



Ånge
kommun



Friluftsliv, rekreation
och motion



Friluftsliv, rekreation och motion

Senaste uppdaterad: 2023-04-27



Innehållsförteckning

Friluftsliv, rekreation och motion i Ånge kommun.....	4
Lagar, regler och normer	5
Mål, planer och program.....	6
Landskapets olika rekreations- och friluftsvärden	8
Ånge – En friluftskommun	10
Trender och jämförelser	13
Intressekonflikter	14
Läs mer	15



Friluftsliv, rekreation och motion i Ånge kommun

Ånge kommun har många områden som är attraktiva för friluftsliv, rekreation och motion. I kommunens tätorter finns flera vardagsnära naturupplevelser inom gångavstånd som uppmuntrar till motion likväl som vila och eftertanke. Utanför tätorterna finns en mångfald av miljöer som fungerar som besöksmål för boende och besökare till kommunen. Det innefattar exempelvis miljöer med vildmarkskaraktär, bergslandskap, stränder för bad och båtliv, vida skogsområden med fiskrika skogssjöar, imponerande landskapsvyer, älvdalarna och stora inlandssjöar och sjösystem. De viktigaste områdena i kommunen redovisas i planeringsunderlaget i ÖP-kartan under fliken Fritid.

Möjligheter och utmaningar

Trots att Ånge kommun har goda förutsättningar för motion och rörelse, visar statistiken på att både ungdomar och vuxna generellt över landet har blivit mer stillasittande inomhus vilket är en anledning till ökad ohälsa och övervikt. Samtidigt finns det möjligheter inom den fysiska planeringen att motverka denna utveckling. Kommunen har en möjlighet att genom utformning av den fysiska miljön främja rörelse hos medborgarna och i förlängningen påverka medborgarnas framtida hälsa. Det handlar om att skapa lättillgängliga miljöer som stimulerar till fysisk aktivitet där människor bor och spenderar sin fritid, där de förflyttar sig till och från arbetet och i utemiljön vid skolor och arbetsplatser.



Lagar, regler och normer

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

Mål, planer och program

Nationella mål för friluftslivet

Alla människor ska ha möjlighet till naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om natur och miljö. Det är några utgångspunkter för de tio nationella friluftslivsmålen. Följande mål har särskild betydelse för friluftsliv och rekreation i arbetet med översiktsplan.

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


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

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

Friluftsliv för god folkhälsa - Riksdagens mål om friluftsliv för god folkhälsa handlar om att skapa goda förutsättningar så att människor kan vara regelbundet fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskapet. Äldre personer vistas allt oftare i naturen samtidigt som 16–24-åringar utövar minst friluftsliv. Det är mer vanligt att de som bor i glesbefolkade kommuner vistas ute i skog och mark än de som bor i storstäder och förortskommuner. Inrikes födda utövar friluftsliv oftare än utrikesfödda.

Nationella mål för folkhälsa

Det övergripande målet för folkhälsopolitiken är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Elva målområden är vägledande för folkhälsoarbetet på alla nivåer i samhället – nationellt, regionalt och lokalt. Målområdena är inriktade på de faktorer som påverkar hur befolkningens hälsotillstånd utvecklas. Målområden 1 - Delaktighet och inflytande i samhället, 3 - Barns och ungas uppväxtvillkor och 9 - Fysisk aktivitet, har särskilt stor betydelse för friluftsliv, rekreation och idrott.



Folkhälsomyndigheten betonar kopplingen mellan fysisk aktivitet med närhet och tillgång till grönytor. Folkhälsomyndigheten anser att förutom grönområden bör det finnas faciliteter för idrott inom 5–10 minuters gångavstånd från bostaden och arbetsplatsen.

Miljö kvalitetsmål

Det 15:e miljö kvalitetsmålet, God bebyggd miljö, innebär att städer och tätorter ska utgöra en god och hälsosam livsmiljö. Fysisk planering och samhällsbyggande ska därför grundas på program och strategier för hur bland annat grön- och vattenområden i tätorter och tätortsnära områden ska bevaras, vårdas och utvecklas för såväl natur- och kulturmiljö som friluftsliv, samt hur andelen hårdgjord yta i dessa miljöer fortsatt ska begränsas.

