

Hösten i **ÖSTERSUND**





HÖSTEN I ÖSTERSUND

Spa

Unna dig en avslappnande och värmande spa-paus. Koppla ner och låt kroppen och sinnet koppla av. Bada utomhus under stjärnorna, känn hettan från de olika bastuupplevelserna och inspireras av jämtländsk hälsotradition på **Frösö Park Spa**. På **Cloud Spa Hotel Östersund** möts du av jacuzzis, torrbastu och utomhusbassäng med utsikt över vackra Frösön. **Gamla Teatern** erbjuder klassiska behandlingar, bubbelpooler, bastu och turkiskt Hamambad. Varför inte unna dig en Hot Stone massage på **SPA Kliniken**.

Konst

Upplev **Nationalmuseum Jamtlis** utställning Ideal och verklighet – Nordisk natur. Utställningen handlar om hur den nordiska naturen skildrats i konst och konsthantverk från 1600-talet och framåt. På **Lux**, vid Norra Station Café ställer, Anna Widmark & Anna Fors, ut Arvedelar 1-29 oktober – en utställning om rötter och arv efter de som gått före, om försoning, uppgörelse och om kärleken till Jämtland. På **Ahlbergshallen** i centrala Östersund och på **Härke konstcentrum** på Frösön, varvas utställningar från konstnärer och hantverkare hela hösten.

Shopping

Östersund erbjuder bra shopping på riktigt. Här flanerar du i stadskärnan mellan gränders små unika butiker och gågatans kedjor och gallerier. Här finns allt för en lyckad shoppingrunda och det är aldrig långt till en kopp kaffe på stans många caféer. Under **Halloween i City** 27 oktober håller butikerna öppet till kl. 20.00, proppade med mängder av bra erbjudanden och rabatter. Centrum blir dekorerat och det kommer finnas aktiviteter och happenings för alla åldrar. På årets **Local is the new black** den 25 nov finns chans att fynda och samtidigt stötta din lokala butik.

Scanna qr-koden för tips på stadspromenad med småbutiker och second hand.



Mat

Östersund är som enda svenska stad utnämnd av UNESCO som Creative City of Gastronomy, här är enkelt att njuta av den lokala gastronomin. **Arctura** bjuder på stor lunchbuffé med panorama utsikt vid skidstadion. **Sir Winston** på Stortorget serverar luncher och à la carte med svensk husmanskost i fokus. Nära Stortorget ligger **Republiken** med inriktning på lokala säsongråvaror. **Ripan** står för det italienska köket och **Grekiska Grill & Bar** erbjuder traditionella grekiska rätter.

Fler tips på restauranger hittar du på visitostersund.se/restauranger-i-ostersund





PÅ GÅNG I HÖST

Konstens vecka

1-9 oktober arrangeras Konstens vecka med konstutställningar, öppna ateljéer hos konstnärer, konstvandringar, workshops och konstsamtal.

Barley Brewers Fest

Ölkalaset för dig som älskar hantverksöl, 7-8 oktober på Verket.

Bokens dag

13 oktober på Storsjöteatern får vi möta författarna Malin Persson Giolito, Björn Ranelid, Johan Rundberg, Sanna & Lina El Kott och Karin Härjegård.

Kvalitetsvinmässan

Munskänkarnas vinmessa firar i år 20-årsjubileum den 15 oktober på Gamla Teatern. Lär dig mer om druvor och viner.

Sustainable Outdoor Östersund

Den 15-16 oktober är det dags för Sustainable Outdoor med friluftslöppis där besökare bland annat kan prova aktiviteter, äta mat över öppen eld, gå en workshop och lyssna på spännande föredrag.

Boost Östersund

Boostersund 15-16 oktober är en helg för dig som vill träna, lyssna på inspirerande föreläsare, relaxa och fylla på med energi och inspiration.

Halloween i City

Torsdag 27 oktober – stadskärnans kusligaste event med ett härligt dekorerat centrum, kvällsöppna butiker och aktiviteter för alla åldrar.

