

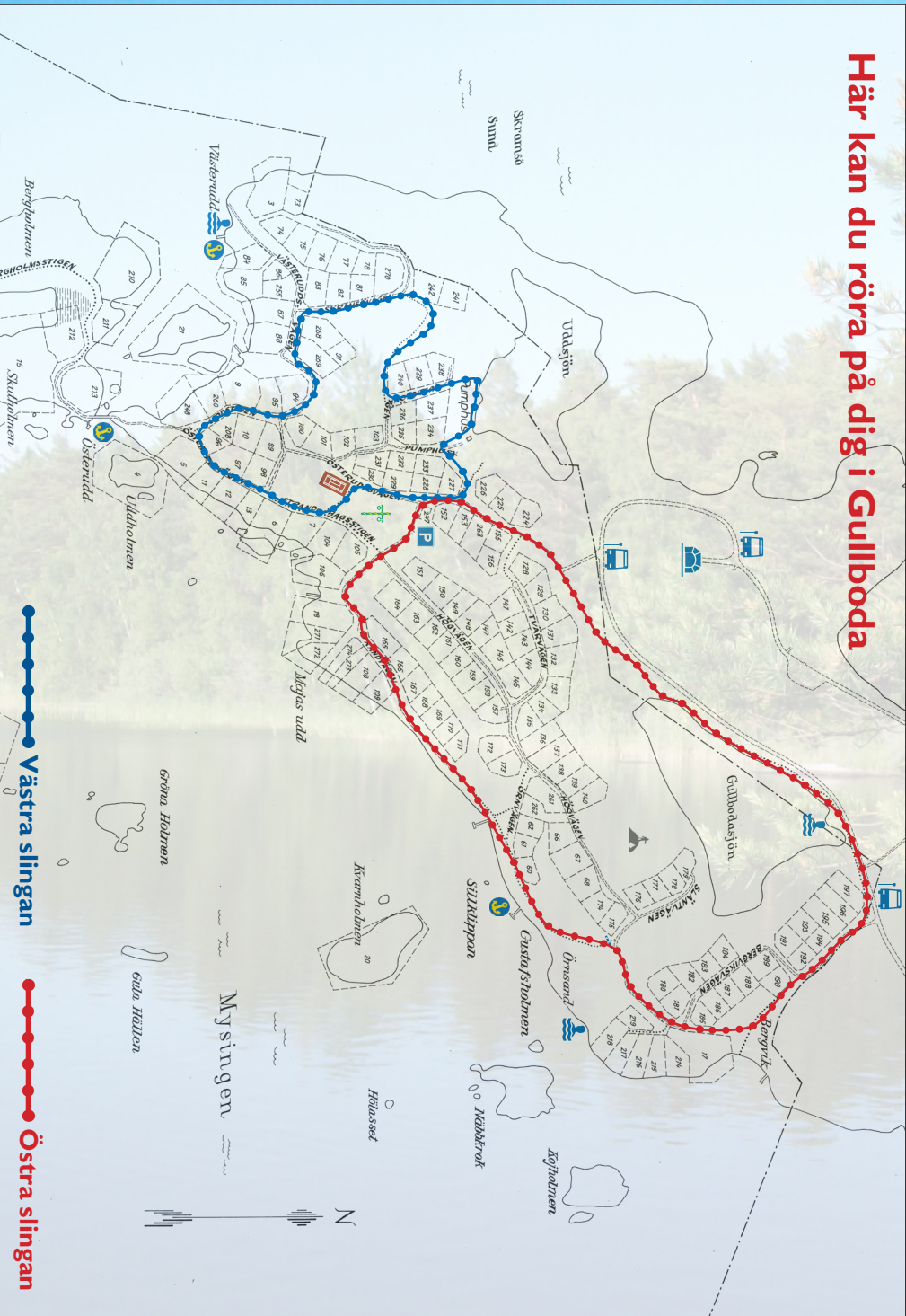
# Rör på dig i Gullboda

Gullboda har mycket att erbjuda. Det stora området med hav, sjöar, skog, stränder, vägar och stigar plus ängsmark ger många olika motions-, tränings- och även tävlingsmöjligheter. Det är bara att välja utifrån egna önskemål och förutsättningar.

Den här motionsguiden ger tips om vad du och alla andra kan göra när det känns rätt med lite fysisk aktivitet. Det här är ett så kallat levande dokument så hör gärna av dig till Roland (roland.berndt@telia.com) med justeringar eller fler tips.

