#S

for Sandane

sluttseminar

Lala, Pushak, ÅF

Gloppen hotell 29.mars 2017

Trivselsskogen
-turar for alle
DU ER HER
1 Tursti til Utsikten
2 Turveg og stinettverk
3 Draumekvila
4 Klatre og buldrevegg
5 Fossekvila
6 Tursti til Holvikfossen
7 Biotopar
8 Utsikten
9 Fosseteater /Holvikfossen
10 Solplatået
11 Kjærleiksskogen
Bli med på utviklinga! Ta eigarskap!
Kjøp andel: 1000 kr pr stk. Betal direkte til 3705.29.36021, eller Vipps til 75456
Vil du vite meir? Besøk oss på www.trivselsskogen.no - NB! Hald skogen rein

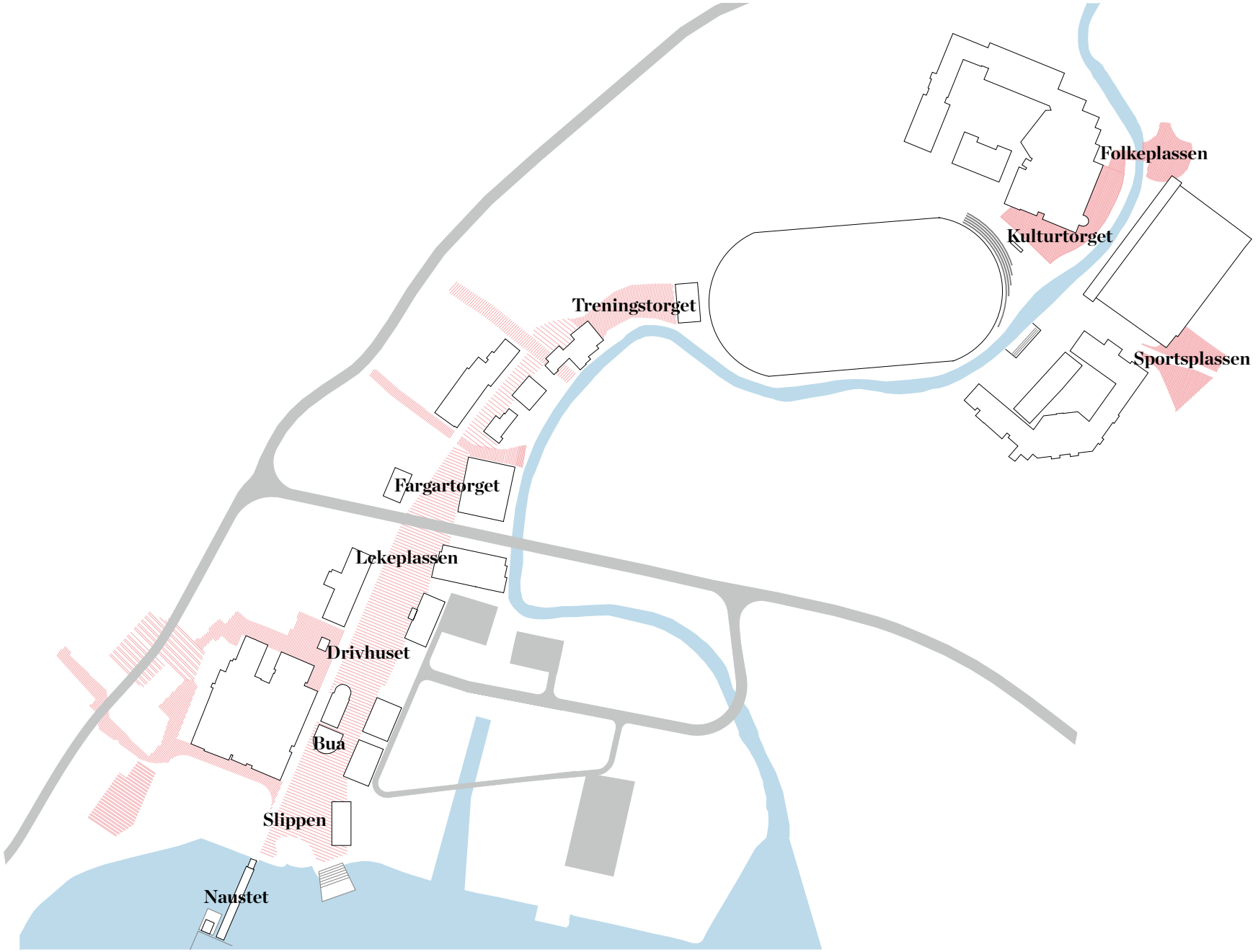
Lørdagsaktiviteter

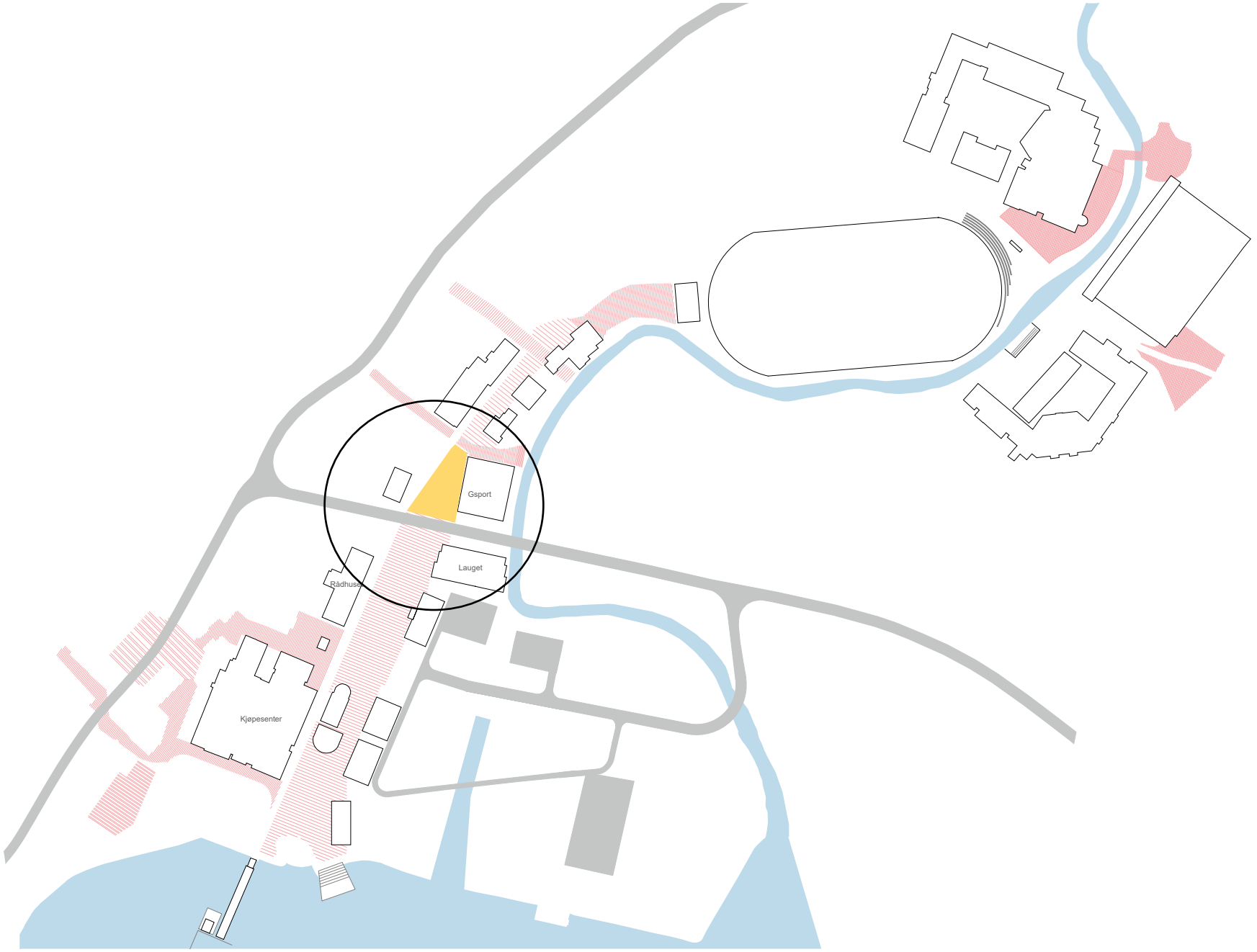
Jul	Dragebåtfestival	VG lista til Sandane	Historisk aften på Gloppen hotell	Bondens marked
Aug	”Bli-kjent-fest” for nye elver på Firda vgs og Nordfjord fhs. Bygdevandring	Fotograf Andreas Eikeset portretterer gamle og unge Gloppere til fotoutstilling på kulturaksen	Sandanedagane. Kulturhuset arrangerer utekonsert	Bondens marked
Sep	Kulturhuset arrangerer utekino	Sjakkturnering på kulturaksen	Pensjonistforeningen arrangerer stikkekurs for folkehøyskoleelevene	Matamål matfestival
Okt	Guidet elvevandring med biolog som forteller om livet i fjorden og elven	Trivselsskolen by night - guidet tur gjennom skogen med hodelykter og spøkelseshistorier	Dugnad i forbindelse med TV aksjonen.	Bondens marked
Nov	Drivhuset tømmes for beplantning, og det dukes for drive-house fest	Basar på Gloppenbua	Hobbybutikken arrangerer juleverksted i drivhuset	Julemarked på folkemuseet
Des	Julegrana tennes og elever fra Firda vgs har julekonsert	Vereide blomster arrangerer kurs i blomsteroppsett i drivhuset	Barnehagen arrangerer Luciafest	Kulturhuset arrangerer nyttårskonsert

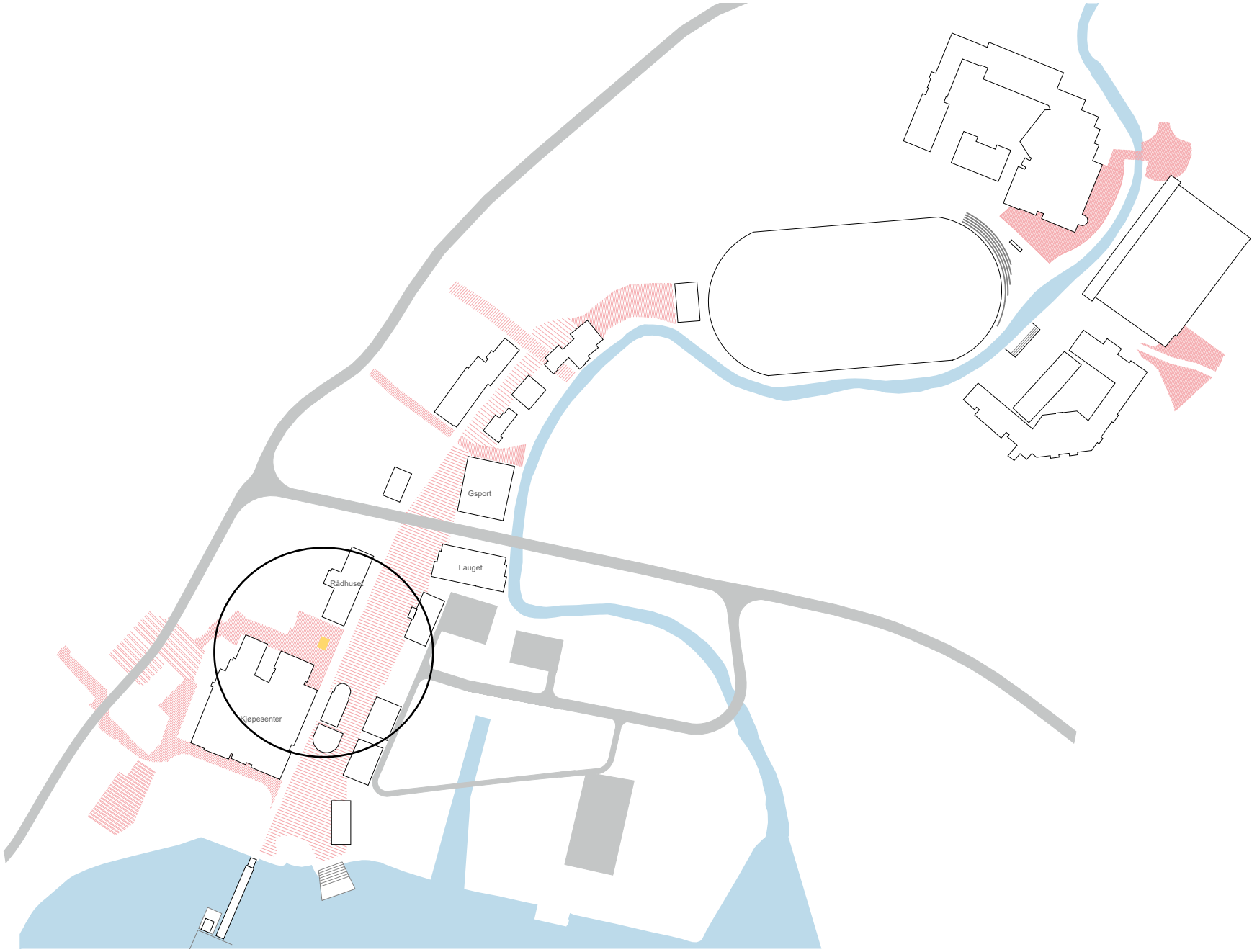
Jan	Det settes ut badestamp med utsikt mot fjorden på havnepromenaden	Fotograf Andreas Eikeset arrangerer fotomaraton med fotokonkurranse	Annemieke Koopmans fra AHDA holder foredrag om design og arkitektur	Bondens marked
Feb	Folkemuseet arranger historisk vardring gjennom Sandane	Mundal søstrene arrangerer valentine speeddate på Lauget	Ungdomsskolen lager fastelavensris og fastelavensboller	Bondens marked
Mar	Drivhuset gjøres klart til å bli beplantet	Vereide blomster arrangerer frøverksted	Grovsykkellauget arrangerer vårrengjøring av sykler	Bondens marked
Apr	Gsport låner ut elsykler for utprøving	Kvernevik Engineering arrangerer båtbyggerkonkurranse. Hvem vinner kappløpet ned Fargerelva?	Sykkelbaner settes ut på kultuksen for lek og morro. Testing av ulike sykler	Bondens marked
Mai	Fotballkamp på idrettsplassen: Firda vgs mot Nordfjord folkehøyskole	Dugnad for 17. mai	Idrettslaget arrangerer felles fjelltur	Bondens marked
Jun	Gloppen Camping setter opp lavvoer på bystranda	Kajakklubben låner ut kajakker til utprøving	St. Hans feiring. Bondelaget serverer rømmegrøt	Bondens marked

