

# Fregattbacken

En äventyrsarena året om





## Innehållsförteckning

Sökande förening.....	3
Lokal placering:.....	3
Kontakt: .....	3
Projektnamn .....	4
Kortfattad beskrivning av projektet.....	4
Beskrivning av projektet.....	4
Projektets olika delar .....	6
2 downhill leder från topp till dal. ....	6
Ny klubbstuga.....	7
Renovering av lift.....	8
Teknikområde.....	8
Verkstad/förråd/cykeltvätt.....	9
Skogsmulle - känslan för naturen växer fram (5-6 år) .....	9
I Skogsmulle får barnen: .....	9
Älvornas våtområde .....	10
Organiseringen bakom denna satsning.....	11
Sociala medier: .....	11
Om Fridluftsfrämjandet.....	12
Vår målgrupp.....	12
Ekonomi.....	13
Sammanfattning.....	14

## Sökande förening

Friluftsförbundet Boo c/o Friluftsförbundet Mälardalen  
Organisationsnummer: 814000-4295  
Alsnögatan 7  
116 44 Stockholm

### Lokal placering:

Fregattbacken  
Styrbordsvägen 6  
132 46 Saltsjö-Boo i Nacka Kommun  
Stockholms Län

### Kontakt:

Rikard Hilding  
070 30 90 80  
Rikardhilding76@gmail.com

## Projektnamn

Fregattbacken 365. En äventyrsarena året om.

### Kortfattad beskrivning av projektet

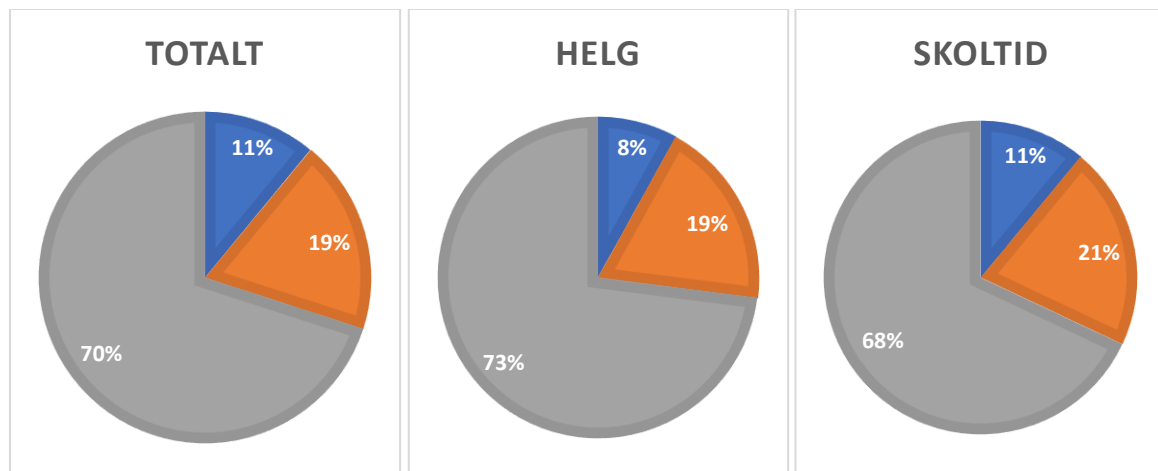
Friluftsförbundet lokalavdelning Boo i Saltsjö-Boo vill skapa en mötesplats som bidrar till fysisk aktivitet för barn, ungdomar och dess familjer både sommar- och vintertid. Vintertid är Fregattbacken en av kommunens populära skid- och pulkabacke, sommartid samlas cyklisterna här för att nyttja vår cykelbana på toppen av backen och snart vår cykelled i nedre delen av backen. Men, har så mycket mer potential. En potential att skapa en ny samlingsplats i kommunen för cykel och äventyr som inspirerar till liv och rörelse i vår fina natur.

### Beskrivning av projektet

Syftet med projektet är att skapa en mötesplats som bidrar till fysisk aktivitet för barn, ungdomar och dess familjer både sommar- och vintertid.

