

Skogsvallen i nytt ljus!

Vad är det som lyser över trädtopparna på Bergviken undrar många och då kan vi berätta att det är den nya belysningen på Skogsvallens idrottsplats. Vid renoveringen i somras fick huvudplanen konstgräs, en ny ståplatsläktare



samt helt ny belysning. Åtta stolpar med sex lampor vardera lyser numera upp planen på kvällarna. Ljusstyrkan i strålkastarna går att reglera och för att spara på strömmen används en lite svagare belysning under träning och en lite starkare under matcher. Den nya belysningen gör nu att Skogsvallen IP är godkänd för matcher i division I. Det går även att förstärka den ytterligare ett snäpp för att komma upp i standarden som krävs för matcher i Allsvenskan. Vid fotograferingstillfället gick det mycket bra för Luleå FF:s damer som vann med 11 - 1 mot Storfors AIK, berodde det måhända på den nya matchbelysningen?

Påverka där du bor/ Områdesgrupper

Områdesgruppen är ett nätverk för samverkan och utveckling på lokalt plan. I gruppen sitter bland annat ungdomar, föräldrar och föreningsrepresentanter från området. Varje grupp har en samordnare som fungerar som "spindeln i nätet" för områdesgruppens arbete. Det finns nio områdesgrupper runt om i Luleå kommun.

Målet för områdesbaserat arbete är att de boende och verksamma är delaktiga och har inflytande över utvecklingen i sitt eget bostadsområde. Inriktningen för områdesgruppen ska bland annat vara att:

- ta tillvara ungdomarnas idéer
- arbeta drogprebyggande
- arbeta för en bra föreningsverkan inom området
- stödja mångkulturellt arbete
- vara delaktig i planerande och genomförande av arrangemang för ungdomar.

Om du lokalt vill vara med och påverka, göra en insats eller om du är nyfiken på vad din områdesgrupp gör, ska du kontakta fritidsförvaltningens ungdomssamordnare på 0920-45 56 18 eller gå in på webbadressen www.lulea.se/lokalpaverkan för mer information. Alla kan bidra med något!

Möjligheter för unga mellan 13-18 år!

Vad skulle du kunna göra för 50 spänn? Inte mycket antagligen... Om du hade 5000 då?

Förverkliga dina idéer med hjälp av Pengar till Kreativa Arrangemang - PeKA. På fritidsförvaltningen finns pengar avsatta till arrangemang av ungdomar för ungdomar. Här finns också någon att bolla idéer med och ett stöd under hela arrangemangets olika faser. Vad skulle du göra om du fick pengar från PeKA till att fixa ett arrangemang?

- Ha ett disco
- Ordna en modevisning
- Arrangera en skatetävling
- Fixa en föreläsning...
...eller något helt annat?

Är du mellan 13 och 18 år? Har du tankar och idéer om ett arrangemang/projekt som vänder sig till ungdomar? Låt det inte stanna på idéstadiet. Kontakta Mathias via mejl mathias.carlsson@fritid.lulea.se eller telefon 0920-45 56 18.

Du kan även gå in på webbadressen www.lulea.se/ungdom om du vill läsa mer om PeKA & andra ungdomssatsningar.

Renoveringen av Pontusbadet klar under hösten

Renoveringen fortgår på Pontusbadet. Under sommar och höst har damavdelningen byggts om, gamla väggar har rivits och nya har murats upp. Dusch- och omklädningsrummet för damer blir större och kommer att ha en vanlig bastu och ett varmrums där det ska vara ungefär 50 grader. I duschutrymmet kommer det att finnas fasta kaklade bänkar med värme i sitsen. Golven blir försedda med golvvärme och alla ytor får nytt kakel och klinker. Hela ombyggnationen ska förhoppningsvis vara klar i slutet av november och då kommer det bli en nyinvigning av hela badhuset. För datum och information se kommande annonsering.

Vid fel på våra anläggningar

När du upptäcker fel på våra fritidsanläggningar, t. ex sporthallar och andra motionsanläggningar vill vi på Fritidsförvaltningen att du anmäler detta till oss. Då ringer du till Föreningservice på telefon 0920-45 44 00. Du kan också e-posta: foreningsservice@lulea.se

Tack för hjälpen!

Bra Fritid

Information från Luleå kommuns Fritidsförvaltning

Behöver du komma igång och röra på dig? | Vad är på gång på Coop Arena? |

Skogsvallen i nytt ljus! | Vill du anordna arrangemang för ungdomar? |

Påverka vad som händer på ditt bostadsområde! | Stora Stentrasket - en stressfri oas! |



Allt ljus på Skogsvallen!

nr 3

08



LULEÅ KOMMUN
Fritidsförvaltningen

www.lulea.se/fritid_idrott

Tidningen "Bra Fritid" delas ut till samtliga hushåll i Luleå kommun. **Adress:** Luleå kommun, Fritidsförvaltningen, 971 85 Luleå. **E-post:** fritid@lulea.se **Ansvarig utgivare:** Helén Wiklund-Wårell. **Layout och produktion:** Fritidsförvaltningen, Lena Nilsson. **Foto:** Christer Pöhner, Lena Nilsson, Per Pettersson. **Tryck:** Luleå Grafiska **Nästa nummer:** Februari/Mars 2009.



