



Sunndal kommune

Plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2021–2025

Handlingsdel 2021–2022

Vedtatt av kommunestyret 15.12.2021



Forord

Idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er svært viktig for vår fysiske og psykiske helse. Vi må legge til rette slik at alle har mulighet til å delta og oppleve mestring og glede ved fysisk aktivitet, uavhengig av bakgrunn. God planlegging, felles forståelse og godt samarbeid med frivillige lag og organisasjoner er avgjørende for utviklingen av gode anlegg og arenaer for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv for alle innbyggerne i Sunndal kommune.

Sunndal har i dag mange gode anlegg og ikke minst ildsjeler. Men i takt med endrede behov og vaner, vil vi hele tiden få nye utfordringer – både i forhold til anlegg og ved drift av lag og organisasjoner. Blant annet derfor er denne planen viktig.

Planen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2021-2025 er Sunndal kommunes styringsdokument for arbeidet med anlegg og områder for fysisk aktivitet og friluftsliv. Planen er utarbeidet etter veilederen fra Kulturdepartementet "Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet".

Utøvernes ønsker om et variert idrettsliv med stadig større krav til spesialiserte fasiliteter for de ulike idrettsgrenene, danner også et viktig og kanskje komplisert bakteppe for planarbeidet og prioritering av ressurser. I mangel på penger til å gjøre alt, vil det i fremtiden være viktig å analysere hva som gir mest mulig fysisk aktivitet per investerte krone. Samtidig må vi være våkne og åpen for mangfoldet og behov for breddetilbud.

Toppidrett skal ikke være til hinder for bredden. Ei heller det motsatte. Alle nivåer bygger på hverandre.

Aktivitet avtar med alder, samtidig som vi lever stadig lenger. Behovet for tilrettelegging for uorganiserte aktiviteter er større enn tidligere. En stor andel av befolkningen er inaktive. Barn, unge og voksne har stadig flere timer i døgnet foran skjerm. Hverdagsaktiviteten blir mer og mer motorisert med elektriske kjøretøy i ulike varianter.

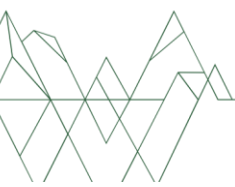
Samtidig vet vi at flere av oss er blitt flinkere til å bruke naturen til avkobling og trim. Stikk Ut er blitt en formidabel suksess. Nå må vi jobbe for å gjøre dette tilbudet enda mer bærekraftig.

Folk med nedsatt funksjonsevne er avhengige av tilrettelegging. Planen og oppfølging av planen må ta høyde for å spesielt finne tiltak for å få disse gruppene i fysisk aktivitet. Universell utforming må være gjeldende i all planlegging og tilrettelegging så langt det er mulig.

Prosessen i planarbeidet er evigvarende, planer rulleres årlig og gjelder til ny plan er vedtatt.

Det vi vet, er at planen danner grunnlaget for det mange av oss er opptatt av i hverdagen. Planen angår barn og voksne, enkeltpersoner og organisasjoner. Dermed hele lokalsamfunnet vår.

*Siv-Grete Sponås
avd. leder idrett og friluftsliv*

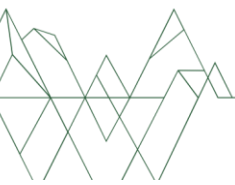


Innhold

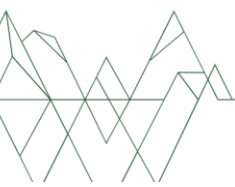
Forord	2
Innhold.....	3
Innledning	6
Bakgrunn for planen	6
Formål med planen.....	6
Mål og strategier i Sunndal kommune.....	6
Hovedmål for denne planen	6
Delmål.....	7
Sentrale føringer	9
FNs bærekraftsmål.....	10
Sentrale begrep	11
Generelle utviklingstrekk og anbefalinger for fysisk aktivitet i Norge.....	13
Helsetilstand	13
Fysisk aktivitet barn	13
Fysisk aktivitet voksne.....	13
Aldersvennlig samfunn	14
Idrett.....	14
Friluftsliv	15
Stikk UT!.....	15
Friluftslivets ferdselsårer	16
Resultatvurdering av forrige plan	17
Status for anleggsutbygging 2013 – 2021.....	17
Ordinære anlegg	17
Nærmiljøanlegg:	18
Status og analyse av nåsituasjonen i Sunndal kommune	20
Aktivitet	20
Skoler og barnehager	20
Eldre.....	21
Idrett.....	21
Fra idrett til egenorganisert aktivitet.....	22
Lag og foreninger	22



Utstyr til idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv	22
Kommunale idrettsanlegg.....	22
Sunndal kommune har følgende tilskuddordninger for idrett og friluftsliv:	22
Friluftsliv	23
Vinterfriluftsliv	23
Sti og løyper	23
Natur- og friluftsområder	23
Trimturer i Sunndal.....	24
Hytter og buer i fjellet.....	24
Statlig sikra friluftsområder	24
Badeplasser og småbåthavner	24
Fritidsfiske.....	24
Økonomi	25
Gjøra, Grødalen og Grøvudalen	25
Aktivitet	25
Idrettsanlegg.....	25
Nærmiljøanlegg	25
Friluftsliv/turstier	25
Grøa.....	26
Aktivitet	26
Idrettsanlegg.....	26
Nærmiljøanlegg	27
Friluftsliv/turstier	27
Øksendal og Jordalsgrenda	27
Aktivitet	27
Idrettsanlegg.....	28
Nærmiljøanlegg	28
Friluftsliv/turstier	28
Ålvundeid	29
Aktivitet	29
Idrettsanlegg.....	29
Nærmiljøanlegg	29
Friluftsliv/turstier	29
Ålvundfjord	30
Aktivitet	30



Idrettsanlegg.....	31
Nærmiljøanlegg	31
Friluftsliv/turstier	31
Sentrum	31
Aktivitet	31
Idrettsanlegg.....	32
Nærmiljøanlegg	32
Friluftsliv/turstier	32
Tredal og Torbudalen.....	33
Aktivitet	33
Idrettsanlegg.....	33
Nærmiljøanlegg	33
Friluftsliv/turstier	34
Skiløyper i Sunndal kommune.....	34
Oversikt over toalett/servicebygg ved utfartssteder i Sunndal kommune.....	34
Innspill til medvirkning til plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv	36
Behovsanalyse	36
Idrett.....	36
Fysisk aktivitet.....	38
Friluftsliv	39
Handlingsprogram for anlegg	41
Prioritert handlingsprogram idrettsanlegg 2021-2025	41
Prioritert handlingsprogram nærmiljøanlegg 2021-2025	42
Prioritert handlingsprogram friluftsliv 2021-2025 (ordinære anlegg).....	43
Handlingsprogram for uprioritert langtidsplan 2021-2033.....	44
Kart	46
Gjøra	47
Grøa	47
Øksendal	48
Ålvundeid	49
Ålvundfjord	50
Sentrum	51
Tredal.....	52



Innledning

Bakgrunn for planen

Alle kommuner utarbeider sin plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Planen må være underlagt politisk styring i kommunen. Hensikten med planen, er å ha en politisk vedtatt og oppdatert langsiktig plan for utvikling av idrettsanlegg i kommunen. Det er et krav fra Kulturdepartementet at anlegg for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som det søkes spillemidler til, må være innarbeidet i en kommunal plan. Det er ingen formelle krav til utformingen av planen, men prosessen i planen skal følge plan- og bygningslovens bestemmelser.

Sunndal kommune utarbeider sin plan for idrett og friluftsliv som en del av kommunedelplan, i henhold til plan- og bygningslovens § 11-1. Kommunedelplanen er et politisk dokument som skal være et styringsredskap for å nå kommunens mål innenfor området. Hele planen revideres hvert 4 år. Kommunedelplanen følges av et handlingsprogram med tiltak for gjennomføring av planens målsettinger. Handlingsprogrammet rulleres årlig ved behov.

Planen er utarbeidet ved et samarbeid mellom tekniske tjenester, plan-, miljø- og næringstjenesten, kulturtjenesten og Sunndal idrettsråd. Leder av arbeidsgruppa har vært avdelingsleder idrett og friluftsliv.

Formål med planen

Intensjonen med «plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv» er å synliggjøre behovet for bygging og rehabilitering av idretts-, nærmiljø og friluftsanlegg, samt å samordne kommunens strategier og innsats for å tilrettelegge for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Strategier, mål og delmål må følges opp i kommunens planer, årsplaner og budsjett.

Mål og strategier i Sunndal kommune

Kommuneplan Sunndal kommune 2020 – 2030 Samfunnsdel vedtatt i Kommunestyret 25.11.2020

1. En attraktiv og mangfoldig kommune med stabilt folketall rundt 7.000 innbyggere i 2030
2. Bærekraftig og variert næringsliv - opprettholde en høy arbeidsplassdekning og rundt 3.800 arbeidsplasser i 2030
3. Bærekraftig forvaltning av natur og verneområder - reduserte klimautslipp
4. God helse, livskvalitet og trivsel for alle
5. Samfunnssikkerhet gjennom kompetanse og godt samarbeid
6. Kompetent og omstillingsdyktig – sunn kommuneøkonomi i samsvar med nasjonale anbefalinger

Hovedmål for denne planen

Sunndal skal bidra til å øke det fysiske aktivitetsnivået blant befolkningen gjennom tilrettelegging for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv hele året.



Delmål

Idrettsanlegg

Mål: Sunndal kommune vil prioritere anlegg som gjør at flest mulig mennesker er mest mulig aktive

Beskrivelse:

Barn, ungdom, personer med nedsatt funksjonsevne er prioriterte målgrupper. Alle anlegg, der det er mulig skal være universelt utformet.

Idrettsanlegg bør plasseres i nærheten av skoler. Anleggene blir brukt om dagen av skolene og av organisasjoner/nærmiljøet utenom skoletid.

Rehabilitering av eksisterende anlegg prioriteres foran bygging av nye anlegg.

Eksempel på tiltak:

Drivapromenaden, turvei langs Driva.

Anleggene innarbeides i handlingsdelen av planen. Handlingsdelen rulleres hvert år.

Nærmiljøanlegg

Mål: Sunndal kommune vil gi mulighet for aktivitet der folk bor og oppholder seg

Beskrivelse:

Kommunale nærmiljøanlegg bør plasseres på eller i nærheten av skoler. Anleggene blir brukt om dagen av skolene og skal være tilgjengelig for alle utenom skoletiden. Det kan også bygges nærmiljøanlegg i boområder og oppholdsområder. Samlokalisering av nærmiljøanlegg ved større idrettsanlegg vil gi en vann-vinn situasjon som gir mer fysisk aktivitet.

Eksempel på tiltak:

Flere nærmiljøanlegg er bygget på skolenes uteområder.

Grøntområder

Mål: Sunndal kommune vil at alle skal ha et grøntområde innen en radius på 500 meter

Beskrivelse:

Et grøntområde kan være leke- og rekreasjonsområder, nærturer, grøntstruktur ol.

Bygging av aktiviteter/rekreasjoner i eksisterende grøntområder.

Eksempel på tiltak:

Fagerhaugan og alt av ulike aktiviteter som finnes der.



Hverdagsaktivitet

Mål: Sunndal kommune vil at flest mulig skal gå eller sykle til jobb og skole

Beskrivelse:

Sunndal har mange snarveier som er godt egnet som en del av ferdsel til skole/jobb. Snarveier kan være et viktig virkemiddel for å motivere til å gå og sykle. Turveier kan være godt egnet som snarveier til formålet. Det vil være behov for mer skilting.

Eksempel på tiltak:

Det har i senere tid vært jobbet mye med trafiksikkerhet på Sande. Parallelt med dette har kommunen også tenkt tilrettelegging for mere fysisk aktivitet. Vi har stengt gater for å bedre trafiksikkerheten og har samtidig hatt tanker om at det skal bli naturlig for innbyggerne å sykle eller gå til nærmiljøanleggene.

I mange tilfeller er det nå raskere å sykle enn å kjøre bil. Dette vil på sikt gi en bedre folkehelse. Denne tankegangen og tilrettelegging for fysisk aktivitet vil vi fortsette med i framtiden også.

Drivapromenaden vil bli brøytet på vinterstid for å sikre aktivitet også i vinterhalvåret

Skoler og barnehager

Mål: Sunndal kommune skal gi barn i skole og barnehage mulighet til voksenstyrt fysisk aktivitet

Beskrivelse:

Alle barn bør være i daglig fysisk aktivitet i minimum 60 minutter for å bevare god helse. Barn i vekst legger mye av grunnlaget for helsen resten av livet. Ved å være fysisk aktiv bygger de et sterkt skjelett som beskytter mot brudd. De utvikler gode lunger, sterkt hjerte og muskulatur. Gjennom variert aktivitet utvikler barna de motoriske ferdigheter som gir opplevelse av mestring. Fysisk aktivitet i skole og barnehage vil bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Skolebyggene og uteområdene i skoler og barnehager må være egnet til fysisk aktivitet.

I Sunndal i dag har alle barn i grunnskolen i snitt kroppsøving 2 timer (60 minutter) per uke. I barnehagene er alle barn ute i aktivitet hver dag.

Frivillige lag og organisasjoner

Mål: Sunndal kommune vil samarbeide og spille på lag med frivillige lag og organisasjoner

Beskrivelse:

Lag og foreninger er viktige i et lokalsamfunn. Ved hjelp av tilskuddsordninger, veiledning, bygging av idretts- og friluftsanlegg, kan kommunen stimulere idrettslag og andre organisasjoner til å tilby fysisk aktivitet for alle grupper i vår kommune.



Eksempel på tiltak:

Kulturtjenesten kan tilby årlige felles kursing/møter med lag og foreninger.

Friluftsliv i utmark

Mål: Sunndal kommune vil stimulere til økt fysisk aktivitet i utmark

Beskrivelse:

Sunndal kommune har en mangfoldig natur med høye fjell, fjord, skog, elver og fisk. I samarbeid med lag og foreninger skal kommunen informere og legge til rette for aktivt bruk av naturen. Eksisterende kartlegging og verdsetting av friluftsområdene kan være til hjelp for å informere hvilke områder som er best egnet til friluftsliv.

En forutsetning for tilrettelegging i utmark er dialog med direkte berørte grunneiere.

Eksempel på tiltak:

Stikk UT! Har gjort friluftslivet tilgjengelig for mange ved å lage gode turbeskrivelser og skilting av turer. Beskrivelsene og skiltingen er lik i alle kommuner som har Stikk UT!. Det har gjort det gjenkjennbart og mange føler trygghet når de ferdes i ukjente terreng.

Tilflyttere

Mål: Sunndal vil bruke aktivitet og arena til integrering av tilflyttere

Beskrivelse:

Idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv kan være viktige virkemidler overfor nye tilflyttere for å oppnå integrering. God integrering er viktig for den enkelte og for Sunndalssamfunnet.

