

För mer information / For more information

Visit Arvika / Arvika Turistbyrå /
Arvika Tourist Information Centre
Storgatan 22, 671 31 Arvika

Mountainbikeleder / Mountain bike trails
www.trailforks.com/region/arvika



@visitarvika



www.facebook.com/visitarvika

Visit

ARVIKA



visitarvika.se



Foto omslag / Cover photo: Erik Hallgren, Per Eriksson Kartor / Maps: Ida Persson

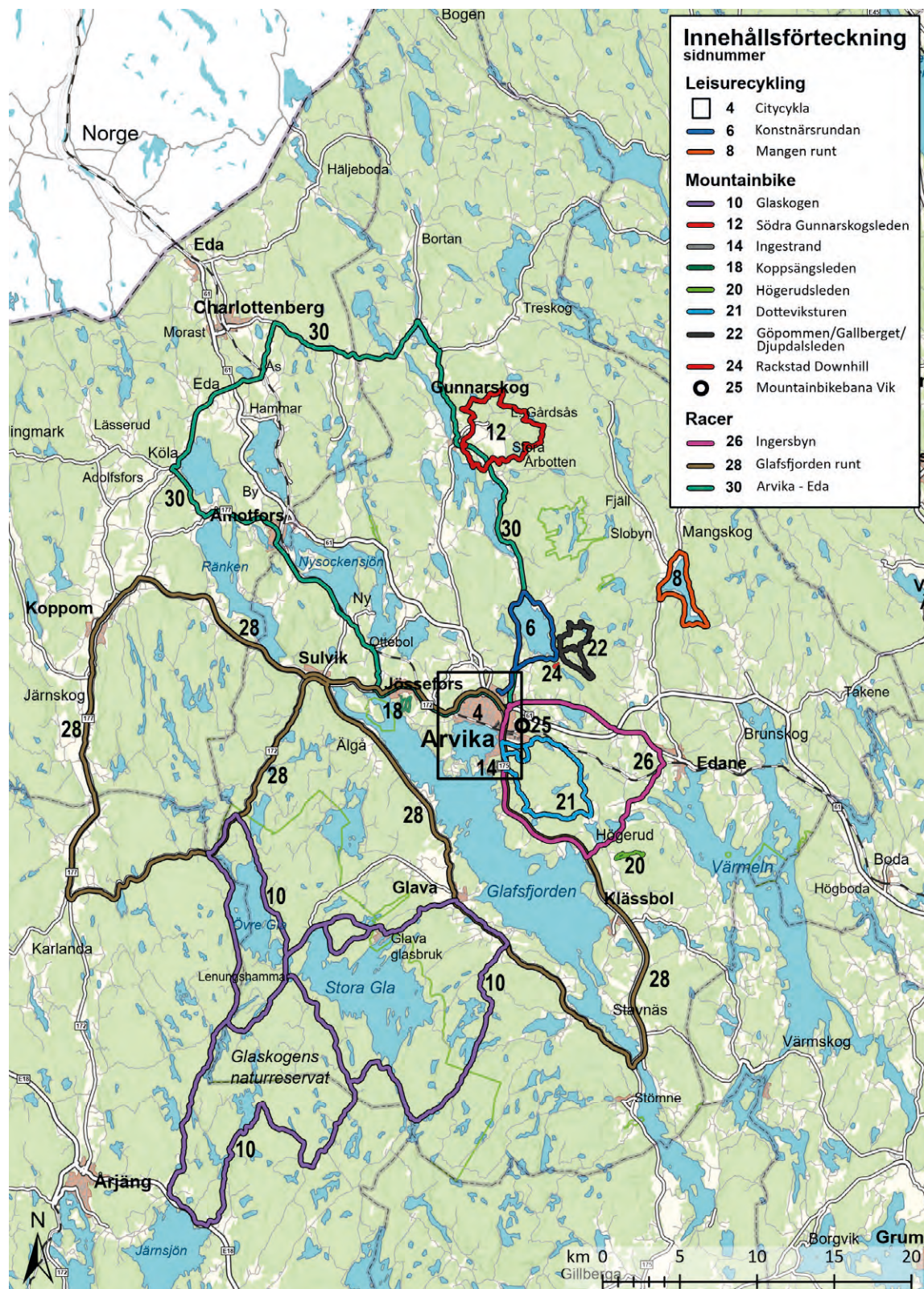
Visit

ARVIKA



CYKLA I ARVIKA KOMMUN





VÄLKOMMEN TILL ARVIKA /WELCOME TO ARVIKA

KUL ATT DU VILL UPPLEVA ARVIKA FRÅN CYKELSADELN!

 I Arvika gillar vi att cykla och det hoppas vi märks på turförslagen i denna folder. Vår kommun bjuder på många upplevelser som kommer att göra din cykeltur unik på ett positivt sätt.

För *leisurecyklister* finns en spännande historia och starka kulturupplevelser kombinerat med fina naturmiljöer att ta del av. *Mountainbikecyklister* har ett enormt stignät att upptäcka på flera områden inom kommunen, varav flera kvalitetsäkrade Biking Värmlandsleder. *Racercykel-entusiasten* bjuds ett vackert böljande landskap med relativt lite trafik ute på landsbygden. Vi vågar lova att det finns roliga rundor oavsett kunskapsnivå och intresseriktning.

VARMT VÄLKOMMEN ATT CYKLA I ARVIKA!

GREAT THAT YOU WANT TO SEE ARVIKA FROM THE SADDLE!

 We love cycling here in Arvika, and we hope these bike ride suggestions show it. Our municipality has a great many experiences to offer to make your bike rides unique in the best possible way.

