

Temaplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv

2027-2034

Vedtatt av kommunestyre: [dd.mm.åååå]



Fotografier i planen:

Bilde 1:	Enebakkhallen	Fotograf:	Enebakk kommune
Bilde 2:	Barneidrett	Fotograf:	Heidi Fløtberget / Enebakk kommune
Bilde 3:	Flerbrukshallen	Fotograf:	Heidi Fløtberget / Enebakk kommune
Bilde 4:	Kristenseteråsen	Fotograf:	Nina Alida Nordbø
Bilde 5:	Ballblom i Østmarka	Fotograf:	Nina Alida Nordbø
Bilde 6:	Stolpejaktåpning	Fotograf:	Nina Alida Nordbø
Bilde 7:	Barn i hengekøye	Fotograf:	Heidi Fløtberget / Enebakk kommune
Bilde 8:	Bindingsvann	Fotograf:	Heidi Fløtberget / Enebakk kommune
Bilde 9:	Kjerringhøgda	Fotograf:	Heidi Fløtberget / Enebakk kommune

1. Innholdsfortegnelse

1. Innholdsfortegnelse	3
2. Begrepsavklaring	4
3. Innledning og bakgrunn	5
4. Planens formål	5
5. Føringer	6
5.1. Nasjonale føringer	6
5.1.1. Idrett	7
5.1.2. Fysisk aktivitet og folkehelse	7
5.1.3. Friluftsliv	7
5.2. Regionale føringer	7
5.3. Kommunale føringer	8
6. Status og utviklingstrekk	8
6.1. Befolkningsutvikling	9
6.2. Idrett og fysisk aktivitet	10
6.2.1. Organisert idrett	10
6.2.2. Egenorganisert aktivitet	11
6.2.3. Anlegg	11
6.3. Friluftsliv og nærfriluftsliv	13
6.3.1. Viktige friluftsområder	13
6.3.2. Tilrettelegging og forvaltning	14
7. Vurdering av forrige plan	15
7.1. Evaluering av planperioden	15
7.2. Viktige tiltak i planperioden	15
8. Fremtidige behov	16
8.1. Helse og aktivitet gjennom livsløpet	16
8.2. Egenorganisert aktivitet og nærmiljø	18
8.3. Friluftsliv og nærnatur	18
8.4. Anlegg og kapasitet	19
9. Mål og strategier	19
9.1. Hovedmål	19
9.2. Delmål	19
9.3. Strategier	20
10. Planprosessen	20

2. Begrepsavklaring

Fysisk aktivitet

All kroppslig bevegelse som utføres av skjelettmuskulaturen og som medfører økt energiforbruk. Fysisk aktivitet omfatter blant annet lek, mosjon, trening, friluftsliv, idrett og hverdagsaktivitet.

Idrett

Aktivitet i form av trening eller konkurranse som er organisert gjennom idrettslag eller særforbund, eller som utøves etter fastsatte regler og konkurranseformer.

Organisert aktivitet

Aktivitet som planlegges og gjennomføres av lag, foreninger, organisasjoner eller andre aktører. Aktiviteten foregår gjerne på faste tider og innenfor organiserte rammer.

Egenorganisert aktivitet

Aktivitet som utøves på eget initiativ utenfor organiserte tilbud. Dette kan være blant annet turgåing, sykling, trening, lek, friluftsliv og bruk av nærmiljøanlegg.

Ordinære anlegg

Anlegg for organisert idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som kan motta spillemidler etter ordinære bestemmelser. Eksempler er idrettshaller, fotballbaner, svømmeanlegg og ski- og friluftsanlegg.

Nærmiljøanlegg

Anlegg eller områder for egenorganisert fysisk aktivitet, lokalisert i tilknytning til der folk bor og oppholder seg. Nærmiljøanlegg skal være fritt tilgjengelige for allmennheten og kan blant annet omfatte ballbinger, skateanlegg, aktivitetsparker og møteplasser for fysisk aktivitet.

3. Innledning og bakgrunn

Temaplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er Enebakk kommunes styringsdokument for utvikling av fagområdet i planperioden. Planen er forankret i *kommuneplanens samfunnsdel (2023–2035)*¹ og skal bidra til å nå kommunens mål innen satsingsområdene oppvekst, bærekraftig samfunnsutvikling og livskvalitet.

Idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er viktige virkemidler for å fremme helse, trivsel og deltakelse gjennom hele livsløpet. Samtidig påvirkes behovene av endringer i befolkningssammensetning, aktivitetsvaner og bruk av anlegg og naturområder. En stadig større del av aktiviteten skjer som egenorganisert aktivitet, noe som stiller krav til tilgjengelige møteplasser, nærmiljøanlegg og friluftsområder.

«Enebakk kommune skal bidra til, samt tilrettelegge for, gode møteplasser og aktivitetstilbud. Både organiserte og uorganiserte aktiviteter, kulturtilbud og tilrettelegging for friluftsliv er viktig.»

Kilde: Enebakk Kommuneplan samfunnsdel 2023-2035

Idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv bidrar også til å nå flere av FNs bærekraftsmål, særlig mål 3 om god helse og livskvalitet, mål 10 om mindre ulikhet, mål 11 om bærekraftige lokalsamfunn og mål 17 om samarbeid for å nå målene.



Figur 1. Utvalgte bærekraftsmål som er særlig relevante for temaplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Kilde: FN-sambandet.

Det er et krav fra Kultur- og likestillingsdepartementet at kommunene har en oppdatert plan for idrett og fysisk aktivitet som grunnlag for tildeling av spillemidler. Planen skal derfor gi et grunnlag for langsiktig planlegging, prioritering av tiltak og utvikling av anlegg og områder i kommunen.

4. Planens formål

Formålet med temaplanen er å gi Enebakk kommune et helhetlig og langsiktig grunnlag for utvikling innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

¹ Enebakk kommune, *Kommuneplanens samfunnsdel 2023-2035*

Planen skal:

- gi oversikt over behov og utviklingstrekk
- danne grunnlag for prioritering av anlegg og tiltak
- sikre sammenheng mellom kommunale mål, arealbruk og anleggsutvikling
- gi grunnlag for prioritering av spillemiddelsøknader

5. Føringer

Planen bygger på nasjonale, regionale og kommunale føringer for samfunnsutvikling, folkehelse, arealforvaltning og utvikling av idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Føringene legger rammer for kommunens arbeid og tydeliggjør mål knyttet til folkehelse, inkludering, bærekraft og gode oppvekst- og nærmiljøer.

