

# **SLUTTRAPPORT**

## **Prosjekt**

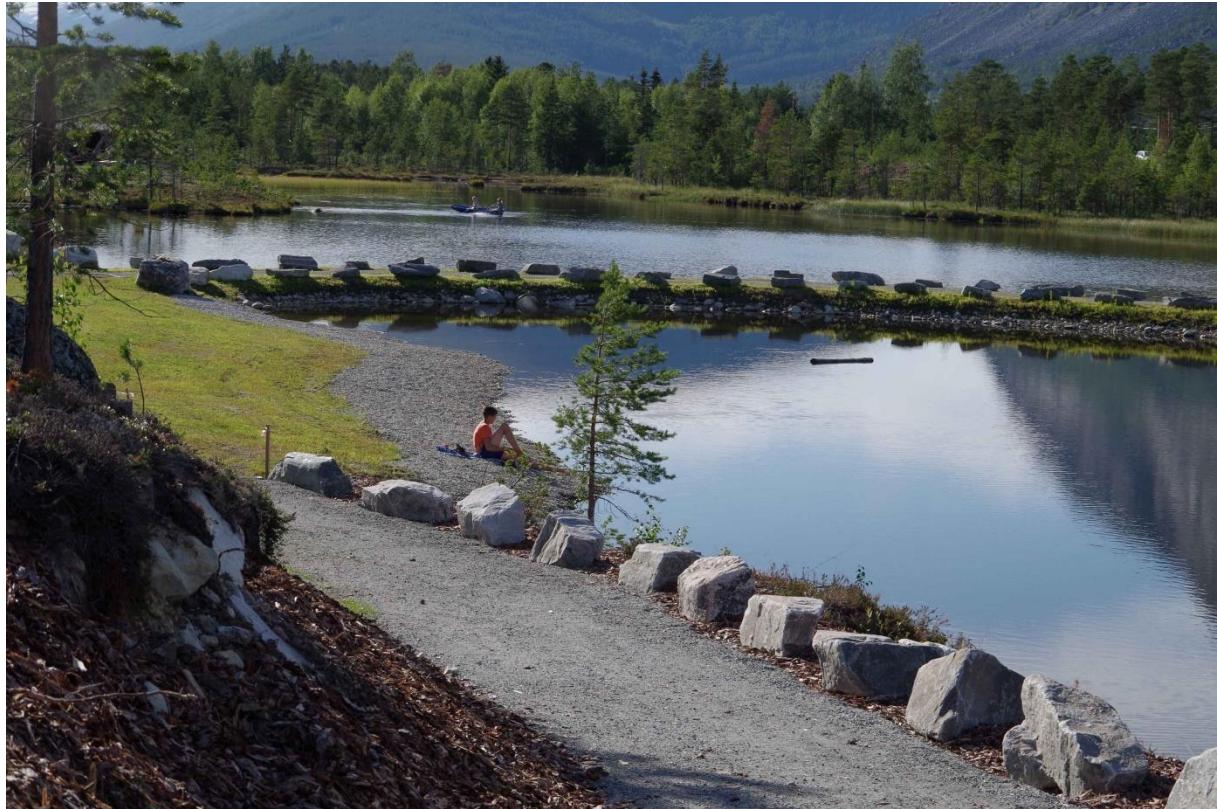
## **"Trim og trivsel ved Bångråttjønn"**

**Eit prosjekt i regi av LHL Skjåk og Dønfoss Vel**

Prosjektnummer: 2013.3.302

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Søkerorganisasjon: LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke)



## **Innhald:**

Samandrag.....	side 2
Forord.....	side 3
Bakgrunn for og målsettinga med prosjektet.....	side 4
Gjennomføring/metode.....	Side 6
Resultat og resultatvurdering.....	side 7
Oppsummering/konklusjon/vidare planar.....	side 8

