

SKIDBACKAR OCH SKIDSPÅR

Skidspår
I kommunen finns närmare 30 mil preparerade skidspår. Du hittar alltid färska uppgifter om spårpreparering på kommunens hemsida:
www.sundsvall.se/skidspår

Skidstugor
Se kommunens hemsida
www.sundsvall.se under Uppleva & göra - Ildrott, motion och friluftsliv.

IOGT-NTO-lokalen, Björkö
Bygdegårdsföreningen Böljan, Björkö, håller öppet spår för längdskidåkning och servering i lokalen med varma drycker, bullar, smörgåsar, korv och annat.
Vardagar 11.00-14.00,
lördag och söndag 11.00-16.00,
under sportlovet, från 2 till 10 mars.

Skidbackar Nolbybacken
51 37 80 eller www.nolbybacken.nu.
Följ oss även på Facebook. Alla nedfar-ter är öppna: Vasa Jib Park, stora backen, barnbacken, kafé och skiduthyrning.
Måndag-fredag 10.00-21.00
Lördag-söndag 10.00-16.00
Natt i backen fredag 15 februari 18.00-24.00

Sidsjöbacken
15 39 18 eller www.sundsvall.se
Måndag-torsdag 10.00-21.00
Fredag 10.00-20.00
Lördag-söndag 10.00-16.00
Pulkbacke, snowpark, skogsslingan Shred-woods-kogen, servering, skiduthyrning och skidskola. Skidlekområde för nybörjaren.
Preparerade skid- och gåspår runt sjön samt gratis fiske med ädelfisk som regnbåge och röding. Grill, värmestuga och vindskydd finns för medhavd matsäck
Natt i backen fredag 1 mars 18.00-24.00

Sidsjöstugan/Dalstugan
15 39 18 eller www.sidsjobacken.se
Med skiduthyrning, skidskola och servering öppet enligt Sidsjöbackens öppettider.

FRILUFTSCENTRUM SÖDRA BERGET
61 02 26
Måndag - torsdag 11.00-15.00 Sport-lovselv i Jättekåtan, där hela familjen kan mysa, grilla och fika. I kåtan finns stor sotkanna och vatten. Grillkorv, kaffe och annat finns att köpa i Rast-stugan om ni inte har med eget.

Skidmemory - en kul barnaktivitet, finns längs Björnsparret. Dragnig på startkortet och prisutdelning blir det i slutet av veckan. Information om hur aktiviteten går till finns i Raststugan.
Raststugan har öppet 11.00-16.00 alla dagar. Prova en sportlovsväffla med tillbehör! Serveras i Raststugan hela veckan.
Välkommen till fina, preparerade spår och härlig terräng för alla!

PIMPELFISKE PÅ SIDSJÖN
Måndag och tisdag 10.00-14.00
Sundsvalls Sportfiskeklubb finns på plats på Sidsjön. Du får låna pimpelspön och mag-got och vi visar hur man pimpelfiskar. Klubben bjuder alla ungdomar på korv och dricka.
Arrangör: Sundsvalls Sportfiskeklubb

Skidlek vid Sidsjön
073-275 54 25
Skidleken vid Sidsjöbackens parkering.
Drop-in hela veckan. Vindskydd och grillar uppe på kullen. Möjlighet att låna längd-skidutrustning och snöskor:
Måndag - fredag 10.00-14.00
Snöskotur torsdag 7 mars. Hyra av snöskor 50 kronor. Ta med eget fika.
Föranmälan telefon 073-275 54 25 eller pessi.liukkonen@sundsvall.se

Sundsvalls Slalombacke
12 74 03 eller www.sundsvallslalombacke.se
Familjebacke och tävlingsbacke med world cup-status, stor Funpark med många hopp och rails och den största barnbacken i distriktet. Skidskola och privatlektioner.
Telefon 070-544 61 69.
Måndag - söndag 10.00-16.00.
Natt i backen fredag 22 februari 18.00-24.00

Skönviksbacken
56 72 66 eller www.skönviksbacken.se
E-post: skonviksbacken@gmail.com
Måndag-torsdag 10.00-16.00 och 18.00-21.00
Fredag 10.00-14.00
Lördag-söndag 10.00-16.00
Skiduthyrning, servering och värmestuga, grillplatser, pulkbacke.
Natt i backen fredag 8 mars 18.00-24.00