Sentrale føringer

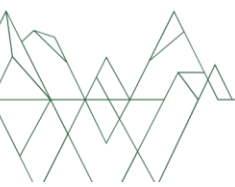
Utforming av statens politikk er fordelt på tre ulike departement:

- Kulturdepartement har ansvar for utforming av politikk på idrettsområdet.
- Klima- og miljøverndepartement har ansvaret for utforming av politikk på friluftsområdet.
- Helse- og omsorgsdepartement har ansvar for utforming av politikken for helsefremmede og forebyggende arbeid.

I Handlingsplan for friluftsliv ønsker regjeringen å bidra til at flere utøver friluftsliv, og får oppleve friluftsliv som en kilde til bedre helse og høyre livskvalitet.

Nasjonale mål for friluftsliv: (handlingsplan for friluftsliv)

1. Friluftslivets posisjon skal ivaretas og videreutvikles gjennom ivaretagelse av allemannsretten, bevaring og tilrettelegging av viktige friluftslivsområder, og stimulering til økt friluftslivsaktivitet for alle.
2. Naturen skal i større grad brukes som læringsarena og aktivitetsområde for barn og unge.



FNs bærekraftsmål

Regjeringen har bestemt at de 17 bærekraftmålene til FN skal være det politiske hovedsporet for å ta tak i de største utfordringene i vår tid, også i Norge. FNs bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030.

Et sentralt prinsipp i 2030-agendaen er at ingen skal utelates, «Leave no one behind». Det innebærer at de mest sårbare og marginaliserte menneskene og gruppene i verden skal inkluderes i utviklingen, også de med permanent eller midlertidig funksjonsnedsettelse. Universell utforming er derfor en viktig forutsetning for å oppfylle bærekraftmålene.



Bærekraftmålene reflekterer de tre dimensjonene i bærekraftig utvikling: klima og miljø, økonomi og sosiale forhold. Målene skal vise vei mot en bærekraftig utvikling på kort og lang sikt.

Idretten er en viktig samfunnsaktør som på mange områder er med å jobbe for å nå bærekraftmålene. Fysisk aktivitet bidrar til mental helse og reduserer risikoen for livsstilssykdommer.

Norges idrettsforbund sier at vi må jobbe sammen om å skape begeistring, forståelse og engasjement for noe som er større enn oss selv for å nå bærekraftmålene. Idretten må ikke stå på sidelinjen i bærekraftsarbeidet. Norsk idrett skal jobbe med en helhetlig bærekraftstilnærming. Idrettstyret har gjort fem prioritert mål:



- Mål 3: God helse og livskvalitet
- Mål 5: Likestilling mellom kjønnene
- Mål 10: Mindre ulikhet
- Mål 12: Ansvarlig forbruk og produksjon
- Mål 13: Stoppe klimaendringene

I tillegg er mål 17, samarbeid for å nå målene, avgjørende for at man skal lykkes med bærekraftsarbeidet.



Sentrale begrep

Folkehelse: Den helhetlige helsetilstanden i befolkningen. Folkehelse handler ikke utelukkende om fysisk og psykisk helse, men også om sosiale helseforskjeller, trivsel og sosial ulikhet.

Idrett: Med idrett forstås aktivitet i form av trening, eller konkurranse i den organiserte idretten.

Fysisk aktivitet: Med fysisk aktivitet forstås egenorganiserte trenings- og mosjonsaktiviteter, herunder friluftsliv og aktiviteter preget av lek.

Egenorganisert aktivitet: Fysisk aktivitet som ikke er en del av den organiserte idretten. Eksempler på dette er skating, tennis osv. Egenorganisert aktivitet kan også foregå på den organiserte idrettens arena, men må da få tilgang og spillerom for dette. All egenorganisert aktivitet foregår på eget ansvar.

Friluftsliv: Defineres som “opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden, med sikte på miljøforandring og naturopplevelse. (Meld. St. 18 2015-2016)

Allemannsretten: Er en samlebetegnelse på rettigheter alle og enhver i Norge har til å benytte naturen, uavhengig av hvem som eier grunnen. Det skilles mellom ferdsel i utmark og innmark. Enkelt forklart er innmark områder som gårdsplasser, hustomter, dyrket mark og lignende areal hvor allmenn ferdsel vil være til bry for eier av grunnen. Utmark kan forklares som alt som ikke er innmark. I praksis vil det si skog, fjell, myr og kystområder, som utgjør mesteparten av landet. Hvorvidt et område er innmark eller utmark, gir seg ikke alltid selv. I mange tilfeller krever det en skjønnsmessig vurdering.

Idrettsanlegg: I bestemmelsene for spillemidler skiller departementet mellom følgende klassifiseringer av idrettsanlegg:

- **Nærmiljøanlegg:** er et utendørsanlegg som ikke er spesielt tilrettelagt for organisert konkurranseidrett, men hvor målsettingen er åpne og tilgjengelige aktivitetsanlegg for alle, beregnet for egenorganisert fysisk aktivitet. Anleggene er ofte samlokalisert med skoler, og skal ligge i områder der folk bor og/eller oppholder seg. Ordningen retter seg først og fremst mot anlegg for barn og ungdom i alderen 6-19 år. Søker forplikter seg å drifte anleggene i 10 år.
- **Ordinære anlegg:** er anlegg som i hovedsak er knyttet til konkurranse- og treningsvirksomhet for organisert idrettslig aktivitet. De tekniske krav til mål og utforming av anleggene tar utgangspunkt i konkurransereglene til de enkelte særforbund. Søker forplikter seg å drifte anleggene i 30 år.

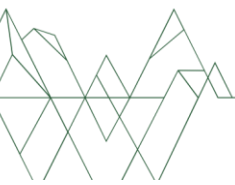


Friluftsområder og friområder: er ofte en fellesbetegnelse på grønne områder som er tilgjengelige for allmennhetens ferdsel.

Statlig sikrede friluftsområder: Friluftsområder for allmenn bruk. De er sikret ved offentlig erverv, servitutt (bruksrett) eller langsiktig leieavtale.

Universell utforming: Det er et krav at idrettsanlegg skal tilfredsstille kravene til universell utforming. Universell utforming betyr at anlegget er utformet på en slik måte at det kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig uten behov for tilpasning eller en spesiell utforming. For idrettsanlegg omfatter disse prinsippene alle som bruker anlegget, både idrettsutøvere, publikum, trenere, dommere og arrangementsteknisk personell.

Viktige friluftsområder: Det skal utarbeides egen plan for friluftslivets ferdselsårer i alle kommuner i landet innen 2024.



Generelle utviklingstrekk og anbefalinger for fysisk aktivitet i Norge

Helsetilstand

De viktigste årsakene til sykdom og redusert livskvalitet er muskel- og skjelettsykdommer, psykiske plager og lidelser, hjerte og karsykdommer og kreft. Samtidig som levealderen øker, er der flere som lever med en eller flere kroniske lidelser/sykdommer. I 2020 var forventet levealder 84,9 år for kvinner og 81,5 år for menn. Personer med høyere inntekt, utdanning og posisjon i arbeidslivet har gjennomgående lavest dødelighet (Kilde: FHI, Folkehelse rapporten).

Fysisk aktivitet barn

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring. Aktivitetene bør tilpasses barnas utviklingsnivå, være lystbetont og legge grunnlag for livslang bevegelsesglede. Tiden i ro bør begrenses.

- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet. Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og belaster skjelettet.
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og belaster skjelettet.
- Lek og fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med aktive perioder.

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne.

Barn og unge er mer aktive enn voksne, men aktiviteten avtar med økende alder.

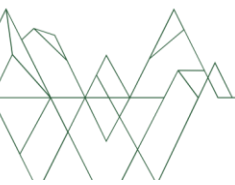
De fleste unge driver med organiserte fritidsaktiviteter, men aktivitetsnivået har gått ned under pandemien.

Fysisk aktivitet voksne

Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Er aktiviteten av høy intensitet, holder det med minst 75 minutter hver uke. De anbefales også å redusere stillesitting (Helsedirektoratet).

Ny forskning dokumenterer at 30-40 minutter daglig moderat til hard fysisk aktivitet svekker tidlig dødsrisiko knyttet til stillesitting (WHOs nye globale retningslinjer for fysisk aktivitet).

Anbefalingene understreker viktigheten av å gjennomføre regelmessige aktiviteter som bedrer både utholdenhet og muskelstyrke.



Økt fysisk aktivitet gir ikke bare fordeler når det gjelder mental og fysisk helse, og bidrar til å redusere risikoen for en tidlig død. Det er også sannsynlig at et økt aktivitetsnivå vil gagne den globale økonomien gjennom høyere produktivitet og lavere forekomst av arbeidsrelatert sykdom og død.

Aldersvennlig samfunn

Stortingsmelding nr. 15 (2017-2018) «Leve hele livet» skal implementeres i kommunens arbeid for å sikre et aldersvennlig samfunn. Aktivitet, deltakelse og fellesskap trekkes frem som et viktig verktøy/hjelpemiddel i reformen. Fysisk, sosialt og kulturell aktivitet skal være tilpasset den enkeltes interesser, ønsker og behov. En styrket innsats i det forebyggende arbeidet for eldre vil redusere ensomhet og styrke eldres helse. Sosialt fellesskap gir bedre fysisk og psykisk helse. Fysisk aktivitet er et tiltak som har stort potensiale for å forebygge fall, tap av fysisk funksjon og kognitiv svikt og demens. Organiserte tilbud om trening i gruppe gir best effekt.

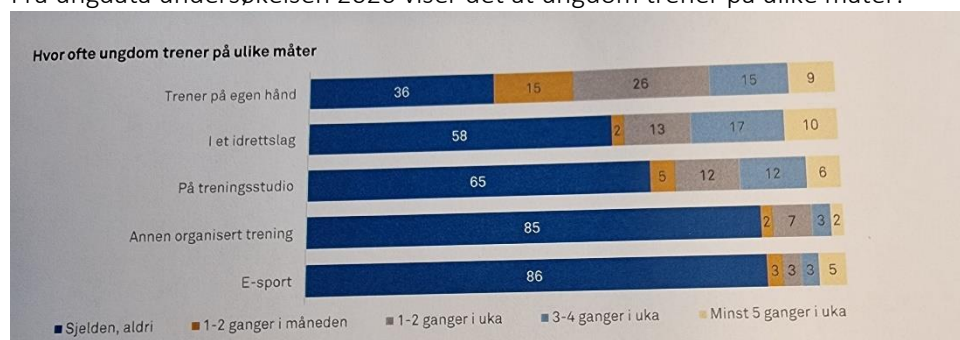
Idrett

Ungdataundersøkelsen fra 2020 viser at objektive målinger av hvor fysisk aktive ungdom er, viser at de aller fleste bruker nesten all sin våkne tid (92 %) enten til stillesittende aktiviteter eller til fysisk aktivitet der man verken blir svett eller andpusten. Mindre enn halvparten av norsk ungdom tilfredsstiller helsemyndighetenes anbefalinger om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Selv om mye tid brukes til stillesittende aktiviteter, er ikke dette noe som har endret seg spesielt de siste tiårene. Forskning viser for eksempel at ungdom var like (lite) fysisk aktive i 2018 som tretten år tidligere i 2005.

Tallene fra 2020 viser at andelen som trener på ukentlig basis har holdt seg stabil gjennom hele det siste tiåret. Selv om mange til daglig er lite fysisk aktive, har trening som aktivitet en sterk posisjon blant ungdom. Rundt 8 av 10 trener fast minst én gang i uka, men 15 prosent trener sjelden eller aldri.

Pandemien har ikke endret antallet ungdommer som trener, men det som har endret seg er hvordan ungdommer trener. Mens flere ungdommer har brukt treningsstudio under pandemien enn tidligere, er det flere som har trent på egen hånd. Trening i idrettslag viser en nedgang på 3-4 prosent på ungdomstrinnet. I de siste årene viser trenden at færre gutter driver med organisert idrett. Andelen gutter på ungdomsskolen som trener jevnlig i idrettslag, har blitt redusert med 5 prosent i løpet av de siste fem årene.

Fra ungdata undersøkelsen 2020 viser det at ungdom trener på ulike måter:



I løpet perioden 1985-2015 har befolkningen økt sin fysiske aktivitet i fritiden. Bruken av anleggstyper som er åpne og lett tilgjengelige for individuell bruk og som er tilrettelagt for aktivitet utenfor idrettslagene er økende. Turstier, lysløyper, private treningssentre, vekt og styrkerom, friluftsparker, nærmiljøanlegg og lignende er eksempler på anleggstyper. I perioden 1999 – 2015 er det blitt en mindre andel av befolkningen som bruker tradisjonelle idrettsanlegg.

Når det gjelder sosial klasse, fremstår turstier, større utmarksareal, parker og grøntområder som likeverdige arenaer til fysisk aktivitet. Forskjellen i bruk av andre anleggstyper avspeiler større klasseforskjeller. De største klasseforskjellene finner vi ved bruk av private treningssentre og lysløyper. Svømmebasseng og anlegg for skyting skiller seg ut ved at vi finner den største andelen brukere i den laveste klassen. (Kilde: "Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet". Gunnar Breivik og Kolbjørn Rafoss, 20217).

Friluftsliv

Friluftsliv er en viktig del av den norske nasjonale identitet og den norske kulturarven. Friluftsliv har en dokumentert helseeffekt og er en viktig faktor for befolkningens livskvalitet. Undersøkelser viser at stillhet og fred, naturopplevelse, å komme bort fra stress og mas er blant de viktigste årsakene til at folk driver med friluftsliv. For å sikre at de kjerneverdiene som ligger i friluftsliv blir ivaretatt i arbeidet, må det legges til rette for og stimulere til friluftsliv. Helseeffekten i friluftsliv og den kilden friluftsliv er til miljøengasjement, personlig utvikling, velvære og livskvalitet, bygger på samhandlingen mellom naturopplevelse og fysisk aktivitet.

Friluftsliv i nærmiljøet trekkes frem som viktig for at enda flere kan utøve friluftsliv jevnlig og at de som i dag er lite fysisk aktiv, kan bli mer aktive gjennom friluftsliv. Satsing på arealene nærmiljøet er derfor viktig. Friluftsliv kan utøves overalt.

Stikk UT!

Stikk UT! er Norges mest populære turtrim.

Sunndal kommunen er medlem i Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og dermed tilknyttet Stikk Ut. Stikk UT! sesongen varer fra 1. mai til 31. oktober og har økt hvert år med antall deltakere og registrerte turer.



I 2021 sprenges alle rekorder med over 1 million registrerte turer fordelt på 470 turer i 25 kommuner i Møre og Romsdal samt i Heim kommune.

