

← Här i Höga Kusten betyder **lägerelden** gemenskap, värme, glädje och tid tillsammans med dem du tycker om. Den representerar det personliga och det äkta. Runt lägerelden kan du vara dig själv och känslan är likt den av att komma hem till en vän. Precis som möten ska vara, mellan kollegor eller mellan vänner.

Höga Kusten MÖTEN

Höga Kusten MÖTEN

Möten

170 **HITTA RÄTT** DÄR KONFERENSER RYMS BÄST

172 **MED PROVNING PÅ SCHEMAT** UNIKA SMAKER

176 **EN BÄTTRE UPPLEVELSE** FÖR DJUPA AKTIVITETEN MED GÜDE

178 **FRÅN KOSTYM TILL G100** MODERNA MÖTEN

188 **VID BROAR** BYGG BROAR OCH UPPTÄCK ÄLVNÄRA PLATSER

193 **COWORKING** VÅRA BÄSTA PLATSER FÖR JOBB I RÄTT MILJÖER

Möten

→ Hitta rätt bland alla mötesplatser i Höga Kusten. Inspirationen från den natursköna omgivningen blir ni bjudna på oavsett storlek.

ETT PENSIONAT I SKOGEN, en lotsstuga på havs-klippor, en hockeyarena eller varför inte en toppstuga på Skuleberget. Här finns massor av konferensanläggningar i alla möjliga och spännande miljöer. Och tänk på att även de som rymmer flera hundra eller kanske tusen gäster även välkomnar väldigt små sällskap. Har du en idé eller fundering, kan du alltid ringa och fråga. Vi är bra på att samarbeta i Höga Kusten, och skapa en lägereldsupplevelse som lyfter vilket möte som helst. Här nedan har vi sammanställt korta fakta om de viktigaste anläggningarna så att du kan börja drömma, planera och längta.



← Utsikten från konferensrummen på Hotell Höga Kusten, kan få vem som helst att tappa koncentrationen på mötet, men ger hur mycket inspiration som helst tillbaka.

lämplig storlek

något större

väldigt stora

22 | 37
HOTELL CITY
HÄRNÖSAND

20 | 37
DOCKSTA
HOTELL

25 | 16
LÄNSMANS-
GÅRDEN

FIRST HOTEL
STATT
ÖRNSKÖLDSVIK
30 | 285

Mitt i stan. Relaxavdelning med bastu och gym på översta våningen. Trevlig gastropub med uteservering.

HÖGBONDEN
30 | 30

Aktiviteter ute och inne. Ett helt unikt boende i den gamla fyrvaktarbostaden. Båtturer går till ön.

50 | 50
ULLÄNGERS
HOTELL & RESTAURANG

50 |
WESTIN
ADVENTURE

40 | 26
BREDBYNS
GÄSTGIVERI

40 | 55
NIPANHOTELLET

40 | 20
LOTSSTUGAN

50 |
AKTIVATOR

60 | 60
NORRFÄLLSVIKENS
HOTELL & KONFERENS

HIGH COAST
DISTILLERY

50 |

Aktiviteter utomhus, guideade visningar i whiskydestilleriet och whiskyprovningar.

BJÖRKUDDEN

50 | 50

Konferens i herrgårdsmiljö med inspirerande omgivning. Vedeldad bastu med vy över Högakustenbron.

ULVÖ HOTELL

60 | 52

Gästhamn, pool, gym och bastu i direkt anslutning till hotellet. Härligt aktivitetsutbud med fokus på livets goda.

140 |
VÄSTERNORRLANDS
MUSEUM

80 | 306
NORRFÄLLSVIKEN
CAMPING & STUGBY

HOTELL HÖGA KUSTEN

150 | 56

Skräddarsydda konferenspaket med aktiviteter som passar alla typer av grupper. Naturnära läge. Flera lokaler i olika storlekar med modern teknik och vy över Högakustenbron.

HEMSÖ FÄSTNING

100 |

Aktiviteter under och ovan jord. En helt unik miljö som ni inte hittar på många platser i världen.

FRILUFTSBYN

150 | 120

Finns både nere i Friluftsbyn och uppe på toppen på Skuleberget. Outdoor-aktiviteter såsom vandring, klättring, paddling. All inclusive. Även camping och stugor.

störst

EVENEMANGSARENAN

3000 |

240 | 94
HOLA
FOLKHÖGSKOLA

500 | 350
HOTELL
HALLSTABERGET

ELITE PLAZA HOTEL
ÖRNSKÖLDSVIK

170 | 285

Mitt i stan. Relaxavdelning på översta våningen. Gym, bastu och gastropub. Trevlig gastropub med uteservering.

FIRST HOTEL STADT
HÄRNÖSAND

170 | 148

Aktiviteter outdoor och nära till centrum. Stort utbud av utomhusaktiviteter såväl sommar som vinter.

