



# Aktiva Hofors steget före



Bergspasset – där sju bergstoppar i kommunen ska bestiga under sommarhalvåret – inleds varje maj med en gemensam kick-off med historisk guidning, kolbullar och tipstävlingar.  
Foto: Anders Lindfors.

Allt fler hittar till vackra Pråmleden längs sjöarna Edsken, Fullen och Grycken för motionsloppen Pråmledstramppet och Pråmledsrännet.  
Foto: Jan Hultkrantz.

**Hofors är en uttalad idrottskommun. Hofors berikas också av en nära, tillgänglig och fantastisk vildmark. Därför tar aktiva Hofors även kliven ut i skogen. Därmed blir god motion även en gemensam upptäcksfärd med många skratt.**

Idrottskommunen Hofors, med genuina traditioner, har ett 60-talet aktiva föreningar, närhet till fina idrottsanläggningar och prisvärda boenden. Därför är Hofors kommun en populär destination för Sveriges föreningsliv vid camps, försäsongsläger och cuper. I Hofors kommun sitter idrottssjälens ryggrad i ryggen.

#### Bergspasset – ett kliv uppåt

Sedan några år tar eldsjälarna ytterligare steg utifrån denna tradition.

- De tre senaste åren har vi på sommarhalvåret uppmuntrat bestigning av kommunens bergstoppar med Bergspasset. Vi har varje år märkt ut sju bergstoppar som alla är välkomna att bestiga för motion eller utflykt, alltid en härlig naturupplevelse och oftast med en spännande utsikt. Dessutom upptäcker vi vår egen nära vildmark, säger folkhälsostateg Christina Eriksson.

De som väljer att delta i Bergspasset köper ett Bergspass och en karta.

#### Vinna priser

På varje topp finns en bokstav som deltagarna för in i sitt pass. De sju bokstäverna bildar sedan ett ord som skrivs in i Bergspasset och lämnas in till kommunen. Därmed belönas fliten

med möjlighet att vinna fina priser. Bergspasset genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

- Det har varit mycket uppskattat. Vi startar varje år med en kick-off i mitten av maj med guidade turer, tipspromenader och kolbullar. Under åren har vi fått in närmare 100 klara pass årligen, som bestigit alla topparna. Personer i alla åldrar. Vi ser framför allt många barnfamiljer som gillar idén och arbetsplatser som gör gemensamma aktiviteter. Nu är våra 21 mest spännande toppar bestigningsbara. Därmed tar vi nästa steg med Vattenpasset, där våra fantastiska sjöar och vattendrag ska upptäckas, ler Christina.

#### Pråmledstramppet

En annan friskvårdsaktivitet i Hofors är Pråmledstramppet – ett motionslopp på cykel längs vandrings- och cykelleden Pråmleden (se faktaruta). Pråmleden går från Edskens camping

till Stjarnsunds bruk längs sjöarna Edsken, Fullen och Grycken. I år var det femte året Pråmledstramppet hölls i början av september och motionsloppet växer. På flera sätt.

- Det här är ett utvidgatsamarbete med Hedemora kommun, med avstamp i Gränsträffen i Silfhytteå, som också erbjuder starter från Stjarnsund och Långshyttan. Alla deltagare

möts i Silfhytteå där deltagarna bjuds på underhållning, god mat och kaffe kokt över öppen eld. Pråmledstramppet med start och mål i Hofors är totalt 3,6 mil. Förra året hade vi cyklisterna mellan 6 och 90 år som genomförde hela tramppet.

Nytt för 2013 är också Pråmledsrännet i mars. Ett motionslopp på långfärdsskridsko på en upplagd bana över de ovan nämnda sjöarna. En sträcka på närmare två mil, enkel väg.

#### Kommunklassikern

För de som är anställda inom Hofors kommun finns också Kommunklassikern. En idé inspirerad av Östersunds kommun som innebär att de anställda uppmuntras att genomföra motsvarande en Svensk Klassiker (Vasaloppet, Lidingöloppet, Vätternrundan och Vansbrosimmet). Det som underlättar bravaden är att de som anmäler sig kan bidra med sina ansträngningar under hela året och även byta ut vissa moment.

- Föredrar man att åka skidor framför att simma kan man plussa på skidåkningsmomentet. I år är tredje året och vi kan konstatera att 120 medarbetare genomfört Kommunklassikern.

#### Adventure Race

I linje med dessa friluftaktiviteter finns även Adventure Race i september varje år. Tävlingsen har ett triathlonupplägg inkluderat cykel, löpning, kanot och orientering. Varje år erbjuds allt från krävande elitbanor till anpassade barnsträckor. Adventure Race är ett privat initiativ.



Från 1870-talet och kommande decennier var Pråmleden över sjöarna Edsken, Fullen och Grycken en viktig sjötransportled för att, i huvudsak, transportera järn från Klosterverken och Långshyttan. Åtskilliga ton järn transporterades på pramar från Stjarnsund till Engelsfors eftersom leden ersatte en utvidgning av Gävle-Dala Järnväg med räls till Långshyttan.

Sedan tio år tillbaka har Pråmleden tack vare olika EU- och arbetsmarknadsprojekt utvecklats till en vandrings- och cykelled längs sjösystemet, renovering av slussarna i Silfhytteå, turistkarta, vindskydd, kanotled, bryggor och plogad skridskoled vintertid. Idag finns en infrastruktur etablerad som gör Pråmleden till en lättillgänglig utflykt året runt i Järnriktets historiska miljöer.

Hofors och Hedemora kommuner, tillsammans med närings- och föreningslivet i området, samarbetar för att ytterligare öka ledens attraktionskraft som besöksnäring genom bland annat evenemang som Slussens dag, Gränsträffen och Pråmledstramppet.

Läs mer på [www.pramleden.se](http://www.pramleden.se)

**Fakta Pråmleden**