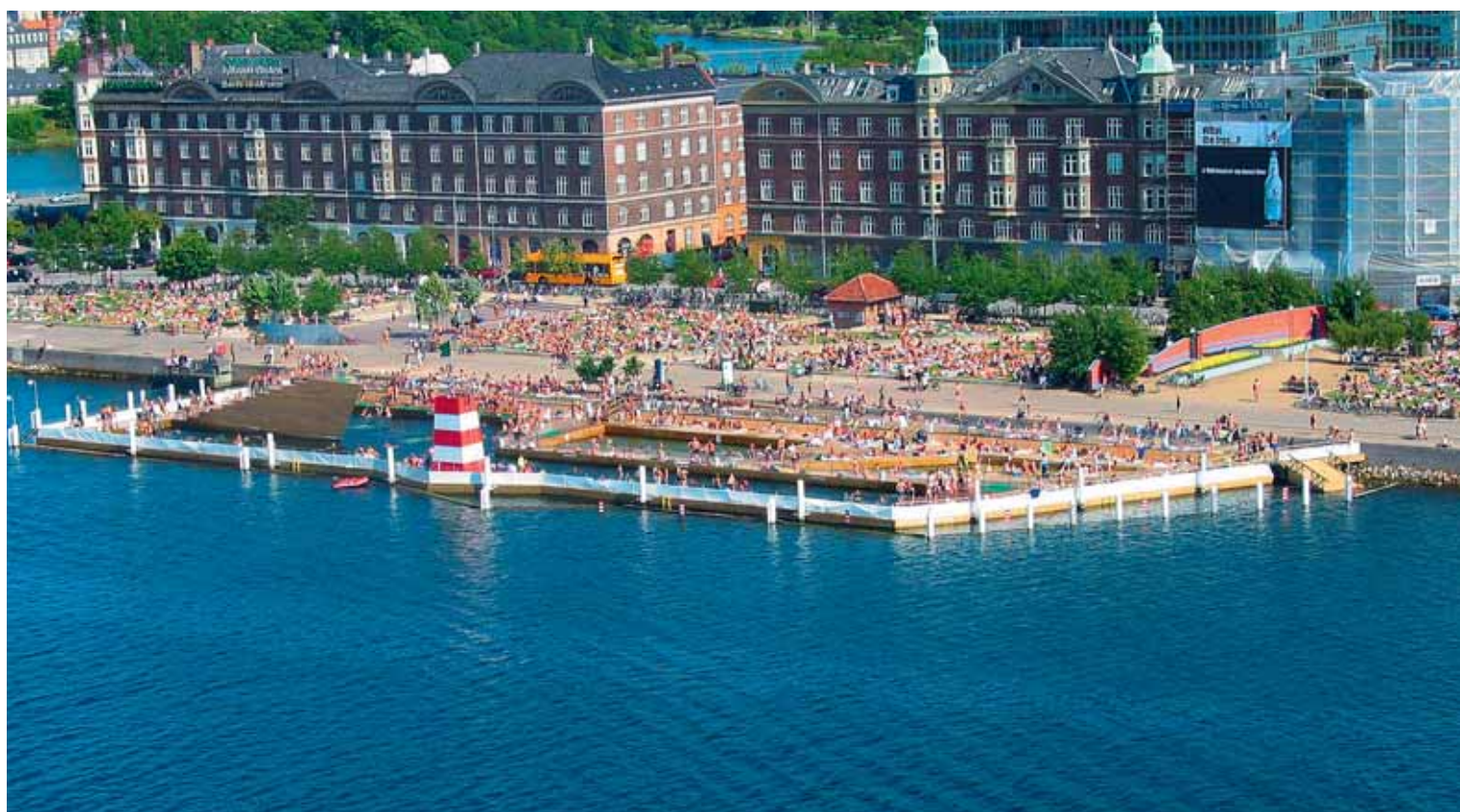


FRA CYKELBAROMETER TIL TARZANJUNGLE

– et idékatalog om fysiske rammer, der fremmer bevægelse



Forfatter: Karsten B. Hansen, *Skov & Landskab*, KVL
E-mail: kabh@kvl.dk

Udgivet af:
Center for Forebyggelse
Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
Postboks 1881
2300 København S

Emneord: fysisk planlægning, fysiske rammer, byplanlægning, fysisk aktivitet, bevægelse og forebyggelse

Sprog: Dansk

URL: <http://www.sst.dk>

Version: 1,0

Versionsdato: februar 2005

Elektronisk ISBN: 87-7676-053-7

ISBN: 87-7676-052-9

Format: pdf

Distribution: J.H. Schultz Grafisk A/S

Pris: 0, dog betales ekspeditionsgebyr

Design: 1508 A/S

Tryk: SaloGruppen A/S

Forsidefoto: Københavns Idrætspark

Bagsidefoto: Karsten B. Hansen

Trykt på miljøcertificeret papir

Publikationen kan downloades på www.sst.dk eller bestilles hos J.H. Schultz Information A/S, Albertslund, tlf. 70 26 26 36, e-mail: schultz@schultz.dk

INDHOLD

FORORD	5
BEDRE FYSISKE RAMME FOR BEVÆGELSE	6
Sund hele livet	6
Fysiske rammer fremmer velvære og bevægelse	6
Sundhedsfokus i Sverige og Norge	7
Palet af temaer	8
Sådan kan du fremme rammer for fysisk aktivitet i planlægningen	9
12 TEMAER	10
Leg	11
Grevinge idrætslegeplads	11
Tarzanjunglen i Sandnes	12
Himmelhøj Naturlegeplads	13
Udeundervisning	15
Naturklasser i København	15
Lutvann Skole i Oslo	16
Utsigten Skole i Stockholm	17
Samvær	18
Klejtrup By- og Legepark	18
Haraldslund Vandkulturhus	19
Dansepavillon på Grønnegades Kaserne	21
Rul	22
Copenhagen Skatepark	22
Rulleskøjtøløjpen i Ålborg Øst	23
Århus speedskater-bane	24
Udfordring	25
Svanninge Bakker	25
Motionsslangen i Nykøbing Falster	26
Gerlev Legepark	27
Kulden	29
Bislev aktivitetshus	30
Lethallen i Nykøbing Sjælland	31
Kedelhallen Frederiksberg	32
Havet	33
Vandkulturbåd i Roskilde	33
CopenCabana og Havnebadet på Islands Brygge	34
Det Maritime Ungdomshus på Amager	35
Lys i mørket	37
Greve Lysløjpe	37
Fredericia Lysløjpe	38
Lysløjpen i Fælledparken	40

INDHOLD

Byen i bevægelse	41
Park- og aktivitetsstrøget Prags Boulevard på Amager	41
Parkeringsdræt i Ringe	42
Mellemrummet i Hundested	43
Ny By	44
Trekroner Øst	44
Bellehøjmarken i København	45
Kroppen som transportmiddel	46
Odense Cykelby	46
Parkering	47
Cykelbarometer	47
Cyklisten foran bilisten	47
Den grønne bølge	47
Sikkerhed i vejkryds	48
Arbejdspladsen	49
Personale-promenade i Sitel, Örebro	50
Motion på Arbejdspladsen	50
LITTERATURGENNEMGANG OG VALG AF EKSEMPLER	51
Referenceliste	52

FORORD

Fysiske rammer har stor betydning for menneskers mulighed for at bevæge sig og dermed få gode oplevelser kropsligt, mentalt og socialt. Bevægelse skal derfor være en naturlig del af hverdagen, og dette er også et af målene i Regeringens Sundhedsprogram *Sund hele livet*.

Med dette idékatalog ønsker Sundhedsstyrelsen at skabe opmærksomhed om emnet og formidle erfaringer fra blandt andet kommuner, arbejdspladser og skovdistrikter med at skabe fysiske rammer for bevægelse. Ønsket er at skabe attraktive forhold for bevægelse i alle fysiske rum, hvor vi færdes som for eksempel: legepladser, veje, stier, naturområder, gårde og pladser. Det er i disse rum, at vi bevæger os dagligt, og de skal i højere grad danne ramme for socialt samvær og gode oplevelser.

Målgruppen for idékataloget er politikere, planlæggere, forvaltere, arkitekter, skolefolk, idrætsledere og andre, som arbejder med generel folkesundhed og bedre rammer for bevægelse. Idékataloget er ikke udtømmende, men præsenterer en bred vifte af eksempler – lige fra et cykelbarometer

til implementering af et nyt perspektiv i den overordnede byplanlægning.

Idékataloget fokuserer udelukkende på de fysiske omgivelser som en strukturel ramme, der enten kan stimulere eller forhindre bevægelse.

De udvalgte fyrtårnsprojekter, som er præsenteret i dette idékatalog, er primært fra Danmark, men der er også inddraget relevante eksempler fra Norge og Sverige. Det er pionérprojekter, som videregiver projektmagernes mange erfaringer med blandt andet økonomi, proces, form og indhold. Håbet er, at eksemplerne kan inspirere projektmagere på alle niveauer til at skabe mere attraktive og mere tilgængelige fysiske faciliteter. At der skabes nogle rammer, der fordrer en fysisk aktiv livsstil med livskvalitet og fysisk og psykisk velvære, og en hverdag med bevægelse som udgangspunkt for flere kulturelle oplevelser og sociale kontakter.

Center for Forebyggelse
Else Smith, centerleder

Februar, 2005

BEDRE FYSISKE RAMMER FOR BEVÆGELSE

Sund hele livet

Flere mennesker får livsstilsrelaterede sygdomme i takt med, at det moderne liv er blevet mere inaktivt og stillesiddende. Omkring 2/3 af børn i 11-15 års alderen lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet (1), og ca. hvert 7. barn er overvægtig (2).

I dag er ca. hver tredje voksne dansker fysisk inaktiv (3), og 1,3 millioner af de 30-60-årige er overvægtige (4). Det er langt flere end for blot 25 år siden, og det har en lang række alvorlige konsekvenser.

Fysisk inaktivitet kan medføre velfærdssygdomme som visse typer af kræft, hjerte- og kredsløbssygdomme og diabetes 2.

Fysisk inaktivitet kan blandt andet skyldes mangelfulde rammer og praktiske barrierer i dagligdagen. Regeringens *Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt* anbefaler netop, at der skabes nye rammer for bevægelse og let adgang til nye tiltag (5).

Vi kan forebygge og behandle livsstilssygdomme ved at bevæge os mindst en halv time dagligt ved moderat intensitet. Puls skal op, så man kan høre sit eget åndedræt (6).

For børn gælder, at de mindst skal bevæge sig en time dagligt og gerne mere. Daglig bevægelse har derudover stor betydning for vores mentale trivsel, det giver velvære og energi (1).

Fysiske rammer fremmer velvære og bevægelse

Litteraturgennemgangen viser, at de fysiske rammer har betydning for at få befolkningen til at bevæge sig (7).

Adgang til grønne områder tæt på egen bolig betyder, at man oplever, at man har et godt helbred i bred forstand. Det har både hollandske og svenske forskere konkluderet uafhængigt af hinanden (8). Litteraturgennemgangen har ligeledes eksempler fra Sverige og Finland, der viser, at grønne områder og bynatur er meget vigtige for at skabe gode rammer for psykisk velvære, socialt samvær og bevægelse (9).

Selv om naturens indflydelse på helbredet endnu ikke er fuldt belyst (10), har konklusionerne om, at folk trives tæt ved grønne omgivelser, betydning for fremtidig planlægning af fysiske rammer. For byplanlæggere, landskabsarkitekter og alle andre planlæggere, som vil skabe bedre fysiske rammer for bevægelse, kan det betyde, at en helt ny dimension – et sundheds- og bevægelsesperspektiv – skal tænkes ind i arbejdet. Det er et perspektiv, som hidtil ikke har været fremherskende i byplanlægning og fysisk planlægning generelt – måske snarere tværtimod. Planlæggere har traditionelt arbejdet ud fra et funktionalitetskrav med sigte på god sammenhæng og let tilgængelighed.

I Danmark opfordrer og støtter mange virksomheder medarbejdere til at bevæge sig i fritiden, men ikke i arbejdstiden. I USA findes flere eksempler på en ny tendens. Nye virksomheder placerer p-pladser i periferien og skaber dermed en gåtur, elevatorer gemmes af vejen og gøres langsomme, ligesom kantine placeres perifert (11). De amerikanske tiltag vil måske ikke passe til dansk mentalitet, men der er kommet en voksende opmærksomhed på de fysiske rammers betydning for menneskers muligheder for at bevæge sig. I Danmark har det blandt andet medført oprettelsen af Center for Idræt og Arkitektur

ved Arkitektskolen i København (www.karch.dk), ligesom perspektivet er indarbejdet mere tydeligt i planlægningen af nye boligområder, som temaerne 2.9 og 2.10 viser eksempler på.

Fysisk aktivitet som perspektiv har hidtil manglet en overordnet politisk prioritering. Baggrunden har blandt andet været en manglende medieeksponering og i anden række perspektivets tværministerielle og -sektorielle karakter. Det seneste mediefokus på velfærdssygdomme har medført en politisk oprioritering af temaet. I flere kommuner er der en voksende interesse for at skabe oplyste motionsspor, anlægge multisportssale og -haller og nye idrætslegepladser.

I Danmark har en række fonde været centrale økonomiske katalysatorer, der har støttet og rådgivet om nyskabende fritids- og idrætsprojekter. For eksempel har Lokale- og Anlægsfonden og Idrætspolitisk Idéprogram på baggrund af tipsmidler arbejdet sammen med forskellige kommuner om interessante projekter (www.loa-fonden.dk, www.ipip.dk).

