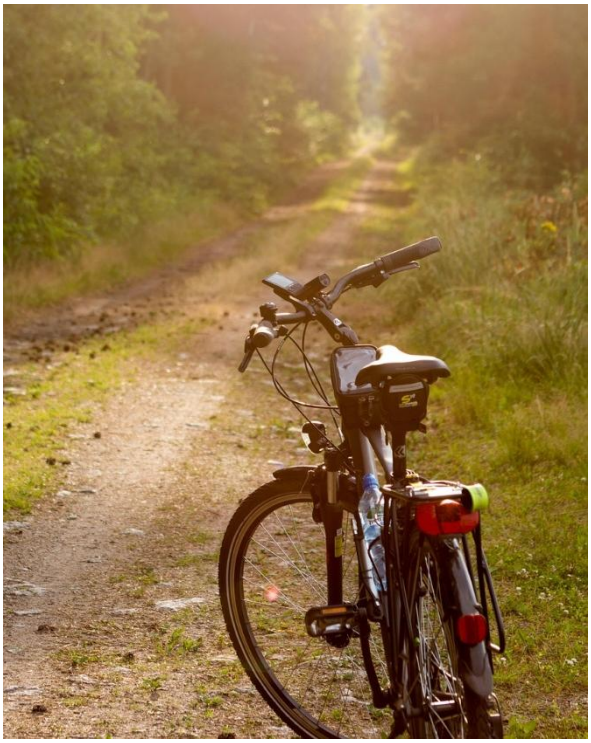
Friluftslivets ferdselsårer i Folloregionen

– felles strategi Utkast 20.03.2026



Forord

Fra kystlinje og kulturlandskap til skoger og innsjøer – Folloregionen byr på et rikt mangfold av friluftsområder med ulike kvaliteter. Brukerne av disse områdene forholder seg ikke til kommunegrenser; men går tur, sykler og padler på tvers av dem.

Strategien skal bidra til en helhetlig tilnærming ved å gjøre samarbeid enklere, sikre bedre og mer effektiv bruk av ressurser, bidra til like vurderinger i møte med like problemstillinger og skape forutsigbarhet for innbyggere, frivilligheten og næringslivet.

Med denne strategien legger vi grunnlaget for at Folloregionen også i fremtiden skal være et sted der naturen er nær, tilgjengelig og en viktig kilde til livskvalitet.

Strategien er utarbeidet av de seks kommunene i Folloregionen – Enebakk, Frogn, Nesodden, Nordre Follo, Vestby og Ås – i samarbeid med Folloregionen IPR.

Her kan det senere beskrives hvordan strategien er behandlet og forankret både administrativt og politisk i de seks kommunene og i Folloregionen IPR - hvilke vedtak som er fattet?

Arbeidet bygger på Miljødirektoratets veileder for planer tilknyttet friluftslivets ferdselsårer (M-1292). Akershus fylkeskommune har bidratt med både økonomisk støtte og faglige innspill gjennom prosessen.

