

Friluftsliv, idrott och rekreation

Senast uppdaterad: 2022-09-13

Sundsvalls kommun har många områden som är attraktiva för rekreation och friluftsliv. I tätorterna finns rekreationsmark på gångavstånd. Som utflyktsmål kan man välja bland en mängd skiftande miljöer som ibland har vildmarkskaraktär; kustområden med havsstränder för bad och båtliv, vida skogsområden med fiskrika skogssjöar, imponerande landskapsvyer, älvdalarna och stora inlandssjöar och sjösystem. De viktigaste områdena redovisas bland planeringsunderlaget i ÖP-kartan under fliken Fritid.

Trots att vi har så goda förutsättningar för rörelse tillhör vi landets mest överviktiga regioner (läs vidare i avsnittet om trender nedan). Statistiken visar att både ungdomar och vuxna blivit mer stillasittande inomhus. Det leder till stora brister i såväl fysisk aktivitet som naturkontakt, vilka är två viktiga faktorer för att bekämpa fetma och psykisk ohälsa.

Det samlade forskningsläget visar att:

- Rörelse motverkar fysisk ohälsa och övervikt.
- Rörelse motverkar psykisk ohälsa eftersom den frigör endorfiner som får oss att må bra.
- Vi rör oss mer när vi är utomhus.
- Rörelse i naturen stimulerar fysisk utveckling såsom förbättrad koordination, balans, motorik.
- Naturkontakt motverkar psykisk ohälsa genom att sänka pulsen, sänka bildandet av stresshormon och genom att öka välbefinnandet.
- Vistelse utomhus gör både att vi är piggare på dagen och sover bättre på natten.
- Vistelse utomhus minskar risken för närsynthet.
- Närbelägna och tillgängliga grönområden minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, särskilt i socioekonomiskt svagare områden.

Kommunen har en möjlighet att genom utformning av den fysiska miljön främja rörelse hos medborgarna och i förlängningen påverka medborgarnas framtida hälsa. Det handlar om att skapa lättillgängliga miljöer som stimulerar till fysisk aktivitet där människor bor och spenderar sin fritid, där de förflyttar sig till och från arbetet och i utemiljön vid skolor och arbetsplatser.

Friluftsliv, idrott och rekreation i Sundsvall

Sundsvall – en friluftskommun

Sundsvalls kommun har ovanligt god tillgång till bostadsnära skog och det finns stora friluftsområden på alla sidor av tätorten. Områdena genomkorsas av ett utvecklat ledssystem och det finns ett stort antal utflyktsstugor. Omfattningen av öppna utflyktsstugor är unik för landet.

Fyra större områden av intresse för rörligt friluftsliv finns avgränsade som riksintressen inom kommunen. Dessa är Indalsälvens dalgång, Ljungans dalgång - nedre delen, yttre Njurundakusten med Brämön samt Sundsvalls södra bergsområden. I Sundsvalls tätort finns dessutom Norra bergets naturreservat samt ett stort antal mindre områden av betydelse för det lokala friluftslivet. Många av dessa är sammanlänkade med varandra och med de större friluftsområdena. Att områdena hänger ihop är en stor kvalitet som skapar närhet för många och möjliggör längre strövtåg i en ostörd miljö.

Sundsvalls kommun har genom sitt långsiktiga arbete med friluftslivet blivit utnämnd som Sveriges Friluftskommun 2010 och 2018. Övriga år har placeringen alltid varit topp sex. Detta i konkurrens med 269 deltagande kommuner.

I Sundsvalls kommuns natur- och friluftsplan från 2018 har större tätortsnära rekreationsområden kartlagts och värderats utifrån deras betydelse för rekreation. Planen beskriver också vilken visionen är för natur- och friluftslivet i Sundsvall och pekar ut sex huvudmål för att uppnå den med ett antal strategier som beskriver vad som behöver göras. Läs mer:

<https://sundsvall.se/uppleva-och-gora/friluftsliv-och-natur/natur-och-friluftsplan/>

Inför översiktsplanarbetet har ett grönytestrategiskt underlag tagits fram. Det finns presenterat på kommunens hemsida tillsammans med övrigt underlagsmaterial. Stor tyngd har lagts vid de bostadsnära grönytorna och vilka funktioner de fyller. De ytor som pekats ut som extra värdefulla ligger med bland underlaget i översiktsplanekartan.

Föreningslivet i Sundsvall

Sundsvall har ett friluftråd bestående av ett tjugotal föreningar med friluftsliv på agendan. Syftet är att stötta föreningarna och att de ska hitta varandra och kunna bidra med erfarenheter till varandras aktiviteter. Föreningarna gör ett stort arbete lockar både nya och mer erfarna friluftslivsutövare ut i skogarna, då de erbjuder trygghet och gemenskap på sina arrangemang.

Sundsvall – en idrottskommun

Att vara framstående inom idrott har, från kommunens sida, inte varit ett lika tydligt uttalat mål, som att vara framstående inom friluftsliv. Inte desto mindre berör idrott, på elit- eller motionärsnivå, större delen av kommunens invånare. Över tid har idrotten i Sundsvall varit framgångsrik både vad gäller individuell- och lagidrott. Framgångarna har skett både inom vinter- och sommaridrotter. I Sundsvall finns ett antal VM- och OS-medaljörer och många SM-vinnare. Även breddmässigt har idrotten i Sundsvall legat högt i jämförelser med riket i övrigt.

Idrottspolitisk strategi på gång

Under 2021 och 2022 pågår arbetet med en ny idrottspolitisk strategi för Sundsvalls kommun. Strategin planeras att antas av kommunfullmäktige i november 2022. Syftet med den idrottspolitiska strategin är:

- Att fungera som ett verktyg för tjänstepersoner och politiker att använda sig av i arbete och fattande av viktiga beslut
- Att skapa bättre förutsättningar för fysisk aktivitet i Sundsvalls kommun
- Att fungera som utgångspunkt och underlag för till exempel kommande lokalbehovsbeskrivningar och utveckling av nya och befintliga bostadsområden.

Enligt nationell idrottspolitik, så som den formuleras i bland annat i regeringens proposition *En idrott för 2000-talet*, är kommunens roll att tillhandahålla den infrastruktur som gör det möjligt att idrotta och utöva fysisk aktivitet. Sundsvalls kommun behöver arbeta och samarbeta för att stärka förutsättningarna till fysisk aktivitet i hela kommunen och genom hela livet. Planering görs nu för att på lång sikt åstadkomma ett samhälle som främjar fysisk aktivitet.

Eftersom fysisk aktivitet har så många positiva effekter behöver det skapas möjligheter för att inkludera alla som vill vara fysiskt aktiva. Sett till aktivitetsgrad, föreningsdelaktighet och ohälsotal finns det tre grupper som är särskilt prioriterade. Dessa grupper är:

- Boende i socioekonomiskt svaga bostadsområden
- Tjejer och kvinnor
- Barn och unga

Friluftsliv, idrott och rekreation vid vatten och stränder

Sundsvall är en kustkommun med två stora älvar, många sjöar och flera mindre vattendrag. Havet, sjöarna och vattendragen inbjuder till många typer av friluftaktiviteter och rekreativsmöjligheter. Det geografiska läget innebär både en lång sommar- och en lång vintersäsong och det finns värdefulla miljöer både över och under vattenytan.

Flera värdefulla områden för rekreation och friluftsliv längs kusten redovisas i Sundsvall kommuns kustplan (2011). Aktiviteter på och i havet redovisas i Planeringsförutsättningar för Sundsvalls kommun – Havet (2017).