For the *leisure cyclist*, we boast an exciting history and rich cultural experiences combined with areas of great natural beauty. *Mountain bike fans* have a vast network of trails to explore in several areas in the municipality, of which several quality-assured Biking Värmland trails. The *racing bike enthusiast* will enjoy our beautiful rolling countryside and the sparse traffic in rural areas. We promise you'll discover great bike rides to suit your interests and talents.

ARVIKA WARMLY WELCOMES ALL CYCLISTS!



FOTO PER ERIKSSON

LEISURE CYCLING

CITYCYKLA I ARVIKA 4,5 KM

🇸🇪 Vare sig du skall besöka centrala Arvika eller starta din cykeltur till andra delar av kommunen har du många cykelvägar att välja på. Arvika har ett väl utbyggt cykelvägnät. Varför inte ta cykeln på en kulturrunda och besöka våra museer, till fritidsaktiviteter på Ingestrand eller till badplatsen i Västra Sund.

CYCLING IN THE CITY 4.5 KM

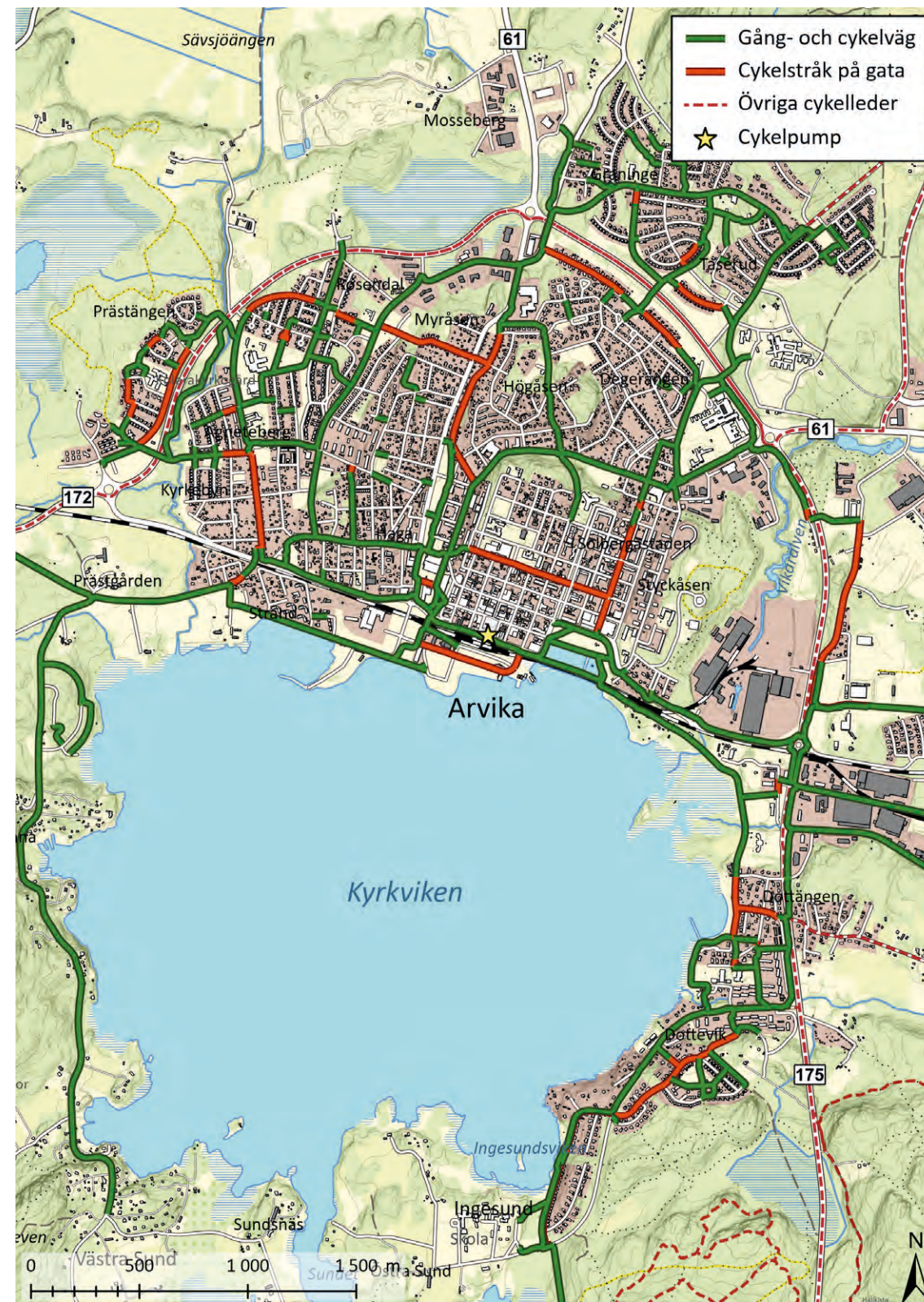
🇬🇧 Whether you are visiting central Arvika or starting your bike ride to other parts of the municipality, you have many bicycle paths to choose from. Arvika has a well-developed bicycle path network. Take the bike on a cultural tour and visit our museums, to leisure activities at Ingestrand or to the bathing area at Västra Sund.



FOTO LARS NORRBY



FOTO PER ERIKSSON





KONSTNÄRSRUNDAN, RUNT SJÖN RACKEN 20 KM

 Cykeltur runt den vackra sjön Racken som gav namn åt Rackenmålarna. Flera av konstnärerna bodde vid sjön och delar av deras konst kan ses på Rackstadmuseet i Taserud. Avsluta eller börja turen med ett besök på museet – en del platser/motiv kommer du att känna igen på din tur runt Racken. Här kan du också stärka dig med en kopp kaffe och en bakelse i det hemtrevliga caféet.

