

Promenadslingor i Gävle 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 tillvaro i naturen har positiv inverkan på hälsan. Med denna broschyr vill vi presentera några trevliga promenadslingor i Gävle 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 förbättrar 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 1–6 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 – utmanande

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 Gävle kommun med inspiration från Region Västernorrland.

1177.se/Gavleborg/halsotorget-gavleborg

www.regiongavleborg.se

www.lansstyrelsen.se/gavleborg

www.gavle.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.

Boulognerslingorna

Längd: 1,4 km/1,6 km/2,5 km/6 km

● Förslag startplats: **Västra vägen 37**

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

Underlag: **Grus, asfalt**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **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.

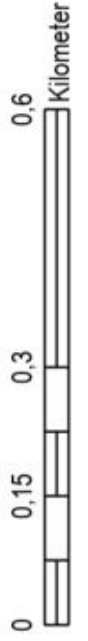
Mitt i staden ligger denna gröna oas med Gavleån som slingrar sig igenom området. Promenaderna går genom alléer, förbi skogsdungar och öppna ängar. Den som vill träna lite extra kan besöka något av de två utegymmen. Vid badplatsen finns toaletter och möjlighet att grilla. Barnfamiljer söker sig gärna till den stora lekparken centralt i parken, med bland annat klätterställningar, linbana och många öppna ytor för lek och spel.





Slingorna har jämnt underlag med mestadels grus men även bitvis asfalt. Den gröna prickade slingan är plan och utan backar. Vilobänkar finns på flera ställen längs slingorna. Promenadvägarna är många och kan varieras till egna promenadslingor. Den längre gröna promenadslingan är Riksförbundet HjärtLungs Hälsans stig.

Busshållplatser finns, exempelvis *Västra vägen* vid Gävle sjukhus, och längs Kungsbäcksvägen. Bilparkering finns vid konserthuset och Strömvallen (Kungsbäcksvägen). Sjukhusparkeringen och parkeringen vid Gamla Kyrkogården vid Västra vägen har begränsat antal platser.



Karta >



-  Medel slinga 2,5km
-  Medel slinga 1,6km
-  Lätt slinga 1,4km
-  Hålsans stig, lätt 4,5 km

Boulognerslingorna

Alderholmen

Längd: **2 km**

● Förslag startplats: **Stuvaregatan 10**

Svårighetsgrad: **Grön (lätt)**

Underlag: **Asfalt, lite grus**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Alla**

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

Den här promenadslingan går längs vackra Gavleån och runt delar av Alderholmen, nära havet. Utmed ån finns gott om sittplatser för att vila och njuta av naturen. Slingan går förbi en av Gävles mest populära parker, Jungfruparken, som ligger vid området Gävle Strand. Där kan den som vill träna på utegymmet eller ta en paus vid parkens soldäck. Här finns också en tillgänglighetsanpassad lekpark, stora gräsytor och toalett.

Sträckan är 2 kilometer och utan backar. Underlaget är mestadels asfalt men det förekommer även en kortare del som består av packat grus.

Busshållplats finns vid Gävle Strand. Bilparkeringar finns bland annat vid skateboardrampen/Jungfruparken, vid Tullhuset, utmed gatan vid på Redargatan och längst ner på grusparkeringen Norra skeppsbron/Redargatan.



[Karta >](#)