Viljan att vistas vid sjöar och vattendrag, i kustområdet och till havs stärks om vattnet är rent från gifter och fritt från övergödningssymptom. Rik biologisk mångfald och hög artrikedom är andra egenskaper som gör hav, sjöar och vattendrag intressanta att upptäcka och använda för rekreation och friluftaktiviteter. Utsläpp från land som påverkar djur och växtliv i havet, anläggning av vindkraftverk eller muddring påverkar möjligheterna för till exempel bad, fiske och dykning.

Båtliv, kanot- och kajakpaddling samt långfärdsskridsko

Båtliv, långfärdsskridskoåkning, kanot- och kajakpaddling är aktiviteter som intresserar många. Det är också aktiviteter som på ett direkt sätt nyttjar vattnet och vattenytan men som samtidigt är beroende av kust och stränder.

I Sundsvall finns flera hamnar och bryggor som ägs och sköts av föreningar eller privatpersoner. Det finns också flera naturliga ankringsplatser som nyttjas vid dagsturer och övernattnings. Den nya gästhamnen i Sundsvalls inre hamn har bidragit till att antalet båtar som åker efter kusten och väljer att åka in för att ta del av det som erbjuds i stadskärnan har ökat.

I Sundsvall kan den som vill paddla kanot eller kajak välja olika turer både i vattendrag, inomskärs och ut mot öppet hav. Det finns utrustning att hyra och organiserade grupper för den som vill.

Långfärdsskridskoåkning har de senaste åren vuxit kraftigt och i Sundsvall finns bra förutsättningar för det. Det är vanligt att man åker ut i privata grupper men det finns också föreningar som samordnar turer när skridskoisen ligger. Under de senaste åren har också en bana plogats på Sidsjöns is.

Fritids- och sportfiske

I Sundsvallsområdet finns många bra fiskevatten och kustområdet är en stor resurs som har möjlighet att utvecklas för turist- och besöksnäringen. För att förbättra möjligheterna till utövande av fiske kan tillgängligheten både från land och från vatten behöva förbättras.

Fisket bedrivs i huvudsak inom fiskevårdsområden som förvaltas av fiskevårdsområdesföreningar och sportfiskeklubbar samt på det fria vattnet längs kusten. Kommunens huvudsakliga uppgift är att stötta fiskevårdsområden för att dessa ska kunna erbjuda bra fiskevatten. Satsning på gratis fiske i Sidsjön ”mitt i stan” är något som uppmärksammas av andra kommuner.

Bad och dykning

Inom Sundsvalls kommun finns ett trettiotal kommunalt skötta friluftsbad och ännu fler som sköts av föreningar. De största friluftsbaden, Tranviken och Bergafjärden, har hög EU-ranking och kan ha flera tusen besökare per dag vid vackert väder.

Dykning i Sundsvall erbjuder både natur- och kulturupplevelser. Dyksområdet vid Vindhem söder om Alnön utpekas i kommunens kustplan som den plats där det är möjligt att som nybörjare öva dykning. Dykning sker annars i många olika områden.

Tillgången till vrak och kajsystem att utforska för dykarna är mycket bra i Sundsvall, då skeppsmasken inte klarar det bräckta vattnet, och den tidiga industrialiseringen har bidragit till stora mängder lämningar. Det gör Sundsvall till ett av norra Europas intressantaste områden för dykning. Tillgång till båt och vägar ner till dykplatser är viktig eftersom utrustningen är tung att bära.

Fågelskådning och utblickar

Många människor uppskattar havsutsikt, och Sundsvallskustens kuperade landskap erbjuder många vackra utblickar. Även älvdalarna är erkänt vackra och erbjuder många fina utblickar. Vissa platser kan vara särskilt värdefulla ur rekreativa syften, som rast- eller uppehållsplatser som erbjuder vila i tysta och relativt opåverkade miljöer.

Fågelskådning är en aktivitet som kan locka människor såväl från kommunen som från andra håll. Medelpads Ornitologiska Förening har som ansvar att stimulera fågelintresset hos allmänheten och verka för fågelskydd och skydd av biotoper. Det finns goda möjligheter till fågelskådning längs med kusten och även i inlandet där Ljungans delta ut i Stödesjön och Lill-Ottern i Österström lockar särskilt.

Övrigt

Jakt på havet av exempelvis sjöfågel och säl förekommer men har inte kartlagts i Sundsvall. Naturvårdsverket beslutar årligen om i vilken omfattning skydds jakt på gråsäl får bedrivas i Västernorrlands län. Kite-, vind-, och vågsurfing är andra aktiviteter som äger rum på sjöar och hav.

Friluftsliv, idrott och rekreation i skog och mark

Gå, vandra eller löpa längs stigar och leder

Att promenera är, enligt alla kommunens genomförda friluftsvaneundersökningar, den allra populäraste sysselsättningen. Sundsvall har ett väl utvecklat nät av motionsspår, leder och stigar.

Hälsans Stig i staden längs Selångersån kan användas av såväl söndagsflanörer som frisksportare, dagisgrupper och pensionärer. Selångersfjärden runt är en populär sträckning västerut. S:t Olavsleden är en vandringsled som går genom Ljungandalen från Sundsvall ända till Trondheim i Norge och den lockar många turister från alla världens hörn.

Det finns inom kommunen inte mindre än 37 elljusspår. De har en total längd av knappt tio mil. Spåren är utspridda över hela kommunen. Kommunen ansvarar för 3 mil och ger bidrag till föreningar att sköta resten. Utöver elljusspåren finns ytterligare ett stort antal motionsspår utan belysning som används för löpning, skidåkning, promenader, ridning och cykling. Enligt mätningar är besöksantalen stora i spåren och lederna.

Stiglöpning eller ”Trailrunning” handlar mer om upplevelse än prestation. Många löpargrupper är bildade i Sundsvall tack vare sociala medier.

Längskidor

Längskidor är en vanligt förekommande aktivitet vintertid. Med den stora mängden utflyktsstugor och det utbredda nätet av skidspår mellan dem erbjuds Sundsvallsborna stora möjligheter till skidåkning. Dessutom passerar många av spåren i direkt anslutning till bostadsområdena vilket gör skidåkningen väldigt tillgänglig.

Föreningslivet är en ovärderlig resurs när det gäller längdskidåkning. Till exempel blomstrar skidåkningen i Matfors tack vare skidklubben som sköter flera mil av spår som startar några hundra meter från centrum. Stockvik satsar på elit och bredd i Bredsand. På Alnö har utvecklingen av spåren skett i samverkan med handikappidrotten.

Utförsåkning

Inom kommunen finns fem anläggningar för utförsåkning, som används både på tävlingsnivå och för nöjesåkning. Det är:

- Sidsjöbacken på Södra berget i riktning mot Sidsjön (drivs kommunalt)
- Sundsvalls slalombacke på Södra berget i riktning mot Södermalm
- Nolbybacken i Njurunda

- Vättaberget vid Liden
- Skönviksbacken nära Sundsbruk och Timrå

Just kombinationen utförsåkning och tätort med utbud av kultur och shopping lockar många sportlovsbesökare till Sundsvall.

Cykel

Cykling är en idrotts- och friluftaktivitet som är på stark frammarsch i många olika former. Sundsvall har länge haft förbud mot cykling i elljusspår och vissa friluftsområden. Förbudet är sedan några år upphävt och numera är det allemansrätten som gäller. Terrängcyklingen har i Sundsvall saknat anläggningar som många andra friluftsidrotter haft i form av leder. Ett antal föreningar bedriver verksamhet och flitigast bland dem är Sundsvallscycklisterna men mycket av terrängcyklingen sker oorganiserat.

På Södra berget pågår just nu ett projekt där kommunen tillsammans med olika aktörer skapar 2,5 km MTB-leder av olika svårighetsgrad. Lederna passas in i terrängen så att de ska ge både motion och naturupplevelser.

Cykel som aktivitet på cykelvägar och vanliga vägar har också ökat i kommunen. Tävlingscycklisterna är förhållandevis få men de finns utefter kommunens vägnät. Vanligare är det att cykel på asfalt sker som motionsform och även som ett sätt att ta sig ut.

