



# Grejen med

# MUNKEDAL

PLATSGUIDE 2020 HUSHÅLL

[www.vastsverige.com/munkedal](http://www.vastsverige.com/munkedal)

BÄRFENDAL | DINGLE | FISKETORP | GÅRVIK | HEDEKAS  
HÄLLEVADSHOLM | HÅBY | KYNNEFJÄLL | MUNKEDAL  
SALTKÄLLAN | SÖRBYGDEN | SVARTEBORG | TORREBY | VALBO RYR



Munkedals  
Kommun

en del av  
**BOHUSLÄN**



## Aktiva dagar bidrar till bättre hälsa



Håkan Sundberg - kommundirektör

I normala tider skulle du som boende i Munkedals kommun läst den här texten i kommunens informationstidning, som delas ut tre gånger om året. Men som vi alla vet, så befinner sig vårt samhälle sedan en tid tillbaka i ett extraordinärt läge.

I skrivande stund vet vi inte exakt hur kommande tidsperiod kommer att se ut gällande restriktioner och rekommendationer kring covid-19. Men vi är övertygade om att vi kommer att uppleva en annorlunda sommar, där många planerar för en semester i hemtrakterna - en hemester.

Därför väljer vi i juni månad att ersätta den ordinarie informationstidningen med tidningen Grejen med Munkedal.

Tidningen Grejen med Munkedal hittar du på turistinformationer och InfoPoints i norra Bohuslän, men delas i år då även ut till alla hushåll i kommunen.

Munkedals kommun är rikt på sevärdheter och aktiviteter som kan avnjutas ute i det fria. Ett aktivt friluftsliv medför många positiva hälsoeffekter för både kropp

och själ. Att vistas utomhus gör det även lättare att hålla avstånd till varandra, med hänsyn till pågående smittspridning.

Vi har alla drabbats mer eller mindre av den allvarliga situationen kring covid-19. Många har kämpat hårt och kampen är fortfarande inte över. Därför är det min önskan att vi alla i möjligaste mån tar vara på den ljusa årstid vi befinner oss i.

Jag hoppas att denna tidning ska inspirera dig till att upptäcka mer av våra vackra kommun och dess möjligheter till en god och hänsynsfull semester på hemmaplan.

Ta hand om varandra och fortsätt följa myndigheternas rekommendationer!

Håkan Sundberg  
Maj 2020

### Om tidningen

Tidningen Grejen med Munkedal produceras av Munkedals kommun och ges ut en gång om året sedan 2018.

Tidningen distribueras till turistinformationer och InfoPoints i norra Bohuslän och ger tips på sevärdheter och aktiviteter som Munkedals kommun kan erbjuda besökare och boende i kommunen.

I juni 2020 delas även en anpassad version av tidningen ut till alla hushåll i Munkedals kommun.

Du kan även ta del av tips på:  
[vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)  
samt facebooksidan Grejen med Munkedal.

Tidningen kan även läsas digitalt på [munkedal.se](https://munkedal.se)

## Innehåll

04 - Bohusleden

06 - Kynnefjäll

07 - Smultronställen

08 - Sörbygden

12 - Svarteborg

16 - Munkedal

20 - Översiktskarta

22 - Saltkällan, Torreby, Gårvik

24 - Aktivera dig

26 - Barnens Munkedal

27 - Nordens Ark

28 - Cykla

29 - Paddla

30 - Matupplevelser

31 - Västsverige.com

32 - Bo, äta, göra

34 - Information in English

37 - Föreningar

38 - Aktiv hälsa

39 - Viktig information

### Turistinformation

För uppdaterad information om sevärdheter, evenemang med mera - se:

[vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)

### InfoPoints

- Kommunhuset Munkedal
- Gulf Hällevadsholm
- Kvistrums Gästgiveri
- Portofino Munkedal
- Rasta Håby
- Saltkällans badkiosk
- Trogens Place Hedekas

### INFORMATION COVID-19

Följ aktuella rekommendationer från svenska myndigheter kring covid-19 (coronaviruset), både inomhus och utomhus. Se Folkhälsomyndigheten och krisinformation.se för uppdaterad information.

For current information about covid-19 in Sweden and answers to frequently asked questions, see: [krisinformation.se](https://krisinformation.se) and [www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19](https://www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19)

INNEHÅLL OCH GRAFISK PRODUKTION: Munkedals kommun  
FOTO: Erland Pålsson, JanOlof Karlsson, Ulrika Larsson, Björn Jacobsson, Chris Godfrey, Clara Sörnäs, Erik Edvardsson, Eva-Britt Hallin, Fredrik Schenholm, Gustav Wiking, Henrik Trygg, Ingemar Pettersson, Jimmy Helgesson, Kjell Holmner, Lukasz Warzecha, Malin Torstensson, Marie Mattsson, Nirres Foto, Per Pixel Petersson, Roger Borgelid, Shutterstock, Tomas Gillberg, Torreby slott, Ulf Braxe.  
TRYCK: Munkreklam • Vi reserverar oss för eventuella text- och tryckfel.



# Naturnära vandring

I Munkedals kommun finns flera vandringsleder som passar utmärkt för både nybörjare och erfarna vandrare. Som nybörjare är det bra att bekanta dig med din utrustning. Gå in dina kängor och lär känna ryggsäcken genom att provpacka. Läs på om vald led genom karta och annan information. Tänk på att ta med dig vatten, då möjligheter

att fylla på vattenflaskan varierar. Packa ner en kompass. Det finns inte alltid mobiltäckning där du vandrar så meddel alltid någon vilken sträcka du befinner dig på. Vandra i en takt som passar dig. Ta korta och regelbundna pauser. Och du, låt mobilen vila så du kan njuta fullt ut av sällskapet och de vackra omgivningarna.

## BOHUSLEDEN

*Flottarleden och Strömmarna*

### Vandring genom spännande natur och historiska marker

Bohusleden sträcker sig genom Bohuslän med flera anslutningar i Munkedals kommun och passar utmärkt för såväl dagsturer som vandring över flera dagar. Ett fantastiskt tillfälle för dig som vill ut på äventyr.

Etapperna genom Munkedals kommun bjuder på upplevelser i varierande natur med både djurliv och en intressant flora. Du vandrar genom omväxlande och delvis dramatisk natur som varvas av tät granskog, branta klipphyllor, sjöar och andra vattendrag, gamla kultur- och odlingslandskap och vildmark.

Vid Brälandsfallet längs Örekilsälven finns en laxtrappa och har du tur får du se en atlantlax på väg upp mot Kärsjön.

Det finns även spännande historia som görs sig påmind längs

leden. Sjön Övre Trästickeln med omgivningar var gränsland i stridigheterna mellan Sverige och Norge och den sista sammandrabbningen utspelade sig i slutet av 1700-talet. Du passerar även järnåldersgravar och ruinerna efter sågverk, kvarnar, och bostäder vid Borgmästarebruket.

Vandringen genom Munkedals kommun tar dig även till tre naturreservat; Strömmarna, Bredmossen och Kynnefjäll, vilka alla är speciella på sitt sätt. Kynnefjäll är också känt som Sveriges sydligaste fjällområde.

På fjället möts natur från både norr och söder. Växtarter som vanligtvis hör hemma i norra Sverige, så som dvärgbjörk, norrlandslav och lämmelmossa - samsas med lind, hassel, blåsippa och nattviol, som är typiska för landets södra delar.

### Mer om Bohusleden

Bohusleden går genom Bohuslän och sträcker sig från Lindome i söder till Strömstad i norr. Leden erbjuder 34 mil av vandring indelat på 27 etapper. Naturen är omväxlande och även svårighetsgraden. Du har även möjlighet att övernatta i vindskydd längs leden eller

på någon av närliggande anläggningar. I Munkedals kommun ligger delar av Bohusleden nära allmänna kommunikationer som tåg och buss.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



Det finns vildmark och det finns marker där det har gått vilt till. Omgivningarna vid sjön Övre Trästickeln var plats för stridigheter mellan Sverige och Norge på 1700-talet.



Tälta en natt under stjärnorna och vakna till ljudet från naturen och dess invånare. Vill du ha tak över huvudet finns sju vindskydd längs Bohusleden i Munkedals kommun.



Njut av en måltid i naturen. Vid vindskydden längs leden finns grillplatser. Elda enligt allemansrättens bestämmelser samt aktuella förordningar och släck elden ordentligt.



Svalka dig i en sjö vid rasten eller efter dagens strapats. Varför inte ta ett dopp vid vindskydden Horsemad och Harska eller i någon av sjöarna på Kynnefjäll.



Prova fiskelyckan längs leden. Kanske får du fina fisken till nästa måltid. Ta reda på fiskebestämmelserna för respektive sjö och glöm inte att lösa fiskekort.





# KYNNEFJÄLL

Lilla Holmevattnet vid Kaserna på Kynnefjäll

## Kynnefjäll – ett storslaget friluftsområde för dig som älskar att vandra bland djur och natur

Kynnefjäll är en högplatå som breder ut sig i delar av Munkedals, Tanums och Dals Eds kommuner. Sprickdalslandskapet ger upphov till många vattendrag och sjöar. Många trädarter har här sin sydligaste utbredning, till exempel fjällbjörk och gräl.

Här finns gott om rådjur och älg, men även varg, lo och bäver syns till. Delar av fjället är naturreservat och ingår i EU:s ekologiska nätverk av skyddade områden, Natura 2000 och förvaltas av Västkuststiftelsen. I naturreservatet gäller bland annat

begränsningar för eldning, tältning, motorfordon och båtar.

Kynnefjäll är också ett storslaget friluftsområde och lämpar sig för aktiviteter som vandring, kanot, jakt, fiske, svamp- och bärplockning.

Från Kasebo sträcker sig ett antal vandringsleder av olika längd över Kynnefjäll och ett par av dem ansluter till Bohusleden.

## Vandringsleder på Kynnefjäll

Från Kasebo sträcker sig ett antal vandringsleder ut över Kynnefjäll. Lederna är av varierad längd och svårighetsgrad och ett par av dem ansluter till Bohusleden.

På Kynnefjäll vandrar du i vildmark. Det finns möjlighet att övernatta i stugan på Vaktarekullen.

Om du är mer äventyrlig kan du sova i vindskyddet vid Stora Holmevattnet. Det är högt belägen med utsikt över sjön som sägs ha lika många holmar och skär som årets dagar.

Se [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

# Smultronställen



**Johanna & Elsa Andersson, Krokstad**

Vi tycker mycket om att bada och vårt favoritställe är badplatsen vid Sannejsjön. Där har vi kul med våra kompisar. Vi gillar att hoppa, simma och hänga på stranden.



**Rana Nadir, Dingle**

Hotellberget i Dingle. Jag promenerar upp till toppen flera gånger i veckan. Utsikten får mig att inse vilken fantastisk plats jag och min familj bor på.



**Fina Kuikka, Bräländ**

Kärnsjön. Den bjuder på stor variation och många möjligheter. Jag har cyklat och sprungit runt sjön, simmat, fiskat och åkt långfärdsskridskor vintertid.

## Tips från "the locals"

Alla har vi en plats som betyder det där lilla extra. Ibland är det en välkänd plats och ibland en egen oas. En plats som ger dig energi och glädje.

Vi hoppas du hittar ditt smultronställe i Munkedals kommun, en plats att längta efter och återkomma till.



**Leif Svensson, Hällevadsholm**

Tre platser i Hällevadsholmstrakten ligger mig extra varmt om hjärtat. Det är Steneheds bautastenar, hembygds museet på Fiskebo och dragon-torpet Pulsevadet vid Pästigen.



**Tea Zettergren, Bärfendal**

Eldsbacka i Bärfendal. Där badar och grillar jag gärna tillsammans med familj och kompisar. Det är också en plats dit jag gärna går för lugn och ro och för att njuta av naturen.



**Johan Persson, Munkedal**

Gamla Bruket i Munkedal en sommardag. Att få sätta sig i trädgårdsmöblerna och avnjuta en kopp kaffe och väfla med älven brusande i bakgrunden. Det är helt magiskt!