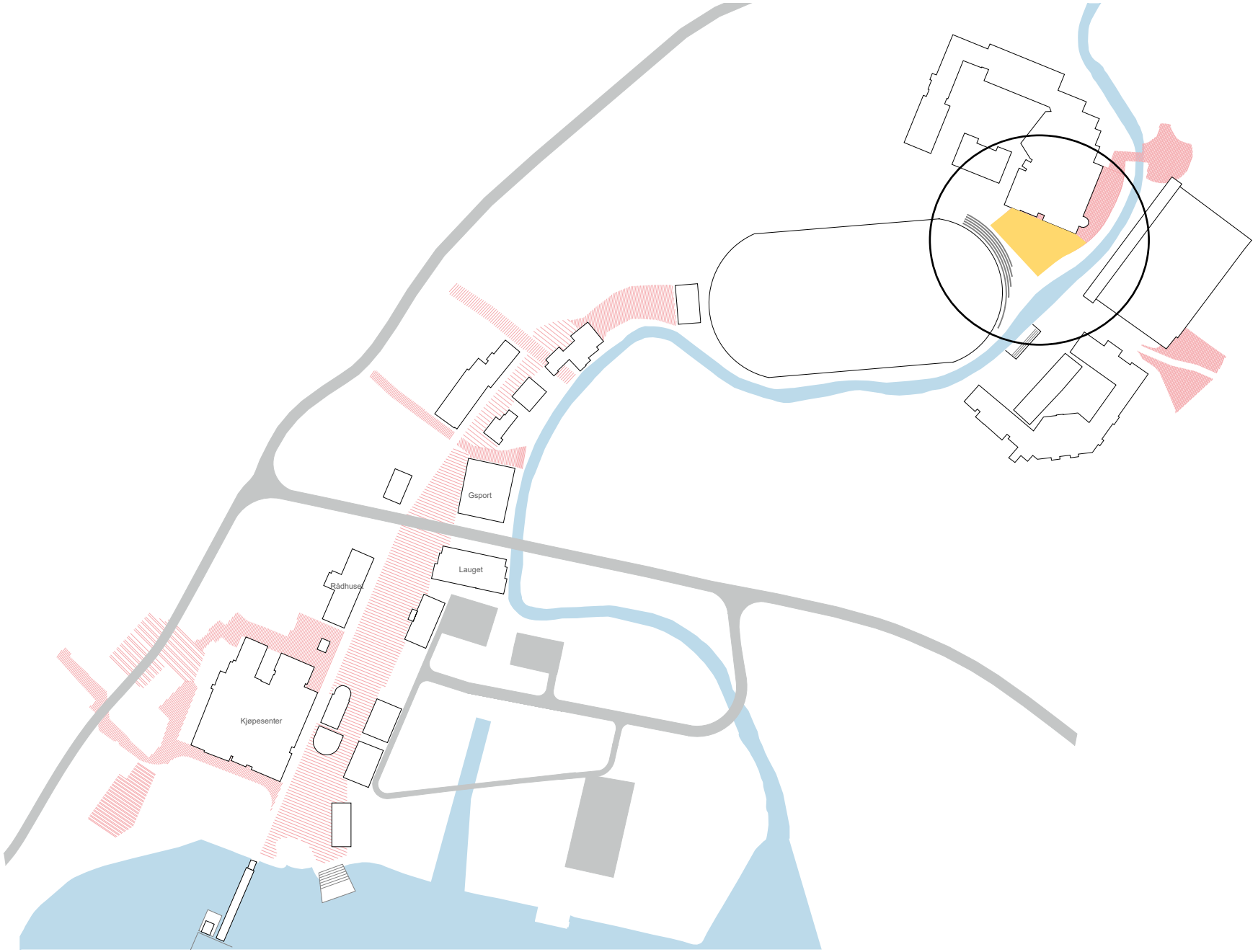
Alm Gard is
ØKO
frå Fejos

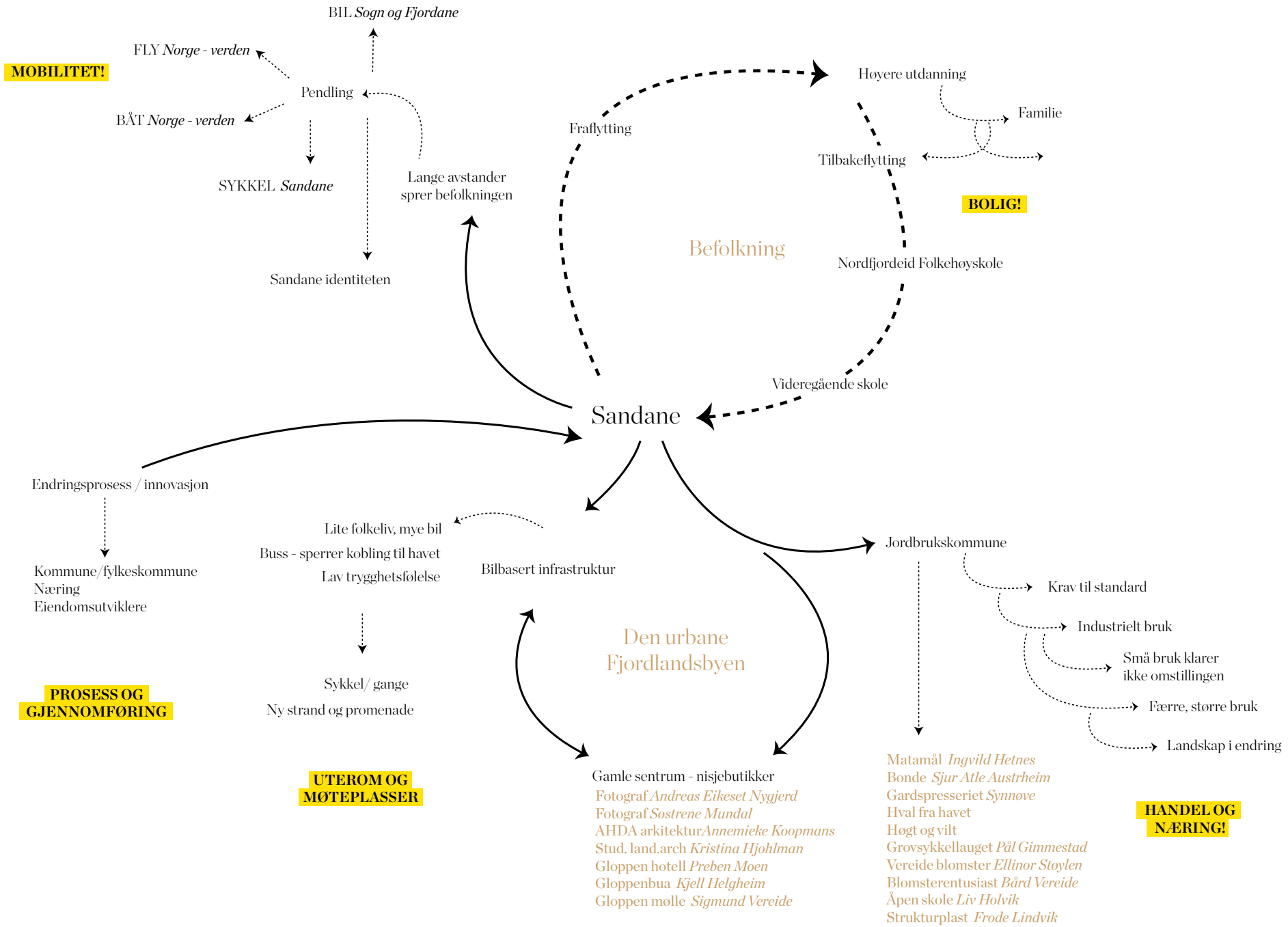
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
Utkikksplass
TORG
Naust med badstu
Kjøpesenter
Nordfjordvegen
Hotell
Oppbevaring vannaktiviteter
Båtslipp
Rådhuset
Gjestehavn
Busslomme
Sykkel-p
Gangvegen
Busslopp
Sandstrandvegen
Vollsvatnet
Trapp
Takhage
Fiskebrygge
Tenna
Egenvekts-trening
Klubbhus
Bil pool
Bondegård, markedsplass
Parkering skole
Amfi
Forplass skole
Skolegård
Ungdomsskole
Forplass kulturhus
Kulturhus
Skolegård VGS
VGS
Vere
Parkering
Basketbane
Vei kuttes, kun gangvei
Kulturvegen
Gatelys på vegen
Sportstorg
Flerbrukshall
Historisk museum
10m
50m
1: 2500 (A3) Sandane sentrum
N

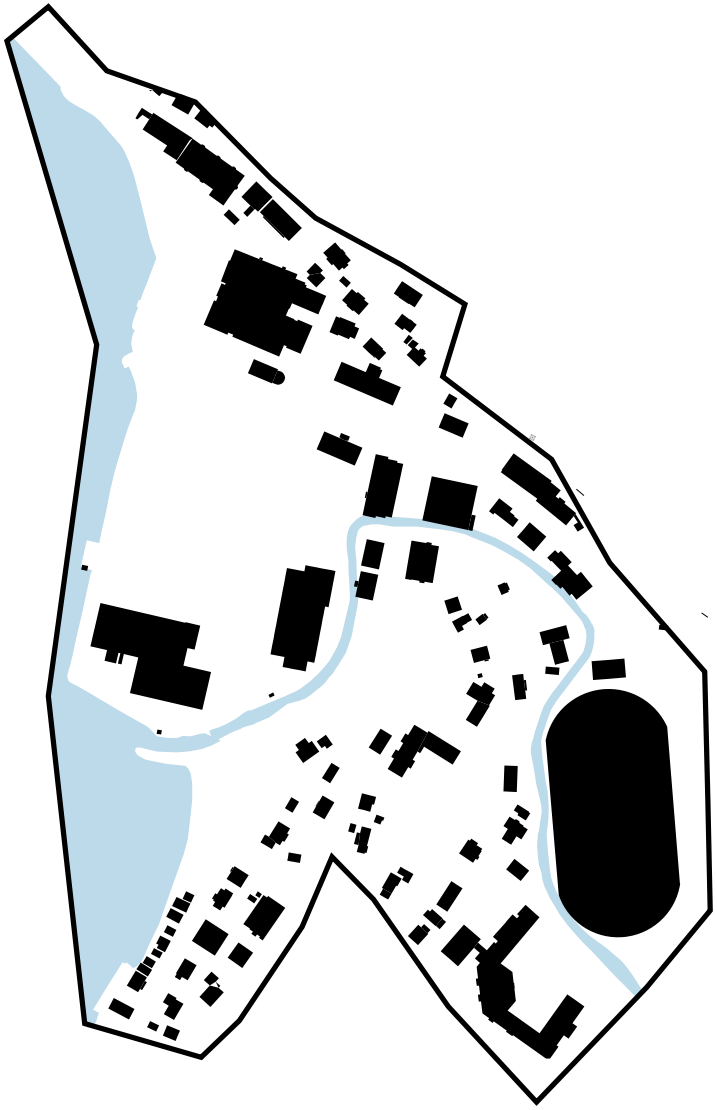

Folkeplassen
Kulturtorget
Treningstorget
Sportsplassen
Fargartorget
Lekeplassen
Drivhuset
Bua
Slippen
Naustet

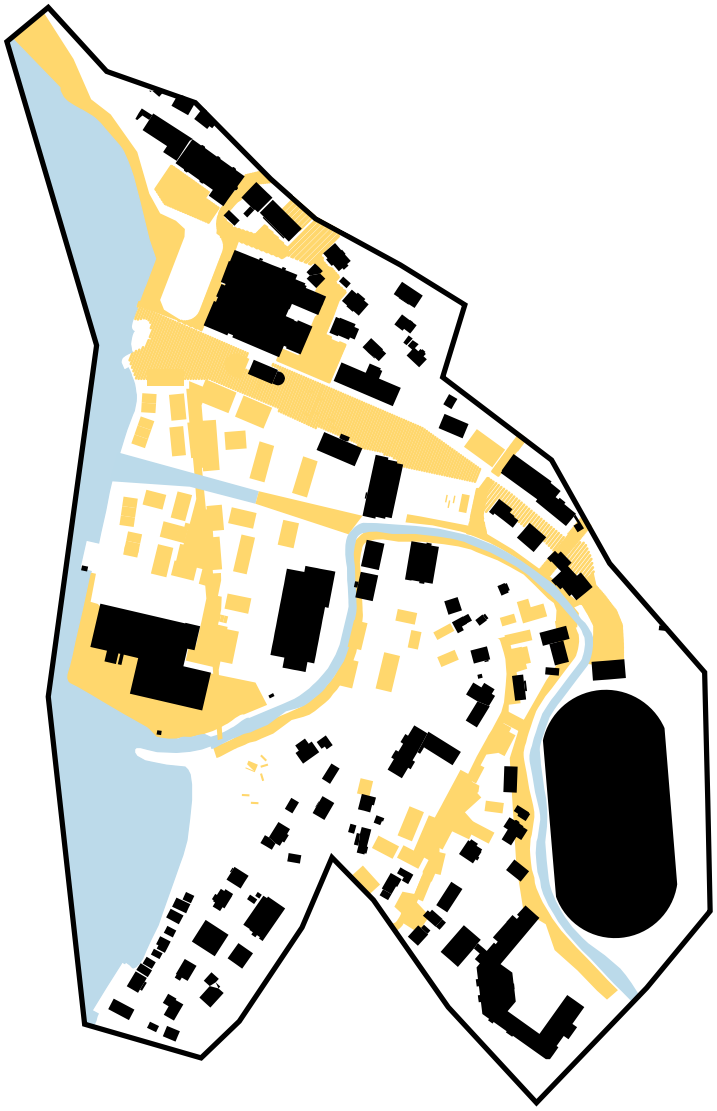

Gsport
Lauget
Rådhus
Kjøpesenter


Gsport
Lauget
Rådhuset
Kjøpesenter

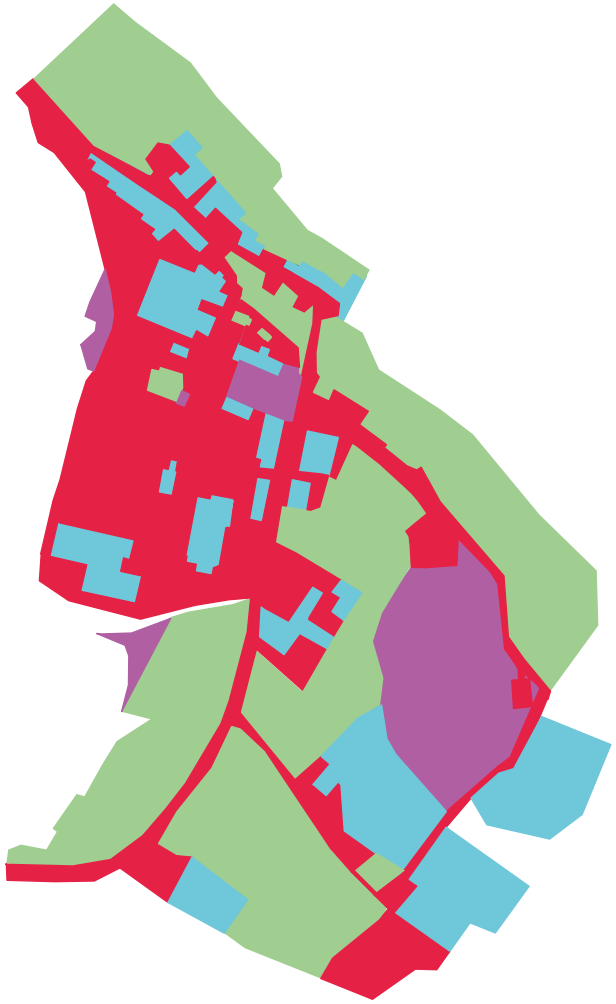

Gsport
Lauget
Rådhuset
Kjøpesenter


BIL *Sogn og Fjordane*
FLY *Norge - verden*
MOBILITET!
Pendling
BÅT *Norge - verden*
SYKKEL *Sandane*
Sandane identiteten
Lange avstander
sprer befolkningen
Befolkning
Fraflytting
Høyere utdanning
Familie
Tilbakeflytting
BOLIG!
Nordfjordeid Folkehøyskole
Videregående skole
Sandane
Endringsprosess / innovasjon
Kommune/fylkeskommune
Næring
Eiendomsutviklere
PROSESS OG GJENNOMFØRING
Lite folkeliv, mye bil
Buss - sperrer kobling til havet
Lav trygghetsfølelse
Sykkel/ gange
Ny strand og promenade
UTEROM OG MØTEPLASSER
Bilbasert infrastruktur
Den urbane Fjordlandsbyen
Jordbrukskommune
Krav til standard
Industrielt bruk
Små bruk klarer ikke omstillingen
Færre, større bruk
Landskap i endring
Gamle sentrum - nisjebutikker
Fotograf *Andreas Eikeset Nygjerd*
Fotograf *Søstrene Mundal*
AHDA arkitektur*Annemieke Koopmans*
Stud. land.arch *Kristina Hjohlman*
Gloppen hotell *Preben Moen*
Gloppenbua *Kjell Helgheim*
Gloppen mølle *Sigmund Vereide*
Matamål *Ingvild Hetnes*
Bonde *Sjur Atle Austrheim*
Gardspresseriet *Synnøve*
Hval fra havet
Høgt og vilt
Grovsykkellauget *Pål Gimmestad*
Vereide blomster *Ellinor Støylen*
Blomsterentusiast *Bård Vereide*
Åpen skole *Liv Holvik*
Strukturplast *Frode Lindvik*
HANDEL OG NÆRING!