Stikk UT! er kåret som året regionbygger i 2020. Stikk UT! har bidratt til å gjøre innbyggerne i fylket kjent med og stolte av sitt eget fylke. Det er et tilbud for alle i Møre og Romsdal, uavhengig av geografi, alder og sosiale forhold. Med over 1 million turer er Stikk UT! Et viktig folkehelstiltak. Stikk UT er et samarbeid mellom alle medlemskommuner og friluftsrådene på Sunnmøre, Nordmøre og Romsdal.

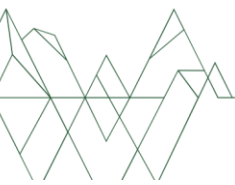
I tillegg til Stikk UT! finnes Stikk UT! Ski og Stikk UT! Vinter. Stikk UT! Ski ble etablert i 2017 og Stikk UT! Vinter i 2019. Vintersesongen starter 15. Desember og varer til 2. påskedag. Stikk UT! Ski



administreres av idrettslag/hytteierlag i Sunndal. Stikk UT! Og Stikk UT! Vinter administreres av Stikk UT! Ansvarlig i kulturtjenesten.

Friluftslivets ferdselsårer

Det skal lages en plan for friluftslivets ferdselsårer i alle kommuner i landet. Planen skal identifisere, ivareta og utvikle stier, turveier, løyper og leder som er viktige for friluftslivet. Rundturer og turer i naturlige omgivelser er mer attraktive enn turer som går fram og tilbake. Nærhet til ferdselsårene er også vesentlig. Undersøkelser viser at avstanden fra bosted til nærmeste turmulighet er avgjørende for utøvelse av friluftsliv i hverdagen.



Resultatvurdering av forrige plan

Kommunedelplan for idrett og friluftsliv 2013-2017 ble vedtatt i kommunestyret 06.03.2013. Planen har ikke rullert i planperioden. Handlingsdelen har vært rullert hvert år i perioden 2014 – 2020.

Hovedmålet for planen var:

- Alle grupper i befolkningen skal gis gode muligheter til fysisk aktivitet der de bor. Dette gjelder friluftsliv og idrett på mosjon – trenings- og konkurransenivå.
- Tilrettelegging for friluftsliv, mosjonsidrett, lekbetont idrettsopplæring av barn og nærmiljøaktivitet skal prioriteres i planperioden.
- Nyanlegg skal etableres på en miljømessig og estetisk tilfredsstillende måte.
- Idrettslige tradisjoner og bredde tillegges vekt ved drift og vedlikehold av anlegg.

Status for anleggsutbygging 2013 – 2021

Her er status for anleggene som vært en del av planen i perioden 2013-2021

Det har i perioden blitt utbetalt kr 14.609.000,- i spillemidler fra Møre og Romsdal fylkeskommune, kr 10.266.000,- til ordinære anlegg og kr 4.343.000,- til nærmiljøanlegg.

Ordinære anlegg:

Anleggstype	Søker/driftsansvar	Byggeår	Tildelte spillemidler	Status
Turvei	Sunndal kommune turvei Drivapromenaden	2021 2022	Kr 1.021.000	Under arbeid. Ferdigstilles vinter 2022
Klubbhus/møtelokale	Sunndal pistolklubb Dalaråa skytebane	2020	Kr 211.000	Under arbeid
Lager/garasjebygg	Øksendal IL	2019	Kr 112.000	Under bygging/ferdigstillelse
Rehabilitering av rundbaner, kast og hoppefelt	Ulvungen IL Leikvoll stadion	2019	Kr 194.000	Ferdig
Garasje isleggingsmaskin	Driva IL	2018	Kr 145.000	Ferdig
Ventilasjonsanlegg	Sunndal kommune Sunndal svømmehall	2017 2018	Kr 2.482.000	Ferdig
Skateanlegg Øratorget	Sunndal kommune	2014	Kr 498.000	Ferdig
Flerbrukshall	Sunndal kommune Sunndal ungdomsskole	2013	Kr 498.000	Ferdig
Kunstgressbane	Sunndal kommune	2012	Kr 1.000.000	Ferdig



	Sunndal kunstgressbane	2013		
Sunndalshallen	Sunndal fotball Hydrohallen	2013	Kr 2.7000.000	Ferdig
Klubbhus	Sunndal kommune Sande stadion		Kr 840.000	Ferdig
Innendørs skytebane Rådhuskjelleren	Hov skytterlag og Sunndal Jeger og fiskerforening Sunndal skytesenter	2013	Kr 354.000	Ferdig
Elektroniske skiver	Sunndal pistolklubb Dalaråa	2013	Kr 211.000	Ferdig
Tildelte spillemidler			Kr 10.266.000	

Nærmiljøanlegg:

Anleggstype	Søker/driftsansvar	Byggeår	Tildelte spillemidler	Status
Kunstgressbane	Grøa IL v/Grøa stadion	2020	Kr 143.000	Ferdig
BMX-bane	Grøa IL v/Grøa stadion	2020	Kr 300.000	Ferdig
Klatrenett	Sunndal kommune Tredal skole	2018	Kr 300.000	Ferdig
Liten ballbane	Sunndal kommune Tredal skole	2018	Kr 300.000	Ferdig
kunstgressbane	Sunndal kommune Tredal skole	2018	Kr 300.000	Ferdig
Balansepark	Sunndal kommune Sentrum	2018	Kr 300.000	Ferdig
Apejungel	Sunndal kommune Sande skole	2018	Kr 300.000	Ferdig
Klatrenett	Sunndal kommune Løykja skole	2018	Kr 300.000	Ferdig
Balansering og ballspill	Sunndal kommune Løykja skole	2018	Kr 300.000	Ferdig
Rehabilitering av kunstgress	Sunndal kommune Løykja skole	2018	Kr 300.000	Ferdig
Kunstgressbane	Sunndal kommune Sande skole	2017	Kr 300.000	Ferdig
Ballbane	Sunndal kommune Sande skole	2017	Kr 300.000	Ferdig
Klatrenett	Sunndal kommune Sande skole	2017	Kr 300.000	Ferdig



Kunstgressbane	Sunndal kommune Husby skole	2013	Kr 200.000	Ferdig
Kunstgressbane	Sunndal kommune Ålvundfjord skole	2013	Kr 200.000	Ferdig
Hundeklubb	Sunndal kommune Sunndal hundeklubb	2013	Kr 200.000	Ferdig
Tildelte spillemidler			Kr 4.343.000	



Status og analyse av nåsituasjonen i Sunndal kommune

Sunndal kommune har gode muligheter for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Kommunen, lag, foreninger og treningssenter tilbyr et variert aktivitetstilbud for befolkningen i kommunen. I tillegg er det godt tilrettelagte turløyper og turstier i Sunndal som passer for alle og er gradert i ulike vanskelighetsgrader.

Oversiktsrapporten over folkehelse i Sunndal 2019 viser at Sunndal har en negativ utvikling av livstidssykdommer. Det er en betydelig økning i andelen med overvekt og fedme i befolkningen, økning i antall sykehusinnleggelser på grunn av hjerte- og karsykdommer og økning i antall brukere av legemidler til behandling av diabetes 2.

Hverdagsaktiviteten må ses i sammenheng med den negative utviklingen av livsstilssykdommer. Fysisk aktivitet har en positiv effekt på fysisk og psykisk helse og er med på å redusere risikoen for å utvikle hjerte og karsykdommer, slag, diabetes 2 og flere typer kreft.

Nå situasjonen viser at vi er mindre aktive enn tidligere, samtidig som energiinntaket ikke tilpasses dette. Om aktivitetsnivået forsetter å synke, resulterer dette i flere livsstilsrelaterte sykdommer.

Nærhet til muligheter for aktivitet er svært viktig for at terskelen skal være lav for å komme seg ut. Bredde i tilbud vil være en viktig faktor for å favne mange der de fleste finner noe de liker å holde på med. Sunndal har stor bredde i tilbud, men det vil hele tiden være behov for å utvikle nye anlegg eller utvikle de anlegg vi har i dag.

Flere studier viser at muligheten til sosial kontakt motiverer folk til å gå. En viktig strategi for å øke fysisk aktivitet for alle, er å tilrettelegge for aktivitet i hverdagen.

Alle idrettslag leier i dag kommunale idrettsanlegg gratis til barn og ungdomsaktivitet. Dette gjør at flere barn kan delta og inkluderes i all type aktivitet uavhengig av økonomiske begrensninger.

Turaktivitetene med trim- og fjellturer har vært økende de senere årene. Innbyggerne i Sunndal ønsker bedre adkomst til og utvikling av friluftsområder ved både elv, sjø og fjell. Dette er noe det jobbes med kontinuerlig i samarbeid med kommune, politikere, lag og foreninger og enkeltpersoner. Det har vært et ønske å forlenge Drivapromenaden siden 80 tallet. I 2021 ble det realisert. Det er fortsatt ønske om gangbro over Driva og å forlenge strekningen mot Grøa og tilrettelegge turvei på Tredal/Mæhlesiden av Driva. Drivapromenaden, Fagerhaugan og Håsøran er de viktigste nærturer i sentrum og benyttes daglig av svært mange.

Aktivitet

Skoler og barnehager

Barn og unge tilbringer ca. 40.000 timer i skoler og barnehager. Dette er derfor viktige arenaer for å skape gode aktivitetsvaner og sikre daglig fysisk aktivitet. Ved å gi alle barn basiskompetanse på aktivitet og friluftsliv, har man gitt dem et godt grunnlag for voksenlivet. Tilrettelagte områder i og



rundt der barn oppholder seg, er derfor svært viktig. Sunndal kommune har hatt fokus på at uteområdene til barnehager og skoler skal være tilrettelagt for lek og fysisk aktivitet. Uteområdene er tilrettelagt med lekeplasser og nærmiljøanlegg. Disse områdene skal være tilgjengelig for alle og er viktige møteplasser etter skoletid for barn og foreldre. Alle skoler og barnehager har også nærhet til naturen og kan dermed drive friluftsliv uten å måtte reise langt bort fra skolens område. Skole og barnehage benytter også private områder/anlegg som ligger utenom lag og kommunen sin regi.

Eldre

Eldre har svært god nytte av å være fysisk aktive. Fysisk aktivitet og trening gir bedre helse og trivsel. I Sunndal er det flere tilbud for eldre, som seniordans, trim og mange er aktive turgåere og ivrige på Stikk UT! turer. Mange eldre som er dårlig til beins har rullator. Dette gjør at de kommer seg ut og treffer andre.

I Sunndal kommune er det bred enighet om at folk skal bo lengst mulig av livet sitt hjemme. For å lykkes med dette, er det viktig at forholdene legges til rette slik at eldre kan fungere best mulig i nærmiljøet sitt. Ved å legge til rette for godt og trygt nærmiljø, vil dette på sikt være en vinn-vinnsituasjon for alle. Kommunen sparer utgifter på helse- og omsorgstjenestene og eldre får en bedre hverdag og bedre helse.

«Sterk og stødig» innføres som et forebyggende tiltak i Sunndal for å øke styrke og balanse hos eldre. Kommunen intensiverer innsatsen for å utdanne instruktører. Det opprettes flere treningsgrupper på Sunndalsøra. I tillegg skal det igangsettes grupper i Øvre Sunndal, Øksendal og Ålvundfjord/Ålvundeid. Det tilrettelegges for større aktivitet i nærmiljøene. Turstier bygges ut. Benker og gapahuker plasseres ut for å gi muligheter til et bedre sosialt fellesskap, og der eldre og funksjonshemmede i større grad enn nå kan delta i det som foregår. Tilrettelegging av transport slik at eldre kan delta på aktiviteter som foregår andre steder enn i nærmiljøet, f.eks. mellom bopel og sentrum.

Idrett

I Sunndal er det mange og varierte idrettsanlegg og nærmiljøanlegg.

Sunndal kommune har 18 ulike idrettslag/klubber. Det er idrettslag i alle kretser. Idrettslagene er medlem i Norges idrettsforbund (NIF). I tillegg er det 4 skytterlag i Sunndal. De er medlem i Det frivillige skyttervesen (DFS).

Tall fra rapportert knyttet til lokale aktivitetsmidler (LAM) i 2020 viser 2.041 medlemskap i aldersgruppen 0-100 år. I aldersgruppen 6-19 år var det i 2020: 673 medlemskap. LAM er en tilskuddsordning fra Kulturdepartementet som spesifikt retter seg mot lokale lag og foreninger som driver med idrett og fysisk aktivitet for barn og ungdom.

Organisert idrett er en viktig del av hverdagen for mange barn i Sunndal. I ungdomsårene er det mange som slutter med idrett. Det er ønskelig å beholde ungdommene i idretten lengst mulig. Da er det viktig å lage tilbud som ungdommen ønsker og mestrer. Idretten har stadig behov for nye trenere, styremedlemmer og dugnadsfolk for å kunne drive aktiviteter for barn og voksne.

Den aktiviteten som hver dag gjøres gjennom idrettslag er et stort og viktig bidrag til å bedre folkehelsen. Deltagelse i idrett er helsefremmende ved at idrett og fysisk aktivitet gir sosial tilhørighet



og mestringsopplevelse. Idrett og fysisk aktivitet er forebyggende for overvekt, livsstilssykdommer og gjør godt for den psykiske helsen.

Fra idrett til egenorganisert aktivitet

For barn og mange ungdommer er den organiserte idretten en viktig arena for fysisk aktivitet. I løpet av ungdomsårene er det mange som forlater idrettslagene og går over til ulike former for egenorganisert aktivitet. Blant voksne er den egenorganiserte aktiviteten dominerende. Løping, sykling, turgåing, langrenn og styrketrening er eksempler på populære treningsformer for både ungdom, voksne og eldre. Treningen foregår hjemme, utendørs eller på treningssenter av ulike slag. Alene eller sammen med venner.

Lag og foreninger

Sunndal kommune er avhengig av at frivillige lag og foreninger bidrar i samfunnsutviklingen. Ildsjeler og aktive organisasjoner betyr svært mye for kommunen og kommunens innbyggere. Lag og foreninger bidrar til å skape stor bredde i tilbud i vår kommune. Lag og foreninger er avhengige av at kommunen kan tilby praktisk og økonomisk støtte, veiledning og lokaler eller anlegg. I forbindelse med spillemiddelsøknader er fordelingsnøkkelen i dag 1/3 kommunal andel. For å få et best mulig samarbeid, må det være god kommunikasjon mellom kommunen og frivillige og gjerne felles møtepunkt. Sunndal kommune betaler for medlemskap i www.Tilskuddsportalen.no Her kan alle innbyggere opprette en bruker for sitt lag/forening og søke om støtte i et bredt utvalg av støtteordninger i Norge og EU.

Utstyr til idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv

Sunndal kommune har kjøpt inn utstyr og opprettet en utlånsentral. Utstyret kan lånes gjennom biblioteket. For å låne må kreves det kun et lånekort. Noe av det som lånes ut er ski, skisko, fjellsko, tusekker, hengekøyer, liggeunderlag, soveposer, turjakker/bukser og lignende. Oversikt over utstyr finnes på Sunndal kommunes hjemmeside.

