



# Motions- aktivitet er

för vuxna  
och  
seniorer i  
Älvkarleby  
kommun



Älvkarleby  
kommun



Uppland

# Motionsaktiviteter för vuxna och seniorer

## i Älvkarleby kommun

Här presenteras idrotts- och motionsaktiviteter med låga trösklar. Med det menar vi att aktiviteterna inte kräver omfattande förkunskaper.

Det är roligt och hälsosamt att röra på sig hela livet. Du är välkommen att kontakta föreningarna för att få komma och prova på. Vi hoppas att du ska hitta aktiviteter som du gillar och därmed även vill fortsätta hålla i och träna.

Foldern är framtagen i samverkan mellan RF-SISU Uppland och Älvkarleby kommun kultur och fritid.

Aktiviteterna i denna folder riktar sig till någon av målgrupperna:

1. Vuxna
2. Seniorer
3. Vuxna och seniorer
4. Vuxna och seniorer med funktionsnedsättning eller en viss sjukdom
5. Familjeaktiviteter

## Liikuntatoimintaa aikuisille ja eläkeläisille

Liikkumisen ilo elämässä on aloite, jolla pyritään varmistamaan, että yhdistykset tai järjestöt järjestävät toimintaa sellaisten kohderyhmien kanssa, jotka ovat usein tavanomaisen toiminnan ulkopuolella. Toiminnan tulisi olla fyysistä, henkistä ja sosiaalista vahvistamista.

Ilo ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat avainsanoja. Kokeile ilmaiseksi ensimmäinen kerta. Tervetuloa!

# Judo – den mjuka vägen

## Älvkarleby Judoklubb

Ett viktigt mål för oss i Älvkarleby judoklubb är att ha kul tillsammans och samtidigt lära oss judo. Judo är en modern japansk kampsport som går ut på att kasta och hålla fast sin motståndare. Judo innehåller inga slag eller sparkar förutom om det tränas i förutbestämd form. Judo är en individuell sport men vi behöver vara många som hjälper varandra för att vi själva ska kunna utvecklas inom judon. Du är välkommen att komma och titta på eller prova på judo i vår lokal som ligger i Folkets hus i Skutskär. De första lektionerna kan du träna i långärmad tröja och långa mjukisbyxor. Vill du sedan fortsätta med judo kan du köpa en judodräkt på klubben. Vi tränar barfota på judomattan.

### Judoträning

Alla kan träna judo lång, kort, ung, gammal, tung eller lätt. Du tränar utifrån din egen kapacitet och förutsättningar. Judo tränas normalt i blandade grupper, både killar och tjejer eller både män och kvinnor av en licensierad judoinstruktör. Ofta är grupperna uppdelade i olika åldersgrupper och i olika färdighetsnivåer – som visas genom den färg på bältet som utövaren bär.

### Fallteknik

Här ligger fokus mer på fallteknik och allmän friskträning snarare än på judokast och kamp. Syftet med denna träningsform är att hjälpa människor att hålla sig friska och undvika skador som kan uppstå av fall i det vardagliga livet. Vi har nyutbildade ledare inom fallkompetens och trygghetsinstruktörer som är redo att starta en grupp om efterfrågan finns.

### Älvkarleby Judoklubb

**Information:** Carina Englund,  
070-458 41 17, carinaenglund@hotmail.com  
eller Daniel Hallgren 070-396 59 84.

**Anmälan:** alvkarlebyjudo@gmail.com

**Hemsida:** www.ajudo.se

**Facebook:** Älvkarleby Judoklubb

# Gruppträning

## Korpen Skutskär

Vi erbjuder ett stort utbud av gruppträningsaktiviteter att träna kondition och styrka för vuxna och seniorer. Våra lokaler ligger mitt i centrala Skutskär med gratis parkeringsplatser samt nära till busshållplats.

## Cirkelfys

Träning i högt tempo som ger kondition och styrka.

## Gympa Kom i gång

För dig som vill komma i gång och söker en allsidig träning i ett lite lugnare tempo. Här tränas både styrka, kondition samt balans.

