



Vedtatt 18.09.17



~~~~~  
SØNDRE LAND  
KOMMUNE



## 1 Sammendrag

En plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv favner bredt. Den omhandler fysisk aktivitet og friluftsliv i alle deler av lokalsamfunnet; tilrettelegging av friluftsområder, aktivitetsanlegg, turstier, skiløyper, lag og foreninger, idretten, helsetjenesten og eldreomsorgen. «Alt henger sammen med alt» kan være en god betegnelse på et slikt arbeid. En så bred og omfattende plan kan ikke berøre alle områder like dypt, og noen av områdene er samtidig godt ivaretatt i andre planer. Planen er kommunens administrative og politiske styringsverktøy innen feltet, samtidig som den skal veilede og skape engasjement i befolkningen.

Søndre Land har et rikt lag- og foreningsliv, aktive idrettslag, levende grender, naturskjønne vassdrag og store nære friluftsområder. Vi har barnehage- og skoleanlegg som innbyr til allsidig aktivitet samt et FYSAK-flaggskip av en ungdomsskole. Vi er ca. 5700 personer som lever våre liv her, og bruker disse områdene og tjenestene hver eneste dag. I tillegg kommer det flere tilreisende til kommunen i helger og ferier for å benytte seg av våre gode fritids- og friluftsmuligheter.

Søndre Land kommune har en sentral rolle i å utvikle Søndre Land som et godt lokalsamfunn. Å tilrettelegge for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er av grunnleggende betydning for et godt lokalsamfunn. Et aktivt liv gir ikke bare god helse med fravær av sykdom. Fysisk aktivitet har også en tydelig egenverdi, ved at idrett og fysisk aktivitet gir sosial tilhørighet, mestringsopplevelser og mening.

Gjennom god planlegging kan det legges gode rammer for et liv med økt aktivitet for alle grupper i befolkningen. Søndre Land kommune skal bidra til økt fysisk aktivitet gjennom å gjøre det mulig for befolkningen å sykle og gå mer i dagliglivet og ved å sikre nær og enkel tilgang til områder for lek, idrett, rekreasjon og nærfriluftsliv for både barn, unge, voksne og eldre. Arbeidet med å tilrettelegge for fysisk aktivitet skal foregå i samarbeid med grunneiere, lag og foreninger, idretts- og friluftslivsorganisasjoner.

Sist gang plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv ble revidert var i 2007, og den planens målsetting er til dels oppfylt. Målet om å bidra til vedlikehold av anlegg kan ikke sies å være nådd da den økonomiske støtten til dette har blitt redusert i løpet av perioden. Samtidig har kommunen delfinansiert alle nye lagseide spillemiddelfinansierte anlegg, og fullfinansiert Søndre Land idrettspark.

I den gjeldende samfunnsplanen er «levende og landlig» kommunens visjon. Tre av de sju satsingsområdene som direkte berører denne planen er:

- Folkehelse
  - ✓ *Vi vil være en foregangskommune som tilrettelegger for "de gode valg" og livsmestring.*
- Kultur og frivillighet
  - ✓ *Vi vil ivareta, støtte og koordinere det frivillige og mangfoldige engasjementet, samt stimulere til et profesjonelt kultur- og fritidstilbud.*
- Arealbruk
  - ✓ *at arealforvaltningen i Søndre Land skal bidra til å gjøre det mer attraktivt å bo i kommunen, samtidig som vi tar vare på naturressursene på en god måte.*





I tillegg må denne plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv forholde seg til andre kommunale planer som arealplan, handlings- og økonomiplan, trafikksikkerhetsplan, kulturminneplan og de ulike virksomhetsplanene.

Planen gir videre en omfattende gjennomgang av status på områdene fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv, både nasjonale og lokalt. Statusdelen gir grunnlaget for videre å vurdere fremtidige behov på området. Fremtidige behov er basert på innspill underveis i planprosessen og lokale og nasjonale utviklingstrekk.

Avslutningsvis fremkommer kommunens målsetting i planperioden, basert på de tidligere kapitler. Overordnet mål er som navnet tilsier, noe overordnet. Men er konkretisert nærmere gjennom ulike delmål.

Tilslutt ender planen ut i tiltak- og anleggsprogram. Disse planene rulleres årlig i forbindelse med kommunens handlings- og økonomiplanprosess og spillemiddelsøknader.



Fysisk aktivitet, friluftsliv og sjelebot i ett. Foto: Bjørn Stuedal



## 2 Innholdsfortegnelse

|       |                                                                     |    |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | Sammendrag.....                                                     | 1  |
| 2     | Innholdsfortegnelse .....                                           | 3  |
| 3     | Bakgrunn for planen .....                                           | 5  |
| 3.1   | Planprosessen .....                                                 | 5  |
| 3.2   | Økonomiske konsekvenser i planperioden .....                        | 5  |
| 3.3   | Spillemiddelsøknader .....                                          | 6  |
| 4     | Resultatvurdering av forrige plan .....                             | 7  |
| 4.1   | Måloppnåelse delmål 1.....                                          | 7  |
| 4.2   | Måloppnåelse delmål 2.....                                          | 8  |
| 4.3   | Konklusjon måloppnåelse forrige plan.....                           | 9  |
| 5     | Forholdet til andre deler av kommuneplanen .....                    | 10 |
| 5.1   | Kommuneplanens samfunnsdel .....                                    | 10 |
| 5.1.1 | Folkehelse .....                                                    | 11 |
| 5.1.2 | Kultur og frivillighet.....                                         | 11 |
| 5.1.3 | Arealbruk.....                                                      | 12 |
| 5.2   | Kommuneplanens arealdel.....                                        | 12 |
| 5.3   | Handlings- og økonomiplan .....                                     | 14 |
| 5.4   | Kulturminneplan.....                                                | 14 |
| 5.5   | Trafikksikkerhetsplan .....                                         | 15 |
| 5.6   | Virksomhetsplaner.....                                              | 15 |
| 6     | Generelle utviklingstrekk i kommunen.....                           | 16 |
| 6.1   | Status fysisk aktivitet – nasjonalt og lokalt.....                  | 16 |
| 6.1.1 | Nasjonale utviklingstrekk fysisk aktivitet .....                    | 16 |
| 6.1.2 | Status, fysisk aktivitet i Søndre Land .....                        | 17 |
| 6.1.3 | Fysisk aktivitet og friluftsliv blant andre lag og foreninger ..... | 20 |
| 6.1.4 | Aktivitetstiltak i kommunen som organisasjon.....                   | 21 |
| 6.1.5 | Kommersielle treningstilbud .....                                   | 26 |
| 6.2   | Status idrett – nasjonalt og lokalt .....                           | 27 |
| 6.2.1 | Nasjonale utviklingstrekk, idretten.....                            | 27 |
| 6.2.2 | Status, idretten i Søndre Land .....                                | 27 |
| 6.3   | Status friluftsliv – nasjonalt og lokalt.....                       | 30 |
| 6.3.1 | Nasjonale utviklingstrekk friluftsliv.....                          | 30 |



|         |                                                                  |    |
|---------|------------------------------------------------------------------|----|
| 6.3.2   | Status friluftsliv Søndre Land.....                              | 31 |
| 7       | Vurdering av aktivitet og fremtidige behov .....                 | 40 |
| 7.1     | Aktivitetstrender .....                                          | 40 |
| 7.1.1   | Fremvekst av aktiviteter ved treningssentre og i friluft.....    | 40 |
| 7.1.2   | Idrett for barn, men ikke voksne .....                           | 40 |
| 7.2     | Vurdering av aktivitet i et livsløpsperspektiv.....              | 41 |
| 7.2.1   | Barn og unge .....                                               | 41 |
| 7.2.2   | Ungdom .....                                                     | 42 |
| 7.2.3   | Voksne .....                                                     | 43 |
| 7.2.4   | Eldre (65+).....                                                 | 43 |
| 7.3     | Anleggsbehov i Søndre Land kommune.....                          | 45 |
| 7.3.1   | Idrettsanlegg .....                                              | 45 |
| 7.3.1.1 | Fotball.....                                                     | 45 |
| 7.3.1.2 | Ski .....                                                        | 46 |
| 7.3.1.3 | Håndball.....                                                    | 46 |
| 7.3.1.4 | Gym og turn .....                                                | 46 |
| 7.3.1.5 | Friidrett.....                                                   | 47 |
| 7.3.1.6 | Skyting.....                                                     | 47 |
| 7.3.1.7 | Orientering.....                                                 | 47 |
| 7.3.1.8 | Golf .....                                                       | 48 |
| 7.3.2   | Friluftsanlegg.....                                              | 48 |
| 7.3.2.1 | Turstier.....                                                    | 48 |
| 7.3.2.2 | Skiløyper.....                                                   | 48 |
| 7.3.2.3 | Tilrettelagte friluftsområder .....                              | 49 |
| 7.3.3   | Uteområder og anlegg i tilknytning til skoler og barnehager..... | 49 |
| 7.3.4   | Andre nærmiljøanlegg .....                                       | 49 |
| 8       | Målsetting.....                                                  | 51 |
| 8.1     | Målsetting for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv .....     | 52 |
| 9       | Tiltaks- og anleggsplaner (som egne dokumenter i vedlegg) .....  | 53 |
|         | Vedleggsliste .....                                              | 53 |



### 3 Bakgrunn for planen

Formålet med å revidere Plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er å oppdatere kommunens administrative og politiske styringsverktøy innen feltet. Planen er en revisjon av kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som ble vedtatt i 2007. Plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv skal sette opp mål og legge strategier for økt fysisk aktivitet og friluftsliv blant Søndre Lands befolkning. Den skal legge grunnlaget for en behovsstyrt utvikling og prioritering av idrettsanlegg, nærmiljøanlegg og aktivitets- og friluftsområder i kommunen. I tillegg er det et klart mål å utløse engasjement og å oppfordre til medvirkning og eierskap til planen.

Planen er en tematisk plan uten juridisk bindende virkning når det gjelder disponering av arealer. Kommunal finansiering av anlegg og tiltak, og andre økonomiske forhold vedtas i handlings- og økonomiplanen hvert år.

#### 3.1 Planprosessen

Formannskapet i Søndre Land kommune vedtok 23.11.16 igangsetting av «Plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv». Kunngjøring ble gjort i Oppland Arbeiderblad samt kommunens nettsider 01.12.16. Planprogrammet ble lagt ut på høring i perioden 01.12.16-12.01.17 med påfølgende merknadsbehandling i arbeidsgruppa. Endelig planprogram ble vedtatt i kommunestyret 06.03.17. Lokalidretten, lag og foreninger samt interesseorganisasjoner har blitt invitert inn underveis i planprosessen med høringsbrev, temabaserte innspillmøter og åpen dialog.

En intern arbeidsgruppe har hatt ansvaret for prosessen og utviklingen av planen. Rådmannsgruppa har fungert som styringsgruppe, kultursjefen som prosjektansvarlig og kulturkonsulent som prosjektleder. Utover prosjektleder har arbeidsgruppen bestått av representanter fra avdeling for kultur, idrett og fritid, avdeling for arealforvaltning, avdeling for helse og familie, tjenesteområde oppvekst og overordnet planlegger.

#### 3.2 Økonomiske konsekvenser i planperioden

Å oppfylle målsettingene i planen fordrer et godt samarbeid mellom kommunen og lag og foreninger. Lag og foreningers arbeid med å tilrettelegge for fysisk aktivitet er formidabelt, og den dugnadsinnsatsen som legges ned har betydelig verdi for lokalsamfunnet. Kommunen, med sin planleggings- og utviklingsrolle må være en bidragsyter sammen med lag og foreninger for å nå målsettingene i planen. Dette gjøres ved at kommunen selv utvikler, eier og drifter anlegg for aktivitet og friluftsliv, og samtidig yter støtte til lag og foreninger. Denne støtten har kommet i form av direkte økonomisk støtte til anleggsutbygging og gjennom aktivitets- og driftstilskudd i form av kulturmidler.

Kommunens årlige støtteordninger til idretten (kulturmidler) har gått vesentlig ned de siste tiårene, og Søndre Land ligger under nivået til andre kommuner. Dette er en følge av reduserte rammer til avdeling for kultur, idrett og fritid. I tiltaksplanen er det planlagt å øke disse rammene gjennom øremerkede tilskudd til lag og foreninger i årene som kommer. Etterspørselen etter kommunal medfinansiering av lagseide anlegg vil variere i takt med omfanget av spillemiddelsøknader. Det korte og det langsiktige anleggsprogrammet har som formål å gi økt forutsigbarhet for disse utgiftene og samkjøre det med handlings- og økonomiplanprosessen i kommunen.



### 3.3 Spillemiddelsøknader

Både kommunen og lag og foreninger kan søke støtte til nyanlegg og rehabilitering av gamle anlegg gjennom Norsk tipping og den nasjonale spillemiddelordningen. Vi viser til «Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet (V-0732)» for nærmere informasjon. Som hovedregel gis det, av godkjent kostnad, inntil 1/3 støtte til ordinære anlegg og 1/2 støtte til nærmiljøanlegg. Det er også vanlig at det søkes kommunal medfinansiering av lagseide anlegg. Denne ordningen har et omfattende regelverk og krever en omfattende prosess før en søknad er ferdigstilt og kan behandles ved kulturdepartementet. Kommunen er saksbehandler for de lokale spillemiddelsøknadene. Anlegg det søkes spillemidler på skal være vedtatt i denne planens anleggsprogram, og anlegget må være idrettsfunksjonelt forhåndsgodkjent av kommunen for å bli vurdert (se mer om dette på V-0732 kap 2.5) Tegninger, kostnadsoverslag og finansieringsplan må også foreligge i søknaden. En eventuell kommunal medfinansiering må være skriftlig bekreftet i eget vedlegg til søknaden. Spillemiddelsøknadene blir hver høst gitt en prioritet gjennom årlig rullering av det prioriterte handlingsprogrammet.

For at kommunen skal være medfinansieringsaktør ved lagseide spillemiddelfinansierte anlegg, må dette inn i kommunens handlings- og økonomiplanprosess.

Anlegg som er tenkt bygget, men ikke forberedt i detalj legges inn i det langsiktige anleggsprogrammet, og rulleres over i det kortsiktige prioriterte anleggsprogrammet når tegninger, kostnader og byggestart er klarlagt, og en spillemiddelsøknad kan utarbeides.



## 4 Resultatvurdering av forrige plan

Plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2007-2010 ble vedtatt av kommunestyret i november 2007 og har ikke vært gjenstand for revidering siden. Handlingsprogrammet har blitt rullert i forbindelse med spillemiddelsøknader hver høst. Målsettingen for planen var basert på et hovedmål og to delmål. Delmålene skilte på at det ene gjaldt idrett og det andre gjaldt generell tilrettelegging av fysisk aktivitet og friluftsliv for hele befolkningen. Hovedmålet hadde en klar medvirkningstanke da det tok utgangspunkt i den enkeltes forutsetninger og interesser.

### ***Målsetting plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2007-2010***

**Hovedmål:** Alle innbyggerne i Søndre Land skal gis mulighet for å drive fysisk aktivitet ut fra den enkeltes forutsetninger og interesser.

