

Promenadslingor i Hudiksvalls kommun

Ta chansen, var fysiskt aktiv och upptäck omgivningarna nära dig! Vi hoppas att dessa promenadslingor underlättar för dig att ta på dig skorna, bekväma kläder och ta vara på de naturupplevelser som stad, skog och mark erbjuder!

God tur!

Promenadslingor i din kommun

Din kropp är gjord för att röra på sig! Rörelse och vistelse i naturen har positiv inverkan på hälsan. Med denna broschyr vill vi presentera några trevliga promenadslingor i Hudiksvalls kommun.

När du är fysiskt aktiv stärker du ditt immunförsvar och mår bättre i kropp och själ. Rörelse som gör dig lite varm i kroppen minskar stress och oro, förbättrar sömn och din problemlösningsförmåga. Det ger även sänkt blodtryck och blodsocker. Regelbunden fysisk aktivitet kan också minska risk för högt blodtryck, stroke, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, demens, depression och flera former av cancer.

Hälsotorget i sjukhusentrén finns som stöd för dig som vill ha motivation och hjälp att komma igång eller har frågor angående promenadslingorna.

Promenadslingorna är 2–6 kilometer långa och presenteras i denna broschyr med text, bilder och karta med symboler. Slingorna lämpar sig bra för stavgång. De är indelade i tre kategorier utifrån svårighetsgrad och gäller under förutsättning att du går i pilens riktning, där sådan markering finns i kartan. Linjernas färg på kartan motsvarar slingans svårighetsgrad.



Grön slinga – lätt

Fungerar för i stort sett alla, framkomligt med rullstol och rollator.



Blå slinga – medel

Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.



Röd slinga – svår

Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Branta backar, stigar och trappor kan förekomma.

Eventuella rombers färg på kartan är desamma som de ledmarkeringar du ser ute i naturen, på exempelvis trädstammar och stolpar.



Allemansrätten – naturen är till för alla som inte stör eller förstör. Tack vare allemansrätten får du promenera i naturen, bada i sjön och plocka bär i skogen. Men du får inte vara på hustomter, bryta trädkvistar eller lämna skräp i naturen.

Den här broschyren riktar sig till dig som vill ha tips och inspiration att komma ut och röra på dig – eller till dig som har fått ett recept på fysisk aktivitet (FaR®). Den får också gärna användas av exempelvis skolor, vård- och omsorgsboenden och lokala företag som arbetar med hälsa och grön rehabilitering.

Broschyren har tagits fram i samarbete mellan Region Gävleborg, Länsstyrelsen Gävleborg och Hudiksvalls kommun med inspiration från Region Västernorrland.

1177.se/Gavleborg/halsotorget-gavleborg

www.regiongavleborg.se

www.lansstyrelsen.se/gavleborg

www.hudiksvall.se



Scanna QR-koden för att komma till Region Gävleborgs webbplats där du kan ladda ner broschyren i pdf-format. Där hittar du även broschyrer för andra kommuner i länet.

Fridhem

Längd: **3 km**

● Förslag startplats: **Jakobsbergsvägen 6**

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Asfalt**

Belysning: **Ja**

Årstid: **Alla**

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.

Bara ett par hundra meter från centrala Hudiksvall ligger den här promenadsträckan, som visar staden från en av sina allra bästa sidor. Promenadstråket slingrar sig runt välskötta hus och gamla trädgårdar och du kan få några glimtar av Hudiksvallsfjärden i horisonten. Om tid finns har du ett skönt litet parkområde för en vilostund nedanför gamla Tingshuset, där hittar du också en lekpark under träden.