Innhold

Forord **2**

1. Strategi for friluftslivets ferdselsårer **4**

1.1 Felles regional strategi 4

1.2 Hvorfor en strategi for friluftslivets ferdselsårer? 4

1.3 Avgrensninger og avklaringer 5

1.4 Definisjoner 6

2. Forankring i lovverk og eksisterende planer **6**

3. Friluftsliv i Folloregionen **7**

3.1 Utfordringer og muligheter 8

3.2 Ferdselsårer 8

3.3 Turmål, målpunkt og innfallsporter 9

3.4 Statlig sikrede friluftslivsområder 9

4. Verneverdier og sesongvarierte restriksjoner **10**

4.1 Verneområder 10

4.2 Arter og naturtyper 12

4.3 Kulturminner 12

4.4 Sesongvarierte restriksjoner 12

5. Strategiske mål **13**

6. Regionale satsinger og samarbeidsområder **14**

6.1 Kyststien i Follo 14

6.2 Østmarka – nasjonalpark og tilgrensende friluftsområder 14

6.3 Sykkelferdsel 15

6.4 Ridning 15

6.5 Regionalt vintertilbud 15

6.6 Padling i Follo 16

6.7 Turmål og overnatting som regional ressurs 16

6.8 Kart, skilting og informasjon 16

6.9 Felles metodikk for kartlegging og prioritering 16

6.10 Universell utforming og fysisk tilrettelegging 16

6.11 Spillemidler og andre tilskuddsordninger 17

7. Oppfølging **17**

8. Aktuelt lovverk og informasjonssider **18**

1. Strategi for friluftslivets ferdselsårer

1.1 Felles regional strategi

Miljødirektoratet anbefaler at alle kommuner utarbeider planer for friluftslivets ferdselsårer.

Folloregionen er et sammenhengende område med mange av de samme mulighetene og utfordringene knyttet til bruk, slitasje, tilrettelegging og forvaltning av friluftslivets ferdselsårer. Innbyggere og besøkende bruker områdene på tvers av kommunegrenser.

Derfor har kommunene i Follo gått sammen om å utvikle en felles strategi. Den skal gi et overordnet rammeverk for arbeidet med friluftslivets ferdselsårer i hele regionen. Strategien er ikke bindende, men skal fungere som et faglig og strategisk utgangspunkt for de lokale planene i hver kommune. Den pålegger ingen konkrete tiltak. Hver kommune utarbeider og vedtar sine egne planer, som også skal beskrive hvordan strategien følges opp lokalt.

Strategien bygger på nasjonale og regionale føringer for friluftsliv, blant annet Miljødirektoratets veileder for planlegging av friluftslivets ferdselsårer og Folloregionen IPRs handlingsplan for 2026.

Akershus fylkeskommune og Folloregionen IPR har bidratt i arbeidet med både utvikling og innhold.

Miljødirektoratets veileder for planlegging av friluftslivets ferdselsårer:
https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/m1292/m1292.pdf

Strategisk plattform 2025- 2028 for Folloregionen IPR- Med handlingsplan for 2026:
https://www.follo.no/wp-content/uploads/2025/12/HANDLINGSPLAN-FOR-FOLLOREGIONEN-2026.pdf

1.2 Hvorfor en strategi for friluftslivets ferdselsårer?

Turgåing er den mest utbredte formen for fysisk aktivitet i Norge, og for mange er det både den viktigste og den eneste formen for jevnlig mosjon. Friluftsliv generelt – og turgåing spesielt – kjennetegnes av høy sosial likhet i deltakelse. Det er et lavterskeltilbud som når bredt, uavhengig av alder, økonomi og funksjonsevne. Det

koster ingenting å gå tur, og derfor er det å legge til rette for turgåing et av de mest kostnadseffektive virkemidlene for å nå både nasjonale og lokale folkehelsemål.

I Stortingsmelding 18 (2015–2016) *Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet* påpekes det at statens arbeid med friluftsliv tradisjonelt har hatt størst fokus på sikring av arealer. Ferdselsårer og sammenhenger mellom ulike turområder har fått mindre oppmerksomhet. Dette bildet er nå i endring. Både stortingsmeldingen og regjeringens nasjonale handlingsplan for friluftsliv løfter utvikling og ivaretakelse av ferdselsårer som et sentralt grep for å få flere ut i naturen. Ferdselsårer for friluftsliv regnes som en viktig del av den grønne infrastrukturen – på linje med annen samfunnsviktig infrastruktur.

Mangelfull, ukoordinert planlegging kan føre til tilfeldige og oppstykkede nettverk av stier og veier, uklar ansvarsfordeling, økt slitasje på naturen og konflikter mellom ulike brukergrupper. En strategi for friluftslivets ferdselsårer gir et bedre grunnlag for langsiktig planlegging, tydeligere prioriteringer og bedre samordning mellom arealbruk, tiltak og ressursbruk.

