

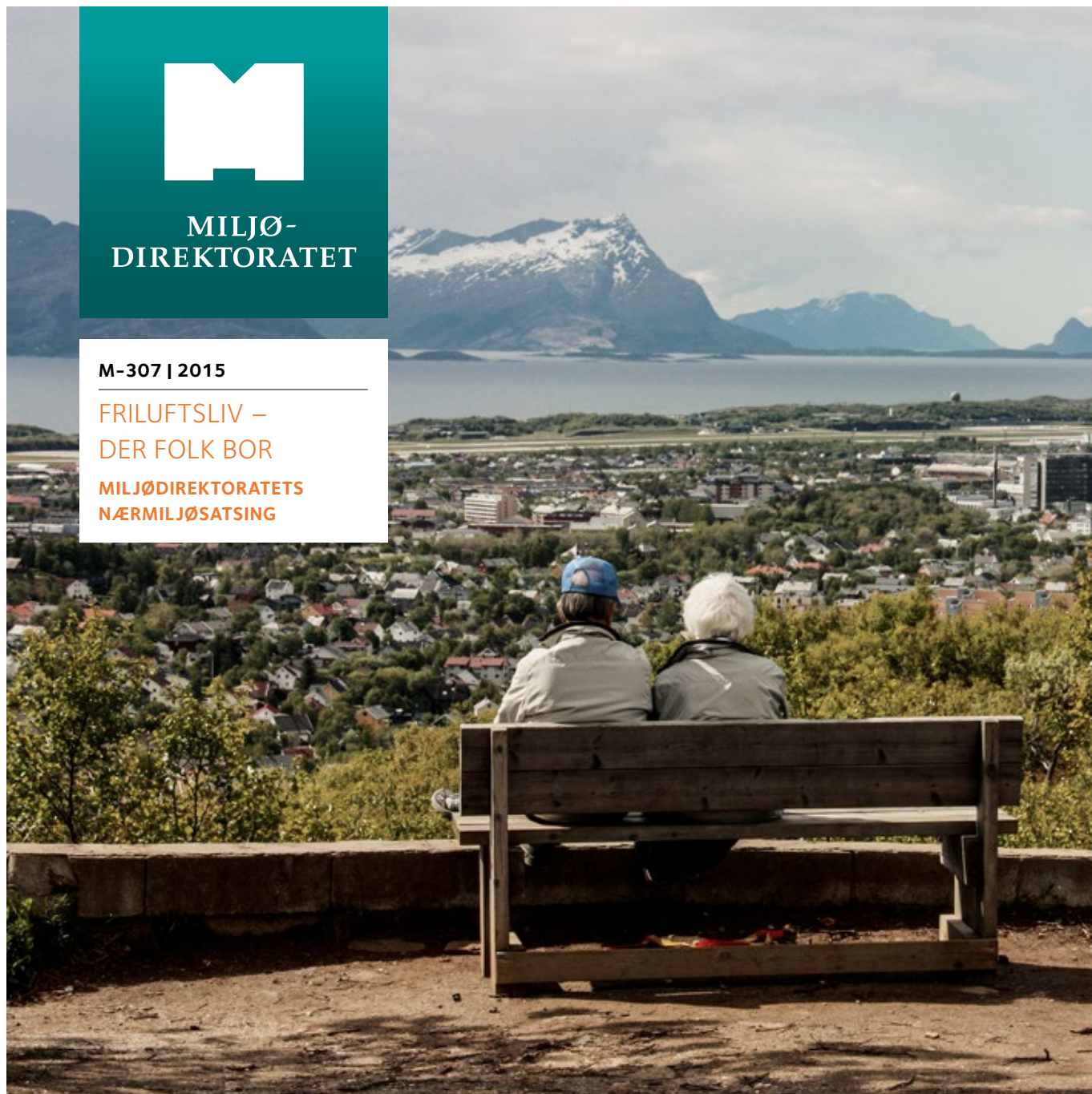


MILJØ-
DIREKTORATET

M-307 | 2015

FRILUFTSLIV –
DER FOLK BOR

MILJØDIREKTORATETS
NÆRMILJØSATSING



Innhold

3	Leder	24	Gjerpen bygdepark i Skien
4	Tromsømarkaprosjektet	26	Stedsutvikling, medvirkning og sosiale møteplasser i Kristiansand
10	Nærmiljøsatsingen og folkehelse	30	Den norske turistforening og frivilligheten
14	På tur i Rana	32	Springvannsheia i Lillesand
18	Verdensparken på Furuset i Oslo	38	STImuli – fra senga til Bestemorenga i Bodø
22	Friluftsliv og trender	42	Nøkkelen til å lykkes – prosjektledernes beste tips

«Vi kan ikke vedta at folk skal mosjonere mer,
men vi kan gjøre det enkelt å være aktiv»

Grethe Fjærvoll, bystyremedlem (H) i Bodø og leder av styringsgruppen for STImuli-prosjektet

Nærmiljøsatsingen

De syv pilotprosjektene

- Tromsømarkaprosjektet
- STImuli – fra senga til Bestemorenga, Bodø
- Verdensparken, Furuset i Oslo
- På tur i Rana, Mo i Rana
- Stedsutvikling, medvirkning og sosiale møteplasser i Kristiansand
- Springvannsheia, Lillesand
- Gjerpen bygdepark, Skien

Sats på nærmiljøet!

Med små grep kan norske kommuner bidra til at flere får tilgang til naturopplevelser og muligheten til fysisk aktivitet i hverdagen – uten at de må bruke bil eller andre transportmidler.

Naturopplevelse og fysisk aktivitet har direkte effekt på folks trivsel og helse. Vi vet av erfaring at tilrettelegging virker; at flere blir aktive når det er lett tilgjengelig og attraktivt å komme seg ut.

Foruten opplevels- og helseverdiene, er det å ta vare på den bynære naturen viktig for å kunne møte en rekke av dagens samfunnsutfordringer, blant annet knyttet til klimaendringer og økende urbanisering.

Økt fortetting stiller større krav til grønn planlegging. Grønne rekreasjonsområder er ofte verdifulle sosiale møteplasser, og har samtidig en viktig funksjon for drenering av økte nedbørsmengder.

En godt planlagt og sammenhengende grønnstruktur betyr dessuten attraktive transportruter for gående og syklende, noe som kan begrense forurensende transport og avlaste vegnettet.

Ved å legge til rette for lett tilgjengelig friluftsliv i nærmiljøet, kan vi altså høste mange positive effekter – både for enkeltmennesker og for samfunnet. I 2011 satte Miljødirektoratet derfor i gang en egen nærmiljøsatsing. Målet er at flere skal få tilgang til friluftslivsopplevelser der de bor – særlig de som er lite aktive i dag.

Gjennom satsingen har vi samarbeidet med syv kommunale pilotprosjekter i ulike deler av landet, Den norske turistforening, samt lokale lag og foreninger i prosjektområdene. Dermed har vi kunnet trekke på nyttige samarbeidsstrukturer, som allerede eksisterer i kommunene.

Siden nærmiljøutvikling berører mange sektorer, har samarbeid med andre etater vært en viktig del av nærmiljøsatsingen. Vi har samarbeidet tett med Helsedirektoratet siden oppstarten. Det er også etablert samarbeid med Husbanken, Statens vegvesen og Kommunal- og moderniseringsdepartementet, med sikte på felles innsats for å ivareta viktige kvaliteter i nærmiljøet.

Nærmiljøsatsingen har gitt oss nyttige erfaringer og viktig kunnskap om hva som skal til for å øke friluftslivsaktiviteten i nærmiljøet. Kunnskap som skal komme andre norske kommuner til gode.

Dette inspirasjonsheftet er et første tiltak for å spre denne kunnskapen. Vi håper eksemplene og historiene fra pilotprosjektene kan inspirere andre kommuner til å satse på friluftsliv i nærmiljøet, i samarbeid med frivillige organisasjoner og andre lokale krefter.

Ellen Lammbo

miljødirektør



Nordlys, midnattssol og Tromsømarka

Den har alltid vært der, men nå har den fått et navn – og en ansiktsløftning som blir lagt merke til: Tromsømarka er en ny attraksjon i polarbyen.

– Dette er vår Central Park, sier Henrik Romsaas, og slår ut med armene mot et frostdekket landskap i mykt vinterlys, og en turvei som slanger seg langs et vann, forbi en futuristisk gapahuk i tre og en fiskebrygge, før den forsvinner innover i skogen.

Romsaas er prosjektleder for nærmiljø-satsingen i Tromsø kommune, som har satt byens grønne hjerte på kartet som aldri før.

Langs turveien kommer Karoline Nilsen (21) gående i friskt tempo, på vei til medisinstudier ved Universitetet i Tromsø.

– Det tar 40 minutter å gå hjemmefra. Om vinteren går jeg på ski. Jeg hadde nok tatt bussen dersom jeg hadde måttet gå i trafikkerte gater, forteller hun. Henrik Romsaas smiler bredt etter møtet med den unge medisinstudenten.

– Det var nettopp det som var et av hovedmålene; å få flere til å bruke marka



TRENINGSPARK: Prosjektleder Henrik Romsaas tester en av treningsparkene i Tromsømarka. (Foto: Ingun A. Mæhlum)



TRANSPORTÅRE: – Det er veldig fint å få lagt inn trim i transporten, sier medisinstudent Karoline Nilsen (21). (Foto: Ingun A. Mæhlum)



PLASS TIL ALLE: I Tromsømarka er det gjort plass til alle. (Foto: Henrik Romsaas)

til transport. På gode dager er det nå anslagsvis 1000 færre biler på veiene, fordi folk sykler, går til fots eller på ski gjennom marka til jobb. Og flere kan det bli. Det avlaster et sprenget veinett, sier han.

Unik bymark

Tromsømarka er unik i så måte. De fleste steder omgir marka byen. På Tromsøya er det byen som omgir marka. Tromsøya er som en hvelvet båt, der bydelene omkranser grøntområdene, som følger høydedraget fra sør til nord.

Mange store arbeidsplasser ligger i skogkanten, noe som gjør Tromsømarka til en naturlig snarvei for myke trafikanter.

Foruten mer daglig transport gjennom marka, skal Tromsømarkaprojektet stimulere til mer friluftsliv og økt fysisk aktivitet i bymarka.

For å få det til, har prosjektlederen måttet utvise både smidighet og evne til å godsnakke. Før var det nemlig ofte konflikt mellom brukergrupper – mellom dem som ville sykle sakte og fort, mellom dem som gikk på beina og på ski, med eller uten hund.

– Det har kommet til både skistavstikking, håndgemeng og ukvemsord, humrer Romsaas.

Å legge til rette for flerbruk har krevd aktiv formidling av at marka er for alle, avklaring av sambruksregler med ulike

brukergrupper og fysisk tilrettelegging. Lysløypa er nå for eksempel seks meter bred.

– Det gjør at vi vinterstid kan lage en egen, hardstampet gåsone ved siden av skisporene med tråkkemaskin, samt ha plass til både klassiskspor og skøytespor. Dermed unngår vi konflikter og at gående ødelegger skisporene, forteller Romsaas, og peker på et skilt som forteller brukerne hvor de ulike sonene er.

Om sommeren er bare tre bredde-meter gruslagt. Halvannen meter skulder på hver side er dekket av jord og gress, slik at det visuelle inntrykket er at det snor seg en vakker turvei gjennom skogen, ikke en autostrada.

«Jeg har ikke vært redd for å tenke høyt i media, og har sørget for å kommunisere alle små seire underveis»

Henrik Romsaas, prosjektleder for Tromsømarkaprojektet



DUGNAD: Store og små i sving for å utbedre turveien ved Prestvannet. Frivillig innsats har vært uvurderlig for Tromsømarkaprojektet. (Foto: Henrik Romsaas)

Litt lenger borti veien støter vi på en gjeng anleggsarbeidere, som legger ny hovedstrømkabel.

– Turveien utvides samtidig. Vi får nemlig mye mer ut av pengene når vi hekter oss på andre infrastrukturprosjekter, sier Romsaas, som er på fornavn med gutta som graver.

Rom for å improvisere

For Henrik Romsaas er ingen typisk kommunal planlegger, der alt ligger klart på tegnebrettet før første spatak. Mange avgjørelser tas på stedet, på en av hans hyppige ”feltturer”.

– Jeg pleier å si at båten blir til mens vi ror. I dag justerte vi for eksempel traseen noe, fordi vi så det ble bedre enn å følge den eksisterende stien, sier Romsaas, og legger til at kommunen har drevet med innovasjon underveis:

– Vi har for eksempel prøvd oss frem med grus med mindre kornstørrelse enn vanlig, og brukt asfaltutlegger til arbeidet. Det har spart oss tid og penger, men også gjort at vi får et jevnere og bedre dekke for syklistene.

Stor bredde

Før oppstart fikk han følgende råd fra prosjektlederen for nærmiljøatsingen i Bodø: Sats på få ting og gjør dem bra.

– Det rådet fulgte jeg ikke, for jeg fikk så mange innfall underveis, sier Romsaas lattermildt.

Foruten bedre tilrettelegging av gamle og bygging av nye turveier, omfatter prosjektet også gruslegging og klopplugging av mye brukte turstier,

nye benker og bord, gapahuker, lys, treningsparker med apparater for egenvektstrening, gratis turorientering, badeplasser, hundeparker, casting- og fiskebrygge og en ny sandvolleyballbane.

