



HÄLSANS STIG I ÖSTHAMMAR

Hälsans Stig i Östhammar invigdes 27 september 2014. Sedan februari 2013 fram till invigningen har anläggandet av Stigen bedrivits som ett projekt under ledning av lokalföreningen HjärtLung i Östhammar. I denna rapport redovisas hur projektet genomförts och vad det kostat samt hur projektet finansierats.



Bakgrund

Den första Hälsans Stig anlades i Irland 1995 av den Irländska Hjärtfonden. Tanken är att genom motion förebygga hjärtsjukdomar. Idag finns Hälsans Stig i fler än 10 länder i Europa och Nordamerika. I Sverige finns ca 125 stigar och i Uppsala län finns för närvarande två Stigar, en i Enköping och vår Stig i Östhammar. En Hälsans Stig ska uppfylla ett antal kriterier, bl.a. får det inte finnas trappor eller branta stigningar och Stigen ska vara väl upplyst och plogas vintertid.

I Sverige är det Riksförbundet HjärtLung som ansvarar för konceptet och står för samordningen. Kartor över de Stigar som finns i Sverige kan laddas ner från www.halsansstig.se, där det också finns utförlig information om konceptet.

Lokalföreningen HjärtLung i Östhammar har under en längre tid diskuterat hur en Hälsans Stig skulle kunna anläggas. Diskussionerna omsattes i praktisk handling när föreningens sekreterare, Barbro Andin Mattsson, i januari 2013 uppmärksammades på att vi skulle kunna ansöka om bidrag från Upplandstiftelsen.

Projektets inledning

Projektet startades i och med att föreningen ansökte om bidrag från Upplandstiftelsen för att sätta upp två informationsskyltar i anslutning till den befintliga stadsstigen i Östhammar.



Kostnaderna för de två skyltarna uppskattades till 40 000 kronor. I anslutning till att ansökan skickades in tog föreningen kontakt med Peter Jansson på Kultur- och Fritidsförvaltningen i Östhammar. Under våren 2013 beviljade Upplandsstiftelsen ett bidrag på 5 000 kronor.

Uppmuntrade av bidraget från Upplandsstiftelsen och kommunens positiva inställning gjorde lokalföreningen en mer ingående genomgång av vad anläggandet av en Hälsans Stig skulle innebära. Slutsatsen av genomgången blev att den befintliga stadsstigen inte skulle kunna utnyttjas då den hade för branta stigningar. En ny sträckning rekognoserades därför som skulle kunna uppfylla de kriterier som ställts upp av Riksförbundet HjärtLung.

I samråd med Peter Jansson träffades en överenskommelse om att lokalföreningen skulle informera om Hälsans Stig och den föreslagna sträckningen vid invigningen av Sjötorget i Östhammar sommaren 2013. För detta ändamål togs ett informationsblad fram med en karta över den tänkta sträckningen och information om konceptet Hälsans Stig. Av de ca 100 personer som tog del av informationen under invigningsdagen fick föreningen enbart positiv respons vilket innebar en stark uppmuntran att fortsätta verka för att genomföra projektet. Motiverade av stödet tog lokalföreningen därför fram ett mer genomarbetat förslag med en kostnadsuppskattning. Syftet var att hitta finansiärer för projektet.

På Peter Janssons inrådan lämnade föreningen i september 2013 en ansökan till Föreningslyftet i Östhammar. Föreningslyftet finansieras som en del av Mervärdesprogrammet vilket är ett avtal mellan Östhammars kommun, Oskarshamns kommun, SKB (Svensk Kärnbränslehantering) och SKB:s ägare. Föreningslyftet har avsatt 3 miljoner kronor för att stödja kommunens utveckling genom dess föreningsliv.

Den totala kostnaden uppskattades i ansökan till 75 000 kronor och lokalföreningens ansökan var på 70 000 kronor. Av ansökan framgick också att lokalföreningen skulle ta fram Hälsans Stig i samverkan med andra föreningar.

I november 2013 avtog Föreningslyftet lokalföreningens ansökan men höll dörren öppen för ett bidrag på en annan nivå om lokalföreningens egen insats ökade och om det tillkom en eller flera medfinansiärer. Mot bakgrund av detta beslutade föreningen i december 2013 om att avsätta 5 000 kronor av egna medel och att ansöka om bidrag från SKB och FKA (Forsmarks Kraftgrupp AB).