Helén Wiklund-Wårell

Nu är det dags! I den här upplagan av Bra Fritid kommer ni att kunna läsa en del om alla möjligheter till friluftsliv, motion och idrott som vi har i vår kommun. Vi kan inte, som ni ser om ni läser vidare, skylla på att förutsättningarna inte finns.

Hösten med klar och frisk luft är dessutom kanske den tid som är allra behagligast när det gäller motion utomhus i alla olika former.

Så, klä dig efter väderlek/aktivitet och bege dig till skogsstigen, cykelvägen, gångstråket eller skidspåret (när väl snön kommit) och investera i dig själv!

"Nu är det dags-rubriken" är gångbar, inte bara för dig och mig och vårt motionerande, utan också högst aktuell för de lag vars seriespel drar igång inom kort. Jag tänker då främst på våra elitlag, Luleå Basket, vårt duktiga dambasketlag där frågan fortfarande är "när kommer guld?", Plannja Basket, med ny coach och den ständiga frågan om ännu ett guld samt Luleå Hockey som enligt alla skrivelser kommer att uppleva sin tuffaste säsong någonsin.

Oavsett vill jag ta tillfället i akt och önska såväl våra elitlag som "vanliga" motionärer, ett stort LYCKA TILL med höstens och vinterns aktiviteter.

Helén Wiklund-Wårell

Fritidschef

Svårt att komma igång och röra på dig?

Här får du lite tips och idéer! Hösten är en perfekt tid att komma igång och röra sig på. Nu startar de flesta föreningar och organisationer upp sina aktiviteter på nytt och alla är välkomna, både du som är nybörjare och du som hållit på ett tag. Det är också lättare att klämma in lite motion i sina vardagsrutiner innan de blivit alltför invanda igen efter semestern.

Något som många Luleåbor tar upp när de beskriver sin stad är just det stora utbudet av aktiviteter och de rika möjligheterna som finns till en aktiv fritid. Du kan välja mellan allt från actionfyllda träningspass till rogivande eller spännande naturupplevelser, allt är lika nära och lättillgängligt. Just närheten till naturen är viktig för många enligt en artikel i Piteåtidningen* där en nyligen gjord undersökning visar att över hälften av svenskarna är ute i naturen under vardagarna. Under semestern spenderar så många som nio av tio personer sin lediga tid utomhus i något sammanhang. Mycket av vardagsmotionen får du just utomhus, se våra tips på spår, slingor och leder till höger.

* Källa: Piteå-tidningen den 26 juni 2008, s 29

Behöver du hjälp med att komma igång – kontakta ett gym eller en förening!

Att ta hjälp av en gyminstruktör eller delta i en gruppaktivitet på ett gym eller hos en förening kan göra det lättare att komma igång. Föreningar och gym erbjuder massor av roliga aktiviteter i grupp eller enskilt, några exempel är: gymnastik, aerobic, spinning, step-up, box, core, psi, dans, yoga, qi-gong, tai chi, pilates, vattengympa, badminton, tennis, bordtennis, discgolf, golf, innebandy, hockey, ridning, fotboll, basket, judo, karate, ju jitsu, boxning, bowling, boule, cricket, curling.

Kontaktuppgifter till Luleås alla idrottsföreningar hittar du i **föreningsregistret** som finns på webbadressen:

www.lulea.se/fritid_idrott

Där hittar du också länkar till Luleås alla gym (Hexel, Inpuls, Nautilus, Stil Sportcenter).

Tips på aktiviteter du kan göra på egen hand

Om du hellre vill röra på dig på egen hand så kan du bland annat:

- Promenera, jogga eller gå stavgång (se tips på promenadstråk, motionsspår och vandringsleder nedan)
- Åka inlines, skateboard, bmx, dirt-bike
- Göra spännande cykelturer
- Fiska, jaga eller plocka bär och svamp
- Paddla kajak eller kanot
- Åka långfärdsskridsko (helst i sällskap)
- Motionssimma

Tips på promenadslingor motionsspår och vandringsleder

Promenera, gå med stavar eller jogga till eller från jobbet eller en sväng på lunchen. Det finns många fina promenadslingor i Luleå med omnejd:

- Spåren på Ormberget
- Hälsans Stig (runt Skurholmsfjärden)
- Runt Gultzaudden och Varvet
- Runt Höträsket på Bergnäset
- Runt Björkskatafjärden
- Längs vattnet från Mjölkkudden och Notviken ända till Karlsvik
- På Hertsölandet, runt Hertsöträsket
- Runt Mattisberget i Gammelstad
- Runt Mittitjärn i Niemisel

Vill man vandra lite längre finns det även fina vandringsleder/friluftsområden runt om Luleå:

