

# Tromsømarka for alle

Storstilt satsing for et friskere,  
sunnere og gladere Tromsø!

Fra visjon til virkelighet

Prosjektleder Henrik Romsaas  
Tromsømarkaprojektet  
Tromsø kommune

Lyngenløftet

Solhov 20. oktober 2016



Tromsø kommune

Sammen for et varmt og livskraftig Tromsø

# Tromsømarkaprojektet

## Målsetting

Tromsømarka skal videreutvikles som et sted for *rekreasjon*, *friluftsliv*, *fysisk aktivitet* og som *miljøvennlig kommunikasjonsåre* for hele befolkningen i Tromsø

Prosjektet skal bidra med konkrete fysiske tiltak i marka som øker tilgjengeligheten, og fremmer lysten til å være aktiv.

## Tromsø kommunes økonomiplan 2011-15; 16 mill kr + forlenget til 2016

Investeringsbudsjettet 3 mill kr /år

Driftsbudsjettet 1 mill kr /år

Eksterne midler:

Sykelbyen Tromsø, Miljødirektoratet, Helsedirektoratet,

Troms fylkeskommune, Gjensidigestiftelsen og spillemidler.

## Styringsgruppe



TROMS fylkeskommune  
ROMSSA fylkkasuohkan



UNIVERSITETET  
I TROMSØ UiT













**Små  
Synlige  
Suksesser  
Snart**

# VINTERLØYPEKART TROMSØYA

DÁLVELÁHTTOKÁRTA ROMSSASUOLU - WINTER TRAIL MAP TROMSØ ISLAND



LUFTA ER FOR ALLE - SKILØYPENE OGSÅ! HER ER NI REGLER FOR LØYPEVETT:

1. Vis hensyn og vær vennlig mot andre. Vær spesielt hensynsfull og oppmerksom mot barn og eldre.
2. Det er høyrekjøring også i skiløypa.
3. Den som kjører nedover har forkjørsrett, den som kommer oppover må vike og gi god plass til de som kommer nedover.
4. Den som kommer bakfra har ikke forkjørsrett, men må gå forbi på venstresiden.
5. Skiløpere som er ute på treningstur har ingen særrettigheter.
6. I øvre og nedre konkurranseløype ved Tromsø skistadion er det ikke tillatt for fotgjengere eller hunder.
7. Det er ikke god løypeskikk å gå på beina i skisporet. Fotgjengere bes bruke den trakkede vintergangvegen (—) mellom Prestvannet og Stakkevollan.
8. Hundeeiere må vise ekstra hensyn og ha full kontroll over hunden. Langt bånd kan være til stor fare for andre. Bruk pose og ta med posen ut av marka.
9. Et smil og et nikk gleder andre - og deg selv!

	Lysløype		Čuovgaláhttu		Lighted ski trail
	Skiløype uten lys		Čuovgakeahkes láhttu		Unlighted ski trail
	Konkurranseløype		Gilvoláhttu		Competition trail
	Vintergangvei		Dáiveuodda		Winter hiking trails
	Trákk		Bálggis		Footpath
	Avstand (km.)		Gaska (km.)		Distance (km.)
	Skole/åkebakke		Cierastat		Sledding hill
	Parkering		Billaorostat		Parking
	Hoppanlegg		Njukenluohkká		Ski jump
	Skøytebane		Luisstengeainnus		Skating rink
	Skitrekking		Sabetvinta		T-bar lifts
	Skiskyting		Čuoigantáhcin		Biatlon
	Servering		Guosscheapmi		Dining

## NOEN AVSTANDER (KM)

Tromsø museum - Nordspissen: 10,0  
Tromsø museum - Charlottenlund: 4,0  
Charlottenlund - Skibrua: 1,8  
Charlottenlund - Skihytta: 2,9  
Skibrua - Trykkbassenget: 1,9  
Skibrua - Nordspissen: 4,2



Last ned:



