

VÅLÅDALENS NATURRESERVAT



Tips och råd

Vad du väljer att ha på dig, och bära med dig, är i högsta grad individuellt, inte minst vad gäller materialval. Lyssna på erfarna fjällvandrare, men välj det du själv trivs med.

Flera tunna lager värmer bättre än ett tjockt. Glöm inte vantar och mössa, även på sommarturen, och kom ihåg regnkläderna. Tänk efter vad du verkligen behöver. En alltför tung ryggskäck kan förstöra upplevelsen.

Kängor eller stövlar är en smaksak. Kängor är stabilare, men gå in nya kängor före fjällturen.

Kartan och kompassen är dina viktigaste följeslagare. Se till att du kan använda dem och följ med på kartan, även när du följer markerade leder. När vädret plötsligt försämrats och sikten blir noll måste du veta var du är.

Lita inte på att mobiltelefonen fungerar. Har du GPS – kom ihåg att den kräver batterier. På nya fjällkartor finns viktiga koordinater.

Glöm inte kikare och kamera – och film!

Låt förberedelserna där hemma innefatta torkning av kött, rotfrukter, grönsaker och frukt. Ta sedan med lite extra kryddor och du kan komponera egna goda maträtter. Ett utmärkt alternativ eller komplement till dyr frystorkad mat.

Rinnande vatten och vattnet i lite större sjöar är normalt drickbart.

Läsvärda böcker

Fjällboken, Claes Grundsten och Göran Palmgren. En allsidig bok som behandlar det mesta av intresse för fjällvandraren.

Vinterfärden, Lars Fält. Förberedelser, utrustning med mera.

Friluftsmat, Anita Forssell. Lär dig torka och laga mat i naturen.

Våra vanligaste fjällväxter, Pelle Holmberg och Hans Nelsäter. Sök rätt växt med hjälp av färger.

Fågelguiden, Lars Svensson, Peter J. Grant med flera.

Djurens spår, Åke Aronson & Peter Eriksson. Bästa spårboken för nordiska djur. Tyvärr slut på förlaget men går att hitta i antikvariat.

Om du vill veta mer om samer och renskötsel:

Så länge vi har marker, Lennart Lundmark. Skildrar svenska samepolitikens historia.

Den sista rajden, Olle Andersson. Intervjuer med gamla samer.

Webbplatser och telefonnummer

Länsstyrelsen Jämtlands län, tel: 063-14 60 00, www.z.lst.se.

Naturum i Vålådalen, tel: 0647-352 32, www.naturum.jamtland.se.

Naturbevakaren i naturreservatet tel: 070-350 54 33.

STF, tel: 0647-353 00, www.stfturist.se.

Samisk webbplats, www.sapmi.se.



Produktion: Länsstyrelsen Jämtlands län
Text och foto: Karin och Mats Ericson, TAIGA Natur & Foto
Illustrationer: Carina och Justin Prigmore

Formgivning: Jesper Weithz, Revoluform
Översättning av samiska ord: Sakka Nejne
Tryck: DAUS Tryck & Media, Östersund, 2003

A scenic landscape featuring a tree with vibrant yellow and orange autumn foliage in the foreground. The tree has a white, peeling bark. The background shows a vast, open landscape with low-lying vegetation in shades of green and brown, and distant hills under a clear, deep blue sky.

Välkommen till Vålådalens naturreservat



Vålådalssänkan från Ottfjället.

Gammelskogen i Vålåns vidsträckta dalgång bildar tillsammans med de omkringliggande fjällen Vålådalens naturreservat.

Området är fullt av spår, en del hundratals miljoner år gamla andra dagsfärska.

Det moderna skogsbruket hittar du dock inte några spår efter inne i det knappt 1 200 km² stora området, ungefär lika stort som Öland. Den viktigaste anledningen till att naturreservatet bildades 1988 var nämligen att man ville skydda den artrika skogen mot avverkning.

Inte störa och inte förstöra – ett ansvar du har

Den omväxlande naturen i Vålådalens naturreservat ligger öppen för dig – var rädd om den!

Tänk på att regler finns för att göra din och andras vistelse så trevlig som möjlig. Reglerna är till för att skydda området och dess invånare, så att även våra barnbarn ska kunna uppleva detta vackra naturreservat.

Huvudregeln i allemansrätten är enkel – inte störa och inte förstöra.

Det handlar om att visa hänsyn

- till renskötarna och deras näring,
- till djur och växter som lever i fjällen,
- till andra människor som söker lugn och ro.

Du får plocka bär och svamp. Blommor får du också plocka – utom de som är fridlysta – men låt gärna blommorna stå, så att vi alla kan få njuta av dem.

Du får göra upp eld under förutsättning att du endast använder medhavd ved eller kvistar och grenar som ligger löst på marken. Se till att det inte finns någon risk för att elden sprider sig. Finns det minsta risk för brand i skog och mark måste du avstå. Berghällar får du inte elda på eftersom de kan spricka.

Ta alltid med dig skräp till närmaste sop-tunna!

Ett område värt att skydda

Vik ut omslagets framsida så ser du en kartskiss över Vålådalens naturreservat.

Området ligger mellan Ljungans och Indalsälvens källflöden. Det präglas av den skogklädda Vålådalssänkan som omges av Bunner-, Anaris-, Lunndörns- och Härjångsfjällen, samt de isolerade Hottögs- och Ottfjället. Områdets lägst belägna delar ligger 500 meter över havet och de högsta topparna når drygt 1 600 m.

Stor del artrik gammelskog

Knappt en fjärdedel av naturreservatet är skogsmark där större delen är klassad som naturskog. Där finns det spår efter husbehovs- och dimensionshuggning, men något modernt skogsbruk har inte förekommit. Vissa delar av skogsområdena är klassade som urskog – den mest skyddsvärda typen av skog.

Den omväxlande terrängen, med skiftande berggrund och klimat ger förutsättningar för det varierande växt- och djurliv som finns i reservatet.

Flera hotade arter, orkidéer såväl som järv, fjällräv och jaktfalk, har här hittat en bra livsmiljö.

Med lite tur och kunskap kan du, både sommar och vinter, se spår efter flera djurarter när du rör dig i naturreservatet.



En hand full av Norrlands guld.



Forskarna försöker klura ut varför fjällrävarna är så få. Därför bär en del rävar örhängen.

Spår efter istid och stenålder

Områdets geologi är intressant. Den senaste istiden satte sina spår, många både spännande och sevärda.

Vi ska heller inte glömma bort kulturen – även människan har på olika sätt lämnat spår efter sig. Ofta krävs dock ett vant öga för att kunna tyda tecknen som vittnar om att människor rört sig i omgivningarna ända sedan stenåldern. Då är det kanske enklare att se spåren efter de näringar som i dag bedrivs i området – turism och renskötsel.

Som besökare i området bör du tänka på att du rör dig i renskötarnas arbetsmiljö. Det är ditt ansvar att störa så lite som möjligt och att inte själv lämna några spår, annat än fotspåren, efter din egen vistelse.

Svar på vanliga frågor

Får jag ta med mig min hund när jag ska vandra i Vålådalens naturreservat?

Ja, du får gärna ta med dig hunden, under förutsättning att du *alltid håller den kopplad*. Enda undantaget är jakthund under jakt och renskötarnas vallhundar. Det spelar ingen roll hur lydig din hund är – den ska alltid vara kopplad. Risken finns annars att ni stör renar och enligt fjällrävsforskarna är just okopplade hundar ett hot mot fjällrävens överlevnad i vårt land.

Markhäckande fåglars bon kan plundras av hundar som tycker att fågelungarna är roliga – de piper ungefär som leksaken där hemma och rör dessutom på sig.

Varför får jag inte använda de gamla torrträden när jag gör upp eld?

Torrakorna är inte så döda som de kan verka. Döda och döende träd är en förutsättning för många av skogens djur och växter.

Dessutom är de vackra där de står och de är en del av naturreservatets karaktär.

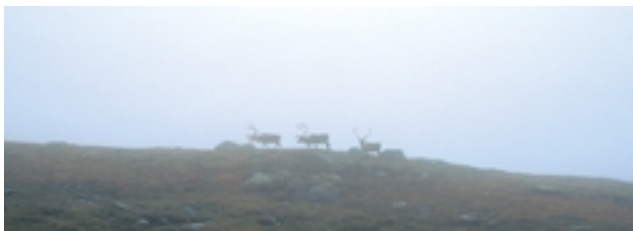
Ta dig tid att titta lite närmare nästa gång du passerar en torraka. Kanske upptäcker du en hackspetts bo eller som här, former man skulle kunna tro att en konstnär skapat.



Jag får ju inte störa renarna som finns i området, hur undviker jag att göra det?

Ser du renar i din färdriktning så gör en sväng runt dem. Ibland springer renarna ändå, men

de brukar lugna sig när de ser att du lagt om kurs. Du ska alltid undvika områden där det pågår samling av renar. Du kan spolia flera dagars arbete om du skingrar en hjord. Målsättningen är att man på Naturum i Vålådalen



ska veta om, när och var det pågår renskötselaktiviteter. Kontakta Naturum så får du besked. Skulle du ändå hamna i ett område där man håller på att samla renar – gå då därifrån.

Varför ska vi samråda med Länsstyrelsen när vår grupp ska göra en flerdagarstur?

Anledningen är att man vill ha vetskap om större grupper så att man kan styra dem. Detta är för allas trevnad och för naturens bästa.

Nästan varje år händer det att flera skolklasser samtidigt vistas i Issjödalen – vid enstaka tillfällen har det varit över 200 personer. Det är ingen trevlig upplevelse för någon. Eftersom slitaget i området då blir mycket stort drabbas också besökare som kommer senare på säsongen.

Andra gånger har grupper orsakat störningar för renskötseln.

