

# Aktiviteter på egen hand

## Sandvikens kommun

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

### Cykling

#### Cykelkartor

Karta över cykelvägar i centrala Sandviken hittar du på:

<https://sandviken.se/trafikinfrastruktur/trafikgatorochcykelbanor/cyklingochcykelvagar.34214.html>

Tips på cykelturer runtomkring Sandviken finns på:

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

#### Cykla i motionsspår och MTB-spår

Information om cykelleder med olika svårighetsgrad i Sandvikens kommun finns här:

<https://visitsandviken.se/se--gora/natur--aktiviteter/cykla-i-sandviken>

---

### Discgolf

Discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas för, finns det möjlighet att utöva på några olika ställen i kommunen:

- Skogsvallens Discgolfbana. Banan har 18 hål i skogsterräng. Mer information finns här: <https://visitsandviken.se/se--gora/detaljer?id=2672721>

- Stadsparken i Sandviken. Banan har nio hål. Mer information finns under rubrik "Stadsparkens Frisbeegolf" via denna länk: <https://sandviken.se/kulturfritid/idrottochmotion/idrottsplatserochinomhushallar.9405.html>
- I Storvik, på Hedängskolans område, finns en mindre bana med sex hål. Mer information finns här: <https://udisc.com/courses/hedaengskolan-dgb-HxPo>

---

## "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 svårighetsgrad. 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 (april - oktober) 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 Sandviken:

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

---

## Promenad och vandring

### Hälsans stig

Hälsans stig i Sandviken är sju kilometer. Varje kilometer är utmärkt med skyltar och längs med slingan finns flera översiktskartor. Mer information om Hälsans stig och karta över Hälsans stig i Sandviken hittar du här:

<https://sandviken.se/kulturfritid/naturochfriluftsliv/vandringsleder.9260.html>

## Vandringsleder

Via länken ovan hittar du inte bara information om Hälsans stig, utan också information om olika vandringsleder i Sandvikens kommun.

## Promenadkartor

Broschyr med promenadslinor i Sandviken med olika svårighetsgrad är för närvarande under framtagande. Länk till broschyren kommer att läggas här när den finns tillgänglig.

---

## Skidåkning

I Sandvikens kommun finns det goda möjligheter att åka både längdskidor och utförsåkning. Information om skidspår och skidbackar hittar du här:

<https://sandviken.se/kulturfritid/naturochfriluftsliv/elljussparochskidakning.26553.html>

---

## Skridskoåkning

Under vintern finns det goda möjligheter att åka skridskor i Sandviken. Mer information finns på:

<https://sandviken.se/kulturfritid/idrottochmotion/ishallarisbanorochskridskoakning.33150.html>

---

## Utomhusgym

I Sandvikens kommun finns det ett par utegym som är gratis för alla att använda. Det ena ligger i Högbo, alldeles intill Sportcentralen i Högbo bruk. Det andra ligger vid Hedåsen. Mer information hittar du här:

<https://visitsandviken.se/se--gora/filter?&t=Utegym&c=26951&g=86036>

---

## Utrustning – låna

I Sandviken finns Fritidsbanken. Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek, där du kan låna sportutrustning helt gratis. Fritidsbanken kan även ge stöd i att hitta aktiviteter i närområdet. Fritidsbankens lokal ligger i Kulturcentrums källarvåning, Köpmangatan 7. Mer information och öppettider finns samlat här:

<https://sandviken.se/kulturfritid/fritidsbanken.20588.html>

---

## Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

Kontakta avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa:

[levnadsvanor@regiongavleborg.se](mailto:levnadsvanor@regiongavleborg.se)