Agenda 2030

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

Regional handlingsplan för grön infrastruktur

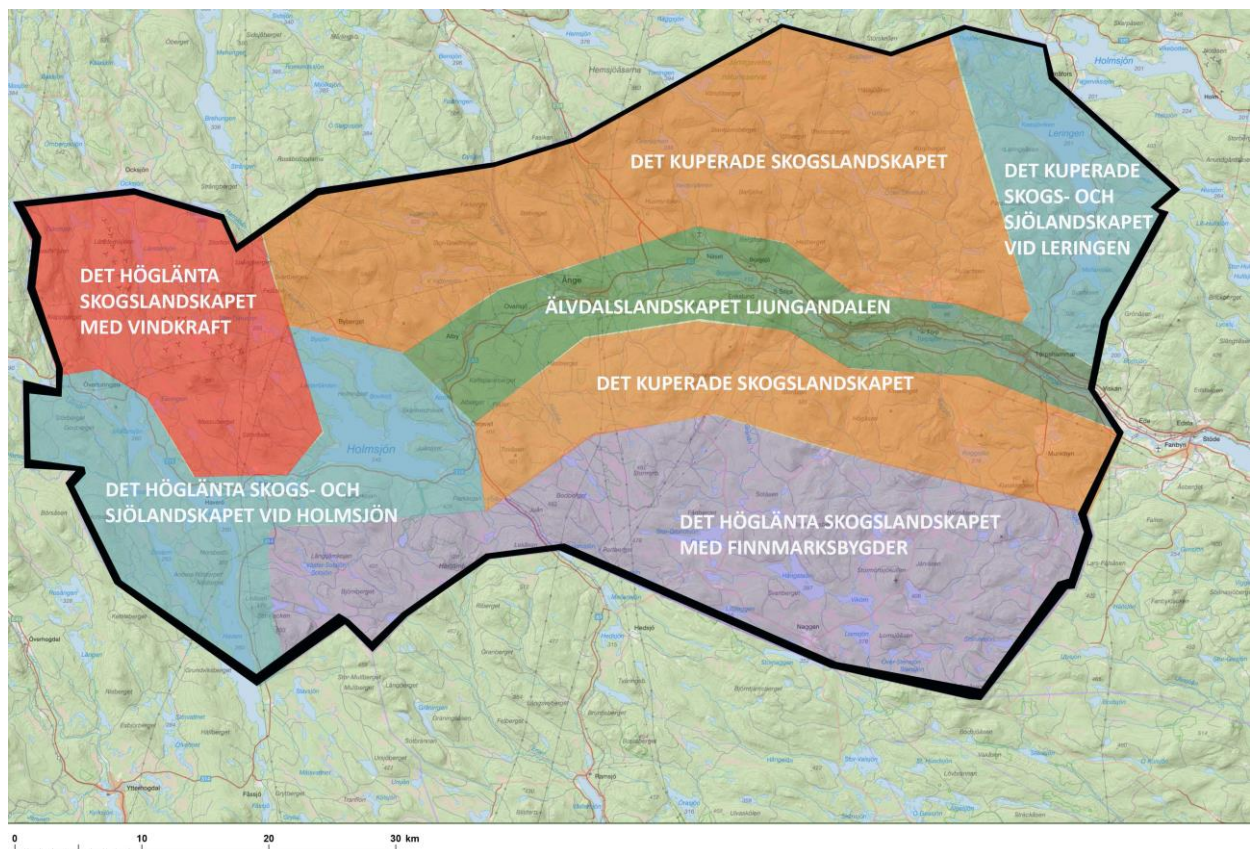
Länsstyrelserna har fått i uppdrag av regeringen att ta fram regionala handlingsplaner för grön infrastruktur. Grön infrastruktur är nätverk av natur som bidrar till fungerande livsmiljöer för växter och djur samt till människors välbefinnande. Den gröna infrastrukturen spelar en viktig roll i arbetet med att tillgodose behovet av grönstruktur för friluftsliv och rekreation, varpå den regionala handlingsplanen kan utgöra ett underlag.