Stortingsmelding 18 (2015-2016) Friluftsliv- Natur som kilde til helse og livskvalitet:
https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/

Nasjonal handlingsplan for friluftsliv- Natur som kilde til helse og livskvalitet:
https://www.regjeringen.no/contentassets/ce805bbda07b40d184115b512d1c0de0/t-1564.pdf

1.3 Avgrensninger og avklaringer

Strategien er en overordnet, regional strategi for friluftslivets ferdselsårer i Folloregionen.

Hver kommune er ansvarlig for å:

- beskrive og kartfeste kommunens friluftsområder og ferdselsårer
- beskrive og prioritere lokale tiltak
- avklare ansvarsforhold og organisering
- avklare økonomiske rammer og behov
- ta hensyn til stedsspesifikke forhold og lokale prioriteringer

1.4 Definisjoner

Ferdselsårer er stier, turveier, leder og løyper som er synlige i terrenget i den sesongen som er aktuell for bruk.

Ulike ferdselsårer:

- **Stier** er tydelige, smale og litt bredere sammenhengende tråkk i terrenget som har oppstått gjennom bruk eller aktiv tilrettelegging.
- **Tilførselstier** er stier fra bolig- og sentrumsområdene ut i turområdene.
- **Turveier** er opparbeidede og sammenhengende ferdselsårer med jevnt og fast toppdekke og en bredde på minst 1,2 meter (kan de være smalere?)
- **Leder** er ferdselsårer på vann eller over bre.
- **Løyper** er ferdselsårer på snødekt eller islagt vann/mark som jevnlig tråkkes eller prepareres, eller som merkes eller kvistes som traséer for vinterferdsel.

Turruter er skilta, merka og kartfestede ferdselsårer for ferdsel i den sesongen som er aktuell for bruk. Det skilles mellom flere typer turruter, se Merkehåndboka.

Turforslag er anbefalte turer. Turforslag er ikke en del av Det Offentlige Kartgrunnlaget (DOK). Turforslag formidles blant annet i ulike turportaler, informasjonsbrosjyre, turkart og turkort.

Målpunkt er steder der det er naturlig å starte eller avslutte bruken av ferdselsårene og attraksjoner/steder som motiverer til bruk av dem. Eksempler på slike steder er holdeplasser for offentlig transport, innfallsporter, parkeringsplasser, utsiktspunkt, serveringssteder, skoler/barnehager, kulturminner osv.

2. Forankring i lovverk og eksisterende planer

Strategien er forankret i gjeldende lovverk.

Plan- og bygningsloven gir kommunene ansvar for helhetlig arealplanlegging (§ 3-1), herunder å ivareta grønnstruktur, friluftsliv og sammenhengende ferdselsårer gjennom kommuneplaner og reguleringsplaner. Videre skal bestemmelsene om strandsonen (§ 1-8) sikre allmennhetens tilgang til kystområdene og ivareta natur- og friluftsinteresser langs sjøen.

Friluftsloven danner grunnlaget for allemannsretten og allmenn ferdsel i utmark. Etter § 2 har allmennheten rett til ferdsel til fots og på ski i utmark hele året.
Etter § 9 er kortvarig opphold og telting i utmark tillatt, forutsatt at det skjer hensynsfullt, minst 150 meter fra bebodde hus og hytter, og uten skade eller ulempe for grunneier, natur eller andre brukere. Loven stiller generelle krav til hensynsfull ferdsel og opptreden (§ 11), og slår fast at stengsler og skilt som hindrer lovlig ferdsel ikke er tillatt uten

særskilt hjemmel (§ 13). Friluftsloven § 35 gir kommunene adgang til å merke og varde opp eksisterende stier og ruter i utmark, og til å gjennomføre enkle tilretteleggingstiltak som klopper, små bruer og skilt langs disse traseene. *Ved merking av ruter skal grunneieren (eller brukeren) varsles i god tid. Dersom det oppstår skader som følge av tiltaket, kan grunneier eller bruker kreve erstatning.*

Markaloven gir særskilte rammer for bruk, vern og tilrettelegging i markaområder, med formål å fremme friluftsliv og naturopplevelse (§ 1). Lovens geografiske virkeområde er nærmere avgrenset i Klima- og miljødepartementets digitale kart «Markagrensen».