FIRST HOTEL KRAMM

200 | 173

Aktiviteter ute och nära till centrum. Restaurang och bar med fokus på kvalitet, och lokalproducerade råvaror.





MED PROVNING PÅ SCHEMAT

En världsledande gintillverkare och ett prisvinnande destilleri öppnar upp för **nya dofter och smaker.**



STEG FÖR STEG

Vägen fram till en lyckad dryckesprovning.

1

Börja alltid med en visuell analys. Håll glasets i 45 graders vinkel mot en vit vägg eller tak för att få en tydlig bild på utseendet.

2

Därefter ska drycken doftas för att undersöka dess arom. Sätt inte näsan för långt ner i glasets utan hitta ett lagom avstånd. Dra in ett djupt andetag med öppen mun så känner du dofter lättare.

3

Först här får du äntligen smaka drycken, lite till att börja med och sedan i en större mängd och låt det rulla runt i munnen runt tungan.

4

Och känn dig i inte klar här utan ta fasta på finishen, den smak som ligger kvar i gommen och som efter en stund kan förändras.

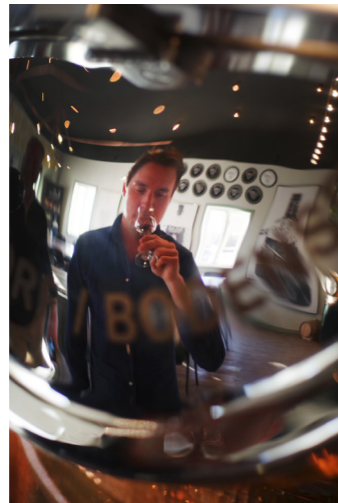
ATT UTFORMA EN konferens eller den där sociala teamresan med trevliga aktiviteter som även kan erbjuda nya upplevelser är ibland en utmaning. Men i Höga Kusten finns möjlighet till helt unika och nya smakupplevelser. Internationellt erkända och prisade smaker bör väl också tilläggas. Smaker som lyfter er grupps förmåga till en annan nivå. En välordnad dryckesprovning och då främst av gin eller whisky, är inte bara dryck, det är analyser, utmaningar, spänning och livliga diskussioner.

Hernö Gin i Dala utanför Härnösand har de senaste åren varit Europas mest prisbelönda ginvarumärke. På en provning hos dem får gruppen ta del av berättelsen om destilleriets resa, från idé och grundande till att i dag vara vida kända i ginkretsar över hela Europa. I en kreativ miljö intill de handslagna kopparrännarna Marit och Yvonne får deltagarna sedan under ledning av en av Hernö Gins erfarna provningsledare prova fem utvalda ginsorter och lära sig mer om ginskapande och gin i allmänhet.

Är det hellre whisky som tilltalar gruppen så hittar ni High Coast Distillery i Bjärträ, alldeles intill Ångermanälven, ett av världens mest intressanta whiskydestillerier. Där jobbar några av Sveriges mest kunniga och omtänkta provledare som gärna fyller er kväll med kunskap, anekdoter och naturligtvis fantastiskt bra whisky. Garanterat givande och ett smakfullt inslag för gruppresan i Höga Kusten. //

173

→ En dryckesprovning av lokalproducerat gin eller whisky är en garanterat uppskattad och givande avslutning på konferensdagen i Höga Kusten.



HALLSTA BERGET

Här försvinner man i utsikten och de stora välkomnanden utrymmena. *lägerelden*, den brinner alltid i entrén.

Det går inte att missa Hotell Hallstaberget. På långt avstånd reser sig den stor byggnaden högt uppe på berget och lyser upp höjden oavför Sollefteå. Nuvarande ägare tog över för drygt 10 år sedan, och platsen utvecklas hela tiden.

hej Björn!
BJÖRN NORMAN, HOTELLCHEF

→ *Möten i Höga Kusten, vad är det för er?*

Med milsvid utsikt över Ångermanälven, högt uppe på Hallstaberget erbjuder vi en unik plats för möten och konferenser eller en weekend tillsammans med nära och kära.

→ *Vad är unikt hos er på Hallstaberget?*

Vi har allt på samma plats. Naturen direkt runt hörnet med slalombacke, skidspår, cykel- och vandringsleder. Efter en arbetsdag inne eller aktiviteter ute finns en högklassig SPA-anläggning. Avslutningsvis är det skönt slå sig ner i restaurangen och äta en god bit mat, gärna med lokal dryck till. Utsikter som ger insikter! Och elden som brinner välkomnande i receptionen!

→ *Vad kan ni göra för utländska gäster?*

Att besöka Hotell Hallstaberget och Höga Kusten är en bättre upplevelse av Sverige med naturen precis utanför dörren och med allemansrätten i fokus.