## **Samandrag**

LHL Skjåk og Dønfoss Vel såg på moglegheitene for å leggje til rette for trimaktivitet rundt Bångråttjønn i Skjåk kommune. Vi hadde merka oss at det var eit ynskje i bygda om å bygge turstig rundt tjernet for å gjera området meir tilgjengeleg for brukargrupper med funksjonshemmingar og svekka helse. Samtidig som ein bygde turstigen kunne ein og opparbeide ny trygg badeplass på andre sida av tjernet og unna den sterkt trafikkerte riksvegen. Bångråttjønn ligg sentralt i bygda og ferdig opparbeida vil området sommar som vinter kunne nyttast til trim og avkopling for alle, også dei som er avhengig av rullator og rullestol. Målet med prosjektet blei difor å lage turstig rundt Bångråttjønn og leggje til rette for trimaktivitet på og langs stigen.

For å lage turstigen måtte det først gjennomførast eit relativt omfattande grunnarbeid som innebar bygging av veg, dam og parkeringsplass. Deretter var det å laga turstig rundt tjernet slik at ein kunne leggje til rette for trimaktivitet langs stigen. Det ble laget ei løype på 600-700 meter med dekke som kunne fungere for rullestol, jogging og gåing. For å få bygt ut området måtte det til stor innsats med anleggsmaskinar (gravemaskin og dumper). Dette gjorde det og mogleg å leggje til rette for ein parkeringsplass i trygg avstand frå riksveg 15, samt lage ei fiskeplass og ei ny badeplass. Anleggsarbeidet vart gjort av maskinentreprenør, og alt arbeid som ikkje kravde maskinar, blant anna rydding av trasé, vart gjort på dugnad. Det er tilrettelagt for intervalltrening og balansetrening langs løypa. Mellom anna er det lagt opp rullesteinar langs turstigen og laget småvegar med forskjellig stigning i den største stigninga i løypa. Det står att å rydde og skilte langs løypa. I 2016 skal det som følgje av flaumskade i 2015, byggjast ei lita bru over ein bekk som kryssar løypa. Lokal presse har omtalt prosjektet, og dei vil og inviterast til den offisielle opninga i 2016.

Prosjektet så langt ser ut til å vera vellykka og alle oppsette mål er nådd. Området er lett tilgjengeleg for alle kategoriar av trimmarar der det ligg attmed riksveg 15. Det er alt mange som har teke i bruk anlegget, sjølv om det offisielt blir opna sommaren 2016. Røynslene ein kan snakke om etter eit slikt prosjekt er at det krev god planlegging, dyktige samarbeidspartnarar og god økonomistyring.

Det viktigaste med dette prosjektet har vore å utnytte eit flott naturområde til samfunnsnyttige og helsefremjande aktivitetar. Gjennom dugnad og innkjøpt anleggsarbeid har målgruppa for prosjektet, funksjonshemma og kronisk sjuke, fått eit aktivitetstilbod det elles er mangel på i Skjåk. Bygdefolk og tilreisande med interesse for turgåing, naturoppleving og badeliv vil og ha glede av prosjektresultatet. Dønfoss Vel vil stå ansvarleg for framtidig vedlikehald av området, og kommunen for toalettanlegget.

## Forord

Bångråttjønn i Nordberg er eit idyllisk skogstjern som langt attende på 1900-talet har vore brukt som motiv for både postkort og grafiske trykk, noko som seier sitt om kvalitetane i dette landskapet. Området rundt Bångråttjønn, som ligg i Skjåk kommune, har lange tradisjonar som turområde, og tjernet har vore brukt som badeplass i alle tider. På ein odde på sørssida av tjernet er det ført opp ein gapahuk i solid laftekvalitet og ein bålpass.