GTFF vill också ha kontakt med dig som kan leda och/eller lära ut någon motionsaktivitet vid ett eller flera tillfällen under sommaren.

Här kan du röra på dig i Gullboda





# Så här kan du röra på dig i Gullboda

## Promenad/Löpning/Stavgång

Gullboda har två egna rundor som ger fina naturupplevelser och variation med olika underlag och "lagom" höjdskillnader – Östra slingan (3 400 meter lång) och Västra slingan (2 000 meter lång). Slingorna är inte markerade men med hjälp av kartan är de lätt att hitta och följa. Båda passar utmärkt för promenader, löpning och stavgång. Några korta partier kan dock vara lite besvärliga för exempelvis barnvagn.



## Cykling

Att cykla är ett miljövänligt sätt att ta sig fram. Cykling ger också bra motion. Vägarna i Gullboda är mestadels lättrampade, med några krävande backar. På Östra och Västra slingan är det nog bäst att leda cyklarna på vissa ställen. Som cyklist måste du vara uppmärksam på de som går eller springer. "Plinga" eller ropa så att det märks att du kommer. Den som vill cykla lite längre kan med fördel utforska resten av Muskö. Många platser nås bara till fots eller med cykel. Information om vad Muskö har att erbjuda finns på bland annat [www.musko.nu](http://www.musko.nu) och [www.musko.se](http://www.musko.se).



## Bad och simning

Örnsand är Gullbodas egen "Riviera" med gott om plats, fin sand och långgrund. Andra mer "allmänna" badställen är den lilla stranden i Bergvik och vid Västerudd. Gullbodasjön är lite svårare att bada i på grund av tät vegetation och delvis branta stränder. På kartan syns var man kan ta sig ett dopp.



## Beach volleyboll

Beach volleyboll har blivit mycket populärt och är till och med en OS-gren. Det är en sport som är ganska lätt att komma in i. Ett lag kan bestå av två och upp till sex spelare (som i "vanlig" volleyboll). På sommaren finns ett nät uppspönt på Örnsand. Tänk på att spela försiktigt så att inte bollen träffar någon som ligger och solar. Titta på denna länk för regler [www.beachvolleyboll.se/spela/regler](http://www.beachvolleyboll.se/spela/regler).



## Paddling och brädsegling

Gullboda har flera båtplatser runt om i området. För den som inte har egen brygga eller båtplats och vill paddla kajak, kanot eller segla bräda är just den västra delen av Örnsand, närmast bryggan och viken vid Västerudd bra start- och målställen. Till dessa båda platser går det att åka bil ganska nära vattnet. Idylliska Gullbodasjön är också paddelvänlig. Med lite försiktighet och tur går det kanske att få en skymt av de bävvar som har sitt bo vid strandkanten.



## Fotboll, brännboll, frisbee, discgolf och utegympa

Midsommarängen är Gullbodas lilla idrottsplats med utrymme för många aktiviteter.



Fotboll: Det finns två riktiga och flyttbara fotbollsmål för flexibelt spel.

Brännboll: Klassisk skol- och picknicksport som också kan spelas mer "proffsigt". Regler hittar du på nätet, sök på "brännbollsregler". Frisbee och discgolf: Frisbee är en kul motionsform som går att variera. Discgolf är lätt att ordna genom att sätta upp olika "hål" eller "mål" runt om ängen. Se bara upp så att frisbeen inte far iväg för långt. Mer information på: [www.discgolfbanor.se/disc-golf/grundlaggande-regler](http://www.discgolfbanor.se/disc-golf/grundlaggande-regler)

Utegympa: Midsommarängen kan mycket väl fungera som plats för utegympa. Här välkomnar GTFF någon som kan leda gympan några gånger under sommaren. Högtalare till musiken finns i GTK:s klubbstuga.



## Tennis

Ända sedan 1963 har tennis varit Gullbodas "nationalsport" och många har börjat med tennis i Gullboda Tennisklubb. Tennisbanan vid Midsommarängen fungerar även som en social mötesplats, inte minst under de årligen återkommande klubbmästerskapen i vecka 31. Tennisbanan kan utnyttjas ännu mer av medlemmar och besökare. Gå in på [www.gullbodatennis.se](http://www.gullbodatennis.se) för mer information om medlemskap, tidsbokning etc.