→ *Hur kan man mötas hos just er?*

Hur man vill! Allt ifrån det digitala mötet två personer emellan, till den stora kongressen eller mässan som rymmer över 900 personer. Till dessa möten – kan man koppla på olika aktiviteter, antingen inne eller ute. Ett exempel är vin- eller whiskeyprovning – eller varför inte krydda mötet med en flottfärd på älven eller att göra upp i en skidskyttestafett?

→ *Drömmar om framtiden?*

Drömmarna är oändliga! Och vi är inne i en expansiv fas för tillfället. Just nu projekteras två nya hotell-våningar med spektakulära familjesviter. Dessutom nytt större relaxområde och förändring av vår skybar och showlokal för att kunna möta nya trender och besöksmönster.

Naturen har alltid öppet, och tillsammans med en guide, öppnar den upp sig ännu mer. Fördjupa upplevelsen med någon av Höga Kustens **främsta ledsagare.**

en bättre upplevelse

KUNSKAP BERIKAR, brukar man ofta höra, och många använder frasen för att belysa att det är nyttigt att lära sig mer om det ena och det andra. Kan ofta vara något man aldrig gjort tidigare, eller att fördjupa något man gjort väldigt ofta. Kanske bara att göra det på ett annat sätt.

Det är precis så en guide berikar vilken grupp helst, och naturen finns alltid där, oavsett väder eller säsong. Tillgänglig för att välkomna en bättre upplevelse.

I Höga Kusten har under många år guider funnits inom en flora av olika områden, allt ifrån att leda grupper i att utforska stiglösa landskap, arkeologi eller visa vår industrihistoria till växt- och djurliv eller många aktiviteter och äventyr. Paddlingar, fiske, cykling, klättring och även skärmflyg. Till de bättre nöjen att lära sig något nytt, eller något mer, är just att göra det med andra,

tillsammans med några man känner eller helt nya bekantskaper i en grupp där man får ledas till nya platser eller kunskaper. Lär känna ditt team, kollegor eller vänner genom gemensamma utmaningar.

HÄR FINNS ÄVEN alla säsonger att upptäcka. Naturen är som bekant alltid öppen och det finns massor med saker att se och finna som man många gånger missar och går förbi för att man har inte rätt ögon med sig. Ögon som vet mer än ens egna. Det är därför också lättare att låta sig guidas även om väder eller säsonger inte är vad man själv anser vara bäst, så låt någon annan visa er vad som går att uppleva. //

LÄR KÄNNA några av våra kunniga guider. Och kika in på hogakusten.com där ni hittar ännu flera inom många olika områden. →

det finns massor med saker att se och finna som man många gånger missar och går förbi för att man har inte rätt ögon med sig. Ögon som vet mer än ens egna.



BENGT WALLIN HÖGA KUSTEN WALKABOUT

Guidningar som ger liv åt vandringar i skog och berg genom kunskap om den natur och kultur vi färdas i. Bengt lär ut friluftsteknik, kartkunskap och matlagning vid elden. Vägledning i stiglöst land, i synnerhet i Skuleskogens Nationalpark, vilket ger möjligheter att upptäcka, se och lära mer, att våga lämna stigen och vara trygg. Vandringar i skog och berg är upplevelser både i reflektion och prestation. Guidningar som visar att natur och kultur hör ihop.
hogakustenwalkabout.se

LENA EDBLOM GUIDE HÖGA KUSTEN

Lenas vandringar passar dig som vill njuta av fri och vacker natur men också få veta något nytt. Lena är Arkeolog och kulturhistoriker och väljer vandringar där hon visar och berättar om de olika spår som människor har lämnat i naturen. Guidning av rekonstruktionen i Genesmons Arkeologiska Friluftsmuseum, dagsvandringar nära Örnsköldsvik och tvådagars vandringspaket i Höga Kustens skärgård är det som kan erbjudas under sommaren.
guidehogakusten.se

EVA & DANIEL SOLLEFTEÅGUIDERNA

Att ge människor upplevelser i naturen utifrån gästens önskemål och förväntningar är SollefteåGuidernas mål. De bedriver guideverksamhet kopplat till natur, vildmark och kulturupplevelser. Här kan du boka kortare kurser inom friluftsliv, hur du hanterar utrustning och naturen i stort. De ordnar även med uthyrning av friluftsutrustning. Med lokala engagerade guider delar de med sig av vad Sollefteå och Höga Kusten har att erbjuda.
sollefteaguiderna.se



FRÅN KOSTYMER...



Influenser och innehåll när det gäller möten och konferenser håller på att förändras. I Höga Kusten har dagens **moderna naturnära möten** varit självklara under lång tid och här utvecklas de ständigt.

Konferens 2022 betyder samling runt lägerelden, en djärv klättring på Skuleberget eller gemensam matlagning vid Ångermanälven.

