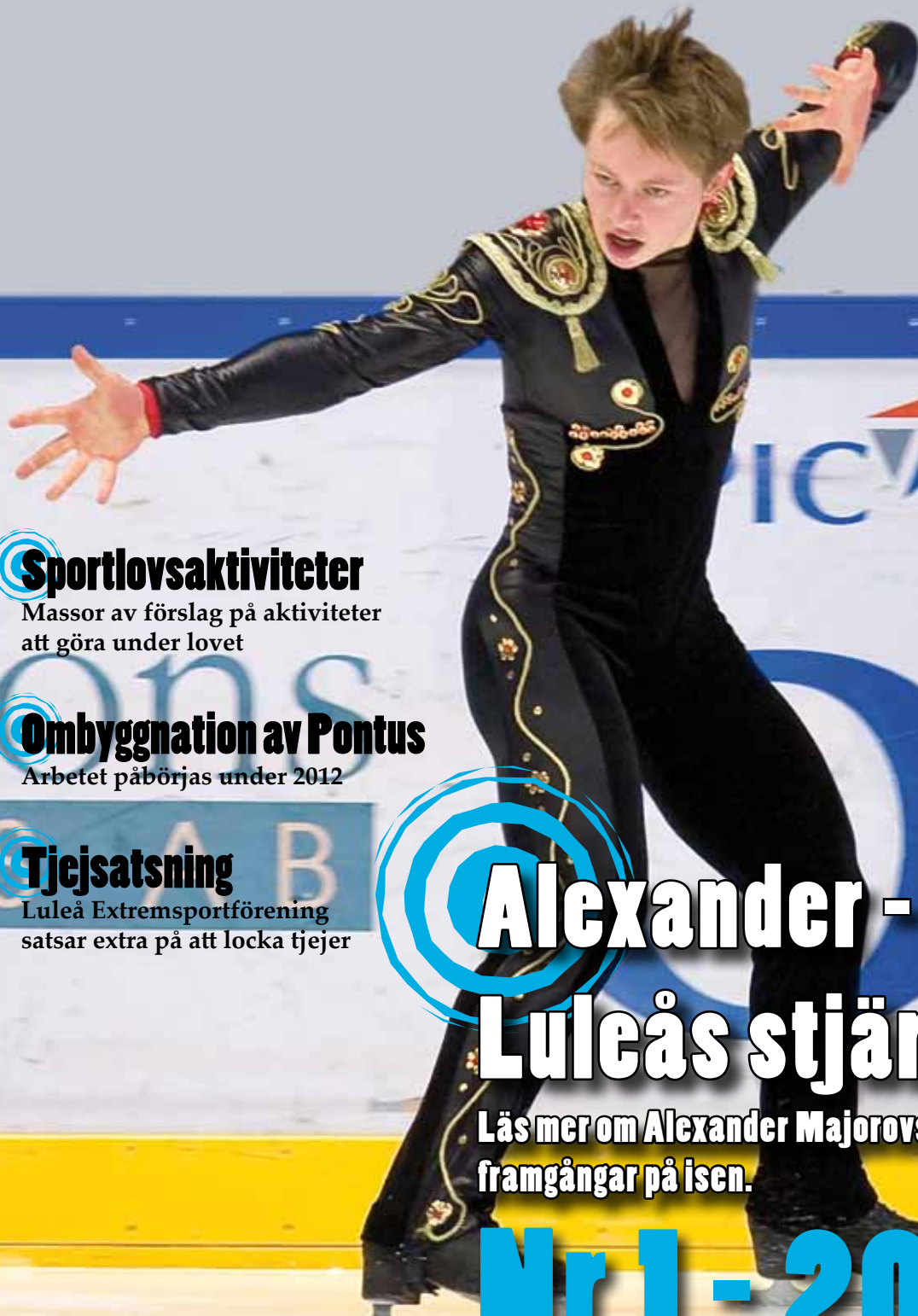


# Bra Fritid

**Information från Luleå kommuns Fritidsförvaltning**

*Vi gör bra fritid ännu bättre!*



## **Sportlovsaktiviteter**

Massor av förslag på aktiviteter  
att göra under lovet

## **Ombyggnation av Pontus**

Arbetet påbörjas under 2012

## **Tjejsatsning**

Luleå Extremsportförening  
satsar extra på att locka tjejer

## **Alexander - Luleås stjärna**

Läs mer om Alexander Majorovs  
framgångar på isen.

# **Nr 1 - 2011**

# Sportlovs-aktiviteter!

Vad ska du hitta på under sportlovet? Känner du för att vara ute eller inne? Är du sugen på att åka utförsåkning eller kanske skridskor? Kanske vill du delta i animationsverkstaden eller prova på kanotpolo? Här hittar du i alla fall massor av roliga tips på aktiviteter som pågår under sportlovet vecka 9!