Sundhedsfokus i Sverige og Norge

Forebyggelsesarbejdet i Norge og Sverige er i høj grad rettet mod friluftsliv, og der er derfor et stort politisk og økonomisk fokus på dette. Det adskiller sig naturligt fra Danmark i og med, at de har langt større naturområder, men der er dog stadig nogle interessante tiltag, som vi kan blive inspireret af.

I Sverige og Norge har man i byplanlægningen prioriteret at have store, grønne områder tæt på, hvor mange mennesker bor. For eksempel findes Ekoparken i Stockholm, som er et 30 km² stort naturområde, der er placeret midt i byen. Det er verdens første nationale bypark med flere oplyste gå- og løbespor (www.ekoparken.com).

I begge lande spiller skolen en central rolle i forebyggelsesarbejdet, der i væsentlig grad er rettet mod børn og unge, ligesom idrætsorganisationer er tiltænkt en fremtrædende rolle. Ved Örebro Universitet blev der i 2004 oprettet et nationalt center for at fremme, at børn og unge bevæger sig. Herfra viderefremmes gode erfaringer primært på skoleområdet (www.oru.se).

I Norge giver Kultur- og Kirke departementet (<http://odin.dep.no>) på baggrund af tips- og lotto-



Velvære og bevægelse. Foto: Michael Rieck.



Ekoparken, Stockholm. Foto: Karsten B. Hansen.

midler støtte til anlæg i nærmiljøet som for eksempel bevægelseslegepladser. Friluftsrådet i Norge støtter blandt andet udeundervisning, som er meget populært blandt lærere og elever. Udeundervisningen indebærer en dags udeundervisning hver uge, og foreningen har oprettet et regionalt netværk for udeskoler (www.friluftsrad.no). Hensigten er, at friluftsliv blandt andet i udeskolen skal introducere børn og unge til glæden ved at bevæge sig og opleve naturen.

Palet af temaer

Vores fysiske rammer skal give os mulighed for at lege og bevæge os. Det skal være et let og naturligt valg at transportere sig selv rundt til fods, på cykel, på skøjter osv. i byens eller naturens rum. Det må gerne være sjovt at gå på opdagelse i natur eller byrum og få pirret sanserne med dufte og synsindtryk. De fysiske rum skaber rammen om samvær og bevægelse, det er derfor en udfordring at få alt dette til at gå op i en højere enhed.

Idékataloget præsenterer her en bred vifte af forskellige projekter og tiltag, som har det tilfælles, at det er fysiske faciliteter, der fordrer bevægelse. Eksemplerne er valgt på baggrund af litteratur- og websøgning og interviews med udvalgte ressourcepersoner jvf. litteraturgennemgang og valg af temaer s. 60.

Eksemplerne tager udgangspunkt i vores naturlige bevægelsesarenaer som for eksempel bolig, skole, arbejdsplads og transport, og hensigten med de forskellige tiltag har været at skabe attraktive fysiske rum, der appellerer til både børn, unge, voksne og ældre. Der er medtaget både økonomisk tunge som mere omkostningslette tiltag.

For at det skal lykkes at skabe bedre fysiske rammer for bevægelse, er det en vigtig forudsætning, at lokale ildsjæle, organisationer, planlæggere og myndigheder tænker fremtidige indsatser ud fra et helhedsperspektiv. Emnet forudsætter et tværsektorielt samarbejde, der inddrager for eksempel Sundhedsforvaltning, Skoleforvaltning, Kultur- & Fritidsforvaltning og Teknik- & Miljøforvaltning.

Sådan kan du fremme rammer for fysisk aktivitet i planlægningen

- Samle data om borgerne og deres muligheder og barrierer for fysisk aktivitet.
- Kortlægge vigtige aktører for fysisk aktivitet i kommune og nærmiljø.
- Kortlægge processer og arenaer, som er vigtige for medvirken og samarbejde.
- Kortlægge gode nærmiljøer og friluftsområder og tilgang til disse.
- Kortlægge muligheder og barrierer for optimal tilgængelighed til friluftsområder og nærmiljøer.
- Kortlægge færdselsårer for gående og cyklende mellem arbejde, hjem, skole, børnehave og fritidstilbud. Sikre sammenhæng mellem byens rum, således at man kan bruge kroppen som transportmiddel.
- Kortlægge og drøfte potentielle konflikt-situationer, risikofaktorer og succeskriterier
- Hvordan bevares de strukturer, som allerede beforder fysisk aktivitet?
- Hvordan re-designer og forbedrer vi eksisterende rammer?
- Sikre rutiner hvor det fysiske perspektiv bliver tænkt ind i alle relevante ændringer af de fysiske rammer samt overveje, hvorvidt der bør foretages sundhedskonsekvensvurderinger.

Kilde til inspiration: Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Helse- og Om-sorgsdepartementet, Oslo 2004.

12 TEMAER



Tuse Idrætslegeplads. Foto: Karsten B. Hansen.

Idékataloget er delt op i følgende 12 temaer:

- Leg
- Udeundervisning
- Samvær
- Rul
- Udfordring
- Kulden
- Havet
- Mørket
- Byen i bevægelse
- Ny by
- Transport
- Arbejdspladsen

Indenfor hvert tema er medtaget 2 - 3 eksempler. Hvert eksempel er kort beskrevet indholdsmæssigt efterfulgt af en kort beskrivelse af de vigtigste aktører under *proces*. Dernæst er projektets *pris* angivet sammen med en kort beskrivelse af, hvorledes projektet er finansieret. Sidst i hvert eksempel under *yderligere oplysninger* er kontaktpersoner og lignende anført.

LEG

Hvordan skal et friareal eller et aktivitetsområde udformes, så børn får lyst til at lege og bevæge sig? En norsk undersøgelse peger ikke overraskende på, at det først og fremmest skal være udfordrende og sjovt (12).

I de seneste år har der været stor opmærksomhed på idrætslegepladser, naturlegepladser og skolers udearealer. By & Byg, Lokale- og Anlægsfonden og DGI har udgivet oversigter og håndbøger, som beskriver emnet udførligt (13).

Sikkerhed er et stort tema i relation til legepladser, og restriktioner har betydet, at det kan være særdeles vanskeligt at skabe nye og anderledes legepladser. Kommunen er tilsynsførende, og legepladsinspektøren skal vurdere og godkende nye legeområder.

Grevinge idrætslegeplads

Grevinge idrætslegeplads er anlagt ved en skole, og det har åbnet muligheder for, at udearealet kan benyttes hele dagen af børnehaveklasser, skole og af kvarterets børn om eftermiddagen og aftenen. Grevinge idrætslegeplads er ikke aflåst eller indhegnet. Idrætslegepladsen findes ved Grevinge Centralskole i Nordvest Sjælland. Grevinge Centralskoles nye idrætslegeplads stiler samtidig mod at blive et kulturelt centrum i området. Udearealet er lokaliseret ved og integreret med SFO, børnehave og byens idrætsplads.

Idrætslegepladsen har mange anvendelsesmuligheder; den kan bruges som ramme om undervisningen, og der er flere opholdsmuligheder herunder bålplads, pergola og petanquebane. Idrætslegepladsen



Grevinge idrætslegeplads. Foto: Karsten B. Hansen.

er tænkt som en arena med gode opholdsmuligheder, hvor både børn og voksne kan bevæge sig og have det sjovt samtidig. Der bliver bygget en klatrevæg til unge og voksne og et klatrestativ til børn, som forventes færdig omkring januar 2005.

Grevinge idrætslegeplads er en utraditionel løsning, der kombinerer nyt med allerede kendt: ringe, barre og plint er flyttet udendørs i klatrestativ og -væg. Der findes en utraditionel asfalteret boldbane med kunstneriske indslag for eksempel skulpturer, som man må klatre på. Boldbanen er omgivet af et asfalteret rulleareal med buler og hulninger og sliderstænger, til rulleskøjteløbere og BMX-cykler. Området har også en boldbane med kunstgræs og bander. Mange af legeområderne kan oplyses efter mørkets frembrud. Kraftigt lys tændes automatisk ved bevægelser.

Proces: Afgørende for aktivitetsområdets realisering har været, at SFO, skole, beboere og idrætsfor-

eninger har samlet kræfterne om at skabe legepladsen. En af institutionernes ledere er gået forrest og har været primus motor i realiseringen af en meget stor legeplads i en lille by.

Pris: Anlægget har kostet omkring 3.5 mio. kr. Heraf har EU Leader-fonden givet 1.3 mio. kr., kommunen 1.0 mio. kr., Lokale- og Anlægsfonden 400.000 kr. og DBU 80.000 kr.

Yderligere oplysninger: Mogens Rossing, Grevinge SFO, tlf. 5965 8553 eller www.grevingecentral-skole.skoleintra.dk.

Tarzanjungen i Sandnes

Ved Trones Skole i Sandnes i Norge findes en Tarzanjungle, der blev etableret i 2001. Her har man erfaret, at elever med svage motoriske færdigheder søger mod Junglens legemuligheder. Junglen har givet større aldersspredning i legen, og piger er



Tarzanjungle, Trones skole, Sandnes. Foto: Frode Svane.



Himmelhøj Naturlegeplads. Foto: Karsten B. Hansen.

flittige brugere af svingtovene (14). Junglen, som udover lange tove, primært består af bildæk i forskellige størrelse, bliver ifølge skolens rektor brugt meget på alle tidspunkter. Den er et yndet udflugtsmål særlig for børnefamilier på en tur med madpakker. Tarzanjunglen bliver specielt brugt af de 9-11-årige.

I Norge er der i de seneste år desuden anlagt mange små kunstgræsbaner, men disse tilgodeser måske i for høj grad de allerede motorisk dygtige elever, særlig de motorisk veludviklede fodbold drenge (15). Selvom 'Ballbingor' markedsføres som multi-baner, hvor man også kan spille basketball og volleyball. Kunstgræsbanerne er ved at blive introduceret af Dansk Boldspil Union i Danmark.

Proces: I Norge kan man søge om støtte til anlæg i nærmiljøet, og det gjorde skolen på baggrund af et forslag til en Tarzan jungle udarbejdet af Asbjørn Flemmen. Skolens ledelse kendte til Asbjørn Flemmen fra Volda Højskole og hans arbejde med "spontan leg" og de deraf afledte Tarzanjungler.

Pris: Prisen afhænger af størrelse og udformning og svinger mellem 300.000 NOK og 800.000 NOK.

Yderligere oplysninger: Asbjørn Flemmen, Volda Højskole: +0047 7007 5278, eller: www.hivolda.no. Andre lignende anlæg opføres af Aktiv Arena A/S: www.aktivarena.no. For mere generel viden: se arkitekt Frode Svanes aktive arkiv og hjemmeside: <http://home.c2i.net/swan/>

Himmelhøj Naturlegeplads

I efterårsferien 2004 åbnede Jægersborg Statskov-distrikt for nye aktivitets- og oplevelsesmuligheder på Vestamager. Himmelhøj Naturlegeplads er en blanding af natur, leg, "land art" og aktivitetsmuligheder for børn. Det er en nyskabelse, der særligt skal tiltrække børn mellem 3 og 7 år.

Himmelhøj er beliggende tæt op ad Naturcentret på Vestamager, hvor mange skolebørn dagligt er på besøg. Himmelhøj henvender sig særligt til småbørnsfamilier og børneinstitutioner. Der er gode opholdsmuligheder for pædagoger og børn med tasker og mad. Arealet består af "Amagerarken", "Insektskoven", "Bålpladsen" og "Rævehulen", som hver især lægger op til forskellige lege, oplevelser og aktiviteter. Amagerarken er over 50 m. lang. Den indeholder overdækkede læsteder, labyrinter, vandreblokke, teaterscener og bålsted.



Himmelhøj Naturlegeplads. Foto: Jægersborg Statsskovdistrikt.

Amagerparken er strandet på de inddæmmede enge på Vestamager. Dyrene ombord: hjorte, ræve, mus, græshopper, vadefugle osv. er gået i land og kan ses – hvis man er heldig – fra arkens udsigtspunkt. Amagerparken er et fyrtårn, der peger på naturoplevelser på det store inddæmmede område, som i dag er et vildtreservat. ”Insektskoven” er en labyrint af forkullede egestammer med små borehuller. Hullerne tiltrækker insekter og dermed også fugle. Forkulningen gør samtidig stammerne meget holdbare. ”Ildstedet” findes i en stor cirkel af mandshøje trærodde med rødjord og stammer. Inde i cirklen, som er brolagt, findes en stor vindskærmet bålplads. Himmelhøj er samtidigt et kunstværk som på mange måder appellerer til børn og voksne. Himmelhøj er skabt af den italienske ”land art”-kunstner Alfio Bonanno.

Proces: Jægersborg Statsskovdistrikt har tilstræbt at skabe en anderledes naturlegeplads, som kunne blive en turistattraktion for børnefamilier i København. Himmelhøj skal samtidig skabe opmærksomhed omkring Vestamager og de oplevelsesmuligheder, som findes i vildtreservatet. Medarbejdere ved skovdistriktet har fået idéen til at kontakte Alfio Bonanno og har søgt midler i forskellige fonde til at realisere kunstinstallationen.

Pris: 1.4 mio. kr., heraf har Arbejdsmarkedets Feriefond finansieret 850.000 kr., Regeringens velfærdsmidler 400.000 kr. og Friluftsrådet 150.000 kr.

Yderligere oplysninger: www.himmelhoej.dk eller Jægersborg Statsskovdistrikt 3997 3900, evt.: www.kalvebod-naturskole.dk for leg og oplevelser for lidt større børn.