Asfalterad och naturskön väg. Den största delen av sträckan är lite trafikerad. Turen kan utökas via Sälboda och/eller via Gunnaskog

CYKELUTHYRNING

Arvika Kanot & Turistcenter, Ingestrand
www.arvikacano.se

Guesthouse Eleven, Jössefors
www.elevenarvika.se

Fredros Gård, Fredros
www.fredrosgard.com

Glaskogen Camping & Infocenter, Lenungshammar
www.glaskogen.se

Arvika Swecamp Ingestrand, Ingestrand
www.ingestrands camping.se

THE ARTIST'S TOUR, ROUND LAKE RACKEN 20 KM

 A bike ride around beautiful Lake Racken, which gave its name to the Racken painters. Several of the artists lived by the lake and some of their art can be seen at the Rackstad Museum in Taserud. Start or finish your ride with a visit to the museum – you will recognize some of the subjects and places on your ride around Lake Racken. You can also fortify yourself with a cup of coffee and a pastry in the cosy, comfortable café.

Tarmac road in an area of natural beauty. The major part of the route is sparsely trafficked. The ride can be extended via Sälboda and/or Gunnaskog.

BIKE RENTALS

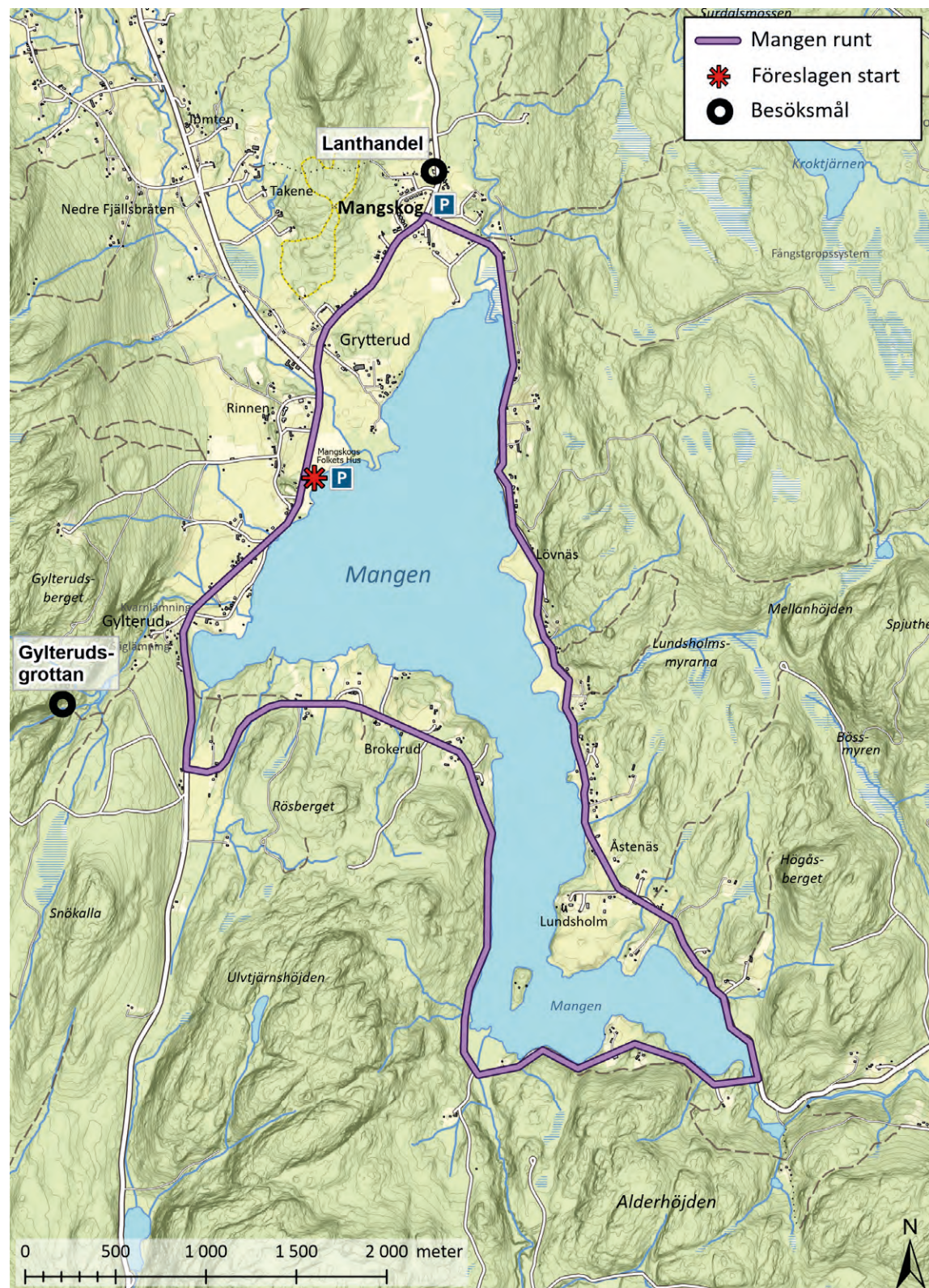
Arvika Kanot & Turistcenter, Ingestrand
www.arvikacano.se

Guesthouse Eleven, Jössefors
www.elevenarvika.se

Fredros Gård, Fredros
www.fredrosgard.com

Glaskogen Camping & Infocenter, Lenungshammar
www.glaskogen.se

Arvika Swecamp Ingestrand, Ingestrand
www.ingestrands camping.se



MANGEN RUNT, SVERIGES VACKRASTE LANDSVÄG 15 KM

🇸🇪 Vägen öster om sjön Mangen är en del av "Sveriges vackraste landsväg" som författaren Gustav Fröding ofta vandrade mellan system i Slorud och vännerna i Mangskogs prästgård. Grusvägen följer sjön och det böljande landskapet och det är en bedövande vacker utsikt över sjön Mangen.

