



Smultronställen runt gränsen Norge – Sverige

Söker du oslagbara naturupplevelser, adrenalinkickar, familjeäventyr, båtäventyr, skogsbad, historiska omgivningar, unika boenden, god mat och vackra vyer?

Kom till gränsregionen Dalsland, Norra Bohuslän och Østfold.

Här finns upplevelser som ger minnen för livet!

30
upplevelser
till din
Bucket List



☐ 1. Sov bland trädtopparna eller på vattnet

Tillbringa natten i ett av våra unika boenden högt uppe i träden eller på vattnet – välj mellan "Tretoppdomen", "Blåbæret" och "Flo".

☐ 2. Sport och spel på travbanan

Missa inte Momarken travbana i Mysen, där sport och spel går hand i hand.

☐ 3. Åk turistbåt på Haldenkanalen

Man kan inte gå genom livet utan en båtture på Haldenkanalen. Vi har flera båtar: ångfartygen Engebret Soot, Hans och Turisten samt motorbåtarna Yrja och Brekke.

☐ 4. Äventyrsbad med familjen

Østfoldbadet i Askim är Norges finaste äventyrsbad. Här är det härliga temperaturet året om. De har även utomhuspool.

☐ 5. Caféet du inte får missa

Fru Blom i Rakkestad lockar gäster från både när och fjärran. Caféet och den lilla mysiga butiken med den stora atmosfären, har redan expanderat tre gånger sedan starten.

☐ 6. Fredrikstens fästning

Ingen Haldenresa är komplett utan ett besök på fästningen. Njut av utsikten över staden och fjorden och lär dig om fästningens spännande historia.

☐ 7. Gå på Europas längsta hängbro!

Europas längsta hängbro sträcker sig över Haldenkanalen och är en del av Via Ferrata Haldenkanalen.

☐ 8. Vandra i Karl XII:s fotspår

Kombinera en promenad med historia längs stigen mellan Haldens centrum och Fredrikstens fästning.

☐ 9. Guidad tur på Röd Herrgård

Upptäck berättelserna om byggnaden, trädgården och människorna som bodde där.

☐ 10. Besök Norges äldsta bageri

Erlandsen Conditori grundades 1865. Upplev en unik atmosfär med en kopp kaffe och en utsökt kaka.

☐ 11. Var pilgrim för en dag

Vandra en del av Borgleden mellan Ingedals kyrka och Borgarsyssel museum. Ta en paus längs vägen med en god matsäck och njut av en stilla stund under vandringen.

☐ 12. Gå på skulpturjakt!

Välj en rutt från skulpturguiden och kombinera kunskap med fysisk aktivitet. Det finns många olika skulpturer i Sarpsborg, och flera av dem ligger på kort avstånd från stadens centrum.

☐ 13. Upptäck våra gårdsbutiker

Gör en rundtur till våra dolda pärlor: Brandstorps gård, Ullerøylåven och Løkkevika handel. Här hittar du hembakat, lokalt odlade grönsaker, antikviteter och kuriosas.

☐ 14. Väck dina sinnen till liv!

Packa en picknick, och ta en promenad i sinnesskulpturparken på Storedal kulturcenter. Blunda och känn dofterna av örter och blommor. Ljudskulpturen "Ode till ljuset" skapar musik och förstärker din upplevelse.

☐ 15. Tillbringa natten i en hängmatta

Det är något alldeles speciellt med att sova i skogen, vid vattnet och i naturen. Vid Børtevatnet kan du hyra en kanot och ge dig ut på en härlig övernattningsstur.

☐ 16. Snorkla i Kosterhavets nationalpark

Nyfiken på livet under ytan? På med snorkel och utforska Kosterhavets snorkelleder vid Saltö och Sydkoster. Kosterhavet är Sveriges första marina nationalpark och har landets vackraste undervattenlandskap.