UDEUNDERVISNING

I natur og skov kan man arbejde med enkeltfag eller tværfagligt med temaer. Siden Arne N. Jordet i 1998 udgav "Uteskole i teori og praksis" og Lutvann-undersøgelsen (16) i Norge er udeundervisning blevet integreret i mange norske skolars undervisning. Udeskole er ikke en ugentlig skovtur, men en pædagogisk arbejdsmetode, hvor udendørsundervisning støttes og integreres i den indendørs undervisning.

Udeskoler bruger uderummet som pædagogisk ramme for alle fag og fungerer som anskuelighedsundervisning, hvor den teoretiske indendørs undervisning afprøves. Særligt de yngste klasser kan have glæde af, at undervisningen bliver konkret. Svenske og norske undersøgelser viser, at elever, som undervises udendørs, er motorisk bedre udviklede og bedre i stand til at koncentrere sig (17). Endelig bevæger elever sig meget mere, når de færdes udendørs, ligesom de bliver fortrolige med natur og omgivelser, hvilket kan betyde, at de i fritiden er fysisk aktive.

Naturklasser i København

Naturklassen er et pædagogisk udviklingsprojekt iværksat i Københavns Kommune. En helt almin-



Multihytten, Brylle skole, Fyn. Foto: Brylle skole.



Multihytten, Brylle skole, Fyn. Foto: Brylle skole.

delig skoleklasse kan undervises en gang om ugen hele året rundt udendørs for eksempel i skoven. 20% af elevernes almindelige undervisning er således henlagt til "højloftede klasseværelser". Udedagene og skoledagene hænger sammen i længerevarende tværfaglige undervisningsforløb (18), som sigter mod en bedre kobling mellem teori og praksis og mod i højre grad at inddrage elevernes kropslige erfaringer. Udover de pædagogiske gevinster ved naturklasser er skolebørn dobbelt så aktive i skoven som i forhold til en almindelig skoledag inkl. frikvarterer. Naturklassen følges af et forskerhold, som udgiver en antologi i april-maj 2005 (19). Der findes 7 økobaser – udgangspunkt og materialedepot for naturklasser – i Københavnsområdet. Økobaserne har i efteråret 41 københavnske naturklasser tilknyttet. Tilsvarende tiltag findes i flere danske kommuner, for eksempel er Ålborg Kommune ved at etablere såkaldte udgårde i naturområder for skolerne.

Proces: To lærere på Rødkilde Skole har som pilotprojekt igennem 3 år ledet og gennemført naturklasseaktiviteter. Det var de to lærere, der oprindeligt fik idéen og siden fik opbakning af kommunen og skolens ledelse til at gennemføre projektet.



Børn i Dyrehaven, Klampenborg. Foto: Michael Rieck.

Pris: Omkostninger ved udeskolen er ikke vurderet, men bliver det i 2005. Der er for eksempel ekstra omkostninger til transport, man er ude nogle flere timer, og man skal have to lærere med.

Yderligere oplysninger: www.groen-skole.dk, www.skoven-i-skolen.dk, Henrik Gretoft, Københavns Kommune, 3366 4365, Lasse Bak Sørensen, Rødkilde Skole (la.roed@ci.kk.dk) eller Dansk Center for Undervisningsmiljø (www.dcum.dk).

Lutvann Skole i Oslo

På Lutvann Skole i Oslo er erfaringsdannelse og fysisk aktivitet faste elementer i "Udeskole". Over hele året er alle klasser ude én dag hver uge fra 1. til 7. klasse. Eleverne har selv bygget lejrplads og evt. en lavvo, hvor man kan søge læ til undervisning og til at tilberede mad over bål. I udeskolen har man erfaret, at natur og skov er en fleksibel og nyskabende ramme for læring for alle fag. Det skaber en



1 times daglig bevægelse i skolegården. Foto: Lutvann skole.

læring, som er styret af elevens egen motivation, erfaring og kundskabsniveau, hvilket betyder, at den enkelte elev oplever et stærkt element af mestring. Erfaringslæring er et bærende princip i "Udeskole", og det betyder blandt andet, at eleverne ikke sidder stille indendørs, men bevæger sig udenfor.

På Lutvann Skole er 6 lærere ude i skolegården hver dag fra kl. 11 til kl. 12, hvor de fungerer som instruktører og igangsættere for boldspil og leg. Det forventes, at 1 times daglig bevægelse skrives ind i den kommende læreplan for norske skoler. Uteskole findes i forskellige udformninger på mange skoler i Norge. Omfanget af udeaktiviteter og fysisk aktivitet afhænger i høj grad af lærernes og skoleledelsens indstilling til udeaktiviteter.

Proces: På Lutvann Skole er det i høj grad skolens ledelse, som har drevet "Udeskole" frem. Man har siden været i stand til at tiltrække nye lærere, som interesserer sig for idéerne i udeskole, og de nye lærere er med til at videreudvikle udeskolen.

Yderligere oplysninger: skoleleder
Stein.Arne.Andersen@ude.oslo.kommune.no eller
www.lutvann.gs.oslo.no.

Utsigten Skole i Stockholm

Utsigten er en skole i Stockholm med 82 børn mellem 6 og 12 år. Der er også tilknyttet en forskole med 45 børn. Forskolen og skolen har fungeret si-

den 1994. Skolen følger medlemsorganisationen Friluftsrådet's pædagogiske grundidé om, at børns behov for kundskaber, bevægelse og fællesskab bedst imødekommes ved ophold udendørs, særligt i grønne omgivelser (20). Pædagogikken bygger på, at børn kan få hjælp til deres motoriske og intellektuelle udvikling i naturen. Matematik og sprogundervisning foregår udendørs. Det er de almindelige svenske undervisningsplaner, som følges. Ifølge Friluftsrådet findes der i skoven optimale rammer for motorisk læring: at balancere, hoppe og klatre på træstammer og sten, hvilket har stor betydning for børnenes udvikling af indlærings- og koncentrationsevner (21). Derfor er alle børn ude hver dag enten ved skolen, i den nærliggende skov eller i det lokale byområde. I Sverige findes ca. 185 forskoler og ca. 12 skoler, som er tilknyttet Friluftsrådet's "I Ur och Skur" (I vind og vejr) – udeskole og udeundervisning i traditionelle fag hver dag.

Proces: Ca. 40 % af skolerne drives kommunalt, mens resten er startet af forældregrupper. Antallet af Udeskoler er stigende, i 2004 er ca. 10 nye forskoler og skoler blevet tilknyttet "I Ur och Skur". Friluftsrådet afholder løbende kurser målrettet lærere, som vil undervise børn udendørs.

Yderligere oplysninger: www.friluftsradet.se. I Sverige findes desuden Bunkeflo-modellen, som har vundet stor udbredelse. Den indebærer, at alle elever har 45 minutters skoleidræt hver dag. www.bunkeflo modellen.com.



Udeskole i skoven. Foto: Stein Andersen.

SAMVÆR

I bestræbelserne på at skabe optimale rammer for bevægelse i Danmark har flere projekter forsøgt at skabe tiltag, som henvender sig til flere aldersgrupper samtidigt. Det betyder, at der skal være aktiviteter både for børn, unge, voksne og ældre på én gang. En central placering for et sådant projekt er vigtig. Det er typisk tæt ved skole og idrætsplads som ved Grevinge idrætslegeplads (se tema 2.1). Konceptet bygger delvist på ”indkøbscenteridéen”, hvor alt er under ét tag og derfor let tilgængeligt.

Klejtrup By- og Legepark

Klejtrup By- og Legepark er placeret i en mindre landsby i nærheden af Hobro. Et stisystem binder parken sammen med resten af Klejtrup.

Legeparken, som åbnede i december 2003, er tænkt som et motorisk og socialt udviklende miljø med



Børn og voksne spiller beach volley. Foto: Klejtrup By- og Legepark.



Klejtrup By- og Legepark. Foto: Klejtrup By- og Legepark.

udgangspunkt i menneskets forskellige intelligenser. Legeparken skal forsøge at skabe optimale betingelser for leg, fantasi og udvikling. Legeparken kan benyttes af alle aldersgrupper. Der findes beachvolleybaner, amfiteater, småbørnslegeplads, petanquebaner, motorisk legeplads, en skovlysning, træningspavillon, bål- og grillpladser, blomsterhave/oplevelsessti, multibane og den centrale plads med borde og bænke. Der kan bookes forskellige områder til private arrangementer for eksempel en børnefødselsdag i bålområdet.

Bag projektet står samtlige foreninger i Klejtrup og omegn. Et aktivitetsudvalg igangsætter og koordinerer arrangementer, som går på tværs af alder og tilhørsforhold. Legeparken benyttes også til at integrere tilflyttere.

Idéen med Legeparken er, at den skal binde byen sammen på en ny måde. Den skal i sammenhæng med eksisterende stisystemer, børnehave, skole, kulturhus, ældrecenter, ungdomsboliger og boligområde skabe et enestående kulturelt og rekreativt fritids- og sportsområde.

Proces: Legeparken er skabt af byens borgere, men særlig én ildsjæl har været vigtig for parkens realisering. Forskellige borgergrupper har ansvar for delområder i parken. Legeparken er et vigtigt aktiv i at



Klejtrup By- og Legepark. Foto: Karsten B. Hansen.

skabe et attraktivt bomiljø for nytilflyttede børnefamilier. I 2004 blev Klejtrup kåret som årets landsby; en væsentlig årsag var By- og Legeparken.

Pris: Legeparken kostede ca. 2.9 mio. kr., EU har bevilget ca. 1 mio. kr., Lokale- og Anlægsfonden 463.000 kr., den lokale idrætsklub ca. 700.000 kr., Friluftsrådet og Møldrup Kommune ca. 100.000 kr. hver.

Yderligere oplysninger: Aktivitetsudvalget for Klejtrup By- og Legepark, tlf. 9854 6387 eller: www.klejtrup.dk.

Haraldslund Vandkulturhus

I Haraldslund Vandkulturhus ved Ålborg findes aktiviteter for krop og sjæl samlet ét sted. Med kombinationen af svømmehal, motionscenter og



Haraldslund Vandkulturhus. Foto: Kultur - og fritidsforvaltningen, Ålborg kommune.



Haraldslund Vandkulturhus - bibliotek og svømmehal under samme tag. Foto: Kultur - og fritidsforvaltningen, Aalborg kommune.

bibliotek tilbyder Haraldslund mange, varierede aktivitetsmuligheder, hvilket appellerer til børnefamilier på udflugt.

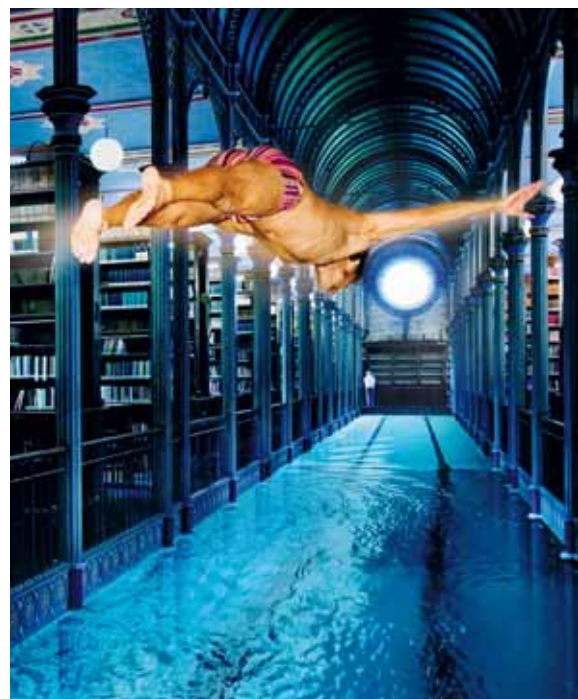
Svømmehallen og motionscenteret er renoveret i 2000 - 2002. Biblioteket har avis- og netcafé. Haraldslunds aktiviteter er styret fra "Informationen", hvor man kan låne bøger og købe billetter til svømmehal og motionscenter. I forhallen er der små områder med stole, bænke og borde til ophold og afslapning samt et børnehjørne. Der afholdes jævnligt forskellige kulturelle arrangementer, ligesom der er mulighed for at leje lokaler, 2 multisale og svømmehal i forbindelse med eksterne arrangementer. Haraldslunds sale og faciliteter benyttes af forskellige foreninger og privatpersoner blandt andet brevueklubben og distriktets sundhedsplejersker.

Haraldslund drives af kommunen og delvist på kommercielt plan. Siden genåbningen i efteråret 2002 er bibliotekets udlån steget med 35%, og svømmehallens omsætning steget fra 3.9 mio. kr. til 4.9 mio. kr. (22).

Proces: I 1999 drøftedes, hvorvidt den gamle svømmehal Haraldslund helt skulle opgives. Det lokale brugerråd, embedsmænd og politikere nåede dog frem til, at svømmehallen skulle bevares og forsynes med flere aktivitetsmuligheder.

Pris: Ombygningen inkl. flytning af bibliotek har kostet ca. 60 mio. kr. Byggeriet er støttet af Lokale- og Anlægsfonden med 2 mio. kr., resten er finansieret af kommunen.

Yderligere oplysninger: Inspektør Jan Frederiksen, Haraldslund, tlf. 9931 6750, www.haraldslund.com.



Trickfoto: Lokale- og Anlægsfonden.