Kommunale idrettsanlegg

Gymnastikksalene ved skolene, sportshall og fotballbaner blir brukt av lag/foreninger og privatpersoner til fysisk aktivitet og trening. 9 gymsaler, 1 hall, 2 svømmebasseng og fotballbaner er i bruk. Det er gratis å leie fram til 18 år. Det er kun leie for arrangement/kamper, gradert for aldersgruppe. Ved større idrettsarrangement er flere skoler i bruk til overnatting.

Sunndal kommune har følgende tilskuddordninger for idrett og friluftsliv:

- Sunndal kommune betaler strøm for utendørs idrettsanlegg som lysløyper og balløkker.
- 1/3 kommunalt tilskudd til lag/foreninger som bygger idrettsanlegg.
- Kulturtilskudd til alle lag/foreninger. Barn og unge blir prioritert
- Gratis treningstimer i kommunens sports- og svømmehall, gymsaler, fotballbaner opp til 18 år.
- Gratis bruk av Tilskuddsportalen for alle lag og foreninger.



Friluftsliv

Vinterfriluftsliv

Det er 6 lysløyper for hele familien i Sunndal kommune; Ålvundeid, Grøa, Fagerhaugan, Gjøra, Øksendal og Jordalsgrenda. Det kjøres også opp spor på Børsetfjellet og i Grødalen.

Sunndal Alpinsenter ligger plassert i Børsetlia på Ålvundeid. Det er 2 hoved-nedfartsløyper og mellom disse er det flere nedfarter. På toppen av heisen er et godt utgangspunkt for skiturer/randoneekjøring, både lette turer og lange turer innover fjellvidder og opp til topper. Det er mulig å leie skiutstyr her og det er også varmestue med salg av enkle matretter og kioskvarer.

På Gjøra ligger kommunens skøytebane. Denne er åpen hele vinteren. De som ikke har skøyter kan låne. Det er også hjelmer og annet skøyteutstyr som folk i alle aldre kan benytte, helt gratis. Varmestue og toalett er åpent hele døgnet og flombelysning kan skrues av og på etter behov. Det er Driva IL som er ansvarlige for drift av skøyteanlegget vårt.

Sti og løyper

Sunndal kommune gjennomførte i 2019 en karlegging og verdsetting av friluftsområder. Det er utarbeidet et temakart over friluftsområdene i kommunen. Dette er et kunnskapsgrunnlag for planlegging og saksbehandling og ikke et naturkart. Kartleggingen av friluftsområder ligger tilgjengelig på www.naturbase.no.

Sunndal har natur med store og gode muligheter for å drive med avansert friluftsliv. Her finnes noen av landets flotteste topper for toppturer på ski (Dronningkrona, Fløtatind, Grøvelnebb) både for relativt moderate skiløyper og for de mest ekstreme. Gjennom arrangement som Sunndal skisession tilbys det en helg i året med toppturer med blant annet sertifiserte guider, instruksjoner, utstyrstesting mm.

Toppturer på ski har økt betraktelig i Sunndalsfjella de senere år. Randoneeski er populært. Det er mulig å gjennomføre heldagsturer og ettermiddagsturer med hodelykt. Fjell som Trolltind og fjella rundt Børsetlia er mye besøkt.

Også sommerstid er det mange muligheter. Sunndal har mange turer som stiller i øverste klasse med svært godt besøkt. Turer som Innerdalen, Ekkertinden, Åmotan, Jernbanetraseen og Aursjøvegen kan spesielt trekkes frem. Her blir den næringsbaserte turismen synlig i det allmenne friluftslivet. Denne turismen har stort potensiale i Sunndalsfjella.

Mange turer i Sunndal er godt tilrettelagt med merking og skilting. Det finnes etablerte turstier, og disse er aktivt i bruk.

Natur- og friluftsområder

Sunndal kommune har sammen med fylkeskommunen og friluftsrådet kartlagt og verdsatt friluftsområder. Trygg tilgang til rekreasjonsarealer og nærturterreng nær der folk bor, er viktig for at folk skal bruke disse områdene. Naturen i Sunndal byr på fantastiske og unike naturopplevelser. Alt fra lange dagsturer til enkle trimposter som passer for de aller fleste. Det er utarbeidet en oversikt over trimposter i Sunndal. Det er registrert 59 turer på nettportalen www.morotur.no og kommunen har satset



på å merke og skilte turstier. Kommunen arbeider også med å stimulere til turveier som er spesielt tilrettelagde for mennesker med nedsatt funksjonsevne, og som fremmer den generelle folkehelsen. Parkeringsplasser med toalettfasiliteter er også en av Sunndal kommune sine satsinger.

Trimturer i Sunndal

Naturen i Sunndal byr på fantastiske og unike naturopplevelser. Alt fra lange dagsturer til enkle trimposter som passer for de aller fleste. Sunndal kommune har svært mange tur – og friluftsmuligheter, gapahuker, trimpostkasser, grillplasser, lysløyper og skiløyper. En fullstendig oversikt over slike steder er etterspurt. Informasjon om aktuelle turmål finnes på appene/hjemmesidene Morotur, Stikk Ut og ut.no. Andre apper som er viser oversikt over turmål er Gjesteboka, Tur, UT.

Sunndalsmarsjen og Todalsmarsjen er faste turer som gjennomføres hvert år. Her er det idrettslag og enkeltpersoner som er arrangør. Tidligere ble også BUS-marsjen gjennomført.

Hytter og buer i fjellet

I Sunndal er det mange hytter og buer som kan leies gjennom blant annet DNT/KNT og Sunndal Fjellstyre. Hytter kan kombineres med merka turer, jakt og fiske.

Statlig sikra friluftsområder

Statlig sikrede friluftslivsområder er områder som det offentlige har skaffet seg rådighet over ved kjøp eller avtale om bruksrett. Staten har bidratt til at disse områdene har blitt sikret for allmennhetens bruk etter at kommuner eller interkommunale friluftsråd har søkt om dette. Utgangspunktet for all forvaltning av statlig sikrede friluftslivsområder er at de er sikret for allmennhetens friluftslivsutførelse. De skal forvaltes slik at de ivaretas til dette formålet, og de skal være tilgjengelige og attraktive å bruke.

Sunndal kommune har flere områder som er statlig sikret. Parkeringsplass og toalett på Brandstad, Nerdal og Trolltind har slik sikring og har mottatt 50 % dekning av byggekostnader fra Miljødirektoratet.

Badeplasser og småbåthavner

Badeplasser i kommunen har vært et sentralt tema de siste årene. Det jobbes med å tilbakeføre Pollen som en kommunal badeplass av en vennegruppe i samarbeid med grunneier. I Ålvundfjord finnes kommunens fineste badestrender, Fugelvåg camping og Bønnaleira. I tillegg er det mange som bader enkelte steder langs Driva og kulper i fjellet.

Fritidsfiske

Driva har sitt løp i sentrale deler av Dovre og stuper ned mellom bratte fjell på sin ferd mot Sunndalsfjorden. Elva var en av Norges beste sjørettselver og en god lakseelv. I tillegg er det godt fiske i bekker og fjorder. I Sunndal er det gode forhold for arts fisk og laksefisk. Sunndal innehar verdensrekorden i arten Skolest. Vi har også norgesmester i fluebinding.



Økonomi

Det har i perioden for forrige plan for idrett og friluftsliv vært utbetalt inntil 1/3 av totalkostnaden i kommunale spillemidler.

Det er ikke tvil om at det kommunale tilskuddet er en svært viktig del av finansieringen for idrettslag som bygger anlegg. Anlegg som er til glede for alle innbyggere i Sunndal kommune. Ved å gi tilskudd til drift av ikke-kommunale tilskudd får lagene hjelp til å drifte anleggene sine. Det skapes et eierforhold til anlegget og det er viktige møteplasser i kommunen. Det legges ned utallige dugnadstimer hvert år og det jobbes godt hver krets.

For å stimulere til vedlikehold og utvikling i klubbenes egen regi, er den økonomiske avklaringen viktig.

Gjøra, Grødalen og Grøvudalen

Aktivitet

Fossekalen 4H bidrar til mye aktivitet og har nylig feiret 25 årsjubileum. Aldersgruppen er 10-18 år og deltar og arrangerer ulike leirer, klubbaktiviteter, hobbykvelder, karneval, basar og står for aktivitet ute som bygging av grillhytte.

Grødalen har mye aktivitet gjennom hele året. Det er et stort hytteområde. Parkeringsplassen på Vangshaugen er utvidet og det jobbes med å etablere et servicebygg og en garasje til tråkkemaskin. Grødalen hytteeierlag står for tråkking av skiløyper. Det jobbes også med å få etablert enda en skiløype mellom Vangan og Åsen.

Grødalen hytteeierlag er arrangør av vinter Stikk UT i Grødalen med 3 skiturer med koder. Det finnes også gapahuk.

Gymsalen ved Gjøra oppvekstsenter brukes til barn i aktivitet hver uke. Barn i aktivitet gjennomføres inne i gymsalen, ute på skøytebanene eller i skileiken.

Idrettsanlegg

Driva IL drifter og eier skøytebane på Gjøra stadion med gratis utlån av skøyter. Her er det stor aktivitet gjennom hele vinteren med arrangement, kiosksalg hver helg og besøk fra alle kretser i kommunen. Driva IL har klubbhus med toalett, lysløype, skileik og isleggingsmaskin med garasje,

Sunndal skytterlag skytterlag er en aktiv klubb som har et egen skytterbane og klubbhus på Gravemsura. Skytterlaget er medlem i Det frivillige skyttervesen.

Nærmiljøanlegg

Friluftsliv/turstier

Nisjaflønet friluftsområde på Gjøra er opparbeidet med lekeplass, rasteplass med griller, bord og benker og ligger ved Nisja bro. Området er opparbeidet av Gjøra bygdeutvikling.



Gjøra bygdeutvikling jobber med å skilte opp flere turstier på Gjøra, blant annet skiltet rundtur fra Sunndalsporten – Gjørashaugen – Ekkertinden – Vollasetra – Sunndalsporten. Turen har tilrettelagte parkeringer både på Sunndalsporten og på Vollen gård.

Gjøra/Grødalen	Lengde
Vollasetra	4,9 km
Ekkertind	9,5 km
Gjørashaugen	1,3 km
Åmotan	1,6 km
Lundlia	6,5 km
Råstu	
Hælfjellet	
Sunndalsmarsjen	22 km
Geitodalen	
Gravemsetra	1,4 km
Seterfjellet	13,2 km
Grøvudalen, Grøvudalsetra	6 km

Grøa

Aktivitet

Vinnu arena er den helt ny utescene med tribune på Leikvin, området til Nordmøre museums- og kulturhus.

Flyplass på Vinnu driftes på dugnad av Sunndal flyklubb. Klubben organiserer både modellflyging, mikroflying og motorflyging. Flyplassen innehar konsesjon og teknisk/operativ godkjenning fra Luftfartstilsynet.

Røhjelløran travbane driftes av Sunndal og omegn travklubb. Travklubben har travbane, stall og arrangerer travkjøring og ulike kurs.

Det finnes også tilbud om trim til voksne. Sirkeltrening/egentrening og styrketrening med instruktør som foregår i gymsalen ved Løykja skole i regi av Grøa idrettslag.

Grøa har et skileikområde med gapahuk og belysning ved Løykja skole, samt lysløype som driftes av Grøa IL. Gapahuken finansiert av Grøa Bygdelag. Grøa har planer om å få i gang arrangement som "Barn på tur" og "Barn i bakken". Det er også utredet muligheter for å få til gymlek/trampoline for barn i ulike aldersgrupper. Det er ønskelig å videreutvikle trimtilbudet til voksne.

Idrettsanlegg

Grøa idrettslag har fotballtilbud til barn hvor det også deltar barn fra andre kretser (Gjøra og Hoelsand). Grøa stadion består av gressfotballbane, klubbhus og kioskhuse. Det blir tråkket skispor i lysløypa på vinteren.



Sunndal rideklubb holder til ved Elverhøy. Klubben tilbyr ulike kurs, rideskole, stevner/arrangement. Anlegget består av ridehall, utendørs ridebane, stallanlegg og gode turmuligheter fra stallen. Klubben har varmetue, tribune, kjøkken/kiosk og dommerrom. Utendørs har de en stor trenings- og konkurransearena.

Vinnu leirduebane ligger ved Vinnu flyplass driftes av Sunndal Jeger og fiskerforening.

Nærmiljøanlegg

På Løykja skole finnes det tre nærmiljøanlegg. Kunstgressbane, ballbane og klatrenett.

Grøa idrettslag har bygget to nærmiljøanlegg med Grøa stadion bestående av BMX-bane og kunstgressbane. De siste årene har fasiliteter ved stadion som kiosk og uteplass med benker blitt bygd. Det er langt ned mange timer med dugnadsarbeid til dette formålet.

Ved Grøa stadion er det bygget to nye nærmiljøanlegg. BMX-bane og en kunstgressbane. Det planlegges også to nærmiljøanlegg til på samme område. LED-lys og en aktivitetsløype.

Friluftsliv/turstier

Røhjelløran friluftsområde ligger på området til travklubben på Fale. Her finnes volleyball bane, boccia bane, lekestativer, stor gapahuk med bålpanner og en stor hundeluftegård.

Grøa idrettslag har også trimposter i Knutsliøyan, Åsbrona og Jokerdalen. Disse er hyppige benyttet av befolkningen i Sunndal kommune.

Grøa rundt er en tur som mange fra kretsen benytter seg av.

Tur	Lengde
Vinnu	1 km
Øver Løkhammarn	2,2 km
Åsbrona	2,5 km
Jokerdalen	3 km
Kongelhjellan	2,8 km
Grøa rundt	4,5 km
Knutsliøya	2 km
Leikvin kulturminnepark	5 km rundtur
Løykja	2 km

Øksendal og Jordalsgrenda

Aktivitet

Det arrangeres bakkeløp – Aksla rundt.

Sunndal skisession på Phillipshagen.



Øksendal ungdomslag og Jordalsgrenda ungdomslag gjennomfører ulike arrangement hvert år. Det har blitt en tradisjon å arrangerer «Fest i Dalen» første helgen i august i festivaltelt ved Øksendal samfunnshus. Det er ulike aktiviteter på dagtid og konsert og fest på kvelden. Arrangement samler folk fra hele kommunen.

Idrettsanlegg

Øksendal idrettslag har fotballbane i gress og klubbhus på Erstadengan stadion, skiløype med ny varmistue på Hjelden, trimrom i skolens gamle lokaler. Idrettslaget er også ansvarlig for flere turbøker og postkasser. Øksendal idrettslaget er aktive og er viktige pågangsdrevne til aktivitet i kretsen.

Nærmiljøanlegg

Det er en kunstgressbane på skolens uteområde. I tillegg jobbes det med å få bygget en ny utendørs tennisbane på Brekklykkjo i 2022.