Motorferdselloven regulerer bruken av motoriserte fremkomstmidler i naturen. Lovens hovedregel er at motorisert ferdsel i utmark er forbudt.

Folkehelseloven pålegger kommunene å fremme befolkningens helse gjennom sine virkemidler (§ 4 og § 7), herunder ved å legge til rette for fysisk aktivitet, gode nærmiljøer og tilgjengelige friluftsområder.

Strategien tar også hensyn til bestemmelsene i **naturmangfoldloven** og **kulturminneloven**, som beskrives nærmere i kapittel 4.

Strategien må ses i sammenheng med kommuneplaner, temaplaner og annet relevant planverk, og bidra til bedre samordning mellom friluftsliv, folkehelse, arealbruk og samfunnsutvikling.

3. Friluftsliv i Folloregionen

Folloregionen har en variert og lett tilgjengelig natur med kyst, kulturlandskap og store skogsområder som gir gode turmuligheter hele året.

De fleste innbyggerne bor nær gode friluftsområder, og nærheten til både nabokommuner og Oslo gjør at områdene brukes av mange – ofte på tvers av kommunegrenser. Flere av de mest populære områdene fungerer som felles regionale rekreasjonsområder og har høyt besøkstrykk.

Et godt friluftsliv er avhengig av gode ferdselsårer, tydelige innfallsporter og attraktive turmål som både gir trygg ferdsel og tar vare på natur- og kulturverdier. Når bruken sprer seg over kommunegrensene, blir sammenheng, informasjon og prioriteringer et regionalt ansvar.

Dette ligger til grunn for strategien og for kommunenes videre planarbeid.

3.1 Utfordringer og muligheter

Befolkningsvekst, fortetting og økt bruk av natur- og friluftsområder skaper økende press på ferdselsårene i regionen. Dette gjelder særlig nærfriluftsområder, kystsonen og innfallsporter til større naturområder. Det økte besøkstrykket gir høy belastning på utfartsparkeringer, der kapasitet og tilgjengelighet flere steder er utfordrende. Tilgjengeligheten med kollektivtransport varierer, og vinterbruk av områdene blir stadig mer væravhengig. Endrede klimaforhold gjør vintersesongene kortere og mer ustabile.

Samtidig har Folloregionen et stort potensial. Regionen har mange friluftsområder med ulike kvaliteter, og gode muligheter for å tilby attraktive ferdselsårer for både innbyggere og besøkende. Ved utbygging av nye boligområder er det viktig å sikre god tilgang til slike områder gjennom gode og trygge atkomstmuligheter.

Tradisjonelt har merking og vedlikehold av ferdselsårer vært utført av ulike aktører – kommuner, frivillige organisasjoner, grunneiere og lokale initiativtakere. Dette har gitt et rikt og mangfoldig stinett, men også store forskjeller i standard, manglende sammenheng og varierende informasjon.

