

# FÖRORD



**D**et är i år 60 år sedan idén om motionsspår publicerades i tidskriften Svensk Idrott. Författaren var Per-Olof Åstrand, docent i arbetsfysiologi och verksam vid Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet (nuvarande GIH) i Stockholm. Redan följande år, 1958, etablerades det första spåret i Hemlingby utanför Gävle, och snart kom de att växa upp som svampar i vårt land. För den utvecklingen var bland annat Skid- och friluftsförbundet av stor vikt.

Allt detta skedde vid en tid då förutsättningarna för fysisk aktivitet i Sverige påverkades i grunden. Linggymnastikens långvariga dominans var under upplösning, idrotten ryckte fram, vardagsmotionen trycktes tillbaka genom att bilsamhället steg för steg vann terräng, jord- och skogsbruken mekaniserades, med mera. Välfärdssamhället gjorde entré, men det gjorde snart även begreppet välfärdssjukdomar. De behövde motverkas. Men frågan är om så många motionsspår hade byggts om inte konditionsforskningen vid GIH växte sig så stark under samma tid, och det i kombination med Åstrands mångåriga folkbildande författarskap och massmediala genomslag.

Genom denna bok får i alla fall utflödet av denna historik en första geografiskt bred beskrivning, och det tack vare Oskar Jensens Sondéns och Philip Perssons odyssey genom Sverige. Redan författarnas 237,5 mil av löpning längs 312 olika motionsspår står för en bragd. Deras strävan efter att upptäcka, bedöma och beskriva det bästa spåret i varje kommun i vårt land förstärker bilden av en osedvanligt stark prestation som förtjänar stor uppmärksamhet.

Genom deras ambition att värdera varje motionsspår utifrån dess natur, utbud och anläggningar har de dessutom skapat en kvalitativ grund för att förbättra de existerande motionsspårens potential, och för anläggandet av nya spår med hög kvalitet. Det behövs även idag när nya bostadsområden planeras, eller redan har byggts. Men betänk då även vår tids stora behov av en hållbar utveckling, och anlägg helst spåren nära där människor bor så att de lätt kan nås med cykel eller till fots.

Motionsspårens framväxt står för en ljus del i vårt lands historia sett till främjande av fysisk aktivitet, och författarna ger en inblick i den. Men för

allas våra upptäcktsfärder längs dessa spår skulle jag ändå vilja göra ett medskick i form av Carl von Linnés råd för att en färd ska bli ett nöje; ”förundras över allt, även det mest triviala”. Det är så lätt att idag uppfatta dessa spår som självklarheter, men nej, det är de ej. Och det är alltid mer givande att istället fråga sig hur det kommer sig att de finns. Hur kommer det sig att till exempel motionsspåret i Hemavan finns? När anlades det? Vem tog initiativet? Kostnader? På vems mark? Hur tänkte man när man bestämde sträckningen och dess längd? Kom elljusbelysningen direkt? Hade man sågsån som underlag? Vem har skött det och vem sköter det idag?

Synliggörandet av de svenska motionsspåren och dess historia har genom denna bok fått en fantastisk rik och stimulerande beskrivning. Hos mig väcker den lusten att få uppleva varenda meter av författarnas löpturer, och genom att de har angett var spåren finns har vi alla möjlighet att åtminstone upptäcka några av dem. Förhoppningsvis kommer boken även att inspirera till nya berättelser om våra många motionsspår. Vi har all anledning att rikta ett stort tack till Oskar Jensen och Philip Persson för att de på detta sätt låter oss ta del av deras bragd!

## Peter Schantz

*Professor i humanbiologi vid Gymnastik- och idrotts-högskolan (GIH) i Stockholm, och forskningsledare inom temaoområdet rörelse, hälsa och miljö.*