Alderholmen — Lätt slinga 2km

Valls hage

Längd: **Ca 1 km**

● Förslag startplats: **Tolvforsvägen 32**

Svårighetsgrad: **Grön (lätt)**

Underlag: **Grus**

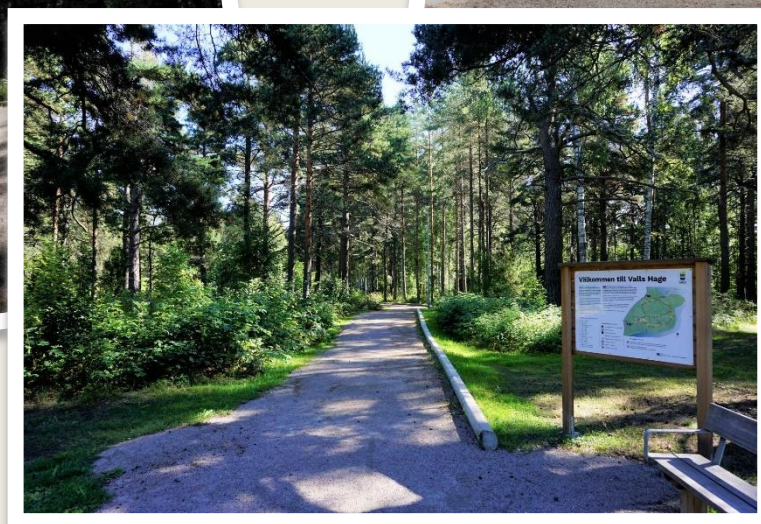
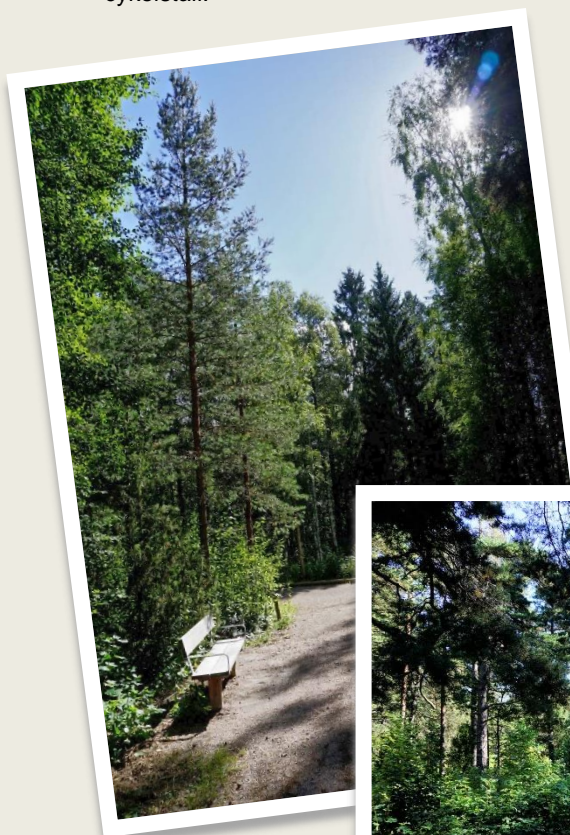
Belysning: **Ja**

Årstid: **Alla**

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

Valls hage är en lummig, skogsbotanisk park med ca 200 olika trädarter. Den ligger i anslutning till Skogskyrkogården i närheten av Gävle sjukhus. Promenadslingan är 800 meter, har belysning och är tillgänglighetsanpassad med sarg för teknikkäpp. Förutom att titta på träd och uppleva en väldoftande rosenträdgård kan du även grilla vid de anvisade grillplatserna samt sitta ned och vila på någon av de många parkbänkarna. Underlaget är plant och grusat.

Busshållplats finns vid Gustavsbro, Västra vägen. Därifrån är det en promenad på några hundra meter längs kyrkogården till Valls hage. Vid parkens entréer är det begränsat med bilparkering, men det finns gott om cykelställ.



Karta >



Valls hage

Sätraskogens naturreservat

Längd: **2,1 km**

● Förslag startplats: **Gavlehovsvägen 19**

Svårighetsgrad: **Grön (lätt)**

Underlag: **Grus**

Belysning: **Nej**

Årstid: **Barmark, plogas vintertid**

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

////////////////////////////////////

Cirka 3 kilometer norr om Gävle centrum, ligger detta tätortsnära skogsområde. Här får du uppleva gammal skogsmark som är rik på bär och svamp och har flera olika stigar med rastplatser, eldstäder och vindskydd.

Den 2,1 kilometer långa slingan, är en extra lättillgänglig slinga som utgår från utegymmet bakom Gavlehovshallen. Underlaget är grus och det är anpassat för synsvaga med en sarg för teknikkäpp. Utefter leden finns tillgänglighetsanpassade bänkar där du kan slå dig ner och bara njuta av stillsamheten i skogen. Efter ungefär halva sträckan går leden förbi en våtmark där bland annat fåglar och grodor trivs.

I naturreservatet finns också andra spår att välja mellan med olika längd och svårighetsgrad.

Busshållplatsen är alldeles nära Gavlehov och det finns gott om parkeringsplatser för bil i området. Vid Gavlehov kan du även parkera vid de tillgängliga parkeringsplatserna.