☐ 17. Upplev Svinesundsbroarna

Stanna till vid Gamla Svinesundsbron, en av världens vackraste gränsovergångar mellan Sverige och Norge! Vid gamla bron finns en historisk utställning, kulturstig och en slående utsikt mot den nya bron.

☐ 18. Sveriges västligaste fyrplats

Ursholmen är Sveriges västligaste fyrplats i Strömstads yttre arkipelag. I vattnet runt ön finns gott om sälar. Res hit med den egna båten, kajaken eller med någon av de organiserade båtturen från Koster eller Strömstad.

☐ 19. Tempel och torn på "Alaska"

Alaska är skapad under 1920 och -30-talet av fiskardottern Hilma Svedal från Strömstad. Efter 30 år som guldgrävska i Amerika återvände hon hem där hon sten för sten byggde upp en trädgård med tempel, torn och utsiktsplatser ute på Nord-Långö.

☐ 20. Besök Tjörnö akvarium

Klappa en sjögurka, se havskatten djupt i ögonen och lär känna havets invånare i klappakvariet. Akvariehallen på Tjörnö marina laboratorium är attraktiv i Sverige med drygt 200 olika arter - djur och alger.

☐ 21. Ta dig genom Kungsklyftan

Den unika revan i berget är den berömda Vargklämman i originalfilmen om Ronja Rövardotter. På toppen av Vetteberget kan du göra ett vårskrick med storslagen utsikt över Fjällbacka skärgård och fastland

☐ 22. Åt ett äkta Grebbestadostron

Du kan fiska upp det själv under en guidad ostronsafari. 90% av Sveriges ostron kommer från Grebbestad med omnejd och anses av kännare vara av yppersta världsklass, om inte de bästa! Runt om i Tanums kommun kan du vara med om att både fiska och äta dessa delikatesser – i sin rätta miljö!

guideade turer kring flera stora hållar.

De har även utställningar, aktiviteter samt en bronsåldersgård, där du kan se hur man levde för 3 000 år sedan.

☐ 24. Tjurpannan naturreservat

Kustpartiet saknar skyddande ytterskärgård och tillhör ett av Bohuskustens mest exponerade fastlandsparter. Här kan du njuta av storslagna vyer från fastlandet över skärgården ut mot horisonten.

☐ 23. Upplev Älgafallet

Vattenfallet ligger precis på riksgränsen och förenar Norge och Sverige. Det är Bohuslänns högsta vattenfall med sina 46 meters fallhöjd. Här finns en bro nedanför fallet med god framkomlighet.

☐ 27. Testa gravel-cykling!

Dalsland är Sveriges graveldestination. Ladda ner några av våra turföreslag och upptäck Dalslands grusvägar och natur på cykel, med eller utan guide.

☐ 26. Akvedukten i Håverud

En galen idé som blev verklighet. Akvedukten i Håverud är Dalslands populäraste sevärdhet. Kombinera med ett besök på Visit Dalslands Center, kanalmuseet och en god lunch vid kanalkanten.

☐ 25. Världsarvet i Tanum

Det cirka 41 kvadratkilometer stora hällristningsområdet i Tanum listades på UNESCO:s världsarvslista 1994. Inom området finns drygt 600 platser med hällristningar. På Vitlycke Museum kan du gå

☐ 30. Bo i ett glashus under stjärnorna

Under namnet "72 hour cabin" tog glashuset världen med storm. Kom riktigt nära naturen och varva ner i detta unika boende som du hittar på Dalslands aktiviteter utanför Bengtsfors.

☐ 29. Not Quite – kulturcentrum

Upptäck kulturen och maten på Not Quite, ett levande centrum för kreativitet i Fengersfors, utanför Åmål, med konsthallar, galleri, butik och café.

☐ 28. Tresticklan Nationalpark

Tresticklan ligger i Dalsland, strax utanför tätorten Ed. Nationalparken är södra Sveriges största väglösa och obebyggda vildmarksområde som bjuder på fantastisk vandring.

