

# Aktiviteter för barn och unga

## Gävle kommun

Vill du börja röra på dig mer? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Gävle 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 tillhöra en förening, finns det flera planer utomhus runt om i Gävle som du kan använda. De är öppna för alla och gratis att spela på. En karta som visar var basketplanerna finns hittar du här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/basketplaner-i-gavle-kommun/>



---

### Beachvolleyboll

I Gävle finns det två planer för beachvolleyboll, som båda kan användas kostnadsfritt. En volleybollplan ligger i Boulognerskogen, vid badplatsen. Den andra finns vid Gavlehov i Sätra, bortanför Gavlehovshallen.



## Cykling och mountainbike

### Cykelkartor

Att cykla kan vara ett bra sätt att transportera sig till exempelvis skolan. En karta över cykelvägar samt var du kan pumpa och parkera din cykel finns på:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/bygga-trafik-och-miljo/cykla-i-gavle/karta-over-cykelvagar/>

### Cykla i motionsspår och mountainbikespår

Om du hellre vill testa att cykla i skogen finns det bra slingor för det runtomkring Gävle. Information om vilka motionsspår du får cykla i och var det finns mountainbikespår hittar du på:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/motionsspar-leder-och-naturstigar/cykelspar-och-cykelleder/>



### “Skoj på hoj”

Vill du testa att kombinera cykling och orientering? Från maj till september finns aktiviteten Skoj på hoj, anordnad av Gävle Orienteringsklubb. Du köper en karta för 100 kronor, sedan letar du kontroller genom att cykla runt i Gävle. Kartan säljs hos Intersport Flanör och på Team Sportia XL. De som hittat minst 20 kontroller deltar i utlottning av priser. Läs mer här:

<https://www.svenskalag.se/gavleok/sida/113495/vara-arrangemang>

## Discgolf

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

- Vid Stora Vall finns det en bana med 18 hål i blandad park- och skogsmiljö. Det förekommer en del höjdskillnader, men mestadels är banan platt. Det är gratis att spela. Mer information hittar du på:  
<https://www.visitgavle.se/sv/discgolf-vid-stora-vall>
- Hamrådebygdens discgolf i Bergby har också en 18-hålsbana. Banan är mer utmanande än den vid Stora Vall. Till stora delar går banan genom skogen och är därmed inte lämplig för dig som använder rullstol. Mer information finns här:  
<https://udisc.com/courses/hamrangebygdens-discgolf-h4mB>
- En bra bana att träna på för de som är nybörjare, är en mindre 4-hålsbana inne på Vallbacksskolans område i Gävle. Mer information finns via denna länk:  
<https://udisc.com/courses/vallbacksskolan-dgb-inmY>



---

## Fotboll

Du som vill spela fotboll men inte vill gå med i en förening, kan använda någon av alla de öppna fotbollsplaner som finns runt om i Gävle kommun. Dessa planer bokas inte och kostar inget att använda. En karta och lista över planerna hittar du här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/fotbollsplaner-i-gavle-kommun/>



## “Hitta ut”

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. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med någon. Hur du tar dig fram väljer du själv. Hittaut kan du göra under sommarhalvåret (maj-november) 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 Gävle:

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

---

## Lekplatser

I Gävle finns det många lekplatser. Vissa av lekplatserna är anpassade för yngre barn, medan andra passar äldre. En lista över samtliga lekplatser som kommunen ansvarar för hittar du på denna sida:



<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/parker-och-natur/lekplatser/>

---

## Promenad, jogging och vandring

### Promenadslingor och motionsspår

Om du tycker om att promenera kan du få bra tips på promenadslingor i broschyren *Promenadslingor i Gävle kommun*. Promenadslingorna är mellan en och sex kilometer långa och presenteras med text, bild och karta. Slingorna delas in i tre kategorier utifrån svårighetsgrad (lätt, medel och utmanande). Broschyren finns här:

<https://www.regiongavleborg.se/globalassets/regional-utveckling/folkhalsa-och-hallbarhet/gavle-promenadslingor.pdf>

Det finns också flera olika motionsspår som passar bra för promenader eller jogging. En lista över alla motionsspår i Gävle kommun hittar du här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/motionsspar-leder-och-naturstigar/motionsspar/>



### Vandringsleder

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

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/leder-och-naturstigar/>

---

### Pulkaåkning

När det finns snö kan en pulkabacke vara ett perfekt ställe för lek och rörelse. Det finns ett flertal pulkabackar runtom i Gävle kommun att välja mellan. En lista över backarna hittar du här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/pulkabackar/>



## Skateboard

Vill du åka skateboard? På Alderholmen finns en skatepark som är gratis att använda. Information om skateparken finns på:  
<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/skateparker>



---

## Skidåkning

I Gävle kommun finns det möjlighet att åka både längdskidor och utförsåkning.

Om du vill åka längdskidor hittar du information om skidspår här:  
<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/motionsspar-leder-och-naturstigar/skidspår/>

Vill du hellre åka utförsåkning finns det information om skidbackar här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/skidakning/skidbackar-i-gavle/>



## Skridskoåkning

När det är tillräckligt kallt spolar kommunen upp isar att åka skridskor på, på flera olika ställen i kommunen.

Mer information om var du hittar dessa isar finns samlat här:  
<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/skridskoakning/spolade-isar-utomhus/>



---

## Tennis

Du som vill spela tennis, men inte i en förening, kan använda någon av Gävle kommuns elva tennisbanor utomhus. De är öppna för alla och gratis att använda. Mer information och karta över tennisbanorna finns här:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/tennisplaner-2/>



---

## Utegym

I Gävle kommun finns tolv olika utegym som är gratis för alla att använda.

Mer information finns här:  
<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/platser-for-spontanidrott/utegym-i-gavle-kommun/>



## Utrustning – låna eller hyra

### Sportoteket

Vill du testa en aktivitet som kräver utrustning? På Gavlehov finns Sportoteket. Sportoteket fungerar som ett bibliotek där du kan låna sport- och fritidsutrustning gratis i upp till två veckor. Mer information, adress och öppettider finns samlat på denna länk:

<https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/sportoteket/>



### Piffl

Piffl är en aktivitetsbox, där du via en app kan hyra utrustning för olika sport- och utomhusspel för en mindre kostnad. Boxen hittar du på området vid Högskolan i Gävle och innehåller bland annat padelracket, basketboll och brännbolls racket.

Läs mer här: <https://www.piffl.se/>

---

## 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 Gävle kommun finns det många idrottsföreningar som erbjuder en mängd olika idrotter. Föreningarna finns samlade i kommunens föreningsregister. Gå in på <https://fri.gavle.se/forening/>. Tryck på *Filter* och välj *Idrottsföreningar* i listan för *Föreningstyp*. 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](http://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 projektledare Sofia Gille, avdelning Strategi finansiering och folkhälsa:

[sofia.gille@regiongavleborg.se](mailto:sofia.gille@regiongavleborg.se)