## >> BADA OCH SIMMA

På Pontusbadet, Hertsö badhus och Gammelstads badhus badar du från 09.00 måndag - fredag. På Råneå Badhus badar du måndag - torsdag från 09.00 och fredag från 11.00. Sportlovspris för skolungdom: 10 kr/bad. Kolla in [www.lulea.se](http://www.lulea.se) för vårens simskolor.

## >> BASKET I PONTUSHALLEN

Luleå Basketcentrum arrangerar tillsammans med Lulebo sportlovsbasket 28 februari till 3 mars i Pontushallen A och B. I år är sportlovsbasket för pojkar och flickor födda 95-99. OBS! Ingen avgift eller föranmälan krävs. Ta med dig en boll om du har! Information gällande träningstid för respektive åldersgrupp finns på [www.basketcentrum.nu](http://www.basketcentrum.nu)

## >> FISKA

Det är fiskepremiär vid Stora Stenträsket lördagen den 5 mars. Tel stuguthyrning och info 0924-730 12, 070-200 30 12. Fiskekort 100:-/dygn. Hertsöträsket är öppet hela året. Fiskekort 50:-/dygn.

## >> FRITIDSGÅRDAR OCH MÖTESPLATSER

Luleås fritidsgårdar och mötesplatser arrangerar en hel massa spännande aktiviteter under sportlovet. Bland annat skidresa till Svanstein och mycket mer. Mer information hittar du på respektive fritidsgårds hemsida på [www.lulea.se](http://www.lulea.se)

## >> HÄGNAN FRILUFTSMUSEUM

På Hägnan Friluftsmuseum kan du hitta på en massa roliga saker under sportlovet. Åk pulka eller stjärtlapp på Hägnans snöberg, baka klädda i vedeldad ugn (kostnad: 10 kr/bröd), pyssla, gå tipsrunda i Storgården, delta i sagovandringen, åka hundspann.

## >> KANOTPOLO

Visst vill du testa kanotpolo? Nu har du chansen på sportlovsponen i Hertsö badhus. Måndag - fredag kl 9.00-10.00 för mellanstadiet, måndag-fredag kl 10.00-11.00 för högstadiet. Anmälan till [evakanotpolo@yahoo.se](mailto:evakanotpolo@yahoo.se) (begränsat antal platser, först till kvarn...). Kostnad 25:- per gång eller 100:- för hela veckan. Medtag badkläder + handduk, resten får du låna. Badavgift á 10 kr/bad tillkommer, badkort gäller.

## >> LÅNGSKIDÅKNING

På Ormberget finns det ett omfattande spårsystem för längdskidåkning, från 1,5 km till 10 km. Det finns även skidspår

på Bergnåset, Kallkällan, Mattisberget, Måttsund, Niemisel, Rutvik, Råneå, Smedsbyn, Sunderbyn, Vitå.

## >> NORRBOTTENS MUSEUM

1-4 mars kl 11-15 ordnas sportlovs-skul på Norrbottens Museum! Slöjdverkstäder, tipsrunda i huset, hinderbana i museiparken. Fri entré!

## >> SERIEMAKERI OCH ANIMATIONSVERKSTAD

Konsthallen i Kulturens hus kommer att anordna olika aktiviteter under sportlovet vecka 9. Måndag 28 februari och tisdag 1 mars kl. 12 - 15 jobbar vi med serier under ledning av konstpedagog. Onsdag - torsdag 2 och 3 mars har vi animationsverkstad kl. 11 - 16 tillsammans med Filmpool Nord. Fritt inträde!

## >> SKATEBOARDÅKNING

För aktuella öppettider under sportlovet, besök <http://luleaextremспорт.blogg.se>

## >> SKRIDSKOÅKNING

Allmänhetens åkning i Coop Arena

Tider för allmänhetens åkning i Coop Arena - se [www.lulea.se](http://www.lulea.se)

Allmänhetens åkning i Sunderbyns ishall

Måndagar och onsdagar kl 14.00 - 15.00 (utan puck o klubba)

Måndagar och onsdagar kl 15.00 - 15.50 (med puck o klubba)

Hockeyrinkar och isytor

Alla hockeyrinkar och isytor i bostadsområdena är plogade och nyspolade varje dag.

Isbanan

Isbanan från Norra till Södra hamn och Gråsjälören är klar för åkning varje dag från kl 10.00.