QR-koder
med fler tips
på andra
sidan.

På kartan finns flera symboler som hänger ihop med aktiviteterna på andra sidan. Fem olika teman med upplevelser att utforska. Vad sägs till exempel om nöjesparken **Daftöland**, fartfyllda **Rudskogen motorcenter**, det unika **Halmens hus** och en av Skandinavien största klätterparker.



Smakfulla tips

– ett urval av gränsregionens lokala matproducenter

Askim frukt och bärpresseri

– presseri och stor butik – Askim

Bamsrudlåven – lokalproducerad glass, gårdsbutik – Mysen

Bergstrøm kjøtt og delikatesse

– lång tradition av mathantverk – Halden

Brukskällans Bryggeri – lokalproducerad öl – Bäckefors

Brødrene Ringstad – lokalproducerat kött med egen försäljning – Rakkestad

Delås gård – grönsaker, frukt, bär och mycket mer – Sarpsborg

Kosterlamm – lammkött, fällar och hantverk – Sydkoster, Strömstad

Larssons Gårdsbutik – kött, ägg, café och inredning – Åmål

Matfatet/Ørje kaffebrenneriet – ett skyltfönster för lokal mat och dryck – Ørje

Mill Gin – lokalproducerad gin med smak av sockertång – Tanum

Svinesundhagen – blommor och lokalproducerad mat – Halden

Nøddø Musteri – äppelmust och äppelbrännvin från egen gård – Strömstad

Utgårds – odat, skördat och bakat på plats – surdeggsbröd och bakverk – Tanum

Widengården – havtorns- och aronia-produkter, tångknäcke, Kustkött, honung – Tanum

Fler upplevelser

Hitta fler smultronställen på platserna du besöker. Scanna QR-koderna och läs om allt du kan se och göra i gränsregionen.



Destnasjon Halden



iSarpsborg



Rakkestad



Strömstad



Tanum



Visit Dalsland



Visit Indre Østfold



Visit Østfold



Adrenalin och äventyr

Sprett aktivitetspark

Vill du få adrenalinet att rusa? Besök Sprett aktivitetspark i Askim, med bowling, trampolinpark och minigolf i lava-tema.

Zipline och höghöjdsäventyr

Upplev spänning och äventyr på Dalslands Aktiviteter, en av norra Europas största anläggningar för upplevelser och äventyr i naturen. Prova zipline och höghöjdsbanor, ta en ridtur i vackra omgivelningar eller prova lyckan med guldvaskning.

Klättra på gränsen

Kom och upplev de höga adrenalinfyllda aktiviteterna på ”Klattring på Grensen” i Halden. Det är en av Skandinavens största klätterparker och bjuder på utmaningar för alla åldrar och färdighetsnivåer.

Var publik på NM i ostronöppning

Upplev action och spänning på nordiska mästerskapen i Ostronöppning i Grebbe-stad. NM är en årlig tävling som samlar entusiaster från hela Norden för att tävla i konsten att öppna ostron på snabbast möjliga tid. Ett fartfylt och socialt evenemang, där du som publik får njuta av världens bästa ostron och sprudlande champagne.

Action med familjen!

På Svev Trampolinepark får du en rolig upplevelse. Fortsätt sedan till Sarpsborg Bowling för ännu mer action med adrena linfyllda utmaningar i Laserworld. Superland erbjuder klättring, minigolf och bad, medan grannen INSPIRIA science center är en vetenskapspark som erbjuder spännande upplevelser inom naturvetenskap och teknologi, med utomhus pumtrack-bana för cykel.



Rudskogen Motorsportscenter

Upplev en actionfylld dag på fantastiska Rudskogen i Rakkestad. Under året arrangeras många stora evenemang, bland annat Porschefestivalen i september, som lockar många gäster även från andra sidan gränsen.