5.1. Nasjonale føringer

Nasjonale føringer understreker betydningen av gode oppvekstmiljøer, lavterskeltilbud, universell utforming, bærekraftig arealforvaltning og tilgang til aktivitet og friluftsliv gjennom hele livsløpet. Særlig relevant for denne planen er *Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging 2023–2027*², som legger vekt på bærekraftig utvikling, tilpasning til demografiske endringer og utvikling av gode og inkluderende lokalsamfunn.

Viktige lover for planarbeidet:

- **Lov om folkehelsearbeid (2012)** tydeliggjør kommunens ansvar for å fremme helse, trivsel og gode sosiale og miljømessige forhold i befolkningen.
- **Lov om planlegging og byggesaksbehandling (2008)** gir de overordnede rammene for kommunal planlegging og arealforvaltning, og skal bidra til bærekraftig utvikling og gode levekår.
- **Lov om friluftslivet (1957)** skal verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allmennhetens rett til ferdsel og opphold i naturen, slik at mulighetene for friluftsliv fremmes og bevares.
- **Lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner (2009)** skal fremme friluftsliv, naturopplevelse og idrett, samtidig som natur- og kulturmiljøene i Marka bevares.
- **Lov om kulturminner (1978)** skal verne kulturminner og kulturmiljøer som en del av vår kulturarv og bidra til at disse bevares og forvaltes som ressurser for dagens og framtidige generasjoner.

² Kommunal- og distriktsdepartementet, *Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging 2023–2027*

5.1.1. Idrett

Nasjonal idrettspolitikken bygger på at idrett og fysisk aktivitet skal være tilgjengelig for alle, med særlig vekt på barn og unge, personer med nedsatt funksjonsevne og grupper som deltar lite i aktivitet.

Følgende føringer er særlig relevante:

- **Meld. St. 26 (2011-2012) Den norske idrettsmodellen** legger til grunn visjonen «idrett og fysisk aktivitet for alle». Meldingen fremhever frivilligheten og idrettslagene som sentrale arenaer for fellesskap, inkludering og aktivitet, og vektlegger utvikling av anlegg for både organisert og egenorganisert aktivitet.

5.1.2. Fysisk aktivitet og folkehelse

Nasjonal folkehelsepolitikk legger vekt på å fremme fysisk aktivitet, styrke befolkningens helse og redusere sosiale forskjeller.

Følgende føringer er særlig relevante:

- **Meld. St. 15 (2022-2023) Folkehelsemeldinga** legger vekt på å utjevne sosiale helseforskjeller og fremme gode levevaner i befolkningen. Barn og unge, samt en aldrende befolkning, er prioriterte målgrupper.
- **Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029** har som mål å øke fysisk aktivitet i hele befolkningen, blant annet gjennom aktivitetsvennlige nærmiljøer, økt hverdagsaktivitet og samarbeid mellom stat, kommune og frivillighet.

5.1.3. Friluftsliv

Nasjonal friluftslivspolitikken legger vekt på at friluftsliv skal være tilgjengelig for alle og bidra til helse, trivsel og naturopplevelser.

Følgende føringer er særlig relevante:

- **Meld. St. 18 (2015-2016) Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet** fremhever betydningen av friluftsliv for folkehelse og livskvalitet, og legger vekt på tilgjengelighet, nærnatur og rekruttering, særlig blant barn og unge.
- **Handlingsplan for friluftsliv (2018). Natur som kilde til helse og livskvalitet** legger vekt på at barn og unges behov skal ivaretas gjennom tilgang til trygge oppvekstmiljøer, leke- og aktivitetsområder og mulighet for medvirkning.

5.2. Regionale føringer

Fylkeskommunen har en sentral rolle i utviklingen av idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv, blant annet gjennom regionale planer og forvaltning av spillemidler.

Følgende føringer er særlig relevante:

- **Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2016-2030 (Aktivitetsløftet)** har som mål å fremme bevegelsesglede gjennom hele livsløpet. Planen legger vekt på:
 - økt daglig fysisk aktivitet
 - utvikling av anlegg og aktivitetsområder
 - bærekraftig arealbruk

- samarbeid mellom kommuner og frivillighet

Planen gir viktige føringer for prioritering av anlegg, tilrettelegging og utvikling av aktivitetstilbud i kommunene.

5.3. Kommunale føringer

Temaplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er forankret i Enebakk kommunes overordnede planverk, med kommuneplanen som det viktigste styringsdokumentet. Kommuneplanen består av en samfunnsdel og en arealdel, og skal legge føringer for ønsket utvikling gjennom langsiktige mål og prioriteringer. Temaplanen bidrar til å følge opp og konkretisere disse målsettingene innen fagområdet.

Kommuneplanen for Enebakk (2023–2035) peker på idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som viktige virkemidler for å nå målene innen satsingsområdene:

- **Oppvekst**, gjennom tilrettelegging for deltakelse og gode oppvekstmiljø
- **Bærekraftig samfunnsutvikling**, gjennom helhetlig planlegging av arealer og nærmiljø
- **Livskvalitet**, gjennom økt fysisk aktivitet, trivsel og inkludering

Temaplanen har også en viktig sammenheng med *kommuneplanens arealdel*³, ved å synliggjøre behov for arealer til idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Dette gir grunnlag for oppfølging i arealplanlegging og utvikling av framtidige anlegg og områder.

*Folkehelseoversikten for Enebakk*⁴ utgjør et viktig kunnskapsgrunnlag for kommunens planlegging. Oversikten peker særlig på fysisk aktivitet, deltakelse og inkludering som sentrale områder i arbeidet med å fremme helse og livskvalitet i befolkningen. Funnene understreker betydningen av tilgjengelige aktivitetstilbud, gode nærmiljøer og møteplasser som kan bidra til deltakelse gjennom hele livsløpet.