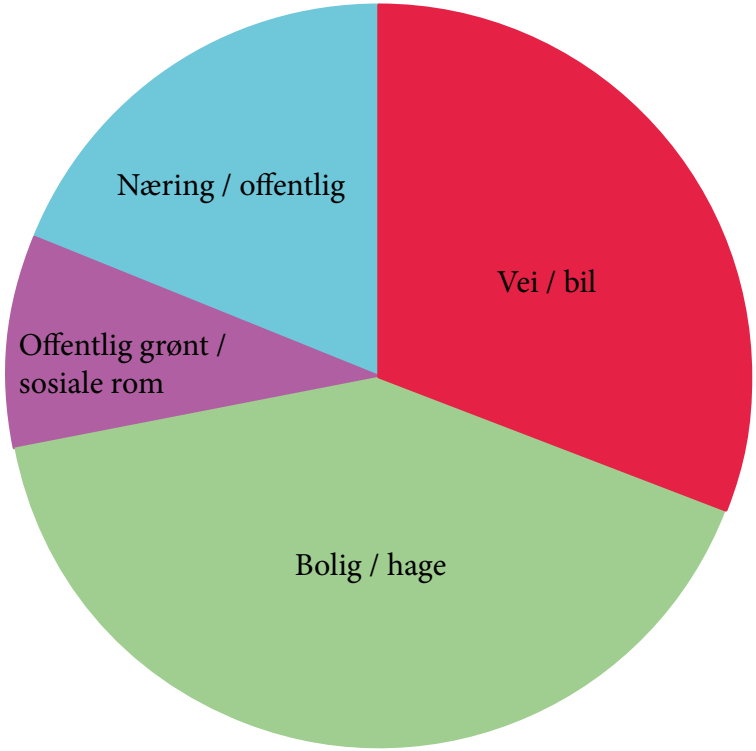




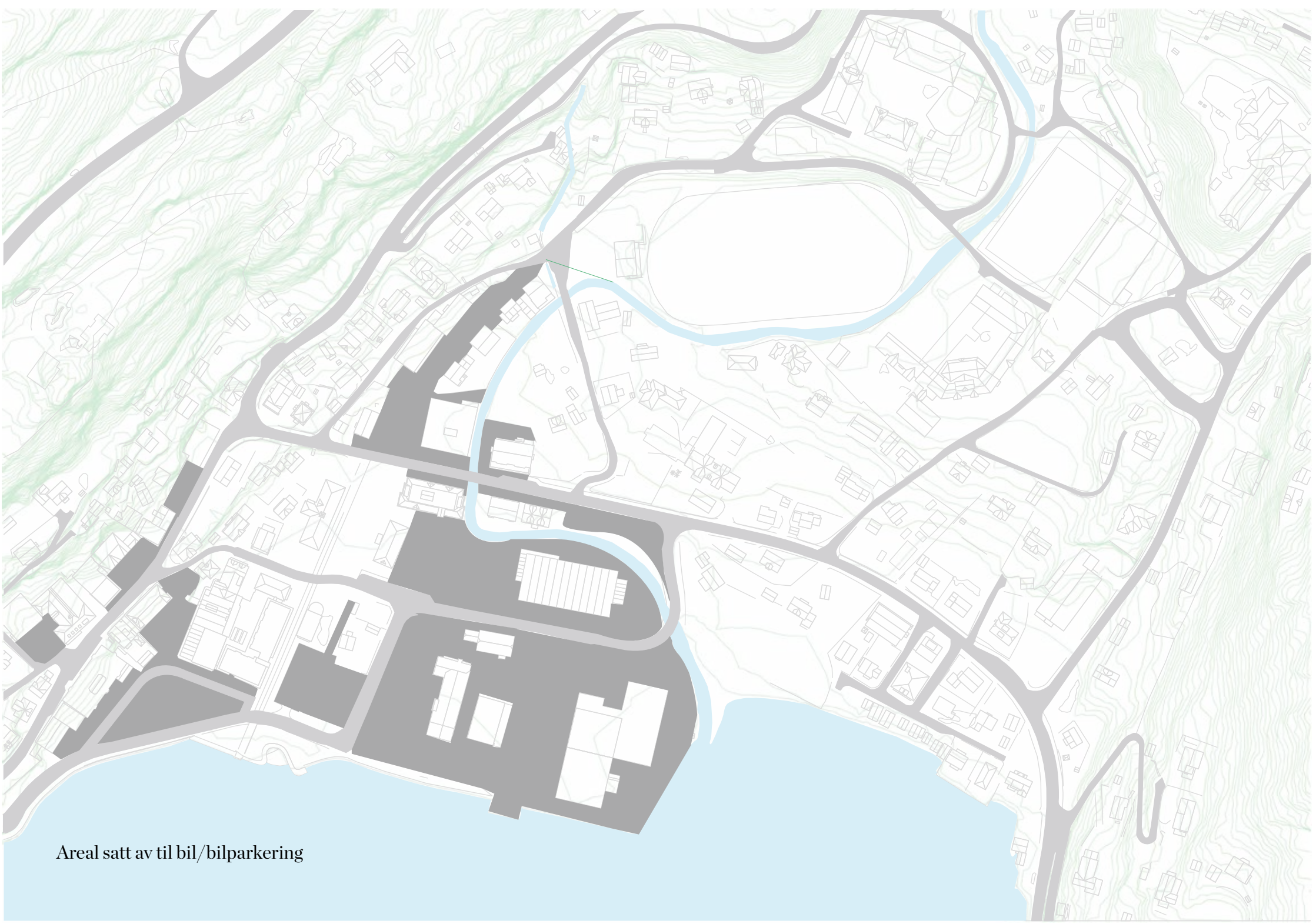
10km
10km
6km
6km
5km
2km
2km
4km
5km

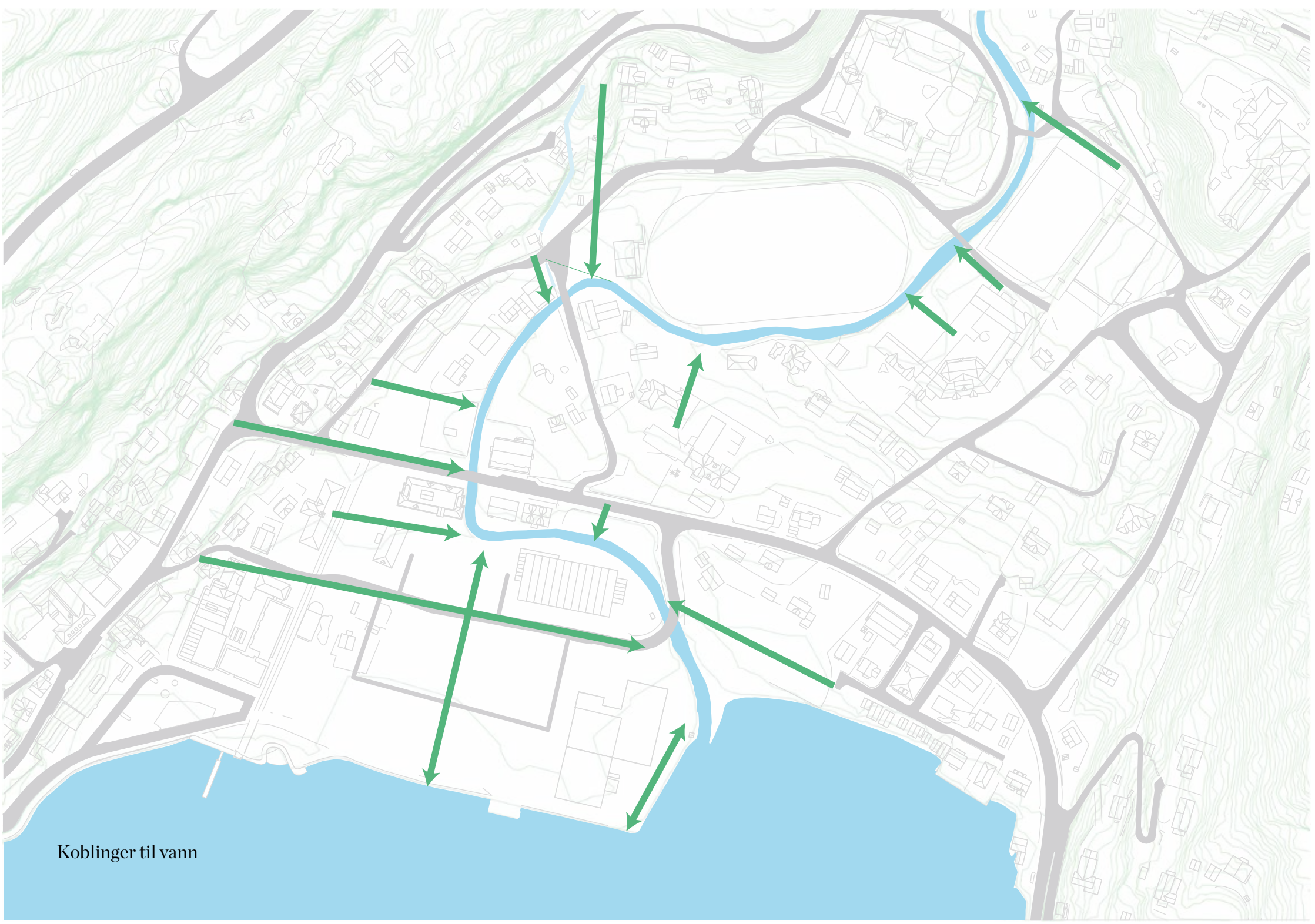


Bolig / hage
Næring / offentlig
Offentlig grønt / sosiale rom
Vei / bil

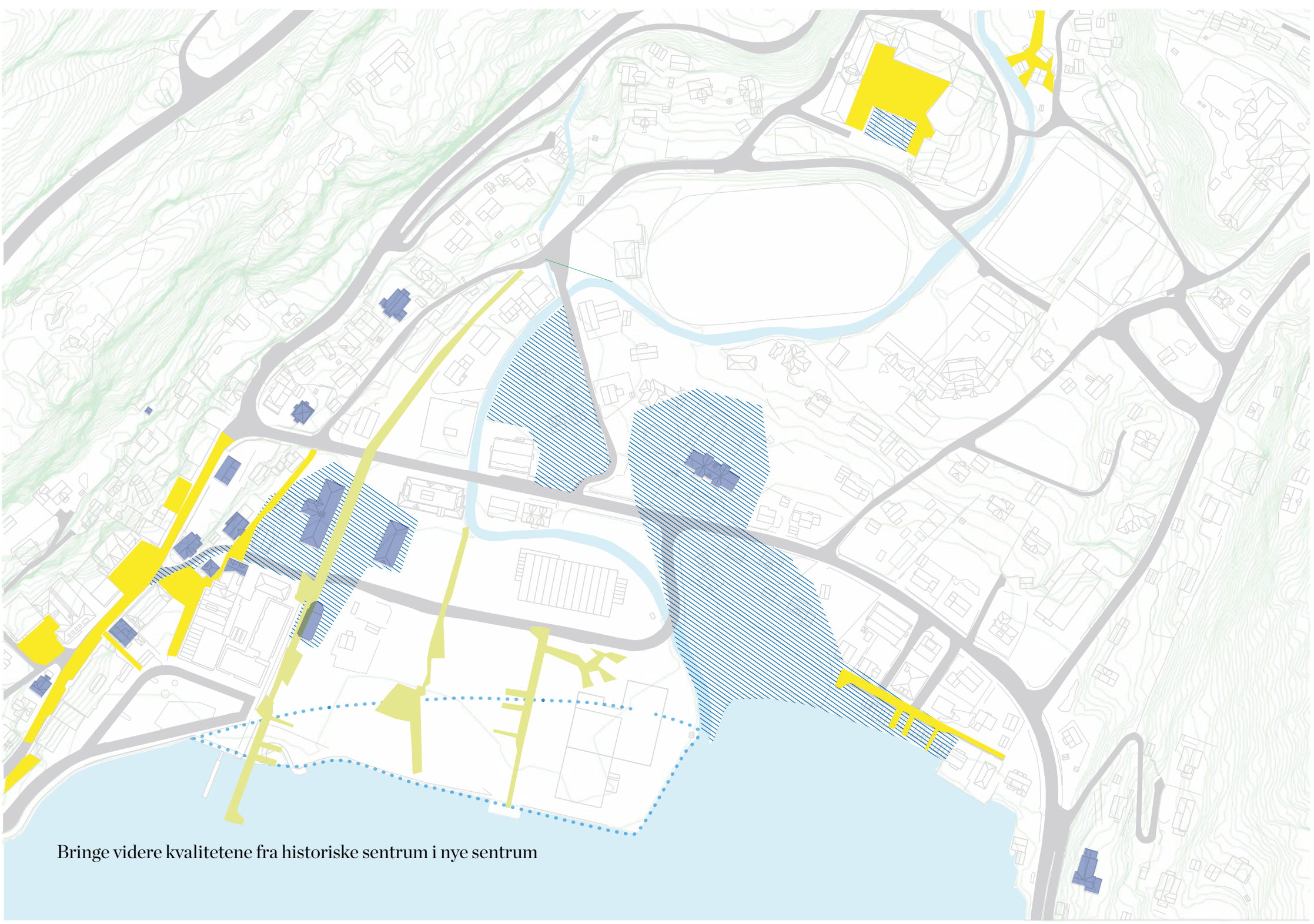

Næring / offentlig
Vei / bil
Offentlig grønt /
sosiale rom
Bolig / hage

Dagens veisystem


Areal satt av til bil/bilparkering


Koblinger til vann

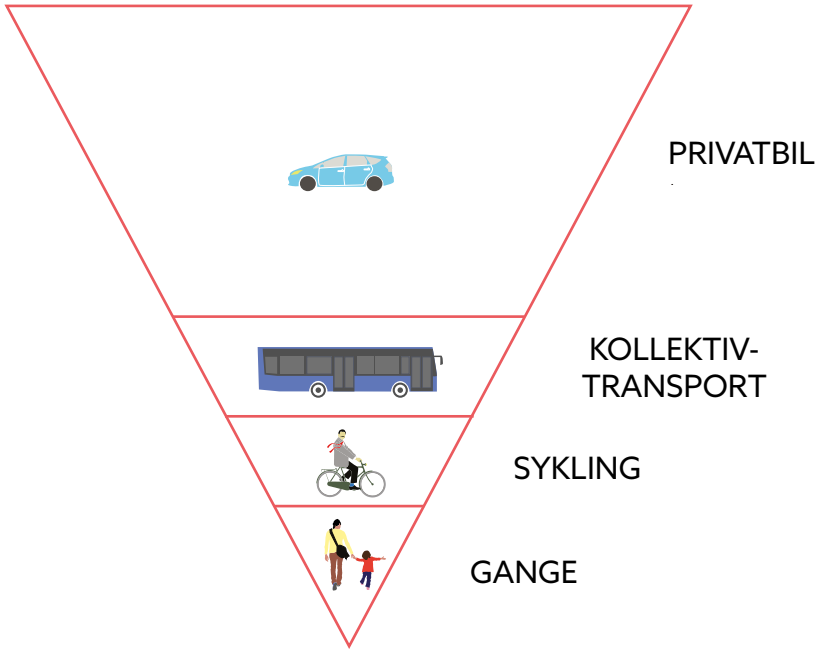
Grønne kvaliteter


Bringe videre kvalitetene fra historiske sentrum i nye sentrum

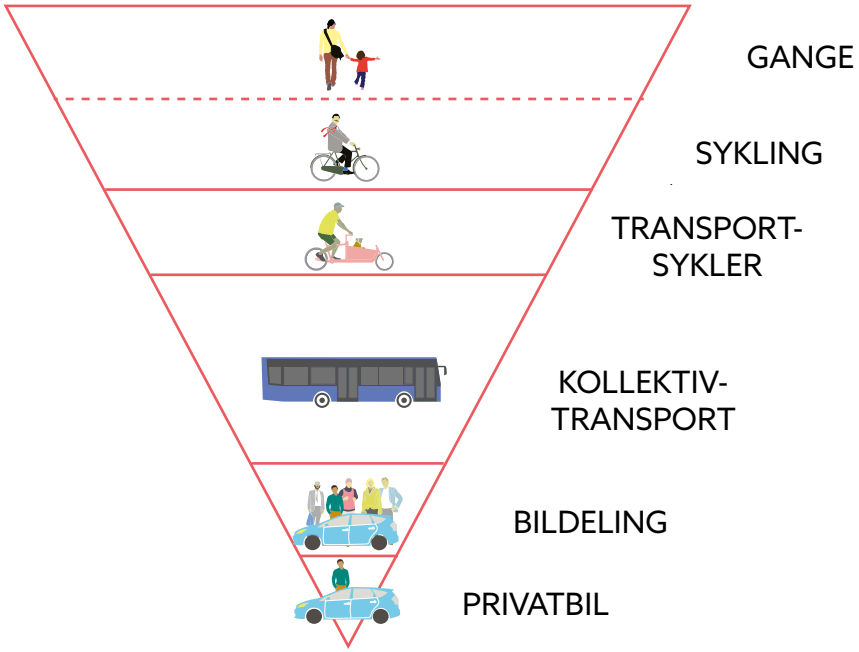
