

Södra Berget Bike Arena

Bike Arena

PIRR & PULS
SÖDRA BERGET
SUNDSVALL

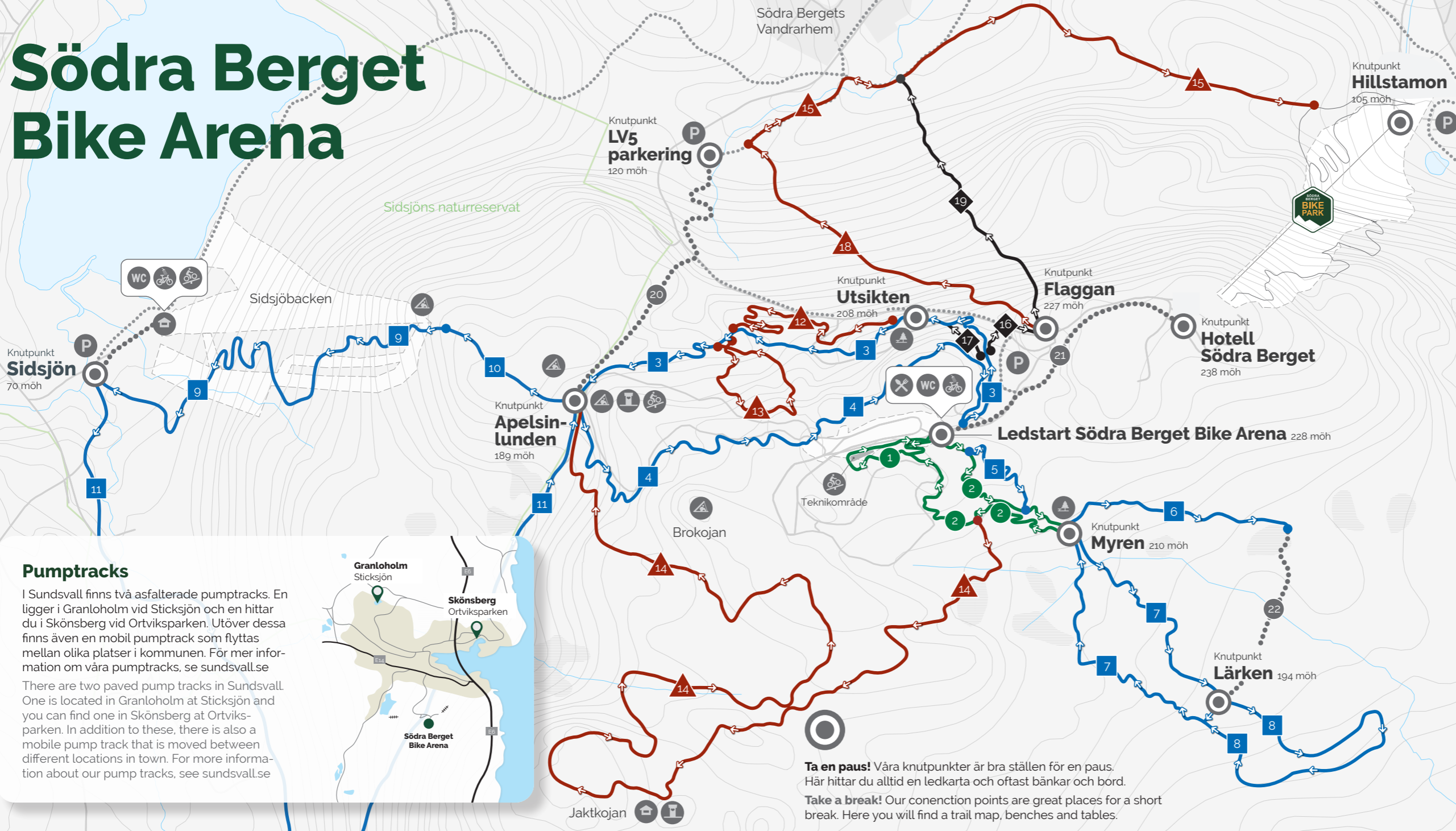


Karta och information



Cykellederna är öppna dygnet runt under säsong. Avgift gäller för cykling. Läs mer på sodrabergetbikearena.se

The bike trails are open 24 hours a day during the season. Fee applies for cycling. Read more at sodrabergetbikearena.se



Pumptracks

I Sundsvall finns två asfalterade pumptracks. En ligger i Granloholm vid Sticksjön och en hittar du i Skönsberg vid Ortviksparken. Utöver dessa finns även en mobil pumptrack som flyttas mellan olika platser i kommunen. För mer information om våra pumptracks, se sundsvall.se

There are two paved pump tracks in Sundsvall. One is located in Granloholm at Sticksjön and you can find one in Skönsberg at Ortviksparken. In addition to these, there is also a mobile pump track that is moved between different locations in town. For more information about our pump tracks, see sundsvall.se



Ta en paus! Våra knutpunkter är bra ställen för en paus. Här hittar du alltid en ledkarta och oftast bänkar och bord.
Take a break! Our connection points are great places for a short break. Here you will find a trail map, benches and tables.



