

Hagsätra/Rågsved/Älvsjö, Högdalen behöver en helårs joggingsslinga.

Förslaget är att man bygger en joggingsslinga med ljus när det blir mörkt och med möjligheter att traktorploga på vintern. Traséen är enligt punkterna nedan. Låt det nämnas att Hagsätra IP tyvärr blev bebyggd för några år tillbaka - till hälften med några hus på 3-4 våningar på den norra sidan och på den södra flera små och smala baracker som har satts ihop på längden två och två så man skulle tro man bebann sig i Soweto utanför Johannesburg i Sydafrika. Vål, att man vägrade bygga obetydligt längre bort från idrottsplatsen har i praktiken krossat möjligheten att göra Hagsätra Idrottsplats bättre, större och inte minst ha aktiviteter som bjuder in den icke-organiserade idrottsungdomen. Otroligt, men sant i ett land där politiker vill att det offentliga rummet som befolkningen och arbetarrörelsen har kämpat sig till blir tatt över av företag med däravföljande större klass-skillnader, segregering och ett allmänt socialt förfall. Men glöm inte - och det är mycket viktigt - att det blir gjort för att några tjänar otroligt mycket på det, medan de flesta i längden förlorar trots några temporära skattelättnader.

Hur som helst finns det fortfarande plats kvar till en joggingsslinga på och intill Hagsätra Idrottsplats som måste utnyttjas före också det blir ockuperat av företagsintressen. En joggingsslinga av den här typen nära en idrottsplats måste vara belyst och ha möjligheter för plogning under vintern, evnt med möjligheter att lägga ett halvt meter brett skidspår vinterstid intill ett smalare joggingsspår.

- 1) Joggingsslingan går i ett åttatal norr och söder om Hagsätra Idrottsplats.
- 2) Slingan börjar vid ett område mellan idrottsplatsens löparbanor och den stora grusbanan. Därifrån i riktning hockeyrinken och den sidan som vänder mot pendeltågspåret.
- 3) Vidare upp mot berget strax bortom de nybyggda husen vid Hovstagränd som vänder mot skogen. Därefter delvis på höjden och delvis lite lägre parallellt med pendeltågspåret. Den här delen av slingan kommer inte in på den stora stigen som går rakt genom skogen.
- 4) Joggingsslingan kan vidare gå fram till de två asfalterade gång och cykelvägerna som i dag går mellan Älvsjöbadets område och ned mot Älvsjö bostadsområde. Där vänder joggingsslingan!
- 5) Slingan kan göra en sväng upp mot Lillskogens förskola och vidare in på dagens stora stig som går genom skogen och vidare i riktning Hagsätra IP.
- 6) Några tiotals meter från de nybyggda husen vid Hovstagränd vänder joggingsslingan till vänster upp mot den plats där joggingsslingan går upp från baksidan av hockeyrinken under punkt 3 ovan.
- 7) Vidare går joggingsslingan tillbaka på gemensam bana till där man började under punkt 1. Längden av denna delen av slingan kommer att bli ca 2 km lite beroende på hur man lägger traséen den första hälften och om man gör en sväng upp mot Lillskogens förskola.
- 8) Den andra delen av joggingsslingan går från startplatsen riktning Rågsved söderut. Mellan den stora grusbanans höga fotbollsstaket och ett lägre intill pendeltågspåret finns en bredd på 4-5

meter. Slingan går vidare fram till Askersundsgatan, göra en stor sväng västerut och tillbaka närmare Multifix och Kvistbrogatan, en trasé närmare några äldre bostäder och ett dagis före den svänger ned mot den borte lilla grusbanan och vidare i korridoren mellan stora grusbanan och pendeltågspåret till start. Denna extra slingan kan hur lätt som helst planeras till 1,5 km. Tillsammans med slingan riktning Älvsjöbadet får man 3,5 km, lite beroende på hur duktig man är att utnyttja tårrengat. Kanske den ideella distansen är 3 km och bra utnyttjande av topografin så människor lättare kan göra sina speciella träningspass.

9) Förslaget ovan är mycket bra eftersom det inte bara går i ett varierat terräng, men på flera ställen intill många bostäder. Låt det också sägas att människor i hela Rågsved, Hagsätra, stora delar av Älvsjöområdet kommer att få nära tillgång till slingan. Men också människor i Högdalens bostadsområde kan utnyttja slingan med lösningen under punkt 10. Det handlar alltså om flera tiotusen människor som inte kan utnyttja en otillgänglig liten slinga på väl 600-700m som finns intill Högdalsterrängen.

10) Om Stadsdelsnämnden hade haft större strategisk insikt skulle man för länge sedan byggd en gång och cykelbro till Hagsätra IP över Magelungsvägen från Högdalens sida. Det är nog ett argument på hur fel det blev då man bebyggde idrottsplatsen med bostäder istället för att bygga lite längre bort eftersom fler människor kräver större plats.

