

Aktiviteter på egen hand

Gävle kommun

Vill du komma ut och röra på dig? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Gävle kommun som du kan genomföra på egen hand. Många av aktiviteterna är gratis.

Cykling

Cykelkartor

Karta över cykelvägar samt var du kan pumpa och parkera din cykel finns på:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/bygga-trafik-och-miljo/cykla-i-gavle/karta-over-cykelvagar/>

Tips på cykelturer runtomkring bland annat Gävle, Valbo och Hedesunda hittar du här:

<https://www.naturkraft-gestrikland.se/om-foreningen/kartor/cyklingsleder>

Cykla i motionsspår och mountainbikespår

Information om vilka motionsspår du får cykla i och vilka mountainbikespår som finns tillgängliga i Gävle kommun, se <https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/motionsspar-leder-och-naturstigar/cykelspar-och-cykelleder/>

”Skoj på hoj”

Från maj till september finns aktiviteten Skoj på hoj, anordnad av Gävle Orienteringsklubb. Du köper en karta för 100 kronor, sedan letar du kontroller genom att cykla runt i Gävle. Kartan säljs hos Intersport Flanör och på Team Sportia XL. De som hittat minst 20 kontroller deltar i utlottning av priser. Läs mer här:

<https://www.svenskalag.se/gavleok/sida/113495/vara-arrangemang>

Discgolf

En bana för discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas, finns belägen vid Stora Vall. Banan har 18 hål i blandad park- och skogsmiljö. Det förekommer en del höjdskillnader, men mestadels är banan platt. Det är gratis att spela. Mer information hittar du på:

<https://www.visitgavle.se/sv/discgolf-vid-stora-vall>

Bergby Hamrådebygdens discgolf har också en 18-hålsbana. Banan är mer utmanande än den vid Stora vall. Till stora delar går banan genom skogen och är därmed inte lämplig för exempelvis rullstol eller barnvagn. Mer information finns här:

<https://udisc.com/courses/hamrangebygdens-discgolf-h4mB>

En bra bana att träna på för nybörjaren är en mindre 4-hålsbana inne på Vallbacksskolans område i Gävle. Mer information finns via denna länk:

<https://udisc.com/courses/vallbacksskolan-dgb-inmY>

”Hittaut”

Hittaut är en aktivitet där du med hjälp av karta, på papper eller via en app, ska hitta checkpoints. Det finns checkpoints i olika svårighetsgrader. De är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar. Delta på egen hand eller tillsammans med andra. Hur du tar dig fram väljer du själv. Hittaut finns tillgängligt under sommarhalvåret (maj-november) och är gratis.

Mer information om Hittaut: <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/>

Lättläst information, inklusive bildstöd:

<https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/lattlast-om-hittaut/>

Information om Hittaut i Gävle:

<https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/gavle/>

Promenad och vandring

Promenadslingor och motionsspår

Förslag på promenadslingor i Gävle kommun finns samlade i broschyren *Promenadslingor i Gävle kommun*. Promenadslingorna är mellan en och sex kilometer långa och presenteras med text, bild och karta med symboler. Slingorna delas in i tre kategorier utifrån svårighetsgrad (lätt, medel och utmanande). Broschyren finns här: <https://www.regiongavleborg.se/globalassets/regional-utveckling/folkhalsa-och-hallbarhet/gavle-promenadslingor.pdf>

I Valbo finns Hälsans stig, som är totalt sex kilometer. Slingan är lättillgänglig och går genom en omväxlande miljö, där varje kilometer är utmarkerad. Karta och beskrivning av slingan hittar du här:

<https://www.hjart-lung.se/globalassets/riksforbundet-dokument/halsansstig/kartor/valbo.pdf>

En sammanställning över kommunens motionsspår finns på denna länk:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/motionsspar-leder-och-naturstigar/motionsspar/>

Vandringsleder

I Gävle kommun finns det flera olika vandringsleder och naturstigar att utforska. En sammanställning över dessa hittar du på:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/leder-och-naturstigar/>

Skidåkning

I Gävle kommun finns det möjlighet att åka både längdskidor och utförsåkning.

Information om skidspår hittar du här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/motionsspar-leder-och-naturstigar/skidspar/>

Information om skidbackar finns här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/skidakning/skidbackar-i-gavle/>

Skridskoåkning

I Gävle kommun finns kan du, när vädret tillåter, åka skridskor på spolade isar utomhus.

Mer information om var du hittar dessa isar finns samlat här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/skridskoakning/spolade-isar-utomhus/>

Tennisplaner

I Gävle kommun finns det elva stycken tennisplaner, som är öppna för alla. Mer information och karta över tennisplanerna finns på:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/tennisplaner-2/>

Utomhusgym

I Gävle kommun finns tolv olika utegym som är gratis för alla att använda.

Mer information finns här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/utegym-i-gavle-kommun/>

Utrustning – låna eller hyra

Sportoteket

Vill du testa en aktivitet som kräver utrustning? På Gavlehov finns Sportoteket, där du kan låna sport- och fritidsutrustning gratis i upp till två veckor. Mer information, adress och öppettider finns samlat på denna länk:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/sportoteket/>

Piff!

Piff! är en aktivitetsbox, där du via en app kan hyra utrustning för olika sport- och utomhusspel för en mindre kostnad. Boxen hittar du på området vid Högskolan i Gävle och innehåller bland annat padelracket, basketboll och brännbolls racket.

Läs mer här: <https://www.piff.se/>

Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

Kontakta avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa:

levnadsvanor@regiongavleborg.se