## Spinning

Konditionsträning på spinningcykel.

## Spinning/Styrka

Ett kombinerat pass där vi tränar kondition på spinningcykel och en styrkedel med redskap på golvet.

## Tabata

För dig som gillar att få upp pulsen och träna både kondition och styrka i form av Tabata som innebär 20 sekunder jobb/10 sekunder vila detta upprepas 8 omgångar och sedan byter man övning.

## Step/Styrka

Ett kombinerat pass för dig som gillar att få upp pulsen och göra det genom att använda en stepbräda och därefter en styrkedel med olika redskap.

## Korpen Skutskär

**Information:** Monica Håkansson,  
070-792 21 21, korpenskutskar@gmail.com

**Hemsida:** [www.korpenskutskar.se](http://www.korpenskutskar.se)

**Facebook:** Korpen Skutskär.

# Tennis

## Skutskärs Tennisklubb

Skutskärs Tennisklubb är en ideell förening som drivs av våra medlemmar.

Medlemmarna i vår verksamhet är i olika åldrar och trivs tillsammans med tennis som intresse. Tennis är en sport som man kan börja med i stort sett när som helst i livet och utöva på den nivå man själv önskar. Vi välkomnar hjärtligt nya intresserade i alla åldrar. Vi hänvisar våra vuxna medlemmar att, i förstahand, spela på kommunens utebanor som finns i anslutning till sporthallen på Rotskär.

### Skutskärs Tennisklubb

**Information och anmälan:** Eva Fröhler,  
eva@froehler.com

**Hemsida:** [www.skutskarstk.se](http://www.skutskarstk.se)

# Bangolf

## Skutskärs Bangolfklubb BGK-ELIT

Välkommen att komma med och träna och spela i vår klubb. Vår anläggning vid Holmarna i Skutskär har 18 fina banor samt ett klubbhus med kiosk. Anläggningen har öppet på helger i maj och under juni, juli, augusti varje dag klockan 13.00-20.00, stängt vid dåligt väder.

### Skutskärs Bangolfklubb

**Information:** Tomas Göransson  
070-245 09 96, tgesson@gmail.com

**Hemsida:**  
<http://skutskarsbangolf.wordpress.com>

# Badminton

## Skutskärs Gymnastikförening

Vi erbjuder badmintonträning för vuxna och seniorer. För att komma med krävs ingen direkt badmintonvana. Vi deltar inte i några externa tävlingar utan har enbart träningsverksamhet i motionsform. Man får hålla med egen racket, men föreningen håller med bollar. Vi kan utnyttja 4 banor. Kom gärna och prova på.

### Skutskärs Gymnastikförening

**Information och anmälan:** Lennart Wik,  
070-584 00 18, lennart.wik@gmail.com

# Motorcykel

## Skutskärs Motorsällskap

Välkommen till Skutskärs Motorsällskap!

Vår motorklubb bildades redan 1958 och bedriver idag motorsport på både 2, 3 och 4 hjul. På vår anläggning, Västanåbanan, hittar du aktiviteter som rör motorcykelsport.

Vi är en förening med aktiviteter och tävlingar under hela året. I januari brukar vi arrangeraendurotävling, i februari Rallytävling, i mars Isbana för motorcyklar och i juni Backetävling och Endurotävling för motorcyklar. Vill du inte köra själv är du ändå mycket välkommen att delta i dessa aktiviteter som en del av tävlingsorganisationen. Vare sig du vill tävla aktivt, köra motorcykel för motions skull eller bara dricka kaffe tillsammans med likasinnade inom motorsporten är du välkommen till oss.

## Enduro och Motocross

På våra öppettider välkomnar vi utövare i alla åldrar, från minsta barn till äldsta pensionär till vår motocross och endurobana.