Enligt en undersökning gjord av Folkhälsomyndigheten 2021 rapporterade att cirka 13 procent av 11–15-åringar att de är fysiskt aktiva i minst en timme per dag. I en annan undersökning av Skolbarn hälsosvanor (2018) genomfördes också objektiva mätningar av fysisk aktivitet. Här visas att 11–15-åringarna är inaktiva under större delen av sin vakna tid (cirka 70 procent) och rör sig väldigt lite (19), se figur 1.

Figur 1. Fysisk aktivitet under vaken tid bland 11–15-åriga skolbarn, fördelat efter tid i olika ansträngningsnivåer, totalt under veckan, under skoltid samt under helg.



■ Måttlig mängd ansträngningsnivå. ■ Låg ansträngningsnivå. ■ Inaktiv

Det tycker vi är en ganska grå bild. Vi har idag omkring en tredjedel av både pojkar och flickor spenderar mycket tid eller nästan all sin fritid sittande. Trots att vi vet att fysisk aktivitet stärker barns och ungas hälsa och utvecklar deras motorik och rörelseförmåga. Fysisk aktivitet förbättrar även kognitiva processer såsom minne och koncentration, och bidrar till välbefinnande och psykisk hälsa. Ansträngande fysisk aktivitet, som ger ökad puls och andning, förbättrar konditionen samt stärker muskler och skelett.

Genom att bidra med en mötesplats där vi kan skapa cykelbanor, skogsmulleslingor och sagostigar så hoppas vi att det kan förändra barn och ungdomars stillasittande. Här kan tvååringar med springcykel, ungdomar och vuxna med lite mer erfarenhet eller nybörjare umgås och ha roligt på hjul och i vår fina natur runtomkring.

Vi vill skapa en inkörssport för cykling och naturen där man kan testa på att cykla i preparerade leder och upptäcka glädjen av att vistas i naturen. Inte bara de vi redan skapat utan en fullskaplig anläggning där det finns något för alla åldrar. Från 2-20 år. Fregattbacken har infrastruktur för att göra detta möjligt. Anläggningen är redan kvalificerad som skid/cykleområde. Det finns 2 liftar som efter lite modifikation kommer fungera som lift för cyklister, Det finns även belysningsstolpar som ökar tillgängligheten även lite mörkare perioder på året. Backen storlek är tillräckligt stor för att båda fungera som skidbacke vintertid som för downhill cykling sommartid. Utan bekostnad av varandra. Vi har även på plats en värme-/klubbstuga och ett skötsel förråd. Tyvärr är delar av anläggningen i behov av upprustning/ombyggnation men infrastrukturen finns där och med rätt medel kan vi skapa något helt unikt här. En arena för liv och rörelse.

Vi har dessutom ett stort intresse från barn och unga i området att cykla vilket givetvis är en förutsättning för just den här satsningen. Det ser vi dels genom trycket på vår verksamhet Velams Velo och besökarantalet i vår pumptrack men också i det engagemang att bygga Flow trailen. Både barn, ungdomar och föräldrar har lagt ner otaliga timmar för att få den på plats.

Nu vill vi ta nästa steg och anlägga en professionell led från toppen till dalen för att lyfta backen till nästa nivå. Allt för att skapa så bra förutsättningar som möjligt mer rörelse från de allra yngsta till de äldsta ungdomarna.

## Projektets olika delar

### 2 downhill leder från topp till dal.

Våren 2023 köpte vi en förstude av Sweden Mountainbike för att kartlägga möjligheterna till en maskinbyggd Downhill led från toppen till dalen. Det är samma företag som byggde pumptracken på toppen av Fregattbacken 2020.

Efter att ha tittat på några olika alternativ utför slalombacken kom de fram till att den bästa lösningen vore en kombinerad blå och röd led. Den är ca 2 meter bred och byggs och kalibreras svepande från blå till röd gradering. Sammantaget kan en sträcka med lämplig lutning bli ca 350 meter lång. Först var idén om att göra den 3-4 meter bred för att även fungera vinterid för skidor, pulka och bräda. Men här kommer urtagen i traverserna och svängarna att bli så stora att hela backen då schaktas sönder. 2 meter är en bra "kompromiss" och i stil med hur modern utörsyckling allt oftare börjar bli, särskilt när banan ska fyllas med hopp.