– Skilting har også vært viktig, for Tromsø er en innflytter- og turistby. Vi har for eksempel markert sykkel- og gåtider, siden vi hele tiden konkurrerer med bilen, sier Romsaas, som har samarbeidet nært med blant andre lokale idrettslag og Troms Turlag i prosjektperioden.

Høy synlighet

Prosjektlederen mener Tromsømarkas suksess hviler tungt på den fysiske tilretteleggingen.

– Men uten høy synlighet, hadde vi ikke nådd ut til det brede lag av folket med det vi faktisk har gjort. Mange vet ikke om marka rett utenfor dørstokken. Å fremsnakke markas muligheter for transport, fysisk aktivitet og friluftsliv er minst like viktig som den fysiske tilretteleggingen, påpeker Romsaas.

Han har brukt media som en aktiv medspiller, og det er blitt over 300 medieoppslag på litt over tre år.

– I så måte har navnet Tromsømarka, som ikke eksisterte før prosjektet, vært viktig for å gi området en identitet som bymark, utover at lysløypa ligger der, sier Romsaas.

Prosjektlederen har ikke vært redd for å tenke høyt i media, og har kommunisert alle små seire underveis. Han har også har brukt media til å søke råd fra brukerne:



ARBEIDSPROSJEKT SLOTTET: Christian Søren Pettersen og Even Boye Nilsen fjerner steiner fra turveien. De to er del av Arbeidsprosjekt Slottet, et dagtilbud til tjenestemottakere i Tromsø, som hjelper til med vedlikehold. (Foto: Henrik Romsaas)

– Jeg var for eksempel usikker på om det var nødvendig å bygge en sand-volleyballbane til, og spurte folk hva de syntes. Det ble et rungende ja, sier han.

Politikerne på laget

Mer naturopplevelse, mer fysisk aktivitet og mer daglig transport i Tromsømarka er mål som favner de fleste politikkområder.

– Det er nøkkelen til den tverrpolitiske støtten vi har fått. Tilrettelegging for friluftsliv kan lett avfeies som en luksus bare rike kommuner kan unne seg, eller noe turistforeningene kan ta seg av. Men Tromsømarkaprojektet er relevant for samtlige byråders fagfelt, sier Romsaas, og ramser opp utdanning, samferdsel, næring og helse.

– Det er lettere å få samferdselsbyrådets støtte når vi argumenterer for at tilrettelegging av Tromsømarka avlaster et sprenget veinett, eller fra helsebyråden når vi påpeker at bedre tilrettelegging for friluftsliv vil få flere i aktivitet og senke kommunens kostnader knyttet til uhelse, sier han.

Den politiske oppslutningen kom ikke av seg selv. Romsaas har trasket korridorlangs i rådhuset med en kaffekopp. Han har oppfordret fornøyde brukere av Tromsømarka til å fortelle det til politikerne på Facebooksiden deres. Dermed er det bygget opp sterk, tverrpolitisk skaperglede og eierskap rundt Tromsømarka – som har bidratt positivt til kommunens omdømme og blitt byens snakkis.

– Foruten økt bruk, av både nye og gamle brukere, er det viktigste vi har oppnådd en ny kollektiv bevissthet om Tromsømarka. Det er i dag tverrpolitisk enighet om at denne skatten på toppen av øya må bevares. Det underbygger det jeg alltid har ment: Fornuftig bruk er det beste vern, sier Romsaas.

Flaggskipet

– Det er rett og slett en fryd å være ordfører når man har et slikt prosjekt, som gjør at jeg til stadighet får positive tilbakemeldinger om hvor mye folk setter pris på det, forteller ordfører i Tromsø, Jens Johan Hjort (H).

Han mener Tromsømarkaprojektet er ”billig” i forhold til hvor mye byen har fått igjen i form av folkehelsegevinst og urbane friluftslivsmuligheter.

– Måten dette er gjennomført på gjør at tromsøværingene flest har et forhold til det. At Henrik ble utnevnt til Årets Tromsøværing 2014 av avisa iTromsø lesere, er en indikasjon på hvor godt dette har truffet, mener Hjort, som beskriver prosjektets suksessfaktorer som en god ide og en ildsjel, kombinert med et team av ”doere” og felles eierskap på tvers av partilinjer og etater.

– Tromsømarka er blitt flaggskipet vårt, avslutter ordføreren.



ANSIKT TIL ANSIKT: – Vi skyter oss i foten om vi sender inn en jurist først, for å fortelle at vi skal bygge turvei forbi tomte til folk. Det

er blitt mye godsnakking og kaffedrikking med grunneiere langs den nye strandpromenaden på Sydspissen, for eksempel. Gjennom dialog har vi tilpasset prosjektet til deres behov, slik at de sitter igjen som fornøyde naboer, sier Henrik Romsaas. (Foto: Henrik Romsaas)

OM TROMSØMARKA

- **Mål:** Få flere tromsøværingene til å bruke marka til daglig transport. Stimulere til økt fysisk aktivitet og mer friluftsliv i marka. Tilrettelegge turstier for flerbruk og sambruk.
- **Tiltak, fase 1:** Nye stier er anlagt, gamle er rustet opp og tilrettelagt for flerbruk/helårsbruk. Grusing, klopplegging, nye benker og bord, gapahuker, treningsparker, bade-plasser, hundeplasser, casting- og fiskebrygge og en sandvolleyballbane er også del av prosjektet.
- **Tiltak, fase 2:** Aktivisere de som i dag er lite aktive og inspirere til økt bruk av Tromsømarka, samt utvide nærmiljøetsatsingen til Kvaløya og fastlandet.
- **Prosjektperiode:** 2011 – 2014, videreføres til 2017.
- **Budsjett:** 19 millioner kroner investert i fysiske tiltak i marka og i grøntområdene på Tromsøya. 4 millioner til drift. Ytterligere 9 millioner skal investeres frem til 2017. Finansiert hovedsakelig med kommunale midler, med tilskudd fra Miljødirektoratet, Sykkkelbyen Tromsø, spillemidler, Helse- og miljødirektoratet, Gjensidige-stiftelsen og Troms fylkeskommune. Partnerne i styringsgruppa (UiT, UNN og Troms fylkeskommune) har bidratt med ekstramidler til tråkking av lysløypa.

Ski slår bil

– Det går faktisk raskere å gå på ski gjennom marka enn å kjøre fra Prestvannet til sykehuset, forteller Ann Jorid Degerstrøm (41), som er assistentlege i indremedisin ved Universitetssykehuset Nord-Norge.

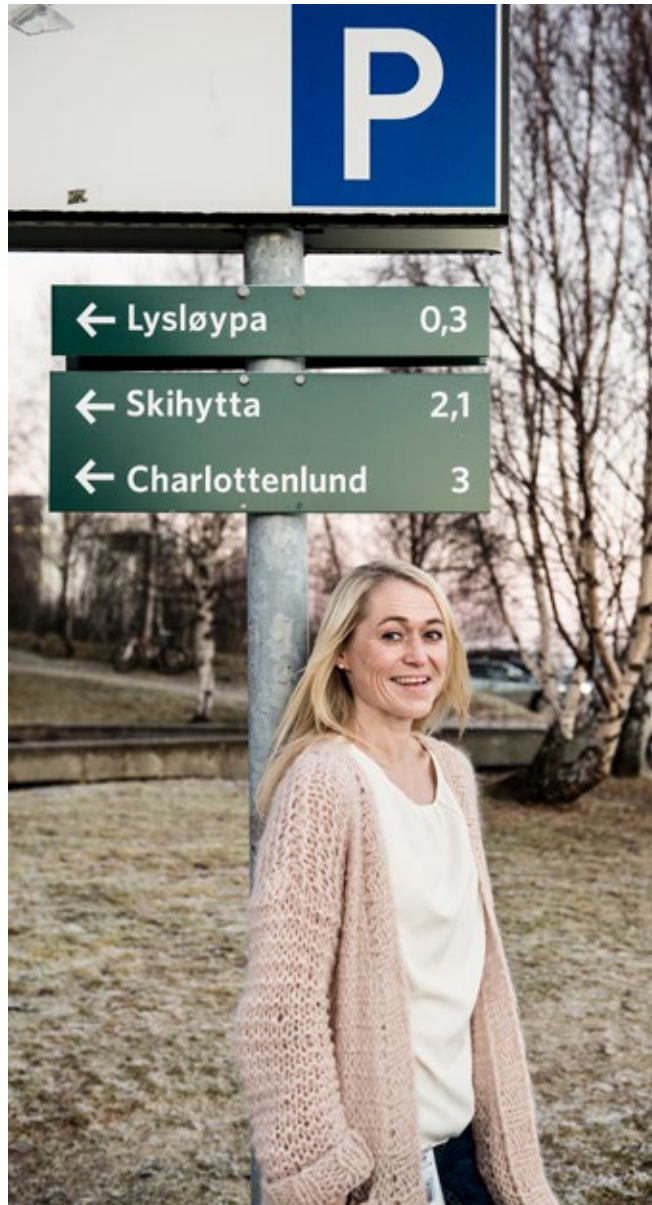
Og for dem som ikke tror det før de får se det: NRK-programmet Puls har testet. En lokal taxisjåfør ”kappkjørte” med Degerstrøm som gikk på ski. Sistnevnte vant med god margin. Det endte med nordnorske glosere fra taxisjåføren, som ikke egner seg for beste sendetid i statskanalen.

– Det er blitt rushtid i marka nå som det er blitt tilrettelagt så godt for alle, sier Degerstrøm, som selv tar sykkel eller beina fatt når skiføret uteblir.

– Det betyr veldig mye i en travel hverdag å kunne være fysisk aktiv til og fra jobb, påpeker hun.



SKITRANSPORT: I inngangspartiet til Universitetet i Tromsø står skiene tett. Mange studenter og ansatte ved universitetet, samt ved andre store arbeidsplasser i markakanten, tar skiene fatt til jobb. Ann Jorid Degerstrøm er én av dem. (Foto: Henrik Romsaas og Ingun A. Mæhlum)



Hver bevegelse teller!

Det er 30 minutter om dagen som gjelder!



Det skal bare en liten daglig spasertur til før du får god helseeffekt. Tilrettelegging og tilgjengelighet nær der folk bor og ferdes er viktig for å få folk i aktivitet.

– Hertet blir sterkere. Da pumper det mer og blodtrykket går ned. Blodsukkerreguleringen blir også bedre, og du får mer av det gode kolesterolet, forklarer Jonny Hisdal, fysiolog ved Oslo Universitetssykehus.

Han mener all aktivitet har betydning, og litt er bedre enn ingenting. Det er avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, Jakob Linhave, helt enig i. Med kampanjen Dine30 skal direktoratet vise hvor lett det er å flette 30 aktive minutter inn i hverdagsrutinene.

– Det er aldri er for sent å begynne, men vi vet at terskelen for å komme i gang kan være høy. Derfor gjelder det å fjerne hindre for aktivitet, og få folk til å få øynene opp for hvor lite som skal til før effekten er merkbar på kropp og sinn, sier Linhave.

Økt livskvalitet

Hvis du er moderat fysisk aktiv i minst 150 minutter i uka, eller 30 minutter alle

hverdager, vil du i gjennomsnitt leve 3,25 år lengre enn en som er inaktiv, ifølge beregninger fra Helsedirektoratet.

Fysisk aktivitet reduserer også risikoen for å utvikle høyt blodtrykk, diabetes type 2, blodpropp, fedme og psykiske vansker.

I tillegg rapporterer fysisk aktive om bedre humør, mer overskudd og økt livskvalitet sammenlignet med de som er lite aktive.

Tilrettelegging og tilgjengelighet

Jakob Linhave mener vi har bygget et samfunn som krever stadig mindre naturlig fysisk aktivitet, og understreker hvor viktig det derfor er for folkehelsen å legge til rette for å øke den daglige fysiske aktiviteten igjen.

– Det er særlig viktig å ha kort vei til attraktive tilbud for å få folk ut. For de fleste er tur- og friluftsliv førstevalget. Nærhet til turstier, grøntområder eller trygge og gode gang- og sykkelveier får

flere i aktivitet, sier Linhave, og legger til at selv om vi har god tilgang til natur i Norge, har vi fortsatt en vei å gå for å legge forholdene bedre til rette – særlig for å bruke kroppen når man skal fra A til B.

Systematisk innsats

Linhave etterlyser mer systematisk innsats for å legge til rette for lett tilgjengelig fysisk aktivitet i norske kommuner.

– Vi må lage smarte inne- og uterom som innbyr til mer daglig aktivitet. Her trenger vi en dugnadsinnsats fra hele samfunnet. Vi trenger gode og visjonære løsninger fra arkitektur- og designmiljøer, offensive kommuner og innovasjon fra næringslivet. For det minste vi kan gjøre som samfunn, er å sørge for at det står minst mulig i veien for et mer aktivt folk.

«Nærhet til turstier, grøntområder eller trygge og gode gang- og sykkelveier får flere i aktivitet»

Jakob Linhave, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet



LITT ER NOK: Gå i flokk og trekk med dere venner og kjente. Det er ikke nødvendig med intensive intervalløkter i svett treningstøy. Aktivitet kan være noe mer hverdagslig som ikke trenger å ta så lang tid, er oppfordringen fra Helsedirektoratet. Dette bildet er fra den populære kyststien ved Bodøsjøen. (Foto: Bjørn Erik Olsen)

KOMMUNENS ANSVAR

Folkehelseloven fra 2011 er klar: Kommunene har et selvstendig ansvar i folkehelsearbeidet. Kommunene plikter å ha god oversikt over helseutfordringene, og å iverksette nødvendige tiltak. Å legge til rette for økt fysisk aktivitet og naturopplevelse i nærmiljøet er en enkel, rimelig og effektiv måte å møte flere folkehelseutfordringer på – som blir tatt godt imot i lokalmiljøet.