Forslag til løsning

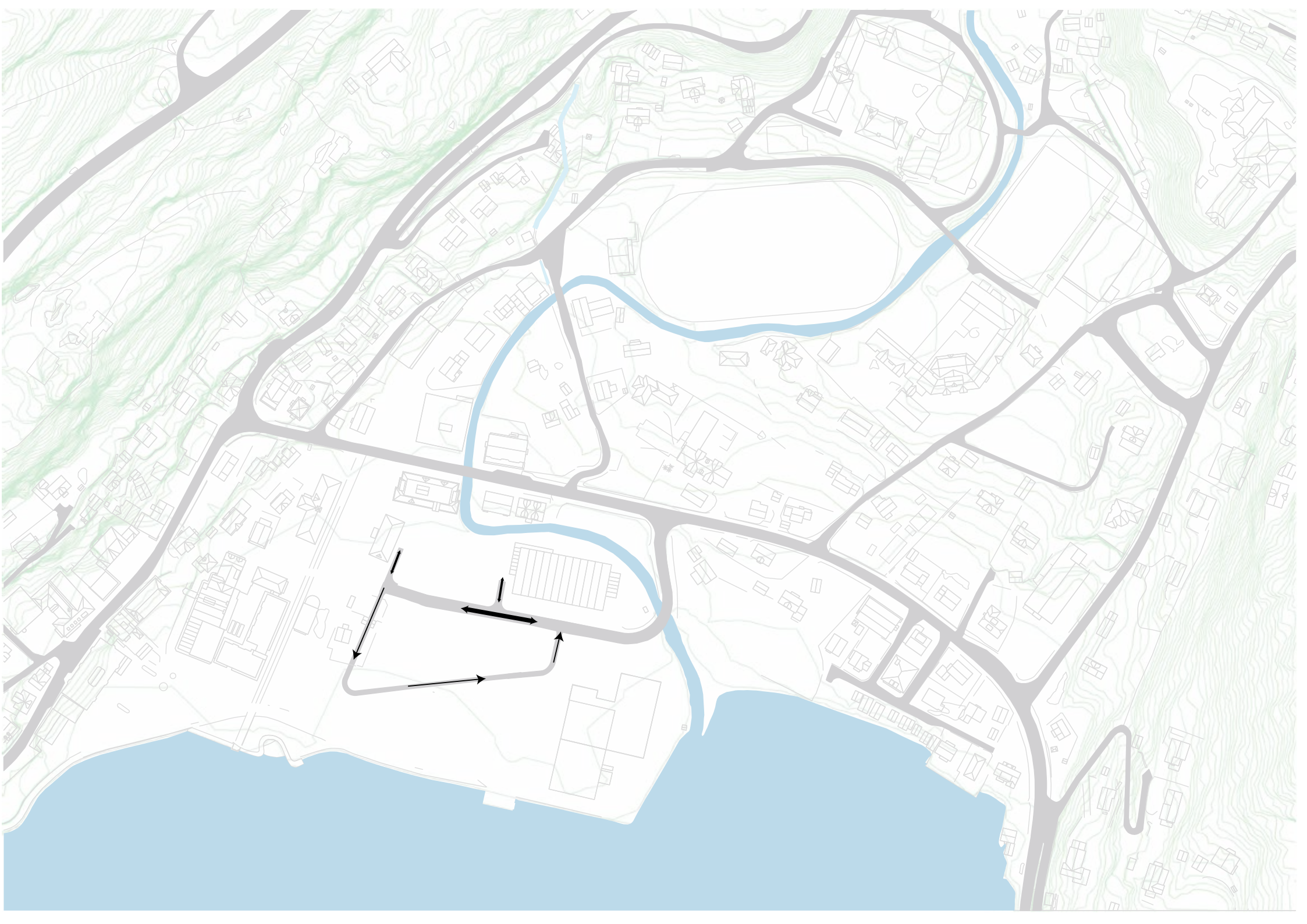
Mobilitet

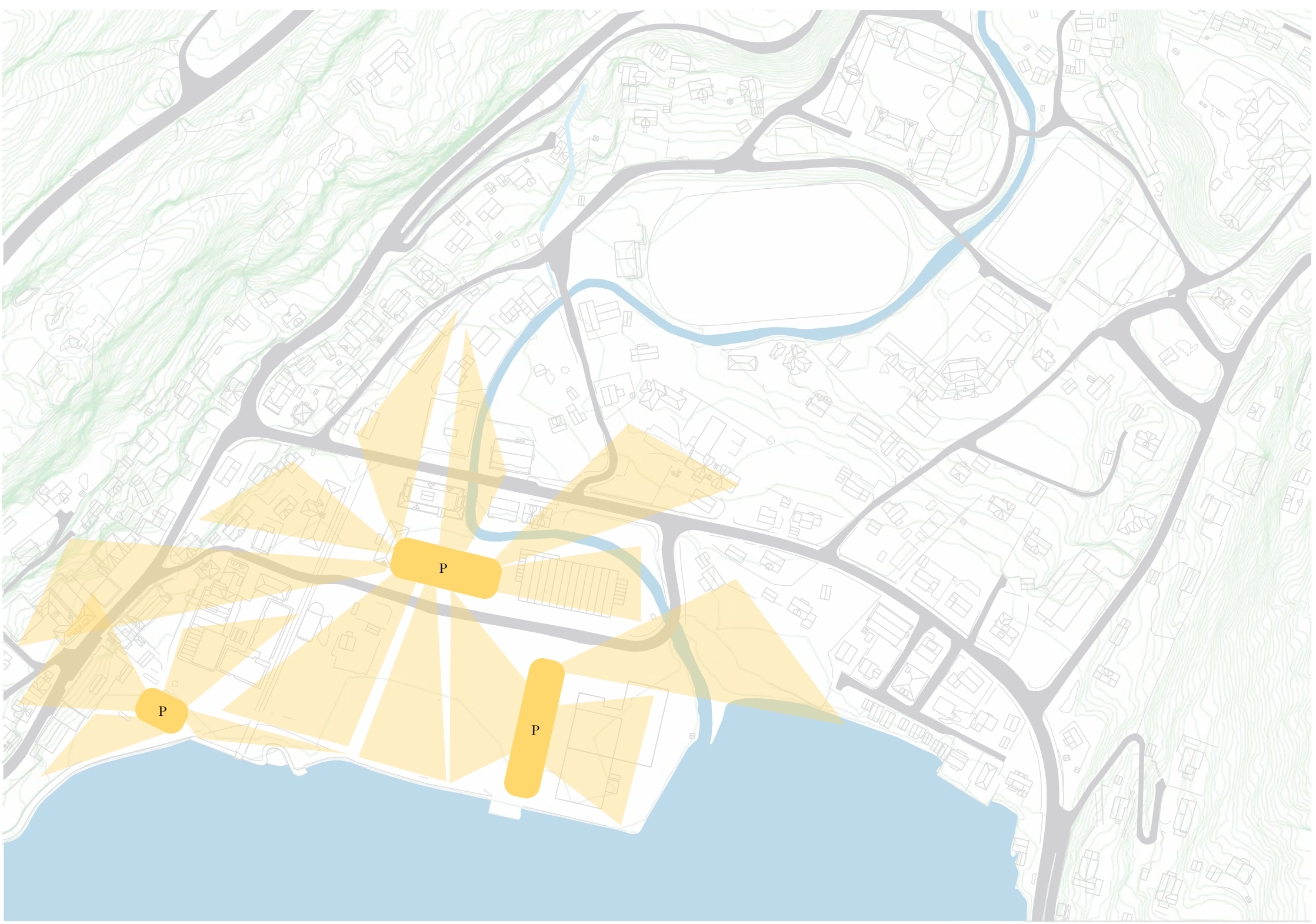
PLANLEGGINGSHIERARKI SISTE 70 ÅR



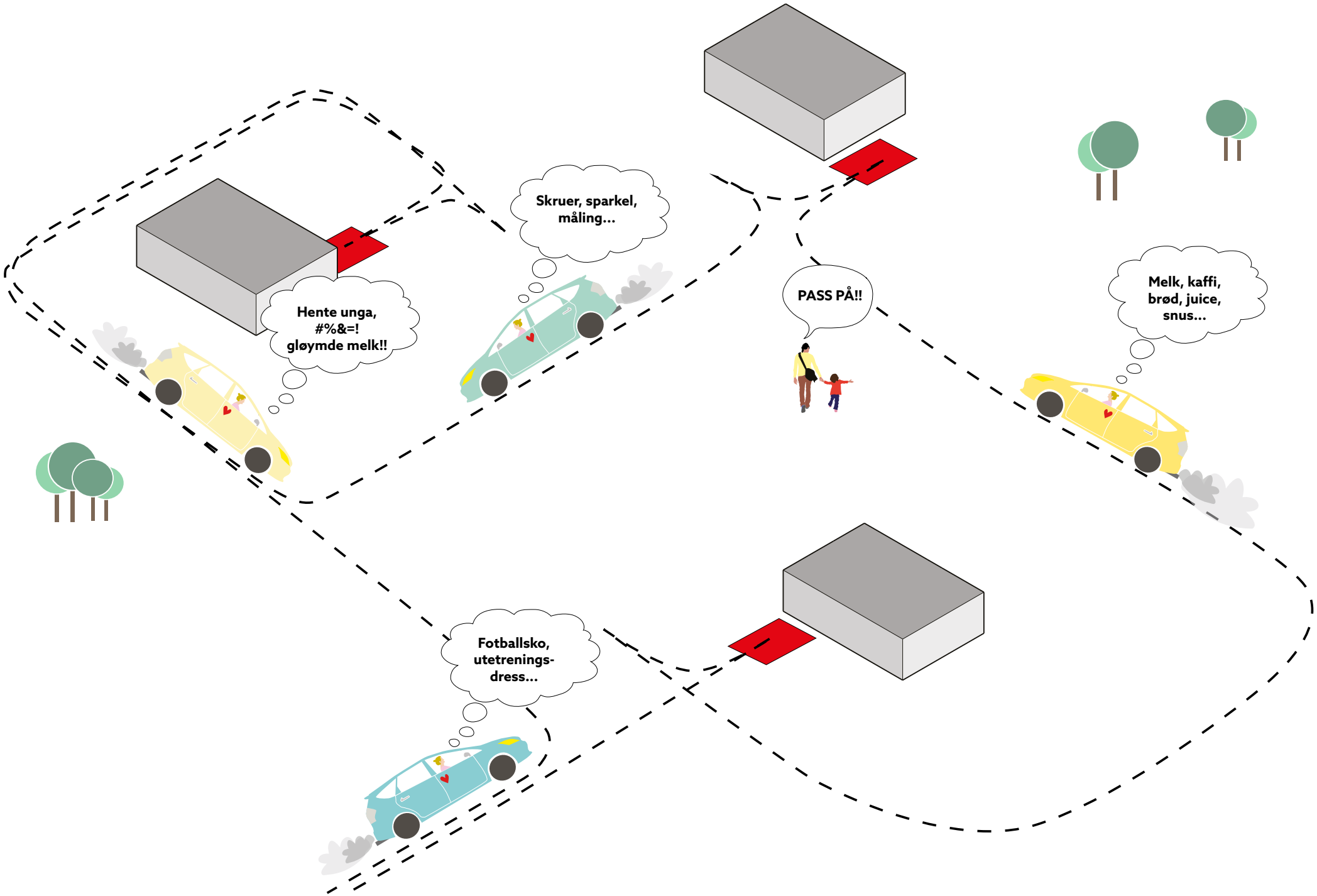
PLANLEGGINGSHIERARKI FRA I DAG

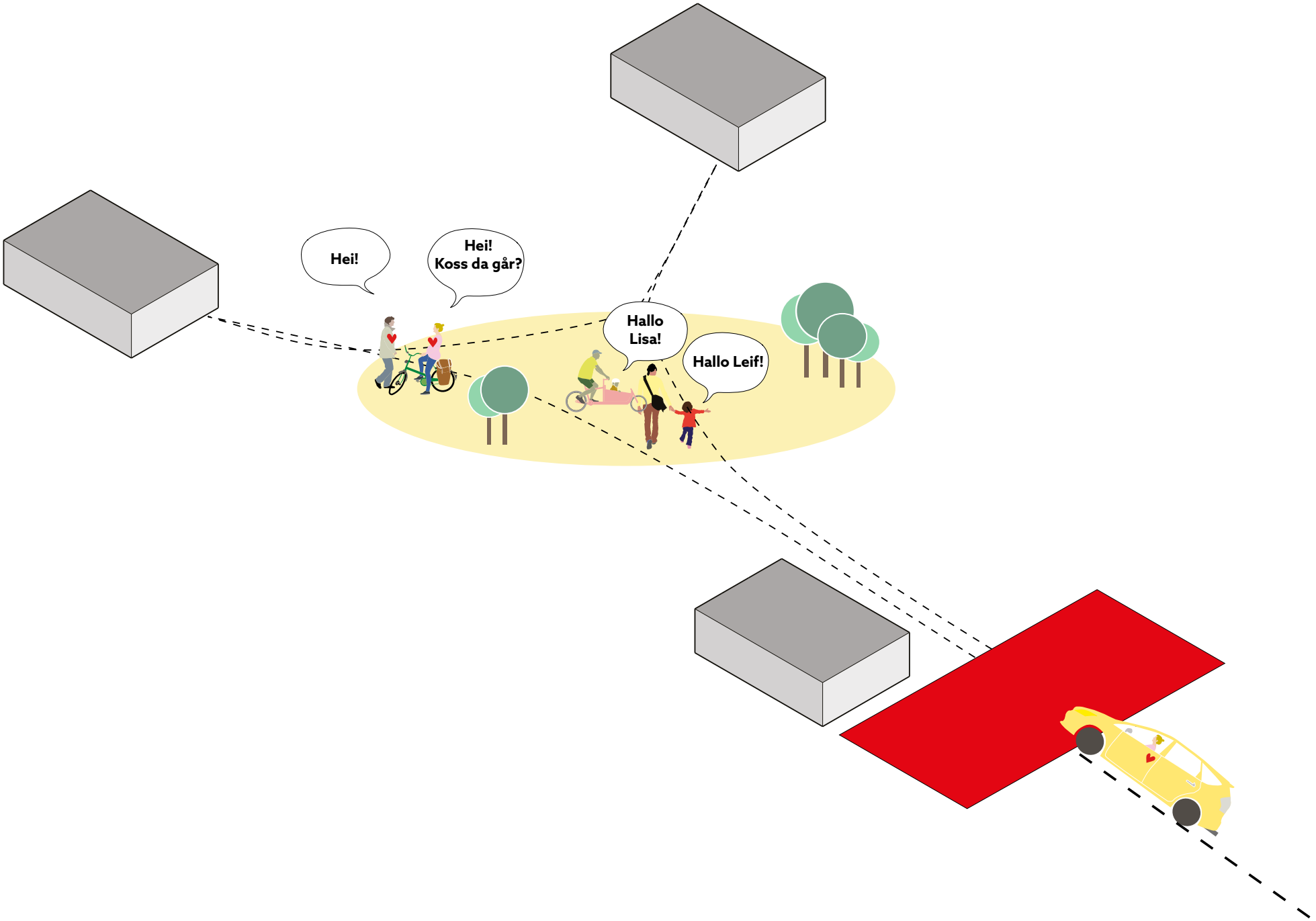


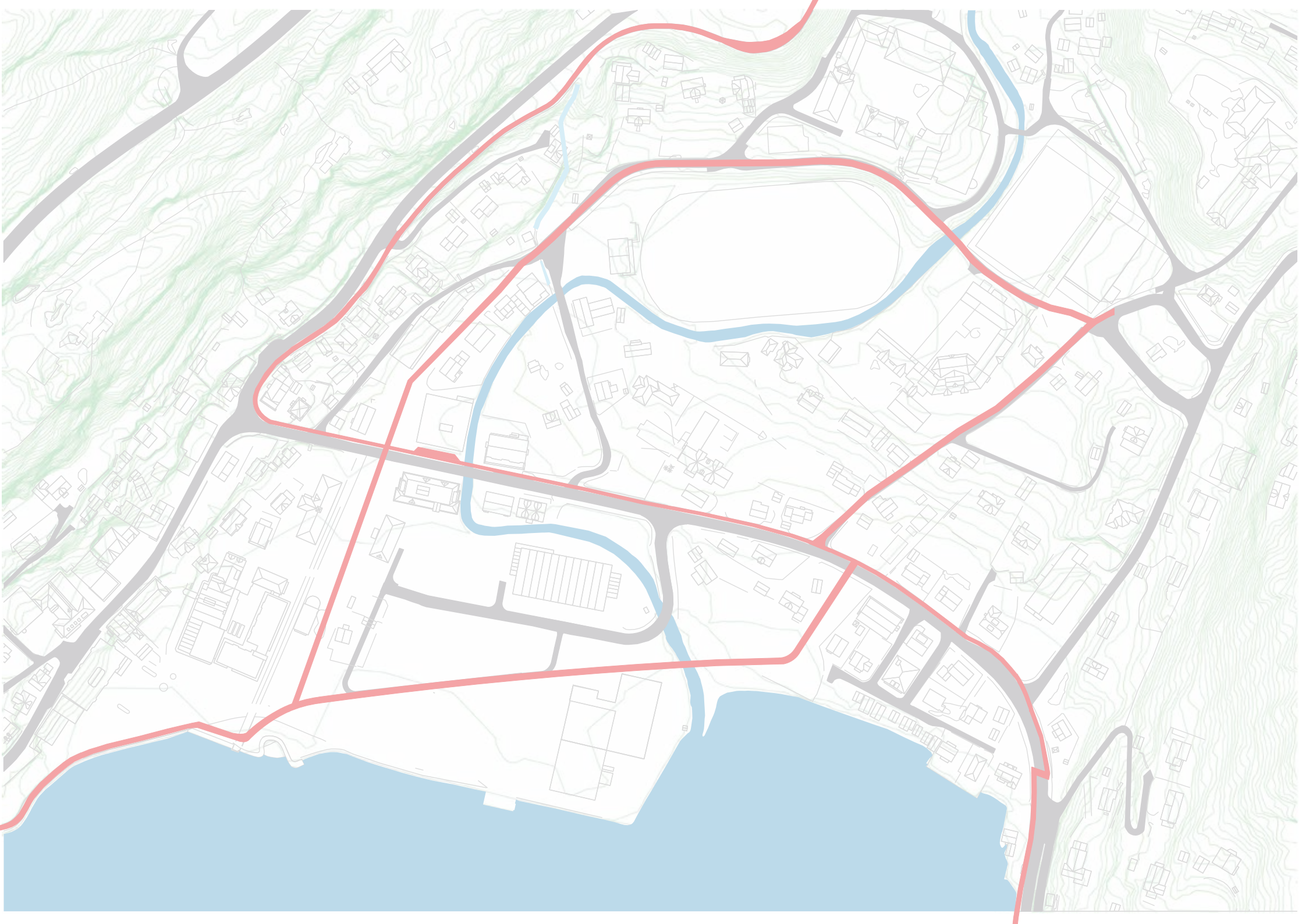


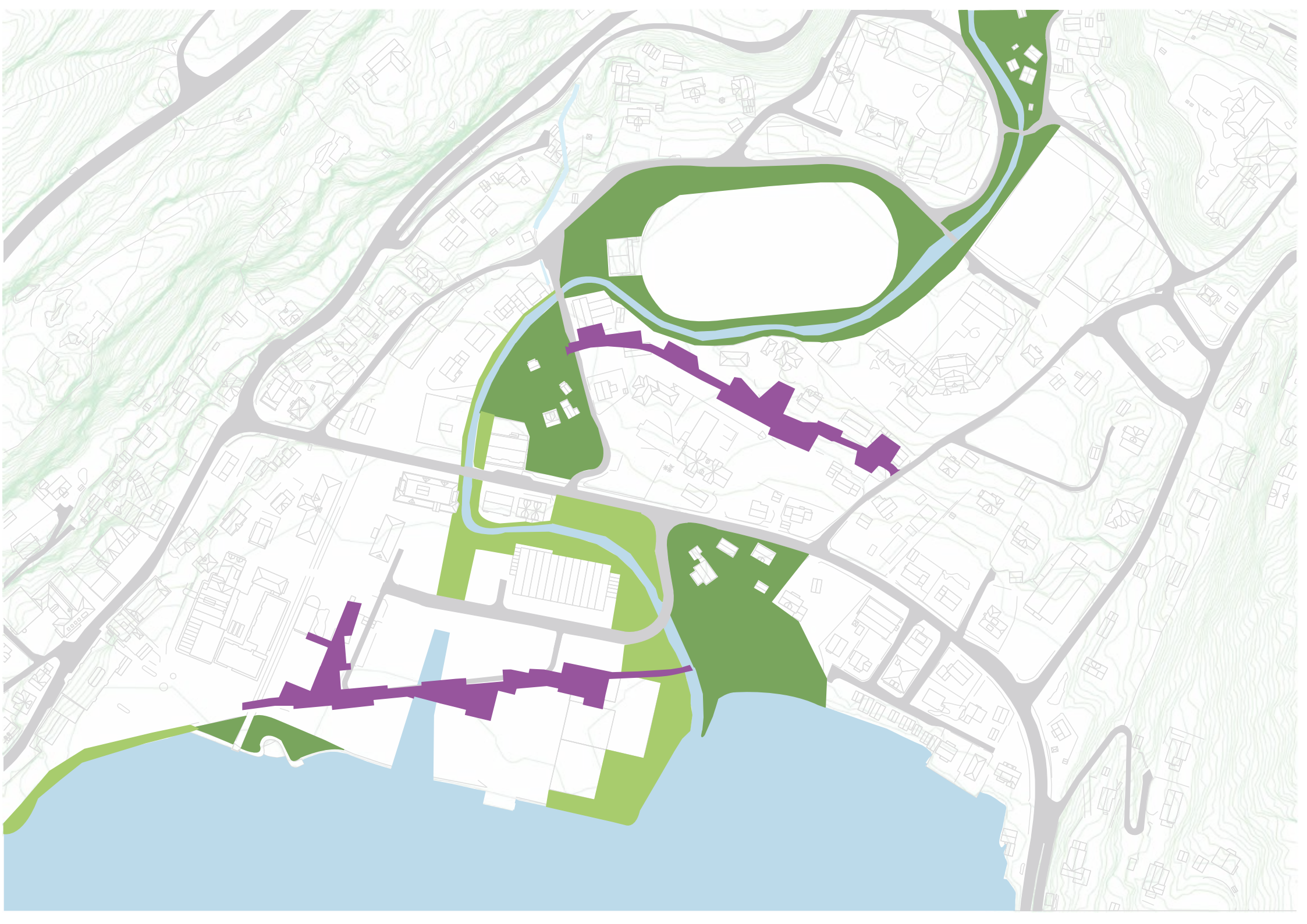

P
P
P

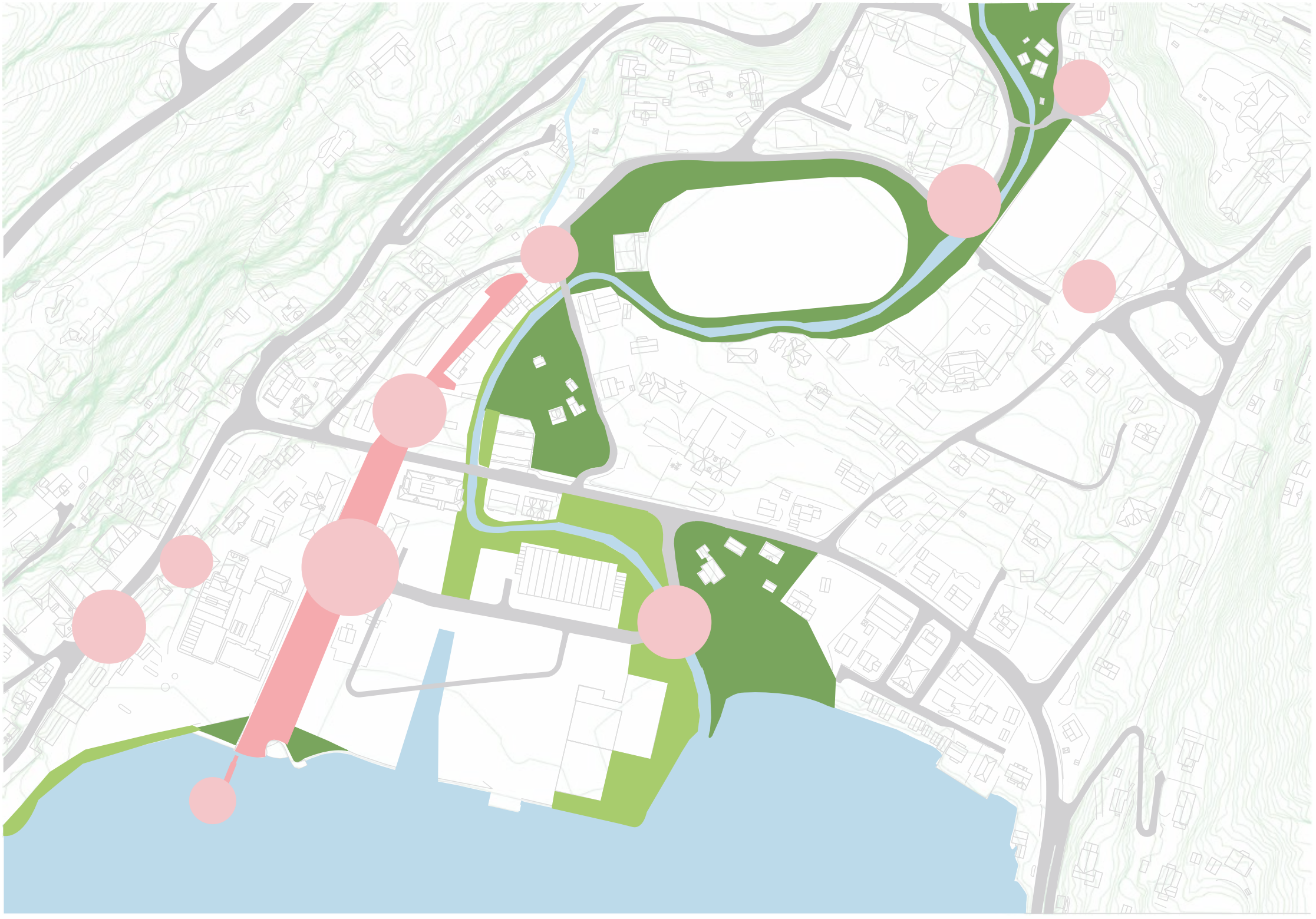
Det handler om folk

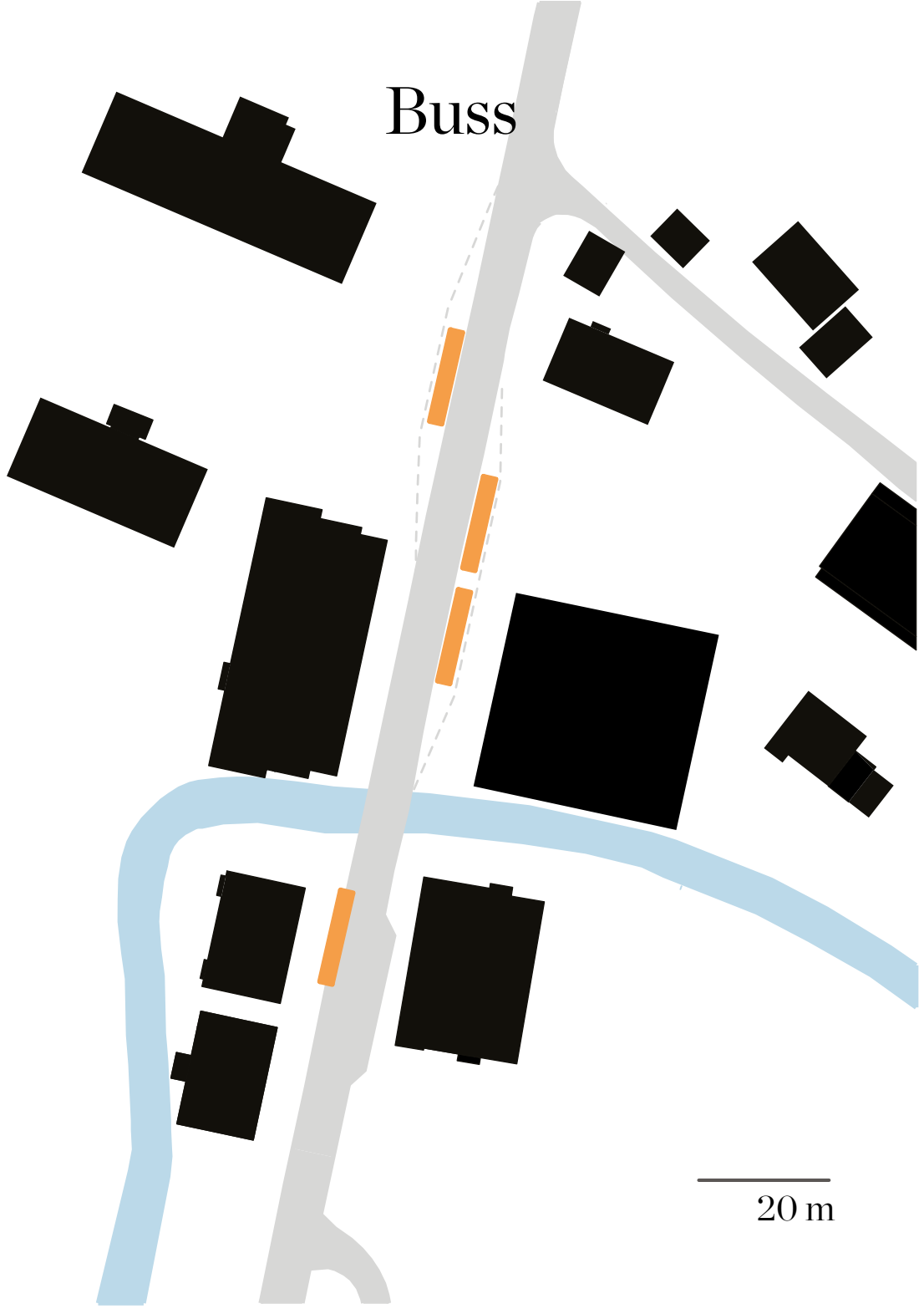

Hente unga, #%&=! gløymde melk!!
Skruer, sparkel, måling...
PASS PÅ!!
Melk, kaffi, brød, juice, snus...
Fotballsko, utetrenings-dress...