Släpp kavajen. Välkommen ut!

VID SKULEBERGETS soliga sydsida ligger Frilufts-Byn, platsen som på bara några år blivit Höga Kustens epicentrum och en kokande kittel av aktiviteter och upplevelser kopplade till det fantastiska världsarvet. Här möts människor från hela världen - äventyrslystna turister men också människor ur näringslivet som söker unika konferensupplevelser. Med sitt läge är det ett av de mest självklara valen för spännande aktiviteter och möten. Under 2021 öppnade även restaurang Vardagsrummet i FriluftsByn.



...TILL G1000*

* En numera klassisk väv Fjällräven lanserade 1968 och som blivit ett signaturtyg i deras produktlinje, och andas outdoor mer än något annat.



- **RIKTNINGEN ÄR TYDLIG**, fler och fler har insett vinningen med att ha en konferens i naturen där du lätt kan kombinera utvärdering av tidigare arbete och relationer med tid för inspiration och reflektion säger Jerry Engström, FriluftsByns grundare. Och fortsätter - därför försöker vi ofta tillsammans komma fram till vad man vill uppleva, känna och vad som ska ha hänt innan man åker hem igen. Det är alltid lättare att göra en bra plan när man har ett tydligt syfte.

En konferens är alltså inte lik en annan, men det gemensamma ordet är medvetenhet och delaktighet.

- Vi har fina konferenslokaler där presentationerna får liv men det är just i mötet med varandra när man sitter där vid elden eller man ger sig ut i naturen som jag tror gör skillnad på riktigt. Man kommer närmre varandra.

Han menar att det skett en förändring i människors mötesbeteende - om det nu finns ett sådant ord. Företagsledaren i kostym eller dräkt som står och visar slides och förklarar hur saker och ting ligger till, blir allt mer sällsynt. Om han eller hon ens syns i FriluftsByn.

- Ofta kommer man hit för att få en ökad delaktighet och ansvarstagande för att nå sina gemensamma mål. Den stereotypa konferensen där grabbarna först sitter i bastun och tjejerna dricker bubbel tillsammans på något rum kanske inte nödvändigtvis är den bästa lösningen. Vi försöker istället bidra till att man avsätter tid för öppna samtal kring värderingar och förväntningar och ur det skapa en samsyn och delaktighet.

Så även om Höga Kusten erbjuder vad som anses vara Sveriges vackraste natur är det just dialogen och personliga möten som Jerry Engström tycker är de viktigaste aspekterna.

- De som kommer hit plockar av sig titlarna. Alla blir lika viktiga och blir tillgängligt för varandra. Jag ser det som en riktigt positiv samhällsutveckling.

De som kommer hit plockar av sig titlarna. Den ena är inte viktigare än den andra och allt blir tillgängligt för alla.



Med sitt läge är FriluftsByn ett gott val för möten och aktiviteter. Grundaren Jerry Engström arrangerar möten mellan människor året om och nyckelordet är närhet. Att sluta samman vid en lägereld kan vara magiskt, menar han.





Det blir en väldigt öppen dialog och samtalen fortsätter ofta vid brasan sent inpå nätterna.

182

Tekniken har gett samhällsutvecklingen en skjuts. Mentometer är ett hjälpmedel där alla får komma till tals, och i dag kan man följa en föredragshållare på distans.

– Det har hänt att vi till exempel vävt in en 15 minuter lång Ted-Talk film bara för att få ytterligare inspiration. Jag tror detta är något som kommer öka i popularitet då det är dialogen efteråt som ofta är det intressanta.

EN FRILUFTSKONFERENS i FriluftsByn kan ha olika upplägg. Spektakulära vandringar som anpassas efter gruppen, grundkurs i kajakpaddling eller gemensam matlagning över öppen eld brukar vara populära aktiviteter. Ett lite unikt inslag är att Jerry, med bakgrund som marknadschef för Fjällräven, även brukar anlitas för att addera värdet i möten.

– Då jag ofta går in som workshopledare eller föredrags-hållare brukar konferenserna bli än mer intima. Det blir en väldigt öppen dialog och samtalen fortsätter ofta vid brasan sent inpå nätterna.

FRILUFTSBYN har idag utvecklats till en hållbar balans mellan natur, inspiration och gemenskap och erbjuder allt från halvdagars till flerdagarskonferenser. I Vardagsrummet ryms upp till 150 personer men det finns även lokaler som passar mindre grupper och även Toppstugan med utsikt över världsarvet.

– Jag rekommenderar att man träffas mer än en dag. Vill man nå förändring underlättar ofta en övernattning då man hinner sova på saken, reflektera och ta vid dagen efter.

Hans mål är att upplevelsen ska förändra deltagaren på ett eller annat sätt.