KARTLEGGING OG VERDSETTING

Skal vi identifisere, utvikle og ivareta arealer for friluftslivet, og nå det nasjonale målet om at alle skal kunne drive et variert friluftsliv i nærmiljøet og naturen for øvrig, må vi først vite hva vi har.

Prosjektet **Kartlegging og verdsetting av friluftslivs-områder** ble initiert av Klima- og miljødepartementet (KLD) i 2014, og ledes av Miljødirektoratet. Målet er at norske kommuner skal ha kartlagt og verdsatt sine friluftslivsområder innen 2018. Miljødirektoratet har utviklet en veileder, som kan lastes ned fra www.miljodirektoratet.no.

Løp seg glad og frisk

Før satt Herdis Giø blytungt i sofaen. Det er 23 kilo og adskillige løpeturer siden.

– Det Tromsø kommune og Henrik Romsaas har gjort er rett og slett fantastisk, både for meg og for byen vår. Det hadde vært mye vanskeligere å endre livstil om ikke tur- og treningsmulighetene lå så lett tilgjengelig og løypene var så fine, sier Giø.

Vi møter 56-åringen på joggetur i den nyopprustede lysløypa i Tromsømarka. Der har hun ikke alltid holdt til.

– Jeg har jobbet i restaurantbransjen halve livet, med uregelmessige arbeidstider og lite aktivitet utenfor jobb. Da jeg sluttet å røyke for noen år siden kom kiloene også, forteller Giø.

En dag var det nok. Kroppen spilte ikke på lag. Det gikk på livskvaliteten løs. Noe måtte endres.

– Jeg begynte å gå én gang i uka og merket raskt at det skjedde noe. Så gikk jeg mer og mer. For to år siden begynte jeg å løpe, forteller Giø.

Nå har hun deltatt i halvmaraton og trener opptil 10 timer i uka.

– Fra å sitte hjemme i sofaen og se på TV mens jeg stappet innpå, har jeg fått en kropp som fungerer bedre. Og ikke minst: Jeg har fått en helt annen livskvalitet.



IVRIG TRIMMER: Herdis Giø er en aktiv bruker av Tromsømarka. (Foto: Ingun A. Mæhlum)

Informasjon gir aktivitet

Man får mer aktivitet for pengene ved å informere om turmulighetene som allerede finnes, enn ved å investere i nye turveier. Det mener Polarsirkelen friluftsråd.

Det er lett å gå ut fra at folk kjenner turmulighetene, både i egen bydel og nabobydeler. En kartlegging i Rana viste imidlertid at kunnskapen om nærområdene var svak.

– Vi fikk en aha-opplevelse, sier daglig leder Knut Berntsen i Polarsirkelen friluftsråd.

Han er prosjektleder for På tur i Rana, et prosjekt inspirert av STImuli i Bodø (se side 38), som eies av Polarsirkelen friluftsråd, men styres av Bydriftssjefen i Rana kommune.

Maks 500 meter til turvei

Prosjektets hovedmål er å sørge for at det er maksimalt 500 meter fra der folk bor til et startpunkt for en turvei eller tursti, som leder ut til de syv bymarkene som omgir Mo i Rana. Det er også et mål å etablere rundløyper.

– En undersøkelse fra 2012 avdekket dessuten at de aller fleste brukerne av bymarkene er godt voksne kvinner med høy utdanning. Vi ønsket å legge til rette for at flere befolkningsgrupper skulle komme i aktivitet, forteller Berntsen, og legger til at prosjektet både har et

folkehelseperspektiv og bidrar til et mer attraktivt bomiljø i Rana.

Første post på programmet var å kartlegge og verdsette alle eksisterende turveier og stier – etter mal fra Miljødirektoratets veileder.

– Det viste oss hva som måtte til for å nå prosjektmålene, forteller Berntsen.

Resultatet ble en turruteplan, med konkrete tiltak for å videreutvikle nettverket. Så langt har kommunen anlagt to nye turveier, tre nye turstier og fire nye tur- og skiløyper knyttet til grunnskoler. Etter hvert skal også eldre turstier og -veier rustes opp.

Prioriteringer

Hvordan få mest mulig aktivitet igjen for pengene? Knut Berntsen mener svaret er å bruke en stor del av potten på informasjon.

For at folk skal bruke naturen og turveiene, må de nemlig føle seg trygge og kjente. Og de må vite hva slags muligheter som finnes i deres nærområder.

– En meter turvei koster 10-12.000 å bygge. Bruker vi de samme pengene på å informere, tror jeg vi får mer aktivitet

igjen for pengene, sier Berntsen, og legger til at det hadde vært interessant om noen ville forsket mer på dette.

Informasjon

I Mo i Rana er tusenvis av kart og beskrivelser av turmuligheter i nærområdene blitt trykket opp og sendt ut til husstander i samtlige bydeler. Et annet grep har vært å synliggjøre og markedsføre alle innfallsportene til bymarka.

– Tidligere har fokus vært på å merke selve turveien. Vi har gode løyper, men folk må hjelpes frem til startpunktet også. Ofte er det en godt bevart hemmelighet hvor turene starter. Tilrettelegging fra start til selve løypa er derfor en viktig del av helheten, sier Berntsen.

Friluftsrådet har også jobbet mye for å få skoler og barnehager til å bruke nærmiljøet som klasserom.

Rana Turistforening har vært en aktiv samarbeidspartner i prosjektet, og har dessuten tatt egne initiativ i forlengelsen.

– Et hovedmål for oss har vært å legge til rette for at også de som i dag er lite aktive og folk med nedsatt



INFORMASJONSSKILT: 18 informasjonsskilt er satt opp ved innfallsportene til de syv bymarkene rundt Mo i Rana. I tillegg er 24.000 hefter med turinformasjon og kart distribuert til alle husstander. Brødrene Magnus (t.v.) og Petter Brattli er blant dem som har hjulpet til med å sette opp skilt. (Foto: Polarsirkelen friluftsråd)

funksjonsevne skal komme seg på tur, sier daglig leder Robert Bjugn.

I samarbeid med kommunens Frisklivssentral har turistforeningen gjennomført en rekke fellesarrangementer for å stimulere til aktivitet i nærmiljøet – som å arrangere turer med turledere.

– Bydelstrimmen er også et veldig populært tiltak; seks ruter med minst en halv times varighet, der folk kan delta selv om de er overvektige, bruker gåstol eller rullestol. Når de kommer frem kan de skrive navnet sitt i en turbok, forteller Bjugn.

Hytte for rullestolbrukere

Som den første turistforeningen i landet har Rana turistforening bygget en turisthytte tilpasset rullestolbrukere, ved foten av Saltfjellet.

– Rullestolbrukere sier selv at det verste med å være i naturen er å bli våt på beina av regn og sludd. Vi har derfor bygget en bål plass med tak over, slik at rullestolbrukere og andre kan sitte under tak, fyre bål og koke kaffe, forteller Bjugn.

Målgruppene nådd

Robert Bjugn forteller at de får mange henvendelser fra fornøyde brukere.

– Det er artig å oppleve at folk som ellers ikke kommer seg på tur, gir uttrykk for mestring, at dette ikke var så skumle greier, sier Bjugn.

På tur i Rana er nå avsluttet, men både Polarsirkelen friluftsråd og Rana turistforening fortsetter å bygge på konseptet, gjennom å vedlikeholde rutene, arrangere turer i nærmiljøet og ta nye initiativer.

OM PÅ TUR I RANA

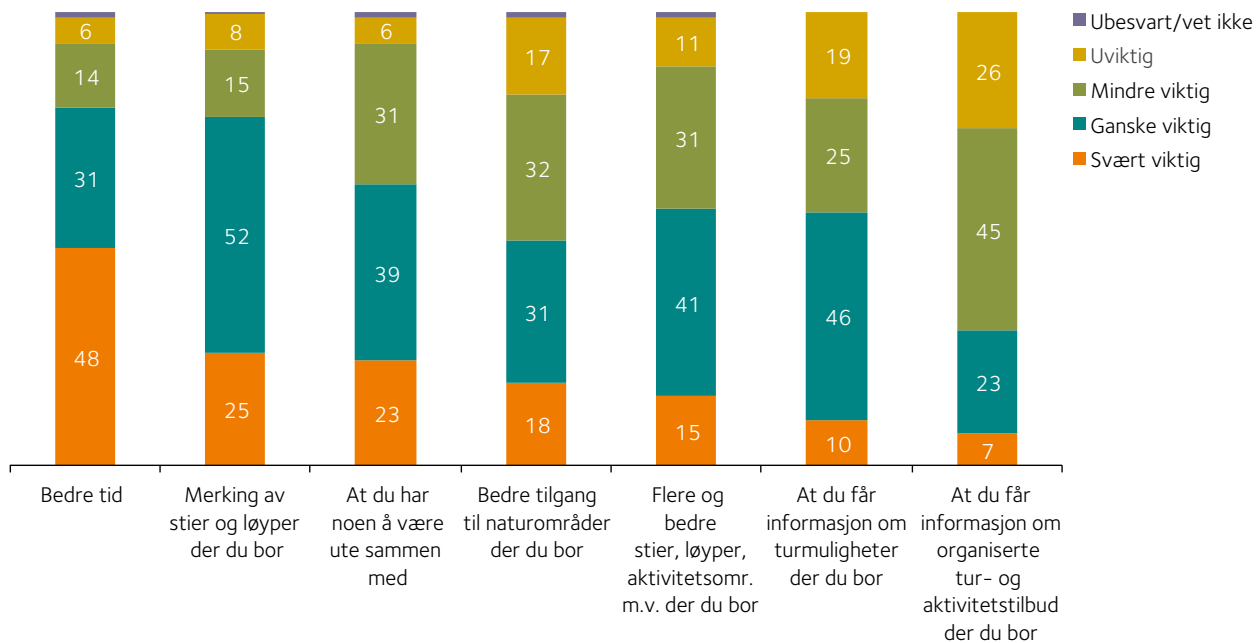
- **Mål:** Alle i Mo i Rana skal ha maksimalt 500 meter fra der de bor til et startpunkt for en turvei eller tursti. Stimulere til økt bruk av bymarkene, gjennom informasjon og tilrettelegging.
- **Tiltak:** Kartlegging og verdsetting av de bynære friluftsområdene i Mo i Rana. Utarbeidet turruteplan. Pilotprosjekt med turruteplanlegging og tilrettelegging i bydelen Båsmo. Utviklet og satt opp informasjonsskilt ved innfallsportene til samtlige bymarker. Utarbeidet kart og turinformasjon for de syv bymarkene og distribuert dette til alle husstandene. Sikret og utarbeidet planer for Haukensstranda friluftsområde. Bygget to turveier, etablert tre turstier og bygget tur- og skiløyper ved fire grunnskoler.
- **Prosjektperiode:** 2011 til 2014. Fra 2015 blir På tur i Rana videreført som et permanent samarbeid mellom Rana kommune og Polarsirkelen friluftsråd.
- **Budsjett:** 10,4 millioner kroner til planlegging og tilrettelegging i prosjektperioden. Midlene kommer hovedsakelig fra Rana kommune, Miljødirektoratet, Polarsirkelen friluftsråd og spillemidler.

«Vi har gode løyper, men folk må hjelpes frem til startpunktet også»

Knut Berntsen, Polarsirkelen friluftsråd

Hva er viktig for at du skal være mer ute?

«Hvor viktig er følgende for at du skal være mer ute enn i dag?»



Kilde: Natur- og miljøbarometeret 2014 (TNS Gallup)

«Alle skal ha mulighet til å drive friluftsliv, i nærmiljøet og i naturen for øvrig»

Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv. En satsing på friluftsliv i hverdagen; 2014-2020



TURORIENTERING I NÆRMILJØET: 100 turorienteringsposter er plassert ut i Tromsømarka. Målgruppen er særlig barn og barnefamilier, som vil bli kjent litt utenfor lysløypa. Postene står tett, så de er lette å finne uten kompass, og løypa kan gjennomføres på et par skoletimer. (Foto: Henrik Romsaas)

Fra grønn ørken til global møteplass

Møteplasser med stein fra Norge, Brasil, India, Kina, Portugal og Sør-Afrika. Parkouranlegg designet i Danmark. Men det er menneskene som møtes i Verdensparken på Furuset i Oslo som bidrar til det største mangfoldet.

– Furuset har en internasjonal befolkning som er vant til å bruke parker på andre måter. Om sommeren samles storfamiliene og spiser sammen. De har med seg kull og griller på fellesgrillene. Om vinteren kjører vi opp skiløyper, folk aker og går på ski. Selv om Marka bare er en kilometer unna, foretrekker mange i denne bydelen et mer tilrettelagt parkområde, forteller prosjektleder Christer Karlsson i Bymiljøetaten i Oslo kommune.