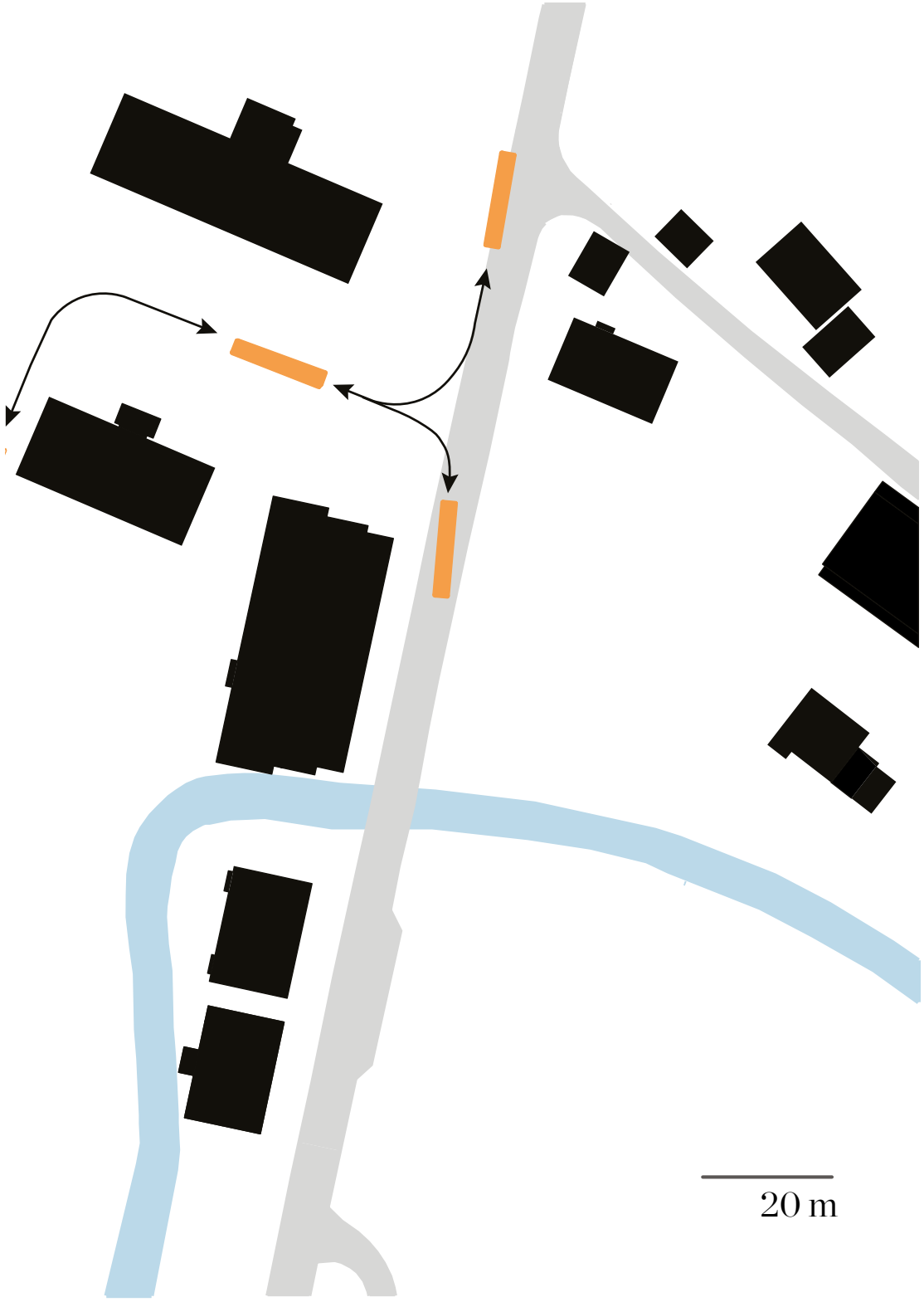

Hei!
Hei!
Koss da går?
Hallo
Lisa!
Hallo Leif!

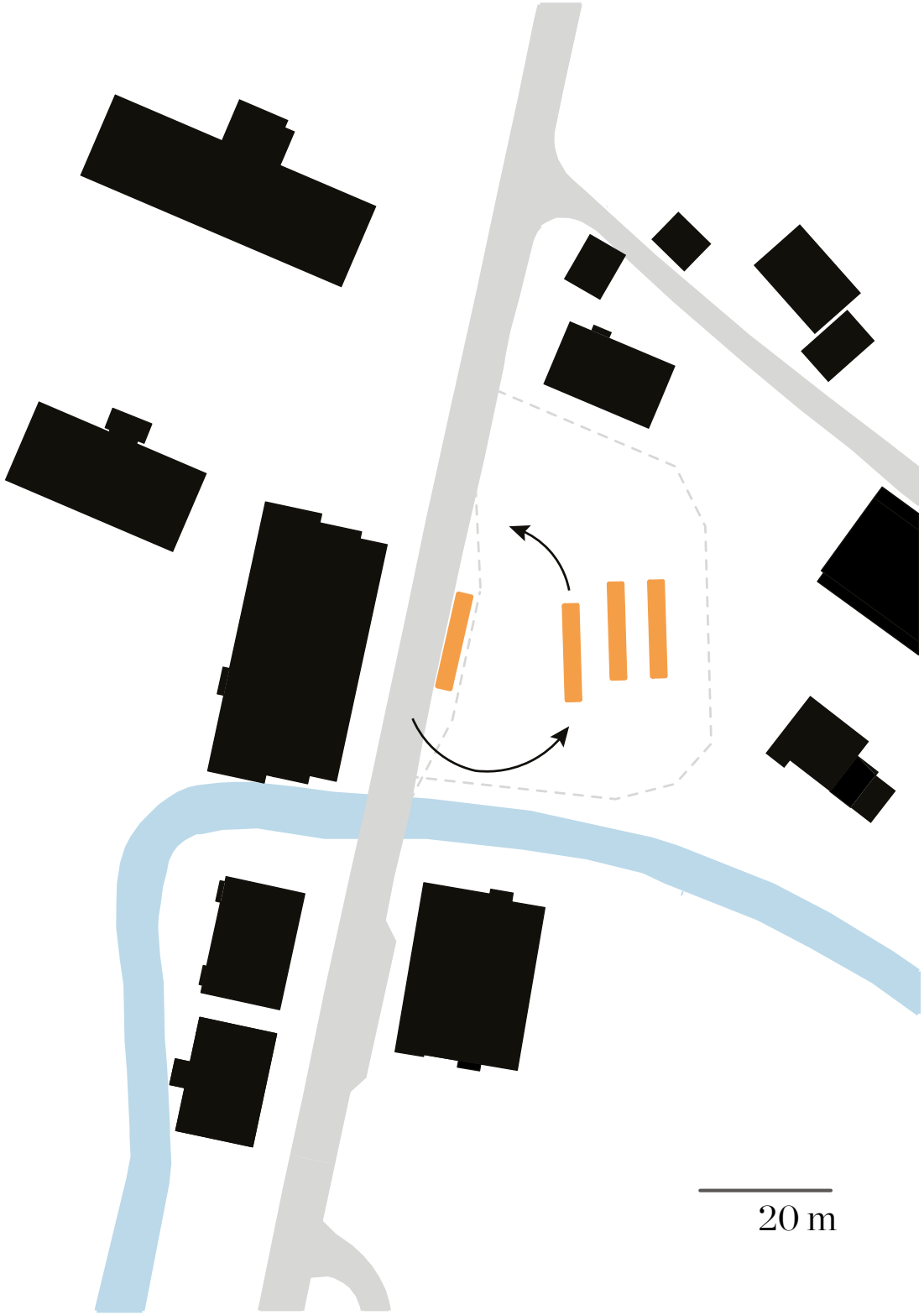


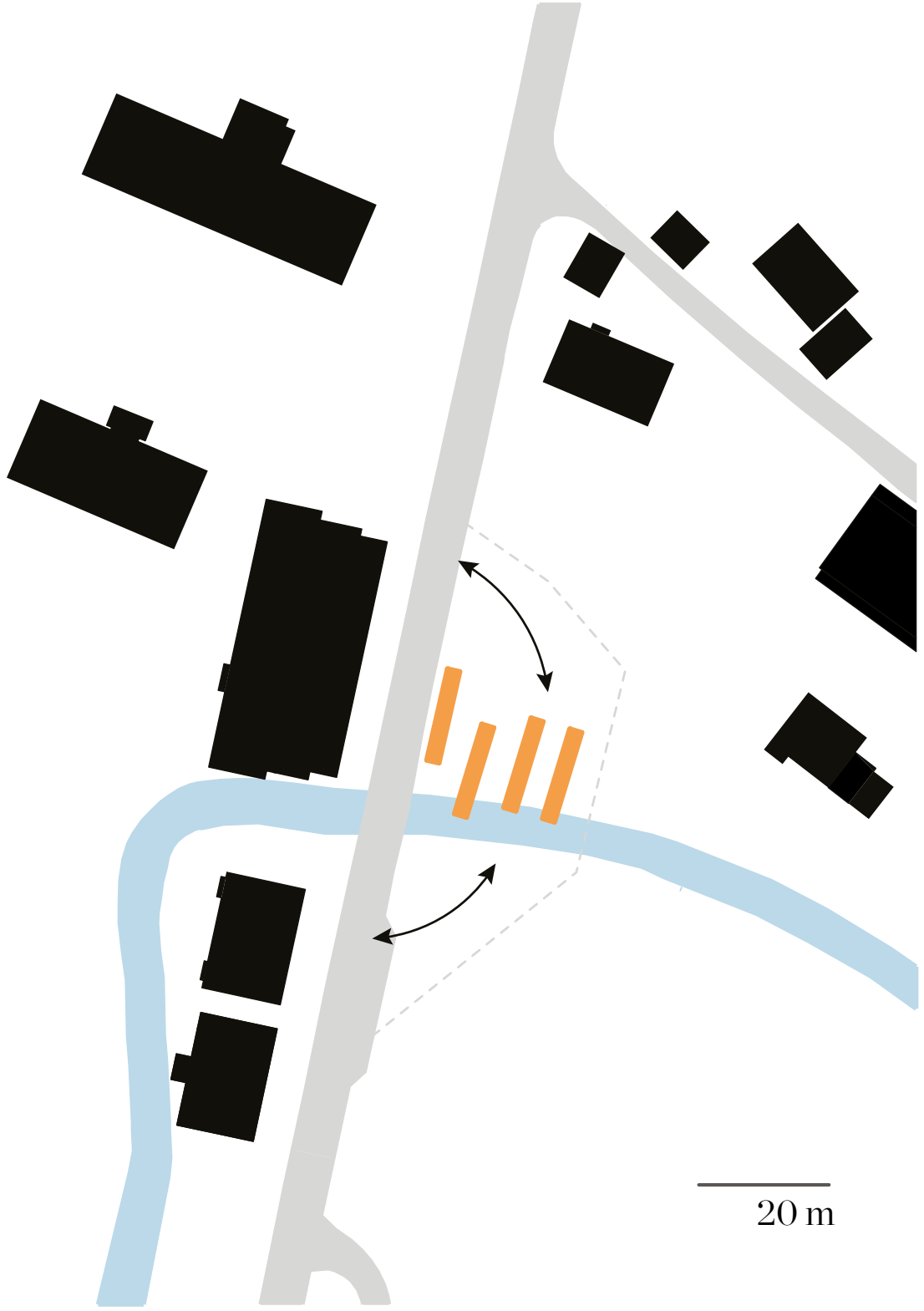


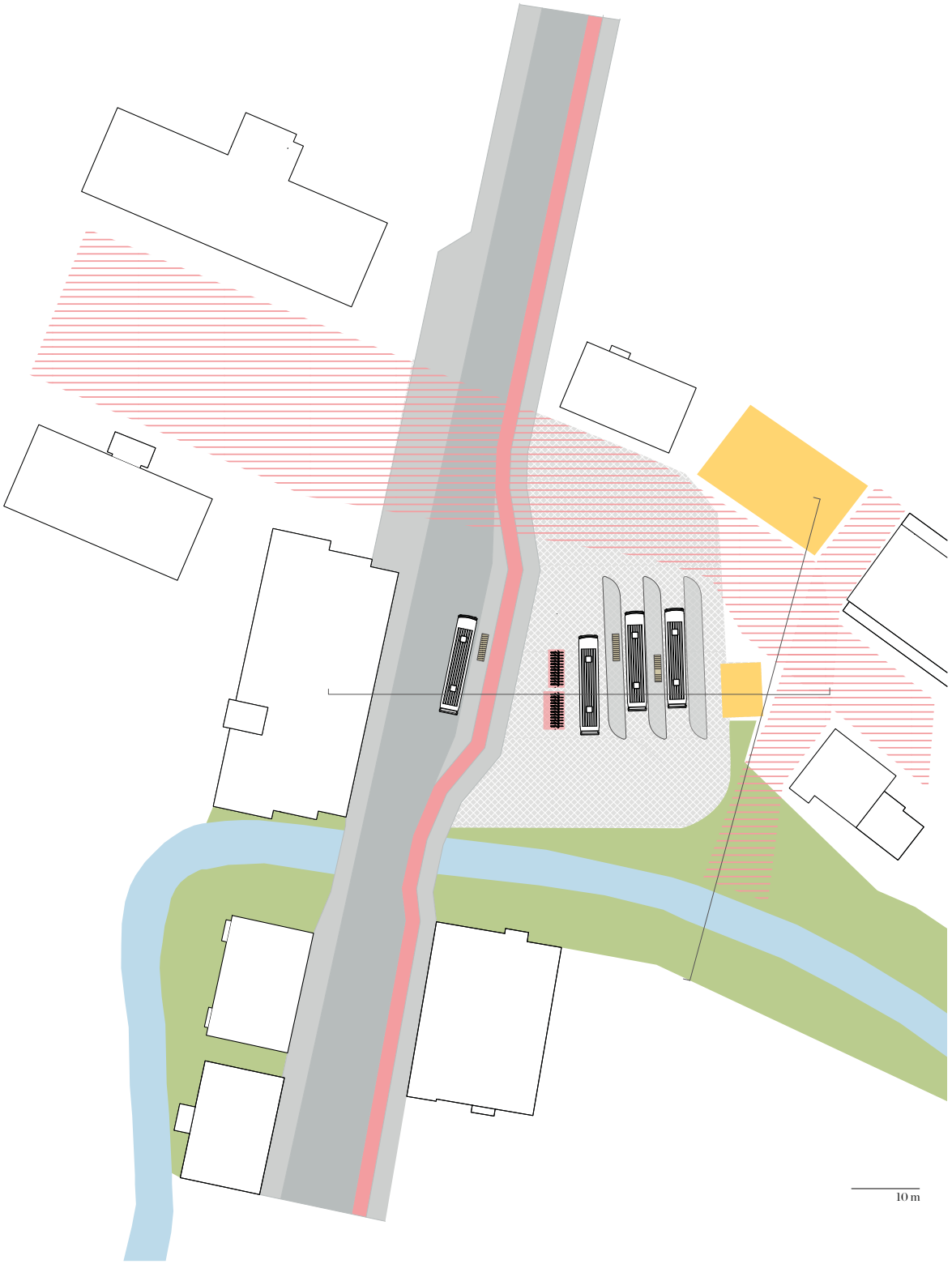



Buss
20 m

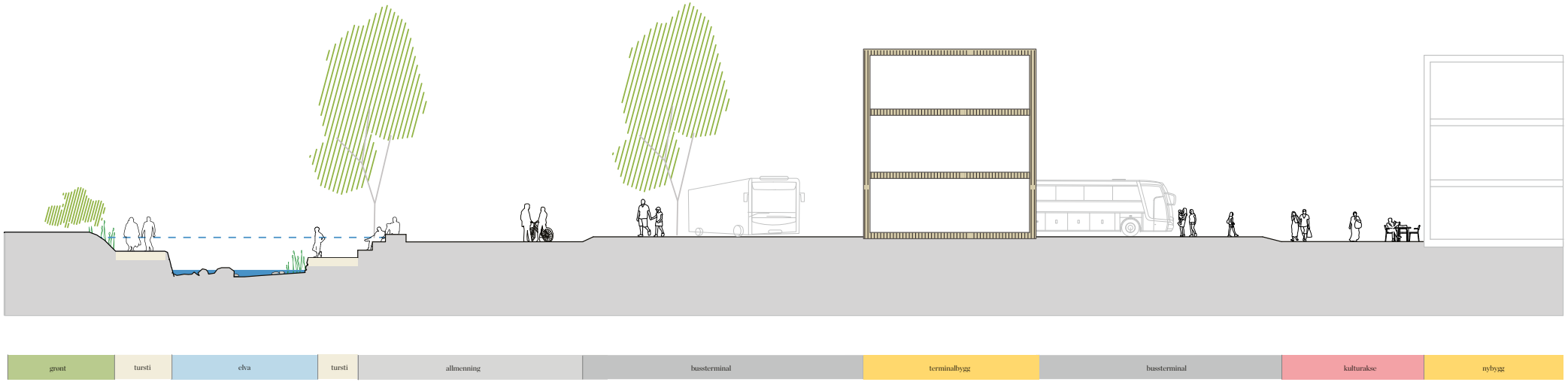

20 m


20 m


20 m

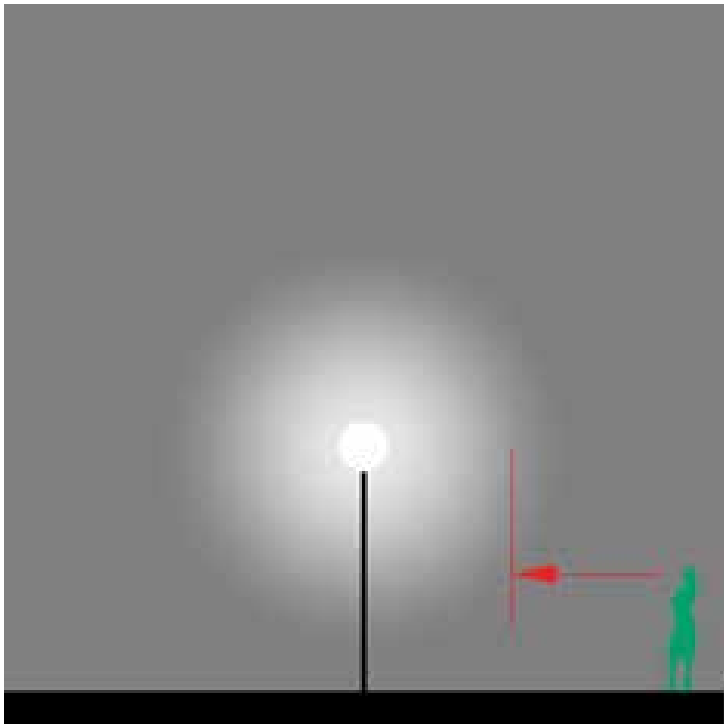

10 m

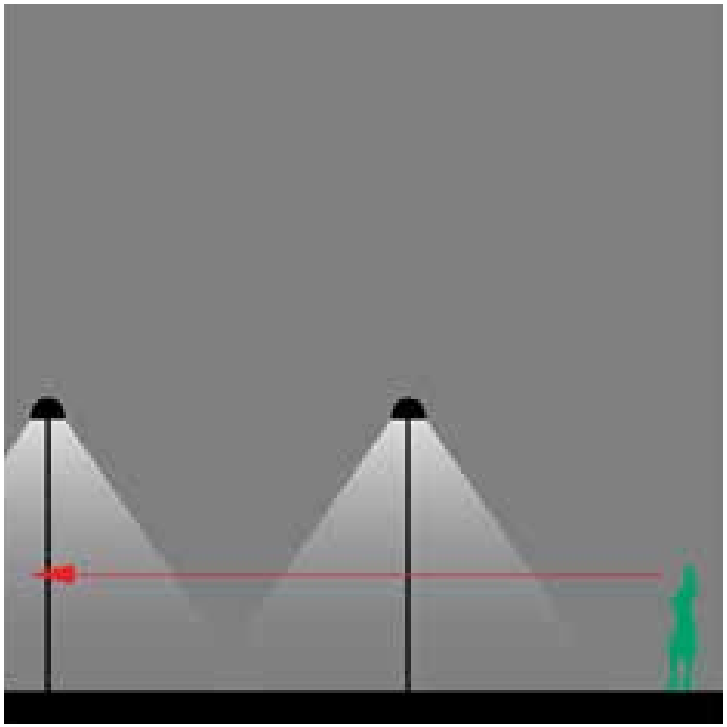
fortau 2,8 m
kjørevei 8 m
busstopp 3 m
pästigning 2,5 m
sykkelvei 2,2 m
sykkelparkering
bussterminal
terminalbygg
tilgang fra kulturakse


grønt
tursti
elva
tursti
allmenning
bussterminal
terminalbygg
bussterminal
kulturakse
nybygg