# SÖRBYGDEN

Kärnsjön

## Möt Bohusläns vackra inland där skogar, vatten och fjäll bjuder in till naturupplevelser och friluftsäventyr

I de norra delarna av Munkedals kommun finns den natursköna Sörbygden. Naturen är bergig och rik på sjöar, mossar, skog, vildmark och historia. Området har Kynnefjäll som naturlig avgränsning i väster och i öster finns gränsen till Dalsland.

Tätort i Sörbygden är Hedekas som är en bra utgångspunkt för utflykter i området med bland annat affär, kiosk, postombud, drivmedel och matservice.

Vill du cykla, vandra, fiska eller liknande, är Sörbygden ett fantastiskt friluftsområde med skog, berg, sjöar och fjäll.

På Kynnefjäll finns markerade vandringsleder och med ett fiskekort kan du fiska i utvalda sjöar.

Vid vackra Sannesjön finns en kommunal badplats för den som vill svalka sig.

Sörbygden är även rik på historia och på gården Sörbo lär den omtalade norske kung Sverre ha krönt år 1177. "Sverres saga" beskriver hur 300 upprorsmän, så kallade birkebeinare, höll ting och valde Sverre Sigurdsson från Färöarna till kung.

## Kasebo

Kasebo är en av få fjällgårdar som brukades långt in på 1900-talet. Namndelen kas härrör från 1700- och 1800-talens nyodlingar genom svedjebruk eller som det kallades, kasning. Folket livnärde sig då på avkastningen från små åkerlappar och mager mosseodling. Kosten drygades ut med jakt, fiske samt skogens svamp och bär.

Ett flertal av Kynnefjälls leder utgår från Kasebo. Några av lederna ansluter till Bohusleden. Informationstavla finns vid parkeringsplatsen. Gångvägen från parkeringen till vindskyddet och grillplatsen vid Lilla Holmevattnet är tillgänglighetsanpassad.

Se [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal) för mer information.



## Bär och svamp

Ett trevligt sätt att ta sig ut i naturen är att plocka bär eller svamp och Sörbygden erbjuder fina förutsättningar för detta. Allemansrätten ger dig möjlighet att plocka för husbehov. Du får vistas tillfälligt på någon annans mark utan att fråga om lov, om du visar hänsyn.

Tillgången på svamp och bär kan vara mycket god i naturreservat eftersom skog och marker får vara tämligen orörda. I de flesta skyddade områden får man plocka svamp och bär, men det kan finnas undantag.

Se [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

## Ulkeröds Gård

Strax öster om Hedekas ligger Ulkeröds Gård. Gården producerar själva större delen av sina råvaror och samarbetar med intilliggande gårdar för att kunna erbjuda lokalt producerad mat. Jakt i olika former är en av gårdens specialiteter, men du

behöver inte vara jägare för att trivas. Ulkeröds Gård är en plats där människor möts, njuter av god mat och en fantastisk natur.

Se [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal) för mer information.



## Sannesjöns badplats

Ta dig längs slingrande landsvägar i Sörbygden till Sannesjöns kommunala badplats. Här tar du ett svalskande dopp i sötvatten. Badplatsen har en strand och en brygga med hopptorn.

Se [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal) för mer information.







## Stenkärringa på Kynnefjäll

Kynnefjäll är inte bara ett fantastiskt område för friluftsliv. Här finns även historiska lämningar från forna tider.

Under 1700- och 1800-talen var fjället i praktiken skoglöst. Då dominerades landskapet av ljunghedar, myrar och hållmarker. På fjället hade vallpojarna kontroll över boskapen genom en milsvid utsikt.

En lämning som finns bevarad är Stenkärringa på Kynnefjäll. Efter ett par kilometers vandring från Kynnefjälls Natur mot Bohusleden etapp 19, tornar hon upp sig på en bergsknalle utmed vandringsleden. Stenkärringa är mer än en manshöjd hög så de som byggde henne måste ha klättrat för att få de översta stenarna på plats.

Runt Stenkärringa ligger ringar med stenar. Betydelsen av dessa är oklara, så det lämnar vi till dig att fantisera om.

Stenkärringas namn är egentligen Runnåsevale. Vale betyder farväl på latin och det finns noteringar att Runnåsevale är en grav. På den tiden Kynnefjäll var skoglöst måste Stenkärringa ha varit en mäktig syn även på långt håll.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



## Birkebeinare

Sörbygden är rik på historia och på gården Sörbo lär den omtalade norske kung Sverre ha krönt år 1177. Birkebeinarna, eller björkbenar, var en av många väpnade norska grupperingar under medeltiden och fick sitt namn av att de täckte benen med näver.

Efter att ha blivit ordentligt åtgångna i en strid mot kung Magnus Erlingssons trupper insåg de nödvändigheten av att ha en militärkunnig hövding.

Sverres saga beskriver hur 300 birkebeinare höll ting och valde en okänd man till kung, Sverre Sigurdsson från Färöarna, och att han blev en mäktig sådan.

Målning av Knud Bergslien 1896.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*

## KULTUR

### Järnåldersgravar på Torp

På Torps ägor mellan Hede och Krokstad ligger två stora gravfält med ett 80-tal gravar från äldre järnåldern. Gravfälten är belägna på den öppna marken och i den omgivande skogen.

Försök till utgrävningar har gjorts under 1800-talet, men stoppades då det plötsligt sågs ha börjat spöka kring husen på Torp.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



### Kynnefjälls Natur

Kynnefjälls Natur erbjuder ett naturnära boende mitt i skogen. I restaurangen serveras hemlagad mat av vilt, bär och svamp direkt från naturens skafferier. Närheten till naturen på Kynnefjäll ger besökaren möjligheter till ett stort utbud av

friluftaktiviteter som jakt, fiske, vandring, paddling och lekfulla tävlingar. Här kan du bo i egen stuga med skogen som granne.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



## HISTORIA

### Käcke Pål

Vid Björnäsberget i Sanne ligger en grotta. Den kallas Käcke Pål's grotta och är belägen vid den södra sluttningen och har bildats av nedrasade klippblock.

Under 1880-talet skall en tjuv vid namn Paul Olofsson, även kallad Käcke Pål, haft grottan som tillhåll. Folk undvek grottan så länge Käcke Pål bodde där, då det påstods att han var beväpnad.

Pål stal och gäckade folk både i Sanne och Färgelanda. Slutligen åkte han fast och dömdes till ett fängelsestraff på Karlskrona fästning där han slutade sina dagar.

Det finns även berättelser om Käcke Pål som tyder på att han hade ett gott hjärta då han brukade hjälpa människor i nöd.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*







# SVARTEBORG

Bautastenar på Stenehed i Hällevadsholm

*Ett naturskönt och historiskt område där sägnerna skymtar fram bland forntida och moderna monument*

Enligt sägnen kring Svarteberg ville drottning Hud gifta sig med kung Rane, vars borg ska ha legat på höjden där Svartebergs kyrka idag står. På bröllopsdagen hade han dock ångrat sig och red ut på jakt. När drottningen med bröllopsfölje anlände till Ranes borg fann de att han inte var hemma. Drottningen lät då bränna ner borgen och lär ha yttrat orden "Hittills har du hetat Raneborg, men hädanefter skall du heta Svarteberg".

När kungen såg vad som hade hänt red han efter drottningens följe. Kungen överföll drottningen och klöv hennes huvud med sitt svärd. Hennes sällskap flydde, men kungen red ifatt och

dödade dem alla. Hennes sällskap av krigare ska enligt sägnen vara begravda vid bautastenarna på Stenehed i Hällevadsholm.

Svarteberg innefattar, förutom tätorterna Dingle och Hällevadsholm, flera natursköna områden där du bland annat kan fiska i södra Bullaresjön och bada i Kolstorpevattnet. Här finns även ett stort antal boplatser från stenåldern, bronsåldern samt järnåldern med fornlämningar som gravrösen, skålgropar, hällristningar, gravfält och fornborgar.

## Ängens Gård

Ängens Gård är ett bed & breakfast beläget i historiska trakter på Dingleslätten. Ett centralt boende för dig som vill utforska området. Du har närhet till friluftsliv, men även till flera historiska platser som Stenehed och Thomas Thorildplatsen.

Den gamla gårdstenen vittnar om historiska gränsstrider mellan Sverige och Norge på Karl XII:s tid. Silversmycken har hittats på gårdens marker och som idag finns på Bohusläns Museum.



## Kolstorpevattnet

I Hällevadsholm hittar du Kolstorpevattnets badplats i direkt närhet till samhället. Vid badplatsen finns ställplatser för husbilar och stugor att hyra. Från Hällevadsholm kan du köra eller cykla Blågröna vägen längs Bullaresjöarna till Halden i Norge.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*

## StoneZone

StoneZone ligger i Hällevadsholm och därmed i mitten av Bohusläns vackra granitbälte. Sten, granit och i synnerhet skulptur har därför fått mycket fokus här. StoneZone är en inspirerande mötesplats där skulptörer från hela världen träffas och arbetar på egna eller gemensamma projekt.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



## Bergsklättring

När man i klätterkretsar pratar om Bohuslän menar man oftast det granitbälte som börjar vid Gullmarn och fortsätter norrut till Idefjorden. Bohuslän bjuder på fantastisk klättring och under kalla vintrar även isklättring. I Munkedals kommun hittar du utmaningar så väl sommar som vinter. Isklättringen är populär vintertid med isfall som är mellan 15 och 40 meter höga.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*

## Bärfendals medeltidskyrka

Bärfendals kyrka har medeltida ursprung och byggdes någon gång under 1100-talet. Kyrkan är en av de bäst bevarade medeltidskyrkorna i Bohuslän. Under 1700- och 1800-talet var det vanligt att mindre kyrkor ersattes av nya och större. I Bärfendal har man troligtvis inte haft råd att uppföra en ny kyrka och därför utfördes ombyggnader istället. På flera stenar i kyrkoväggen finns medeltida motiv uthuggna som är typiska för tidig medeltid. Stenarna är numera inputsade i kyrkoväggen och en markering visar var de finns.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*





## Stenehed

Gravfältet vid Stenehed i Hällevadsholm är ett av de mest säregna i Bohuslän med flera av järnålderns gravar representerade. Förutom högar och stensättningar finns här flera resta stenar, en skeppssättning och resterna av en domarring.

I folktro är platsen förknippad med legenden om kung Rane och drottning Hud, vars brudfölje lär vara begravda på platsen.

Det mest omtalade monumentet är raden av nio bautastenar som vid tiden kring år 400-600 e Kr kan ha fungerat som en solkalender. Ursprungligen kan raden innefattat elva eller tolv bautastenar.

Enligt äldre källor ska flera liknande stenrader funnits i Bohuslän. Stenehed är den enda som finns bevarad idag.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.



” Tänka fritt är stort  
- men tänka rätt är större



## Thomas Thorild

Thomas Thorild (1759-1808) föddes i Svarteborgs socken i Bohuslän och var en svensk författare, poet, filosof och professor.

Thorild kom främst att bli uppmärksammad av sin samtid och eftervärlden tack vare sin personlighet och spännande levnadsöde. Han visade tydligt att man inte behövde lyda andra bara för att de hade en högre position i samhället.

Thomas Thorilds mest kända citat är inhugget ovanför entrén till aulan på universitetet i Uppsala och lyder:

”Tänka fritt är stort - men tänka rätt är större”

I Hällevadsholm finns Thomas Thorildplatsen, utformad av konstnären Lukas Arons till minne av Thorilds tankar om människans frihet att själv forma sitt liv och öde.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

## KULTUR



## Drottning Hud

Enligt legenden levde kung Rane i en borg belägen där Svarteborgs kyrka står idag. Kung Rane var känd för sina stridskunskaper och sitt stora intresse av jakt.

Kungen uppvaktades av drottning Hud, som var imponerad av hans mod och ville gifta sig med honom. Efter tvekan tackade han ja, men när bröllopsdagen kom hade han ångrat sig och red ut på jakt. Drottningen blev rasande över sveket och lät bränna ner borgen. Hon lär ha yttrat orden ”Hittills har du hetat Raneborg, men hädanefter skall du heta Svarteborg”.