Något som gjort konferenser i Höga Kusten så populärt är även det nära samarbetet mellan olika aktörer i världsarvet.

– I Höga Kusten finns ett otroligt nätverk, vi anlitar ibland kockar som lagar mat på toppen av berg eller bartenders som blandar drinkar i skogen medan andra arrangörer väljer att boka in sig i vår toppstuga på Skuleberget med milsvid utsikt över världsarvet.

FriluftsByn håller öppet hela året, och Jerry Engström har en aldrig sinande ström av idéer.

– Vi håller just nu på att ytterligare förbättra vårt hållbarhetsarbete genom Naturens Bästa och kommer snart påbörja en utveckling av vår innergård. Vi har ett unikt läge i Höga Kusten och vi ser gärna att fler får chansen att mötas i Sveriges vackraste natur. //

Aldrig mer ensam

De bästa äventyren ska man naturligtvis helst uppleva tillsammans. Vi guidar dig till de **fem bästa** i Höga Kusten.

Stiglös Vandring **1**

En vandring med guide utanför de vanliga lederna i Höga Kusten är en utforskande gruppaktivitet. Vid sidan av stigar, skyltar och kända platser har man allt att upptäcka i terräng och mötet med vildmarken. Lärorikt.

Läs mer på sidan 176

2 Paddling

Möjligheterna att hyra kajak eller följa med ut med guide på en SUP i Höga Kusten är många. Det är en naturnära upplevelse att paddla fram nära vattenytan med vänner längs kusten eller i sjöar. En gruppövning i balans och med gemenskap vid lägerelden på strandhugget.

Läs mer på sidan 96

Golf **4**

Även om du inte är golfare finns möjlighet att hyra utrustning och testa en lekfull runda på kort-hålsbana som passar alla grupper. På Veckefjärdens GC finns en trevlig 9 håls bana att utmana om man vill testa tillsammans.

Läs mer på sidan 72

3 Längdskidåkning

En av många vinteraktiviteter i Höga Kusten som passar utmärkt att utföra i grupp är längdskidåkning. Välj mellan välpreparerade elljusspår som uppe på Hallstaberget eller sköna utflykter i orörd terräng i Skuleskogen. Glöm inte många och gärna långa pauser vid vindskydd eller väffelstugor.

Läs mer på sidan 156

5 Klättring

Välj mellan vajerförsedda leder upp på Skuleberget hos Via Ferrata som även guidar om man önskar, eller utmana vännerna på att testa friklättring på till exempel Ringkallen, Grottberget eller Rösåsberget.

Läs mer på sidan 200

Älvkänning

NÄR MAN SÖKER det totala lugnet men ändå vill vara i rörelse. Paddla försiktigt nedströms eller bara slappa, ligg på rygg och titta på molnen med en hand släpandes i vattnet. Oavsett vad, är möjlighet till gemenskap, skratt och avkoppling flottarnas främsta kännetecken. Stanna till vid någon strand och grilla något gott med dina vänner, eller ännu hellre ankrar ni vid vildmarkskåtan hos Westin Adventures för att umgås och ta en fika, eller avnjuta en härlig middag. Sedan tar färden er ner mot Granvågsnipornas naturreservat där Faxälven och Ångermanälven går samman. När älvarna eroderade området uppstod de välkända niporna som rester efter en grusås och älvsediment. Räkna några timmar med njutfull paddling och naturupplevelse. Varje flotte är stabil och rymmer såväl massa mat som packning och upp till åtta personer.

→ westinadventures.se



ULVÖ HOTELL

En perfekt harmoni mellan havet, skogen, *lägerelden*, tiden och människor med samma mål.

under samlingen vid båten på fastlandet börjar det, mötet på Ulvö Hotell. När båten lämnar kajen och glider ut genom skärgården börjar magin, det är omöjligt att inte börja koppla bort "verkligheten". På plats slår lugnet till med full kraft. En pittoresk hamnby, öbor som hälsar och fantastisk mat. Här finns all tid i världen.

hej Tobias!
TOMAS ANDERSSON, KÖKSCHEF

→ *Vilka inslag är ni själva mest stolta med?*

Vi är enormt stolta över vår personal som skapar en genuin familjär känsla på hotellet. Ambitionen är att den ska genomsyra allt, mat, dryck, inredningen - Ja... kort och gott allt.

→ *Vad är unikt hos er på Ulvö Hotell?*

Det är ju enkelt. Vårt läge i kombination med vår standard gör oss unika. Det är fantastiskt att kunna bedriva den här typen av litet familjärt hotell i yttre skärgården i Höga Kusten.

→ *Möten i Höga Kusten, vad är det för er?*

Tid för genuina samtal som fås i informella möten. Ge konferensgästerna tid, lämna extra luft i programmen. Ofta är det i pauserna den riktiga magin sker i en grupp. Jag säger bara kokkaffe, brasa, frisk luft och pinnbröd. Back to the roots.