Bluesfestivalen

28-29 oktober firar Bluesfestivalen 20-årsjubileum med en härlig festival på Storsjöteatern. Festivalen tjuvstartar redan på torsdagskvällen den 27 oktober med musik på bland annat Jazzköket och Clarion.

Jamtlinatt

11 november blir en spännande kväll med magi & mystik både inne och ute på Jamtli. Möt spöklika figurer, gå en kuslig vandring och åk karusell. Magiföreställning & Skaparverkstad.

Längdskidtestarhelg

12-13 november är det dags för skidmessa på Östersunds Skidstadion. Under helgen finns världsledande varumärken på plats, testa och köp direkt på plats.

Curling-EM

19-26 november står Östersund värd för Le Gruyere AOP European Curling Championships i Östersund Arena där 46 lag från hela Europa deltar.

Östersunds Rockfest

25 november tar Östersunds Rockfest plats på Folkets Hus med band som Evergrey, Clawfinger och Hardcore Superstar.

Norrlands största dansgala

Tre av landets mest populära band spelar och bjuder upp till dans- och festmagi i decembermörkret. På Folkets Hus dansscen står Lasse Stefanz, Strepplers och Jannez den 10 december.

Fler evenemang

Östersund gästas av många artister på både musik & teater-scenerna i höst. Bl.a. arrangeras konserter av Jazz i Jemtland och Stuck On. På sportarenorna följer vi ÖIK som debuterar i hockey-allsvenskan, ÖFK, Jämtland Basket och Östersund Basket som spelar i högsta basketligan.

Mer information om evenemangen ovan, tips, inspiration och biljetter hittar du i evenemangskalendern på [visitostersund.se](https://www.visitostersund.se)





HÖSTLOVSTIPS

Ha kul med barnen under höstlovet! Här har vi samlat några tips på roliga saker att göra.

Storsjöbadet

Ta med familjen eller kompisarna och tävla i vattenrutschkanorna, prova Wiggle bridge och Plumsaren, eller njut av en familjedag på relaxen måndagen den 31 oktober.

Multichallenge

Mellan 28 okt-5 nov kör Boda Borg Östersund det "hemskt" roliga eventet Boda Booooo...., vilket kan bli en riktigt läskig upplevelse. Vill du undvika spöken och besöka Boda Borg som vanligt, går det bra på dagtid.

Upplev leklandet Mini Multi med bl.a. bollhav, rutschkanor, bollkanoner, trampoliner och tunnlar för de mindre barnen, eller gå en runda minigolf i UV-ljus.

Jamtli

Höstlovskul på Jamtli. Måndag 31 oktober-fredag 4 november. Var med på höstlovsaktiviteter både inne och ute där temat i år är jakt och natur. Förutom höstlovskul finns alltid friluftsmuseum och Jamtlis utställningar att besöka.

Mys i biosalongen

Biolov på Bio Regina 30/10-6/11: Visar bland annat, Titina, en nästan alldeles sann historia om den lilla terriern Titina som erövrade Nordpolen. Ett polaräventyr för hela familjen. Var är Anne Frank: baserad på den världsberömda Anne Franks dagbok. Lille Allan – den mänskliga antennen: En rolig, underfundig och underhållande film för hela familjen.

Biostaden: Höstlovsmatiné måndag-fredag. Dubbla föreställningar lördag-söndag.

First Lego League

Kom och upplev robotmatcher och bli inspirerad! Under hösten arbetar ungdomar mellan 10-16 år med ett forskning- och teknikprojekt som kulminerar i en turnering på Mittuniversitetets campus i Östersund, 12 november.

Birgers Äventyrspark och Pump Track

I Birgers nya äventyrspark vid dalhemsparken på Frösön finns allt som gör odjurslivet värt att leva. Här kan man klättra, krypa, hoppa och springa. Hit får alla som vill komma och leka, när som helst och hur som helst. Både barn och vuxna. Och Storsjöödjur.

Vid Pumptracken som ligger bredvid finns en helkul bana, alltid öppen och gratis för både stora och små. Här kan du åka bräda, rollerblades, kickbike och cykel.