10 m

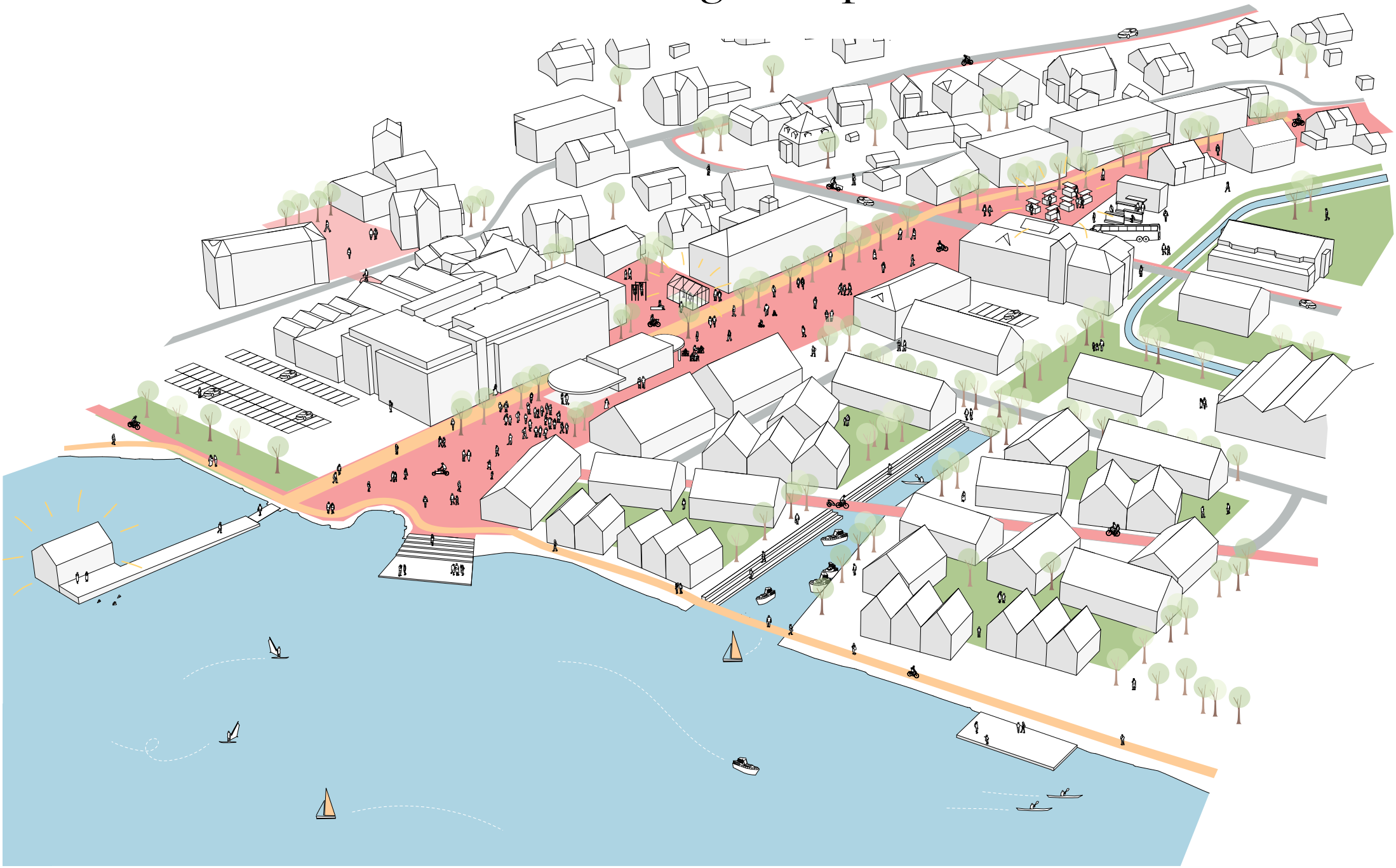
Belysning

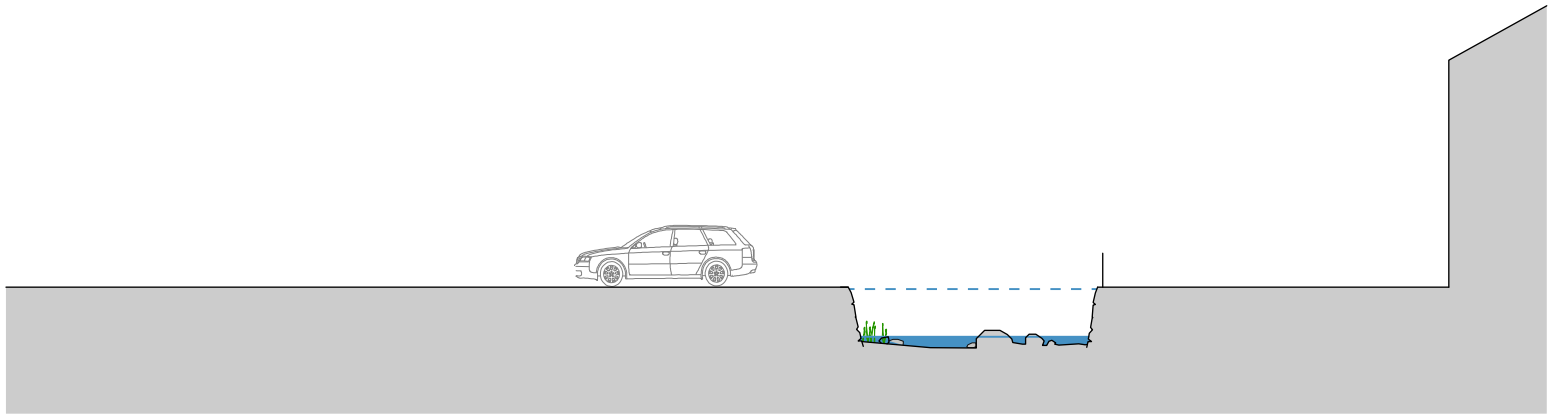


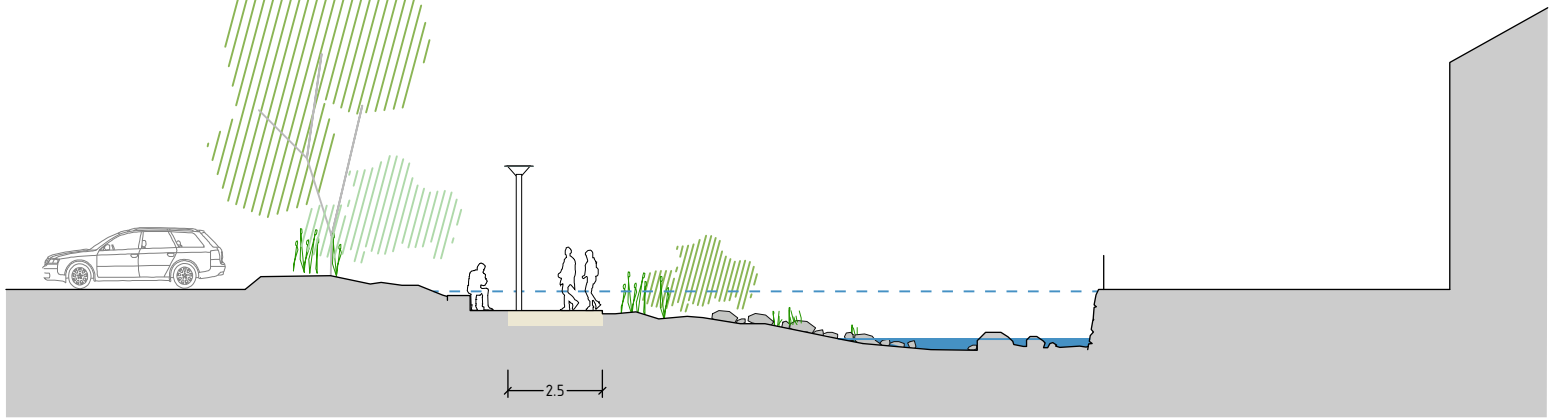


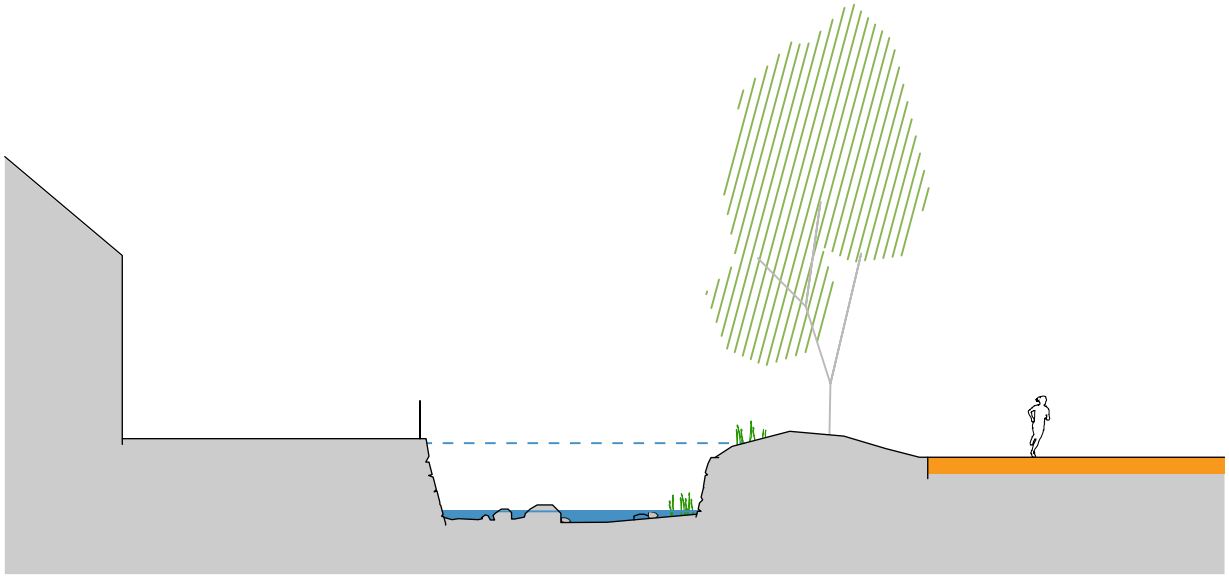
Hovedgater
Sentrumsgater
Boliggater
Gang/sykkelsti
Historiske områder
Plassbelysning
Plassbelysning knutepunkt