Passa även på att utforska Gylterudsgrottorna på vägen till Mangskog. Det finns en lanthandel om hungern skulle göra sig påmind.

ROUND MANGEN, SWEDEN'S PRETTIEST COUNTRY ROAD 15 KM

🇸🇪 The road to the east of Lake Mangen is part of "Sweden's prettiest country road" along which author Gustav Fröding often walked, from his sister's house in Slorud to visit friends at Mangskog rectory. The gravel road follows the lake and the rolling countryside, and there is a stunningly beautiful view across Lake Mangen.

And why not explore the Gylterud caves on your way to Mangskog. Should you get peckish, there's a village shop too.



MOUNTAINBIKE

GLASKOGEN 18–60 KM

Upplev den tysta, stilla och unika naturen i Glaskogens Naturreservat. De små grusvägarna som ringlar sig utefter sjöar och genom skogar ger en total naturupplevelse. Vandringslederna lämpar sig däremot inte att cykla på. Informationscentralen i Lenungshammar hyr ut mountainbikes som passar väl för turer på grusvägar och traktorstigar i reservatet.

FÖRSLAG PÅ CYKELTURER MED LENUNGSHAMMAR SOM UTGÅNGSPUNKT

Glasbruksturen – 18 km, lätt, grusväg och asfalt.

Övre Glaturen – 30 km, medelsvår, sjöutsikt nästan hela turen, grusväg.

Stora Glaturen – 60 km, medelsvår, du passerar genom djupa skogar med små sjöar/tjörn och samhället Glava. Grusväg och asfalt, med betoning på grusväg.

Tenviksturen – 55 km, relativt svår, djupa skogar med sjöar och tjörn och kulturella sevärdheter. Mestadels grusväg.

GLASKOGEN 18–60 KM

Experience quiet, peaceful, unique natural scenery in Glaskogen Nature Reserve. The narrow gravel roads that meander past lakes and through woods immerse you in a total natural experience. However, the hiking trails are not suitable for cycling. The information centre in Lenungshammar has mountain bikes for hire, that are suitable for trips along gravel roads and tractor trails in the reserve.

SUGGESTED BIKE RIDES STARTING OUT FROM LENUNGSHAMMAR

Glassworks ride – 18 km, easy, gravel road and tarmac.

Övre Gla ride – 30 km, moderately difficult, lake views almost all the way, gravel road.

Stora Gla ride – 60 km, moderately difficult, you pass through deep woods with small ponds and lakes and the village of Glava. Gravel and tarmac, with emphasis on gravel.

Tenvik ride – 55 km, relatively difficult, deep woods with lakes and ponds and cultural attractions. Mostly gravel.





BIKING VÄRMLAND – SÖDRA GUNNARSKOGSLEDEN 22,8 KM

🇸🇪 Södra Gunnarskogsleden är en rödmärkt kombinerad vandrings-mountainbikaled med start från Larstomta Vandrarhem i Gunnarskog. Det bjuds på varierande cykling i vacker natur. Den går förbi flera skogssjöar och höjder med fin utsikt. Leden går på varierande underlag av stig, grus och traktorsväg.

Tuffa stigningar och steniga utförsbackar blandas med härlig flowig singletrack. Leden bjuder på utmaningar även för den erfarna och lockar till utveckling för nybörjaren. MTB-leden och vandringsleden är skyltade åt olika håll.

BIKING VÄRMLAND – SÖDRA GUNNARSKOGSLEDEN 22.8 KM

🇬🇧 Södra Gunnarskogsleden is a 22.8 km combined MTB and hiking trail, marked with Biking Värmland signs. The trail starts at Larstomta hostel in Gunnarskog. The trail is a red intermediate-grade Biking Värmland trail.

The trail offers various terrain consisting of forest paths, dirt and tractor roads. Tough climbs and rocky downhill slopes are mixed with wonderful flowing single track. The trail offers challenges for the experienced rider whilst attracting the beginner with opportunity to develop.



BIKING VÄRMLAND – INGESTRAND 1 KM + 4 KM

🇸🇪 Ingestrandsområdet har tillsammans ca 5 km kvalificerade Biking Värmland-leder. Ingestrandsbanan är en ca 1 km lång maskinbyggd blå bana med doseringar och hopp lämplig för barn från 5 år, men också kul för mer erfarna cyklister. Övriga stigar i området är röda och har flera längre sektioner av teknisk karaktär.

BIKING VÄRMLAND – INGESTRAND 1 KM + 4 KM

🇬🇧 In the area of Ingestrand there are about 5 km of well-prepared MTB trails, well-marked with Biking Värmland signs. Starting point is the parking lot at Ingestrand bathing area. There is a blue trail of about 1 km and the rest of the Biking Värmland trails at Ingestrand are red-grade Biking Värmland trails.



Tips inför cykelturen!

VISA HÄNSYN!

 Lederna går till stora delar över privata marker som markägaren frivilligt upplåtit. Visa största möjliga hänsyn och följ allemansrätten. Vi får röra oss fritt i naturen tack vare allemansrätten. Den innebär i korthet: Inte störa, inte förstöra! www.allemansratten.se

SHOW RESPECT!

 Most of these trails cross through private land, where access has been granted by the land owners. Please show the greatest respect and follow the rules. The Swedish right of public access (Allemansrätten) permits everyone to freely explore nature, but with freedom comes responsibility – Do not disturb, do not destroy! Read more at: www.allemansratten.se

CYKLA SÄKERT

 Åk alltid med hjälm och handskar. Var realistisk mot dig själv om din förmåga och kondition. Passar leden? Välj led efter dina förkunskaper. Bekanta dig med området du tänker cykla i. Anpassa farten efter väderlek och underlag. Ha alltid med ledkarta och telefon. Tips! Ta ett kort av kartan vid ledens start med mobilen. Kontrollera funktionerna på din cykel innan du ger dig iväg. Ta med extra reservdelar och verktyg. För långa turer ta med tillräckligt med vätska och energi och extra kläder. Klä dig rätt, tänk på att vädret kan slå om.