- Från Hägnan Friluftsmuseum till Porsön
- På Bälungeberget
- Runt Gammelstadsviken
- Motionsspåren i Måttsund
- Längs Aleån
- Skärgårdsleden och Naturstigen på Kluntarna (sommartid)
- Runt Persöfjärden
- Runt Råneå och Kängsön
- Längs med Råne Älvdal
- Upp på Snöberget i Råne Älvdal
- I Vitådalen längs Vitån

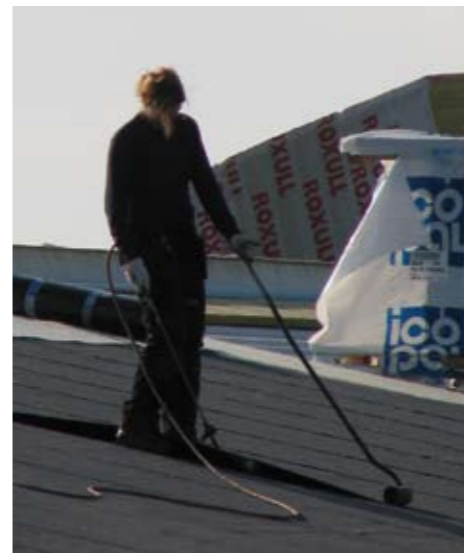
Mer information om promenadslingor och vandringsleder kan du få på turistbyrån på Kulturens Hus eller på www.lulea.se/friluftsliv om du klickar på "Vandring" i menyn.

Vad händer på Coop Arena?

Under en tvåårsperiod, juni 2008 till augusti 2010, kommer det hända mycket på Coop Arena. I år byggs Luleås femte ishall, D-hallen, och fram till och med augusti 2010 kommer en stor ombyggnation av själva Coop Arena att genomföras.

Mer istid för ungdomar

D-hallen kommer stå klar i slutet av november 2008. I skrivande stund arbetas det dels med att lägga frigolit under kylrören för att förhindra att isen orsakar permafrost under ispisten och dels med att lägga yttertaket.



Här kilstras pappen på yttertaket, ett arbete på hög höjd.

D-hallen byggs för att ungdomar ska få mer tid på isen. På grund av de allt mildare vintrarna blir isbanorna ute i bostadsområdena klara att använda först kring jultid och de har dessutom tvingats stänga med jämna mellanrum under säsongen pga milt eller för dåligt väder. Detta gör att framförallt de yngsta i kommunserien inte får tillräcklig istid vilket den nya D-hallen kommer att råda bot på. D-hallen är alltså framförallt en ungdomshall och kommer, i alla fall i ett första skede, inte att ha några omklädningsrum. De flesta ungdomarna har ändå redan bytt om när de kommer till träning eller match.

Fler våningsplan och ny ståplatsläktare

Den stora ombyggnationen av Coop Arena innebär bland annat att taket på hallen kommer att höjas 4,5 meter (genomförs under sommaren 2009) vilket gör att hallen får fler våningsplan.

- Taket höjs på det sättet att man kapar pelarna i hallen, lyfter en bit i taget med ett antal domkrafter till önskad höjd, berättar Curt-Göran Jacobsson, områdeschef på Coop Arena. Man skulle ju kunna tro att stora kranar ska stå utifrån och lyfta hela taket, men så är alltså inte fallet förklarar Curt-Göran.

På bottenvåningen kommer omklädningsrummen flyttas från kortsidan till långsidan längs med B-hallen. Det blir totalt åtta omklädningsrum varav tre stycken är Luleå Hockeys fasta. Där gamla omklädningsrummet låg byggs det en ståplatsläktare som sträcker sig upp till och med våningsplan två. Ståplatsläktaren kommer att ha plats för ca 800 personer. En del publika utrymmen försvinner på bottenvåningen och flyttas istället upp till plan två där även kiosker och fler försäljningsställen kommer att finnas. Nytt på plan tre blir handikappläktaren med ca 30 platser på kortsidan ovanför ståplatsläktaren. På plan fyra utökas de befintliga logerna med arton nya loger. På plan fem ska media och teknik få diverse utrymmen. En TV-studio ska byggas och här ska finnas plats för kamera, videodomare, presscentra mm.

Luleå kommun fortsätter äga Coop Arena

Vad det gäller Luleå Hockeys eventuella övertagande av Coop Arena beslutades det i kommunfullmäktige under våren 2008 att Luleå kommun ska fortsätta äga hela anläggningen

Nya D-hallen växer fram på grusplanen söder om C-hallen vid Coop Arena.



Kimmo Rousu, betong- och armeringsexpert från Näiden arbetar med att lägga armering och isolering på ispisten.

medan Luleå Hockey får ett driftavtal. Detta avtal innebär att Luleå Hockey ska sköta driften av anläggningen, de ska bland annat ansvara för vaktmästeri och lokalvård. Däremot kommer Fritidsförvaltningens Föreningservice på Luleå kommun fortsätta att sköta alla bokningar av träningstider mm på hela anläggningen.

Som slutkläm passar Curt-Göran Jacobsson på att i förväg be om förståelse för de problem med parkering och tillträde till hallarna mm som kan komma att uppstå i samband med ombyggnationerna de två närmsta åren.

