

Aktiviteter på egen hand

Bollnäs kommun

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

Cykling

Karta över cykelbanor i Bollnäs samt leder för cykling och mountainbike hittar du på:

<https://bollnas.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/friluftsliv-och-motion/cykling>

Discgolf

I Bollnäs kommun finns det goda möjligheter att spela discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas.

Hobergets Discgolfbana erbjuder två banor, en 18-hålsbana och en 9-hålsbana, som båda är gratis att spela på. 18-hålsbanan går genom en varierande terräng medan 9-hålsbanan går genom skogsterräng.

Rengsjö Discgolfbana är en nybyggd 18-hålsbana i skogsterräng som även den är gratis att spela på. Discar finns att låna vid banan.

Information om banorna finns samlat här:

<https://bollnas.se/turism/upplev-bollnas/se--gora/aventyr-och-fritid/discgolf>

”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 (april-september) 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 Bollnäs:

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

Promenad och vandring

Hälsans stig

I centrala Bollnäs finns Hälsans stig, som är cirka fyra kilometer. Mer information och karta finns via <https://bollnas.se/turism/upplev-bollnas/se--gora/natur--friluftsliv/vandra/halsans-stig---bollnas>

Motionsspår och elljusspår

Det finns ett flertal motionsspår och elljusspår runt om i Bollnäs kommun. En sammanställning över spåren, dess längd och kartor finns på:

<https://bollnas.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/friluftsliv-och-motion/motionsspår-och-elljusspar>

Vandringsleder

I Bollnäs kommun finns det många fina vandringsleder. I Stora Bollebergets naturreservat finns det en tillgänglighetsanpassad stig. En sammanställning över vandringsleder hittar du på:

<https://bollnas.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/friluftsliv-och-motion/vandringsleder-och-strovomraden>

Skidåkning

I Bollnäs kommun finns det möjlighet att åka både längdskidor och utförsåkning. All information om skidåkning, både längd och utför, finns samlat här:

<https://bollnas.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/friluftsliv-och-motion/skidakning>

Skridskoåkning

När det finns möjlighet spolas det upp mindre naturisar för skridskoåkning. För den som vill åka långfärdsskridskor finns det också plogade banor. Mer om skridskoåkning i Bollnäs kommun finns på:

<https://bollnas.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/friluftsliv-och-motion/skridskoakning>

Utomhusgym

I Bollnäs kommun finns det sju stycken utegym som är gratis för alla att använda. Mer information finns samlat här:

<https://bollnas.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/friluftsliv-och-motion/utegym>

Utrustning – låna

Vill du utföra en aktivitet som kräver utrustning? I Bollnäs, på Fabriksgatan 10, ligger Fritidsbanken. Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek för sport- och fritidsutrustning, som du kostnadsfritt kan låna i upp till två veckor.

Mer information och kontaktuppgifter finns samlat på denna länk:

<https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/bollnas/>

Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

Kontakta projektledare Sofia Gille, avdelning Folkhälsa och hållbarhet
sofia.gille@regiongavleborg.se