

Aktiviteter på egen hand

Söderhamns kommun

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

Cykling

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

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 Söderåla 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>

Promenad och vandring

Promenadslingor

Förslag på promenadslingor i Söderhamns kommun finns samlade i broschyren *Promenadslingor i Söderhamn*. Promenadslingorna är mellan två och åtta kilometer långa och presenteras med text, bild och karta med symboler. 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

Vandringsleder

Det finns många fina vandringsleder i Söderhamns kommun. En sammanställning finns här: <https://www.visitsoderhamn.se/sv/vandra>

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

Det spolas upp flera isbanor runt om i kommunen när det finns förutsättningar för det. 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 om du har friskvårdsbidrag går det bra att använda det. Mer information om Söderhamnsklassikern finns samlat på denna länk:

<https://www.soderhamn.se/sidor/uppleva-och-gora/friluftsliv-idrott-motion/soderhamnsklassikern.html>

Utomhusgym

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

Vill du testa en aktivitet som kräver utrustning? På Köpmangatan 25 i Söderhamn finns Fritidsbanken. Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek där du kan låna sport- och fritidsutrustning gratis i upp till två veckor. Mer information och öppettider finns här:

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

Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

Kontakta avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa:

levnadsvanor@regiongavleborg.se