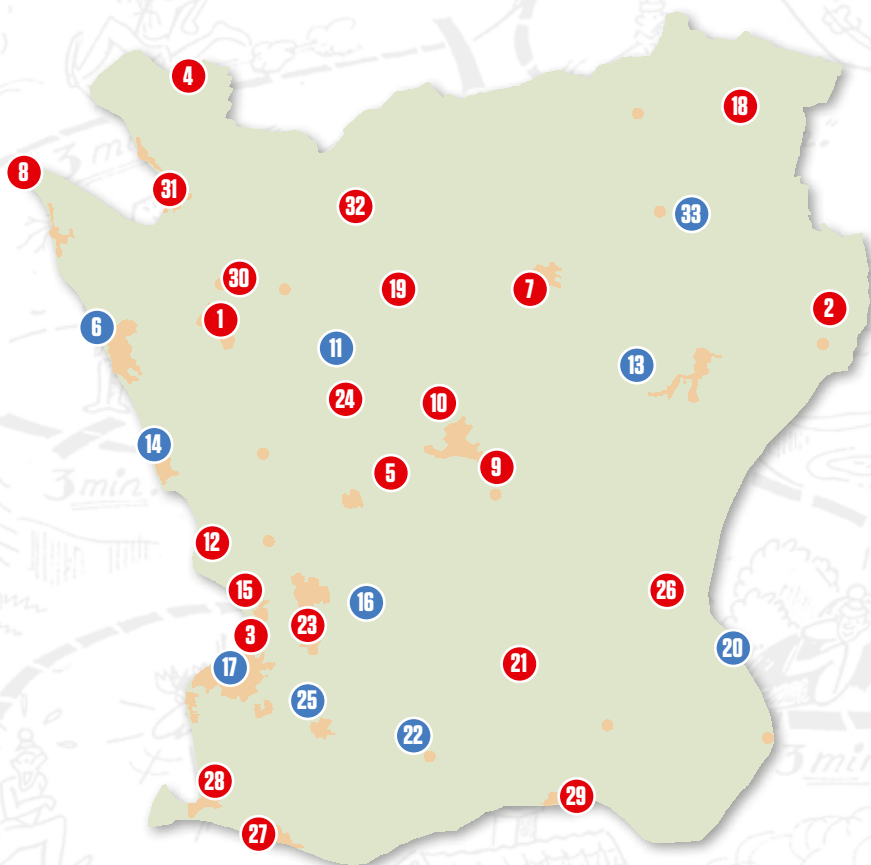
FOTO: OVE ANDERSSON

**Jubileumsfrimärket "Motionsidrott i Sundborn" från 1977, 20 år efter motionsspårens tillkomst. © PostNord Frimärken**

# SKÅNE



Den skånska skogen förknippas ofta med sina runda böljande bokbackar och rätteligen så – det är ju nästan bara här den sortens skog finns! Men länet har mycket mer att erbjuda än bara bokskog. Följ till exempel Skånes långa kustrensa så hittar du precis lika unik strandskog och kullar som Stenshuvud och Kullaberg. Naturen växlar friskt, och det gör även motionsspåren – här hittar du både högt och riktigt lågt.



- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. Findus fritidsomr, Bjuv              | 12. Järavallen, Kävlinge                  | 23. Gullåkra mosse, Staffanstorp       |
| 2. Barnakälla, Bromölla                 | <b>13. Bockatorpet, Kristianstad (76)</b> | 24. Röstånga, Svalöv                   |
| 3. Spillepengen, Burlöv                 | <b>14. Lill-Ola, Landskrona (70)</b>      | <b>25. Bokskogen, Svedala (3)</b>      |
| 4. Malenbadet, Båstad                   | 15. Habo Fure, Lomma                      | 26. Källaskogen, Tomelilla             |
| 5. Gyaskogen, Eslöv                     | <b>16. Skryllegården, Lund (13)</b>       | 27. Albäcks rekreationsomr, Trelleborg |
| <b>6. Pålsjö skog, Helsingborg (42)</b> | <b>17. Bulltofta, Malmö (9)</b>           | 28. Vellinge motionsspår, Vellinge     |
| 7. Hässlehomsgården, Hässleholm         | 18. Hjertasjötorpet, Osby                 | 29. Ystad sandskog, Ystad              |
| 8. Kullaberg, Höganäs                   | 19. Persgården, Perstorp                  | 30. Tingvalla, Åstorp                  |
| 9. Fulltofta, Hörby                     | <b>20. Stenshuvud, Simrishamn (18)</b>    | 31. Kronoskogen, Ängelholm             |
| 10. Frostavallen, Höör                  | 21. Oran, Sjöbo                           | 32. Aborraleden, Örkelljunga           |
| <b>11. Skärallid, Klippan (33)</b>      | <b>22. Svaneholms slott, Skurup (94)</b>  | <b>33. Tågaröd, Östra Göinge (74)</b>  |