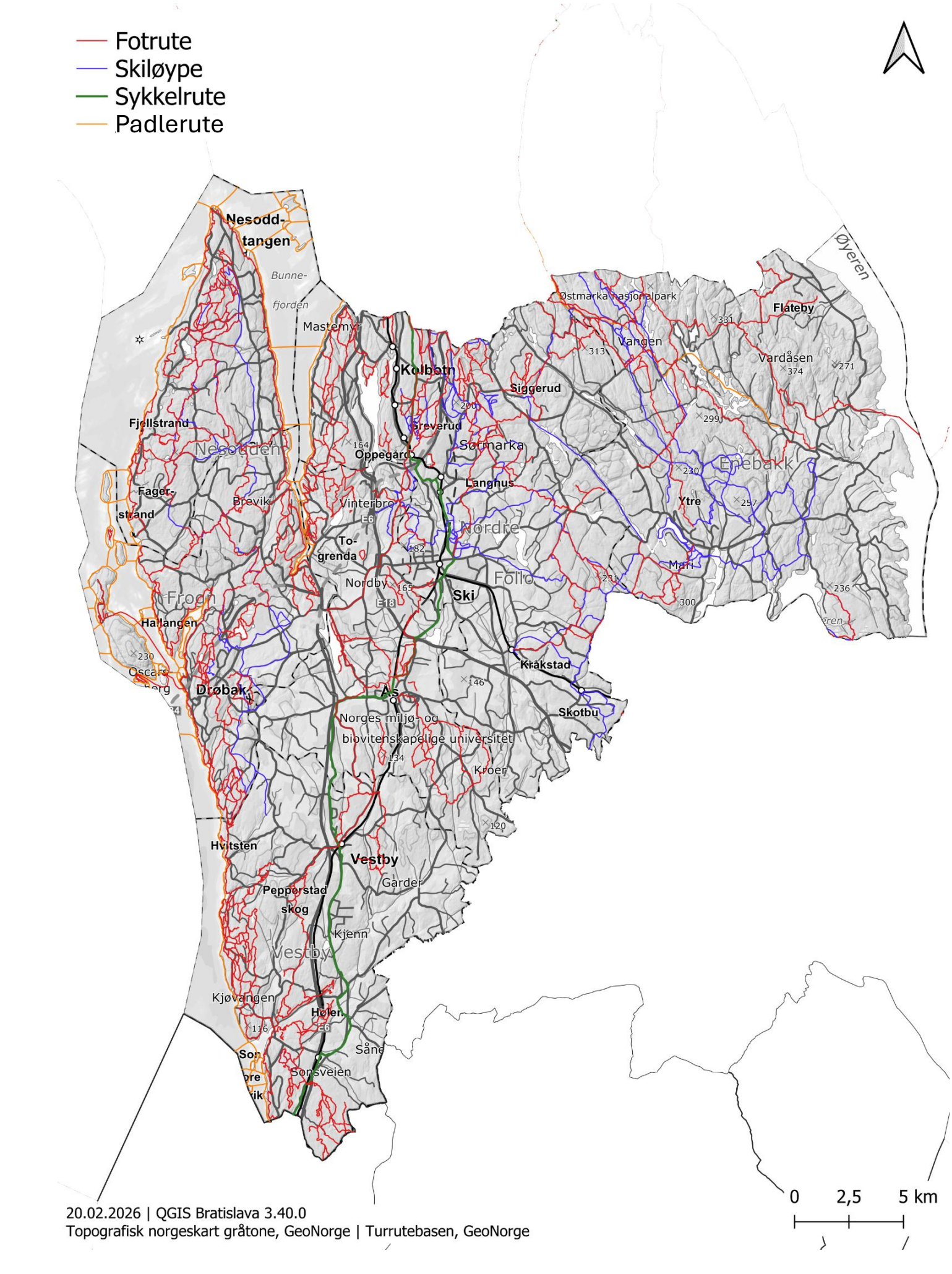
Med økende press på arealene og flere brukere er det behov for en mer koordinert og helhetlig tilnærming til planlegging, prioritering og drift av ferdselsårene.

3.2 Ferdselsårer

I mange av de største friluftsområdene finnes et godt utviklet nettverk av stier og turveier. I andre områder er tilretteleggingen mer begrenset for å bevare et urørt preg og ivareta sårbar natur, verneverdier og viktige opplevelseskvaliteter. Regionen har et mangfold av både merkede og umerkede ferdselsårer – fra lange, sammenhengende ruter som Flyktningeruta og kyststien, til et stort nett av korte og lengre turstier, turveier og tilførselsstier i og rundt tettstedene. Tilførselsstiene fungerer som viktige innfallsporter til de større friluftsområdene, mens rundturer i nærområdene er sentrale for de daglige «hverdagsturene».

