



1. **Motionsbana**  
Dalbo
2. **Motionsspår**  
**Skidspår**  
Hindersböle
3. **Utegyms**  
Backebergs sportfält
4. **Utegyms**  
Mariehamns nyaste utegym
5. **Mariebad**  
Östra hamnen
6. **Motionsspår**  
Idrottsparken
7. **Friåkning**  
Islandia, idrottsparken
8. **Löparbana**  
Idrottsparken
9. **Stadsbiblioteket**  
Låna boule & kubbspel
10. **Skatepark**  
Miramarparken
11. **Utegyms**  
Idrottsparken
12. **Discgolf**  
Badhusparken
13. **Strandpromenad**  
Västra hamnen
14. **Pulkbacke**  
Gnisten
15. **Utegyms**  
Baltic friidrottsarena
16. **Löparbana**  
Baltic friidrottsarena
17. **Motionsspår**  
**Skidspår**  
Baltic friidrottsarena
18. **Motionstrappa**  
Baltic friidrottsarena

-  *Barkbana*
-  *Gångstig*

-  **Bibliotek**
-  **Boule**
-  **Discgolf**
-  **Friåkning**
-  **Kubb**
-  **Motions- / löparbana**
-  **Motionstrappa**
-  **Promenad**
-  **Pulkbacke**
-  **Skatepark**
-  **Skidspår**
-  **Utegyms**

# MARIEHAMN I RÖRELSE

## – där varje steg räknas!

Upptäck glädjen och friheten i att röra på dig i Mariehamns natursköna miljöer. Oavsett om du föredrar morgonjoggar, kvällspromenader eller utomhusträning, har vår stad något att bjuda på. Här hittar du allt från skogsbeklädda motionsspår till moderna utegym. Ta med dig nära och kära för att utforska vad Mariehamn kan erbjuda – **helt utan kostnad!**

## Barkbelagda motionsspår och skidspår

Belysta 15 augusti - 15 april mellan kl. 6.30 - 22.30

### Idrottsparken i centrala Mariehamn 950 m

Denna barkbana går genom skogen mellan Idrottsparken och Ålands yrkesgymnasium, med ingångar från Östra skolgatan, Fabriksgatan och där Idrottsgatan möter Elverksgatan.

### Motionsspår i Dalbo 600 m

I Dalbo finns en nätt barkbana mellan Kasbergets lekpark och Jakosvägen.

### Baltichallen i Ytternäs 1 850 m

I skogen runt Baltichallen finns varierande motionsspår, belagt med bark. Ett tips är att ta en avstickare genom skogens alla stigar, som leder ut till motionsbanan igen. När vintervädret tillåter anlägger vi **skidspår** och under den perioden är endast skidning tillåten.

### Hindersböle i norra Mariehamn 8,5 km

Denna barkbana hittar man uppe på berget öster om Prästräsket i Dalkarby, med ingångar bl.a. vid Hindersbölevägen, korsningen Örtvägen - Prästragevägen och utanför Vikingahallen i Jomala. När vintervädret tillåter anlägger vi **skidspår** och under den perioden är endast skidning tillåten.

## Mariebad

Stadens badhus passar för allt från bad och avkoppling till träning. Den stora verandan ger vacker utsikt över sandstranden, beachvolleyplanerna och havet. Badhuset finns på Österleden 68.

**Priser och öppettider hittar du på [mariehamn.ax/mariebad](http://mariehamn.ax/mariebad)**



## Området kring Baltichallen

Här hittar du Baltichallen, Baltic friidrottsarena, ett utegym, motionslinga, skogsstigar, motionstrappa och en miniarena. Området är beläget vid Västra Ytternäsvägen.

### Baltichallen

Flexibel multiarena för bollsporter och evenemang.

### Baltic friidrottsarena

Vår arena är en komplett friidrottsarena med åtta rundbanor, plats för samtliga hopp- och kastgrenar, tidtagartorn och en mindre läktare.

### Motionstrappa

Få upp flåset genom att springa upp och ner på motionstrappan med 36 steg.

### Utegym

Här kan du träna både kondition och styrka. Här finns även ett flertal redskap som är anpassade för lättare träning.

### Multiarena Bollfortet

Denna lilla utomhus multisportarena är en flexibel och mångsidig sportanläggning passar flera olika typer av bollspel och andra sportaktiviteter.

## Islandia

I ishallen på Idrottsgatan kan du åka skridskor under våra friåkningstider som är öppna för alla utan extra kostnad. Öppettider finns på [mariehamn.ax](http://mariehamn.ax). Glöm inte den obligatoriska hjälmen!

### Friåkning inomhus

Det finns tider med och utan klubba.

### Friåkning utomhus

När vädret tillåter anlägger vi en skridskobana söder om Islandia. Med och utan klubba?



## Utegym

I Mariehamn finns tre utegym som är öppna för alla, utan kostnad. Vissa utegym har anvisningar med QR-kod på sina redskap. Skanna för att få tillgång till en instruktionsvideo till redskapet.

### Idrottsparken

Här finns totalt 11 stycken träningsredskap. Flera av redskapen använder din egen vikt som motvikt. Idrottsparken hittar du på Idrottsgatan.

### Baltichallen

Här kan du träna både kondition och styrka. Här finns även ett flertal redskap som är anpassade för lättare träning. Baltichallen finns på Västra Ytternäsvägen.

### Backeberg

Bredvid Backebergs sportfält på Hindersbölevägen finns ett mindre utegym.

### Mariebad

Norr om badhuset Mariebad på Österleden finns Mariehamns nyaste utegym.

### Discgolfbana

Badhusparkens discgolfbana på Sjöpromenaden har en fantastisk utsikt och tar ungefär en timme att spela. Spelregler finns på en info-skylt vid banans första utkastplats. Du behöver ha med dig egna discar. Har du inga, så går det att låna från stadsbiblioteket eller turistinformationen på Visit Åland.

### Skatepark

Nedanför stadsbiblioteket i Miramarparken vid Österleden finns stadens skatepark. Här kan man trixa och åka med sin skateboard, inlines, BMX eller kickbike. Kom ihåg hjälmen!

### Pulkabacke

Vår populära pulkabacke på Berggatan är öppen när vädret tillåter. Kom ihåg att gå upp på sidan av backen så du inte blir påkörd av andra pulkaåkare.

### Stadsbiblioteket

På biblioteket kan du antingen träna dina hjärnmuskler eller låna discar för discgolf, boule eller kubb. Biblioteket hittar du på Strandgatan 29.