Tilhøva lå godt til rette for utbygging av ein fin turstig rundt dette vesle skogstjernet og slik skape eit lett trimalternativ som passa for hjarte- og lungesjuke, rullestolbrukarar og andre kronisk sjuke og funksjonshemma. Det hadde og lenge vore tankar om ei utbetring av badeplassen ved skogstjernet. Riksveg 15 gjekk få meter frå grasmarka der badegjestane oppholdt seg, og med aukande trafikk utgjorde dette ein sikkerhetsrisiko. Flytting av badeplass til sørssida av tjernet i god avstand frå riksvegen ville kunne gjerast i samband med grunnarbeidet for turstigen. Likeleis ville ei utbygging av den eksisterande, primitive parkeringsplassen på sørssida av tjernet gjere at alle som gjestar området kunne halde seg godt unna trafikken på riksvegen.

Prosjektet er nå gjennomført og vi har fått til eit førebyggjande trimtilbod for dei som var målgruppa for prosjektet. I utgangspunktet skulle heile prosjektet vore gjennomført i 2014, men ein såg tidleg at det måtte brukast to år sidan det her var snakk om ei betydeleg utbygging som mellom anna var avhengig av vertihøve; nedbør, snøsmelting med meir.

Prosjektet har vore eit samarbeid mellom LHL Skjåk og Dønfoss Vel. Arbeidet med å planleggje prosjektet tok til i 2010 og det har vore positiv lokal interesse for prosjektet heile vegen og lett å få støtte til arbeidet. Avgjerande for gjennomføringa har vore tilskot frå ExtraStiftelsen og Oppland fylkeskommune. Det praktiske arbeidet er i hovudsak gjort av maskinentreprenør Eilev Bakke, som har gjort ein framifrå jobb. Ein stor dugnadsinnsats har også vore utført for å få prosjektet i mål. Stor takk til alle som har gjort det mogleg å få sluttført dette tiltaket.

## Bakgrunn for og målsettinga med prosjektet

LHL Skjåk så på moglegheitene for tilrettelegging av trimaktivitet i det varierte landskapet rundt Bångråttjønn. Det var nemleg eit sterkt ynskje i bygda om å bygge turstig rundt tjernet for å gjera området meir tilgjengeleg for brukargrupper med funksjonshemmingar og svekka helse slik at dei fekk eit lett trimtilbod sentralt i bygda. Dette gjaldt særleg hjarte- og lungesjuke og andre med kronisk sjukdom, men og dei som var avhengig av å bruke rullator og rullestol. Andre brukargrupper med interesse for turgåing, naturoppleving og badeliv ville og få eit nytt og lettbrukt alternativ. I tillegg ville mange tilreisande kunne gjera seg nytte av tilboden sidan Bångråttjønn ligg nær to campingplassar litt lenger vest i bygda. I den samanhengen var det og behov for å utvide og forbetre eksisterande parkeringsplass på sørsida av tjernet. Grunneigar, Skjåk Almenning, så med stor interesse på tiltaket, og ga løyve til bruk av terrenget omkring Bångråttjønn.

Ein del av dei funksjonshemma er ute av stand til å bruke trimtilbod tilrettelagt for funksjonsfriske. Difor ville ei slik tilrettelegging av området vere eit godt alternativ. Området ligg godt unna vegar med stor trafikk, men likevel sentralt i bygda, og vil kunne nyttast til trim og avkopling sommar som vinter. Ein turstig med svært moderat bakkar i lett kupert terreng er fin til gåturar med og utan stavar, men vil og kunne brukast av dei som er avhengige av rullator og rullestol. Turstigen kan og nyttast til intervallterning for den som vil. Personar med problem i ledd og vonde ryggar kan gå på den myke skogbotnen ved sida av sjølv stigen, ein aktivitet anbefalt av fagfolk innan ledd- og muskellidningar. LHL Skjåk ser kor viktig det er med trimtilbod i trygge omgjevnader, og vil bruke turstigen til organisert aktivitet i sommarhalvåret.

Før prosjektet starta opp var det alt synt stor dugnadsvilje for å få ting gjort rundt Bångråttjønn. Svært mange av bygdefolket synte stort engasjement og mange deltok i dugnadsarbeid som vart utført i området før prosjektet starta opp. Det vart laga ein gapahuk med bålplass slik at ein med ferdig utbygd turstig kunne ha samling og sosialt samvær på fine dagar og kveldar.. Skjåk kommune syntet stor interesse og støtta dette arbeidet økonomisk. Andre viktige lokale støttespelarar var Lom og Skjåk sparebank, Skjåk Energi og Skjåk Helselag.