Birgerjakten

Kan du hitta alla Birger i stan? Birger har gömt sig på 12 olika ställen i city. De 100 första som lyckas hitta alla Birgerdekaler får hämta en belöning på Turistcenter, Storgatan 27.

Skridskor

Åk skridskor gratis på Östersunds Arena, A-och B hallen. Vilka tider som gäller hittar du på Östersunds kommuns hemsida.

Höstlovet på biblioteken

Lyssna och pyssla: Under tre eftermiddagar kan de som är 9-12 år sätta sig ner och njuta av en berättelse och sysselsätta sig med enklare pyssel. **Höstlovshäng:** Under hela höstlovet kan du pyssla, spela spel, göra knappar och testa robotar. **Spela TV-spel:** Spela Mario Kart på Nintendo Switch tillsammans, inga förkunskaper krävs. **Programmera mera:** Codey Rocky är en programmerbar robot för barn från 6 år. **"Akti Iij" – en samisk dansföreställning,** det var en gång, är en magisk föreställning som tar med barnen in i den samiska sagovärlden, 6 november.

Under hela hösten håller de flesta aktivitetsanläggningar ovan öppet med sitt ordinarie utbud.

Mer information och fler höstlovstips hittar du på visitostersund.se/hostlov





OUTDOOR

Fiska längs Storsjöns stränder

Fiske i Storsjön kan ge både harr och abborre bara 5 minuter från stadens centrum. I Storsjön är spöfisket fritt, du behöver inget fiskekort. Vill du fiska lite mer i avskildhet erbjuder stränderna längs Andersön också spännande harr- och sikfiske.

Familjefiske i Lillsjön, naturområdet bara 10 minuter från centrum, finns ett lättillgängligt och fritt familjefiske efter abborre, gädda och inplanterad regnbåge.

3 tips på vandringsleder

I Östersund är Storsjön och fjällen alltid närvarande. Fyll väskan med picknickmat och något som släcker törsten, så kan du vara ute och njuta en hel dag av vandring eller promenad.

Stengårdstigen. Stigen är drygt 3 km lång och startar vid Frösö camping. Stengårdstigen går nerför backen till en av Frösöns bevarade byvägar, där det bl.a. berättas om gården Mickelsgård och Vallsundets färjeläge. Stigen berättar om Frösön under de senaste århundradena men också om fornlämningar från järnåldern.

Östbergets naturstig. Naturstigen är 1,7 km lång och passar utmärkt för motionsrundan eller för en kortare helgutflykt med fika. Starta vid parkeringen vid utsiktstornet på Frösön.

Tysjöarna. Gör en trevlig utflykt till Tysjöarnas Naturreservat som ligger strax utanför Östersunds centrum. Tysjöarna är ett av världens största blekeområden och i den miljön som är väldigt kalkrik och fuktig lever många sällsynta djur och växter.

Löpträna i höst

Östersund bjuder på massor av möjligheter för den som vill löpträna. Det går att hitta allt från snabba intervallsträckor till kuperad terräng och branta skidbackar med underbara vyer på toppen av Östberget.

Tips på löprundor: [visitostersund.se/traning-i-ostersund](https://www.visitostersund.se/traning-i-ostersund)

Cykelturer i närheten

Spikbodarna och Lillsjön är ett fint område för löpare, flanörer och stans cyklister att samsas på, här i området finns några av Östersunds finaste stigar.

Pilgrimscykla från Östersund till Frösö Kyrka. Starta din cykeltur i Badhusparken, därifrån följer du de röda ledmarkeringarna, de tar dig över till Frösön. Härifrån fortsätter cyklingen vidare längs Storsjön, ca 7 km led fram till Frösö Kyrka.

Matlagning vid öppen eld

Maten smakar väl aldrig så bra som när man lagar den utomhus, här är ett receptförslag:

Raggmunk med lingon. Raggmunkar passar alldeles utmärkt att ha som utflyktsmat, lätt att tillaga och riktigt gott och dessutom lämpligt att tillaga tillsammans runt elden i en stekpanna eller på ett trangia. Lättaste sättet är att göra iordning smeten hemmavid och sedan hälla den i en PET-flaska eller annat för att lätt kunna hälla smeten på stekpannan.

