

Aktivitetstips i Uppsala kommun

-med fokus på Uppsala kommuns västra delar

Aktiviteter:



På sidan [Kultur, idrott och fritid - Uppsala kommun](#) hittar du många av nedanstående aktiviteter samlade. Det är aktiviteter som är kostnadsfria och öppna för alla (vissa säsongsbundna).

Utegyms: Det finns många utegym runt om i Uppsala kommun, bl a i Vänge, Stenhagen, Gjuteriparken, Norby och Hammarskog.

[Utegyms - Uppsala kommun](#)

Motionsspår/skidspår:

Det finns många motionsspår för promenad, löpning och skidåkning på vintern, bl a i Järlåsa, Vänge, Börje, Stabby och Hågadalen-Nåsten.

[Motionsspår och skidspår - Uppsala kommun](#)

Vandring och friluftsliv:

I Uppsala kommun finns många friluftsområden, parker, naturreservat och möjlighet till promenader, vandring och naturvistelse, bl a Hammarskogs naturreservat, Hågadalen-Nåstens naturreservat, Stabbyskogens friluftsområde och Upplandsleden. I Uppsala finns även möjlighet att kombinera promenad med kultur genom de interaktiva kulturstråken.

[Uppsala läns natur — Naturkartan](#)

[Friluftsområden och naturreservat - Uppsala kommun](#)

[Vandringsleder och stigar - Uppsala kommun](#)

[Konststråk - Destination Uppsala](#)

Cykel: Mtb-leder finns bl a i Kronparken, Vårdsätra skog och Sunnerstaåsens friluftsområde. I Sävja finns en pumptrackbana.

[Mountainbikeleder - Uppsala kommun](#)

[Pumptrackbanor - Uppsala kommun](#)

[Upptäck Uppsala på cykel - Destination Uppsala](#)

Hittaut: Motionsorientering i både skog och tätort under perioden maj till oktober.

[Hittaut i Uppsala - orientering.se](#)

Skatepark och parkour:

Skateramp/-park finns i Kapellgården, under Kungsängsbron, Industristaden, Lyckebo multipark i Storvreta samt Sävja kulturcentrum. Parkourpark finns i Industridatden och i Storvreta.

[Parkour- och skateboardparker - Uppsala kommun](#)

Utomhusbad: Det finns många olika badplatser runt om i Uppsala kommun, bl a vid Hammarskog, Vårdsätra och Wik.

[Badplatser - Uppsala kommun](#)

Kanot: Det finns en kanotled i Fyrisån som börjar i Vattholma och slutar i Uppsala. Det finns även andra möjligheter till paddling i sjöar och åar.

Det går att hyra kanot, kajak eller SUP på flera ställen runt Uppsala, bl a i Sunnersta, Fullerö och Fjällnora.

[Paddla kanot, kajak eller SUP i Uppsala - Destination Uppsala](#)

Skridskor: På vintern plogas, när isen tillåter, banor för skridskoåkning på sjöarna vid friluftsområdena i Björklinge, Fjällnora och Hammarskog. Spolade isar finns vintertid bla vid Studenternas idrottsplats samt vid flera skolor i kommunen. Allmänhetens åkning erbjuds vissa tider i Gränby, Valsätra och Björklinge.

[Naturisar - Uppsala kommun](#)

[Spolade isar utomhus - Uppsala kommun.](#)

[Ishallar - Uppsala kommun](#)

Discgolf: I Uppsala kommun finns flera allmänna banor som alltid är öppna och där du spelar helt gratis, bl a i Tuna backar, Gränby, Ultuna, Rosendal och Björklinge.

[Spela discgolf i Uppsala - Destination Uppsala, Björklinge friluftsområde - Uppsala kommun](#)

Beachvolleybollplan:

Det finns många beachvolleybollplaner runt om i Uppsala kommun bl a i Flogsta och Rosendal.

[Flogstaparkens lekplats - Uppsala kommun](#)

[Solvallsparkens lekplats - Uppsala kommun.](#)

Dans: Danspaviljongen vid Stadsträdgården i Uppsala kan hyras av föreningar, privatpersoner och företag. Föreningar ordnar ofta gratisevenemang i danspaviljongen.

[Danspaviljongen vid Studenternas - Uppsala kommun](#)

Boulebanor: Det finns boulebanor för både bokade aktiviteter och spontant spel på flera platser i kommunen, bl a i Björklinge, Bälinge, Hospitalsträdgården, Fålhagen och Valsätra.

[Boulehallar och boulebanor - Uppsala kommun](#)

Lekplats: Lekplatser kan oftast användas av alla åldrar på olika sätt för att få rörelseglädje och motion! Bara fantasin sätter gränser! Det finns många lekplatser runt om i kommunens tätorter!

[Lekplatser - Uppsala kommun](#)

Bibliotek: På biblioteken kan du bland annat låna böcker med tips på träning, vandring eller andra aktiviteter.

[Läsa och besöka bibliotek - Uppsala kommun](#)

Fritidsbanken: Fungerar som ett bibliotek men med fritidsutrustning och finns i Industristaden och Gottsunda i Uppsala.

[Fritidsbanken - Uppsala kommun, Låna och skänka utrustning - Uppsala kommun](#)

Fler tips! I den digitala aktivitetskatalogen **Motion i Uppland** hittar du många fler aktivitetstips, både egenaktiviteter och organiserade aktiviteter:

[Motion i Uppland](#)