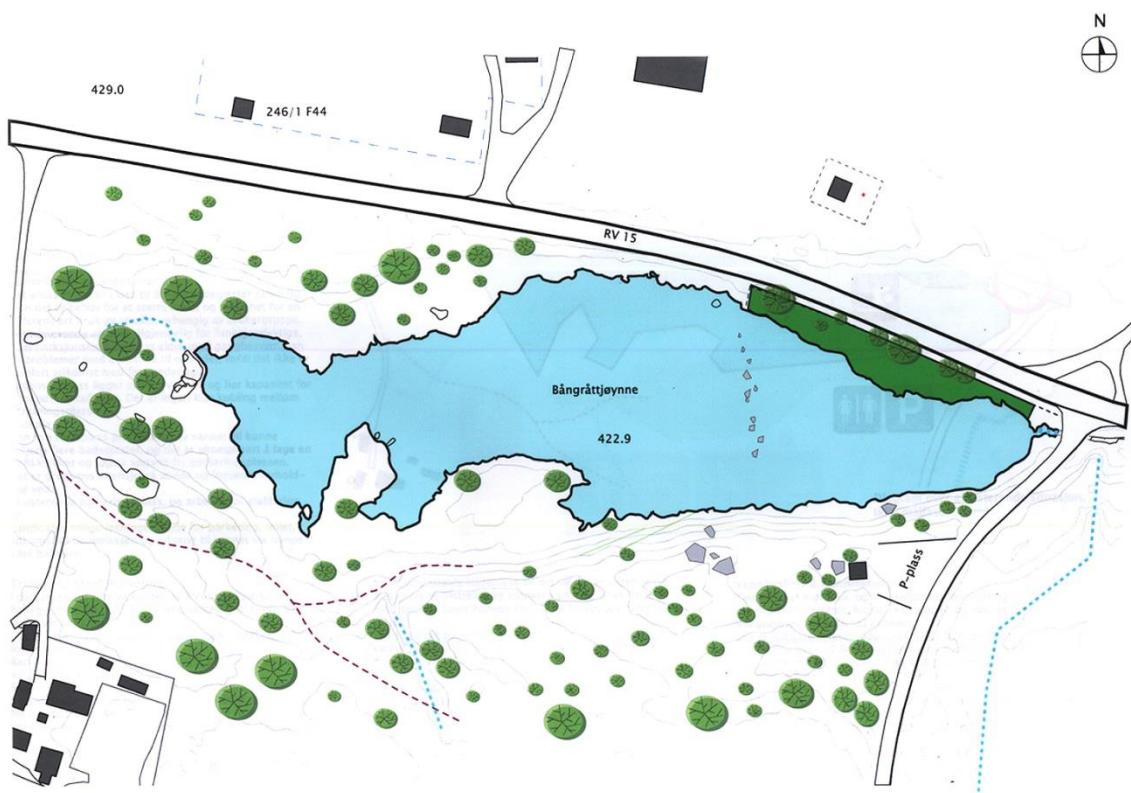
Arkitekt Dag Øfsdahl laga planteikning for arealet rundt tjernet, og han poengterte at turstigen ville gjera området meir interessant for fleire brukargrupper. Han la også inn i planane flytting av Fel-Jakupstugu til sørsida av tjernet. Dette er huset etter meisterspemannen Fel-Jakup som på 1800-talet budde på Felodden, nokre få hundre meter aust for Bångråttjønn. Skjåk Historielag har ansvaret for Fel-Jakupstugu, og må eventuelt gjennomføre flyttinga. Når det skjer betyr det at også lokalhistoriske interesser vil bli knyttet til tjernet og området rundt.