Lokala mål

Ånge arbetar med att ta fram en Natur- och friluftslivsplan, Som underlag till planen ligger Ånge kommuns Landskapsanalys 2023 som ger en karaktärsindelning på landskapet och dess olika egenskaper för rekreation, boende, natur-och friluftsliv samt större etableringars inverkan på landskapet.

Landskapets olika rekreations- och friluftsvärden

Landskapet i Ånge kommun delas i Ladskapsanalysen in i sex olika karaktärsområden (se bild nedan). Mer om karaktärsområdena samt dess potential och känslighet presenteras i sin helhet i underlagsrapporten Landskapsanalys Ånge kommun (WSP) 2023. Områdenas olika rekreations och friluftsvärden beskrivs kortfattat i det här avsnittet.




Figur 1: Karta som visar karaktärsindelningen utifrån bakgrund, inventering och analys. Källa: Landskapsanalys WSP, 2023.

Älvslandskapet Ljungandalen

I anslutning till tätorterna i Ljungandalen finns de flesta av kommunens skidspår, elljusspår och idrottshallar. Älven nyttjas för aktivitet såväl sommar som vinter med fiske, bad, båtar och istrav exempelvis. Bergstoppar som Getberget och Rankleven som angränsar till Ljungandalen bidrar med rekreativa värden. Utmed Getberget finns en skidbacke och upp till Ranklevens spets finns möjlighet att vandra eller klättra. Genom Ljungandalen löper pilgrimsleden S:t Olavsleden.

Det höglänta skogs- och sjölandskapet vid Högsjön

Karaktärsområdets utmärkande karaktär är vattnet, vilket även är det som ger de starkaste rekreativa värdena. Dessa innefattar fiske, promenadstråk i naturreservatet Haverö strömmar



samt skoterleder över isen vintertid. Den omgivande skogen nyttjas för jakt samt svamp- och bärplockning. Under workshopen framkom att fler attraktiva rörelsestråk kring Haverö behövs.

Det kuperade skogs- och sjölandskapet vid Leringen

Karaktärsområdets rekreativvärden utgörs av fiske och promenadstråk vid sjön samt jakt, svamp- och bärplockning i den omgivande skogen.

Det höglänta skogslandskapet med finnmarksbygder

Karaktärsområdets vildmarkskaraktär nyttjas till friluftsliv. Här löper skoterleder genom skogslandskapet som även innehåller jaktmarker, svampställen och bär. Sjöarna används till fiske, såväl sommar som vinter. Den sydöstra kanten pekas under workshopen ut som kommunens skoternav där flera leder ansluter från och till angränsande kommun. Utmed skoterlederna finns övernattningsstugor och vindskydd.

Det höglänta skogslandskapet med vindkraft

Utbudet av ordnade platser för rekreation är begränsat, men området används för jakt, skoter och bärplockning. Förutom de skoterleder som löper utmed vindkraftsparken finns en avsaknad av promenadstråk och rofyllda miljöer.