Kung Rane förföljde den flyende drottningen och hennes följe och kom ikapp dem vid Stenehed. Kungen överföll och dödade drottningen och hennes sällskap. Enligt sägnen är drottningen begravd vid gården Hud och hennes sällskap vid bautastenarna på Stenehed i Hällevadsholm.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

## HISTORIA



## Guldhalssringarna från Dingle

När bonden Olaus Nilsson och drängen Adrian Olsson plöjde åkern år 1854 upptäckte de att något fastnat i plogen. Det visade sig vara åtta guldhalssringar. Ringarna är drygt 30 centimeter långa och den tyngsta väger 384 gram.

Halssringarna är daterade till folkvandringstid 400-550 e Kr. Konsthandverket under järnåldern kännetecknades av en väl utvecklad guldsmedsteknik. Vissa ringar är graverade med geometriska motiv så som trekantsmönster. Idag finns guldhalssringarna i Historiska museets samlingar i Stockholm.

## Pulsevadet

I en vacker glänta i Svarteborgs socken ligger det gamla dragontorpet Pulsevadet. Huset är troligen byggt omkring 1790 och var ett torp under gården Pästigen. Namnet Pulsevadet kommer från ett närliggande vadställe, där man pulsade fram genom vattnet. Gårdsnamnet Pästigen kommer från uttrycket att man gick på stigen, som då passerade huset, på väg till Norge. Idag tillhör torpet, så väl som hembygdsmuseet i Fiskebo, Svarteborgs hembygdsförening och är tillgängligt efter överenskommelse.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.







# MUNKEDAL

Gamla Bruket i Munkedal

## En naturnära plats där älvens laxar och traktens anrika herrgårdar förs samman av historiens vingslag

Laxfisket i Örekilsälven i Munkedal är känt för att vara ett av södra Sveriges bästa. Redan på medeltiden lär fiske ha bedrivits i älven av munkarna från Dragsmarks kloster. Fisket är begränsat och varje år fångas mellan 150 och 300 laxar i älven, varav många av dem väger mer än tio kilo. Arten kallas atlantlax och älven är en av få naturlaxälvar på västkusten.

Munkedal med sin strategiska placering mellan bergen vid Örekilsälven har en rik historia där älvövergången vid Kvistrum varit föremål för ett flertal drabbningar genom århundradena – ofta i form av gränsfejder mellan Sverige och Norge.

Byggnaden som hyste Kvistrums gästgiveri finns kvar och räknas som ett av Bohusläns äldsta trähus.

Den vackra Örekilsparken är ett uppskattat rekreationsområde och innefattar en av Bohusläns bästa bangolfanläggningar.

Söder om Munkedal med start vid Saltkällan ringlar välkända vandringsleden Maltes stig och strax norr om Munkedal längs Örekilsälven finns Bräländs Gärd – en natur- och fiskecamping.



## Laxfiske

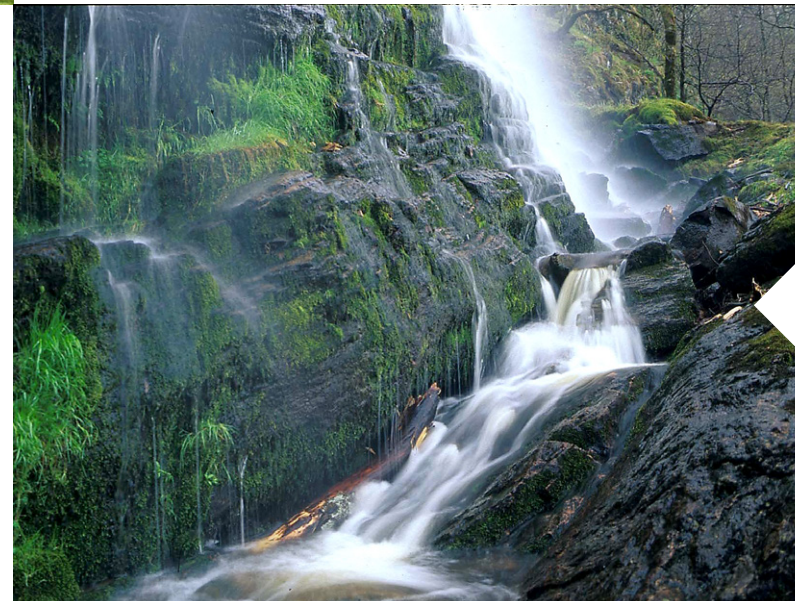
Örekilsälven i Munkedal är känd för att vara en av södra Sveriges bästa laxfiskeälvar där arten atlantlax trivs. Redan på medeltiden bedrevs fiske i älven av munkarna vid Dragsmarks kloster på Bokenäset. I maj månad börjar laxarna återvända till älven och många av dem väger mer än tio kilo. Varje år fångas upp till 300 laxar i älven under fiskeperioden maj–september. Du behöver fiskekort för att få fiska.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

## Maltes stig

Maltes stig är en naturskön, lättvandrad och tätortsnära led i Saltkällan strax söder om Munkedal. Maltes stig är 4,5 kilometer och går runt Röddberget. Du vandrar längs grönskande ångar, Örekilsälven och Saltkällefjorden. Halvvägs finns en utsiktsplats med vy över Saltkällefjorden. Längs vägen finns det gott om platser där du kan slå dig ner med fikakorgen. Maltes stig är också en rundslinga till Kuststigen.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.



## Brudslöjan

Alldeles invid Munkedals tätort och Örekilsälven finns naturreservatet Kvistrum. Området är ett värdefullt och lättillgängligt strövområde. På klipphyllorna växer en botanisk raritet, den lilla kalkberoende ormbunken murruta, och i området finns även trollsmultronet.

I Kvistrums naturreservat ligger Brudslöjans vattenfall. På sommaren rinner fallet fram genom en trolsk natur. Kalla vintrar fryser det helt och blir en populär plats för isklätrare.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

## Munkedals Herrgård

Munkedals Herrgård har anor från början av 1800-talet, men berättelserna kring herrgårdens område spänner över 1000 år från munkarnas örtagårdar och medeltida ballader till det gamla brukets smedjor och industrialism. Med havet och

skogen som grannar erbjuder köket bland annat vilt och fisk på menyn med säsongens primörer.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.



## Munkedals Jernväg

Munkedals Jernväg är en smalspårig järnväg från 1800-talet. Idag körs sträckan mellan Åtorp och Munkedals hamn.

Ta en mysig tågtur och upplev en svunnen tid. Föreningen har också ett café och ett museum med intressanta föremål från järnvägen.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.





## Gamla Bruket

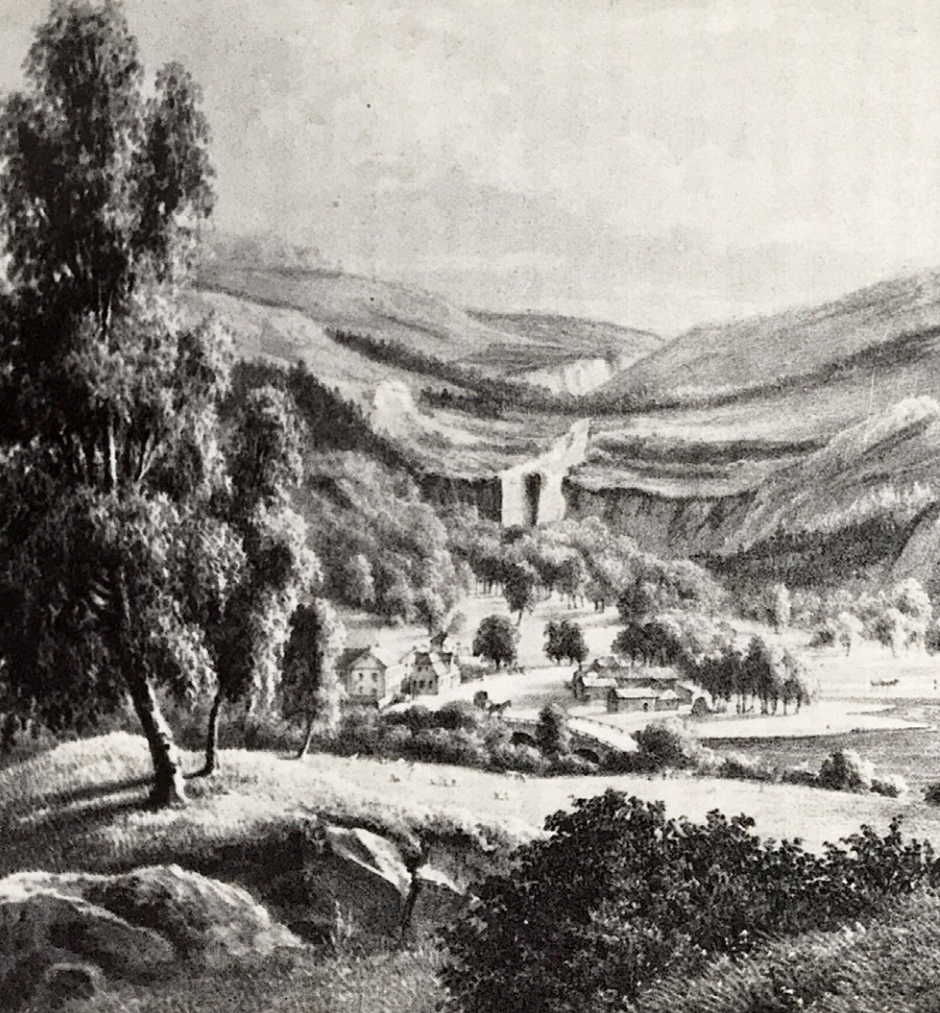
Gamla Bruket är en historisk del av pappersbruket i Munkedal. Redan på 1500-talet fanns här kvarnar och sågar längs med älven. Under 1800-talet tid uppfördes den så kallade sågarbostaden som fortfarande finns kvar. Med sitt höga branta tak ger den ett ålderdomligt intryck även om huset i övrigt genomgått en del förändringar.

Nedanför ligger ett gammalt välbevarat hus på dubbel bredd med fasad av faluröd locklist. Huset är en tidigare spiksmedja, som uppfördes på 1820-talet. Under samma period som smedjan uppfördes fanns även vadmalstamp, färgeri och brännvinsbränneri på bruksområdet.

Idag har föreningen Munkedalsslöjd bland annat kurser i slöjd och bokbinderi här. Det finns även en vävstuga och smedja.

Sommartid kan besökaren njuta av väfflor i föreningens café.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.



## Kvistrums Gästgiveri

*Då vi närmade oss Kvistrum medan solen började sjunka, blev jag synnerligen imponerad av landskapets skönhet. Vägen följde sluttningen av ett klippigt berg, glest täckt av mossig grönska och enstaka furor... När vi kom närmare fick landskapet omväxling genom de mest förtjusande sluttningar med vildblommor.*

Så beskriver engelskan Mary Wollstonecraft Kvistrum år 1795 då en knutpunkt med gästgiveri och tingshus. Gästgiveriet byggdes redan 1664 och ersattes 1886 av en ny byggnad som står kvar än idag, med möjlighet att övernatta.

Passet vid Kvistrum och bron över Örekilsälven har haft en viktig roll genom historien då flera slag utkämpades där.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

## KULTUR

## HISTORIA



## Munkarna

På 1200-talet lät den norske kung Håkon Håkonsson bekosta ett kloster vid Dragsmark till förmån för munkarna inom Premonstratensorden, som även kallades vitmunkar efter sin vita klädedräkt, eller Norbertinermunkar efter sin grundare St Norbert av Xanten.

Enligt berättelser ska munkarna haft tillgång till det landområde som kom att kallas Munkedals Gärd, där de bland annat lär ha anlagt en örtaträdgård och fiskat lax i Örekilsälven.