**Delmål 1:** Legge til rette for allsidig idrettsaktivitet gjennom å bidra til bygging og vedlikehold av idrettsanlegg i Søndre Land i tråd med ønsker, behov og finansielle muligheter.

**Delmål 2:** Tilrettelegge for fysisk aktivitet og friluftsliv for hele befolkningen.

### 4.1 Måloppnåelse delmål 1

På anleggssiden har det siden 2007 blitt søkt om spillemidler på til sammen 16 anlegg. 12 av disse anleggene ble realisert. Ved utgangen av 2016 har ikke Søndre Land noen søknader i årets søknadsrunde. Tre av de 12 realiserte anleggene er kommunale anlegg; kunstgressbane og delanlegg friidrett ved Søndre Land idrettspark, samt en ballbinge ved Odnes skole. Resterende ni lagseide anlegg har grovt sett blitt finansiert med 1/3 kommunale midler. Når det gjelder å legge til rette for vedlikehold av idrettsanlegg, så finnes det ingen egen støtteordning for dette annet enn de årlige kulturmidlene. Kulturmidler til de 16 idrettslagene var i 2016 på 63 000 kr, et snitt på 4000 kr pr lag. I tillegg bevilges det totalt ca. 50 000 kr i årlig støtte til løypekjøring.





Bilde: "Å komme i mål". Foto: Bjørn Stuedal

| Nye anlegg 2007-2016                        | Eier                      |
|---------------------------------------------|---------------------------|
| Ballbinge Odnnes skole                      | Søndre Land kommune       |
| Kunstgressløkke, Fryal/SLUS                 | Søndre Land kommune       |
| Kunstgressbane Søndre Land idrettspark      | Søndre Land kommune       |
| Delanlegg friidrett Søndre Land idrettspark | Søndre Land kommune       |
| Lagerbygg friidrett Søndre Land idrettspark | Søndre Land IL, Friidrett |
| Skileikanlegg Scheeskroken                  | Søndre Land IL, Ski       |
| Gatekart Hov/Fryal                          | Rond O-lag                |
| Lysløype Bergegarda skianlegg               | Fluberg skiklubb          |
| Turvei Vestsida skole                       | Ringelia IL               |
| Trevatn Orienteringskart                    | Rond O-lag                |

| Rehabiliterede anlegg 2007-2016 | Eier           |
|---------------------------------|----------------|
| Brennebakka orienteringskart    | Rond O-lag     |
| Attjern orienteringskart        | Rond O-lag     |
| Holmen grusbane, fotball        | Søndre Land IL |

## 4.2 Måloppnåelse delmål 2

I forrige plan ble det utformet en tiltaksplan som skulle bidra til måloppnåelse. I tabellen under er en oversikt over disse og kort om hva som er status per i dag. For en mer detaljert beskrivelse av de tiltakene som gjennomføres, henviser vi til kapittel 6.1.4



| Tiltak jamfør planen i 2007                           | Status pr 2017                                      |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Lavterskeltilbud på dagtid, null-løp                  | Gjennomføres                                        |
| Daglig fysisk aktivitet ved SLUS                      | Gjennomføres                                        |
| Vurdere økt fysisk aktivitet ved barneskolene         | Ikke systematisk ut over læreplanen/opplæringsloven |
| Videreutvikle skileikanleggene ved skolenes nærområde | Delvis gjennomført ved en av skolene                |
| Videreføre Aksjon Turmål                              | Gjennomføres                                        |
| Fysisk aktivitet på Hovli                             | FYSAK Hovli                                         |
| Videreutvikle Fysioteket                              | Fra 2012 økt fra 20-50% stillingsressurs            |



Bilde: FYSAK-aktivitet ved Søndre Land ungdomsskole

### 4.3 Konklusjon måloppnåelse forrige plan

Hovedmålsettingen for forrige plan var rundt formulert, og det er vanskelig å vurdere hvorvidt hovedmålet er oppnådd eller ikke. Delmål en har måloppnåelse i forhold til å bidra til bygging av idrettsanlegg. Kommunen har medfinansiert de aller fleste lagseide idrettsanlegg det ble søkt spillemidler på, samt totalfinansiert kunstgressbane og delanlegg friidrett ved Søndre Land idrettspark. Det har ikke vært lagt særlig til rette for vedlikehold av idrettsanlegg, annet enn ved større rehabiliteringer knyttet opp til spillemiddelsøknader. Støtte til vedlikehold har blitt etterspurt av flere lag og foreninger de siste årene. Delmål to er også i stor grad oppnådd da de fleste av kulepunktene er innfridd og videreutviklet.

Handlingsprogrammet har blitt rullert årlig i forbindelse med bygging og rehabilitering av idrettsanlegg og spillemiddelsøknader.



## 5 Forholdet til andre deler av kommuneplanen

Dette kapittelet gir en oversikt over hvilke andre deler av kommuneplanen denne planen forholder seg til, samt hva disse planene sier på området idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

### 5.1 Kommuneplanens samfunnsdel

Kommuneplanens samfunnsdel 2014 -2026 ble vedtatt i september 2014 og angir overordnede mål og strategier for ønsket utvikling av Søndre Land samfunnet og kommunen som organisasjon.

«Levende og landlig» er kommunens visjon for samfunnsutviklingen i Søndre Land.

Kommuneplanens samfunnsdel har «bostedskvalitet» som hovedmål og filtrerer ut sju innsatsområder:

---

✓ **Folkehelse**

Næringsliv og arbeidsliv

Kommunale tjenester

Kommunens organisasjon og økonomi

✓ **Kultur og frivillighet**

Samfunnssikkerhet og beredskap

✓ **Arealbruk**

---

Av disse vil denne planen ha et særlig fokus på de avmerkede innsatsområdene «Folkehelse», «Kultur og frivillighet» og «Arealbruk», og nedenfor følger en oversikt over hva kommuneplanen vil, og skal gjøre på områdene.



Bilde: "Å planlegge krever god utsikt mot dit vi skal". Vammen seter, Veståsen





### 5.1.1 Folkehelse

#### Vi vil

- ✓ være en foregangskommune som tilrettelegger for "de gode valg" og livsmestring.

#### Vi skal

- ✓ synliggjøre og ivareta folkeperspektivet i alle kommunale planer og politiske saker.
- ✓ bidra til at innbyggerne i Søndre Land tar valg som fremmer gode levevaner.
- ✓ legge til rette for fysisk aktivitet for alle, og særlig stimulere til fysisk aktivitet for tenåringer og innbyggere over 70 år.
- ✓ gjennom inkludering og deltagelse begrense forekomsten og utviklingen av psykiske helseplager og redusere sosiale helseforskjeller.
- ✓ etablere og bevare møteplasser for befolkningen.
- ✓ ha løpende oversikt over helsetilstanden og de positive og negative faktorer som virker inn på denne.
- ✓ delta i regionale satsninger innen folkehelsearbeid.
- ✓ ha fokus på det å hjelpe «hver i sær», uavhengig av livsfase, livssituasjon og funksjonsnivå til i å ta mer ansvar for egen helse. Dette gjøres ved å gi økt kunnskap om de gode valg og tilrettelegging som gir muligheter for å realisere disse valgene.
- ✓ fremme forståelse for at folkehelse speiles i verdiforankrede begrep som tilhørighet, trygghet og trivsel.
- ✓ øke gjennomføringsgraden i videregående skole.
- ✓ fremme gange og bruk av sykkel både med tanke på miljø, helse og trivsel.

### 5.1.2 Kultur og frivillighet

#### Vi vil

- ✓ ivareta, støtte og koordinere det frivillige og mangfoldige engasjementet, samt stimulere til et profesjonelt kultur- og fritidstilbud.

#### Vi skal

- ✓ støtte opp om de etablerte aktivitetene.
- ✓ støtte og utfordre ungdommen til å være med å skape nye og attraktive aktivitetstilbud.
- ✓ i større grad engasjere eldre som en frivillig ressurs.
- ✓ etablere egnede lokaler til kulturskolen og ungdomsaktiviteter.
- ✓ bidra til å sikre årlige arenaer (bl.a. bygdefestival) for, av og med kommunens innbyggere, samt stimulere til utvikling, produksjon og formidling av kunstprosjekter med høy profesjonell kvalitet.
- ✓ være bevisst verdien av mangfold og legge til rette for inkludering og deltakelse i aktiviteter og samfunnsliv.
- ✓ være bevisst kulturlivet som virkemiddel for integrering av innflyttere i lokalsamfunnet.
- ✓ videreutvikle Frivilligsentralen som møteplass og arena for kontakt og samhandling rundt frivillig innsats.
- ✓ bidra til formidling av kultur- og industrihistorien, bevaring av kulturminner og utvikling av lokale steder for formidling.





- ✓ stimulere til kultur- og næringsaktivitet som rimelige lokaler til verksteder, utsalgssteder m.m.

### 5.1.3 Arealbruk

#### Vi vil

- ✓ at arealforvaltningen i Søndre Land skal bidra til å gjøre det mer attraktivt å bo i kommunen, samtidig som vi tar vare på naturressursene på en god måte.

#### Vi skal

- ✓ stimulere og styre boligbyggingen mot fortetting og utvidelse av de eksisterende bo-områdene i Hov/Fall, Fluberg og Odnos.
- ✓ være positive til spredt boligbygging (enkelt boliger og små klynger) ellers i kommunen.
- ✓ prioritere boligutbygging i områder der det er investert i vann og avløpsanlegg.
- ✓ støtte opp om en sentrumsutvikling i Hov med økt aktivitet, økt handel, tryggere omgivelser og mer oppholdsvennlige utearealer.
- ✓ tilrettelegge nye næringsarealer for plasskrevende bedrifter.
- ✓ prioritere hyttebygging i de områdene det allerede finnes hytter, samt langs Randsfjorden.
- ✓ ta vare på dyrket mark.
- ✓ tilrettelegge for mer aktiv bruk av Randsfjorden gjennom å øke tilgjengeligheten og stimulere til at det etableres ulike tilbud i tilknytning til fjorden.
- ✓ knytte Hov/ Fall tettere til Randsfjorden med en strandsti fra Fryal til Lyngstrand.

## 5.2 Kommuneplanens arealdel



Bilde: Tettsteder, vann, jorder og skog. Foto: Bjørn Stuedal

Kommuneplanens arealdel ble vedtatt i kommunestyret 11.04.16, og utgjør sammen med samfunnsdelen beskrevet over kommunens overordnede plansystem. Planen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv blir påvirket av gjeldende arealplan, og vil påvirke fremtidige revisjoner av arealplanen.

Arealplanen viser sammenhengen mellom framtidig samfunnsutvikling og arealbruka. Den viser hovedtrekkene i arealdisponeringen og setter rammer og betingelser for hvilke nye tiltak og ny arealbruk som kan settes i verk, i tillegg til viktige hensyn som må ivaretas ved bruk av arealene.



Kommuneplanens arealdel inneholder plankart, bestemmelser, konsekvensutredning, risiko – og sårbarhetsanalyse og en planbeskrivelse der det kommer frem hvordan nasjonale mål og retningslinjer og overordnede planer for arealbruk er tatt hensyn til.

Arealplanen har en langsiktig arealstrategi hvor flere områder berører planen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv:

- Hov sentrum skal utvikles med gode utearealer og uteaktiviteter, sosiale møteplasser og grønne områder.
- Det skal tilrettelegges for mer aktiv bruk av Randsfjorden gjennom å øke tilgjengeligheten og stimulere til at det etableres ulike tilbud i tilknytning til fjorden.
- Naturmangfold og kulturminner skal tas hensyn til ved planlegging av nye utbyggingsområder.

Arealplanen beskriver også kort Valdresbanens fremtid, og at dette skal utredes nærmere. Inntil Valdresbanen er formelt nedlagt må banen behandles etter jernbaneloven.



**Bilde: Til fots langs Valdresbanen mellom Fall og Skrukli stasjon**

Arealplanen beskriver kort planene om å lage en fjordsti fra Holmen mølle til Kråkvika i første omgang, og etter hvert videre til Lyngstrand camping.

Arealplanen har et eget temakart om gang- og sykkelveier som ikke er juridisk bindende, men som viser hvor det er planlagt gang- og sykkelveier. Dette er:

- Fra avkjørsel FV 33, Vestrumsbygda til bussholdeplass.
- Langs FV 247, Rådyrvegen – Ferista.
- Langs Lausgardsvegen til idrettsplass.



- Langs gamlevegen fra Odnas skole nordover til FV 33.
- Langs FV 34 i Fluberg, fra Kantevegen til Brattlandsbakken.
- Langs FV 33, Elvebakken til Lausgardsvegen.
- Langs FV 34, Brattlandsbakken til Svingvoll.

### 5.3 Handlings- og økonomiplan

Kommunens handlings- og økonomiplan revideres årlig. Handlingsplanen skal vise sammenhengen mellom de langsiktige og kortsiktige planene og sette konkrete delmål for å nå de overordnede målene. De ressurser kommunen har til rådighet ligger til grunn for handlingsplanen, og gjennom prioriteringen av disse ressursene i budsjett og økonomiplanen, kommer det fram hvordan målene i kommuneplanen skal nås. Gjeldende handlings- og økonomiplan (2017-2020) har følgende tiltak som berører planen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv:

| Tiltak                          | År        | Budsjett        |
|---------------------------------|-----------|-----------------|
| Fladsrudtomta                   | 2017      | Kr 10 000 000,- |
| Trafikksikkerhet Fryal og SLUS  | 2017      | Kr 7 200 000,-  |
| Gang- og sykkelvei i Odnas      | 2017      | Kr 2 800 000,-  |
| P-plass idrettsparken           | 2019      | Kr 4 000 000,-  |
| Uteområde Grettegutua barnehage | 2017-2018 | Kr 400 000,-    |
| Lekeinstallasjon Hov sentrum    | 2018      | Kr 700 000,-    |
| Skatebowl, Hov sentrum          | 2018      | Kr 2 600 000,-  |
| Fjordsti Holmen-Kråkvika        | 2017-2018 | Kr 2 000 000,-  |

Utover de tiltakene som er inne på budsjettoversikten den kommende fireårsperioden, nevnes det også at det i planperioden skal:

- Legges vekt på arbeidet med å realisere en tursti på Valdresbanen dersom banen blir nedlagt.
- Fremmes en sak om en frivilligmelding for å ivareta og støtte frivilligheten.
- Fremmes en sak om en energi- og klimaplan, kulturminneplan og kartlegging og verdsetting av viktige friluftsområder.