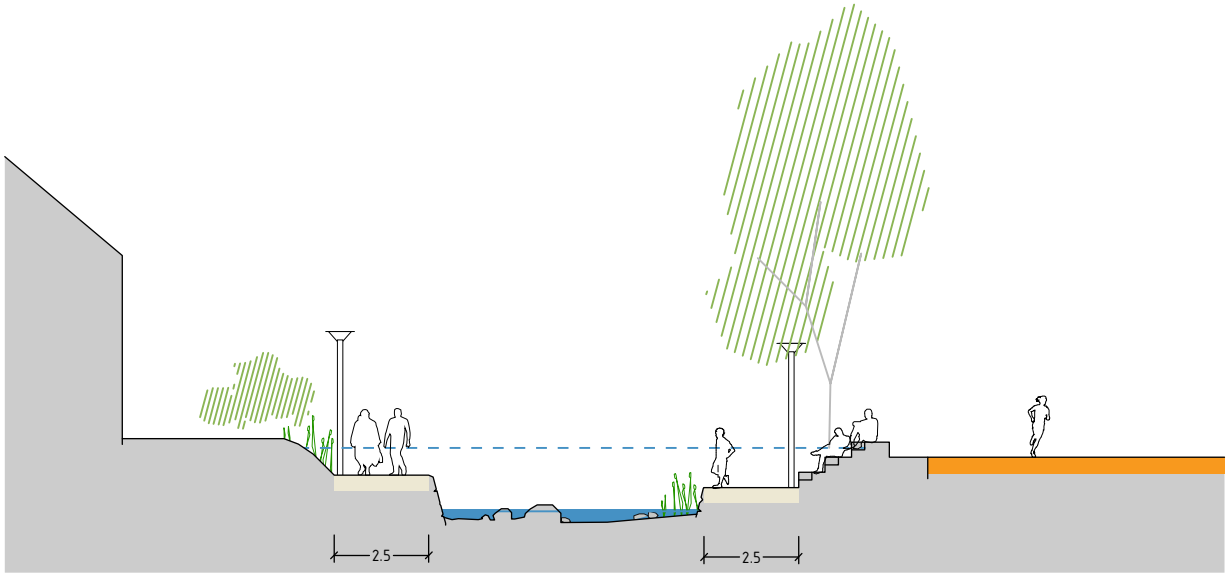
Uterom og møteplasser

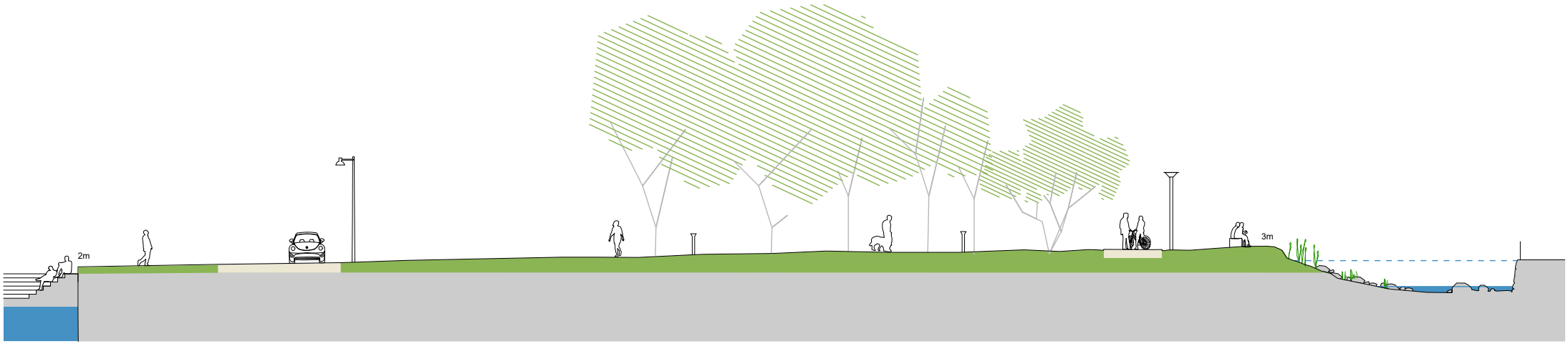


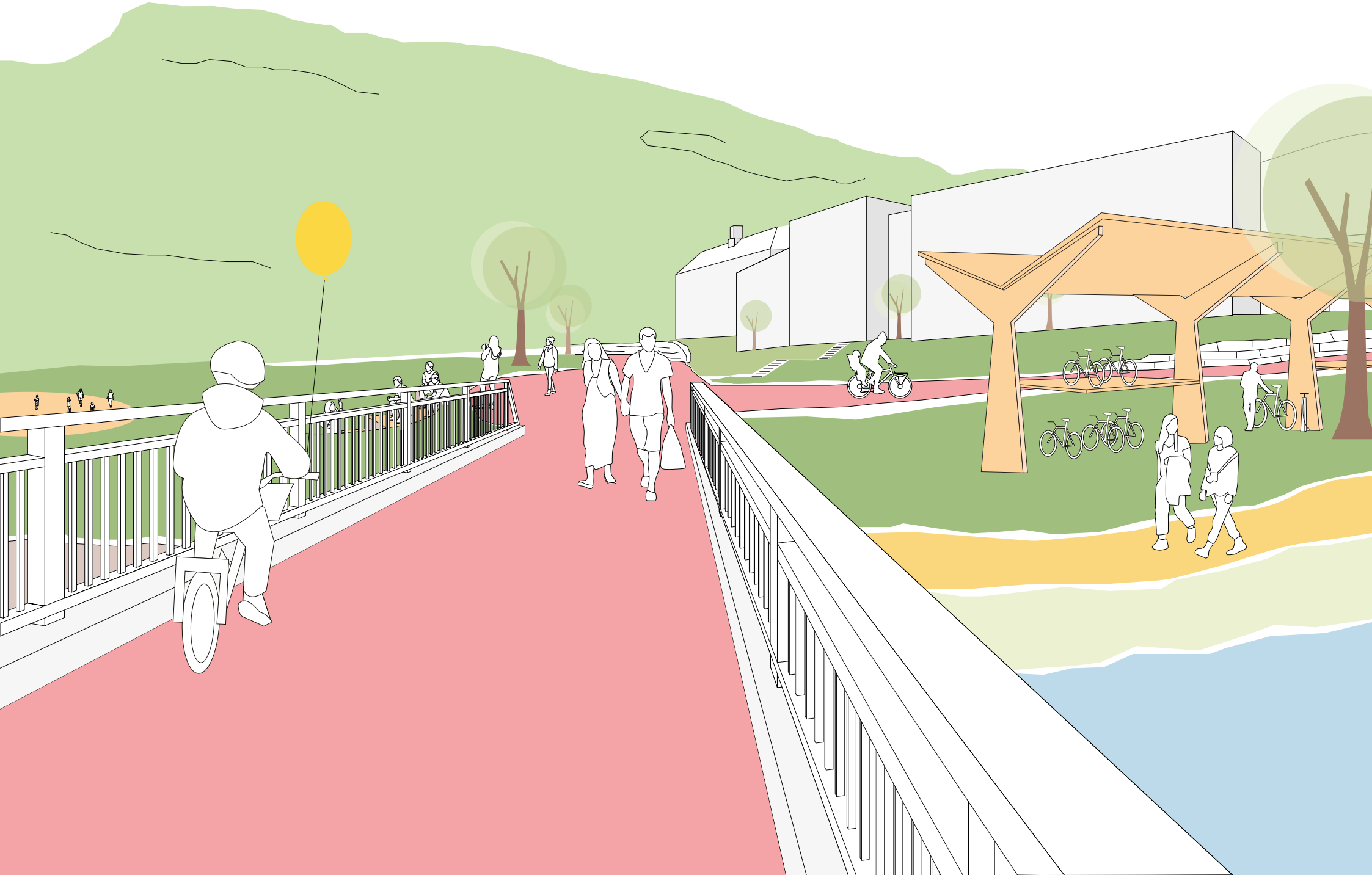



2.5

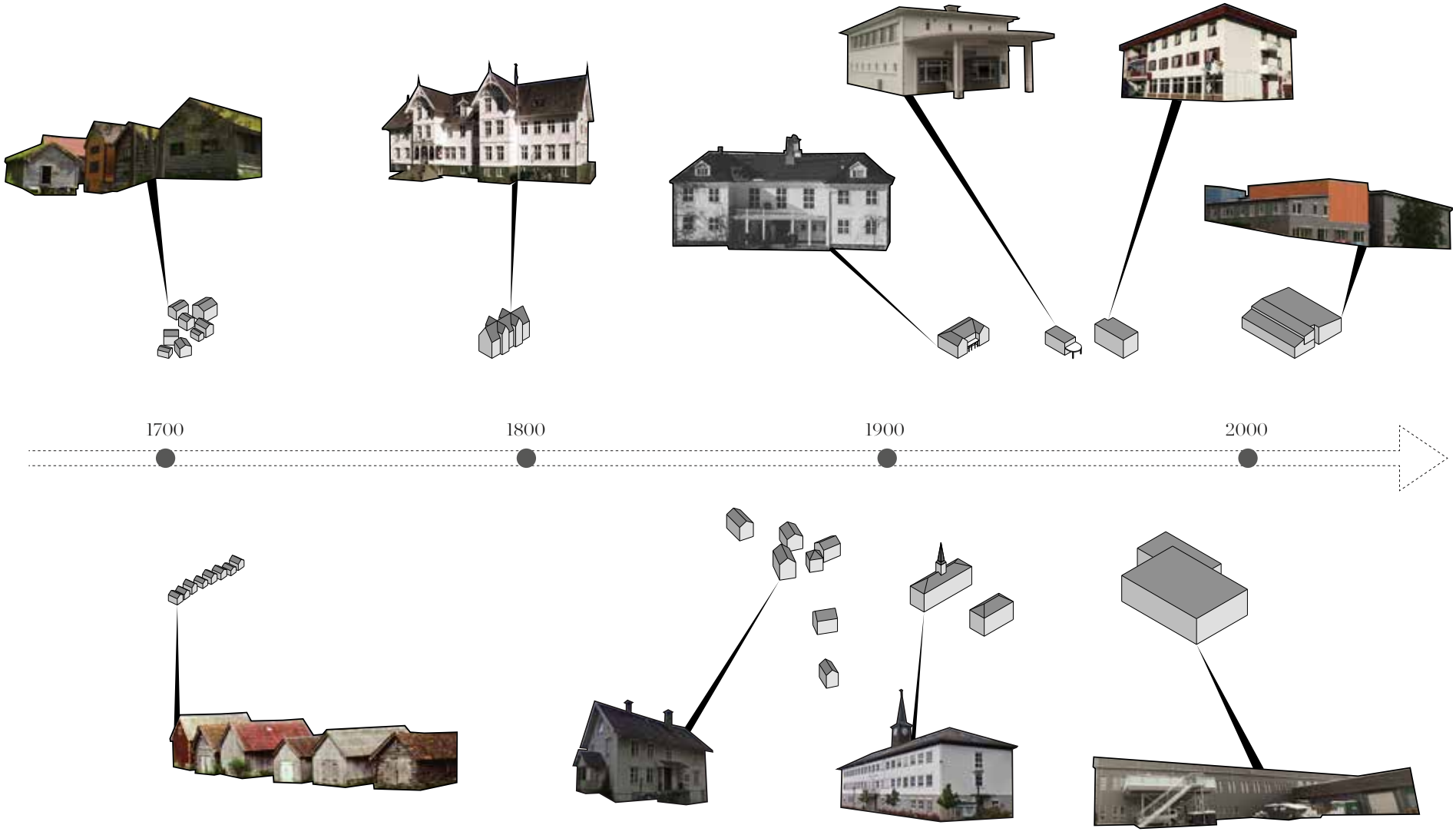



2.5
2.5


2m
3m



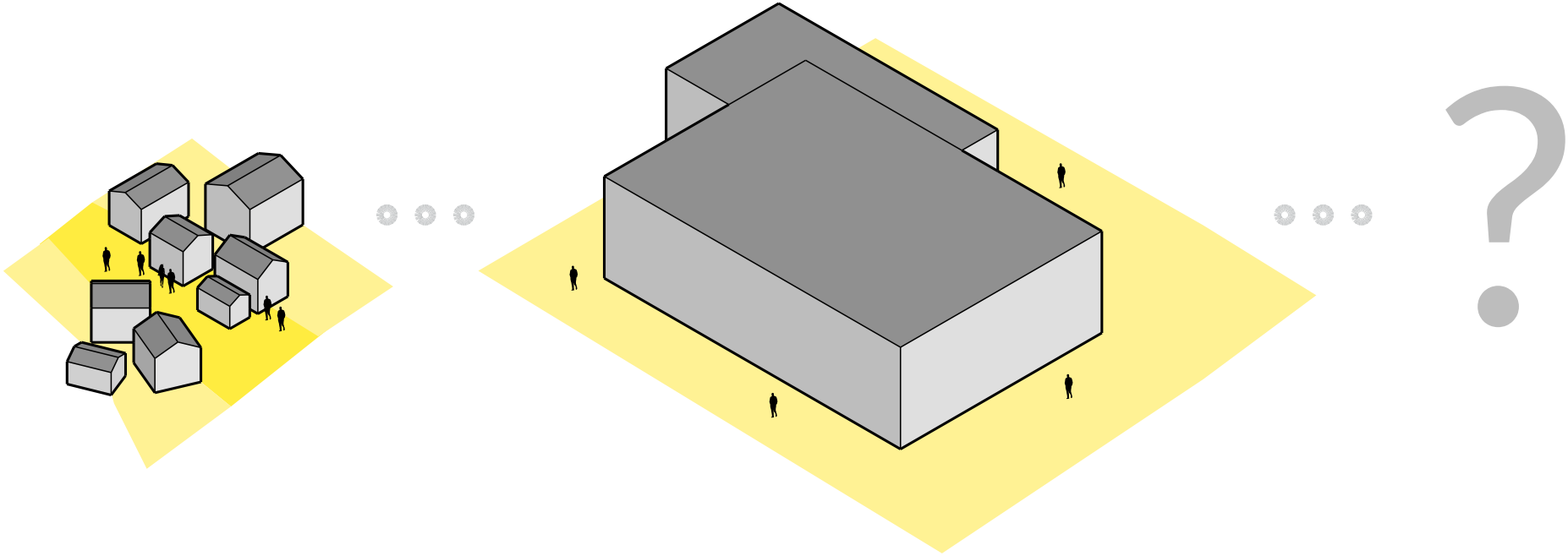
Bolig



1700

1970

2050

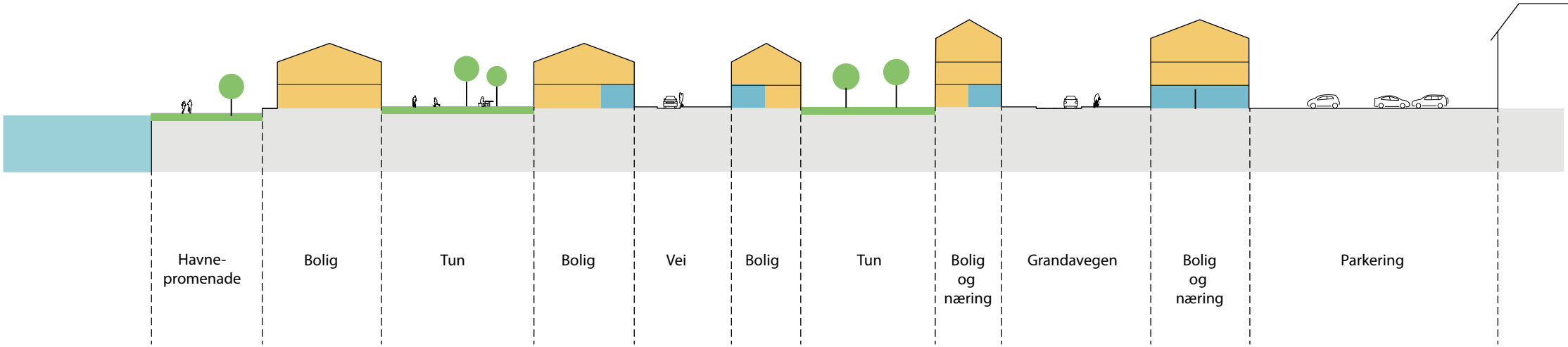


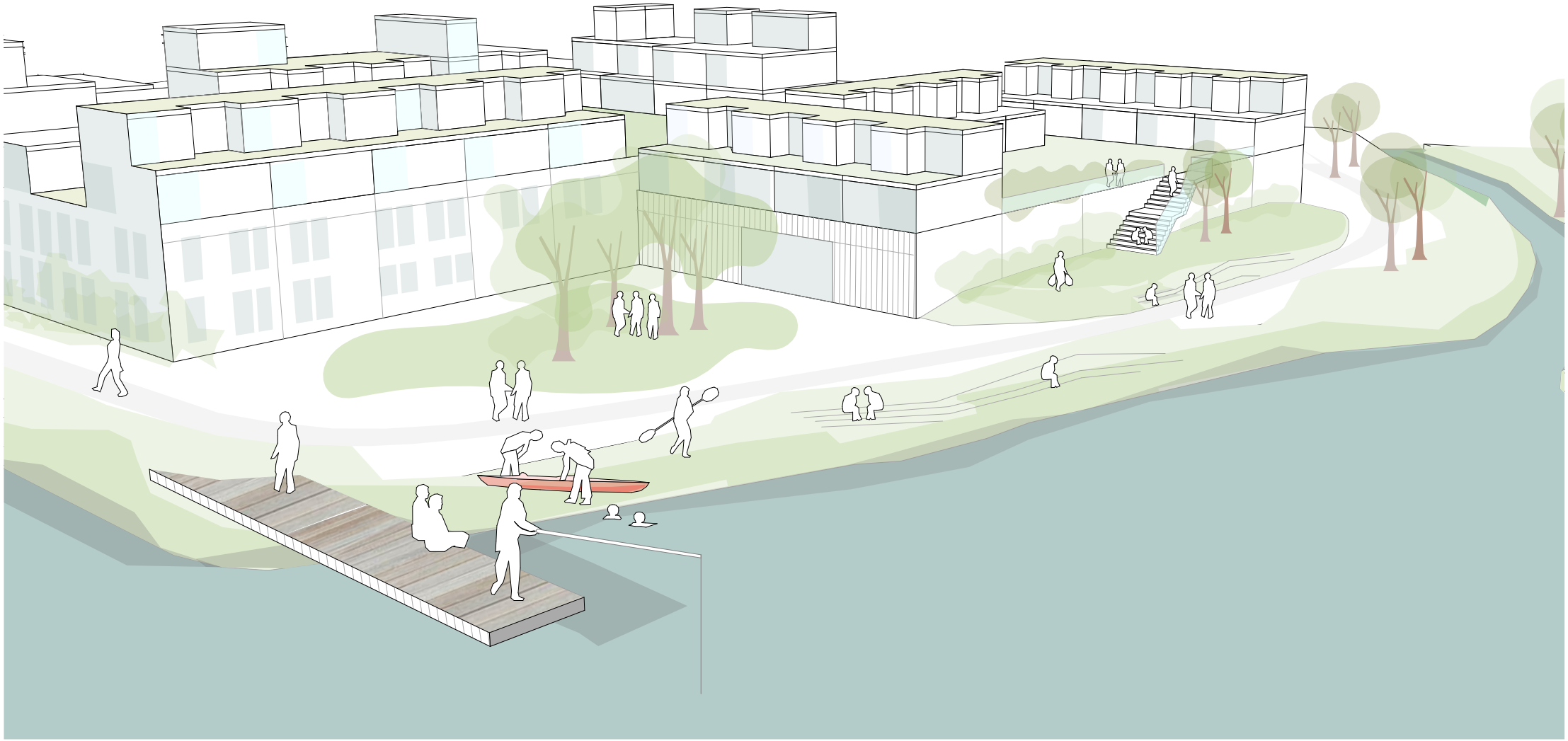
Parti fra Sandene, Nordfjord.
ENEBERETTIGET 1909
H. KNUDSEN & C. BERGEN.

2348

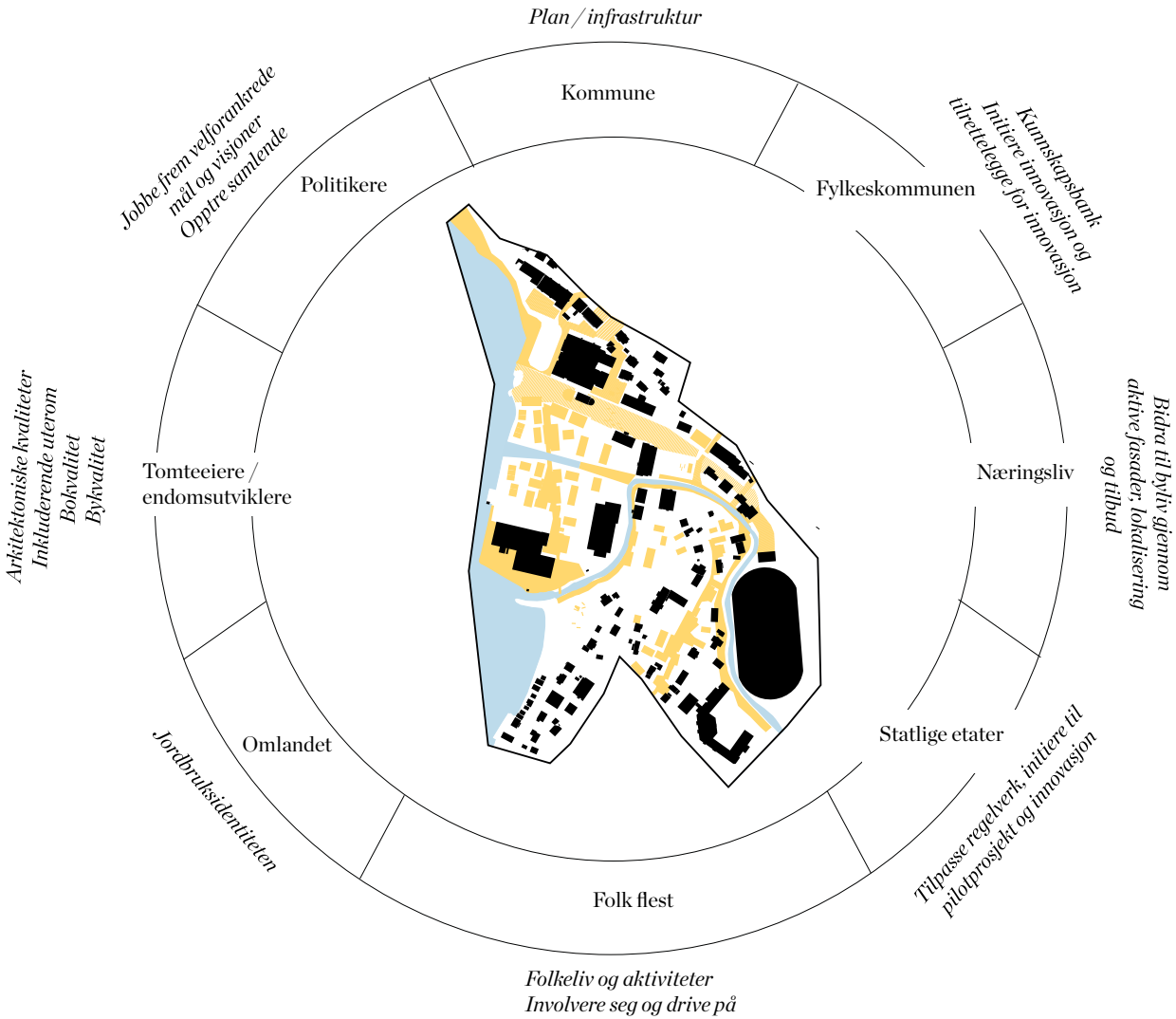
SANDENE I NORDFJORD
K. KNUDSEN, BERGEN.

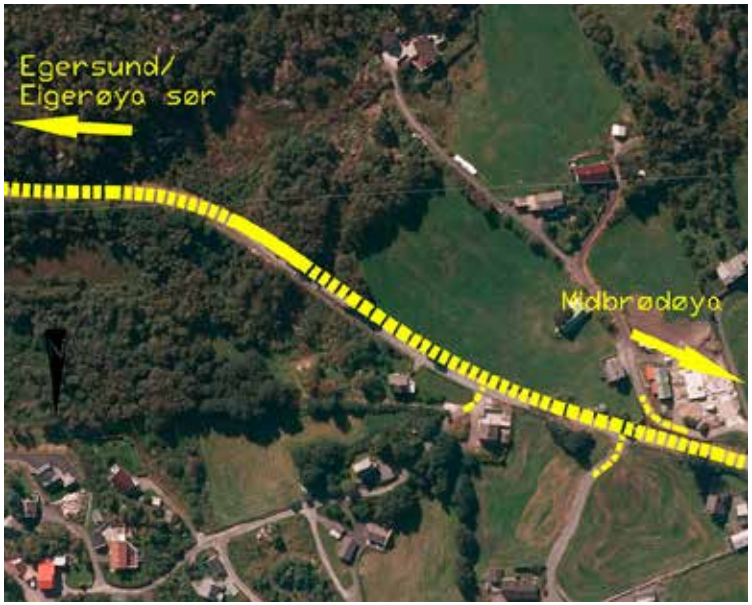
INN-
GANG
P


Havne-
promenade
Bolig
Tun
Bolig
Vei
Bolig
Tun
Bolig
og
næring
Grandavegen
Bolig
og
næring
Parkering



Prosess og gjennomføring





Transformere fylkesvei

Etablere sykellek

Spesialdesignet Kortstokk med 52 sykkelturer fra Arendal og Grimstad

Kampanjer med fokus på mobilitet / Kortstokk av Aktiv profil, Kristiansand

sport & livsstil

Vidar Lorentsen
vlo@agderposten.no

Liv Ekeberg
liv@agderposten.no

Alexander Nupen
alnu@agderposten.no

37 00 37 30 eller sporten@agderposten.no

Ung overvekt gir større fare for hjertelidelser

Forskere frykter at fedmeepidemien vil føre til flere tilfeller av hjertesvikt selv om yngre med fedme skulle klare å justere vekta senere i livet, skriver skriver forskningsmagasinet Gemini. Jojo-slanking og høy BMI i ung alder øker risikoen for hjertesvikt, viser ny forskning. Selv om en klarer å legge om til sunnere livsstil, er faren for hjerteproblemer forhøyet, og selv for lett overvektige øker faren med 45 prosent sammenlignet med normalvektige. Det er forskere ved NTNU som har sammenstilt data fra HUNT (Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag) der 26.000 persone deltok både i 1966, 1969 og midt på 1980- og 1990-tallet. De som hadde stabil vekt på alle tre måletidspunktene hadde lavere risiko enn de som gikk opp eller ned i vekt.

Først i landet med unik kortstokk

Sykkelbyene Arendal og Grimstad har utviklet en unik kortstokk med interaktive kart til 52 sykkelturer i vårt distrikt.

LIV EKEBERG
liv@agderposten.no 932 61 900

– Vi er veldig stolte og glade over endelig å få vise fram denne kortstokken, sier folkehelsekoordinator i Arendal, Tone Merete Worren Klæcker.

For de to sykkelbyene Arendal og Grimstad har i hemmelighet samarbeidet om kortstokken i to år.

Hjerterdame på øya

– Kortstokken er bygget opp med stigende vanskelighetsgrad, slik at de lave tallene har enkle og korte turer. Jo høyere tall, jo lengre og mer krevende tur, forklarer folkehelsekoordinator i Grimstad, Christine Mikkelsen.

Alle de svarte kortene er ruter som starter i Grimstad, mens de røde turene starter i Arendal.

Velger du for eksempel Hjerterdame, får du opp turforslaget «Indrefiket Tromøy øst» og beskrivelsen: «19 km. Landlig tur på stier og veier. Bærplukk, bad eller bare kjenne ekte sykelglede. Ta en tur utenom Øyna helt i ost.»

Vil du ha fram det digitale kartet, og en mer detaljert beskrivelse, henter du fram smarttelefonen, holder QR-leseren over kortet du har valgt ut – og vips lastes kartløsningen inn.

