



Upptäck, upplev och njut av Gävles vackra natur och friluftsliv som senior

Att vara ute och vistas i naturen har en stor betydelse för människors hälsa. Visste du att efter bara några minuter sjunker blodtryck och puls.

Vi alla har olika förutsättningar att vistas i naturen. Det kan dock vara minst lika hög kvalitet, upplevelse och njutbart att känna vinden i ansiktet i parken intill sin bostad som att vandra en led i storslagen natur.

Det är ett annorlunda år med den pandemi som pågår och vi får hitta nya rutiner och kanske upptäcka nya fritidsaktiviteter. Se efter vad just du har för naturområden nära bostaden som du kan gå eller cykla till och om du har möjlighet att ta dig en längre sträcka, vad finns då att upptäcka i din hemkommun?

Tips på aktiviteter och områden

Hemlingbyrundan

I Hemlingby friluftsområde finns Hemlingbyrundan (2 kilometer-spåret) som är en perfekt aktivitet för alla åldrar. Längs spåret finns tio träningsstationer där du kan träna kroppen med hjälp av en bänk och din egen kropp. Till varje station finns det tre olika övningar att välja mellan, varav en övning är för sittande och en för de yngre barnen.

Sätraskogens tillgänglighetsspår

En 2 km tillgänglighetsanpassad slinga med rastplatser som löper genom Sätraskogens naturreservat.

Esköstigen

En 2 km tillgänglighetsanpassad slinga med flera rastplatser som går genom skog, längs strandlinje och leder slutligen ut på Enskärsudden.

Laduholmen

Vid friluftsbadet på Laduholmen i Forsbacka finns en tillgänglighetsanpassad badramp och grillplats.

Valls Hage

En stadsnära skogsbotanisk park med tillgänglighetsanpassade gångstråk och rastplatser.

Hälsans stig

Hälsans stig passerar Stadsträdgården, Boulognerskogen, Regementsparken och Gävle centrum. Hälsans stig är en slinga utan given start eller slut. Det finns skyltar varje kilometer och den är lätt att både ta sig till och gå. Slingan är totalt 6 km.

T-udden

Promenera längs stigarna vid havet, fiska eller skåda fåglar från fågeltornet. Här är miljöerna bra för exempelvis vitryggig hackspett och fladdermöss.

Vandra Gästrikeleden

En 27 mil lång vandringsled som slingrar sig genom Gästriklands varierande natur och kulturhistoria. Leden passerar Mackmyra park med flera promenadstråk och rastplatser intill Gavleån.

Vandra Kustleden

En 15 km lång vandringsled längs kusten med flera rast- och utkiksplatser vid havet.

Testeboåns naturreservat

Fantastiska vatten- och naturmiljöer. Testeboån rinner genom idylliska skogsmiljöer med både lugna och forsande vatten. Här kan du ta en paus i exempelvis Torsveds vindskydd bara njuta av tystnaden.

Hemlingby naturstig

En 3 km lång markerad naturstig. Stigen går genom skog, betesmark och över hållar. Längs stigen finns information om naturen.

Fiska i Gavleån

Gavleån har spännande och variationsrika fiskevatten med stor artrikedom. Att fiska i nedre Gavleåns lättillgängliga vatten är gratis men du måste ha ett fiskekort.

Bangolf i Boulognerskogen

Här kan du spela minigolf i naturskön miljö intill ett mysigt sommarcafé.

Tennisbanor utomhus

I Gävle kommun finns flera tennisbanor utomhus som är öppna för vem som helst att nyttja. Bland annat finns tennisbanor på följande platser:

- Varvaterassen, Hille.
- Pingeltorpsvägen, Sätra.
- Stenebergsparken, Brynäs.
- Herrgårdshagen, Brynäs.
- Pukslagarvägen, Bomhus.
- Brisgatan, Andersberg.
- Lekgränd, Hagaström.

Gävle kommun har också numera en kartfunktion, som enkelt visar vart alla tennisbanor är belägna: <https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/tennisplaner/>

Hitta ut – Gävle orienteringsklubb

Gör en utflykt ut i naturen och samla checkpoints med hjälp av Hittaut. Hittaut är en populär form av fysisk aktivitet där du med hjälp av karta letar checkpoints i din omgivning. Du kan hämta ut en fysisk papperskarta hos Gävle turistcenter eller ladda ner en digital karta via Hittaut-appen.

Sportoteket – låna gratis sport- och fritidsutrustning

Sportoteket ger dig möjligheten att testa olika sport- och fritidsaktiviteter. På Sportoteket kan du låna sport- och fritidsutrustning gratis, bland annat bland annat cyklar, golfset, skateboards, fotbollsskor, flytvästar, sparkcyklar, skridskor och övrig vinterutrustning.

Utrustningen kan lånas av dig som fyllt 18 år mot uppvisade av legitimation, du som är under 18 år ska ha en målsman med dig.

Du kan som längst låna utrustningen i två veckor. Om utrustningen går sönder under din låneperiod lämnar du tillbaka den till Sportoteket.

Här kan du läsa mer om sportotekets öppettider: <https://www.gavle.se/kommunens-service/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/lana-sport-och-fritidsutrustning-pa-sportoteket/>