Folkehelseoversikten 2024 – relevante tema for planen:

- Fysisk aktivitet og aktivitetsnivå
- Deltakelse i fritidsaktiviteter
- Sosial inkludering og tilhørighet
- Tilgang til møteplasser og nærmiljø
- Gang- og sykkelforbindelser som fremmer hverdagsaktivitet

Kilde: Folkehelseoversikt Enebakk 2024-2027

6. Status og utviklingstrekk

Enebakk kommune har et variert tilbud innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Aktive lag og foreninger, ulike anlegg og aktivitetsområder, samt nærhet til Østmarka og andre naturområder, gir

³ Enebakk kommune, *Kommuneplanens arealdel 2015-2027*

⁴ Enebakk kommune, *Folkehelseoversikt Enebakk 2024-2027*

gode muligheter for aktivitet og rekreasjon gjennom hele året. Befolkningsutvikling, endrede aktivitetsvaner og behovet for tilgjengelige møteplasser påvirker utviklingen av kommunens tilbud og anlegg i planperioden. Utviklingstrekkene i kommunen gir et viktig grunnlag for planlegging innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

6.1. Befolkningsutvikling

Folketallet i Enebakk kommune var 11 697 innbyggere per 4. kvartal 2025⁵.

Befolkningsframskrivingene viser en økning til 12 985 innbyggere i 2045, tilsvarende en samlet vekst på om lag 1 400 personer (12,4 prosent), se tabell 1.

Tabell 1. Prognose over forventet befolkningsutvikling i Enebakk 2025-2045. Kilde: Framsikt Enebakk, basert på SSBs befolkningsframskrivinger.

Aldersgruppe	2025	2026	2030	2035	2040	2045	Vekst totalt	Vekst totalt i %
0 åringer	90	110	103	115	118	115	25	27.78%
1-5 år	554	555	547	602	645	644	90	16.25%
6-15 år	1462	1419	1313	1243	1300	1391	-71	-4.86%
16-19 år	672	677	605	521	485	497	-175	-26.04%
20-66 år	7 092	7 207	7 431	7 510	7 488	7 431	339	4.78%
67-79 år	1 258	1 257	1313	1 552	1 756	1 905	647	51.43%
80-89 år	367	415	578	622	673	818	451	122.89%
90+ år	54	57	61	111	174	184	130	240.74%
Totalt antall	11 549	11 697	11 951	12 276	12 639	12 985	1 436	12.43%

Merk: viser mulig framtidig befolkningsutvikling basert på forutsetninger om fruktbarhet, dødelighet og migrasjon, og SSBs MMM-alternativ (mellomalternativet) regnes som hovedalternativet og brukes ofte som den mest sannsynlige befolkningsprognosen.

Befolkningsutviklingen varierer mellom aldersgruppene. Antall barn og unge er relativt stabilt, men med en nedgang i aldersgruppen 16–19 år. Den mest markante utviklingen gjelder de eldste aldersgruppene, hvor det forventes betydelig vekst fram mot 2045, særlig blant innbyggere over 80 år.

Enebakk kommune har et spredt bosettingsmønster, med flere mindre tettsteder og boligområder fordelt over et relativt stort geografisk område. De største tettstedene er Flateby, Kirkebygda og Ytre Enebakk, som fungerer som lokale sentre for tjenester og aktivitetstilbud. Det spredte bosettingsmønsteret påvirker innbyggernes tilgang til idrettsanlegg, friluftsområder og aktivitetstilbud, særlig for grupper uten tilgang til transport.

⁵ SSB, [Kommunefakta Enebakk](#)

6.2. Idrett og fysisk aktivitet

Enebakk kommune har et variert aktivitetstilbud innen organisert idrett og egenorganisert aktivitet. Tilbudet bygger på et samspill mellom frivilligheten, kommunale anlegg og kommunens natur- og friluftsområder. Frivilligheten er en viktig ressurs i kommunen og bidrar til aktivitet, møteplasser og sosial tilhørighet for innbyggere i alle aldre.

6.2.1. Organisert idrett

Den organiserte idretten står sterkt i Enebakk kommune og utgjør en viktig del av aktivitetstilbudet for barn, unge og voksne. Idrettslagene bidrar til fysisk aktivitet, mestring, fellesskap og frivillig engasjement, og er sentrale samarbeidspartnere i arbeidet med å fremme aktivitet og gode oppvekstmiljø.

Kommunen har flere registrerte idrettslag som tilbyr et bredt spekter av aktiviteter innen blant annet ulike ballidretter, ski, orientering, motorsport, vannski, golf, klatring, friluftsliv og tilrettelagt aktivitet. I tillegg til idrettslagene bidrar en rekke frivillige organisasjoner, foreninger og andre aktører til aktivitetstilbud og møteplasser i kommunen. Dette omfatter blant annet friluftsansjoner, velforeninger, frivillige lag og lokale ildsjeler som legger til rette for aktivitet, sosial deltakelse og fellesskap. Frivilligheten har en særlig viktig rolle innen friluftsliv og nærmiljøutvikling. Aktører som ENØX, Skiforeningen, Rotary og andre frivillige bidrar blant annet med rydding og merking av stier, løypearbeid, skilting, turtilbud og vedlikehold av aktivitetsområder.



Enebakkhallen



Barneidrett



Flerbrukshallen

*Enebakk kommunes frivillighetsstrategi 2025–2028*⁶ løfter fram frivilligheten som en sentral ressurs i arbeidet med å skape inkluderende møteplasser, styrke folkehelsen og bygge fellesskap. Strategien understreker betydningen av godt samarbeid mellom kommunen, frivilligheten og innbyggerne, og legger vekt på at alle skal ha mulighet til å delta og oppleve tilhørighet i lokalsamfunnet.