Efter ett möte med Lars-Rune Ölund/SKB, Thomas Hägg/FKA, Peter Jansson/Östhammars kommun och lokalföreningens ordförande Olle Andersson träffades följande överenskommelse:

- SKB bekostar två stora informationsskyltar
- FKA ombesörjer tryckning av kartor
- Östhammars kommun sätter upp de stora skyltarna
- Lokalföreningen ansöker om 13 000 kronor i stöd från Föreningslyftet och;
 - Köper in och sätter upp vägvisningsskyltar utefter hela stigens sträckning,
 - Beställer och bekostar ett kartoriginal som uppfyller Riksförbundets kriterier
 - Samverkar med Svenska Turistföreningens lokalavdelning och Östhammars fotoklubb när det gäller kartans baksida.



Efter denna överenskommelse och när lokalföreningen erhållit ett bidrag på 15 000 kronor från Föreningslyftet gick arbetet med att anlägga en Hälsans Stig i Östhammar över i en genomförandefas.

Projektets genomförande

För projektets genomförande etablerades en informell styrgrupp med Lars-Rune Ölund, Peter Jansson och Olle Andersson.

Under våren 2014 tecknade Östhammars kommun ett avtal med Riksförbundet HjärtLung om att anlägga en Hälsans Stig som uppfyller alla kriterier. Ett avtal tecknades också mellan Östhammars kommun och lokalföreningen där respektive organisations åtaganden reglerades. Senare har även ett sponsoravtal tecknats mellan SKB och lokalföreningen.

Under våren togs underlag fram för framtagning av en karta som uppfyller de krav på grafisk utformning som Riksförbundet ställer. Till kartans baksida har Peggy Rohdin (STF Norra Roslagen) tagit fram en text som beskriver sevärdheterna utefter stigen. Östhammars fotoklubb har bidragit med flera foton varav ett med Sjöbodarna vid Sjötorget. Detta fotografi finns med på den tryckta kartans baksida.

Under våren gjordes också beställningar av ca 70 små skyltar som anger var stigen går. För att bestämma antalet skyltar inventerades skyltbehovet i detalj av Raymond Bohlok och Olle Andersson från lokalföreningen. Medlemmar i lokalföreningen och STF Norra Roslagen provgick dessutom stigen i maj.

I augusti var kartoriginalet klart och lämnades för tryckning samt som underlag för tillverkning av de två stora informationsskyltarna.

Under två dagar i september 2014 monterade Bertil Alm, Sigurd Mattsson, Barbro Andin Mattsson, Raymond Bohlok och Olle Andersson ca 70 vägvisningsskyltar utefter stigen. 10 000 kartor levererades från tryckeriet i mitten av september och en vecka före invigningen satte kommunen upp de två stora informationstavlorna. Stigen var därmed klar att inviga.

Invigningen ägde rum i soligt men blåsigt väder lördagen den 27 september klockan 12. Invigningen förrättades av kommunalrådet Margareta Widén Berggren. Cirka 80 personer var närvarande vid invigningsceremonin och promenerade stigen tillsammans med kommunalrådet och representanter för lokalföreningen. Alla som gick stigen deltog i utlottning av ”uppmuntringsvinster” tillhandahållna av vår huvudsponsor, SKB, som dagen till ära hade öppet hus med en utställning av fotografier tagna av medlemmar i Östhammars fotoklubb. Hos SKB kunde man också få kaffe och godis. Totalt uppskattas att ca 100 personer deltog i invigningsarrangemangen.

Anläggandet av Hälsans Stig i Östhammar uppmärksammades i september av lokalpressen med artiklar i Upsala Nya Tidning, Östhammars Nyheter och Östra Uppland & Annonssbladet.

Kartan har gjorts tillgänglig genom att den finns på Turistbyrån, kommunkontoret, Östhammars Vårdcentrum samt hos butiker, kaféer och restauranger vid Sjötorget.