En del områden är olämpliga att besöka under vissa perioder av året. Det kan röra sig om rovfågelhäckningar eller annat störningskänsligt vilt. Det kan också finnas lavinrisker och annat som gör att man bör undvika ett område.

Ring till Länsstyrelsens naturbevakare i området eller personalen på Naturum. De kan tipsa dig om vilket område som är lämpligt att du tar din grupp till.



Fjällen föddes i havet

Jordskorpan består av plattor som rör sig.

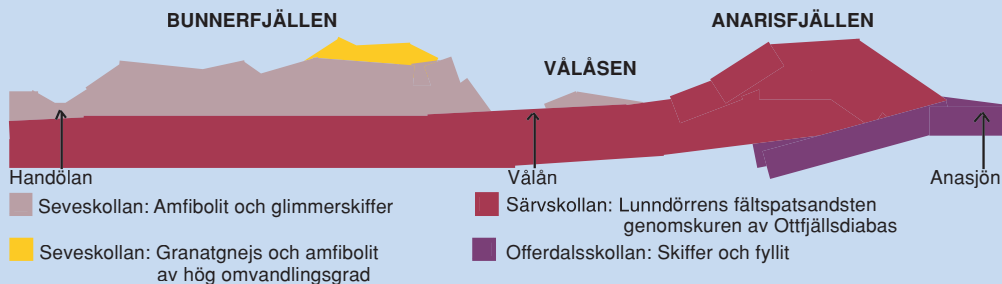
Under en lång tid, för flera hundra miljoner år sedan, låg den europeiska kontinentplattan långt söderut. På botten av havet som då skilde Amerika från Skandinavien lagrades sand och lera samt kalk- och kolrika rester från havets växter och djur. Dessa havssediment hårdnade så småningom till fast berg.

När vår kontinent sedan pressades mot den nordamerikanska, för cirka 400 miljoner år

sedan, veckades havsbotten ihop. Stora berggrundsflak, skolor, sköts in över det skandinaviska urberget.

Av den stolta fjällkedja som den gången steg ur havet återstår idag bara rester. Vatten, vind och flera istider har nött ner fjällen och de nedbrytande processerna pågår fortfarande.

Variationer i bergarternas motståndskraft och i skollornas uppbyggnad gör att fjällandskapet påverkas olika mycket av processerna.



Skollorna

Naturresevatets östra delar utgörs av Särsvskollan. Den består, till största delen, av näringsfattig fältspatsandsten. Här och var bryter dock den nästan svarta Ottfjällsdiabasen igenom. Mitt i reservatet går gränsen till de överliggande Seveskollorna. Basiska mineraler och högre kalkhalt gör berggrunden i väster näringsrikare.

Det är största orsaken till att växtligheten är mer artrik i de västra delarna av reservatet. Vålåsen, strax söder om Vålådalen, är ett undantag.

Vålåsen är en isolerad del av den kalkrika Seveskollan och har därför en artrik flora. Där trivs Jämtlands landskapsblomma Brunkullan tillsammans med andra kalkgynnade arter.

Istiderna – inte bara is

Geologer har kommit fram till att vi har haft minst fyra större istider i Skandinavien under de senaste två miljoner åren. Den senaste inlandsisen smälte bort från de här trakterna för cirka 9 000 år sedan.

Man vet fortfarande inte säkert varför en istid startar. Men hur den börjar vet man.

När det flera somrar i rad är så kallt att snölegor i fjällen inte smälter packas snön och blir till iskristaller. Om det fortsätter vara kallt blir isen tjockare och så småningom bildas en glaciär.

Blir köldperioden lång växer glaciärer ihop och bildar till slut en landis. Genom sin tyngd rör sig isen och nöter på underlaget.

Den senaste istiden varade i cirka 100 000 år. De flesta föreställer sig nog istiden som mycket kall och med ett tjockt istäcke över hela Skandinavien. Men forskare har kunnat visa att det under långa perioder egentligen var uthärdligt klimat och att det periodvis bara var de norra delarna av Skandinavien som var istäckta.

Man har hittat fossila delar av både myskoxe

och mammut här som är cirka 40 000 år gamla. Det är en anledning till att man tror att det då var isfritt i Jämtland under några tusen år.

Visst är det en svindlande tanke att det har gått mammutar och betat här!

Isen breddade alltså ut sig och drog sig tillbaka flera gånger under själva istiden.

Isens spår

De nedisningar vi har haft, och isarnas smältvatten, har omformat landskapet. Du kan se spår efter inlandsisen lite överallt i fjällområdet, om du bara vet vad du ska titta efter.

Mellan Vålådalen och Vallbo löper till exempel en lång rullstensås. Åsen bildades av sand, grus och sten som spolades med av en älv under inlandsisen. Exempel på andra spår efter istiden, som man kan se ganska tydligt vid Storulvån, är grusterrasser på både Getryggens och Bunnerfjällens sluttningar.

På Naturum i Vålådalen finns mer utförliga förklaringar av flera istidsspår.

Dödisgropar och pyramider

Dödisgropar och pyramider, det skulle kunna vara namnet på en deckarroman. Istället är det märkliga, och minst lika spännande, spår efter den senaste istiden. Du hittar dem i Gröndalen, vid Anarisfjällens nordvästra kant.

Gröndalsdeltat, en mäktigt grusterrass, bildades när smältvatten från inlandsisen rann längs Anarisfjällens nordsida och samlades i en sjö som isen dämt upp mellan Stor-Gröngumpen, Stor-Anahögen och iskanten i norr.

Smältvattnet förde med sig grus och sten som sjönk till botten. Så småningom fylldes hela issjön och ett delta bildades.

När passet mellan Stor- och Lill-Gröngumpen blev isfritt spolade smältvattnet ur en djup kanjon i passet. Isen fortsatte att dra sig till-

baka och smältvattnet tog vägen norr om Lill-Gröngumpen. Även där spolades en klippkanjon ur.

Vattennivån sjönk så småningom och smältvattenälven följde istället Skraupvalens syd- och västsida. Där eroderade älven ut en bred dal i deltat – *Issjödalen*.

Samtidigt började ett par andra vattendrag skära ur två parallella dalar i deltat. Mellan dalarna bildades en ås. Åsen spolades dock delvis bort av smältvattnet som rann fram och kvar mellan vattendragen blev... Just det, *Pyramiderna*.

Dödisgroparna då?

Isblock som lossnade från landisen strandade i deltat. När isblocken sedan smälte blev det bara gropar kvar i gruset.

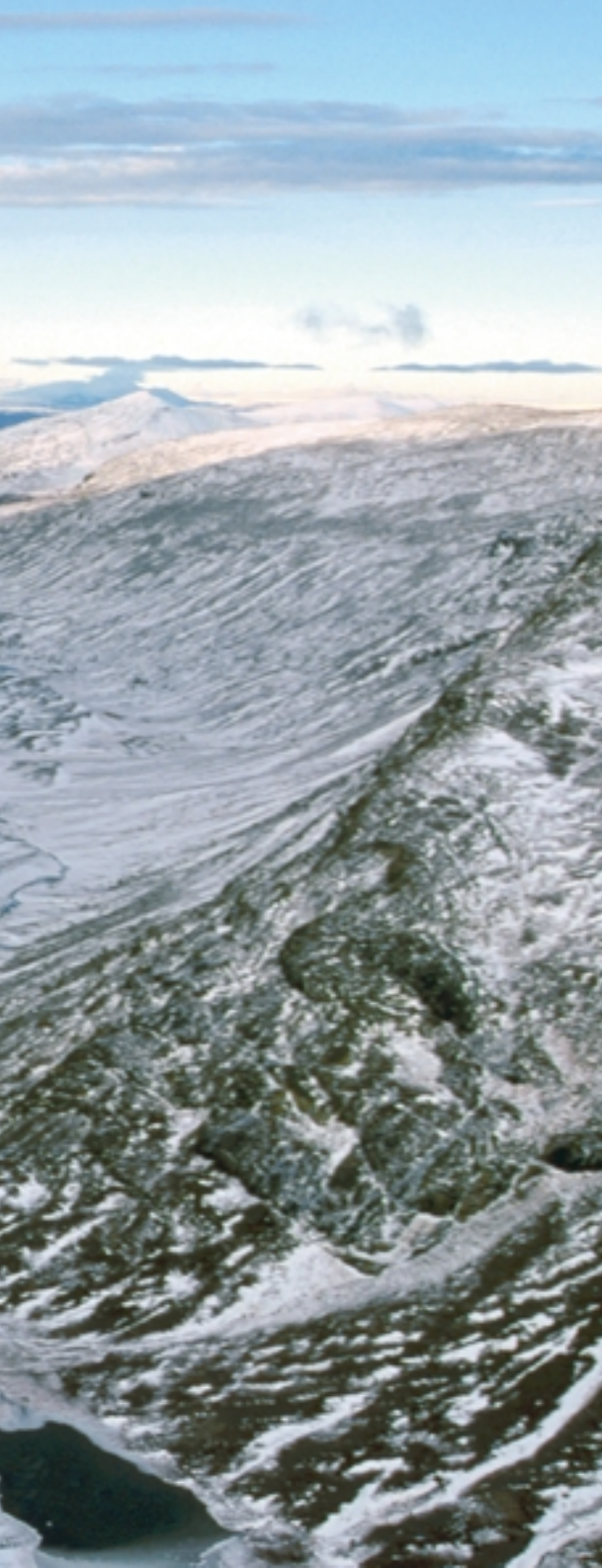


Pyramiderna i Gröndalen.



Gröndalsdeltat inbjuder till tältning. Tänk på att inte lämna några spår efter dig.