Dansepavillonen på Grønnegades Kaserne

Dans er blevet populært blandt unge, voksne og ældre. Folkedans, jitterbug, salsa, jive, afro-cubansk rumba, swing, tango, linedans, hip hop, square dans osv. I sommerhalvåret kan dansen flyttes udendørs under åben himmel. Sommerdans har siden år 2000 været afholdt i 13 byer i Danmark. I Næstved har lokale danseskoler og -foreninger afviklet sommerens danseprogram siden 2002, som typisk bliver indledt af en instruktør i én time. I 2004 har der været arrangeret forskellige danseaftener på den mobile dansescene, som det er muligt at overdække. Dansepavillonen er placeret ved Grønnegades Kaserne, som er et nyt kulturhus og -center i Næstved.

Proces: Kulturforvaltningen i Næstved Kommune, som forvalter Grønnegades Kaserne, har i en tæt dialog med Idrætspolitisk Idéprogram været drivkraft i dansepavillonens realisering. Kommunen har desuden søgt Idrætspolitisk Idéprogram og Lokale- og Anlægsfonden om midler til "fremtidens forsamlingspunkt" og idrætsfaciliteter på Høje Plads, som udgør en del af Grønnegades kaserne.

Pris: Pavillonen, som er delvist finansieret af Idrætspolitisk Idéprogram, kostede ca. 270.000 kr., plus



Alle kan danse, Fælledparken, Kbh. Foto: Kultur- og Fritidsforvaltningen, Kbh.

musikanlæg o.lign. for ca. 30.000 kr. Omkring 100.000 kr. er finansieret af Næstved Kommune.

Yderligere oplysninger: www.ipip.dk eller Grønnegades Kaserne, tlf. 5578 5340 eller www.groennegades-kaserne.dk



Mobil dansepavillon, Fredericia. Foto: Kultur- og Fritidsforvaltningen, Fredericia.

RUL

Mange nye rullende aktivitetsmuligheder er målrettet unge. Men også børn og voksne har vist sig at være interesserede i at løbe på rulleskøjter. Hidtil har det ikke været tilladt at løbe på rulleskøjter på offentlig sti eller vej. Skatere er mange steder upopulære på grund af støj og slid på materialer. Følgende eksempler løser nogle af problemerne for skatere og skøjteløbere.

Copenhagen Skatepark

Skatehallen var oprindeligt malerværksted for byens sporvogne. Ramperne er udført af frivillige medlemmer fra Royal Copenhagen Skate. Her findes Skandinavien's største vertrampe. Ramperne er

byggeteknisk af høj kvalitet. Streetarealet er udført i lys birkefinér med ledges og kanter af granit. Hallen henvender sig særligt til de 12-17-årige drenge.

Man kan leje forskelligt udstyr på stedet. Der er valgt en brugerbestyrelse, som har stor indflydelse på driften og udviklingen af Copenhagen Skatepark. Den fysiske aktivitet i hallen foregår uden røg. Caféen er også røgfri.

Proces: Skateforeningen Royal Copenhagen søgte gennem flere år en base for Skate. Skateforeningen fik gennem en tv-udsendelse i 2002 gjort opmærksom på behovet for en indendørs skatebane. Mediedækningen betød, at politikerne skabte de for-



Copenhagen Skatepark, København SV. Foto: Michael Rieck.



Copenhagen Skatepark, København SV. Foto: Michael Rieck.

nødne midler til at realisere hallen. Københavns Idrætspark (KI) satte bygningen i stand, mens foreningens medlemmer byggede skateramperne. Hallen stod færdig i forsommeren 2003.

Pris: Ca. 6 mio. kr., heraf har kommunen finansieret 5 mio. kr., Idrætspolitisk Idéprogram 1 mio. kr., og medlemmer i Skateforeningen har bidraget med arbejdskraft.

Yderligere oplysninger: Copenhagen Skatepark, tlf. 3329 0029, eller www.fritidkbh.dk.

Rulleskøjteløjpen i Ålborg Øst

Rulleskøjteløb er den tredje mest populære idrætsaktivitet blandt børn i Danmark. Også blandt voksne er det en meget populær idrætsaktivitet. Men hvor kan man løbe uden at komme i vejen for enten biler, cyklister eller gående?

Europas længste rulleskøjteløjpe åbnede i sommeren 2001. Den findes i Ålborg Øst og indgår i et kvarterløftprojekt. Den er 12 km. lang og afmærket med en grøn stribe. Stien har fået en særlig asfalt og en god belysning. Den består af en nordsløjfe på ca. 4 km. og en sydsløjfe på ca. 6 km forbundet med en

sti. Stien benyttes af cyklister og gående, men som noget nyt er det gjort lovligt via en dispensation, at løbe på rulleskøjter på stien. Banen benyttes meget af en lokal løbeklub og af Nordjyllands Inline Motionister, som begge var aktive parter i banens etablering. Nordjyllands Inline Motionister organiserer hver uge træning og løb i Ålborg Øst.

Proces: Primusmotor i løjpens realisering var Kvarter Værkstedet, et kvarterløftprojekt i Ålborg Øst med opstart i 1997. Det er nu flyttet over i kommunalt regi. Kvarter Værkstedet søgte med Teknisk Forvaltning om dispensation til rulleskøjteløb på banen. Værkstedet fik blandt andet udviklet en instruktions-CD om ruten og om løbe- og faldteknik, som den fortsat sender gratis ud til omkring 10 borgere om ugen. Banen er etableret på et allerede eksisterende stisystem, som er belagt med et nyt lag pulverasfalt specielt egnet til rulleskøjteløb.

Pris: 1.1 mio. kr., Lokale- og Anlægsfonden har bevilliget ca. 800.000 kr. og kommunen resten.

Yderligere oplysninger: Kvarter Værkstedet Ålborg Øst, tlf. 9815 7579, eller; www.aalborg.dk eller Nordjyllands Inline Motionister, formand Inge Winther, tlf. 9811 3258.



12 km. rulleskøjteløjpe i Ålborg Ø. Foto: Kvarter Værkstedet Ålborg Ø.



Århus Speedskater-bane. Foto: Århus 1900.

Århus speedskater-bane

Ved siden af Ishockeyhallen i Århus er den første speedskaterbane i Danmark opført, som opfylder internationale standarder. Banen, som blev indviet i efteråret 2003, er en lukket rundløbsbane på 200 m. med svagt hævede sving. Den benyttes af både organiserede som uorganiserede og kan rumme op til ca. 30 personer af gangen. Her findes gode muligheder for hurtigløb på inlineskøjter.

Den organiserede brug af banen er styret af Århus 1900. Banen benyttes også af nye skøjtebrugere, som vil øve sig, inden de færdes på almindelige veje.

Proces: Århus 1900 har været drivkraft i banens realisering. Sammen med kommunen kontaktede man Idrætspolitisk Idéprogram, som viste interesse for at medfinansiere projektet. Sammen tog man på studietur til Tyskland for at se på tilsvarende baner og egnet asfalt før banens endelige udformning og realisering. Et tilsvarende anlæg forventes færdigt i Næstved i 2005.

Pris: Anlægget har kostet ca. 2 mio. kr. og er støttet af Idrætspolitisk Idéprogram med ca. 1 mio. kr.

Yderligere oplysninger: Århus 1900, www.aarhus-1900.dk, eller <http://aarhuskommune.dk>.

UDFORDRING

Fysisk udfordrende aktivitetscentre for voksne og børn er dukket op flere steder i Danmark. Aktivitetscentrene er populære blandt lærere og elever, som skal afholde en temadag med fysisk aktivitet. Leg, konkurrence og fysisk aktivitet er også populært, når virksomheden skal teambuilde eller er på den årlige firmaudflugt.

Svanninge Bakker

Fyns største naturlegeplads åbnede i efteråret 2004. Naturlegepladsen ved Gåsebjergsand er etableret ca. 2 km. nord for Faaborg i en tidligere råstofgrav. Naturlegepladsen på ca. 4 ha. består af forskellige temaområder. Hovedattraktionen er et



Naturlegeplads, Svanninge bakker. Foto: Fyns Statsskovdistrikt.



Naturlegeplads, Svanninge Bakker. Foto: Karsten B. Hansen.

lege- og udfordringsland målrettet børn mellem 3 og 12 år.

Der findes omkring 25 legeredskaber lavet af skovens egne materialer. I et mindre område for sig selv findes "Trolde-land", hvor dagpleje- og børnehavebørn kan finde fysiske udfordringer, der passer til deres niveau. Ellers er der "Huleland" for "gør-det-selv-børn" og "Picnicland" for voksne og unge med hang til ild og bålmad. Ved naturlegepladsen er der en lejrplads for det organiserede friluftsliv.

Naturlegepladsen er resultatet af et samarbejde mellem Naturturisme I/S (Fyns Amt og de ni fynske kommuner), Friluftsrådet og Skov- & Naturstyrelsen.

Naturlegepladsen er en del af "Naturturisme i Det Sydfynske Øhav", hvor det tilstræbes at bruge den sydfynske natur som ramme om en miljømæssig bæredygtig udvikling af turismeerhvervet.

Proces: Naturturisme I/S ønskede en stor naturlegeplads knyttet til vandrestien rundt om øhavet. Skovdistriktet har skabt en stor legeplads for børn mellem 3 og 12 år, som opfylder dette. Medarbejdere i skovdistriktet havde hørt om Naturturisme

I/S interesse for at skabe gode opholdspladser langs øhavsstien og søgte på den baggrund om midler til at realisere en stor naturlegeplads.

Pris: Er på nuværende tidspunkt ikke gjort op, men budgettet på 500.000 forventes at holde.

Yderligere oplysninger: Naturvejleder Jesper Vang Christensen tlf. 6360 1014, eller; www.skovog-natur.dk.

Motionsslangen i Nykøbing Falster

Under mottoet "flyt fitnessstræningen udendørs" åbnede Falster Statsskovdistrikt i efteråret 2004 Motionsslangen i Nykøbing Falster. Det er sket i erkendelsen af, at det er godt for sjæl og krop at være ude i grønne omgivelser. Skovdistriktet ønsker at gøre sig erfaringer med at bruge naturen som "motionsrum". Derfor har skovdistriktet sammen med en række samarbejdspartnere arbejdet på at etablere en bynær motionssti for gående, løbende og cyklister rundt om og i Nykøbing Falster.

Ruten er 21,5 km – altså en halv maratondistance. Ruten passerer både byområder og skove. Motionsslangen henvender sig til alle aldersgrupper.



Motionsslangen, Nykøbing Falster. Foto: Falster Statsskovdistrikt.

I fase 2 tilkøbes muligheder for afstikkere for løbere og stavgængere. På disse ruter etableres desuden en forhindringsbane. Skovdistriktet vil invitere kunstnere til at bidrage til motionsslangen blandt andet for at fastholde en bred interesse for projektet.

Proces: Idéen er udviklet af medarbejdere i statskovdistriktet, som har etableret et samarbejde med kommune, amt og andre interessenter. Samarbejdsparterne i projektet er: Skov- og Naturstyrelsen, Storstrøms Amts Folkesundhedscenter, Nykøbing Falster Kommune, Orupgaard Gods, Pandebjerg

Gods, Gl. Kirstineberg Gods samt en række sports- og motionsforeninger i lokalområdet.

Pris: Når stien er fuldt udbygget med forhindringsbane i fase 2 forventes den samlede pris at ligge på omkring ca. 700.000 kr.

Yderligere oplysninger: Skovrider Claus Jespersen tlf. 5443 9013, eller; www.skovognatur.dk.

Gerlev Legepark

Gerlev historiske Legepark består af naturlegeplads, enge til fælles lege og tag-fat-lege, vikingeplads til kampe, lejrplads, spilleplads, rulleskøjteplads og café. Den er beliggende lige op til Gerlev Idrætshøjskole, som den udspringer af.

Legeparken drives af Idrætshistorisk Værksted, som er et pædagogisk projekt. Formålet er at gøre forsøg med førsportslige idrætsformer og deres samspil med de kultur- og naturgivne forudsætninger.

Legeparken formidler praktisk viden om fortidens idrætter for at stimulere debatten om nutidens og fremtidens idrætter. Idrætshistorisk Værksted har skabt den internationale forsøgslegepark, som for-



Motionsslangen, Nykøbing Falster. Foto: Falster Statsskovdistrikt.



Gerlev Legepark. Foto: Gerlev Legepark.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Café 2. Almueplads 3. Vikingeplads til kamp og styrkelege 4. Lejrplads 5. Picnic område 6. Naturlegeplads | <ul style="list-style-type: none"> 7. Spilleplads: 50 spil fra hele Europa 8. Stadion til So i hul/Slå munk 9. Tag-fat baner 10. Picnic område 11. Rulleskøjteplads 12. Eng til fælleslege, barløb mm. |
|---|--|

midler historiske lege. Legeparken bliver brugt af pædagoger, skoler, virksomheder og har skabt international opmærksomhed omkring sit arbejde med dels at styrke legen som en væsentlig dimension i tilværelsen og dels eksperimentere med udendørsaktiviteter ved at anvende de naturgivne rekreative ressourcer.

siden 1983. Værkstedet har modtaget støtte fra Kulturministeriet, DGI, Friluftsrådet, Lokale- og Anlægsfonden, Vestsjællands Amt og Hashøj Kommune. Den historiske Legepark er skabt over en årrække. Den drivende kraft i parkens udvikling har været de ansatte ved højskolen og Idrætshistorisk Værksted.

Proces: Legeparken udspringer af Idrætshøjskolen og Idrætshistorisk Værksted, som har eksisteret

Yderligere oplysninger: www.ihv.dk.