Det finns en öppning väst om korsningen Ålbergavägen och Nåttarövägen på Högdalens sida som i dag är en brant stig ned till området intill Magelungsvägen. Där kan man utan större problem anlägga en trappa eller en stig med staket om den sträcks ut langs skränten för att inte bli för brant ned till ett öppet fält intill södra sidan av Gamla Magelungsvägen så att människor i Högdalen kan utnyttja joggingsslingan. Därifrån finns stor plats att göra en spiralbana eller att bron börjar i skränten med en mindre spiralbro upp till själva bron som går vidare över Magelungsvägen och pendeltågspåret. Intill Stockholmsmässan i Älvsjö går det en motsvarande bro över Huddingevägen riktning Turingevägen med den skillnaden att bron i det här förslaget kommer att behöva specialskydd på grund av pendeltågets el-ledningar. Spiralen på den ena sidan - på Hagsättrasidan kan man utnyttja topografin - undelättar för att båda gående och cyklister snabbt kan ta sig över utan branta trappor.

En gång- och cykelbro över Magelungsvägen till Hagsätra IP kan komma in intill borte sidan av idrottsplatsens lilla grusbana och gå vidare till Hagsättravägen. Man kan också göra en mindre anknytning till Klockhammarsgränd, lite beroende på om hur de små barnen på gränden kommer att beröras eller ej. En mindre gång och cykelbana för idrottare och besökare till idrottsplatsen kan anläggas in den västra kanten av den lilla grusbanan och vidare till en existerande mindre asfalterat stig som går i kanten av den stora grusbanan mot den lilla.

11) Man bör också anlägga samma typ utomhus styrkträningstrustning som finns utanför staketet intill den stora inomhushallen på Farsta Idrottsplats med båda vindskydd på sidorna och delvis framifrån samt ett tak som skyddar mot regn och snö. Bästa platsen är bak regnskydden på borte långsidan, men självklart inte rakt på promenadvägen som går runt banan. Man måste göra en öppning i järnstaketet mellan de två regnskydden på den borte långsidan så man lätt kan ta sig ut till styrkträningstrustningen.

Underlaget på styrkträningstrustningen ska helst inte vara en träplatta, men en liten upphöjning av olika sandtyper med en liten grövre högst upp som hålls på plats av större kantstenar så massan inte rinner ut vid sidorna på grund av vind, regn och snö. En träplatta kommer bara att ruttna och dessutom samla skräp mellan listorna.

I princip måste styrkträningsplatsen bli avgränsat av en vanlig trävägg mot Magelungsvägen fyra-fem gånger bredare och djupare än ett av regnskyddens yta med två avlånga "fönster" av plexiglas 150 cm över "backen" och 40 cm höga så man kan se ut mot vägen så att säga. På sidorna bör det vara en vägg som är lika djup som själva arealet med ett större plexiglasfönster till var sida. Logiskt nog bör det också vara två bänker med ryggstöd som vänds mot idrottsplatsen på denne styrkträningsplatsen.

Samma typ plexiglas kan man också sätta på sidorna av de två regnskydden som används av löpare och de som tränar fotboll av samma skäl. Orsaken till detta är att hela Magelungsdalen - om man kan kalla den så - är mycket blåsigt och kallt bortsatt från månaderna juni-juli.

Låt mig tillägga att det runt banan är en asfalterat gångväg. Den tjänar ingen nytta och kan brytas upp eftersom när man plogar den på vintern blir ytan glashal och direkt farlig att löpa på. Detta är ingen fin bagatell, men mycket viktigt. Det är långt bättre med en grusväg som ger bättre fäste för joggare när den är ordentligt plogat, vilket heller inte händer varje snörik vintervecka. Med en grusväg utanför staketet kan alla som joggar eller löptränar använda joggingsskor med små korta ståldubbar eller vinter-spikskor för kvalitetsträning.

Svängen för denna yttre promenad och löpstig har två 90-grader svängar i början och slutet av upploppssidan som vänder mot omklädningshuset. Att man kan göra något sådan bakvänt är en gåta som så mycket annat. Löptränar man vinterstid på yttre gångbana tvings man att nästan stoppa upp innan dessa skarpa svängerna. Lösningen är att runda av svängarna på bekostning av två delar av löparbanan som inte används alls.

Som det är nu blir löparbanan och promenadvägen runt banan lagt i mörker när de stora ljuskasterna släcks. Det är oacceptabelt eftersom det kan vara mörkt tidigt på kvällerna när det inte är några fotbollslag som tränar. Eller så kan ljuset släckas före klockan 22.00 på kvällen. Lösningen är mycket enkel. Man sätter upp samma typ ljusstolpar som finns langs promenad- och cykelvägerna. Samma typ lösningar borde finnas på alla idrottsplatser med löparbanor, men så långt har myndigheterna tyvärr inte tänkt.

12) Hagsätra IP behöver precis som Enskede Idrottsplats ett mindre omklädningsrum med dusch dagtid för besökare som inte använder de stora omklädningsrummen som kan vara "upptagna" av idrottsföreningar. Man kan kalla ett sådan omklädningsrum för 'Garderob för Motionärer'. En annan tjänst borde vara att friidrottare kan få låna några grundläggande redskaper som t.ex startblocker, häckar och list till höjdhoppingen.

Trist att man aldrig har brytt sig om att anlägga ett perspektiv på Hagsätra IP då företagen deklarerade; "Här vill vi bygga lägenheter! Förortsungdomars och vanliga människors behov, vad är det? Skål, Politikern! Kanske vi kan talas vid också efter att Er politiska karriär är över?".