Leder för stigcykling

Bike trails

Flowleder

Flow trails

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1 Sågverket 500 m | 6 Lågan 550 m |
| 2 Glöden 1,3 km | 7 Elden 1,4 km |
| 3 Draken 1,3 km | 8 Hettan 900 m |
| 4 Uppeldad 1,9 km | 9 Flow-hill 2,1 km |
| 5 Brännhet 300 m | 10 Sidsjölänken 350 m |

Enduro-leder

Enduro trails

- | | |
|----------------------|------------------|
| 18 Flaggstigen 650 m | 19 Inferno 600 m |
|----------------------|------------------|

Cross Country-leder

Cross Country trails

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 11 Blå Kryss 2,8 km | 15 Svetttigt 1,6 km |
| 12 Draksvansen 700 | 16 Flaggglänken 200 m |
| 13 Drakhuvudet 800 m | 17 Draktungan 150 m |
| 14 Gnistan 4 km | |

Anslutningsleder

Connection trails

- | | |
|------------------|-----------------|
| 20 LV5-länken | 22 Lågan-Lärken |
| 21 Hotell-länken | |

Ledgraderingar

Trail grades

- **Grön – lätt.** Våra lättaste leder som passar alla. Går att cykla med de flesta typer av cyklar. Our easiest trails for everyone to enjoy.
- **Blå – medel.** Medelsvåra leder. Hopp som även går att rulla över samt enklare tekniska partier förekommer. Intermediate trails. Jumps and small technical obstacles may occur.
- ▲ **Röd – avancerad.** Cykelleder för vana cyklister. Större hopp och utmanande tekniska partier förekommer. Advanced trails for experienced riders. Large jumps and technical sections may occur.
- ◆ **Svart – expert.** Cykelleder för mycket vana cyklister. Stora hopp och mycket tekniska sektioner förekommer. Very advanced trails for expert riders.

Symboler

Map signs

- Knutpunkt Connection Point
- Raststuga Cabin
- Vindskydd Shelter
- Leder för stigcykling Bike Trails
- Markerade anslutningsleder Way-marked Connection Trails
- Övriga anslutningar Other connections
- Toaletter Toilets
- Torrlass Outhouse
- Cykeltvätt Bike Wash
- Teknikområde Skills Area
- Parkering Parking
- Servering Café
- Liftburen cykling Lift accessed bike park

Ledtyper

Trail types

- Flowleder**
Anlagda leder med slätt underlag, doserade kurvor, gupp och hopp. **Flow trails.** Man-made trails on smooth surface with berms, jumps and rollers.
- Cross Country-leder**
Naturliga stigar med stenar, rötter och andra hinder. **Cross Country trails.** Natural trails with rocks, roots and other obstacles.
- Enduroleder**
Utförsleder på naturliga stigar med stenar, rötter, hopp och andra hinder. Vi rekommenderar fullfacehjälm och ryggskydd. **Enduro trails.** Downhill trails with rocks, roots and jumps. We recommend use of fullface helmet and back protection.

Södra Berget Bike Arena

☎ 060-19 20 10

✉ fritidsinformation@sundsvall.se

🌐 sodrabergetbikearena.se

Bike Arena



SÖDRA BERGET SUNDSVALL



Ledbeskrivningar

Trail descriptions

1 Sägverket 500 m
Teknikslinga med roliga utmaningar för alla cyklister. Skills trail with fun challenges for all riders.

2 Glöden 1.3 km
Flowstig med många doserade kurvor och gupp. Perfekt för yngre cyklister! Flow trail with a lot of berms and rollers. Perfect for younger riders!

3 Draken 1.3 km
Flowstig som i huvudsak går utför, med enkla hopp och stora kurvor. Här hittar du även några större hopp, med möjlighet att välja enklare alternativ. Flow trail that mainly goes downhill. A few larger jumps, with the possibility to choose easier alternatives.