KULDEN

I de nordiske lande er kulden en barriere for udendørs fysisk aktivitet en del af året. Derfor kan en klimaskærm i vinterhalvåret medvirke til at skabe gode rammer for fysisk aktivitet. I mange byer i Danmark, selv små landsbyer, findes idrætshaller. De fleste er fra 60'erne og 70'erne og efterhånden renoveringsmodne. De er indrettet til traditionel fodbold, håndbold, badminton, gymnastik osv. De er ikke bygget til at opfylde de måske anderledes behov og krav, man har i dag. Mange haller er blevet for små og har vanskeligt ved at rumme nye aktiviteter, som nutidens individualister dyrker. Halrenovering er en problemstilling Lokale- og Anlægsfonden fokuserer på i 2005 (23).

Mange foretrækker selv at tilrettelægge deres motion, ligesom flere midaldrende og ældre er blevet idrætsaktive. Nye aktiviteter skal tænkes ind i fremtidens idrætshaller: teater, dans, musik, kulturelle begivenheder og uorganiseret leg. Hvordan disse nye behov for udvidelser kan tilgodeses viser følgende eksempler.



Mor og datter på skøjter. Foto: Michael Rieck.



Leg er sundt. Foto: Sundhedsstyrelsen.

Bislev aktivitetshus

Ved siden af skole og idrætsanlæg i Bislev, nær Nibe ved Limfjorden, er en mindre multisal opført i sammenhæng med et eksisterende hus. Landsbyen har oplevet en stor tilflytning blandt andet af børnefamilier. Derfor har man ønsket at skabe bedre rammer for lokale foreninger og frivillige aktiviteter lige fra fluebindere til gymnastikfolk og dansere. Det oprindelige hus, det nye hus er bygget sammen med, kan fungere som en lidt ophøjet scene, der kan ses fra den 175 m² nye multisal. Her er der mulighed for at skabe et kulturelt center, hvor hele familien på samme tid kan dyrke sine interesser: datteren kan spille fodbold, sønnen spille dilettanteater, moderen løbetræne og faderen spille håndbold. En multihal eller -sal, som supplerer et idrætsanlæg og en traditionel idrætshal, muliggør et fysisk aktivt og kulturelt liv, hvilket er væsentligt for at gøre mindre byer mere levende. Det er ligeledes vigtigt, at en sådan multihal eller -sal bliver placeret centralt i byen, gerne ved skole og idrætsanlæg.

Proces: Bislev Borgerforening har haft en afgørende rolle for aktivitetshusets opførelse. En tidligere



Bislev aktivitetshus. Foto: Karsten B. Hansen.

skoleleder og politiker, nu aktiv i borgerforeningen, har været drivkraften i husets realisering.

Pris: 2.4 mio. kr., heraf har Lokale- og Anlægsfonden finansieret 50%, kommunen resten.

Yderligere oplysninger: Bislev Borgerforening, tlf. 9835 7217.



Lethal i Nykøbing Sjælland. Illustration: Cebra.



Lethal i Nykøbing Sjælland. Illustration: Cebra.

Lethallen i Nykøbing Sjælland

Lethallen er en ny haltype, hvor anlægsomkostningerne til konstruktionen er reduceret markant. En arkitektkonkurrence har skabt nye bud på haller blandt andet med gennemsigtige bygningskomponenter. Det skaber en lethal med et nyt udtryk i forhold til en konventionel hal. De traditionelt omfattende omklædnings-, bade- og toiletfaciliteter findes ikke i en lethal. Mange mennesker har gode bade faciliteter hjemme og foretrækker at bade der. Alternativt placeres en lethal tæt ved en eksisterende hal.

Den lettere konstruktion stiller færre krav til varmeisolering, hvilket muliggør nye æstetiske udtryk og indhold. En lethal kan åbnes ud mod de omgivende udendørsarealer. Dette giver hallen flere anvendelsesmuligheder om sommeren, hvor mange idrætshaller normalt er ubenyttede.

En lethal er et økonomisk mere overskueligt alternativ, hvor man i den kolde periode dyrker motion i træningsdragt. Lethallen i Nykøbing Sjælland er uisoleret og uopvarmet. Der er ikke omklædning, toilet eller bade faciliteter. Lethallen er til gengæld tæt på fodboldklubben, der har bade faciliteter. Ud-

over selve hallen vil der komme en 10 m. lang overdækket terrasse med mulighed for blandt andet bordtennis og basketball. Hallen kan åbnes til denne side via 4 store porte. Udenfor etableres et 10 m. højt klatretårn og petanquebaner.

Hallen vil være klar til indvielse omkring april 2005 for både uorganiseret som organiseret fysisk aktivitet. På bestemte tidspunkter i løbet af ugen er hallen forbeholdt uorganiseret leg.

Proces: Forvaltningen i Nykøbing-Rørvig Kommune blev opmærksomme på, at Lokale- og Anlægsfonden søgte samarbejdspartnere til opstilling af en lethal. Kommunen var interesseret i at kunne tilbyde borgerne flere aktivitetsmuligheder, både den organiserede som den uorganiserede, og gik derfor i samarbejde med fonden om at få udviklet et konkret projekt i Nykøbing.

Pris: 3.7 mio. kr., heraf finansierer Lokale- og Anlægsfonden 50%. Prisen er mellem 1/2 og 1/4 af en konventionel hal.

Yderligere oplysninger: www.nykoebing-if.dk, klubhusinspektør Claus Dige: claus@nyka.dk eller www.loa-fonden.dk.



Kedelhallen, Frederiksberg. Foto: Michael Rieck.



Seniorgymnastik i Kedelhallen, Frederiksberg. Foto: Michael Rieck.

Kedelhallen Frederiksberg

Kedelhallen, som åbnede i 2001 på Frederiksberg, fungerer som idræts- og kulturhus med omdrejningspunkt i hallens café. Kedelhallen huser blandt andet en volleyball- og en danseklub. Der er musikarrangementer, gymnastik, foredrag og festivaler. Idrætsaktiviteter udgør omkring 65% af hallens samlede aktiviteter. Hallen er åben hver dag fra kl. 8 til kl. 23. Kedelhallen er centralt placeret på Frederiksberg og er med sine mange anvendelsesmuligheder og varierede aktivitetstilbud blevet et kulturelt samlingspunkt i kommunen.

Proces: Idéen til ombygningen af kedelhallen stammer fra kommunen, som kontaktede Lokale- og Anlægsfonden med henblik på en medfinansiering af en stor multihal.

Pris: Ca. 34 mio. kr., heraf har Lokale- og Anlægsfonden finansieret ca. 10 mio. kr.

Yderligere oplysninger: kedelhallen@fiu-frederiksberg.dk



Seniorgymnastik i Kedelhallen, Frederiksberg. Foto: Michael Rieck.

HAVET

I Danmark er der aldrig langt til havet. Havet betyder meget for mennesker. En repræsentativ undersøgelse blandt voksne i Danmark viser, at ”hav og strand” klart er den foretrukne landskabsform foran ”skov” og ”det åbne landskab” (24). Denne viden kan bruges i forhold til at skabe attraktive og bedre rammer om fysisk aktivitet, som følgende 3 eksempler konkretiserer.

Vandkulturbåd i Roskilde

Mange byer i Danmark er beliggende ved vandet, og mange steder er havnevandet blevet så rent, at man kan bade. I bestræbelserne på at tiltrække nye borgere bygges der i mange kommuner nye boliger og virksomheder på havnefronten. Disse attraktive beliggende områder kan tilføres mere liv med en vandkulturbåd.

En mobil vandkulturbåd kan skabe bademuligheder hele året rundt. Den kan flyttes fra en bydel til en anden og i højsæsonen være base for solbadning midt i byen. En vandkulturbåd kan alt efter størrelse indrettes med omklædning, sauna, træningsredskaber, gymnastikrum og café.

I Roskilde overvejer man, som de første i Danmark, at etablere en vandkulturbåd. Den skal være grundlag for at etablere helårsbadning i fjorden. Vandkulturbåden i Roskilde bliver sandsynligvis 90 m² og udstyres med sauna og dampbad, lille gymnastikrum og enkelte træningsredskaber.

Proces: I forlængelse af gode erfaringer med havnebadet og CopenCabana i København har Lokale- og Anlægsfonden fået udviklet nogle prototyper til vandkulturbåde, som kan anvendes i mindre byer. Roskilde Kommune er i samarbejde med fonden ved at udvikle et konkret forslag, som måske kan etableres ved Vikingeskibsmuseet i 2005.

Pris: Anslået budget er ca. 2.0 mio. kr., heraf betaler Lokale- og Anlægsfonden 1.0 mio. kr.

Yderligere oplysninger: Roskilde Kommune, tlf. 4631 4037, eller Lokale- og Anlægsfonden (www.loa-fonden.dk).



Vandkulturbåd. Illustration: Dorte Mandrup Arkitekter.



CopenCabana, Kalvebod Brygge, København. Foto: Københavns Idrætspark.

CopenCabana og Havnebadet på Islands Brygge

CopenCabana består af 3 bassiner i Københavns Havn på i alt 650 m² adskilt af flydebroer. I det tidligere industrikvarter findes der nu et børnebassin med fast bund og en dybde på 0.7 m., et springbassin med ca. 5 m. dybt vand og flere vipper. Mo-

tionsbassinet er også ca. 5 m. dybt. Ved CopenCabana findes en sandstrand, hvor der er mulighed for at spille beachvolley.

Havnebadet på Islands Brygge har været en stor succes. I 2004 modtog det en international arkitekturpris for at etablere en *"vellykket og smuk swimmingpool i havnen"*. Badet er åbent fra 1. juni og til



Havnebadet ved Islands Brygge, København. Foto: Københavns Idrætspark.

31. august. Havnebadet fungerer som en badestrand ved havet: en stor græsplæne op til Havnebadet er opholdsplads for havnebassinets gæster, som kommer fra alle kvarterer i København. Havnebadet har fem bassiner, hvoraf to er til børn. Der er ét til småbørn og ét til de lidt større. Der er to svømmebassiner på hver 50 m. og et udspringsbassin med 3 m. og 5 m. vipper (se forside).

Proces: Idéen til havnebadet er opstået på rådhuset og har været et politisk ønske. I 2001 etableres det første havnebad på Islands Brygge. Det flyttes under navnet CopenCabana til Fisketorvet i 2003. Det nuværende permanente anlæg på Islands Brygge blev indviet i 2003. Islands Brygge var tidligere et nedslidt industri- og arbejderkvarter, men nye boliger og havnefronten, og ikke mindst Havnebadet, har gjort Islands Brygge til et eftertragtet kvarter i storbyen.

Pris: CopenCabana har kostet ca. 2,3 mio. kr. inkl. udgifter til sandstrand på land. Havnebadet på Islands brygge har kostet ca. 7,5 mio. kr. Heraf har Lokale- og Anlægsfonden finansieret ca. 2,5 mio. kr.

Yderligere oplysninger: www.fritidkbh.dk.

Det Maritime Ungdomshus på Amager

Ved Sundby Sejlforening på Amager er Det Maritime Ungdomshus opført i miljøcertificeret træ helt ude ved vandkanten. De 1700 m² bølget tag, hvor to bygninger skærer sig ind under taget, blev indviet i foråret 2004 og forventes at blive et kulturelt trækplaster for det nærliggende byfornyede Holmbladsgadekvarter. Ungdomshuset er en del af en samlet kultur- og idrætsplan for Holmbladsgadekvarteret i København.

Ungdomshuset er opført som et stort bølgeparti med to lokalefaciliteter på i alt ca. 440 m². Der er klub- og undervisningslokaler og bådopbevaring. Ungdomshusets "aktive tag" er stedets centrale ressource med forskellige anvendelsesmuligheder. Det bølgende tag kan bruges til leg, som udkigspunkt eller til solbadning. Brugere: sejlere, lystfiskere, dykkere, windsurfere og kajak- og kanoroere har fået et mødested for søsportsaktiviteter og friluftsliv på og ved havet. En lille bro og et ophalersted skaber kontakten til Øresund.

Ungdomshuset ligger ud til et nyt undervandscenter, som forventes åbnet i 2005. Her kan sports- og snorkeldykkere møde en række udfordringer under



Det Maritime Ungdomshus. Foto: Mads Hilmer.



Det Maritime Ungdomshus. Foto: Karsten B. Hansen.

vandet for eksempel et vrug på 6 m. dybde, et rev og en undervandsorienteringsbane.

Undervandsområdet kommer til at ligge i umiddelbar nærhed af en pynt, hvorfra man kan springe direkte i 3-4 m. dybt vand. Der vil være fri adgang til området, og stedet kan bruges hele året af alle.

Proces: Idéen til ungdomshuset er opstået blandt lokale borgere i Holmbladsgadekvarteret og med

udgangspunkt i Kvarterløftcentret. Siden har kommunens forvaltninger spillet en central rolle i samarbejde med Lokale- og Anlægsfonden.

Pris: De samlede udgifter til ungdomshuset udgør ca. 9.75 mio. kr., heraf har Lokale- og Anlægsfonden finansieret 2.5 mio. kr.

Yderligere oplysninger: Det Maritime Ungdomshus, 2533 2933.



Det Maritime Ungdomshus. Illustration: Tegnestuen Plot.

LYS I MØRKET

Mange voksne går stavgang eller løbetræner. I byernes parker og bynære skove findes stier med et godt underlag, men efter mørkets frembrud kan man vanskeligt se, hvor man træder. Derudover synes mange, at det er utrygt eller ubehageligt løbe i mørke. Dette kan løses med en oplyst løbesti, som man gennem mange år har haft i svenske byer. Indtil for 3 - 4 år siden havde man færre oplyste løbestier i Danmark, end der findes i en mindre svensk by som Enköping.

