

Rör på dig i Korsholm



Här hittar du tips på vad och var du kan motionera och idrotta i Korsholm. Du ges idéer på platser som möjliggör spontanmotion och vilka föreningar du kan kontakta om du är intresserad av ledd verksamhet.

Innehåll:

1. Vandring och stiglöpning (samt utsiktstorn och eldplatser)
2. Frisbeegolf
3. Stavgång, promenad och löpning
4. Cykling, rullskridskoåkning och rullskidåkning
5. Skidåkning
6. Skridskoåkning och spel på is
7. Orientering
8. Geocaching
9. Styrketräning utomhus
10. Friidrott
11. Bollspel
12. Utelek och -spel
13. Simning
14. Ridning
15. Hinderbanelöpning
16. Beachvolleyboll
17. Paddling
18. Minigolf
19. Motorsport
20. Parkour
21. Skateboarding
22. Snöskoter
23. Skytte
24. Inomhussalar, -hallar och -gym

1. Vandring och stiglöpning (samt utsiktstorn och eldplatser)

I kommunen finns 13 officiella vandringsleder och naturstigar som är utmärkta i varierande terräng. Vandringslederna upprätthålls av föreningar och i anslutning till de flesta leder finns eldplatser som också upprätthålls av föreningar.

I Björkö finns tre vandringsleder som bjuder på kulturhistoriska inslag: **Bodvattnet runt**, **Björkö-Panike vandringsled** och **Vikarskat vandringsled**. En del av leden Bodvattnet runt är rörelseanpassad.

Utsiktstornet Saltkaret och en eldplats finns i anslutning till Bodvattnet runt och Björkö-Panike vandringsled. En eldplats finns också vid hamnbastun i slutet av Vikarskat vandringsled. Därtill finns två eldplatser och en rastplats ytterligare för Björkö-Panike vandringsled.

Vid **Kikanbergets naturstig** i Klobbskat finns ett utsiktstorn vid startplatsen. Runt **Mälsorleden** får du syn på olika sagofigurer samt historiska inslag i form av storstenen, blystenen och en flygolycka. Du kan även gå leden i mörker, eftersom den är markerad med reflextejp reflekteras de med din pannlampa eller ficklampa. Längs **Kunileden** finns två eldplatser och längs **Sommarö naturstig** i Södra Vallgrund finns två eldplatser och historiska monument. Längs **Stundars vandringsled** i Solf finns ett fågeltorn med utsikt över Söderfjärden. I Tölby längs **Kyrkstigen** och längs **Skatileden** finns en eldplats vardera. I Österhankmo finns **Öjskatsleden** med en rastplats och en grillplats samt **Karika naturstig** med eldplatser vid simstranden och utsiktstornet.

Andra stigar som lämpar sig väl för vandring är **flygolycksplatsen i Kvevlax** som har ett minnesmärke (även mörkervandringsled) och **Vargis naturstig** i Panike som har en eldplats.

Längs **Iskmo-Jungsund vandringsled** finns tre eldplatser och en må bra-stig med avslappnande övningar. På **Valsörarna** finns också en vandringsled. Du behöver båttransport för att nå leden. I Korsholms idrottspark, i anslutning till motionsspåret, finns ett grilltak som upprätthålls av kommunen.



Vandring är en motionsform som lämpar sig året runt.

2. Frisbeegolf

I kommunen finns fyra officiella frisbeegolfbanor i olika miljöer; Smedsby skolområde, Solf motionsspår samt skogsområdena kring Vallgrund gräsplan och Österhankmo simstrand.

Frisbeegolfdiscar kan lånas från kommunens sportotek.

Kontakta Korsholm Mustasaari Disc Club för föreningsverksamhet.



Genom att spela frisbeegolf rör du dig i naturen.

3. Stavgång, promenad och löpning

I de flesta byar i kommunen finns fina asfalterade cykel- och gångbanor att motionera längs och motionsspår där du kan gå stavgång, löpa och promenera. (Se också *skidåkning*.) Allemansrätten ger också möjligheter att röra dig obanat i skog och mark.



I kommunen finns många motionsspår att motionera längs.

4. Cykling, rullskridskoåkning och rullskidåkning

Runtom i kommunen finns asfalterade cykel- och gångbanor samt lätttrafikleder att motionera längs med cykel, rullskridskor och rullskidor.

För cykling finns även många grusvägar i hela kommunen och för den som önskar cykla mountainbike finns många skogsvägar, stigar och motionsspår att cykla längs.

I hela Smedsby centrum finns cykel- och gångbanor längs de flesta vägar, medan det i Böle finns cykel- och gångbanor längs huvudvägarna.

Från Smedsby norrut finns en cykel- och gångbana till Fågelberget, där den gör ett avbrott på ca 1 km för att sedan fortsätta och utmynna i en lätttrafikled som går ända till Kvevlax.

Cykel- och gångbanan fortsätter genom Kvevlax by ända till Kuni by. I Kvevlax centrum finns också flera cykel- och gångbanor. Från Smedsby västerut sträcker sig en cykel- och gångbana genom huvudvägarna i byarna Karperö och Singsby.

