



# PLAN FOR IDRETT OG FYSISK AKTIVITET 2019 - 2023

Saksnr. 18/1709    Journalnr. 367/20    Arkiv C20    Dato: 13.06.2019

**Vedtatt i Kommunestyret 13.06.2019, sak 29/19**

**«Idrett og fysisk aktivitet for alle»**



## Forord

Plan for idrett og fysisk aktivitet 2019-2023 er disponert etter veilederen «Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet», revidert utgave 2014. Det er en selvstendig kommunal plan der sentrale anlegg og andre tiltak er innarbeidet i en strukturert plan for Rakkestad kommune. Prosessen og planen følger Plan- og bygningslovens bestemmelser.

En kommunal plan for idrett og fysisk aktivitet er et politisk dokument, og er ment å være et styringsredskap for å nå kommunens mål på feltet. Planen skal vedtas av kommunestyret.

Departementet stiller krav om at det i planen tas med en vurdering av mål og resultat av forrige plan. Dette medfører at det må legges vekt på arbeidet med å utforme mål og detaljerte planer for å nå disse.

Følgende forhold skal vektlegges:

- Realistiske planer i forhold til økonomi
- Behov må vurderes i forhold til aktivitetsutvikling og etterspørsel i kommunen
- Omfattende medvirkningsprosess
- Samordning i form av tverrsektorielt planarbeid
- Et oversiktlig kartvedlegg
- Fokus på fysisk aktivitet, herunder friluftsliv

Planprosessen er avgjørende for planens kvalitet. Alle involverte skal delta i planprosessen slik at resultatet blir best mulig for alle innen gitte rammer.

Statens overordnede visjon er: *«Idrett og fysisk aktivitet for alle»*.



## Sammenheng

Planen redegjør for kommunens målsettinger og satsing på idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Den redegjør for hva som er oppnådd i løpet av forrige planperiode. Utviklingen viser at befolkningens livsstil og aktivitetsvaner går i en mer fysisk passiv retning.

Denne planen redegjør for nå-situasjonen i Rakkestad når det gjelder idrettslig og annen fysisk aktivitet – en redegjørelse som baserer seg på registrering foretatt av lag og foreninger våren 2018. Registreringen viser et godt tilbud til Rakkestads befolkning når det gjelder muligheter for fysisk aktivitet. Utfordringen for kommunen og lag/foreninger er vedlikehold av eksisterende anlegg og å tilpasse tilbudene etter innbyggernes behov.

Prioritert handlingsprogram for 2019 – 2022 legges ved (vedlegg 1). Den ble vedtatt av Rakkestad kommunestyre i møte 6. desember 2018, sak 18/39.

Liste over uprioriterte idrettsanlegg og områder for friluftsliv i et 10-12 års perspektiv legges ved (vedlegg 2). Der er det lagt inn ønsker som har kommet fram under arbeidet med denne planen.

Planen skal rulleres hvert fjerde år og det prioriterte handlingsprogrammet skal rulleres hvert år.

Anleggsregisteret for Rakkestad kommune og et kart over disse anleggene ligger som vedlegg 3 og 4.

Planen konkluderer med at det ikke er behov for store nye anlegg i Rakkestad i de nærmeste fire årene. Det er heller ikke behov for regulering av nye arealer til idrettsformål.

Andre rehabiliteringsoppgaver ligger inne i den kortsiktige, prioriterte planen og vil bli gjennomført etter hvert som spillemidler bevilges.



## Planprosessen

Denne planen er en videreføring av forrige «Hovedplan for idrett og fysisk aktivitet 2015-2018», vedtatt 11.12.2014. Planen er en hovedplan og følger derfor ikke saksgangen til en kommunedelplan. Revisjon av denne plan startet i januar 2018, med planlagt vedtak i mai 2019.

Plangruppen har bestått av seksjonsleder kommunikasjon og kultur Kåre Kristiansen, kultursjef Grethe Torstensen.

Planarbeidet har vært informert om til FAU, Frivillig sentral, samtlige interesseråd, lag og foreninger og Rakkestad idrettsråd. Det har vært sendt ut informasjonsbrev til samtlige involverte lag, foreninger, råd og interesseorganisasjoner.

Det har vært møte med Rakkestad idrettsråd og uformelle møter med andre interreserte.

Planarbeidet har vært presentert på Facebook, kommunens hjemmesider og andre sosiale medier.

Det har kommet inn 6 innspill – fra foreninger og privatpersoner.

Planen skal til videre behandling i Rakkestad idrettsråd. Deretter skal den til politisk behandling i:

- Ungdomsrådet
- Eldrerådet
- Integreringsrådet
- Rådet for funksjonshemmede
  
- Kultur- og oppvekstutvalget
- Helse- og omsorgsutvalget
- Teknisk-, miljø- og landbruksutvalget
  
- Formannskapet
- Kommunestyret



Foto: Svein Erik Tveit

## **Innledning og bakgrunn for planen**

### **Bakgrunn for planen**

Plan for idrett og fysisk aktivitet skal følge visjonen for Rakkestad kommune:

#### *Mangfold og samhold*

**Mangfold:**

Begrepet mangfold er et sterkt egenartbegrep for Rakkestad, og henspiller på et rikt lokalsamfunn på mange områder; mangfoldig foreningsliv, kulturelt og befolkningsmessig mangfold, sammensatt næringsliv fra industriproduksjon til landbruk, variert landskap med store skogsområder, kulturlandskap og landbruksarealer i tillegg til landsbyen, varierte muligheter fra fart og spenning på Rudskogen til rekreasjonsmuligheter i Fjella.

**Samhold:**

Selv om mangfold av de fleste oppfattes som et overveiende positivt begrep, kan det også oppfattes som sprikende og med mange retninger. Begrepet samhold representerer derfor en udelt positiv og samlende retning for mangfold.

Samhold vurderes dessuten å være overordnet begrepene trygghet, trivsel og nærhet – tre begreper som i ulik sammensetning har vært med i tidligere visjonsbegreper for Rakkestad kommune.

Samhold vurderes å være visjonært ved at det er en positiv verdi å stadig jobbe mot.

Planen skal være et politisk dokument, og er ment å være et styringsredskap for å nå kommunenes mål innen dette feltet. Planen skal initieres og vedtas av kommunestyret, og skal være et politisk styringsdokument utfra kommunens egen situasjon. Den skal ta opp i seg relevante problemstillinger innenfor idrett og fysisk aktivitet, herunder friluftsliv.

I Rundskriv V-0732 presiseres det at anlegg som skal få tippemidler skal inngå i en vedtatt kommunal plan for idrett og fysisk aktivitet.