Tilltänkt blå/röd led från topp till dal.



Kombinationshopp med platåer.

För att svepa mellan två graderingar är det viktigt att säkerheten prioriteras så att cyklister som håller en blå nivå enkelt hittar sin linje. Konkret handlar det om att alla features måste vara rullbara och att hopp i första hand designas genom platåer eller step-up. Och oavsett vilken typ av hopp som byggs är det viktigt att cyklister ser landningspunkten från upphoppet – det minskar risken för okontrollerade flygturer. Byggtekniken bör i huvudsak bestå av så kallad "Soil Reversal" som betyder att det material som används för banan grävs fram löpande (på djupet). Beroende på kvaliteten i massorna behöver det finnas en beredskap för att tillföra material, där vi föreslår grus i lämplig fraktion. Utan att veta säkert verkar terrängen inte innehålla den typen av naturlig morän/pinmo som man helst vill ha för bästa resultat.

Karaktären i materialet där vi själva grävt led ser ut att innehålla stora mängder organiskt material (lera, jord). Det fungerar bra i torrt väder men blir väldigt geggigt i dåligt väder.



Step-up och platåhopp är de säkraste kombinationerna och som vi särskilt rekommenderar när en led ska flyta mellan blå och röd gradering.

Om resultatet ska bli bra kan det vara klokt att grunda med bärlager och toppa med stenmjöl i fraktion mellan 0,2-0,8. Såsom ni byggt med markduk är egentligen helt riktigt utifrån rätt konstruktion. Baksidan är att om stommen inte är rejält tjock (20-30 cm) så sladdas gruset bort ganska snabbt och duken blir exponerad. Därför brukar de inte använda duk och i stället slå fast ett bärlager direkt emot den yta som schaktas fram för grundformen. Ovanpå det bärlagret placeras sen stenmjölet för att det ska bli lite trevligare att cykla på. För att banan ska behålla sin form rekommenderar de, precis som på pumpstracken, att den behandlas med Dustex 1-2 gånger per år.

Dustex är en effektiv och miljövänlig damm bindare som enkelt blandas med vatten och som är helt miljövänlig. Dustex utvinns vid tillverkning av pappersmassa och innehåller i princip bara lignin. För mindre ytor kan det enkelt spridas med vattenkanna. Genom att använda Dustex blir banan mer formstabil och med bättre grepp. Det är extra viktigt i svängarna för att kunna hålla rätt hastighet.

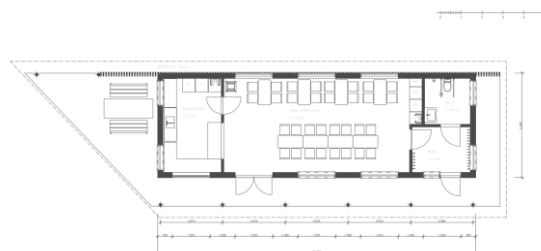


## Ny klubbstuga

Vi förvaltar den stuga som byggdes av tidigare eldsjälarna i samband med liftbygget. Tyvärr har den med tiden changserats och är idag i det skick att den inte går att rädda. Det finns säkert många anledningar till att den gått den vägen till mötens men idag har vi en stuga som vi menar är obrukbar. Ytterväggarna har angripits av röta, vi har haft vattenlekage i köket vilket skapat fuktskador i kök. Stugan har blivit vandaliserad så att flertalet fönster är sönder. Dessa har nu bommats igen med vind och plywoodskivor för att inte mer skadegörelse och förödelse skall ske.

I samband med denna satsning vill vi väcka nytt liv genom att bygga upp en ny stuga. Den skall precis som förut fungera som en värmestuga och kioskverksamhet vintertid. Men också som en samlingslokal och knutpunkt för kommande sommarverksamhet. Vi ser även att stugan skulle kunna vara värd för en tilltänkt Mulleverksamhet då vädret är allt för utmanande för utomhusvistelse.

Det finns även en ytterligare dimension i stugan. Den behövs nämligen som central för el till liften (vilken behöver finnas i en torr miljö).