Mange ferdselsårer er utviklet gjennom målrettet arbeid og planlagte satsinger, mens andre har vokst fram gjennom lokal bruk, behov og engasjement. Om sommeren brukes nettverket til fots og på sykkel, og regionen har også gode padlemuligheter både langs kysten og på innsjøene. Vinterstid byr regionen på et omfattende skiløypenett, kunstsnøanlegg og naturisflater (i gode isår), som gir lavterskeltilbud for mange.
Til sammen gir dette et bredt spekter av aktivitetsmuligheter som brukes på tvers av kommunegrenser og av mange ulike brukergrupper.

Kartet på neste side viser en oversikt over ferdselsårer registrert i Kartverkets tur- og løypedatabase. Oversikt over regionens universelt utformede ferdselsårer, kan ses i kartportalen Norgeskart, under fanen *tilgjengelighet*.


Fotrute
Skiløype
Sykkelrute
Padlerute
Nesodd-
tangen
Bunne-
fjorden
Mastemyr
Kolbatn
Fjellstrand
Nesoddtangen
Oppegård
Greverud
Siggerud
Østmarka nasjonalpark
Flateby
Vangen
Vardåsen
Øyeren
Sørmarka
Enebakk
Langnus
Ytre
Fager-
strand
Brevik
Vinterbro
Nordre
Follo
To-
grenda
Nordby
Ski
Frogn
Hallangen
Oscars-
borg
Drøbak
Ås
Kråkstad
Skotbu
Norges miljø- og
biovitenskapelige universitet
Kroer
Hvitsten
Vestby
Garder
Pepperstad
skog
Kjenn
Vestby
Kjøvangen
Høler
Sånes
Sonsveien
Mari
0
2,5
5 km
20.02.2026 | QGIS Bratislava 3.40.0
Topografisk norgeskart gråtone, GeoNorge | Turrutebasen, GeoNorge

4. Verneverdier og sesongvarierte restriksjoner

Ved utvikling og bruk av friluftslivets ferdselsårer pålegger lovverket at det tas hensyn til verneverdier og sesongvarierte restriksjoner. Disse rammene setter begrensninger for hvor ferdselsårer kan legges og hvordan de kan brukes.