### **Formålet med planen**

Formålet med planen er å nå disse målene:

- Alle skal ha mulighet til å drive idrett og fysisk aktivitet i form av trening og mosjon.
- Den frivillige, medlemsbaserte idretten i Rakkestad skal sikres gode rammevilkår for å gi grunnlag for et omfattende og inkluderende aktivitetstilbud. Det skal legges særlig vekt på å utvikle attraktive tilbud til barn og ungdom.
- Rakkestadsamfunnet skal være godt tilrettelagt for egenorganisert fysisk aktivitet.

Målet med planarbeidet er at kommunen og de ulike interesse- og brukergruppene skal få en oversikt over behovene for anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Det er behovene for fremtidig utbygging som skal prioriteres og danne grunnlaget for bevilgninger og arealplanlegging de kommende år. I tillegg er formålet med planen at den skal motivere til et samarbeid om utarbeidelse av en mer helhetlig politikk for fysisk aktivitet i kommunen.

### **Plan for idrett og fysisk aktivitet i Rakkestad skal bidra til**

- Legge til rette for fysisk aktivitet for alle
- Sikre arealer for lek, friluftsliv og idrettsaktiviteter og samordne behovene for disse
- Tilrettelegge for en målstyrt utbygging av anlegg og tilrettelegging av områder for fysisk aktivitet
- Avklare kommunens og organisasjonenes oppgaver, ansvar og økonomiske forpliktelser ved utbygging og drift av anlegg og områder for fysisk aktivitet
- Utvikle gode planer for drift og vedlikehold
- Informere planens lesere om idretts- og aktivitetstilbud

### **Bakgrunnsmateriale**

Ved utarbeidelse av planen har hovedkilden vært:

- Hovedplan for idrett og fysisk aktivitet 2015-2026, Rakkestad kommune.
- Idrettsmeldingen "Den norske idrettsmodellen"
- "Østfold I bevegelse", regional plan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2018-2029 fra Østfold Fylkeskommune.

I tillegg har idrettslagene og andre interessegrupper jobbet med anleggsplaner og beskrevet tanker, ønsker og behov.

### **Anleggsregisteret**

I 1997 ble «Kulturdepartementets register for idrettsanlegg og spillemiddelsøknader» opprettet. Registeret omfatter i prinsippet alle idretts- og friluftsanlegg anlegg som har mottatt tildeling av spillemidler eller andre midler tildelt av kulturdepartementet.

Idrettsregisteret er en god dokumentasjon over idrettsanlegg i kommunen. Dataene i dette registeret oppdateres hvert år. Det er et krav for å kunne søke spillemidler at idrettsregisteret er oppdatert. Informasjon om registrerte anlegg er tilgjengelig på [www.idrettsanlegg.no](http://www.idrettsanlegg.no). Som vedlegg til planen finnes det utskrift fra idrettsregisteret over anleggene i Rakkestad.



## Definisjoner og klargjøring av begreper

Med **fysisk aktivitet** menes enhver aktivitet der man bruker musklene/kroppen, og som gir økt energiforbruk.

Med **idrett** forstås aktivitet i form av trening eller konkurranse i den organiserte, frivillige, medlemsbaserte idretten.

**Friluftsliv** er opphold og fysisk aktivitet i friluft med sikte på miljøforandring og naturopplevelse, herunder jakt og fiske.

Med **folkehelse** menes befolkningens helse- tilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning. Med **folkehelsearbeid** menes samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen.

**Organisert aktivitet** omhandler den aktiviteten som vanligvis assosieres med idrettsutøvelse, som drives og ledes av noen. Dette kan være i et idrettslag, på et treningssenter med faste gruppetimer eller turer ledet av en friluftslivs- organisasjon. I dette ligger en grad av tilrettelegging, planlegging og gruppetilhørighet.

**Egenorganisert aktivitet** innebærer at den enkelte selv står for planlegging og gjennomføring av aktiviteten. Egenorganisert aktivitet kan foregå på mange arenaer, f.eks. på et treningssenter, i nærmiljøet, ute i naturen eller i et idrettslag. **Hverdagsaktivitet** er den aktiviteten som vanligvis forbindes med transport som gang og sykling, aktivitet i skoledagen eller arbeidsdagen, og aktivitet i daglige gjøremål, som lek, gange, husarbeid, hagearbeid, snømåking osv.

**Nærmiljøanlegg** er åpne utendørsanlegg eller områder som er tilrettelagt for egenorganisert fysisk aktivitet, hovedsakelig i tilknytning til bo- og oppholdsområder. **Ordinære anlegg** er i hovedsak anlegg for organisert idrett og fysisk aktivitet samt egenorganisert fysisk aktivitet. **Friluftslivsanlegg** er et vanskelig begrep å definere. Det kan være en sti, lys, et kart eller sanitæranlegg, men også en parkeringsplass eller et busstopp som åpner opp arealer for friluftsliv.

Med **regionale anlegg** forstår Østfold fylkes- kommune anlegg med regionale funksjoner, det vil si at det tilfører regionen verdi utover den åpenbare verdien for partene som samarbeider om anlegget. **Interkommunale anlegg** er anlegg der to eller flere kommuner er sammen om å bygge og drifte et idrettsanlegg, det eller ville vært vanskelig å realisere innenfor en kommune.

## Nasjonale og regionale mål og føringer

### Nasjonale føringer

Stortingsmelding nr. 26 (2011-2012) «Den norske idrettsmodellen» gir nasjonale mål og føringer.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-26-20112012/id684356/sec1>

### Regionale føringer

Regionalplan "Østfold i bevegelse" gir regionale mål og føringer.

[https://www.ostfoldfk.no/\\_f/p1/i54532baf-0f1f-46a4-b40a-d2688e8c61a3/regional\\_plan\\_fysisk\\_aktivitet\\_2018\\_2029.pdf](https://www.ostfoldfk.no/_f/p1/i54532baf-0f1f-46a4-b40a-d2688e8c61a3/regional_plan_fysisk_aktivitet_2018_2029.pdf)





## Sentrale anbefalinger og utviklingstrekk

### Hva er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er et overordnet begrep, som blant annet rommer fysisk arbeid, friluftsliv, mosjon, idrett, lek, trening og kroppsøving. Generelt kan fysisk aktivitet defineres som det å bevege seg, eller å bruke kroppen.

### Sentrale anbefalinger og utviklingstrekk

Fra et folkehelseperspektiv bør både barn, voksne og eldre redusere tiden de bruker på stillesittende aktiviteter og øke tiden på aktiviteter med moderat intensitet. Gåing og sykling, som er en naturlig del av hverdagen, er gode eksempler på slike aktiviteter og er noe de fleste kan utføre.