Karta >



- Lätt slinga 2,1km
- Naturreservatsgräns

Sätterskogen

Rudsjön runt och Naturstig, Bomhus

Längd: **Båda slingorna är ca 2 km**

- Förslag startplats Rudsjön runt: **Kastvallen**
- Förslag startplats Naturstig: **Furuviksvägen/busshållplats Högsta**

Svårighetsgrad: **Grön (lätt) och röd (utmanande)**

Underlag: **Grus**

Belysning: **06:00-22:00**

Årstid: **Barmark**

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

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

Ut mot Gävlekusten finns denna slinga som går runt Rudsjön i Bomhus. Promenaden går i skogsmiljö och passerar bland annat Fågeludden där det finns vindskydd med grillplats och ett fågeltorn.

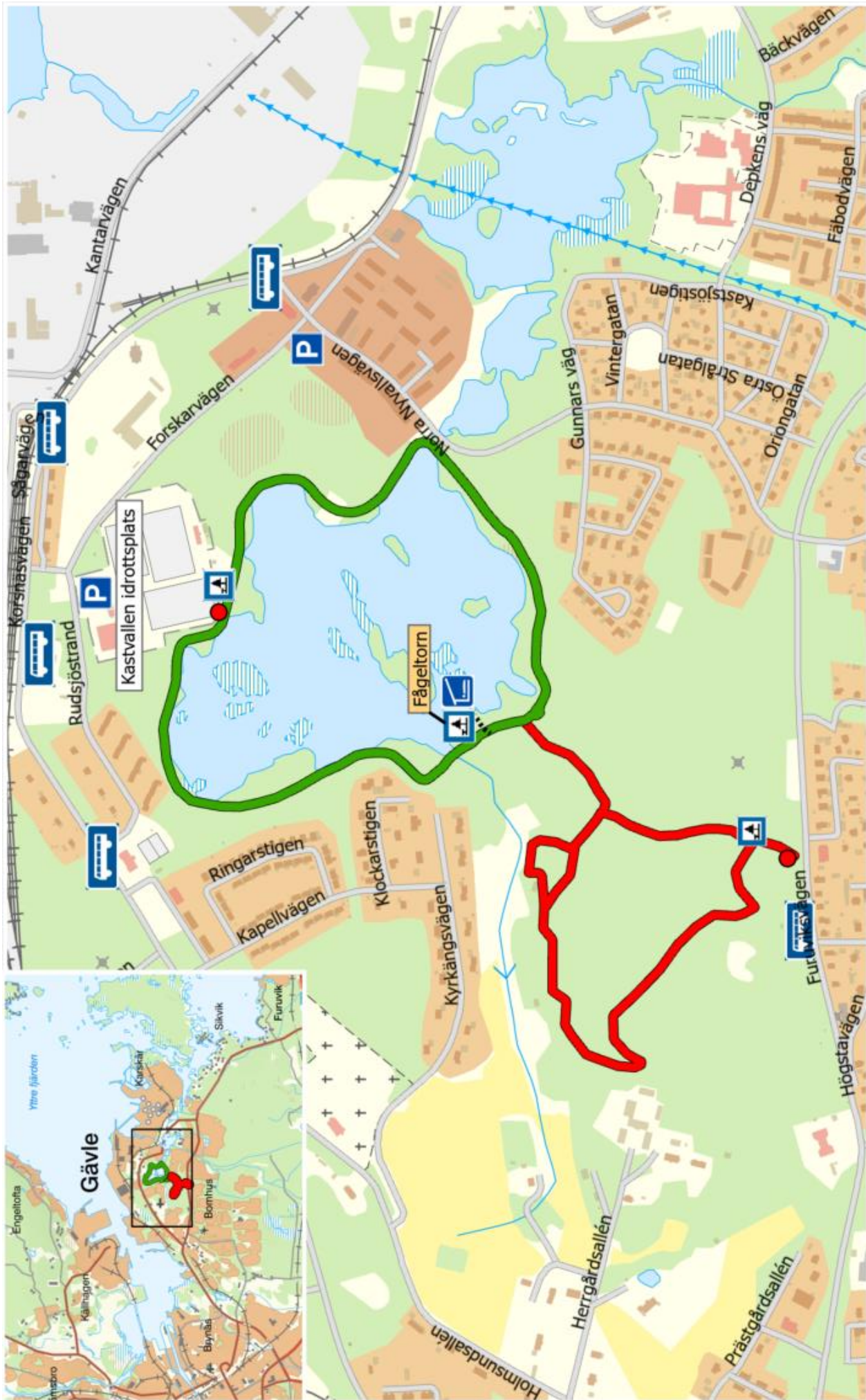
Rudsjön är en populär sjö bland fågelskådare men knappast någon badsjö. Slingan är ca 2 kilometer på plant, grusat underlag. Det är tillåtet att cykla i spåret så du kan komma att möta cyklister. Vintertid är spåren mindre lämpliga eftersom de varken plogas eller sandas. Utegym och grillplats finns vid idrottsplatsen Kastvallen och där startar även spåret. Längs med slingan finns frågor för den som vill lära sig mer om allemansrätten.