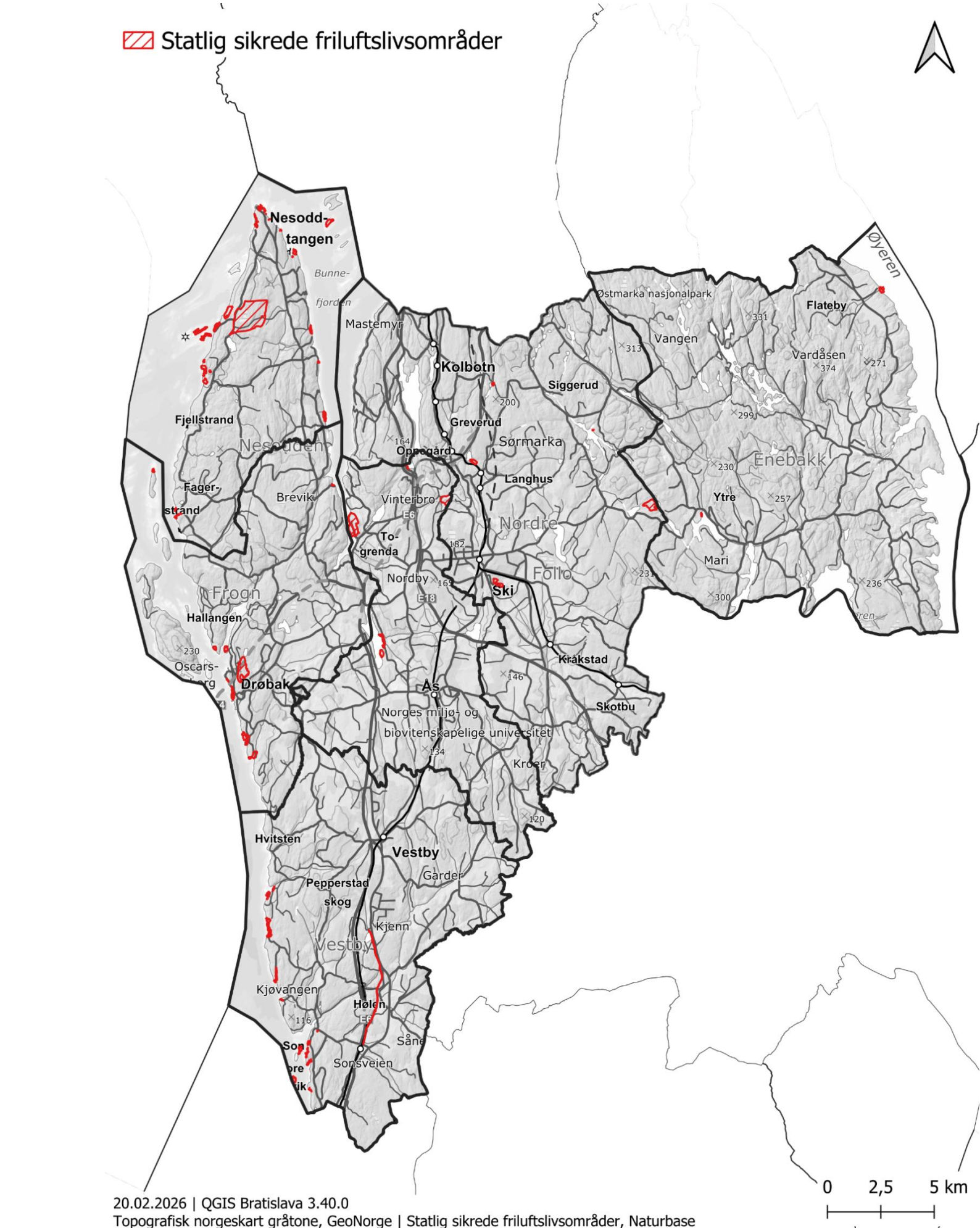
4.1 Verneområder

Statlig vern:

Statlig vern etter naturmangfoldloven har som formål å ta vare på naturtyper, arter, landskap og økosystemer for framtidige generasjoner. Samtidig legger loven til rette for at naturen kan brukes til friluftsliv, så lenge bruken skjer innenfor rammene av verneformålet og gjeldende bestemmelser. Statsforvalteren har forvaltningsansvaret.

- **Nasjonalparker** skal ta vare på større, sammenhengende naturområder med høy naturverdi og liten grad av tekniske inngrep. Områdene skal gi mulighet for naturopplevelser gjennom enkelt friluftsliv. I Folloregionen har vi én nasjonalpark, **Østmarka Nasjonalpark,** opprettet i 2023. Det er utarbeidet en foreløpig besøksstrategi for Østmarka Nasjonalpark. Her synliggjøres bl.a. startpunkter for turgåere langs nasjonalparkgrensa.
- **Naturreservater** skal beskytte særlig verdifulle eller sårbare naturtyper, arter eller økosystemer. Verneformen er den strengeste etter naturmangfoldloven. Ferdsel er som regel tillatt, men kan være regulert. Folloregionen har flere naturreservater.
- **Landskapsvernområder** skal ivareta særpregede eller vakre natur- og kulturlandskap. Her er det vanligvis større rom for tradisjonell bruk og friluftsliv enn i naturreservatene. I Follo er det kun ett landskapsvernområde, Svartskog landskapsvernområde i Nordre Follo.
- **Biotopvernområder** opprettetes for å beskytte leveområdet til bestemte plante- eller dyrearter, fordi området fungerer som et økologisk funksjonsområde for én eller flere arter. I disse områdene kan det fastsettes forbud mot virksomhet og ferdsel som kan påvirke eller forstyrre artene eller deres livsbetingelser. Folloregionen innehar flere biotopvernområder, særlig fuglefredningsområder langs kysten.
- **Statlig sikrede friluftslivsområder**
  Områder som regnes som spesielt viktige for friluftsliv. Staten har bidratt til å sikre gjennom kjøp eller avtaler, slik at allmennheten er sikret varig, fri tilgang. Flere av områdene er i sikringen verdsatt med regionalverdi.

