

# Aktiviteter på egen hand

## Bollnäs kommun

Vill du komma ut och röra på dig? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Bollnäs kommun som du kan genomföra på egen hand. Många av aktiviteterna är gratis.

### Cykling

Att cykla kan vara ett bra sätt att transportera sig. Karta över cykelbanor i Bollnäs hittar du här:

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

Om du hellre vill cykla mountainbike i skogen, hittar du tips på bra leder här:

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

---

### Discgolf

I Bollnäs kommun finns det goda möjligheter att spela discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas.

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

---

## Promenad och vandring

### Hälsans stig

I centrala Bollnäs finns Hälsans stig, som är cirka fyra kilometer. Mer information och karta finns via <https://bollnas.se/turism/upplev-bollnas/se--gora/natur--friluftsliv/vandra/halsans-stig---bollnas>

### Motionsspår och elljusspår

Det finns ett flertal motionsspår och elljusspår runtom i Bollnäs kommun. En sammanställning över spåren, dess längd och kartor finns på:

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

### Vandringsleder

I Bollnäs kommun finns det många fina vandringsleder. I Stora Bollebergets naturreservat finns det 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>

---

## Skidåkning

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

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

---

## Utomhusgym

I Bollnäs kommun finns det sju stycken 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

Vill du utföra en aktivitet som kräver utrustning? I Bollnäs finns Fritidsbanken. Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek för sport- och fritidsutrustning, som du kostnadsfritt kan låna i upp till två veckor. Fritidsbanken i Bollnäs har nyligen bytt adress och finns numera på Läroverksgatan 52 i Smedjanhuset.

Mer information och kontaktuppgifter finns samlat på denna länk:

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

---

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

Kontakta avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa:

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