Busshållplatsen heter *Kastet* och ligger ett par hundra meter från Kastvallen. Bilparkering finns vid Kastvallen/idrottsplatsen.

Om du vill förlänga promenaden, kan du ansluta till naturstigen som är ca 2 kilometer. Den slingan är mer kuperad och har svårighetsgrad röd. För att enbart gå naturstigen, kan du kliva på vid Furuviksvägen, mitt emot Högsta.



Karta >



- Lätt slinga 2,1 km
- - - Stig 40m
- Utmanande slinga 2,1 km, naturstig

Rudsjön runt och naturstig Bomhus

Hemlingby friluftsområde

Längd: **2 km**

● Förslag startplats: **Spårcentralen Hemlingby**

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Grus**

Belysning: **Ja**

Årstid: **Alla**

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

Hemlingby är ett välbesökt friluftsområde med spår och leder i fin natur. Skogen dominerar men även myrar, betesmarker och rester av ett gammalt odlingslandskap finns här. Den här slingan är 2 kilometer lång och startar vid spårcentralen, följ röd/vit skyltning. Underlaget är plant och grusat, det plogas och sandas vintertid och har belysning. Den sista biten ger extra utmaning med en 300 meter lång uppførsbacke som tar dig tillbaka till starten. Där väntar rastplatser med vindskydd och eldstad.

Längs med spåret finns också en träningsrunda, Hemlingbyrundan, med 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.