Vettenbacken i Liden
070-680 63 63 eller www.vetten.se
Hela sportlovet öppet 11.00-15.30.
Onsdag och fredag kvällsöppet 18.00-21.30.
Hela backen och bägge liftarna öppna.
Vindskydd, grillplats, värmestuga, kiosk och viss skiduthyrning för de yngre finns.
Natt i backen onsdag 27 februari 18.00-24.00

Getberget
Telefonsvär 0691-326 13 eller www.getberget.se
Måndag-söndag 10.00-15.00
Backen har två liftar, en bygelift och en knapplift. Skidskola. Servering.
Måndag, onsdag och fredag 09.40 går det gratis buss från Stöde skola.
Natt i backen onsdag 6 mars 18.00-24.00

ISBANOR
Allmänhetens åkning på bandyplan i **Gärdehov:**
Måndag 12.00-15.00
Tisdag 09.00-14.00
Onsdag 09.00-14.00
Torsdag 09.00-14.00
Fredag 09.00-14.00
Söndag 17.30-20.30

Kommunens övriga.
närmare 50 isbanor är öppna för allmän-heten om vädret så tillåter.
Skridsko på Sidsjön
På Sidsjön finns en sjöisbana för långfärdsskridsko på 480 meter och en liten skridskobana för de minsta.
Om vädrets makter och isens tjocklek tillåter så plogas detta upp.



BAD OCH SPORTHALLAR

Alnöbadet
19 19 40
Måndag 11.00-19.00
Tisdag 11.00-20.00, 18.00-20.00 (vuxensim)
Onsdag 06.30-08.00 (morgonsim), 11.00-19.00
Torsdag 11.00-20.00, 18.00-20.00 (vuxensim)
Fredag 11.00-19.00
Lördag 10.00-15.00, motionsbana 10.00-11.00
Söndag 10.00-15.00, motionsbana 10.00-11.00
Flytön finns i bassängen varje dag 11.00-15.00, tävling dagligen 14.00 (med priser).
Motionsbana efter 15.00
Fikaerbjudanden hela veckan.
Gymmet öppet som vanligt

Himlabadet
19 20 02
Måndag-fredag öppnar badet 09.00.
Måndag-fredag 10.00-12.00 kan man prova på surfen gratis, när man har löst in sig på badet. Övriga tider är det 50 % rabatt på surfen med Sportlovskortet.
Veckan är full av aktiviteter; mer informa-tion finns på www.himlabadet.se

Matforshallen
19 28 95
Måndag 11.00-15.00, flytö 11.00-15.00
Tisdag 07.00-08.30 (morgonsim), 11.00-19.30
Onsdag 11.00-19.30, flytö 11.00-17.00
Torsdag 11.00-18.00, 18.00-20.30 (vuxensim)
Fredag 07.00-08.30 (morgonsim), 11.00-19.30
Lördag 11.00-14.30
Söndag 07.30-09.00 (morgonsim), 09.00-14.30.
Gymmet öppet som vanligt!

Njurundahallen
19 26 50
Måndag 11.00-19.00
Tisdag 11.00-17.30, 17.30-20.00 (vuxensim 15 år)
Onsdag 11.00-19.30
Torsdag 11.00-19.00
Fredag 11.00-19.30
Lördag 11.00-15.30
Söndag 09.00-15.00, 18.00-20.00 (vuxensim 15 år)
Badet öppnar 11.00 måndag - fredag. Hopp och lek 11.00-15.00, inga motionsbanor.
Aktiviteter varje dag, se anslag i caféet.
Stödehuset
060-658 34 15
Måndag 11.00-19.30
Tisdag 11.00-14.30
Onsdag 11.00-18.00 (vuxensim)
Torsdag 11.00-14.30
Fredag 11.00-19.30
Lördag 11.00-14.30
Söndag 10.00-11.00 (vuxensim) 11.00-14.30

Pingis och biljard 11.00-14.30 alla dagar.
Gymmet öppet som vanligt
Fritidsgården är stängd under sportlovet.