Greve lysløjpe

I Rævebakken ved idrætspladsen i Greve findes en 2,1 km lang lysløjpe beliggende i et kuperet skovterræn. Underlaget er blødt, og dele af stien er belagt med flis. På stien, parallelt med løbestien, færdes også gående, cyklende og rideheste. Lys-

masterne er placeret med 30 m. mellemrum i ca. 4 - 5 m. højde.

I nærheden af lysløjpen findes en træningspavillon, hvor det er muligt at træne fitness udendørs. Pavillonens træningsmuligheder skal i lige så høj grad ses som et supplement til traditionel løbetræning, hvor det primært er benmuskler og kredsløb, som trænes. Pavillonen indeholder let indstillelige redskaber, hvor det er muligt at træne alsidigt og udfordrende. Desuden rummer den muligheder for helhedsorienterede bevægelser, som træner styrke, koordination, balance og smidighed i hele kroppen.

Pavillonen er overdækket med sejldug som en stor parasol. Den er placeret ved lysløjpens begyndelse ved idrætscentret.



Stavgang. Foto: Michael Rieck.



Træningspavillon ved Greve Lysløjpe. Foto: Lokale- og Anlægsfonden.

Proces: Idéen om lysløjpe og træningspavillon er fra Idrætspolitisk Idéprogram, som opsøgte interesse-

rede kommuner. Parallelt havde idræts-kontaktudvalget i Greve, hvor politikere, embedsfolk og idrætsorganisationerne er repræsenteret, ønsker om at stimulere den uorganiserede idræt. Kommunen gik derfor i samarbejde med Idrætspolitisk Idéprogram om at skabe en lysløjpe og træningspavillonen.

Placeringen tæt ved idrætspladsen er valgt for at skabe en dialog mellem den uorganiserede og den organiserede idræt.

Pris: Lysløjpen kostede ca. 880.000 kr., heraf finansierede Idrætspolitisk Idéprogram 433.000 kr., og kommunen resten. Træningspavillonen kostede 368.000 kr. Lokale- og Anlægsfonden støttede med 184.000 kr.

Yderligere oplysninger: Idrætskonsulent i Greve, Michael Nørbæk, tlf. 4397 9609, e-mail: sport@greve.dk, eller: www.ipip.dk.

Fredericia Lysløjpe

I Madsbyparken i Fredericia findes en lysløjpe i parkens kuperede yderkant. Den er anlagt dels på en eksisterende sti, dels på en 400 m. nyanlagt sti. Det skaber tilsammen en sammenhængende 2,5 km. lang rundtur. Madsbyparken rummer flere muligheder for bevægelse: der findes blandt andet



Træningspavillon. Foto: Lokale- og Anlægsfonden.



Fredericia Lysløjpe. Foto: Fredericia Kommune.

12 fodboldbaner, en legepark og et idrætscenter. Tæt op ad parken ligger desuden Fredericia Golfklubs baner og Dronning Margrethe Hallen. Der findes mange stisystemer, som snor sig i det flotte landskab i parken.

Kommunen har valgt at etablere 4 m. høje rørmaster, der er placeret med en indbyrdes lyskildefstand på 35 m. Det betyder, at masterne oplyser hele stien. Lysløjpen blev indviet i sensommeren 2003 og bruges til almindelige gåture, af stavgængere, motionister og af områdets idrætsklubber.

Proces: Fredericia viste interesse for Idrætspolitisk Idéprograms idéer om opførelse af lysløjper. Kultur- og Fritidsforvaltningen har dernæst i samarbejde med Idrætspolitisk Idéprogram været primus motor i projektets realisering.

Pris: De samlede omkostninger var 750.000 kr. Heraf finansierede Idrætspolitisk Idéprogram 0,5 mio. kr., resten betalte Fredericia Kommune.

Yderligere oplysninger: Kultur- og Fritidsforvaltningen i Fredericia Kommune, tlf. 7210 7484.



Lys i mørket. Foto: Michael Rieck.



Lysløjpen i Fælledparken, København. Illustration: Københavns Kommune.

Lysløjpen i Fælledparken

Fælledparken i København, som i høj grad benyttes til uorganiseret leg og idræt, har netop fået bevilget penge til en oplyst løbesti på 2,1 km. Den forventes færdig i forsommeren 2005.

Løbestien skal være med til at skabe endnu mere liv i Fælledparken. Den er placeret ud til Blegdamsvej og dermed i nærheden af den meget benyttede løbesti rundt om søerne. Områdets centrale placering lige ved Parken på Østebro, hvor der er mange boliger, sports- og motionsklubber, har betydet at der er en stor interesse for en oplyst løbesti. Stien bliver forsynet med lyspulleter, og stien får dermed karakter af ledelys frem for orienteringslys, som findes i Fredericia og Greve. Ledelys oplyser ikke en løbesti på samme måde som orienteringslys.

Proces: Lokale- og Anlægsfonden, Kræftens Bekæmpelse og Atletikklubben Sparta har spillet en aktiv rolle i løbestiens realisering. Københavns Kommune er projektleder og er i øjeblikket i gang med at sende projektet i udbud.

Pris: Kommunen har afsat 1.4 mio. kr. til projektet, der også er støttet af Kræftens Bekæmpelse med 75.000 kr., og en fondsbevilling fra Lokale- og Anlægsfonden på 525.000 kr. Den relativt høje pris skyldes, at man har valgt lyspulleter med stor slidstyrke, og at kabelføringen fordyres af hensyn til parkens gamle træer.

Yderligere oplysninger: Kultur- og Fritidsforvaltningen i Københavns Kommune, Bo Billenstein, tlf. 3366 3878.

BYEN I BEVÆGELSE

I de seneste år er der kommet større opmærksomhed omkring de fysiske rammers betydning for den uorganiserede motion og idræt. Det handler om, at sundhed og bevægelse bliver opprioriterede perspektiver i byplanlægningen. Det er en udvikling, som er sket i forventning om, at fysisk inaktivitet vil lægge et stort pres på vestlige landes sundhedsbudgetter (25).

Park- og aktivitetsstrøget Prags Boulevard på Amager

Aktivitetsstrøget på Prags Boulevard, som skal stå færdigt i 2005, udspringer af Kvarterløft Holmbladsgade. Den ”helhedsorienterede byfornyelse” har i væsentlig grad haft borgerinddragelse som

omdrejningspunkt. Aktivitetsstrøget er et forsøg på at skabe nye rammer for fysisk aktivitet ud fra borgernes behov og ønsker.

På Prags Boulevard skabes en lang poppel allé, hvor der med ca. 100 m. mellemrum etableres aktivitetslommer. Der etableres en række oplyste aktivitetspladser med selvstændigt tema: pladsen, rampen, scenen, banen, haven, buret og børnehaven. Aktivitetsfelterne bliver spektakulære sidestykker til boulevardens nye grønne hovedtræk.

I projekt- og følgegruppen med borgerrepræsentanter har det været et stort ønske, at sportsfaciliteter blev prioriteret højt: en asfalteret multisportsbane på ca. 300 m² forsynes med sorte gummibander. Et



Prags Boulevard. Illustration: Kristine Jensens Tegnestue.



Fremtidig central p-plads i Ringe. Illustration: Ringe Kommune.

andet aktivitetsområde er "Buret" på ca. 300 m². Her opstilles fodboldmål, og der er mulighed for at opsætte blandt andet tennisnet. Rampen eller skaterpladsen, som afslutter den urbane del af Prags Boulevard, bliver på ca. 800 m² med støbeasfalt og granitgrænseflader. I norddelen af pladsen anlægges et grønt område til frokostpausen og som mødested for unge. Centralt på boulevarden etableres café med udlån af sportsudstyr og på hele boulevarden findes såkaldte grønne stole, som kan flyttes rundt på området. Der findes flere grill- og bålpladser, som skal gøre boulevarden mere levende i eftermiddags- og aften timerne.

På Sadolingrunden i Holmbladsgade, som støder op til Prags Boulevard, opføres et 3000 m² stort idræts- og kulturcenter, der forventes færdigt i 2005. Det Maritime Ungdomshus (se tema 2.7) indgår i den samlede kultur- og idrætsplan for Holmbladsgadekvarteret.

Proces: Borgerne har spillet en fremtrædende rolle i kvarterløftprojektet. Prags Boulevards endelige udformning afspejler i høj grad borgernes ønsker om flere sports- og idrætsfaciliteter.

Pris: Ca. 20 mio. kr., heraf har Lokale- og Anlægsfonden finansieret ca. 30%.

Yderligere oplysninger: Kvarterløft Holmbladsgade, tlf. 8232 5525.

Parkeringsidræt i Ringe

Centralt i Ringe findes en 5.000 m² p-plads, som i aften timerne står mere eller mindre tom. Den skal nu bruges som et idræts- og kulturcenter efter kl. 18, når de fleste biler er forsvundet. Parkeringsarealet skal kunne forvandles til en multifunktionel bevægelsesplads, der byder på aktivitetsmuligheder som leg, sport, optræden og opholdssteder. Projektet, som forventes færdigt i 2005, er overordnet et forsøg på at skabe en sjovere og mere uforudsigelig bymidte. P-pladsen skal rumme flere temaer, for eksempel "Ungdommens rum" og "Kroppens rum".

"Ungdomsrummet" har et centralt ildsted eller en lyskilde med mulighed for lyd og musik. Der vil være plads til skatere, kampege, "New Games" og træningsudstyr til armhævnninger m.v. Det skal være et mødested for byens unge.

"Kroppens rum" er et spille-, lege- og boldrum på 425 m². Der vil findes bånder og kunstnerisk udsmykket boldhegn. Der er mulighed for "natbold" pga. god belysning. Der kan spilles mor-søn-fodbold om lørdagen, mens far handler, og der vil være rekvisitter til ældre gymnastik i samarbejde med hospitalet. Der vil være moon cars, hoppebolde, hoppepuder osv.

P-pladsen skal kunne bruges af alle aldersgrupper, og den skal være med til at give byen et kulturelt løft. I forlængelse af p-pladsen vil der blive etableret en 2,5 km. oplyst bevægelsessti eller lysløjpe rundt om Ringe Sø, som et supplement til p-pladsens holdspilorienterede muligheder.

Proces: Forvaltningen i Ringe valgte at byde ind på Realdania's konkurrence om "Bedre Byrum" (www.bedrebyrum.dk). Idéen om at bruge p-pladser til noget andet end biler er opstået lokalt i forvaltningen. I samarbejde med et lokalt arkitektfirma udarbejdede man et forslag om "parkeringsidræt", som siden blev udpeget som pilotprojekt og pristager i Bedre Byrums konkurrence.

Pris: Projektet er budgetteret til 8.75 mio. kr. Realdania fonden støtter med 3.2 mio. kr., Lokale- og Anlægsfonden med 1.2 mio. kr., og kommunen finansierer størstedelen af det resterende beløb.

Yderligere oplysninger: Ringe Kommune, Teknisk forvaltning, Afd. arkitekt Poul Mathiesen, tlf. 6362 3734, eller www.bedrebyrum.dk.

Mellemrummet i Hundested

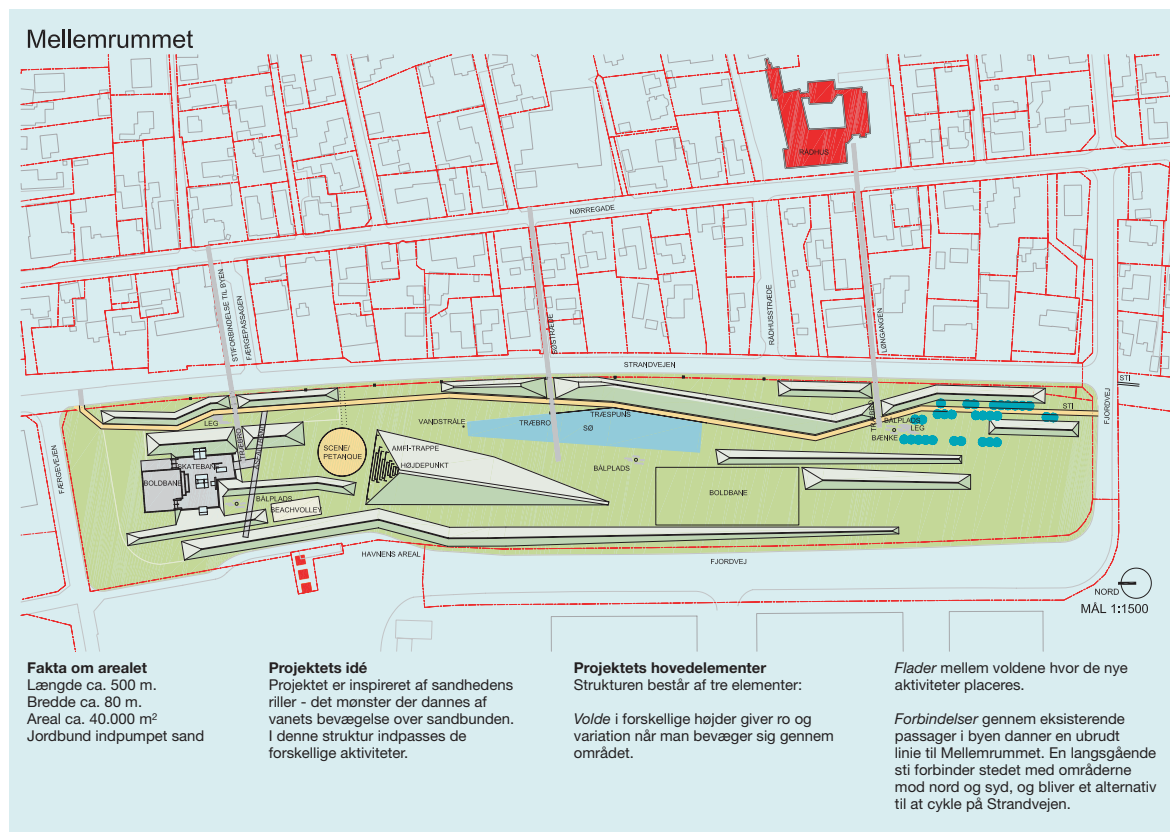
Siden 1980'erne har Hundested Kommune haft planer om at omdanne et område på 40.000 m², der ligger mellem godshavnen og byen. Idéen er at gøre det til et indbydende og rekreativt, grønt område. Mellemrummet er et fladt åbent areal bestående af indpumpet havsand.

