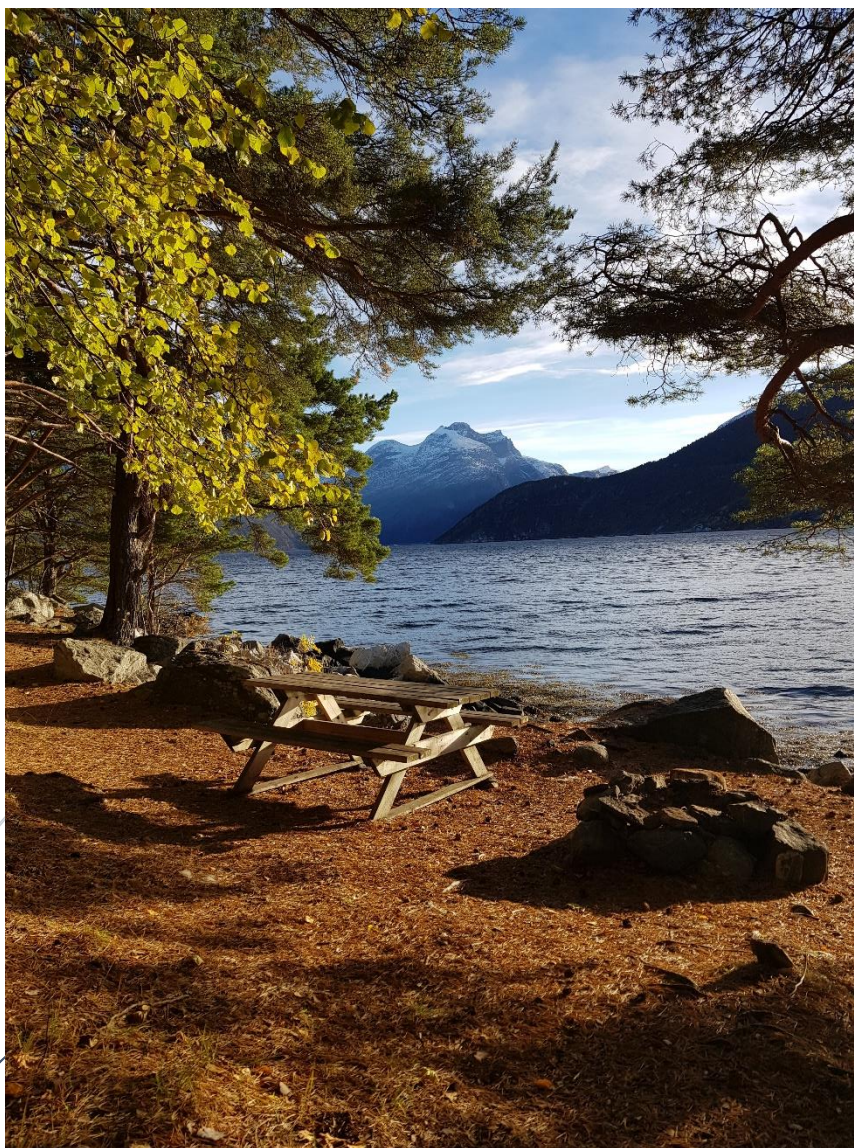


2021-2025

PLAN FOR IDRETT, FYSISK AKTIVITET OG FRILUFTSLIV 2021 - 2025



Siv-Grete Sponås
[FIRMANAVN]

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. 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".

Siv-Grete Sponås

Avd.leder idrett og friluftsliv

Innhold

FORORD.....	1
INNLEDNING.....	4
Bakgrunn for planen.....	
Forhold til andre planer.....	
Mål og strategier.....	
Sentrale føringer.....	
FNs bærekraftsmål.....	
GENERELLE UTVIKLINGSTREKK OG ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET I NORGE ..	
Idrett, friluftsliv, sti og løyper.....	
Stikk UT!.....	
RESULTATVURDERING AV FORRIGE PLAN.....	
Status for anleggsutbygging 2013-2020.....	
STATUS OG ANALYSE AV NÅSITUASJONEN I SUNNDAL KOMMUNE.....	
Aktivitet.....	
Idrett.....	
Friluftsliv.....	
ANLEGG OG AKTIVITET.....	
Gjøra, Grødalen og Grøvudalen	
Grøa.....	
Øksendal og Jordalsgrenda.....	
Ålvundeid.....	
Ålvundfjord.....	
Sentrum.....	
Tredal og Torbudalen.....	
Skiløype	
Oversikt over toalett/servicebygg ved utfartssteder i Sunndal kommune.....	
INNSPILL TIL MEDVIRKNING TIL PLAN FOR IDRETT, FYSISK AKTIVITET OG FRILUFTSLIV	
BEHOVSANALYSE.....	
HANDLINGSPROGRAM FOR ANLEGG.....	