Dörrar i fjällen

I den sydöstra delen av naturreservatet ligger Lunndörrens-, Trond- och Gråsjöfjällen som på flera ställen är genombrutna av U-formade dalar. Sådana dalar brukar kallas dörrar. Troligen är det en försvenskning av det sydsamiska ordet "durre" som betyder dalgång mellan fjällen. Egentligen ett bättre uttryck eftersom en durre ligger där öppen för dig som besökare, medan dörrar måste öppnas...

För många miljoner år sedan var Lunndörren och de andra U-dalarna bara sprickor i berget. Men rinnande vatten omväxlande med flera istider har bearbetat sprickorna. Stenar och block som släpades med av isen slipade landskapets former, som ett jättelikt sandpapper. När isen trycktes ihop i en trång dal blev nötningen ännu större. Dalen fördjupades och efter flera nedisningar har dalen fått sin U-profil.

En del av Lunndörrens botten är ett delta som den senaste istiden skapade. Det skiljer sig från Gröndalsdeltat genom att det inte bildades i en sjö, utan på land. Ett sådant delta kallas *sandur*.

Än idag kan man se torrfåror i sandurn som visar hur smältvattnet tog nya vägar.

Lunndörren har troligen använts som färdväg lika länge som människor har rört sig i den här delen av fjällvärlden. I slutet av 1600-talet sattes milstolpar upp från Undersåker, över Ottsjö ridvad och Vargtjärnsflätet, genom Lunndörren och ned genom skogen till Storsjö i Härjedalen.

För renskötarna har passet varit en viktig flyttled mellan sommar- och vinterbeten.

Med tanke på hur man alltid har färdats genom passet är det fantastiskt att man lyckades avstyra de planer som fanns på att dra en bilväg genom dörren.

Under andra hälften av 1800-talet, och ända fram till 1920, försökte man sig på gruvdrift inne i Lunndörren. Man bröt både nickel och koppar, men fyndigheterna var små så brytningen lades till slut ned för gott.

Lunndörresspet mot norr.



Väderbitet och vindpinat

Klimatet i fjällvärlden är hårt. Det sätter växter och djur på tuffa prov – de som klarar att anpassa sig överlever. Vissa arter, till exempel *vindlaven*, har blivit mästare på att överleva på det vindpinade kalfjället.

Atlantvindar och inlandsklimat

Gränsen mellan atlantiskt (maritimt) och kontinentalt klimat går i fjällkedjan. Det är anledningen till att vädret i området kan växla snabbt och ofta.

För skogen är växlingarna påfrestande. På vintern kan man ibland höra hur träden lider när det slår om från mildväder till sträng kyla.

Att granarna är så smala, med korta, hängande grenar, är en anpassning till klimatet. En stor, yvig gran klarar inte en snörik vinter. Speciellt inte om det blir töväder, då knäcks grenarna av snön.

I denna tuffa miljö kan det vara svårt för ett litet granfrö att gro och växa upp. Därför förökar sig många granar genom att grenar som

når marken slår rot. Sådana klonade granar bildar ibland täta buskage.

Fjällen ger regn

Juli månad är ofta blöt. Sommarvärmen gör att vattnet i Atlanten dunstar och bildar moln, som sedan driver in över Norge. Fjällkedjan får molnen att stiga, vilket innebär att de avkyls och så faller regnet.

Reservatets nordvästra delar är därför fuktigare, med ängsskogar och backmyrar. Läsidan av fjällen hamnar däremot ofta i så kallad regnskugga och får inte lika mycket nederbörd. Där består vegetationen av relativt torra ris- och gräshedar.

Ta vädret på allvar

Det är lätt att hålla sig för skratt när man huttande klafsar genom en myr med regnet strilande nedför ryggen. Men det kan vara värre än så. På vintern kan du utsätta både dig själv och fjällräddarna för livsfara om du inte tar vädervarningar på allvar.

Eftersom Jämtlandsfjällen, till stor del, är en fjällplatå finns det inget som hindrar atlantstormarna från att snabbt dra in.

Lyssna alltid på fjällväderprognosen innan du ger dig ut på vintertur. Varnar man för hårt väder så är det enda rätta att stanna hemma. Är du redan ute till fjälls – stanna då i närmaste fjällstuga eller vindskydd. Använd hjälptelefonen och tala om var du finns.





Brandljud.

Skogen – inte bara träd

Många som kommer till fjällen vill snabbt upp på kalvfället för att njuta av vida vyer. Men ge gärna också fjällskogen en del av din tid. Titta närmare på gammelskogen!

- Fjällgranarna med sin långsmala skepnad.
- De glesa tallbestånden. Tänk om de gamla ”jättarna” kunde tala...

- Mångfalden av lavar och mjuka mosstäcken, som inbjuder till en stärkande middagslur.

Här och var öppnar sig skogen och man kan ana de hägrande fjällen.

Människan har alltid nyttjat skogen – som skafferier och virkesförråd. Under nybyggartiden, som började på 1600-talet, slog man hö i skogsgläntorna. Kor, får och getter gick fritt i skogen och betade.

I Rulldalen och Rekdalen hölls djur på bete så sent som på 1930-talet.

På 1800-talet började människan nyttja skogens virkesresurser mer intensivt. Sågverken vid kusten behövde grovt timmer, något som fanns i Vålådalsskogarna. Längs alla flottningsbarar i området avverkade man de allra grövsta träden, det man kallar dimensions-

avverkning. 1954 var sista året man flottade timmer i Vålån.

Brandljud

En skogsbrand är ruskig när den skoningslöst drar fram och hotar både djur och bebyggelse. Men branden är också ett naturligt sätt för skogen att föryngra sig.

Ofta är det blixten som startar branden och när allt är över har öppna ytor skapats i gammelskogen. En blandning av levande och döda träd står kvar. Nya arter får chans att flytta in. En del växters frön kan gro och slå rot endast i bränd mark.

Lövträd trivs i luckor bland överlevande barrträd, torrakor och nedfallna lågor. Resultatet blir en naturlig variation i växtligheten – till nytta för många djur.

På flera håll i reservatet kan du se spår efter bränder. På Vålåsen, söder om Vålådalen, härjade en stor skogsbrand 1920. Här och var kan du se skadade och brandmärkta, men ännu levande träd. De har vackert kopparfärgade och svarta brandskador i stammen. Dessa gamla sår kallas *brandljud*.



Smala granar, knotiga tallar och vindpinade fjällbjörkar ger karaktär åt den fjällnära skogen. Ekorren på väg upp i tallen har ännu inte upptäckts av mården på sin gren. På en gammal gran sitter en tretåig hackspett. Runt granstammen syns de karakteristiska spåren efter hans tidigare födosök. Hökugglan på sin torrstubbe har spanat in en liten skogssork vid trädroten, men tjädertuppen verkar helt



ointresserad. Den vackert roströda lavskrikan och talltitan i förgrunden väntar kanske båda på resterna från någons matsäcksmacka. Den lilla järpen försöker gömma sig längst upp till höger medan rödräven försiktigt smyger in i bilden.



Ovan: Lavsorkrikan – nyfiken och orädd. Nedan: Märkena i barken avslöjar att den tretåiga hackspetten varit framme.



Rautjuksa och andra skogsväsen

Ljudlöst kommer hon glidande genom luften. Snart är hela familjen samlad. Jamande läten och vackert roströda stjärtar avslöjar dem när de nyfiket närmar sig. *Lavskrikorna* smakar gärna av din matsäck och du får möta ett av fjällskogens väsen – av jämtarna kallad rautjuksa. Redan i mars-april lägger hon sina ägg i ett bo av kvistar och skägglav i en gammal gran eller tall. När sommarens första turister anländer har hon redan flygfärdiga ungar.

Kanske har du någon gång undrat över varför en del granar, och en och annan tall, ser ut som om taggtråd har varit lindad runt stammen. Det är den *tretåiga hackspetten*, den norrländska barrskogens egen hackspett, som på sitt speciella sätt punkterat barken.

Det händer att man brutalt väcks ur sina dagdrömmar av att något brakar iväg mellan trädens grenverk – en *tjäder*. Vår största hönsfågel trivs i den gamla skogen, där det finns gott om både tallbarr och bärris.

Under goda sorkår kan du se *hökugglan* sitta högt uppe i en torrall och spana ut över sina jaktmarker. Det är en ljus uggla med höklika tvärband på bröstet. Gammelskogens torrakor och ihåliga stubbar är viktiga boplatser för vår mest utpräglad dagjagande uggla.

Talltitan hör hemma i barrskogen. Här finns maten och här finns bohålsstubbar. I mestågen som drar fram genom vinterskogen sticker talltitans sträva, lite entoniga läte ut framför de andra mesarnas. Den lilla titan är också en kär gäst vid fågelborden nära skogen.

I Vålådalsskogarna har du också chansen att träffa på talltitans lite ljusare släkting, *lappmesen*, en yvig mes med lite längre stjärt, brun hjässa och en antydning till rostfärg på sidorna.

Vintertid händer det att *kungsfågeln*, den allra minsta av Sveriges fåglar, slår följe med mestågen. Så håll ögonen öppna när tåget drar förbi.



Myren – en färgsymfoni

Under goda hjortronår lyser myren först vit av *hjortronblom*, senare röd och slutligen gul av de mogna bären. Då är myrarna målet för bär-sugna plockare – trots risken att bli myggbiten.

Under resten av den snöfria årstiden ser många myren som en blöt och ogästvänlig onödighet som måste passeras på väg upp mot kalvfjället. Då är det skönt att ha en spång att gå på. Men spångläggningen, längs de mest använda lederna, är inte i första hand till för att göra din vandring lättare. Spången skyddar den känsliga myrvegetationen från trampsår. Bredvid spången kan du därför hitta intressanta växtmiljöer.