Løypekartet som PDF: [www.tromso.kommune.no/loypekart](http://www.tromso.kommune.no/loypekart)



Opplysninger om løpeforhold: [www.tromso.kommune.no/ski](http://www.tromso.kommune.no/ski)

ÅPNINGSTIDER SERVERINGSSTEDER:

Skihytta Rismålshaugen: [www.derdetskjer.no/skihytta](http://www.derdetskjer.no/skihytta)

Kafé Rotunden, Tromsø museum: [www.uit.no/trmu](http://www.uit.no/trmu)

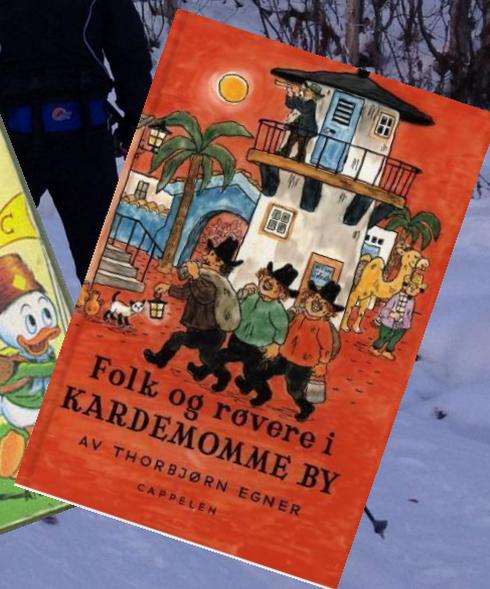


Tromsø kommune, Tromsemarkprosjektet/Byutvikling 2012





**NORGES LOVER**  
1687–2012



# Tilgjengelig Tilrettelagt Tiltrekkende

## SKISONE

Skiing zone  
Cuoiganlahttu



## GÅSONE

Pedestrian zone  
Vázziinlahttu



Tromsø kommune ønsker deg god tur!

The Municipality of Tromsø wishes you a pleasant tour! / Tromsø suohkan sávvá dušje buori mákká!





- 
-  Tromsø museum 28 moh.
  - Bak-Olsen 1,8
  - Charlottenlund 4,2
  - UNN/UiT 6,8
  - Nordspissen 10,8
  - ← Telegrafbukta 0,6















# Hva vil du ha på nye Charlottenlund?



Tromsø kommune  
Tromsømarkaprosjektet

Iver Martens ▶ Nye Charlottenlund  
2. juli 2014 · 🌐

En flott pumptrack som vi brukte på et av de flotte sykkelhotellene i Toscana. Passer for alle, og gir en god treningsøkt...

<http://www.massavecchia.it/bike/mtb/pump-track/>



Thomas K. Føre publiserte et bilde på Nye Charlottenlund sin tidslinje — på Bislett stadion.  
4. juli 2014 · 🌐

Klatrestativ



Sara Møllebakken ▶ Nye Charlottenlund  
22. august 2014 · Tromsø · 🌐

Disse kule gutta trenger parkour-park på Nye Charlottenlund 😊  
<https://www.youtube.com/watch?v=hmYe41zfe58>



**The Whole TPF Team Is Together!**  
All the members of the TPF Team is together and we made a parkour video. Enjoy. Twitter : Comming Soon Thanks For Watching!

YOUTUBE.COM

Liker · Kommenter · Del · 2 🗨️

Roger Østvik ▶ Nye Charlottenlund  
20. juni 2014 · 🌐

Arena for sandvolleyball passer perfekt på Charlottenlund. Når det bli godvær i Tromsø er det kø på sandvolleybanene så hva med å lage flere baner ved siden av hverandre. Vedlagt bilde fra Kristiansand som har bygd 9 baner på en arena. Mange uorganiserte ungdommer spiller sandvolleyball, også perfekt for skolene i området å spille i gymtimen når det blir godvær. Sandvolleybane må ligge på et flatt område så det passer perfekt å lage skøytebane på vinteren

where there is n  
ant lines without  
no' that is precis

Torbjørn Ingvaldsen ▶ Nye Charlottenlund  
11. juni 2014 · 🌐

En frisbeegolf-bane må vi få til Tromsø! Gerne med et lite blinkende LED-lys på toppen så vi kan spille i mørketida også!