**Ekonomi**

<u>Kostnadspost</u>	<u>Beräknad kostnad</u>	<u>Utfall</u>
Kartoriginal	11 750 kr	14 338 kr
Små skyltar (huvudbeställning)	7 770 kr	10 221 kr
Små skyltar (tilläggsbeställning)	0 kr	899 kr
Två stora skyltar (enligt leveransbesked)	11 575 kr	11 575 kr
Tryckning av 10 000 kartor (uppskattad kostnad)	10 000kr	10 000 kr
Annonsering	2 000 kr	3 675 kr
Övrigt	0 kr	199 kr
Summa	43 095 kr	51 907 kr

De två stora skyltarna och tryckning av kartorna har bekostats av sponsorerna SKB och FKA. Kostnadsutfallet för dessa två poster har satts lika med beräknad kostnad.

Kommunens kostnad för att sätta upp de två informationstavlor är inte medtagen i sammanställningen.

Det var först i och med avtalet mellan Östhammars kommun och Riksförbundet som lokal-föreningen kom i kontakt med en leverantör som tillverkat skyltar till de flesta Hälsans Stig i Sverige och som en mer träffsäker kostnadsuppskattning kunde tas fram för de stora informationsskyltarna.

Avvikelser i utfall jämfört med beräknad kostnad beror på att kartoriginalet är mer innehållsrikt jämfört med ”normala” kartblad och krävde en större insats av företaget som tar fram detta underlag, behovet av små vägvisningsskyltar blev något större än beräknat samt att en mer ambitiös annons togs fram inför invigningen än som ursprungligen var planerat.

Lokalföreningen disponerade 25 000 kronor för projektet (5 000 kr från Upplandsstiftelsen, 15 000 kr från föreningslyftet och 5 000 kr egna medel). För att täcka kostnaderna har lokal-föreningen tillfört ytterligare 4 332 kronor av egna medel.

Rapporten är sammanställd av Olle Andersson och har delgivits Upplandsstiftelsen, Östhammars kommun, SKB, FKA och Riksförbundet HjärtLung mfl.

Kartan kan rekvireras från HjärtLung föreningen i Östhammar eller laddas ner från www.halsansstig.se.

Bilaga

Fotografier från invigningsdagen och stigens sträckning.



Skyttuppsättargänget. Från vänster: Raymond Bohlok, Bertil Alm, Barbro Andin Mattsson och Olle Andersson. Sigurd Mattsson står bakom kameran.



Det var strålande solsken på invigningsdagen. Kommunalrådet Margareta Widén Berggren med rosor i handen har just tagit "första steget" i sandlådan som syns bakom henne.



Ca 80 personer gick Stigen på invigningsdagen. Stigen fungerar bra även för rörelsehindrade.



Två glada damer med karta i handen på campingområdet vid Klackskär.



Höstlöven faller i sandlådan med avtrycket från det ”första steget”.

Stigens sträckning

Startpunkt Sjötorget

Promenaden följer sjökanten söderut till **Strandvägen**, över bron till **Källörgrundet** och bron till **Källörsskolan** samt promenaden utmed sjökanten till **Källörsgatan**. Källörsgatan följs norrut och sedan **Kvarngatan** till **Södra Tullportsgatan**, vidare på Södra Tullportsgatan snett över **Rådmansgatan** till **Kyrkogatan** och fram till **Drottninggatan**. Drottninggatan följs över **Rådhusorget** upp till **Norra Tullportsgatan**. Denna följs sedan ned mot **Rådhusgatan** och **Pålkällan**. Från korsningen Norra Tullportsgatan/Rådhusgatan följer promenaden **Klockaregatan** till **Slottsgatan**, därefter **Stångörsgatan** förbi kommunhuset ända ut till **Klackskärs camping**. Från entrén till campingen kan man sedan gå igenom campingområdet, förbi reningsverket och tillbaka över bron mellan **Klackskärsgrundet** och **Krutudden**. För att sluta cirkeln och komma tillbaka till Sjötorget följer man gångvägen utefter småbåtshamnen söderut till **Strandvägen** som sedan följs ner till startpunkten, parkeringen vid **Sjötorget**.

Sträckan är 4,0 km och tar ca 1 timme att promenera i lugn takt.