



# Vinterprogram 2018-2019



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.

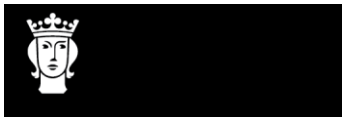
Stockholms alpina mötesplats är Hammarbybacken. Anläggningen har flera nedfarter och en vacker utsikt, inte minst på kvällen när stadens ljus glittrar. Hammarbybacken drivs av Skistar och staden ger ett driftbidrag. 19 februari 2019 är Stockholm och Hammarbybacken för fjärde gången värd för världscupstävlingar i parallellslalom efter att tävlingen gjort succé de senaste tre åren.

Alla på snö genomförs under fyra veckor under jan-feb på Gärdets sportfält och i Hammarbybacken. 2 400 av Stockholms fjärdeklassare från cirka 80 grundskolor får möjligheten att prova på skidåkning. För många av dem blir det premiär eftersom de tidigare aldrig stått på ett par skidor. Svenska Skidförbundet

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

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



utbildar dessutom cirka 200 gymnasieelever i Stockholm, till Alla på snö-ledare. Alla på snö projektet drivs av Svenska Skidförbundet i samarbete med Stockholms stad genom idrottsförvaltningen och utbildningsförvaltningen. Hammarbybacken fungerar även som start- och målplats för skridsko- och skidturer inåt Nackareservaten.

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 och en annan välbesökt skridskobana är ”frimärket” på Spånga IP. Utländska besökare tycker att det är trevligt att få åka skridskor till musik mitt i en storstad och det gör att både Kungsträdgården och Östermalms IP samlar mycket folk, unga och gamla, nybörjare och proffs. I exempelvis Kungsträdgården arrangerar idrottsförvaltningen i samverkan med föreningslivet, konståkningsförbundet och kulturförvaltningen konståkningsuppvisningar varje lördag i samband med ledarledd prova-på skridskoåkningsaktiviteter. Något som avslutas med ett sprakande skridskodisko. Aktiviteten har varit så välbesökt och populär bland stockholmare och turister att den utökats med en extra skridskoskola på söndagarna. Även i några ytterligare ishallar har is disco arrangerats vilket visat sig locka många yngre. På trettondagsafton arrangeras årligen Skridskons dag på Östermalms IP. Ett mycket välbesökt familjeevenemang där alla får möjlighet att prova på de flesta is sporterna.

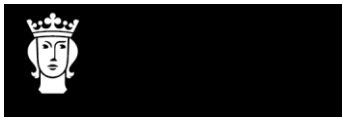
På Zinkensdamms idrottsplats på Södermalm spelar Hammarbys dam- och herrlag samt IK Tellus, elitbandy. Byggnationen för en skridsko- och bandyhall på Gubbängens idrottsplats har påbörjats. De plogade sjöisbanorna är andra omtyckta mötesplatser. Drevviken erbjuder hela två mil isbana när vädret är det rätta.

Det som tyvärr kan ställa till det för vinteridrottandet i Stockholm är vädret. Kylperioder kan hastigt övergå i slask och ett fint tjockt snötäcke kan smälta ihop efter regn och varma vindar. För att ändå kunna skapa vinter i Stockholm har idrottsförvaltningens specialutbildade medarbetare och anlitate entreprenörer maskinellt stöd som snökanoner, pistmaskiner med mera på flera platser bland annat Gärdets sportfält. I ytterstaden köper förvaltningen in tjänsten från Låktare & Evenemangsservice. Se [www.laktare.com](http://www.laktare.com). Man kan också följa skidspårens kvalitet och status på [www.Skidspår.se](http://www.Skidspår.se) där både pistörer och åkare kontinuerligt uppdaterar status. Det gör att Stockholm år efter år lyckas få fram skridskobanor och skidspår. Om kylan och snön helt sviker brukar motionsspåren fungera för jogging och promenader. Ishallarna är inte beroende av vädret och där kan allmänheten åka skridskor.

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)



Det erbjuds alltid motion och friskvård i någon av stadens sim- och idrottshallar. För fotbollsspelarna värms några av stadens konstgräsplaner upp samt att snöröjning sker på ett antal planer.