Övrigt

Orientering är en folksport som har ett starkt fäste i Sundsvall mycket tack vare den bostads- och tätortsnära skogen. Orienteringen har också utvecklingsmässigt varit ledande genom att ge ut kartan Hittaut.nu, en heltäckande orienteringskarta över staden och dess närmaste friluftsområden. Det är en aktivitet som främst lockat de som inte tidigare varit aktiva orienterare.

Klättrar gör man i Sundsvall på Essvikshalvön och på Midskogsberget med vy över Ljungan. De senaste åren har bouldering ökat som är en form av klättring utan rep på stenblock. Det finns mycket fina områden för bouldering vid bland annat Bergafjärden. Klättrarna gör också en insats för handikappade genom speciella aktivitetsdagar.

Som en kommun i ett län med mestadels skog är jakt en betydande friluftssysselsättning. Jakten har övergått alltmer från att vara ett sätt att få mat för dagen till rekreation och reglering av viltstammen.

Friluftsliv, idrott och rekreation i stadsmiljön

Se även avsnittet om *Hälsa* under fliken *Boendemiljö och social hållbarhet*.

Många använder staden som arena för vardagsmotion och rekreation. För barn är närhet extra avgörande eftersom för stora avstånd gör dem beroende av att någon kan följa med. Barnens främsta form av motion och rekreation är lek. Platser för lek (i lekpark eller naturlek) i nära anslutning till hemmet ger barnen bra förutsättningar att få en aktiv livsstil. Tonåringar som får röra sig mer fritt i staden kan istället röra sig över stora avstånd för att ägna sig åt den aktivitet och umgås med de människor de önskar. Trots det tillbringas mycket tid stilla inomhus. Mötesplatser och ytor som lockar till spontana aktiviteter behövs därför i deras vardagsmiljö.

Trevliga vägar för gång, löpning, cykling osv uppmuntrar till vardagsmotion. Vanligt är lunchpromenader eller löpturer i samband med arbetet. I Sundsvall finns stor utvecklingspotential inom det här området. Inom det grönytestrategiska arbetet har en kartläggning av gröna rekreationsstråk genomförts med förslag till utökning och förlängning till rekreationsområden och andra målpunkter. Rekreationsstråken har som mål att binda ihop parker och vistelseytor så att det är lätt att röra sig till och mellan dem, samtidigt som de utgör attraktiva vägar till och från andra målpunkter såsom skolor och arbetsplatser.

Med lite fantasi som utgångspunkt kan man skapa rörelserika och spännande miljöer i stad och tätort, nära invånarna. Några idéer är:

- Skidspår längs Selångersån genom centrala stan,
- Guppbanor bredvid några av de ordinarie cykelvägarna som gör vägen till skola och förskola roligare.
- Put-and-take fiske i Bünsowska tjärn.
- Kanotisättningsplatser i Selångersån.

Elljusspår i stadsmiljö

Efter stadsbranden 1888 byggdes den nya staden upp med breda alléer som brandgator. Dessa är idag viktiga grönstråk genom staden och på några ställen ansluter de till omgivande natur. Alléerna går i nord-sydlig riktning, medan Selångersåns blå-gröna stråk vindlar genom staden i östvästlig riktning och på så vis bildas ett sammanhängande nät. Att inte bryta upp dessa stråk utan istället utveckla dem och knyta samman stadsbergen med Selångersån, är en av de viktigaste frågorna för en långsiktigt positiv utveckling av rekreations- och friluftsmöjligheterna i Sundsvall.

Belysta gång- och cykelvägar (gc-vägar) skapar bra infrastruktur för rörelse i stadsmiljön. De gör det möjligt för många olika aktiviteter som promenad, löpning,

cykling, rullskidåkning, skateboard, kickbike och rullstolsåkning. Det är viktigt att gc-vägarna inte korsas av stora barriärer, då används de inte för motion. En i övrigt perfekt slinga kan väljas bort på grund av enstaka passager av bilväg, där motionären avbryts och måste stanna. Om gc-vägarna knyts samman så att de bildar slingor blir de extra värdefulla. Ett bra exempel är stråket runt Sundsvallsfjärden över Sundsvallsbron som bildar en naturlig motions slinga på 7-8 kilometer. Trots att den inte planerades för motionsändamål så har den blivit en populär runda.

Friluftsliv, idrott och rekreation i skolan

Förskola och skola utgör viktiga plattformar för att locka till friluftsliv och naturupplevelser, för att ge morgondagens vuxna hälsosamma vanor. Utemiljön är viktig för att ge positiva upplevelser och känsla för naturen. Platsen har stor betydelse för lärandet.

Vid utevistelse utvecklar vi vår förståelse för vår egen delaktighet i naturens kretslopp och hållbar utveckling. Barns behov av rörelse, kunskap och gemenskap kan tillfredsställas genom vistelse i naturen. Koncentrationsförmågan och därmed inlärningsförmågan ökar vid utevistelse och vistelse i skog och mark sänker förekomsten av stresshormon. Det finns därför många anledningar till att förskole- och skolgårdar bör vara stora, varierade och ha en lummigare, mer parklik eller naturlig del, alternativt ligga intill ett större natur- eller parkområde som kan nyttjas dagligen.

Idrott i anläggningar

De flesta idrotter kräver särskilda anläggningar. Flera anläggningar och idrottsplatser ligger naturskönt och nära kopplade till skog och mark som gör det lätt att nyttja omkringliggande terräng som komplement till anläggningen. I flera stadsdelar finns en idrottsplats centralt placerad, så även i kommundelarna. Traditionellt har framförallt bollplaner och isbanor anlagts men nu breddas utbudet av anläggningar som uppmuntrar till olika typer av fysisk aktivitet och idrott.

Idrottsplatserna utgör en motor i området för aktiviteter och utveckling. Att vara del av ett lag eller med i en klubb ger sammanhållning och styrka åt utövarna samtidigt som det ger gemenskap och mötesplats för de som kommer och hejar på. Den organiserade idrotten har stor betydelse för integration.

Kommunrekryterande anläggningar

De flesta av de större anläggningarna är kommunrekryterande (besökarna kommer från hela kommunen till anläggningen för att träna, tävla eller titta på). Därför kan de ligga var som helst inom kommunen men företrädesvis centralt och med god kollektivtrafikförsörjning. Exempel på sådana anläggningar kan vara friidrottshall, ishall, gymnastikanläggning eller ridanläggning. Det är rationellt att samla flera

anläggningar till samma område. Då kan kollektivtrafik, cykelbanor, parkering, personal, mötesytor, omklädningsmöjlighet mm samordnas. Anläggningarna kan ge möjligheter till andra typer av evenemang än idrottsliga. Områden i Sundsvall som är idrotts- och/eller evenemangsområden är:

- Gärdehov
- Baldershovs IP
- Kubens IP
- Bergsåkers IP
- Evenemangsstråket med Himlabadet, Sporthallen, Tonhallen, Westhagen och Idrottsparken

Flera av anläggningarna är äldre med stort utvecklings- och underhållsbehov. Undantaget är Himlabadet.

Lagar, regler och normer

Det finns otroligt mycket forskning som visar på hur viktigt det är att röra på sig och vistas utomhus men det finns inga lagar som säkerställer allas rätt till grönyta eller som tvingar människor att idrotta eller gå ut i skogen. Därför baseras besluten rörande friluftsliv, idrott och rekreation på nationella mål, forskning, rekommendationer från olika myndigheter samt praxis och politisk vilja.

I Natur- och friluftsplänen beskrivs kommunens målsättningar för friluftslivet och utveckling av de värden som finns i skog och mark. De mål och visioner som sats upp baseras på nationella mål och kommunens förutsättningar.

