

Aktiviteter för barn och unga

Nordanstigs kommun

Vill du börja röra på dig mer? Här får du tips på aktiviteter, de flesta utomhus, i Nordanstigs kommun som kan passa barn och unga. Nästan alla 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 kan du till exempel använda planerna som finns på multiarenorna i kommunen. De finns i Hassela och i Harmånger och båda har basketkorgar. Multiarenorna är öppna för alla att använda efter skoltid. Mer information hittar du här:

<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/multiarenor.html>



Cykling och mountainbike

I bygden i Hassela finns det fina rundor för cykling. Information och karta hittar du på:

<https://www.upplevnordanstig.se/sv/cykelkarta-hassela>

Utöver spåren kring Hassela finns det slingor i Nordanstigs kommun som lämpar sig för cykling på mountainbike. Tyvärr finns det i dagsläget ingen sammanställning över dessa.



Discgolf

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

- **Moningssand, Gnarp**
I Moningssand finns det en enklare 18-hålsbana. Information hittar du här:
<https://udisc.com/courses/moningssand-vmH>
- **Strömsbruk**
I Strömsbruk finns en niohålsbana i Herrgårdsparken. Information finns här:
<https://udisc.com/courses/stroemsbruks-disc-golf-park-5sDV>
- **Älgered, Bergsjö.**
I Älgered finns det en niohålsbana. Banan beskrivs som bra för nybörjare. Banan går genom en varierad terräng. Mer information finns på:
<https://udisc.com/courses/aelgereds-discgolfbana-cNpF>



Fotboll

Du som vill spela fotboll men inte vill gå med i en förening kan spela på egen hand på exempelvis multiarenorna i kommunen. Dessa planer bokas inte och kostar inget att använda. De är öppna för alla att använda efter skoltid. Mer information hittar du här:
<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/multiarenor.html>



Promenad, jogging och vandring

Promenad- och joggingslingor

Runtom i kommunen finns det åtta rundor med en digital tipspromenad, som kallas för Xrundan. För att delta laddar du ner en kostnadsfri app till din mobil. Varje söndag byts frågorna ut. Följande slingor ingår i Xrundan:

- Bergsjö runt – 3 km
- Gnarpsrundan – 5 km
- Harmånger mellan broarna – 2 km
- Hassela – Ånäset – 3,4 km
- Ilsbo elljusspår – 2,7 km
- Jättendals elljusspår – 2,7 km
- Stocka – Åsbölerundan – 5,5 km
- Strömsbruks elljusspår – 2,5 km



Läs mer om Xrundan och respektive slinga på:

<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/vandringsleder/xrundan.html>

Vandringsleder

Vill du hellre vandra finns det två finns vandringsleder i Nordanstigs kommun; Kustleden och Vallstigen.

Kustleden kan du läsa mer om här:

<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/vandringsleder/kustleden.html>

Vallstigen finns det mer information om här:

<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/vandringsleder/vallstigen.html>

Skateboard

Vill du åka skateboard? I Gnarp finns det en skatehall inomhus, byggt i ett gammalt kapell. För en mindre kostnad kan du bli medlem. Du behöver också betala en liten entréavgift. Läs mer om Skatekapellet på:



<https://www.upplevnordanstig.se/sv/streetsports-nordanstig-skatehall>

Skidåkning

Det finns goda möjligheter att åka både längdskidor och utförsåkning. Längdskidåkning finns på flera ställen runtom i kommunen. Utförsåkning finns i Hassela.

Mer information om skidåkning i Nordanstigs kommun hittar du här:



<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/skidakning.html>

Skridskoåkning

Under vinterhalvåret - när det finns förutsättningar - spolas ett antal isar runtom i kommunen; i Bergsjö, Harmånger, Gnarp, Ilsbo, Hassela och Stocka. Mer information finns på:

<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/isplaner---aka-skridskor.html>



Utegym

Kommunen har inga egna utegym, men det finns utegym på några ställen som föreningar sköter om:

- Hassela, vid Stjärnan (för medlemmar i Hassela IF).
- Gnarp, vid elljusspåret.
- Harmånger, längs med promenadslingan *Harmånger mellan broarna*:

<https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv-for-alla/vandringsleder/xrundan/harmanger-mellan-broarna.html>

- Stocka, vid aktivitetsområdet Slätta.



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 Nordanstigs kommun finns det många idrottsföreningar som erbjuder olika idrotter. Föreningarna finns samlade i kommunens föreningsregister. Gå in på <https://nordanstig.se/startside/sidor/uppleva-och-gora/foreningar-och-foreningsliv/foreningsregister.html>

I listan kan du välja *Idrottsförening*. 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