

# Vinterprogram 2016-2017



Stockholm erbjuder mycket goda motions- och idrottsmöjligheter året runt och vintern är inget undantag. Om isen lagt sig tillräckligt tjock och säker går det att åka skridskor från Stadshuset och långt in i Mälaren. På mindre sjöar plogas banor upp för allmänhetens åkning och på Gärdet och många andra platser skapas maskindragna skidspår. OS-arenan Stadion, från 1912 blir vintertid Skidstadion med en perfekt doserad rundbana och till och med en liten backe.

I det natursköna området Björkhagen-Hammarbyhöjden-Kärrtorp och lite längre bort runt klassiska utflyktsmålet Hellasgården är längdåkningsmöjligheterna otaliga. Ågesta friluftsområde nära Farsta centrum är stockholmarnas längdskidcentrum. Området erbjuder omväxlande skogsspår och fina slingor på golfbanan. Tack vare erkänt duktiga spårdragare kan säsongen bli mycket lång på Ågesta, någonting som gläder inte minst alla som tränar inför Vasaloppsveckan. Stockholm är ju landets största skidåkningsdistrikt.

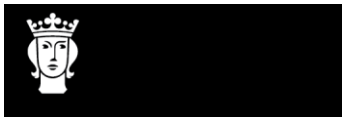
Stockholms alpina mötesplats är Hammarbybacken. Anläggningen har flera nedfarter och en vacker utsikt, inte minst på kvällen när stadens ljus glittrar. Hammarbybacken drivs av Skistar och staden ger ett driftbidrag. I februari 2017 är Stockholm och Hammarbybacken för andra gången värd för världscupstävlingar i parallellslalom efter att tävlingen blev succéartad 2016. Hammarbybacken fungerar även som start- och målplats för skridsko- och skidturer inåt Nackareservaten.

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
tomas.t.nilsson@stockholm.se  
stockholm.se/idrott

Allmänhetens skridskoåkning är en gammal tradition i Stockholm. I ishallar och på uterinkar har generationer stockholmare tagit sina första skär på isen och sedan återvänt med barn och barnbarn.



Kungsträdgårdens isbana och Östermalms idrottsplats är de två mest kända isbanorna. Utländska besökare tycker att det är trevligt att få åka skridskor till musik mitt i en storstad och det gör att både ”Kungsan” och ”ÖIP” samlar mycket folk, unga och gamla, nybörjare och proffs. Några ishallar har även isdisco på exempelvis lördagskvällar vilket lockar många yngre. På Zinkensdamms idrottsplats på Södermalm spelar Hammarbys dam- och herrlag, och nu även IK Tellus, elitbandy och det planeras för en skridsko- och bandyhall på Gubbängens idrottsplats. De plogade sjöisbanorna är andra omtyckta mötesplatser. Drevviken erbjuder hela två mil isbana när vädret är det rätta.

Det som tyvärr kan ställa till det för vinteridrottandet i Stockholm är annars vädret. Kylperioder kan hastigt övergå i slask och tjockt fint snötäcke kan smälta ihop efter regn och varma vindar.

För att ändå kunna skapa vinter i Stockholm har idrottsförvaltningens specialutbildade medarbetare maskinellt stöd som snökanoner, pistmaskiner med mera på Gärdets sportfält.

I ytterstaden köper förvaltningen in tjänsten från Låktare & Evenemangsservice. Se [www.laktare.com](http://www.laktare.com).

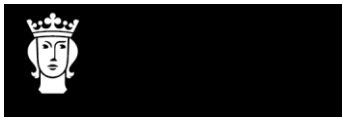
Det gör att Stockholm år efter år lyckas få fram skridskobanor och skidspår. Om kylan och snön helt sviker brukar motionsspåren fungera för joggning och promenader. Ishallarna är inte beroende av vädret och det erbjuds alltid motion och friskvård i någon av stadens sim- och idrottshallar. För fotbollsspelarna värms vissa av stadens kontsgräsplaner upp.