Munkarna i Dragsmark upphörde med sin klosterverksamhet under 1500-talet och klosterbyggnaderna lär ha rivits i början av 1600-talet, men namnet Munkedal lever vidare, liksom laxfisket i Örekilsälven.

## Brälands Gärd

Brälands Gärd ligger norr om Munkedals tätort. Den är en liten lugn och naturskön camping som gränsar till Örekilsälven. Här finner du en avkopplande atmosfär med utsikt över vacker natur.

Här har du närhet till fiske och fina vandringmöjligheter, då Bohusleden ansluter vid Brälandsfallet en kilometer från gården.

Brälands Gärd har en spännande historia med anor från 1500-talet. I slutet av 1700-talet hade gården en roll i turerna kring Tyttebärskriget, eller Teaterkriget, som pågick mellan Sverige och Danmark.

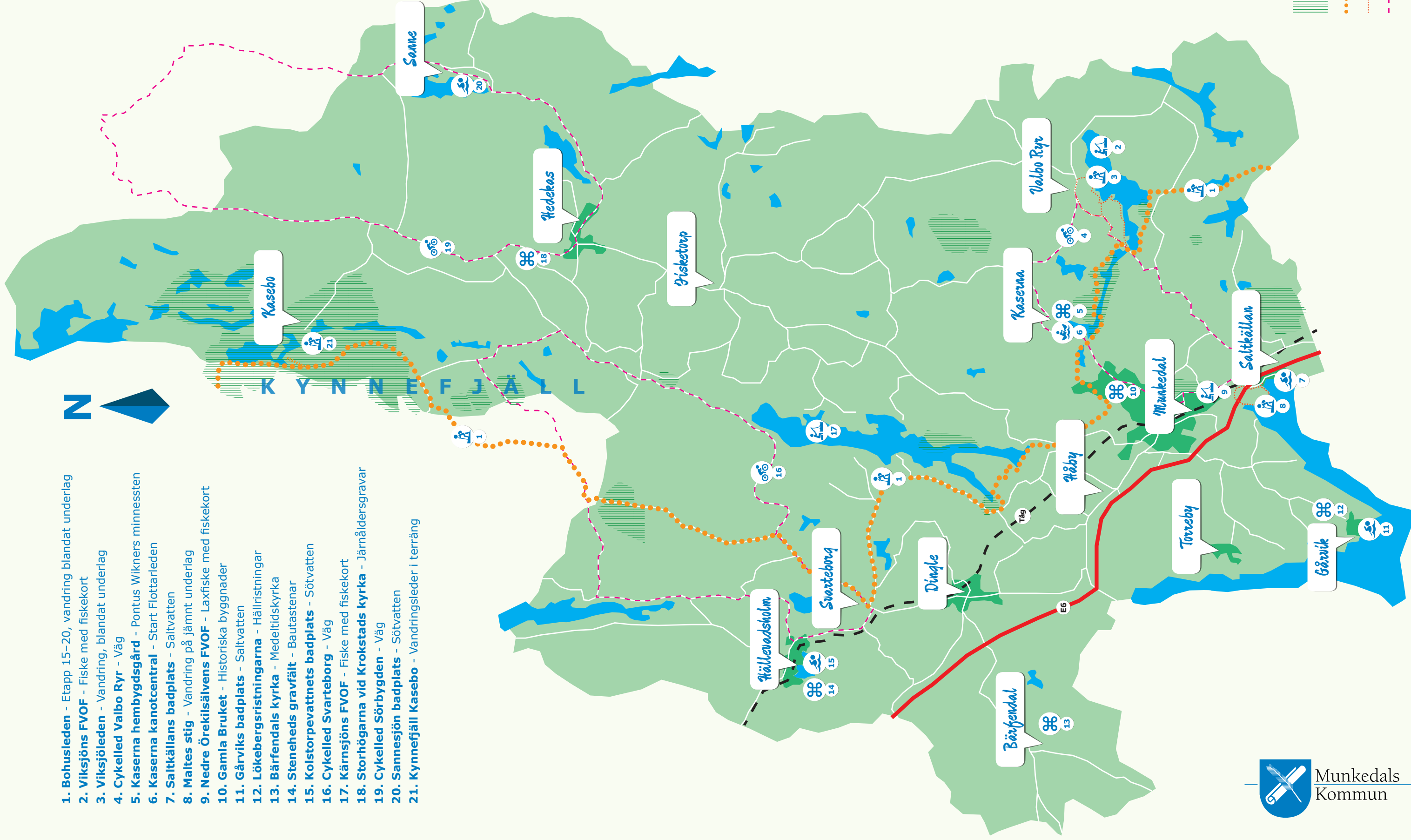
Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.





# ÖVERSIKTSKARTA

1. Bohusleden - Etapp 15-20, vandring blandat underlag
2. Viksjöns FVOF - Fiske med fiskekort
3. Viksjöleden - Vandring, blandat underlag
4. Cykelled Valbo Ryr - Väg
5. Kaserna hembygdsgård - Pontus Wikners minnessten
6. Kaserna kanotcentral - Start Flottarleden
7. Saltkällans badplats - Saltvatten
8. Maltes stig - Vandring på jämnt underlag
9. Nedre Örekilsälvens FVOF - Laxfiske med fiskekort
10. Gamla Bruket - Historiska byggnader
11. Gårviks badplats - Saltvatten
12. Lökebergsristningarna - Hällristningar
13. Bärfendals kyrka - Medeltidskyrka
14. Steneheds gravfält - Bautastenar
15. Kolstorpevattnets badplats - Sötvatten
16. Cykelled Svarteberg - Väg
17. Kärnsjöns FVOF - Fiske med fiskekort
18. Storchögarna vid Krokstads kyrka - Järnåldersgravar
19. Cykelled Sörbygden - Väg
20. Sannesjön badplats - Sötvatten
21. Kynnefjäll Kasebo - Vandring, blandat underlag







## Saltkällan

Saltkällan ligger strax söder om Munkedals samhälle vid Saltkällefjorden, intill utloppet av Örekilsälven. Saltkällan har ett historiskt förflutet som hamn och handelsplats.

Här finns idag väletablerad bebyggelse, en välkänd marknadsplats och en stor allmän badplats med kiosk och café. Vandringsleden Maltes stig går utmed Rödberget och är ett välbesökt och mycket vackert besöksmål.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*

## Hensbackakulturen

Den så kallade Hensbackakulturen räknas till en av de äldsta bosättningarna i Västsverige. De första spåren av människor i området är cirka 12 000 år gamla.

Boplatsen låg på Hensbacka, inte långt från Saltkällefjorden och människorna livnärde sig i huvudsak av jakt och fiske. Idag finns inga synliga tecken av boplatsen. Perioden brukar kallas den äldre stenåldern, jägarstenåldern eller mesolitisk tid.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



## Torreby slott

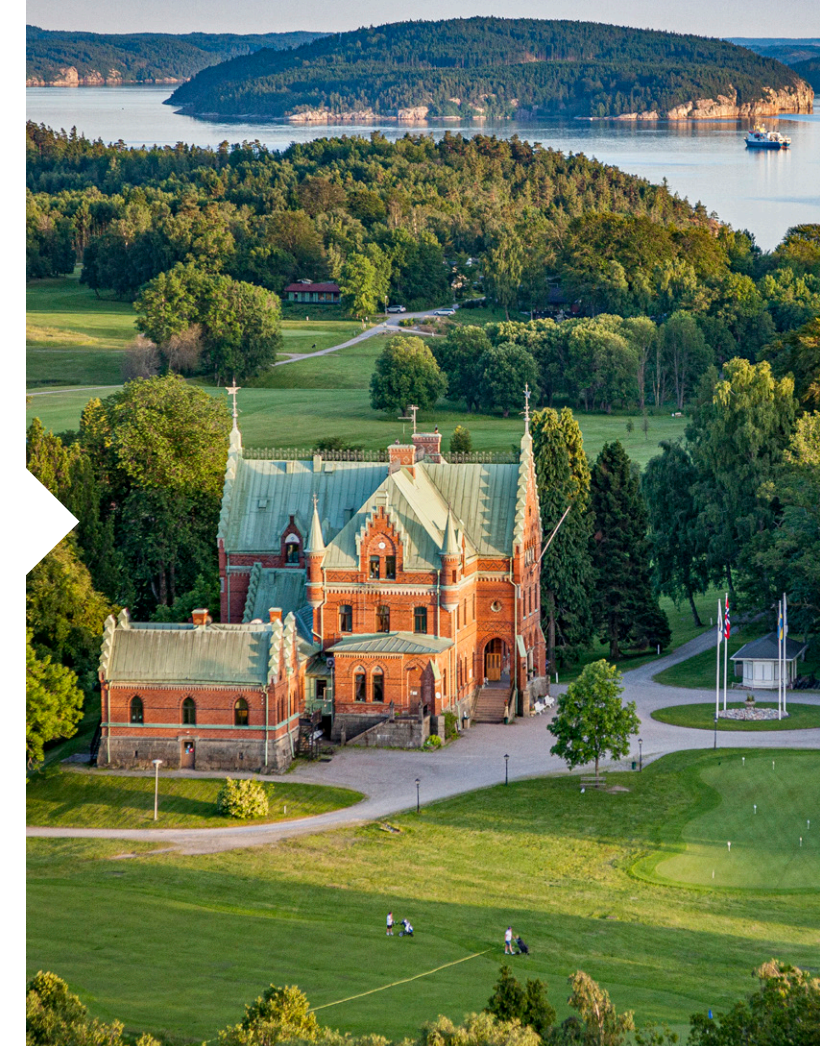
Torreby slott uppfördes 1887 av godsherren och grosshandlaren Nils Georg Sörensen. Det byggdes som ett sommarpalats i romantisk nygotisk stil av rött tegel efter ritningar av arkitekten Adolf Emil Melander. Slottet och parken utformades efter engelska ideal. Hus byggdes upp där gårdens arbetare med familjer fick bo. Ekonomibyggnader, en ladugård och en ångbåtsbrygga anlades vid Gullmarsfjorden samt sjöbod och varmbadhus.

De speciella "Torrebyhusen" har en karaktäristisk färgsättning i gullockra och falurött. Några hus är byggda i fornnordisk stil med utkragad överväning och ursprungligen med drakornamentik på gavelspetsarna.

Idag är Torreby mest känt för sin golfklubb. Torreby GK är en av Europas bästa parkbanor och Bohusläns äldsta golfbana. Den är vackert belägen i en engelskinspirerad slottspark vid Torreby slott och med storslagen utsikt över Bohusläns största fjord, Gullmarsfjorden.

I anslutning till golfklubben ligger Torreby Slottsrestaurang där du kan avnjuta en måltid eller en varför inte en fika.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



## Valbo Ryr

Valbo Ryr ligger i kommunens sydöstra delar. Här blandas jordbrukslandskap med naturskön skog. Viksjöleden är fin att vandra och omgivningarna kan även bjuda på cykelturer. I området finns Vågsätters bokskog och Strömmarna naturreservat.

I Valbo Ryr kan du med fiskekort fiska i Viksjön, Kikerudssjön och Valboån. Tillgången till fisk är stor, med arter som gös, gädda, abborre, brax, sarv, sutare, björkna, gärs och lake.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



## Gärviks badplats

Gärviks badplats hittar du längst ut på Tungenäset vid Gullmarsfjorden. Här badar du i saltvatten.

I Gärvik finns en sommarkiosk, boulebana och en volleybollplan. Under sommaren finns även simskola.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*

## Hensbacka Herrgård

Redan för 12 000 år sedan fanns det boplatser vid Hensbacka och människor livnärde sig då genom jakt och fiske. Idag kan besökare bo på Hensbacka Herrgård som erbjuder ett unikt boende i en hemtrevlig miljö. Hensbacka Herrgård är en plats för både

konferens och rekreation. Köket är herrgårdens hjärta och besökarna bjuds på en måltid komponerad av de lokala råvaror som säsongen erbjuder.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*



## Lökeberg

Den monumentala hällristningen vid Lökeberg är en av Sveriges märkligaste och mest intressanta hällristningar. Den är också en av de största med sina 150 ristningar bland annat i form av skepp, människofigurer, fyrfota djur, ett granliknande träd och skålgropar. Många av motiven är ovanliga, till exempel det stora trädet och den stora mängden fotsulor. De flesta av figurerna på Lökebergsristningarna är inhuggna under den yngre bronsåldern, alltså för cirka 3 000 år sedan.

*Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.*





# AKTIVERA DIG

Munkedals kommun är platsen för dig som vill aktivera dig. Kommunen är stor till ytan och bjuder på sjöar och hav, böljande landskap samt skog och vildmark. Att röra på sig i skog och mark är gott för både kropp och själ. Välj en rolig aktivitet utifrån

dina egna intressen och förutsättningar. Upplev naturen till fots, på cykel eller kanske med en paddel i handen.

Här bjuder vi på ett axplock av inspiration.



## Paddling

I utkanten av Munkedal ligger Kaserna kanotcentral. Här börjar Flottarleden, en tidigare transportled för timmer. Idag erbjuder leden drygt fyra mil paddling.



## Golf

Torreby GK är en av Europas bästa parkbanor och Bohusläns äldsta golfbana. Den är vackert belägen i en engelskinspirerad slottspark vid Torreby slott och Gullmarsfjorden.



## Rida

Från hästryggen kan du uppleva områdets fantastiska natur. Du kan rida nästan överallt i enlighet med allemansrätten. Glöm inte väst och hjälm.



## Fotografera

I Munkedals kommun finns mycket att fotografera. På Kynnefjäll kan du hyra gömsle som tar dig närmare djurlivet på fjället - en fantastisk upplevelse att dokumentera.



## Klättring

Munkedal ligger mitt i det så kallade Granitbältet och erbjuder utmaningar för alla nivåer av klättrare. Kalla vintrar kan du även isklättra vid vattenfallet Brudslöjan i Munkedal.



## Cykling

Det finns tre cykelleder i Munkedals kommun, men även ett nät av fantastiska småvägar. Naturen erbjuder även mountainbikecyklisterna en utmanande upplevelse.



## Bad

Längtar du efter ett dopp? Vid badplatsen i Hällevadsholm och Sannesjön i Sörbygden kan du bada i sötvatten. För salta bad tar du dig till Saltkällans badplats eller Gärvik.



## Fiske

Redan på medeltiden bedrevs laxfiske i Örekilsälven av traktens munkar. Sommartid finns det makrill och vitling i Gullmarsfjorden och i sjöarna kan du fiska gädda, abborre och gös.



## Vandra

Det finns ett varierat utbud av vandringsleder i Munkedals kommun. Delar av Bohusleden slingar sig genom ett varierande landskap. Det finns både korta leder och leder som erbjuder längre vandring.

Se kartbild på sidan 20

Läs mer om aktiviteter och evenemang på [www.vastsverige.com/munkedal](http://www.vastsverige.com/munkedal)



# BARNENS MUNKEDAL



Cykla

Utmana kompisar eller familjen med en cykeltur. Längtar du efter tuffare motstånd finns en mountainbikebana på Stale i Munkedal.



Trekamp

På Kynnefjälls Natur kan ni utmana varandra i en trekamp. Välj mellan blåsror, pilkastning, hästskokastning, kubb och frisbee i korgar.



Tågtur

Hoppa på tåget vid Åtorp och åk till Munkedals hamn. När du ser havet kanske du skymtar sjöormen som enligt sägnen lever i Gullmarn.

Lekfullt

Munkedals kommun är en plats med mycket natur och kultur, där naturen ger barnfamiljer stora möjligheter att skapa egna äventyr efter egna förutsättningar.

Kulturen med den lokala historien inbjuder också till äventyr. Vad hände med sjöormen i Gullmarn? Blev det något bröllop mellan drottning Hud och kung Rane? Vi hoppas ni hittar ett äventyr som passar just er.



Golfa

Torreby GK är en fin parkbana som ligger väster om Munkedals tätort. Här kan du även träna på rangen eller vid övningshålen.



Fiska

Vem får den största fisken eller kanske flest? Utmana kompisarna eller familjen. Ta sedan utmaningen ett steg till och tillaga fångsten.



Bada

I Gärvik och Saltkällan hittar du salta bad. I Sannesjön och Kolstorpevattnet badar du i sötvatten.



## NORDENS ARK

- parken som gör skillnad

Strax väster om Munkedal hittar du Nordens Ark, en djurpark med syfte att bevara utrotningshotade djur och biologisk mångfald.

Nordens Ark är ett fantastiskt utflyktsmål där du på nära håll har möjlighet att titta på amfibier, reptiler, lantraser, däggdjur, fåglar, insekter, spindeldjur och mycket mer.

Nordens Ark arbetar för att ge utrotningshotade djur en framtid och här finns ett 80-tal arter. I den vilda parken hittar du bland annat amurtiger, skruvhornsget, pallaskatt, järv, ren, fåglar och amfibier.

Hägnen är byggda för djurens bästa och för att få ut så mycket som möjligt av besöket rekommenderas att du tar med en kikare och en god portion tålamod. Djuren kan ibland vara väl kamouflerade och svåra att se.

På Lantgården finns även nordiska lantraser.

Nordens Ark bedriver uppfödning och naturvård och en del av djuren sätts tillbaka ut i sin naturliga miljö. Vissa djurarter är idag så hotade att de utan en insats av djurparkerna riskerar att försvinna för gott.

Nordens Ark arbetar även med populationsförstärkande åtgärder genom att sätta ut djur i naturen och genom att förbättra de miljöer där arterna lever. Nordens Ark har ett nationellt ansvar för uppfödning och utplantering av bland annat pilgrimsfalk, vitryggig hackspett, fjällgås, grönläckig padda och flera arter av skalbaggar.







## CYKLA



## PADDLA

*Paddling längs Flottarleden*

### *För dig som söker nya vägar till naturupplevelsen*

Mountainbike eller en rofylld cykeltur - du väljer. Susa fram på landsvägar, på stigar genom skogen eller över det karga fjället. I Munkedals kommun finns fantastiska möjligheter för dig som vill ta dig fram på två hjul. Tempot sätter du efter eget behag.

Fina platser för cykling är Kynnefjäll, runt Kärnjön, Valbo Ryr och Tungenäset. Kör etapper mellan olika boenden - vandrarhem, hotell, stugor eller vindskydd.

Du får cykla mountainbike och cykel nästan överallt i naturen, men undvik planteringar eller mark som lätt skadas. Respektera även tomtgränser vid bostadshus. På motions-spår och vandringsleder ska du ta hänsyn till vandrare och andra motionärer.

Om du känner att mountainbike är din grej och längtar efter ett äventyr i skog och mark - ta med kompisarna och se vad skogen kan erbjuda för utmaningar.

Föredrar du ett lugnare tempo och vill njuta av omgivningarna så kan du stanna när du får lust och utforska nya vägar, stora som små. Ta dig en tur på egen hand eller tillsammans med vänner och familj. Utforska loppisar, historiska platser eller serveringar. Det är bara din fantasi sätter gränser.

### *Naturupplevelsen och äventyret är inte längre bort än kanotcentralen på Kaserna i Munkedal*

Sugen på äventyr? Packa din ryggsäck, hyr en kajak eller kanot och ta dig ut. Vid Kaserna i nordöstra delarna av Munkedal ligger Friluftsförbundets kanotcentral naturskönt vid strandkanten av sjön Vassbotten. På kanotcentralen kan du hyra kanot eller kajak från maj till september. I kanoten glider du fram tyst och stilla genom en härlig natur. Du kan även gå iland, bada och slå läger för en natt.

Med start vid kanotcentralen finns den vackra och spännande Flottarleden som sträcker sig över fyra mil och in i Dalsland. Vattenleden användes ända in på 1960-talet som flottarled för timmer till pappersbruket i Munkedal. Naturen kring leden är vacker och varierande och färden går både genom gammal landsbygd och kärv vildmark.

I Sörbygden kan du paddla i Sannesjön eller Lersjön och i Hällevadholmstrakten finns bland annat sjöarna Aspen och Väsjevattnet. Vill du ha en större utmaning väljer du södra Bullaresjön eller Kärnjön.

Längst ner i södra Kärnjön vid Harskabukten finns ett vindskydd med grillplats. Där kan du även sträcka på benen genom att ta en tur på Bohusleden.

I södra delen av kommunen hittar du havet och Gullmarsfjorden. Här kan du paddla längs fastlandet från Saltkällan och utefter Tungenäset. Gärvik är ett trevligt stopp längst ut på näset, varifrån du kan fortsätta mot Torreby och Färlevfjorden, en biford till Gullmarn.

Använd alltid flytväst och var uppmärksam så du inte stör djurlivet. En del platser är fredade som fågelskyddsområden. Där är det förbjudet att gå iland eller vistas i närheten. Ta även reda på vilka regler som gäller i naturreservat eller inom strandskyddsområden.

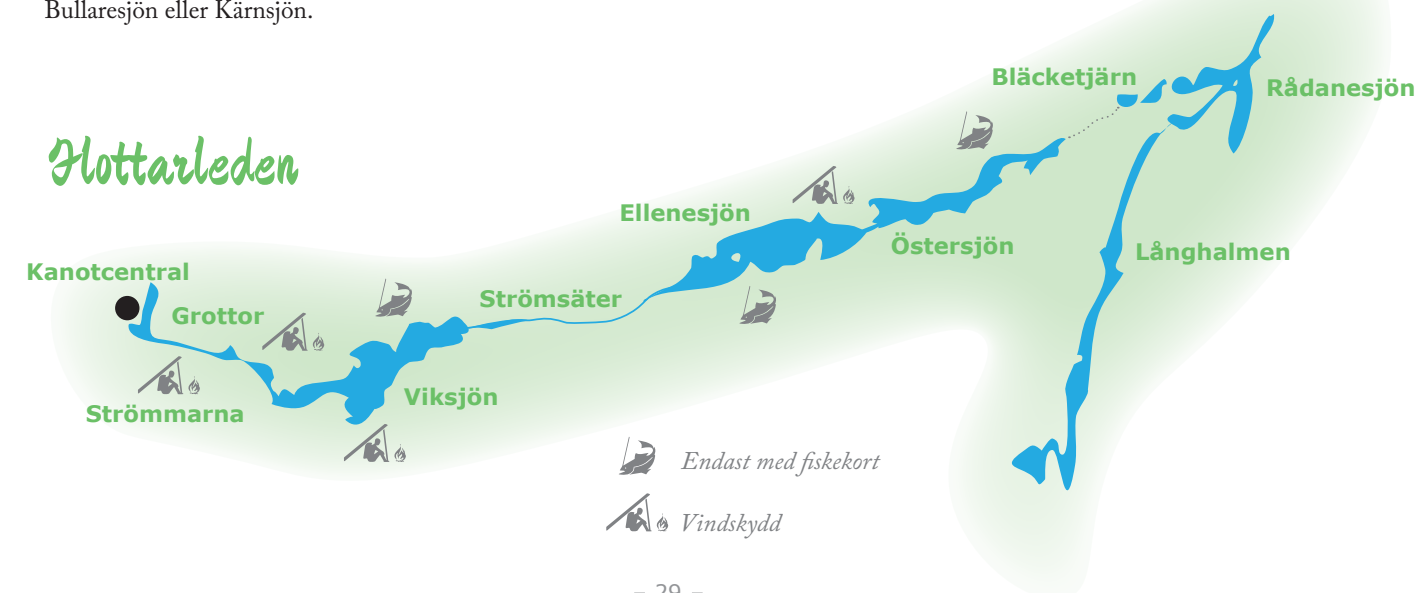
### *Cykelleder i Munkedals kommun*

På översiktskartan på sidan 20 hittar du tips på enkla cykelleder runt om i kommunen. Att cykla i naturen är härligt och enligt allemansrätten får du cykla både i terräng och på enskilda vägar. Men tänk på att inte cykla över tomt, plantering eller mark som lätt kan skadas.