Myrarna färgas i varierande röda och gröna nyanser av olika sorters *vitmossor*. Namnet har de fått för att de blir vita när man kramar fukten ur dem. Vitmossorna kan suga upp vätska 16-20 gånger sin egen torrsvikt. Det kan jämföras med bomull som har en uppsugningsförmåga på 4-6 gånger sin torrsvikt. Förr användes vitmossa både till kompresser och blöjor.

Växtvärldens egna små "rovdjur"

Tätörten är en fuktälskande, spännande växt. Den är "köttätare". Med sina klabbiga blad fän-

gar den insekter. Ett enzym löser upp insekterna och växten suger i sig näringsämnen. Läger du några tätörtsblad i komjölk blir mjölken seg och tjock – du har gjort långfil, på jamtska "tjukkmjalka".

I gammal tid användes en annan köttätare, *sileshår*, på samma sätt. Tittar du noga så kan du hitta den oansenliga växten på myrar i reservatet. Enligt gammal litteratur kan sileshår dessutom bota katarrer, kikhosta och ögonkrämpor.

Fågelmynen

Myren kan ibland upplevas som tom och öde, men under vår och försommar sjuder den av liv. Då genomför *brushannarna*, alla i olika färgade buriga kragar, sina tornerspel. *Gluttsnäppor*, *rödbenor* och *grönbenor* uppför sina ljudliga och artegna spelflykter. *Småspoven* låter höra sin ödemarksmättade drill. Långt borta hälsar *tranorna* våren med ljudliga trumpetfanfarer. En *smålom* flyger, ivrigt kacklande, ett varv innan han landar på sin tjärn. Några *gulärlor* varnar från en myrtuva. Och nyss anlände *silvertärnorna* från sin årliga rekordflygning från vintervistet i Södra Ishavet.

Myren lever igen...

A photograph of two young boys playing in a lake. The boy on the left is older, with dark hair, smiling, and wearing a necklace and white swim trunks with a red and blue stripe. The boy on the right is younger, with blonde hair, also smiling, and wearing dark swim trunks. They are holding hands and standing in the water, which is splashing around their legs. The background features a dense forest of evergreen trees and distant mountains under a bright blue sky with scattered white clouds.

Vattenpussar, forsnackar och korvsjöar

Det vatten som vi dricker, badar i och drar upp fisk ur är samma vatten som dinosaurierna sörplade i sig för miljontals år sedan. Vattnet ändrar karaktär – is, snö, dimma, regnstänk, forsanse älvar, spegelblanka sjöar och stormiga hav. Men det är hela tiden samma vatten som cirkulerar – var rädd om det! Låt oss se till att även våra barnbarn kan dricka ur en kvillrande fjälljokk, så som vi kan göra idag.

I Vålådalens naturreservat har två älvar sitt ursprung. Små fjälljokkar växer till åar som småningom mynnar ut i Indalsälven och Ljungan.

Där marken planar ut kan man se åar som ringlar fram och med tiden förändrar landskapet.

I yttersväng rinner vattnet snabbt och gräver sig in i strandkanten, samtidigt som det avlagras sand och grus i innersvängen där vattnet flyter långsammare. Till slut skär vattnet igenom kröken och ån tar vägen rakt fram. Själva kröken snörs av och en *korvsjö* har bildats. Hästskotjärn sydost om Vålådalen är en sådan korvsjö.

Frusen färdväg

Vatten är sällan någon bristvara i fjällen. Tvärtom brukar man sommartid svära över blötnyrar och översvämmade åar som man, på ena eller andra sättet, måste ta sig över. Vintertid är situationen den omvända. Då erbjuder frusna, snötäckta sjöar och vattendrag fantastiska möjligheter att färdas nästan var som helst.

Vinterbadare

I strömmande vatten som ännu inte frusit kan du hitta den vinterbadande *strömstaren*. Även när vinterkylan biter som hårdast kastar han sig huvudstupa ner i det iskalla vattnet. På botten söker han efter insektslarver och annat ätbart. Som en kork kommer han sedan upp, flaxar iväg till en istäckt sten och låter höra sin jollrande, lite gnisslande sång – ackompanjerad av forsens brus och belyst av vinterdagens sista solstrålar.

Med lite tur kan du kanske hitta de typiska snökanorna som visar att *uttern* har roat sig. Uttern var länge hotad av miljöförstöring och gifter, men har under senare år börjat återkom-

ma till sina gamla fiskevatten. Det är dock ytterst sällan man ser denna skygga varelse.

Chansen att se *bäver* är något större.

Vid förra sekelskiftet var bävern utrotad på grund av alltför hård jakt. På 1920-talet började man sätta ut bäver och nu är den åter en fascinerande invånare i vår svenska natur. Även om du inte får se byggmästaren så avslöjar han sig genom nyfällda björkstammar, sinnrikt konstruerade dammanläggningar och stabila hyddor.

Får jag fiska?

Ja – men inte överallt och inte när som helst. Och bara om du har ett giltigt fiskekort.

Vålådalens naturreservat erbjuder fina möjligheter till fiske i olika former, både sommar och vinter. Många fiskevatten är lätt åtkomliga, medan andra kan ta en eller flera dagars vandring att nå. Vintertid kan du också med snöskoter nå många fiskevatten via de skoterleder som finns i reservatet. Väl framme kan du få kämpa för att överlista de skygga bäcköringarna eller fjälltjarnarnas vackra rödingar.

Var löser jag fiskekort?

Turistanläggningar, sport- och matvaruaffärer samt bensinstationer säljer fiskekort. De kan också ge dig råd och tips inför fisketuren. Naturum i Vålådalen kan hjälpa dig, liksom Länsstyrelsen som är ansvarig för fisket inom renbetesfjällen.



Storfiskar'n – men sådana här små fiskar ska tillbaks i sjön för att växa till sig.



Där björkarna susa

Fjällbjörkarna är, tro det eller ej, en underart till våra vanliga ståtliga björkar. Krokiga och knotiga uthärdar de i kampen mot vädrets makter. I branta sluttningar kämpar de dessutom mot jordflytning. Den orsakas av att det översta jordlagret tinar på våren och glider på tjälen som då fortfarande finns i marken under. På sådana ställen är björkarna ofta böjda nere vid marken och kallas därför saxofonbjörkar.

Den mörka lav som växer en bit upp på björkstammarna är *snömärkeslaven*. Den visar hur djup snön brukar ligga just här. Laven trivs nämligen inte alls under snön.

Vegetationen är ofta frodig i den glesa fjällbjörkskogen. Speciellt i lite skyddade lägen vid fjällets fot eller i söderlägen. Inga skuggande barrträd hindrar högorter som *torta*, *kvanne* och *nordisk stormhatt*.

Under några höstveckor är det också här, bland fjällbjörk och enbuskar, som man kan hitta *kantareller*. Den vanliga gula kantarellen som växer i södra Sverige är ganska ovanlig i Norrland, utom just i fjälltrakterna.

Stanna och lyssna när du passerar den övers- ta fjällbjörkskogen, gärna framåt kvällen eller under tidig morgon. I den ljusa juninatten

kan du få uppleva en av fågelvärldens i särklass bästa sångfåglar – *blåhaken*. Fjällens egen lilla näktergal visar sig kanske bara för dig.

Erik Rosenberg, legendarisk ornitolog, beskrev i lyriska ordalag sitt möte med blåhaken.

Har man turen att se och höra honom, där han sitter i en blommande videbuske invid en bäck på en lappländsk tundramyr i nattsolens rödgula sken och uppvaktar sin nyanlända maka, då är det fråga om ifall icke de ornitologiska skönhetsfröjderna nå sin kulmen. Han bröstar sig och visar den roströda stjärnan, omramad av det blåklintsblå serafimerbandet, han slår upp stjärten i solfjäder och visar dess roströda partier och under allt detta ljuder oavbrutet hans sång och spel – det hela blir en sällsam symfoni i färg och toner.

Lyssna också efter *bergfinkens* entoniga, lite vemodiga sång. Den har liknats vid ljudet av en avlägsen cirkelsåg. En annan karaktärsfågel i björkskogen är *rödvingetrasten*. Dess roströda vingundersidor syns ofta tydligt när den flyger förbi. Annars avslöjar den sig med några fallande flöjttoner följda av ett enkelt kvitter. Rödvingetrasten är också duktig på att härma och är känd för sina många dialekter.



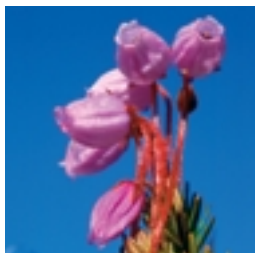
Vänster: Vid en bäckravin i försommarens fjällbjörkskog sitter en blåhake på sin videkvist. Rödvingetrasten matar sina ungar medan strömstaren är på väg att dyka ned i bäcken för att leta mat åt sina små. Både skogsharen och dalripan har bytt till sommardräkter. Bergfinken kollar läget från sin sittsten och korpen svävar ovanför, alltid vaksam. Övan: Bergfinken hälsar våren.



Det är lämmelår och sommarfjället sjuder av liv. Lappsparven har hittat sin utkikplats på ett ledkryss och en snösparv har fattat posto på en sten, medan fjällpiparen ruvar sina ägg. Ljungpiparen på sin sten jämrar sig oroligt om du kommer för nära. Den ovanliga ringtrasten håller sig i bakgrunden. Några fjällripor flyger förbi och renarna söker svalka på fjällslutningens snöfläckar.



Fjällrävsparet har ungar, bland annat tack vare fjälllämmeln, den lilla gynnnaren i förgrundens växtlighet. Kungsörnen ser som vanligt allt i fågelperspektiv.



Lappljung.



Dvärgbjörk.



Kartlav.



Rosenrot.