## Skutskärs Motorsällskap

**Information:** Mer om våra aktiviteter eller för att se tider när vi är på plats.

**Facebook:** Skutskärs MS

# Ishockey

## Älvkarleby IK

### Ishockeyträning 30-70 år

Vi erbjuder träningar för seniorer och icke aktiva ishockeyspelare i åldersspannet 30-70 år. Vi riktar oss till alla som har spelat hockey tidigare. Matcher spelar vi mot andra föreningar i vår närhet. Vi har infört en tradition med en match till förmån för barncancerfonden, där motståndare har varit våra mest kända fd. elitspelare/ledare. (vilket har givit ca.100 000 kr./match)

## Älvkarleby IK

### Information och anmälan:

Örjan Lindroth, 026-720 30, 070-231 17 88,  
ojjelin@telia.com

## Skutskärs SK

### Veteranhockey

På söndagskvällar under hela skridsko-säsongen erbjuder vi veteranhockey. Det är en social aktivitet som riktar sig till dig som kan åka skridskor och vill göra det tillsammans med andra för motion och skoj. Ett flertal av våra ledare är själv med på isen.

## Skutskärs SK

### Information och anmälan:

Lotta Åhlén, 070-772 07 05,  
lotta.ahlen@skutskars-sk.com

**Hemsida:** <http://www.laget.se/SkutskarsSK>



# Friskvårdsaktiviteter

## IOGT-NTO Skutskär

### Hund café

Ordenshuset lördagar kl 10-12

29 april 6 maj 13 maj

Fika 20kr

### Walk and Talk

Samling utanför Biblioteket kl 10.00

Efter promenaden fikar vi tillsammans på fyrklövern

22 maj 29 maj 5 juni

## IOGT-NTO Skutskär

**Information & anmälan:** Gun Johansson,  
070-130 33 10, johansson.gunn@telia.com

**Facebook:** Ordenshuset Skutskär.

## Enduro och Motocross

På våra öppettider välkomnar vi utövare i alla åldrar, från minsta barn till äldsta pensionär till vår motocross och endurobana.

## Skutskärs Motorsällskap

**Information:** Mer om våra aktiviteter eller för att se tider när vi är på plats.

**Facebook:** Skutskärs MS

# Gruppträning

## Älvkarleby Gymnastikförening

Välkommen att vara med i Älvkarleby  
Gymnastikförenings gruppträning för vuxna  
och seniorer.

**Core och styrka.** Vi tränar utifrån den egna  
förmågan, ung som senior. Minimiålder är  
13 år men ingen maxålder.

## Älvkarleby Gymnastikförening

Information:

Madeleine Avermo, 076-171 27 02,

madeleine.avermo@alvkarlebygf.se

**Information och anmälan:** Se vår hemsida

**Hemsida:** [www.alvkarlebygf.se](http://www.alvkarlebygf.se)

# Bridge

## Skutskärs BK

Alla är varmt välkomna till oss! Vi spelar Visa program...

Vi håller till i källaren i Folkets Hus på **Gävlevägen 24**, (postadressen står längst ner), i vår egna lokal. Dörren längst till vänster om Rio Bio där en handikapp ramp finns vid trappan.

Välkomna till vår egna lokal!

### **Information och anmälan:**

Marianne Melchior Ericson

073-976 86 30

# Golf för alla

## Älvkarleby Golfklubb

Välkommen till Älvkarleby Golfklubb på Västanåvägen 5 i Älvkarleby. Vi erbjuder golf som för alla, oavsett tidigare erfarenhet och handicap. Banan är en kombination av hed och parkbana med stora ondulerade greener och par 70. Klubben har en välsorterad shop, stora övningsområden, PGA tränare och uthyrning av golfklubbor samt en restaurang.

**Nybörjarkurser.** Vi arrangerar under hela säsongen, med start i slutet av april, nybörjarkurser för alla som är intresserad att lära grunderna i golf och med målet att få grön kort och kunna börja spela på egen hand.

**Damkurser** för alla damer som redan spelar men vill lära sig mer om golf.

**Temakurser** för alla som redan spelar men som vill lära sig mer om golf generellt eller inom något speciellt område.

**Tävlingar** arrangeras genom hela säsongen för spelare med grönt kort eller handikapp, singel eller i lagspel.

**Damkvällar.** Sociala kvällar för alla damer som önskar spela tillsammans antingen socialt eller tävla, man väljer själv.