I Grönvik börjar en cykel- och gångbana som sträcker sig över Replot bro. Längs huvudvägen i Replot by finns också en cykel- och gångbana.

I Solf centrum finns några cykel- och gångbanor, medan det i Vikby finns en cykel- och gångbana längs Strandvägen som fortsätter längs Laihelavägen mot Helsingby. Genom hela Toby by finns också en cykel- och gångbana.



Cykling är en lämplig motionsform för att upptäcka kommunen.

5. Skidåkning

I kommunen finns skidspår av varierande längd och har belysning kvällstid: Iskmo, Kvevlax, Norra Vallgrund, Petsmo, Replot, Skatila, Smedsby, Solf, Toby, Vallvik, Vassor och Västerhankmo.

Vid gott snöläge prepareras även terrängskidspår utan belysning i Hankmo, Iskmo, Kvevlax, Replot, Skatila och Solf i anslutning till de belysta skidspåren.

I Kvevlax och Solf finns även konstsnöanläggningar, vilket möjliggör att skidsäsongen kan starta tidigare och avslutas senare.

Föreningar som har verksamhet inom skidåkning: Hankmo IF, IF Femman, IF Kvarken, Kvevlax idrottsvänner, Skatila IK och Solf IK.



I kommunen finns skidspår i de flesta byar.

6. Skridskoåkning och spel på is

I kommunen finns större isrinkar i Helsingby, Karperö, Kvevlax, Replot, Solf och Smedsby och mindre isrinkar i Björköby, Norra Vallgrund, Tölby, Veikars och Västerhankmo som möjliggör skridskoåkning och spel på is t.ex. rinkbandy.

Dessutom finns isbanor i Kuni, Kvevlax, Petsmo, Singsby och Smedsby.



I Korsholm finns rinkar och isbanor i de flesta byar.

7. Orientering

Föreningarna IF Femman och Solf IK sköter orienteringsverksamheten i kommunen.



Orientering ger dig ypperliga tillfällen att röra dig tryggt i skogen.

8. Geocaching

Runtom i kommunen finns många geocacher att söka.

Skattgömmorna har olika svårighetsgrad vad gäller storlek och omgivningen där de är placerade.

Skapa enkelt ett eget konto och gå med i världens största skattjakt via [geocaching.com](https://www.geocaching.com).



Geocaching är ett utmärkt sätt att upptäck kommunens omgivning.

9. Styrketräning utomhus

I Kvevlax finns ett utegym specialiserat på funktionell träning, medan utegymmen i Karperö, Replot, Smedsby och Solf har olika gymmaskiner.

Du kan också styrketräna med naturen som redskap.



Träna vid kommunens utegym.

10. Friidrott

I Korsholms idrottspark i Smedsby finns en fullt utrustad friidrottsplan med allvädersbanor och samtliga redskap. Kontakta Botniahallen för dess öppethållningstider.

I Kvevlax finns en friidrottsplan med 400 meters löpbanor med grusunderlag samt en kastbur för diskus och slägga. I Björkö, Helsingby, Karperö, Replot och Västerhankmo finns en löpraka med grusunderlag på befintliga gräsplaner. Vid dessa planer (+ Jungsund och Skatila) finns varierande friidrottsredskap att tillgå. Kontakta respektive förening som håller friidrottsverksamhet i området eller Korsholms kommun för mera information angående redskapen. Föreningar som har friidrottsverksamhet i kommunen: Hankmo IF, IF Femman, IF Kvarken, Kvevlax idrottsvänner och Skatila IK.



Vid friidrottsplan i Korsholms idrottspark i Smedsby kan du utöva alla grenar.

11. Bollspel

I kommunen finns gräsplaner i olika storlekar där du kan spela fotboll och olika bollspel: Björkö, Helsingby, Jungsund, Karperö, Kvevlax, Norra Vallgrund, Petsmo, Replot, Singsby, Skatila, Smedsby, Solf, Vallvik, Västerhankmo och Österhankmo. OBS! Kvällstid är de större gräsplanerna oftast bokade för föreningars fotbollsträningar och -matcher. På skolområden finns det också mindre gräsplaner att spela på. Säsongen för gräsplanerna är vanligtvis juni-september.

Det finns också grusplaner som lämpar sig för spel i: Helsingby, Karperö, Kuni, Kvevlax, Norra Vallgrund, Petsmo, Replot, Singsby och Smedsby.

I Korsholms idrottspark finns också en konstgräsplan.

Föreningar som har fotbollsverksamhet i kommunen är BK PlayBoys, FC KoMu, FC Korsholm, FC Kuffen, IF Hoppet, IF Kvarken, Iskmo-Jungsund BK och Solf IK.



På både gräs- och grusplaner kan man spela olika bollspel.

12. Utelek- och spel

Vid alla daghem och skolgårdar i kommunen finns lekplatser.