Gro Agnethe Stokke ▶ Nye Charlottenlund  
14. august 2014 · Tomasjord · 🌐

En sånn fin lekeplass som de har i Drammen







arn  
ms









### Mister Marka

Skal gjøre Tromsøya mer utryggelig for oss alle

129 219

### Skatten på toppen av øya

### OD i lysløypa

### Kommunal tilrettelegging av idretts- og friluftsliv

### Folkehelse og idrettsglede

### Stakkvøllan - Skattara gull

#### Kan få badepark

#### Gott samarbeid gir bedre sti

#### ÅRET RUNDT

### Stakkvøllan - Skattara gull

#### Kan få badepark

#### Gott samarbeid gir bedre sti

#### ÅRET RUNDT

### Birkebeinere i reservat?

### Tromsø TAR SAKEN

#### Hundeløype i Tromsømarka

#### Må følge hundeloven

### Hunder i lysløypa

### Trimmer på ny sti rundt Sydspissen

### Nytt skiområde opp i full fart - skal skape skiglede

### Byens grønne lunger

### Nytt løft for Tromsømarka

### 5 km

#### Høster opp Tromsømarka for 12 millioner kroner de neste fire årene:

## LAGER GOD Plass I LØYPA

### Gold i lysløypa

### Villegrensing Tromsø

### Fortau i lysløypa

### Vil ha dine vinterbilder

### Folkehelse så det holder

### På sporet av helg

### Sport

## Skikart til folket!

#### VINTERLØYPEKART TROMSØYA

### BYAVIS TROMSØ

#### DARLIG VÆR - gir karensverd

## MAKER VEKK SKILØYPA!

### Tabbekaert over Tromsøya

### Tarbeina fatt

### INTERLØYPEKART TROMSØYA

### Her er Norges beste kart

Tromsø kommune vant prisen for årets beste kart

### Midt på Tromsøya

## TROMSØMARKA ER KARTLAGT

### Stengte dører hele påsken

### Sport

## HER MAKES SKILØYPA BORT

### Sydspissen kan ende i rettssak

### I tomtekonflikt med Tromsø kommune

### Turkart står ennå opp/ned

## Gangstien er blitt et gnagsår

### Sport

## GRAVER UT LYSLØYPA

### Lysløypa for alle

### Midt på Tromsøya

## Kjører opp lysløypa med asfalterlegger

### Midt på Tromsøya

## Vurdere å lage verdens nordligste Frisbeebane

### Sport

## TØRRSKODD

### Tromsømarkaprojektet - stor takk

### Midt på Tromsøya

## Ser på snarveier

### Midt på Tromsøya

## Lager snarvei

### Stakkvøllan - Skattara gull

## Sprek dugnad

### LAGER VEI I VELLINGA

### Tidlig startall gir flotte forhold:

## LØYPE!