Prioritert handlingsprogram for ordinære anlegg.....	
Prioritert handlingsprogram for nærmiljøanlegg.....	
Prioritert handlingsprogram for friluftsliv	
Uprioritert plan for anlegg	
KART	

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.

Mål og strategier i Sunndal kommune

Kommunedelplan 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**

MÅL for denne planen

En plan for utvikling av idrettsanlegg, fysisk aktivitet og friluftsliv.

Tiltak

Kartlegge nåsituasjonen på eksisterende anlegg. Vedlikeholdsbehov nå og frem i tid i perioden planen gjelder.

Brukere må komme med innspill og tilbakemeldinger om status og lokale tilbud i hver krets.

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 utformingen 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.



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.

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.

GENERELLE UTVIKLINGSTREKK OG ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVTET 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.

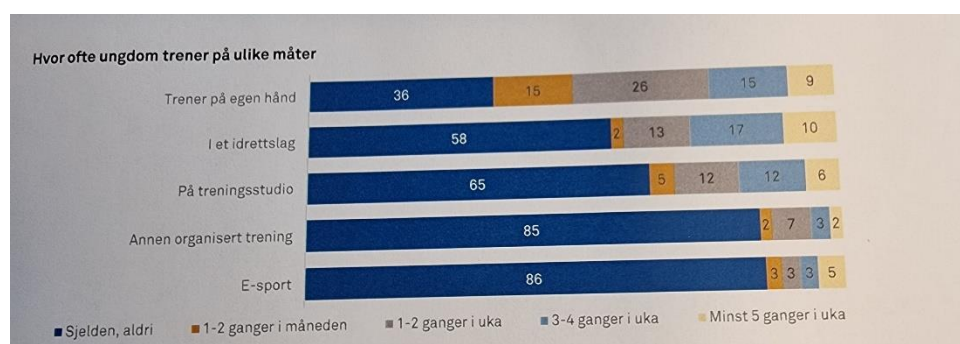
Idrett

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.

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 – 2020

Her er status for anleggene som vært en del av planen i perioden 2013-2020

Ordinære anlegg:

Anleggstype	Søker/driftsansvar	Byggeår	Tildelte spillemidler	Status

Nærmiljøanlegg:

Anleggstype	Søker/driftsansvar	Byggeår	Tildelte spillemidler	Status

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.

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.

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

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 hovednedfartsløyper 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 varmetue med salg av enkle matretter og kioskarer.

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. Varmetue 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, Ekkertind, 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 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 friluftslivsutøvelse. 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.

GJØRA, GRØDALEN OG GRØVUDALEN

Aktivitet

Idrettsanlegg

Driva il drifter og eier skøytestadion med gratis utlån av skøyter. Her er det stor aktivitet gjennom hele vinteren med arrangement og

Lysløype

Nærmiljøanlegg

Friluftsliv/turstier

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

Idrettsanlegg

Grøa idrettslag har egen stadion med gressfotballbane, klubbhus og kioskhus. Det blir tråkket skispor i lysløypa på vinteren.

Nærmiljøanlegg

På Løykja skole finnes det tre nærmiljøanlegg. Kunstgressbane, ballbane og klatrenett. Ved Grøa stadion er det bygget to nye nærmiljøanlegg. BMX/Pumptrack sykkelbane og en kunstgressbane. Det planlegges også to nærmiljøanlegg til på samme område. LED-lys og en aktivitetsløype.

Friluftsliv/turstier

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..

Sunndal skisession på Phillipshagen

Idrettsanlegg

Øksendal idrettslag har fotballbane i gress og klubbhus på Erstadengan stadion, skiløype med varmistue på Hjelden, trimrom i skolens gamle lokaler og ansvarlig for flere turbøker og postkasser.

Nærmiljøanlegg

Det er en kunstgressbane på skolens uteområde. I tillegg jobbes det med å få laget en tennisbane på Brekklykkjo.