Daftöland nöjespark

På Daftöland i Strömstad finns det alltid plats för lek och bus för hela familjen! Sommaröppen nöjespark med attraktioner och underhållning. Se upp för parkens pirater som dyker upp när du minst anar det! Åk över dagen eller övernatta på Daftö resort där det finns mycket annat kul för familjen att hitta på.



Gömda skatter och historiska spår

Skeppssättningen på Blomsholm

Är du intresserad av fornnordisk historia? Blomsholm utanför Strömstad är ett av Bohusläns allra finaste fornminnesområden. Här finns bland annat Sveriges tredje största skeppssättning samt gravfält med domarringar och bautastenar.

Fjällbacka kyrka

Upptäck graniten och stenhuggarhistorian samt sillens storhetstid genom ett besök på Fjällbacka kaj som förenar dessa båda. Inled besöket med en tur till Fjällbacka kyrka där granitens olika färger visas.

Halmens hus

Upptäck Nordens enda hammuseum – Halmens hus i Bengtsfors. Här berättas historien om hur halmen räddade Dalsland under nödåren på 1800-talet och om en kvinna som på egen hand startade både en industri och en modetrend.

Edsleskogs kyrkoruin

I Edsleskog i Åmåls kommun ligger ruinen av det som tros vara Sveriges och kanske Nordens äldsta medeltida tegelkyrka, ett fynd som skriver om Sveriges historia. Ruinen syns inte ovan jord, men med hjälp av innovativ teknik kan du få en spännande inblick i hur den medeltida kyrkan troligtvis såg ut. Edsleskog är också en knutpunkt för bland annat Pilgrimsleden och Unionsleden.

Paddla genom historiska slussar

För dig som älskar historia och naturupplevelser är paddling genom Haldenkanalen ett måste. Här kan du uppleva och paddla genom historiska slussar och njuta av den stillsamma kanalen.

Gamlebyn i Fredrikstad

Nordens bäst bevarade fästningsstad väntar med kullerstengator, historiska byggnader och mysiga butiker. Utforska museer, gallerier och kaféer eller följ med på guidade turer. En tidlös pärla bara en kort färjetur från Fredrikstads centrum!

Halden Fängelsemuseum

Fredrikshalds gamla fängelse i Halden är landets mest framträdande och betydelsefulla fängelsehistoriska sevärdhet. Här får du möjlighet att uppleva hur livet bakom murarna var för de intagna, i ett fullt restaurerat fängelse med tolv celler som noggrant återskapats för att visa hur det en gång såg ut.

Borgarsyssel museum

Gör ett sommarbesök på Borgarsyssel museum i Sarpsborg, Østfolds största friluftsmuseum. Härifrån kan du gå vidare till ”Sarpefossen”.

Gränsens krigsarb

På ”Hjemmefrontmuseet” i Rakkestad finns tusentals föremål från andra världskriget, många med koppling till vår gemensamma gränshistoria.



Fisk- och vattenäventyr

Europas högsta slussanläggning

Bli slussad i Brekke slussar och njut av en unik naturupplevelse i Haldenkanalen.

KUL-tur med Atelier Sandstø Kjøll

Blanda lite cykling med mat, konst och kanotpaddling – då får du KUL-tur. Ett helt nytt koncept i hjärtat av Rakkestad, Østfold. Våra guider leder er genom hela dagen med vacker konst, överraskningar, hembakat och kaffe, samt en utsökt lunch med lokala råvaror från Brødrene Ringstad. Passar för hela familjen.

Fiske och safari på havet

Följ med på skaldjursäventyr i Tanum med en lokal fiskare och/eller kapten. I våra kustsamhällen erbjuds guidade båtturer, fisketurer och safaris på jakt efter kräfter, hummer, ostron eller makrill.



Fånga storgäddan i Glomma!