De riktlinjer som Sundsvalls kommun har bestämt sig för att följa då det gäller tillgång till ytor för rekreation i tätortsnära natur och parker finns beskrivna i det grönytestrategiska underlaget. Riktlinjerna bygger på forskning från SLU, Boverkets rekommendationer och kommunens förutsättningar. De liknar de riktlinjer som andra svenska kommuner satt upp. Även detta finns beskrivet i det grönytestrategiska underlaget.

I den idrottspolitiska strategin för Sundsvalls kommun (som ännu inte är antagen) listas strategier som på sikt ska ge Sundsvall de anläggningar som kommunen behöver för att tillgodose både bredd- och elitidrott på ett likvärdigt sätt till alla kommuninvånare. Även mer informella spontanidrottsplatser finns med. Förslagen i strategin baseras på nationell idrottspolitik, riktlinjer från Folkhälsomyndigheten och forskning.

Mål – EU, nationella och regionala

Nationella mål

Friluftslivsmål

Friluftslivet ger oss hälsa, naturförståelse och regional utveckling. Det är utgångspunkten för de tio mål för friluftslivspolitiken som regeringen beslutade om i december 2012.

Följande mål har betydelse för friluftsliv och rekreation i översiktsplaneskedet:

Tillgång till natur för friluftsliv

Friluftsmålet om tillgång till natur för att kunna bedriva friluftsliv handlar om att samhällsplanering och markanvändning tar hänsyn till friluftslivets behov av tillgång till attraktiva natur- och kulturlandskap. För att friluftsmålet om tillgång till natur ska kunna uppnås behöver friluftslivets behov säkerställs genom hållbart brukande, fysisk planering och bevarande.

Attraktiv tätortsnära natur

En stor del av friluftslivet till vardags utövas i det tätortsnära natur- och kulturlandskapet. Vad som anses vara tätortsnära avgörs lokalt, men forskning visar att användandet avtar med avståndet. Därför är det viktigt med tillgång till rekreations- och friluftsområden inom rimligt avstånd, vilket anses vara mellan 1-3 kilometer. Detta är särskilt viktigt för grupper som barn eller funktionshindrade som har svårare att ta sig ut eller förflytta sig långa sträckor.

Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling

Friluftsliv och turism bidrar till att stärka den lokala och regionala attraktiviteten och medverkar till en stark, hållbar utveckling och regional tillväxt. Sveriges natur och kultur skapar attraktionskraft i hela landet. Turismen utvecklas positivt både nationellt och internationellt och har potential för fortsatt tillväxt, inte bara genom ökad omsättning utan också med ökat antal arbetstillfällen.

Friluftsliv för god folkhälsa

Riksdagens mål om friluftsliv för god folkhälsa handlar om att skapa goda förutsättningar så att människor kan vara regelbundet fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskapet. Äldre personer vistas allt oftare i naturen samtidigt som 16-24-åringar utövar minst friluftsliv. Det är mer vanligt att de som bor i glesbefolkade kommuner vistas ute i skog och mark än de som bor i storstäder och förortskommuner. Inrikes födda utövar friluftsliv oftare än utrikesfödda. Därav kan slutsatsen dras att extra åtgärder bör riktas mot de delar av kommunen som är mest

tätbefolkade samt har stor andel unga och utrikesfödda för där behövs åtgärderna mest.

Läs mer på <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftsmalen/>

Sveriges folkhälsopolitik och nationella mål för folkhälsa

Det övergripande målet för folkhälsopolitiken är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Elva målområden är vägledande för folkhälsoarbetet på alla nivåer i samhället – nationellt, regionalt och lokalt. Målområdena är inriktade på de faktorer som påverkar hur befolkningens hälsotillstånd utvecklas. Målområden 1, 3 och 9 har särskilt stor betydelse för friluftsliv, rekreation och idrott.

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barns och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Folkhälsomyndigheten betonar kopplingen mellan fysisk aktivitet med närhet och tillgång till grönytor. Folkhälsomyndigheten anser att förutom grönområdena bör det finnas faciliteter för idrott inom 5-10 minuters gångavstånd från bostaden och arbetsplatsen. Exempel på infrastruktur för rörelse och idrottande i närheten av bostäder i stads- eller kommunalerna är:

- Aktivitetsplats
- Bollplan som kan användas till isbana vintertid
- Närhet till elljusspår
- Tillgång till skolskog
- Tillgång till idrottshall
- Tillgång till vatten eller skog

Läs mer på Folkhälsomyndighetens webbplats www.folkhalsomyndigheten.se

Miljökvalitetsmål

Det 15:e miljökvalitetsmålet, God bebyggd miljö, innebär att städer och tätorter ska utgöra en god och hälsosam livsmiljö. Natur- och kulturvärden ska tas till vara och utvecklas, byggnader och anläggningar ska lokaliseras och utformas på ett miljöanpassat sätt och så att en långsiktigt god hushållning med mark, vatten och andra resurser främjas. Fysisk planering och samhällsbyggande ska därför grundas på program och strategier för hur bland annat grön- och vattenområden i tätorter och tätortsnära områden ska bevaras, vårdas och utvecklas för såväl natur- och kulturmiljö som friluftsliv, samt hur andelen hårdgjord yta i dessa miljöer fortsatt ska begränsas.

Läs mer om de nationella miljökvalitetsmålen på

<https://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Sveriges-miljomal/Miljokvalitetsmalen/>

Agenda 2030

Mål 3 – Hälsa och välbefinnande. God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling. Människors hälsa påverkas av ekonomiska, ekologiska och sociala faktorer och mål 3 inkluderar alla dimensioner och människor i alla åldrar.

Att idka friluftsliv, vistas i gröna miljöer såsom natur och parker mm fungerar bra som komplement till den traditionella vården inom en rad områden. Framförallt när det rör stressrelaterade sjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar. Idrott och annan form av fysisk aktivitet, både inomhus och utomhus har stor betydelse både för fysiskt och psykiskt välmående. En aktiv livsstil fungerar både förebyggande och återuppbyggande. Att vara med i en förening, ett lag eller en grupp är identitetsskapande och ger kamratskap som även det leder till bättre hälsa.

Mål, strategier och statlig havsplanering

Havet berörs i mycket hög grad av vad som pågår på land och berörs därför av flera av de globala målen och de nationella miljökvalitetsmålen. Mål 14 i Agenda 2030 berör specifikt havet och handlar om att bevara och nyttja haven och de marina resurserna på ett hållbart sätt för en hållbar utveckling.

Det nationella målet om ”hav i balans samt levande kust och skärgård” handlar bland annat om att bevara en långsiktigt hållbar produktionsförmåga och biologisk mångfald. Även upplevelsevärden, natur- och kulturvärden ska värnas.

Näringsverksamheter, rekreation och annat nyttjande av havet ska bedrivas på ett långsiktigt hållbart sätt. Särskilt värdefulla områden ska skyddas.

2015 antog regeringen en strategi för att utveckla de maritima näringarna. Visionen för strategin är att åstadkomma konkurrenskraftiga, innovativa och hållbara maritima

näringar som kan bidra till ökad sysselsättning, minskad miljöbelastning och en attraktiv livsmiljö.

Sedan några år tillbaks har arbete pågått med att ta fram de första statliga havsplanerna. Enligt tidplanen ska havsplanerna börja gälla från år 2020 och Sundsvalls havsområde berörs av den statliga havsplanen för Bottniska viken. Den statliga havsplanen överlappar det kommunala översiktsplaneområdet.

I granskningsversionen (våren 2019) av havsplanen för Bottniska viken betecknas Sundsvalls havsområde i sin helhet som ”generell användning” där det för vissa delar markerats ut farleder eller fiskevatten. I beskrivningen av området B125 framgår att man också noterat användning för rekreation samt inslag av höga kulturmiljövärden. Havs- och vattenmyndigheten har föreslagit att sträckningen av den ena farleden ska justeras något jämfört med gällande riksintressekorridor, för att undvika konflikt med utbyggnad av havsbaserad vindkraft längre söderut.