Fränsta sim- och sporthall
0691-25 07 90, för öppettider: www.wange.se
Simhall med inomhusbad, varmpool, trampolin, rutschkana. Gymnastikhall, styrketrainingshall, spinning.
Måndag, onsdag och fredag Gratis buss från Stöde skola. .

Timrå simhall
16 32 00 www.timra.se
Måndag-fredag badet öppnar 10.00
Måndag-lördag finns flytön i badet 10.00-14.00.
Bambassäng, plask, bubbelpool, ångbastu, torrbastu, solarium, träningshall, massage.

SPORTLOVSEXTRA

Drakborgen
Barnens lekland i Birsta, Södra Förmans-vägen 4.
Bus och lek alla dagar: 10.00-18.00
0-1 år: Gratis
1-2 år: 60 kr
3-17 år: 120 kr
Vuxna i barns sällskap: Gratis
Entrén gäller för obegränsad tid i leklandet.
Telefon 060-53 93 30 www.drakborgen.se

Fotboll Västhagen
Måndag-fredag på dagtid finns det möjlighet att spontant sparka boll på konstgräset! **Ring Fritidsinformation 19 20 10 och kolla att planen är ledig!**
Skidskytte
Sundsvall Biathlon visar skidskytte på stadion Timrå Friluftscentrum, på Skön-viksberget, **måndag 4 mars** och **onsdag 6 mars** klockan 11.00-14.00.
Från 10 år och äldre.
Kontakt: 076-141 80 22

Bågskytte
Sundsvall Ortvikens Bågskytteklubb har öppet i sin lokal på Sidjövägen (Grön-borgs) **onsdag 6 mars** klockan 10.00-15.00 för alla som vill prova på bågskytte.
Det kostar ingenting att prova!
Gokart och laserhall
060-52 50 60 eller www.nojeshallen.se
Sportlovserbjudande på Nöjeshal-len i Nacksta: Gokart 8 minuter och Lasermaxx 20 minuter för 180 kronor (ordinarie pris 220 kronor).
Måndag - torsdag 11.00-20.00
Fredag - lördag 11.00-23.00
Söndag 11.00-18.00
Bowling
Enjoy Bowling Tfn: 060 - 15 75 20
Måndag - torsdag 10.00 – 22.00
Fredag 10.00 – 23.00
Lördag 12.00 – 23.00
Söndag 12.00 – 20.00
Sportlovs Cosmic
Sportlovspriser för ungdom och familjer
Se vår hemsida, www.enjoybowling.nu

SPORTLOVSKORTET

Åk i sex backar och bada i sex olika bad, vecka 7-10. Du får också 50% rabatt på att surfa i Himlabadet när du har betalat entré dit, under dessa veckor. Köp Sportlovskortet i närmaste slalombacke, på Kulturmagasinet eller i Turistbyrån på Stora torget i Sundsvall.

Sportlovskortet gäller under perioden 9 februari-10 mars för alla som bor i, eller kommer till, Sundsvall, Timrå och Ånge. Samma pris för både ungdomar och vuxna.



SPORTLOVSKORTET

Sportlovskortet finns i tre varianter:
• 7 sammanhängande dagar - för dig som har säsongskort, kostar 200 kr.
• 3 sammanhängande dagar - för dig utan säsongskort, kostar 250 kr.
• 7 sammanhängande dagar - för dig utan säsongskort, kostar 400 kr.
Eventuell kostnad för chipkort tillkommer.

Välkommen till Vettenbacken, Skönviksbacken, Nolbybacken, Sundsvalls slalombacke, Getberget och Sidsjöbacken samt Alnöbadet, Fränsta simhall, Himlabadet, Matforshallen, Njurundahallen, Stödehuset, Timrå simhall.
Kortet gäller i dessa slalombackar:
• Nolbybacken
• Getberget
• Sidsjöbacken
• Skönviksbacken
• Sundsvalls slalombacke
• Vettenbacken

Under veckorna 7-10 har de fem backarna extraöppet och det händer massor här. Natt i backen (NIB), Family session och grillning i backarna är bara några exempel.

Natt i backen klockan 18.00-24.00
Nolbybacken 15 februari
Sundsvalls Slalombacke 22 februari
Vettenbacken 27 februari
Sidsjöbacken 1 mars
Getberget 6 mars
Skönviksbacken 8 mars
MOYO finns med i backen med tävlingar och aktiviteter 19.00-22.00.