⁶ Enebakk kommune, *Frivilligstrategi 2025-2028*

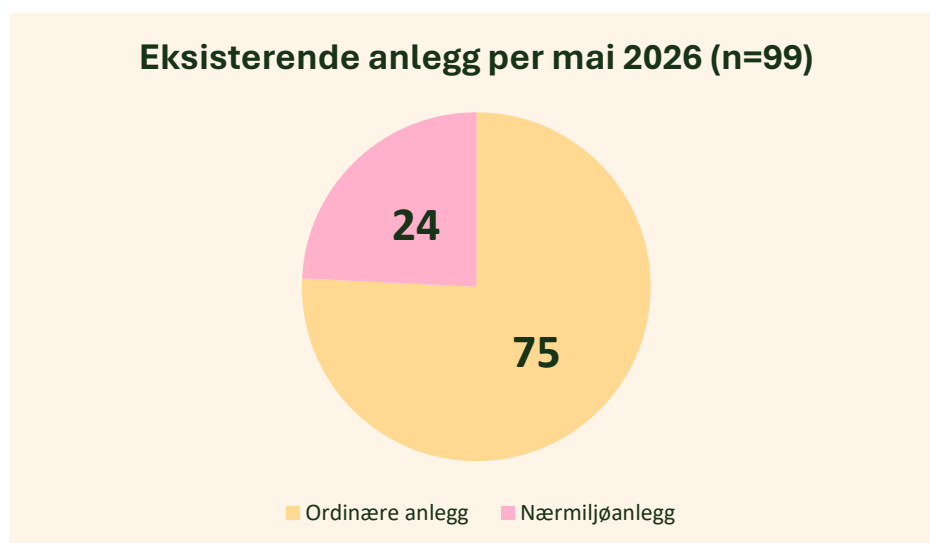
6.2.2. Egenorganisert aktivitet

Mange innbyggere benytter turstier, lysløyper, nærmiljøanlegg, skateanlegg, ballbinger, badeplasser, treningssentre og andre aktivitetsområder til egenorganisert aktivitet og rekreasjon. Skoleområder, gang- og sykkelforbindelser og uformelle møteplasser brukes også aktivt til lek, aktivitet og opphold gjennom hele året. Skole- og barnehageområder er viktige arenaer for lek, fysisk aktivitet og sosialt samvær, både i og utenfor ordinær åpningstid.

Egenorganisert aktivitet omfatter aktiviteter som foregår utenfor organiserte treningstilbud og idrettslag, og kan blant annet være friluftsliv, turgåing, sykling, trening, lek og bruk av nærmiljøanlegg. Slike aktiviteter gir stor fleksibilitet med hensyn til når, hvor og hvordan aktiviteten utøves, og er en viktig del av mange innbyggers hverdagsaktivitet. Tilgang til åpne og tilgjengelige aktivitetsområder i nærmiljøet er derfor viktig for å fremme fysisk aktivitet og deltakelse i hele befolkningen.⁷

6.2.3. Anlegg

Enebakk kommune har et variert tilbud av anlegg og områder for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Anleggene legger til rette for både organisert og egenorganisert aktivitet, og omfatter ordinære idrettsanlegg, nærmiljøanlegg og friluftsanlegg fordelt i ulike deler av kommunen. Per mai 2026 er det registrert 115 spillemiddelgodkjente anlegg i Enebakk kommune, se figur 2.

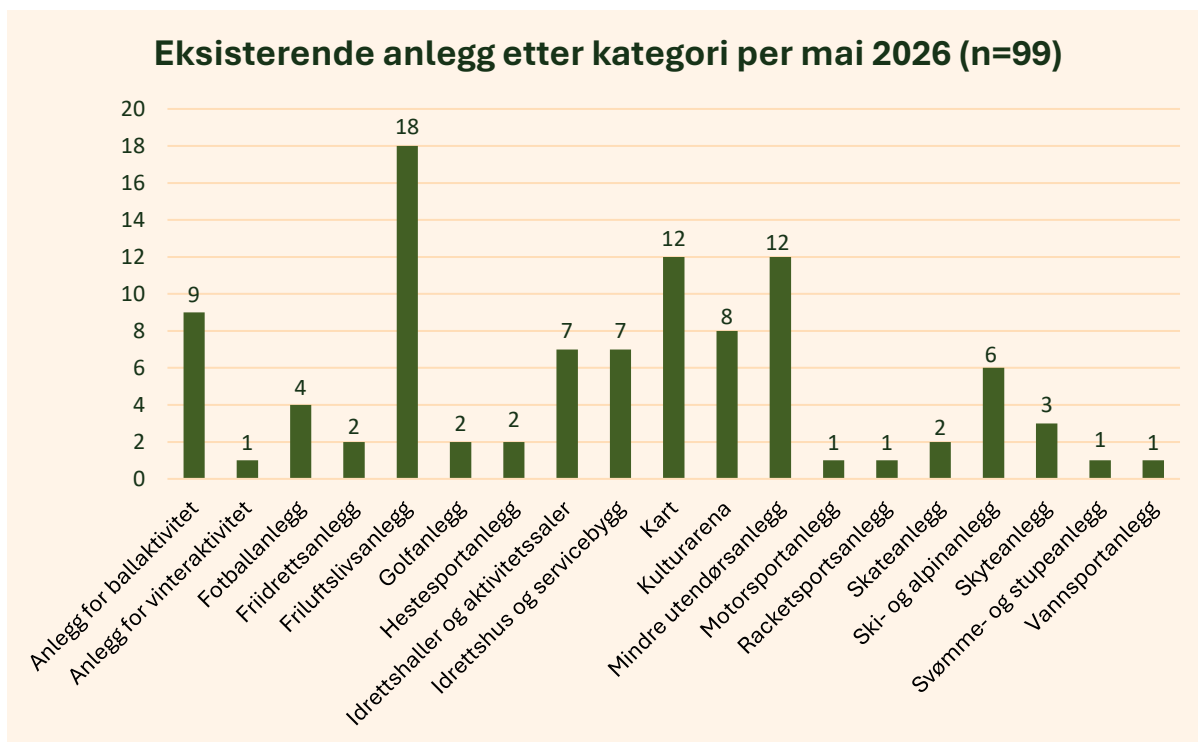


Figur 2. Fordeling av registrerte eksisterende anlegg etter anleggsklasse. Kilde: Anleggsregisteret.

Figuren viser at ordinære anlegg utgjør størstedelen av den registrerte anleggsmassen i kommunen. Samtidig utgjør nærmiljøanlegg en viktig del av tilbudet for egenorganisert aktivitet, lek og lavterskel aktivitet i nærmiljøene.