### 5.4 Kulturminneplan

Søndre Land kommune har ved denne planens ikrafttredelse en pågående prosess med en kulturminneplan. Det har ikke foreligget en slik plan i kommunen tidligere. I kulturminneplanens planprogram står det blant annet følgende:

*God oversikt over kulturminneressursen som grunnlag for utvikling av gode steder med særpreg og egenart er nært knyttet til 2020-målet, men lokal forankring av kulturminnene og økt bevissthet om egen kulturhistorie gjennom planprosessen er vel så viktig i arbeidet med å lage en kulturminneplan. Erfaring fra «Verdiskapingsprogrammet» viser for øvrig merverdi for kommuner som bruker kulturarven aktivt. Kommunen kan bruke en kulturminneplan på ulike områder. Bruka avhenger av planens kvalitet, tilgjengelighet og hvem brukeren er. Kulepunktene under er ikke uttømmende, men skisserer noen anvendelsesområder:*





*Kobling til andre sektorer i kommunen slik som folkehelse, oppvekst og utdanning, kultur og næringsutvikling:*

- *Kulturminner i undervisning eller som grunnlag for gode opplevelser.*
- *Tilrettelegging av turløyper.*
- *Engasjement i lokalsamfunn (velforeninger, aktive eiere etc.).*
- *Grunnlag for lokalt næringsliv.*
- *Besøksattraktivitet.*
- *Merkevarebygging eller ramme for aktiviteter (kulturevenement, reiselivsattraksjoner etc.)*
- *Økt lokal bevissthet om kulturminner.*
- *Identitets- og fellesskapsdannelse.*



Bilde: Steinhoggerkunst av Erik E. Tandberg fra Vammenstien

## 5.5 Trafikksikkerhetsplan

Trafikksikkerhetsplanen for Søndre Land kommune revideres for hvert fjerde år, og gjeldende trafikksikkerhetsplan er for perioden 2012-2016. Trafikksikkerhetsplan for 2017-2021 er planlagt vedtatt høsten 2017.

Trafikksikkerhet angår alle og kan påvirkes av alle. Tradisjonelt har trafikksikkerhetsarbeidet vært begrenset til fysiske tiltak som gang- og sykkelvei, fartsreducerende tiltak, fotgjengerfelt, skilting osv., men den enkeltes atferd er vel så viktig. Trafikksikkerhetsplanen har derfor oppmerksomhet både på de fysiske tiltak og på kunnskap og holdninger om det å ferdes i trafikken.

Trafikksikkerhetsplanen berører plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv i form av tilrettelegging for gående og syklende, samt holdningsskapende arbeid for å gjøre det tryggere å ferdes for myke trafikanter langs de trafikkerte veiene.

Planen inneholder i tillegg en rangert liste over tiltak som skal prioriteres i den aktuelle planperioden.

## 5.6 Virksomhetsplaner

Virksomhetsplanene for kommunalområdene skal i planperioden følge opp de tre hovedutfordringene i folkehelseoversikten, hvor den ene er «kosthold og fysisk aktivitet». Gjennom slik planlegging vil de ulike kommunale tjenesteområdene planlegge og iverksette fysiske aktivitetstiltak i sine respektive områder. Enkelte av de nåværende tiltakene er listet opp i denne planens kapittel 6.1.4, men det blir for omfattende for denne planen å detaljbeskrive alle tiltak i de ulike virksomhetene.





## 6 Generelle utviklingstrekk i kommunen

Kommunen har mange gode kvaliteter det må bygges videre på, men det finnes også utfordringer. Det er tydelige tegn på at kommunen i årene fremover vil ha færre barn og unge, nedgang i den yrkesaktive aldersgruppen og en sterk økning i aldersgruppen over 67 år. Stadig flere reiser også ut av kommunen på jobb, og har sin fritid her i kommunen. Kommunens demografiske utvikling med nedgang i folketallet og endringer i alderssammensetningen blir i samfunnsplanen nevnt som en stor utfordring. I kommunens folkehelseoversikt er «kosthold og fysisk aktivitet» nevnt som en av tre hovedutfordringer for folkehelsen i Søndre Land.

### 6.1 Status fysisk aktivitet – nasjonalt og lokalt

#### 6.1.1 Nasjonale utviklingstrekk fysisk aktivitet

Samfunnets krav til kroppsbruk har blitt kraftig redusert de siste tiårene, og i mange sammenhenger er det tilrettelagt for at fysiske anstrengelser ikke skal være nødvendig. Det er særlig hverdagsaktiviteten – knyttet til daglige rutiner – som har gått ned. Noen grupper i befolkningen trener mer enn før, men det ser ikke ut å kompensere for den reduserte hverdagsaktiviteten. Bilen er det vanligste transportmiddelet selv på distanser mellom 1-3 kilometer, og voksne bruker i gjennomsnitt 60 % av dagen stillesittende. 1 av 8 dødsfall tilskrives inaktivitet og fører i tillegg til betydelig sykdom og tap av livskvalitet. På verdensbasis er fysisk inaktivitet definert som den fjerde største risikofaktoren for død av ikke-smittsomme sykdommer.



Med unntak av de yngste barna er det fysiske aktivitetsnivået i den norske befolkningen urovekkende lavt. Allerede fra seks- til ni årsalderen synker aktivitetsnivået. Blant niåringene oppfylder 86 % av guttene og 70 % av jentene anbefalingene om i gjennomsnitt minst 60 minutters daglig fysisk aktivitet. Blant 15-åringene er tilsvarende tall 58 % blant guttene og 43 % blant jentene. Kun én av tre voksne oppfylder anbefalingene til fysisk aktivitet. Det er en trend med økt trening i deler av befolkningen. Treningen kompenserer likevel ikke for stillesitting på skole, jobb, transport og foran skjerm. Stillesitting er økende og bør sees på som et selvstendig atferdsproblem.

Deltakelse i friluftsliv og uorganisert trening har fått økt betydning blant voksne, mens færre deltar i organisert idrett og bruker idrettsanlegg. Den egenorganiserte aktiviteten er i sterk vekst og gjør at tilrettelegging i form av turstier, lysløyper og treningssentre og styrkerom er et viktig tiltak for den voksne befolkningen. Når det gjelder fysisk aktivitet og sosioøkonomiske forskjeller, så skiller friluftslivsaktiviteter og bruk av svømmebasseng seg ut da dette blir benyttet av alle uavhengig av sosioøkonomiske faktorer.



Helsegevinsten av fysisk aktivitet har stor egenverdi for den enkelte innbygger, men kan også gi stor velferdsgevinst og økonomiske besparelser for en kommune.

#### ***Anbefalinger fysisk aktivitet***

- Barn og unge bør utøve minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, intensiteten bør være både moderat og høy.
- Minimumsanbefalingen for voksne og eldre er minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke.
- Alle barn og unge, voksne og eldre anbefales å redusere stillesitting.

#### **6.1.2 Status, fysisk aktivitet i Søndre Land**

I kommunens folkehelseoversikt nevnes det at det ikke er noen ting som tyder på at situasjonen og dermed utfordringsbildet i Søndre Land skiller seg ut i fra våre nabokommuner, eller nasjonen for øvrig.

I levekårsundersøkelsen i Søndre Land i 2014 svarte 50 % at de drev med lett fysisk aktivitet tre timer eller mer per uke. Tallet for Oppland var 47 %. 24 % svarte at de drev med hard fysisk aktivitet (svett/andpusten) tre timer eller mer, tallet for Oppland var 25 %. 14 % drev med lett fysisk aktivitet i mindre enn en time og 29 % hard fysisk aktivitet mindre enn en time per uke.

Dette viser at aktivitetsnivået blant Søndre Lands innbyggere ikke skiller seg nevneverdig ut fra tallene i Oppland for øvrig. De nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet er minimum 30 minutter moderat aktivitet per dag, eller 75 minutter med høy intensitet. Det er vanskelig å kartlegge dette da metodene for kartlegging er svært variable. Anbefalingene bruker begrepet «moderat» aktivitet, mens levekårsundersøkelsen bruker «lett» og «hard» aktivitet. På landsbasis konkluderer de med at 32 % av befolkningen oppfyller de nasjonale anbefalingene, og vi kan med bakgrunn i levekårsundersøkelsen anta at dette også gjelder Søndre Land uten at dette kommer eksplisitt frem.



Bilde: Land-løpskarusell ved Søndre Land idrettspark. Foto: Bjørn Stuedal

Når det gjelder hvilken type fysisk aktivitet som folk bedriver, så finnes det ikke god statistikk for det for Søndre Land. Levekårsundersøkelsen for 2013 har tall for Hedmark og Oppland som kan gi en indikasjon på hvilke aktiviteter folk bedriver. I tabellen nedenfor følger en rangert oversikt.

| Type aktivitet             | Andel av befolkningen |
|----------------------------|-----------------------|
| Sykling                    | 51                    |
| Skitur/Langrenn            | 50                    |
| Jogge/Løpeturer            | 39                    |
| Styrketrening              | 37                    |
| Svømming                   | 24                    |
| Slalåm, telemark, Snøbrett | 20                    |
| Aerobics, gym, trimparti   | 16                    |
| Fotball                    | 10                    |

I denne statistikken fremkommer det ikke tall på fotturer, noe som er den mest benyttede fysiske aktiviteten. Tall fra landsbasis indikerer at opp mot 90 % av befolkningen går turer med en gjennomsnittsfrekvens på 69 turer per år.

Dette viser at det er de egeninitierte, uorganiserte aktivitetene fotturer, skiturer, jogging og styrketrening som dominerer aktivitetsbildet, særlig blant de voksne.

Valg av aktivitetsform er viktig for kommunen når det gjelder å tilrettelegge for fysisk aktivitet. Nedenfor følger en oversikt over hvordan dette er tilrettelagt i kommunen i dag. Idretten er omtalt i eget kapittel (kap 6.3).



### 6.1.2.1 Fotturer og jogging/løping

Fotturer kan gjøres overalt hvor man kan ferdes til fots; i tettbygde strøk langs mindre trafikkerte bilveier, gang og sykkelveier, skogsbilveier i utmark, langs stier og i fritt i utmark. Spesifikk tilrettelegging for turgåing, gjennom rydding og merking av stier, blir flere steder gjort av lag, foreninger og privatpersoner. I tillegg går det umerkede stier og gamle ferdselsveier i de fleste utmarksområder både nært og fjernt fra bebyggelse. Nedenfor er en liste over hvilke områder som har spesiell tilrettelegging for fotturer, og hvem som har ansvaret for stiene.

| Ansvarshaver                              | Type tilrettelegging                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Odnes vel</b>                          | Skiltet tursti over Odnesberget                 |
| <b>Landåsbygda vel/Opptreningscenter</b>  | Skiltede turstier på østsiden av Landåsvatnet   |
| <b>Bergegarda vel og grendehus</b>        | Skiltet tursti Rideveien/Bispestien             |
| <b>Fluberg vel/Gjøvik og omegn turlag</b> | Skiltet sti Fluberg-Lausgarda                   |
| <b>Fluberg helselag</b>                   | Helsetrimposter m/kasse, Odnes og Fluberg       |
| <b>Ringelia IL/Hele Vestsida</b>          | Skiltede sæterveier                             |
| <b>Søndre Land kommune</b>                | Skiltede stier Øståsen, Fallselva               |
| <b>Trevann IL</b>                         | Skiltede turposter m/kasser, Trevatn            |
| <b>Søndre Land frivilligsentral</b>       | Aksjon turmål, turposter m/kasse                |
| <b>Dokkadelta våtmarkssenter</b>          | Skilting erfaringsstoler, tursti Dokkadelta     |
| <b>Rond orienteringslag</b>               | Orienteringskart, turorientering og stolpejakt. |



Bilde: Turgåere ved Fluberg kirke, starten av Ridevegen og gamle Gjøvikveg

### 6.1.2.2 Sykling

Sykling gjøres langs det offentlige veinettet, på private veier og skogsbilveier. Noe sykling gjøres også i utmark. Teknisk stisykling langs mindre tilrettelagte stier er en økende aktivitetsform, men kanskje særlig i mer befolkningsrike strøk. Landeveissykling langs det mer trafikkerte fylkesveinettet i kommunen gjøres i mindre grad av barn og





unge og vanlige mosjonister, og er mer forbeholdt de ivrige mosjons- og konkurransesyklistene. Gang- og sykkelveier, de mindre trafikkerte veiene og skogsbilveiene er i større grad tilrettelagt for syklistene. En utfordring med skogsbilveinettet er at det krever høy innsats, eller biltransport, for å komme seg inn i det, da det ofte ligger oppe på åsene. På åsene er det milevis med skogsbilveier i kryss og tvers som egner seg svært godt som sykkelveier. Det er ikke skiltede eller merkede sykkeløyper for dette, med unntak av en runde på ca to mil rundt Trevatn.

Søndre Land kommune har til sammen åtte km med gang- og sykkelveier langs det offentlige veinettet. Det er gang- og sykkelveier inn til skoleområdene ved Fryal/SLUS. Ved Odnas skole er det gang- og sykkelvei sørfra, og en gang- og sykkelvei nordfra er under planlegging. Gjeldende arealplan har et temakart for gang- og sykkelveier hvor det er beskrevet hvor det er planlagt nye gang- og sykkelveier. Se denne planens kapittel 5.2 for en nærmere oversikt.

### 6.1.2.3 Skiløyper

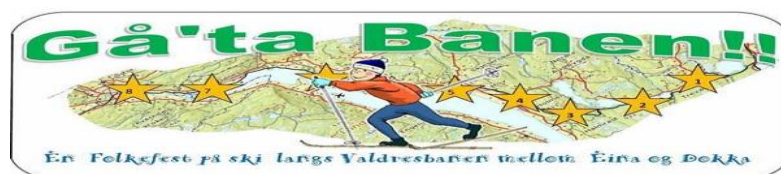
I Søndre Land kommune opereres det med tre kategorier skiløyper beskrevet i kommunens skiløypeplan.

**Kategori 1:** Maskinpreparerte løyper av god standard. Løypene skal til enhver tid være skikkelig preparert. Dette er stamløypenettet på Øståsen kjørt av teknisk drift ved Søndre Land kommune. Til sammen ca 42 km.

**Kategori 2:** Skuterløyper med mindre bearbeiding av underlaget. Løypene kjøres primært mot helg. Disse løypene kjøres opp av lag og foreninger. Trevatn ved Trevann IL (ca 53 km), Ringelia Vestås av Ringelia IL (ca 12 km), Bergegarda av Fluberg skiklubb (ca 30 km).

**Kategori 3:** Skuterløyper som blir kjørt sporadisk, og kan være dårlig merket og ryddet. Odnas skole og omegn ved Fluberg skiklubb, Fluberg barnehage ved Fluberg skiklubb, Landåsbygda ved Landåsbygda vel, Lausgarda og Attjern ved Lausgarda grendelag, Rostberget og Kaldingen ved Rostberget og Kaldingen vel.

I tillegg har det de siste årene blitt kjørt løype langs skinnegangen på Valdresbanen sammenhengende fra Eina til Dokka når snøforholdene har tillatt det. Denne løypekjøringen er et samarbeid mellom Fluberg skiklubb, Teknisk drift SLK og Trevann IL, samt tilstøtende kommuner.