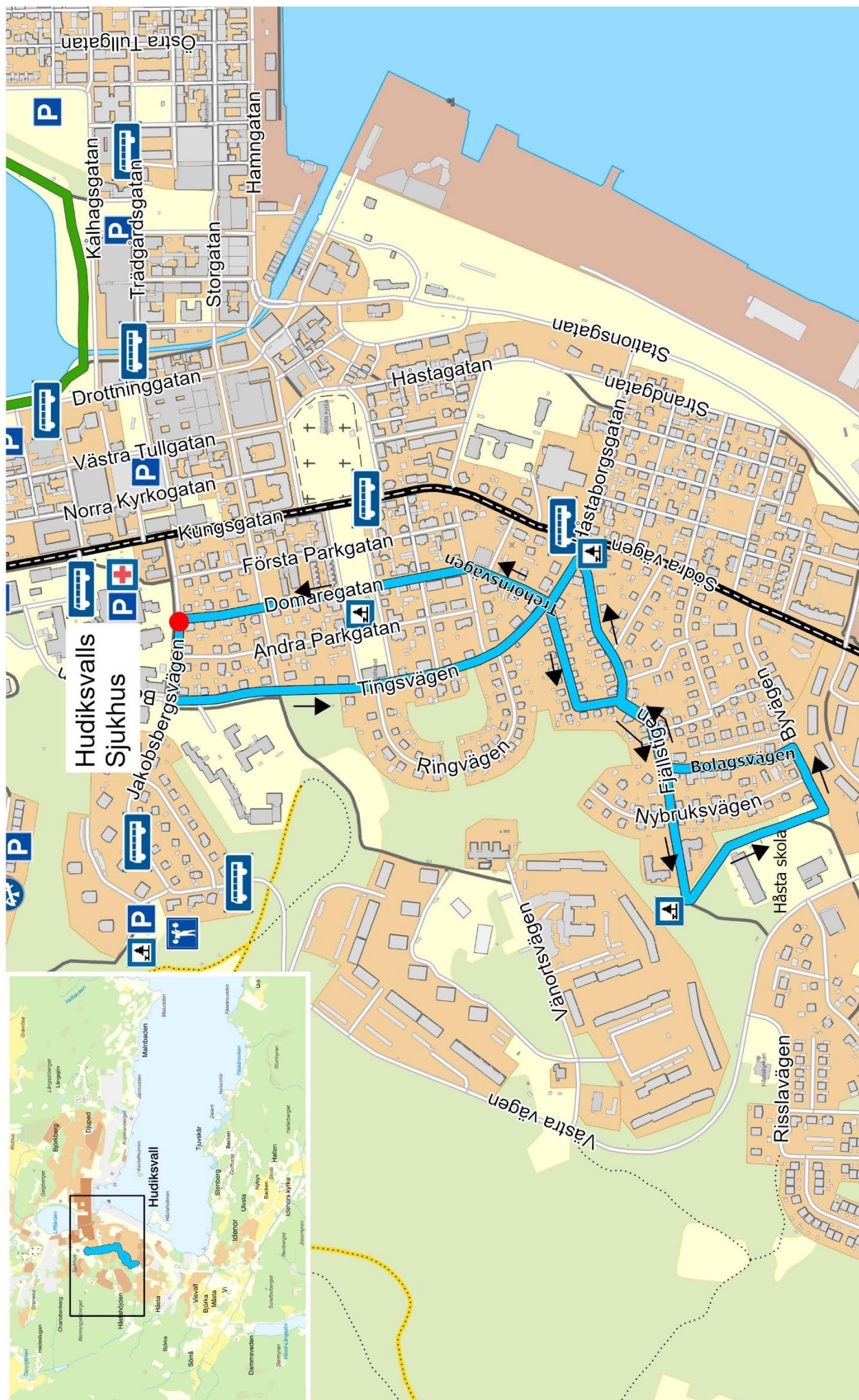
Slingan är trevlig året runt med små skogsdungar och belysning hela vägen runt. Gångvägar kombineras här med sträckor längs trottoarer (delvis väldigt smala). Det finns en del backar men underlaget är plant. Bänkar, ställs ut sommartid och finns på fler ställen längs vägen.

Det finns bra möjligheter att hitta egna promenadstråk om du vill förlänga eller förkorta promenaden. Eller gå samma promenad åt andra hållet så ser du omgivningen ur ett annat perspektiv.

Busshållplatser finns i närheten, exempelvis *Hudiksvall sjukhuset*. Fri parkering finns längs gator. Den avgiftsbelagda sjukhusparkeringen har begränsat antal platser.



Karta >



Fridhem

Medel slinga 3 km

Lillfjärden runt

Längd: **2 km**

● Förslag startplats: **Drottninggatan**

Svårighetsgrad: **Grön (lätt)**

Underlag: **Hårdpackat grus, bitvis asfalt**

Belysning: **Ja**

Årstid: **Alla**

Grön slinga. Fungerar för i stort sett alla, framkomligt med rullstol och rollator.

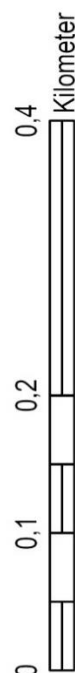
Här får du en naturupplevelse – mitt i centrum! Promenadslingan löper nära vattnet längs med Lillfjärden, där bland annat fjällgäss håller till sommartid. Vattnet är inte tjänligt för bad. Den plana marken lämpar sig för rullstol och rollator, oavsett i vilken riktning du väljer att följa promenaden. Det finns många sittplatser längs slingan, flest på den östra sidan. Promenaden går förbi en inspirationsträdgård med rosor och perenner som inramas av en grön häck och pergola. Här finns flera sittplatser omgärdade av klätterrosor och även ett litet lusthus med bord och bänkar under tak.

Du kan även få lite extra puls och träna styrka på utegymmet eller genom Aktivitetsrundans övningar, som står på tolv skyltar placerade längs slingan. Alla övningar kan ses på film som nås via en QR-kod på skyltarna.

Busshållplatser finns i närheten, exempelvis *Lillfjärden*. Parkeringsplatser finns också i närheten, se karta. Det finns även parkeringsplatser längs vattnet på Drottninggatan i norrgående riktning.



Karta >



— Lätt slinga 2 km

Liljefjärden

Västra slingan

Längd: **2,5 km, 5 km**

● Förslag startplats: **Mittemellan Västra Vägen och Rönnstigen**

Svårighetsgrad: **Blå (medel), röd (svår)**

Underlag: **Grus och bark**

Belysning: **Ja, eljusspår**

Årstid: **Barmark (skidspår vintertid)**

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.

Röd slinga. Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Branta backar, stigar och trappor kan förekomma.