Eneste i landet

Ideen til den unike kortstokken hadde Jan Kongsgård i Aktiv Profil, som også har stått for den visuelle utformingen. Selve utvelgelsen av de 52 turforslagene og beskrivelsen som følger hver enkelt tur har folkehelsekoordinatorene i de to kommunene skrevet.

– Vi har syklet hver eneste rute i stokken, bortsett fra én tur, som må nevnes spesielt; Rådmannens Runde, altså hjerter-ess, er det Harald Danielsen i Arendal som har bidratt med. Han er en svært aktiv syklist som sykler både langt og hardt, så hans rute måtte bli et ess, forteller Klæcker.

> «Vi har syklet hver eneste rute i stokken, bortsett fra én»

Kronprinsparet fikk de første

I sykkelkurven på el-sykkelen som Anne Merete Holmberg (67) fra Grimstad har fått låne av kommunen, ligger også en kortstokk som hun gleder seg til å prøve ut. Hun er utvalgt fordi hun sammen med Geir Fredrik Sissener (50) i Arendal i våres tok utfordringen fra Agderposten om å delta i Sykle til jobben-aksjonen og rapportere til oss om opplevelsen ved å sykle mer (se egen sidesak).

– Målet er jo at folk skal få lyst til å sykle mer, ikke bare til og fra butikken eller jobben, for vi har så mange flotte stier og gang- og sykkelveier i området vårt, sier Christine Mikkelsen.

Kronprinsparet fikk de to første kortstokkene da de besøkte Grimstad i anledning 200-årsjubileet denne uka. Også vinnerklassen i Sykle til skolen-konkurransen har fått hver sin. Heretter vil meningsmann kunne kjøpe kortstokken på et par hoteller og på turistkontorene.

Gull i kart-NM

Den digitale kartløsningen har Arendal kommune stått for, i samarbeid med IT-selskapet Geodata.

–Jeg kjenner ikke til at noen andre kommuner har laget noe lignende, men jeg tipper flere blir inspirert nå, sier Heidi Liv Tomren fra kartavdelingen i Arendal kommune.

Hun stikker hånden ned i en pose og fisker fram et innrammet diplom fra NM i digitale kartløsninger. For det finnes, faktisk. Og her stakk Arendal nylig av med førsteplassen i kategorien «Folkejuryens pris» for beste kart, nettopp for løsningen utviklet til kortstokken med 52 sykkelturer i Arendal og Grimstad.

VIL HA FLERE TIL Å RULLE MER: Sykkelbyene Arendal og Grimstad har samarbeidet om en kortstokk el-sykkelambassadør Anne Merete Holmberg, Heidi Liv Tomren fra kartavdelingen i Arendal kommune med 52 sykkelturer som skal inspirere folk til å sykle mer. Fra venstre ser vi folkehelsekooridator Christine Mikkelsen, med gull-diplomet, og folkehelsekoordinator Tone Worren Klæcker.

VELG TUR: Her har vi scannet koden på kortet Hierter ess. som tar oss til en av de lenaste oo mest krevende

«KARTSTOKK»: Med mobilen skanner du QR-kode nå kortet. oo vips!

FAKTA

52 turforslag

- Du må ikke kjøpe kortstokken eller ha smart-telefon med QR-leser for å få tilgang til det interaktive kartet med forslag til 52 sykkelturer:
- Gå til nettsidene til Arendal og Grimstad kommune. Velg boksen Kultur, idrett, fritid, klikk på boksen Tur- og friluftsliv, og klikk på boksen 52 sykkelturer i Arendal og Grimstad.
- Her kan du også skrive ut pdf-fil med detaljerte beskri-

- Har blitt el-hekta

– Den største gevinsten er på det mentale plan. Jeg har ikke gått ned noe, men jeg er jo så opplagt og glad!

Anne Merete Holmberg (67) forteller om sitt ferske kjærlighetsforhold til «Elvira», el-sykkelen som hun siden slutten av mars har fått låne av Grimstad kommune i forbindelse med vår Sykle til jobben-reportasje.

– Jeg har jo ikke førerkortet, så denne sykkelen har gitt meg en helt ny frihet i hverdagen, sier Holmberg.

Pensjonisten har en aktiv ukeplan med mange politiske møter, både som Ap-representant i kommunestyret, fylkestingets samferdsels- og miljøkomité og med ekstrajobb på REMA 1000 på Oddemsenteret.

– Før måtte jeg alltid sparre sønnen min om å bli kjørt og hentet hit og dit. Nå setter jeg meg bare på sykkelen!

Dro seg ut av sofaen

Kvelden før vårt møte kjente hun seg trott og sliten etter en dag med lange møter. Hun sovnet på sofaen, men tok seg på tak da hun våknet:

– Nei, ta deg en tur på sykkelen, sa jeg til meg selv, og da forsvant jo hodeverken og jeg fikk masse ny energi, forteller Holmberg, som logget 21 kilometer på el-doningen sin den kvelden.

Da vi presenterte henne og 17 år yngre Geir Fredrik Sissener som våre to «case» i Sykle til jobben-perioden, uttalte Holmberg at målet var å sykle hver eneste dag.

– I snitt har det nok blitt fem av sju dager, anslår Holmberg, som også har latt venner få prøve el-sykkelen.

– Folk prøver «Elvira» og sier «Åh! En sånn en skal jeg ha!». Så nå håper jeg vi blir en vennegjeng som kan dra på sykkelferie til høsten eller neste sommer, til Rallarvegen, Gotland eller Skagen, sier Holmberg.

Må finne erstatter

– Du uttalte i mars at «hvis jeg får igjen på skatten, skal jeg investere i en el-sykkel»?

– Ja, men jeg fikk bare igjen en tusenlapp, så nå venter jeg på feriepengene. Men neste onsdag må jeg levere tilbake «Elvira» til kommunen, så innen den tid må jeg ha skaffet meg en egen el-sykkel. For jeg er helt hekta!

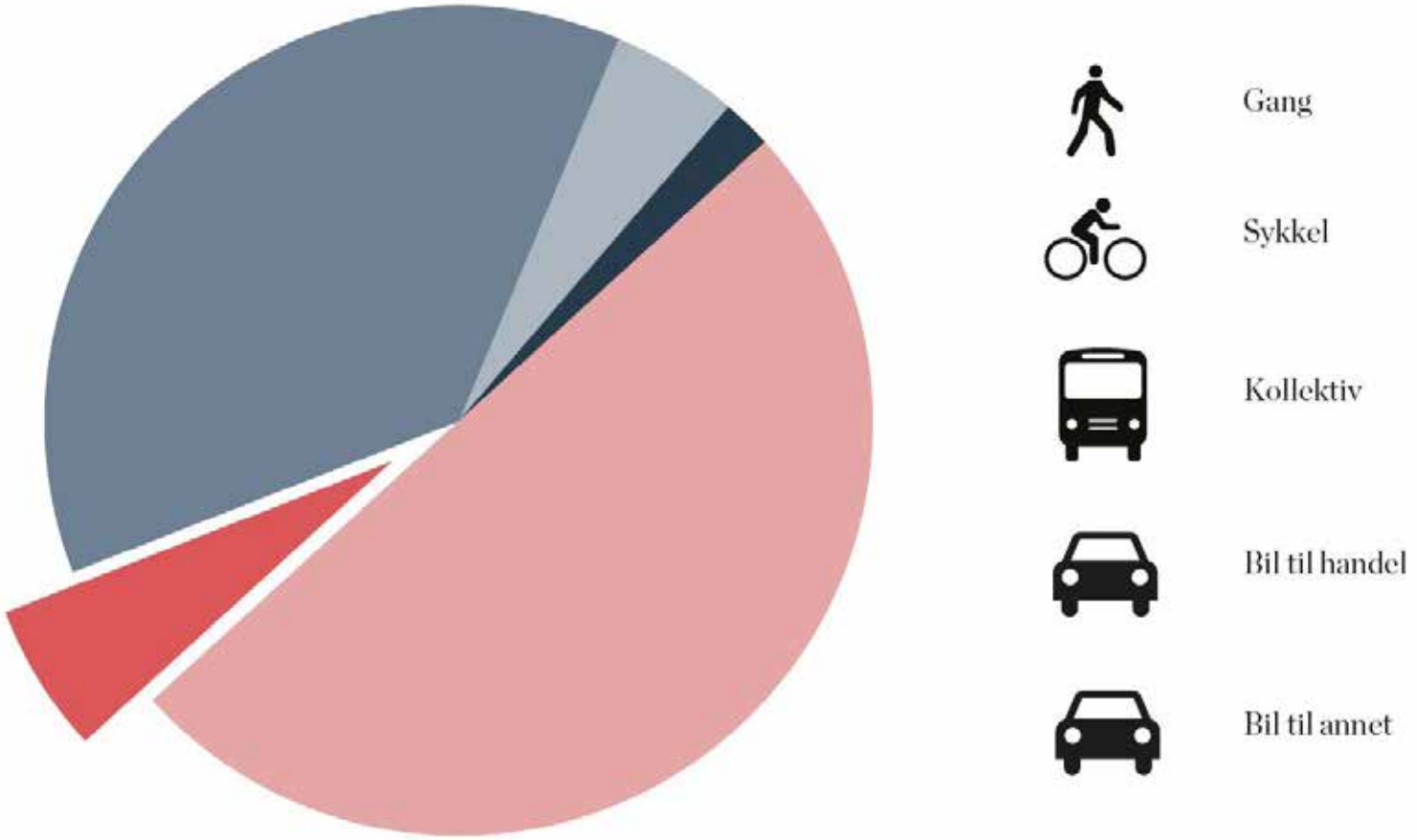
Et par centimeter rundt midjen mistenker hun har forsvunnet på veien også, men det er ikke det viktigste.

– Hovedgevinsten er på det mentale; jeg blir jo så opplagt og glad av all denne syklingen!

Neste uke kan du lese hvordan det har gått med næringslivsleder og politiker Geir Fredrik Sissener i Arendal gjennom Sykle til jobben-perioden.

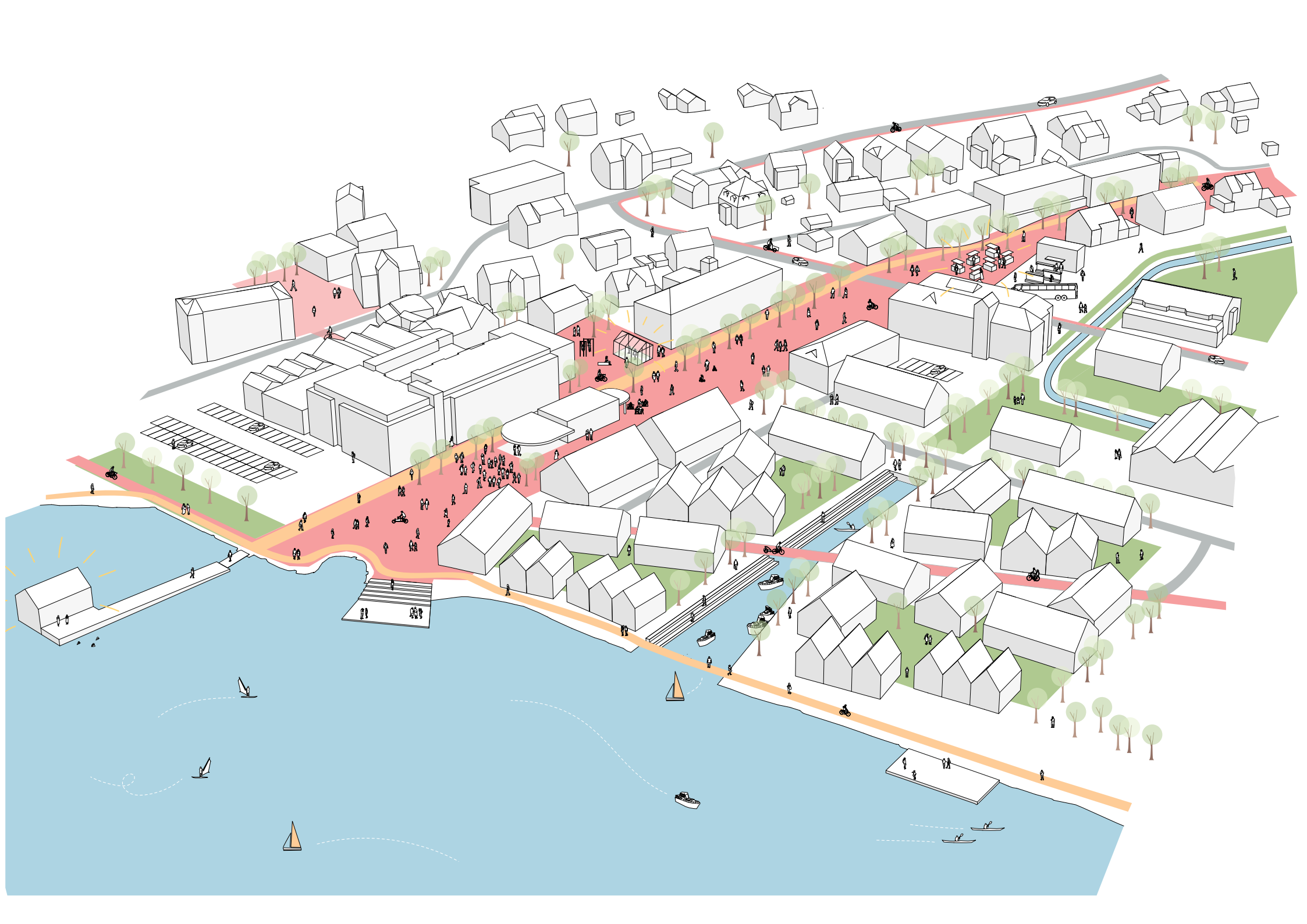
EL-SYKKEL-AMBASSADØR: – Den har gitt meg en ny frihet. Jeg er blitt helt hekta, avslører av denne her, sier Anne Merete Holmberg (67)

Lage et sykkelbibliotek - for å la folk prøve alternativer til bil



Reisevaneundersøkelse

Tiltaksliste *den urbane fjordlandsbyen*

STRATEGI	TILTAK	HVORFOR *Hvorfor tiltaket er viktig for utviklingen av den Urbane fjordlandsbyen*	AKTØRER OG TIDSROM *Ansvarlig (A), samarbeids-partnere (S), tidsrom (T)*
1.0 Omgjøre fylkesvei til bygate	1.1 Sette ned fartsgrensen i sentrum til 30.	Øke byliv, skape bedre forhold for fotgjengere og syklister, øke handel.	A: Statens vegvesen på oppdrag av fylkeskommunen. S: Gloppen kommune T: 2017-18
	1.2 Bygge fylkesvei gjennom sentrum med smalere kjørefelt for bil, og tilrettelegge for gående og syklende.	Øke byliv, skape bedre forhold for fotgjengere og syklister, øke handel.	A: Statens vegvesen på oppdrag av fylkeskommunen S: Gloppen kommune T: 2017-20
2.0 Redusere harde flater og kjøreareal for bil	2.1 Etablere parkeringsselskap.	For å kunne etablere en felles parkeringsløsning på tvers av tomtegrenser.	A: Gloppen kommune S: Næringsdrivende og eiere i sentrum T: 2017-19
	2.2 Samle parkeringsplasser på strategiske områder.	Frigjøre areal til handel, bolig og økt byliv, forbedre forhold for myke trafikanter.	A: Sandane parkeringsselskap S: Gloppen kommune, næringsdrivende og eiere i sentrum T: 2017-19
	2.3 Endre kjøremønster i Grandavegen for mating til strategiske p-plasser. Redusere gjennomkjøring.	Frigjøre areal til handel, bolig, økt byliv, forbedre forhold for myke trafikanter.	A: Gloppen kommune S: T: 2017-19
3.0 Fortetting av sentrum	3.1 Helhetlig plan og prinsipper for fortetting av småhusbebyggelse i områdene nord for Gloppen hotel	Tilrettelegge for bolig utvikling i et karakteristisk strøk. Sikre god infrastruktur i området både fysisk og sosial.	A: Gloppen kommune S: Tomteeier og berørte naboer, Gloppen hotell T: 2017-20
	3.2 Videreutvikle området ved Grandapacken til en sentrumsstasjon.	Utvikle en sterk attraksjon i enden av Grandevegen slik at havneflaten får destinasjoner i begge ender	A: Tomteeiere S: Gloppen kommune, Gloppen hotell T: 2018-22
	3.3 Helhetlig plan og prinsipper for fortetting av industrifyllingen vest for Grandavegen.	Tilrettelegge for bolig og næringsutvikling. Sikre god tilgjengelighet til sjøen og fellesrom. Sikre god balanse mellom næring og bolig.	A: Gloppen kommune S: Tomteeier og fremtidige beboere. T: 2020-23
4.0 Skape gode møteplasser, økt byliv og aktivitet	4.1 Torg mellom ungdomsskolen og Firda vgs med sykkelparkering og sitteplasser	Lage en attraktiv tilkomst til kulturaksen fra Åsen boligområde, tilrettelegge for trygg og god sykkelparkering med servicestasjon.	A: Gloppen kommune S: Trivselshagen T: 2016-19
	4.2 Torg med egenvekttrening ved klubbhuset på idrettsbanen.	Lage en aktiv forplass til idrettsbanen. Skape byliv, tiltrekke aktivitet langs kulturaksen.	A: Gloppen kommune S: Trivselshagen T: 2016-19
	4.3 Ordhus på kulturaksen	Lage et oppvarmet oppholdsrom for ungdom i sentrum som sørger for opphold og aktivitet gjennom hele året. Urban lykt og kjennemerke.	A: Gloppen kommune S T T: 2016-19
	4.4 Slippen	Bygge på definisjonen «urban fjordlandsbyv», tilrettelegge god tilkomst til vannet for padlere og båtfolk. Trekke folk til sentrum.	A: Gloppen kommune S: T: 2016-19
	4.5 Badstu og stupetårn	Aktivisere kulturaksen gjennom hele året, skape en attraksjon og et fyrtårn for kulturaksen.	A: Gloppen kommune S: T: 2016-19
	4.6 Tilgjengeliggjøre strandlinje og nytt vannrom på sentrumsflaten	Øke kontakten mellom Sandane og fjorden. Lage gjestehavn og bedre tilkomsten til vannet.	A: Gloppen kommune S: Tomteeier og fremtidige beboere. T: 2020-23
	Etablere en sentral sykkelpark. En bmx/crossbane for barn og unge på kulturaksen.	Lage en attraksjon i område som inspirerer til å bruke sykkelen i hverdagen, fremme sykkelglede.	A: Gloppen kommune S: T: 2017-19
5.0 Utvikle nytt knutepunkt for reisende	5.1 Flytte vaskehall ut fra sentrum	Frigjøre plass til bolig og økt byliv, øke tilgjengeligheten til sjøfronten	A: Gloppen kommune S: Tomteeier og fremtidige beboere. T: 2020-23

TORG
TORG
Naust med badstu
Nordstrandsvegen
Hotell
Kjøpesenter
Drivhus
Scene m tak
Gloppebua
Oppbevaring vannaktiviteter
Rådhuset
Båtslipp
Boder til marked
Gjestehavn
Lauget
Busslomme
Sykkel-p
Grandavegen
Volleyballbane
Trapp
Takhage
Trapp
Trapp
Fiskebrygge
Busstopp
Sørstrandvegen
Barnehage
Egenvekts-trening
Teina
Sykkel-p
Klubbhus
Hotell
Bil pool
Bondegård, markedsplass
Bil pool
Basketbane
Parkering skole
Bil pool
Amfi
Trapper
Skolegård
Forplass skole
Sykkel-p
Ungdomsskole
Skolegård VGS
Sykkel-p
VGS
Vare
Forplass kulturhus
Kulturhus
Vare
Parkering
Klatrevegg
Gratis p.a vegne
Vei kuttes, kun gangvei
Historisk museum
Sportstorg
Flerbrukshall
Parkering
10m
50m
1: 2500 (A3) Sandane sentrum
N