

Aktiviteter för barn och unga

Hudiksvalls kommun

Vill du börja röra på dig mer? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Hudiksvalls 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 basketplaner utomhus runtom i kommunen som är öppna för alla och gratis att spela på. Planerna hittar du bland annat här:

- I Björkparken i Delsbo
- I Borgarparken i Hudiksvall
- På multisportarenorna som finns vid Läroverket och vid Östra skolan i Hudiksvall, i Friggesund, i Sörforsa samt i Enånger. Mer information om multisportarenorna finns här:
<https://www.hudiksvall.se/Sidor/Uppleva-och-gora/Idrott-motion-och-friluftsliv/Multisportarenor.html>



Beachvolleyboll

I anslutning till några badplatser i kommunen finns det nät uppsatta för volleybollspel. Dessa hittar du bland annat på Malnbaden i Hudiksvall och Snäckens badplats, Långvind i Enånger. Volleybollplan finns även i Björkparken i Delsbo.



Cykling och mountainbike

Cykelkarta

Att cykla kan vara ett bra sätt att transportera sig till exempelvis skolan. En karta över cykelvägar i Hudiksvalls kommun finns på:

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

Cykelled runt Dellen

Om du hellre vill testa att cykla en längre sträcka finns det en fin cykelled på drygt fem mil runt Norrdellen. Mer information och karta finns samlat här:

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



Discgolf

Discgolf fungerar ungefär som golf, men du kastar frisbee. Ibland kallas det för frisbeegolf. I Hudiksvalls kommun finns det flera banor som är öppna för alla att spela på:

- **Enånger IK.** En niohålsbana som det är gratis att spela på. Discar finns att låna. Mer information finns 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.friluftsframjandet.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>



Fotboll

Du som vill spela fotboll men inte vill gå med i en förening, kan spela på egen hand på exempelvis multisportarenorna runt om i kommunen. Dessa planer bokas inte och kostar inget att använda. Mer information om multisportarenorna hittar du här: <https://www.hudiksvall.se/Sidor/Uppleva-och-gora/Idrott-motion-och-friluftsliv/Multisportarenor.html>



”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. 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/>

Lekplatser

I Hudiksvalls kommun finns det många lekplatser. En karta över samtliga lekplatser som kommunen ansvarar för hittar du på denna sida: <https://kartor.hudiksvall.se/hudikkartan/>
För att få fram lekplatserna på kartan, klicka på *Fritid och nöje* och markera *Lekplatser*.



Promenad, jogging och vandring

Promenadslingor

Om du tycker om att promenera kan du få bra tips på promenadslingor i broschyren *Promenadslingor i Hudiksvalls 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 svår). Broschyren finns här:

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

Vandringsleder

Du som hellre vill testa vandring har möjlighet att göra det, 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>



Skateboard

Du som vill åka skateboard har ett par bra ställen att välja mellan:

- I Delsbo finns Björkparkens aktivitetspark, där det bland annat finns en skatepark.
- I Sportparken nedanför Östra skolan i Hudiksvall kan du också åka skateboard. Mer information om Sportparken hittar du här:
<https://www.gladahudik.se/sv/sportparken-hudiksvall>



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 spolas när vädret tillåter. En sammanställning över banorna finns här:

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



Utegyms

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/Utegyms.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. Här finns det bland annat discar att låna om du planerar att testa discgolf, men det finns väldigt mycket annan utrustning också. Mer information och öppettider finns samlat på:

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



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 i Borgarparken och innehåller bland annat brännbollskit, basketboll och fotboll.

Läs mer här: <https://www.piffl.se/>

Hittade du inget som intresserar dig?

Aktiviteter 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 Hudiksvalls kommun finns det många idrottsföreningar som erbjuder en mängd olika idrotter. Föreningarna finns samlade i kommunens föreningsregister <https://hudiksvall.fri-go.se/forening/>. Tryck på *Filter*. I listan *Föreningstyp* väljer du *Idrotts*. 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 länkar till deras webbplatser 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

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 avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa:

levnadsvanor@regiongavleborg.se