För din egen säkerhet är det bra att kontrollera cykelns funktioner och att använda hjälm.

Se [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) för mer information.

### *Flottarleden*







## MATUPPLEVELSER

Upplägning i köket på Munkedals Herrgård

*Med råvaran i fokus och förkärlek för det närproducerande ger områdets kokar dig en smakupplevelse att minnas*

Med hav, sjöar, jordbruk och skog in på knuten finns ett brett utbud av lokala råvaror. Basen i kökens menyer varierar över året med bland annat vilt, fisk och skaldjur samt primörer och ingredienser från skogens skafferier – allt utifrån tillgång och säsong.

Det finns en öppenhet och lyhördhet för vad som erbjuds för dagen och en tillåtande kreativitet för nya inslag i menyn. Det skapas matupplevelser med råvaran i fokus och stor omsorg läggs vid kvalitet och smaker. Under sensommaren kan bär och svamp bli en naturlig del av menyn.

Viltkött är i sin natur magert, smakrikt, näringsrikt, närproducerat och kan anses vara mer miljövänligt då djuren lever av det naturen ger. Säsongens skafferier med nyskördade primörer som potatis, tomater, lök, kryddor ger

kokarna en välsmakande grund för dagens meny.

På Torreby slott kan du njuta av svensk husmanskost. Kynnefjälls Natur serverar även de husmanskost med en egen touch av vad naturen har att erbjuda, där granskott exempelvis är en ingrediens.

Munkedals Herrgård med jaktmarker och hjortar på egna marker kan erbjuda färskt kött från vilt jagat i närområdet och Ulkeröds Gård har även tillgång till dovhjort, Highland cattle och Texelfår på sina marker. Hensbacka Herrgård arbetar dagligen med menyn utifrån vilken råvara som finns att tillgå, där bland annat vildsvin är en specialitet.

# Grejen med MUNKEDAL

*Håll koll på sevärdheter, mat och aktiviteter på [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal)  
Här hittar du aktuella tider, platser och vad som händer!*



## Matupplevelser i vackra miljöer

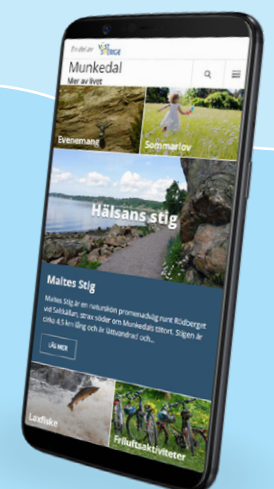
- Ulkeröds Gård
- Munkedals Herrgård
- Kynnefjälls Natur
- Hensbacka Herrgård
- Torreby Slottsrestaurang

Läs mer om restauranger och matställen i området på [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal)

[www.vastsverige.com/munkedal](http://www.vastsverige.com/munkedal)

 [www.facebook.com/grejenmedmunkedal](https://www.facebook.com/grejenmedmunkedal)

 @munkedalskommun





## BOENDE

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| <b>HOTELL</b> |                 |
| Rasta Håby    | rasta.se        |
| Ulkeröds Gård | ulkerodsgard.se |

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| <b>HERRGÅRD</b>    |                      |
| Hensbacka Herrgård | hensbacka.com        |
| Munkedals Herrgård | munkedalsherrgard.se |

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| <b>CAMPING</b>               |                  |
| Bråland Natur- och Fiskecamp | bralandsgard.com |

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| <b>BED &amp; BREAKFAST</b> |                |
| Kynnefjälls Natur          | kynnefjall.com |
| Åtorps Herrgård            | booking.com    |
| Ångens Gård                | angensgard.com |

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| <b>SJÄLVHUSHÅLL</b>  |                        |
| Brålands Gård        | bralandsgard.com       |
| Centrum B & B        | centrumsbnb.com        |
| Hällerna Gård        | hallernagard.se        |
| MIF Stugorna         | laget.se/stuguthyrning |
| Kvistrums Gästgiveri | kvistromgastis.se      |
| Liljedal, Munkedal   | evhjorth@gmail.com     |
| Sjövallens IP,       | 0524-503 55            |
| Hällevadsholm        |                        |
| Söbböns Skola        | sobbon.se              |

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| <b>STÄLLPLATSER HUSBIL</b> |                  |
| Brålands Gård              | bralandsgard.com |
| Hensbacka Herrgård         | hensbacka.com    |
| Kynnefjälls Natur          | kynnefjall.com   |
| Sjövallens IP,             | 0524-503 55      |
| Hällevadsholm              |                  |

|                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| <b>STUGOR OCH VINDSKYDD</b>          |                          |
| Kynnefjälls Natur                    | kynnefjall.com           |
| Vindskydd och övernattningsstugor    | vastsverige.com/munkedal |
| Wauglen Vildmark (Enbart förbokning) | wauglen.se               |
| Stugknuten                           | stugknuten.com           |
| Campaya                              | campaya.se               |

## ÄTA

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| <b>CAFÉ</b>                |                      |
| Gamla Bruket (sommar)      | munkedalslojd.se     |
| Min Butik                  | minbutikihedekas.se  |
| Munkedals Jernväg (sommar) | munkedalsjernvag.com |
| Saltkällans badkiosk       | 070-412 20 93        |
| Torreby Slottsrestaurang   | 0524-285 39          |

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| <b>RESTAURANG</b>  |                      |
| Bamboo             | 0524-102 00          |
| Hensbacka Herrgård | hensbacka.com        |
| Kynnefjälls Natur  | kynnefjall.com       |
| Munkedals Herrgård | munkedalsherrgard.se |
| Rasta Håby         | rasta.se             |
| Torreby            | 0524-285 39          |
| Slottsrestaurang   |                      |
| Trogens Place      | 0524-304 50          |
| Ulkeröds Gård      | ulkerodsgard.se      |

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>SNABBT &amp; LÄTT</b> |               |
| Burger King              | burgerking.se |
| Dingle Pizzeria          | 0524-406 00   |
| McDonalds                | mcdonalds.com |
| Pizzeria Angela          | 0524-124 84   |
| Pizzeria Hörnan          | 0524-402 40   |
| Pizzeria Portofino       | 0524-710 31   |
| Pizzeria Shala           | 0524-421 21   |
| Pizzeria Stale           | 0524-715 81   |

## SERVICE

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| <b>APOTEK / OMBUD</b> |             |
| Apotek Laxen          | apoteket.se |
| Gulf Hällevadsholm    | 0524-503 55 |
| Trogens Place Hedekas | 0524-304 50 |

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| <b>BANK</b>       |             |
| Swedbank Munkedal | swedbank.se |

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| <b>BENSINSTATIONER</b>     |                       |
| Kungshamnshuskarna Hedekas | kungshamnshuskarna.se |
| Gulf Hällevadsholm         | 0524-503 55           |
| OK Q8 Håby                 | 0524-233 31           |
| ST1 Munkedal               | 0771-36 93 69         |
| Tanka Dingle               | 0524-814 00           |

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <b>BIBLIOTEK / OMBUD</b> |                          |
| Hedekas                  | vastsverige.com/munkedal |
| Hällevadsholm            | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedal                 | vastsverige.com/munkedal |
| Bellas Hörna, Dingle     | vastsverige.com/munkedal |

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| <b>KOLLEKTIVTRAFIK</b> |               |
| Nettbuss Bus4You       | nettbuss.se   |
| SJ                     | sj.se         |
| Swebus                 | flixbus.se    |
| Västtrafik             | vasttrafik.se |

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>LIVSMEDEL</b>             |             |
| Coop Konsum                  | coop.se     |
| Handlarn Sörbygdens Snabbköp | handlarn.se |
| Hemköp Munkedal              | hemkop.se   |
| Ica Nära Arwidssons          | ica.se      |
| Ica Nära Dingle              | ica.se      |
| Ica Nära                     | ica.se      |
| Munkedalshallen              |             |
| Tempo Stale                  | tempo.se    |

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>POST</b>                  |             |
| Handlarn Sörbygdens Snabbköp | postnord.se |
| ICA Nära Arwidssons          | postnord.se |
| ICA Nära Dingle              | postnord.se |
| ICA Nära                     | postnord.se |
| Munkedalshallen              |             |

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| <b>SYSTEMBOLAG / OMBUD</b>   |                  |
| Systembolaget                | systembolaget.se |
| Handlarn Sörbygdens snabbköp | systembolaget.se |

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| <b>TANDLÄKARE</b> |                            |
| Dingletandläkarna | dingletandlakarna.se       |
| Folktandvården    | folktandvarden.vgregion.se |
| Munhälsan         | munhalsan.com              |
| Tandbågen         | tandbagen.se               |

|             |              |
|-------------|--------------|
| <b>TAXI</b> |              |
| Taxi Väst   | 0524-459 000 |

|                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| <b>TURISTINFORMATION / INFOPOINT</b> |                          |
| Turistinformation                    | vastsverige.com/munkedal |
| Gulf Hällevadsholm                   | 0524-503 55              |
| Kommunhuset Forum                    | 0524-799 799             |
| Kvistrums Gästgiveri                 | 076-917 16 99            |
| Portofino Munkedal                   | 0524-710 31              |
| Rasta Håby                           | 0524-232 10              |
| Saltkällans badkiosk                 | 070-412 20 93            |
| Trogens Place Hedekas                | 0524-304 50              |

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| <b>VETERINÄR</b>            |                      |
| Dingleveterinärerna AB      | dingleveterinaren.se |
| Väntorps Smådjursmottagning | vantorp.se           |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| <b>VÅRD CENTRAL</b> |              |
| Närhälsan Munkedal  | narhalsan.se |

## ATT GÖRA

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <b>ANTIKT</b>         |                          |
| Håby Retro Loppis     | 070-620 34 45            |
| Loppisladan Valbo Ryr | vastsverige.com/munkedal |
| Min Butik             | minbutikihedekas.se      |
| Nött och Nytt         | munkedal.se              |
| Ordet Second Hand     | forsamlingenordet.se     |
| Rolands Antikinvest   | rolandsantikinvest.se    |
| Utängs Antikt         | 070-565 48 12            |

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| <b>ARBETSLIVSMUSEUM</b> |                      |
| Munkedals Jernväg       | munkedalsjernvag.com |

|                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>BADPLATSER KOMMUNALA</b>  |                          |
| Gårvik - saltvatten          | vastsverige.com/munkedal |
| Kolstorpevattnet - sötvatten | vastsverige.com/munkedal |
| Saltkällan - saltvatten      | vastsverige.com/munkedal |
| Sannesjön - sötvatten        | vastsverige.com/munkedal |

|                |               |
|----------------|---------------|
| <b>BANGOLF</b> |               |
| BGK Munken     | bgk-munken.se |

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| <b>CYKELLEDER</b> |                          |
| Svarteborg        | vastsverige.com/munkedal |
| Sörbygden         | vastsverige.com/munkedal |
| Valbo Ryr         | vastsverige.com/munkedal |

|                                       |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|
| <b>EVENEMANG</b>                      |                          |
| Aktuella evenemang i Munkedals Kommun | vastsverige.com/munkedal |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>FISKE</b>           |            |
| Bullarens FVOF         | ifiske.se  |
| Ellenö-Östersjöns FVF  | ifiske.se  |
| Kärnsjöns FVOF         | ifiske.se  |
| Nedre Örekiälvens FVOF | orekil.com |
| Viksjöns FVOF          | ifiske.se  |

|  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>FORNMINNEN</b>                        |                          |
| Bronsåldersröse i Sanne                  | vastsverige.com/munkedal |
| Guldhalsringarna från Dingleslätten      | vastsverige.com/munkedal |
| Hällkistan Sandåker                      | vastsverige.com/munkedal |
| Hällmålningen i Bårfendal                | vastsverige.com/munkedal |
| Järnåldersgravfält på Torp i Hede Socken | vastsverige.com/munkedal |
| Järnåldersgravfält på Torp i Håby Socken | vastsverige.com/munkedal |
| Lökebergsristningarna                    | vastsverige.com/munkedal |
| Stenehed                                 | vastsverige.com/munkedal |
| Järnåldersgravfält                       | vastsverige.com/munkedal |
| Stenåldersboplatser Hensbacka            | vastsverige.com/munkedal |
| Storhögarna vid Krokstad Kyrka           | vastsverige.com/munkedal |
| Svarteborg, sägnen om Kung Rane          | vastsverige.com/munkedal |