Tanken är att resa en stuga som huvudsakligen skall vara en samlingslokal med enklare kök som kan bedriva enklare kioskverksamhet i samband med att liften är öppen samt fungera som bas för Mulleverksamheten vi vill starta upp. Givetvis är skugan handikapsanpassad. Vi vill även få till en toalett då vi idag enbart har en "Hålktoalett" ute på parkeringen.

(Se bilaga 7 Klubbstuga).







### Verkstad/förråd/cykeltvätt

Idag finns ett förråd i backen med förvaring av verktyg och utrustning såsom skyddnät, skyddsmadrasser och annat som krävs för skötsel av skidbacken. Förrådet byggdes i samband med etablering av liftar och behöver en totalgenomgång. Rimligen bör även denna bod ersättas med en ny. Den nya boden skall fortsatt fungera som en bod för liftskötsel men också som en mekanikerbod för enklare cykelreparation såsom punktering, växeljustering och annat som kan behövas i samband med cykelverksamheten. Vi skulle även vilja anlägga en cykeltvätt med spolplatta för att kunna rengöra cykeln under dagen och innan hemfärd.



### Skogsmulle - känslan för naturen växer fram (5-6 år)

Skogsmulle är barnens vän och fantasifigur i skogen, som besöker barnen för att leka, sjunga och berätta om naturen. Skogsmullefiguren är också ledarens pedagogiska hjälpmedel och är en symbol för hänsyn i naturen. Skogsmullebarnen vill experimentera och söka kunskap. Barnen är samarbetsvilliga och ivriga att lära. Kan följa regler och är mogna för samtal – ord har börjat ersätta handling. Barnen vill vara lika andra, men också klara sig själva. De behöver fortfarande träna grovmotoriken och gillar livliga, högljudda, fantasifulla lekar. Ledaren är en viktig bro mot världen.

#### I Skogsmulle får barnen:

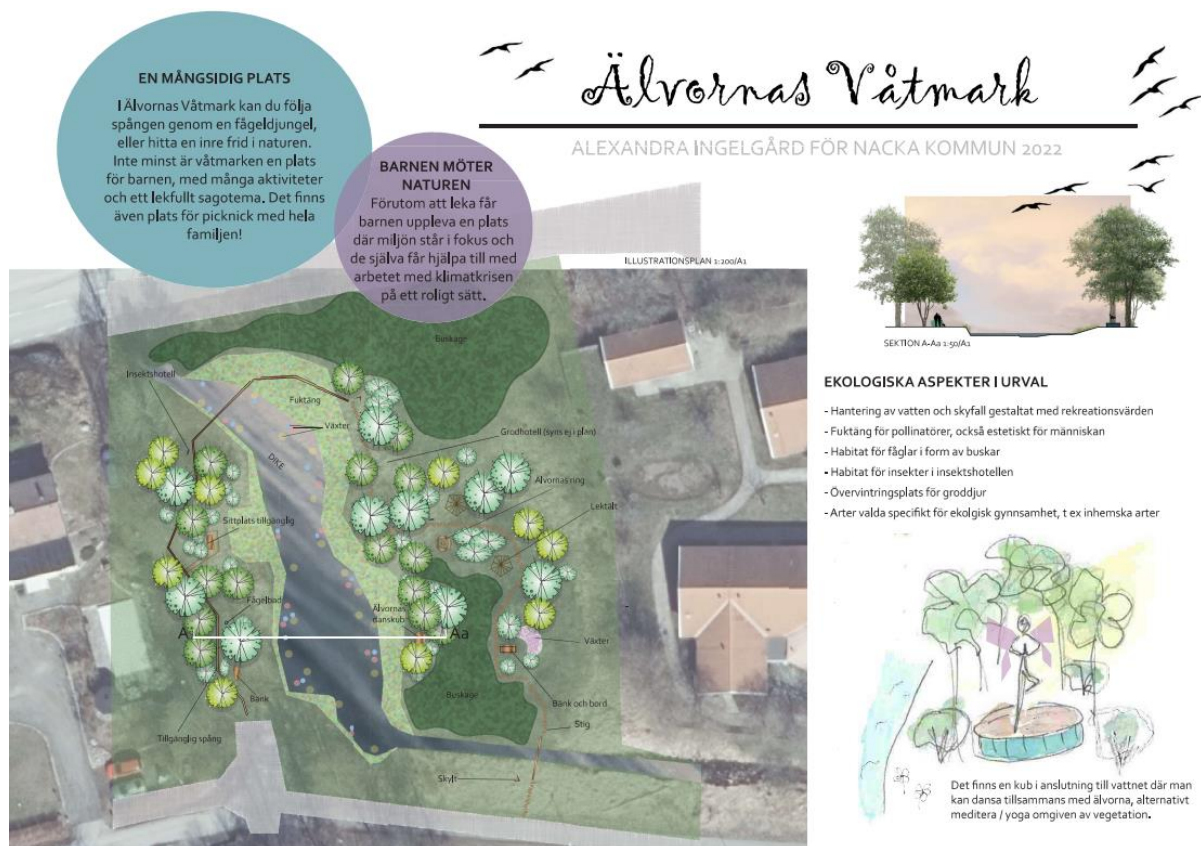
- Lära känna naturen, leka och ha roligt tillsammans med andra barn och sin ledare
- Börja visa hänsyn till naturen och allemansrätten
- Lära sig om växter och djur
- Känna på samarbete och gemenskap
- Packa och sköta sin egen ryggsäck
- Träffa Skogsmulle
- Trivas i naturen i alla väder året runt
- Sagostig i naturen kring Fregattbacken