### Rushtrafikk til skogs

### Prosjektet «Tromsømarka»

### Sør-Tromsøya

## NY HOVEDVEI for de som bor på Sør-Tromsøya

### Sør-Tromsøya

## Her kan vi få utendørs TRIMSENTER

### Midt på Tromsøya

## De vil ha dine benkeforslag

### Fantastiske forhold i lysløypa

### Dagens krus



**Øystein Barth-Heyerdahl**

for 2 timer siden

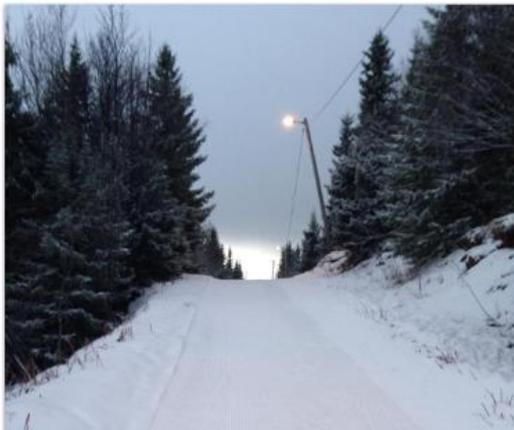
Skiføret kan bli bedre, men sesongen er i alle fall i gang. Og det er under fem måneder siden forrige skisesong ble avsluttet 16. mai. Fantastiske Tromsømarka. Foto: **Stian Saur**



**Christian Chrømer på Lysløypa Tromsø**

for 8 minutter siden

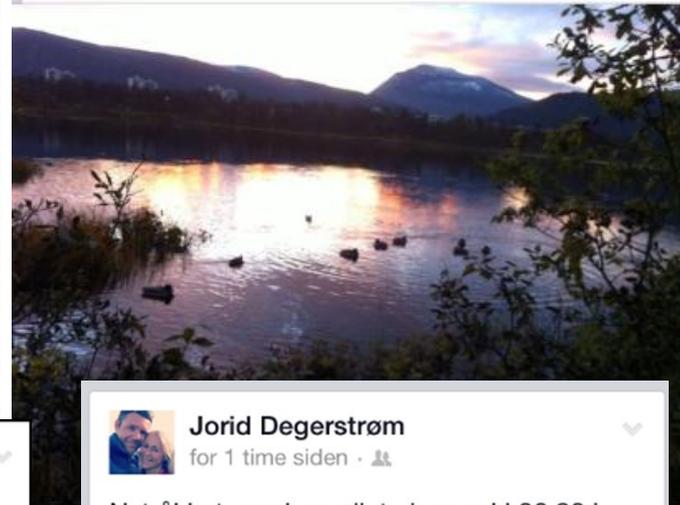
Hverdagslykke er når flyet til Oslo ikke går før 10, kommunen har kjørt nytt spor og du er først i løypa.



**Paul Henrik Kielland**

for 12 timer siden via iOS

God morgen Norge. Morgenstemning fra Prestvannet i Tromsø 7.30 i morges. Passerte på sykkel på vei til jobb.



**Cecilie Olsen** har lagt til 2 nye bilder.

2 t · 1

I love Tromsømarka 🍷☀️🛷



**Anne Dragøy Hafstad**

for 3 timer siden

Sykkelturen til jobb er bare helt magisk nå for tiden!



**Jorid Degerstrøm**

for 1 time siden

Nytråkket og ubesudlete løyper kl.06.20 i dag- Tusen takk Tromsø kommune og **Henrik Romsaas** 🙌 Dokker levere!





## RAPPORT

2015/10

# Økosystemtjenester fra grønnstruktur i norske byer og tettsteder

Kristin Magnussen, Rasmus Reinvang og Frode Løset

VISTA ANALYSE AS



Økosystemtjenester fra grønnstruktur i norske byer og tettsteder

## 5. Bymarka i Tromsø: Rekreasjon, transport og helseverdier

### 5.8. Avsluttende vurderinger

Tromsømarka-eksempelen illustrerer betydningen et naturområde kan ha for en større by. Vi har sett at området leverer en rekke økosystemtjenester, hvor særlig tjenester som ivaretagelse av biologisk mangfold, vannhåndtering, rekreasjon (inkl. transport), utdanning og kognitiv utvikling, stedsidentitet og kulturarv, og turisme fremstår som viktige.