Lokalt initiativ

Verdensparken på Furuset er et stort, gressdekket område som tidligere manglet innhold – som sitteplasser, lekeplasser og andre naturlige møtesteder. Prosjektleder Gunn Indrevær i Groruddalssatsingen forteller at det var lokalbefolkningen selv som etterlyste en park.

«Selv om Marka bare er en kilometer unna, foretrekker mange i bydelen et mer tilrettelagt parkområde»

Christer Karlsson, prosjektleder for Verdensparken på Furuset

– I forbindelse med Områdeløft Furuset gjennomførte vi fokusgruppeintervjuer, for å finne ut hva folk ønsket seg i bydelen. Flere pekte på dette området, som de kalte ”en grønn ørken”. Det var få som brukte parken, og det å ta med et pledd og sitte på en stor gressplen var de ikke interessert i, forteller Indrevær.

Da bydelsadministrasjonen landet på at parkutvikling burde bli en del av Groruddalssatsingen, var brukermedvirkning og dialog med lokalbefolkningen et vesentlig element i prosessen.

– Vi hadde veldig mange idéer under på ulike arenaer. Vi inviterte til åpne møter, snakket med borettslag, skolebarn og ungdommer. Det var viktig at folk skulle kjenne igjen elementer de hadde gitt innspill om i de videre planene, sier Indrevær.

Ett av de mest fremtredende ønskene på workshopene var gode møteplasser utendørs. Dette gjenspeiler seg i dag i syv opparbeidede samlingspunkter med sitteplasser spredt rundt i parken.

– Vi har satt opp benker og effektbelysning som er flott å se på. Fellesgrillene er allerede tatt godt i bruk, og bålpanner står klare for folk som vil ta med ved og tenne bål. Året rundt er parken godt brukt også av barn fra skoler og barnehager, forteller Christer Karlsson.

Landets første parkouranlegg

Et annet resultat av medvirkningsprosessen er landets første anlegg for parkour, en bevegelsesidrett der man med kroppen som instrument forserer hindre for å komme seg mest mulig effektivt fra A til B.



NORGES FØRSTE: – Parkouranlegget ble bygget på ungdommenes eget initiativ, forteller Christer Karlsson, prosjektleder i Bymiljøetaten i Oslo kommune. Navnet Verdensparken gjenspeiler det kulturelle mangfoldet i bydelen, knyttet opp til FNs fredsbudskap og Trygve Lie – FNs første generalsekretær, som vokste opp på Furuset. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

– Det var allerede et parkourmiljø på Furuset, som trente i en gymsal og ønsket seg et utendørs treningsmiljø. Nå har de fått en flott hinderløype designet av de danske landskapsarkitektene Kragh & Berglund. Hver fredag er det fast trening, både med gutter og jenter, men også voksne, forteller Karlsson.

I frukt- og bærhagen står eple- og pæretrær på rad og rekke, og i sommerhalvåret bugner det av blåbærlyng, bringebærbusker og kryddervekster alle kan forsyne seg av.

– Urtehagen er super. Jeg holdt på å steke meg en omelett en dag, da jeg fant ut at jeg manglet gressløk. Jeg tok meg en tur med bikkja, og fikk plukket med litt gressløk i parken, sier Trine Frilseth (57), på vei gjennom Verdensparken med bulldoggen Robin.

Hun forteller at flere hundeeiere var skeptiske til at det skulle brukes penger på å ruste opp parken.

– Vi som har hunder brukte parken fra før, og var fornøyd. Men nå har vi trukket tilbake skepsisen. Det er blitt



ENDA BEDRE: – Det er blitt enda koseligere å gå her, og det er mange flere som bruker parken, koser seg og soler seg rundt dammen om sommeren, sier Frilseth. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

enda koseligere å gå her, og det er mange flere som bruker parken, koser seg og soler seg rundt dammen om sommeren, sier Frilseth.

Kunst og møteplass i ett

Verdensparken bygges i tre etapper, og første etappe åpnet i 2013. I forprosjektet la kommunen vekt på at parken skal kunne brukes av flere generasjoner og grupper samtidig, at den skal ha visuelle kvaliteter og invitere til aktivitet sommer og vinter.

OM VERDENSPARKEN

- **Mål:** Skape møteplasser som inspirerer til bruk og aktivitet i en mangfoldig befolkning, og som gir nytt liv og status til en tidligere lite brukt grønn lunge.
- **Tiltak, 1. etappe:** Parkour-anlegg og landskapspark med nye møteplasser, grillmuligheter, planting av nyttevekster og frukttrær, og bekkeåpning med vanndam.
- **Tiltak, 2. etappe:** Bygging av en kunstnerisk utformet møteplass, Verdensplassen, ferdigstilt høsten 2014.
- **Tiltak, 3. etappe:** Bygge leke-landskap på området mellom Verdensplassen og Gran skole.
- **Prosjektperiode:** Forprosjekt avsluttet i 2009, siste etappe avsluttes i 2015.
- **Budsjett:** 52 millioner kroner for hele prosjektperioden. Hovedsakelig finansiert gjennom Groruddalssatsingen – et spleiselag mellom Oslo kommune og staten, samt tilskudd fra Sparebankstiftelsen DNB, Husbanken og Miljødirektoratet. Parkouranlegget er delfinansiert av spillemidler fra Kulturdepartementet. Verdensparken bygges i tre etapper.



NYTT LIV: Ny turvei og plantefelt, nyplantede trær og vanndam, gule lysmaster med effektbelysning og tilrettelagte møteplasser – det er noen av nyvinningene som i dag trekker folk til Verdensparken. (Foto: Marianne Gjørvi)

Andre etappe ble nylig avsluttet – ved parkouranleggets nedside, som tidligere har vært rotete og lite opparbeidet. På «Verdensplassen», utformet av kunstner Torgeir Husevaag, smelter et kunstverk og en møteplass sammen, i et steindekke i larvikitt og et vannspeil med hoppesteiner.

I larvikitthellene er det gravert inn utdrag fra elveløp over hele verden, som ebber ut i vannspeilet. I hellene kan man se biter av Nilen, Tigris og tre av Punjabs

fem store elver, men også biter av den gamle senterbekken som rant gjennom området på 1950-tallet.

– Så vidt vi vet er det aldri blitt gjort noe liknende i Norge. Det er et helt unikt prosjekt med et så stort steindekke av larvikitt og en slik grad av bearbeidelse, sier Christer Karlsson.

Venter på lekeplass

Paul Oscar Bjørneskaret (29) er på hastig vei gjennom parken, men forteller at han



LYSER OPP: I Verdensparken "er lysdesign brukt aktivt for å skape samhold og aktive sosiale rom", skriver juryen for Norsk Lyspris 2013 – som ga Verdensparken hederlig omtale i konkurransen. Effektbelysningen er prosjektert av ÅF Lighting Norge. (Foto: Tomasz Majewski)

ofte tilbringer tid her med sønnen på tre. – Jeg ser at flere bruker parken nå enn tidligere. Om sommeren er det helt fullt her. Det er et perfekt lekeområde for barn. Sønnen min liker å hoppe på de gule gangstiene: "Pappa, kan vi ikke gå på de gule veiene", sier han.

Men foreløpig er parken mest utbygd for ungdoms- og familieaktiviteter. Tredje og siste etappe i prosjektet har de yngste barna som målgruppe, og skal etter planen stå klart i 2015. Det

skal installeres sklier og sandkasser og klatremuligheter.

– Folk har savnet et lekeområde tilpasset de litt yngre. Det blir veldig fint å få på plass den siste biten. Da blir det noe å drive med for alle aldersgrupper, sier Gunn Indrevær.

Hun mener Verdensparken er blitt en viktig møteplass i lokalmiljøet, og stimulerer til nye aktiviteter i den flerkulturelle befolkningen.

– I flere år har Furuset bydel vært med å arrangere Kom deg ut-dagen i samarbeid med Turistforeningen. Vi har sett at skiinteressen og skiferdighetene har økt kraftig fra år til år. Vi har ski til utlån, men det er stadig flere som får sine egne. Vi ser også at parken har fått en viss status utenfor bydelen og tiltrekker seg mange som tidligere ikke har vært i området, sier Indrevær.

Nærmiljøet blir stadig viktigere

Fremtidens friluftsliv blir mer variert, teknologisk og kommersielt. Flere vil delta i mange aktiviteter, prøve nye ting og etterspørre mer tilrettelegging. Og nærmiljøet blir stadig viktigere.

Nordmenn er aktive friluftslivsutøvere. Hele åtte av ti har gått tur i skogen eller på fjellet i 2014. Fire av ti har vært på skitur. Det viser Statistisk Sentralbyrås siste Levekårsundersøkelse. Men måten vi utøver friluftsliv på er i endring. Flere bruker for eksempel nå naturen for å trene.

– Det å sykle eller jogge ute er blitt vanligere enn før, og går muligens på bekostning av de tradisjonelle friluftslivsaktivitetene. For eksempel har bær- og sopphøsting gått tilbake de siste årene, mens andelen som har deltatt i terrengsykling er fordoblet fra 2001 til 2011, sier seniorforsker Margrete Skår ved Norsk institutt for naturforskning (NINA).

Hun er blant forfatterne bak en fersk rapport om nordmenns friluftslivsvaner: Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer.



(Foto: Privat)

«Bruken av nærnatur har et bredere sosialt nedslagsfelt enn både tradisjonelt friluftsliv og deltakelse i idrett»

Margrete Skår, seniorforsker, Norsk institutt for naturforskning (NINA)

Skår mener det at flere trener i naturen speiler det økte fokuset på folkehelse, og at det å ha god helse og en vpleid kropp har fått høyere status.

– I et folkehelseperspektiv er nærmiljøet og nærnaturen særlig viktig. Å lage inviterende, innbydende og attraktive nærmiljøområder som skaper trivsel, representerer nemlig et lavterskeltilbud for alle, sier Skår, som har forsket på nettopp friluftsliv i hverdagen og nærnaturen.

Velstandsøkning og urbanisering

I et litt større perspektiv er velstandsøkning og urbanisering det som påvirker dagens og fremtidens friluftsliv mest, ifølge forskeren.

– Høyere inntekt, mer fleksibel arbeidstid, og det at hver enkelt i større grad identifiserer seg med sitt forbruk av

varer og tjenester, påvirker hvordan folk bruker fritiden, sier Skår.

Hun mener det tradisjonelle friluftslivet vil få større konkurranse av andre typer fritidsaktiviteter, der flere vil delta i mange ulike aktiviteter og prøve ut nye ting.

Trolig vil friluftslivet bli mer spesialisert og kommersielt, og kreve mer kostbart og teknologisk utstyr.

– Folk kommer til å reise mer, og særlig de yngre vil etterspørre mer tilrettelagte fritidsaktiviteter med innhold. Friluftslivet vil bli mer differensiert og aktivitetspreget, der for eksempel rafting og terrengsykling blir en del av feriene, sier Skår.

Det er nettopp mangfoldet i aktivitetene som representerer den største endringen i friluftslivet de siste ti årene, ifølge NINA-rapporten.



NÆRT OG STORSLÅTT: Keiservarden er ett av Bodøs mest populære, nære turmål. Her nyter to turgåere utsikten mot byen, Sandhornet og Fugløya på vei over Rønvikfjellet til Keiservarden. ()

Et annet viktig funn, er at det er sterk sammenheng mellom utdanning, inntekt og deltakelse i friluftslivet. Jo høyere inntekt og utdanning, jo mer deltakelse.

– Bruken av nærnatur har et bredere sosialt nedslagsfelt enn både tradisjonelt friluftsliv og deltakelse i idrett. Å satse på grøntområder der folk bor bidrar derfor til sosial utjevning i friluftslivet, mener Skår

Her kan for eksempel barn og unge, som ikke nødvendigvis har mulighet til å reise bort for å utøve friluftsliv, ha gode naturopplevelser i hverdagen.

Barn og unges deltakelse i friluftsliv har forøvrig gått tilbake i senere år.

– Barn er i dag i stor grad avhengig av voksne for å bli tatt med på friluftslivs-

aktiviteter, fordi nærnaturen har mistet mye av sin funksjon som uformell møteplass for barn. Men potensialet er der, påpeker Skår.

Når innvandrerne

Innvandrere er sterkt underrepresentert i friluftslivet. De bor ofte i byer og er gjerne mer opptatt av å bruke tilrettelagte grøntarealer der de bor, enn å reise ut i naturen.

– Det ligger en utfordring i å legge til rette for at også innvandrere skal føle seg hjemme i norske naturomgivelser, påpeker Skår.

NINA-forskeren mener vi må ta større høyde for at friluftslivet endrer seg i takt med samfunnsutvikling og

nye vaner. Økt mangfold, urbanisering, at flere bruker naturen til trening og andre trender i tiden er noe vi må ha i bakhodet når vi skal legge til rette for fremtidens friluftsliv.

Og en fellesnevner for fremtiden er den økte betydningen av nærmiljø og nærnatur som arena for hverdagslivets friluftsliv:

– Miljødirektoratets nærmiljøatsing har stor betydning, for å bruke ressurser på nærmiljøområdet er ikke selvsagt. Pilotkommuner som viser vei til inviterende, velstelte og trygge områder, er stimulerende for andre kommuner, avslutter Skår.

Den som venter på noe godt...

Det gjelder å ikke miste motet selv om papirmøllen kverner sakte. For bygdepark skal det bli i Skien, uansett.

