

# Aktiviteter för barn och unga

## Ljusdals kommun

Vill du börja röra på dig mer? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Ljusdals 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.

### Basket

Om du vill spela basket men inte vill tillhöra en förening, finns det en basketplan på Östernäs i Ljusdal. Den är öppen för alla och gratis och spela på.



---

### Beachvolleyboll

Du som vill spela beachvolleyboll kan göra det i parkområdet på Östernäs i Ljusdal, där det finns två beachvolleybollplaner. Nät för beachvolleyboll ska också finnas uppsatt vid Kyrkbybadet i Järvsö och vid Norebadet i Ljusdal.



## Cykling och mountainbike

### Cykelkartor

Att cykla kan vara ett bra sätt att transportera sig till exempelvis skolan. Länkar till kartor över cykelvägar i Ljusdal, Järvsö och Färila hittar du på denna sida:

<https://www.ljusdal.se/samhallegator/gatorochunderhall/gangochcykelvag.4.4c2e6a29152cae4678765.html>

### Cykla i motionsspår och mountainbikespår

Om du hellre cyklar ute i naturen finns det fina möjligheter runtom 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/2026-04-03/r/1/1/9031/2165342>



---

## Discgolf

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

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

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

**Hennans discgolfbana** ligger intill elljusspåret 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>



## ”Hitta ut”

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/>

---

## Lekplatser

I Ljusdals kommun finns det många lekplatser, som kan vara ett perfekt ställe för rörelse och lek. En lista över alla lekparker hittar du via denna sida:



<https://www.ljusdal.se/samhallegator/lekplatserochparker.4.6ad1488f14bc069646a3288b.html>

---

## Promenad, jogging och vandring

### Aktivitetsrundor

I kommunen finns det två så kallade aktivitetsrundor; Pårgatan runt Färila och Hälsans stig runt Kyrksjön i Ljusdal.

Aktivitetsrundorna har skyltar uppsatta med jämna mellanrum. Skyltarna visar övningar för kondition och styrka med flera olika svårighetsgrader. På skyltarna finns också roliga 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

Du som hellre vill testa vandring hittar bra information om olika vandringsleder i Ljusdal, Färila, Ramsjö, Los och Orsa Finnmark, Järvsö samt Kårböle via denna länk:

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

---

### Skateboard

På parkområdet på Östernäs i Ljusdal finns det en betongpark där du kan åka skateboard. I Järvsö finns Järvsö skills park där det också går bra att åka skateboard. Båda parkerna är gratis för alla att använda.



## 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>

---

## Utegyms

I Ljusdals kommun finns det utegym på nio olika platser. Utegymsmen 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 samlad på denna sida:

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



---

## 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 Ljusdals kommun finns det många idrottsföreningar som erbjuder olika idrotter. Föreningarna finns samlade i kommunens föreningsregister. Gå in på <https://interbook.ljusdal.se/AssociationRegister>. Under *Föreningskategori* väljer du *Idrottsföreningar*. 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](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)