## >> SLALOM/SNOWBOARD

**Måttsundsbacken:** Måndag - torsdag kl 10.00 - 16.00, 18.00-21.00. Fredag - söndag kl 10.00 - 16.00.

**Sportlovsbuss för alla åldrar till Måttsundsbacken**

Under sportlovet kommer det att gå bussar till Måttsundsbacken, en från Råneå, en från Sunderbyn via Gammelstad, Rutvik och Tuna och en från Hertsön via Skurholmen och stan. Alla bussarna avgår kl 10.00 och åker tillbaka från Måttsundsbacken kl 16.00. Har du åkt till backen med någon av bussarna får man rabatterat pris på liftkortet mot uppvisande av bussbiljett. Då kostar ett heldagskort för barn- och ungdomar 50 kr och för vuxna 70 kr. För bussturlista, besök [www.lulea.se/fritid](http://www.lulea.se/fritid)

**Ormbergsbacken:** Måndag - söndag kl 10.00 - 16.00.

**Rånekölen:** Slalombacke strax utanför Råneå, för info ring Fri-luftsfrämjandet i Råneå tel 0924 - 555 00.



För detaljerad information om aktiviteter och tider mm, besök [www.lulea.se/fritid](http://www.lulea.se/fritid)

# Stjärna på is...

Alexander "Sasha" Majorov är 19 år gammal och en av Luleå Konståkningsklubbs toppåkare med siktet närmast inställt på Nordiska Mästerskapen i Köpenhamn.

Vi träffar Alexander under en träning i en av Coop Arenas ishallar där han berättar lite om hur han började med konståkning och hur hans satsning ser ut för framtiden.

Alexander är född 1991 i S:t Petersburg, Ryssland men flyttade redan som ettåring tillsammans med sina föräldrar till Sverige och har tränat konståkning sedan han var fyra år gammal. Han tränas av sin far Alex-

ander Majorov (senior), som ansvarar för hopp- och isträningen, och sin mor Irina Majorova, som ansvarar för koreografin. Han är en av idrottarna som är med i Sveriges Olympiska Kommités "Topp- och talangprogram".

Majorov går på gymnasiet som han valt att dela upp på 4 år för att ha möjlighet att träna så mycket som möjligt. Med två träningspass om dagen (i olika former), sex dagar i veckan, så

tar konståkningen upp mycket av hans tid. Detta är emellertid något som Alexander gillar och han sporras av att utvecklas.

Alexanders stora idol och förebild är den ryska konståkaren Evgeni Plushenko.

– Plushenko har en oerhörd säkerhet och kyla som få åkare har. Han kan träna på svåra program och hopp för att sedan sätta dem klockrent på tävlingar. Han missar aldrig i sina program, Jag förstår inte hur han fixar det, men jag ska träna hårt för att bli lika bra, säger Alexander.

Han fick sin internationella seniordebut med en



Träningspass i Coop Arena.

## Faktaruta:

**Namn:** Alexander "Sasha" Majorov  
**Födelseår:** 1991  
**Födelseort:** S:t Petersburg, Ryssland  
**Hemort:** Luleå  
**Längd:** 167 cm  
**Började åka:** 1996  
**Klubb:** Luleå KK  
**Tränare:** Alexander Majorov  
**Koreograf:** Irina Majorova  
**Sommarträning:** 32 tim/vecka i Luleå  
**Vinterträning:** 29 tim/vecka i Luleå

Källa: Skatesweden.se

elfteplats vid Golden Spin of Zagreb 2007 och mästerskapsdebut med en tjuogoandraplats vid Europa- mästerskapen i Helsingfors 2009. Han vann både de nordiska och de svenska juniormästerskapen 2006 och 2007. Han blev Sveriges enda medaljör (silver) på ungdoms-OS 2007 i spanska Jaca. Vid Svenska Mästerskapen 2008 i Linköping blev han silvermedaljör. Sin första junior Grand Prix medalj vann han på 2010 JGP Ostrava, där han slutade trea. Under 2010 vann han även tävlingar som Ice Challenge i Graz och NRW Trophy i Dortmund.

– Ungdoms-OS var stort att vinna, men personligen för mig så var Grand Prix-medaljen i Ostrava stor eftersom det var sådan stor konkurrens och duktiga åkare med där.

Nu närmast väntar Nordiska Mästerskapet i Köpenhamn 10-13 februari och Bra Fritid passar därför på att lyckönska Alexander där, men även till sin satsning att delta på OS i Sotji 2014.

## Hallå där, fritidschefen!

Vad ser du så glad och nöjd ut för?

– Resultatet av SCB's årliga medborgarenkät har just kommit.

Och vad visar den?

– Att Luleå ligger på första plats när det gäller nöjdhet med kommunens fritidsutbud.

Hur många kommuner deltog i årets undersökning?

– Totalt 64 kommuner och det är

förstås hedrande att vi för femte året i rad finns med i toppen. Det stärker oss i vårt arbete med att göra "bra fritid ännu bättre", som är vår målbild inom förvaltningen. Jag vill passa på att ge all vår personal en stor eloge för det fina arbete de utför, utan dem skulle vi inte kunna hålla den höga servicenivå vi gör idag.