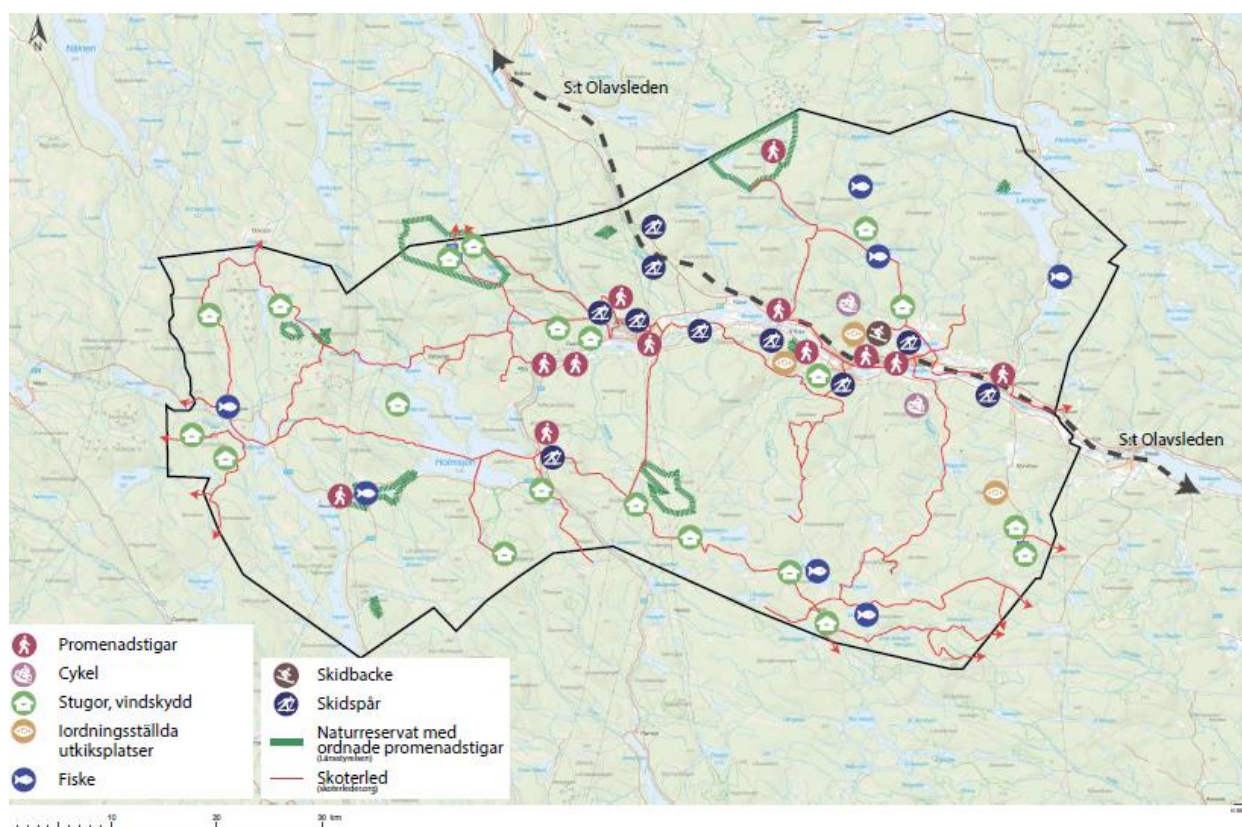
Det kuperade skogslandskapet

Skogsområdena är uppskattade platser för jakt, fiske, skoter samt svamp- och bärplockning. Skidspår, mountainbike, orientering och vandring ryms i friluftsutbudet tillsammans med den välbesökta utkiksplatsen Flataklocken. S:t Olavsleden går genom skogsområdets norra del från Ljungandalen och beskrivs under workshopen som ett av ledens vackraste partier, genom rofylld natur och förbi S:t Olavskälla.

Ånge – En friluftskommun

Ånge kommun har ovanligt god tillgång till vardagsnära natur och det finns friluftsområden i anslutning till alla kommunens tätorter. Friluftsområdena har ett väl utvecklat ledsystem och det finns ett stort antal utflyktsstugor. Två av de större områdena är av riksintresse för rörligt friluftsliv, dessa är Jämtgaveln och Haveröströmmar. Utöver dessa finns det tillgång till skidanläggningen på Getberget. Genom Ljungandalen löper St. Olofs leden och i hela kommunen finns stråk för vandring och skoter. Många av lederna är sammanlänkade med varandra och med de större friluftsområdena. Att områdena hänger ihop är en stor kvalitet som skapar närhet för många och möjliggör längre friluftslivs- och naturupplevelser.

Mer information om dessa tätortsnära grönområden kan återfinnas i *Attraktiva grönområden*, en inventering från 2021 samt i *Friluftsliv och fysisk aktivitet på recept* från 2021.



Figur 2: Karta som visar rekreation och besöksmål i kommunen, utifrån workshop för Landskapsanalys i september 2022.