Vidga dina vyer med marknära skådande

Kalfjällets vida vyer är betagande. Men sänk också gärna blicken. I området finns flera kända blomsterfjäll – Gåsen är ett och Gettryggen, strax väster om reservatet, ett annat. Där kan du hitta flera olika orkidéer och spiror. Men nästan överallt på kalfjället kan du hitta vackra lavar och andra växter, väl värda att ta en närmare titt på.

Den buskhöga *dvärgbjörken* är nära släkt med vanlig björk. Tillsammans med *kråkbär* bildar den ofta täta mattor – längs vattendrag med inslag av olika *videarter* och *enbuskar*.

Här och var breder *renlav* och *fönsterlav* i grå och gulgrå nyanser ut sig, ibland med inslag av *islandslav* och *snölav*.

Många stenblock pryds av klargula *kartlavar* eller grågröna *vinterlavar*. Vinterlaven bildar cirkelformer genom att den växer till i kanterna och dör i centrum – det har givit den smeknamnet "ryska riket".

På kalkhaltiga block, gärna gödslade av fågelspillning, kan du hitta den vackert orange-röda *praktlaven*.

Den lilla vitblommiga *fjällgrönan*, den skära *krypjungen* och *purpurbräcken* bildar kuddar på grusig och vindblåst mark.

Vid jokkar trivs den gula *fjällviolen* och den näpna *stjärnbräcken*.

Den vita *fjällsippa*, som du hittar på hedliknande mark, är inte alls släkt med andra sippor. Den är en dvärgbuske som tillhör rosväxterna. *Lappljungen* med sina rödvioletta klockor är också en dvärgbuske.

Den blåaste blå färgen bärs av *fjällgentianan* som kräver sol och +10° i dygnsmedeltemperatur för att slå ut sina kronblad.

Längst upp på fjället, ofta i gruset intill snölegor där inget annat växer, kan du hitta *isranunkeln*.

Ödemarkstoner

Ljungpiparens vemodiga varningsläte följer dig ofta när du vandrar på fjällheden. Se var du sätter fötterna så att du inte trampar på de tryckande ungarna. Med lite tur får du kanske också se *fjällpiparen* som, jämfört med *ljungpiparen*, är tystlåten. Fjällpiparen ruvar hårt på boet innan han tar till vingarna eller springer undan och spelar skadad.

Bland stenar och block lever den skygga *ringtrasten*. *Lappsparvar* och *snösparvar* förgyller sommaren med sina vackra sångkonster. Och överallt hörs *ängsfiolens* monotona sång.

På midvinterfjället är det däremot tyst. Möjligtvis låter en *korp* meddela att han har hittat något ätbart. *Ripan* gräver en grop i snön för att hålla värmen under långa kyliga vinternätter. Med sina fjäderklädda ben är hon väl anpassad för att överleva snö och kyla.

På vårvinterns fjällfärder kan du höra *fjällripans* knarrande och *dalripans* skratt. Hör du märkliga klonkande läten ska du spana efter korpar. De firar solens återkomst och uppvaktar varandra med de mest besynnerliga läten.

Fjällens olösta gåtor

Plötsligt är de här igen – uppkäftigt står de på bakbenen och gläfsar åt dagdrömmande fjällvandrare. Små gnagare, vackert färgade i gulbrunt och svart – *fjälllämlar*. Det är lämmelår!

Vintern var gynnsam och mat fanns i överflöd. Under ett skyddande snötäcke kunde lämmelhonorna föda flera kullar med 5-10 ungar i varje kull. Vid midsommartid är fjällheden därför full av lämlar i olika åldrar – vuxna, barn och barnbarn. Fjället är då som ett välfyllt skafferier för rovfåglar och rovdjur.

Fjällabbar och *fjällvråkar* hittar mat till sina ungar och för första gången på många år kan fjällrävspar som överlevt föda upp ungar.

Så är det slut – lika plötsligt som det började. Torra lämmelskinn på stigen, och några gulsvarta skinnbitar på den tomma fjällrävslyan, minner om sommaren då mat fanns i överflöd.

Varför antalet lämlar varierar så mycket är en gåta som ingen ännu hittat lösningen på.

En van fjällvandrare

Fjällräven är idag vårt lands mest hotade däggdjur och kämpar för sin överlevnad i våra fjäll.



Ser du fjälllämlar på din vandring ...

I Vålådalens naturreservat finns fortfarande en liten chans att stöta på den lilla nyfikna räven. "Blåräven" som är mörk året runt och den vintertid kritvita "viträven" är båda färgvarianter av fjällräv.

Under goda lämmelår kan en hona föda uppemot 16 valpar! Då kryllar det av ungar på den frodiga gamla lyan. "Ta chansen när den dyker upp, det kan dröja länge till nästa lämmelår" – det är fjällrävens sätt att överleva i en tuff miljö med ojämn tillgång på föda.

För hundra år sedan var fjällrävens päls mycket värdefull och den jagades därför skningslöst. Jakten, tillsammans med giftåtlar som lades ut för varg och järv, blev för mycket för fjällräven. Antalet minskade drastiskt i början av 1900-talet.

Fjällräven fridlystes 1928, men har aldrig återhämtat sig. Varför? Forskarna söker svaret, som kanske också innehåller nyckeln till den lilla rävens framtid.

Idag är konkurrerande rödrävar, födobrist och lösspringande hundar de stora hoten för de fjällrävar som finns kvar.



så finns chansen att fjällrävsungarna överlever sin första sommar.



Lodjurets typiska, lite runda tassavtryck.

Avslöjande snö

De flesta däggdjuren kan ju inte, som våra flyttande fåglar, fly fjället och fjällskogen när vinterkylan närmar sig.

Björnen sover sig i stället igenom den kallaste årstiden. Ibland ser man björnsår i reservatet och vid sällsynta tillfällen har björnar visat sig för någon med särskild tur.

Järv och lodjur är av naturliga orsaker inte älskade av de renägare som drabbas av rovdjurens matlust. Men de hör hemma i området och har naturligtvis rätt att finnas här.

Järven är en av våra mest hotade däggdjursarter. För den sydliga järvpopulationen är Vålådalens naturreservat och Västjämtlands fjälltrakter viktiga hemområden.

Södra Norrlands fjäll- och skogsområden är *lodjurets* kanske viktigaste livsmiljöer. I den fjällnära skogen i Vålådalens naturreservat kan

man, med lite tur, hitta spåren efter vårt enda vilda kattdjur.

Vargen väcker känslor – för och emot. Det är dock länge sedan någon vargfamilj hade revir inom det som nu är Vålådalens naturreservat. Men då och då händer det att en ensam långvandrare tar sig igenom området och ibland kanske stannar en tid.

Rödräven finns spridd i området och har enligt många äldre också dragit sig längre upp på kalvfjället. Där kan den vara ett direkt hot mot fjällrävarna.

De mindre rovdjuren, *mård*, *hermelin* och *vessla*, lever mestadels i de skogklädda delarna. En och annan hermelin brukar man kunna se också uppe på kalvfjället. Men mården håller till i gammelskogen. Den visar att skogen håller hög kvalitet med en stor biologisk mångfald.



Det är inte ovanligt att träffa på älg i Vålådalskogarna – och ibland uppe på kalvfället.

Från älgar till småknytt

Älgen har alltid varit betydelsefull, och betyder fortfarande mycket, för människor som lever nära naturen. I de jämtländska skogarna, även i Vålådalsområdet, kan man än idag se resterna av de fångstgropar som ända från stenåldern användes för att fånga både älg och vildren. Fångstmetoden förbjöds så sent som 1864. Det är intressant att se att dagens älgar också använder de vandringsstråk där rester av gamla fångstgropsystem finns.

I Sverige finns inga vilda *renar*. Varenda ren som du ser har en ägare. Det är något att tänka på och ta hänsyn till. Ibland kan det vara lätt att glömma eftersom de "tama" renarna oftast uppför sig som vilda djur.

Då och då visar sig de *rådjur* som under några årtionden har aklimatiserat sig också i våra kärva fjälltrakter.

Under senare tid har man också sett en och annan *kronhjort* i Vålådalsområdet – kanske invandrare från Norge eller rymlingar från hjortfarmer.

Här finns *skogsharen*. Den blir kritvit på vintern – till skillnad från sin större släkting fältharen som lever i södra Sveriges kulturlandskap. Du kan träffa på skogsharen ända uppe på kalvfället, men spåren avslöjar att de för det mesta håller till i skogen.

Skogens mindre invånare – *ekorrar* och olika arter av *sorkar* och *möss* – finns, men syns inte alltid.

Kanske gömmer sig också andra "småknytt", och en och annan "rumpniss", bland rötter och lågor? Ibland får man åtminstone den känslan när man strövar bland gamla skäggiga granar och mossmössklädda stubbar.

Var finns vildmarken?



Inte hittar du den i Vålådalens naturreservat och knappast heller någon annanstans i våra fjäll...

Egentligen är det en fråga om vad vi lägger i begreppet "vildmark". Visst kan du uppleva en karaktär av vildmark och få känslan av att ingen annan någonsin satt sin fot där du själv går.

När vi, lite provocerande, säger att vildmarken inte finns här är det för att belysa det faktum att de fjäll och fjällskogar som idag är reservat ända från stenåldern har nyttjats av människan.

Detta faktum gör inte området mindre värt eller mindre intressant. Tvärtom – tänk dig att en grupp jägare vandrade i dalgången för mer än 7 000 år sedan. De kanske gjorde upp en värmande brasa vid just den plats som du valt för din lägereld. Du har då njutit av samma vackra fjällvy som någon gjorde för flera tusen år sedan...

Fornlämningar från stenålder, bronsålder och av senare datum visar att trakterna runt både Ännsjön och Vålåsjön har varit viktiga fångst- och jaktområden.

Vid Ännsjöns strand satt en gång människor och knackade in bilder på stenhällarna. Vad ville de säga med sina hållristningar? Hur levde de i den natur som vi idag säljer som vildmark?