Regional handlingsplan för grön infrastruktur

Länsstyrelserna har fått i uppdrag av regeringen att ta fram regionala handlingsplaner för grön infrastruktur. Grön infrastruktur är nätverk av natur som bidrar till fungerande livsmiljöer för växter och djur samt till människors välbefinnande. Handlingsplanerna görs länsvis för att ge ett större helhetsperspektiv. De bidrar med kunskap om värdefull natur och ekosystemtjänster som naturen ger idag och ska användas vid bedömningar för fysisk prövning och planering, brukande av mark- och vattenområden och naturarbete på landskapsnivå.

Den regionala handlingsplanen för Västernorrlands län finns att tillgå på länsstyrelsen hemsida.

Kommunala beslut

Natur och friluftsplanen 2018

Miljönämnden och Kultur- och fritidsnämnden har tagit fram en natur- och friluftsplen på uppdrag av kommunfullmäktige. Detta är ett kommunövergripande styrdokument som ska göra oss ännu bättre på naturvård och friluftsliv.

Vision

Sundsvalls kommun ska erbjuda natur och friluftsliv i toppklass för alla kommuninvånare och besökare samt en varierad och rik natur för djur- och växtlivet.

Sex mål på vägen dit

- Rika natur- och friluftsupplevelser
- Öppen samverkan och engagemang
- Ökad biologisk mångfald
- Sammanhängande grönbå infrastruktur
- God kunskap och förståelse
- Förbättrad helhetssyn och hänsyn

Planen ska leda till att Sundsvall är ett föredöme för hur en kommun arbetar med naturvård och friluftsliv genom att:

- Alla sundsvallsbor har ett aktivt liv i gemenskap med andra, där friluftslivet är en möjlighet för tillväxt, utveckling och förbättrad folkhälsa. Barns och ungas möjligheter till ett aktivt friluftsliv prioriteras. Tillgängligheten och kunskapen om Sundsvalls natur ska öka hos medborgare och besökare.
- Landskapets mångfald av naturvärden, värde för friluftsliv och estetiska värden värnas, bevaras och utvecklas. Stora opåverkade områden fortsätter att ge en upplevelse av tystnad och vildmark. Naturresurser, skog, åker, hav och sjö nyttjas varsamt och ekologiskt hållbart för att ge oss de ekosystemtjänster människan är beroende av.
- Växter och djur i värdefulla naturmiljöer har ett egenvärde samtidigt som både vanliga och sällsynta naturtyper, djur och växter har goda förutsättningar att leva kvar och trivas. Stadens grönbå infrastruktur ger oss bostadsnära friluftsliv, ett rikt djur- och växtliv, renar luftföroreningar och dagvatten, dämpar buller, skyddar mot UV-strålning och förbättrar lokalklimatet.
- Kustens varierande stränder, havsvikar och öppna vatten, utvecklas på ett varsamt sätt där biologisk mångfald och det rörliga friluftslivet har en given plats i fortsatt planering.

Många av strategierna i natur- och friluftsplänen har direkt koppling till översiktsplaneringen. Här är några av de viktigaste:

- Alla boendemiljöer har tillgång till områden för närrekreation och naturupplevelser.
- Kärnområden för natur/friluftsliv utpekade i Sundsvalls översiktsplan ska vara lätta att nå för sundsvallsborna och fortsätta utvecklas för natur- och friluftsliv samtidigt som värdena bevaras.
- Naturgivna förutsättningar är grunden vid planering av nya bostadsområden och större exploateringar. Vi ska bygga vid och inte i kärnområden, grönbå stråk, värdefulla naturmiljöer och friluftsområden.
- Säkerställ ytor i närheten av skolor och förskolor för regelbunden och rutinmässig utomhuspedagogik.
- Utveckla förutsättningarna för naturturism och nya friluftaktiviteter.
- Värna om våra stränder och öka tillgängligheten för allmänheten till strandområden. Använd Kustplan som stöd för avvägningar om hänsyn.
- Säkerställ, vidareutveckla och återskapa en grönbå infrastruktur för att koppla ihop strategiskt viktiga områden och minska barriäreffekter. De grönbå stråk som finns idag i Sundsvalls stad förstärks.
- Utforma den grönbå infrastrukturen med funktionella stråk och med knutpunkter i form av kärnområden för både natur och friluftslivet.
- Verka för att exploatering inte skadar eller fragmenterar värdefull grönbå infrastruktur.
- Verka för att omvandla hårdgjorda ytor, öppna upp kulverterade bäckar, ta bort vandringshinder och i lämpliga lägen återskapa stränder för att öka tillgången på grönbå ytor i stad och tätort.
- Värna om värdefulla områden för landskapsbild, natur och friluftsliv och undvik negativ påverkan på biologisk mångfald och friluftsliv genom kloka avvägningar.
- Tysta, opåverkade områden ska ses som en tillgång för allmänheten, besöksnäring och djurliv. Störande verksamheter och anläggningar ska undvikas.
- Motverka torvbrytning och gruvdrift i känsliga lägen och verka för en mer hänsynsfull lagstiftning.
- Värna om vattendrag och deras närmiljöer inklusive raviner.

Friluftsliv, idrott och rekreation – trender och jämförelser

Trender inom motionsidrotten har över åren förändrats samtidigt som vissa former av motionsidrott haft stor betydelse under lång tid, skidor, löpning och simning inte minst.

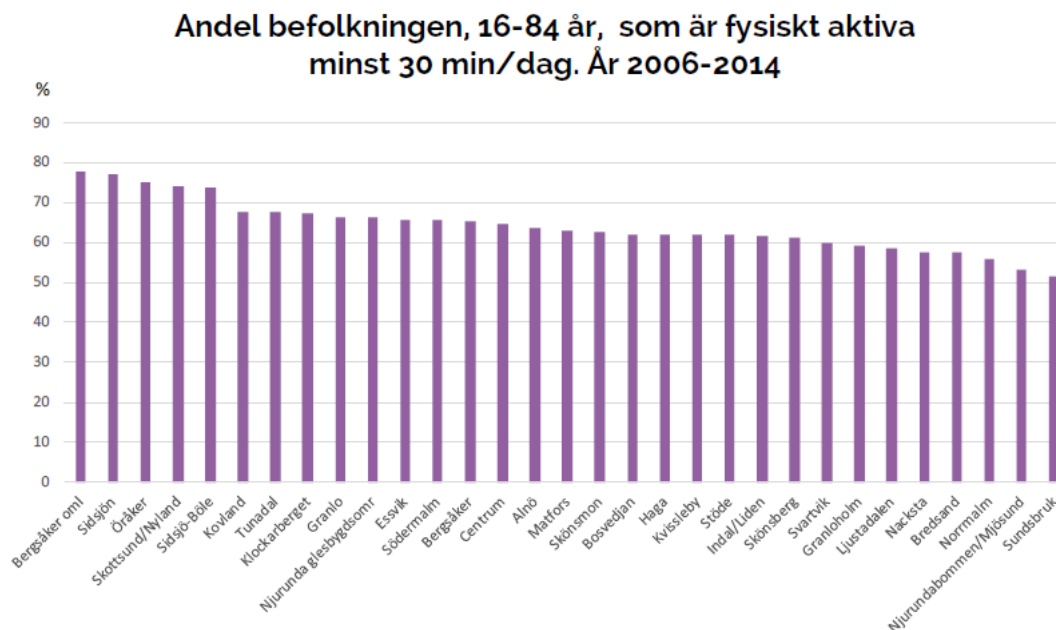
Allt mer stillasittande

All forskning pekar på att vi rör oss allt mindre och att vi mår allt sämre psykiskt. Det har visats att en stillasittande livsstil är en riskfaktor för utveckling av många kroniska sjukdomar, bland annat hjärt-kärlsjukdomar, som är en betydande dödsorsak i västvärlden. Ett aktivt liv ger dessutom många sociala och psykologiska vinster och det finns en direkt koppling mellan fysisk aktivitet och förväntad livslängd. De som är fysiskt aktiva lever i allmänhet längre än de som inte är det. Stillasittande människor som blir mer fysiskt aktiva uppger sig må bättre både fysiskt och psykiskt och får bättre livskvalitet.