Friluftsliv, idrott och rekreation vid vatten och stränder

Genom Ånge kommun går Ljungan och i kommunen finns även ett hundratal mindre sjöar och vattendrag. Tillgången till vatten banar väg för friluftaktiviteter och rekreativmöjligheter året runt. Det geografiska läget innebär både en lång sommar- och en lång vintersäsong och det finns värdefulla miljöer både över och under vattenytan, det kan innefatta bad och båtliv på sommaren, likväl som skridskor och skidor på vintern. Det finns ett behov av att förbättra vattnets kvalitet på vissa platser och

rena det från gifter och övergödningssymptom. Rik biologisk mångfald och hög artrikedom är andra egenskaper som gör älven, sjöar och vattendrag intressanta att upptäcka och använda för rekreation och friluftaktiviteter. Utsläpp från land som påverkar djur och växtliv i vattnet, anläggning av industri i anslutning till vattenområden påverkar möjligheterna för till exempel bad, fiske och dykning.

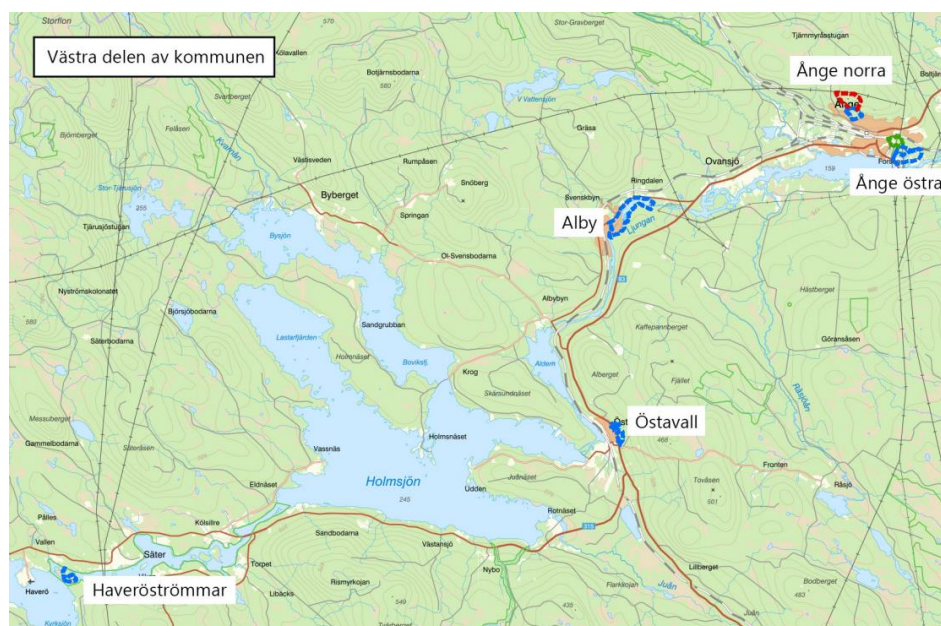
Båtliv, långfärdsskridskoåkning, kanot- och kajakpaddling är aktiviteter som intresserar många. Det är också aktiviteter som på ett direkt sätt nyttjar vattnet men samtidigt är beroende av landstigningsplatser. Att skapa bra målpunkter efter strandlinjen med faciliteter som grillplatser och vindskydd är att investera för fler säsonger. Bryggor och badplatser längst med Ljungans dalgång, ägs och sköts av både föreningar och privatpersoner.

Fritids- och sportfiske

Ånge har flera bra insjöar, älvar och mindre vattendrag som skapar bra förutsättningar för fritids- och sportfisket både för invånare och besökare. Fiske och jakt är goda tillgångar för att utveckla företag inom turist- och besöksnäringen. Att förbättra möjligheterna för fiske kan innefatta bättre information om fiskeområden, fiskekort och eventuellt uthyrning av utrustning.

Gå, vandra eller löpa längs stigar och leder

Att promenera är, enligt alla kommunens genomförda friluftsvaneundersökningar, den allra populäraste fritids- och motionsaktiviteten. Ånge kommun har ett väl utvecklat nät av motionsspår, leder och stigar. I rapporten *Friluftsliv och Fysisk aktivitet på recept* en sammanställning av promenadstråk utförd av Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland, har 11 promenadslingsor i Ånge kommuns olika delar presentats utifrån svårighetsgrad, tillgänglighet och läge.



