Visit Sweden News Room

Upplev natur, äventyr och ny energi i Sverige 2026

Att förbättra sin hälsa toppar årligen listan över nyårslöften enligt undersökningar från opinionsinstitut YouGov i både Storbritannien och USA och naturen spelar en avgörande roll för människors hälsa och välbefinnande enligt Världshälsoorganisationen (WHO). Samtidigt visar flera studier att *natur på recept* har positiva effekter på både kardiometabolisk och mental hälsa. Sverige, världens första land att rekommenderas av läkare, har mycket att erbjuda resenärer som vill koppla av och njuta av natur och äventyr. Här följer några tips på naturupplevelser i Sverige som kan göra 2026 till ett minnes värt år.

- Arktisk rävsafari - en unik naturupplevelse i norra Sverige
- Sveriges nya njutningsfulla 10-kilometers-vinlopp
- Skandinaviska Mästerskap i Vintersimning 2026
- Varm gemenskap med iskalla dopp
- Ny självguidad vandringsupplevelse – frihet, natur och återhämtning i egen takt
- Upptäck hållbara lösningar i norra Sverige



Stekenjokk plateau samt Vildmarksvägen som går genom landskapet. Photo:Jämtland Härjedalen/Flickr

Arktisk rävsafari - möt fjällräven på Stekenjokkplatån
Den skygga fjällräven är för många en symbol för de vidsträckta, ljusa fjällen i norra Sverige och nu har du chansen att möta det lilla djuret i sin naturliga miljö. Arten är fortfarande hotad, men på Stekenjokkplatån i Jämtland har populationen ökat stadigt de senaste åren och med start 2026 erbjuds guidade kvällsturer genom det skyddade samiska kulturlandskapet där deltagarna får spana efter fjällräven med kraftfulla kikare. Under upplevelsen får besökare inte bara en chans att upptäcka det blyga, vackra djuret - de får också en inblick i det känsliga fjällekosystem som vi människor delar med naturen. Mer information besök Fjällrävsturer med arrangören Lia Ranch
Vildmarksvägen (Visit Sweden)

Vinter, vin och löparglädje på Kullahalvön


Arilds Vineyard on the Kullaberg Peninsula. Photo: © Apelöga (Download)

Skåne, en av södra Sveriges mest spännande vinregioner, lanserar *Kullahalvön Winter Wine Run* -ett 10-kilometerslopp där upplevelsen, snarare än själva tävlingen, står i centrum. Här handlar det om njutning då de tävlande springer längs vintersköna natursträckor med flera stopp för provsmakning av lokala viner längs vägen. Deltagarna startar samtidigt från fyra olika platser, som även fungerar som vin- och provsmakningsstationer, vilket skapar ett smidigt flöde utan långa köer. Inspirerat av det franska *Marathon du Médoc* uppmuntras kreativ klädsel. Efter målgång väntar dusch på hotellet följt av middag och prisutdelning. Evenemanget genomförs den 24 januari i samarbete med lokala aktörer som Kullabergs Vingård, Arilds Vingård och Hotel Rusthållargården. För mer information besök: https://www.kullahalvontrailrun.se/winter-wine-run/ (Swedish)

Skandinaviska mästerskap i Vintersimning 2026


Photo: Olaf Schneider (Download)

Att frivilligt kliva ner i en isvak kräver en gnutta mod och beslutsamhet, men att dessutom därefter simma 20, 50, 100 eller tillochmed 200 meter bland isflak är att ta utmaningen till nästa nivå. Mellan den 27 februari och 1 mars kan besökare följa och heja från kanten av isvaken vid Skandinaviska mästerskapet i vintersiming i Skellefteå. Dessutom finns möjlighet att ta del av ett program fyllt av kulturella upplevelser såsom poesiuppläsning och musikframträdanden framförda av artister som står i en isvak. More info: https://www.vintersim.se/

Varm gemenskap med iskalla dopp i Umeå


Photo: Umeå Kallbad

Under det senaste året har en växande gemenskap av kallbadare bjudit in både lokalbor och besökare att ta ett uppfriskande dopp varje söndag i Umeälv i norra Sverige. Det som började som ett frivilligt initiativ har nu blivit en tradition, med en bastu byggd helt av återvunnet material – perfekt för dem som vill värma sig innan eller efter ett dopp i iskalla Umeälven. För den som vill ha lite extra upplevelse finns även en guidad ritual med eld, is och traditionell svensk fika. Mer information: Söndagsdopp i Umeå

