

## 13.6 Rekreation på Östberget

Östberget har inventerats ur rekreation och friluftslivssynpunkt. Detta för att få veta vilka rekreativsvärden berget har. Föreningar har tillfrågats om hur de använder berget och undersökningar på plats har gjorts under sommaren 2002. Enligt översiktsplanen för centrala Frösön är Östberget av stort värde för fritid, hälsa, idrott och rekreation. Översiktsplanen betonar också att Östberget är högt uppskattad av närliggande skolor och förskolor. Inventeringen har gjorts av Johanna Eriksson, Östersunds kommun.

### REKREATIONSINTRESSEN PÅ ÖSTBERGET

#### *Alpint*

Gustavsbergsbacken används för telemark, slalom och snowboard. Det bedrivs både dag- och kvällsåkning i backen. Totalt beräknas antalet skiddagar i backen ligga kring 23 000 per år med elever och föreningsaktiva inkluderade.

Skidhögskolan inom Mitthögskolan använder Gustavsbergsbacken. I regel används den för undervisning ca två heldagar i veckan. Träning i backen brukar hålla på från mitten av januari fram till första april.

Östersund- Frösö slalomklubb har idag 250 aktiva medlemmar och önskemål finns från ytterliggare intresserade. Klubben har skidskola i Gustavsbergsbacken, för tillfället, tre kvällar i veckan och mestadels med yngre skidåkare.

Även friluftsförbundet har skidskola i backen liksom att skolor förlägger friluftsdagar dit.

#### *Cykling*

På södra sidan Östberget finns en led för mountainbike. I den åker enskilda cyklister och föreningar. I övrig terräng syns spår efter cyklister. Evolution Sports Club, en mountainbike förening i Östersund, använder endast mountainbike banan. Den används i föreningsregi periodvis flera kvällar i veckan.

#### *Frösö skidlek*

Projektet Frösö skidleken har funnits i åtta år. Det har byggts upp genom ett samarbete mellan skolverket och Östersunds kommun. Idag bekostar delar av Östersunds kommun anläggningen tillsammans med intäkter från reklam. Projektet har som syfte att stimulera barn och vuxna att åka skidor, utveckla fysik, psyke och pedagogiska idéer. Den har även en social uppgift. Skidleken består av speciella spår och områden beroende på nivå i utvecklingen. Endast längdskidor används.

Skidleken i Hästhagen och kring Lövestadbadet anläggs med hjälp av pistmaskin. Där byggs det upp kullar, velodromer och hoppbackar. Hästhagen är anpassat för yngre barn medan det vid Lövestadbadet finns ett område med högre svårighetsgrad. Området ligger öster om själva badet vid gravhögarna (se karta).

På Östberget finns skidleksspår med naturliga hinder och backar. Dessa spår finns markerad på karta liksom ute i terrängen (se karta). Det finns också ett svart spår som är det svåraste. Den är ej utmärkt utan skidåkningen sker med guide. Den svarta slingan

används inte lika ofta. och är beroende av en större snömängd än de andra spåren. Slingorna på Östberget pistas inte utan används "naturliga" och sträcker sig över hela berget.

Frösö skidlek används av ung som gammal. Under helgerna räknar man med att ca 200-300 personer använder sig av skidleksområdet. Skidleken besöktes under 2001 av totalt 7000 personer och under 2002, 6500 personer. Majoriteten av de besökande går i grundskola och kommer från Östersunds kommun. Även föreningar och kranskommunernas skolor besöker dock skidleken. I ordningsställandet av områdena startar efter jul och skidleken pågår sedan så länge snön tillåter.

#### *Handikappades rekreativsmöjligheter*

Frösötornets parkering och torn är handikappanpassat. Det finns inga lämpade områden för rörelsehindrade besökare på övriga delar av Östberget. Önskemål finns om en handikappanpassad slinga och sittplatser där även rörelsehindrade har chans att få njuta av utsikten.