Friluftsliv/turstier

Mye aktivitet om vinteren med toppturer til blant annet Fløtatind. Det er ryddet traseer for å sikre sikker ferdsel til toppturer som Fløtatind.

Jordalsgrenda har også fine toppturområder både sommer og vinter. Parkeringsplassen i Jordalsgrenda er statlig sikret med HC toalett og plass til 100 biler. Området er godt brukt gjennom hele året med gode toppturmuligheter på bein eller på ski.

Svinberget klatrefelt er et populært klatrefelt med mange klatreruter i alle vanskelighetsgrader.

Brandstad er en viktig inngangsport til et rikt friluftslivsområde. Parkeringsplassen er statlig sikret med HC toalett og gapahuk.

Tur	Lengde
Skrommelnebb	12,3 km
Trolltind	8,7 km rundtur
Skrondalsbotn	3,6 km
Beilia	
Fløtatind	6,6 km
Jønnstad	3,5 km
Prestgardsetra	2 km
Ryssdalsvatnet	5 km
Åbittinden	4,5 km
Moldbakkan	7 km
Børsetsetra	2,5 km
Husbysetra	2,5 km
Øverakselshaugen	2 km
Halsen	1,5 km
Sletthaugen	4 km



Skrøddalssetrene	3 km
Vettamyra	5 km
Salsnebb	5 km
Vettafjellet	4 km

Ålvundeid

Aktivitet

Årlige arrangement som Todalsmarsjen arrangeres av Ulvungen IL.

Sunndal vinterfestival arrangeres av Ulvungen og Sunndal Alpinsenter.

Gjestebrygge på Flåøya drives av Sunndal småbåtlag.

Gymsalen på Ålvundeid grendahus er mye i bruk til ulike aktiviteter for barn og voksne som taekwondo, barneleik, bueskyting mm.

Skileiken med skiløyper er godt tilrettelagt for aktiviteter på vinterstid med preparerte løyper, hoppbakker, toalett og bålpanner. Det jobbes med å skifte ute alle lys til LED lys i lysløypen i 2022. Uteområdet til Ålvundeid barnehage er mye i bruk etter stengetid.

Idrettsanlegg

Leikvoll stadion driftes av Ulvungen IL. Stadion består av gress fotballbane, friidrettsanlegg, klubbhus, Skiløype og skileik i Kvennhusskogen.

Sunndal Alpinsenter AS drives på dugnad og virksomheten omfatter drift av alpinanlegg, samt varmistue med kiosksalg. Dugnadsarbeidet er avgjørende for at alpinsenteret holder åpnet hvert år og anlegget er et godt og lokalt alternativ til anlegg på Oppdal og Surnadal.

Nærmiljøanlegg

Friluftsliv/turstier

Ulvungen IL er ansvarlige for Sucom-trimmen. Ulvungen har mange trimturer som de har satt ut postkasser og turbøker.

Turen til Karihaugen er fint tilrettelagt med gapahuk ved Skaudalsvatnet. Gapahuken er bygget i regi av Ålvundeid bygdekvinnelag. Her er det tilrettelagt med bålpanne og mulighet for å kjøpe ved. Flåøya er et godt besøkt turmål med nærhet til sentrum og er svært solrikt hele året. Badeplass, gjestebrygge, svaberg, grillplasser, turløyper mm. Flåøyas venner er ansvarlig for tilretteleggingen på Flåøya.

I Innerdalen er det tradisjonsrikt fjellklatreområde med mange klatreruter på Innerdalstårnet og Skarfjell. I tillegg er det klatremuligheter på Flåveggen.



Innerdalen er svært mye besøkt gjennom sesongen. Det er et statlig sikret området i inngangen til dalen med etablert parkeringsplass.

På Dalsbø er det tilrettelagt med offentlig toalett driftet av Skarfjell utvikling. Det er tilrettelagt med trasè opp Sandviksdalen for sikker ferdsel som inngangsport til Dronninga, Kongen, Grøvelnebb, Mohaugen mm.

Tur	Lengde
Innerdalshytta	8 km
Gjersvollsetra	4,1 km
Karihaugen fra Oppdøl	1,4 km
Karihaugen	3,6 km
Flånebb	8,4 km
Rennsetvatnet/Åramsvatnet	7 km
Børsetkjerringa	
Viromkjerringa	
Grånebb	
Dronningkrona	
Innerdalstånet	4,7 km
Snøfjellet	4,7 km
Virumsetra	
Børsetberget	1,7 km
Kjerringlosjen	

Ålvundfjord

Aktivitet

Ålvundfjorddagene arrangeres hvert år av Kvass/Ulvungen. Det er fotballturnering, barnas dag med konsert, plattdans for voksne, andeløp er ned Ålvundfossen, triatlonkonkurranse mm.

Ålvundfjord småbåtlag generer mye aktivitet i et område som er mye i bruk fra før med idrettsanlegg. Laget drifter brygger og gjestebrygge og er et viktig rekreasjonsområde i Ålvundfjord. Det er mulighet for å bunkre diesel, vann og strøm. I tillegg er det bygget et nytt møtested i naustrekken som er åpen og tilgjengelig for alle som genererer mye aktivitet gjennom hele året.

Fugelvåg camping og badeplass. Stort og viktig rekreasjonsområde for hele kommunen. Badeplassen er offentlig. Ålvundfjord bygdelag legger ned mye innsats for at området skal bli universelt utformet.

Samfunnshuset Fossheim er en viktig møteplass for lag og foreninger og leies ut til arrangement. I Fossheim arrangeres bygdekvalder, aktiviteter for barn og ungdom, i tillegg til å være et viktig samlingspunkt i bygda med loppemarked, balldager ol.

Uteområdet til Ålvundfjord skole er mye i bruk etter skoletid.



Ålvundfjord bygdelag og Ålvundfjord ungdomslag generer mange ulike aktiviteter gjennom året.

Idrettsanlegg

Kvass/Ulvungen har gressbane med tribune, klubbhus, fotballhall med kunstgressbane, ny tennisbane, streetbasketbane med 1 kurv, treerbaner og redskapsbus. På hele området rundt Ålvundfjord stadion er det mye aktivitet og det legges ned en formidabel dugnadsinnsats av ildsjeler.

Ålvundfjord og Ålvundeid skytterlag.

Nærmiljøanlegg

Det er en kunstgressbane på uteområdet til Ålvundfjord skole.

Friluftsliv/turstier

Kvasstrimmen hadde totalt 19.623 registrerte besøk på sine trimposter i 2020. Idrettslaget Kvass er ansvarlig for trimmen.

Seljevøvatnet trekkes frem som et viktig turområde for hele Sunndal. Ålvundfjord bygdelag har satt opp gapahuk med grillplass, benker og fiskeplass. Området er godt egnet hele året og en fin møteplass. Det er mulig å gå på skøyter på Seljevøvatnet om vinteren.

Ved Drøpping er det et klatrefelt med ruter med høyere vanskelighetsgrader.

Tur	Lengde
Ålvatnet/Seljevøvatnet	3,8 km
Halskvammen	1,6 km
Rykkjemskogen	4 km rundtur
Vardhaugen	
Stortuva fra Åram	7 km
Stortuva fra Børsetlia	7,5 km
Stortuva	
Seljevøvatnet	
Valåsen	
Drøppingsetra	

Sentrum

Aktivitet

HydroCup gjennomføres normalt hver vår. Det er det største idrettsarrangementet vi har i Sunndal kommune og det er Sunndal Fotball som er arrangør.

Sunndal hundeklubb arrangerer hver april en stor hundeutstilling som har deltakere fra hele landet og dommere fra mange land.



Sunndal Jeger og fiskerforening (SJFF) tilbyr 8 bobil parkeringsplasser med strøm og tilgang til internett, samt tømrestasjon.

SJFF eier Sunndal skytesenter sammen med Hov skytterlag. SJFF tilbyr jegerprøvekurs, skytekvelder på Sunndal skytesenter, fiskekonkurranser, egen barn og ungdom ansvarlig som arrangerer aktiviteter for barnehager og skoler.

Fagerhaugen med anlegg på Sande skole og Sunndal ungdomsskole genererer mye besøk og aktivitet. Ny gapahuk i klatreparken ved Sunndal ungdomsskole er bygget av elever/lærer ved skolen.

Idrettsanlegg

Fagerhaugen idrettspark inneholder Sande stadion med gressmatte og friidrettsbane, gressbanen Sande 2, Sunndal kunstgressbane og to gressbaner på Lille Ekeberg. Hele området eies og driftes av Sunndal kommune. Sunndal svømmehall, Sunndal sportshall og flerbrukshall er også her. Hydro hallen er en innendørs kunstgressbane som eies og driftes av Sunndal fotball.

Sunndal fotball eier og drifter klubbhuset på Sande stadion. Sunndal kommune eier garderober og toalett.

Sunndal fotball generer svært mye aktivitet på fotballbanene rundt om i sentrum og Tredal og særlig i Fagerhaugen og Hydrohallen. Det er aktivitet på banene hele året. I tillegg arrangeres det ulike cuper i regi av Sunndal fotball som Hydro cup, Byggservice cup, vennecuper for voksne i sportshallen og andre arrangement gjennom året. I sesongen er det flere kamper hver dag. Klubbhuset er i bruk hver dag og er en viktig møteplass for fotballinteresserte i alle aldre. Det legges ned en betydelig dugnadsinnsats hvert år.

Sunndal Pistolklubb har 10 meter innendørs bane for luftpistol og lufrifle i gamle meierikjelleren. Banen har 10 standplasser med elektroniske skiver og oppholdsrom. Her er det tilbud for barn, ungdom og voksne, det er i utgangspunktet ikke noe nedre aldersgrense for deltagelse, men begrenses mest av fysiske krav til håndtering av luftvåpen. Klubben har våpen og skytestøtter som er forbeholdt barn og ungdom, det er derfor ikke behov for store investeringer for å delta på et lavt nivå. Kapasiteten på banen er stor nok til å gjennomføre kretsmeesterskap og midt-norsk mesterskap.

Sunndal skytesenter har en innendørsbane bestående av 6 elektroniske skiver på 15M(Megalink). Anlegget driftes i samarbeid med Sunndal Jeger og fiskerforening og Hov skytterlag. Anlegget ligger i kjeller på Sunndal rådhus.

Nærmiljøanlegg

På uteområdet til Sande skole er det flere nærmiljøanlegg. Ballbinge, klatrenett, kunstgressbane, liten ballbane.

Friluftsliv/turstier

Fagerhaugen og Drivapromenaden er nærturer som er godt tilrettelagt med sitteplasser, bålplasser og universelt utforming. Alle turene har også tilgang til toaletter. I Fagerhaugen er det også tilrettelagt med asfaltert helseløype.



Turer	Lengde
Drivapromenaden	5 km
Fagerhaugen	2,1 km
Oreiman	
Kaptein Dreyer	
Ellefstolen	0,6 km
Fjordparken	2,4 km
Flaggnuten	

Tredal og Torbudalen

Aktivitet

Sunndal småbåtlag har et område ved Sunndalsfjorden med mye aktivitet. Det jobbes mye dugnad i laget noe som gjenspeiler seg i havna og området rundt. Det er nye brygger, nye naust, klubbhus/selskapslokale, gjestebrygge med 4 gjesteplasser, mulighet for å bunkre diesel og ferskvann og strøm, sjøsettingsrampe. Området er hyppig besøk av turgåere som kan varme seg i varmetua og andre som bruker området til rekreasjonsområde.

Sunndal Jeger og fisk sitt område ved Driva bru. Lager, garasje, toalettanlegg, utepeis/utegrill, flere gapahuker og bueskytterbane. Plassen er tilrettelagt for HC/rullestol. Egen HC fiskeplass og hytte på Hestneset, ca. 250 m fra anlegget. Anlegget leies ut til private arrangement.

Området til Tredal skole og Tredal barnehage brukes mye etter stengetid og på helg.

Idrettsanlegg

Fotballbaner på Håsen eies av Hydro og driftes av Sunndal fotball.

Golfbanen ligger langs pollen driftes av Sunndal golfklubb. Golfbanen har 6 hull. Hele driften av anlegget blir gjennomført på dugnad.

Dalaråa Skytebane har både Hov Skytterlag og Sunndal Pistolklubb utendørs baner og skytterhus. Dalaråa benyttes i perioden 1. Mars – 31. Oktober om vær/snøforhold gjør det mulig. Hov skytterlag har 100 meter med 8 standplasser med pappskiver og 200 meter med 10 standplasser med elektroniske skiver. Sunndal Pistolklubb har 25 meter med 15 standplasser, 5 standplasser med papp/vendesystem og 10 standplasser med elektroniske skiver. Feltløype med 10 standplasser og 6 skyttere pr lag.

Nærmiljøanlegg

Flere nærmiljøanlegg på uteområde til Tredal skole. Kunstgressbane, ballbane og klatrestativ. Tennisbane ved Aura kraftstasjon.



Friluftsliv/turstier

Mye nærturaktivitet langs pollen, Håsøran og småbåthavna.

Torbudalen er et område med gode muligheter for å drive med friluftsliv. Torbudalen ligger på 850 moh og er et godt utgangspunkt for mange fine opplevelser i naturen. Torbudalen hytteeierlag er en aktiv forening som blant annet holder på å lage sti fra Skålvollen inn Geitådalen.

Turer	Lengde
Håkodalshytta	4 km
Jernbanestrekningen Holbudammen – Toppheis	10,4 km
Reinsvatnet	10 km rundtur
Vassdalen/Grønnsletta	2 km
Vettafjellet	2,3 km
Synnåhaugen	4,3 km
Hamartoppen	
Haremdalen	2,3 km
Håsøran	3,3 km

Skiløyper i Sunndal kommune

Sted	Ansvarlig	Lenge skiløype
Gapahuk Stortela	Grødalen hytteeierlag	3 km
Lysløype Grøa	Grøa IL	3,3 km rundtur
Fløtatind		6,6 km
Kringlehøa rundt		22 km rundtur
Kvennhusskogen	Ulvungen IL	2,5 km
Råstu		9 km
Slotthøa		23 km rundtur
Tempelet	Sunndal Alpinsenter	4,8 km
Trolltind		6,2 km
Tøftvangen	Grødalen hytteeierlag	1,5 km
Stortuva	Sunndal Alpinsenter	

Oversikt over toalett/servicebygg ved utfartssteder i Sunndal kommune

Sted	Driftsansvar	
Brandstad	Sunndal kommune	Toalett og parkeringsplass
Trolltind	Sunndal kommune	Toalett og parkeringsplass
Nerdal	Sunndal kommune	Toalett og parkeringsplass
Dalsbø	Tilskudd fra Sunndal kommune	Toalett



Jenstad	Driftsavtale fra Sunndal kommune	Toalett
Hallen	Driftsavtale fra Sunndal kommune	Toalett
Ekkertind	Grunneier	Flyttbart toalett i sommersesongen
Ålvudfjord stadion	Kvass/Ulvungen IL	Toalett
Kvennhusskogen	Ulvungen IL	Toalett
Håsøran	Sunndal Jeger og fiskerforening	Toalett og bobilparkering



Innspill til medvirkning til plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv

Det kom inn 13 innspill fra kommunens innbyggere og interessenter. Innspillene sorterer inn under:

- Nye anlegg
- Friluftsliv
- Organisatoriske tiltak
- Eldre
- Renovering og vedlikehold

Alle anlegg som skal bygges skal være universelt utformet. Dette gjelder også når anlegg skal rehabiliteres. Det betyr at alle anlegg skal være utformet på en slik måte at det kan, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpasning eller en spesiell utforming, brukes av alle.