Idrottsnämndens och idrottsförvaltningens mål är att fler stockholmare, inte minst barn och unga, ska röra på sig året runt. Vinterprogrammet 2018-2019 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

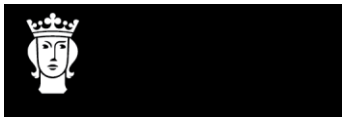
Marina Höglund

Förvaltningschef

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)



## 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 - JM-hallen, Mälärhöjdens IP och Farsta IP.



### Konstfrusen ishockeyrink ute:

Kärrtorps IP och Sättra IP.

### Konstfrusna bandybanor där allmänheten har tider:

Zinkensdamms IP, Gubbängens IP och Spånga IP.

### Konstfrusna isbanor:

Spånga IP (frimärket), Östermalms IP (rundisbana), Kungsträdgården, Eriksdals BP, Vasaparken och Medborgarplatsen.

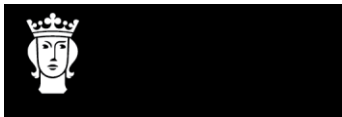
### Västerort naturisbanor:

Mellangårdens BP.

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

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



### **Söderort naturisbanor:**

Nytorps gärde (cirka 3 000 kvm), Skarpnäcks BP (cirka 3 000 kvm), Sjöängens BP (cirka 2 000 kvm), Tåtorps BP (cirka 2 000 kvm), Hästhagens BP (cirka 2 000 kvm), Sköndals BP (cirka 2 000 kvm), Bandhagens skolas BP (cirka 2 000 kvm), Aspuddens IP, Enskede IP (cirka 2 000 kvm), Bergholms BP, Bäverdalen BP, Kärrtorps IP (cirka 2 000 kvm), Farsta IP (cirka 2 000 kvm) och Vårbergs IP (utomhusrink).

### **Innerstadens naturisbanor:**

Stadshagens IP.

Naturisarnas status beror givetvis på vädret och ytorna som spolat är cirka mått.

Vintern 2018/2019 erbjuder idrottsförvaltningen ”Allmänhetens åkning” på ett 15-tal anläggningar från och med måndag vecka 44, 2018 till och med söndag vecka 11, 2019. om förutsättningar att anlägga is finns. Allmänhetens åkning kan erbjudas före och efter dessa datum om isen är på plats på dagtid.

Alla ishallar erbjuder allmänhetens åkning måndag –söndag förutom Stora Mossens A-hall som undantas från allmänhetens åkning.

De olika anläggningarna har olika tider när det är tillåtet att använda ishockey- eller bandyklubbor. Det förekommer också att isen ”delas” mellan ”klubbor” och ”klubbfri”.

Idrottsförvaltningens personal ger besked om vad som gäller.

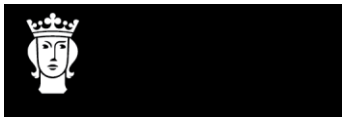
Vänligen respektera reglerna. Ni som har klubbor måste alltid visa hänsyn mot inte minst barn som är på den klubb fria delen. Hjälms rekommenderas för barn och vuxna. Information om detta finns även på skridskosidan. [www.stockholm.se/skridsko](http://www.stockholm.se/skridsko)

Östermalms IP erbjuder skridskouthyrning via föreningen Brinkens IF (även skridskoslipning). För öppettider se

<http://idrottonline.se/BrinkensIF-Ishockey/Foreningen>

### **Skridsko på sjöis och sjöisbanor**

Så fort isen ligger tillräckligt tjock och säker (se längre fram) plogar idrottsförvaltningen sjöisbanor.



### 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 Farsta sim- och idrottshall.

### 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

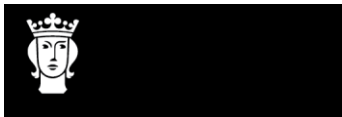
### Räcksta träsk

- Längd cirka 1000 meter
- Stadsdel, Bromma

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

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



## Judarn

- Längd cirka 1000 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 på <http://www.stockholm.se/israpport>
- 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 längskidåkning. 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 Stockholms stadion, Gärdets sportfält, Spånga IP och Sättra IP. På Stadion finns det även en backe för hopp (fun-park). I övriga Stockholm är det varje stadsdelsförvaltning och Kungliga Djurgårdsförvaltningen 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

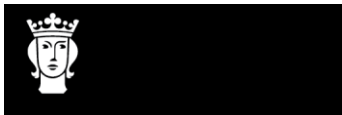
Stockholm är en av få storstäder som kan erbjuda utförsåkning ”mitt i stan”. Hammarbybacken ligger intill Hammarby Sjöstad och det är enkelt att åka dit med buss, tvärbana eller båt.