#### *Klättring*

Klättring sker på branterna norr och söder om Gustavsbergsbacken (se karta). Det finns totalt ca 200 leder längs med bergssidorna. Klättring utövas främst under sommaren. Under vintern finns det två ställen, längs med bergssidan söder om Gustavsbergsbacken, att isklättra på. Under våren blir bergssidan ovanför Alpvägen torr fort. Den är populär tidigt på säsongen. Bergssidan längre norrut har ett större urval då det är en bredare bergsbrant. "Frösöbergets äventyrslek" har tillsammans med Östersund klätterklubb, klättring som aktivitet. Det finns även en klätterklubb i Östersund med 180 medlemmar och även högskolans idrottsförening håller på med klättring.

#### *Längdskidåkning*

Det finns ett elljusspåret på Östberget som är 2.2 kilometer långt. Snön brukar lägga sig tidigt på Östberget vilket gör att det tidigt går att använda spåret. Enskilda åker i spåret men även föreningar som Frösö IF och skidhögskolan.

#### *Orientering*

Frösö IF:s orienteringssektion använder av och till Östberget. Det finns på berget trimorientering med fasta punkter. Den används dock inte varje år utan det skiftar mellan olika delar av Frösön. Frösö IF:s ungdomsverksamhet har vissa träningar förlagda på berget. Varje år går Frösö 5-dagars där även Östberget ingår. I år startande 770 orienterare.

#### *Ridning*

Ridning på Östberget sker idag endast av enskilda ryttare. Elljusspåret är förbjudet att rida på men på vissa mindre stigar syns spår efter ryttare. Frösö ridklubb förlägger ingen ridning till Östberget men intresset är stort att få möjlighet till ridvägar på berget.

#### *"Skogen i skolan"*

På södra sidan av Östberget har ett vindskydd byggts upp med sponsring av projektet "Skogen i skolan" genom skogsvårdsstyrelsen. Syftet med projektet är att öka kunskaperna om skogen och ge barn/ungdom en chans att vistas i naturen. Skolklasser på Östbergsskolan använder vindskyddet och har verksamhet i kringliggande område.

Naturstigar används av skolklasser. Området används i biologisk och kvartärgeologisk undervisning. Ämnen såsom skogskunskap och allemansrätt lärs också u.

#### *Vandring och promenad*

Östbergets naturmark är väl lämpat att vandra i och intresset är stort. Det syns i form av ett mycket stort nätverk av breda och vältrampade stigar. Naturstigen är en två kilometer lång stig som ligger norr om Frösötornet. Efter den markerade stigen finns informationstavlor om naturen och en modell av en fångstgrop. För motionsgående finns ett elljusspår och för vandring finns det en 2,9 kilometer lång stig. Berget används mycket av hundägare

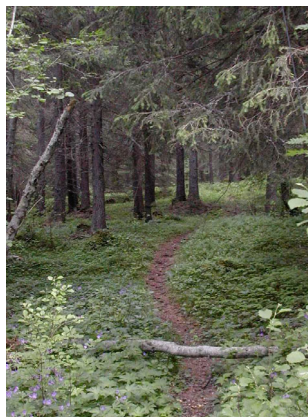
#### *Äventyrslek*

Området till söder om Silverling och Gustavsbergsbacken används för äventyrslek. Det är ett upplevelseområde som drivs av kommunen genom sommarjobbade ungdomar. Besökande är allt barngrupper, privatpersoner och enstaka företag. Under 2001 hade man totalt 5000 gäster till äventyrsleken. "Frösöbergets äventyrslek" grundades 1998 på initiativ av fritidsgården Östman då de ville skapa meningsfullt sommarjobb åt ungdomar. Det var också ett bra sätt att använda Gustavsbergsbackens lokaler sommartid. Utrustningen plockas delvis bort under vintern.

I området finns sagospår för barn, klättring, linbana och andra stationer. Aktiviteter finns för både barn/tonåringar och vuxna. Äventyrsleken har också nybörjarkurser i klättring inom samma område. För mer avancerade grupper används även bergssidor längre norrut.



*Äventyrsleken*



*Stig på Östberget*

#### *Närrekreation*

I norra delen av Hornsberg är utbudet av parker litet. Det gör Östberget till en ännu viktigare plats för de boende som därigenom kan få närhet till ett grönområde. Stigarna upp på Östberget är många från bostadsområdena.