Anleggsmassen omfatter et bredt spekter av anleggstyper. Figur 3 viser fordelingen av registrerte anlegg etter anleggstype.

⁷ Tverga



Figur 3. Registrerte anlegg etter anleggskategori. Kilde: Anleggsregisteret.

Anleggsregisteret inneholder en fullstendig oversikt over registrerte idretts-, nærmiljø- og friluftslivsanlegg i Enebakk kommune. Oppdatert oversikt finnes på:

<https://www.anleggsregisteret.no/finn-anlegg/>

Figuren viser at friluftslivsanlegg utgjør den største anleggskategori i kommunen. Dette gjenspeiler Enebakks naturgitte forutsetninger og den sentrale rollen friluftsliv har som aktivitetstilbud og folkehelseressurs. Friluftslivsanleggene består i hovedsak av tur- og skiløyper, samt to overnattingshytter.

Kommunen har også flere mindre utendørsanlegg, idrettshaller, aktivitetssaler og ballaktivitetsanlegg som bidrar til et variert aktivitetstilbud for ulike brukergrupper. Kategorien mindre utendørsanlegg omfatter blant annet flerbruksområder, klatre- og buldrevegg, parkouranlegg, hinderløype og skateboard-/rulleanlegg. Ballaktivitetsanleggene består hovedsakelig av ballbaner, balløkker og ballbinger.

Idrettshaller og aktivitetssaler:

- Mjærhallen
- Flatebyhallen
- Enebakkhallen
- Aktivitetssal ved Kirkebygden skole
- Aktivitetssal ved Stranden skole
- Aktivitetssal ved Hauglia skole
- Miniflerbrukshall ved Ytre Enebakk skole

Samlet viser anleggsoversikten at kommunen har et bredt spekter av anlegg som legger til rette for både organisert og egenorganisert aktivitet gjennom hele året. Oversikten gir et bilde av dagens anleggstilbud, men sier ikke alene noe om kapasitet, kvalitet eller framtidige behov. Dette vurderes nærmere i de påfølgende kapitlene.

6.3. Friluftsliv og nærfriluftsliv

Friluftsliv er en viktig del av aktivitetstilbudet i Enebakk kommune og utgjør samtidig en sentral del av kommunens identitet og særpreget. Nærhet til natur, skogsområder, innsjøer og et variert stinett gir gode muligheter for fysisk aktivitet, rekreasjon og naturopplevelser gjennom hele året. Friluftslivet er en viktig ressurs for folkehelse, trivsel og livskvalitet, og benyttes av innbyggere i alle aldre.

6.3.1. Viktige friluftsområder

Østmarka er et sentralt friluftsliv- og rekreasjonsområde for både kommunens egne innbyggere og regionen for øvrig. Området benyttes til blant annet turgåing, ski, sykling, fiske og annen friluftslivsaktivitet gjennom hele året.

Etableringen av Østmarka nasjonalpark i 2023 har bidratt til økt oppmerksomhet rundt Enebakk som friluftsliv- og naturkommune. Nasjonalparken utgjør en viktig natur- og friluftslivsressurs og er en sentral ramme for kommunens arbeid med friluftsliv, naturforvaltning og folkehelse. I forbindelse med etableringen av nasjonalparken er det utarbeidet en mulighetsstudie for Østmarka nasjonalpark⁸. Studien peker på muligheter knyttet til friluftsliv, folkehelse, kultur, næring og tilrettelegging av innfallsporter og naturområder, og utgjør et viktig kunnskapsgrunnlag for videre planlegging og utviklingsarbeid. I 2026 ble det varslet oppstart av verneprosess for en mulig utvidelse av Østmarka nasjonalpark i Enebakk kommune⁹. Prosessen er pågående og vil kunne få betydning for framtidig forvaltning og utvikling av berørte områder.

Mulighetsstudien for Østmarka nasjonalpark peker på at et framtidig besøkssenter for nasjonalparken kan være aktuelt. Enebakk trekkes fram som en mulig lokalisering, blant annet fordi store deler av nasjonalparkens skogområder ligger i kommunen.

Kilde: Mulighetsstudie for Østmarka nasjonalpark

Viktige innfallsporter til Østmarka og kommunens øvrige friluftsområder omfatter blant annet Bysetermåsan, Streifinn, Gran og Ekebergdalen. Områdene gir tilgang til stinett, skiløyper og større sammenhengende naturområder. Områdene rundt Børtervann er et viktig målpunkt for friluftsliv og naturopplevelser. Øyeren utgjør også en viktig natur- og friluftslivsressurs, med muligheter for blant annet fiske, båtliv, padling og naturopplevelser langs vannet og tilknyttede naturområder.

⁸ Enebakk kommune, [Østmarka nasjonalpark – Hvilke muligheter ligger der for deg og meg?](#)

⁹ Statsforvalteren i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus, [Utvidelse av Østmarka nasjonalpark, Enebakk og Lørenskog kommuner – tilrådning om vern](#) (2026).

I tillegg benyttes lokale turstier, lysløyper, badeplasser og nærfriluftsområder aktivt av innbyggerne gjennom hele året. Samlet gir disse områdene gode muligheter for fysisk aktivitet, rekreasjon og naturopplevelser, og utgjør en viktig del av kommunens identitet som friluftskommune.

6.3.2. Tilrettelegging og forvaltning

Kommunen har flere tilrettelagte områder og ferdselsårer for friluftsliv og egenorganisert aktivitet. Områdene benyttes gjennom hele året til blant annet turgåing, ski, sykling, rekreasjon og naturopplevelser. I kommunen finnes blant annet lysløyper i Våglia og Streifinn, turstier, badeplasser, rasteplasser og ulike nærfriluftsområder. Skoleområder og nærmiljøanlegg fungerer også som viktige møteplasser for aktivitet og lek i hverdagen.

Frivillige aktører bidrar i stor grad til tilrettelegging og utvikling av friluftslivet i kommunen. Blant annet bidrar ENØX med rydding, merking og tilrettelegging av stier og skiløyper. Frivilligheten står også bak tavleprosjektet, som siden 2018 har etablert informasjonstavler som synliggjør lokal historie, kulturminner og turmål. Innfallsporter og parkeringsområder gir tilgang til større friluftsområder og stinett, blant annet i tilknytning til Østmarka.