Furuholmen, som ligger precis vid Glomma i Sarpsborg, var tidigare en viktig plats för timmerflottnig. Idag erbjuder det historiska området unikt boende, fiskeaktiviteter och natursköna upplevelser, tillsammans med lokala delikatesser på Vedtørka Kafé.

Upplev Strömstads skärgård

Häng med på sålspaning, räkkryssning och makrillfiske! Missa inte heller ett besök på Furuholmen, endast fem minuters båtresa från Strömstads centrum. Här finns Sveriges första organiserade havsbad med sandstrand, klippor och hoppturn! På öns skärgårdsrestaurang i sjöbodsmiljö kan du avnjuta pinfärska skaldjur från Kosterhavet och grillbufféer, ibland serverat till musikunderhållning.

Paddla i Dalsland

I Dalsland finns några av Europas bästa paddelvatten. Med många kanotuthyrare och ännu fler fina lägerplatser. Nybörjare eller proffs – det spelar ingen roll.

Prova fiskelyckan med guide

Med erfarna guider som känner till de bästa fiskeplatserna får du en unik upplevelse i vackra omgivelningar. Oavsett om du är en erfaren fiskare eller nybörjare är detta den perfekta aktiviteten för en spännande dag på vattnet. Företaget Fiskecharter erbjuder fiskeguidning både enskilt och för grupper upp till tre personer i en specialbyggd spinnfiskebåt. För större grupper anlitas fler guider. Följ med på turen och skapa minnen för livet – och kanske fånga den största fisken!



Naturen som destination

Upplev Väderöarna

Boka en båttur till Väderöarna, en av Sveriges västligaste ögrupper beläget i Tanums kommun. I Väderöarnas naturreservat kan du bada, vandra på klipporna samt äta nyfångad fisk och sova gott på Väderöarnas Vårdshus. Missa inte att klättra upp i det gamla fyrvaktartornet.

Trampa dressin genom skogarna

Längs den 50 km långa järnvägsbanan mellan Bengtsfors och Årjäng rullar det på rätt bra när stålhjul möter stålräls. Inte kan du cykla vilse heller, det är bara att följa spåret! Du kan också välja att lämna dressinen i Gustavsfors och paddla tillbaka till Bengtsfors på sjön Lelång.

Stillheten på Hafsrød

Om du söker lugn och ro är Hafsrød i Halden platsen att besöka. Här kan du njuta av stillsamma dagar djupt inne i skogen. Övernatta i en skogsstuga, vandra genom skogarna, fiska i spegelblanka vatten eller bara koppla av och njut av fridfulla stunder långt bort från stadens brus.

Ravneberget och Appelsintoppen

Gör en topptur till Ravneberget och Appelsintoppen utanför Sarpsborg. Från Glengshølen kan du följa bryggstigen längs vattnet och vidare upp till Ravnebergets fort med fantastisk utsikt! Fortsätt sedan in i Sarpsborgsskogen till Appelsintoppen, ett 17 meter högt torn, beläget 108 meter över havet.

Upplev utsikten från Linnekleppen

Linnekleppen i Rakkestad är den näst högsta punkten i Østfold. Stigen upp är vältrampad, och väl framme kan du vid klart väder se ända till Gaustatoppen!

Bestig Bohusläns högsta berg

Sugen på en topptur? Björnerødspiggen är Bohusläns högsta berg 222 meter över havet. Vindskydd och utsiktstorn erbjuder utsikt långt ut över landskapet. Bergsplatån ligger på Löveråsfjället, ett par mil nordöst om Strömstad, nära den norska gränsen.

Ytre Hvaler nationalpark

Hvaler nationalpark, Norges första marina nationalpark, bjuder på en spektakulär skärgård, unika kuststigar och ett rikt djurliv. Besök Hvaler Besökscenter på Storesand för att lära dig mer och upptäck korallrevet vid Tisler, ett av Europas största.