Målet med prosjektet var å bidra til folkehelsearbeidet i bygda ved å laga ein turstig rundt Bångråttjønn og leggje til rette for trimaktivitet på og langs stigen. Ved å utvide parkeringsplassen i området og bygge turstig skulle det attraktive naturområdet bli tilgjengeleg for menneske med kronisk sjukdom og svekka helse, rullestol- og rullator brukarar og andre med funksjonshemminger. Ei utbygging ville og gjera området meir attraktivt og tilgjengeleg for andre grupper, fastbuande så vel som tilreisande.

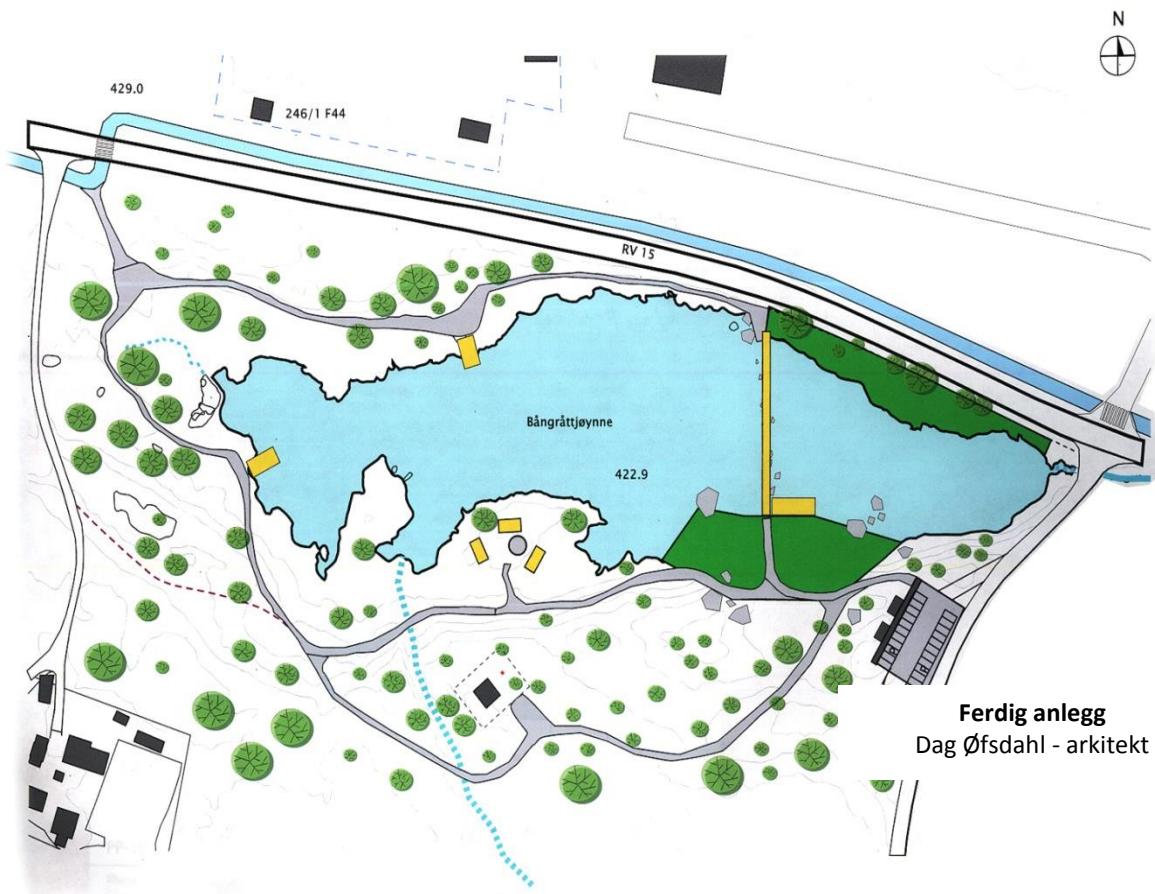
For å nå hovudmålet med prosjektet måtte følgjande delmål oppfyllast:

- Utvide og forbetre eksisterande parkeringsplass
- Lage tilkomstveg frå parkeringsplass til dam og badepllass. Byggje dam over tjernet. Den nybygde dammen skal bli ein del av turstigen, og skal samstundes halde borte slamhaldig vatn frå den delen av tjernet som skal brukast til bading.
- Lage turstig rundt Bångråttjønn slik at det blir ei fin trimrunde.
- Dekke turstigen med knust tunnelmasse (frå Øvre-Ottautbygginga). Ved god komprimering av denne massen blir overflata tilnærma like jamn og fast som asfalt.
- Leggje til rette for trimaktivitetar langs turstigen.
- Setja opp informasjonstavler.

**Skisse av området slik det så ut før prosjektstart:**



## Planteikning over ferdig anlegg med turstig rundt Bångråttjønn:



### Kommentar til planskissa:

På denne er det teikna inn ein ekstra veg (nedst, lengst mot sør). Denne er ikkje del av prosjektplanen, men må byggjast i tilfelle Fej-Jakupstugu blir flytt. Dette blir i så fall Skjåk historielag sitt ansvar. Turstigen er lagt lenger unna tjernet i vestenden av tjernet enn planskissa syner. Dette skyldast omsyn til våtmarksfuglar som har hekkeplass her.

## Gjennomføring/metode:

LHL Skjåk og Dønfoss Vel valte ut fire personar til prosjektgruppe for utbygginga av det idylliske området rundt Bångråttjønn. Alt arbeid i prosjektgruppa skjedde på frivillig basis utan løn eller godtjersle av noko slag.

Dei fire i prosjektgruppa var:

- Per Steinar Løkken, prosjektleiar, medlem LHL Skjåk (fotograf, lærar, snekker)
- Nils Henry Fosstuen, prosjektmedarbeidar, erfaring med økonomi og frå byggfag.
- Ragnar Storlien, rekneskapsansvarleg prosjektmedarbeidar med økonomi som fag.
- Leif Egil Rustad, prosjektmedarbeidar og leiar i Dønfoss Vel (sjølvstendig innan byggfag og skogsdrift).

Hovudoppgåva i prosjektet var å få gjennomført eit relativt omfattande grunnarbeid som innebar bygging av veg, dam og parkeringsplass. Deretter ble det laga turstig rundt tjernet slik at ein kunne leggje til rette for trimaktivitet langs stigen. Det var snakk om ei løype på 600-700 meter med dekke som kunne fungere for rullestol, til jogging og gåing. For å få bygt ut området måtte det til stor innsats med anleggsmaskinar (gravemaskin og dumper). Dette gjorde det og mogleg å leggje til rette for ein parkeringsplass i trygg avstand frå riksveg 15. Eit resultat av anleggsarbeidet vart og bygging av fiskeplass og utbetring av badeplass. Gravearbeid, massetransport med meir var kostnadsrekna til 449.000 kr, og viktigaste finansieringskjelde var ExtraStiftelsen. Seinare kom også Oppland fylkeskommune med betydelege bidrag. Dette arbeidet ble gjort av maskinentreprenør Eilev Bakke. Alt arbeid som ikkje kravde maskinar, blant anna rydding av trasé, ble gjort på dugnad.

Det er tilrettelagt for intervalltrening og balansetrening langs løypa. Ein del store rullesteinar sør for tjernet er lagt opp slik at dei er blitt ei fin "hinderløype" for den som vil trene balanse og leddutslag. Den brattaste delen v løypa kan brukast til intervalltrening mellom anna i kombinasjon med å dra bildekk. Desse treningsaktivitetane vil vera aktuelle for dei som tåler større påkjenningar, og funksjonsfriske vil truleg kunne finna alternativ som er krevjande nok også for dei.

Informasjonstavler med opplysningar om fuglar, planter og dyreliv vil bli sett opp, og vil gjea at trimrunda også kan bli ei lærerik oppleving. Ei informasjonstavle om historia bak namnet på tjernet vil få plass attmed parkeringsplassen.

