

Aktiviteter för barn och unga

Söderhamns kommun

Vill du börja röra på dig mer? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Söderhamns 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 gå med i en förening går det bra att spela basket på planer utomhus. Bland annat finns det en basketplan vid aktivitetsparken på Norr i Söderhamn. Vid Gurkparkens lekplats i centrala Söderhamn finns det också möjlighet att spela basket.



Cykling och mountainbike

I Söderhamns kommun finns det flera olika leder anpassade för cykel eller mountainbike. Bra information om några olika cykelleder finns samlat här:

<https://www.visitsoderhamn.se/sv/cykla>

Fler tips på cykelleder i Söderhamn hittar du via denna länk:

<https://www.naturkartan.se/sv/soderhamn?category=31#map>



Discgolf

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

- En bana för discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas, finns belägen ute på Flygstaden. Banan har 18 hål och det är gratis att spela. Mer information finns här: <https://www.visitsoderhamn.se/sv/discgolf>
- Det finns också en kortare bana med nio hål i Söderhamn som heter Stenbacken. Denna bana passar nybörjare bra. Information och karta finns via denna länk: <https://udisc.com/courses/stenbacken-dgb-vlDc>
- I Söderala finns också en discgolfbana, Ellnebanan. Denna bana har tolv hål. Det kostar 50 kronor för vuxen och 20 kronor för barn att spela. Information och karta hittar du här: <https://udisc.com/courses/ellnebanan-Rmf1>
- Ytterligare en bana i kommunen är Moheds Discgolfbana, som är en niohålsbana i skogsterräng. Mer information finns här: <https://udisc.com/courses/mohed-discgolf-AVXB>



Fotboll

Du som vill spela fotboll men inte vill gå med i en förening kan till exempel använda fotbollsplanen i aktivitetsparken på Norr i Söderhamn. Den är öppen för alla och kostar inget att använda.

På Strandvallen i Söderhamn går det också bra att använda fotbollsplanerna. Strandvallen är öppen för alla och går att boka kostnadsfritt. Läs mer här:

<https://www.soderhamn.se/sidor/uppleva-och-gora/hallar-och-idrottsanlaggningar/idrottsanlaggningar/strandvallen-fotbollsplaner.html>



Lekplatser

I Söderhamns kommun finns det många lekplatser. Om du vill besöka en lite större lekplats med mycket att välja på är ett tips att ta dig till Gurkparken i centrala Söderhamn. Mer information om Gurkparkens lekplats finns här:

<https://www.visitsoderhamn.se/sv/gurkparkens-lekplats>



En annan omtyckt lekplats är Faxeparkens lekplats i centrala Söderhamn. Här kan du läsa mer:

<https://www.visitsoderhamn.se/sv/faxeparkens-lekplats>

Promenad, jogging och vandring

Om du tycker om att promenera kan du få bra tips på promenadslingor i broschyren *Promenadslingor i Söderhamn*. Promenadslingorna är mellan två och åtta kilometer långa och presenteras med text, bild och karta. Slingorna delas in i tre kategorier utifrån svårighetsgrad (lätt, medel och svår).

Broschyren hittar du här:

https://www.regiongavleborg.se/globalassets/regional-utveckling/folkhalsa-och-hallbarhet/soderhamn-promenadslingor_a4.pdf



Du som hellre vill testa vandring hittar tips på vandringsleder och naturstigar här:

<https://www.visitsoderhamn.se/sv/vandra>

Pulkaåkning

När det finns snö kan en pulkabacke vara ett perfekt ställe för lek och rörelse. Det finns ett flertal pulkabackar runtom i Söderhamns kommun. Information om backarna hittar du här: <https://www.soderhamn.se/sidor/uppleva-och-gora/hallar-och-idrottsanlaggningar/isbanor-och-pulkabackar.html>
(scrolla ned till rubrik *Pulkabackar*)



Skateboard

Vill du åka skateboard? Det finns skateboardramper på flera olika ställen i kommunen:

- Ljusne, läs mer här: <https://www.visitsoderhamn.se/sv/skateboardramp-i-ljusne>
- Mohed, läs mer här: <https://www.visitsoderhamn.se/sv/skateboardramp-i-mohed>
- Söderhamn, läs mer här: <https://www.visitsoderhamn.se/sv/soderhamns-skateboard-park-pa-norr>

I Söderhamn finns det även en skateboardhall inomhus. Observera att du behöver vara medlem samt betala en avgift om du ska åka där. Mer information hittar du på denna sida: <https://www.visitsoderhamn.se/sv/traversen-skateboard-inomhushall-i-soderhamn>



Skidåkning

I centrala Söderhamn finns Hällmyra motions- och skidanläggning. Under vintersäsongen finns det tio kilometer preparerade spår med elljus. För mer information, se <https://www.soderhamn.se/sidor/uppleva-och-gora/hallar-och-idrottsanlaggningar/idrottsanlaggningar/hallmyra-motions--och-skidspar.html>



Det finns även fler slingor för längdskidåkning runt om i kommunen. En sammanställning hittar du på: <https://www.visitsoderhamn.se/sv/langdskidor>

Skridskoåkning

När det är tillräckligt kallt spolar kommunen upp isar för skridskoåkning på flera olika ställen i kommunen. Läs mer på: <https://www.soderhamn.se/sidor/uppleva-och-gora/hallar-och-idrottsanlaggningar/isbanor-och-pulkabackar.html> (scrolla ned till *Isbanor utomhus*)



Söderhamnsklassikern

Årligen arrangeras ett motionsevenemang som kallas för Söderhamnsklassikern, i samverkan mellan Söderhamns kommun och det lokala föreningslivet. I Söderhamnsklassikern ingår simning, skidor, vandring, cykling och löpning. Det kostar en summa att delta men priset är rabatterat för ungdomar under 18 år. Mer information om Söderhamnsklassikern finns samlat på denna länk: <https://www.soderhamn.se/sidor/uppleva-och-gora/friluftsliv-idrott-motion/soderhamnsklassikern.html>

Utegym

I Söderhamns kommun finns det några utegym som är öppna för alla. Ett finns vid aktivitetsplatsen i Mohed. Ett lite mindre utegym hittar du på Stenö.



Utrustning – låna

I Söderhamn 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 Fabriksgatan 10. Mer information och öppettider finns samlat här: <https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/soderhamn/>



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 Söderhamns kommun finns det många idrottsföreningar som erbjuder olika idrotter. Föreningarna finns samlade i kommunens föreningsregister. Gå in på <https://soderhamn.rbok.se/foreningsregister>. Tryck på symbolen för filtrering ("tratten") om du vill hitta föreningar för en specifik verksamhet, målgrupp eller geografiskt område.

– 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