Friluftsliv/turstier

Mye aktivitet om vinteren med toppturer til blant annet Fløtatind. Jordalsgrenda har også fine toppturområder både sommer og vinter.

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

ÅLVUNDEID

Aktivitet

Idrettsanlegg

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

Sunndal Alpinsenter AS

Nærmiljøanlegg

Friluftsliv/turstier

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

Innerdalshytta	8 km
Gjersvollsetra	4,1 km
Karihaugen fra Oppdøl	1,4 km
Karihaugen	3,6 km
Flånebba	8,4 km
Rennsetvatnet/Åramsvatnet	7 km
Børsetkjerringa	
Viromkjerringa	
Grånebba	
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 og barns dag og plattdans, andeløp ol.

Idrettsanlegg

Kvass/Ulvungen har gressbane med tribune, klubbhus, fotballhall med kunstgressbane, tennisbane, basketballbane

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.

Ålvatnet/Seljevøvatnet	3,8 km
Halskvammen	1,6 km
Rykkjemaskogen	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.

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.

Nærmiljøanlegg

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

Friluftsliv/turstier

Drivapormenaden	5 km
Fagerhaugen	2,1 km
Håsøran	3,3 km
Oreiman	
Kaptein Dreyer	
Ellefstolen	0,6 km
Fjordparken	2,4 km

TREDAL OG TORBUDALEN

Aktivitet

Idrettsanlegg

Nærmiljøanlegg

Flere nærmiljøanlegg på skolens uteområde. Kunstgressbane, ballbane og klatrestativ.

Friluftsliv/turstier

Håkodalshytta	4 km
Jernbanestrekningen Holbudammen – Toppheis	10,4 km
Reinsvatnet	10km rundtur
Vassdalen/Grønnsletta	2 km
Vettafjellet	2,3 km
Synnåhaugen	4,3 km
Hammartoppen	
Haremdalen	2,3 km

SKILØYPER

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	Grøddalen hytteeiereilag	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

BEHOVSANALYSE

Idrett

Fysisk aktivitet

Friluftsliv

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 KOSTNA D (1000 KR)	FORSLAG KOMMUNA L FINANS.AN DEL (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.	
2	Leikvoll stadion, rehabilitering av friidrettsområde	Ulvungen IL	583	194	Ferdig bygd, søknad om spillemiddelsøknad 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	Vinnu leirduebane	Sunndal Jeger og Fiskerforening			Under prosjektering. Spillemiddelsøknad sendes i 2021	
6	LED-lys, skileik Kvennhusskogen	Ulvungen IL			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid	
7	Elektroniske skiver 100 meter	Hov skytterlag			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid	
8	Rehabilitering skiver 200 meter	Hov skytterlag			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid	
9	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 Balansepark	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
7	Nærmiljøanlegg, Grøa aktivitetstløype	Grøa IL			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid
8	Nærmiljøanlegg, Lys Grøa aktivitetspark	Grøa IL			Under prosjektering, søknad om spillemidler under arbeid

Prioritert handlingsprogram friluftsliv 2021-2025 (ordinære anlegg)

	ANLEGG	TILTAKS- HAVER	TOTAL KOSTNAD (1000 KR)	FORSLAG KOMMU NAL FINANS.A NDEL (1000 KR)	STIPULERT E DRIFTS - /VEDLIKEH OLDS- KOSTNADE R	MERKNADER/ ANLEGGSSSTART
1	Skiløyper Grødalen opparbeidelse og merking/ sikring av løypenettet. Skilting og informasjon	Grunneiere og 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				Under bygging
5	Hytter administrert av Sunndal Fjellstyre	Sunndal Fjellstyre				Under prosjektering
6	Tursti langs Reinvasbu	DNT				Under prosjektering
7	Badeplass Sunndal småbåthavn. Legge til rette for bading og stuping	Sunndal kommune og Sunndal småbåtlag				Arbeidet er under prosjektering
8	Sti fra Holskeidet og til Vinnu	Vinnutrappa s venner				Det jobbes finansiering til sherpatrapp opp langs Vinnu
9	Turvei langs Drivaprormenaden	Sunndal kommune				Tildelt spillemidler i 2021

Handlingsprogram for upprioritert langtidsplan 2021-2033

[illegible]

KART

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