Behovsanalyse

Idrett

Det er mange gode anlegg i Sunndal kommune. Det er også anlegg som begynner å bli slitt og har behov for renovering og vedlikehold.

Sunndal sportshall

Sunndal sportshall skulle rehabiliteres når ny ungdomsskole og kulturskole ble bygget i 2008. Men pengene tok slutt akkurat ved døra inn til sportshallen. Det har kommet innspill om nye tribuner og garderober i sportshallen i flere år. Det er vanskelig å ha kiosksalg for leietakere under arrangement i Sunndal sportshall. Dette har vært tatt opp flere ganger som sak i Teknikk-, miljø- og kulturutvalget. Saken ble også presentert for utvalget med befaring for å se på ulike løsninger. Slik sportshallen fremstår i dag, er det ikke tilrettelagt for kiosksalg og mulighet for inntjening til leietakere som leier for å arrangere håndballkamper, turneringer, konserter ol. I dag er tribuneforholdene i Sunndal Sportshall veldig lite hensiktsmessige. Det er ikke egnede sitteplasser, publikum blir isteden nødt til å sette seg i ei trapp. Sitteplassene i trappa er så lave at rekkverket med liggende planker i forkant av denne trappen, hindrer i stor grad hindrer sikten fra det som i dag fungerer som tribune. Leietakere opplever at tribunefasilitene ikke er gode nok.

Konklusjon: Spillemiddelsøknad er under arbeid for å rehabilitere garderoberne i sportshallen og det er bra. Men det haster med å få gode funksjonelle tribuner som er tilrettelagt for publikum. I tillegg haster det med å bygge om tribunen for å gi mulighet for inntekt gjennom kiosksalg til leietakere. Dette er viktige penger som generer mer aktivitet til det enkelte idrettslag/arrangør.

Sande stadion og Sunndal kunstgressbane

Tribuner på Sunndal kunstgressbane og Sande stadion har vært etterlyst i mange år. Sande stadion har utslitte steinheller med høye trinn som ikke er behagelige å sitte på. Sunndal kunstgressbane har en liten trapp på hver side i skråningen mot en turvei mellom innbyggerbenkene. Ved å tilby publikum bedre tribunefasiliteter vil kanskje flere oppsøke anleggene og det vil skape positive ringvirkninger for



alle som bruker området og anleggene. Det finnes mange eksempler på enkle tribuneløsninger i nabokommunene som kan kopieres.

Konklusjon: *Tribuner har vært ønsket og etterspurt lenge. Nye tribuner på Sande stadion og på Sunndal kunstgressbane vil genererer mer tilskuere og samhold for alle som spiller og bruker anleggene.*

Kurs i styrearbeid

For å få klubbene mer aktive og stabile, foreslås det at kommune, idrettskrets og idrettsråd går sammen og inviterer til et felles møte der det blir gjennomført eget kurs om styrearbeid hvert år. Det vil styrke klubbene i rekrutteringsarbeidet til styrearbeid. Det vil også sikre at alle klubber er styrt på samme måte.

Konklusjon: *Sunndal kommunen vil ta kontakt med idrettskretsen og Sunndal idrettsråd for å gjennomføre kurs i styrearbeid som et fast tilbud til alle lag hvert år. Start i 2022.*

Felles møtepunkt for idrettslag

Det er kommet innspill å fortsette felles møtepunkt for idrettslag og ildsjeler. Det kan være samlinger med faglig innhold. Idrettsgalla er foreslått videreført. Tanken rundt idrettsgalla der det blir skapt tilhørighet og der frivillige og ildsjeler blir sett og verdsatt oppleves som meningsfullt. Dette kan være en aktivitetsplass der en gir noe tilbake til ildsjeler som legger ned utallige timer og krefter for at andre skal drive med aktivitet og idrett.

Konklusjon: *Her er vi for dårlige når det gjelder å møtes å utvikle oss sammen. Idrettsgalla har vært en fast tradisjon annethvert år før pandemien, men det er også viktig å ha andre felles faste møtepunkt. Kulturtjenesten følger dette opp.*

Tennishall

Ungdommene har foreslått og ønsker seg en innendørs tennishall med 2 tennisbaner og egen squashbane i nær tilknytning til anlegg på Sande/Fagerhaugan.

I dag finnes det ikke noe idrettslag som kan gå sammen å bygge anlegget. Det er ønskelig fra kommune og idrettsråd at det dannes et idrettslag, før det blir bygget noe egen hall. Det er i dag mye aktivitet på tennisbanen i Fagerhaugan. Det skal også bygges en tennisbane i Brekklykkjo av Øksendal idrettslag. I tillegg har Kvass/Ulvungen bygget seg ny bane ved Ålvundfjord stadion. Og det er en tennisbane ved Aura kraftverk i Tredal.

Konklusjon: *Dette innspillet er kommet fra fremtidens brukere av fritidsaktiviteter og desto viktigere er det at vi følger opp dette videre.*

Sunndal Alpinsenter

Børsetlia er en familievennlig alpinbakke med to løyper, lysmaster, varmastue og skiutleie. Men skiheisen er gammel. Skimastene er fra anlegget var nytt i 1969. Grunnen til at skiheisen fortsatt fungerer og kommer igjennom gjeldende sikkerhetskrav hos Jernbanetilsynet hvert år, skyldes dyktige ildsjeler som legger ned en betydelig innsats for at anlegget skal fungere for at alle som er glad i å stå



på ski skal slippe å reise ut av kommunen. Det er behov å se på skiheisen for å finne en bedre løsning på sikt.

Konklusjon: Driften er sårbar. Skal vi være trygg på at anlegget består i fremtiden, må vi finne en tryggere driftsform fremover som peker inn i fremtiden, uten at det går på bekostning av frivilligheten som er i anlegget i dag.

Sunndal pistolklubb

Sunndal Pistolklubb har behov for helårs innendørsbane for 25 og 50 meter, det er også ønskelig å ha 10 meter luftbane inn i samme anlegg. Dette for å kunne holde nivået oppe på skyttere gjennom hele året og få flere skyttere i norgestoppen. Anlegget må ha stor nok kapasitet til å gjennomføre norgesmesterskap i samtlige baneøvelser, størrelse anslagsvis rundt 20m x 60m. Et slikt anlegg vil ha mulighet til å kombinere alle baneøvelsene i Norges Skytterforbund (NSF) sitt program, pistol og rifle 10m, 25m og 50m. Anlegget kan være en del av en større hall for andre idretter, f.eks skytebane i kjeller og turn, friidrett eller annen hall i overetasjen.

Konklusjon: Sunndal pistolklubb må finne et annet idrettslag for å samarbeide om å bygge en hall sammen. Ved å bygge et slikt anlegg, har pistolklubben mulighet for å skape mer aktivitet og kjøre store arrangement selv. Sunndal pistolklubb har vært med å arrangere norgesmesterskap sammen med Oppdal pistolklubb, på Oppdal.

Kunstgressbaner

Sunndal kommune skal ikke bygge kunstgressbaner så lenge kommunen ikke disponerer en løsning som hindrer spredning av plast i naturen.

Konklusjon: Tilleggs punkt i kommunestyrets vedtak 15.12.2021.

Fysisk aktivitet

Helsetunparken

Helsetunparken er foreslått utviklet. Det er ønske om å gjøre Helsetunparken til en sosial møteplass for beboerne. Parken vil komme alle innbyggerne til gode og det kan skapes en levende park for alle mennesker uavhengig av funksjonsnivå. Det foreslås flere tiltak som bidrar til aktivitet og møteplass. Parken skal stimulere til aktivitet for beboere på helsetunet, barns lek, mulighet for fysisk aktivitet med ulike treningsapparat, helseløype mm. Parken er tenkt delt inn i ulike soner; soner for lek, soner for aktivitet og soner for stillhet. Parken vil også være godt egnet til å gjennomføre ulike arrangement og konserter.

Konklusjon: Helsetunparken har uutnyttet potensiale med sentral plassering. Parken bør sees på som en park for beboere, pårørende og alle innbyggere. I tillegg vil det være en fin arena for å gjennomføre ulike arrangement.

Transport til arrangement

Tilrettelegging med transport slik at eldre kan delta på aktivitet som foregår andre steder enn i nærmiljøet er foreslått.



Konklusjon: Vi går mot en fremtid med stadig flere eldre som vil ha behov for mer tilrettelegging i hverdagen. En transportløsning vil være et viktig tiltak for at eldre skal kunne delta i felleskapet. Dette er et innspill fra brukergruppen og da vet vi at det er et behov.

Lavterskeltilbud for barn med nedsatt funksjonsevne

Lavterskel organisert fysisk aktivitetstilbud for barn og unge med nedsatt funksjonsevne i Sunndal kommune (eksempel paraidrettsgruppe – se Oppdal).

Konklusjon: Kontakte Oppdal for å undersøke hva de har gjort i for å starte paraidrettsgruppe.

Friluftsliv

Nærturer

I Sunndal kommune er det bred enighet om at folk skal bo lengst mulig av livet sitt hjemme. For at kommunen skal lykkes med dette er det viktig at forholdene legges til rette slik at eldre kan fungere best mulig i nærmiljøet sitt. Ved å legge til rette for et godt og trygt nærmiljø, vil dette på sikt være en vinn-vinn situasjon for alle. Nærturer der folk ferdes og bor er enkle tilrettelegginger som kan være med å støtte opp under hverdagsaktiviteten. Nærheten til turer som er universelt utformet slik at det er mulig for alle uavhengig av funksjonsnivå er viktig. Tilrettelegging med benker og gapahuker må plasseres ut for å gi mulighet til et bedre sosialt fellesskap, der eldre og mennesker med redusert funksjonsevne i større grad enn nå kan delta i det som foregår. Det har kommet innspill om en turvei/sti langs elva Usma i Øksendal «Usmapromenaden».

Konklusjon: Tilrettelagte nærturer med universell utforminger et viktig tiltak som bare har positive ringvirkninger for folkehelsen vår. Drivapromenaden, Håsøran og Seljebøvatnet er slike turer. Turer som alle har mulighet til å benytte, må det satser mer på. Dette er turer som inkluderer alle brukergrupper og alle aldre. Det jobbes med å utvikle blant annet Drivapromenaden. Første steg med turvei er gjennomført. En gangbro over Drivapromenaden vil knytte flere nærturer sammen og gi flere mulighet til flere tursløyfer og turvariasjoner. En turvei langs Usma vil være en viktig nærtur og noe det kan jobbes videre med i samarbeid med grunneiere, Øksendal idrettslag og andre.

Vedlikehold av stier og friområder

Et organisert opplegg for å benytte frivillige til vedlikehold av stier og friområder i Sunndal er foreslått og ønskelig. Dette vil gjøre turer enda bedre tilrettelagt for ferdsel.

Samarbeid for å få til gode turveier/rekreasjonsområder slik som til Seljebøvatnet. Der er det flere bidragsytere som sammen bidrar til at nærområdet utvikles med en tilrettelagt turvei, benker, gapahuk, bålpanne, båt ol. I dette tilfellet var det Sunndal kommune, Gjensidigestiftelsen som bidro med finansiering, dugnadsinnsats fra bygdelag og idrettslag og velvilje fra grunneier.

Konklusjon: Aktivitet avtar med alder, men vi har aldri gått så mye på tur som nå. I 2021 var det ny Stikk UT! rekord. Mye ferdsel i naturen setter spor og naturen slites fort. En tilrettelegging kan være bruk av klopper langs turveier som skåner mot slitasje. En annen tilrettelegging kan være turvei i terrenget. Enkelte steder kan det være hensiktsmessig å bruke sherpatrapp for å unngå stor slitasje på de mest besøkte turene. Tilrettelegging og vedlikehold av stier og friområder er viktig. Samarbeid med frivillige og grunneiere er avgjørende i dette arbeidet.



Parkeringsplass og toalett Nerdal

Med den stadig økende turismen spesielt i sommersesongen er det kommet innspill fra tidligere grunneier om å kjøpe grunn og parkeringsplass tilbake for å videreutvikle dagens areal med bedre tilrettelegging for besøkende og turister. Parkeringsplassen og toalettfasilitetene dekker ikke dagens behov og skaper til tider kaotiske tilstander på de fineste sommerdagene.

Konklusjon: Sunndal kommune har mottatt en søknad fra tidligere grunneier om å kjøpe området tilbake. Søknaden og hva det vil innebære i et statlig sikret friluftsområdet, vil legges frem som en egen sak i Teknisk-, miljø- og kulturutvalget i januar 2022.



Handlingsprogram for anlegg

Prioritert handlingsprogram for ordinære anlegg, prioritert handlingsprogram for nærmiljøanlegg og handlingsprogram for friluftsliv er prioriterte lister og handlingsprogram over de anleggene som skal søke om spillemidler. Sunndal kommune må hvert år rullere og vedta nye prioriterte handlingsprogram, før det sendes søknad om spillemidler til Fylkeskommunen.

Handlingsplan for uprioritert langtidsplan er en liste/oversikt over innspill som vi har fått til planen. Dette er anlegg som kan bli aktuelt å søke om spillemidler eller realisere anleggene på annen måte. Anlegg fra uprioritert langtidsplan for anlegg, kan flyttes over til prioriterte handlingsprogram gjennom den årlige rulleringen av handlingsprogrammet.

