

# Aktiviteter för barn och unga

## Bollnäs kommun

Vill du börja röra på dig mer? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Bollnäs kommun som kan passa barn och unga. De flesta aktiviteterna är gratis. De kan utföras på egen hand eller tillsammans med andra men har ingen ledare eller instruktör. Listan är i bokstavsordning.

### Beachvolleyboll

I Bollnäs kommun finns det några beachvolleybollplaner sommartid som är öppna för alla att använda. De finns på följande badplatser:

- Karlslundsbadet i Bollnäs centrum
- Orbaden
- Vevlingestrand



Läs mer om badplatserna på:

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

---

### Cykling och mountainbike

Att cykla kan vara ett bra sätt att transportera sig till exempelvis skolan. En del tycker också att det kan vara roligt att cykla i skogen. Information om cykling i Bollnäs kommun med bland annat en karta över cykelbanor hittar du här:

<https://bollnas.se/trafik-och-resor/trafik-och-gator-/cykling-och-cykelvagar>



Om du hellre vill prova att cykla i skogen hittar du bra information här:

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

---

## Discgolf

Discgolf fungerar ungefär som golf, men du kastar frisbee. Ibland kallas det för frisbeegolf. I Bollnäs kommun finns det flera banor.

**Hobergets Discgolfbana** erbjuder två banor, en 18-hålsbana och en 9-hålsbana. 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>

---

## Fotboll

För dig som vill spela fotboll men inte vill gå med i en förening, finns det möjlighet att använda några fotbollsplaner som är öppna för spontanidrott.



Konstgräsplanen på Solrosens IP är öppen för spontanidrott när planen inte är bokad av någon förening eller skola. Aktuella bokningar och mer information om Solrosens IP hittar du här:

<https://bollnas.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/hallar-och-idrottsanlaggningar/fotbollsplaner/solrosens-ip>

Brånans IP har en gräsplan som också är öppen för spontanidrott och passar bra för fotboll.

---

## Lekplatser

En lekplats kan vara ett bra ställe för rörelse. Lekplatser som kommunen sköter om finns i Bollnäs, Kilafors, Arbrå, Lottefors, Vallsta och Rengsjö.

---



## Promenad, jogging och vandring

### Promenadslingor och motionsspår

I Bollnäs kommun finns det flera olika slingor och motionsspår som passar bra för promenader eller jogging. En lista över alla motionsspår hittar du här:

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



### Vandringsleder

Vill du hellre vandra finns det många fina vandringsleder i Bollnäs kommun. I Stora Bollebergets naturreservat finns det dessutom 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>

---

## Pulkaåkning

När det finns snö kan en pulkabacke vara ett perfekt ställe för rörelse. I Bollnäs kommun hittar du pulkabackar i bland annat Vallsta, i Bollnäs vid Bollebacken och i Arbrå vid Koldemoåsen.

---



## Skateboard

Vill du åka skateboard? I Bollnäs finns det en skatepark utomhus vid Solrosens IP. Det finns också möjlighet att åka skateboard inomhus på Gumpels fritidsgård, som ligger cirka tio minuters promenad från resecentrum. Mer information om skateparkerna hittar du här:



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

---

## Skidåkning

I Bollnäs kommun finns det möjlighet att åka både längdskidor och utförsåkning. 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 information om skridskoåkning i Bollnäs kommun finns här:

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

---



## Utegy

I Bollnäs kommun finns det sju 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

I Bollnäs 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 har nyligen flyttat och ligger numera på Läroverksgatan 52 i Smedjanhuset. Mer information och öppettider finns via denna länk:

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



---

## Hittade du inget som intresserar dig?

Aktiviteterna ovan är tänkta att vara tips på sådant som du kan göra på egen hand, vilket kan passa vissa. För andra kan det kännas bättre att delta i en aktivitet i organiserad form, till exempel i en idrottsförening.

## Idrottsföreningar

I Bollnäs kommun finns det många idrottsföreningar som erbjuder en mängd olika idrotter. Föreningarna finns samlade i kommunens föreningskatalog. Katalogen finns här: <https://bollnas.actorsmartbook.se/Associations.aspx>.

I listan för *Föreningstyp* kan du välja *Idrottsförening*. Då ser du vilka idrottsföreningar som finns i kommunen. För de föreningar som har en webbplats hittar du också länk dit.

#### – Fritidskortet

Att vara med i en förening innebär oftast en kostnad. I september 2025 lanserades Fritidskortet. Du som är mellan 7 och 16 år kan använda Fritidskortet som betalning till de föreningar som är anslutna till Fritidskortet. Grundbeloppet är 550 kronor per barn och år. För hushåll med bostadsbidrag är beloppet 2500 kronor per barn. Hur du gör för att använda Fritidskortet och annan viktig information hittar du på:

[www.fritidskortet.se](http://www.fritidskortet.se)

### FaR-aktivitetsarrangörer

Om du har fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och vill träna hos en FaR-aktivitetsarrangör, besök Region Gävleborgs aktivitetskatalog:

<https://far.regiongavleborg.se/Home/Locations>

FaR-aktivitetsarrangörerna erbjuder allt från träning på gym till dans och yoga. Även du som inte fått FaR kan använda katalogen som en inspiration, men observera att eventuella rabatter endast gäller för de personer som har ett giltigt FaR.

---

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

Kontakta avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa:

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