→ *Hur kan man mötas hos just er?*

En klassisk lunch till lunch på oklassiskt vis. Allt börjar med båtutturen genom vår härliga skärgård, gemensam promenad till hotellet för att inleda med en god lunch. Oftast är det en del tid i lokalen, i vår önskevärld är det mer "walk and talks" med kaffe i ryggsäck eller grillfika kring elden i Barkarhälet. Man ska njuta av Ulvön när man är här. Stillhet, hav, skog och älgar inpå knuten med allt vad det innebär.

→ *Vad kan ni göra för utländska gäster?*

Våra utländska besökare är generellt sett bättre på att uppskatta omgivningarna mer än de lokala. Det är en mer exotisk resa och de njuter till fullo. I regel finns mer plats för upplevelsen i programmet. Vi erbjuder kulturen, havet och skogen tillsammans med vackra rum och galet god mat.



VID BROAR

FOTO Fredrik Modin, Peder Sundström, Håkan Nordström
TEXT Elin Holmberg

Broar, en symbol för att mötas, träffas och närma sig varandra. Här finns broar över älven. Den ringlande och vidsträckta Ångermanälven, en av landets största och en av världsarvets viktigaste symboler för både dåtida industriepoker och nutidens möten och upplevelser. Häng med i vår guide, **vi möts vid broarna.**

← Högakustenbron var vid invigningen 1997 världens nionde längsta hängbro med sina 1800 meter. Bron är även ett av Sveriges högsta byggnadsverk med bropelare som sträcker sig 180 meter ovan vattenytan. Vid norra delen ligger den populära konferensanläggningen Hotell Höga Kusten.

Byggget av hotellet och Högakustenbron ägde rum samtidigt men eftersom hotellet stod klart tre år före bron kunde gästerna se det mäktiga byggnadsverket växa fram från första parkett.

– Det var många tekniska symposier och konferenser här på hotellet. Att se bron byggas var såklart spektakulärt, minns Mats Löfroth.

HAN ÄR VD för Hotell Höga Kusten sedan 2005 och under hans tid har hotellet successivt omvandlats till ett evenemangshotell värt namnet.

– Jag såg stor potential. Hotellet hade ett gott rykte men det behövde kryddas med upplevelser och högklassig mat, förklarar han.

I dag erbjuds olika events och upplevelser, inte sällan kopplade till mat och dryck.

– Vår styrka är matupplevelser och folk förstår att vi är långt mer än en vägkrog.

Hotellet är Sveriges första vindkraftsdrivna hotell.

Det är en fin konferensaktivitet att bryta mötet och vandra den leden för att få syre och ny energi

1 Utsikten är såklart hänförande, och de gäster som befinner sig på hotellet kvällstid får en extra show i att se bron tändas upp.

Mats Löfroth äger även resten av halvön. Här finns till exempel en meditationsstig med fina utsiktspunkter, perfekta för både turister och konferensgäster. Det finns också en frisbeegolfbana och möjlighet att testa segway och kajak. En etapp av Höga Kustenleden utgår från hotellet.

– Vi har också en egen led som vi kallar "lilla Höga Kusten-leden". Det är en spektakulär led på sex kilometer som bjuder på utsikt över både älv, hav och över bron och Norafjärden. Det är en fin konferensaktivitet att bryta mötet och vandra den leden för att få syre och ny energi, säger Mats Löfroth.

2 Sedan ett par år tillbaka äger han även Björkuddens hotell- och restaurang, beläget alldeles intill älven på andra sidan om det norra brofästet. Det har anor från 1892 och har både varit skola och syfabrik. Här kan gästerna välja och vraka bland paket som innehåller såväl upptäcktsfärder som smakupplevelser.

Från Björkudden går det att ta sig till Klockestrand och Sandöbron via den fina Nyadalvägen som löper alldeles intill Ångermanälven. Den kulturmärkta Sandöbron i Klockestrand är också den starkt förknippad med Ångermanland och var på sin tid ett resmål i sig. 1939 inträffade en tragisk olycka då bron rasade och 18 arbetare omkom.

DET FINNS FLER broar över Ångermanälven. Den minst kända är kanske Hammarsbron inte långt från High Coast Airport. På den norra sidan av älven ligger Sandslån som är något av en oexploaterad pärla. Orten är både fastland och ö, där ön är den enda som finns kvar av de tjugotalet småöar som bildades av landhöjningen och som avskiljs från fastlandet genom vattenleden "Tapparrännan". Den kallas så eftersom den användes för att leda timmer in i fjärden när det begav sig. Här låg nämligen världens största timmersorteringsanläggning. Det första timmerskiljet byggdes 1874 och utvecklades så småningom till världens största sorteringsverk och var i drift till 1964.