Big Air Bag under vecka 10
Nolbybacken 4 mars
Sundsvalls Slalombacke 5 mars
Sidsjöbacken 6-7 mars
Skönviksbacken 8 mars
Landa mjukt efter tremetershoppet i Big bagen som är 9x15 meter.

Undantag
Kortet gäller inte under träning och tävling och kan inte kombineras med andra erbjudanden.

Erbjudanden kopplade till Sportlovskortet
Visit Sundsvall har erbjudanden kopplade till sportlovskortet. För att ta del av dessa besöker du deras hemsida
www.visitsundsvall.se/sportlovskort



ÄNTLIGEN SPORTLOV! 1-10 MARS 2013



Här får du tips på vad du kan göra under sportlovs-veckan 1-10 mars 2013. Här finns bland annat skidspår, skidbackar, isbanor och bad. Kulturmagasinet och fritids-gårdarna bjuder också på massor av aktiviteter.

FRITID FÖR ALLA

Måndag 17.00-20.30 Bowling på Strike Club, Södra Berget.
Tisdag 15.00-20.30 Himlabadet
Onsdag 21.00-06.00 Midnajtsrallyt i Kvissleby.
Torsdag 17.30-20.30 Bio.
Fredag 18.00-24.00 Unga Magasinet.
Aktuell info hittar du på www.ffasundsvall.se

UNG FILM

Tisdag 18.00-21.00 Dokumentärfilm.
Möt norske dokumentärfilmaren Gunnar Hall Jenssen och se filmen "Gunnar Goes God på Ung Film". Ett unikt tillfälle att diskutera filmen och livet och allt däremellan med regissören! Filmen har engelskt tal och svenska undertexter.
Plats: Ung Films biograf, Busstationshuset 4 trappor
Aktuell info hittar du på www.ungfilm.se

UNG I SUNDSVALL

Ungdomsportalen för dig som är nyfiken på vad det finns att göra i Sundsvall. Vill du ingå i Ung i Sundsvalls redaktion? Vi söker dig som ideellt gillar att fotografera eller skriva om olika evenemang som konserter, biofilmer eller nöjen i Sundsvall under sportlovet. Du får även skriva om andra saker som intresserar just dig! Verkar det intressant?
Läs mer på www.ungisundsvall.se. Kontakt: Leif Persson 19 12 62

HANDIKAPPIDROTT

HIF Kämparna är en handikappidrottsförening som erbjuder barn och ungdom med funktionshinder möjlighet att utöva olika idrotter efter egen förmåga under sportlovet.

Skytte

Luftgevär/Pistol/Elektronsskytte för synskadade

Tisdag 18.00-21.00 i Ljustahallen, före detta AMU-center; Fillanvägen 8, Ljustadalen
Bordtennis

Tisdag 18.00-21.00 i Ljustahallen, före detta AMU-center; Fillanvägen 8, Ljustadalen

Mattcurling och boccia

Onsdag 18.00-21.00 i Ljustahallen, före detta AMU-center; Fillanvägen 8, Ljustadalen

Bowling

Torsdag 18.30-19.30 i Enjoy, Birsta. Bokning på telefon 060-58 30 80 eller e-post christian1979@telia.com.

Rullstolsträning

Tisdag och torsdag 11.00-12.00 i Sundsvalls sjukhus. Kontakta Kjell-Ove på telefon 070-359 64 55 för mer information.

Ytterligare information kan du också få från kansliet, telefon 060-61 13 47 eller e-post kansli@hifkamparna.se.

KULTURMAGASINET

SPORTLOVSFILMER KLOCKAN

13.30 I PROGRAMSALEN

Från 7 år. Fri entré. Begränsat antal platser.

Dörrarna öppnas 15 minuter innan filmen börjar.

Måndag Lorax, tid 84 minuter.

Tisdag Madagaskar 3, tid 91 minuter

Onsdag Den stora björnen, tid 74 minuter

Torsdag Ice Age 4, tid 85 minuter

Söndag Modig, tid 91 minuter



Foto: Fox film

TRUMSKOLA

Måndag och torsdag 13.00-13.45

Afrikansk trumskola med Ulf för nybörjare 6-9 år i Sagorummet.