Figur 3: Karta över promenadslingsor i Västra delen av kommunen (Källa: Naturaktivitet på recept, 2021).



Figur 4: Karta över promenadslingsor i Östra delen av kommunen (Källa: Naturaktivitet på recept, 2021).

Längdskidor och utförsåkning

Runt om i kommunen finns flera längre och kortare längdskidsspår av olika svårighetsklass. I anslutning till orterna finns ofta elljusspår som under vintertid brukas som längdskidor. Längdskidor är även en vanligt förekommande aktivitet vintertid i skogarna, på sjöarna och i naturreservaten. Det finns även möjlighet att övernatta längs vissa av stråken. Inom kommunen finns skidanläggningen på Getberget för utförsåkning, som används både på tävlingsnivå och för nöjesåkning.

Cykel

Cykelning är en idrotts- och friluftaktivitet som är på stark frammarsch i många olika former. Det går att cykla mountainbike på kommunens många skogsstigar och elljusspår. Landsvägscykelning kan vara ett alternativ på mindre landsvägar i kommunen som är asfaltsbelagda, men resulterar i vissa fall att cyklisterna cyklar mellan orterna på motorvägen. Dessa sträckor rekommenderas inte ur trafiksäkerhetssynpunkt. Den framtida planeringen bör eftersträva fler cykelvägar som ett naturligt element i vardagen för att underlätta framkomligheten till cykel. Särskilt viktigt är det att skapa goda förutsättningar för barn att cykla till skola och idrottsaktiviteter.

Idrott i anläggningar

De flesta idrotter kräver särskilda anläggningar som idrottsbodar, simbodar, fotbollsplaner och ishallar/rinkar. Flera anläggningar och idrottsplatser i kommunen ligger naturskönt och nära kopplade till skog och mark som gör det lätt att nyttja omkringliggande terräng som komplement till anläggningen. På de större orterna finns flera idrottsplatser. På vissa orter är anläggningarna både privata och offentliga.

Trender och jämförelser

Det går trender även inom motionsidrott och fritidsaktiviteter. På senare år går det att se att friluftsliv, vandring och naturupplevelser har blivit alltmer populärt sedan pandemin 2019 samtidigt som vilka idrotter som är populära kan skilja sig mer kraftigt från år till år, senaste åren har antalet padelhallar som utvecklats varit en indikation på sportens popularitet.

Ånge kommun har en stark natur- och friluftsturism med exempelvis möjligheter till vandring och jakt och fiske. Vandringsleder som St. Olofs leden skapar med sin historia ett attraktivt turistmål för vandringsturism. I framtiden finns det goda möjligheter att öka Ånges Cykelturism genom att fortsatt arbeta med cykelbara sträckor längs lederna samt att knyta an dessa med cykelstråk mellan Ånges orter. Även boenden och andra övernattningsmöjligheter kan upprättas och utvecklas längs St. Olofs leden för att underlätta och bredda utbudet för besökare.

Allt mer stillasittande

All forskning pekar på att vi rör oss allt mindre och att vi mår allt sämre psykiskt. En stillasittande livsstil är en riskfaktor för utveckling av många kroniska sjukdomar, bland annat hjärt-kärlsjukdomar, som är en betydande dödsorsak i västvärlden. Ohälsan skapar, förutom det personliga lidandet även kostnader och problem i samhället i form av ökade utgifter för sjukvården, minskade intäkter vid exempelvis arbetsbortfall. För att uppnå en god hälsa rekommenderar den svenska läkarkåren att barn och unga bör ägna minst 60 minuter per dag åt pulshöjande motion och träning. Motsvarande siffra för vuxna är 30 minuter. I pulshöjande motion ingår allt från att cykla till skolan eller arbetet till lek eller tävlingsidrott på fritiden. Att verka för ett aktivt liv ger dessutom många gånger sociala och psykologiska vinster. De som är fysiskt aktiva lever i allmänhet längre än de som inte är det och har generellt en högre livskvalitet.