Vålåsjöns läge, i en fjälldal med skog i söder och högfjällsterräng norr om sjön, bör ha varit ett strategiskt läge för fångst. Dalsänkan var troligen en naturlig vandringsled för vildrenen och sjön var säkert ett bra fiskevatten.

Smarta system av fångstgropar i många av fjälldalarna, bland andra Rekdalen, vid Kösjön och längs Handölan, visar att vildrenen och älgen var viktiga bytesdjur.

I en brandgrav från vikingatiden som man har funnit i Lunndörresspasset låg en man med sin jaktutrustning. Var han en i ett dåtida jaktlag på väg genom passet? Hur dog han? Varifrån kom han?

Lunndörresspasset och Storådörren, Vålåsjöns, Handölans och Gåsåns dalgångar, ridvadet över Ottsjön – exemplen är många på färdvägar som använts av människor sedan urminnes tider – genom vår "vildmark".

De åtta årstidernas folk

Under tusentals år levde människorna som jägare och samlare. Vildrenen var då ett viktigt jaktbyte. Det finns dokument från 900-talet där det berättas om lockrenar – ofta en vaja, renko, som hölls bunden och användes för att locka fram vildrenar så att man kunde döda dem. Det finns också dokumenterat att samer på 1500-talet mjölkade vajor och gjorde ost. Man använde dessutom renar som drag- och lastdjur.

Att många samer övergick från fångst till att hålla renhjordar kan, hur konstigt det än låter, ha berott på att Norrland blev överbefolkat. Jaktmarkerna och fiskevattnen kunde helt enkelt inte försörja alla. På 1600-talet började dessutom staten att ta ut renar i skatt istället för pälsar av olika slag.

Långt in på 1900-talet bedrevs vad man brukar kalla *intensiv* renskötsel. Familjen flyttade med sina renar mellan vinter- och sommarbetesmarkerna, man övervakade noga sin hjord och renarna var ofta relativt tama. Till största delen en husbehovsnäring.

Idag är renskötseln helt inriktad på köttproduktion. Renarna strövar fritt på fjället under sommarhalvåret. Man bevakar ytterområdena så att renarna håller sig inom den egna samebyns marker. Rennäringen har blivit *extensiv*.

Två samebyar finns i området – Handölsdalen i väster och Tässåsen i öster. Gränsen mellan byarna går i Vålån. De båda samebyarna får ha högst 6 000 respektive 5 500 renar. Hela reservatet är renskötande samers arbetsplats och renarnas betesmarker – något du alltid måste ta hänsyn till när du besöker området.

Det här med åtta årstider då?

Jo, traditionellt delar samerna in sitt år, utifrån renarnas liv, i åtta årstider.

Mer om det kan du lära dig på Naturum i Vålådalen.



Renen hör till området.

Vilka är samerna... och var ligger samebyn?

Samerna är en etnisk och språklig minoritet i Norden. Sedan 1986 har samerna i Sverige, Norge, Finland och ryska Kolahalvön en gemensam flagga, en egen nationalsång och ett land – Sápmi, Sameland – utan gränser.

Hela den samiska befolkningen uppskattas till 60 000–70 000 personer.

I Sverige bor ungefär 20 000 samer. De flesta lever idag ett liv ungefär som du och jag – de bor i vanliga bostäder i hela landet och arbetar inom alla tänkbara yrken. En mindre del av landets samer, cirka 2 000, lever på renskötsel.

För samerna har renen alltid varit central, först som villebråd och sedan som husdjur. Många samer, som inte har möjlighet att leva på renskötsel, levandegör den samiska kulturen genom traditionellt konsthantverk, sitt språk och egen musik.

Vem är same? Svaret är kanske inte självklart. På Sápmis webbplats kan man läsa "Att vara same är att inom sig känna kulturell tillhörighet och samhörighet med sina rötter och att inom sig känna Sápmi som sitt 'hem'".

Många tror nog att samebyn är en bybildning med ett antal hus där samer bor. Men så enkelt

är det inte. Samebyn är en administrativ och ekonomisk sammanslutning av ett antal renägande företagare och samtidigt ett stort geografiskt område där samebyns medlemmar bedriver sin näring.

För att göra det hela ännu krångligare finns det dessutom något som i Jämtlands län kallas renbetesfjäll eller rennäringens åretruntmarker. Dessa marker ägs av staten och är enligt rennäringens avsatta för renskötselns behov. Där får renskötsel bedrivas året runt. Åretruntmarkerna är indelade i ett antal samebyar, i Jämtlands län elva stycken.

Varje ren har en ägare men lever i mångt och mycket som vildrenarna en gång gjorde. När hösten kommer vandrar renarna från fjällen till skogslandet, ibland långt från åretruntmarkerna.

Rennäringen har av mycket gammal tradition nyttjat så kallade sedvanerättsmarker. Där kan rensköterna hålla sina renar under tiden 1 oktober till 30 april. På så sätt möjliggörs rennäringen som är beroende av att växelvis nyttja fjällen under sommaren – och skogsmarkerna vintertid.





Tidiga bosättare

Redan 1374 nämns Ottsjö i ett dokument. När någon blev bofast vid sjön och började odla marken förtäljer inte historien. Handöl är också en gammal by, i 1560 års skattelängder finns bosättningen med. Men liksom Ottsjö har Handöl troligen anor från medeltiden. Handöl är mest känd för sin täljstensbrytning, en verksamhet som pågått i flera hundra år och som än idag är en av de största industrierna i Åre kommun.

De andra byarna alldeles norr om reservatet har inte lika gamla anor.

Fångåmon var fåbodvall fram till 1835, då en Ottsjöbonde bosatte sig där med sin unga hustru.

Vallbo hette från början Movallen och var också fåbodvall. År 1824 flyttade en bonde dit, även han från Ottsjö och nygift. Det berättas många historier om Movalls-Kirsti, hennes son "Lappkungen" och det vilda livet i byn.

I Östra Vålådalen och i Mellandalen anlades gårdar under 1830-talet. Innan dess hade samer

bosättningar i Stensdalen, Skaftet, Nyhem samt vid Gråsjöfjället och Hjulåsen.

De flesta som idag är bosatta i Östra Vålådalen är ättlingar till nybyggarna. På samma sätt är det i Fångåmon och till viss del även i Vallbo.

År 1890 kom familjen Möller till Västra Vålådalen och gården som flyttats från Mellandalen. Runt sekelskiftet tog man emot de första turisterna och 1923 hade de blivit så många att Möllers byggde ett pensionat. Idag är pensionatet ombyggt till Naturum.

Vålådalens turiststation byggdes också 1923 av Svenska Turistföreningen. Tillsammans med idrottsstjärnor som Gunder Hägg gjorde Gösta Olander Vålådalen känt.

På läns museet, Jamtli, i Östersund finns ett spänne från vikingatid som låg i en gravhög i Tossåsen, strax söder om reservatet. Ett bevis för att människor tidigt slog sig ner på platsen. Det låter som en saga – men redan i mitten av 1400-talet fanns det väg till byn.

Fjällturismens vagga

Västjämtland, med kända namn som Vålådalen, Åre och Storlien kan med rätta betraktas som fjällturismens vagga. Efter att järnvägen till Storlien byggts färdig, 1882, påbörjades en turistsatsning som pågår än idag. Fjällen blev tillgängliga på ett helt annat sätt än tidigare.

År 1885 bildades Svenska Turistföreningen, en förening som sedan dess bär ett ansvar för fjällen som friluftsområde. Redan 1890 anlade man den första turisthyddan vid foten av Sylmassivet. Därmed var det hela igång. Man påbörjade byggandet av ett nät av markerade leder. Flera fjällstugor och fjällstationer byggdes efterhand, inte bara i Jämtland.

Ärva färdvägar

När du idag vandrar, åker skidor eller kör snöskoter i Vålådalens naturreservat gör du det alltså till stor del längs markerade leder som har använts sedan slutet av 1800-talet. Många leder följer stråk i terrängen som använts som färdvägar ännu mycket längre tillbaka i tiden.

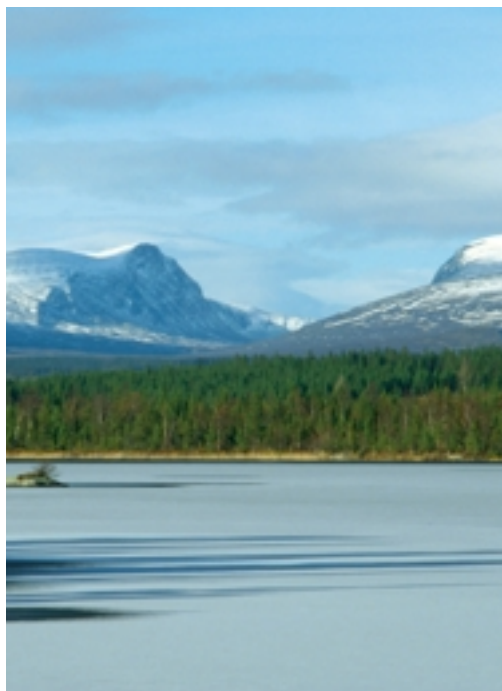
Så småningom byggdes bilvägar till de platser som idag är utgångspunkter för turer in i reservatet. Det som från början var ett äventyr få förunnat, har med tiden blivit möjligt för alla.

Då var fjällturen något som man planerade länge och som krävde minst en vecka, ofta mycket längre tid än så, att genomföra. Bara att ta sig till Vålådalen eller Ljungdalen var ett äventyr.

Idag är det, tack vare moderna transporter och ett utbyggt vägnät, möjligt att uppleva fjälläventyret under en förlängd helg, eller till och med som en dagsutflykt.