**Golfvecka.** Vecka 26 har vi en vecka full med golftävlingar måndag till lördag. Det arrangeras både singel och par-tävlingar under denna vecka.

**Seniorgolf.** En tävlingsdag för dig som är +55 och som önskar tävla under lättsamma former. Vanligtvis arrangeras tävlingen onsdagar genom hela sommaren.

**Paragolf.** Älvkarleby Golfklubb har under flera år jobbat mot att anpassa anläggningen för personer med funktionsvariationer. Vi erbjuder idag golfträning eller instruktion för målgruppen. Vi har också en golfbil specialanpassad för personer med funktionsnedsättning i framför allt benen.

Vi har till 2019 investerat i två själv peggande ramper som gör att personer i vår paragolfbil eller i rullstol kan träna på egen hand helt utan assistans. Har du ryggproblem eller svårighet att böja dig kan dessa vara en hjälp om du önskar träna. Ramperna finns för höger och vänster spelare.

## Älvkarleby Golfklubb

### Information och anmälan:

026-725 10, [info@alvkarlebygk.com](mailto:info@alvkarlebygk.com)

**Hemsida:** [www.alvkarlebygk.com](http://www.alvkarlebygk.com)

# Vandringar, fotboll och gym

## Gårdskärs GoIF

På Slättevallen har vi klubblokal, folkpark, fotbollsplan, hockeyplan och ett gym.

### Motionsspår och elljusspår.

På Slättevallen finns elljusspår på 2,3 km samt ett motionsspår på 8 km som spåras vintertid när snödjupet tillåter.

### Bastubad

Varje lördag under höst, vinter och vår är bastun på Slättevallen öppen för alla som är fullvaccinerade mot Covid-19. Under höstsäsongen består damer kl. 14-16 och herrar kl 16-18. Därefter består herrar kl 14-16 och damer kl 16-18. Välkommen!

### Promenader och cykelturer för kvinnor

På onsdagar träffas kvinnor i byn för gemensam promenad och fika. Längden på promenaderna varierar, och platsen bestäms gemensamt när vi träffas. Ibland cyklar vi för att ta oss längre sträckor. Vi utgår från kiosken och samlas kl 09.30. Ta med eget fika och något varmt att sitta på.

#### Information:

Ann-Kristin Persson, 070-055 2162

### Fotboll

Måndagar kl. 18.30 Gåfotboll på Slättevallen maj - september Ansvarig: Rolf Bejerfjord, 070-696 57 53

### Vandringar för äldre killar

Vi har en motionsgrupp som vandrar till mer eller mindre historiska platser i Gårdskär. Vi samlas på Berget och går i lagom takt ca 6-7 km. Du är välkommen att komma med och vandra med oss. Om du inte varit med tidigare och vill delta är det bäst att slå en signal före för eventuella förändringar kan förekomma!

#### Information:

Kjell-Åke Ederyd, 070-637 30 44

### Motionsgymnastik

**Torsdagar** kl. 09.30 Herrgymna i Föreningshuset september - maj Ansvarig: Jan Eriksson, 070-328 93 84

**Söndagar** kl. 18.00 Damgymna i gymmet september - maj Ansvarig: Sara Beckman, 070-586 03 21

### Träna i vårt gym

Vi har ett gym där alla som känner för att röra på sig är välkomna att träna. För att få tillgång till träningslokalen/gym måste du vara medlem i Gårdskärs GOLF samt betala en billig årsavgift. Man får lösa ut en nyckel så man kan träna när man känner för det.

### Gårdskärs GOLF

#### Information och anmälan:

[gardskarsgif@gmail.com](mailto:gardskarsgif@gmail.com)

Hemsida: [www.gardskarsgif.nu](http://www.gardskarsgif.nu)

# Gå - jogga - stavgång

## **Marma Sportklubb**

Vi erbjuder aktiviteter som passar alla. Vi har ett utegym i anslutning till motionsspåret som är öppet för alla och som används flitigt. Vi har också en bastu.

