

Aktiviteter på egen hand

Hofors kommun

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

Cykling

Cykla i motionsspår och mountainbikespår

I Hofors finns det flera spår för cykling och mountainbike, med olika längd och svårighetsgrad. För mer information, gå in på <https://www.bikinggastrikland.se/leder-banor/>. Tryck på knappen *Sök via plats/område* och välj *Hofors*.

Cykelled

Strax utanför Hofors finns Pråmleden Norra, en cykelled på totalt 32 kilometer. Mer information och karta hittar du via denna länk: <https://pramleden.se/>

Discgolf

En bana för discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas, finns belägen i parkområdet mellan Västerleden och Bönhusberget. Banan har 18 hål i blandad park- och skogsmiljö, varav hälften är anpassade för nybörjare. En del av hålen har god framkomlighet för rullstol och barnvagn. Mer information hittar du här: <https://www.visithofors.se/aktuellt/hoforsdiscgolfbana.5.acb26fc17249e8b3921056.html>

I Torsåker har Svenska kyrkan tagit fram en bana för discgolf. Banan har nio hål och passar framför allt nybörjare. Banan är gratis att spela på och det finns discar att låna. Mer information och karta finns på: <https://www.svenskakyrkan.se/torsaker/discgolf>

Promenad och vandring

Hälsans stig

Hälsans stig i Hofors är 5,7 kilometer. Varje kilometer är utmärkt med skyltar och längs med slingan finns flera översiktskartor. Mer information om Hälsans stig i Hofors samt karta hittar du här: <https://www.hjart-lung.se/globalassets/riksforbundet-dokument/halsansstig/kartor/hofors.pdf>

Promenadslingor

Det går även bra att promenera i något av de olika motionsspåren i Hofors kommun:

- Hofors motionsspår erbjuder flera olika slingor med olika längd, där flera är elljusspår.
- Torsåkers motionsspår har två olika slingor, 2,5 och 5 kilometer och båda är elljusspår.

Mer information om motionsslingorna finns samlat här:

<https://www.hofors.se/kultur--fritid/idrottsanlaggningar/motionsspar.html>

Vandringsleder

För dig som vill vandra finns Gästrikeleden. Information och tips hittar du här:

<https://www.hofors.se/kultur--fritid/vandringsleder.html>

Skidåkning

I Hofors kommun finns det goda möjligheter till både längdskidåkning och utförsåkning.

Kommunen har spår för längdskidåkning, information finns här:

<https://www.hofors.se/kultur--fritid/skidspar-och-elljusspar.html>

För utförsåkning finns Hoforsbacken, som drivs ideellt. Information hittar du här:

<https://www.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/hofors/var-verksamhet/hoforsbacken/>

Skridskoåkning

I Hofors finns det möjlighet att åka skridskor, både långfärdsskridskor och skridskor på spolade banor. Mer information finns på denna länk:

<https://www.hofors.se/kultur--fritid/skridskoisar.html>

Utomhusgym

I Hofors finns det ett utegym beläget precis bakom Hoforshallen, i anslutning till motionsslingorna. Information om utegymmet finns här:

<https://www.hofors.se/kultur--fritid/idrottsanlaggningar/gym/utegym.html>

Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

Kontakta projektledare Sofia Gille, avdelning Folkhälsa och hållbarhet

sofia.gille@regiongavleborg.se