

Veckoträffen som ger en energikick

Om du har du besökt vårt fantastiska rekreativområde – Delsjöområdet – har du säkert också upptäckt alla de trevliga stugor, som ligger i anslutning till Skatås Motionscentrum.

Det är ett 20-tal hus däruppe, som anställda i respektive företag eller förening kan disponera. Och de används flitigt skall ni veta. Det är många, både aktiva i näringslivet och de som är ambassadörer för respektive företag – d.v.s. seniorerna – som utnyttjar dessa stugor.

Redan 1970 tog Fritid Göteborg beslut om att låta ett antal föreningar och företag få möjlighet att uppföra ett hus.

Min tidigare arbetsgivare – SEB – var alerta och framsynta. De lät bygga en stuga, till personalens stora glädje belägen alldeles där motionsspårn börjar.

Det är en riktig motivationshöjare att ha tillgång till en sådan här stuga och det märks på utnyttjandegraden.

Det finns ju en hel del företag och föreningar, som har sina stugor däruppe, bland annat Skandia, SKF och Göteborgs Spårvägar och bland idrottsföreningarna märks IK Stern, Solvikingarna, Göteborgs Skidklubb och Göteborgs Majorna OK.

Räddningstjänsten är en annan husägare, som också har mycket aktiviteter, både för de anställda och inte minst för sina seniorer.

Husen är bra disponerade med en rejäl storstuga/kök, som kompletteras med två omklädningsrum och

givetvis med duschrumbastu. Detta kryddas ofta med en öppen spis, som ju är en fin trivselsfaktor.

De flesta husen har också en trivsamt altan att sitta på när solen lyser...

Det är ju inte bara den aktiva personalen, som utnyttjar husen. I SEB:s fall är seniorerna en grupp, som är aktiva och som flitigt finns uppe i området.

De flesta av företagen idag har ju någon form av idrottsförening, där de anställda kan få möjlighet att till exempel besöka Delsjöområdet och där utöva friskvård på ett inspirerande sätt.

Det här med att ta hand om de som har gått i pension – ambassadörerna – där kan SEB vara ett gott exempel genom sin aktiva seniorklubb.

Varje onsdag anordnas en trivsam och upp-



TRIVSAMT. Delar av motionsgänget en solig onsdag i februari.

FOTO: STIG ANDERSSON

skattad sammankomst, där SEB har förmånen att ha en banksenior, som tillsammans med sin fru är ledare och som ordnar med en motionsrunda. Antingen väljer du att i rask takt ta dig ut på den "långa sträckan/ca 7 km", med ledaren Jan Dermark, eller så väljer du att ta den lite "kortare rundan/4-5 km" med Karin Thörn Dermark runt Härlanda Tjärn.

Ledarna känner väl till Delsjöskogen,



Seniorklubbens ordförande Lennart Gunnarsson (Källtorpskille) håller tavlan och bilden som togs vid invigningen 1973, som förrättades av VD Alf Åkerman och styrelsens ordförande Gunnar Engellau.

FOTO: STIG ANDERSSON

något som gör att den ena rundan inte är den andra lik och genom detta får man nya intryck och upplevelser av naturområdet varje vecka.

– Ja, det här är riktigt trevligt att hålla på med. Jag har gjort det här i cirka 20 år och jag möts av både glädje och engagemang från deltagarna varje vecka. Det ger energi både till mig själv och till de som är med i gruppen, säger ledaren Jan och fortsätter

– Veckoträffen gör att många kommer ut



Stugan ligger strategiskt bra, alldeles där de märkta motionsslingorna börjar.

FOTO: STIG ANDERSSON



Eva Rydham – som ger motionsträffarna

betyget fem gånger toppen! FOTO: STIG ANDERSSON



Nöjda och belåtna efter motionspromenaden de två uppskattade ledarna – Karin Thörn Dermark och Jan Dermark.

FOTO: STIG ANDERSSON

i nya omgivningar, får upptäcka den fina terrängen, något som man kanske inte hade kunnat utan vägledning. Dessutom går alla i tryggt och gott sällskap, där man kan ha bra och givande samtal kollegorna emellan under promenaden.