## Älvornas våtområde

Som en skänk från ovan har kommunen även valt att anlägga ett upplevelseområde kallat "Älvornas våtmark" endast ett stenkast från vår klubbstuga. Vi har nämligen ett fint våtmarksområde som granne. Där skall en gångväg skapas runt våtmarken, med broar och spänger för ökad tillgänglighet. Vissa delar ska vara helt tillgänglighetsanpassade. De kommer även anlägga några olika sittplatser, även för lite större grupper.

Den här satsningen ligger inte Friluftsrämjandet bakom. Men, den kommer vara ett magiskt tillskott till Mulleverksamheten och skapa ytterligare intresse till att vistas här.



## Organisationen bakom denna satsning

Friluftsförbundet är en organisation med fler än 110 000 medlemmar. Organisationen har mängder av lokalavdelningar utsprida över hela vårt långa land. En av dessa är lokalavdelningen Boo som är belägen i Saltsjö-Boo.

I vår lokalavdelning i Boo sköter bland annat drift och skötsel av Fregattbacken. En skidbacken belägen i Saltsjö-Boo i Nacka kommun. Närmare bestämt vid Trollsjöns naturreservat. Området är kvalificerad som ett skid/cykelområde.

Vintertid används backen för skid- och snowboardåkning de dagarna då snötäcket tillåter, då har vi nämligen möjlighet att nyttja våra två repliftar som tar utförsåkarna upp till toppen 36 möh. Även då snötäcket inte håller för skid/snowboardåkning nyttjas den flitigt av folk från närområdet för att njuta av pulkaåkning. Vi har även en gammal värmestuga som en gång i tiden fungerade som kiosk och värmestuga. Tyvärr är skicket i alt för dåligt skick vilket gör att den idag inte används alls.

Sommartid har vi under många år jobbat för att få en naturlig mötesplats i form av cykling. Våren 2021 fick vi hjälp av Sweden Mountainbike och Nacka Kommun att bygga en pumptrack på toppen av backen. En pumptrack är en bana avsett för cykel där man med hjälp av en pumpande rörelse rör sig framåt över pumptracksbanans vågiga form. Banan är mycket uppskattad och besöks flitigt av många människor från både närområdet och av andra längre ifrån. Det är framförallt familjer med yngre barn som besöker platsen för att lära sina barn hitta balansen och glädjen i att cykla samtidigt som hela familjen får en rolig stund tillsammans.

2022 påbörjade vi även att bygga en Flowtrail från halva backen ner till botten. Flowtrail är ett begrepp som ofta används för beskriva handbyggda ledåtlutande cykelleder med blå (lättare) karaktär. Enkelt förklarar kan man säga att det är en cykelbana som har inslag av mindre gupp och doserade svängar.