Då var vandrings- eller skidturen i sig, ofta med tung packning, kanske den viktigaste anledningen till fjällvistelsen. Män från trakten anlätades som fjärdledare av de ofta välbeställda turisterna.

Idag nyttjas fjällområdet på ett helt annat sätt, av alla. Små barn dras vintertid i pulkor av sina föräldrar eller av familjens hund. Många går med lätt packning mellan stugorna. Tack



Storådörren från söder.

vare vägen till Storulvån, och den handikappanpassning som gjorts där, har även rullstolsburna möjlighet att uppleva kalfjället.

Fjällvärlden är tillgänglig för alla!

Nya aktiviteter tillkommer - allt från toppbestigningar och MTB-cykling till forspaddling. Detta medför ibland problem som måste hanteras för att alla ska kunna njuta av sin fjällvistelse. I Vålådalens naturreservat kan du välja att delta i olika organiserade aktiviteter eller att i ensamhet uppleva känslan av ostörd vildmark.

Är du ansvarig för en grupp som i egen regi vill organisera aktiviteter inom Vålådalens naturreservat så ska du kontakta Länsstyrelsen innan ni ger er ut i reservatet. Du får då råd om var ni kan förlägga er verksamhet utan risk att störa.

Upplev Vålådalens naturreservat



Ridvadet i Ottsjön.



Även om du bor i södra Sverige ligger fjäll-äventyret bara en natt bort. Nattåget tar dig till Undersåker eller Enafors. Efter en buss- eller taxiresa, och frukost i Vålådalen eller i Storulvån, kan du börja utforska Vålådalens naturreservat.

Kommer du till Vålådalen rekommenderar vi att du börjar med att besöka Naturum. Kunnig personal och intressanta utställningar ger dig information och inspiration.

Flera ingångar

Vålådalen och **Vallbo** är klassiska utgångspunkter för turer in i fjällområdet. Härifrån når du fjällstugorna Stensdalen, Gåsen, Lunndörren och Vålåstugan, samt Anarisstugan som ligger strax öster om reservatet. Skogen och myrarna på väg upp till kalvfjällen förstärker fjällupplevelsen. Vintertid ger skogen skydd för vinande snöstormar och du kan då skida i något av alla de spår som finns istället för att ge dig upp på kalvfjället.

Väljer du att starta din tur i **Storulvån**, strax utanför reservatet, är du redan uppe på kalvfjället. Dagsturer eller längre turer – valet är ditt. När du gått över Handölan är du inne i reservatet.

Från **Höglekardalen** är det en lång dagsmarsch till Anarisstugan och reservatets östra gräns. En utgångspunkt för dig som vill vandra ostörd. Få människor går härifrån, via Hosjöbottnarna och den lilla Anarisstugan, till Vallbo eller Vålådalen. Vintertid är detta dock en populär skoterled.

Tossåsen, längs vägen mellan Åsarna och Ljungdalen, kan vi rekommendera för dig som vill ta dig in i reservatet den kanske mest spektakulära vägen – genom det mäktiga Lunn-dörsspasset.

Ljungdalen ligger elva mil in i fjällvärlden, väster om Åsarna. På väg dit ser du Storådörren och andra fjällvyer. Väl framme finns all service du behöver i en fjällnära småbrukarmiljö. Från Ljungdalen ligger fjället öppet mot Vålåstugan och vidare in i Vålådalens naturreservat.

Leder och stugor för din säkerhet

I och runt naturreservatet finns ett stort utbud av vandrings- och skidleder. En del av lederna är upplåtna för skotertrafik. Det finns också ett antal raststugor, så kallade vindskydd, som oftast innehåller en hjälptelefon och vedspis. Länsstyrelsens naturbevakare är ansvariga för skötsel och underhåll av leder, broar och vindskydd.

Vinterlederna är markerade med röda kryss. Det råder skoterförbud i hela området, med undantag för de kryssleder som är skyltade som skoterleder. Renskötare, naturbevakare, polis och fjällräddare får köra utanför lederna, så dem kan du träffa på även där du inte förväntar dig det.

Längs en del sträckor följer vandringsledningarna kryssmarkeringarna. Var uppmärksam när lederna delar sig, för vinterlederna går ibland över sjöar... Det kan bli många kilometer extra runt sjöar och över blötmyrar om du följer vinterleder under din sommarvandring.

Vandringsledningarna är mer eller mindre tydliga stigar i terrängen. De markeras med färgade markeringar på träd eller med små stenrösen uppe på kalvfället, ibland med målade toppstenar.

För din egen säkerhet, oavsett ledmarkeringar och skyltar i terrängen, bör du alltid följa med på kartan för att veta var du är. Dimma och snöstormar kan göra att du inte längre ser leden framför dig.

Använd hjälptelefonerna

Längs de mest använda lederna finns små vindskydd, strategiskt utplacerade mellan fjällstationer och fjällstugor. De är avsedda för tillfälliga raster och inte för övernattning. Tänk dig att du trött och frusen når ett vindskydd och upptäcker att det är ockuperat av nattsovande människor... Den ved som normalt finns i vindskydden får användas endast i nödsituationer.

Övernattar gör du i STF:s anläggningar eller i tält. Men – om du överraskas av dåligt väder och känner att du inte orkar eller vågar fortsätta



Följ leden till Lunndörrsstugan

ska du självklart stanna i vindskyddet, även över natten. Du kan då använda hjälptelefonen och veden. Telefonen går till polisen i Östersund. De kan meddela dina anhöriga att du är försenad. Telefonsamtalet besparar familjen onödigt oro och samhället slipper kostsamma fjällräddningspådrag.

Om du hamnat i en nödsituation – beroende på skada, sjukdom, eller annat – kan polisen skicka ut fjällräddningen.

Fjällräddarna är frivilliga ortsbor, naturbevakare, tulltjänstemän och poliser, med utbildning i första hjälpen, lavinkunskap och mycket annat.



Fjällupplevelser med det lilla extra

Många besöker Vålådalens naturreservat, sommar som vinter, för att på egen hand uppleva storslagenheten och den tystnad som består endast av naturens egna ljud.

När du vandrar eller åker skidor får du röra dig fritt i området. Naturligtvis under förutsättning att du följer de regler som finns och gör vad du kan för att inte störa vare sig renar eller vilda djur. Det mesta handlar om normalt hänsynstagande och sunt förnuft. Vi påminner igen om att du alltid ska ha din hund kopplad.

För dig som färdas med snöskoter finns det ett antal skoterleder. Se till att du har senaste versionen av fjällkartan som visar vilka leder som är upplåtna för skoteråkning. Varje vår stängs skoterlederna, bland annat av hänsyn till rennäringen. Ta reda på när du inte längre får köra snöskoter.

Du får förstås heller inte köra på barmark. Är du osäker kan personalen på Naturum i Vålåda-

len eller naturbevakarna svara på dina frågor.

Det finns ett stort utbud av aktiviteter som du kan prova på, ensam eller med hjälp av kunniga guider.

Vill du fiska under din fjälltur köper du fiskekort. Utrustning finns att hyra. Kanske vill du följa med en fiskeguide och lära dig mer om ädelfiske i fjällmiljö?

Du som är jägare har möjlighet att köpa jakttillstånd som gäller för småvilt inom delar av reservatet.

Du kan rida eller köra hundspann, upplevelser utöver det vanliga. Kanske vill du kasta dig utför en brusande å i en liten forskajak eller prova på att klättra. I närområdet finns ett antal aktivitetsföretag med kunniga guider. De har nödvändiga tillstånd att arrangera organiserade turer och aktiviteter i reservatet.

Personalen på Naturum i Vålådalen hjälper dig att hitta de rätta kontakterna.



Turtips

Kortturer

Har du bara ett par timmar på dig kan du ändå hinna få lite fjällkänsla.

Vålådalen

Börja med att besöka Naturum! Därifrån utgår naturstigar.

Från hängbron över Vålån har du vacker utsikt. Leden dit är oftast så torr att du kan gå i lågskor. Vill du ha vidare vy går du istället upp i slalombacken. Är du sugen på en joggingtur eller har du lånat en spark eller cykel – ta då vägen till Nulltjärn. Kanske kommer lavskrikorna dig till mötes under tallarna vid den fantastiska sandstranden.

Östra Vålådalen

Gör en tur ner till Vålån – Ingeborgsfallet ligger strax söder om byn. Att lyssna till Vålåforsens brus nere vid den gamla landsvägsbron är skön

avkoppling och promenaden på den gamla vägen är lätt. Vill du göra av med lite mer energi väljer du leden uppför Ottfjället. Håller du farten uppe når du upp över trädgränsen och tillbaka igen på några få timmar.

Vallbo

Titta in i det lilla kapellet. Från kyrkbacken kan du blicka ut över Anaris- och Lunndörssmassiven. Natur- och kulturstigen som utgår från kapellet följer vältrampade stigar, men kängor eller grova skor är ändå att rekommendera. Guidebroschyren köper du på pensionaten eller på Naturum i Vålådalen.

Storulvån

Är det sommar bör du absolut göra en tur upp mot Gettryggen. Det är visserligen utanför naturreservatet, men där kan du njuta av en fantastisk blomsterprakt. Utsikten är inte dum den heller.

Halvdagsturer

På en halvdag kan du nå högre höjder. Ta med dig kartan så ser du vad fjälltopparna heter.

Kängor eller stövlar, en vindtät jacka och lite matsäck är egentligen vad du i övrigt behöver.

Välådalen

Har du bara en halv dag på dig erbjuder Ott-fjället vidunderliga vyer över naturreservatet och fjällvärlden.

Vallbo

Turen upp till Middagsvalen är brant, men väl värd mödan – utsikten är fantastisk!

Är det skidföre så är milspåret runt Middagsvalen en riktig höjdare. Det går genom vacker fjällskog där du i gläntorna och över myrpartier skymtar fjälltopparna.