4 Uppeldad 1.9 km
Uppeldad tar dig från Apelsinlunden tillbaka upp till Ledstart Södra Berget via en slingrande och för det mesta lättcyklad stig. Uppeldad brings you back up to Trailhead Södra Berget, along a winding and mostly easy trail.

5 Brännhet 300 m
Kort och svängig flowled på väg ner mot Knutpunkt Myren. Short and winding flowtrail leading to Knutpunkt Myren.

6 Lågan 550 m
Flowled som går svagt utför och bjuder på hopp, rollers och magnifik utsikt över havet. Flow trail with jumps, rollers and a magnificent ocean view.

7 Elden 1.4 km
Rolig och snabb flowstig med många alternativspår och utmaningar. Fun and fast flow trail with many optional trail choices and challenges.

8 Hettan 900 m
Mysig flowstig som slingrar sig upp och ner över hållar och genom vacker skog. Cosy flow trail that goes up and down over stone slabs and through beautiful forest.

9 Flow-hill 2.1 km
Härligt lång utförsled med doserade kurvor, gupp och hopp. Möjlighet till mer avancerade spårval finns. A nice and long downhill flow trail with berms, jumps and rollers.

10 Sidsjölänken 350 m
Kort anslutning från Apelsinlunden till starten av Flow-hill. Short connection from Apelsinlunden to the start of Flow-hill.

11 Blå Kryss 2.8 km
Anslutning från Sidsjön till Apelsinlunden i huvudsak på grusväg. Lång backe! Connection from Sidsjön to Apelsinlunden, mostly on gravel road. Long climb!

12 Draksvansen 700 m **13 Drakhuvudet** 800 m
Tekniskt och fysiskt utmanande cross country-stigar, både uppför och utför. Alternativa spårval finns för dig som vill ha ännu tuffare utmaningar. Technical and physical challenging cross country trail, uphill and downhill.

14 Gnistan 4 km
Intensiv och omväxlande cross country-led på tekniska stigar och enklare skidspårsgator. Intense Cross Country trail with a mix of technical trails and easier ski tracks.

15 Svettigt 1.6 km
Anslutningsled mellan LV5 parkering och Hillstamon. Bitvis teknisk stig. Connection trail between Hillstamon and LV5 parking. Some parts on technical singletrack.

16 Flagglänken 200 m
Kort anslutningsstig från Draken upp till knutpunkt Flaggan. Teknisk stig! Short connection trail from Draken to connection point Flaggan. Technical trail!

17 Draktungan 150 m
Kort teknisk utförsparti med alternativa vägval på slutet. Short technical downhill trail with line choices at the end.

18 Flaggstigen 650 m
Snabb och intensiv enduroled på naturstig med inslag av byggda partier. Fast and intense enduro trail, on natural singletracks with a few man-made features.

19 Inferno 600 m
Avancerad enduroled i bitvis brant terräng utför. Advanced endurotrail, partly very steep downhill terrain.



Utrustning

Vid cykling på våra leder ska hjälm ALLTID användas.

- På våra enduroleder rekommenderar vi fullfacehjälm och ryggskydd
- Ta gärna med multiverktyg, extra slang och pump på din cykeltur, då kan du fixa enklare problem som uppstår
- Ta med ett första-hjälpen-kit, man vet aldrig när olyckan är framme

Equipment

Helmet should ALWAYS be used when riding our trails.

- On our enduro trails, we recommend a full-face helmet and back protection
- Bring a multi-tool, extra hose and pump on your bike ride, then you can fix simpler problems that arise
- Bring a first aid kit, you never know when the accident will happen

Regler för allas trevnad

Regulations for everyones comfort

Om det oväntade sker

Rapportera problem eller hinder

Om du stöter på problem, hinder eller något som utgör en risk längs våra leder så uppmanar vi dig att rapportera detta genom att kontakta fritidsinformation@sundsvall.se.

Vid olycka

Vid olycka som kräver vård eller akut hjälp, ring 112. Personal finns dagtid och vissa kvällar vid Café Södra Berget Friluftscentrum och kan i enklare fall hjälpa till vid en olycka.

Vi uppskattar om du berättar för oss om eventuella olyckor, det hjälper oss i vårt säkerhetsarbete. Kontakta oss på telefon 060-19 20 10 eller via e-post fritidsinformation@sundsvall.se.

Skadad eller förlorad utrustning ersätts ej.

If the unexpected happens

Report problem or obstacle

If you come across problems, obstacles or something that poses a risk along our trails, we invite you to report this by contacting fritidsinformation@sundsvall.se.

