

Aktiviteter för barn och unga

Hofors kommun

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

Beachvolleyboll

Under sommarhalvåret finns det möjlighet att spela beachvolleyboll vid Edskens badplats. Mer information om platsen hittar du här:

<https://www.naturkartan.se/sv/gavleborgs-lan/edskens-camping>



Cykling och mountainbike

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/>. För att hitta leder i Hofors kan du använda filtreringsfunktionen till vänster på sidan.



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/aktiviteter/cykla/>

Discgolf

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



- En finns 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. 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>

Lekplatser

En lekplats är ett perfekt ställe för rörelse. Lekplatser finns både i Hofors och i Torsåker. I Hofors hittar du en lekplats intill Folkets hus, i Torsåker finns det en lekplats på Torsvägen. Mer information hittar du här:



<https://www.visithofors.se/aktuellt/springibenen.5.5be1b0e515b9edc2eb425e6b.html>

Promenad, jogging och vandring

Motionsspår och vandringsleder

Om du tycker om att promenera eller jogga i skogen, kan du göra det i någon 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 långa och båda är elljusspår.



Information om motionsspåren finns samlat här:

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

Vandringsleder

Du som hellre vill testa vandring finns Gästrikeleden. Information och tips hittar du här:

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

Skidåkning

I Hofors kommun finns det möjlighet att åka både längdskidor 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. Öppettider och annan information hittar du här:

<https://www.friluftsförbundet.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 här:

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



Utegym

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

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



Hittade du inget som intresserar dig?

Aktiviteterna ovan är tänkta att vara tips på sådant som du kan göra på egen hand utomhus, 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 Hofors kommun finns det många idrottsföreningar som erbjuder olika idrotter. Föreningarna finns samlade i kommunens föreningsregister. Gå in på <https://fri.hofors.se/forening/default.aspx>. Tryck på *Filter*. I listan *Föreningstyp* väljer du *Idrott*. Då ser du vilka idrottsföreningar som finns i kommunen och vilken eller vilka idrotter de erbjuder. För de föreningar som har en webbplats, hittar du också länk till deras webbplats i registret.

– 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

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