WHO har pekat ut fetma och psykisk ohälsa som de två största hälsoproblemen i världen och det stämmer väl även för Sverige. Ohälsan skapar, förutom det personliga lidandet även kostnader och problem i samhället i form av ökade utgifter för sjukvården, minskade intäkter vid arbetsbortfall och så vidare. Den stillasittande livsstilen får också indirekta konsekvenser för bland annat klimatet då vi väljer bilen istället för cykeln som transportmedel.

För att uppnå en god hälsa rekommenderar den svenska läkarkåren att barn och unga bör ägna minst 60 minuter per dag åt pulshöjande motion och träning. Motsvarande siffra för vuxna är 30 minuter. I pulshöjande motion ingår allt från att cykla till skolan eller arbetet till lek eller tävlingsidrott på fritiden.

64 procent av befolkningen i Sundsvall, 63 procent av kvinnorna och 67 procent av männen uppger att de är fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag. Jämförelsen mellan olika bostadsområden visar att områdets demografi och socioekonomiska genomsnitt får följderna för hur aktiva människorna i området är. Som exempel kan nämnas att Norrmalm som är ett område med många äldre ligger lågt i aktivitetsnivå medan Kovland som har en stor andel barnfamiljer har en hög aktivitetsnivå. Sundsbruk som har få fysiskt aktiva är samtidigt det område där lägst andel av befolkningen skattar sin hälsa som bra eller mycket bra.



Figur 1. Diagrammet visar hur stor andel av befolkningen i åldern 16-84 år per område som angett att de är fysiskt aktiva minst 30 minuter om dagen. Källa: Socioekonomisk studie av Sundsvalls kommuns bostadsområden 2018.

Siffrorna för Sundsvall baseras på de deltagande personernas egna bedömningar. En första stor nationell studie som använt rörelsemätare (accelerometrar) för att undersöka barns och ungas hälsa genomfördes av Centrum för idrottsforskning (CIF) 2017. Studien visar att endast 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna når rekommendationen. Generellt kan sägas att yngre är mer aktiva än äldre och män är aktivare än kvinnor.

En klassfråga

I rapporten från CIF (se ovan) finns stora socioekonomiska skillnader och motsvarande resultat syns även i undersökningar av vuxnas hälsa. Den visar att endast 30 % av de ungdomar som kom från hem med både lågt utbildningskapital och lågt ekonomiskt kapital var medlemmar i en idrottsförening. I gruppen med högt ekonomiskt kapital och högt utbildningskapital var siffran 80 %. Med andra ord är det också en obalans mellan olika bostadsområden.

Att skapa utrymme för fysisk aktivitet utomhus i parker, stads- och tätortsnära skogar samt gävänliga stråk inom och mellan stadsdelar, är ett enkelt sätt för kommunen att investera i sina invånares hälsa. En jämn tillgång till gratis aktivitetsytor i kommunen utjämnar skillnaderna mellan olika sociala grupper och ger ökad jämlikhet inom kommunen.

Barns och ungas minskade rörelsefrihet

Barns och ungas möjligheter att röra sig fritt har minskat drastiskt det senaste århundrandet. En undersökning från mitten av 1980-talet där man studerade barns möjlighet att på egen hand gå till skola, lekplatser och grönområden, idrottsplatser, affärer, bibliotek, badplatser med mera, visade att nästan alla barn mellan sju och nio år fick gå eller cykla själva. Tjugo år senare upprepades studien och då fick två tredjedelar gå själva till sina aktiviteter. År 2012 hade det minskat ytterligare till mindre än hälften av barnen. Minskningen är starkt kopplad till biltrafiken, brist på säkra cykel- och gångvägar och föräldrarnas oro. Detta gör att närmiljön vid hem, skola och förskola blir väldigt betydelsefulla utemiljöer för barn och unga. Källa: Boverket Gör plats för barn och unga! (2015)

Förändringarna i vårt beteende gör att chanserna till en vanlig form av vardagsmotion, att gå och cykla till skola och förskola, försvinner eftersom fler och fler föräldrar väljer att skjutsa sina barn. Vilket i sin tur leder till ökad trafik i barnens närmiljö och att fler föräldrar känner oro för att släppa iväg sina barn. En ond spiral har skapats.

Rörelserika skolvägar

Ett projekt som syftar till att skapa lust hos barn att själva ta sig till och från skolan är Rörelserika skolvägar i Umeå. Där fick barnen själva vara med och bygga stationer för rörelse utmed skolvägen. Det kunde vara cykelgupp eller ringar för armgång och liknande.

Gamefication

En annan trend för att locka till rörelse är gamefication. Att via mobiltelefonen locka människor att gå till vissa platser eller att röra sig på ett vist sätt. Det finns exempelvis skidorter där man via mobilen kan samla poäng för alla höjdmeter i liftsystemet. Den här formen av tävlande, att samla poäng genom att röra sig, kan också leda till stress.

Turism med inriktning på friluftsliv och idrott

Sundsvall har en växande besöksnäring och naturturismen står för största ökningen. Det är större friluftsanläggningar som lockar, tex Södra berget och slalombackarna.

Terrängcykling är en av de starkast växande grenarna inom besöksnäringen, där antalet besök stadigt ökar. Enligt en förstudie om terrängcykling har få städer i Sverige lika goda förutsättningar som Sundsvall när det gäller att skapa bra upplevelsebaserad terrängcykling, både för lokalbefolkning och besöksnäringen. Här finns utvecklingsmöjligheter i parkerna med små pumptracks som lockar unga att röra sig med cykel, kickbike eller skateboard. Men för terrängcyklingen finns också stora behov av att utveckla bättre cykelleder, något som nu pågår på Södra berget. För träningsturismen skulle cykelsatsningen kunna ge stora effekter, då liknande

satsningar i andra städer visat på snabb återkastning på investerade pengar. Turismentreprenörerna har också pekat på behovet av att fortsätta utveckla rullskidbanan på Södra Berget så att den blir längre och med mer kupering än idag.

Landsvägscyckling är också en stor aktivitet, framförallt som träningsform. Norra Alnön skulle kunna utvecklas för rekreationscyckling. De böljande, smala vägarna går genom landskapet med relativt lite trafik.

Kommersialisering

Friluftsutövandet förändras ständigt även om grunden är sig ganska lik. En tydlig trend är att aktiviteterna diversifieras. Ett exempel är skidåkning, som förr kunde definieras som längdåkning och utförsåkning, numera har en hel uppsjö av olika typer. Allt från turåkning till klassiskt, skate, singletrack, puder, randonné, telemark, offpist, carving, jibb, bräda, freeskiing, och så vidare.

Kommersialisering är en annan trend som varit tydlig de senaste tio åren och som verkar fortsätta. Ett exempel är träningssturismen som var mycket blygsam för tio år sen. Numera genomförs årligen mängder av skidläger där besökaren betalar entreprenörer för att lära sig åka skidor, äta gott och bo skönt. Turisterna ställer högre krav på kvalitet i våra anläggningar.

Kommersialiseringen hänger tätt ihop med diversifieringen som delvis drivs av kommersiella aktörer som vill sälja utrustning anpassad för olika aktiviteter.