## OMRÅDESVIS BESKRIVNING:

### *Kvarnsved*

I Kvarnsved ligger Lövstabadet. Det är en bad- och äventyrsanläggning placerad i och nedanför den gamla hoppbacken. Norr om badet finns ett skogs och ängsparti som är en länk mellan naturområdet på Östberget och naturreservatet Ändsjön. Ett område med gravkullar öster om Lövstabadet används vintertid av Frösö skidlek.

### *Söder om Frösötornet*

Det är ett populärt strövområde med ett utbrett stigsystem, mountainbike-led och ”skogen i skolan” har tillgång till ett vindskydd. Det är ett värdefullt strövområde och viktigt för närrekreation. Den södra delen av Östberget besöks flitigt och är en lämplig entré till berget från bostadsområdena nedanför. Detta eftersom avsnittet inte lutar så kraftigt som de östra delarna av berget. Frösö skidleks leder passerar genom området.

### *Branterna*

Bergsbranterna längs med hela östsidan är populära klättringsområden. Ovanpå branterna finns det vidsträckta vyer. Där finns flera välbesökta utsiktspunkter med sittplatser och eldstäder.

### *Området nedanför branterna*

Här finns flertalet välanvända stigar som tyder på många besökare. Frösögrottan ligger i detta område och verkar vara välbesökt. Området fungerar som en plats för närrekreation för boende på Frösön. I översiktsplanen för centrala Frösön är områdena nedanför branterna avsatta för park och idrottsändamål. ”Frösöbergets äventyrslek” använder den södra delen för sina organiserade arrangemang.

### *Gustavsbergsbacken*

Den är 480 meter lång och har en fallhöjd på 110 meter. Det är en slalombacke som når nästan till toppen på Östberget och som sedan 1997 har en halfpipe.

Gustavsbergsbacken används under vintern flitigt av flera föreningar. Skidhögskolan bedriver lektioner där och sommartid används backen för löpträning. Stigarna i Gustavsbergsbacken är populära att promenera på. Besökare på mountainbike använder backen sommartid. Gustavsbergsbacken erbjuder fin utsikt över centrala Östersund.

### *Norr om Frösötornet*

I området finns ett elljusspår som används mycket både vinter- och sommartid. Enligt personal i Frösötornet har Östberget flest besökare morgon och kväll. Det är något glesare mellan stigarna än på övriga delar av Östberget men de som finns verkar användas flitigt. Cykelspår syns längs med flera av stigarna. Den anlagda naturstigen ligger i detta område. Frösö skidlek har spår i området.

### *Området kring Frösötornet*

Frösötornet är ett populärt besöksmål sommartid. Utsikten från tornet sträcker sig åt alla håll. Platsen fungerar även som utgångspunkt för besökare av Östberget året runt. Det är en viktig knutpunkt för stigar och elljusspår. Ett skogsavsnitt strax väster om tornet har stigar med spår efter mountainbike och ridning.



*Frösötornet*

### SAMMANFATTNINGSVIS

Östberget har en viktig funktion att fylla som rekreationsplats för hela Östersund. På Östberget samsas flera intressen och berget används året runt av olika grupper och åldrar. Närheten till Östersunds tätort är en bidragande faktor till populariteten. Utsiktspunkterna, den fina naturen och den obebyggda ytan inbjuder till besök och ger stora rekreationsmöjligheter. Särskilt använd är den södra delen och områdena kring branterna. Det är svårt att urskilja ett mindre viktigt område då hela berget används flitigt.