Västra slingan går genom ett skogsområde som ligger strax väster om Hudiksvalls sjukhus. Slingorna har mjukt underlag av bark och grus. Både upp- och nedförsbackar förekommer. Slingan som är 2,5 km har röd märkning i terrängen. En lekpark och ett utegym finns vid starten. Längs slingan finns möjlighet att vila en stund i något av vindsydder. När du går förbi Charlottenbergs gård kan du ha turen att se de många hönsen picka runt i gräset.

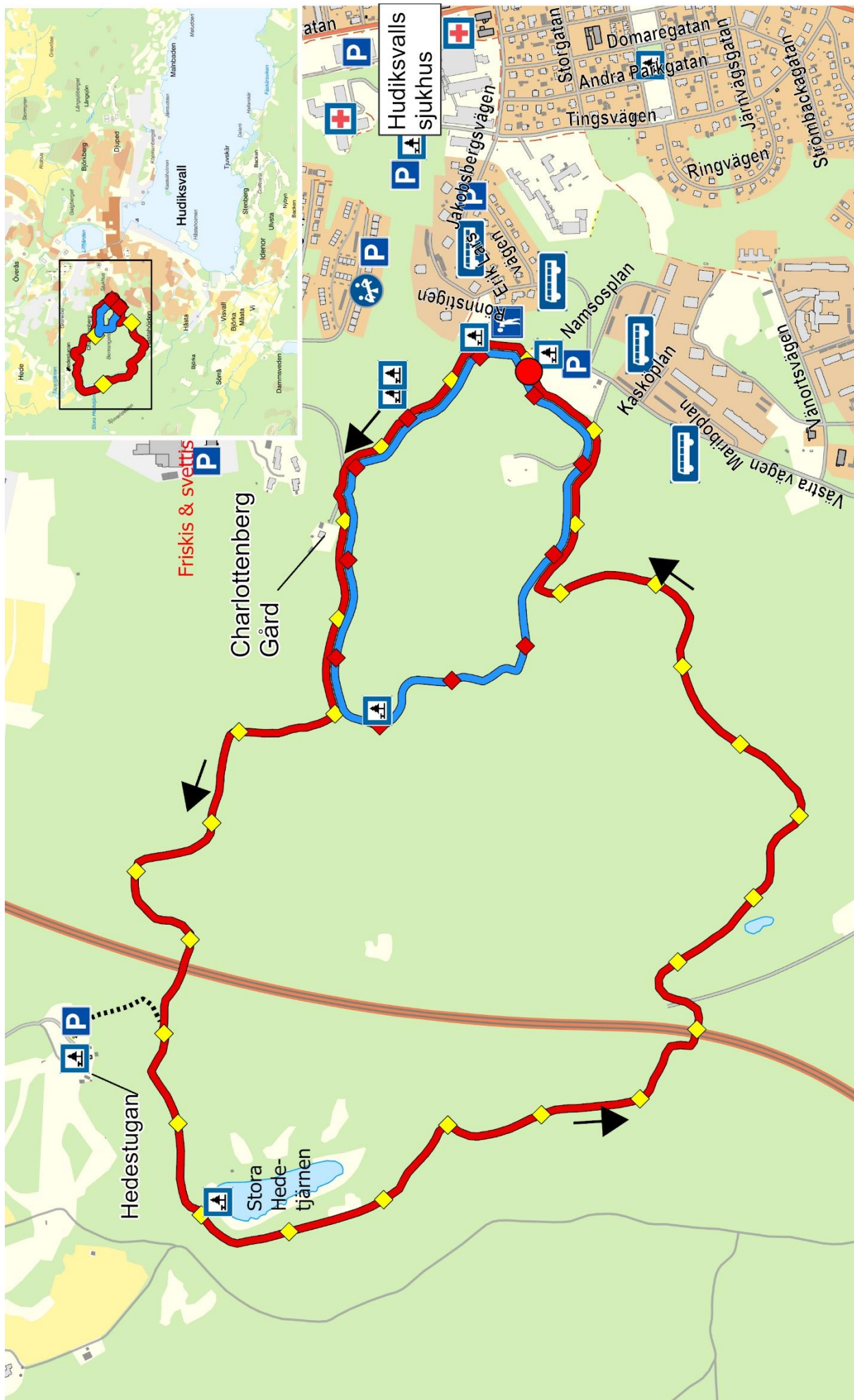
Slingan som är 5 km är en förlängning av 2,5 km slingan och har gul märkning i terrängen. Slingan är tuffare då det finns en del lös sand, stenar och höga backar som ska passeras. Ett tips är att gå till sista vindsyddet vid Stora Hedetjärnen (2 km dit) och vända där, för att slippa gå den svåraste biten av slingan.

Det finns flera naturstigar som stickspår till slingan. Hedestugan kan skimras bakom träden. Den ägs av Friluftsrådet och används till servering vintertid vid slalombacken. I närheten finns en discgolfbana.

Busshållplatser finns i närheten, exempelvis *Jakobsberg*. Flera parkeringsplatser finns också i närheten, se karta.