### Anbefalinger

Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge bør delta i fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet i minimum 60 minutter hver dag. I tillegg bør barn og unge utføre aktiviteter med høy intensitet minst tre ganger i uken, inkludert aktiviteter som gir større muskelstyrke og styrker skjelettet.

Voksne bør være moderat fysisk aktive i minst 150 minutter per uke, det vil si minst 30 minutter per dag fem dager i uka. Moderat aktivitet betyr aktiviteter som gir raskere pust enn vanlig, for eksempel rask gange. Rådene kan òg oppnås med minst 75 minutter aktivitet med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

### Dagens situasjon

Om lag 80-90 prosent av barn i barneskolealder oppfyller rådene om fysisk aktivitet, mens kun halvparten av 15-åringene oppfyller rådene.

Blant voksne er det om lag 30 prosent som oppfyller rådene. Blant voksne er det ingen skilnad på 20-åringer og 64-åringer når det gjelder tid i moderat aktivitet. Etter 65-årsalderen, senker både kvinner og menn det gjennomsnittlige aktivitetsnivået fra 36 til 31 minutter daglig, med et tydelig fall for begge kjønn etter fylte 75 år. Menn er noe mer aktive enn kvinner, men forskjellen er bare 1-2 minutt mer i gjennomsnitt per dag.

Fysisk aktivitet forebygger:

- Hjerte- og karsykdommer
- Diabetes
- Høyt blodtrykk og hjerneslag
- Flere kreftformer

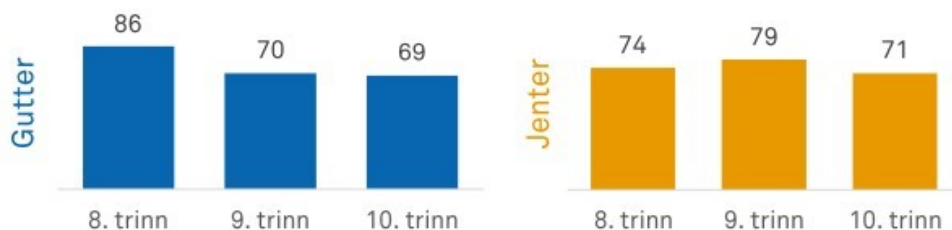
Forholdet mellom fysisk aktivitet og forebygging av overvekt og fedme er derimot svakt.

## Ungdata 2019 i Rakkestad

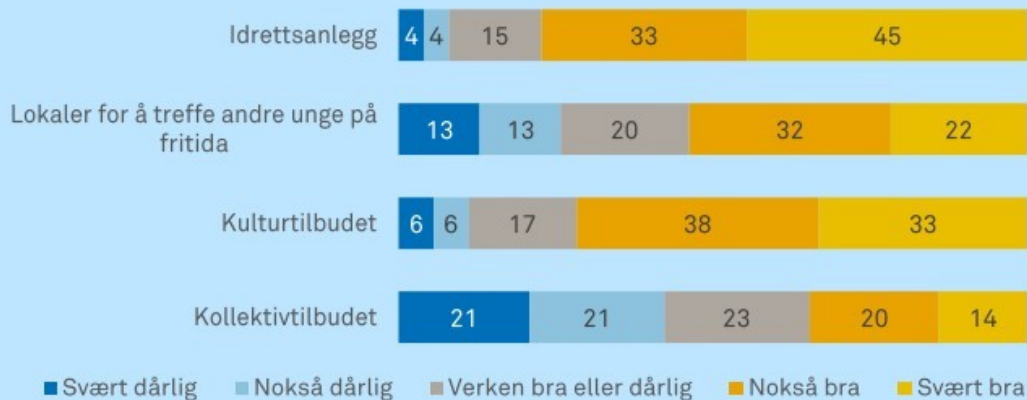
Ungdommene er fornøyd med tilbudet i lokalmiljøet. Både idrettsanlegg og kulturtilbud skårer høyt, men kollektivtilbud og lokaler til å treffe andre ungdommer kan bli bedre.

### Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet

Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

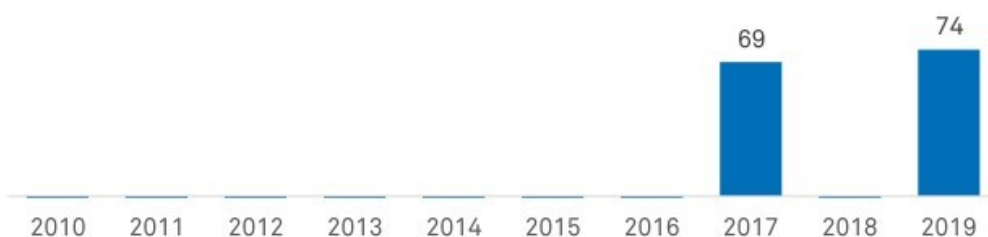


### Hvordan ungdom opplever tilbudet der de bor



### Tidstrend i Rakkestad

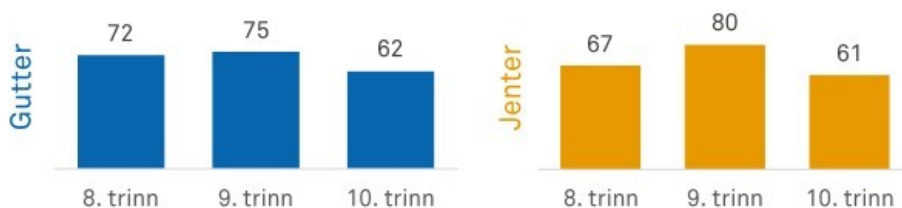
Prosentandel av ungdomsskoleelever som er fornøyd med lokalmiljøet



60% prosent av ungdommene deltar i et idrettslag og særlig på 8. trinn er mange aktive i et idrettslag. Det er synkende fram mot 10. klasse, og det er en trend som har holdt seg over tid. Resultatene fra 2017 og 2019 er omtrent like.