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

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)



skidskola, uthyrning och servering. Hjälms rekommenderas för alla utförsåkare och fler och fler använder även ryggskydd.

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.

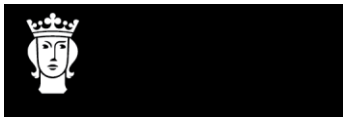


Idrottsförvaltningen

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

Idrottsförvaltningen har i detta ärende kommunicerat med Stockholms fotbollförbund.

Förvaltningen föreslår att fotbollshallen på Spånga IP hålls öppen som tidigare.

Vidare att konstgräsplanen Stadshagen plan 1 värms upp från och med 7 januari till och med 31 mars om behov finns på grund av väderförhållandena. Stadshagen plan 1 är i första hand prioriterad för elitfotboll och bokas genom stadens bokningssystem. Vid en lufttemperatur på lägre än -10 grader används inte uppvärmningen.

Vad gäller uppvärmning av Grimsta IP (A-plan), Årsta IP och Hammarby IP (kanalplan) (se punkt 2) föreslår förvaltningen att nämnden uppdrar åt förvaltningen att sluta överenskommelse med IF Brommapojkarna och Hammarby IF. Föreningarna betalar självkostnadspris och förfogar över bokningarna/tiderna.

På Hjorthagens IP kommer ett tält (fotbollshallen) att sättas upp av Djurgårdens IF över 11-spelsplanen från och med måndag v.44 2018 till och med söndag v.13 2019 (se punkt 3). Djurgårdens IF förfogar över bokningarna/tiderna förutom på torsdagar kl. 08.00-22.00. Staden upplåter torsdagar till föreningar och skolor genom stadens bokningssystem till en fastställd taxa.

På Grimsta IP, fotbollshallen (tältet), förfogar IF Brommapojkarna över alla bokningar/tider under perioden måndag v.44 2018 till och med söndag v.13 2019. Staden upplåter fotbollshallen (tältet) på 7-spelsplanen under tre kvällar per vecka. Tisdagar, onsdagar och torsdagar kl. 20.30–23.00 och upplåter dessa tider till föreningar och allmänhet genom stadens bokningssystem till en fastställd taxa.

Förvaltningen föreslår att följande anläggningar snöröjs 29 oktober 2018 – 31 mars 2019:

Stadshagens IP 1, 11-spelsplan konstgräs (värms upp)

Bellevue BP, 7-spelsplan konstgräs

Kristinebergs BP, 7-spelsplan konstgräs

Enskede IP, 11-spelsplan konstgräs plan 2

Enskede IP, 11-spelsplan konstgräs plan 3

Kärrtorps IP 1, 11-spelsplan konstgräs plan 2

Kärrtorps IP 1, 11-spelsplan konstgräs plan 3

Vårbergs IP, 11-spelsplan konstgräs

Farsta IP, 11-spelsplan konstgräs

Hjulsta BP, 11-spelsplan konstgräs

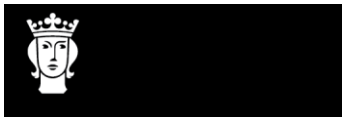
Stora Mossen IP B-plan, 11-spelsplan konstgräs

Spånga IP, 11-spelsplan konstgräs

Idrottsförvaltningen

Vill du veta mer?

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



Vid snöfall på helger kan prioritering ske mellan olika planer vilket innebär att några planer kan snöröjas senare än andra.

Fotbollshallar vintersäsongen 2018-2019:

Fotbollshallen på Spånga IP (7-spelsplan konstgräsplan)

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

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

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

Grimsta IP A-plan, 11-spelsplan konstgräsplan (värms upp, separat avtal med IF Brommapojkarna)

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

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

Hagsätra IP, Rågsveds IF

Älvsjö IP, Älvsjö AIK

Hässelby IP, Hässelby SK

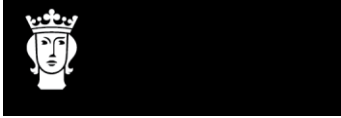
Under vintersäsong tas planhyra för all verksamhet enligt gällande taxa för vinterplaner. 0-taxa för ungdomsverksamhet gäller inte under icke säsong. I fotbollshallarna gäller dock en särskild ungdomstaxa under icke säsong.

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

Förvaltningen prioriterar bokningarna efter inkomna ansökningar.

## **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)