Vår tanke med att addera även en sådan var att attrahera något äldre cyklande barn och ungdomar. Alltså de som "växt ur" pumptracken men ändå gillar cykellivet. Ambitionen är att hålla kvar dem i sporten i hopp om en aktivare fritid. Arbetet pågår fortfarande men förväntas vara klart till våren 2023.

Utöver detta har vi sedan 2019 bedrivit en cykelklubb under namnet Velams Velo. En verksamhet som er bjuder regelbundna ledarleda cykelturer varje lördag från April-oktober samt 2 läger varav höstlägret även innefattat övernattning på annan ort. Cykelformen är primärt så kallad cross country vilket enklast förklaras med stigcykling i skog med mountainbike (MTB).

Idag sysselsätter vi ca 85 barn och ungdomar från 6-16år och ytterligare ca 25 ideellt engagerade ledare i klubben. Merparten av ledarna är utbildade MTB-ledare genom Friluftsförbundet. Vi har även en handfull äldre, tidigare cyklister från våra grupper har tagit steget till att bli ungdomsledare.

Det är ett otroligt tryck från våra kommuninvånare i samhället som vill anmäla sina barn till klubben. Om vi haft flera ideellt engagerade ledare skulle vi lätt kunna öka antalet elever men håller det idag till ovan antal för att inte äventyra säkerheten. Bara i kommundelen Saltsjö-Boo bor det över 11.000 barn och ungdomar i åldern 0-19år.

Sociala medier:

<https://www.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/boo/>

[f <https://www.facebook.com/Fregattbacken/>](https://www.facebook.com/Fregattbacken/)

[f <https://www.facebook.com/groups/1040937719627858>](https://www.facebook.com/groups/1040937719627858)

[i <https://www.instagram.com/velamsvelombt/?hl=en>](https://www.instagram.com/velamsvelombt/?hl=en)



## Om Friluftsförbundet

Friluftsförbundet är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden, ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen.

Vi på Friluftsförbundet har tagit på oss uppdraget att bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv. Med vår ideella kraft främjar och stärker vi fysisk aktivitet och hälsa, mångfald och inkludering, demokratin och respekten för naturen. Det är vårt bidrag till ett ännu bättre samhälle. Verksamheten bedrivs lokalt, och stöts av våra regioner och riksorganisationen. Med över 110 000 medlemmar, 8 000 ledare, 300 lokalavdelningar, verksamhet i 320 förskolor och skolor samt skidskola i ca 85 skidbackar är Friluftsförbundet Sveriges största friluftsförbundet. Våra 8 000 ideella ledare finns inom ett flertal olika friluftsgrenar, exempelvis fjällvandring och -tur, kajak, kanadensare, klättring, långfärdsskridsko, längdskidor, mountainbike, skidor utför (inkl. snowboard), Skogsmulle och skogens värld (verksamhet för de yngre barnen), vandring (lågland) samt Vildmarksadventure (verksamhet för barn, ungdomar, unga vuxna och familjer).

## Vår målgrupp

Vår målgrupp är barn och unga i framförallt Nacka kommun. Nacka kommun består av kommundelarna Boo · Saltsjöbaden/Fisksätra · Sicklaön · Älta. I kommunen bor ca 110 000 invånare varav ca 33% bor i kommundelen Boo där vi vill anlägga denna arena. Boos närmaste kommundel är Sicklaön. Där bor det ytterligare ca 37%. Inom ca 1 mils radie når vi alltså när när 70% av Nackas befolkning. Av dessa är cirka en fjärdedel barn.

Uppskattningsvis 27 500 barn bara inom Nacka. Det är till dessa vi vill skapa en mötesplats som bidrar till fysisk aktivitet. Både sommar- och vintertid.