Älgsafari med älggaranti

Vill du uppleva djurlivet på nära håll? Följ med Olberg Camping i Trøgstad på älgsafari med älggaranti – du får pengarna tillbaka om du inte ser en älg!



Trevliga utflykter i stad och natur

Heldag i Halden

Börja dagen i Halden med en trevlig shoppingtur i centrum! Här hittar du många charmiga småbutiker och ett köpcentrum som erbjuder något för alla smaker. Därefter kan du följa med MS Brekke på en stämningsfull båttur genom Haldenkanalen. Avsluta dagen med en härlig middag på en av stadens restauranger och njut av en god natts sömn på ett av Haldens bekväma hotell.

Njut av konst på Soli Brug

Soli Brug är ett galleri i en historisk miljö vid Ågårdselva. Sedan 1978 har Soli Brug varit en viktig arena för konst, med utställningar som lockar tusentals besökare. Du kan också njuta av hemlagad, lokalt producerad mat och prisbelönta drycker i restaurang Smia.

Rakkestads historiska centrum

Starta dagen i Rakkestad centrum. Friluftsmuseet, med sina byggnader från 1700- och 1800-talet, tar dig med till en historisk och nostalgisk atmosfär. Fortsätt dagen i vårt trivsamma centrum där butiker, kaféer och gröna mötesplatser hälsar dig hjärtligt välkommen.

Upplev Kosteröarna

Kosteröarna i Strömstads skärgård är en härlig skärgårdsidyll. Här kan du cykla, vandra, bada eller njuta av god mat på trevliga restauranger. Missa inte ett besök på Naturum Kosterhavet, hembygdsmuseet, konstateljéer eller den pittoreska hamnen i Brevik för en kulturell och naturskön upplevelse.

Badutflykt till Hamburgö

Hoppa från högsta höjden från hopptornet i Boviken på otroligt vackra Hamburgö. Innan du tar färjan över sundet njuter du av en lokalproducerad glass på Pipers i Hamburgsund.

Sommarpärlan Dals-Rostock

Den gamla kurorten i Melleruds kommun har förvandlats till en riktig sommarpärla i Dalsland. Besök örtagården, det lilla stationshuset i halv skala, museer, antikbutik, antikvariat, ateljé och kaféer. Här kan du även bo bekvämt tillsammans med din hund på Kroppefjäll Bed & Breakfast och ha kul i hundarnas egen upplevelsepark.

Cykla Unionsleden och Nationell cykelled nr. 9

Ta fram cykeln – Unionsleden på 350 km sträcker sig från Moss till Karlstad och passerar genom Indre Østfold. Det samma gäller Nationell cykelled nr. 9, även kallad Vildmarksleden, som går från Halden, längs Haldenkanalen och den svenska gränsen för att sluta i Trondheim.



Upptäck destinationen där gränser suddas ut och upplevelsorna står i centrum! Hade du hållit i en vanlig turistkarta hade troilgen området på andra sidan gränsen varit tomt. Så är det inte hos oss i Dalsland, Norra Bohuslän och Østfold. Vi erbjuder dig värt gemensamma och varierade utbud som en destination. Här kan du uppleva det bästa i två länder och enkelt passera gränsen hur många gånger du vill. Här kan du njuta av hav, skog, sjöar, fjäll och lokala unika delikatesser – en plats där naturen möter stadens kultur och nöjen. Avsluta dagen med en härlig middag på en av stadens restauranger och njut av en god natts sömn på ett av Haldens bekväma hotell. Därefter kan du följa med MS Brekke på en stämningsfull båttur genom Haldenkanalen. Kartan har tagits fram inom Interreg-projektet Besöksnätting 2.0 vars mål är att stärka vårt näringsliv och skapa en hållbar turism. Ta med kartan, bocka av dina upplevelser och upptäck vår unika gränsregion!



Smultronställen runt gränsen Norge – Sverige

Dalsland

Norra Bohuslän

Østfold

