

# Välkommen till / Welcome to Bondsjöhöjdens IP

## SWE

8 km spåret behöver du tända manuellt. Lampknappen sitter på en stolpe efter vägtunneln. Elljusspåret släcks automatiskt kl 22:00.

Vintertid pistas motionsspåren för klassisk- och skateskidåkning. Promenader i motionsspåren är förbjudet vintertid.

Tränar du med hund ska den vara kopplad. (Draghundsträning)

Hoppas du får en god tur!

## ENG

To activate the 8 km track light, use the switch on the post located after the road tunnel. Lights out at 22:00/10:00 pm.

During snow season the tracks are prepared for cross-country skiing. Walking in these tracks is prohibited during this period.

Your dog must always be leashed. (Dog joring training)

Hope you have a nice trip!

## Motionsspår / Exercise tracks

**3,5** Röd / Red 3,5 km

**13** Svart / Black 13 km

**8** Grön / Green 8 km

Elljus. Tämt till kl 22:00 / Track light. Lights out at 10:00 pm

## Aktiviteter / Activities

- Skidspår / in-track
- Skate / free-style
- Pulkabacke / Sledding hill
- Löpning / Running
- Elljusspår / Lit track
- Eldstad / Camp fire site
- Vindskydd / Wind shelter
- Rastplats / Picnic area
- Dricksvatten / Drinking water
- Parkering / Parking

Här är du nu / Your position

Kontakt/Contact  
Härnösands kommun  
www.harnosand.se  
0611-34 80 00

Spårstatus/Skitrack status  
www.skidspar.se