Lekparker finns i Böle, Jungsund, Karperö, Replot, Kvevlax, Toby, Singsby, Smedsby, Solf, Vassor och Veikars.

Vid Toby skolområde finns en nylagd allaktivietsplan som sommartid möjliggör bandy, fotboll och korgboll. Vintertid isläggs rinken.

I Smedsby finns streetbasket sommartid i rinken.

Pannafotbollsarenor finns vid Karperö idrottsplan samt vid skolonmrådena i Kvevlax, Replot, Smedsby och Solf.



Lekställningarna varierar vid kommunens lekparker samt skol- och daghemsområden.

13. Simning

I kommunen finns ett friluftsbad i Solf och 14 simstränder som ger möjlighet att sommartid simma: Björkö (två), Fjärdsjär, Grönvik, Karperö, Koskö, Köklot, Norra Vallgrund, Petsmo, Replot, Söderudden, Södra Vallgrund (två), Toby och Österhankmo.



Många simstränder finns längs kommunens kustdel.

14. Ridning

I kommunen finns många stall i flera byar att vända sig till om man är intresserad av att prova rida. Är du intresserad av att tävla ta kontakt med Korsholms sportryttare.



I kommunen finns många häststall.

15. Hinderbanelöpning

I Korsholms idrottspark finns en hinderbana med 14 hinder av varierande svårighetsgrad. Hindren är utplacerade längs motionsbanan och du kan antingen löpa längs med den eller löpa längs stigar i skogen för att komma fram till hindren. Vid varje hinder finns en instruktionsvideo via en QR-kod som du kan skanna med mobiltelefon. *OBS! Vid en del hinder behöver du vara minst 140 cm lång.*



I Korsholms idrottspark finns olika hinder att bemästra.

16. Beachvolleyboll

Beachvolleyplaner finns vid Björkö idrottsplan, Bodstranden i Vassor, Iskmo frivilliga brandkår, Karperö simstrand, Koskö hamn, Petsmo simstrand, Replot hamn, Skatila idrottsplan, Smedsby skolcentrum, Sommarösund simstrand (Södra Vallgrund), Toby simgrop och Österhankmo simstrand. Om du vill spela volleyboll i en förening ta kontakt med Korsholm Mustasaari Volley -86.



I kommunen finns flera beachvolleybollplaner.

17. Paddling

Kommunen omges till stora delar av havet och har en vacker skärgård som lämpar sig väl för paddling. Det finns många vackra ställen i den inre skärgården som inte är så väderkänsliga. Kommunen har 10 kajaker för uthyrning till privatpersoner och föreningar. Kommunen ordnar också ledda grupper sommartid och för enskilda grupper mot förhandsbokning.



Kommunen bjuder på fina paddlingsupplevelser.

18. Minigolf

I Björköby finns det möjlighet att spela minigolf under sommaren. Minigolfklubbor och -bollar finnas att hyras från Björkö handel.



Kommunens enda minigolfbana finns i Björkö.

19. Motorsport

En motorsportbana finns i Solf. Mera information via föreningen Botnia Dirt Riders.



I Solf kan man utöva motocross.

20. Parkour

I Smedsby skolområde finns en parkourpark där du kan testa parkour. Parkour kan också utövas var som helst i naturen.



Parkourparken i Smedsby skolområde.

21. Skateboarding

Sommartid finns en skatepark i Smedsby rink.



I Smedsby kan du prova skateboarding.

22. Snöskoter

Snöskoterleder finns i kommunen.



Långa snöskoterleder ringlar sig genom kommunen.

23. Skytte

I Replot och Skatila finns skjutbanor.

Ta kontakt med Skärgårdens skjutbana och Skatila områdets föreningar för mera information.



I Replot och Skatila finns skytteanläggningar.

24. Inomhussalar, -hallar och gym

I följande byar finns idrottssalar som kan bokas av föreningar och privatpersoner under kvällar och helger i kommunens nuvarande skolor: Helsingby, Mustasaaren keskuskoulu, Korsholms högstadium, Kvevlax, Norra Korsholm, Norra Vallgrund, Replot-Björkö, Smedsby-Böle, Solf, Tuovila och Tölby-Vikby och i kommunens stängda skolor: Hankmo, Kuni-Vassor, Petsmo och Veikars.

I Botniahallen i Smedsby kan du utöva bl.a. friidrott (löpning, häcklöpning, längd, tresteg, höjd, stav, kula samt diskus och slägga inne i kastbur), promenad, stavgång, rullskidåkning, rullskridskoåkning, styrketräning, fotboll, innebandy, bordtennis, badminton, frisbeegolf, redskapsgymnastik och ta del av olika ledda grupper. På området finns också två padelhallar.

I Smedsby finns också idrottshallen OP-Arena, där du kan utöva innebandy, badminton, futsal och basket. En del privatägda inomhusgym som finns också i kommunen: i Karperö Carpella Gym, Solf fitness, i Kvevlax 8 Gym, i Smedsby EasyFit och Amazing Family Gym som också finns i Replot.



I kommunen finns flera inomhussalar, -hallar och gym.