Kan ni bli ännu bättre?

– Självlklart, den som slår sig till ro och tror att allt är vunnet blir snabbt frånsprungen!



Helén Wiklund Wårell, fritidschef.

# Ombyggnation av Pontushallen

Bra Fritid har intervjuat anläggningschef Conny Bergwall med anledning av att Pontushallen ska byggas om under 2012.

## Är hallen stängd under ombyggnationerna?

– Ja, så är det. Pontushallen kommer att vara stängd under stor del av året, redan i februari stängs källaren, A



Översiktsbild av hela Pontusanläggningen.

och B-hallen stängs sedan under mars månad.

## Men vad kommer det att innebära för dem som tränar och tävlar på Pontus?

– Vi för naturligtvis en dialog med de föreningar som har verksamhet i Pontushallen och vi ska tillsammans hitta lösningar så att de kan bedriva en bra och fungerande verksamhet i tillfälliga lokaler under större delen av 2012. Utmaningen består även i att fylla samtliga idrottshallar både kvällar och helger för att minimera bristen på fullstora sporthallar.

## Kan föreningslivet hjälpa till?

– Alla föreningar som tränar i våra sporthallar kan se över sin verksamhet. Finns det möjlighet att dela halltid vissa dagar, eller träna tillsammans med andra lag, så kommer det att hjälpa hela föreningslivet i Luleå.

## Hur ser det ut idag, finns det några lediga tider?

– Ja, det finns, framförallt på fredagskvällar och under helger.

## Hur kommer Pontushallen att se ut efter ombyggnationen?

– Vi kommer under hela projekteringen och planeringen uppdatera vår hemsida med aktuella skisser, tidsplaner och information.

## När kommer byggnationerna att vara klara?

– I slutet av 2012 ska vi vara igång med normal föreningsverksamhet, men vi räknar med att vara helt färdiga under hösten 2013.

## Tjejsatsning

För att locka fler tjejer att börja med skate, Roller Derby, BMX, inlines etc kommer Luleå Extremsportförening att erbjuda tjejer halva priset på medlemskap och inträden under hela 2011.

Medlemskap: 50 kr/år, gäller 2011

INTRÄDEN

Medlem: 20 kr

Icke medlem: 40 kr

Tag chansen och prova något nytt!

Det finns en tjejtid på söndagar mellan 12.00-14.00. Tjejerna från Roller Derby föreningen sköter om tiden och alla är välkomna att prova på.

Mer info på <http://luleaextremsport.blogg.se/> och <http://luleaextremsport.se>

## Vad planeras där du bor?

Planeras det för en skidresa, innebandyturnering, föreläsning för föräldrar eller något annat kul för ungdomar där du bor? Kolla in de

nio områdesgruppernas verksamhetsplaner på kommunens hemsida [www.lulea.se/omradesgrupper](http://www.lulea.se/omradesgrupper)

## Earth Hour 26 mars

Lördagen den 26 mars kl 20.30-21.30 genomförs världens största miljömanifestation, Earth Hour. Genom en enkel handling – att släcka ljuset en timme – sänder du en viktig signal till politiker och beslutsfattare att ta klimatet och miljön på allvar.

Bergvikens, Gammelstads, Örnässets, Porsöns och Björksgatans fritidsgårdar planerar att ta detta ett steg längre genom att genomföra en Earth Evening. Det innebär att man kommer att hålla all belysning släckt under hela kvällen och istället ha en mysig kväll med stearinljus. Under veckan kommer man även att anordna olika aktiviteter med tema miljö och global uppvärmning.

Läs mer om Earth Hour på Världsnaturfondens webbplats [www.wwf.se](http://www.wwf.se)

## 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: [foreningservice@lulea.se](mailto:foreningservice@lulea.se)

*Tack för hjälpen!*

## En hälsning från fritidschefen

Vintern håller oss fortfarande i ett fast grepp, men nu gör det ökande dagsljuset att vi börjar känna hopp om en kommande, härlig vårvinter. Ta tag i din kompis, käresta, granne eller bara dig själv och bege dig ut på skidor, skridskor eller ta en härlig promenad - carpe diem!

*Hälsningar Helén Wiklund Wårell*



LULEÅ KOMMUN  
Fritidsförvaltningen

Tidningen "Bra Fritid" delas ut till samtliga hushåll i Luleå kommun. **Adress:** Luleå kommun, Fritidsförvaltningen, 971 85 Luleå. **E-post:** [fritid@lulea.se](mailto:fritid@lulea.se) **Ansvarig utgivare:** Helén Wiklund Wårell. **Layout och produktion:** Fritidsförvaltningen, Maria Näslund. **Foto:** Pär Johansson, EkovisionPhotos.com. **Tryck:** Luleå Grafiska AB.

[www.lulea.se/fritid](http://www.lulea.se/fritid)