– Ja, det är bara att hålla med, säger hans fru Karin och tillägger:

– Vi känner båda att det här är mycket uppskattat hos de, som kommer varje onsdag i ur och skur. Jag har hand om dem, som vill gå lite kortare, men som ändå vill komma ut på en trevlig tur och ha en fast tid i veckan för att träffa gamla kollegor.

Men, tillägger både Karin och Jan samstämmigt:

– Vi avslutar alltid träffen med en gemensam fika och då brukar ljudvolymen stiga rejält runt bordet i vårt trivsamma hus.

Jag var med SEB-gänget för någon vecka sedan och det är bara att hålla med.

Jag frågade då en av de frekventa deltagarna på onsdagsträffarna, Eva Rydham.

• **Vad tycker du om de här onsdagsträffarna?**

– Området, sällskapet, våra ledare, fikastunden och efternacket – allt är toppen!

Ja, det blir 5 x toppen – bättre kan det väl inte bli ...

Jo, möjligen om man även lägger ett fysiskt perspektiv på vandringsstunden. Den cirka timmen, som man tillbringar i Delsjöskogen, blir ett gott fysiskt komplement till övriga mentala faktorer.

PÅ SPÅRET

med Stig Andersson

– som håller koll på friluftslivet för oss



Gå till vänster och cykla till höger på grusvägarna!

För några veckor sedan fick jag några tips om den livligt trafikerade "E6:an" i Delsjöområdet, grusvägen som går mellan Apslätten till Härlanda Tjärn eller omvänt. Tipsen gäller ju även de lite mindre trafikerade vägarna, som exempelvis vägen runt "Grusåttan" och den som går längs Stora och Lilla Delsjön bort till Bertilssons stuga.

På dessa gemensamma gång- och cykelvägar är det oftast "högrafik" och vi är många som skall samsas om utrymmet.

Det är cyklister, rullskidåkare och alla gående med eller utan hund. Glädjande nog också många mammor och pappor med barnvagnar.

Frågan från några alerta observatörer var:



Det var denna skylten, plus två till, som blivit stulna nyligen.

Vilken sida skall man gå/trafikera på? Vänster eller höger sida? Vad är det som gäller?

Under mina vandringar i området har både tipsarna och jag noterat att de flesta av de gående, och även de som joggar, går på den högra sidan av grusvägen. Något som gör att man får både cyklisterna och rullskidåkarna i "ryggen".

Det naturliga är ju att man gärna vill möta dem och ha ögonkontakt.

Trafikförordningen definierar löpare, rullskidåkare med flera som gångtrafikanter. Men om en rullskidåkare färdas med högre hastighet än gångfart är det längst ut till höger som gäller, det vill säga samma sida som gäller för cyklisterna.

I Trafikförordningen 7:e kapitlet paragraf 1 står det att gångtrafikanter skall hålla så långt till vänster som möjligt. Det känns ju också naturligt genom att man då får ögonkontakt med de mötande.

Jag talade häromdagen med Göran Fransson som är Naturförvaltare på Park & Naturförvaltningen, Göteborgs Stad om det här med skyltning av sträckan.

– Vi har haft tilläggs skyltar (se bilden) vid Apslätten, Skatås och Härlanda Tjärns badplats. Skyltarna sattes upp på samma stolar som gång- och cykelvägmärkena i december. Tyvärr fick de bara sitta kvar till början av februari då de hade stulits av någon.

– **Här gjorde vi** ett prov, eftersom det fanns en del önskemål om det, men vi har fått respons på att efterlevnaden varit låg. Skyltarna är dyra och när alla stals nästan direkt så bedömer vi inte att det är värt kostnaden att sätta upp nya avslutar Göran Fransson.

Så bästa "trafikanter och besökare" i Delsjöområdet. Om vi nu får klara oss utan skyltar så är det detta som gäller: Gå till vänster och cykla till höger på grusvägarna!

Stig Andersson