Karta >



- ◆ Medel slinga 2,5 km
- ◆ Svår slinga 5 km
- Stig till Hedestugan

Västra slingan



du är platsen, platsen är du

Längd: 2,4 km

● Förslag startplats: Infodisken i Hudiksvalls sjukhusentré

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Asfalt och grus**

Belysning: **Ja**

Årstid: **Alla**

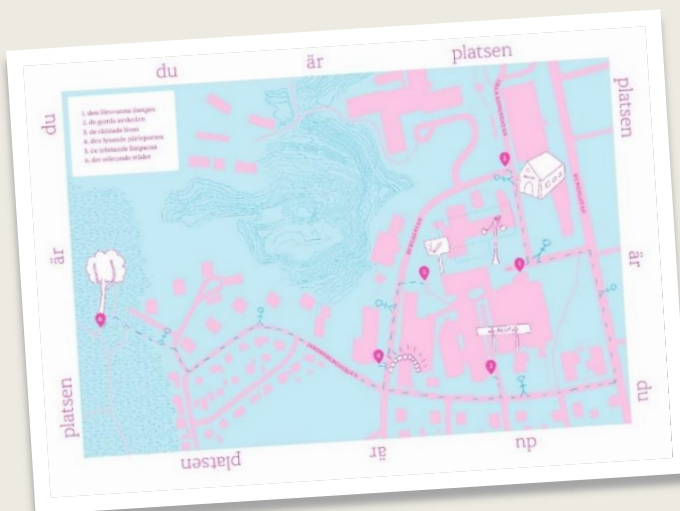
Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.

du är platsen, platsen är du är en promenadslinga och ljudpromenad av konstnären Hanna Wildow. Den sprider ut sig i sex delar på och runt Hudiksvalls sjukhus och kartlägger en plats i förvandling utifrån patienters, anställdas samt anhörigas minnen. Du kommer få besöka platser som du kanske inte lagt märke till, platser som inte längre finns kvar, och platser som förvandlats till något nytt. Alldagliga, obetydliga och alldeles magiska platser – platser med omhuldande vrår och stora sår, platser för liv, död och djupa andetag - platser där allt flätas samman.

För att gå slingan kan du antingen följa kartan på nästa sida och med en smartphone scanna en QR-kod på varje plats för att lyssna till de olika delarna. Eller så kan du gå till Hudiksvalls sjukhus infodisk i entrén, där du får en papperskarta samt låna mp3-spelare och hörlurar.

På kartan finns sex platser markerade. Varje plats har en skylt, som på kartan markeras med en siffra. Du kan promenera till och lyssna på alla delar, eller bara ett par. Du kan följa den föreslagna slingan eller gå precis hur du vill. Oavsett hur du gör erbjuder verket en resa mellan fysiska platser och ljud, likväl som mellan minnen, associationer och fantasier.

Busshållplatser finns i närheten, exempelvis *Hudiksvall sjukhuset*. Fri parkering finns längs gator. Den avgiftsbelagda sjukhusparkeringen har begränsat antal platser.



Verket är en del av Region Gävleborgs konstprojekt "Artist out of hospital" inom Framtidsbygget, 2024.

Konstnär Hanna Wildow.

Konstonsult: Ola Gustafsson.

Grafisk form: Sepidar Hosseini.

Komposition och ljuddesign: Moa-Lina Croall.



Karta >



du är platsen, platsen är du

— Medel slinga 2,4 km

● Konstverk

Hälsocentralsslingan i Delsbo

Längd: **2 km**

● Förslag startplats: **Björkgatan 10**

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Asfalt**

Belysning: **Ja**

Årstid: **Alla**

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.



Promenadsslingan startar intill hälsocentralen i korsningen Björkgatan/Smedjegatan. Den är 2 km och underlaget är asfalt. Det finns möjlighet att gå på trottoar eller gångväg längs stora delar av slingan. Om du väljer sommarvägen blir slingan lite kortare, drygt 1,8 km.