In case of accident

In the event of an accident that requires care or emergency help, call 112. Staff are available during the day and some evenings at Café Södra Berget Friluftscentrum and can help in simpler cases in the event of an accident. We appreciate it if you tell us about any accidents, it helps us in our safety work. Contact us on 060-19 20 10 or fritidsinformation@sundsvall.se

Damaged or lost equipment will not be replaced.



Var rädd om leder och natur

Södra Berget erbjuder en fantastisk miljö med mycket gammal skog. Ett djur- och naturliv som alla besökare behöver värna om, även cyklister.

- Ta hand om naturen och stör inte djurlivet
- Använd anvisade platser för att grilla eller gå på toaletten
- Ta med skräp hem eller släng på anvisade platser
- Det är inte tillåtet att ändra eller bygga om leder, hopp och spänger
- Det är inte tillåtet att anlägga nya stigar eller stickspår

Kom ihåg allemansrätten – inte störa, inte förstöra!

Take care of the trails and the nature

Södra Berget offers a fantastic environment with very old forest. An animal and natural life that all visitors need to protect, including cyclists.

- Take care of nature and do not disturb the wildlife
- Use designated areas for barbecuing or going to the toilet
- Take rubbish home or dispose of it in designated places
- It is not permitted to change or rebuild trails, jumps and bridges
- It is not permitted to construct new trails

Remember "allemansrätten" – do not disturb, do not destroy!

Företräde

I grunden vistas alla i naturen på lika villkor oavsett färdssätt, förutsatt att det inte är ett motorfordon. Men för att det ska fungera i ett friluftsområde som är så välbesökt som Södra Berget behövs ett antal regler.

Detta behöver du som cyklist känna till:

- Det är förbjudet att cykla i preparerade skidspår vintertid.
- Våra flowstigar och andra byggda cykelstigar är avsedda enbart för cykling. Här undanber vi vandring och löpning. Som cyklist har du ändå ett ansvar att cykla med gott omdöme och vara beredd på att andra nyttjare befinner sig på leden. Var alltid beredd att bromsa om något oväntat dyker upp!
- Vissa av cykellederna går längs vandringsleder och motionsspår. Här gäller det att visa extra hänsyn och vi ber dig som cyklist att ge vandrare och löpare företräde. Vid möte eller passering, bromsa in, säg hej och passera med god marginal. Använd gärna ringklocka!

Right of way

Basically, everyone stays in nature on equal terms regardless of the mode of transport, provided it is not a motor vehicle. But for it to work in an outdoor area that is as well visited as Södra Berget, a number of rules are needed.

As a cyclist, you need to know this:

- It is forbidden to cycle on prepared ski tracks during winter.
- Our flow trails and other purpose-built bike trails are intended for cycling only. Here we refrain from hiking and running. As a cyclist, you still have a responsibility to ride with good judgment and be prepared for other users to be on the trail. Always be prepared to brake if something unexpected comes up!
- Several of the bike trails run along shared trails. Here it is important to show extra consideration and we ask you as a cyclist to give priority to walkers and runners. When meeting or passing, slow down, say hello and pass with a good margin.



Utmaningar!

Längs flera av våra leder hittar du "utmaningar" – korta alternativa stigpartier som har en svårare gradering än övriga leden. Spana efter orange skyltar!

Challenges! Along several of our trails you will find "challenges" – short alternative sections of trail that have a more difficult grading than the rest of the trail. Look for the yellow signs!



Avgift

Åkning i arenan är förenat med regler, villkor och avgifter, se separat digital skyltning och/eller webbplats.

Trail fee. Riding in the arena is subject to rules, conditions and fees, see separate digital signage and/or website.



Cyklistens regler

- Visa hänsyn till andra besökare
- Rulla alltid åt sidan med cykeln om du stannar längs en led, företrädesvis höger sida av leden
- Hjälp andra som råkat ut för en olycka. En upp- och nervänd cykel vid sidan av stigen kan användas för att markera olycka längre fram på leden
- Anläggningsfordon kan förekomma, visa respekt för de som sköter lederna
- Cykla aldrig berusad
- Respektera anvisad färdriktning
- Anpassa farten efter förutsättningar och egen förmåga

Bikers regulations

- Show consideration for other visitors
- Roll to the side if you need to stop, preferably the right side of the trail
- Help others who have had an accident. An upside-down bike at the side of the trail can be used to mark an accident further down the trail
- Construction vehicles may occur, show respect for those who maintain the trails
- Never ride under the influence of alcohol
- Respect the proposed direction of travel
- Adjust the speed according to conditions and own ability