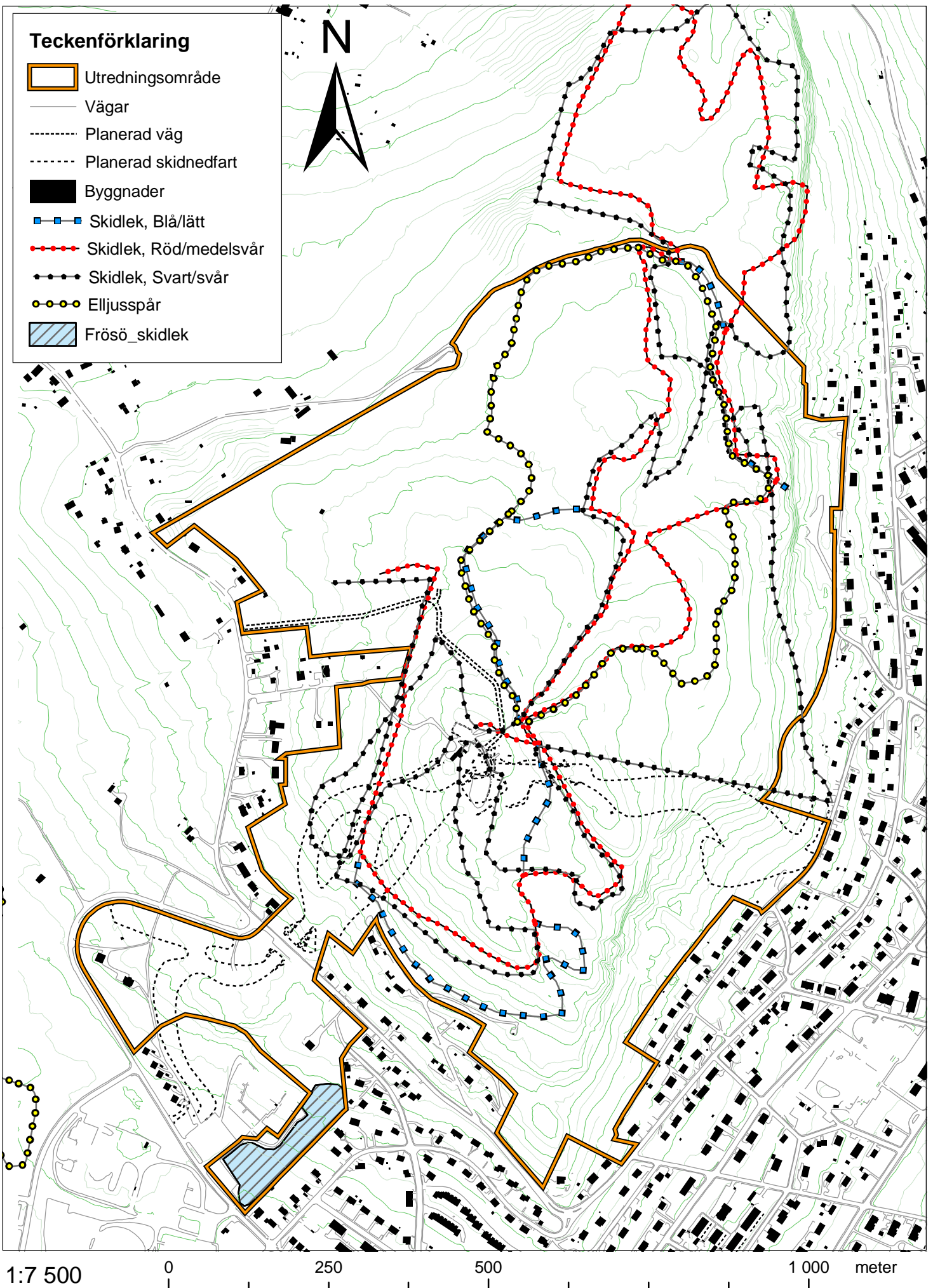
### LITTERATUR

Översiktsplan för centrala Frösön, 1998

### MUNTliga MEDDELANDEn

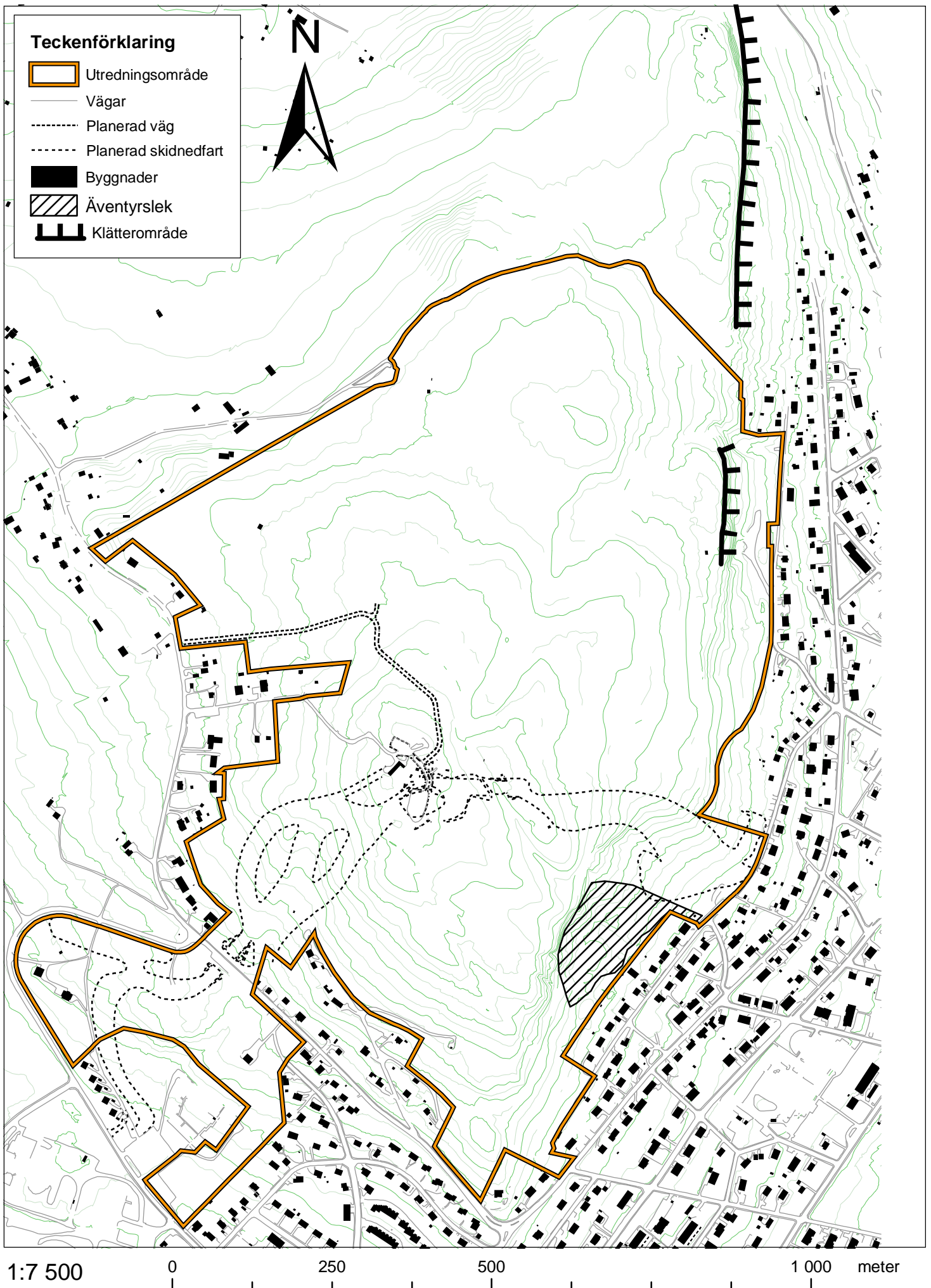
Andersson, Bengt, Östbergsskolan  
Edholm, Anders, skidhögskolan  
Engqvist, Leif, Frösö Skidlek  
Eriksson, Bertil, Östersunds kommun  
Grassmo, Henry, Frösö IF  
Hansen, Julius, Handikapprådet  
Holmgren, Maria, Östbergets äventyrslek  
Hyttsten, Billy, Frösö-Östersunds slalomklubb,  
Svensson, Kjell, Frösö ridklubb 511200  
Söderin, Gudmund, Östersunds klätterklubb  
Wedin, Mats, Evolution sports club (mountainbike)  
Örbom, Kerstin, Handikapprådet

