

Aktiviteter på egen hand

Hudiksvalls kommun

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

Cykling

Cykelkarta över Hudiksvall

Karta över olika cykelvägar i Hudiksvall finns här:

<https://www.hudiksvall.se/Sidor/Bo-och-leva/Cykling/Cykelkarta.html>

Cykelled utanför Hudiksvall

Runt Dellen går det en fin cykelled på drygt fem mil. Mer information och karta finns samlat på:

https://www.naturkartan.se/sv/gavleborgs-lan/cykla-runt-dellen?utm_source=naturkartan&utm_medium=map

Discgolf

I kommunen finns det flera banor för discgolf, eller frisbeegolf som det också kallas, som är öppna för alla att spela på:

- **Enånger.** En niohålsbana och discar finns att låna. Mer information hittar du här: <https://udisc.com/courses/enanger-ik-mRL6>

- **Hedebacken.** För närvarande är det en niohålsbana, men arbete pågår för ytterligare nio hål. Det är gratis att spela och det finns några discar att låna. Mer information om banan finns på: <https://www.friluftsförbundet.se/regioner/mitt/lokalavdelningar/hudiksvall/discgolf/>
 - **Ängebo IK Discgolfbana.** En ny bana i Bjuråker med sex hål. Relativt platt terräng. Mer information finns här: <https://udisc.com/courses/aengebo-ik-discgolfbana-wTTR>
-

“Hittaut”

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 Hudiksvall:

<https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/hudiksvall/>

Promenad och vandring

Promenadslingor

Promenadslingor runtom i Hudiksvalls kommun finns samlade i broschyren *Promenadslingor i Hudiksvalls kommun*. Du hittar den på:

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

Promenadslingorna är mellan två och sex kilometer långa och presenteras med text, bild och karta med symboler. Slingorna delas in i tre kategorier utifrån svårighetsgrad (lätt, medel och svår).

Vandringsleder

I kommunen finns det också möjlighet till vandring, både i skogen och längs havet. Mer information och karta finns här:

<https://www.hudiksvall.se/Sidor/Uppleva-och-gora/Idrott-motion-och-friluftsliv/Vandring-och-hoga-toppar.html>

Skidåkning

I Hudiksvalls kommun finns det goda förutsättningar att åka både längdskidor och utförsåkning.

Information om skidspår och backar hittar du här:

<https://www.hudiksvall.se/Sidor/Uppleva-och-gora/Idrott-motion-och-friluftsliv/Skidor-och-motionsspar.html>

Skridskoåkning

I kommunen finns det ett antal isbanor och även några rundbanor som är öppna för allmänheten. Dessa skottas och spolras när vädret tillåter. En sammanställning över banorna finns här:

<https://www.hudiksvall.se/Sidor/Uppleva-och-gora/Idrott-motion-och-friluftsliv/Skridskor.html>

Utomhusgym

I Hudiksvalls kommun finns flera olika utegym som är gratis för alla att använda. Information om var du hittar gymmen finns på:

<https://www.hudiksvall.se/Sidor/Uppleva-och-gora/Idrott-motion-och-friluftsliv/Utegymp.html>

Utrustning – låna eller hyra

Fritidsbanken

Vill du testa en aktivitet som kräver utrustning? I Hudiksvall på Köpmanbergsvägen 1, finns Fritidsbanken. Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek, där du helt kostnadsfritt kan låna sport- och fritidsutrustning i upp till två veckor. Mer information och öppettider finns samlat på: <https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/hudiksvall/>

Piff!

Piff! är en aktivitetsbox, där du via en app kan hyra utrustning för olika sport- och utomhusspel för en mindre kostnad. Boxen hittar du i Borgarparken och innehåller bland annat gymkit, basketboll och fotbollstennis.

Läs mer här: <https://www.piff.se/>

Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

Kontakta avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa:

levnadsvanor@regiongavleborg.se