Kristenseteråsen



Ballblom i Østmarka



Stolejaktåpning

Enebakk kommune deltar i det regionale samarbeidet Friluftslivets ferdselsårer i Follo-regionen. Den felles strategien skal bidra til bedre samarbeid, mer effektiv ressursbruk og økt forutsigbarhet i arbeidet med utvikling og forvaltning av ferdselsårer. I tilknytning til prosjektet er det også diskutert utvikling av temakart for blant annet sykling, padling og turstier, samt synliggjøring av målpunkt og fasiliteter som bålplasser og dagsturhytter.

Ved utvikling og tilrettelegging av friluftsområder og ferdselsårer skal det legges vekt på en balansert forvaltning som ivaretar både tilgjengelighet og naturhensyn. Slik kan områdenes verdi for friluftsliv, naturmangfold, landskap og kulturmiljø bevares for framtidige generasjoner..

7. Vurdering av forrige plan

7.1. Evaluering av planperioden

Forrige planperiode har vært preget av begrenset kapasitet og ressurser til systematisk oppfølging av planen. Dette gjør det krevende å gjennomføre en detaljert vurdering av måloppnåelsen. Flere av målene og strategiene i planen er også formulert som langsiktige ambisjoner, som er vanskelig å måle. Vurderingen tar derfor utgangspunkt i hovedmålene for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv, samt i hvilken grad planen har bidratt til utvikling av aktivitetstilbud, anlegg og tilrettelegging i kommunen.

Tabell 2. Generell vurdering av mål og strategier fra forrige plan.

Hovedområde	Vurdering
Idrett	Kommunen har videreført samarbeidet med idrettslag og frivilligheten gjennom tilskuddsordninger, gratis halleie, anleggsutvikling og årlig rullering av anleggsprogrammet. Samtidig er det vanskelig å dokumentere i hvilken grad målet om en helhetlig og kunnskapsbasert utvikling av anlegg og aktivitetsområder er oppnådd, da mål og strategier i liten grad har vært knyttet til konkrete indikatorer og systematisk oppfølging.
Fysisk aktivitet	Kommunen har lagt til rette for fysisk aktivitet gjennom nærmiljøanlegg, turstier, friluftsområder og ulike aktivitetstilbud. Samtidig er det begrenset dokumentasjon på hvordan tiltakene har påvirket aktivitetsnivået i befolkningen. Flere av strategiene var formulert som langsiktige ambisjoner, noe som gjør måloppnåelsen vanskelig å vurdere.
Friluftsliv	Friluftsliv har hatt stor oppmerksomhet i planperioden gjennom videre utvikling av turtilbud, Stolpejakten, turkart, skilting og arbeidet med Friluftslivets ferdselsårer. Etableringen av Østmarka nasjonalpark, ansettelse av nasjonalparkforvalter og utarbeidelse av mulighetsstudie har også bidratt til å styrke arbeidet med friluftsliv i kommunen.

7.2. Viktige tiltak i planperioden

Selv om oppfølgingen av planen som helhet har vært begrenset, har det i planperioden blitt gjennomført flere tiltak og aktiviteter som har bidratt til å styrke tilbudet innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Tiltakene viser et betydelig engasjement fra både kommunen, frivilligheten og andre lokale aktører, og har bidratt til videre utvikling av aktivitetstilbud og friluftsliv i Enebakk.

Eksempler på viktige tiltak og utviklingstrekk i perioden er:

- Videreføring og videreutvikling av Stolpejakten som en lavterskelaktivitet for innbyggere i alle aldre, inkludert etablering av nye runder med søkelys på kulturminner og Østmarka nasjonalpark.
- Utarbeidelse og distribusjon av turkart for Enebakk kommune, som bidrar til å synliggjøre turmuligheter og friluftstilbud i kommunen.
- Arbeid med Friluftslivets ferdselsårer, herunder kartlegging, skilting og tilrettelegging av stier og ferdselsruter.
- Videre utvikling av informasjon om turmuligheter og friluftsliv, blant annet gjennom digitale løsninger og temakart.
- Etablering av Enebakk-benken og andre tiltak som fremmer bruk av nærmiljø og friluftsområder.
- Synliggjøring av lokale turmål og ruter, blant annet gjennom digitale kartløsninger.
- Videreføring av aktivitetstilbud gjennom idrettslag, foreninger og andre frivillige aktører.
- Samarbeid med frivilligheten om drift, vedlikehold og tilrettelegging av friluftsområder, skilting, turstier, skiløyper og møteplasser.
- Samarbeid mellom kommunen, frivilligheten og lokale aktører om blant annet isbaner, løypekjøring, turtilbud og andre aktivitetstiltak.
- Opprettelse av stilling som nasjonalparkforvalter for Østmarka nasjonalpark, med kontor i Enebakk.
- Utarbeidelse av mulighetsstudie for Østmarka nasjonalpark som grunnlag for videre utvikling av friluftsliv, folkehelse og naturbaserte opplevelser.