Den praktiske gjennomføringa av arbeidet kunne altså delast inn i tre delar:

1. Rydding og tilrettelegging for maskinarbeidet.
2. Graving, tilkøyring av diverse masse: Jord, grus, bork og knust tunnelmasse for dekke på løypa.
3. Rydding og skilting.

Arbeidet er gjennomført etter planen. Rydding av trasé for trimløypa vart gjennomført på dugnad våren 2014 og Eilev Bakke kunne deretter ta fatt på maskinarbeidet. Med god innsikt og mykje velvilje har Eilev etter vår meinig gjort ein framifrå innsats. Det var klårt at det måtte brukast to somrar på arbeidet. Når prosjektperioden (2014-2015) no er over står det att litt etterarbeid med rydding og skilting. Dette blir gjennomført våren 2016 så snart værtilhøva gjer det mogleg. Det står og att å bygge ei lita klopp (bru) over ein bekk som kryssar løypa. Eksisterande stikkrenne vart øydelagd av flaum sommaren 2015.

## **Resultat og resultatvurdering**

Prosjektet så langt ser ut til å vera vellykka og alle oppsette mål er nådd. Området er lett tilgjengeleg for alle kategoriar av trimmarar der det ligg attmed riksveg 15. Det er alt mange som har teke i bruk anlegget, sjølv om det offisielt blir opna sommaren 2016. Røynslene ein vel kan snakke om etter eit slikt prosjekt er at det krev god planlegging, dyktige samarbeidspartnarar og god økonomistyring. Flaum (varmare klima?) gjorde at det måtte leggjast ekstra stikkrenne ut frå tjønna, og ei ekstra renne gjennom moloen midt på tjønna. Vidare fann vi ut at toalettanlegget kunne flyttast til ein meir høveleg stad attmed parkeringsplassen. Det vart og funne rom for ei fiskebrygge. Desse tiltaka førte til ein

budsjettsprekk på ca 60.000 kr (13%) i høve til oppsett budsjett, men tilskotet frå fylkeskommunen gjorde at denne overskridinga kunne taklast utan store problem.

## Oppsummering/konklusjon/ vidare planar

Det viktigaste med dette prosjektet har vore å utnytte eit flott naturområde til samfunnsnyttige og helsefremjande aktivitetar. Hjarte- og lungesjuke og andre med kronisk sjukdom og funksjonshemmning samt dei som er avhengig av å bruke rullator og rullestol har vore hovudmålgruppa for utbygging av dette tur- og friluftsområdet. Desse gruppene har fått eit aktivitetstilbod det elles er mangel på i Skjåk. Funksjonsfriske, bygdefolk og tilreisande, med interesse for turgåing, naturoppleveling og badeliv vil også kunne ha stor glede av resultatet av prosjektet. Etter svært mange dugnadstimar og mykje velvilje frå dei som skulle vera med på finansieringa har vi fått eit fint trim- og badeanlegg som vi vonar flest mogleg vil vera med å bruke.

Dette er eit permanent anlegg der det er snakk om nokså små utgifter til vedlikehald. Det blir etter alt å dømme Dønfoss Vel som vil stå ansvarleg for anlegget i framtida. Det er eit samarbeid med kommunen i høve til toalettanlegget.

Det vil kunne bli eit kulturinnslag i terrenget på sørsida av tjønna dersom Skjåk historielag vel å flytte stugu etter meister-spelemannen Fel-Jakup til denne staden, men der er ingenting avklara og det er historielaget som må ta den avgjerda.

Prosjektet har vore omtala i lokalavisa Gudbrandsdølen Dagningen. Pressa og representantar for lag og foreiningar, kommunen og andre som har bidrege til prosjektet vil bli spesielt invitert til opning av anlegget i 2016. Det ferdige anlegget og planlagt aktivitet i dette vil bli kunngjort i skriv, ved oppslag, på lokale nettsider og annonser i lokalavisa.







