

# Hällekis-Årnäs på cykel

## - upplev Vänerskärgården

**Vänern** var för ca 10 000 år sedan en havsvik, men när isen vid den senaste istiden smälte höjdes landet som varit nedtyngt av isen. Havsviken över Vänerområdet smalnade av och för 9 000 år sedan snördes viken helt av och Vänern blev en insjö. De bördiga jordbruksområdena runt Vänern utgörs alltså av gammal sjöbotten.

Vänern är med sina 22 000 öar, holmar och skär en unik naturtillgång. Det är Sveriges största sötvattenskärgård och har mycket havslig karaktär. Landskapet är varierat med ett rikt och växlande växt- och djurliv. Lugna lummiga vikar växlar med vida vatten, långgrunda stränder, branta klippkuster, kala skär och skogbevuxna holmar.

### Kortfakta om Vänern

- Väners vattenyta är 5650 km<sup>2</sup>.
- Väners maxdjup är 106 m, medeldjupet är 25 m.
- Det skulle ta nio år för Väners tillflöden att fylla sjön om den vore helt torrlagd.
- Om hela jordens befolkning skulle stå på Väners yta, skulle alla få svängrum för armarna.
- Väners stränder, inklusive skärgården, mäter 4800 km.
- 650 000 människor får sitt dricksvatten från Vänern och Göta älv.
- Varje år transporteras motsvarande 175 000 lastbilslaster på Vänern.

### Kortfattad beskrivning av turen

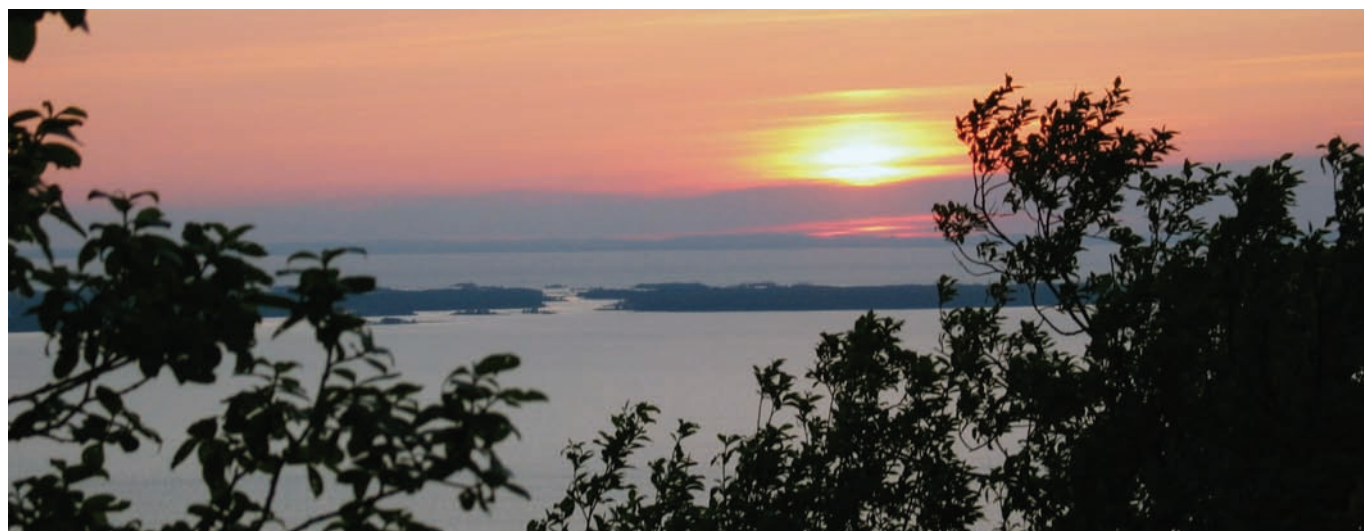
**Turen utgår från Lidköping eller Mariestad och är ett förslag på en cykeltur mellan Hällekis och Årnäs.**

Cykel hyr du på Falkängen i Hällekis. Turen tar dig till vackra naturområden och intressanta kulturmiljöer, så ta god tid på dig. Tänk på att det på vissa sträckor inte finns några fikaställen, så ta med matsäck och ordentligt med dryck.

*Restid:* tåg från Lidköping eller Mariestad ca 30 min

*Längd på turen:* ca 45 km

*Turtyp:* Cykling i skärgårdsnära miljö. Vägarna som rekommenderas är till stora delar 70-vägar med viss biltrafik, så rutten rekommenderas inte för familjer med små barn.