Ingredienser: Smet till en 1,5-liters PET-flaska
4 ägg, 1 liter mjölk, Ca 4 dl vetemjöl (tills smeten är lagom tjock),
1,6 kg fast potatis, salt efter smak.

Fler tips på aktiviteter, utflykter, vandringar m.m. hittar du på [visitostersund.se](https://www.visitostersund.se) eller via vår app.



Webb



Android



iPhone





Från mitten av november börjar det råda härlig julstämning i Östersunds stadskärna. Juleljusen lyser upp i träd och julgranar utanför alla butiker och från slutet av november ända in i januari arrangeras en rad evenemang som skapar julstämning.

Jamtli – Sveriges Julmuseum

Julen börjar på Jamtli. Den 26 november invigs årets upplaga av Jamtli, Sveriges Julmuseum. Glänta på julkalenderns luckor, möt Lucia, julbocken, jultomten och lär dig mer om julens alla traditioner.

Julvandring

Varför firar vi jul och vem är egentligen tomten? Hur gick det till när Jenny Nyström började teckna jultomtar och varför doppade man i grytan? Följ med på en guidad vandring bland Östersunds gårdar och gränder och lär mer om Östersunds historia och svenska jultraditioner förr och nu.

Julmarknader

Julmarknaden på Jamtli 2-4 december är utsedd till en av Europas mysigaste julmarknader. Här erbjuds ett gediget utbud av hantverk och lokalproducerad mat. Den 26-27 november är det Marknad i Advent på Lon och 17-18 december är det julmarknad på Kyrkås Kulturgård.

Julens smaker

Restaurang Hov erbjuder det klassiska julbordet med jämtländska specialiteter och ett helt rum fyllt av efterrätter och julgodis. Andra som serverar julbord är Gamla Teatern, Restaurang Tiki, M/S Thomée, Arctura och Tivars Gårdsmejeri. Startar du hellre dagen med en mysig julfrukost kan du boka plats på t.ex, Hamngatan 12, Clarion Hotel Grand och Kyrkås Kulturgård.

Tomten flyttar in på Stortorget

Under december kan du spana in i tomtens stuga på Stortorget. Den 26 november och 20 december är Tomten på plats och du kan lämna din önskelista.

Julkryssning ombord M/S Thomée

Från den 18 november till den 17 december kan du njuta av ett klassiskt julbord med lokala smaker ombord på M/S Thomée.

Julkonserter

Inget skapar julstämning såsom en julkonsert. I väntan på Julmäss med bl.a Safoura Safavi och Ellen Sundberg, Christmas Gold med Bodil Johansson och Marit Eriksson och The Real Group är några av alla artister som står på våra scener innan jul. JAHA med bl.a Anna Brandt och Jan Löfgren, Swingtime jazz och kören Octava uppträder i stans vackra kyrkor. Julmusik av det rockigare slaget i kombo med julbord bjuds bl.a av Patriks Combo på Gamla Teatern. Under juletid fylls också stadskärnan av Julmusik i City och lokala musiker spelar 3, 10, 17 och 23 december.

Sveriges Julgran

Lördag den 26 november invigs Sveriges Julgran kl 16.00 på Stortorget med stämningsfull musik.

Jul & Kul med Babblarna

Jul i Babblarnas snövita värld, sjung-med-musikal för småttingar där alla får vara med och sjunga till våra mest älskade julvisor.

Luciafirande

Luciamorgon och Luciakväll med Jämtlands Gymnasiums musikesiteter i Stora Kyrkan brukar vara en riktig stämningshöjare.

Tomtenatta med Tomteparad

Under Tomtenatta den 20 december håller många butiker öppet till kl 20. Det blir också en mysig Tomteparad för alla barn.



Mer information om julen i Östersund hittar du på visitostersund.se/julen-i-ostersund