Prioritert handlingsprogram idrettsanlegg 2021-2025

ANLEGG		BYGGHERRE	TOTAL KOSTNAD (1000 KR)	FORSLAG KOMMUNAL FINANS.ANDEL (1000 KR)	STATUS/ SLUTTREGNSKAP	
1	Sunndal svømmehall, rehabilitering av basseng og bygningsmasse	Sunndal kommune	7 447	2 482	Arbeidet er utført, spillemidler innsendt og tildelt i 2019 og 2020. Sluttregnskap gjenstår	
2	Leikvoll stadion, rehabilitering av friidrettsområde	Ulvungen IL	583	194	Ferdig bygd, søknad om spillemiddelsøkna d innsendt 2019 og godkjent. Alle spillemidler utbetalt i 2019. Sluttregnskap gjenstår	
3	Servicebygg lysløype Øksendal	Øksendal IL	336	112	Servicebygget er under bygging og spillemidler ble tildelt i 2020.	
4	Klubbhus Dalaråa Litledalen	Sunndal pistolklubb	633	211	Klubbhuset er under bygging og spillemidler ble tildelt i 2020.	
5	Rehabilitering av garderobes i Sunndal sportshall	Sunndal kommune			Under prosjektering. Spillemiddelsøkna d i 2022.	
6	Vinnu leirduebane	Sunndal Jeger og Fiskerforening			Under prosjektering. Spillemiddelsøkna d sendes i 2022	



7	LED-lys, skileik Kvennhusskogen	Ulvungen IL	651	217	Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid. Spillemiddelsøkna d sendes i 2022.	
8	Elektroniske skiver 100 meter	Hov skytterlag			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid. Spillemiddelsøkna d sendes i 2022.	
9	Rehabilitering av elektroniske skiver 200 meter	Hov skytterlag			Under prosjektering. Spillemiddelsøkna d i 2023	
10	Servicebygg/garasje tråkkemaskin Grødalen	Grødalen hytteeierlag / Driva IL/Sunndal kommune			Under prosjektering	

Prioritert handlingsprogram nærmiljøanlegg 2021-2025

PRI	ANLEGG	BYGGHERRE	TOTAL KOSTNAD (1000 KR)	FORSLAG KOMMUNAL FINANS.ANDEL (1000 KR)	MERKNADER
1	Nærmiljøanlegg Tredal skole, kunstgress, ball-lek og balanselek	Sunndal kommune	1 000	900	Ferdig bygd, søknad om spillemiddel sendt inn i 2018 og 2019, kommunal finansiering ok Tildelt spillemidler i 2021
2	Nærmiljøanlegg sentrum Balanspark	Sunndal kommune	600	300	Ferdig bygd, søknad om spillemiddel sendt inn 2018 og 2019, kommunal finansiering ok Tildelt spillemidler i 2021
3	Nærmiljøanlegg Sande skole, Ape-jungel	Sunndal kommune	1 500	300	Ferdig bygget, søknad om spillemiddel sendt inn i 2019 og 2020, kommunal finansiering ok Ny



					spillemiddelsøknad i 2021
4	Nærmiljøanlegg Grøa stadion, BMX bane og Pumptrackbane	Grøa IL	600	300	Ferdig bygget, søknad om spillemidler tildelt 2021
5	Nærmiljøanlegg Grøa stadion, kunstgressbane	Grøa IL	600	300	Ferdig bygget, spillemidler utbetalt i 2021
6	Nærmiljøanlegg, Øksendal, Tennisbane Brekklykkjo	Øksendal IL			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid. Spillemiddelsøknad sendes i 2022.
7	Nærmiljøanlegg, Lys Grøa aktivitetspark ved Grøa stadion	Grøa IL	226		Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid. Spillemiddelsøknad sendes i 2022.
8	Nærmiljøanlegg, fler-aktivitetsområde ved Grøa stadion	Grøa IL	782		Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid. Spillemiddelsøknad sendes i 2022.
9	Nærmiljøanlegg, Lys Levika aktivitetspark	Ålvundfjord Vel			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid. Spillemiddelsøknad sendes i 2022.

Prioritert handlingsprogram friluftsliv 2021-2025 (ordinære anlegg)

	ANLEGG	TILTAKS- HAVER	TOTAL KOSTNAD (1000 KR)	FORSLAG KOMMUNAL FINANS.ANDEL (1000 KR)	STIPULERTE DRIFTS - /VEDLIKE- HOLDS- KOSTNADER	MERKNADER/ ANLEGGSTART
1	Skiløyper Grødalen opparbeidelse og merking/ sikring av løypenettet. Skilting og informasjon	Grunneiere, hytteeiere og kommune				Ny prosjektering nødvendig
2	Skilting på utfartssteder	Sunndal kommune				Pågår



3	Pollen. Utbedring for å tilbakeføre vannkvaliteten til opprinnelig standard, legge til rette for bading og struping	Sunndal kommune og Tredal Vel				Arbeidet er delvis prosjektert
4	Tursti Geitodalen	Torbudalen hytteeierlag	789			Under bygging
5	Hytter administrert av Sunndal Fjellstyre	Sunndal Fjellstyre				Under prosjektering
6	Tursti langs Reinvassbu	DNT				Under prosjektering
7	Badeplass Sunndal småbåthavn.	Sunndal småbåtlag				Arbeidet er under prosjektering
8	Sti fra Holskeidet og til Vinnu	Vinnu-trappas venner	5.500	750		Det jobbes finansiering til sherpatrapp opp langs Vinnu
9	Turvei langs Drivapromenaden	Sunndal kommune	2.025			Tildelt spillemidler i 2021

Handlingsprogram for uprioritert langtidsplan 2021-2033

Anlegg	Totalkostnad	Spillemidler	Kommunal støtte	TMK vedtak	Søkt om spillemidler	Status/sluttregnskap
Lysløype Grøa						
Innendørs skytebane/hall Sunndal pistolklubb						
Nærmiljøanlegg, Sande skole, rehabilitering av ballbinge						
Kombinert turnhall/skytebane						

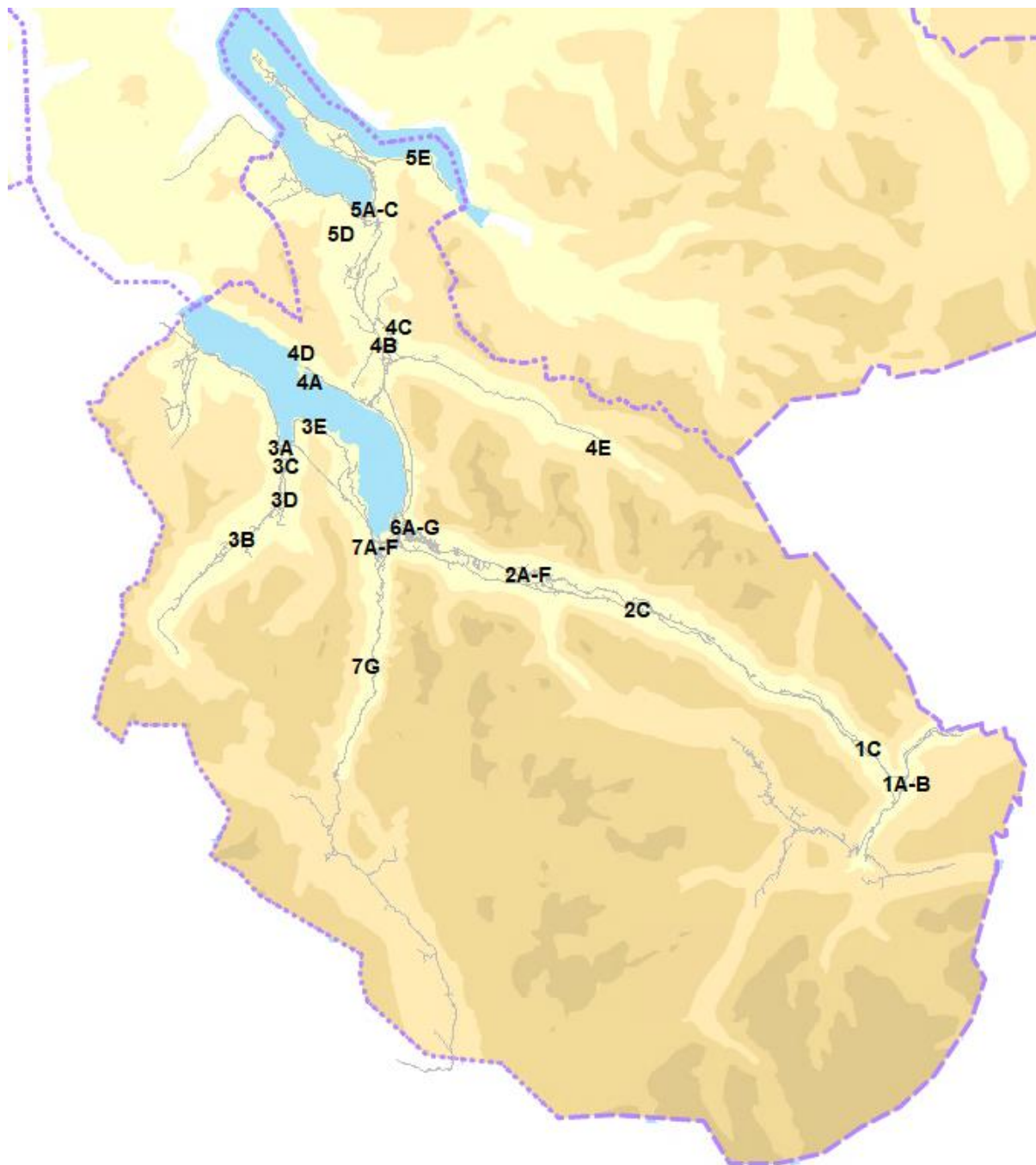


	Innendørs tennishall						
	Bro over Driva						
	Tursti langs Driva						
	Tursti langs Usma						
	Tursti Ekkertind						
	Tursti Gjøra						
	Nærturer, tilrettelagte turveier						
	Aktivitetssløype Helsetunparken						
	Aktivitetspark sentrum						
	Utvikling av Øratorget						
	Sunndal Alpinsenter						
	Sunndal sportshall tribune og kiosk/lager						



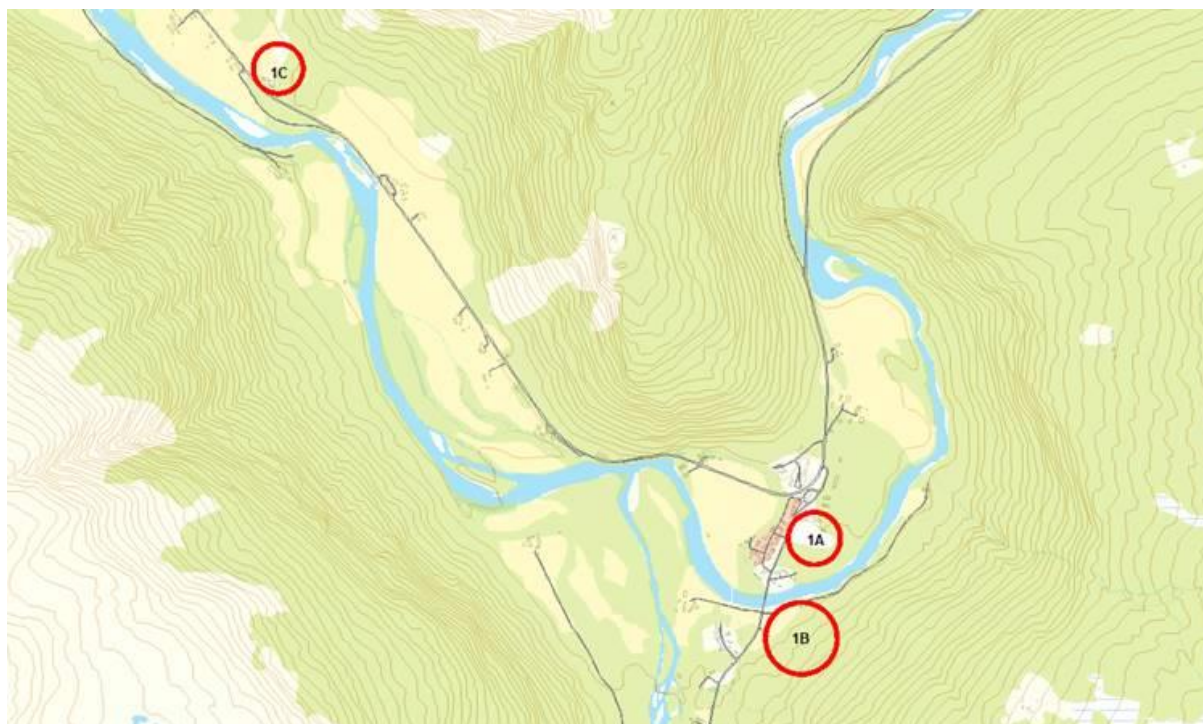
Kart

Kart over Sunndal kommune. Kartene viser ulike typer anlegg som inngår i plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Kartene sees i sammenheng med kommuneplanens arealdel i Sunndal kommune.