Många av aktiviteterna kräver bara naturen som arena, men en hel del av de nya aktiviteterna ställer högre krav på tillrättalagda anläggningar. Det skapar behov av utrymme för olika särintressen.

Friluftsliv blir idrott – idrott blir friluftsliv

En annan tydlig trend är att friluftsliv och idrott möts. Många traditionella friluftaktiviteter utförs under större fysisk ansträngning och med tävlingsinslag. Likaså styrs många sportaktiviteter mer mot upplevelse än prestation, som de mängder av traillopp som numer går att springa, och som ofta marknadsförs som ”Upplevelselopp”.

Sportifieringen av friluftslivet förändrar inte kraven nämnvärt, mer än att det finns behov av arenor att utgå från, för till exempel parkering, start, mål, omklädning.

Att koppla av

Av- och frånkoppling är en annan tydlig trend. Att få vara fri från samhällets brus för en stund, och slippa telefoner, bilar och annat störande. Där finns tydliga trender bland äldre ungdomar att vara mer frånkopplade och själva välja när de ska vara uppkopplade. Den trenden hänger även samman med en utbredd önskan om att må bra och finna sig själv. Att hitta en mening i ett alltmer individualiserat samhälle.

Av- och frånkoppling skapar ökade behov av störningsfria områden, och främst då bostadsnära. Det är en viktig aspekt i stadsplaneringen.

Förtätning

Förtätning är den gällande normen för planering av hållbara städer. Det sker ofta genom att aktivitets- och grönytor tas i anspråk eller genom att bygga på höjden. Det innebär att fler personer ska dela på samma eller ännu mindre aktivitets- och grönyta. Det ställer nya krav på mer kompakta lösningar för aktivitets- och grönytor.

En annan trend i den fysiska planeringen är en strävan att integrera olika verksamheter och funktioner. Den ökade förtätningen medför att fullskaliga idrottsanläggningar kan vara svåra att passa in i stadsmiljön, samtidigt som de inte bör planeras utanför stadsbebyggelsen.

Förtätningen innebär att fler funktioner behöver få plats inom stads- och kommundelar och man behöver fundera på okonventionella lösningar som att använda tak för aktivitetsytor eller att mark kan ha flera användningsområden på olika tider t.ex. park/skolgård/idrottsyta/mötesplats. Den här trenden innebär därmed delvis en konflikt med den tidigare nämnda trenden att skapa anläggningar för speciella inriktningar inom det som tidigare var en och samma idrott.

Det finns ett behov av att skapa en långsiktig och strategisk planering som inkluderar idrott och rekreation som centrala delar av samhällsbyggandet. En viktig utgångspunkt är att inte se idrottens roll som ett särintresse för de redan invigda utan till ett samhällsintresse för hela landets befolkning. Ett erkännande av behovet av idrott i stadsbyggandet kan vara ett steg att utjämna de växande klyftorna i både psykisk och fysiska hälsa.

Sundsvall jämfört med andra kommuner

Sundsvall ligger generellt lågt i antalet idrottsanläggningar om man jämför med städer av ungefär samma storlek och struktur. Det saknas fortfarande funktioner för idrott som mer eller mindre räknas som en basanläggning för en modern stad. Exempel på anläggningar som ofta förekommer i motsvarande kommunstorlek eller som förekommer i större omfattning än här är:

- Fullstora idrottshallar där vi inom tidsperioden behöver mellan 4-8 nya hallar

- Konstgräsplaner (eller motsvarande om det kommer nytt material framöver)
- Ungdomsfält för fotboll
- Friidrottshall
- Gymnastikhall

Vid nybygge av anläggningar ska alltid en översyn göras om det finns möjlighet till dubbelutnyttjande för såväl kommunala som privata intressenter och för det krävs ett aktivt arbete mellan förvaltningar, föreningar och privata aktörer.

Vad det gäller tillgång till simyta har Sundsvall relativt hög tillgång i jämförelse med motsvarande storlek på kommuner.

Sundsvalls friluftsliv håller toppklass i en jämförelse med andra kommuner. Två gånger har man blivit utsedd till Sveriges friluftskommun, senast 2018. Utmärkelsen visar att kommunen arbetar aktivt med friluftsliv i planering, information och aktiviteter.

Många riktigt stora städer har börjat inse behovet av grönska i staden för luftrening, värmereglering, men även för rekreation och social samvaro. Exempel är New York med sin omvandling av en gammal tåglinje till en park i luften och en gammal tunnelbanestation till en park under jord. I Kina byggs hus med växtlighet på fasader och tak. Stockholm har ett program för anläggande av ekodukter. Paris planerar en jättestor stadsnära skog. Men även mindre städer som Helsingborg har planer för hur man kan återskapa grönska. I Sundsvall har vi turen att vi fortfarande har gröna områden kvar i stort sett i hela staden. Det är långt mycket billigare att bevara gröna ytor för rekreation än att återskapa dem.

Aktuella anspråk och konflikter

Framtida behov

Kultur- och fritidsförvaltningen har utrett behovet av simanläggningar utifrån nationella och lokala mål som visat att de sim – och badanläggningar som finns idag har rätt läge och är rätt i antal. I slutet av planeringsperioden kan dock ytterligare simyta behövas i centrala Sundsvall där befolkningsutvecklingen förväntas stiga mest.

Generellt gäller att fler och fler idrottsaktiviteter blir mer evenemangs- och upplevelsearrangemang, vilket leder till att man når en bredare publik och att man då vill ha tillgång till mat, dryck, möten, mm. På våra idrotts- och evenemangsområden måste man därför säkra tillgången till markytor för att kunna utveckla områdena.

Idealiskt är att ha arenaområden i centrala lägen i staden för att alla lätt ska kunna ta sig till anläggningar. Vid till exempel cuper eller större arrangemang och tävlingar kan såväl deltagare som publik gå mellan arenorna och ha tillgång till övernattningsantingen på skolor eller hotell vilket bidrar till en ökad aktivitet i stadslivet.

Konkurrens om marken

Vi nyttjar mark och vatten intensivt. Efterfrågan på resurser som livsmedel, råvaror, energi och vatten ökar dessutom. Landskapen blir allt mer uppdelade av vägar, järnvägar och byggnader. Att möta de behoven utan att överutnyttja eller begränsa olika ekosystem och försämra för friluftslivet, både rent fysiskt men också upplevelsemässigt, är en stor utmaning. För att lyckas behövs därför större hänsyn och bättre planering när olika naturresurser nyttjas, för att främja en grön infrastruktur.

Här kan vi få hjälp i den kommunala planeringen av den regionala handlingsplanen för grön infrastruktur och samarbeta över större områden.

Viktigt att skydda strandnära och tätortsnära natur. Eftersom det är där behovet av friluftsliv är som störst.

Grönstråk i staden är attraktiv mark som gärna ifrågasätts och exploateras. Men de behövs för att kunna röra sig skyddat från trafik och buller. De har även en avkylande effekt under varma sommardagar, renar luften och kan utformas för att fördröja dagvattenflöden.

Grönstråket längs Selångersån är ett mycket viktigt stråk för många Sundsvallsbor. Att tillgängliggöra ån med bryggor för fiske, bad och vistelse, samt utveckla vandringsstigen till elljusspår och trygghetsröja kring den, skulle troligtvis öka rekreationsvärdet mångdubbelt. Att också väva in andra målpunkter som utegym, rofyllda viloplats, pumtracks, wakeboardbana eller café skulle skapa mervärden för många. Utformningen av dessa åtgärder blir avgörande så att de inte hamnar i konflikt med naturvärdena. Naturen är en del av området attraktionskraft. Det finns även önskemål om att öka bebyggelsen intill ån vilket kan ge störningar på friluftslivet och minska känslan av oas.