Ny självguidad vandringsupplevelse i Höga Kusten



High Coast Hike - Sweden's second largest hike. Photo:Friluftsbyn Höga Kusten/imagebank.sweden.se (Download)

Nu lanserar Nature Travels, specialister på nordiska utomhus- och äventyrsresor, upplevelsenSjälvguidad vandring på Höga Kusten. Den nya upplevelsen bjuder in gäster att upptäcka Höga Kustens unika landskap som finns med på UNESCO:s världsarvslista. Vandringen låter gästerna utforska etablerade vandringsleder som är tydligt markerade och väl underhållna. Dagliga vandringar följer delar av *Höga Kusten-leden* (en 135 km lång Sweden Signature Trail) och *Världsarvsleden* (en 100 km lång sträcka). För mer info. besök https://www.naturetravels.co.uk/hiking-sweden-self-guided-hiking-on-the-high-coast-lf47ts1.htm

Upptäck framtidens hållbara lösningar i Skellefteå



The Crystal Sauna – konstinstallation och bastu I ett. Photo:Skellefta.se

Från den 27 maj till 9 juni förvandlas Skellefteå i norra Sverige till en levande mötesplats för innovation och hållbarhet. Med utgångspunkt i *Skellefteå 2030-strategin* samlas invånare, företag, forskare och beslutsfattare för att utforska lösningar på morgondagens utmaningar. Expo Skellefteå sätter fokus på miljömässig, ekonomisk och social hållbarhet, med extra tonvikt på social sammanhållning. Här kan du delta i diskussioner, se demonstrationer och ta del av projekt som syftar till att skapa verklig påverkan – både lokalt och globalt.

Evenemanget blir också invigningen av Wasteland Climate Action Park, en unik mötesplats för konst, arkitektur, klimatforskning, industri och social inkludering. Bland höjdpunkterna finns konstverket *Crystal Sauna* av den internationellt erkända arkitektduon Bigert & Bergström – en upplevelse som inspirerar och väcker nyfikenhet.

Natur och social samvaro på recept genom *The Swedish Prescription*

Genom initiativet *The Swedish Prescription* kan Sverige bli världens första land på recept. En lista med vetenskapligt bevisade hälsofrämjande aktiviteter över hela Sverige finns nu tillgänglig att ladda ner för läkare och patienter världen över. Listan är indelad i tre områden; natur, livsstil och kultur och aktiviteterna, som visat sig kunna bidra till positiva hälsoeffekter, stöds av Yvonne Forsell, Professor Emeritus vid Karolinska Institutet – ett av världens främsta medicinska universitet. För att läsa mer om initiativet samt vilka hälsofrämjande aktiviteter som finns med på listan besök The Swedish Prescription

Natur på recept i Norden*

I Sverige har en majoritet inte har hört talas om *natur på recept* (66%). Hela 63 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och nästan hälften (48 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.
I Danmark är det en stor majoritet som inte har hört talas om *natur på recept* (81%). Hela 65 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och nästan hälften (48 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.
I Norge är det en stor majoritet som inte har hört talas om *natur på recept* (74%). Hela 63 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och nästan hälften (49 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.
I Finland är det en stor majoritet som inte har hört talas om *natur på recept* (77%). Hela 67 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och mer än hälften (55 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.

**Survey methodology: Undersökningen genomfördes av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov mellan den 24 juni och 3 juli 2025 via online-enkäter/paneler med + 9 000 respondenter, 18+ år och uppåt i olika marknader: Danmark (1 003 respondenter), Finland (1 016), Frankrike (1 023), Tyskland (1 016), Nederländerna (1 025), Norge (1 021), Sverige (1 012), Storbritannien (1 037) och USA (1 005). Parallellt genomfördes även en undersökning i Storbritannien med allmänläkare som respondenter (147 personer).*

Kontakt: Ebba Ekelund, PR Nordics: ebba.ekelund@visitsweden.com

Visit Sweden är svenska statens marknadsföringsbolag. En nationell turismorganisation med uppdrag att genom marknadsföring av destinationen Sverige öka landets attraktionskraft och bidra till turismkonsumtion, exportintäkter och sysselsättning. Visit Sweden arbetar tillsammans med svenska turism- och besöksnäringen för att effektivt nå de mest eftertraktade målgrupperna för långsiktigt hållbar turism. Visit Sweden är baserat i Stockholm med lokal representation på flera utlandsmarknader. Visit Sweden har närmare 50 anställda. www.visitsweden.com/corporate

https://press.visitsweden.com/2023-12-22-Upplev-natur,-aventyr-och-ny-energi-i-Sverige-2026