## Upplev vårt underbara landskap

### Falkängen

I början av 1900-talet uppfördes fyra arbetarbostäder på var sin sida om en lång gata ned mot Hällekis bruk. De rymde en- och tvårumslägenheter och här bodde i början av 1900-talet ca 300 personer. De sista ursprungliga invånarna flyttade ut 1983. Husen har renoverats till sin ursprungliga stil och idag finns här bl.a. vandrarhem, kaffestuga, hantverkscentrum med ett 70-tal hantverkare samt lägenhets-, sten- och bruksmuseum.

### Varaskogen

Här finns stora sammanhängande skogar med både barrträd och lövträd. Inom området finns goda möjligheter till vandring, svampplockning, fågelskådning och botanisering. Jakt, fiske och båtliv bedrivs också här och det finns fina möjligheter till bad, både utmed klippkusten och i den lilla sandviken Björkkullasand (naturbad med toalettmöjligheter). Stora delar av Varaskogen kommer att bli ett naturreservat framöver.

### Aranäs

Ruinen av borgen Aranäs ligger strategiskt på en udde, strax öster om huvudbyggnaden på Årnäs säteri. I början av 1900-talet gjordes en utgrävning av ruinen. Då kom man fram till att borgen byggdes på 1100-talet och att den hade en för vårt land ovanligt tidig och nästan unik fästningskonstruktion.

Under borgen fann man vid utgrävningen spår av ännu äldre bebyggelse. Bland de lösa fynden finns en ovanlig riddarhjälm av järn, vilken är den enda bevarade hjälmen från Nordens äldre medeltid. Det finns en gångstig strax norr om Årnäs, som leder fram till borgruinen. Årnäs säteri är privatägd.

### Forshem

Hela miljön kring Forshems kyrka med prästgården från 1790, gästgivaregården och järnvägsstationen är av riksintresse för kulturmiljövården.



Aranäs.

Foto: Johanna Mac Taggart



Forshems kyrka.

Foto: Helena Langström Schön.

Forshems kyrka är en medeltida kyrka, med ett långhus från mitten av 1100-talet. Inmurade i väggarna finns sex berömda stenreliefer från mitten av 1100-talet, som är utförda av samme mästare som skapat stenreliefer i Skara domkyrka. På kyrkogården finns många medeltida gravar, flera av dem med liljestenar. Forshems kyrka är byggd i sandsten och är Nordens enda gravkyrka. De som inte kunde åka till Kristi grav i Jerusalem kunde istället åka till Forshem, som därmed blev en pilgrimskyrka. I anslutning till kyrkan finns även ett stenmuseum, riddarutställning och örtagård.

Forshems Gästgivaregård är en av landets äldsta med anor från 1564. Restaurangen hämtar i så stor utsträckning som möjligt sina råvaror från lokalområdet och är certifierad enligt Slow Food.



Falkängen Hällekis.

Foto: Götens kommun.

## Detaljerad beskrivning av turen

Resan startar vid Lidköpings station eller Mariestads station med Kinnkulletåget. Resan tar ca 25 minuter från Lidköping och 30 minuter från Mariestad.

### Cykla från Hällekis till Årnäs

När du stiger av i Hällekis går du till vandrarhemmet på Falkängen och hyr en cykel. Passa också på att fika och besök hantverkarna i husen innan du ger dig av.

Följ vägen från Hällekis mot Forshem. Strax efter att samhället tar slut och du passerat Sjörsån svänger du vänster mot Varaskogen. Håll höger i den första vägkorsningen, sedan vänster i andra, höger i tredje och vänster i den fjärde. Du har nu Österängs egendom på höger sida (en gul byggnad med en stor ladugård en bit ifrån). Ca 300 m efter gården svänger du vänster mot badplatsen Björkkullasand. Efter ca 3 km är du nere vid badplatsen. Här finns både sand och klippor och hela Vänern breder ut sig framför dig. En utmärkt plats för både bad och en fikapaus.

Cykla tillbaka ut till vägen du kom på. Strax innan du är tillbaka vid korsningen tar du vänster och kör mot Gamlegården och Klingetorp. Ca 1 kilometer efter Klingetorp kommer du ut på landsvägen och svänger vänster mot Årnäs. Väl framme i Årnäs besöker du Aranäs borgruin.

Från Årnäs tar du sedan landsvägen tillbaka till Österäng och Forshem. Gör ett stopp i Forshem och besök kyrkan, riddarutställningen och stenmuseet.

Strax efter Forshem tar du till höger på grusvägen mot Varaskogen. När vägen ansluter till Hällekisvägen tar du höger och är tillbaka i Hällekis.

### Sevärt på vägen

**Bada.** Vill du ta en promenad på klipporna alldeles ute i kustbandet, svänger du vänster på en liten skogsväg ca ½ km före Klingetorp. Håll höger där vägen delar sig. Efter ca ½ km är du nere vid Vänern. Detta är en avstickare på ca 2 kilometer, men den orörda Vänernaturen är väl värd ett besök. (Nr 1 på kartan.)