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| <b>GOLFKLUBBAR</b> |              |
| Torreby GK         | torrebygk.se |

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>GYM</b>      |                   |
| STC             | stc.se            |
| Nordic Wellness | nordicwellness.se |

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| <b>GÅRDSBUTIKER</b> |                 |
| Bärby Östergård     | barbyoster.se   |
| Hoga Gård           | 070-632 38 54   |
| Ulkeröds Gård       | ulkerodsgard.se |

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| <b>HAVSFISKE</b> |                          |
| Gårvik           | vastsverige.com/munkedal |
| Saltkällan       | vastsverige.com/munkedal |

## ATT GÖRA

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| <b>HISTORISKA PLATSER</b>     |                          |
| Borgmästarebruket             | vastsverige.com/munkedal |
| Gullmarn, sägnen om Korsborg  | vastsverige.com/munkedal |
| Gullmarn, sägnen om sjöormen  | vastsverige.com/munkedal |
| Kung Eystein                  | vastsverige.com/munkedal |
| Kvarnleden vid Lilla Röd      | vastsverige.com/munkedal |
| Käcke Påls Grotta             | vastsverige.com/munkedal |
| Ristning Lerberg              | vastsverige.com/munkedal |
| Rädda Kynnefjäll              | vastsverige.com/munkedal |
| Slag vid Kvistrum             | vastsverige.com/munkedal |
| Sörbo Hede                    | vastsverige.com/munkedal |
| Thomas Thorilds minnessten    | vastsverige.com/munkedal |
| Torplämningar på Skottfjället | vastsverige.com/munkedal |
| Vågsäter                      | vastsverige.com/munkedal |

|                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| <b>INDUSTRIHISTORISKA PLATSER</b> |                          |
| Borgmästarebruket                 | vastsverige.com/munkedal |
| Gamla Bruket                      | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedals Jernväg                 | munkedalsjernvag.com     |

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| <b>JAKT</b>   |                 |
| Ulkeröds Gård | ulkerodsgard.se |

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| <b>KAJAK &amp; KANOT</b> |                      |
| Kaserna kanotcentral     | friluftsfamjandet.se |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>KLÄTTRING</b>       |            |
| Bohusläns klätterklubb | bohuskk.se |

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <b>KONSTGALLERIER</b> |                          |
| Konstvägg Forum       | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedals Kapell      | artekelund.com           |
| StoneZone             | stonezone.se             |

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <b>KULTURARVRALLY</b> |                          |
| Kulturavrsrally       | vastsverige.com/munkedal |

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| <b>OFFENTLIG KONST</b> |                          |
| Eken                   | vastsverige.com/munkedal |
| Flöde                  | vastsverige.com/munkedal |
| Saltkällans Rastplats  | vastsverige.com/munkedal |
| Sjöormen Fjordor       | vastsverige.com/munkedal |
| Thomas Thorildplatsen  | vastsverige.com/munkedal |
| Träskulpturer          | vastsverige.com/munkedal |
| Karl Chilcott          |                          |
| Växande                | vastsverige.com/munkedal |

|   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>KULTURELLA BYGGNADER OCH MILJÖER</b> |                          |
| Brålands Gård                           | vastsverige.com/munkedal |
| Gamla Bruket                            | vastsverige.com/munkedal |
| Gammelgården                            | vastsverige.com/munkedal |
| Gläborg                                 | vastsverige.com/munkedal |
| Granitleden                             | vastsverige.com/munkedal |
| Hembygds museet på Torp                 | vastsverige.com/munkedal |
| Hensbacka                               | vastsverige.com/munkedal |
| Kvistrums Gästgiveri                    | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedals Folketspark                   | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedals hamn och tåg                  | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedals Herrgård                      | vastsverige.com/munkedal |
| Pontus Wiknerstugan                     | vastsverige.com/munkedal |
| Pulsevadet                              | vastsverige.com/munkedal |
| Saltkällan                              | vastsverige.com/munkedal |
| Skottfjället och Bårfendal              | vastsverige.com/munkedal |
| Stationsbyggnader                       | vastsverige.com/munkedal |
| Svarteborgs f.d. Gästgiveri             | vastsverige.com/munkedal |
| Sörbo                                   | vastsverige.com/munkedal |
| Tingshuset                              | vastsverige.com/munkedal |

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Torp på Kynnefjäll | vastsverige.com/munkedal |
| Östra fjället      |                          |
| Torps Herrgård     | vastsverige.com/munkedal |
| Torreby            | vastsverige.com/munkedal |
| Torreby Slott      | vastsverige.com/munkedal |
| Ulkeröd            | vastsverige.com/munkedal |

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| <b>KYRKOR</b>    |                          |
| Bårfendal        | vastsverige.com/munkedal |
| Foss             | vastsverige.com/munkedal |
| Hede             | vastsverige.com/munkedal |
| Håby             | vastsverige.com/munkedal |
| Krokstad         | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedals Kapell | vastsverige.com/munkedal |
| Sanne            | vastsverige.com/munkedal |
| Svarteborg       | vastsverige.com/munkedal |
| Valbo Ryr        | vastsverige.com/munkedal |

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <b>LEKPLATSER</b>     |                          |
| Lekplatser i kommunen | vastsverige.com/munkedal |

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| <b>MARKNADER</b>    |               |
| Saltkällans Marknad | 070-735 17 75 |

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| <b>MOTIONSSPÅR</b> |                          |
| Hedekas            | vastsverige.com/munkedal |
| Hällevadsholm      | vastsverige.com/munkedal |
| Munkedal           | vastsverige.com/munkedal |

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| <b>MOUNTAINBIKE</b>        |                      |
| Friluftsfamjandet Munkedal | friluftsfamjandet.se |
| MSCK                       | munkedalssock.se     |

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| <b>MUSEUM</b>               |                       |
| Fiskebo                     | hembygd.se/svarteborg |
| Hembygds museum             | hembygdsforening.se   |
| Munkedals Hembygds museum   | munkedalsjernvag.com  |
| Munkedals Jernväg           | hembygd.se            |
| Sörbygdens Hembygdsforening |                       |

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MUSIK</b>                              |                             |
| Munkedals Folketspark                     | vastsverige.com/munkedal    |
| Munkedals Kapell                          | munkedalskapell.se          |
| SMoK Sörbygdens Musik- och Kulturförening | sorbygdensmusikochkultur.se |
| Ulkeröds Gård                             | ulkerodsgard.se             |

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| <b>RIDSKOLOR</b>   |                      |
| Munkedals Ridklubb | munkedalsridklubb.se |
| Munkedals Ridskola | hallernagard.se      |

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| <b>SKYTTE</b> |                 |
| Ulkeröds Gård | ulkerodsgard.se |

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| <b>SPABEHANDLING</b> |                 |
| Solliden Spa         | sollidensspa.se |

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| <b>UTSIKTSPLATSER</b>     |                          |
| Hällebo                   | vastsverige.com/munkedal |
| Toppberget (Hotellberget) | vastsverige.com/munkedal |

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| <b>VANDRINGSLEDER</b>     |                          |
| Bohusleden                | vastsverige.com/munkedal |
| Bottneberget              | vastsverige.com/munkedal |
| Flaggberget               | vastsverige.com/munkedal |
| Hedums vatten             | vastsverige.com/munkedal |
| Kasebo, Kynnefjäll        | vastsverige.com/munkedal |
| Kuststigen                | vastsverige.com/munkedal |
| Kvarnleden                | vastsverige.com/munkedal |
| Maltes stig               | vastsverige.com/munkedal |
| Toppberget (Hotellberget) | vastsverige.com/munkedal |
| Trebeneberget             | vastsverige.com/munkedal |

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| Viksjöleden | vastsverige.com/munkedal |
|-------------|--------------------------|

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| <b>VATTENFALL</b> |                          |
| Brudslöjan        | vastsverige.com/munkedal |
| Brålandsfallet    | vastsverige.com/munkedal |

## Tips!

Mer information finns på [vastsverige.com/munkedal](http://vastsverige.com/munkedal) eller närmaste InfoPoint.

## InfoPoints

- Kommunhuset Munkedal
- Gulf Hällevadsholm
- Kvistrums Gästgiveri
- Portofino Munkedal
- Rasta Håby
- Saltkällans badkiosk
- Trogens Place Hedekas

## Saknas nåt?

Har du ett favoritställe du saknar bland våra sevärdheter?

Hör av dig via e-post till [turistinfo@munkedal.se](mailto:turistinfo@munkedal.se)





# Enjoy Munkedal

Munkedal district is located in the center of Bohuslän. The landscape varies from the sea at Gullmarsfjorden in the south, to the wilderness at Kynnefjäll in the north. In between, you find rolling fields, farmland and forests. The area is steeped in history with historical sites such as Stenehed, Lökeberg, and

Kvistrum. The location is also great for day excursions. In the evening, you can come back and enjoy a gorgeous meal with family or friends. We hope you will have a good time with memorable experiences.

## Kynnefjäll - a recreation area

Kynnefjäll is a high plateau that spreads out across parts of Munkedal, Tanums and Dals Eds districts and is a magnificent recreation area. It is suitable for activities such as hiking, canoeing, fishing, mushroom and berry picking.

The rift valley gives rise to many watercourses and lakes, and is sometimes also called Vattenbergen. There are plenty of deer and moose, but also wolf, lynx, and beaver can be seen.

From Kasebo in the northwest part of Munkedal district, there are several hiking trails of different lengths over Kynnefjäll. Some of the trails connect with Bohusleden and several of them lead to Vaktarekullen where you can rest or even stay the night in the cabin.

*Learn more at website [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)*

## Bohusleden hiking trail

Bohusleden is a hiking trail with its 370 kilometers stretching from Lindome in the south to Strömstad in the north. Bohusleden offers a varied nature and is divided into several stages. It is suitable both for those who want to be out hiking for a day and for those who want to hike for several days in one go.

On a stretch of 70 kilometers Bohusleden passes through the district of Munkedal and the historical border between Sweden and Norway. It crosses seven shelters, an overnight cabin, water, wilderness and cultural environments.

*Learn more at website [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)*



## Stenehed

Stenehed in Hällevadsholm is one of the rarest burial grounds in Bohuslän, with several Iron Age tombs. The most famous monument is a line of nine menhirs. Originally, the row may have included eleven or twelve menhirs and has probably been used as a solar calendar. The site is associated with the legend of King Rane and the Queen Hud. After a sequence of events, the King killed the Queen and her escort, and they are said to be buried at Stenehed.

*Learn more at website [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)*



## Canoeing

In Munkedal district you can paddle into the wilderness all the way up to Dalsland or you can choose the coastline at Gullmarsfjorden. Either way you will experience fantastic nature and wildlife. In Sweden you can paddle almost everywhere, but please respect the wildlife. You can rent a canoe from Friluftsförbundet's canoe center at Kaserna.

*Learn more at website [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)*

## Biking

Mountain biking or a relaxing bike holiday? Speed along a road or across a mountain. Cycle on small roads beside rolling fields or embark on a tougher challenge in the woods. Journey between places of accommodation – hostels, hotels or cabins. You travel along in your own pace, stop when you want, enjoy the surroundings and explore new roads. Biking is something you can enjoy on your own or together with friends and family. It is only your own imagination that sets the limit. In Munkedal district there are great opportunities if you want to make your way on two wheels.

*Learn more at website [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)*



## Salmon fishing

Örekilsälven in Munkedal is known for being one of the best fishing waters in the area, where the Atlantic salmon thrive. Already in the Middle Ages fishing was carried out in the river by the local monks. In May the salmon begin their journey upstream. Each year, up to 300 salmon are caught in the river during the fishing season. A fishing license is required.