Anmälan på telefon 060-19 18 28.

MÅLA DITT FAVORITDJUR

Tisdag 13.00-16.00

Målarskola med konstnären Wejdan Derky för barn 6-9 år. Vi använder akrylfärg och målar också ett gemensamt konstverk.

Anmälan på telefon 060-19 18 28.

Onsdag 13.00-16.00

Målarskola med konstnären Wejdan Derky för barn 9-13 år. Vi använder akrylfärg och målar också ett gemensamt konstverk.

Anmälan på telefon 060-19 18 28.

GYCKLAREN ARKADIA

Onsdag 12.00

Arkadia är trollkarl, jonglör, utbrytare, komiker, gycklare och hycklare. Allt på en gång – i en skön partyförpackning.

BARNTEATER

Söndag 3 mars 14.00

Adjö, herr Muffin.

Skottes Musikteater.

För barn 4 - 10 år.

Förköp av biljetter från 21 februari i Kulturmagasinet, 060-19 18 00, eller Entre Sundsvall 060-15 54 00



Foto: Britt Mattsson

BORDSHOCKEYTURNERING

Lördag 9 mars 11.00-15.00

Anmäl dig i receptionen, från 25 februari till senast 8 mars klockan 15.00.

SCHACKSKOLA

Lördag 9 mars 14.00-15.00

Lär dig grunderna i schack och kanske ett och annat extra listigt drag. **Drop in** i Barn- och ungdomsbiblioteket. Samarrangemang med Medelpads Schackförbund och Fagerviks Schackklubb.

DESSUTOM PÅGÅR HELA VECKAN

Frågeslinga om natur och friluftsliv där du kan vinna "Vildmarksliv: vår, sommar, höst" av Berndt Sundsten.

Se utställningen Cirkus - inte bara glitter och såg-spån på Sundsvalls museum. Här får besökaren ta del av den glittriga världen i manegen, men också vardagens slit med träning, tältbygge och djurskötsel. Utställningen har en del där barn kan prova på olika aktiviteter; som att balansera en tallrik på en pinne och gå balansgång.

Information:

Kulturmagasinet reception 060-19 18 00

Skönsbergs fritidsgård

Måndag Nöjeshallen och öppet som vanligt på gården.

Tisdag Vi ser "Gunnar goes god" på Ung film. 18.00-21.00 Gården stängd.

Onsdag Midnajtsrallyt i Kvissleby 21.00-06.00. Öppet som vanligt på gården.

Fredag Pimpelfiske, pulkaåkning, grillning vid Sidsjön under eftermiddagen.

Aktuell info hittar du på www.skonsbergsgarden.se

DOMSAGA MUSIKHUS

Fredag 1 mars 19.00-23.00 Live@Domsaga. Vilka band som spelar hittar du på www.domsaga.se

Lördag-söndag 2-3 mars 09.00-15.00 Kurs Rebel Girls (föranmälan krävs). Rock-stjärnedrömmar? Prova på att spela i band, testa instrument och skriv egna låtar! Du behöver inte ha spelat något tidigare. Kanske kan detta bli starten för ditt alldeles egna band! I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Måndag Rytmcafé med Trum och dans. Uppvisning av västafrikansk dans till live-trummor. Prova-på att lära några trumrytmer och danssteg. Mini-marknad från Senegal, Gambia och Mali. I samarbete med Studieförbundet Bilda. **Fri entré.**

Tisdag Musikloppis 16.00-20.00. Har du musik och teknikprylar som du inte har någon användning av? Eller kanske du saknar något till ditt musikinstrument?



FRITIDSGÅRDAR

Midnajtsrally

Onsdag – torsdag: Gemensamt Midnajtsrally för alla gårdar 21.00-06.00.

Nattöppet Nolbybacken 21.00-24.00.

Bad i Njurundahallen 22.00-03.00.

Innebandycup för yngre (åk 6-åk 1 gymnasiet) och äldre (åk 2 gymnasiet och uppåt) med start 00.30

Film Marathon på Opalen

Uppträdanden under kvällen. *Förköp och anmälan gör du på närmaste fritidsgård. Aktuell info hittar du på www.ungisundsvall.se*

Alnö Fritidsgård

Måndag öppet 16.00-21.30 Skridskor på skolans isbana

Tisdag öppet 16.00-21.30 Filmkväll

Onsdag öppet 16.00-21.30 Vanlig gårdskväll.
21.00-06.00 Midnajtsrallyt i Kvissleby.