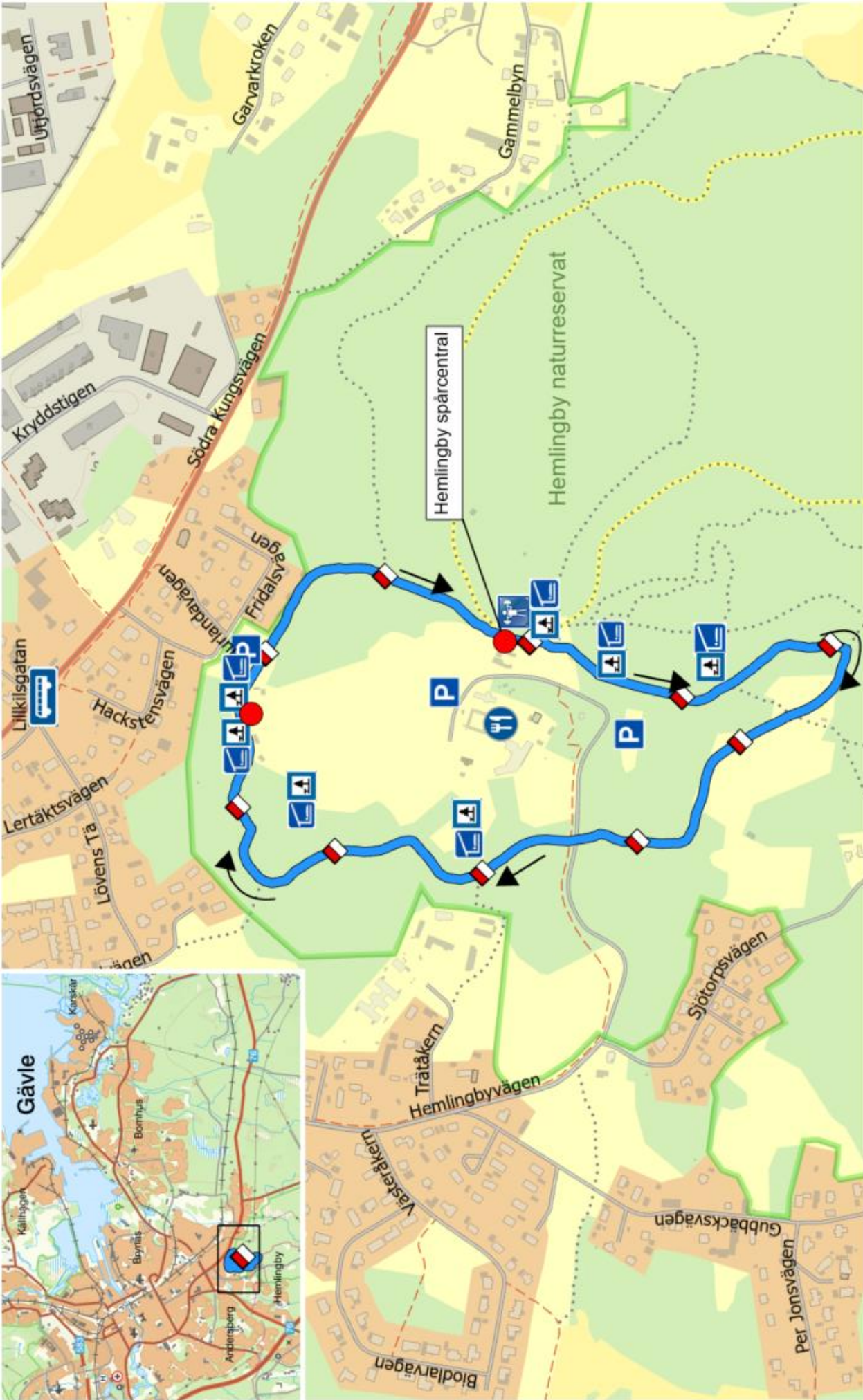
I Hemlingby finns många andra spår att välja mellan med olika längd och svårighetsgrad och du kan variera som det passar dig.


Närmaste busshållplatser är *Gävle Hemlingby*, *Hemlingby köpstad* eller *Vimans Backe*. Från alla dessa hållplatser är det en promenad till Hemlingby friluftsområde på upp till 1 kilometer.

Bilparkering finns strax innan spårcentralen, uppe på berget, nära Hemlingbybacken samt nedanför skidbacken, infart Fridalsvägen.



Karta >



-  Medel slinga 2 km
-  Naturreservatsgräns

Hemlingby



Hemlingby naturstig

Längd: **3 km**

● Förslag startplats: **Spårcentralen Hemlingby**

Svårighetsgrad: **Röd (utmanande)**

Underlag: **Grus samt naturstig med rötter**

Belysning: **Nej**

Årstid: **Barmark**

Utmanande slinga.

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

Den här promenadslingan börjar vid spårcentralen i Hemlingby, där det finns närhet till toalett, utegym, grillplatser, vindskydd och färskvatten. Vid starten passeras barnspåret "Storskogen" och lekområdet "Inte nudda marken". Följ ljusgrön ledmarkering för att gå denna 3 kilometer rundslinga som tar dig genom skog och över hällar, förbi hagmark och ängar. Skogen är variationsrik, stundom fint mossbeklädd och inger ett meditativt lugn.