SVÅRIGHETSNIVÅER

 – Hitta rätt led för dej – Graderingen beskriver den tekniska svårighetsgraden där ledens underlag, hinder, bredd och branthet bedöms. Det är en sammanvägd bedömning av hela leden som avgör graderingen. Ledbeskrivningen visar en ungefärlig andel av ledens olika svårighetsgrader och underlag.

DIFFICULTY LEVELS

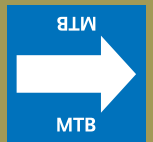
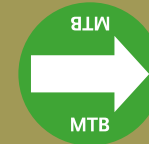
 – Find the right trail for you – The system describes technical levels according to surface, obstacles, width and steepness/grade. It is the total assessment that give the trail its level. However the presentation for each trail gives you the percentage of each level of difficulty and surface.

GRÖN – MYCKET LÄTT (Very Easy)

Led utan större svårigheter på mestadels grusvägar, traktorvägar eller släta ofta breda stigar.
Easy biking on gravel roads and wide tracks.

BLÅ – LÄTT (Easy)

Som grön men med stora inslag av lättcyklade stigar. Något mer teknisk och brantare.
Like green but more single-track sections and smaller obstacles.



RÖD – MEDELSVÅR (Moderate)

Innehåller stora inslag av tekniska partier, kan ha mycket rötter och sten, och har brantare backar än blå led.
More technical sections, challenging climbs and ascents than blue.

SVART – AVANCERAD (Expert)

Mycket tekniska passager, brant uppför och utför, större rötter och stenar, hopp och oväntade hinder.
Sustained and very technical sections with steep slopes, roots and stones.



RIDE SAFELY

 Always wear a helmet and gloves when riding. Be realistic about your level skill level and fitness. Choose a trail that fits your skills and abilities. Familiarize yourself with the trail area. Adjust speed to weather and trail conditions. Always bring a trail map and telephone. Tip! Take a photo of the trail head. Check your bike before you ride. Bring essential spares and tools. For longer rides, bring extra water, food, and clothes. Dress according to weather conditions.





BIKING VÄRMLAND – KOPPSÄNGSLEDEN 6,1 KM

🇸🇪 Koppsängsleden är en rödmärkt teknisk led med mycket inslag av sten. Leden har korta men krävande stigningar och varierande hinder och bjuder på fina vyer över Glafs fjorden. Koppsängsleden startar vid Jössefors Idrottsplats och är markerad med tydliga Biking Värmland skyltar.

BIKING VÄRMLAND – MOTIONÄREN 3,1 KM

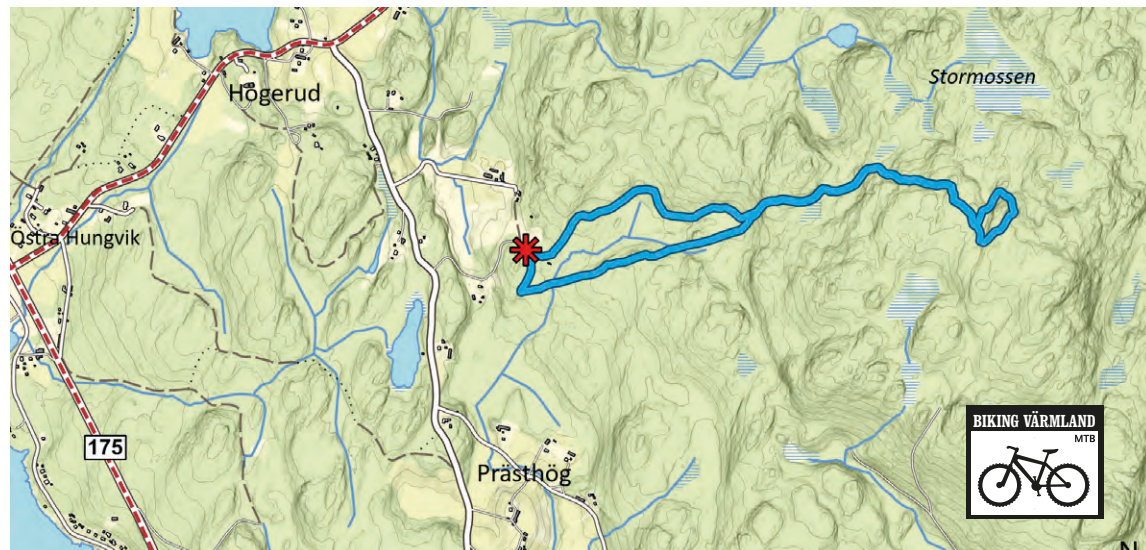
🇸🇪 Motionären är en lättcyklad grön led som löper 100% på motionsspår. Sten och rötter finns i början av spåret, men avtar efter ca 300 m. Leden startar vid Jössefors Idrottsplats och är väl markerad med tydliga Biking Värmland skyltar.

BIKING VÄRMLAND – KOPPSÄNGSLEDEN 6.1 KM

🇬🇧 The Koppsängstrail is a technical trail with many rocky sections. The trail offers nice views over lake Glafs fjorden, short but demanding climbs and a variety of obstacles. The trail starts at the sport area in Jössefors and is well marked with Biking Värmland signs. The trail is a red intermediate-grade Biking Värmland trail.

BIKING VÄRMLAND – MOTIONÄREN 3.1 KM

🇬🇧 Motionären is an easy cycling trail that runs 100% on exercise tracks. Rocks and roots are found at the beginning of the track, which decreases after about 300 metres. The trail is a green, easy grade Biking Värmland trail and is marked with Biking Värmland signs.