### 6.1.3 Fysisk aktivitet og friluftsliv blant andre lag og foreninger

Søndre Land kommune huser et stort foreningsliv utenom idretten. Mange av disse tilrettelegger for fysisk aktivitet og friluftsliv på flere områder, og har egne anlegg og tiltak for å bedrive fysisk aktivitet og friluftsliv. Lag og foreninger kan søke spillemidler til nærmiljøanlegg, og gjennom denne tilretteleggingen er de en viktig bidragsyter for økt



fysisk aktivitet, og dermed en viktig del av denne planen. Kommunens mange grendelag og velforeninger har nærmiljøanlegg, ball-løkker og lekeplasser. Badeplasser, båttrygger og samlingssteder. De har en lang rekke aktivitetstiltak året igjennom. Skytterlagene samler til sammen mange personer, og er inndelt i det frivillige skyttervesen, salongskytterlag og bueskytterlag. Disse skytterlagene er viktige bidragsyttere i å gi et mangfoldig aktivitetstilbud. Av friluftsforslagninger så er jeger- og fiskeforeningene aktive, og har gjennom året flere tilbud og aktivitetstiltak for både barn og voksne. I tillegg finnes det flere interesseorganisasjoner som har både sosiale og fysiske aktivitetstiltak mot ulike målgrupper.

For en oversikt over anlegg disse lagene disponerer, se vedlegg 6 og 7.

#### **6.1.4 Aktivitetstiltak i kommunen som organisasjon**

##### **6.1.4.1 Frisklivssentralen i Søndre Land kommune**

Frisklivssentralen i Søndre Land (tidligere fysioteket) er organisert under avdeling helse og familie og er lokalisert ved Hov fysikalske institutt. Fra 2012 økte ansattressursene ved Frisklivssentralen fra 20 til 50%. Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Alle frisklivssentraler skal gi kunnskapsbasert hjelp til fysisk aktivitet, kosthold og snus- og røykeslutt gjennom et strukturert oppfølgingstilbud. Frisklivssentralen har oversikt over alle aktivitetsmuligheter i kommunen, og kan veilede og sluse deltagerne videre ut i aktiviteter i regi av andre. Det gis også individuell oppfølging med aktivitets- og kostplaner. Frisklivssentralen i Søndre Land har i tillegg egne aktivitetsgrupper for de som blir fulgt opp av Frisklivssentralen:

- Trening i vann ved bassenget på Fryal
- Utendørs kondisjonstrening
- Styrkesirkel ved Hov fysikalske

##### **6.1.4.2 Trim for helsa 65+**

Ved Hov fysikalske institutt er det et åpent ukatlig gruppetreningstilbud for de over 65 år. Formålet er å øke styrke og balanse hos eldre i et fallforebyggende perspektiv. Tilbudet blir ledet av fysio-/ergoterapeuter og frisklivsveileder.

##### **6.1.4.3 Lavterskel treningsgruppe ved Toten treningssenter avd. Hov**

Januar 2013 ble det igangsatt et gratis treningstilbud ved Hov treningssenter. Tilbudet ble initiert av Sykehuset innlandet, Reinsvoll etter en modell gjort i nærliggende kommuner. Tilbudet er et samarbeid mellom SI Reinsvoll, Hov treningssenter, Frivilligsentralen og Søndre Land kommune ved Frisklivssentralen og psykisk helsetjeneste. Målgruppa er utskrevne pasienter fra SI Reinsvoll og personer med psykiske helseutfordringer. Gruppa har også åpnet opp for deltagerne fra Frisklivssentralen. Søndre Land kommune finansierer tiltaket. Tilbudet innebærer en ukatlig gruppetime med 30 minutter spinning og 30 min styrke.

##### **6.1.4.4 FYSAK Hovli**

Fysak Hovli ble startet 10.mai 2016, inspirert av FYSAK ved ungdomskolen og Aksjon turmål. Det består av fem Fysak-kasser ute og 3 kasser inne rundt bebyggelsen ved Hovli



sykehjem og eldrecenter. Kassene har bøker man kan skrive seg på for hver tur. Alle som bor eller er på besøk/ korttidsopphold/ dagtilbud osv. kan delta. Fokus er først og fremst å aktivisere de eldre som benytter seg av Hovli, men det er åpent for alle.

Det er laget et enkelt kart for fysak-kassene utendørs. Alle tilbudene nevnt over er gjort i samarbeid med aktivitører på aktivitetssenteret, og ergoterapeuter og fysioterapeuter fra avd. helse og familie.

I tillegg er det følgende aktivitetstiltak på Hovli:

- Trim på stua i første etasje hver torsdag ved fysioterapeut for alle pasienter i 1.etasjen.
- Trim på eldrecenteret 2.hver uke ved aktivitør fra dagsenteret.
- Fast trim stund på dagtilbudet for eldre mandag, tirsdag, onsdag og fredag.
- Hovli 2.etasjen(avdeling for demente) har faste trimturer med en del av beboerne flere ganger i uka.
- Det er gapahuk rett ved inngangen til dagtilbudet for demente som også kan benyttes av andre på Hovli.

#### **6.1.4.5 Kreodans ved kulturskolen**

Kulturskolen gir et mangfoldig kulturtilbud innen dans, rytme, musikk og teater til barn og unge i kommunen. Dans er en viktig bidragsyter i kommunens samlede aktivitetstilbud til barn og unge. Følgende dansetilbud gis gjennom kulturskolen:

- Kreodans 1.- og 2. klasse.
- Kreodans 3.- og 4. klasse.
- Kreodans 5.- og 6. klasse.
- Guttegruppe dans 3.- 7. klasse.
- Jazz/moderne fra 7. klasse.
- Kreodans Hip Hop ungdom fra 7. klasse.
- MODIG – musikk og dans i gruppe.

#### **6.1.4.6 Offentlig bading**

Bassenget ved Fryal skole leies ut til lag og foreninger på kveldstid i ukedagene. En kveld i uka er det offentlig bading med ansatte badevakter til stede. Tilbudet er hyppig brukt blant barnefamilier og andre.

#### **6.1.4.7 Fysisk aktivitet i barnehager og skoler**

Inaktivitet er i ferd med å bli et stort helseproblem. Utviklingen viser at det blir stadig større helsemessige forskjeller mellom barn og unge som er fysisk aktive og de som er inaktive. Barnehage og skole blir derfor viktige arenaer for å utjevne helseforskjeller og stimulere til helsefremmende livsstil - også i voksen alder. Fysisk aktivitet er ikke det samme som idrett eller kroppsøving. Begrepet favner bredere og skal ha fokus på mestring fremfor prestasjon. Prestasjons- og konkurranseorienterte aktiviteter stimulerer i stor grad dem som er godt fysisk utrustet og som allerede er fysisk aktive. Når vi vet at det er et stort frafall fra idretten i tenårene, er det viktig å sette ekstra fokus på fysisk aktivitet for denne aldersgruppen.



Kvaliteten på barnehagens og skolens uterom er viktig for stimulering av fysisk aktivitet. Dette gjelder både arealbehov, tilrettelegging og utrustning med hensyn til aktivitets- og lekeapparater, og selvsagt mulighet for aktivt bruk av nærmiljøet.

#### Fysisk aktivitet i barnehagene

I «Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver» står det om barnehagens samfunnsmandat: «*Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller*». Utelek og uteaktivitet blir presisert som en viktig del av barnekulturen i utdanningsdirektorates kommentarer til Barnehagelovens § 1.

Det blir videre i barnehagens fagområde; Kropp, bevegelse, mat og helse poengtert følgende: «*Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse*»

I Søndre Land sine barnehager har fysisk aktivitet en stor plass i hverdagen. Uteleken er sentral både innenfor barnehagens gjerde og ute på tur i flotte nærområder. Alle barnehagene har tilgang til sin egen gapahuk som ligger i umiddelbare nære skogsområder.

Tidligere Fluberg barnehage hadde i flere år en egen friluftsavdeling, «Heksegryta», som tidlig markerte seg i nasjonal sammenheng. Ved etablering av nye Svingen barnehage i 2015 ble bruka av uteområdet implementert inn som en del av Svingen barnehagens daglige uteområde, og ikke lenger som en egen avdeling. For barnehageårene 2017-18 og 2018-19 vil den igjen bli tatt i bruk som egen avdeling på grunn av stor søkermasse på barnehageplasser i kommunen.

#### Fysisk aktivitet ved barneskolene

Gjennom opplæringsloven er skolene pålagt å ha kroppsøving. I 2009 kom det også en lovendring som sa at 5-7-klasse har rett til jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvingsfaget. Det heter i forskrift til opplæringsloven § 1-1a om rett til fysisk aktivitet: «*Elevar på 5.-7. årstrinn skal jamleg ha fysisk aktivitet utanom kroppsøvingsfaget. Tilsaman skal dette*



Bilde: Samling i edderkoppuska



Bilde: Uteavdelinga "Heksegryta"





*utgjere 76 timar innanfor 5.-7. årstrinn, jf. fag- og timefordelinga. Den fysiske aktiviteten skal tilretteleggjast slik at alle elevar, utan omsyn til funksjonsnivå, kan oppleve glede, meistring, fellesskap og variasjon i skoledagen*. Dette skal elevene ved skolene i Søndre Land ha. Med dette er det viktig å tilrettelegge dette på en god måte med god organisering gode utemiljøer, aktivitetsarenaer og aktivitetsmetoder.

**Odnes skole** bruker slagordet «en aktiv natur- og kulturskole». De har et velutviklet uteområde med en kombinasjon av oppsatte aktivitetsanlegg som ballbinge, asfaltflate med håndballbane og skateelementer. De har taubane, klatre- og lekeapparater og gress-sletter. I tillegg har de et stort og oversiktlig naturlig område med skog, berg, bekk, barkeløype og stor akebakke som stimulerer til allsidig kreativ fysisk utfoldelse. Skolen bruker nærmiljøet aktivt i forbindelse med aktivitetsdager og utendørs undervisning.



Bilde: Akebakken ved Odnes skole

**Fryal skoles** motto er «Felleskap, Respekt, Ydmykhet, Ansvar og Læring (FRYAL)». Skolen ble totalrenovert i 2006 og framstår i dag som en velutstyrt og moderne skole med svømmebasseng og gymsal. Uteområdene preges av to store åpne plasser med grus og asfalt. Det er basketkurver og mål i tilknytning til disse flatene. I tillegg finnes et lite klatrestativ og sandkasse i tilknytning til småskolen. Noe av uteområdet brukes sammen med ungdomskolen, sånn som Randslunden og skøytebanen. I løpet av 2017 planlegges det to nye leke- og aktivitetsområder inne på skoleområdet, deriblant et stort klatrestativ og leke- og klatreapparater. Skolen mangler en gapahuk i passende gsvartevstand fra skolen, og de har behov for et skileikområde i nær tilknytning til skoleplassen.

5.-7. klasse har fysak godt innarbeidet, og det er en bevissthet om å være mye ute med småskolen.



Bilde: Uteområdet vest for skolebygget.

**Vestsida oppvekstsenter (VOS)** har visjonen «et oppvekstsenter med fokus på trygghet, læring og naturglede, midt i et levende lokalmiljø». Naturen rundt Vestsida oppvekstsenter brukes aktivt i undervisningen, og gir mange fine muligheter for uteaktiviteter. VOS har et samarbeid med idrettslaget om bruk av fotballbane, turløype og skiløype. I tillegg har de et fint og åpent skogsområde. De har et uteområde ved fjorden med gapahuk. Grillhytte og bålplasser i kort nærhet til skolen. De har et asfalområde med sykkelbane om sommeren og isløkke om vinteren. De er aktive brukere av veståsen til forskjellige utflukter sommer som vinter.



Bilde: Vestsida oppvekstsenter bruker nærmiljøet aktivt





### FYSAK ved Søndre Land ungdomskole

Søndre Land ungdomsskole har hatt tiltak på fysisk aktivitet (FYSAK) i skolen siden 2002. I 2008 fikk ungdomsskolen Helsedirektoratets aktivitetspris og Fysak skolen ble hedret som Norgesmestre i aktivitet. De har inspirert andre skoler gjennom hvordan de systematisk har satt fysisk aktivitet og sunne levevaner på dagsorden. Alle elever og ansatte er involvert, og alle er fysisk aktive hver dag. Siden 2002 har hver dag blitt brukt til aktiviteter som gåturer, dans, orientering, freesbeegolf, skøyter med stål eller hjul, bordtennis, ballspill, korridorløping, bordbuldring, leker med mer. Samtlige lærere er med på aktivitetene. De bruker en halv time hver dag før matpausen til FYSAK. En til to dager er det ordinær kroppsøving, da brukes FYSAK til studietimer, klassens time og liknende. De øvrige tre til fire dagene er det vanlig FYSAK. Skolen har i perioden 2014-2017 deltatt i prosjektet «Et aktivt sinn i en aktiv kropp». Prosjektet har blitt ledet av fylkesmannen i Oppland med støtte fra Sparebankstiftelsen. Gjennom dette prosjektet har skolen de siste årene utviklet uteområdet med flere nye anlegg som kunstgressbane, sandvolleyballbane, freesbeegolfbane, buldrevegg, skøytebane og uteområde ned mot fjorden. Dette stimulerer til ytterligere variert aktivitet.



Bilde: Ny Sandvolleyball- og kunstgressbane ved Søndre Land ungdomsskole

#### 6.1.5 Kommersielle treningstilbud

Søndre Land kommune har et kommersielt treningstilbud. Hov treningssenter ble etablert i 2006, og er nå en del av treningssenterkjeden Toten treningssenter. De har hatt



en økning i medlemsveksten den siste tiden, og har per januar 2017, 420 medlemmer. 114 medlemmer er mellom 13 og 19 år og 78 medlemmer over 65 år.

## 6.2 Status idrett – nasjonalt og lokalt

### 6.2.1 Nasjonale utviklingstrekk, idretten.

Den norske idrettsbevegelsen er representert i alle lokalsamfunn i landet, og det er etablert idrettslag i alle landets 428 kommuner. I 2014 var det registrert 11 400 idrettslag organisert i Norges idrettsforbund, og det er registrert ca. 2,24 millioner medlemskap, fordelt på et estimert anslag fra NIF på 1,5 millioner enkeltmedlemmer. 914 000 av medlemskapene gjelder personer mellom 0 og 19 år. Antallet medlemskap er svakt økende. Veksten blant kvinner er høyere enn blant menn, og andelen aktive kvinner er ca. 40 %.

Dette gjør den organiserte idretten til landets største barne- og ungdomsorganisasjon. Idretten er, ved siden av skolen, landets største fellesskapsarena, der barn og ungdom får treffe jevnaldrende og voksne. Den aktiviteten som hver eneste dag gjøres gjennom idrettslagene, er det største og viktigste bidraget fra idretten til en bedre folkehelse. Idretten bidrar, sammen med det øvrige frivillige organisasjonslivet, til sosial integrasjon i samfunnet, særlig på lokalt plan.

Gjennom rapporten «Statlig idrettspolitik inn i en ny tid (2016) del 1 » av Strategiutvalget for idrett satt ned av regjeringen ble den statlige idrettspolitikken vurdert. Rapportdel 2 (2017) inneholder anbefalinger til norsk idrett. Disse rapportene vil være retningsgivende i det kommende arbeidet med idrettslig fysisk aktivitet både nasjonalt og lokalt.