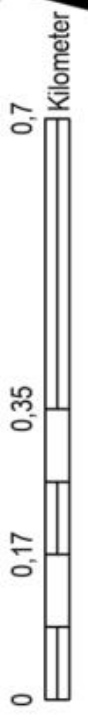
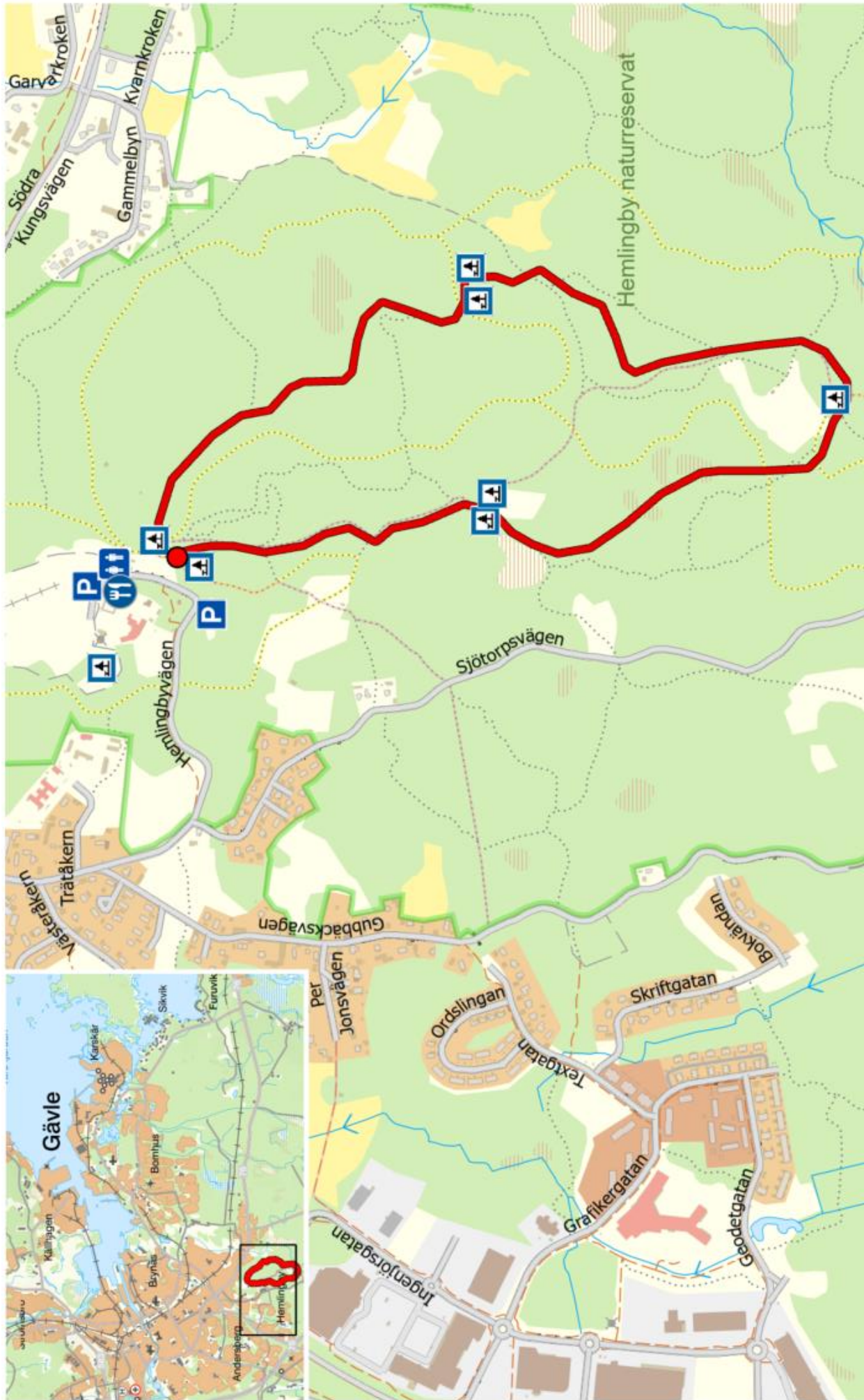
Till en början är slingan plan och grusad för att ungefär halvvägs övergå till naturstig med stenar och rötter. Längs stigen finns informationsskyltar som handlar om naturens historia och skogens liv. Det finns också ett flertal vindskydd, vackert belägna och med rikt fågelliv. På sensommaren finns det gott om blåbär, lingon och svamp. Den sista biten går förbi Nötterhagen med hasselbuskar. Var uppmärksam där, för slingan gör en oväntad gir upp i skogen för att leda dig tillbaka till spårcentralen där du startade.

Närmaste busshållplats är vid Vimans Backe, därifrån 720 meters promenad till Hemlingby friluftsområde. Bilparkering finns strax innan spårcentralen samt uppe på berget, nära Hemlingbybacken.

I Hemlingbystugan finns dricksvatten och WC. Torrdass finns vid spårcentralen.



Karta >



— Utmanande slinga 3 km
 □ Naturreservat

Hemlingby naturstig