8. Fremtidige behov

8.1. Helse og aktivitet gjennom livsløpet

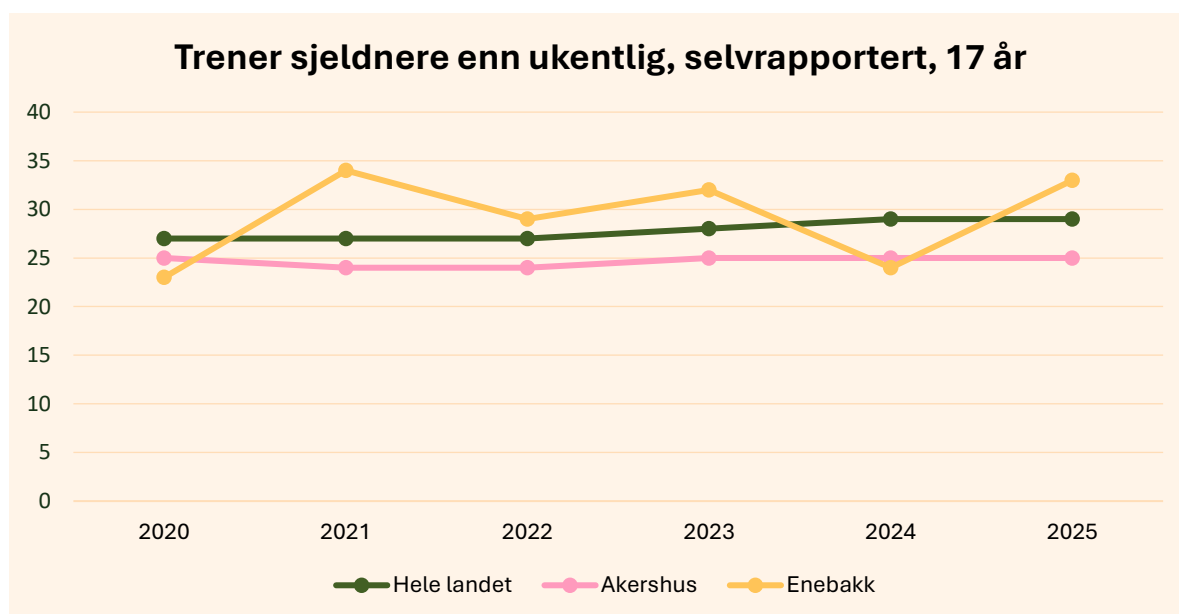
Fysisk aktivitet er en viktig forutsetning for god helse, livskvalitet og deltakelse gjennom hele livet. Nasjonale undersøkelser viser at aktivitetsnivået varierer mellom ulike aldersgrupper, og at fysisk aktivitet ofte reduseres i ungdomsårene og med økende alder. Samtidig preges store deler av hverdagen av stillesitting, og fysisk inaktivitet regnes som en viktig risikofaktor for flere folkesykdommer¹⁰.

Kommuneplanens samfunnsdel understreker i kapittelet om livskvalitet at kommunen skal legge til rette for at innbyggerne kan leve gode liv og ha en «god fysisk og psykisk helse gjennom hele livet», da dette ses som selve fundamentet for den enkeltes livskvalitet, mestring og aktive deltakelse i samfunnet. Tilrettelegging for fysisk aktivitet gjennom organiserte tilbud, egenorganisert aktivitet og hverdagsaktivitet er derfor viktige virkemidler i kommunens folkehelsearbeid.

¹⁰ FHI, *Vaksne sitt for mykje stille og er for lite fysisk aktive (26.4.2023)*

Deltakelse i organiserte aktiviteter varierer mellom ulike grupper i befolkningen. Faktorer som økonomi, tilgjengelighet og tilbud påvirker i hvilken grad innbyggerne deltar i aktivitet. For barn og unge er fritidsaktiviteter viktige arenaer for mestring, tilhørighet og etablering av gode levevaner. Samtidig kan økonomiske, sosiale og praktiske barrierer begrense deltakelsen i organiserte fritidsaktiviteter¹¹. Folkehelseoversikten for Enebakk (2024) viser også at deltakelsen i organiserte fritidsaktiviteter blant ungdom har gått ned de senere årene, og at det er sosiale forskjeller i deltakelsen. Dette understreker betydningen av inkluderende aktivitetstilbud, lavterskelarenaer og egenorganiserte aktivitetsmuligheter som kan bidra til at flere barn og unge opplever mestring, tilhørighet og fellesskap.

Oversikten viser videre at en større andel ungdom i kommunen er lite fysisk aktive sammenlignet med fylket og landet for øvrig. Selv om mange ungdommer trener regelmessig, viser utviklingen at det fortsatt er behov for å legge til rette for aktivitetstilbud og aktivitetsarenaer som kan nå ulike grupper av barn og unge.



Figur 4. Andel 17-åringer som trener sjeldnere enn ukentlig. Ettårige gjennomsnitt for Enebakk, Akershus og landet. Kilde: Folkehelseinstituttet (Kommunehelsa statistikkbank).

Befolkningsutviklingen i Enebakk viser samtidig en betydelig vekst i de eldste aldersgruppene. Dette vil gi økt behov for aktivitetstilbud, møteplasser og nærmiljøer som bidrar til mestring, deltakelse og god helse gjennom hele livsløpet. Tilgjengelige møteplasser, turmuligheter, lavterskel aktivitetstilbud og universelt utformede anlegg vil være viktige for å møte behovene i en aldrende befolkning.

Tilrettelegging for personer med nedsatt funksjonsevne er også viktig for å sikre like muligheter for deltakelse. Universell utforming av anlegg, møteplasser, turveier og aktivitetsområder bør derfor legges til grunn ved utvikling og rehabilitering av kommunens tilbud.

¹¹ Jacobsen, S. E., Andersen, P. L., Nordø, Å. D., Sletten, M. A. & Arnesen, D., *Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter (2021)*.

Samlet peker utviklingstrekkene på behovet for aktivitetstilbud og aktivitetsarenaer som er tilgjengelige, inkluderende og tilpasset ulike aldersgrupper, livssituasjoner og forutsetninger. Dette gjelder både organiserte og egenorganiserte aktiviteter, samt tilgang til nærmiljø, friluftsområder og møteplasser som fremmer aktivitet gjennom hele livsløpet.

8.2. Egenorganisert aktivitet og nærmiljø

Egenorganisert aktivitet har fått økt betydning i befolkningens aktivitetsvaner, og utgjør en viktig del av den samlede fysiske aktiviteten blant både barn, unge og voksne¹². Utviklingen innebærer økt behov for tilgjengelige nærmiljøanlegg, møteplasser, turveier og aktivitetsområder som kan benyttes uten organisert tilknytning. Tilgang til turstier, møteplasser, aktivitetsområder og nærfriluftsliv er viktig for å legge til rette for aktivitet i hverdagen. Enebakk kommunes spredte bosettingsmønster understreker behovet for lokale møteplasser og aktivitetstilbud i ulike deler av kommunen. Tilrettelegging for hverdagsaktivitet og egenorganisert bruk vil derfor være viktig i planperioden. Dette innebærer et fortsatt behov for utvikling av nærmiljøanlegg, møteplasser, turveier og andre lavterskeltilbud i hele kommunen.