Idrettsdeltakelse er helsefremmende gjennom sin egenverdi, ved at idrett og fysisk aktivitet gir sosial tilhørighet, mestringsopplevelser og mening.

- Blant barn (6-12 år) har aktivitetstallene økt 8 % de siste fem årene, mest blant jenter med 12,5 %.
- Blant ungdom (13-19 år) har antallet aktive medlemskap vært relativt stabilt de siste fem årene.
- Blant unge voksne (20-25 år) har aktivitetstallene økt 5 % de siste fem årene, mest blant kvinner med 11,2 %.
- Blant voksne over 25 år har det vært en svak positiv utvikling i aktivitetstallene de siste fem årene (5 %), relativt jevnt fordelt mellom kvinner og menn.

### 6.2.2 Status, idretten i Søndre Land

#### 6.2.2.1 Medlemskap i idretten i Søndre Land

Oppslutningen om idrettslag i Søndre Land er stor. Alle medlemmer i idrettslag blir rapportert inn til NIFs medlemsregister hvor man kan hente ut statistikker. Innen





utgangen av 2015 var det i Søndre Land 16 registrerte idrettslag tilsluttet NIF. Det har vært lite endringer de siste ti årene. Antall medlemmer har gått noe ned i perioden, først og fremst pga. synkende medlemstall fra de voksne i Randsfjord/Land golfklubb. Kjønnsbalansen har holdt seg stabil med rundt 40% kvinnelige og 60% mannlige medlemmer. Det har vært en jevn økning i antall medlemskap i den yngste gruppen 6-12 år, og det har vært en jevn nedgang i medlemskap blant de voksne over 25 år.

| Medlemsskap i idretten         | 2007  | 2009 | 2011 | 2013 | 2015 |
|--------------------------------|-------|------|------|------|------|
| <b>Antall lag</b>              | 16    | 15   | 15   | 15   | 16   |
| <b>Antall medlemmer totalt</b> | 2733  | 2592 | 2330 | 2460 | 2315 |
| <b>Kvinnelige medlemmer</b>    | 1038  | 1040 | 929  | 916  | 958  |
|                                | 38%   | 40%  | 40%  | 37%  | 41%  |
| <b>Mannlige medlemmer</b>      | 1695  | 1552 | 1401 | 1544 | 1357 |
|                                | 62%   | 60%  | 60%  | 63%  | 59%  |
| <b>Barn 6-12 år</b>            | 457   | 588  | 650  | 707  | 706  |
|                                | 16%   | 23%  | 28%  | 29%  | 30%  |
| <b>Ungdom 13-19 år</b>         | 395   | 424  | 349  | 352  | 408  |
|                                | 14%   | 16%  | 15%  | 14%  | 18%  |
| <b>Unge voksne 20-25 år</b>    | 153   | 135  | 67   | 122  | 96   |
|                                | 5,6 % | 5,2% | 2,9% | 5,0% | 4,1% |
| <b>Voksne over 25 år</b>       | 1624  | 1355 | 1182 | 1161 | 1034 |
|                                | 60%   | 52%  | 50%  | 47%  | 45%  |

Ved utgangen av 2015 hadde idrettslagene i Søndre Land totalt 2315 medlemmer. Dette er 40% av hele befolkningen på 5772 personer. Det er verdt å merke seg at flere medlemmer er registrert flere ganger pga. medlemskap i flere lag, så i realiteten er antall personer noe færre. Søndre Land idrettslag er et allianseidrettslag, hvor alliansen er registrert som et eget lag, men som ikke bedriver noen form for idrettsaktivitet. Alle medlemmer i særvidrettslagene tilknyttet SLIL Alliansen (fotball yngres, fotball senior, friidrett, håndball og ski) er medlemmer også der. Bortimot halvparten (45%) av medlemmene i idrettslagene er voksne over 25 år, hvor mange er foreldre som ikke bedriver idrettslig aktivitet knyttet til laget.

#### 6.2.2 Aktive medlemmer i idretten i Søndre Land

Idrettsregistreringen i NIF registreres også antall aktive medlemmer (inkludert dommere, styreverv og arrangementstab). Dette gir et bedre bilde av det faktiske aktivitetsnivået i lokalidretten.

| Aktive medlemmer i SL        | 2007        | 2009        | 2011        | 2013        | 2015        |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Totalt kvinner</b>        | 738         | 677         | 540         | 503         | 566         |
| <b>Totalt menn</b>           | 1287        | 1112        | 912         | 1013        | 988         |
| <b>Barn 6-12 år</b>          | 277         | 407         | 478         | 538         | 533         |
| <b>Ungdom 13-19 år</b>       | 222         | 266         | 214         | 191         | 251         |
| <b>Unge voksne 20-25 år</b>  | 125         | 94          | 51          | 56          | 79          |
| <b>Voksne over 25 år</b>     | 1299        | 953         | 633         | 636         | 629         |
| <b>Antall aktive totalt</b>  | <b>2025</b> | <b>1789</b> | <b>1452</b> | <b>1516</b> | <b>1554</b> |
| <b>% av antall medlemmer</b> | 74%         | 69%         | 62%         | 61%         | 67%         |



Av statistikken for 2015 finner vi totalt 1554 registreringer av aktive i idrettslagene. Det er rimelig å anta at flere personer har flere medlemskap og at antall aktive personer er noe lavere enn antall registreringer.

Det er stor forskjell i antall aktive i de ulike lagene. Dette kommer frem i tabellen nedenfor rangert etter størrelse i 2015:

| Lag                               | 2007  | 2009 | 2011 | 2013 | 2015 |
|-----------------------------------|-------|------|------|------|------|
| <b>Land golfklubb</b>             | 1048* | 729  | 472  | 471  | 384  |
| <b>SLIL Fotball yngres</b>        | -     | 217  | 289  | 241  | 336  |
| <b>SLIL Håndball</b>              | 99    | 111  | 96   | 141  | 124  |
| <b>SLIL Ski</b>                   | 56    | 47   | 56   | 73   | 109  |
| <b>Ringelia IL (ski)</b>          | -     | -    | -    | 44   | 101  |
| <b>Fluberg skiklubb</b>           | 101   | 100  | 79   | 84   | 98   |
| <b>SLIL Friidrett</b>             | 62    | 62   | 62   | 71   | 93   |
| <b>Søndre Land gym og turn</b>    | 98    | 97   | 95   | 52   | 78   |
| <b>SLIL Fotball senior</b>        | 60    | 60   | 33   | 38   | 67   |
| <b>Fluberg fotballklubb</b>       | 128   | 90   | 88   | 66   | 59   |
| <b>Trevann idrettslag</b>         | 20    | 34   | 38   | 106  | 26   |
| <b>Randsfjord Swingklubb</b>      | 41**  | 57   | 47   | 41   | 22   |
| <b>Ringelia IL (fotball)</b>      | 207   | 51   | 43   | 25   | 21   |
| <b>Rond o-lag</b>                 | 54    | 95   | 24   | 11   | 15   |
| <b>Landingen RC-klubb</b>         | 23    | 30   | 20   | 26   | 14   |
| <b>Lausgarda salongskytterlag</b> | 6     | 9    | 10   | 26   | 7    |

\*: I 2007 oppført som foreningen Randsfjord golfklubb

\*\* : I 2007 oppført som foreningen Toten og Gjøvik swingklubb

- : Ikke registrert inn.

Ut fra tallene presentert over ser vi at medlemskapene og aktivitetstallene for idretten i Søndre Land generelt er relativt god og stabil. Oppslutningen og kjønnsbalansen sett i forhold til befolkningen er på samme nivå som landet sett under ett.

Av levekårsundersøkelsen i Oppland 2014 oppga 65,5% av respondentene fra Søndre Land at de har bra tilrettelagte idretts- og aktivitetstilbud. Gjennomsnittet for Oppland var 77,5 %.

### 6.2.2.3 Idrettens økonomiske rammebetingelser

Den "norske idrettsmodellen" kjennetegnes av en lokal idrett med frivillig innsats som hovedressurs. Idrettens økonomi er en blandet økonomi hvor ressurser kommer fra markedet, fra frivillig innsats og fra offentlig støtte. Overskuddet fra norsk tipping bidrar med betydelige summer gjennom spillemidler, lokale aktivitetsmidler (LAM-midler), grasrotandeler og momskompensasjoner.



Nedenfor følger en oversikt over hvordan den lokale idretten i Søndre Land er finansiert:

| Statlige støtteordninger                         | Samlet sum idretten i Søndre Land 2016             |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>NIFs lokale aktivitetsmidler (LAM-midler)</b> | Kr 331 000,-                                       |
| <b>Grasrotandel fra Norsk Tipping</b>            | Kr 266 000,-                                       |
| <b>Spillemidler til anlegg</b>                   | Søknadsbasert. 1/3 støtte til ordinære idr.anlegg* |
| <b>Kompensasjon av mva drift</b>                 | Søknadsbasert jf. totale driftsutgifter            |
| <b>Kompensasjon av mva anlegg</b>                | Søknadsbasert jf. anleggsregnskap                  |

\*: Se V-0732 for nærmere spesifiseringer

| Kommunale støtteordninger                     | Samlet sum idretten i Søndre Land 2016              |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Kulturmidler til idrett</b>                | Kr 63 500,-                                         |
| <b>Gratis hall-leie</b>                       | Kr 250 000 – 300 000,- (estimerte leieinntekter)    |
| <b>Løypekjøring av teknisk drift</b>          | Kr 110 000,- (estimert gjennomsnitt)                |
| <b>Støtte til løypekjøring (kulturmidler)</b> | Kr 54 000,-                                         |
| <b>Medfinansiering av lagseide anlegg</b>     | Søknadsavhengig. 1/3 støtte til ordinære idr.anlegg |

#### Idrettens lokale inntekter

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Medlems- og treningsavgifter</b>      |
| <b>Sponsorer/reklame</b>                 |
| <b>Arrangementsinntekter, kiosk m.m.</b> |
| <b>Div. lotteri- og kakesalg</b>         |

Det er foretatt en undersøkelse av hvilke støtteordninger Søndre Lands nærliggende kommuner har. Det er verdt å påpeke at det er variasjon mellom kommunene på hvor stor idrettsanleggsmasse kommunen selv er eiere av, og hvor mye som er lagseid. Dette vil utgjøre forskjeller i støtteordningene. For de fleste større lagseide anlegg gis det betydelig driftstøtte fra kommunen. Ved å gjøre et grovt overslag finner vi at de nærliggende kommunene har en dobbelt så stor støtte til idretten sett i forhold til innbyggertallet.

## 6.3 Status friluftsliv – nasjonalt og lokalt

### 6.3.1 Nasjonale utviklingstrekk friluftsliv

I følge SSB sin Levekårsundersøkelse i 2014 deltok 94 % av den norske befolkningen i friluftslivsaktivitet i 2014. Aktivitetsnivået er høyt, da nordmenn i gjennomsnitt drev med en eller flere friluftslivsaktiviteter 120 ganger i løpet av året.

St.melding nr 18 (2015-2016) *Friluftsliv- Natur som kilde til helse og livskvalitet*, tar for seg aktuelle problemstillinger og samfunnsmessige trender som vedrører friluftsliv (kap 4). Deltakelsen i friluftsliv har vært stabil siden 2001, men friluftsliv utøves oftere enn før blant de som allerede er aktive. Det er fotturer (i skogen og på fjellet) og utendørs bading som er de mest utbredte friluftslivsaktivitetene. Fotturene er mest utbredt, med en oppslutning på



86 % og en utøvelsesfrekvens på 69 ganger i året. Tidligere har befolkningen i storbyene og befolkningstette områder gått mer turer enn de i spredtbygde strøk, men dette ser ut til å ha utjevnet seg de siste årene. Utendørs bading er den nest mest utbredte friluftaktiviteten, der 75 % av befolkningen deltar, med en utøvelsesfrekvens på 20 ganger i året. Andre klassiske friluftaktiviteter har ligget jevnt de siste ti årene. Ro, padle og seilturer har hatt en kraftig økning. Fiske, bær- og soppturer har hatt en vesentlig nedgang i oppslutning de siste tiårene, men utviklingen har stabilisert seg siden 2007. Moderne friluftaktiviteter som terrengsykling og løssnøkjøring har økt kraftig de siste ti årene, men utviklingen har stagnert de siste årene.

Rekruttering til friluftsliv har tradisjonelt først og fremst skjedd gjennom familien, men også her har samfunnsutviklingen den senere tid ført til endringer. Med kvinners økende deltagelse i arbeidslivet og institusjonaliseringen av barns hverdag, har barnehage, skole, SFO og organiserte friluftslivsaktiviteter i regi av de frivillige organisasjonene og de interkommunale friluftsrådene fått større betydning for rekruttering til friluftsliv.

For de fleste friluftslivsaktiviteter begynner deltagelsen å falle fra om lag 55 års alder, men deltakelsen i friluftsliv i den eldste aldersgruppen, 65–74 år, er stabil. For noen aktiviteter, som blant annet fotturer, båtturer, sykkeltureturer og utendørs bading har det funnet sted en økning i deltakelsen blant disse siden 2001.

Friluftsliv er den formen for fysisk aktivitet der sosiale forskjeller i minst grad gjør seg gjeldende. Å satse på lavterskel friluftsliv vil derfor bidra til å utjevne de sosiale forskjellene innenfor deltagelse i fysisk aktivitet.

### 6.3.2 Status friluftsliv Søndre Land

Søndre Land har store områder med muligheter for friluftsliv. Hele 96 % (ca. 700 km<sup>2</sup>) av kommunens areal er utmark, primært skog (ca. 76%). Randsfjorden går gjennom hele kommunen med trafikkåre inntil begge sider og gir nære muligheter for friluftsliv på og ved vann for de fleste innbyggere.

I denne planens skrivende stund jobber Søndre Land kommune med å «kartlegge og verdsette friluftsområdene i kommunen» som en del av Klima- og Miljødepartementets prosjekt om å kartlegge og verdsette kommunenes viktigste områder for friluftsliv innen 2018. Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder er et viktig kommunalt virkemiddel for å identifisere, utvikle og ivareta arealer for friluftslivet. Metoden vil kunne bidra til å oppnå det nasjonale målet om å sikre befolkningen mulighet til å drive et variert friluftsliv både i nærmiljøet og naturen for øvrig. Dette arbeidet vil, når det er ferdig, være et godt grunnlagsdokument for denne planen, og være førende for videre tilrettelegging for friluftsliv i kommunen. Videre i dette kapitlet vil vi i grove trekk nevne de friluftsområdene som er av betydning i kommunen. Når kartleggingen og verdsettingen av friluftsområdene er ferdig vil nødvendige endringer legges til i denne planen ved første rullering.