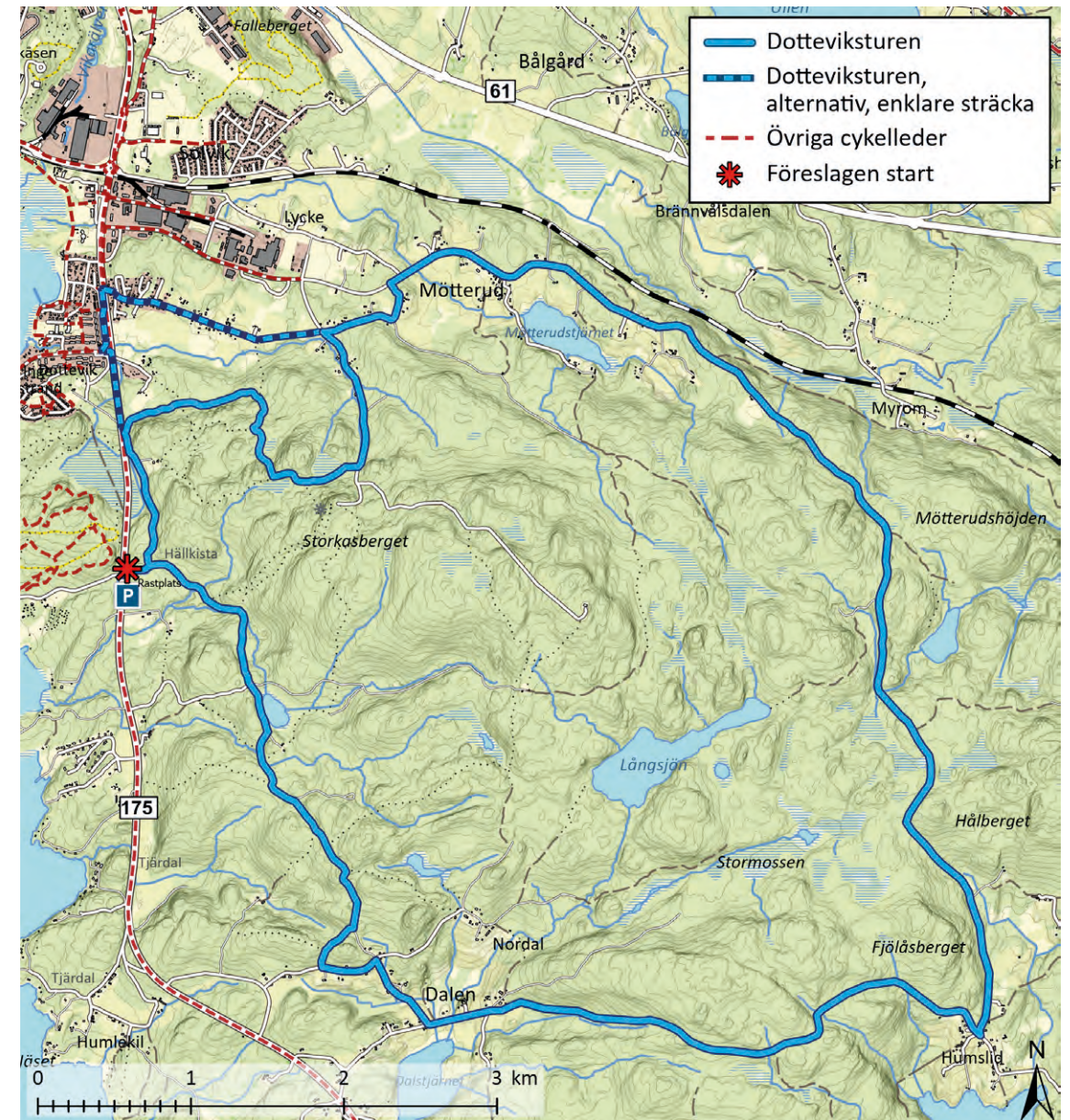


BIKING VÄRMLAND – HÖGERUDSLEDEN 4,5 KM

🇸🇪 Högerudsleden startar vid "Sydstugan" mellan Prästhög och Högerud och är en blåmärkt MTB-led i vacker natur med luftig skog nära The Sheep Inn B & B. Vid en av de högsta punkterna är belöningen storslagen utsikt över Glafs fjorden. Leden är enkel tekniskt sett, men innehåller några branta backar som är pulshöjande för de vuxna och en stor utmaning för de yngre.

BIKING VÄRMLAND – HÖGERUDSLEDEN 4.5 KM

🇬🇧 Högerudsleden starts at "Sydstugan" between Prästhög and Högerud and is a blue-graded trail in beautiful nature with an airy forest close to The Sheep Inn B & B. At one of the highest points, the reward is a magnificent view over lake Glafs fjorden. The trail is technically easy but includes a couple of steep parts which are heart rate boosters and a great challenge for the younger kids.



DOTTEVIKSTUREN 20 KM

🇸🇪 En klassisk mountainbikerunda för cykelintresserade i Arvika. En bra grundbana för den oerfarne som är utbyggbar för den krävande cyklisten. Relativt kuperad terräng med bred stig som varvas med grusväg. Färden bjuder både på vackra öppna landskap och skogscyckling. Leden är ej märkt så Appen Trailforks rekommenderas i området för dig som inte är lokalkänd.

THE DOTTEVIK RIDE 20 KM

🇬🇧 A classic mountainbike ride in Arvika for cycling fans. A great basic trail for the inexperienced that can be extended for the demanding cyclist. Relatively mixed terrain with a wide trail interspersed with gravel road. The route offers both beautiful open landscapes and forest cycling. The trail is not marked so the Trailforks App is recommended in the area for those who are not familiar with the surroundings.



