

Aktiviteter på egen hand

Ljusdals kommun

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

Cykling

Cykelkartor

Länkar till kartor över cykelvägar i Ljusdal, Järvsö och Färila hittar du på denna sida:
<https://www.ljusdal.se/samhallegator/gatorochunderhall/gangochcykelvag.4c2e6a29152cae4678765.html>

Cykla i motionsspår och mountainbikespår

Om du hellre cyklar ute i naturen finns det fina möjligheter runt om i kommunen. Kartor för cykling finns samlade i broschyren *Vandra och cykla i Ljusdals kommun*. Broschyren nås digitalt via denna länk:

<https://etidning.tidningenhalsingland.se/p/bilagor/2025-04-17/r/1/1/9031/1890115>

Discgolf

I Ljusdals kommun finns det flera olika banor för discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas:

Färila Discgolfpark har tolv hål och går genom kuperad terräng. Läs mer på:

<https://udisc.com/courses/faerila-discgolfpark-VcME/>

Hennans discgolfbana ligger intill eljusspåret i Hennan. Banan har nio hål och det finns discar att låna.

Toröns discgolfbana ligger strax söder om Järvsö och är en niohålsbana i vacker miljö.

Mer information finns här:

<https://udisc.com/courses/toroens-discgolfbana-jaervsoe-Ah9o>

”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-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 Ljusdal:

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

Promenad och vandring

Hälsans stig

I Ljusdal finns Hälsans stig. Slingan är fyra kilometer och går genom en omväxlande miljö, där varje kilometer är utmarkerad. Mer information och karta över Hälsans stig i Ljusdal finns här:

https://www.hjart-lung.se/globalassets/riksforbundet-dokument/halsansstig/kartor/ljusdal_2012.pdf

Aktivitetsrundor

Två av promenadstråken i kommunen, Pårgatan runt Färila och Hälsans stig runt Kyrksjön i Ljusdal är så kallade aktivitetsrundor. Det innebär att varje stråk har aktivitetsskyltar uppsatta med jämna mellanrum. Skyltarna visar övningar för kondition och styrka med flera olika svårighetsgrader. På skyltarna finns också intressant fakta om hälsa och rörelse. Mer information och karta över aktivitetsrundorna hittar du här:

<https://www.ljusdal.se/upplevagora/idrottmotionochfriluftsliv/aktivitetsrundor.4.d915c73179631d0add8d.html>

Vandringsleder

Bra information om olika vandringsleder i Ljusdal, Färila, Ramsjö, Los och Orsa Finnmark, Järvsö samt Kårböle finns samlat på denna länk:

<https://www.ljusdal.se/upplevagora/idrottmotionochfriluftsliv/vandraochcyklailjusdalskommun.4.4797530a154acc30af4e006.html>

Vandringslederna runtom i Ljusdals kommun finns också samlade i broschyren *Vandra och cykla i Ljusdals kommun*, som du hittar här:

<https://etidning.tidningenhalsingland.se/p/bilagor/2025-04-17/r/1/1/9031/1890115>

Skidåkning

I Ljusdals kommun finns det ett stort utbud för dig som tycker om att åka skidor, både längdskidor och utförsåkning. Mer information inklusive länkar till spårstatus hittar du här:

<https://www.ljusdal.se/upplevagora/idrottmotionochfriluftsliv/skidor.4.21da8e0f14e9137d21452.html>

Skridskoåkning

Under vinterhalvåret finns det konstfrusna banor att åka skridskor på. När det är möjligt plogas också banor på Kyrksjön i centrala Ljusdal. Mer om skridskoåkning i Ljusdal kan du läsa om här:

<https://www.ljusdal.se/upplevagora/idrottmotionochfriluftsliv/skridskor.4.21da8e0f14e9137d2144fc9.html>

Utomhusgym

I Ljusdals kommun finns det utegym på nio olika platser. Utegygmen är öppna för alla och gratis att använda. Mer information finns på:

<https://www.ljusdal.se/upplevagora/idrottmotionochfriluftsliv/utegym.4.21da8e0f14e9137d2142b.html>

Utrustning – låna

Vill du prova en aktivitet som kräver utrustning? I Ljusdal 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 på Postplan 2 i Ljusdal. Mer information och öppettider hittar du samlat på denna sida: <https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/ljusdal/>

Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

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