## **Marma Sportklubb**

**Information:** Ann-Cathrin Andersson,  
070- 910 49 63, [anncathrin.a@outlook.com](mailto:anncathrin.a@outlook.com)

**Facebook:** Marma Sportklubb

## **Frisbeegolf**

En nyligen anlagd frisbeegolfbana om 9 hål som håller hög klass, Varmt välkomna nybörjare, juniorer och seniorer!

# Friskvårdsaktiviteter för seniorer

## PRO Skutskär

Vi erbjuder olika aktiviteter för äldre. Kom med oss du också och bli en gladare pensionär.

### Boule

Kom och spela boule på idrottsplan. Vi har med oss fika, pratar och har det trevligt. Du behöver inte komma varje gång. Prova några gånger och om du vill fortsätta får du lösa medlemsavgift.

**Information och anmälan:** Börje Lindberg, 073-054 79 43

### Bordtennis

Kom med och spela bordtennis i Korpens lokaler, 40 kr per gång.

**Information och anmälan:** Bo Olsson, 070-322 54 71

### Cykelturer

Vi gör cykelturer tillsammans, grillar korv, äter matsäck och har trevligt. Du behöver inte vara elitcyklist för att delta, vi tar det lugnt.

### Information och anmälan:

Yvonne Forsman, 070-660 12 14, skutskar@pro.se

### Promenader

Promenader i lugn takt med eller utan stavar, även rullator. Avslutas med fika.

**Information & anmälan:** Yvonne Forsman, 070-660 12 14, skutskar@pro.se

## PRO Skutskär

**Hemsida:** [www.pro.se/Skutskar](http://www.pro.se/Skutskar)

## PRO Älvkarleby

Vi erbjuder aktiviteter för äldre. Kom med oss du också och bli en gladare pensionär.

### Boule

Kom och spela boule, vi spelar i Marma och på Laxön i Älvkarleby sommartid. Vintertid spelar vi inomhus i Karlholm. Vi deltar i seriespel med andra PRO föreningar i norra Uppland. Kom och prova några gånger och om du vill fortsätta får du lösa medlemsavgift i föreningen.

### Information och anmälan:

Björn Bengtsson 070-626 63 56

### Lättgympa

Vi träffas och har lättgympa.

### Information och anmälan:

Se webbsida.

### Promenad bingo:

### Information och anmälan:

Se webbsida.

## PRO Älvkarleby

**Hemsida:** <https://pro.se/distrikt/distrikt- uppsala-/samorganisationer/samorganisation- alvkarleby/foreningar/pro- alvkarleby.html>

## SPF Seniorerna Laxen

SPF seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation för pensionärer. Såväl ålderspensionärer som något yngre avtalspensionärer är välkomna. Boule Kom med och spela boule med oss. Vintertid spelar vi inomhus i Gävle Boulehallvid Estraden. Övriga årstider spelar vi på Laxön vid Café Furiren. Vi spelar 3 spel/ gång och fikar tillsammans.

### Styrketräning Senior Power

Vi tränar tillsammans för att få starkare muskler och därmed bättre hälsa. En gång per vecka under höst och vår.

### Promenader

På onsdagar ojämförna veckor under hösten-vintern-våren promenerar vi och äter soppa tillsammans. Under vår-sommar-höst har vi rullstols-pro menader för Tallmons särskilda boende.

## SPF Seniorerna Laxen

### Information och anmälan:

Birgitta Ekedahl, 026-763 58,  
birgitta.ekedahl@outlook.com

### Hemsida:

[www.spfseniorerna.se/distrikt/  
uppsaladistriktet/foreningslista/laxen-  
alvkarleby](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/foreningslista/laxen-<br/>alvkarleby)

## Matit ja Maijat

Älvkarlebyns kunnan suomenkielen hallintoalueen eläkeläisket Matit ja Maijat kokoontuu kerran viikossa Fyrklövernin ruokasalissa. Yhdessäolo ylläpitää ja vahvistaa äidinkieltä ja on sosiaalisesti tärkeää. Erilaiset aivojumput ja voimistelut piristävät ja auttavat jaksamaan jokapäiväisessä elämässä.