I levekårsundersøkelsen for Oppland gjennomført i 2014 oppgir 81,2 % av respondentene fra Søndre Land at de har bra tilgang til merket sti og løypenett sommer som vinter. Snittet for Oppland var 87,6 %. I samme undersøkelse oppga 37,4 % av respondentene fra Søndre Land at de hadde vært aktiv med friluftsliv mer enn en gang





per uke de siste seks mnd, og 27,3 % hadde aldri vært det. Tallene for Oppland var noe bedre, med henholdsvis 39,3 % og 25,6 %.

#### **6.3.2.1 Bruken av de større friluftsområdene på åsene rundt Randsfjorden:**

Søndre Land har store skogsområder med lite bebyggelse på åsene omkring Randsfjorden. Veståsen er et sammenhengende skogsområde som strekker seg gjennom hele den vestlige delen av kommunen. Den har et velutbygd nettverk av både åpne og stengte skogsbilveier. Det er fem åpne bomveier som fører biltrafikk inn i området: Dalavassvegen, Lomsjøvegen, Brakarvegen, Liåsvegen og Skjellingsvegen. Skjellingsvegen går sammenhengende tvers over åsen og ned igjen til Begnadalen. Disse veiene gir enkel adkomst til gode friluftsområder for turgåing, jakt, fiske, bær- og soppsanking. Det stengte skogsbilveinettet på åsen gir også gode tur og sykkelmuligheter. Det er mye stier i området, men de er i liten grad skiltet og merket. Foreninger på Vestsida har de siste årene ryddet, skiltet og merket enkelte sæterveier. Det blir kjørt skiløyper av Ringelia IL fra Ringelia og nordover til Totjerna. Det har også blitt kjørt løyper i området Rostberget-Kaldingen i regi av hyttevelforeninger. Veståsen løypelag har størsteparten av sitt løypenett på Nordre Land-sida, men kjører en avstikker ned til Grevsjøen i Søndre Land i samarbeid med Fluberg Vestre Jaktområde SA.



**Bilde: "Høyere kommer du ikke i Søndre Land". Branntårnet på Skjellingshovde, Veståsen.  
Foto: Bjørn Stuedal**

Allemannsretten gjelder for all utmark, mens jakt- og fiskerettighetene tilhører grunneierne. Nord på Søndre Land Vestås har Fluberg Vestre Jaktområde SA åpent salg av fiskekort. Sør på Søndre Land Vestås har Søndre Land viltlag SA åpent salg av jakt- og fiskekort. I enkelte områder styres dette av den lokale grunneier.

På østsiden av Randsfjorden er det litt mer preg av infrastruktur med riks- og fylkesveier og større innslag av beboelse og bygder; Odnes, Fluberg, Landåsbygda, Lausgarda, Bergegarda, Trevatn og Enger. Dette skaper mindre sammenhengende store skogsområder, men fortsatt er det store utmarksområder med store muligheter for



friluftsliv. Fra Trevatna og sørover er det minimalt med bebyggelse. Foruten det offentlige veinettet er det også i disse områdene flere private bomveier som leder lenger inn i utmarka. Ulike lag og foreninger har skiltet og merket turstier, og det kjøres skiløyper i Landåsbygda, Bergegarda, Øståsen, Trevatn og Enger.



**Bilde: Landskapet rundt Trevatn. Foto: Frivilligsentralen Søndre Land**

### **6.3.2.2 Tilrettelagt friluftsliv ved og på vann.**

Søndre Land kommune har mange vann og vassdrag spredt over hele kommunen. Friluftsliv ved og på vann i form av bading, kano/båtliv og fiske er et av de mest populære formene for friluftsliv. I tillegg til alle småvann på åsene, er det tre større vann og to elver som skiller seg ut i størrelse og popularitet når det gjelder friluftsliv. Randsfjorden, Trevatn og Landåsvatnet, samt elvene Fallselva og Lomsdalselva.

#### **Randsfjorden**

Søndre Land kommune ønsker mer aktivitet ved og på Randsfjorden. Det skal være fokus på allmennhetens tilgang til strandsonen og det er ønskelig å åpne mer opp mot fjorden. Randsfjorden er i utgangspunktet lett tilgjengelig da det går gjennomfartsveier tett inntil fjorden på begge sider. Men store deler av strandsonen er lite tilrettelagt for ferdsel, og man må ofte være lokalkjent for å komme til de tilrettelagte områdene.



**Bilde: En sommerdag ved Randsfjorden. Foto: Beate Johansen**





Randsfjorden samarbeidsråd og Kistefos Skogtjenester AS laget i 2010 en prosjektrapport, «Randsfjorden –allmenn tilgjengelighet». Rapporten har lagt vekt på registrering av eksisterende forhold, samt skissert fremtidige muligheter for allmenn tilgjengelighet til Randsfjorden. Innenfor Søndre Lands kommunegrenser er det i rapporten kartlagt 14 mer eller mindre tilrettelagte plasser langs fjorden som listes opp i tabellen under. Rapporten inneholder også forslag til tiltak for å gjøre fjorden og de nevnte plassene mer synlige og attraktive.

| Tilrettelagt plass                 | Kort beskrivelse                                                                                         |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Librygga</b>                    | Båthavn, gjestebrygge, WC, grill, serveringslokale                                                       |
| <b>Brakarbrygga</b>                | Enkel brygge, båtutkjøringsrampe, liten sandstrand                                                       |
| <b>Lomsdalsroa</b>                 | Liten p-plass, igjengrodd, lite tilrettelagt                                                             |
| <b>Sæen</b>                        | Sandstrand, plenområde, utedo, griller, gammel brygge                                                    |
| <b>Monsestulandet</b>              | Badeplass, badebrygge, båthavn, gjestebrygge, griller, paviljong                                         |
| <b>Holmen</b>                      | Sandstrand, gjestebrygge, bord, båtutsetningsplass                                                       |
| <b>Kråkvika-Perleodden</b>         | Badeplass, sandstrand, , utedo, volleyballbane, gapahuk, bord, båthavn, gjestebrygge, båtutsetningsplass |
| <b>Lyngstrand camping</b>          | Campingplass med ny båt brygge og badeplass                                                              |
| <b>Fluberg bru</b>                 | Stoppsted for fugletitting. Ikke tilrettelagt.                                                           |
| <b>Meierilandet</b>                | Båthavn, gjestebrygge, utedo, grillplass, bord, badeplass, plen                                          |
| <b>Sagvika</b>                     | Sandstrand, plen, grill, utedo, bord, enkel båt plass                                                    |
| <b>Odnas båthavn</b>               | Båthavn, gjestebrygge, båtutsetningsplass                                                                |
| <b>Dokkadeltaet våtmarkssenter</b> | Våtmarkssenter, fugletårn                                                                                |



Bilde: Librygga en vakker sommerdag



### Trevatna

Trevatna er en ca ni km lang innsjø fra Vassendlandet i nord til Trevatn stasjon i sør. Vannet er regulert og dreneres ut i nord, ned til Randsfjorden via Fallselva. Det er to tilrettelagte badeplasser/rekreasjonsområder langs vannet, Vassendlandet i nord og Trevatn velpark i sør. Begge er statlig sikret friluftsområde. Det er tillatt med motorisert ferdsel på vannet med inntil 4 hk motor. Trevatna er populært vann for kanopadling med sine mange holmer og øyer. Området har i mange år vært et populært hytteområde, og har flere nye hyttefelt på begge sider av vannet. Vassendlandet har de siste årene blitt oppgradert med grillhytte og badebrygge, og en hinderløype er under utvikling. Det selges fiskekort, og vannet har god bestand av gjedde, abbor og sik, samt noe ørret.



Bilde: Aktivitetsdager på Vassendlandet, Trevatn. Foto: Frivilligsentralen Søndre Land





### Landåsvannet

Landåsvannet ligger i Landåsbygda og er en ca tre km lang innsjø. Vannet dreneres ut i nord, ned til Randsfjorden via Landåselva. Landåsen jakt og fiskeforening har gjort flere tiltak for friluftsliv langs vannet. På Brennodden, i vannets nordre del, er det opparbeidet bade- og fiskeplass med brygge og utedo. Det er flere enkle tilrettelagte fiskeplasser langs vestsida av vannet. På østsiden av vannet, nedenfor rehabiliteringssenteret, er det satt opp en allmenn tilgjengelig lavvo med tilhørende uteområde. Det selges fiskekort, og vannet huser røye, ørret, abbor og sik. Det har blitt utført et flerårig prosjekt for å få ned sikbestanden, som har vært dominerende de siste årene.



**Bilde: Isfiske etter røya på Landåsvatnet**

### Lomsdalsvassdraget

Lomsdalsvassdraget har en total lengde på 34 km, med start øst for Skjellingshovde på Veståsen, og renner ut i Randsfjorden i Lomsdalen. Vassdraget er vernet fra utbygging siden 1973 pga at «*vassdragene utgjør et av de få områder i sør-Oppland som ennå har et visst uberørt preg*» og at den er viktig for friluftslivet. Elva er gyteelv for storørrestamme i Randsfjorden. Den har også en bestand av elvemusling. Langs vassdraget er det en rekke kulturminner fra tidligere tømmerfløting, og ved Åmodt nord for Lomsjøen er det etablert et mini-museum som viser elvas historie.

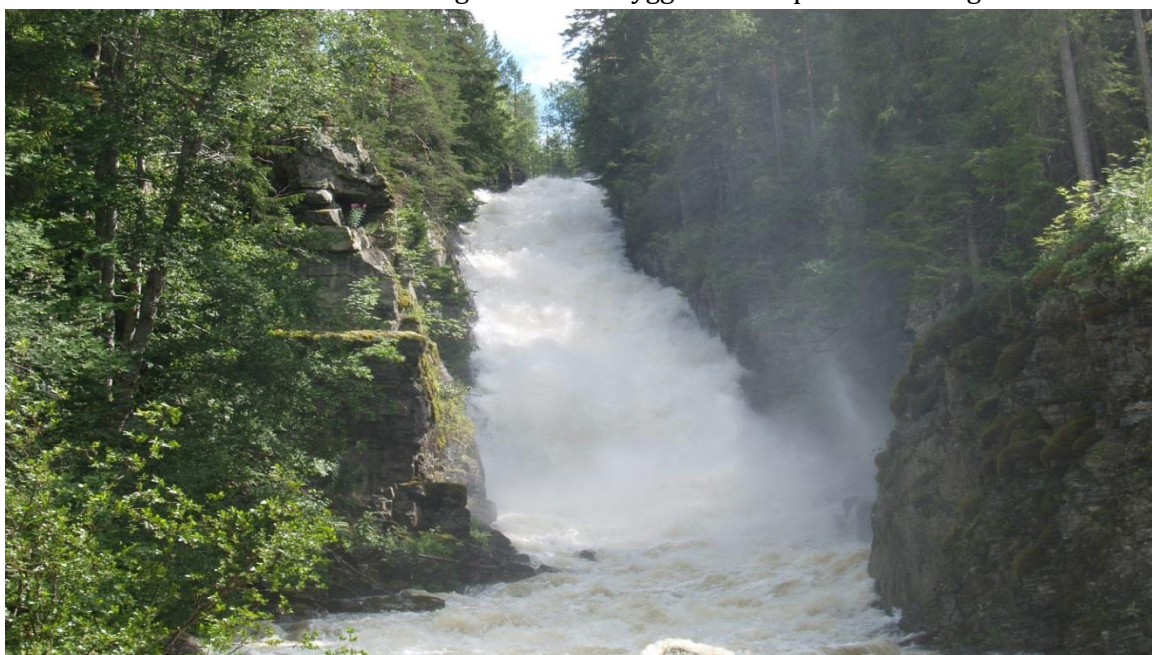




**Bilde: Gammel demning ved utløpet av Veslesandungen**

#### Fallselva

Fallselva renner ut av Trevatna ved Trevasdammen i nordvest, og inn i Randsfjorden ved Mølla i Holmen. Et elveløp på ca. 5 km i krok og sving, med fosser, fløyter, kulper og demninger, og med en høydeforskjell på 244 meter. Fallselva er rik på kulturhistorie og er Søndre Land kommunes tusenårssted. Den har en kultursti med 20 skilt som forteller om storslagen industrihistorie, fra Holmen til Trevatna. Elva huser lite fisk, men det finnes noe ørret og gjedde. Det er også elvemusling i vassdraget. Ved Fløyta ved Skrankefoss er det et tilrettelagt område for bading og rekreasjon med enkel grillhytte og rullestoladkomst til vannet. Det er også en liten brygge for å se på elvemuslingen.



**Bilde: Felloppen med solid vannføring**



### 6.3.2.3 Statlig sikra friluftsområder i søndre Land

Allemannsretten gir alle nordmenn rett til å ferdes fritt i utmark i Norge. Retten gir imidlertid ingen garanti mot omdisponering av areal til andre formål. Den gir heller ingen automatisk rett til fysisk tilrettelegging, eller rett til å bruke et område så mye at det er til betydelig ulempe for grunneier. Derfor medvirker staten til at kommuner og friluftsråd kan kjøpe eller inngå avtaler om varig eller langvarig bruksrett til viktige friluftslivsområder, slik at de sikres og kan tilrettelegges og brukes til friluftsliv for allmennheten. I Søndre Land er følgende steder et statlig sikret friluftsområde:

- Trevatn Velpark
- Vassendlandet, Trevatn
- Skrankefossfløyta
- Kråkvika
- Ilodden

### 6.3.2.4 Vernet natur i Søndre Land

Hovedmålet med å opprette verneområder er å sikre et representativt utvalg av Norges naturtyper og landskap for kommende generasjoner. Vern skal også bidra til å sikre områder av spesiell verdi for planter og dyr.

I Søndre Land er følgende områder vernet:

| Områdenavn                           | Verneform           | Verneplan                  |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------------|
| <b>Evjemyra, Landåsbygda</b>         | Naturreservat       | Verneplan for myr          |
| <b>Øytjernet, Landåsbygda</b>        | Naturreservat       | Skogvern                   |
| <b>Dokkadeltaet, Odnes</b>           | Naturreservat       | Verneplan for våtmark      |
| <b>Odnesberga, Odnes</b>             | Naturreservat       | Skogvern                   |
| <b>Flubergsundet, Fluberg</b>        | Dyrefredningsområde | Annet vern eller verneplan |
| <b>Øktmyrene, Veståsen</b>           | Naturreservat       | Verneplan for myr          |
| <b>Selsjøen, Veståsen</b>            | Naturreservat       | Skogvern                   |
| <b>Tretjerna, Veståsen</b>           | Naturreservat       | Skogvern                   |
| <b>Skjellingshovde naturreservat</b> | Naturreservat       | Skogvern                   |





Bilde: Dokkadeltaet naturreservat. Foto: Thor Østbye





## 7 Vurdering av aktivitet og fremtidige behov

Denne planen har i kapittel 5 beskrevet hvilke overordnede målsettinger kommunen har i sitt plansystem. Kapittel 6 ga en oversikt over dagens status, både nasjonalt og lokalt. Dette legger grunnlaget for den vurderingen som gjøres i dette kapittelet for videre tilrettelegging av fremtidige behov, og hvilke tiltak som skal prioriteres de neste årene. Vurderingen er i tillegg gjort med bakgrunn i de behovene som har kommet frem i medvirkningsprosessen med lag og foreninger m.fl.