GÖPOMMEN / GALLBERGET / DJUPDALSLEDEN 20 KM

🇸🇪 På Rackstadberget finns tre skyltade vandringsleder som också är tillåtna att cykla på. Det är tre olika stigar som är lämpliga för den avancerade stigcyklisten som älskar att cykla i teknisk terräng och företrädesvis gillar när det går utför.

Göpommen som är en del av Sotarblixleden är sann endurocykling som har branta avsnitt varvat med snabbare partier. Djupdalsleden innehåller rolig teknisk stigcykling men leden bör testas under den "torra sommarsäsongen". Ett tips kan vara att ta skoterleden eller grusvägen upp till toppen och sedan ansluta till någon av vandringslederna.

GÖPOMMEN / GALLBERGET / DJUPDALSLEDEN 20 KM

🇬🇧 At Rackstadberget there are three signposted hiking trails where cycling is also allowed. The three different trails are suitable for the advanced trail biker who loves cycling in technical terrain, and is partial to a spot of downhill.

Göpommen – which is part of the Sotar Blixt trail – is true enduro biking that has steep sections interspersed with faster parts. The Djupdal trail includes fun technical trail biking, but it should be tried during the "dry summer season". Try taking the skidoo trail or a gravel road to the top before joining one of the hiking trails.



RACKSTAD DOWNHILL 700 M

🇸🇪 Drygt 700 m kittlande utförscykeling väntar dig i slalombacken i Rackstad, norr om Arvika. Den här banan i Rackstadbacken är ytterligare en arena i Arvika för dig som är sugen på att åka mountainbike. Med 85 fallmeter fördelat på drygt 700 m är banan brantare och tekniskt svårare än mountainbikebanan på Vik. (sid 25) Här kan du med skönt flyt öva på hopp- och kurvteknik samt testa andra tekniska färdigheter. Vid vissa tillfällen under året är liften igång. En fartfylld aktivitet i Arvikas slalombacke med härlig utsikt över storslagen natur.

Mer information på Trailforks:

<https://www.trailforks.com/trails/rocksta-downhill>

RACKSTAD DOWNHILL 700 M

🇬🇧 Just over 700 metres of thrilling downhill cycling awaits you on the Rackstad slalom slope, north of Arvika. This trail down the Rackstad slope is another venue in Arvika for cyclists keen to ride mountain bikes. With its 85 metre altitude drop across just over 700 m, the trail is steeper and technically more difficult than the mountain bike trail in Vik. (page 25). Here's where to polish your jumping and turning techniques and try out other technical skills. At certain times during the year, the ski lift is running. Enjoy breathtaking action on the Arvika slalom slope with fabulous views of magnificent scenery.

Further information on Trailforks:

<https://www.trailforks.com/trails/rocksta-downhill>

MOUNTAINBIKEBANA VIK

🇸🇪 På Vik idrottsområde utanför centrala Arvika finns en trevlig anläggning med spännande teknikanor för mountainbike.

ANLÄGGNINGEN I KORTHET

- För de allra yngsta cykelförmågorna från ca 3–6 år finns en särskild bana med gupp och doseringar samt ett antal små tekniska hinder att prova på.
- Från 5–6 år och upp till vuxen ålder finns det en så kallad pumpbana där man kan lära sig att bli aktiv på cykeln och få fart ur svängar och gupp utan att behöva trampa. En kittlande berg- o dalbana-upplevelse som får smilbanden att peka rakt uppåt.
- "Flowbanan" är en utförlöpa med ca 2 minuters härlig åkning innehållande doseringar och mindre hopp. Banan passar från liten till fullvuxen cyklist, som gjord för dig som gillar att känna pirret i magen när du hittar "flowet" i åkningen.
- När tröttheten sätter in finns även picknickbord och grillplats för att fylla på energidepåerna, medtag därför gärna matsäck för att orka några extra vändor.

MOUNTAINBIKEBANA VIK

🇬🇧 There is a great set-up at the Vik sports area outside central Arvika with exciting technical trails for mountain bikes.

THE FACILITY IN A NUTSHELL

- There's a special trail for the very youngest cycle talents aged 3 to 6 with dips, banking and a number of small technical obstacles to negotiate.
- There's a pump track for bikers aged 5 to 6 right up to adulthood where you can learn to stay active on your bike and gain speed coming out of turns and dips without having to pedal. A thrilling roller coaster experience that'll get you grinning from ear to ear.
- The Flow Trail is a descent with banking and small jumps that takes around 2 glorious minutes. The trail is suitable for children and fully grown cyclists and is ideal for people who love the thrill they get from finding their "flow" during the ride.
- When tiredness sets in there's a picnic table and barbecue area for replenishing energy levels, so why not take along a picnic box and do a couple of extra runs. See municipal map on page 2.





RACER

INGERSBYN 34 KM

 En kortare men lagom cykeltur om tiden tryter. Typisk västvärmländsk natur är dock något som garanteras. Både vackra sjöar, mysiga byar, skog och böljande landskap kan utlovas.

INGERSBYN 34 KM

 A shorter ride that's just right if time is running out. We guarantee typical West Värmland countryside and we promise beautiful lakes, picturesque villages, woods and a rolling landscape.



GLAFSJORDEN RUNT 77 + 64 KM

🇸🇪 Klassikern bland traktens turer. Om man bara har möjlighet att välja en tur är denna rätt val. Du får uppleva all sorts cykling tillsammans med en Värmländsk naturupplevelse runt Sveriges enda fjordsjö. Långa svepande rakor blandat med mera kuperade partier. Man passerar klassiska platser som Klässbol, Stavnäs, Glava och Älgå och vackra vyer kan utlovas runt hela vår omtalade sjö.