Idrottsnämndens och idrottsförvaltningens mål är att fler stockholmare, inte minst barn och unga, ska röra på sig året runt. Vinterprogrammet 2016-2017 är ett viktigt redskap i den satsningen för att förbättra folkhälsan. Mer information finns på [www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott)

Välkommen till vinter-Stockholm

Steinunn Å Håkansson

tf. förvaltningschef



## Allmänhetens åkning

Stockholm är en ledande skridskostad med åkning på småsjöar, Mälaren, havsis och konstis inne och ute runt om i staden. Allmänhetens skridskoåkning har varit populär i Stockholm sedan 1880-talet. Först på Nybrovikens is men nu över hela staden.



### Ishallar där allmänheten har tider:

Zinkensdamms IP, Östermalms IP, Grimsta IP, Husby ishall, Spånga IP, Stora Mossens IP, Mälarhöjdens IP och Farsta IP.



### Konstfrusen ishockeyrink ute:

Kärrtorps IP.

### Konstfrusna bandybanor där allmänheten har tider:

Zinkensdamms IP, Gubbängens IP och Spånga IP.

### Konstfrusna isbanor:

Kungsträdgården, Eriksdals BP, Vasaparken och Medborgarplatsen.

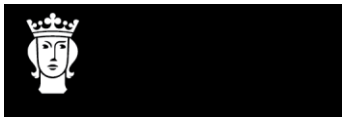
### Västerort naturisbanor:

Nockeby BP, Mellangårdens BP.

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
tomas.t.nilsson@stockholm.se  
stockholm.se/idrott



### **Söderort naturisbanor:**

Nytorps gärde, Skarpnäcks BP, Sjöängens BP, Tåtorps BP, Hästhagens BP (cirka 2 000 kvm), Kämpetorps BP (cirka 2 000 kvm), Örby BP (cirka 2 000 kvm), Sköndals BP (cirka 2 000 kvm), Sandåkra BP (cirka 500 kvm), Skarpnäck sportfält (cirka 6 000 kvm), Bandhagens skolas BP (cirka 2 000 kvm), Aspuddens IP, Farsta IP (cirka 2 000 kvm), Enskede IP (cirka 2 000 kvm) och Kärrtorps IP (cirka 2 000 kvm). Sätra IP (uterink), Vårbergs IP (uterink).

### **Innerstadens naturisbanor:**

Stadshagens IP och Östra reals BP.

\*naturisarnas status beror givetvis på vädret och ytorna som spolat är cirkamått.

Vintern 2016/2017 erbjuder idrottsförvaltningen ”Allmänhetens åkning” på ett 15-tal anläggningar från och med vecka 44, 2016 till och med vecka 11, 2017.

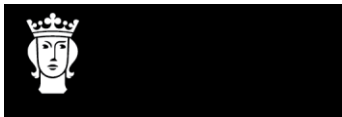
Tiderna finns på [www.stockholm.se/skridsko](http://www.stockholm.se/skridsko). Ta alltid reda på vilka tider som gäller innan du tar dig till skridskobanan. Tiderna kan ändras på grund av flyttade ishockeymatcher eller för att vädret omöjliggjort att ordna åkbar is. De olika anläggningarna har olika tider när det är tillåtet att använda ishockey- eller bandyklubbor. Det förekommer också att isen ”delas” mellan ”klubbor” och ”klubbfritt”. Idrottsförvaltningens personal ger besked om vad som gäller. Information om detta finns även på skridskosidan. Vänligen respektera reglerna. Ni som har klubbor måste alltid visa hänsyn mot inte minst barn som är på den klubb fria delen. Hjälms rekommenderas för barn och vuxna.

Östermalms IP erbjuder skridskoåkning på rundbana för både nybörjare och ”proffs”. Vissa tider finns skridskoinstruktörer på plats.

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
[tomas.t.nilsson@stockholm.se](mailto:tomas.t.nilsson@stockholm.se)  
[stockholm.se/idrott](http://stockholm.se/idrott)



## Skridsko på sjöis och sjöisbanor

Så fort isen ligger tillräckligt tjock och säker (se längre fram) plogar idrottsförvaltningen sjöisbanor. Skridskoåkning på sjöis bygger helt på säkerhet och eget omdöme.