Vi har valt att dela upp den i följande undermålgrupper:

- 2-8 år. Idag når vi dessa barn genom vår pumptrack på toppen av backen men vi vill utöka verksamheten med Friluftsförbundets Mulleverksamhet som inriktar sig just på den ålderskategorin. Här tror vi att en ny klubbstuga skulle vara ett stort tillskott.
- 9-13 år. Vår ambition är att vi attraherera just denna målgrupp genom vår flowtrail som byggs från halva backen ner till dalen. Cykelleden är idag designad så att det skall bli ett naturligt steg över till den från pumptracken utan allt för hög svårighetsgrad. För att få ut maximalt av leden bör även den nedre liften motifieras och renoveras.
- 14-20 år. Vi når del av denna målgrupp genom vår Flowtrail men för att behålla ungdomarna inom sporten och kring kommer vi behöva lyfta standarden ytterligare. Likaså svårighetsgraden så att det finns en möjlighet att utvecklas tekniskt. Det är till dessa vi nu vill anlägga det downhill spår som är kombinerad i två svårighetsgrader. För att få ut maximalt av lederna bör även den övre liften motifieras och renoveras.

För att ytterligare attrahera samtliga delmålgrupper ovan vill vi en skill arena med mobila teknikhinder skulle vara mycket bra. Här kan samtliga delmålgrupper träna ytterligare på balans och färdighet som de sedan har nytta av i ovan nämnda områden.

## Ekonomi

För att skapa denna mötesplats som rörelse och motverkar en allt mer stillasittande ungdom behövs kapital. Kapital att bygga den nya dubbelspåriga downhill leden. Kapital till renovering och uppgradering av liften så att den håller även framöver. Kapital för att resa en ny klubbstuga samt en ny redskapsbod och slutligen kapital för att bygga en mobil teknikpark nere i botten av backen och renovera befintlig belysning i backen.

Vi har gjort en uppskattning på vad projektet i sin helhet kommer att kosta för att förverkliga. Det finns beskrivet i Bilaga 1 Budget och finansplan. Vår ambition är att med hjälp av er finansiera den största delen av projektet. Om vi får ett förhandsbesked kan vi enklare söka resterande stöd från lokala företagsverksamheter och genom kommunen. Vilka ställer sig positiva till vårt projekt. Tyvärr har vi i skrivande stund inte fått något mer besked men har en pågående dialog i frågan med kommunen.

## Sammanfattning

Vi vill med detta projekt möjliggöra mer rörelse till våra barn och unga i Nacka och kanske även kranskommuner. Vi kan se att liknande verksamheter som detta även lockar invånare från andra kommuner. Vi vill motverka den alarmerande trenden att fler barn och unga blir allt mer stillasittande och isolerade från varandra. Vi vill skapa en fysisk mötesplats där målgruppen kan umgås och bygga gemenskap för framtiden. Vi vill stötta breddidrotten och ge nästa generation en närhet till liv och rörelse. Vi vill stärka föreningslivet och hitta en naturlig access till vår natur och glädjen genom att vistas utomhus.

Att bygga en cykel och äventyrsarena lokalt i Saltsjö-Boo tror vi kommer ge mycket god möjligheter till detta. Infrastrukturen finns på plats. Låt oss nyttja det som finns, förädla detta och få ut maximalt av vad som finns runt omkring. Inte bara några helger under vintern då snötecket duger. Utan året om. 365 dagar om året. Oavsett om det är vår, sommar, höst eller vinter.

Detta projekt kommer möjliggöra just detta och skänka våra ungdomar ett alternativ till stillasittande. Mountainbike är en sport som på senare år ökat explosionsartat. Att bygga en arena som möter upp det intresset och också erbjuder professionellt byggda downhillspår finns idag inte inom kommunen. Vi tror därför att detta komplement till dagens skogscyckling kommer bli mycket populärt. Vidare är vår avsikt att vi ska nyttja klubbstugan till Mulleverksamhet, lokaluthyrning och kioskverksamhet vilket skapar en bra knutpunkt för traktens ungdomar.

Det tror vi kommer stimulera till ett mer berikande och hälsosammare liv för vår nästa generation.

Med vänliga hälsningar

Rikard Hilding genom styrelsen  
Friluftsförbundets lokalavdelning Boo

För mer information. Vänligen kontakta oss i Friluftsförbundets lokalavdelning Boo:

Rikard Hilding  
Mobil: 070 308 90 80  
Email: rikardhilding76@gmail.com