EXTRA RUNDA – UTMANINGEN

Om man efter att ha kört runt Glafs fjorden medsols, svänger vänster i Sulvik, och skarvar på med slingan runt Koppom får du den största utmaningen. Stigningarna över Finnskogen och Bodafjället tillsammans med den långa distansen kommer att ta ut sin rätt. Du är garanterat nöjd efter att klarat den prestationen.

ROUND GLAFSJORDEN 77 + 64 KM

🇬🇧 The region's classic local tour. If you only have the opportunity to choose one ride, this is the right choice. Experience every kind of cycling and enjoy Värmland's natural scenery around Sweden's only landlocked fjord. Long, sweeping straight stretches interspersed with hillier sections. You'll pass classic locations such as Klässbol, Stavnäs, Glava and Älgå, and we promise beautiful views the whole way around our celebrated loch.

SOMETHING EXTRA – THE CHALLENGE

If you turn left in Sulvik after a clockwise trip around Glafs fjorden and add the loop around Koppom, you'll encounter the biggest challenge. The gradients crossing Finnskogen and Bodafjället together with the long distance, will take their toll. You will definitely be pleased with yourself after a feat like this.

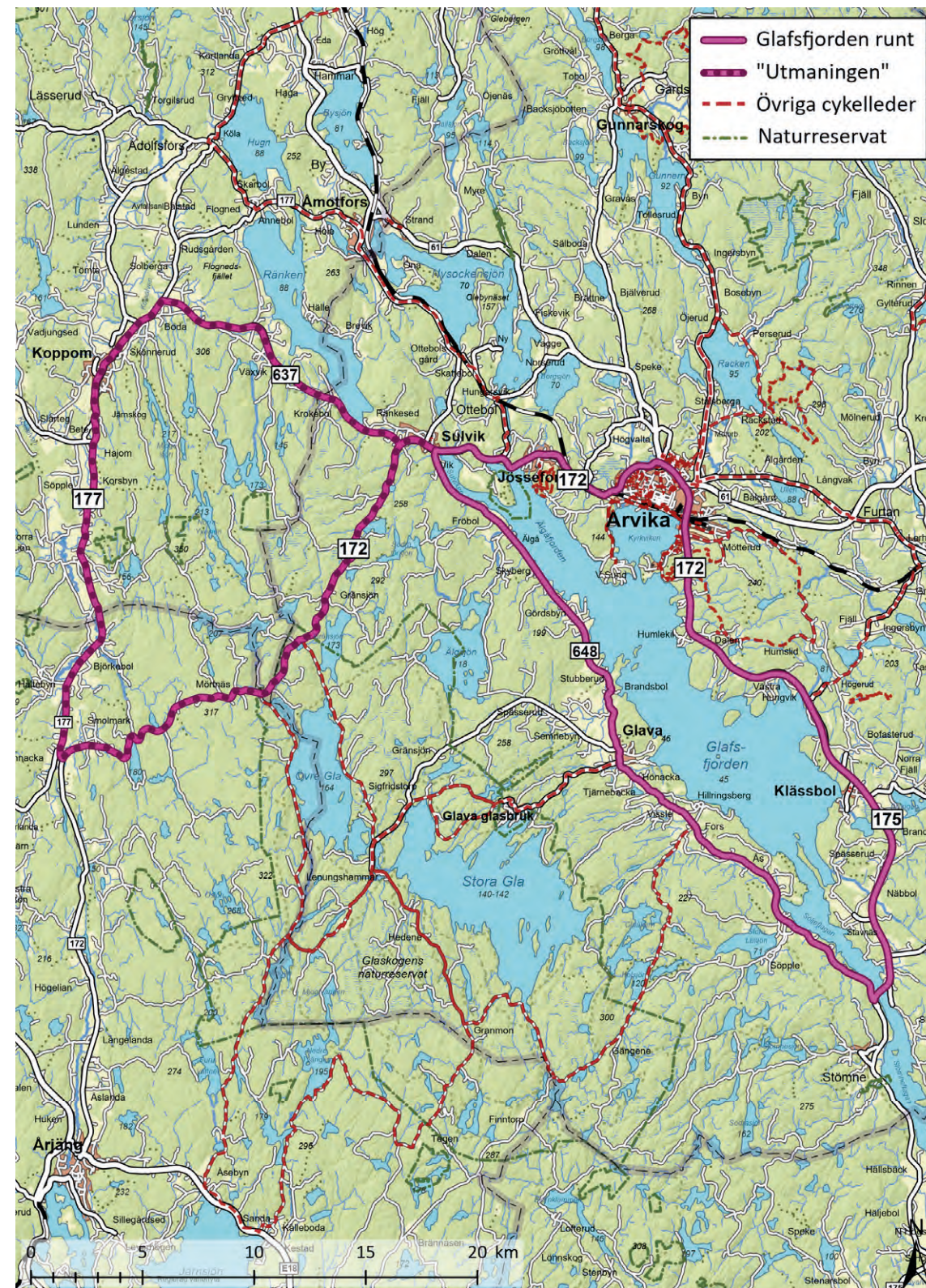




FOTO PER ERIKSSON

ARVIKA – EDA 88 KM

🇸🇪 En långtur för alla med valmöjligheter. Vilket håll man än väljer så finns olika vägar som kortar eller förlänger slingan efter behag. Även antal stigningar och därmed höjdmeter förändras också med dina val. En därför jättebra tur med finfina bilglesa vägar som kan varieras efter behag.

ARVIKA – EDA 88 KM

🇬🇧 A long ride with choices for everyone. Whatever direction you take, there are ways to shorten or extend the route to your liking. Even the number of gradients and thus altitude will change according to your choice. So this is an excellent ride on almost carless roads along a route you can change at will.