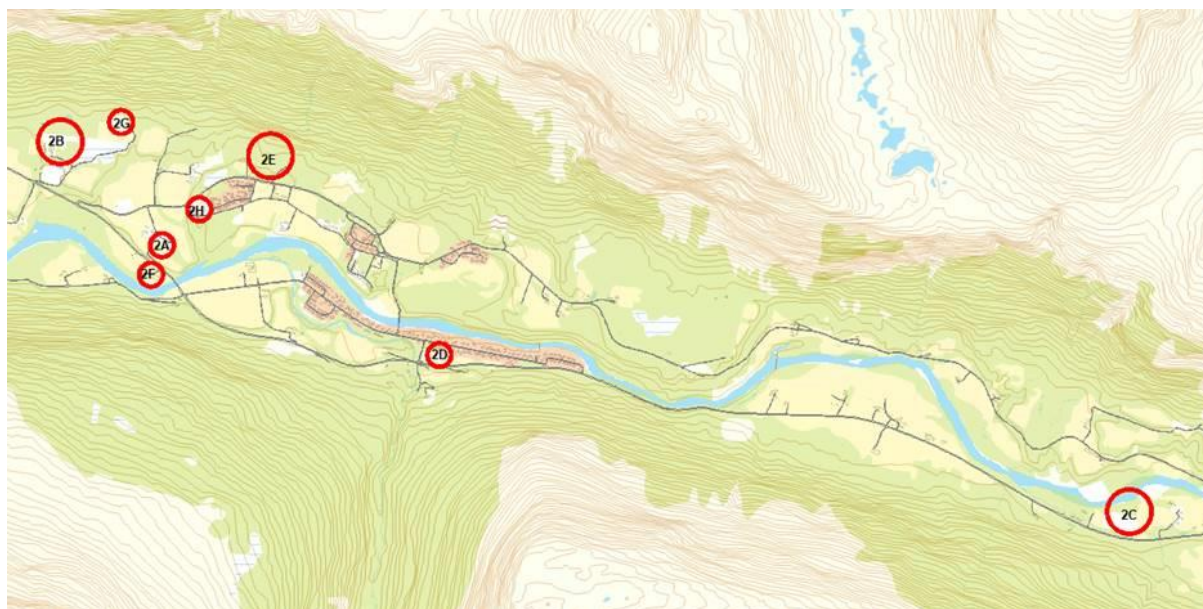
Gjøra

1A Skøytestadion og nærmiljøanlegg Gjøra skole, 1B Lysløype, 1C Skytebane



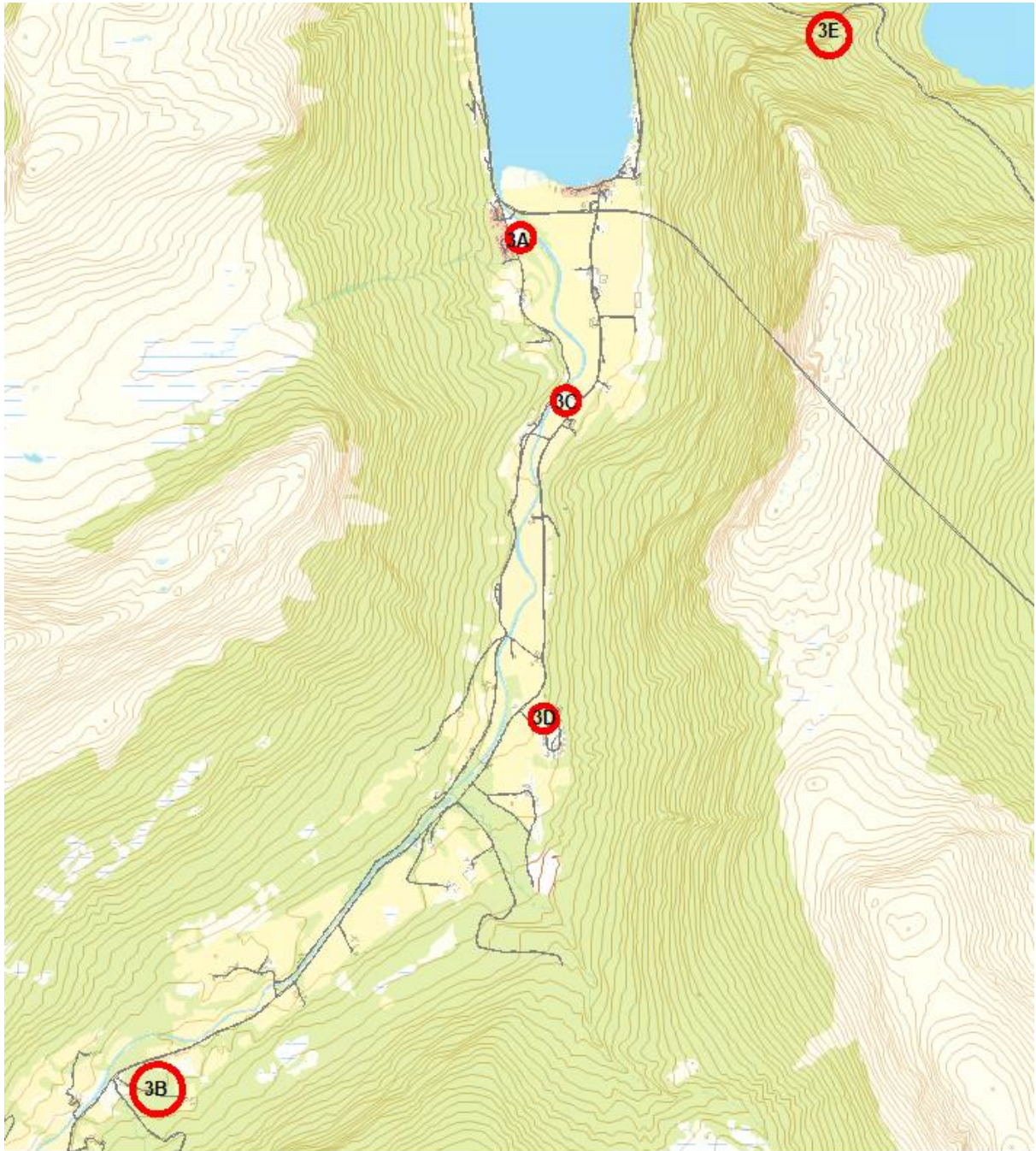
Grøa

2A Vinnu arena, 2B Vinnu flyplass, 2C Røhjelløran travbane, 2D Grøa stadion, 2E Lysløype, 2F Sunndal rideklubb rideanlegg, 2G Vinnu leirduebane, 2H Nærmiljøanlegg Løykja skole.



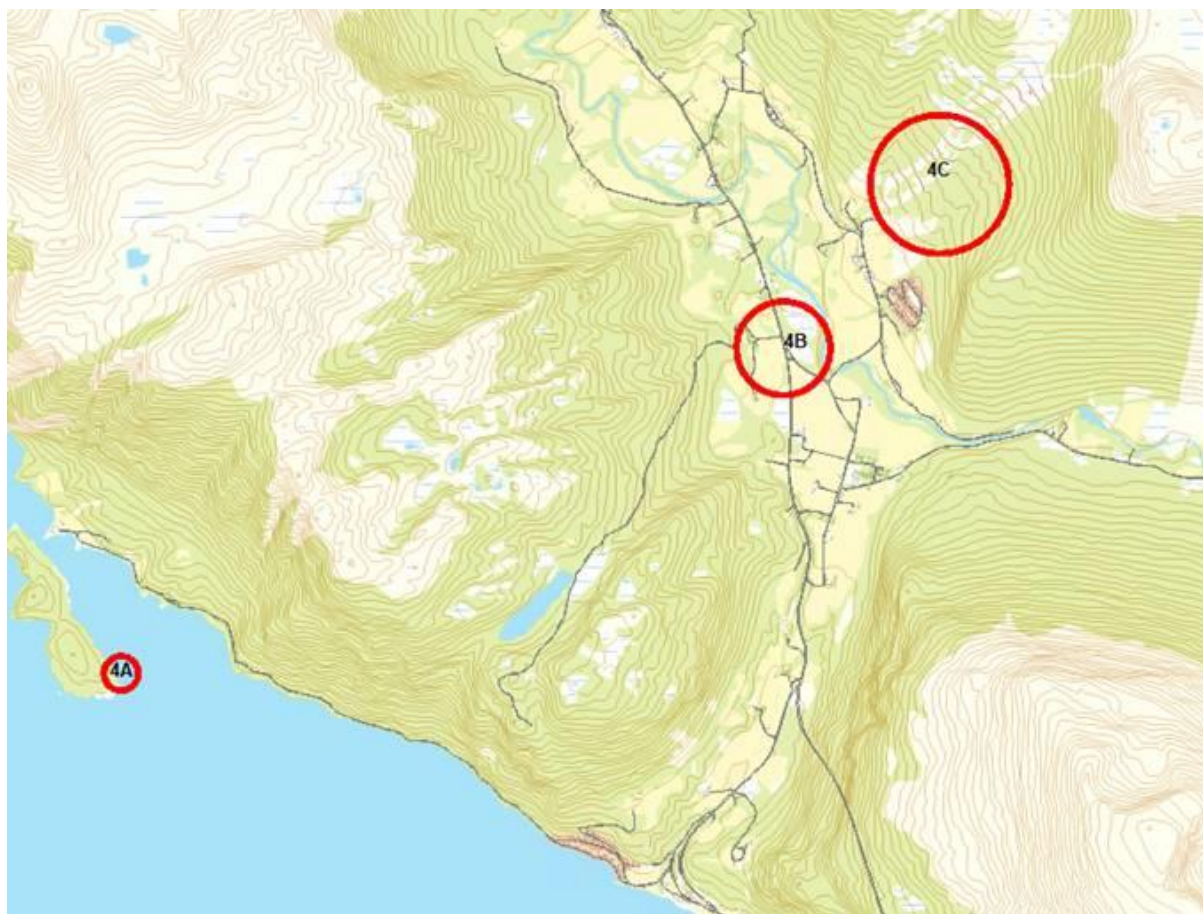
Øksendal

3A Erstadengan stadion, 3B Lysløype, 3C Kunstgressbane, 3D Tennisbane, 3E Svinberget klatrefelt



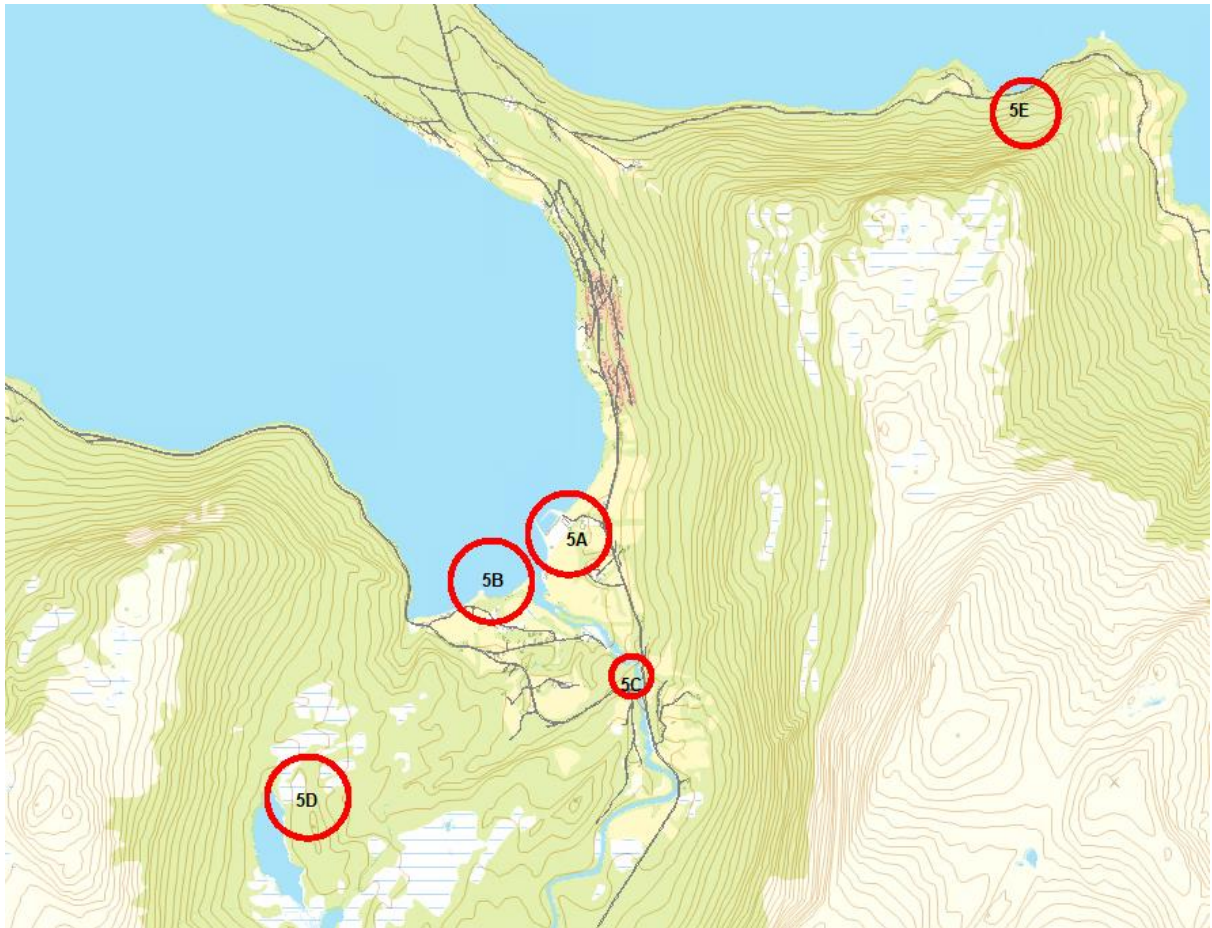
Ålvundeid

4A Gjestebrygge Flåøya, 4B Leikvoll stadion og Kvennhusskogen skileikeområde og lysløype, 4C Sunndal alpiner.



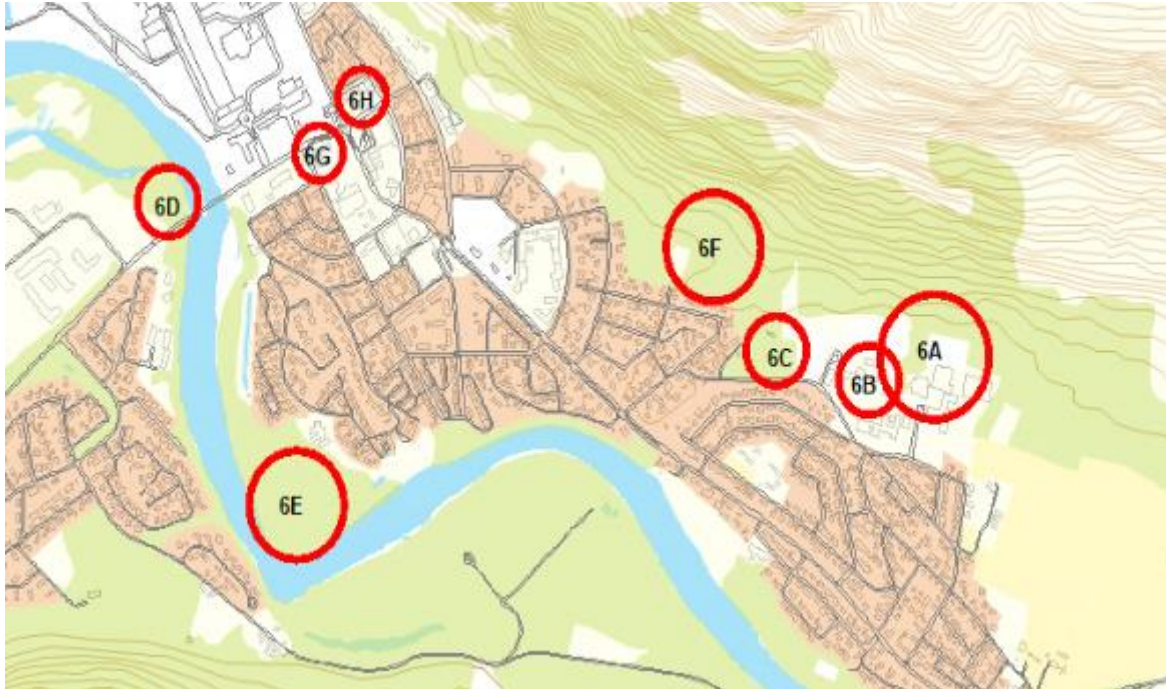
Ålvundfjord

5A Idrettsanlegg Kvass/Ulvungen, småbåtanlegg og nærmiljøanlegg Ålvundfjord skule, 5B Fugelvågen badeplass, 5C Samfunnshuset Fossheim, 5D Seljebøvatnet rekreasjonsområde, 5E Drøpping klatrefelt.



Sentrum

6A Fagerhaugan idrettspark, 6B Nærmiljøanlegg Sande skole, 6C Sunndal hundeklubb aktivitetsområde, 6D SJFF aktivitetsområde, 6E Drivapromenaden, 6F Fagerhaugan nærfriluftsområde, 6G Skytebane i kjelleren på rådhuset, 6H Skytebane i kjelleren på Sveen Auto.



Tredal

7A Sunndalsøra småbåthavn, 7B Nærmiljøanlegg Tredal skole, 7C Fotballbane Sjølseng, 7D Tennisbane, 7E Golfanlegg/Pollen, 7F Håsøran nærfriluftsområde. Dalaråa skytebane vises på oversiktskartet over Sunndal.