Heldagsturer

Det finns många intressanta heldagsturer att utforska i området. Att utgå från en plats och göra dagsturer, istället för att göra en flerdagarstur, är ett mycket bra alternativ – framför allt för barnfamiljer eller om du är osäker på din kondition.

På en dagstur ska man förstås ha med sig en ordentlig matsäck. Tänk på att vädret kan skifta snabbt – lager på lager-kläder är därför att rekommendera. Även en till synes solig sommardag kan bjuda på regn. Packa därför ned regnkläderna i din lilla ryggsäck. Kängor eller stövlar på fötterna och karta och kompass i benfickan – klar för avgång.

Välådalen

Under barmarksperioden är Blanktjärnsrundan en av de absolut finaste turerna man kan göra.

Vackrast är det att komma till de smaragd-





gröna Östra Blanktjärnarna västerifrån. Innan du tar dig upp på den höga rullstensåsen kan du passa på att äta din matsäck vid den iordningställda rastplatsen vid den största tjärnens strand. Går du rundan i början av juli kan du göra en liten avstickare förbi den nordostligaste tjärnen. Där växer Jämtlands landskapsblomma, den vaniljdoftande lilla brunkullan.

Lite större ansträngning kräver turen upp på Ottfjällets östertopp. Men vackert är det – med milsvid utsikt.

Vintertid är 17 km-spåret en härlig tur, lagom lång innan vintermörkret faller. Eller varför inte ta skidspåret till Vallbo, äta lunch där och sedan full av ny energi åka tillbaka. Vill du ha omväxling kan du välja att åka den kryssmarkerade leden tillbaka.

Östra Vålådalen

Från Östra Vålådalen går en vacker, bitvis ganska brant, led upp till Ottfjällets östra topp, 1 265 meter över havet. Går du i rask takt, utan paus, tar vandrigen till toppen cirka tre timmar.

Men ta det gärna lite lugnare, stanna upp



Tag alltid med karta och kompass.

och beundra utsikten eller ta en närmare titt på det som växer längs stigen.

Ett tips är att ta vara på de ljusa sommarnätterna och starta från Östra Vålådalen sent på kvällen. Då når du toppen lagom för att se solen gå upp och färga Bunnerfjällen vackert röda.

En vintertur på skidor upp till Pucklarna är något för dig som gillar telemarksåkning.

Vallbo

En lite bortglömd tur är sommarleden mellan Vallbo och Vålådalen.

Är du fiskeintresserad kan du köpa fiskekort, ta med dig spö och ta leden som följer Vålån. Nappar inte öringen så kan du alltid försöka få syn på någon av de bävrar som håller till längs ån. Vackraste vyerna får du om du startar från Vallbo.

Vill du få ännu mer fjällkänsla kan du, sommar såväl som vinter, göra en tur upp till Grönvallen. Tänk bara på att kåtorna och husen där är privata. Åt gärna din matsäck vid den vackra rastplatsen intill Stor-Vargtjärnen.

Flerdagsturer

Flerdagarsturer kräver planering. Är det din första tur kan det kännas tryggt att inte gå ensam. Det är både säkrast och mest bekvämt att följa lederna.

Du kan välja mellan att göra en stugtur eller en tälttur. Stugturen innebär större kostnad, men du kan gå med lättare packning. Extra kläder, en termos, mat, sovsäck eller reselakan, karta och kompass är egentligen det du då behöver. Kniv, ficklampa och förstaförband är också bra att ha med. Vintertid bör du även ha med dig spade och vindsäck – du kan överraskas av dåligt väder. Ett visst utbud av proviant finns i stugorna under högsäsong, vilket innebär att du inte måste bära med dig så mycket mat.

Gör du en tälttur ska du också orka bära en ordentlig sovsäck, liggunderlag, fältkök, bränsle och tält. Ofta behöver du dessutom ha med dig lite mer ombyte, eftersom möjligheterna att torka blöta kläder är sämre.

I förslagen nämner vi stugplatserna som hållpunkter. Gör du en tälttur är du förstås inte bunden till dem.

Vålådalen

Vålådalen–Lunndörren–Vålåstugorna–Stensdalen och tillbaka till Vålådalen är en härlig fyrdagarstur både sommar- och vintertid. Läger du till en extra dag kan du göra en dagstur in i Lunndörrespasset. I Lunndörrens- och Stensdalsstugorna finns under högsäsong möjlighet till bastubad. Tar du med dig spö och löser fiskekort så finns flera fina möjligheter till fjällfiske.

Vallbo

Ovanstående tur kan du förstås starta eller avsluta också i Vallbo. Då passerar du dessutom Gröndalsdeltat och Pyramiderna, samt det vackra ravinområdet mellan Gröndalen och Lunndörrestugan.

Vältränade personer gör ofta turen från Vallbo till Pyramiderna och Gröndalsdeltat över

en dag – en lång dag. Ta istället med dig tält och gör en härlig tvådagarsstur. Tälta kan du göra i närheten av Issjödalen. Där kan du hämta friskt vatten i bäcken från de sju källornas dal.

Nästa dag tar du leden öster om Skraupvalen mot Tomröven. Där är det perfekt att ta en lunchpaus, för att sedan fortsätta genom gammal vacker fjällskog ner till Vallbo.

Tossåsen

Från Tossåsen gör man egentligen den allra häftigaste entrén in i reservatet – genom Lunndörrespasset. Tänk dock på att stormen kan dra hårt fram genom passet – framför allt på vintern.

Från Tossåsen är det en dagstur till Lunndörrestugan. Där kan du sedan välja att gå till Vallbo eller till Vålådalen. Om du väljer att gå till Vålådalen så finns det ett mycket vackert, men något blötare, alternativ – leden via Stubbjärnen, Ångeltjärnarna och Blanktjärnarna. Där finns fina möjligheter till fjällfiske.

Den sommarleden är det alldeles för få som går!

Ljungdalen

Ungefär en mil från parkeringsplatsen vid Kläppen är du inne i reservatet och har då ytterligare cirka tio km kvar till Vålåstugan. Där kan du välja att gå via Lunndörren till Vålådalen eller Vallbo. Du kan också gå direkt till Vålådalen eller via Stensdalen. Eller varför inte ta leden via Gåsen till Storulvån. Alla lederna är väl värda att någon gång vandra eller skida.

Storulvån

Väljer du Storulvån som utgångspunkt för din tur så startar du direkt uppe på kalvfjället. Vårt förslag är en tredagarstur via Gåsen och Stensdalen till Vålådalen. Är du blomsterälskare, är det här en intressant tur att göra i månadsskiftet juni-juli. En extra övernattningsplats vid det atrika blomsterfjället Gåsen kan då rekommenderas.



Samiska ord på kartan

Kanske har du undrat över vad de samiska namnen på fjällkartorna betyder. Ofta kan man faktiskt ana hur terrängen ser ut om man känner till de samiska namnen. På kartorna

över Vålådalens naturreservat, till exempel Z6 och Z7, är de samiska namnen ofta nordsamiska och ibland har man försvenskat stavningen. Här följer ett litet urval av ord.

PÅ KARTAN	SYDSAMISKA	BETYDELSE
Jukke	Johke	Bäck
Jaure	Jaevrie	Sjö
Tjakke	Tjahke	Fjälltopp
Durre	Durrie	Dalgång mellan fjällen.
Laptentjakke	Laptentjahke	Klippavsats på fjällsidan. Kan även vara <i>lihpie</i> som betyder klippställ där man kan söka skydd. Finns i Bunnerfjällen.
Hulke	Holke	Fjällrygg som avslutas med ett huvudformat fjäll med brant sluttning. Finns söder om Gåsen.
Guolpene	Goelpene	Ljungbevuxet slättland med rikligt med renlav. Kan även betyda tallmo. Mårtenflädet är ett exempel.
Örjeltjärve	Åarjelh-tjarra	Sydlig stenig bergkulle, rikligt med renlav annars lite växtlighet. Namnet på Södra Kyrkstensskäftet.
Suongere	Suenjere	Gammal samisk boplatz i ett frodigt, gräsbevuxet område. Det samiska namnet på Stor-Gröngumpen. Det är också namnet på ställningen där renköttet torkas.
Staineke	Staaajnehke	Vaja som aldrig får kalv – steril – ett stenigt fjäll. En av topparna i Lunndörrsfjällen heter så.

Smått och mycket gott

Förutom minnen och bidrag till fotoalbumet kanske du tar råvaror av olika slag med dig hem från fjällturen. Här är några förslag på vad du kan göra med dem.

En **öring** eller **röding** gnider du in med salt och citronpeppar både in- och utvändigt. Fyll den med dill, gräslök och en smörklick. Stek i ugnen i 225°. Stektiden beror på fiskens tjocklek – 4 cm över ryggen = 15-20 min. En halvkilos fisk räcker till 2 personer. Servera gärna med kokt mandelpotatis och hjortron-creme fraiche.

Hjortron-creme fraiche gör du av lika delar hjortronsylt och creme fraiche. Det är en lättgjord sås som blir mycket god, så beräkna 1 dl per person.

Vill du "spetsa till" hjortron-creme fraichen lite smular du ner grönspepparkorn efter smak. Då passar såsen också väldigt bra till **renfärsbiffar**.

Renfärs kan du hitta i väl sorterade matvaruaffärer eller i viltbutiker i närheten av Vålådalens naturreservat. Ett halvkilo räcker till 4 personer. Blanda färsen med ett litet knippe hackad persilja, en finhackad gul lök, 4-5 krossade enbär (som du kanske hittat på någon enbuske!), salt och ett ägg. Forma till biffar och stek dem i medelvarm panna tills köttsaften är ljusrosa, då blir de saftiga och goda. Förutom hjortron-creme fraichen serverar du klyftpotatis och rårörda lingon till.