Området var friholdt til p-plads og tograngering ved Hundested – Grenåfærgeren. Færgeforbindelsen gik imidlertid konkurs i 1996, og kommunen har siden søgt nye anvendelsesmuligheder for området. Mellemrummet skal i 2005 omformes til græsklædte volde og lavninger med mange aktivitetsmuligheder og anlæg ind i mellem. Mellemrummet skal indeholde naturlegeplads, skaterbane, bold- og legepladser og bålpladser. Indholdet i Mellemrummet afspejler borgerønsker. I to runder har kommunen indhentet borgersynspunkter vedrørende ønsker til parkens indhold.

Proces: I 2002 blev en landskabsarkitekt ansat i forvaltningen. Hans første opgave var at udforme en ansøgning til Realdania's idékonkurrence om Bedre Byrum. Forslaget om Mellemrummet som rekreativt område kom med i Bedre Byrums 2. runde, og kommunen involverede derefter et landskabsarkitektfirma, der videreudviklede idéen.

Pris: 6.0 mio. kr., heraf finansierer Realdania 3.0 mio. kr.

Yderligere oplysning: Hundested Kommune, Planafdelingen, Landskabsarkitekt Frode Andersen, tlf. 4796 7058.



Mellemrummet, Hundested. Illustration: GHB Landskabsarkitekter.

NY BY

Det skal være let tilgængeligt, og der skal være attraktive rammer, hvis man skal friste folk til en fysisk aktiv livsstil. Endnu findes ikke mange eksempler på at by- og boligområder også skabes ud fra et sundheds- eller bevægelsesperspektiv. Det forventes dog at blive et ønske og behov i fremtidig byudvikling.

Trekroner Øst

Roskilde Kommune er ved at udvikle et nyt boligområde i Trekroner Øst. Strukturplanen for området er fra 2003 og Rammelokalplanen fra efteråret 2004. De første boliger forventes opført i 2006. I en del af området, hvor man forventer at opføre ca. 1000 boliger – fortrinsvis tæt-lav og åben bebyggelse, lokaliseres 2-3 nord/syd gående landskabskiler med vand, spredt beplantning og aktivitetsmuligheder. I øst/vest retning etableres tre skovbælter, hvoraf de to er forbeholdt bevægelse og nye

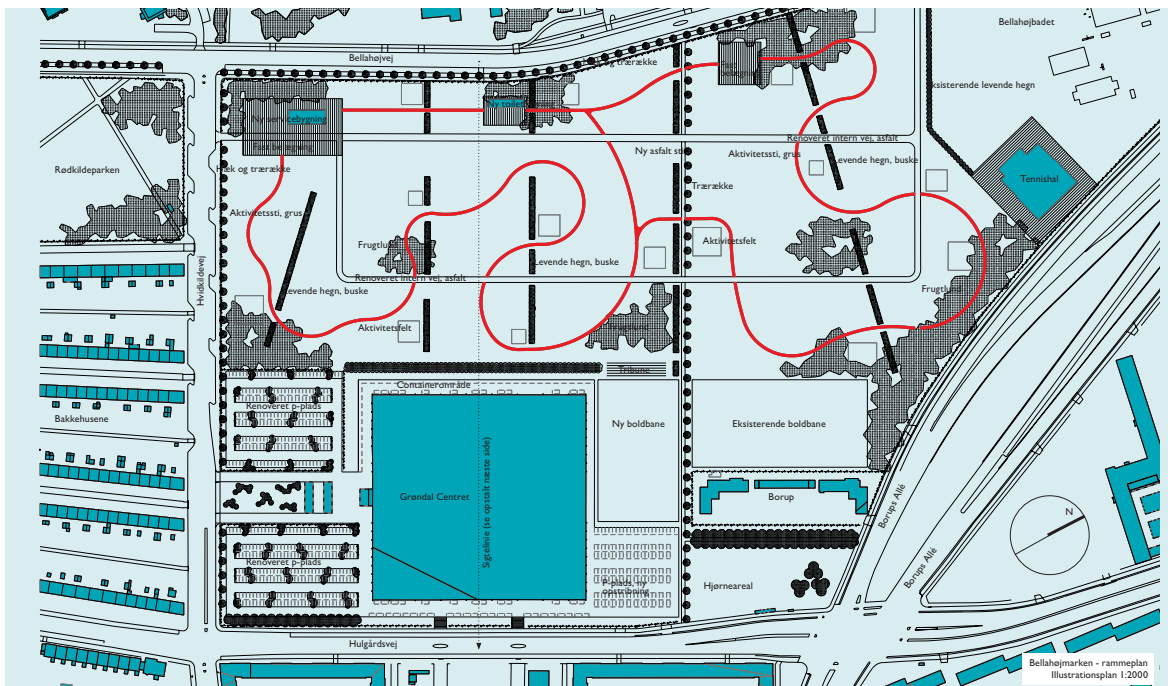
anlæg til uorganiseret motion og friluftaktiviteter – alt efter fremtidige beboeres ønsker. Her kan successivt anlægges mindre asfalt- og grusbaner, rulle-skøjteløjper, skater- og motionsanlæg og bål- og grillpladser. Området kommer også til at rumme andre friluftsmuligheder blandt andet omkring Skademosegård og Skrænten, som gennemskærer to af skovbælterne. Friluftsanlæggene skal supplere de planlagte opholds- og legemuligheder.

I områdets udkant mod syd etableres i 2005 en træningsø. Træningsøen består af en gangbro hævet lidt over niveau, og her findes en række muligheder for at træne fitness udendørs.

Proces: Det har været et politisk mål i kommunen, og et udgangspunkt for planprocessen i Trekroner Øst, at skabe et nyt boligområde med mange aktivitetsmuligheder. Afgørende er det ligeledes, at det



Trekroner Øst, Roskilde. Illustration: Roskilde Kommune.



Bellahøjmarken, København. Illustration: Vej & Park, København.

nye byområdes indhold og faciliteter tager udgangspunkt i de fremtidige beboeres ønsker og behov.

Pris: Træningsø inklusiv bro er beregnet til at koste ca. 3.8 mio. kr. Heraf finansierer Statens Kunstfond 1 mio. kr., Lokale- og Anlægsfonden 1 mio. kr. og resten er bruger- eller skattefinansieret af kommunen.

Yderligere oplysninger: Roskilde Kommune, Landskabsarkitekt Karen Atwell, tlf. 4631 3714.

Bellahøjmarken i København

Siden 1966 har et 123.000 m² skrånende slette-liggende areal i København været lagt ud til campingplads og kræmmermarkedsplads i sommermånederne. Bellahøjmarken har karakter af en forsømt og nedslidt fæled, som resten af året primært bruges af hundeluftere. Området har været fredet siden 1981.

En rammeplan fra efteråret 2004 for Bellahøjmarken foreslår, at området inddeles i 2: "sletten" – det vestlige skrånende terræn – og "byggefladen" den østlige del med Grøndal Centret, parkeringspladser, boldbaner og institutionen Borup.

Over en årrække skal "sletten" omdannes til en offentlig park med slettekarakter, præget af aktiviteter, leg og idræt, som afspejler borgernes behov og ønsker. Modstridende interesser betyder dog, at områdets endelige udformning endnu er uvis. Idræts- og naturforeninger og borgere skal blive enige, og

der skal søges dispensation fra fredningsbestemmelserne. Rammeplanen forelægges Bygge- og Teknikudvalget og Kultur- og Fritidsudvalget ultimo februar 2005. Men der er ikke tvivl om, at området vil blive omdannet til en attraktiv ramme for bevægelse – der er et stort pres fra borgere og foreninger.

Der er forslag om, at parkeringsarealerne omkring Grøndal Centret bruges til andre formål som boldspil og markedsdage. Idrætstemaet på sletten skal udbygges ved etablering af en motionssti og aktivitetsfelter i parken. Der skal ligeledes placeres en ny boldbane mellem institutionen Borup, den eksisterende boldbane og Grøndal Centret. København mangler boldbaner, og det er oplagt her, da mange idrætsklubber er tilknyttet Grøndal Centret.

Proces: Rammeplanen er udarbejdet af Vej & Park i København i samarbejde med Fritid & Idræt og Københavns Idrætspark. En følgegruppe, bestående af beboere og lokale foreninger, har deltaget i idéudviklingen. Lokale kræfter har gennem mange år presset på for at skabe den politiske interesse for at udvikle området.

Pris: Kommer til at afhænge af den endelige udformning. For "sletten" er prisrammen omkring 10 mio. kr.

Yderligere oplysninger: Vej & Park, Landskabsarkitekt Annie H. Hansen, tlf. 3366 3598, eller: www.vejpark.kk.dk.

KROPPEN SOM TRANSPORTMIDDEL

Gennem de seneste 20 år er biltrafikken vokset. I 2002 var ca. 1.888.000 biler indregistreret i Danmark – godt 184.000 flere end 10 år tidligere (26). Bilen er for mange blevet et uundværligt gode, der får hverdagen til at hænge sammen, ikke mindst for børnefamilier. Imidlertid findes der nu så mange biler på vejene, specielt omkring de større byer, at tidsbesparelserne er minimale i forhold til cyklen. Sam-

tidig kan bilen, sammen med computerarbejde og passivt TV-kiggeri, være en væsentlig årsag til en udbredt inaktiv livsstil.

Odense Cykelby

Det største cykelprojekt i Danmark i de seneste år har været et 4-årigt projekt i Odense. I perioden



Cykelbarometer, Odense. Foto: Vej & Park, Odense.



Cyklister med forkørselsret, Odense. Foto: Vej & Park, Odense.

1999 - 2002 var Odense Danmarks nationale cykelby. Odense fik halvdelen af Trafikministeriets og Vejdirektoratets samlede midler: 10 mio. kr. for at samle erfaringer og ny viden ét sted i landet. Projektet omfattede både fysiske forbedringer, regelændringer og kampagnemæssige tiltag (27).

Cykeltrafikken steg i projektperioden med 20%, og halvdelen af de nye cykelture – ca. 25.000 ekstra cykelture hver dag – stammede fra bilister, der frivilligt skiftede rattet ud med et styr. Dette svarer til ca. 3 min. ekstra fysisk aktivitet om dagen for alle odenseanere. Projektet er omfattende og delt op i forskellige temaer. Her præsenteres de vigtigste i relation til fysiske ændringer.

Parkering

Der er kommet ny forbedret cykelparkering i bymidten, ved banegården, ved busstoppesteder, og der er flere steder mulighed for at få drikkevand og låne en cykelpumpe. Ved banegården findes også videoovervågning og musik. Ved rådhuset findes VIP-cykelparkering for shoppere. Her kan cykel plus tasker låses inde i et rum for 5 kr. for 3 timer. Ved at sende en SMS i forvejen checkes om der er frie VIP-pladser. Flere steder findes en ny type cykelstativ med indbygget wire- eller kædelåse, som hindrer tyveri.

Cykelbarometer

Et cykelbarometer registrerer, hvor mange tohjulede trafikanter der hver dag benytter cykelruten i Vestergade. Små censorer er bygget ned i vejbelægningen og registrerer hver eneste cyklist. 5.000-10.000 cyklister passerer barometeret hver dag. Barometeret registrerer, om antallet af cykelture stiger

Cyklisterne foran bilisterne

For at skabe større synlighed omkring cyklisterne i vejkryds har Odense Cykelby etableret en ”cyklistelomme” ved at fremhæve cyklisternes areal med blå. De blå markeringer gør, at cyklisterne kommer først igennem vejkrydset. Dermed er de mere synlige for bilisterne, hvilket øger sikkerheden for cyklisterne.

Den grønne bølge

Ledelys, bestående af 45 lysstandere, er placeret i siden af cykelstien med 8 m. afstand. Standernes grønne lys er afpasset efter den førstkomende lyskurves lys. Deres formål er at lede cyklisterne gennem krydset uden at skulle stoppe for rødt. Hvis

cyklisten afpasser sin fart efter standernes grønne lys, kommer man over næste kryds for grønt lys. Det er verdens første grønne bølge for cyklister. Tidsbesparelserne er måske små, men den oplevede fremkommelighed stor.

Sikkerhed i vejkryds

I Kragstbjergkvarteret er 15 vigepligtskryds blevet afmærket på en ny måde med en cykelbane igennem krydset, hvor konfliktområdet er markeret med malede kryds. På Munkebjergvej er der etableret 10 kryds, hvor cykelstien er trukket tilbage. I 20 lyskryds i Odense kan man cykle til højre af smutveje før signalet, så man undgår at stoppe.