*Learn more at website [vastsverige.com/munkedal](https://vastsverige.com/munkedal)*







# HOSPITALITY

Are you looking for a place to stay, a nice restaurant to eat at or maybe both?

Dine in style in a mansion, castle or choose from a number of restaurants in the area.

Relax by staying a night or two in one of the local hotels or B&B's.

You will find the full range of restaurants and accommodation at:

[www.vastsverige.com/munkedal](http://www.vastsverige.com/munkedal)



Ulkeröds Gård

East of Hedekas you will find Ulkeröds Gård - a countryside hotel. The kitchen is the hallmark of the farm and the menu changes with the seasons and the local produce.



Munkedals Herrgård

Munkedals Herrgård is dating from the beginning of the 19th century. With the sea and the forest nearby, the kitchen offers venison, fish and vegetables of the season.



Torreby Slott

At Torreby Slott you will find a golf course and a public restaurant. At the castle you can enjoy a lunch in a historical environment overlooking the golf course.



Hensbacka Herrgård

Hensbacka Herrgård offers accommodation in a homely environment. The kitchen is the heart of the manor and the meals are composed of local products of the season.



Kynnefjälls Natur

Kynnefjälls Natur offers accommodation situated in the middle of the forest. The restaurant serves country-style food accompanied with ingredients directly from the forest.



Åtorps Herrgård

Åtorps Herrgård offers a bed & breakfast in a manor house setting. The main building is from the beginning of the 19th century.

# FÖRENINGAR

Munkedals kommun är med sina drygt 100 föreningar en kommun rik på aktiviteter. Oavsett om du söker fysisk rörelse eller ett

sammanhang som intresserar eller engagerar dig, så finns många områden representerade. Läs mer om föreningar på - [munkedal.se/foreningar](http://munkedal.se/foreningar)

## Båtföreningar

- Munkedals Båtklubb

## Fiskevårdsföreningar

- Bullarens FVOF
- Kärnsjöns FVOF
- Nedre Örekilsälvens FVO-förening (Örekilsälvens Laxfiske)
- Viksjöns FVO-förening
- Örekilsälven- och Hajumsälvens FVO-förening

## Folkets Hus och samlingslokaler

- Bärfendals hembygdsförening
- Dinglebygdens samhällsförening
- Hällevadsholmsbygdens Folkets Hus
- Munkedals Folkets Park
- Stiftelsen Studiegården Söbböns skola
- Svarteborgs hembygdsförening
- Sörbygdens samhällsförening
- Riksorganisationen Folkets Hus och parker

## Friluftsföreningar

- Intresseföreningen Maltes Stig
- Munkedals/Lysekils Naturskyddsförening
- Friluftsförbundet Munkedal
- Friluftsförbundet Sörbygden

## Stödföreningar

- Attention Uddevalla med omnejd
- Bröstcancerföreningen Emelie
- DHB, Döva, hörselskadade och språkstörda barn i Västra Sverige
- Diabetesföreningen
- FUB, föreningen för utvecklingsstörda barn, ungdomar och vuxna, i Uddevalla och Munkedal
- Hjärnskadeförbundet, Hjärnkraft, lokalförening Fyrbodol
- HRF, Hörselskadades förening i Tanum-Munkedal
- HSO, Handikappföreningarnas Samarbetsorgan, Munkedal
- Mag- och Tarmföreningen i Fyrbodol
- IFS Fyrbodol, Intresseföreningen för psykosjukdomar
- Munkedals Reumatikerförbund
- Neuroförbundet Måsen, Lokalförening av i Lysekil, Munkedal och Sotenäs
- PSO-MUSKOT, Lokalförening av Psoriasisförbundet
- SRF, Lokalförening av Synskadades Riksförbund i Lysekil, Munkedal och Sotenäs
- Svenska Addisonföreningen

## Hjälporganisationer

- Adoptionscentrum Nordväst
- Anonyma Alkoholister Munkedalsgruppen
- BRIS, Barnens rätt i samhället
- Brottsofferjouren i Uddevalla, Lysekil, Munkedal och Sotenäs
- Bärfendal-Bottna Röda Korskreten
- Föreningen Anhöriga till sexuellt utnyttjade barn, Göteborg
- Kamratföreningen Länken, Munkedal
- Kvinnojouren Runan, Tanumshede
- Lions Club, Munkedal
- Munkedals Lottakår
- Munkedals Rotary
- Munkedals Röda Korskreten
- RFSL Trestad

## Idrotts- och ungdomsföreningar

- Bangolfklubben Munken, Munkedal
- Bohusläns Klätterklubb
- Bärfendals Skytteförening
- Bärfendals Vi Unga
- Dingle Allmänna Idrottsklub (innebandy)
- Dingle Gymnastikklubb
- Equine Club West RF (ridsport)
- Friluftsförbundet Munkedal
- Hedekas Idrottsförening
- Håby Idrottsförening
- Munkboularna
- Munkbuggarna, Munkedal
- Munkcurlarna
- Munkedals Bandyklubb
- Munkedals Basketförening
- Munkedals Bordennisklubb
- Munkedals Brukshundklubb
- Munkedals Förening för Ungdomar (MFFU)
- Munkedals Idrottsförening
- Munkedals Ridklubb
- Munkedals Ryttarförening
- Munkedals Skid- och Cykelklubb
- OK Skogsmunken, Munkedal
- Svarteborgs FK (f.d. Dingle IF och Hällevadsholms SK)
- Svarteborgs GYM
- Torreby Golfklubb
- Valhall Boxningsklubb
- Väst kustens Hoppryttarförening, Munkedal

## Jaktvårdsföreningar

- Jägareförbundet Munkedals Lysekils Jaktvårdsrets

## Kulturföreningar

- Bohusläns Föreningsarkiv
- Bärfendals hembygdsförening
- Föreningen Munkedalslörd
- Konstföreningen Akvatinten
- Eysteins Hov
- Munkedals Blåsorkester
- Munkedals Dragspelsklubb
- Munkedals Folkdansgille
- Munkedals Fotoklubb
- Munkedals Gammaldansförening
- Munkedals hembygdsförening
- Munkedals Litterära Sällskap
- Museiföreningen Munkedals Jernväg
- Stone Zone Ideella Förening
- Svarteborg hembygdsförening
- Svarteborgs Spelmanslag
- Sörbygdens hembygdsförening
- Sörbygdens Musik- och Kulturförening (SMoK)
- Thomas Thorildsällskapet
- Valbo Ryrs sockenförening

## Motorföreningar

- MC Munken, Munkedal
- Munkedals Fordonsveteraner

## Pensionärsföreningar

- Munkedals Pensionärsförening PRO
- SPF-seniorena Munkedalsbygden
- SPF-seniorena Svarteborg
- SPF-seniorena Sörbygden
- Munkboularna
- Munkcurlarna

## Samhälls- och bygdeföreningar

- Bärfendals Levande Landsbygd
- Dinglebygdens Samhällsförening
- Gårviks Badortsförening
- Hällevadsholmsbygdens Folkets Husförening
- Saltkällans Byalag
- Sörbygdens samhällsförening
- Torreby bygdeförening
- Valbo Ryrs sockenförening

## Övriga föreningar

- Celiakiföreningen i Uddevalla med omnejd



# AKTIV HÄLSA

## De flesta former av friluftsliv innebär fysisk aktivitet, som i sig har många positiva hälsoeffekter för både kropp och själ

Att utöva friluftsliv kan också innebära stillsamma möten med naturen, som ger möjlighet till socialt umgänge i en avkopplande miljö.

Flera undersökningar visar att vi mår bra av friluftsliv. Att vara ute i naturen kan till exempel medföra minskad stress, stärka kognitiv förmåga, förbättra psykisk hälsa, främja fysisk aktivitet och underlätta social interaktion. Vissa forskare menar till och med att vi skulle bli lyckligare och känna större livskraft om vi fick en starkare koppling till naturen.

Några av utmaningarna inom området levnadsvanor är ett ökat stillasittande, även bland skolbarn. Nästan hälften av befolkningen i åldern 16-84 år har övervikt eller fetma.

Psykisk ohälsa är också ett fortsatt stort folkhälsoproblem. Det kan ta sig uttryck att man känner sig stressad, orolig eller har sömnsvårigheter.

I Sverige har vi stor frihet att vistas ute i naturen, där allemansrätten är en grund för friluftslivet. Ta vara på dina möjligheter att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om naturen och miljöerna i din närhet.

Att komma ut i naturen måste inte vara komplicerat. Du kanske vill ta långpromenader eller plocka svamp - eller varför inte paddla kanot och tälta under stjärnorna. Oavsett hur du väljer att ta del av naturen, så har du och din hälsa mycket att vinna genom ett aktivt friluftsliv.

Källa: Folkhälsomyndigheten

## Uteliv i coronatider

Naturen fyller många funktioner i coronatider. Här kan du promenera och vara fysiskt aktiv, finna lugn, reflektera och få återhämtning. Risken att bli smittad är dessutom mindre utomhus än inomhus.

Men tänk på att hålla ett avstånd till andra. Läs mer om positiva effekter kring motion och friluftsliv, samt rekommendationer på [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

# Krisberedskap och larmnummer

Din kommun ansvarar för att bland annat äldreomsorg, vattenförsörjning, räddningstjänst och skola fungerar även vid en samhällskris. Du som privatperson har också ett ansvar. Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som orsakat den.

## INFORMATION COVID-19

Följ aktuella rekommendationer från svenska myndigheter kring covid-19 (coronaviruset), både inomhus och utomhus. Se [Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se) och [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) för uppdaterad information.

## VIKTIGA TELEFONNUMMER OCH WEBBPLATSER

### 112

Vid nödsituation som kräver omedelbar hjälp av ambulans, brandkår eller polis.

### 113 13

För att lämna eller få information vid allvarliga olyckor eller krissituationer.

### 114 14

Alla polisärenden som inte handlar om pågående brott eller händelser.

### 1177

Sjukvårdsrådgivning.

### Dinsäkerhet.se

Om risker och säkerhet för dig som privatperson.

### Krisinformation.se

Samlad information från Sveriges myndigheter vid kriser.

## VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) används vid krissituationer - till exempel vid utsläpp av farliga ämnen, bränder med explosionsrisk, skogsbränder och andra naturkatastrofer.

Viktigt meddelande till allmänheten sänds framför allt i Sveriges Radios kanaler, Sveriges Televisions kanaler och på SVT Text. VMA kan också skickas som SMS till mobiltelefoner inom ett visst område.

Vid sällsynta tillfällen används utomhusvarning ("Hesa Fredrik"). Anläggningar för utomhusvarning finns på de flesta större orter samt runt Sveriges kärnkraftverk och testas klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

Om du hör signalen: gå inomhus, stäng fönster, dörrar och ventilation och lyssna på Sveriges Radio P4 som har i uppdrag att ge samhällsinformation.

## VAR FÖRBEREDD I HEMMET

Om det blir ett långvarigt strömavbrott eller någon annan störning eller kris i samhället så måste du själv ha en hemberedskap. Det betyder att du ska vara beredd på att ordna vatten, värme och något att äta. Du behöver också kunna kommunicera med andra och få information från media och myndigheter. **Läs mer på [Dinsäkerhet.se](https://www.dinsakerhet.se)**



# Grejen med **MUNKEDAL**



## Medborgarcentrum

Telefon: 0524-180 00

E-post: mc@munkedal.se

Centrumtorget 5, 455 30 Munkedal

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

## InfoPoints

- Kommunhuset Munkedal
- Gulf Hällevadsholm
- Kvistrums Gästgiveri
- Portofino Munkedal
- Rasta Håby
- Saltkällans badkiosk
- Trogens Place Hedekas

---

För mer information om sevärdheter och aktiviteter i Munkedals kommun

[www.vastsverige.com/munkedal](http://www.vastsverige.com/munkedal)

 [www.facebook.com/grejenmedmunkedal](http://www.facebook.com/grejenmedmunkedal)

 [@munkedalskommun](https://www.instagram.com/munkedalskommun)