Vurderingen munner ut i tre planer. En langsiktig anleggsplan uten prioriteringer, en kortsiktig anleggsplan med prioriteringer for de neste årene, samt en tiltaksplan som ikke inkluderer anleggsutbygging.

### 7.1 Aktivitetstrender

Kunnskapsgrunnlag fra Helsedirektoratet sier at det er en tendens blant befolkningen at vi trener mer, men beveger oss mindre. Med det menes at hverdagsaktiviteten utenom treningene bærer mer preg av inaktivitet. Stillesitting, passiv transport og skjermbruk gjør at vi totalt sett er i mindre aktivitet. Å være i fysisk aktivitet fremstår i dag mer som et valg enn en nødvendighet, og de sosioøkonomiske forskjellene i fysisk aktivitet har endret seg. «Å gjøre de sunne valg enkle» er derfor et slagord som går igjen i dagens folkehelsearbeid.

#### 7.1.1 Fremvekst av aktiviteter ved treningsentre og i friluft

I siste utgave av rapportserien fra Helsedirektoratet «Fysisk aktivitet, omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet» kommer det tydelig frem at blant den voksne befolkning over 15 år så er egenorganisert aktivitet som turer i skog og mark og styrketrening i sterk fremvekst. Anleggstyper som turstier, private treningsentre, lysløyper, vekt- og styrkerom har hatt økt oppslutning de siste 15 år. Bruk av treningsentre og vekt- og styrkerom har økt mest i byene, men også på landsbygda. Samtidig er friluftaktiviteter jevnt brukt av befolkningen uavhengig av sosioøkonomisk status. Tall fra landsbasis indikerer at opp mot 90% av befolkningen går turer med en gjennomsnittsfrekvens på 69 turer per år.

#### 7.1.2 Idrett for barn, men ikke voksne

Den voksne befolkning over 15 år benytter seg i liten grad av ordinære idrettsanlegg. Store deler av spillemidlene blir i dag brukt til kunstgressbaner og kostbare idrettshaller, til tross for liten bruk fra den voksne befolkning over 15 år. Blant barn og unge er situasjonen noe annerledes. Barn og unge er hovedbrukere av de fleste ordinære idrettsanlegg. Om lag 85 % av alle barn har i løpet skoletiden trent eller konkurrert i et idrettslag, og gjennomsnittlig startalder er 7 år. Idrettslagsdeltakelsen er avtagende med stigende alder i ungdomstiden, med et markert frafall i den eldste ungdomsgruppen (16-19 år).



**Bilde: Idretts glede og samhold**

Idrettslagene i Søndre Land har hatt relative stabile medlems- og aktivitetstall de siste ti årene, og det har vært få endringer i type idrettslag. Idretten aktiviserer en stor andel av barn og unge i kommunen. Samtidig bidrar andre lag og foreninger med andre aktivitetsformer. Skytterlag, jeger- og fiskeforeninger, velforeninger m.m. sørger for et mer mangfoldig aktivitetstilbud ved siden av, og i samarbeid med idretten.

## **7.2 Vurdering av aktivitet i et livsløpsperspektiv**

### **7.2.1 Barn og unge**

Som vist i kapittel 6.2.2 «Status idretten i Søndre Land», så aktiviserer den organiserte idretten svært mange av barna i kommunen. I 2015 var det 533 aktive idrettslagsmedlemmer mellom seks og 12 år, og tall fra NIF viser at det har vært en økning av dette i kommunen de siste ti årene. Antall aktive idrettslagsmedlemmer er da høyere enn totalt antall barn i kommunen fra 6-12 år. Dette skyldes at flere barn er aktive i flere idrettslag. Vi kan anta at de fleste av barna fra 6-12 år er aktive i ett eller flere idrettslag. Fotball og ski (langrenn) har flest aktive medlemmer fra 6-12 år med henholdsvis 227 og 149 aktive medlemmer. Deretter kommer håndball, gym-turn og friidrett med henholdsvis 76, 40 og 29 aktive medlemmer fra 6-12 år. I resterende idretter er det svært få aktive medlemmer i aldersgruppa 6-12 år.

Mangfoldet av idretter er ikke stort, og noen innbyggere reiser ut av kommunen for å delta i andre typer idretter og aktivitetsformer, eksempelvis svømming, klatring og ulike former for kampsport.



Det finnes også flere aktivitetstilbud utenom idretten. Kulturskolen gir et dansetilbud for ca. 60 barn i grunnskolealder. Søndre Land jeger og fiskeforening har flere aktiviteter for barn og unge. Flere barn er medlem av skytterlag, først og fremst Søndre Land skytterlag med 40 medlemmer under 18 år. Det er flere barn og unge som har fått interesse for den nyoppstartede Land bueskytterklubb. I tillegg har velforeningene og lokalsamfunnene rundt omkring i kommunen flere aktivitetstilbud og nærmiljøanlegg for bygdas innbyggere.

Barnehage og skoler har en stor og direkte påvirkning på barns aktivitetsnivå, og de har samtidig et klart folkehelseansvar. Som nevnt i forrige kapittel så har barnehagene og skolene i Søndre Land store og stort sett gode uteområder for allsidig aktivitet. Ved Fryal skole er det også i ferd med å tilrettelegge nye aktivitetsområder. På nasjonalt nivå diskuteres det jevnlig om det skal være lovpålagt med en times fysisk aktivitet per dag gjennom hele grunnskolen. Per i dag er dette opp til skolene og kommunene selv. Skolene i Søndre Land er kanskje ikke så langt unna.

Med dette vil barn og unge i Søndre Land ha gode og varierte aktivitetsmuligheter innen både barnehage, skole, idrett, og annen form for fysisk aktivitet.

### 7.2.2 Ungdom

Større barn og ungdom blir i økende grad mer selvstendige, og egenorganisert og uorganisert aktivitet og bruk av anlegg blir mer fremtredende. Mange ordinære idrettsanlegg er allment tilgjengelige utenom de organiserte treningstidene, og kan brukes av alle. Nærmiljøanleggene er primært åpne for allmenn tilgjengelighet og organisert trening skal ikke hindre allmenn tilgjengelighet.

I idretten er det ofte snakk om frafallsutfordringen blant ungdom. Man ser et markert frafall i medlemsstatistikkene fra 13 års alder. Dette skyldes mange faktorer, blant annet grunnet spesialisering hvor ungdommene ikke lenger er aktive i flere idrettslag.

Dette tilsier ikke at de nødvendigvis er i mindre aktivitet. Samtidig så ser man at aktivitetsnivået blir mindre med økende alder. Objektive data har vist at 9 åringene er i 40% mer aktivitet enn 15 åringene. Tallene som er vist i kapittel 6.2.2 viser at den organiserte idretten i Søndre Land har 251 aktive medlemmer fra 13-19 år og 79 aktive fra 20-25 år. Her er antall aktive under halvparten av totalt antall ungdom i aldersgruppa. De idrettene som har flest aktive ungdommer (13-19år) er fotball (135 aktive), ski (37 aktive), friidrett (28 aktive), håndball (22 aktive) og golf (16 aktive).



Bilde: SLIL Friidrett i Ungdoms-NM. Foto: SLIL Friidrett



Blant ungdommen sees det også at noen velger å reise ut av kommunen for å delta i idrett. Dels for å delta på idretter som ikke finnes i Søndre Land kommune og dels for å satse mer og trene i et større miljø.

FYSAK ved Søndre Land ungdomsskole er et særdeles godt tiltak for å øke det daglige aktivitetsnivået til ungdommer i Søndre Land, og gir de et mangfoldig aktivitetsutvalg uteom de ordinære idrettene.

I tillegg er treningssenteret et hyppig brukt tilbud for ungdom, og treningssenteret i Hov har økning i antall ungdomsmedlemmer (13-19 år).

Typiske ungdomsanlegg for mer uorganisert aktivitet er skateramper og utendørs treningssparker. Det finnes noen enkle skateanlegg rundt i Søndre Land, men disse er små og preget av forfall og manglende vedlikehold. Det har i løpet av det siste året blitt meldt et behov for et ungdomsanlegg i Hov sentrum. En forstudie gjort vinter og vår 2017 konkluderer med at det er stor interesse for å anlegge et kombinert skate/rulle- og skianlegg i Hov sentrum.

### 7.2.3 Voksne

Fysisk aktivitet i den voksne befolkningen er stort sett egenorganisert i form av turgåing, sykling, skiturer og lignende. Voksne er brukere av turstier og skiløyper. Treningssenter er også en mye brukt aktivitetsarena. Voksne er i mindre grad brukere av ordinære idrettsanlegg. Idrettsaktivitet som skiller seg ut for den voksne befolkning er seniorfotball med både herrelag og damelag. Land golfklubb har mange voksne aktive medlemmer, men her er det også mange medlemmer utenbygds. Det er et noe mer beskjedent omfang av lavterskel aktivitetstilbud for de voksne. SLIL ski har styrketrening for alle i hallen gjennom vinteren. Søndre Land gym og turn har «gym x-parti» (aerobics) for voksne. I tillegg har kommunen flere aktivitetsgrupper som nevnes i kapittel 6.1.4.

Nærmest alle innbyggere i Søndre Land kommune har lett tilgang til utmark. Samtidig er turgåing, sykling, skitur, og enkle friluftaktiviteter (det nære friluftslivet) de klart mest benyttede aktivitetsformene for den voksne befolkning. Dette gjør at tilretteleggingen for slike aktiviteter er viktig for å øke det fysiske aktivitetsnivået blant de voksne i Søndre Land.

### 7.2.4 Eldre (65+)

De aktive «unge» eldre bedriver aktivitet på lik linje som de voksne i form av egenorganisert aktivitet nevnt i kapittelet over. I tillegg finnes det aktivitetstilbud blant lag og foreninger som seniordans og LHL hjertetrin samt flere forskjellige tiltak i regi av Søndre Land frivilligsentral. For de eldre med et noe mer begrenset aktivitetsnivå kreves det noe mer tilrettelegging i nærheten av bosted, eller transporttilbud til aktivitetstiltak. Hovli har etablert en gapahuk på sitt eget uteområde, og har satt i gang et trimtilbud med FYSAK-kasser. I tillegg er det et eget ukatlig fallforebyggende treningstilbud for de over 65 år i regi av fysio- ergo-friskliv. For fremtidige beboere og brukere av «nye Hovli





omsorgssenter» bør det tilrettelegges for daglig fysisk aktivitet både innen- og utendørs sommer som vinter.



Bilde: Fellestur Aksjon turmål. Foto: Søndre Land frivilligsentral





### 7.3 Anleggsbehov i Søndre Land kommune

De ulike idrettene og aktivitetene krever forskjellige former for tilrettelegging i form av ulike anlegg. Nedenfor følger en oversikt over anleggssituasjonen i kommunen i dag, og en vurdering av behovet i årene fremover. Vedlegg 6 og 7 viser en oversikt over de ordinære idretts- og skyteanlegg, samt nærmiljøanlegg som er i kommunen i dag, totalt 86 eksisterende anlegg. I tillegg er det flere småanlegg og turstier som ikke ligger under spillemiddelregisteret. Som nevnt i kapittel 6.2.2 så aktiviserer idretten i Søndre Land svært mange barn og unge hver dag året igjennom. Lokalidretten er med dette en meget viktig aktør for å fremme barn og unges fysiske aktivitet, mestring og glede. De aller fleste idretter er avhengig av idrettsspesifikke anlegg. Krav- og kostnader ved ordinære idrettsanlegg har steget de siste tiårene, og for mange idretter kreves i dag store investeringssummer for å ha et konkurranseanlegg i henhold til dagens krav. For små idrettslag og kommuner i rurale strøk kan dette medføre økonomiske utfordringer. Tall fra idrettsforbundet viser at kommunene i økende grad er investeringsaktør ved slike anlegg, sammen med spillemidler. Å samarbeide med nabokommuner om regionalanlegg blir skissert som en løsning, men medfører ofte lange reiseavstander flere ganger i uka.

Det fremkommer få behov for nye anlegg under innspillsprosessen med idretts- og skytterlag. Det fremkommer fra flere lag at det er et større behov for vedlikehold og rehabilitering av eksisterende anlegg. Ofte dreier dette seg om mindre kostnadskrevenne vedlikehold og rehabilitering. Det kan søkes spillemidler til rehabilitering av eldre anlegg, men dette oppleves som en ressurskrevende prosess. Det etterspørres enklere lokale støtteordninger for mindre kostnadskrevenne vedlikehold.

#### 7.3.1 Idrettsanlegg

##### 7.3.1.1 Fotball

Anleggssituasjonen for fotballbaner i Søndre Land kommune er god, med til sammen sju ordinære fotballanlegg. To av disse er lite eller ikke brukt og er i dårlig forfatning, Holmen grusbane og Grime gressbane. Ringelia gressbane, Nybakkringen gressbane, Trevatn fotballbane og Hov stadion gressbane er i jevnlig bruk. Kunstgressbanen ved Søndre Land idrettspark ble ferdig sommeren 2014 kan vise til meget stor aktivitet hele året. De siste to årene har SLIL fotball holdt banen oppe også vinterstid. Utenom dette er det åtte balløkker (nærmiljøanlegg) for uorganisert fotballsparking. Fotballklubbene i





kommunen har ikke meldt inn behov for verken nye eller rehabilitering av idrettsanlegg. Både Fluberg fotballklubb og SLIL Allianse har meldt inn behovet for oppgraderinger/vedlikehold av sine klubbhus uten at omfanget er nærmere spesifisert.

#### 7.3.1.2 Ski

For langrenn er anleggssituasjonen noe annerledes. Det er kun Bergegarda skianlegg (Fluberg skiklubb) som er definert som et langrennsanlegg. Bergegarda skianlegg har nylig oppgradert sitt anlegg med 2 km lysløype og nytt lagerbygg/klubbhus. Utover dette har kommunen ski- og lysløyper spredt over store deler av kommunen for mer uorganisert langrennsgåing. Disse ski- og lysløypene blir flere steder også brukt til organisert langrenn i form av klubbrenn. Dette er ved Scheeskroken (SLIL ski), Trevatn lysløype og Vestsida skole (Vestsida oppvekstsenter). Det har ikke blitt meldt inn behovet for et større langrennsanlegg. SLIL ski har meldt inn behovet for å skifte ut gamle lysarmaturer i lysløypa i Scheeskroken.

#### 7.3.1.3 Håndball

Håndball er i hovedsak en hallidrett, og SLIL Håndball bruker Søndre Land-hallen til sin aktivitet. Hallen har god nok kapasitet i forhold til medlemsmassen, men det er et behov for rehabilitering av blant annet hallgulvet, delevegger og garderober.

#### 7.3.1.4 Gym og turn

Gym og turn har også sin aktivitet i Søndre Land-hallen. De følger gym- og turnforbundets konsepter med gymlek, idrettens grunnstige, salto og gym X, som ikke krever idrettsspesifikke anlegg utover det man kan gjøre i en ordinær flerbrukshall som Søndre Land hallen. Idrettsspesifikt løst utstyr holdes av laget selv.