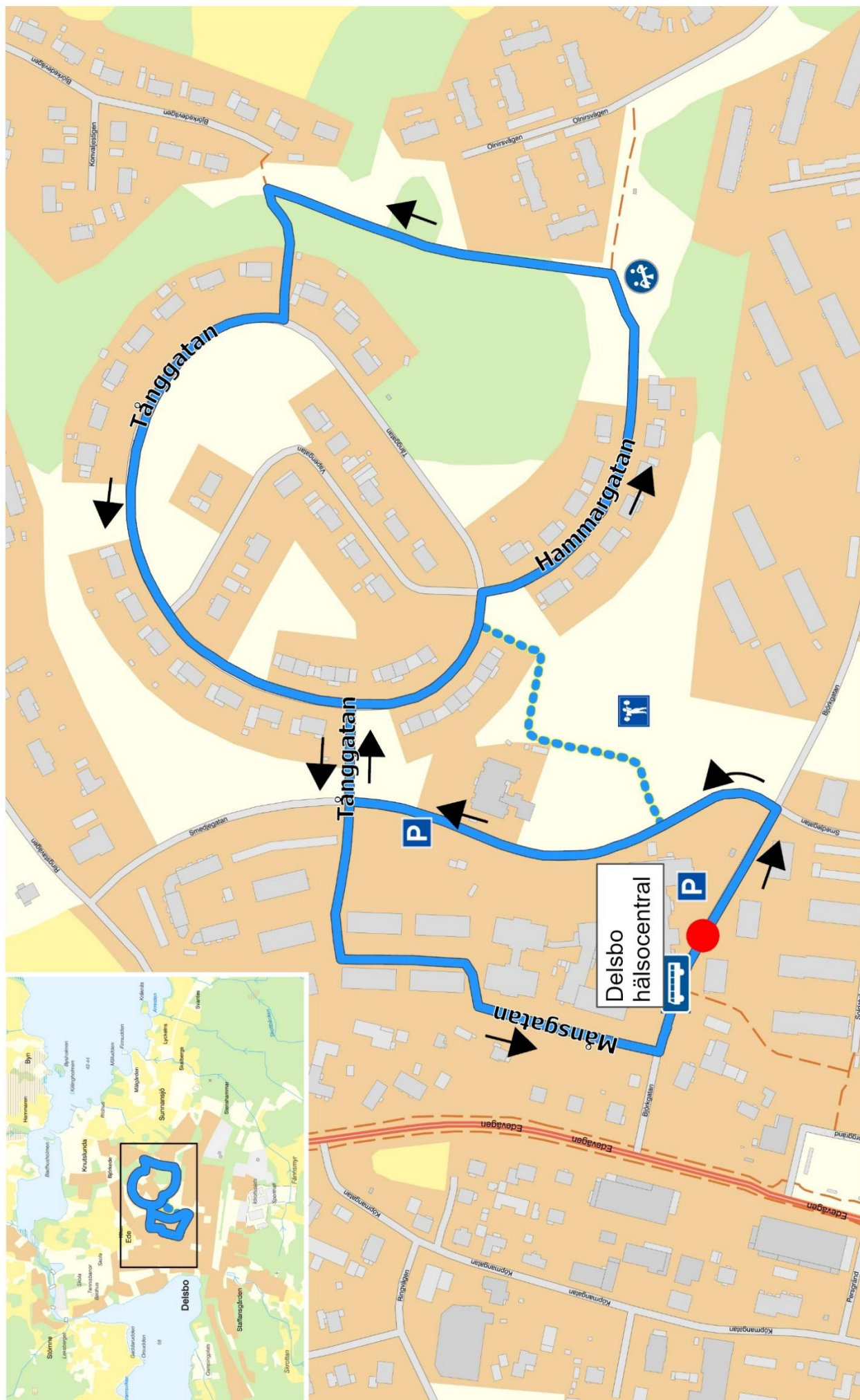
I anslutning till promenadsslingan finns Björkparken där du hittar en aktivitetspark med bland annat utegym, boule, basket, lekplats och skatepark.

Bänkar för möjlighet till vila eller att sitta och njuta en stund på finns i anslutning till Björkparken och Hammargatans lekplats.

Busshållplatsen är *Delsbo hälsocentral*. Det finns ett begränsat antal parkeringsplatser vid hälsocentralen.



Karta >



Sommarväg 200m
Medel slinga 2km