Torsdag öppet 16.00-21.30 Turnering i tv-spel Fifa 13/NHL13

Fredag öppet 17.30-23.30 Lådchansen

Aktuell info hittar du på www.alnogarden.se

Centrumvillan

Måndag öppet Skidåkning i Sidsjöbacken eller Nolbybacken.

Tisdag öppet Öppen verksamhet

Onsdag öppet 21.00-06.00 Midnajtsrallyt i Kvissleby. Centrumvillan stängd

Torsdag öppet "Vi deltar"- prova på olika sporter 18.00-22.00.

Fredag öppet 20.00-22.00. "Öppen Hall" - fotboll

Söndag öppet Öppen verksamhet

Aktuell info hittar du på www.centrumvillan.se

BARNTEATER

Lördag 2 mars 14.00 i Opalen, Kvissleby

Daff-Daff får besök

Cirkus Elvira, Sundsvall

Clownen Daff-Daffs nya föreställning

fortsätter sin turné i vår!

Barnens absoluta favorit ska få besök.

För barn 3-12 år. Föreställningen är cirka 40 minuter.

Biljetter: Kvissleby bibliotek 060-19 26 79

Förköp av biljetter startar

torsdag 21 februari.



Foto: Lia Jacobi

NÄRBIBLIOTEKEN

Farbror Jankens supershow

Bilderboksfigurerna Gittan, Maja och grisen Benny är inbjudna till allsång tillsammans med barnen. Sångerna som ska sjungas är: I ett hus i skogens bryn, Krokodilen i bilen och Var bor du lilla råtta? För barn 3–6 år. 25 minuter.

Matfors bibliotek, måndag 4 mars 10.00

Anmälan till: 060-19 28 98 eller matfors.bibliotek@sundsvall.se

Kvissleby bibliotek, torsdag 7 mars 10.00

Anmälan till: 060-19 26 79 eller kvissleby.bibliotek@sundsvall.se

Skönsbergs bibliotek har en frågeslinga för barn där man kan vinna en bok!

NORRA BERGET

Lördag 12.00-15.00

Barnröra, Kreativ verkstad i Vallgården på Norra berget. Drop in, fri entré och gratis material. Kulturföreningen LOFTET i samarbete med Föreningen Norra Berget och Teater ÄSCH!

Söndag 11.00-14.00

Barnfilmen Skvadermyten visas i biblioteket i Hantverks- och sjöfarts-museet. Medelpads Fornminnesförening.

Kl. 13.00 Guidning i Hantverks- och sjöfartsmuseet. Medelpads Fornminnesförening.

Måndag 11.00-15.00

Pyssel och stök i Rökländsgården. Sundsvalls museum.

Tisdag 11.00-15.00

Pyssel och stök i Rökländsgården. Sundsvalls museum

Bakning i Vännagården. Medelpads Fornminnesförening.

Onsdag 11.00-13.00

Musiklek i Vännagården. Ideella föreningen Norra Berget.

Torsdag 11.00-15.00

Fågelholkstillverkning i Danslogen.

Medelpads ornitologiska förening/

Ringduvorna.

Fredag 11.00-15.00

Skogsarbetarliv i Timmerkojan. Sundsvalls museum.

Mangateckning i Gullgården. Ideella föreningen Norra Berget.

Hela veckan: Slängkälke, isbana och skidspår om vädret tillåter.

Med reservation för ändringar. Läs mer på www.norraberget.se

ÖVRIGT

Hantverks- och bakdag

Selångers Hembygdsförening ordnar sportlovsaktiviteter i Selångers

hembygdsgård för alla skollediga. Du kan välja på att sticka, virka, väva, tova, giuta ljus, göra servettblommor och baka tunnbröd.

Till lunch får var och en baka sin egen pizza.

Tisdag och onsdag 11.00-15.00

Kostnad: 40 kronor per person,

inklusive lunch



Med reservation för ändringar. www.sundsvall.se