Om du är sugen på ett dopp uppe i Årnäs, så ligger Juteviken ca 3 km norr om Årnäs. Där finns badplats och camping. (Nr 2 på kartan.)

Källor: *Kring Vänern - En vägvisare till kultur och natur.* Vänermuseum 2001.  
[www.kinnekulle.se](http://www.kinnekulle.se)



Foto: Johanna Olsson.



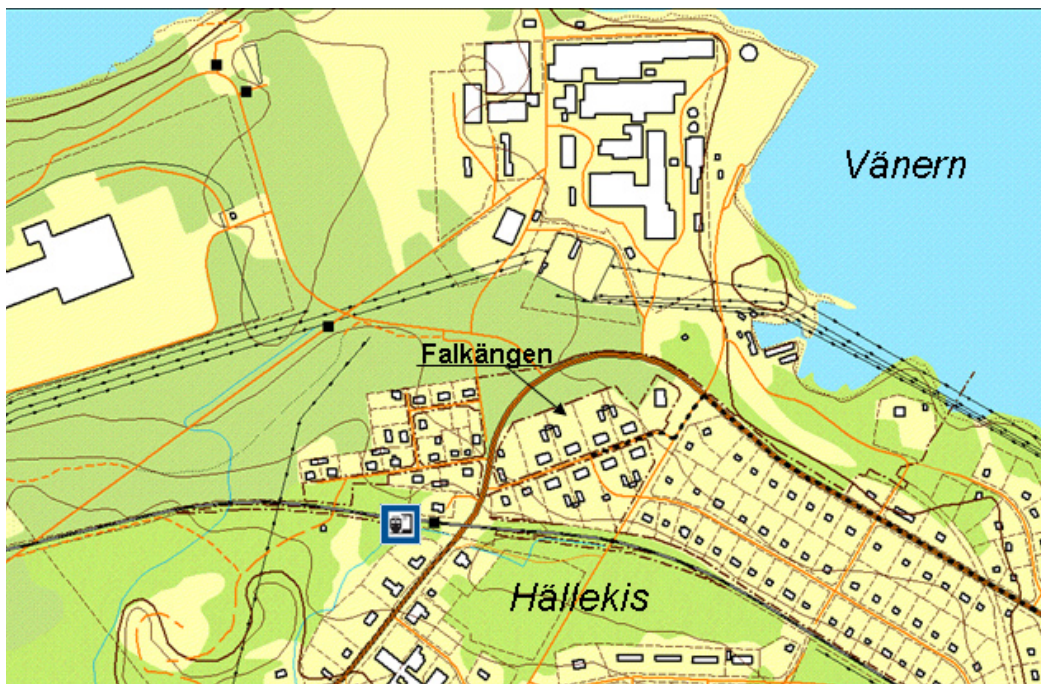
Foto: Johanna Mac Taggart.



Foto: Destination Lidköping/Kinnekulle



### Hällekis samhälle



# Information

## Restauranger

Hellekis Trädgårdscafé & Kök, Hellekis Säteri.  
Tel. 0510-54 41 00, [www.hellekis-cafe.se](http://www.hellekis-cafe.se)  
Carinas Kök & Bar.  
Tel. 0510-54 70 50, [www.carinaskok.com](http://www.carinaskok.com)  
Forshems Gästgivaregård.  
Tel. 0501-420 55, [www.forshem.se](http://www.forshem.se)

## Fika och enklare maträtter

Falkängens Kaffestuga.  
Tel. 0510-54 06 53, [www.falkangen.se](http://www.falkangen.se)  
Bokmärkesmuséet i Gössäter.  
Tel. 0510-54 04 00, [www.bokmarken.se](http://www.bokmarken.se)  
Hellekis Trädgårdscafé & Kök, Hellekis Säteri.  
Tel. 0510-54 41 00, [www.hellekis-cafe.se](http://www.hellekis-cafe.se)  
Naturligtvis, Stationshuset Hällekis  
Tel. 0510-540730, [www.naturligtvishallekis.se](http://www.naturligtvishallekis.se)

## Övernattning

Falkängens Vandrarhem, Hällekis.  
Tel. 0510-54 06 53, [www.falkangen.se](http://www.falkangen.se)  
Pensionat Karlslund, Gössäter.  
Tel. 0501-420 55, [www.forshem.se](http://www.forshem.se)  
Årnäs camping, Juteviken.  
Tel. 0501-406 26, 070-609 69 07