Hälsocentralsslingan

Ede skola-slingan

Längd: **2,1 km**

● Förslag startplats: **Finngatan 2**

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Asfalt och grus**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Alla**

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.

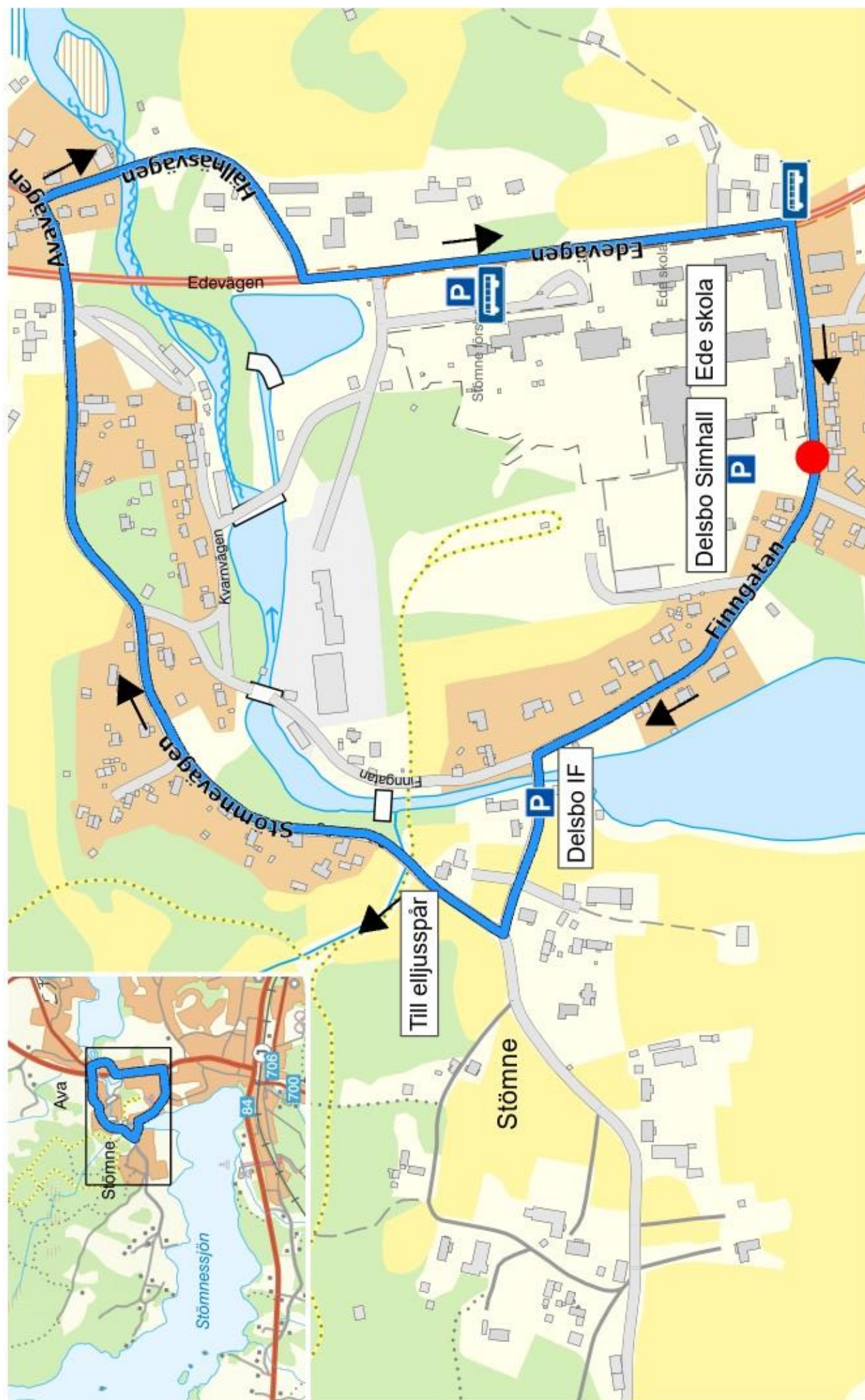
Slingan startar på Finngatan i anslutning till Delsbo simhalls parkering. Den är drygt 2 km lång och består mestadels av asfalt men också grusväg.