## Prosentandel som er med i en fritidsorganisasjon

Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



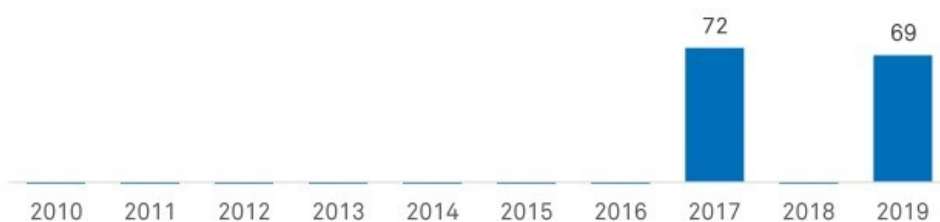
## Deltakelse i ulike organiserte fritidsaktiviteter

Antall ganger i løpet siste måned



## Tidstrend i Rakkestad

Prosentandel av ungdomsskoleelever som er med i en fritidsorganisasjon

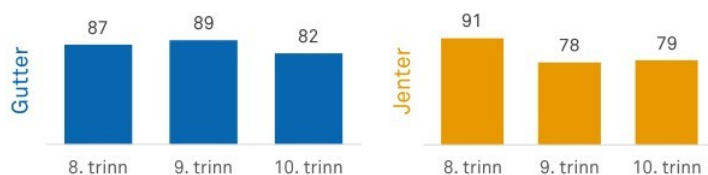


Det er få som bruker Helsestasjon for ungdom, men ca 30 % sier at de bruker Helsesøster på skolen. Veldig få sier at de bruker psykolog og totalt er 74 % fornøyd med helsa si. Dette er uforandret fra 2017. Det betyr at det er noen som trenger hjelp, og at det er behov for et hjelpeapparat for ungdom.

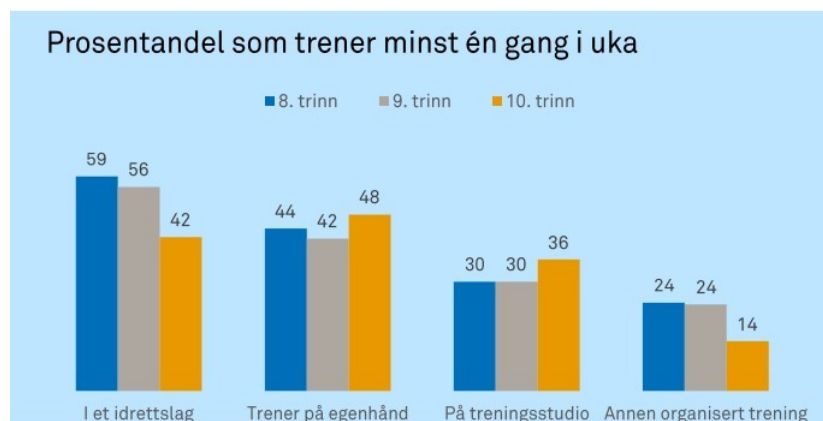
84% sier at de trener en gang i uka. Det er litt over landsgjennomsnittet.

### Prosentandel som trener minst én gang i uka

Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som trener minst én gang i uka



### Tidstrend i Rakkestad

Prosentandel av ungdomsskoleelever som trener minst én gang i uka på ulike måter



Rakkestad ungdommen skårer stort sett høyt på Ung data 2019 undersøkelsen. Samtidig ser vi noen få sliter, og det er nok den gruppen som er vanskelig å få med i et sær-idrettslag. Det er derfor viktig med nærmiljøanlegg som Møteplassen, skateparken osv. Det er også viktig med variasjon i det private markedet som Family, Farm Ninja Challenge (Parkour), styrketreningscenter osv. På disse sentrene trengs god oppfølging og kvalitetssikring.

## Aktiviteter for eldre



Den andre utfordringen er de eldre – de over 65 år. Vi har en aldrende befolkning, og det er viktig å legge til rette for muligheter for fysisk aktivitet for denne gruppen.

Det viktigste er daglige aktiviteter som f.eks å gå og sykle til butikken, venner, familie. Det er derfor viktig at nærmiljøet er tilrettelagte gang- og sykkelstier med god belysning.

Det er flere treningstilbud på dagtid i Rakkestad. Både Family sportsklubb og Rakkestad fysikalske har tilbud både innenfor egentrening og saltimer. Dette er flitting besøkt. Det er også turgrupper, stavgangsgrupper, bowlstrening, trening med fysioterapeut osv som er populært samtidig som sentrumsnære stier blir benyttet flittig.



## Resultatvurdering av forrige plan

Forrige «Hovedplan for idrett og fysisk aktivitet 2015-2026» ble vedtatt av kommunestyret 11.12.14, sak 34/14. Resultatvurderingen av denne plan vil gi svar på om kommunen har lyktes med å følge opp foreslåtte tiltak.

Følgende anlegg som ble planlagt i forrige plan er fullført:

HVA	HVOR	HVEM
Rehab 11'er kunstgressbane	Rakkestad stadion	Rakkestad kommune
Rehabilitering av hallgulv	Degerneshallen	Rakkestadhallene AS
Rehab ventilasjon og lys	Degerneshallen	Rakkestadhallene AS
7'er kunstgressbane	Rakkestad stadion	Rakkestad kommune

Følgende anlegg har fått spillemidler, men er ikke realisert:

Sanitæranlegg	Rudskogen	Rakkestad Motorpark AS
Ekstra Garderobesett	Rakkestad stadion	Rakkestad idrettsforening

Følgende anlegg er ikke realisert:

Rehabilitering av lysløype	Jonsrud	Skaukam O-lag
Kart	Krosby	Skaukam O-lag
Aktivitetspark	Kirkeng/grusbanen	Degernes idrettslag
Lysanlegg til ski og skøyter	Rakkestad stadion	Rakkestad idrettsforening
Løpebane/friidrettsanlegg	Rakkestad stadion	Rakkestad idrettsforening
Skøytebane	Rakkestad stadion	Rakkestad idrettsforening.

Fire av 12 planlagte anlegg er realisert. To anlegg har fått vedtak om spillemidler, men er føreløpig ikke realisert. Totalt 50% måløppnåelse.

Det er flere grunner til at seks anlegg ikke er realisert

Skaukameratene har solgt Jonsrud foreningshytte. De ønsker å avhende lysløypa og er i dialog med kommunen og andre foreninger for ev videre eierskap og drift.

Skaukameratene ønsker å lage flere nye kart. Krosby ligger fortsatt på vent, men det er søkt spillemidler til kart over Åstorp i 2019. Dette området er attraktivt for både løp og trening og ble derfor prioritert.

Degernes idrettslag eier grusbanen på utsiden av Degerneshallen. Pr i dag fremstår området som lite innbydende og brukes lite. Det er kun gammel grus på banen, og den har ikke vært oppgradert på mange år. Det har vært ønske om en aktivitetspark, men pr i dag er det ingen konkrete planer.

Rakkestad idrettsforening hadde innspill om Rakkestad stadion, og de har satset på fotballbaner og tribunebygging. Lysanlegg for et skianlegg er ikke realisert grunnet snøfattige vintre og lite aktivitet. Lysanlegget til skøytebanen har ikke vært prioritert. Skøytebanen ligger fortsatt på grusbanen, og det er pr i dag ingen planer om å flytte den. Løpebane med tartandekke er på ønskelista videre.