Bilde: Oppvisning Søndre Land gym og turn





### 7.3.1.5 Friidrett

Friidrett fikk i 2014 et nytt delanlegg friidrett ved Søndre Land idrettspark, som består av kunststoffdekke med to-seks løpebaner på 300 meter, indre området i nordre sving, lengdegrop og kulering. Dette gjør anlegget til et treningsanlegg for sprint og hopp, samt kulestøt. Anlegget gir ikke muligheter for løp lengre enn 300 meter, spyd, diskos, slegge og stavsprang. SLIL friidrett har meldt inn behov for et kastanlegg for kastøvelsene nevnt over. Det vil også være nyttig å vurdere behovet for å fullføre siste sving, og dermed få en rundbane for lengre løp. Utfordringene her er parkeringskapasitet og klubbhusets nærhet til anlegget. Friidretten er også brukere av idrettshallen gjennom vinteren, og har her meldt inn behov for nytt hallgulv egnet for piggsko, samt et nedsenkbart «kastbur» for å trene kastøvelser.



Bilde: Delanlegg friidrett, Søndre Land idrettspark

### 7.3.1.6 Skyting

Det er per i dag to skytterlag i kommunen, Skude skytterlag og Søndre Land skytterlag. Tidligere Fluberg skytterlag ble nedlagt i 2016. Skude skytterlag består av 129 voksne medlemmer og tre medlemmer under 18 år. Søndre Land skytterlag består av 220 voksne medlemmer og 40 medlemmer under 18 år. Søndre Land skytterlag er med dette en god bidragsyter for å aktivisere barn og unge i kommunen som kanskje ikke er aktive i idrettslagene. Skyteanlegg faller inn under spillemiddelordningen, og må med det inn på anleggsplanen for å kunne søke spillemidler til nyanlegg eller rehabilitering. Det har ikke blitt meldt inn behov for nye skytebaner, men Søndre Land skytterlag har meldt inn ønske om økonomisk støtte til oppgradering/rehabilitering av Kongen skytterhus.

### 7.3.1.7 Orientering

Rond O-lag har en rekke orienteringskart flere steder i kommunen. Kartene er orienteringslagenes «idrettsanlegg». Flere av kartene er noe gamle, men det er gjort noe rehabilitering av enkelte kart. Rond O-lag har hatt en synkende medlemsmasse de siste årene, men har samtidig tilrettelagt for mer egenorganisert orienteringsaktivitet med salg av årlige turorienteringsmapper og den nye «stolpejakta». Dette har vist seg å være





et populært tilbud, og en viktig innfallsport til å kunne mestre bruka av kart (og kompass). Rond O-lag har ikke meldt inn behov for rehabilitering av nye kart eller andre anlegg knyttet opp til spillemiddelsøknader, men har ønsket støtte til utgifter med stolpejakta.

#### 7.3.1.8 Golf

Randsfjorden golfpark fikk i 2005 en 18-hulls golfbane, og har i tillegg en driving range og en øvingsbane. Banen var en hyppig brukt bane med et stort antall medlemmer, men har de siste årene hatt en nedgang i antall brukere. Pga store bruks- og vedlikeholdskostnader og nedgang i medlemsavgifter har Land golfklubb i løpet av 2016 vurdert ulike alternativer for videreføring i et mindre format. De ønsker å redusere banen til 12 greener, og med noen modifikasjoner likevel få til en 18 hulls bane. Videre vil det være nødvendig å flytte driving rangen. Områdene som ikke lenger vil være i bruk stilles til disposisjon for grunneierne. Videre fremdrift av dette vil skje i dialog mellom Land golfklubb, grunneiere, Søndre Land kommune og kulturdepartementet (forvaltere av spillemiddelordningen).

#### 7.3.2 Friluftsanlegg

Som nevnt i kapittel 6.3.1 Nasjonale utviklingstrekk friluftsliv, har rekrutteringen til friluftslivet endret seg til å skje gjennom skole, SFO og organiserte friluftaktiviteter i regi av de frivillige organisasjonene og de interkommunale friluftsrådene. Forum for natur og friluftsliv Oppland har med sitt innspill til planen foreslått at det opprettes et interkommunalt friluftsråd for området for å styrke samarbeidet for økt medvirkning og aktivitet og få mer like vilkår med idrettsorganisasjonene. En vurdering av dette kan ikke skje i denne planens runde, men innspillet tas til etterretning i det videre arbeidet.

##### 7.3.2.1 Turstier

Som nevnt i kapittel 6.1.2 finnes det en rekke turstier i kommunen, hvor flere er tilrettelagt med skilting og merking. Det virker som om det er stadig flere som benytter seg av de merkede stiene over de siste årene, og at det er et ønske også om flere merkede stier. Stiene blir i stor grad skiltet, merket og vedlikeholdt av ulike lag og foreninger. Enkelte av stiene har ikke et tilstrekkelig vedlikehold, og det kan være behov for å avklare ansvarsforholdene rundt dette. Gjennom innspillsprosessen kommer det frem at vedlikeholdsarbeidet ved turstiene er relativt omfattende, og at lag og foreninger ikke kan påta seg særlig mer vedlikeholdsarbeid. Samtidig har både brukere og driftere meldt et behov for en bedre og mer enhetlig skilting av turstier i hele kommunen, samt et behov for et felles turkart, og et felles informasjonssted for alle turstier.

Søndre Land og Fluberg Skogeierlag har meldt inn et behov for bedre koordinering av stimerking med grunneiere, og at merkingen ikke må forveksles med grensemerking. DNT's standardmerking av stier i skog og mark er blå, og kan lett forveksles med grunneieres blå grensemerking.

##### 7.3.2.2 Skiløyper

Kapittel 6.1.2 underkapittel «skiløyper» gis en enkel oversikt over skiløypene i kommunen. Kommunen har en skiløypeplan som bør revideres. I innspillsprosessen har det kommet inn et behov for å bredde traseene i enkelte deler av stamløypenettet på øståsen for å sikre bedre snøforhold i traseen. Det har også blitt meldt inn et ønske om å knytte skiløypetraseene til områder med mye hytter. Det ble også meldt inn et ønske om



økt støtte til løypekjøring da dagens støtteordninger på langt nær dekker opp kostnadene lag og foreninger har til løypekjøring.

### 7.3.2.3 Tilrettelagte friluftsområder

I kapittel 6.3.2 beskrives hvilke tilrettelagte friluftsområder kommunen har. Badeplasser, båtbyggger, og friområder langs Randsfjorden er godt beskrevet i rapporten «Randsfjorden – allmenn tilgjengelighet» fra 2010. Både samfunnsplanen og handlings- og økonomiplan er tydelige på at tilgjengeligheten til Randsfjorden skal prioriteres. For å øke bruka av Randsfjorden er det behov for bedre tilrettelegging, synliggjøring og markedsføring. Dette arbeidet bør gjøres i samarbeid mellom kommunen, Randsfjorden samarbeidsråd, grunneiere langs randsfjorden og de ulike lag og foreningene.

Vassendlandet på Trevatn eies og driftes av Søndre Land kommune, og de siste årene har frivilligsentralen i Søndre Land engasjert seg for området. Det har blitt satt opp ei grillhytte og ny badebrygge. Sommeren 2017 etableres det også ei hinderløype på området. Det er ikke meldt inn ønsker om nye tiltak på området etter dette.

Kråkvika ved Randsfjorden nedenfor Hov sentrum eies og driftes av Søndre Land kommune. Området har stor gressplen, sandstrand, gapahuker, sandvolleyballbane og utedo. Området bærer preg av noe dårlig vedlikehold. Sandvolleyballbanen har forfalt og utedoen er liten og nedslitt. Det er behov for vedlikehold sandvolleyballbanen, sitteplasser og gapahuk, samt et nytt sanitæranlegg.

Det har ikke kommet inn konkrete innspill for de tilrettelagte friluftsområdene som drives av lokale lag og foreninger, men det vil være nødvendig å ta inn alle disse i samarbeidet med å gjøre friluftsområdene, badeplassene og båtbyggene mer allment tilgjengelige.

### 7.3.3 Uteområder og anlegg i tilknytning til skoler og barnehager

Skolene har store og stort sett gode uteområder. Ved Odnos er det nylig anlagt en ballbinge for å bedre ballspillmulighetene, og ved Fryal etableres det nye leke- og klatreområder i løpet av 2017. Fryal rapporterer i tillegg om et behov for en ny gapahuk i gsvartevstand fra skolen, samt et nytt skileikområde, muligens i Randslunden mellom skolen og fjorden.

Søndre Land hallen har ikke blitt rehabilitert i særlig stor grad siden byggeåret 1991, og deler av hallen bærer preg av slitasje, noe flere idrettslag også har gitt tilbakemeldinger om. Garderober, hallgulv, delevegger, lagerrom og styrkerom er blant de områdene som det er gitt tilbakemelding på.

I barnehagene har det de siste vintrene vært en utfordring med lange perioder med is. Utfordringen er størst for de minste barna som i liten grad kan og bør oppholde seg utendørs i disse periodene med fare for hodeskader. Det er et behov for et lite overbygd uteområde for de minste barnehagebarna. Slike takoverbygg vil også være gunstige i de varmeste periodene da det gir god skygge for sola.

### 7.3.4 Andre nærmiljøanlegg

Søndre Land kommune har totalt 26 eksisterende spillemiddelfinansierte nærmiljøanlegg. I tillegg finnes flere mindre nærmiljøanlegg som ikke har mottatt



spillemidler. Vedlegg 7 viser en oversikt over kommunens nærmiljøanlegg for fysisk aktivitet. Disse er i hovedsak knyttet til skoleområdene og velforeningene. Disse anleggene blir brukt til uorganisert aktivitet på skole og fritid. Det har de siste årene vært en økt etterspørsel etter klatre- og trimanlegg for både små og store. Ved Vassendlandet på Trevatn etableres det ei hinderløype sommeren 2017, i tillegg har det i innspillsprosessen kommet innspill på flere lignende anlegg. Fluberg vel meldt inn at de er i gang med å prosjektere et klatreanlegg på området etter den gamle prestgardslåven i Fluberg. Lausgarda grendelag har meldt inn at de ønsker å anlegge et nærmiljøanlegg i tilknytning til forsamlingslokalet Johs. Minde. Ringelia IL har meldt inn at de ønsker å anlegge en utendørs trimpark ved Vestsidaskolen. I tillegg er det vurdert å anlegge noen klatre/trenings/ leke-elementer ved den nye Fladsrudtomta.





## 8 Målsetting

«Søndre Land – levende og landlig» er overordnet visjon for Søndre Land kommune. I kommuneplanen står det nedfelt følgende :

- Vi vil at Søndre Land skal være en attraktiv bo- og aktivitetskommune for folk i alle livets faser.
- Vi vil være en foregangskommune som tilrettelegger for "de gode valg" og livsmestring.
- Vi vil ivareta, støtte og koordinere det frivillige og mangfoldige engasjementet, samt stimulere til et profesjonelt kultur- og fritidstilbud.
- Vi vil at arealforvaltningen i Søndre Land skal bidra til å gjøre det mer attraktivt å bo i kommunen, samtidig som vi tar vare på naturressursene på en god måte.

For å være en attraktiv bo- og aktivitetskommune må vi sørge for at innbyggerne kan ha ei innholdsrik fritid med godt tilrettelagte aktiviteter og fritidsarenaer. Vi har kort vei til utmark og vi vil gjøre det lett å velge det enkle og nære friluftslivet. Vi ønsker god aktivitet i idrett og lag og foreninger slik at barn, unge, voksne og eldre kan delta i sosiale og fysiske aktiviteter i alle deler av kommunen.



Bilde: Kubbmesterskap på fotballbanen i Fluberg



## 8.1 Målsetting for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv

**Hovedmål:** Vi skal bidra til økt fysisk aktivitet gjennom å gjøre det mulig for befolkningen å sykle og gå mer i dagliglivet, og ved å sikre nær og enkel tilgang til områder for lek, idrett, rekreasjon og nærfriluftsliv for både barn, unge, voksne og eldre.

### **Delmål: Idretts- og aktivitetsanlegg**

- Vi skal legge til rette for gode idrettsanlegg og støtteordninger for vedlikehold av etablerte idrettsanlegg.
- Vi skal etablere flere nærmiljøanlegg for lek, klatring og grunnleggende motorisk trening.

### **Delmål: Lag og foreningsliv**

- Vi skal støtte opp om lokale aktivitetstiltak i frivillig sektor.
- Vi skal utvikle samarbeidet mellom kommunen og frivillig sektor.

### **Delmål: Friluftsliv, bruk av utmark.**

- Vi skal gjøre Randsfjorden mer tilgjengelig med skilting, rehabilitering og vedlikehold av de tilrettelagte områdene.
- Vi skal bidra til økt friluftsliv ved å koordinere tilretteleggingen av stier og veier i utmark.

### **Delmål: Ungdom**

- Vi skal tilrettelegge for typiske ungdomsaktiviteter etter trender og behov.
- Vi skal gjennom økt koordinering og støtteordninger stimulere lag og foreninger til ikke-prestasjonsbaserte aktiviteter rettet mot barn og unge.

### **Delmål: Eldre**

- Vi skal tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet både innen- og utendørs sommer som vinter ved nye Hovli omsorgssenter.
- Vi skal ha ukatlig fallforebyggende treningsgruppe.

### **Delmål: Fysisk aktivitet og skole og barnehage**

- Vi skal legge til rette for daglig fysisk aktivitet for barn og unge gjennom 1 times fysisk aktivitet hver skoledag i hele grunnskolen.
- Vi skal ha gode fysiske uteområder for allsidig aktivitet og bevegelsesglede ved alle skoler og barnehager, med aktiv bruk av nærmiljøet.
- Vi skal legge til rette for aktiv skolevei, med trafikksikre løsninger og holdningskampanjer.



## 9 Tiltaks- og anleggsplaner (som egne dokumenter i vedlegg)

Tiltaks- og anleggsplaner rulleres hvert år i forbindelse med spillemiddelsøknader og kommunens budsjettarbeid. Disse planene fremkommer som vedlegg til planen. Tiltaksplanen belyser tiltak som ikke går inn under anleggsplanene, men som krever koordinering, ansvarsfordeling og til dels finansiering.

### Vedleggsliste

Vedlegg 1: Tiltaksplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv, Søndre Land kommune

Vedlegg 2: Prioritert handlingsprogram, ordinære idrettsanlegg 2018-2021

Vedlegg 3: Prioritert handlingsprogram, nærmiljøanlegg 2018-2021

Vedlegg 4: Uprioritert langtidsprogram, ordinære idrettsanlegg 2018-2030

Vedlegg 5: Uprioritert langtidsprogram, nærmiljøanlegg 2018-2030

Vedlegg 6: Spillemiddelfinansierte idrettsanlegg i Søndre Land kommune

Vedlegg 7: Spillemiddelfinansierte nærmiljøanlegg i Søndre Land kommune