– Vi har ikke gjort det lett for oss selv, men det kommer til å bli veldig bra når det først blir ferdig, sier Vegar Weholt, prosjektleder for Gjerpen bygdepark i Skien. Hvordan kommunen har gjort det vanskelig for seg selv, skal vi komme tilbake til. Først et lite tilbakeblikk:

15. desember 2011 beslutter bystyret i Skien å ruste opp Gjerpenshavna, et område like utenfor Skien sentrum som omfatter tre skoler, en barnehage, et alders- og sykehjem, en kirke med kirkegård, idrettsanlegg og boligfelt.

Gjerpen bygdepark

Prosjektet får navnet Gjerpen bygdepark. Målet er å få lokalbefolkningen til å bli mer fysisk aktive ved at de bruker området oftere.

– Det at så mange ulike målgrupper og instanser sogner til området, gjorde nok utslaget for at vi fikk pilotstatus hos Miljødirektoratet, sier Weholt og fortsetter:

– Det er et veldig fint område med mange muligheter, men det er blitt ganske gjengrodd de siste årene. Per i dag har vi 2,5 kilometer med turstier. Når prosjektet er ferdig, skal vi ha doblet dette tallet, sier Weholt.

Naturresevat og kulturminner

Like nedenfor Gjerpen ligger Børsesjø, et naturresevat med stort mangfold av fuglearter. Sothøne og vannrikse har vært observert her flere ganger, ulike typer fiskeørner finner mat i innsjøen og både rørsanger og sivpurv hekker i den spesielle vegetasjonen som finnes akkurat her.

Fugletårnet i sørenden av vannet er populært blant ornitologer fra hele Østlandet.

– Et av tiltakene vi planlegger, er å ruste opp turstien ned til fugletårnet for å gjøre det lettere tilgjengelig for flere, forteller Weholt.

Men så var det disse vanskene, da. Selv om prosjektet startet for fullt i 2012, er foreløpig fysisk status bare 780 meter med ny tursti rundt Gjerpen sykehjem (høytidelig åpnet i juni 2013) og et skileikanlegg ved Gjerpen barneskole (ferdigstilt sommeren 2014).

– Selv om kommunen eier prosjektet, så eier vi ikke grunnen området ligger på. Lenge måtte vi søke om tillatelse fra grunneier til alt vi ville gjøre, men nå har vi endelig fått på plass en servituttavtale, som sier at vi disponerer området til friluftsmål, forklarer Weholt, om årsaken til at det har tatt så lang tid.

– Vi har også en rekke flotte kulturminner i området, blant annet mange kokegroper fra jernalderen. Disse må tas hensyn til – og ethvert tiltak som grenser til et kulturminne, må vi søke fylkeskommunen om lov til. Fylkeskommunen må i neste omgang søke Riksantikvaren. Og da går tiden, fortsetter prosjektlederen.



TILRETTELAGT RUNDTUR: Den første turstien som er blitt åpnet i Gjerpen bygdepark, går 780 meter rundt Gjerpen sykehjem, og passerer en barnehage. Her fra byggingen i 2012. (Foto: Jan Helge Johansen)

Når prosjektlederen selv bare har ti prosent av arbeidstiden sin dedikert til pilotprosjektet, sier det seg selv at ting tar tid.

– Jeg er jo egentlig idrettskonsulent, men har også prosjektlederansvaret for Gjerpen bygdepark. Ti prosent av full stilling betyr i praksis en halv dag i uka. Ideelt sett burde vi nok hatt noen som har mer tid til å følge opp, sier Weholt.

Klare for fysiske tiltak

– Prosjektet har hittil vært preget av mye byråkrati, og vi greide nok ikke å se alle hindringer i forkant. Men nå nærmer vi oss en konkretisering av de planlagte tiltakene, og 2015 kommer til å bli det store gjennomføringsåret, håper Weholt, som mener ventetiden er vel verdt det.

Blant annet skal vi anlegge et par stier som vil gjøre det tryggere og raskere for elever å gå mellom skole og hjem. I dag må de gå langs den trafikkerte Håvundveien, der det ikke er gang- og sykkelvei. Så nærmiljøprosjektet har også et trafiksikkerhetsaspekt, i tillegg til at det er bra for folkehelsen, påpeker Weholt.

Ambisjoner

Han forteller at det skal settes opp benker, rasteplasser og utsiktsposter langs stinettet. Det vurderes også å sette i stand den gamle lysløypa fra 80-tallet, men det er trolig andre traséer som fortjener en opprusting, litt rydding og lyssetting først.

– Nå handler det om å få ryddet opp i området, få med oss alle som er

OM GJERPEN BYGDEPARK

- **Mål:** Ruste opp Gjerpenshavna turområde for å stimulere til økt fysisk aktivitet og mer friluftsliv.
- **Tiltak:** En ny tursti rundt Gjerpen sykehjem og et skilekanlegg ved Gjerpen barneskole er ferdigstilt. Kommunen skal også anlegge 2,5 kilometer med turveier og -stier rundt Hestehaugen, ved Børse-sjøvassdraget og barneskolen, samt sette opp flere rasteplasser og skilte turveiene.
- **Prosjektperiode:** 2012–2015
- **Budsjett:** 5 millioner kroner. Finansieringskilder: Miljødirektoratet, spillemidler samt fylkeskommunale og kommunale midler. I tillegg har frivillige lag og foreninger bidratt med dugnadsinnsats.

interessert og gjøre fysiske tiltak, sier Weholt, og avslutter:

– Pilotprosjektet går ut 2015, men jeg tror nok vi vil fortsette med tilretteleggingen et godt stykke lenger. Vi ser nemlig for oss at vi skal lage tursti helt ned til kommunegrensa til Porsgrunn, langs det gamle vassdraget som løp mellom de to byene. Får vi til den koblingen, kan vi gå virkelig langt.

«Nærmiljøprosjektet har også et trafiksikkerhetsaspekt, i tillegg til at det er bra for folkehelsen»

Vegar Weholt, prosjektleder for Gjerpen bygdepark, Skien

Åpen by mot fjorden

Bølgeskvulp, sjøfugl og fjord på den ene siden. Bypuls, kafeliv og asfaltjungel på den andre. Og i midten en strand- og elvepromenade som binder nord og sør, natur og kultur sammen i Kristiansand.

Firbente Pippen snuser inn den kjølige høstvinden og myser lett mot solstrålene som bryter gjennom skydekket, mens hun venter tålmodig på matmor Elisabet Stray. Hun leder Syd-Kvadraturen Vel, som dekker et område med over 6000 innbyggere i Kristiansand sentrum.



FLERE BRUKERE: – Stadig flere bruker området etter at det ble rustet opp gjennom SMS-prosjektet, sier Elisabet Stray, leder i Syd-Kvadraturen Vel. Her går hun tur med Pippen i Gravaneparken. (Foto: Petter Emil Wikøren)

I deler av dette området kan man oppleve konkrete resultater av byens nærmiljøprosjekt, SMS-prosjektet, åpent og fritt tilgjengelig for alle, hver dag året rundt. Som her i Gravaneparken, der Pippen akkurat nå sitter ved en liten sandstrand, som i 2014 ble rustet opp til familiestrand.

På sin daglige tur her svinser hun også innom murveggen som er kantet med hvit, fin strandsand og pyntet med speilbiter – et kunstprosjekt signert Anna Berthelsen, som ville at speilbitene skulle reflektere kvalitetene akkurat her: lyset, havet og himmelen.

Stedsutvikling og medvirkning

– Områdene langs Strandpromenaden har gått gjennom en fantastisk utvikling de siste årene. Det har ikke alltid vært så fint og heller ikke like trygt. Men nå er det blitt veldig bra, og mange flere bruker området. Søndager er det like travelt som på Karl Johan her, påpeker Stray.

Hun, styremedlem Dag Olaf Torjesen og medlem Kay Fosberg er kommet hit en hustrig høstmorgen for å høre mer om de nye planene for Tresse, byens

store festplass, et par hundre meter nordøst for Gravane. Det er kommunens prosjektleder for SMS, folkehelserådgiver John Johansen og rådgiver i Parkvesenet, Hanne Katinka Hofgaard, som orienterer:

– Byutviklingsstyret har nå vedtatt en egen utviklingsplan for Tresse, og da kan vi gjøre området litt grønnere og mer tilgjengelig for flere brukergrupper, sier Hofgaard, utdannet landskapsarkitekt, og med sterkt engasjement for SMS-prosjektet.

SMS står for stedsutvikling, medvirkning og sosiale møteplasser, og er en del av et Interreg-prosjekt som pågikk i Kristiansand fra 2011 og ut 2013. Interreg er EUs program for å fremme regionalt samarbeid, og de andre partnerne har vært Fredrikstad, Göteborg og Halmstad.

Vest-Agder fylkeskommune var den norske prosjekteieren, og samarbeidet mellom fylkeskommunen og Kristiansand kommune har vært tett.

Å utvikle gode metoder for medvirkning har vært et viktig mål. Det er den nye utviklingsplanen for Tresse



KUNST & AKTIVITET: Speilbitene i speilveggen i Gravaneparken reflekterer områdets kvaliteter – lyset, havet og himmelen. Til høyre ser vi en aktiv sommerdag på parkens sandstrand. (Begge foto: Kristiansand kommune)



et godt eksempel på. I den er nemlig flere tiltak signert byens innbyggere. Ønsker som er kommet blant annet gjennom åpne møter, institusjonsbesøk og befaringer.

Folk vil ha mer aktivitet, triveligere sitteplasser, mer beplantning, bedre tilgang til sjøen og bedre belysning, slik at hele den store grusplassen blir mer attraktiv også utenom de store festdagene.

– Vi som velforening kan være en viktig medspiller og samarbeidspartner for kommunen når sentrum skal utvikles, og vi ønsker å fremme kultur og urbant friluftsliv. Kristiansand er en vakker, men altfor bilvennlig by. Med SMS-prosjektet tror jeg vi tar mange skritt i riktig retning, sier Dag Olaf Torjesen fra styret i Syd-Kvadraturen Vel.

Han er fornøyd med at SMS-prosjektet har lagt vekt på å invitere innbyggerne inn, og han føler at foreningen er blitt lyttet til i prosessen.

– Skal medvirkning ha effekt, må man gjennomføre fysiske tiltak. Folk må se

konkrete resultater av forslagene de har kommet med. Til å begynne med lå det ikke inne midler til fysisk tilrettelegging, men det har kommet til etter hvert, forteller prosjektleder John Johansen.

Mange suksessfaktorer

Det hele startet over en øl på Håndverkeren en vinterkveld i 2011. John Johansen skulle hente kona si, som var ute med kolleger fra fylkeskommunen, deriblant den nytilsatte folkehelse-rådgiveren Anette Vesterskov Pedersen.

Fylkeskommunen hadde nylig startet opp Interreg-prosjektet, og trengte en pilotkommune. Johansen ble interessert, og etter en rask avklaring administrativt var samarbeidsgrunnlaget på plass.

– Vi ble dermed en del av SMS-prosjektet, noe som utløste fylkeskommunale midler til både kunnskapsutvikling og fysisk tilrettelegging. Det, kombinert med et politisk vedtak i bystyret og en god forankring hos teknisk direktør, gjorde at vi visste hva vi gikk inn med fra starten av, og

vi tilpasset pengebruken etter det. En suksessfaktor har vært å se SMS-prosjektet i sammenheng med andre tiltak i kommunen, slik at prosjektet er blitt integrert i andre tiltak og daglig drift. Det har noen ganger gitt dobbel effekt, påpeker Johansen.

– Det å være pilotprosjekt i Miljødirektoratets nærmiljøsatsing har også bidratt til at vi har kunnet realisere flere av innspillene underveis, sier Hanne Katinka Hofgaard.

Fylkeskommunens prosjektleder Anette Vesterskov Pedersen og planrådgiver Bjørg Hellem mener det har vært positivt for både fylkeskommune og kommune at de har deltatt i prosjektet sammen.

– Vi har vært flere som har drevet prosjektet fremover på tvers av fag- og landegrenser, og det har betydd mye for både faglighet og fremdrift, sier Vesterskov Pedersen.

– Eksempelvis bidro fylkeskommunen med de innledende midlene, noe som førte til at andre midler ble

«En viktig erfaring er at TTMLTETD – ting tar mye lenger tid enn du tror»

John Johansen, prosjektleder, SMS-prosjektet i Kristiansand

utløst. Kommunen har kunnet søke om støtte fra Helsedirektoratet og Miljødirektoratet gjennom SMS-prosjektet, supplerer Bjørg Hellem.

Kunnskapsutveksling

Vesterskov Pedersen mener likevel at et av de viktigste bidragene fra fylkeskommunen har ligget på det faglige planet:

– Kunnskapsutvikling og -utveksling, både lokalt og sammen med de andre partnerne, har vært et sentralt mål for SMS-prosjektet. Vi har tilrettelagt med faglitteratur og trukket inn ulike fagfolk som har gitt nye innfallsvinkler til tiltak og planlegging. Vi har også hatt tid og penger til å prøve ut ideer i praksis mens vi har gått veien. Et håndfast resultat av dette, er veilederen for urbant friluftsliv, utarbeidet av prosjektgruppen, som gir konkrete forslag til hvordan du kan legge til rette for bynært friluftsliv. En egen byromsstrategi for promenadene i Kristiansand er også blitt til, forteller Vesterskov Pedersen.

– Vi har fått tilbakemeldinger fra andre kommuner om at planverktøyene utviklet gjennom SMS-prosjektet er inspirerende og nyttige. Det er hyggelig å høre, sier Hellem.