Ud fra et folkesundhedsperspektiv er antallet af uheld reduceret med 20%, og projektet har vundet 2131 leveår blandt borgere i Odense. Det svarer til, at hver mand lever 5 måneder længere som følge af, at cyklen bruges oftere. I evalueringen har man beregnet, hvor mange sundhedsudgifter projektet har sparet. Det er vurderet til at have sparet udgifter for 33 mio. kr. Projektets omkostninger udgjorde 20 mio. kr., samlet har projektet sparet offentlige udgifter svarende til 13 mio. kr.

Proces: Odense Cykelby fik 20 mio. kr. til tiltag, der kunne fremme cykeltrafikken. Omkring 50 projekter blev udviklet og afprøvet i løbet af projektets 4 år. I december 2002 var cykeltrafikken steget med 20% fra udgangspunktet i 1996/1997, hvilket lige præcis opfylder projektets målsætning.

Cykelbarometeret var en stor succes i cykelbyprojektet. Idéen er ved at blive overført til hollandske og svenske byer. Projektet har en omfattende hjemmeside med mange oplysninger om konkurrencer, turforslag, cykelvedligeholdelse og fysiske tests.

I december 2004 uddeltes 4000 batteri- og friktionsfri lygter til at fastmontere på cyklen. Omkring 15.000 personer havde meldt sig som interesserede i at deltage i forsøget. Projektet uddeler ligeledes skridttællere som et supplement til cykelprojektet. De er målrettet bilister og andre, som man har vanskeligt ved at nå.

Pris: 20 mio. kr., heraf finansierede Vejdirektoratet og Trafikministeriet 10 mio. kr., kommunen resten.

Yderligere oplysninger: www.cykelby.dk eller projektleder Troels Andersen, Odense Kommune, tlf. 6613 1372, e-mail: ta@odense.dk.



Den grønne cykelbølge, Odense. Foto: Vej & Park, Odense.

ARBEJDSPLADSEN

Der er få opsigtsvækkende eksempler på fysiske ændringer til fremme af bevægelse på arbejdspladsen. Derfor bliver dette tema en diskussion af mulige tiltag på arbejdspladsen.

I mange virksomheder findes elevatorer centralt placerede, mens trapper er rubriceret ”nødudgang” bag en lukket dør. God arkitektur har hidtil været forbundet med let tilgængelighed og funktionalitet. En funktionalitet som i praksis har betydet, at man hurtigst og lettest muligt kom fra p-plads via reception til kontoret på 4. sal.

Hvis man anlægger et fysisk aktivitets perspektiv i udformningen af arbejdspladsen, kan man nærmest vende den hidtidige funktionalitet på hovedet. Man kunne for eksempel forestille sig, at en virksomhed opsatte en persontæller ved trapperne for at synliggøre brugen af trapper i stil med den succesfulde cykeltæller i Odense (tema 2.11). Et stort syn-

ligt display skal vise ventende ved elevatoren, at i dag har 43 taget trapperne – og nu 44 osv. Man kunne ligeledes opsætte Sundhedsstyrelsens ”Tag Trappen skilte” på elevatorer, ligesom man kunne gøre elevatorer langsommere og dermed mindre attraktive. Et andet tiltag ville være at udstyre medarbejdere med skridttællere for at synliggøre, hvor meget eller lidt man bevæger sig i løbet af en dag. En skridttæller koster omkring 27 kr. Derudover kan man foretage en række mindre ændringer. Printereren kan placeres lidt længere væk, telefonen kan placeres udenfor rækkevidde plus en lang række andre mindre tiltag, hvilket for eksempel Dansk Firmaidrætsforbund kan være behjælpelige med (se efterfølgende case om Motion på Arbejdspladsen).

Mange virksomheder har pausegymnastik, motionshold, motionsrum eller yder økonomisk støtte til sports- og fitnessaktiviteter i fritiden, hvilket af-



Bevægelse og arbejdsglæde. Foto John Thrane, DFIF.



Motion på arbejdspladsen. Foto John Thrane, DFIF.

spejler, at virksomhederne er opmærksomme på problemstillingerne omkring bevægelse, men at man hidtil har brugt ressourcerne på at tilbyde aktiviteter i eksisterende rammer udenfor arbejdspladsen (28).

I Sverige har en virksomhed udført forsøg med en obligatorisk gåtur hver dag til en række medarbejdere.

Personale-gåtur i Sitel, Örebro

For at få nedbragt korttidsfraværet har virksomheden Sitel i Örebro beordret en testgruppe på 50

medarbejdere på en 30 min. gåtur hver dag. Gåturen er obligatorisk uanset vejret og bliver ledet af gruppecheferne. Allerede i forsøgsperioden opnåede Sitel positive resultater: korttidsfraværet faldt fra 12% til 6% og produktiviteten steg også ifølge personalechefen. Holder de gode resultater, forventer Sitel, at alle ansatte i virksomhedens skal ud og gå hver dag i Örebro. Den fælles gåtur har også betydet en bedre kommunikation mellem virksomhedens afdelinger.

Motion på Arbejdspladsen

Dansk Firmaidrætsforbund arbejder med ”Motion på Arbejdspladsen”. De tilbyder råd og vejledning blandt andet til at skabe de fysiske rammer og gennemføre forskellige aktiviteter. Motionsaktiviteterne er primært beregnet til arbejdstiden, da det er på arbejdspladsen, at mange har overskuddet til at få motion. Motion på Arbejdspladsen hjælper med at udfærdige en motionspolitik på lige fod med en ryge- eller alkoholpolitik. De rådgiver med henblik på indkøb af udstyr, indretning og uddannelse af instruktører.

Et særligt tilbud er RekVisitten. Man tegner et abonnement på forskellige motionsrekvisitter. Motion på Arbejdspladsen opstiller 5 rekvisitter på 5 forskellige steder, hvor mange ansatte dagligt passerer. Efter 1 måned bliver rekvisitterne flyttet rundt, og 3 motionsrekvisitter udskiftes med nye. Rekvisitterne kan for eksempel være: cykel, minitrampolin, romaskine, løbehjul, boksebold eller terapibold.

Pris: 2.500 kr. ekskl. moms for 5 måneder uden fragt.

Yderligere oplysninger: Dansk Firmaidrætsforbund 6531 6560.

LITTERATURGENNEMGANG OG VALG AF EKSEMPLER

Eksemplerne er valgt af *Skov & Landskab*, KVL, ud fra den samlede pulje af eksempler, som *Skov & Landskab* havde eller fik kendskab til i løbet af de sidste 5 måneder af 2004.

Listen af projekter er udvalgt på baggrund af samtaler med ressourcepersoner i de tre lande og litteratur- og websøgning. Ressourcepersoner i statslige institutioner som Miljøvern-, Sosial- og sundhedsdepartementer i Norge og Sverige, Skov & Naturstyrelser, Boverket i Sverige, Kommuneforbund, Idrottshögskolan i Stockholm, Statens Folkhälsoinstitut, Arbetsmiljöinstitut, universiteter og sektorforskningsinstitutioner som Norsk Institutt for By- og Regionforskning (NIBR), har været udgangspunktet for søgningen efter konkrete projekter og nye nøglepersoner.

Dette har ledt videre til at søge i en lang række nordiske kommuner, lokale idrætsprojekter, skoler og integrations- og byfornyelsesprojekter. Søgningen i kommunerne har ledt videre i mange forskellige forvaltninger; lige fra Plan & Arkitektur, Børn- og Unge, Kultur og Fritid, Miljø og Natur, Sundhed og Forebyggelse til Vej & Park.

Samtaler med ressourcepersoner og litteratur- og websøgningen blev efterfulgt af en to ugers studierejse i Danmark, Sverige og Norge, hvor de mest interessante projekter og tiltag blev taget i øjesyn.

Efterfølgende blev 12 temaer udvalgt for at præsentere så bred en vifte af eksempler som muligt. Bruttolisten med projekter har været diskuteret med to referencegrupper nedsat af Sundhedsstyrelsen. Tak for deres ivrige medvirken til at diskutere rammerne for fysisk aktivitet.



Lydparken ved Nykøbing Sjælland. Foto: Karsten B. Hansen.

REFERENCELISTE

1. WHO, 2002: *Health Behaviour Among School Children*.
2. Petersen m.fl. 2003: *Danske skolebørns BMI målt i perioden 1986/87 - 1996/97 sammenlignet med målinger fra 1971/72*. Ugeskrift for Læger (43) 21/10-2002.
3. Sundhedsstyrelsen, 2003: *Befolkningens motiver og barrierer for fysisk aktivitet*, København.
4. Ernæringsrådet, 2002: *Den danske fedmeepidemi*, København.
5. Sundhedsstyrelsen, 2003: *Oplæg til national handleplan mod svær overvægt*, København.
6. Klarlund Pedersen, B. & Saltin, B. 2003; *Fysisk aktivitet: håndbog om forebyggelse og behandling*. Sundhedsstyrelsen, København.
7. Owen, N. Sallis, J.F. m.fl. 2004: *Understanding environmental influence on walking*. American Journal of Preventive Medicine 2004 Jul; 27 (1): 67 - 76.
8. De Vries, S. 2004: *Health benefits of a more living natural environment*. IUFRO World Series Vol. 14, Wien.
- Grahn, P. 2000: *Grönområdets betydelse för rekreation*. I *Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan*. Bilagedel A. SOU 2000:91. Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén. Sid 123-134.
9. Schantz, P. 2002: *Landskap för rörelse och hälsa. Om hållbarhet och planeringsunderlag*. I: *Nationalstadsparken – ett experiment i hållbar utveckling*. Studier av värdefrågor, lagtillämpning och utvecklingslinjer (red. L. Holm & P. Schantz).
10. Kaplan, S. 2004: *Some hidden benefits of the urban forest*. IUFRO World Series 14, Wien.
11. New York Times, 26/10/03: *U.S. Businesses Move to the Front Lines in the War on Fat*. I Politiken d. 26/10/03.



Kunstgræs og boldspil på taget af indkøbscenter, Oslo. Banen er et eksempel på et tiltag, som skaber rammer for bevægelse i tæt bebyggelse – der hvor folk bor. Foto: Karsten B. Hansen.

12. Tangen, J. 2000: *Idrettsanlegg som tause forventninger. Skisse till en ny forståelse av idrettsanleggenes danning, betydning og funksjon.* Skrift, Høgskolen i Telemark.
13. Idékataloget rummer ikke eksempler på skolearkitektur og skolegårde, som fremmer fysisk aktivitet. For dette henvises til for eksempel: Schytte, B. 2004: *En idrætslegeplads skal ligge i vejen.* Lokale- og Anlægsfonden, 2004, København.
Atwell, K. 2004: *Gode udemiljøer ved nordiske skoler* By & Byg, Hørsholm.
Dam, S. m.fl. Uden årstal: *Plads til leg og idræt.* DGI, Vejle.
Schmidt, L. 2004: *Skolegård, jungel eller luftegård.* NIBR, Oslo.
Idrætspolitisk Idéprogram 2002: *Inspiration og udfordring til idrætten*, www.ipip.dk/udgivelser.htm.
14. Flemmen, A. 2003: *Ekte Leik og Spontanidrett.* Landslaget Fysisk Fostring i Skolen, Tønsberg (www.lff.no).
15. Tangen, J. 2003: *Ballbingen – i de godes tjeneste!* Skrift, Høgskolen i Telemark.
16. Jordet, A. 2002: *Lutvann-undersøkelsen.* Rapport nr. 10/02, Højskolen i Hedmark.
17. Feks: Hurtig, B.-M. (red.) *Barnmiljö. Att förebygga skador bland barn och att skapa bra barnmiljöer.* Folkhälsoinstitutet. Nationella skadeprogrammet. sid 67-78, Stockholm.
18. Mygind, E. 2004a: *Elevers aktivitetsniveau på skole- og naturdage.* Fokus, Tidsskrift for Idræt 03/2002, København.
19. Mygind, E. (Edi.). 2004b (in print): *Naturklassen.* Institut for Idræt, København.
20. Friluftsfremjandet, uden årstal; *I Ur och Skur I Skola.* Stockholm.
21. Söderström m.fl. 2004: *Betydelse for lek och utevistelse.* Ugeskrift for læger. Vol 166, no 36: 3089 - 3092.
22. Niras, 2003: *Tilfredshed og vurdering af Haraldslund.* LOA-fonden, København.
23. Lyngsgaard, H. 1998: *Nyt liv i gamle haller.* Lokale- og Anlægsfonden, København.
24. Hansen, K. (2005 in print): *Befolkningens brug af grønne områder.* Skov & Landskab, KVL, Frederiksberg.
25. WHO forventer at, 70% af de samlede sundhedsudgifter i 2020 vil være livsstilsrelaterede.
26. Danmarks Statistik, 2003: *Nøgletal for trafik 2003.* København.
27. Odense Kommune, uden årstal: *Evaluering af "Odense – Danmarks Nationale Cykelby"*, Odense.
28. Efter dead-line for idékataloget, er dets forfatter blevet gjort opmærksom på at NESA's hovedkontor i Gentofte, ifølge Søren Nabe-Nielsen, Kræftens Bekæmpelse, er et eksempel på at fysisk aktivitet er tænkt ind i arkitektur og bygningens indretning. Se evt.: www.nesa.dk/nesahuset.pdf.



www.sst.dk

Center for Forebyggelse
Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
Postboks 1881
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
Telefax 72 22 74 11
sst@sst.dk