Promenadslingan ligger naturskönt och bjuder på fina vyer över Stömnesjön och Avasjön. En del av promenaden går fint längs med ån. Här passerar du även elljusspåret i Delsbo där du kan ansluta till slingor på 3 km, 3,7 km, 5 km, 6 km och 10 km. Vintertid finns elbelyst spår på 3 km och 3,7 km.

Busshållplatser finns, exempelvis *Finngatan*. Det finns parkeringsplatser i anslutning till simhallen.



Karta >



Ede skola

Medel slinga 2,1km

Stömneslingan

Längd: **6 km**

● Förslag startplats: **Finngatan 2**

Svårighetsgrad: **Röd (svår)**

Underlag: **Grus- och skogsstig**

Belysning: **Delvis**

Årstad: **Barnmark (skidspår vintertid)**

Röd slinga. Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Branta backar, stigar och trappor kan förekomma.

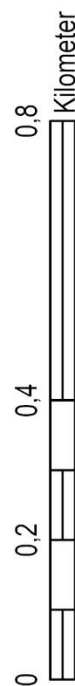
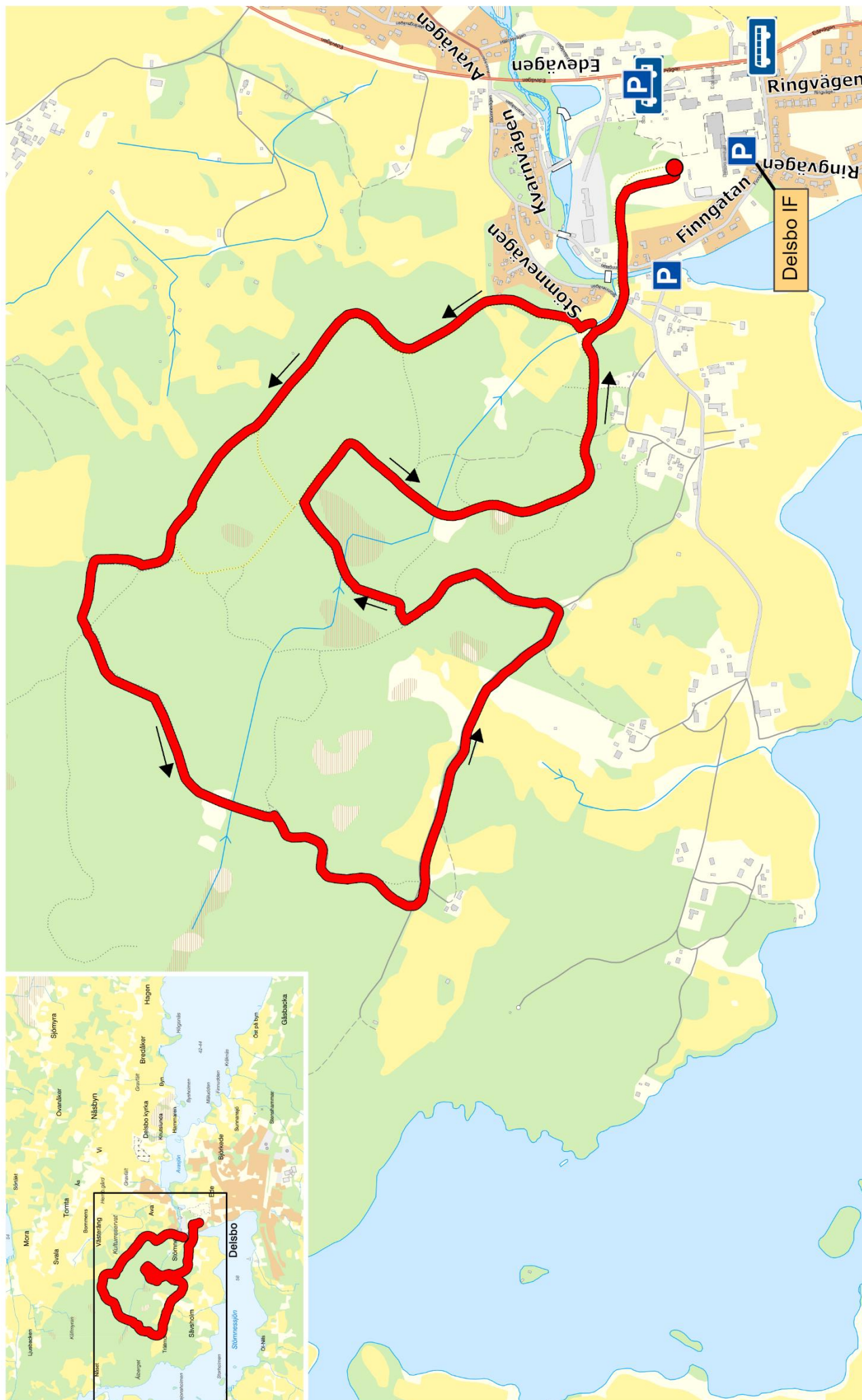
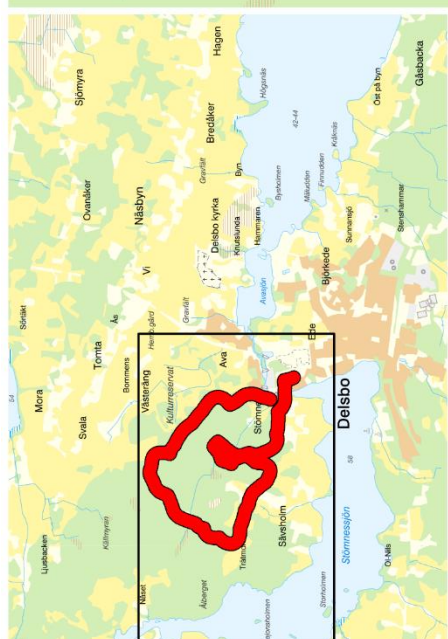
Stömneslingan är en vandringsled som tar dig genom skog och mark nära Delsbo centrum. Slingan är röd då den är kuperad med inslag av branta backar och skogsstigar. Start är vid skidstadion (Delsbo IF) precis norr om utebadet i Delsbo. Från skidstadion följer du grön skyltning för motionsspår 6 km. Här finns även skyltning för motionsspår 3 km, 3,7 km, 5 km och 10 km och vintertid finns elbelyst spår för skidor på 3 km och 3,7 km.

Följ elljusspåret motsols och var uppmärksam på grön skyltning. Efter cirka 2 km följ skyltning för 6 km och ta av från elljusspåret. Här fortsätter spåret längs en smalare stig genom skogspartier och över vattendrag. Bitvis finns det spång att gå på. Efter ca 3 km kommer du ut på Trätöravägen, en grusväg som passerar förbi fina landskapsvyer och hagar med betande boskap. Var även här uppmärksam på när skyltning för 6 km dyker upp på vänster sida vägen så att du inte missar när det är dags att ta av in i skogen igen. Sista biten av slingan kommer du tillbaka in på elljusspåret som tar dig åter till skidstadion.

Busshållplatser finns, exempelvis *Finngatan*. Det finns parkeringsplatser i anslutning till simhallen.



Karta >



— Svår slinga 6 km

Stömslingan

Iggesund

Längd: **2,3 km, 2,7 km, 4,3 km**

Förslag startplats:

- Skogsslingan, blå: **Simbadsvägen 25**
- Centrumslingan, grön: **Centralgatan 7**
- Slaggberget, blå: **Vallonvägen 2**

Svårighetsgrad: **Grön (lätt), blå (medel)**

Underlag: **Bark och sand; Asfalt och grus**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Elljusslingan vid barmark, övriga slingor - alla**

Grön slinga. Fungerar för i stort sett alla, framkomligt med rullstol och rollator.

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.

Här finns tre olika slingor att välja mellan. Den första blåa slingan, Skogsslingan, är ett skogsspår på 4,3 km med elljusslinga. Den utgår från campingen Ankarmon/Camp Igge. En härlig promenad med dofter av skog och sjövattnen som skimrar mellan träden ut mot Iggesjön. Badstrand finns i början av stigen. På vintern är samma slinga längdskidspår, den fungerar som promenadstig endast vid barmark. Busshållplats *Trekanten*. Parkering finns vid Ankarmon/Camp Igge.