# 34

## KALHYTTAN Filipstad



📍 **59.70414**  
**14.13397**

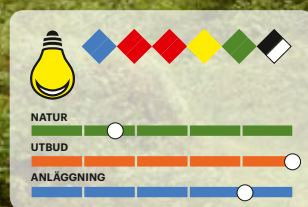
2 km väster  
om Filipstad

Buss 988 m

## I STÄNDIG UTVECKLING

I motionsspårssammanhang är skidstadion på Kalhyttan en relativt ung anläggning. Traditionen är stark: Sedan mitten av 20-talet har svenska mästerskapen i längdskidor arrangerats här hela 10 gånger, alltså mer än en gång per decennium. Däremot var det först år 2000 som spårcentralen flyttades upp till sin nuvarande position. Skälet var givetvis att skapa bästa möjliga förutsättningar för ännu ett svenskt mästerskap året därpå. Sedan dess har Kalhyttan (bortsett från arrangemang som draghunds-SM och ungdoms-SM i längdskidor) klarat sig undan de större tävlingarna, vilket har gett ordförande Lars-Göran Pettersson och hans klubbkamrater i Filipstads Skidförening gott om utrymme att utveckla sin anläggning. Konstnöanläggningen stod klar 2013. Den nya klubbstugan 2014. 3,3 kilometer rullskidbana 2015. Konstnöanläggningen står än idag som förebild när liknande anläggningar konstrueras runt om i landet, och föreningslokalen sticker ut som den

fräschaste, mest moderna friluftsgården vi haft nöjet att få bruka. Den blaffiga rullskidbanan gör väl inga underverk för vare sig löp- eller naturupplevelse, men som hobbyrullskidåkare hade vi inte kunnat tänka oss en härligare runda. Närmast på agendan för Filipstads SF står att ytterligare förbättra konstnöpumparnas kapacitet och att dessutom preparera skogens redan lättlöpta löpstigar med än mer spån och bark. Trots att Kalhyttan redan håller toppklass fortsätter alltså förbättringsarbetet. Kanske är det just därför svenska längdskidlandslaget lyckades så bra med Lars-Göran som förbundskapten mellan 1985 och 1991? Oavsett så imponeras vi stort av drivkraften och framåtandan som gjort Kalhyttan till en av Sveriges allra bästa skidanläggningar och samtidigt skapat en året runt-anläggning vi mer än gärna återvänder till.



# 39

## SISUGÅRDEN Forshaga



📍 **59.5395**  
**13.4603**

i Forshaga

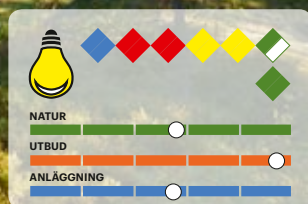
Buss 392 m

## OMSORG

Från Klarälvens utloppsdelta i Vänern ligger Forshaga bara två mil uppströms. Från Forshaga är det i sin tur inte mer än två kilometer, eller så lite som 500 meter beroende på utgångspunkt, upp till Sisu Forshaga SK:s förnämliga föreningslokal Sisugården. Vad är det som gör lokalen så förnämlig? Bara det att den står öppen, 10:00-20:30 alla dagar utom lördagar (då den "bara" är öppen mellan 16:00 och 20:30), har stort inflytande på vår bedömning. Öppna omklädningsrum och tillgång till dusch har väl ingen direkt påverkan på löpupplevelsen, men när vi snackar totalupplevelse är det guld värt att kunna rulla in på parkeringen, ställa av sig sina grejer i omklädningsrummet, springa ett riktigt fint pass på motionsspåret, återvända in i värmen och komma ut igen både nyduschat, klar och varm i hela kroppen. Känner ni igen känslan?

Sisugården har förresten mer än så. Vind-

skyddet är alldeles utmärkt att övernatta i och hinderbanan som börjar i skogen strax bakom stugan är härligt genomarbetad. Den verkar ha konstruerats med samma omsorg som tillägnas underhållet av de välskötta, utmärkt skyltade motionsspåren. Elljusspåren upp till 2,5 kilometer löper över oklanderligt stenmjöl och gräset som sticker upp mellan de längre spårens grusstråk är lika vältrimmade som gräsmattorna utanför föreningslokalen. Detsamma kan inte sägas om reflexbanorna men det är väl knappast meningen. Där ska varenda steg vara en tuff kamp mot stenar, grenar och skogens brantaste backar, är det inte så? Perfekt för hårda grundträningsperioder i vintermörkret. Men även om reflexbanorna vid Sisugården bjuder på naturnärhet deluxe är de inte det enda sättet att njuta av den djupa värmländska barrskogen - är det härlig natur du vill åt fungerar ett varv på femman alldeles utmärkt!





Gränsenstugan, Habo



Galgeberget, Halmstad



Granskog, Järfälla



Talvatissjön, Jokkmokk