3 I dag finns flera bevarade inslag från den tiden, och för den som vill kombinera sitt möte eller konferens med lite fascinerade Ådalshistoria, kan Sandslån vara rätt val. De gamla bostadskasernerna är varsamt renoverade. I anslutning finns vandrarhem, lägergård, kursgård, konferensrum, camping, badstrand, båtuthyrning, flottningmuseum och ett nytt industrimuseum.

PÅ ANDRA SIDAN viken ligger det gamla kraftverket Box som försåg sorteringsverket med ström och är alltså en industrihistoriskt mycket intressant plats. I dag är det omgjort till vackert whiskydestilleri och det kalla fjällvatten som passerar utanför tas tillvara som en viktig del av whiskytillverkningen. Många vill förlägga sin konferens på High Coast Distillery vid älven där man både kan få lite bildning i ångermanländsk historia, och en inblick i hur whiskytillverkning egentligen går till. Det går också att boka provningar, och varje sommar hålls det omåttligt populära arrangemanget High Coast Whiskyfestival.

4 High Coast Distillery är ett måste när du reser längs Ångermanälven.

5 Bara tio minuter från destilleriet, i Lugnvik, ligger det pittoreska Länsmansgården. Det är ett Bed & Breakfast i gammeldags stil som erbjuder möten för de mindre grupperna. Ägarna lagar själva all mat på lokala råvaror och stämningen är familjär och hjärtlig.

6 Vill du istället ha lite stadskänsla, ligger Kramfors och hotell Kramm inte långt från

Sandöbron. Här erbjuds stora konferensrum, restaurang, events och pakelösningar för både livsnjutare och äventyrare.

7 Under sommaren går det att ta sig ut på Ångermanälven med MS Ådalen III. Att mötas på älven och sakta glida fram är en aktivitet som ökat stort de senaste åren. Båten rymmer 240 passagerare och kan även abonneras. Sedan några år tillbaka arrangeras litteraturkryssningar, som är ett fint samarbete med Kramfors bokhandel. Där får resenärerna möta, och lyssna på, lokala författare. Tove Alsterdal, Bo R Holmberg och Kristina Sandberg är några författare som dragit full båt de senaste åren.

ÅNGERMANÄLVEN ringlar sig vidare uppströms mot Sollefteå. Här finns Ångermanabron som förbinder stadsdelarna, och Gamla bron med utsikt över monumentet Timmerflottare, tillägnat flottarepoken.

8 I Sollefteå finns också möjligheter till älvnära möten. Låt Vasaloppsvinnaren Håkan Westin bjuda er på ett äventyr utöver det vanliga. Han driver Westin Adventures som är perfekt för såväl konferensgäster eller andra som vill samlas och hitta på något. Spela vintergolf, baka tunnbröd, fiska – eller testa bastufloppen på älven! Mindre grupper kan övernatta i en annorlunda miljö.

9 Vill du bort från älven, upp på berget? Då är Hotell Hallstaberget väl värt ett besök. Här kan man mötas och konferera, äta god mat, gå på spa och njuta – med en spektakulär utsikt! //



Coworking

Inget mer ensamarbete på kammarn.

I Höga Kusten finns det flera platser där du kan poppa in för att jobba en kort stund, en längre stund, eller bara nätverka och hitta nya affärspartners eller vänner

K

Kontorskolektiv, eller coworking som det heter på engelska, är en plats där människor arbetar tillsammans utan att vara anställda under samma arbetsgivare. En coworkingplats blir en social plattform där medlemmarna kan nätverka, dela intressen och hitta nya affärspartners. I maj i fjol öppnade Örnsköldsviks första coworkingställe. **House Be** ligger i det gamla tidningstryckeriet, i stadens absoluta hjärta. Coworkingaktören har rötter i Åre och växer stadigt och snabbt: Nu finns de också i Sundsvall, Härnösand, Umeå och Östersund.

Ledorden är Work, Play, Be och lekfullheten syns inte minst i det faktum att man får gunga inomhus. House Be erbjuder olika typer av abonnemang men självklart också dagspass för den som är på genomresa. De finns alltså även i Härnösand. På Tobaks, ett av Härnösands mest välkända landmärken, ligger lokalen som bjuder in till inspiration, gemenskap, affärer och nya möten. Tobaks var igång under åren 1915-1997, vilket gör att det är en historisk byggnad med flera detaljer bevarade från tobakstiden.

Ofta finns kontorskolektiv i byggnader och lokaler som har förlorat sin tidigare funktion: fabrikslokaler, skolor och till och med kyrkor. I **Nordingrå konstby** hittar du coworking i det gamla tryckeriet. Det är tillgängligt för alla och bjuder in spännande människor från vitt skilda branscher. Dagsentré kan vara ett alternativ för den som råkar befinna sig i Nordingrå över dagen.