Fotgjengere først

Tilbake på promenaden denne kjølige formiddagen er det flere som bruker området. Et par joggere løper forbi noen pensjonister som sitter på en av benkene med utsikt til fjord og himmel. En pappa triller ettåringen i søvn på vei mot Odderøya, mens en fluefisker jakter

på sjørreten i fjorden. Ute på terrassen på Aquarama Bad, med utsikt til Bystranda, sitter en håndfull badegjester i boblebadet mens dampen står rundt hodene deres.

– Jo mer folk bruker området, desto tryggere og mer attraktivt blir det. Et av målene med SMS-prosjektet har vært å få en attraktiv gangforbindelse fra Elvepromenaden og over til Odderøya. Da må vi åpne opp, skape et godt møte mellom by og sjø og gi fotgjengerne en følelse av å være prioritert, sier Hanne Katinka Hofgaard.



MEDVIRKNING: Engasjerte velmedlemmer og byråkrater møtes i Gravaneparken. Medvirkning har vært en viktig del av SMS-prosjektet i Kristiansand. Fra venstre: Elisabet Stray, Dag Torjesen og Kay Fosberg (alle tre fra Syd-Kvadraturen Vel), Hanne Katinka Hofgaard og John Johansen fra kommunen. (Foto: Petter Emil Wikøren)

Selv om midlene til fysiske tiltak har vært begrenset, har Hofgaard og Johansen fått til mye. Med kreativitet, samarbeid, jevnlige pengesøknader, innsats fra frivillige, målrettet planarbeid og koordinering opp mot andre kommunale tiltak, er listen over tiltak blitt lang: staudepark, lekeapparater, benker, kafédrift, belysning, skulpturer, informasjonstavler og så videre.

– Vi er ikke ferdig med alt, da, sier Hofgaard der hun går langs promenaden og snakker om fremtidige tiltak. Som den mørke, slitte og litt skumle undergangen under den gamle Lundsbrua ved

Elvepromenaden. Kommunen har invitert to videregående skoler til å pusse opp og gjøre området mer fristende, og landskapsarkitekten håper at prosjektet blir integrert i undervisningen.

Ny bydelspark

I enden av Tollbodgata skråner en plen ned mot Otraelva. Området har vært ganske belastet, men er blitt bedre etter at de ryddet i vegetasjonen og fikk lys langs promenaden. Nå skal den gamle lekeplassen oppgraderes til bydelspark, slik at både eldre og unge får en fin møteplass.



VOKSENLEK: – Det er gøy å kunne leke litt selv om vi er voksne, sier avdelingsleder Leif Roar Kalleberg (foran), ved Energiverket aktivitetshus – et kommunalt tiltak innen rus og psykisk helse, som ligger like ved Elvepromenaden og klatrestativet på Tangen – og de bruker området aktivt. (Foto: Petter Emil Wikøren)

Lenger bort langs promenaden er det planer om såkalt urban dyrking i 2015, i samarbeid med Posebyen Vel. Fruktrær og bærbusker, blomsterbed og -kasser – her skal folk få komme og stelle, og etter hvert høste av det som plantes.

– Det handler om å vise at vi kan få til mye med begrensede midler, sier den ivrige rådgiveren.

Prosjektleder John Johansen er ikke i tvil om at engasjerte medarbeidere har betydd mye for prosjektet.

– Hanne Katinka er en opplagt x-faktor, hun har brukt mye tid og energi på å følge opp. Det er viktig å bruke

alle mulige kanaler og gi muligheter til dem som brenner for å gjøre noe. En viktig erfaring er at TTMLTEDT – ting tar mye lenger tid enn du tror. Derfor har vi evigheten som perspektiv for SMS-prosjektet her i Kristiansand, sier Johansen.

OM SMS

- **Mål:** Tilrettelegge sosiale møteplasser og gode byrom, som stimulerer til økt aktivitet og bruk. Utvikle gode metoder for brukermedvirkning og –involvering, for å identifisere ønsker og behov. Integrere fysiske tiltak
- **Tiltak:** Den fysiske tilretteleggingen har vært mangfoldig – alt fra kunstinstallasjoner i landskapet til etablering av familiestrand. Lyssetting i området, beplantning, lekeapparater og klatrestativ er andre tiltak. Kommende tiltak inkluderer urban dyrking, opprusting av undergangene og ny møteplass ved enden av Tollbodgata, ned mot Otra.
- **Prosjektperiode:** 2011–2013. Utvikling av urbant friluftsliv videreføres i årene som kommer.
- **Budsjett:** 2,4 millioner kroner i prosjektperioden, fra Miljødirektoratet, Helsedirektoratet og Vest-Agder fylkeskommune, samt personalressurser fra fylkeskommunen og kommunen.



SKOG OG FJÆRE: På Tromsøya kan du ta en skitur gjennom marka, og dyppe skituppene i fjæra – et steinkast fra byen.
(Foto: Henrik Romsaas)

Fra nikkersadel til folkebevegelse

– Nærmiljøsatsingen har bidratt til at DNT har gått fra være en klubb for nikkersadelen til en folkebevegelse, mener Lise Corwin i Den norske turistforening (DNT).



«Min oppfordring til andre kommuner er: Ta kontakt med oss og led samarbeidet, for potensialet for synergi er enormt»

Lise Corwin, fagsjef for folkehelse, DNT

Fire lokale medlemsforeninger i DNT har samarbeidet nært med pilotprosjektene i nærmiljøsatsingen: Tromsø, Rana, Bodø og Oslo.

– Disse ble valgt ut etter forespørsel fra Miljødirektoratet og et meget godt samarbeid mellom direktoratet og DNT sentralt. Det er fantastisk at myndighetene tar initiativ til og leder slike samarbeid – det har vært nøkkelen til denne suksesshistorien, mener Lise Corwin, fagsjef for folkehelse i DNT.

Prosjektene har variert fra samarbeid om merking og skilting, til fellesturer og arrangementer. Sammen har man lokalt funnet ut hvem som skal ha hvilke roller – basert på ressurser, behov og ønsker.

Fruktbart samarbeid

– DNT har bidratt med frivillige arbeidstimer, sivilsamfunnets stemme, lokalkunnskap og ikke minst rekruttering av nye turgåere. Vi i DNT er flinke til å nå ut til folk gjennom jungeltelegrafene og sosiale medier, sier Corwin, og legger til:

– Poenget er at når det offentlige og frivillige samarbeider, blir to pluss to som regel mye mer enn fire! Vi har sammen spart ressurser, bygget vennskap og nettverk, rekruttert flere frivillige, skapt bærekraftige lokalsamfunn og ikke minst har vi alle stedene i dette prosjektet rekruttert mange nye turgåere, forteller Corwin.

Generelt har to tredeler av DNTs medlemsforeninger så langt fått til partnerskap med sine kommuner eller fylkeskommuner. Corwin peker på at selv om slike partnerskap er verdifulle, kan enkelte sider av samarbeidet være vanskelig:

– Samarbeid mellom frivillige og kommuner er nybrottsarbeid. Frivillige er vant til å gjøre ting kjappere enn byråkrater og politikere, som skal gjennomføre prosesser og gjøre vedtak. Vi kan bli utålmodige, og der butter vi gjerne litt. Men så lenge det er vilje og ildsjeler, går disse samarbeidene veldig bra. Der det lykkes aller best, er der kommunene innser at vi trenger ressurser og midler for å organisere oss, mener Corwin.

Ingen «one size fits all»

Hun forteller at samarbeidets art varierer veldig fra sted til sted.

– Det finnes ingen "one size fits all". Samarbeidet avhenger av den lokale organisasjonens ressurser og kommunenes behov. Noen kommuner har mange turstier, men ingen som er merket. Andre steder har de ikke turstier, og trenger hjelp til å lage dem. Eller det kan handle om å arrangere fellesturer der folk bor, i samarbeid med Nav og frisklivssentraler, forteller Corwin.

Hun melder om en klart økende interesse for å delta som frivillig i DNT.

– Flere steder har vi frivillige som står i kø for å få delta. I 2014 utførte vi en

halv million dugnadstimer, og tallet øker for hvert år. Et typisk DNT-medlem er en 50-årig høyt utdannet mann, men vi ser at bildet utvider seg, sier Corwin.

DNT har de siste årene hatt særlig gode erfaringer med å få flere innvandrere med i organisasjonen.

– Innvandrere har en enorm jungeltelegraf og rekrutterer veldig godt i egne miljøer. De informerer om ting vi nordmenn tar for gitt. Mange er ikke klar over at naturen er døgnåpen og tilgjengelig for alle. At det ikke er krig i skogen, at det ikke er farlige dyr. Når innvandrerne kommer med, er de en fantastisk ressurs som ambassadører for friluftslivet, mener Corwin.

Synergieffekt

Folkehelsesjefen i DNT sier partnerskapene har ført til et mer generelt og bærekraftig samarbeid mellom DNT lokalt og kommunene.

– Utover å være billig arbeidskraft, er frivilligheten en fantastisk arena for å dra med resten av samfunnet. Når vi rekrutterer folk som ikke går på tur fra før, har vi som målsetting å få dem med i gjengen, få dem til å fortsette som frivillige. Her ser vi veldig gode resultater, og dette er kanskje den største synergieffekten av slike satsinger. Min oppfordring til andre kommuner er: Ta kontakt med oss og led samarbeidet, for potensialet for synergi er enormt, sier Corwin.

Med plass til alle

Fra gammel drikkevannskilde til yndet friluftslivsområde. Springvannsheia gir deg følelsen av å være midt ute i skogen, selv om du er et lite steinkast unna Lillesand sentrum.

1000 lyssatte meter med stier belagt med lys stein snor seg mellom slanke bjørketrær og robuste furuer rundt Springvannsstemmen, den gamle drikkevannskilden til Lillesand.

Med skogen i ryggen, skjærgården midt imot og bebyggelse på hver side, er Springvannsheia friområde sentralt plassert for enhver Lillesandsbeboer og -gjest, som vil ut i friluft uten å måtte gå for langt fra byen. Faktisk er sentrum knappe fire minutters tur unna, enten man går på egne ben eller ruller seg dit.

– Etter at vi fikk satt opp en egen tretrapp rett ved bensinstasjonen



SNARVEIEN: – Med denne trappen fikk vi en snarvei opp til Springvannsheia, forteller kulturkonsulent i Lillesand, Magne Haugen.

våren 2014, er friluftsområdet nå så raskt tilgjengelig for folk som jobber i sentrum, at de på varme dager gjerne tar lunsjen sin med opp hit, forteller kulturkonsulent i Lillesand kommune, Magne Haugen.

Han er et sentralt medlem i arbeidsgruppen som har jobbet med pilotprosjektet Springvannsheia friområde, som ble initiert av Midt-Agder Friluftsråd i 2010.

Tilgjengelig for alle

Friluftsrådet inviterte Lillesand kommune med på pilotprosjektet, som



TILRETTELAGT FOR RULLESTOL: – Springvannsheia er veldig godt tilrettelagt for oss som sitter i rullestol, sier Bjørn Harald Pedersen fra Rådet for funksjonshemmede i Lillesand.

sammenfalt med planer kommunen selv hadde for området. Siden starten har de to aktørene samarbeidet tett for å få flere Lillesandsbeboere ut i naturen. En av dem som bruker området flittig, er Bjørn Harald Pedersen. Pensjonisten tar nesten daglig en sving innom Springvannsheia.

– Det betyr veldig mye å ha et så lett tilgjengelig område rett i nærheten av der jeg bor, og det har helt klart hatt betydning for min bruk av naturen, sier Pedersen. Han fikk slag for 16 år siden, og har vært avhengig av rullestol siden.



ENGASJERT KOMMUNE: Lillesand kommunes engasjement for prosjektet er en viktig suksessfaktor, ifølge prosjektleder Janne Johnsen.



LETT TILGJENGELIG: Brede og gode stier gjør Springvannsheia friområde lett tilgjengelig – enten man går på høye hæler eller sitter i rullestol. Midt-Agder Friluftsråd fikk Lillesand kommunes tilgjengelighetspris for 2011 – et halvt år før den offisielle åpningen. (Alle foto: Petter Emil Wikøren)

I dag sitter han i Rådet for funksjonshemmede i Lillesand. Rådet er blitt holdt løpende orientert og har fått mulighet til å gi innspill til oppgraderingen av Springvannsheia.

Det å gjøre området tilgjengelig for alle har vært et viktig mål for prosjektet. Det er anlagt brede stier, slik at rullestoler, rullatorer og barnevogner lett kan komme seg rundt. Den lyse steinen som stiene er dekket med, skaper en god kontrast til omgivelsene rundt og gjør

det enklere for synshemmede å følge stiene.

I tillegg er stiene blitt lyssatt, slik at det er mulig å bruke området hele året. Det er satt opp toalett og baderampe med tilgang for funksjonshemmede.

To gapahuker gir ly for vind og vær. En bålgrue og benker inviterer til å bli en stund, enten man vil lage mat, varme seg, hvile eller bare nyte utsikten over byen, skjærgården eller stemmen.

Kommunen har selv gjort mesteparten av den fysiske tilretteleggingen, og det er miljø-, drift- og samferdselsavdelingen som tar hånd om det daglige vedlikeholdet.