Vi träffas en gång i veckan i Fyrklövern's matsal. Samvaron är viktig ur social synpunkt och för att bibehålla och stärka modersmålet. Olika hjärnaktiviteter och gymnastik piggar upp och hjälper till att orka i det dagliga livet. Bingo, memory, ordtävlingar och allsång är några av våra aktiviteter.

## Matit ja Maijat

**Information:** Eila Väisänen, finsktalande samordnare, 026-831 59,  
eila.vaisinen@alvkarleby.se

# Friluftsliv & naturupplevelser

## Friluftsförbundet Skutskär-Älvkarleby

Häng med oss ut på härliga naturupplevelser och en mängd små och stora friluftsäventyr! Våra aktiviteter leds av utbildade ledare som gör tureorna säkra, njutbara, spännande och utvecklande. Alla aktiviteter som vi har vänder sig till vuxna och seniorer.

**Vandring:** Att vandra är ett fantastiskt sätt att uppleva naturen, få motion och koppla av i vardagen. Upplevelsen förstärks tillsammans med andra och under våra aktiviteter är det lätt att lära känna likasinnade. Våra vandringsledare har god erfarenhet av att planera vandringarna, vet hur man hittar till speciella platser och delar mer än gärna med sig av kunskap om den natur och kultur vi passerar under vandringarna.

**Paddling:** Upplev tjuvningen av att uppleva naturen från en kajak och känslan att klyva en spegelblank yta eller att smyga fram på grunda vatten i en skärgård. Kanske glida in mot en öde strand, somna till ljudet av vågors brus och vakna till en ny dag med paddling och liv i det fria. Vi har alltifrån enkla turer i hemnavatten till väderutsatta äventyr på öppet hav.

**Prova på paddling:** Perfekt för dig som är nybörjare och vill prova på kajakpaddling under säkra former.

**Torsdagspaddling:** Vi paddlar tillsammans i hemnavatten, å, älv och hav. Turlängd och svårighetsgrad anpassas efter gruppen. Paddling där fika och det sociala går före hårdkörning och äventyrliga strapatser.

**Temapaddlingar:** Vi arrangerar paddelturer med olika tema.

**Långfärdsskridsko:** I vår närhet har vi verkligen perfekta förutsättningar för långfärdsskridsko. Här finns små sjöar som fryser innan snön kommer, och ibland snöfattiga men kalla vintrar som ger underbara isar även på havet. Så häng med oss ut och åk tryggt på världens bästa skridskoisar.

**MTB – sticykling:** Vi ordnar både korta och lite längre turer där vi anpassar takten efter deltagarna. MTB-leder finns, leden Älven är 14 km och leden Ån är 9 km.

## Friluftsförbundet Skutskär-Älvkarleby

**Information och anmälan:** Ingrid Stolt,  
070-277 15 57 eller 026-728 01,  
ingrid.stolt@friluftsförbundet.se

**Hemsida:**

[www.friluftsförbundet.se/skutskar-alkarleby](http://www.friluftsförbundet.se/skutskar-alkarleby)



# Här kan du motionera på egen hand

## Promenadvägar

**Skutskär:** Längs Bodaslingan. Från Willys förbi Skutskärsbadet kan du gå utefter Bodaån. Grillplats finns.

**Älvkarleby:** Vid Dalälven från Carl XIII bro och runt i fallenområdet finns hårdgjorda promenadstigar. Backar förekommer. Grillplats finns.

## Historiska promenader

Information om samtliga promenader finns samlade i broschyren Vandringsleder. Broschyrer finns att hämta på biblioteket i Skutskär

### Kungarnas promenad, Älvkarleby

**Fallen-området:** En historisk vandring i kungars fotspår. Flera alternativ till vägval. Den kortaste vägen är ca 2,5 km. Några trappor och ett par relativt höga backar finns utefter promenaden.