Vi har i eksempelet særlig sett nærmere på rekreasjon (inkludert transport) og turisme. Tellingene indikerer at det gjennomføres minst ca. 400 000 turer på 2,5 km i Tromsømarka hvert år. Tromsø kommune anslår at ca. 1 000 mennesker bruker bymarka daglig som transportåre til arbeidsplassen, noe som avverger utslipp knyttet til andre transportformer. Tromsømarka leverer således økosystemtjenesten rekreasjon (inkludert transport) i et betydelig omfang. Tromsømarka er dessuten ikke kun nyttig for lokale, men leverer også opplevelsestjenester til turister og bidrar til verdiskaping i lokalt reiseliv.

I Tromsømarkaprojektet har Tromsø kommune foreløpig investert ca. 20 millioner i å forbedre tilrettelegging for bruk, mens investeringene totalt antas å komme opp i 24 millioner ved prosjektavslutning. Grove regneeksempler som vurderer helseeffekter anslår en nytte på mellom 10 og 40 millioner i året av tilretteleggingen. Dette er bare en av økosystemtjenestene som Tromsømarka bidrar til.

# Tarbeina fatt

**President Tommaso**  
 skal gjeve det latinske å-  
 og-randi på Tommaso.  
**Det er med på tingene**  
 som har vært i og ut  
 fra jobben.

**Med i et nytt prosjekt**  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.  
 Det er med på tingene  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.

**Mange plener**  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.  
 Det er med på tingene  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.

**En stor del av**  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.  
 Det er med på tingene  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.

**En stor del av**  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.  
 Det er med på tingene  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.

**En stor del av**  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.  
 Det er med på tingene  
 som har vært i og ut  
 fra jobben. Det er med  
 på tingene som har  
 vært i og ut fra jobben.







## GUIDED CROSS COUNTRY SKI TRIP IN TROMSØ (TO W101)



In winter season 2016–17 we are introducing a morning trip at 8.30 additional to the popular afternoon one.

Cross country skiing course in a scenic and relaxed atmosphere for the ones who have never tried it before. The trip takes place in flat terrain, mostly on prepared trails on the top of Tromsøya island. At first we teach basic techniques and begin to ski in a flat area. By the end of the tour you can challenge yourself on small hills.

**Included**

**NOT included**

**Group size**

**Maximum capacity**

**Minimum age**

**Grade**

**Pick up place**

**Pick up time**

**Duration**

**Price**

**Ski instructor, transport** from and to Tromsø city centre, **cross country skis, ski boots and ski poles, hot drink and lefse, local sweet snack**

**Winter clothes are not included** in the price of the tour but can be rented separately at our rental center upon prior arrangement.

**Min. 2 max. 10 people**

**30 people - 3 groups** at the time  
Private trip – minimum 8 participants

**12 years old**

**Easy**

**Outside the Radisson Blu Hotel** reception

**1st departure: meeting time 8.20 start 8.30**  
**2nd departure: meeting time 12.50 start: 13.00**

**3 hours**

**995 NOK**



## GUIDED SNOWSHOE TRIP ON TROMSØYA (TO W103)



Snowshoe trip on Tromsøya island, in easy terrain. Designed for people with no experience, very little experience, families with children from 8 years old and everybody who loves to be outdoor.

A nice and easy walk through scenic areas with birch and spruce forests, with views of the distant landscape, stop for pictures and chats about our beautiful city and Arctic environment.

Please wear winter boots and clothes.

**Included**

**NOT included**

**Group size**

**Maximum capacity**

**Minimum age**

**Grade**

**Pick up place**

**Pick up time**

**Duration**

**Price**

**Guide, transport** to and from Tromsø city centre, **snowshoes and hiking poles, hot drink and local sweet snack lefse.**

**Winter clothes are not included** in the price of the tour but can be rented separately at our rental center upon prior arrangement.

**Min. 2, max. 15 people**

**30 people – 2 groups** at the time;  
Private trip – minimum 8 participants

**8 years old**

**Easy, family friendly**

**Outside the Radisson Blu Hotel** reception

**Meeting time 9.50 am**  
**Start 10.00 am**

**2 hours**

**695 NOK per adult,**  
**495 NOK per child under 12 years old**