## Utbetalte spillemidler fra 2015-2018:

\*Rudskogen har I tillegg fått kr 3 000 000 I nasjonale midler

ANLEGG	SUM	ÅR
Rudskogen - sanitæranlegg	1 000 000	2015
Rakkestad stadion – rehab 11'er kunstgress	1 000 000	2015
Rakkestad stadion - 7'er kunstgressbane	1 000 000	2016
Degerneshallen - rehab. Lys og ventilasjon	238 000	2016
Degerneshallen – rehab hallgulv	396 000	2016
Kirkeng – rehab ballbinge	185 000	2016
Linnekleppen – tursti	260 000	2017
Rudskogen – Racekonrollbygg *	1 000 000	2017
Rudskogen - banesikring motorsykkel *	1 000 000	2017
Rakkestadhallen - klatrevegg	124 000	2017
Fladstadparken – rehab tursti	115 000	2017
Fladstadparken – rehab turvei	195 000	2017
Fladstadparken - Frisbeegolf	81 000	2018
Rakkestad stadion - garderobe	500 000	2018
Degernes – rehabilitering av lysanlegg	482 000	2018

I planperioden har det kommet ønsker om å søke spillemidler til anlegg som ikke står i planen. Dette gjør planarbeidet vanskeligere, men det gir rom for kjappe endringer utfra nye behov. Rakkestad kommune har et aktivt idrettsmiljø, med flere gode anlegg. De siste fire årene har det vært mye rehabilitering. 8 av 15 anlegg er rehabilitering av eksisterende anlegg.





## Beskrivelse av nåsituasjonen for Rakkestad kommune

Registrering og undersøkelser av dagens aktivitetssituasjon danner grunnlag for målformuleringer og utarbeidelse av strategier for kommunens engasjement på aktivitetssiden og for vurderinger av anleggsbehovet i kommunen.

Aktiviteten i kommunen registreres av hvert enkelt lag i de årlige kommunale tilskuddssøknadene.

### Idrettslag og aktivitet

Tabell over medlemmer i de største idrettslaga i Rakkestad

LAG	2014	2018
Rakkestad idrettsforening - fotball/turn/	1112	847
Oshaug idrettslag - fotball/innebandy/bowls	126	155
Østbygda idrettslag – løpe/ski-gruppe	142	70
Degernes idrettslag – håndball, drift av lysløype	381	205
Rakkestad kjøre- og rideklubb - ridning	82	78
Skaukam - orientering	99	86
Rakkestad sportskytterklubb – Skeet	23	15
Degernes skytterlag – skyting	187	143
Rakkestad skytterlag – skyting	91	64
Rakkestad kraftsportsklubb- styrketrening	24	20
Rakkestad-Degernes jeger og fisk – jakt, fiske, skyting	396	350
Rakkestad pistolklubb – skyting	67	87
Rakkestad sykkelklubb – sykkel (ny 2014)	100	253
Indre Østfold Paintballklubb – paintball (ny 2010)	19	19
DNT Indre Østfold, Rakkestad		166
Total	2894	2558

Pr 01.01.19 hadde idrettslaga i Rakkestad 2558 medlemmer. Det tilsvarer 32% av befolkningen.

Det er de store breddeidrettene som fotball, håndball, turn, som trekker mest aktive. Dessuten har skytterlagene stor medlemsmasse med aktivitet i både topp- og breddeidrett.

Rakkestad sykkelklubb har hatt stor økning i antall medlemmer og mye aktivitet. De bedriver mosjonssykling og deltar også på div ritt både i Norge og utlandet.

Rakkestad og Degernes jeger- og fiskeforening har 396 medlemmer. Det er en stor og aktiv forening i Rakkestad. De konkurrerer både i skyting og fiske, og det er flere medlemmer som er aktive friluftsmennesker.

I skyting har det vært flere utøvere i Rakkestad som driver på toppnivå i landet, og enkelte har gjort det bra i europeisk sammenheng.

Rakkestad har fem registrerte skytterlag med totalt 659 registrerte medlemmer:

- Rakkestad skytterlag
- Degernes skytterlag
- Rakkestad sportsskytterklubb, skeet
- Rakkestad og Degernes jeger og fiskeforening
- Rakkestad pistolklubb



*Ole Undseth skyter i Europatoppen*

Alle skytterlaga har anlegg som er oppgraderte og brukes flittig. Blytjern skytebane fikk spillemidler til ny felthurtigbane i 2015. Anlegget tilhører Degernes skytterlag. Det er ikke innmeldt ønsker for nye skyteanlegg de nærmeste fire år.

Rakkestad idrettsforenings turngruppe har tilbud for personer med bistandsbehov, barn og voksne. Dette tilbudet kalles «Morotrimmen» og foregår i Rakkestadhallen ukentlig. Det er et populært og viktig tilbud som deltakerne har stor glede av.

Nygårdshaugen Idrettslag fra Sarpsborg har tilbud innen fotball og håndball for personer med bistandsbehov. Det er 7 deltakere fra Rakkestad på fotballgruppa i 2019. Rakkestad kommune betaler fritidsassistenter for kjøring og henting, og det er en ordning som har fungert godt i mange år.

Bowls har blitt veldig populært i Rakkestad. Det er en seniorgruppe som spiller Carpet-bowls to dager i uka i Rakkestadhallen. Det er ca 25 medlemmer. I tillegg har Oshaug idrettslag startet særiddrettslag med Bowls. Der er det 25 medlemmer. De spiller turneringer i inn- og utland. De har vunnet Norgesmesterskap og kretsmeesterskap og deltatt i VM. Sistnevnte har fått sitt eget anlegg i lokalene til Industriveien 3. (tidl. Prior). Baneanlegget til Carpet-bowls er kortere enn til særiddretten Bowls. Kulene er også større og tyngre i særiddretten.

Indre Østfold Paintballklubb er en aktiv forening i Rakkestad. De disponerer en utebane i Degernes hvor de spiller i sommerhalvåret. Klubben er arrangør av turneringsrunder i NPL (Norges Paintball Liga) hvor det er ca 200 deltagere i alle aldersgrupper. Indre Østfold Paintballgruppe stiller tre lag i denne serien.

Skaukam orienteringslag har 86 medlemmer hvor bare noen få er aktive. I 2018 solgte de sitt klubbhus på Jonsrud for å ha økonomi til å drive aktivitet. De trener mye sammen med Indre Østfold Orienteringsklubb.