Den andra slingan, Centrumslingan, är grön och fungerar för alla. Den är 2,7 km och går runt de centrala delarna av Iggesund. Här finns bland annat matbutik, skola, badhus, hälsocentral och Folkets Hus. Du befinner dig ett stenkast från järnvägen där X-tåget går. Iggesund har en luftig känsla med mycket växtlighet och gröna områden. Busshållplats *Centrum*. Parkering finns vid badhuset.

Den tredje slingan, Slaggberget, är blå, 2,3 km och består av asfalt och en kortare bit grusväg. Den går bitvis längs med Iggesundsån som leder ned mot havet. Vid ån syns ibland fiskare på broarna. Gå mot gamla bruksmuséet och ta trappan upp för att undvika att gå längs bilväg den korta biten efter bron. Några backar gör slingan lite tuffare och för den som är extra pigg i benen finns trappan upp till Slaggberget som bonus. Busshållplats *Brunnsnäs*. För att parkera vid slingan, sväng in vid skylten *Bruksmuseum*. Åk Ankarvägen upp samt hela vägen runt slingan ner till sista bostadsområdet. Parkeringen är en stor sandplan.



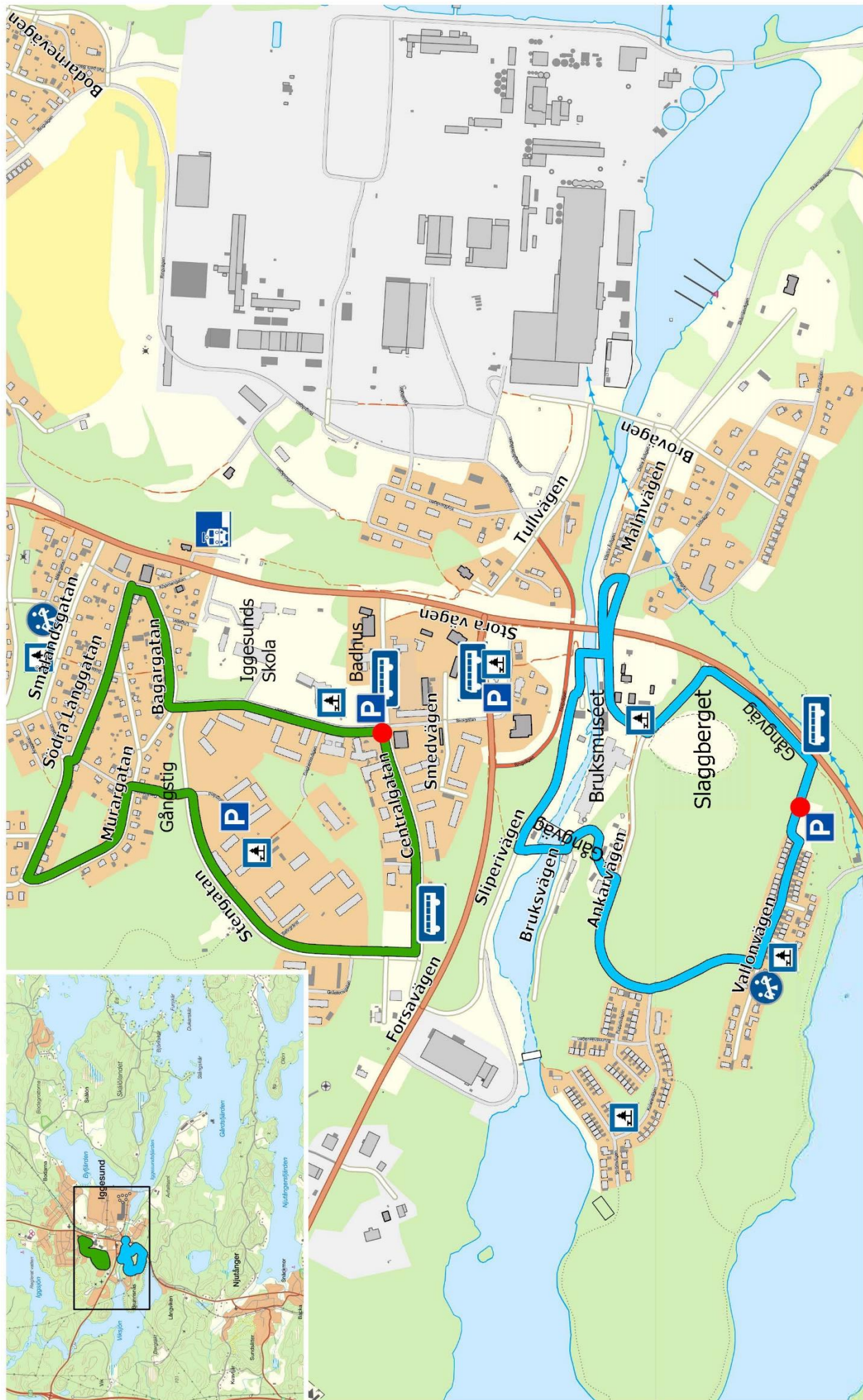
Karta >



Iggesund

 Skogsslingan, medel slinga 4,3 km





Slagget, medel slinga 2,3 km

Centrumslingan, lätt slinga 2,7 km

Iggesund