Barns och ungas minskade rörelsefrihet

Barn och ungas möjligheter att röra sig fritt har minskat drastiskt det senaste århundrandet. En undersökning från mitten av 1980-talet där man studerade barns möjlighet att på egen hand gå till skola, lekplatser och grönområden, idrottsplatser, affärer, bibliotek, badplatser med mera, visade att nästan alla barn mellan sju och nio år fick gå eller cykla själva. Tjugo år senare upprepades studien och då fick två tredjedelar gå själva till sina aktiviteter. År 2012 hade det minskat ytterligare till mindre än hälften av barnen. Minskningen är starkt kopplad till biltrafiken, brist på säkra cykel- och gångvägar och föräldrarnas oro. Förändringarna i vårt beteende gör att chanserna till en vanlig form av vardagsmotion, att gå och cykla till skola och förskola, försvinner eftersom fler och fler föräldrar väljer att skjutsa sina barn. Vilket i sin tur leder till ökad trafik i barnens närmiljö och att fler föräldrar känner oro för att släppa iväg sina barn. En ond spiral har skapats. Detta gör att närmiljön och trygga gång och cykelstråk mellan hem, skola och förskola blir väldigt betydelsefulla för barn och unga.

Intressekonflikter

Vi nyttjar mark och vatten intensivt för många olika verksamheter och intressen. Efterfrågan på resurser som livsmedel, råvaror, energi och vatten ökar samtidigt som kunskapen kring behov av att värna naturmiljöer för människa, växter och djur ökar. Att möta framtidens behov av utveckling utan att överutnyttja eller begränsa olika ekosystem och försämra för friluftslivet, både fysiskt och upplevelsemässigt, är en stor utmaning. För att lyckas behövs därför större hänsyn och en strategisk planering när olika naturresurser nyttjas, för att bibehålla viktig grön infrastruktur.

Det är särskilt viktigt att skydda strandnära och tätortsnära natur samtidigt som dessa områden är särskilt attraktiva för exempelvis bostadsutveckling. Grönstråk i staden är attraktiv mark som gärna ifrågasätts och exploateras, samtidigt som den spelar en central roll för människa och biologisk mångfald i bebyggda miljöer. Ett framtida klimat ställer även större krav på att använda naturens egna egenskaper för att hantera ökade nederbördsmängder, hantera dagvatten, luftrening och skugga vid värmeböljor det kräver i sin tur att det finns gröna miljöer både inom och utanför tätorterna.

Störningar

Vissa aktiviteter är av olika skäl svåra att förena med annat friluftsliv och även annan markanvändning. Detta gäller till exempel bullrande verksamheter som motorsport, skoteråkning och skytte. Även säkerhetsaspekter kan medföra problem, till exempel när det gäller skytteverksamhet. En strävan bör vara att samla friluftaktiviteter som kan störa andra till platser där verksamheterna inte kommer i konflikt med andra intressen. I kommunen finns många mil preparerade och märkta snöskoterleder. I anslutning till dessa finns rastplatser med vindskydd som sköts av skoterklubbar. Det finns en skoterkarta med lederna utmärkta. Bullret och avgaserna från skotrarna stör ofta andra besökare i friluftsområdena, och det är därför viktigt att styra trafiken till de markerade lederna. Det är också viktigt att det även i framtiden finns områden som är bullerfria och där skoteråkning inte tillåts. Vattenskoter räknas som ett fordon och det är endast tillåtet att köra vattenskoter i allmänna farleder och i de vatten som länsstyrelsen tillåtit körning i. I dagsläget är det endast tillåtet att köra vattenskoter på farlederna i havet men inte i älvar, åar eller sjöar. Vattenskoterkörning liksom andra snabba och högljuda motorbåtar kan vara störande och farliga i närheten av badstränder, samt för djur och natur.

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

Läs mer

Landskapsanalys WSP, Ånge kommun, 2023

Attraktiva grönområden, Ånge kommun, 2021

Friluftsliv och Fysisk aktivitet på recept, Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland, 2021.

Regeringens mål för folkhälsa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/>

Sveriges friluftslivsmål: <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftsmalen/>

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