DNT Indre Østfold har turlag rundt i de forskjellige kommunene i Indre Østfold. I Rakkestad er det registrert 166 medlemmer og det er en meget aktiv og oppfinnsom gruppe. De har stor aktivitet både for voksne og barn og kombinerer ofte friluftsliv med historiske vandringer eller foredrag. DNT har økt medlemsmassen de senere år. Det er 15 flere medlemmer under 20 år i Rakkestad det siste året. Det er også flere personer uten medlemskap i DNT som er med på turene.

Østbygda løpe- og skigruppe har 70 registrerte medlemmer, men ved løp og ved eventuelle skirenn kommer mye folk. De er flinke arrangører og tilrettelegger både for barn og voksne.

Rakkestad kraftsportsklubb har 20 medlemmer som driver aktiv trening, men de er ikke aktive innen konkurranser. De har egne lokaler hvor de møtes og trener sammen.

Rakkestad har to kampsportklubber. Det er Rakkestad kampsportklubb og MCT-Academy. Begge sentrene er privat driftet og har en god medlemsmasse.

Farm Ninja Challenge er en låve i Rakkestad som er bygd om til Norges eneste Toughest-senter. Senteret består av over 30 hinderøvelser. Eier er nylig utdannet Toughest- instruktør og har alt fra nybegynnere til eksperter - en slags PT innen hinderløp. Dette er et privat senter hvor det også er workshops innen Parkour.

Barskingen er et hinderløp med 40 naturlige hindere som utfordrer mentalt og fysisk. Det gjennomføres årlig på Åstorp flyplass i Rakkestad. Det er ca 1000 deltakere og har blitt en merkevare innenfor denne treningstrenden.

Rakkestad hundeklubb har ca 220 medlemmer og er en aktiv klubb. De driver med agility, rallylydighet, utstilling og valpeshow. De arrangerer mye kurs og har mye trening både ute på Monserud og inne i hall.

Ekteparet Harms er utdannet hundeinstruktører og har startet et treningssenter for hunder – DogArena. Det er en innendørs hundearena med all slags trening for hund – agility, lydighet, rallylydighet, spesialsøk m.m.

Rakkestad sykkelklubb arrangerer hvert år et lavterskel barnesykkelritt som samler mellom 200 og 300 barn fra barnehagealder til 7. klasse.

## Friluftsliv

For Rakkestads innbyggere vil "Fjella" alltid fremstå som vår nære villmark, og et attraktivt turområde. Her er det godt merkede stier som henger sammen med stier i nabokommunene, og mulighetene for både lange og korte turer finnes i mengder. Et sentralt utgangspunkt er speiderhytta ved Skrabberud. Flere av disse stiene har de siste årene blitt oppgradert og merket. Et "Fjellakart" gir en god innsikt i turmulighetene for disse områdene.

I Degernesfjella er det flere turmuligheter med flere merkede stier med ulike lengder og utfordringer. Stien til Linnekleppen er oppgradert til en mer lettgått sti med stadig flere besøkende.

Fjellaområdene fremstår som et godt turterreng, med åpne og oversiktlige furuåser med forholdsvis lite vegetasjon. Med kart og kompass kan man finne mange fine turer og plasser på egenhånd. Steder for overnatting i telt eller fiske er også svært gode i disse områdene.

Av øvrige turmuligheter må nevnes Ingaleden som går langs Glomma i Rakkestad kommune, fra Varteig og til Eidsbergdelet - en historisk grunn og gammel ferdselsåre fra langt tilbake i tid. En annen mulighet for å komme på historiske tufter er stien fra Trondsæteret til Høgnipen - stedet hvor de første nordmenn bosatte seg for mange tusen år siden.



*Foto: Otto igland*

Det er over flere år blitt arbeidet med å etablere gode turstier i nærheten av der hvor folk bor – det vil si i tilknytning til Rakkestad og Degernes sentrum. Sammen med statlige og kommunale midler, bistand fra ideelle organisasjoner og noe dugnad har en fått til lett tilgjengelige stier fra de fleste boligområder. Disse stiene er under stadig oppgradering og fremstår som lettgatte til alle årstider.

Det forefinnes et opplegg med turloser som møter ukentlig på fast sted og loser turgåere gjennom stier som har utgangspunkt i sentrum. Turene annonseres på kommunens nettsider. Rakkestad kommune har satt i stand og vedlikeholder to kommunale badeplasser – Kolbjørnsviksjøen og Holtetjern. Her er det forsøkt å tenke universell utforming og ellers lagt til rette for en god opplevelse for besøkende.

Det arbeides kontinuerlig med å utvikle friluftslivet i kommunen. Med det som bakgrunn har kommunen med bistand fra staten ervervet tre områder til friluftsmål. Dette er utvidelse av området på Suterer – Røsæggmoa som er et fint badeområde i tilknytning til Glomma, badeplassen ved Grytelandstjernet og et mindre område inntil Dørja i tilknytning til stinettet i sentrumsområdet. Disse vil om få år fremstå som attraktive bidrag til friluftslivet i kommunen. Ved vannet Frøne i Rakkestadjella har Rakkestad kommune etablert lavvo og gapahuk. Disse er til fri benyttelse for de som ønsker det. I tillegg er det mulighet for å leie båt av kommunen. Vinterstid kjøres det opp skiløyper. Dette gjøres av lag og foreninger med støtte fra Rakkestad kommune. Dersom det er gode nok snøforhold, blir det kjørt løyper på Jonsrud, Østbygda idrettsplass, Degernes og rundt Rakkestad sentrum.

For at folk flest skal ta utmarka og stiene mer i bruk, må det informeres om mulighetene som finnes i Rakkestad kommune. En gjeng med friluftsentusiaster har laget en turbok med en beskrivelse av 20 forskjellige turer med ulik lengde og varierte mål. Boka heter «Fra Suterer til Seterberg Røs» og inneholder beskrivelse av 20 sykkelløyper i tillegg til turstiene.

Kommunen arbeider kontinuerlig med utvikling av friluftslivet – dette som et tiltak for økt trivsel og bedret folkehelse.



## Det kommersielle markedet

En markant trend de siste 15-20 årene har vært framveksten av det kommersielle treningsmarkedet. I Rakkestad er det to treningsentre som drives privat – Family sports club Rakkestad og Rakkestad Fysikalske Institutt.

Den økte aktiviteten innenfor treningsentrene synes dels å reflektere at treningsentrene gir et tilbud som supplerer idrettens tilbud, og dels at denne bransjen treffer andre målgrupper enn den tradisjonelle idretten.