Sidsjöbäcken skulle kunna utvecklas till ett liknande grönstråk mellan Selångersån och Sidsjön om man löste passagera över järnväg och E14.

Exempel där grönstråken prioriterats ned eller helt och hållet försvunnit är Norra Kajens anslutning mot Tivoliparken som har utgått för väg och trafiklösningar. Vid Ryggisspåret finns planer på att bygga bostäder i ett av Sundsvalls populäraste strövområden, rakt över elljusspåret. Det behövs verktyg för att värdera och prioritera grönstråken i förhållande till andra värden.

Föreningsidrotten konkurrerar i viss mån med spontanidrotten om utrymmet i de anläggningar som finns. När flera vill använda exempelvis samma bollplaner krävs bokningssystem och framförhållning. Något som föreningarna har men inte barnen i närområdet. Föreningsidrotten är ofta beroende av föräldrars engagemang för skjutsning, betalning och olika typer av aktiviteter för att dra in pengar till klubben. Det gör att alla barn och ungdomar inte har samma möjlighet att vara med. Särskilt oroande eftersom det är barn i de socioekonomiskt mest utsatta lägena som är mest inaktiva och behöver mest stöttning.

Hav, kust, sjö och strand

De anspråk och konflikter som hittills märkts av inom havsplaneringen berör nästan uteslutande själva strandzonen. Det handlar om anspråk på utbyggnad av kajer, bryggor och andra anläggningar för industri, rekreation, turism eller boende och ofta står dessa önskemål i konflikt med naturvårdsintressen såsom lekområden för fisk. Det kan därför finnas behov av en tydligare zonerings och prioritering längs kusten.

Störningar

Vissa aktiviteter är av olika skäl svåra att förena med annat friluftsliv och även annan markanvändning. Detta gäller till exempel bullrande verksamheter som motorsport, vattenskoteråkning och skytte. Även säkerhetsaspekter kan medföra problem, till exempel när det gäller skytteverksamhet. En strävan bör vara att samla friluftaktiviteter som kan störa andra till platser där verksamheterna inte kommer i konflikt med andra intressen.

I kommunen finns många mil preparerade och märkta snöskoterleder. I anslutning till dessa finns rastplatser med vindskydd som sköts av skoterklubbar. Det finns en skoterkarta med lederna utmärkta. Inom Sundsvalls tätorter är det skoterförbud med undantag av enstaka markerade leder. I övrigt gäller terrängkörningslagen.

Bullret och avgaserna från skotrarna stör ofta andra besökare i friluftsområdena, och det är därför viktigt att styra trafiken till de markerade lederna. Det är också viktigt att det även i framtiden finns områden som är bullerfria och där skoteråkning inte tillåts. I nuläget finns skoterförbudsområden i närheten av tätorterna och i känsliga naturområden. Totalt sett är drygt 20% av kommunens yta inom förbudsområdena, och alltså knappt 80% upplåten för skoterkörning.

Vattenskoter räknas som en farkost och det är endast tillåtet att köra vattenskoter i allmänna farleder och i de vatten som länsstyrelsen tillåtit körning i. I dagsläget är det endast tillåtet att köra vattenskoter på farlederna i havet men inte i älvar, åar eller sjöar. Vattenskoterkörning liksom andra snabba och högljudda motorbåtar kan vara störande och farliga i närheten av badstränder, samt för djur och natur.

Crossmotorcykel i naturen, enduro, är enligt terrängkörningslagen endast tillåten att utöva på av Länsstyrelsen godkända banor. Trots detta har sporten blivit mycket populär och endurocyklarna påträffas på många platser i terrängen. Cyklarna orsakar svåra markskador och de som kör med metalldubb ger också skador på stenar och hållar.

Körning med terrängfordon och i vissa fall bilar i friluftsområden utgör en allvarlig konflikt. Dels upplevs det som mycket störande för besökare, dels kan det leda till slitage samt störningar för djurlivet. Den ökade försäljningen av fyrhjulingar har inneburit ökad trafik i terrängen. Även mopeder är vanligt förekommande. Uppgjorda motionsspår och mindre stigar kan snabbt bli sönderkörda om de utnyttjas av mopeder eller crossmotorcyklar.

Konflikter förekommer även med djurlivet. På senare år har många förfärats över skarvens kolonier. Dess avföring är så näringsrik att den tar död på de träd där den häckar. Öar och skär där skarven häckar upplevs av många som otäcka och illaluktande. Gistaholmarna är två öar där Skarven häckar och den större ön har länge varit ett populärt utflyktsmål för båtägare. Sportfiskarna hävdar också att skarven och sälen påverkar fisktillgången negativt, och skadar fisket efter bland annat lax och havsöring.

Aktuella markfrågor

- Midälvsplan – områden förväntas planläggas för ny grundskola och förskola. Området används idag för lokal fotbollsförening, cirkus mm och skulle kunna utvecklas till ett så kallat ungdomsfält för fotbollen. Ett ”ungdomsfält” är kommunrekryterande och försörjer hela kommunen med fotbollsplaner för cuper och träning samt för korpfotboll för vuxna. Ett nytt ungdomsfält måste därför skapas eller att man förslagsvis permanentar det markområde på Södra Kajen som tillfälligt fungerar som ett ungdomsfält.
- ”Moderna sporthallen” på den så kallade Bernerstomten. Förslag finns på anläggning men inget beslut finns om eventuell investering. Närheten till bostäder kan vara ett hinder och det evenemangsstråk som finns utpekad i tidigare ÖP splittras och minskar möjligheten till att utveckla området med gemensamma logistiska lösningar
- Gärdehov, ett bussgarage som anlades för några år sedan har minskat möjligheten till utveckling och parkeringar har tagits bort men ska ersättas. Det är viktigt att säkra marktillgång för vidare utveckling i området.
- Inom mindre detaljplaner har det varit svårt att få med ytor för rörelse och idrottsändamål

Läs mer

Natur- och friluftsplån Sundsvalls kommun

<https://sundsvall.se/uppleva-och-gora/natur/natur--och-friluftsplån>

Friluftskarta Sundsvalls kommun

<https://karta.sundsvall.se/friluftskarta/>

Planera för friluftsliv

Lars Emmelin, Peter Fredman, Ebba Lisberg Jensen och Klas Sandell

Friluftsliv 2018 – nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor

<http://www.naturvardsverket.se/978-91-620-6887-5>

Friluftsliv i förändring – resultat från ett forskningsprogram slutrapport

<https://www.naturvardsverket.se/Om-Naturvardsverket/Publikationer/ISBN/6500/978-91-620-6547-8/>

Frisk i naturen – sammanställning av forskning

<https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/12/Frisk-i-natur.pdf>

Regeringens mål för folkhälsan:

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2002/12/prop.-20020335/>

Om ungas rörelse på skola och fritid:

https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf

Allmän statistik om idrottens utveckling

www.idrottsstatistik.se

En översikt med fokus på framförallt jämställdhet hittar du här;

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2018/05/Jamstalld-idrott-i-siffror.pdf>

Om ungas behov av rörelse och fysisk inaktivitet:

<https://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/cifs-regeringsuppdrag/cifs-regeringsuppdrag-2016/>

Om behovet av rörelse i stadsplaneringen:

<https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/kommunernaharslutatplaneraforidrottochfritid>

Boverkets syn på planering av fysisk aktivitet

<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/samhallsplanering-som-stimulerar-till-fysisk-aktivitet.pdf>

Om kommuner och stadsplanering

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2018/05/Mojligheter-till-jamstalld-idrott.pdf>

Idrotten i den fysiska planeringen

https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/rapport-2015_2.pdf

Planera för rörelse

<https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2013/planera-for-rorelse/>

Socioekonomisk studie av Sundsvalls kommuns bostadsområden 2018. Sundsvalls kommun, koncernstaben 2018