### Trekantens sjöisbana

- Längd 1 300 meter
- Stadsdel, Gröndal, Hägersten
- Påfart vid Trekantsbadet, Lövholmsvägen/Blommensbergsvägen
- Kommunikation, T-bana, tvärbanan till Liljeholmen

### Långsjön

- Längd 2 100 meter
- Stadsdel, Herrängen/Långsjön, Älvsjö
- Påfart vid Långsjöbadet, Strandängstigen
- Kommunikation, Buss 144 eller 141 till Långsjöplan

### Magelungen

- Längd 2 500 meter
- Stadsdel, Farsta
- Påfart vid Farstastrandsbadet, Ekshäradsgatan
- Kommunikation, T-bana Farsta eller buss 185 H till Farstahallen

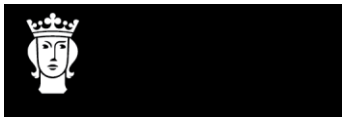
### Drevviken

- Längd cirka 2 mil
- Stadsdel, Farsta, Sköndal i samarbete med Tyresö, Haninge och Huddinge
- Påfart vid Hökarängsbadet/Stora Sköndals handikappbad
- Kommunikation Buss 181 Ekebergabacken/Perstorpsvägen

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
tomas.t.nilsson@stockholm.se  
stockholm.se/idrott



## Lillsjön

- Längd cirka 1 100 meter
- Stadsdel, Bromma

## Kyrksjön

- Längd cirka 600 meter
- Stadsdel, Bromma

För samtliga banor gäller:

- Första plogning sker när det är cirka 10 cm bra kärnis.
- Banorna öppnas när isen växt till 20 cm.
- Information finns även på telefon 08-508 456 85. (telefon-svarare)
- All åkning sker på egen risk.

Ta reda på isförhållanden. Ha alltid med isdubbar och annan säkerhetsutrustning. Undvik att åka ensam.

Fler banor kan plogas under säsongen beroende på isläget. För skridskoåkning i Stockholms grannkommuner hänvisas till respektive kommuns hemsida.

## Längskidåkning

Så fort snön ligger tillräckligt djup erbjuder Stockholm mycket goda möjligheter för längdskidåkning. Ågesta, nära Farsta, är Stockholms längdåkningscentrum med stor variation och olika spårlängder. Spårningen sköts av Läktare & Evenemangsservice Sverige AB på uppdrag av idrottsförvaltningen. Se [www.laktare.com](http://www.laktare.com) för aktuell information.

Även denna vinter ska idrottsförvaltningen anlägga skidspår på Stockholm stadion, Gärdets sportfält och Spånga IP.

I övriga Stockholm är det varje stadsdelsförvaltning och Kungliga Djurgårdens Förvaltning som avgör vilka slingor som spåras för skidåkning. Ofta ”spontanspåras” lämpliga platser av alerta skidåkare vilket gör att många kan åka där. Stockholms grannkommuner har också skidanläggningar och spår. Se respektive kommuns hemsida.

## Utförsåkning

Stockholm är en av få storstäder som kan erbjuda utförsåkning ”mitt i stan”. Hammarbybacken ligger intill Hammarby Sjöstad och det är enkelt att åka dit med buss, tvärbana eller båt.

Hammarbybacken som blev alpin världscupsarena i februari 2016 erbjuder nedfarter och liftar som passar både stora och små och en ”Funpark” för alla som gillar hopp och trix. Här finns också skidskola, uthyrning och servering. Hjälms rekommenderas för alla utförsåkare och fler och fler använder även ryggskydd.

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
[tomas.t.nilsson@stockholm.se](mailto:tomas.t.nilsson@stockholm.se)  
[stockholm.se/idrott](http://stockholm.se/idrott)





Se <https://www.skistar.com/sv/Hammarbybacken/>. För den som vill åka skidor på längden börjar spåren vid backens fot.

Hammarbybacken drivs av Skistar som får ett driftbidrag från idrottsförvaltningen.



## Hellasgården

Hellasgården vid Källtorpssjön i Nacka har sitt ursprung i slutet av 1800-talet. Den nuvarande Hellasgården byggdes 1940.

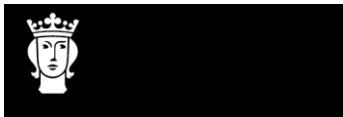
Hellasgården är ett av Storstockholms mest populära utflyktsmål året runt. Där finns skidspår, skridskobana, vinterbad, pulkabacke och mycket annat. Hellasgården ligger i Nacka kommun på mark som ägs av Stockholms stad. Anläggningen drivs av idrottsföreningen Hellas med ett driftbidrag från idrottsförvaltningen. Se [www.hellasgarden.se](http://www.hellasgarden.se) för information om öppettider, skidspår, skridskobana med mera.



Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
[tomas.t.nilsson@stockholm.se](mailto:tomas.t.nilsson@stockholm.se)  
[stockholm.se/idrott](http://stockholm.se/idrott)



## Fotboll på vintern

Idrottsförvaltningens förslag om konstgräsplaner som, oberoende av vinterns karaktär, ska hållas öppna för fotbollsföreningarna 3 februari- 4 april 2017, d.v.s. under försäsong, har remitterats till Stockholms Fotbollförbund.

Följande föreslås gälla för öppethållande av snöröjda konstgräsplaner vintersäsongen 2016/2017 (3/2–2/4) Stadshagen 1, 11-spelsplan konstgräs (värms upp från och med 3 februari)

Kärrtorps IP, 11-spelsplan konstgräs

Mälarhöjdens IP, 11-spelsplan konstgräs

Vårbergs IP, 11-spelsplan konstgräs (måndag – fredag)

Farsta IP, 11-spelsplan konstgräs

Knutby BP, 11-spelsplan konstgräs

Åkeshovs BP, 11-spelsplan konstgräs

Grimsta 1, 11-spelsplan konstgräs (värms upp, separat avtal med Brommapojkarna).

Årsta IP, 11-spelsplan konstgräs (värms upp, separat avtal med Hammarby IF).

Fotbollshallar vintersäsongen 2016-2017:

Fotbollshallen på Spånga IP (7-spelsplan)

Hjorthagens IP (Fotbollshallen 11-spelsplan, separat avtal med Djurgårdens IF)

Grimsta IP (Fotbollshallen 7-spelsplan, separat avtal med IF Brommapojkarna)

När det gäller de föreningsdrivna konstgräsplanerna ansvarar föreningarna för fördelning och bokning.

Hagsätra IP, Rågsveds IF

Älvsjö IP, Älvsjö AIK

Årsta IP, Hammarby IF

Hässelby IP, Hässelby SK

Under vintersäsong tas planhyra ut för all verksamhet enligt gällande taxa för vinterplaner. 0-taxa för ungdomsverksamhet gäller inte utanför säsong. I fotbollshallarna gäller dock en särskild ungdomstaxa under vintersäsongen.

Fördelning av tider sker utifrån önskemål från klubbarna och gällande fördelningsprinciper. Det innebär att fördelning sker jämställt samt att elitlagen prioriteras före ungdomsfotbollen utanför säsong.

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
tomas.t.nilsson@stockholm.se  
stockholm.se/idrott

Vid en snöfri vinter under perioden v.44 – v.13 kommer även andra konstgräsplaner att vara bokningsbara. Olika förutsättningar föreligger i olika delar av staden vilket gör att plantillgången också





ser olika ut. Förvaltningen prioriterar bokningarna efter inkomna ansökningar. Några konstgräsplaner har andra öppettider än under ordinarie säsong. Om någon av dessa planer innefattas i *benämningen försäsong 2017* så gäller inte rådande fördelning.

## Stockholms stads sim- och idrottshallar

Stockholms stads sim- och idrottshallar erbjuder ett brett utbud av aktiviteter för alla åldrar. Här finns bad, bastu, simskola, vattengympa, gym och mycket mer. Hit är alla välkomna för att röra på sig och må bra. Se [www.stockholm.se/KulturFritid/Simma-och-trana/Simma/Simhallar](http://www.stockholm.se/KulturFritid/Simma-och-trana/Simma/Simhallar) för mer information om öppettider, aktiviteter med mera.



## Åk kollektivt till träningen

Stockholm blev Europas första miljöhuvudstad. Ett av många projekt i samband med detta var att få stockholmarna att undvika att ta bilen när de ska träna, tävla eller motionera. På förvaltningens hemsida finns information om olika kollektiva resealternativ.

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

Kontakta Tomas Nilsson på  
[tomas.t.nilsson@stockholm.se](mailto:tomas.t.nilsson@stockholm.se)  
[stockholm.se/idrott](http://stockholm.se/idrott)