Antall unge medlemmer er omtrent på samme nivå som for 5 år siden, men det er en betydelig økning i medlemmer over 60 år. Family sportsklubb har i dag 300 aktive medlemmer over 60 år, og dette er en dobling fra for 5 år siden.

Styrketrening og gruppetrening er mer populært enn for 5 år siden for alle aldre. Family gjennomfører ca 50 gruppetimer hver uke. I årets 2 første måneder er det nesten 5000 deltakere fordelt på 370 gruppetimer. Mye av veksten har skjedd i kombinerte kondisjons- og styrkebaserte gruppetimer. De har også spesielt stor oppslutning om hjertetrim og seniortimer, som nærmest er fullbookede hver uke.



## Uorganisert fysisk aktivitet

I Rakkestad finnes mye aktivitet som ikke er registrert noe sted. Ser man på aktiviteten på sentrumstiene og i marka ellers, er det mange som driver uorganisert fysisk aktivitet. Det registreres også at flere av minoritetsgruppene i Rakkestad har begynt å mosjonere i form av turgåing. Disse gruppene treffer man oftest langs veiene i boligområdene og i sentrum.

Det har oppstått grupper de senere årene som mosjonerer sammen. Det er trillegrupper, stavgang, turgrupper osv.

Den Norske turistforeningen har flere medlemmer som benytter seg av faste turtilbud. Det gjelder både dagsturer og overnattingsturer. Flere av disse tilbudene er meget godt besøkt.

Rakkestad bad har blitt pusset opp og fremstår mer moderne og innbydende. Badet har økning i antall besøkende (de 4 siste årene: 4700/5500/5700/5100) og det er stor aktivitet fra mandag til fredag. Vinteren 2019 var det, for første gang i badets historie, over 100 badegjester på en kveld.

Parkene i Rakkestad er godt besøkt av mosjonister i alle aldre. Pumptracken, Frisbeegolfbanen, Fladstadparken, Møteplassen ved Rakkestadhallen, skatebanen, skøytebanen, lysløypa i Degernes, uteområdene rundt skolene og Velhaven er eksempler på sentrumsnære nærmiljøanlegg som trekker mye folk – og da spesielt barn og ungdom.



## Skole og barnehage

Skolen spiller en viktig rolle for idrett og fysisk aktivitet. Skolen samler alle, og har derfor stor påvirkning gjennom holdninger i forbindelse med kroppsøvningsfaget, lek i friminutter og som samlende faktor i nærmiljøet utenom skoletid. Kroppsøvningsfaget gir stimulans til fysisk aktivitet og legger grunnlaget for regelmessig fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet bygger opp under gode læringsresultater.

Grunnskolen tar hånd om barna i en meget viktig periode for utvikling av fysiske ferdigheter og egenskaper. Barneskolealderen, spesielt 10-12 års alder, kalles gjerne den motoriske "gullalderen".

Ungdomsskoletida er en brytningstid der skolearbeid og nye/andre interesser generelt fører til mindre fysisk aktivitet. Kroppsøvingstimene er viktige for å sikre noe fysisk aktivitet til ungdommer som ikke er med på organisert idrett eller driver uorganisert trening/aktivitet.

Egnede arealer er en forutsetning for fysisk aktivitet. Kommunen har et særlig ansvar for å legge til rette utemiljøer som inviterer til fysisk aktivitet i og utenfor skoletiden. Rakkestad skatepark og Møteplassen ved Rakkestad ungdomsskole er et godt eksempel på en nærmiljøplass for ungdom både i skoletida og på kveldstid. Også ballbinger, sandvolleyballbaner og kunstgressbaner er flittig besøkt utover skoletiden. Os skole ønsker å oppgradere uteområdet sitt når den nye skolen står ferdig. Dette er lagt inn i planverket.

Det er også satset på Trivselsledere som har et spesielt ansvar for godt miljø i friminuttene og at alle skal ha mulighet for lek og utfoldelse.





Kommunen har også et ansvar for tilrettelegging av gang og sykkelveier slik at barna kan gå eller sykle til skolen uten å komme opp i trafikkfarlige situasjoner. Skolene i Rakkestad har noen trafikk- utfordringer med hensyn til foreldrekjøring, men det er gjort utbedringer slik at trafikken flyter lettere.

I barnehagen legges det godt grunnlag for utendørs lek og friluftaktiviteter. Det er viktig at barn tidlig lærer å bli glad i og ferdes i skog og mark og at dette er en naturlig aktivitet. Samtlige barnehager i Rakkestad driver et målrettet arbeid for lek og bevegelse, og flere av barnehagene tilbyr svømmeopplæring.

Det er en satsing i kommunen som består i helsefremmende tiltak i skole og barnehage. Med helsefremmende skoler forstår Østfold fylkeskommune skoler og barnehager som styrker elevenes og personalets fysiske og psykiske helse gjennom å ha fokus på miljøet, undervisningstilbudet og undervisningssituasjonen, samt å ha systematisk forankring av det forebyggende og helsefremmende arbeidet. Helsefremmende skoler og barnehager jobber med grunnleggende forutsetninger for læring, som at eleven må være uthvilt, mett og i god nok fysisk form for å kunne nyttegjøre seg dagens små og store gleder og utfordringer.

Alle kommunale barnehager – Bergenhus, Byggekløssen, Elle Melle, Fladstad, Kirkeng – er godkjent.

Kirkeng skole er godkjent. Det er et mål at alle skolene skal godkjennes.



## **Vurdering av aktivitet og fremtidige behov**

All anleggsutbygging i Rakkestad i de nærmeste årene vil være rehabilitering av eksisterende anlegg eller nybygg av anlegg på områder som er regulert til idrettsformål. Det forenkler prosessene og det gjør at investeringene ikke blir så store og tidkrevende.

Ved behov for større kostnadskrevende anlegg, bør det vurderes om kommunene i regionen kan samarbeide og bygge interkommunale anlegg. Det er pr i dag ingen nye regionanlegg som har vært vurdert i samarbeid med Rakkestad kommune.

### **Utfordringer**

Rakkestad kommune forvalter og drifter, både i egen regi og sammen med lag og foreninger, mange anlegg for idrett og fysisk aktivitet. Det er lekeplasser, stier, ballbinger, badeplasser, skatepark, nettverk av gang- og sykkelstier, friluftsområder, gymsaler og en svømmehall. Dette er ressurskrevende og enkelte elementer bærer preg av forfall og dårlig vedlikehold. Like viktig som å arbeide frem nye tilbud, er det å vedlikeholde, eventuelt avvikle, de anlegg som allerede eksisterer. Det må/bør arbeides for å sikres midler til dette arbeidet.