Godt samarbeid

– Lillesand kommune har gjort en fenomenal innsats, sier Janne Johnsen fra Midt-Agder Friluftsråd. Hun har vært prosjektleder for deler av Springvannsheiaprosjektet, og hatt et faglig ansvar gjennom hele prosjektet.



FOR ALLE: Et av hovedmålene har vært å tilrettelegge Springvannsheia for økt aktivitet i flere brukergrupper. (Foto: Midt-Agder Friluftsråd)

Hun understreker særlig hvor positiv den tverrfaglige tilnærmingen til kommunen har vært.

– Et av suksesskriteriene er at det er blitt jobbet på tvers av sektorer som drift, naturforvaltning, fysioterapi, kultur og folkehelse, og at det har vært et bra samspill mellom alle aktørene. Vi har også utfylt hverandre godt – kommunen og friluftsrådet. Vi i friluftsrådet har hatt kontakten opp mot Miljødirektoratet, mens kommunen har fulgt opp lokalt, sier Johnsen og legger til:

– Det er spesielt fint at vi gjennom prosjektet har fått knyttet stinettet i Springvannsheia opp til det eksisterende gang- og sykkelveinettverket i byen. Dermed inngår friområdet som en del av transportområdet for gående mellom byen og boligområdene. Da det ble satt opp lys der også, oppfattet folk det umiddelbart som mye tryggere og mer tilgjengelig. Det er ingen tvil om at Springvannsheia har høy natur- og opplevelseskvalitet, og da er det ekstra godt å se at området blir mye brukt av dem vi har rettet oss mot.

Selv om Springvannsheia ”alltid” er blitt brukt av lokalbefolkningen, har den ikke vært like tilgjengelig for alle. I dag trives både to- og firbeinte her. Eldre, barnehagebarn, skoleelever, mosjonister, hunder på tur. Og salamandere. Den fredede amfibien bor i Springvannsstemmen, og lokale naturvernere følger opp og passer på de små dyrene.

– Det er ingen tvil om at trafikken har økt etter at vi fikk rustet opp Springvannsheia. Så har vi enkelte målgrupper som vi ønsker å nå, og disse

jobber vi fortsatt mot, sier folkehelse- rådgiver Maj-Kristin Nygård. Hun forteller om trinn to av pilotprosjektet, som har gått på å involvere spesifikke målgrupper og få dem til å bruke nærmiljøet sitt.

– Ved å gjøre området lett tilgjengelig håper vi å bygge ned terskelen for å få folk til å komme seg ut. Vi ønsker spesielt å nå dem som ellers er lite aktive. Det kan være unge så vel som eldre, bevegelseshemmede, personer som er innunder psykisk helsevern eller flyktninger og asylsøkere, sier Nygård.

– For å få dem opp og ut, inviterer vi dem med på aktivitetsdager. Da går vi en tur rundt området, arrangerer natursti og har aktiviteter underveis, som tautrekking og pilkastning. Så spiser vi lunsj med utsikt, fortsetter Nygård.



«Dette er bynært friluftsliv på sitt beste – kort vei unna sentrum, lett tilgjengelig og et fantastisk sted å ta turen selv med høye hæler»

Maj-Kristin Nygård, folkehelse- rådgiver, Lillesand kommune

Hun mener at hele prosjektet handler om å bygge en urban utekultur:

– Dette er bynært friluftsliv på sitt beste – kort vei unna sentrum, lett tilgjengelig og et fantastisk sted å ta turen selv med høye hæler.

Veien videre

For å være sikker på at Springvannsheia skal bestå som friområde, har kommunen søkt Miljødirektoratet om midler til statlig sikring av området til friluftslivsformål. Arbeidsgruppen har også andre planer for Springvannsheia fremover:

– Vi ønsker å utvide stinettet opp til Reveråsen og Nystem på den andre siden av fylkesveien. Dette prosjektet ligger inne i kommunens økonomiplan, så vi satser på å kunne sette i gang allerede i 2015, sier Magne Haugen. Han påpeker at skilting er en utfordring:

– Vi har stier, turkart og bok som beskriver området bra. Men ikke alle vet hvordan de kommer seg dit. Vi er nå i dialog med Lillesand og omegn turistforening med tanke på å få til god og tydelig skilting opp til Springvannsheia fra sentrum, avslutter Magne Haugen.

OM SPRINGVANNSHEIA

- **Mål:** Tilrettelegge Springvannsheia for økt aktivitet i flere brukergrupper. Knytte stinettet i Springvannsheia opp mot eksisterende gang- og sykkelveier i andre deler av byen.
- **Tiltak, trinn 1:** Fysisk tilrettelegging – rydde området, etablere stier med universell utforming, anlegge gapahuker, bålgrue og benker. Stinettet skal etter planen utvides ytterligere i 2015. Videre skal det settes opp skilt som viser vei til Springvannsheia.
- **Tiltak, trinn 2:** Aktivisere brukergrupper som tidligere har vært lite aktive i området – som eldre, funksjonshemmede, flyktninger, personer innunder psykisk helsevern etc.
- **Prosjektperiode:** Startet så smått i 2009, hovedprosjektperiode 2011–2014. Prosjektene videreføres i 2015, dersom finansiering kommer på plass.
- **Budsjett:** Om lag 1,9 millioner kroner for hovedprosjektperioden. Finansiert av både private og offentlige midler – fra Sparebankstiftelsen, Gjensidigestiftelsen, Miljødirektoratet, Statens vegvesen, Aust-Agder fylkeskommune, Midt-Agder Friluftsråd og Lillesand kommune.

Hva betyr det for deg å ha et friluftsområde så tett på bysentrum?



– Det betyr mye. Å ha Elveparken og Bystranda bare noen meter fra bygatene er det som gjør det verdt å bo her. Jeg har alltid vært en aktiv friluftsmann, men nå bruker jeg dette området mer og mer. Det er et særlig spennende område for fiske, med utløpet fra Otra rett i nærheten. Så nå skal jeg prøve meg på sjørreten, den trekker nemlig inn mot land her. (Foto: Petter Emil Wikøren)

Brede Flatset Johnsen, Lund/Kristiansand



– Kristiansand ville ikke vært det samme uten. Nettopp det at Strandpromenaden ligger så sentralt gjør det veldig tilgjengelig og praktisk for oss som har småbarn. Vi bruker området mye, særlig om sommeren, da er det fullt strandliv her. Men også i vinterhalvåret, som i dag, når jeg skal få Isabel til å sove. Da blir det fort en times gåtur langs gangveien her. (Foto: Petter Emil Wikøren)

Steffen Bøe, Hellemyr/Kristiansand

NORDMENN & FRILUFTSLIV

22 prosent er aktive utendørs i nærmiljøet nesten daglig

2 av 3 ønsker å være mer ute

42 prosent er svært interessert i friluftsliv

93 prosent sier de har tilgang til natur og turmuligheter i nærmiljøet

50 prosent av de minst aktive i befolkningen sier de ikke har tilgang på natur og turmuligheter i nærmiljøet

KVINNER er mer aktive enn menn, og aktiviteten øker med alderen

TRIVSEL påvirkes av tilgangen på natur og turmuligheter der folk bor

TURGÅING OG FRISK LUFT er den viktigste motivasjonen for å utøve friluftsliv

Kilde: Natur- og miljøbarometeret 2014 (TNS Gallup)



– Det er flott å ha tilgang på et slikt område. Jeg bruker det hver dag, når jeg går tur med hunden eller tar med datteren min på tre år ut. Springvannsheia er perfekt for henne, hun er fortsatt for liten til å gå langt, og dette er rett i nærheten av der vi bor. For meg som kommer fra Nederland er det nesten litt eksotisk med slike naturområder så tett på byen. Flott utsikt er det herfra også.

Saskia Rijs, Lillesand



– Lillesand ville ikke vært det samme uten Springvannsheia. Jeg er vokst opp i Lillesand, og har lekt og løpt mye her. Jeg har alltid brukt området, men det er blitt spesielt nydelig etter at det ble gjort om og laget gode stier her. Jeg er innom hver eneste dag, det er en nydelig plass med fin natur.

Solfrid Ribe, Lillesand

Viser vei ut av godstolen

I Bodø begynner turstiene nå midt i sentrum. Det har gjort at flere som før var lite aktive finner veien ut i bymarka.

Det er ikke lett å holde tritt med Bjørn Heitmann, der han i friskt tempo og med en kjentmanns målbevissthet går mot toppen av Keiservarden – Bodøs ”byfjell”. Fra toppen kan man på en god dag se Lofoten. I motsatt retning kneiser tinde etter tinde, og bakenfor skimtes Sverige. Ved foten av fjellet ligger Bodø, som i 2014 rundet 50.000 innbyggere og fikk status som storby.

I dag er ikke en god dag. Det er mørketid, og regnet blir til is-sludd idet vi nærmer oss toppen. Men det stopper ikke den 55 år gamle friskus.

– Jeg går i all slags vær, sier Heitmann.

Slik var det ikke for bare ett år siden. Da var han så tung i kroppen at det gikk på helsen løs. Så begynte han å gå tur.

– Det var helt tilfeldig. Naboen inviterte meg med. Det var sommer og turen opp til Keiservarden gikk overraskende lett, forteller Heitmann.

Konkurransinstinktet tok over. ”Dette bør jeg klare 10 ganger før jul,” tenkte han. Det ble over 100.

Forebygging i praksis

Det er leirete og sleipt av sludd på stien denne dagen. Men går alt etter planen,

vil det snart bli lettere å komme seg til topps i all slags vær.

– Sherpaer fra Himalaya skal til sommeren steins sette stien til Keiservarden, forteller Trygve Snøtun, prosjektleder for STImuli – fra senga til Bestemorenga, Bodøs nærmiljøatsing.

Målet er å gi bodøværingene maks 500 meter til nærmeste tursti – og få flere i aktivitet.

– Det har vi klart, sier Grethe Fjærvoll, gruppeleder for Høyre i Bodø bystyre og leder for styringsgruppa til STImuli.



ET NYTT LIV: Etter flere hundre turer til topps på Keiservarden, har Bjørn Heitmann nå gitt seg i kast med de mange tindene som omkranser Bodø. Her fra Per Karlsatind sommeren 2014. (Foto: Privat)

Masterstudent Ingrid Pulli Balsnes ved Universitetet i Nordland har kartlagt bruken av bymarka. Totalt oppgir 58 prosent av bodøværingene at STImuli-tiltakene vil føre til at de bruker turløypene mer. Av dem som i dag er inaktive, sier 52 prosent at tiltakene og oppmerksomheten trolig vil bidra til at også de tar turløypene i bruk.

– At vi inspirerer så mange til å bli mer aktive er overveldende, sier Fjærvoll.

Kartleggingen viser også at kort avstand til turmuligheter er avgjørende for hvor ofte de bruker turløypene, og at fysiske tiltak er viktigst for dem som allerede bruker bymarka. Når avstanden til nærmeste turløype overstiger 500 meter, blir antallet ikke-brukere doblet.

– Presset på kommuneøkonomien i Bodø har de siste årene vært stort. Alt som ikke er lovpålagt taper gjerne kampen om midlene. Da hjelper det å

ha slike tall å vise til, sier Trygve Snøtun, og påpeker at solid politisk forankring har vært alfa og omega for prosjektets suksess.

– Vi har tatt inn over oss folkehelse-loven, som gir oss som lokalpolitikere et reelt ansvar for forebygging. Parallelt



HVERDAGSTRIM: – Dette handler om hverdagen til folk, det å kunne ta den lille daglige spaserturen er optimalt for mange. Dersom vi gjør det lettere tilgjengelig, bidrar vi også til bolyst – til å gjøre Bodø til et enda bedre sted å bo, mener Grethe Fjærvoll (H). Hun leder STImuli-prosjektets styringsgruppe. Her er hun og prosjektleder Trygve Snøtun på befarings langs den nye stien, som vil gjøre det mulig å gå, sykle eller gå på ski helt rundt Soløyvannet. (Foto: Stian Høgland/Avisa Nordland)

FAKTA OM STIMULI

- **Mål:** Etablere godt merkete og tilrettelagte rundturløyper mindre enn 500 meter fra der folk bor, og stimulere til økt aktivitet.
- **Prosjekter:** Oppgradering og skilting av om lag 80 kilometer med turløyper, etablering av rundløyper og nye løyper i sentrum. Tilrettelegging av parkeringsplasser ved viktige innfallsporter til marka og bygging av skibruer over bilveier. Informere om turmulighetene i folks nærmiljø – blant annet gjennom produksjon og distribusjon av 22 turkort med turforslag og en egen tur-APP.
- **Prosjektperiode:** 2009 – 2016, med forlengelse til 2018.
- **Budsjett:** 30,5 millioner i kommunale midler for hele prosjektperioden. 8,5 millioner fra spillemidler, fylkeskommunen, Miljødirektoratet, Helse- og direktoratet og Turskiltprosjektet.

«Vi har tatt inn over oss folkehelseloven, som gir oss som lokalpolitikere et reelt ansvar for forebygging»

Grethe Fjærvoll (H), bystyret i Bodø/leder av styringsgruppen i STImuli

synliggjorde samhandlingsreformen hva det koster når vi ikke forebygger. Derfor er det tverrpolitisk enighet om at dette er smart bruk av penger, supplerer Fjærvoll.

Valuta for pengene

Det skorter ikke på storslagne friluftslivsmuligheter i Salten. STImuli-prosjektet handler om å trekke disse mulighetene helt inn til byen. Om å legge til rette for at folk kan ta seg en liten halvtime i det fri før middag, rett utenfor stuedøren.