I tryckeriet arrangeras också månatliga After Hours, där man bjuder in gäster, lyssnar på och resonerar kring intressanta ämnen och stärker nätverken i regionen.

Åker du västerut hittar du cowork i Näsåker. **Niphubben**, som kollektivet heter, erbjuder flexibla arbetsplatser i öppet landskap. Fler platser i Höga Kusten har upptäckt nyttan med att skapa kontorskolektiv, inte minst på landsbygden. I det lilla samhället Bredbyn hittar du **Kraftverke** som erbjuder kontorsplatser och dagpass. Detsamma gäller för **Växtplats Nätra**, i Bjästa, som blivit en uppskattad mötesplats för bygden. //

Det är ett Bed & Breakfast i gammeldags stil som erbjuder möten för de mindre grupperna. Ägarna lagar själva all mat på lokala råvaror och stämningen är familjär och hjärtlig.

Naturinspiration

HELT NYRENOVERAT tar Scandic i Örnsköldsvik emot som Höga Kustens nya vardagsrum! Hotellet har en ny profil, anpassad för den moderna nomaden där skogens gröna färger ger inredningen ett lugn, därutöver en hel lounge där inspirationen är hämtad från Höga Kustens landskap i färger, former och många detaljer.

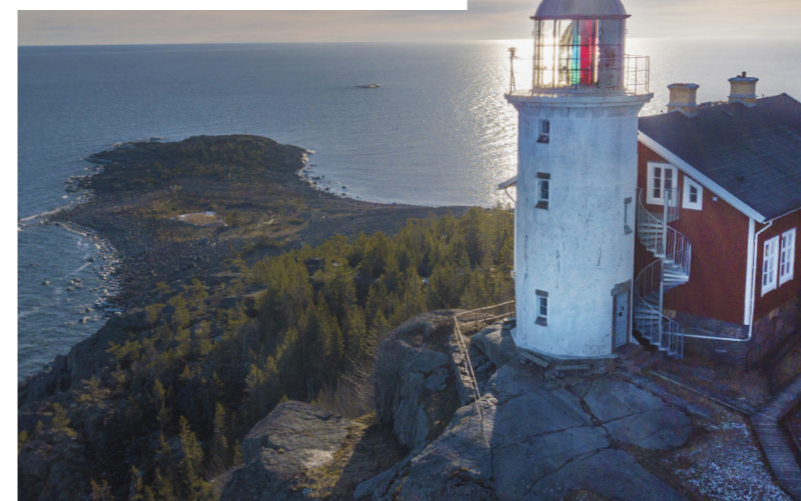
Scandic Örnsköldsvik ligger nära grönområdena och bara ett stenkast bort från E4:an. Här bor du med närhet till världsarvet och en skärgård i världsklass. Bokstavligen bakom knuten på hotellet har du många mil stigar och längdskidspår från friluftsområdet Skyttis som även erbjuder rullskidbana och mountainbikearena. Missa heller inte restaurangen och baren som bjuder in till en rymlig och trevlig atmosfär.

→ scandichotels.se



Högt över havet - att njuta eller att mötas.

→ En av de mest spektakulära och fascinerande platserna att samlas på i Höga Kusten – och kanske i hela landet. **Högbonden**, en dramatisk ö med Sveriges näst högst belägna fyr.



HÖSTEN PÅ nyrenoverade Högbonden är magisk, den borde alla få uppleva. Likaså är våren med allt fågelliv en härlig period. Öns speciella miljö lockar fram kreativiteten och passar utmärkt den som vill måla, skriva eller för större grupper att samlas på personaldagar och möten. Högbonden erbjuder en unik konferensmiljö för övernattande grupper upp till 30 personer som vill jobba helt ostört, och ha hela ön för sig själva. I pauserna finns dramatisk och karg natur, vindlande naturstigar och en rik kulturhistoria att upptäcka.

Det bästa aktivitetstipset på ön är tveklöst ickaktiviteten – att bara vara och njuta. Högbonden ligger i havsbandet mellan Härnösand och Örnsköldsvik, och nås med båt från Barsta och Bönhamn.

hogbondenfyr.se

Vackraste vyerna från Lotsstugan

DEN VACKRA LOTSSTUGAN utanför Härnösand är en gammal lotsstation som byggts om till konferensanläggning och på sommaren ett Bed & Breakfast. Den här fantastiska platsen andas Höga Kusten rakt igenom. Hög kvalitet och personligt värdskap är viktiga ledord. Här får du som gäst närproducerad mat, och du kan njuta av bastu och vildmarksbad, utflykter och guidade turer. Uppskattar du naturen, friheten och tystnaden, då är Lotsstugan väl värd ett besök.

lotsstugan.se