Folkehelseoversikten for Enebakk (2024) viser at mange innbyggere opplever mangler i gang- og sykkelveinettet. Flere foresatte oppgir også at skoleveien oppleves som utrygg. Trygge og sammenhengende forbindelser for gange og sykling er derfor viktig både for hverdagsaktivitet, folkehelse og selvstendig mobilitet blant barn og unge.

8.3. Friluftsliv og nærnatur

Friluftsliv og tilgang til nærnatur har stor betydning for både fysisk og psykisk helse, og er viktige ressurser i kommunens folkehelsearbeid. Tilgang til attraktive friluftsområder, turveier og nærnatur bidrar til aktivitet, rekreasjon og naturopplevelser gjennom hele livet. Forskning viser at nærhet til natur kan fremme fysisk aktivitet, redusere stress, styrke psykisk helse og bidra til økt trivsel og livskvalitet. Friluftsliv er også en aktivitet som når bredt i befolkningen og kan bidra til å redusere sosiale forskjeller i helse¹³.



Barn i hengekøye



Bindingsvann



Kjerringhøgda

¹² Tverga, *Hvor aktive er vi nordmenn?* (21.2.25)

¹³ Klima- og miljødepartementet, *Meld. St. 18 (2015-2016). Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet*

Etableringen av Østmarka nasjonalpark forventes å bidra til økt bruk av Østmarka og kommunens innfallsporter. Dette kan gi behov for videre utvikling av ferdselsårer, parkering, informasjon og tilrettelegging for friluftsliv. Mulighetsstudien for Østmarka nasjonalpark peker på flere muligheter knyttet til friluftsliv, folkehelse og utvikling av innfallsporter. Studien vil være et viktig kunnskapsgrunnlag i kommunens videre arbeid med friluftsliv og tilrettelegging for aktivitet i naturen.

Videre samarbeid med frivillige organisasjoner vil være viktig i planperioden. Det kan også være aktuelt å vurdere etablering av et friluftsråd som arena for dialog, koordinering og utvikling av friluftslivet i kommunen.

8.4. Anlegg og kapasitet

Enebakk kommune har i dag tre idrettshaller, flere aktivitetssaler ved skolene og en miniflerbrukshall. Basert på dagens bruk og sesongfordeling vurderes kapasiteten i hovedsak som tilfredsstillende for eksisterende aktivitetstilbud. Hallene og aktivitetsrommene benyttes aktivt av idrettslag, skoler og andre brukergrupper, samtidig som det fortsatt finnes noe ledig kapasitet i deler av anleggsmassen.

Selv om dagens kapasitet i hovedsak vurderes som god, er det viktig å følge utviklingen i aktivitetstilbud, befolkningssammensetning og bruksmønster. Behovet for rehabilitering, videreutvikling og tilrettelegging av eksisterende anlegg vil være sentralt i planperioden.

Det er behov for å:

- videreutvikle og vedlikeholde eksisterende anlegg
- sikre god geografisk fordeling av anlegg og aktivitetsområder
- videreutvikle nærmiljøanlegg og lavterskelanlegg
- tilpasse anleggene til endrede brukerbehov og demografisk utvikling
- ivareta universell utforming og tilgjengelighet

9. Mål og strategier

Kommunens arbeid med idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv skal bidra til økt deltakelse, god folkehelse og livskvalitet for innbyggerne. Målene bygger på nasjonale og lokale føringer, samt identifiserte behov og utviklingstrekk i kommunen.

9.1. Hovedmål

Enebakk kommune skal legge til rette for at alle innbyggere har mulighet til å være fysisk aktive gjennom hele livsløpet, uavhengig av alder, bakgrunn og funksjonsevne.

9.2. Delmål

Enebakk kommune skal arbeide for at:

- flere innbyggere deltar i fysisk aktivitet og friluftsliv gjennom hele livet
- barn og unge har tilgang til inkluderende og varierte aktivitetstilbud
- flere innbyggere benytter nærmiljøet og naturen til fysisk aktivitet og rekreasjon

- anlegg, aktivitetsområder og møteplasser dekker befolkningens behov
- alle innbyggere har gode muligheter til deltakelse, uavhengig av økonomi, funksjonsevne og bosted
- frivilligheten fortsatt er en sentral samarbeidspartner i utviklingen av aktivitetstilbud og møteplasser

9.3. Strategier

For å nå målene skal Enebakk kommune:

- legge til rette for lavterskeltilbud og aktivitet i nærmiljøet
- utvikle og videreutvikle anlegg og aktivitetsområder basert på behov
- sikre god geografisk fordeling av anlegg og tilbud
- stimulere til både organisert og egenorganisert aktivitet
- styrke samarbeidet med frivillige lag og organisasjoner
- planlegge for et inkluderende og tilgjengelig samfunn med universell utforming
- legge til rette for friluftsliv og tilgang til naturen
- utvikle turveier, stier og gang- og sykkelforbindelser

10. Planprosessen

Revisjonen av temaplanen er gjennomført i tråd med vedtatt planprogram og gjeldende føringer for kommunal planlegging. Planarbeidet har vært administrativt ledet av Enhet for kultur, integrering og forebyggende ungdomsarbeid, og politisk forankret, med kommunedirektørens ledergruppe som styringsgruppe.

Det er etablert en tverrfaglig prosjektgruppe med ansvar for utarbeidelse av planen. Gruppen har bestått av representanter fra:

- Enhet for kultur, integrering og forebyggende ungdomsarbeid
- Idrettsrådet
- Frivillig sektor
- Kommuneoverlege
- Enhet for plan, byggesak og miljø

Planarbeidet har omfattet tverrfaglig samarbeid internt i kommunen, dialog med lag, foreninger og andre samarbeidspartnere, samt innspill fra innbyggere og frivillighet.

Oppstart av revideringsarbeidet ble varslet i Enebakk Avis, på kommunens hjemmeside og Facebook-side i februar 2026. Det ble gjennomført et åpent medvirkningsmøte 2. mars 2026, og frist for skriftlige innspill var 30. mai 2026.