För fler alternativ till boende samt stuguthyrning kontakta Turistbyrån i Lidköping,  
Tel. 0510-200 20, [www.lackokinnekulle.se](http://www.lackokinnekulle.se)

## Aktiviteter

Falkängen. Hantverkscentrum, stenmuseum, bruksmuseum och lägenhetsmuseum. Minigolf. Uthyrning av cyklar och kanadensare. Tel. 0510-54 06 53, [www.falkangen.se](http://www.falkangen.se)  
Bokmärkesmuséet i Gössäter.  
Tel. 0510-54 04 00, [www.bokmarken.se](http://www.bokmarken.se)  
Forshems kyrka, riddarutställning, örtagård och stenmuseum.  
[www.svenskakyrkan.se/kinnekulle](http://www.svenskakyrkan.se/kinnekulle)  
Trädgården på Hellekis Säteri. [www.hellekis.com](http://www.hellekis.com)  
Kinnekulle Camping och Stugby. Minigolf, Uthyrning av båtar.  
Tel. 0510-54 41 02, [www.kinnekullecamping.com](http://www.kinnekullecamping.com)

## Tidtabeller och biljetter

För tider och priser se [www.vasttrafik.se](http://www.vasttrafik.se) eller kontakta kundservice Västtrafik 0771-41 43 00.

## Mer information

Vandringsledskartor och guider finns att hämta/köpa på Turistbyrån i Lidköping och hos Info Points på Kinnekulle.  
Turistbyrån, Tel. 0510-200 20, [www.lackokinnekulle.se](http://www.lackokinnekulle.se)  
Info Points Kinnekulle:  
Falkängen, Handens Hus, Kinnekullegården, Medelplanagården, Forshems församlingshem, Hellekis Trädgårdscafé & Kök, Echset i Husaby, Kinnekulle Camping, Kollängens Tingshus, Broby Struts, Coop Nära Hällekis, Utkikstornet, Högkullen, Kinnekullebacken, Medborgarkontoret Götene kommun, Äventyrslandet Kinnekulle, Handlar'n Källby, Lundsbrunnns Konferens & Kurort och ICA Kvantum Götene.



Foto: Johanna Mac Taggart.



Foto: Johanna Olsson.

# Vänerskärgården med Kinnekulle

## Fortsätt att uppleva Vänerskärgården med Kinnekulle!

### Det finns tio förslag på dagsturer i området:

1. Cykla runt Lugnäsberget – Västergötlands minsta platåberg
2. Upptäck Torsö – Vänerns största ö
3. Vandra och cykla på bilfria Brommö
4. Kinnekulle runt på cykel
5. Vandra på Kinnekulle
6. Vandra pilgrimsleden mellan Husaby och Forshem
7. Hällekis-Årnäs på cykel – upplev Vänerskärgården!
8. Historisk cykeltur på Kålland
9. Naturskön cykeltur till Hindens Rev
10. Upplev Läckö-Spiken

Dessa hämtar du på turistbyrån eller laddar ner på [www.vanerkulle.se](http://www.vanerkulle.se) Där kan du även lämna synpunkter på förbättringar.

### Vill du stanna längre?

Kombinera gärna flera dagsturer. Denna tur passar särskilt bra att kombinera med tur 2. Upptäck Torsö - Vänerns största ö. Tips på övernattnings hittar du på faktasidan till respektive dagstur.

Senast uppdaterad 2008-06-15.

#### Visa hänsyn

Många av dagsturerna tar dig genom ett naturreservat. Varrädd om vår natur, så att fler får uppleva den. För varje naturreservat finns särskilda bestämmelser om texeldning, tältning och hundar. Skyltar talar om vad som gäller där just du är.

Produktion: Hushållnings-sällskapet Skaraborg 2008 

## Biosfärområde Vänerskärgården med Kinnekulle

Unesco beslutade den 2:e juni 2010 utse Vänerskärgården med Kinnekulle som Sveriges andra Biosfärområde. Målet med ett biosfärområde är att främja ekonomisk utveckling samtidigt som ett långsiktigt hållbar samhälle skapas. Bevarande av områdets höga natur och kulturvärden skall kombineras med utveckling och förnyelse på ett sådant sätt att varken människors välbefinnande eller naturens mångfald och rikedom äventyras

Reseförslagen är framtagna av biosfärkandidatområdet Vänerskärgården med Kinnekulle och är ett led i att skapa tillgänglighet till vårt landskap samtidigt som vi värnar om miljön.

Utvecklingen av biosfärområdet är ett samverkansprojekt mellan Götene, Lidköping och Mariestads kommuner. Det finansieras delvis av Västra Götalandsregionens miljönämnd och Länsstyrelsen i Västra Götalands län.



[www.vanerkulle.se](http://www.vanerkulle.se)