### Sågarnas promenad, Skutskär:

En historisk vandring genom gamla sågverkssamhället. Promenadens längd ca 3 km. Framkomligheten är god med asfalt och grusvägar.

**Smedernas promenad, Skutskär:** En historisk vandring genom gamla Hamnäs bruk. Promenadens längd är ca 2 km. Framkomligheten är mestadels god.

### Klamparnas promenad, Skutskär

**Sågverkssamhället:** En historisk vandring

genom det gamla sågverkssamhället.

Promenadens längd ca 6 km.

Framkomligheten är god med asfalt och grusvägar.

### Sverkil Simonssons promenad, Skutskär

**Rotskär och fastlandet:** En historisk vandring på Rotskär och längs delar av Bodaån. Promenadens längd ca 6 km. Framkomlighet god, delvis god. En del av promenaden går på stig.

**Historisk vandring i gamla Upplandsbodarna, Skutskär:** En historisk vandring genom gamla Upplandsbodarna som var ett komplementsamhälle till industriorten Skutskär. Promenadens längd ca 2-3 km. Framkomligheten är god.

## Naturresevat

I Billuddens naturresevat kan du gå på stranden av sten eller ta den mer lättgängna vägen ut till Billhamn och sedan vidare på stigar ut på udden. Hemsida: [www.alvkarleby.se](http://www.alvkarleby.se)

## Skridskoåkning

Under vinterhalvåret har ishallen i Skutskär öppet för allmänhetens åkning från mitten på oktober till och med sportlovet vecka 9. Information och öppettider: 026-830 00. Hemsida: <https://www.alvkarleby.se/uppleva-och-gora>

## Skidspår och elljusspår

I Älvkarleby kommun finns det gott om natur med många fina spår som inbjuder till härliga promenader och skidturer! På [www.skidspår.se](http://www.skidspår.se) hittar du de senaste uppgifterna om spåren i kommunen, tex om och när det är spårat.

**Skutskär:** Näsbodaspåret beläget i södra delen av Skutskär med 3 km elljusspår och 6 km övriga spår. Här finns vindskydd och grillplatser.

**Marma:** Elljusspåret är 2,2 km.

**Gårdskär:** Slåttervallen i Gårdskär finns 2,5 km elljusspår och 8 km övrigt spår.

## Simhall

I Älvkarleby kommun finns ingen simhall men till Tierps simhall, Aspenbadet, kan du ta Upptåget. Från Skutskär till Tierp tar det 20 minuter. Simhallen ligger på ca 5 minuters promenadavstånd från tågstationen. Information och öppettider: 0293-21 90 90 Hemsida:

<https://www.tierp.se/underwebbar/badhus-och-utebad/aspenbadet.html>

## Utegyms

**Skutskär:** Vid Näsbodaspårets start finns ett utegym med flertal stationer. Bakom Willys, mellan badplatsen och lekplatsen finns fem stationer med olika redskap.

## Gym

**Skutskär:** Galaxen gym är ett litet gym som ligger på Rotskärsvägen 37 i Skutskär och drivs av Skutskärs Kraftsportklubb. Gymmet har aktivitetstid öppet speciellt för äldre vuxna.

**Information och anmälan:** 026-761 19

**Information finns även på föreningens**

**Facebook sida:** Skutskärs Kraftsportklubb

## Boulebanor

Bokning av bana kan ej ske på någon av platserna. Banorna kan vara upptagna för spel av grupper.

**Älvkarleby:** Laxön

**Skutskär:** Skutskärs IP.

**Gårdskär:** Föreningshuset

**Marma:** Marma badplats

## Tennisbanor

**Skutskär:** Vid sporthallen på Rotskär, finns två tennisbanor där du spelar utan kostnad. Hos Medborgarservice hämtar du ut en elektronisk tagg för att låsa upp grinden till banorna. Taggen kan du också använda för att tända belysningen vid banorna. Tennisbanorna är öppna från 1 april till 31 oktober.

**Information:**

Medborgarservice Älvkarleby kommun,  
026-830 00, [kommun@alvkarleby.se](mailto:kommun@alvkarleby.se)