– Før har vi nok tatt friluftslivet litt for gitt, og heller investert i idrettsanlegg. Men vi får mer folkehelse hvis vi investerer fire millioner i friluftsliv, enn



DOKTORGRAD: Tidligere prosjektleder, Bjørn Godal, jobber i dag med doktorgrad om tilrettelegging av bynært friluftsliv. (Foto: Privat)

om vi bruker 400 millioner til en ny hall, mener Fjærvoll.

STImuli har fra dag én hatt ett fokus: stier.

– Det er helt bevisst. Vi ville ha mest mulig igjen for de kommunale kronene. Det er for eksempel billigere å kjøpe hodelykter til alle bodøværingene enn å lyssette flere turveier, mener Fjærvoll.

Gapahuker og benker har heller ikke vært en del av prosjektet, men det har andre aktører latt seg inspirere til å sette opp i kjølvannet av STImuli. Det er helt i tråd med kommunens tankegang.

– Gjennom "Min STImuli" har foreninger og lag kunnet søke om tilskudd, dersom de har et stiprosjekt de selv ønsket å realisere. Dermed har vi fått til spleiselag, og kommunens midler har strukket enda lenger, fortsetter Fjærvoll. Gjennom STIadopsjons-initiativet har lag og foreninger påtatt seg ansvaret for å vedlikeholde bestemte turløyper. Bedrifter inviteres til å bidra gjennom å sponse vedlikeholdet av bestemte strekninger.

Bra ble enda bedre

Prosjektet har også samarbeidet nært med Bodø og omegns turistforening, Bodømarkas venner og Aktiv hverdag, kommunens aktivitetstilbud for tjenestemottakere.

Det hele begynte med en undersøkelse fra Norsk institutt for by- og regionforskning (NIBR) i 2007, som viste at hele ni av ti bodøværingene bruker

marka til rekreasjon. Salten Friluftsråds egen kartlegging viste at stiene rundt Bodø ble mest brukt sommerstid.

– Det var et kjempepluss at mange brukte dem, men siden turveiene egentlig var laget for vinterbruk, ble de tråkket i stykker om sommeren. Lysløypa, som går som et skjelett gjennom marka, var for eksempel i dårlig forfatning, forteller tidligere prosjektleder Bjørn Godal i Salten Friluftsråd, som startet opp STImuli på vegne av kommunen.

Vil ha rundløyper

– Tellerne vi hadde satt opp avslørte også at folk liker at det går rundt for dem, sier Godal, og forklarer at turveinettet var omfattende, men hang dårlig sammen. Foruten å ruste opp eksisterende turveier, så de egner seg for flerbruk året rundt, har STImuli-prosjektet også sørget for å bygge ut nettverket, slik at er mulig å gå rundturer.

En lokal arbeidsmarkedsbedrift fikk jobben med å produsere og sette opp nye skilt, slik at rundturene er lette å finne.

– Vi har dratt marka nærmere folket. Turen begynner ikke i skogkanten, den begynner hjemme. Derfor har vi skiltet helt fra sentrum, sier Grethe Fjærvoll.

– Idet du fikser opp og skilter en turvei, begynner de aktive å bruke den. Men de lite aktive må først få vite at den finnes, påpeker Trygve Snøtun.



FJELLBAD: Et bad på vei opp til det høyeste fjellet i Bodømarka, Steigtind. (Foto: Trygve Snøtun)

STImuli-prosjektet har brukt media aktivt for å informere om stort og smått underveis. Når selve turveinettet nå ligger nesten klart, skal prosjektet fokusere på aktivitetsskapende tiltak.

– Vi har blant annet distribuert turkort med konkrete forslag til rundturer til alle husstander i Bodø, forteller prosjektlederen. Et tiltak som også har falt i smak i reiselivsnæringen.

– Turkortene ligger også på byens hoteller, slik at turister kan finne veien ut i Bodømarka også. Eller bare ta en rundtur i byen. Vi har nemlig også skiltet fine turer i sentrum og langs sjøen, sier Snøtun.

Fikk med seg flere

– Bodø kommune har gjort en fantastisk jobb med å tilrettelegge. Det har betydd alt for meg å ha turveier som leder meg ut i naturen så lett tilgjengelig og nært. En total forandring i livsstilen. Både kropp og sjel har det bedre. Det var overraskende hvor lite som skulle til, sier Bjørn Heitmann, der han tar seg en velfortjent hvil i gapahuken på toppen av Keiservarden.

Han er en kjent skikkelse i Bodø. Ikke bare fordi han er markedssjef for en av byens stoltheter – Bodø Håndballklubb – men fordi han ikke har nøydt seg med å få seg selv opp av sofaen.

Da det ble mørkere utover høsten 2013, merket Heitmann at det var færre og færre som tok turen til Keiservarden. De han møtte sa alle det samme: Det er litt skummelt å gå alene på glatta i mørket.

Dermed startet han en egen Facebook-gruppe – og inviterte med seg folk til å gå sammen. Gruppen har nå over 1000 medlemmer.

– Vi er en kjerne på 60 som går ofte. Hver dag møter mellom 10 og 25 personer opp. Selv er jeg med nesten daglig, sier Heitmann.

Nøkkelen til å lykkes

Dette er prosjektledernes beste tips til andre kommuner som vil gå i gang med nærmiljøprosjekter – for å bedre tilgjengeligheten til friluftsliv og stimulere til økt fysisk aktivitet og naturopplevelse der folk bor.



Tenk tverrpolitisk: Det er viktig å synliggjøre at tilrettelegging for friluftsliv også imøtekommer andre sektors behov. Mer friluftsliv, mer fysisk aktivitet og mer daglig transport i Tromsømarka er jo faktisk mål som favner de fleste politikkområder.

Nøkkelen til den tverrpolitiske støtten vi har fått, er at vi har vist at Tromsømarkaprojektet er relevant for samtlige byråders fagfelt, og at kommunens tiltak er blitt en snakkis som politikerne får gode tilbakemeldinger på.

Kommuniser aktivt: Vi har lagt vekt på god kommunikasjon gjennom media og ansikt til ansikt. Vi har vært ute og snakket med folk – i skiløypa og på turstien, på møter og gjennom foredrag. Synlige resultater raskt, det er også en nøkkel, samt å tørre å la prosjektet bli til etter hvert. Vær lydhør underveis – og endre kurs om det kommer gode innspill.

Sett av stillingsressurser: Jeg har hatt 100 % stilling, og opptil to prosjektmedarbeidere, hvorav en landskapsarkitekt. Da får vi gjort noe. Det er også viktig at slike prosjekter har et ansikt utad, slik at folk vet hvem de kan snakke med. Å bruke Arbeidsprosjekt Slottet, som er et dagtilbud til tjenestemottakere i Tromsø kommune, er også en suksessfaktor. Det er uvurderlig å ha en gruppe som kan rykke ut på kort varsel og drive løpende vedlikehold, og ta fatt på forskjellige oppgaver som grusing, skilting og benkeproduksjon.

Henrik Romsaas, Tromsømarkaprojektet



Informere om mulighetene: Ikke ta for gitt at folk kjenner til de turmulighetene som allerede finnes. Vi får mye aktivitet for pengene om vi informerer godt om disse.

Synliggjør innfallsportene: Prioriter å tilrettelegge så folk finner frem til innfallsportene, så kan man eventuelt bruke penger på turstier etter hvert.

Ha kontinuerlig fokus: Noen må ha et kontinuerlig fokus på arbeidet over tid. I små kommuner med mye utskifting av folk kan kontinuitet være en utfordring. Man trenger minst tre-fire år på å gjennomføre et prosjektløp, som bør være godt forankret i kommunen, med tverretattlig samarbeid og kobling mot frivillig sektor.

Knut Berntsen, På tur i Rana



Ha nok tid: Sørg for å ha med folk i prosjektet som har tid til å jobbe med det. Det tar alltid mer tid enn du tror.

Vær realistisk: Undersøk hva som er mulig å få til i et gitt område før du starter et prosjekt. Alt er mulig, men det tar tid. Da er det også viktig å ha med engasjerte folk.

Samordne: Sjekk hva slags planer som allerede foreligger for det aktuelle området før du søker om tiltak der. Dersom andre forvaltningsnivåer er involvert, lønner det seg å samordne tiltak og initiativ.

Vegar Weholt, Gjerpen bygdepark, Skien

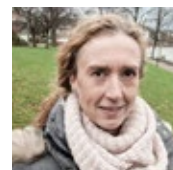


Inviter til medvirkning: Alle aldersgrupper må få delta og berørte naboer må involveres. Ta hensyn til innspill. Sørg også for at det blir avsatt midler til konkrete tiltak. Ikke glem tverretattlig og politisk medvirkning og forankring.

Involver mange: Sørg for å ha kontinuerlig dialog og fokus, og involver flest mulig i prosjektet. Jo flere som vil prosjektet vel, desto mer robust blir det. Husk samtidig å være tydelig på hvilke rammebetingelser prosjektet har, for å sikre en god balanse av ønskede tiltak og realisme. Meld tilbake til dem som har deltatt, orienter om konklusjoner.

Handle: Sørg for at det faktisk skjer noe. Samle midlene under samme fane, enten det er private, kommunale eller statlige midler. Gjør mest mulig ut av midlene du har.

John Johansen, Stedsutvikling, medvirkning og sosiale møteplasser i Kristiansand



Skap politisk forankring: Sørg for at prosjektet blir godt forankret i kommunen, involver flere instanser internt i administrasjonen og klargjør helt tydelig hvem som har ansvar for hva.

Involver frivillige: Trekk frivillige organisasjoner inn i arbeidet med å få økt aktivitet, de er en viktig kanal for å nå ulike målgrupper. Sørg for å ha god og hyppig kontakt med alle som er involvert, og jobb på tvers. Det er viktig at organisasjonene vet hva de skal bidra med – og at de faktisk gjør det.

Dokumenter: Ta mye bilder, hele tiden! Ta notater og skriv rapporter og saker underveis, slik at du har en god dokumentasjon på det som blir gjort. Det vil alltid komme til nytte.

Janne Johnsen, Springvannsheia, Lillesand



Sørg for lokal forankring: Det er viktig at kommunen ikke bare kommer og bygger, uten å høre hva folk ønsker seg. At lokalbefolkningen inviteres til å komme med innspill i planleggingen, og at de kjenner igjen elementer når anlegget står

ferdig, bidrar til lokal forankring og at folk tar litt ekstra vare på anlegget. Vi har ikke hatt problemer med hærverk så langt.

Informere kontinuerlig: Det er viktig å informere om prosjektet i forkant, underveis og etter bygging. Fortell hva som skal bygges og når. Bruk byggeplasskilt, internett, informasjonsskriv osv.

Vis sammenhengen: Vi har lagt vekt på å plassere Verdensparken i en større sammenheng, vise at den er en del av det eksisterende turveinettet. Vi har vist hvordan man finner frem til parken, og fra parken til andre aktivitetsområder i Oslo og Marka. For eksempel passerer pilgrimsleden mellom Oslo og Trondheim gjennom Verdensparken.

Christer Karlsson, Verdensparken på Furuset i Oslo



Ikke favn for vidt: Nøkkelen til STImuli-prosjektets suksess er at vi ikke har favnet for vidt, men har konsentrert oss om det mest grunnleggende – et godt turveinett og informasjon om turmulighetene i nærmiljøet.

Stimuler lokalmiljøet: Stimuler heller lokale miljøer og krefter til å bidra med egne tilleggsprosjekter, som å sette opp gapahuker eller benker. Da kan man få til spleiselag, og kommunens penger rekker lenger.

Få politikerne på laget: Men aller viktigst er politisk forankring. Da prosjektet startet i 2009, var det litt uhørt å bruke så mye penger på et friluftsliv som ble tatt litt for gitt. Med politikerne på laget har vi fått til mye, selv i en tid da budsjettene kuttet over hele linjen.

Trygve Snøtun, STImuli i Bodø

Miljødirektoratet

Telefon: 03400/73 58 05 00 | **Faks:** 73 58 05 01

E-post: post@miljodir.no

Nett: www.miljodirektoratet.no

Post: Postboks 5672 Sluppen, 7485 Trondheim

Besøksadresse Trondheim: Brattørkaia 15, 7010 Trondheim

Besøksadresse Oslo: Grensesvingen 7, 0661 Oslo

Miljødirektoratet jobber for et rent og rikt miljø. Våre hovedoppgaver er å redusere klimagassutslipp, forvalte norsk natur og hindre forurensning.

Vi er et statlig forvaltningsorgan underlagt Klima- og miljødepartementet og har mer enn 700 ansatte ved våre to kontorer i Trondheim og Oslo, og ved Statens naturoppsyn (SNO) sine mer enn 60 lokalkontor.

Vi gjennomfører og gir råd om utvikling av klima- og miljøpolitikken. Vi er faglig uavhengig. Det innebærer at vi opptrer selvstendig i enkeltsaker vi avgjør, når vi formidler kunnskap eller gir råd. Samtidig er vi underlagt politisk styring. Våre viktigste funksjoner er at vi skaffer og formidler miljøinformasjon, utøver og iverksetter forvaltningsmyndighet, styrer og veileder regionalt og kommunalt nivå, gir faglige råd og deltar i internasjonalt miljøarbeid.