### **Hallkapasitet**

Rakkestad har god halldekning med tre hallflater på 8 000 innbyggere. Det er en hallflate i Degerneshallen og to hallflater i Rakkestadhallen. Begge hallene er knyttet opp mot skole og barnehage og benyttes av flere særiddretter. Det gjennomføres også kulturarrangement og andre tiltak som utstillinger og konserter i begge hallene.

### **Anleggsdekning**

Rakkestad har god anleggsdekning både når det gjelder anlegg for særiddretter og nærmiljøanlegg. Det kan være noe lite garderobekapasitet på Rakkestad stadion, men det kan løses ved hjelp av gamle garderober i Bergenhus gymsal. Dette er noe Rakkestad idrettsforening jobber videre med.

Stier og nærmiljøanlegg er sentrumsnære og ligger i tilknytning til skoler og barnehager. Det er lekeområder tilknyttet samtlige boligfelt og det er kort vei til skog og natur.

### **Rakkestad bad**

Rakkestad bad er et 12,5m basseng som tilbyr undervisning til skolebarn og barnehagebarn på dagtid. På kvelden er det åpent folkebad. Det har ikke vært et prioritert mål for Rakkestad kommune å ha et 25m basseng.

### **Rakkestad stadion**

Rakkestad stadion fremstår i dag som et av de flotteste fotballanleggene i Østfold, med en 11-er kunstgress, en 7-er kunstgress og en 11-er naturgress. I tillegg er det tribuner og garderober og klubbhus. Det planlegges også bygging av fire 3-er baner.

Skaukameratene orienteringslag eier 10 kart og de har laget en plan på revidering av samtlige. De satser på aktivitet og ønsker derfor å ha oppdaterte kart. De solgte foreningshytta Jonsrud nå i 2018 og søker spillemidler til kartrevidering.

### **Innspill til planen**

Det har kommet flere innspill til nye anlegg i forbindelse med jobbing med denne planen.

- Squashbane i Rakkestadhallen
- Bowlingbane i Rakkestadhallen
- Forlenge terrengløype ved Os skole
- Løsløype i samme trasé ved Os skole
- Styrkeapparater - trimpark – i samme trasé ved Os skole
- Tribune ved fotballbanen på Os skole
- Belter og sporlegger til Oshaug idrettslag
- Innendørs og utendørs 40m bane for Bowls ved Os skole
- Løpebane (tartandekke) rundt Rakkestad stadion
- Tilrettelegge for annen friidrett på Rakkestad stadion
- Utvikling av grusbanen ved Bergenhus for bruk som skøytebane
- Bytte belysning på 11'er banen på Rakkestad stadion
- Bygge 1-3 små 3-er baner (10x15m) fotball med vant på Rakkestad stadion
- Bygge trimpark med trimapparater i Fladstadparken

Disse innspillene blir satt opp i prioritert anleggsplan og i planprogrammet med 10-12 års perspektiv. Det vil bli søkt spillemidler på flere av anleggene og gjort vurderinger om prioritering underveis i planperioden.

### **Rudskogen**

Rudskogen Motorsenter ble i 2006 valgt som hovedanlegg for motorsport i Norge. På Rudskogen finnes en asfaltbane på 3237 meter for racing og roadracing, samt en 1201 meter lang internasjonal gokartbane. I tillegg finnes offroadanlegg med motocross og enduro. Rudskogen motorsportanlegg er i stadig utvikling og har ved seneste spillemiddelrunde, 15. Januar 2019, lagt inn 10 spillemiddelsøknader med total budsjetttramme på 98 millioner kroner:

1. Rudskogen – depotområde 1 – idrettshus/lager Rakkestad Motorpark AS
2. Rudskogen – depotområde 1 – toaletter Rakkestad Motorpark AS
3. Rudskogen – depotområde 1 – belysning Rakkestad Motorpark AS
4. Rudskogen – depotområde 1 – garasjebygg Rakkestad Motorpark AS
5. Rudskogen – depotområde 2 – området/belysning Rakkestad Motorsport AS
6. Rudskogen – depotområde 3 – gocartområdet Rakkestad Motorpark AS
7. Rudskoen – depotområde 3 – idrettshus gocart Rakkestad Motorpark AS
8. Rudskoen – depotområde 4 – område/belysning Rakkestad Motorpark AS
9. Rudskogen – depotområde 4 – lager Rakkestad Motorpark AS
10. Rudskogen – Gocartbane - belysning Rakkestad Motorpark AS

Dette er satsing på fasilitetene rundt selve baneanlegget som vil føre til at Rudskogen framstår som et innbydende og tidsriktig motorsportsanlegg.

## Stier og parker

Rakkestad kommune som anleggseier har hatt en stor satsing på stinettet de siste årene. Det har vært søkt spillemidler til 8 forskjellige stiprosjekter. Dessuten har det vært gjort et stort arbeid for å gjøre parker og møteplasser mer innbydende. Frisbeegolfbanen i Fladstadparken er et eksempel på dette. Det er bevilget/søkt om kr 1.133.000 i spillemidler til stier i Rakkestad fra 2017 til 2019.

1. Linnekleppen - rehabilitering tursti	2017
2. Fladstadparken - rehabilitering tursti	2017
3. Fladstadparken - rehabilitering turvei	2017
4. Fladstadparken Frisbeegolf	2018
5. Degernes – rehabilitering lysanlegg I lysløype	2018
6. Dørjestien – rehabilitering av tursti	2019
7. Koppen – rehabilitering av tursti	2019
8. Vanntårnstien – rehabilitering tursti	2019
9. Frønesjøen – rehabilitering av tursti	2019

Det er en markant økning på ferdsel når det er sentrumsnært og godt merket.

## Lysløyper I Rakkestad

Rakkestad kommune har pr i dag to lysløyper – en i Degernes og en på Jonsrud på vei til Linnekleppen.

Degernes idrettslag er eier og drifter av løypa i Degernes og det jobbes pr i dag med oppgradering av den. Den er ikke godt egnet til skiløype.

Løypa på Jonsrud eies av Skaukameratene, men de ønsker ikke å eie eller drifte den videre. De utfordrer andre foreninger og ev Rakkestad kommune om videre eierskap og drift. Løypa på Jonsrud er tilrettelagt for skigåing, men det kreves en stor oppgradering av både løypa og lysarmatur.

## Konflikter om bruk av løypenettet

Det har vært få eller ingen konflikter om bruk av løypenettet i Rakkestad. Det er stier for riding, gående og syklist, men det ser ut til at alle har sine løyper å ferdes på. Noe utfordring har det vært på stisykling i Trømborgfjella, men det ligger ikke i Rakkestad kommune.