# Östberget - Vinteraktiviteter

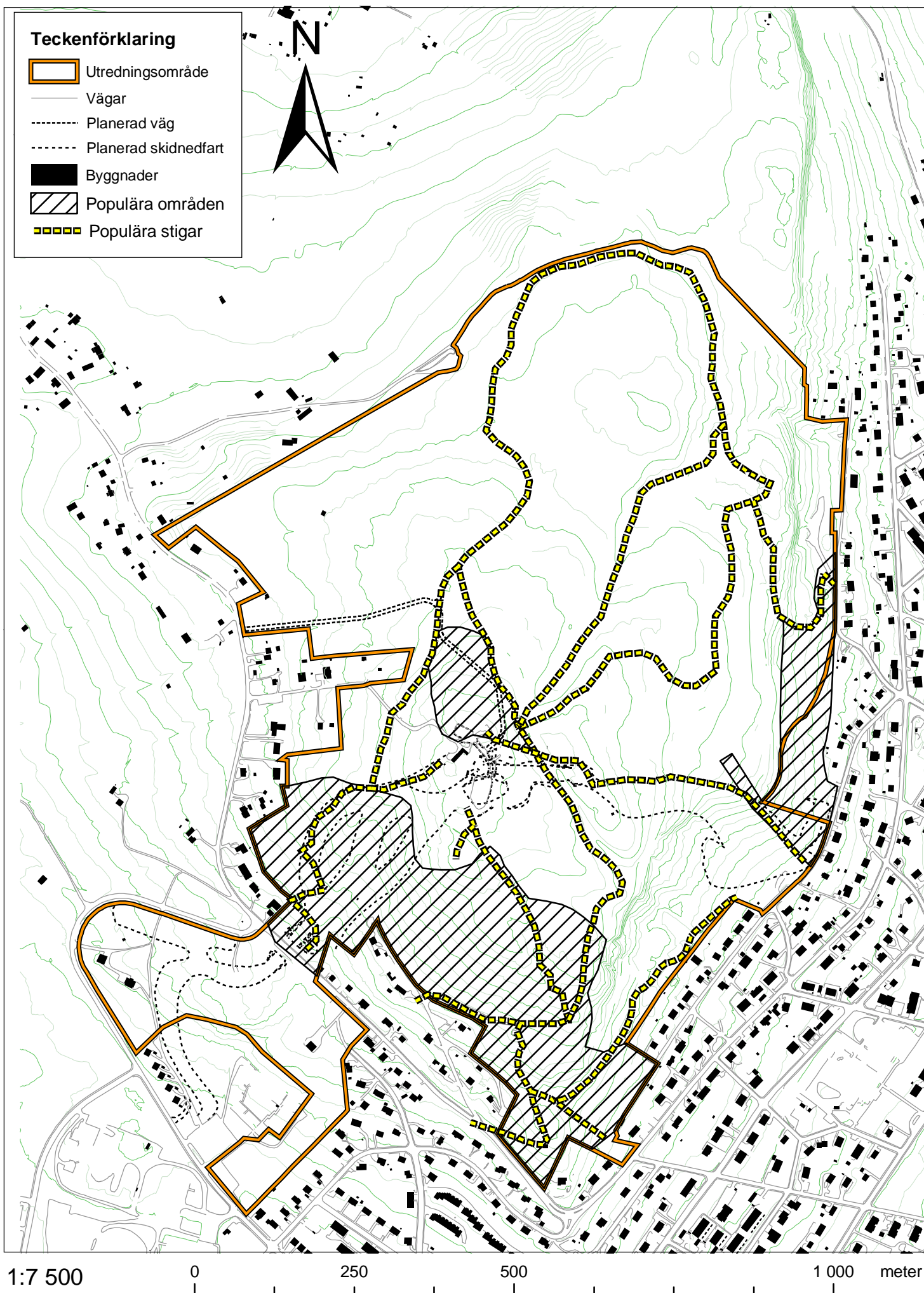




# Östberget - Äventyrsaktiviteter



# Östberget - Viktiga rekreationsområden





# Östberget - Friluftsintrussen