I naturbase finnes en oppdatert oversikt over regionens statlige vernede områder, samt gjeldene verneforskrifter og forvaltnings-/ skjøtselsplaner.



20.02.2026 | QGIS Bratislava 3.40.0
Topografisk norgeskart gråtone, GeoNorge | Statlig sikrede friluftslivsområder, Naturbase

Kommunalt vern:

Kommunale verneområder er regulert som spesialområder etter plan- og bygningsloven, for å sikre områder med viktige natur- eller friluftslivsverdier, kulturminner eller jordbrukslandskap. Områdene har ikke en egen verneforskrift, det er bestemmelsene i reguleringsplanen som setter rammene for bruk og vern. Kommunen har forvaltningsansvaret.

4.2 Arter og naturtyper

Prioriterte arter: Enkelte arter har et særskilt beskyttelsesnivå gjennom status som prioriterte arter etter naturmangfoldloven. Når en art er vedtatt som prioritert art, er det forbudt å ta livet av, skade eller ødelegge arten. I dag har 14 arter statusen prioritert art i Norge.

Fredede arter: 62 arter av karplanter, moser og virvelløse dyr er fredet i Norge etter forskrift om fredning av truede arter. Dette er arter som er særlig truet av høsting eller annet direkte uttak. Artene er fredet mot innsamling, skade og ødeleggelse.

Utvalgte naturtyper: Naturtyper som er særlig viktige å ta vare på, kan få status som utvalgt naturtype etter naturmangfoldloven. I dag er ni naturtyper vedtatt som utvalgte. Det skal ta særskilt hensyn til disse naturtypene, og inngrep som kan redusere utbredelsen eller forringe den økologiske tilstanden skal unngås.

I artskart og naturbase finnes en oppdatert oversikt over regionens arter og naturtyper.

4.3 Kulturminner

Enkelte kulturminner har status som fredet. Fredning kan skje enten gjennom et særskilt vedtak (vedtaksfredning) eller direkte i kraft av kulturminneloven (automatisk fredning). Fredningen innebærer at inngrep eller endringer på kulturminnet, som går utover vanlig vedlikehold, må godkjennes av Riksantikvaren.

I kulturminnesøk finnes en oppdatert oversikt over regionens kulturminneverdier.

4.4 Sesongvarierte restriksjoner

Ferdselsforbud i hekketiden: For å sikre ro i hekketiden er det innført ferdselsforbud i utvalgte områder, særlig langs kysten. I naturbase finnes en oppdatert oversikt over hvilke områder som har sesongvarierte ferdselsforbud i regionen.

Båndtvang: Det er lovbestemt båndtvang for hunder fra **1. april til 20. august**.

5. Strategiske mål

Strategiene skal gi en felles regional retning for arbeidet med friluftslivets ferdselsårer. Konkrete prioriteringer og tiltak fastsettes i de lokale planene.

Kommunene i Follo skal arbeide for et variert, tilgjengelig og bærekraftig nettverk av ferdselsårer, der tilretteleggingen tilpasses brukernes ulike behov og naturens tålegrenser. Flest mulig skal ha gode turmuligheter, både i nærturområder og i større sammenhengende naturområder.

1: Enkle og attraktive turmuligheter

Ferdselsårene i regionen skal gjøre det enkelt å komme seg ut på tur, både i hverdagen og på fritiden, og gi varierte tilbud for ulike brukergrupper.

- → Styrke sammenhenger mellom boligområder, tettsteder, kollektivknutepunkt og nærturområder
- → Enhetlig skilting
- → Oppdatere tur- og løypedatabasen til Kartverket
- → Videreutvikle innfallsporter, tilførselsårer og målpunkt som gjør det enkelt å finne fram og komme i gang med turen
- → Prioritere tiltak som når bredt i befolkningen og bidrar til økt hverdagsaktivitet

2: Bærekraftig bruk og utvikling

Utvikling og bruk av ferdselsårer skal skje gjennom en bærekraftig besøksforvaltning som ivaretar natur- og kulturminneverdier, reduserer slitasje og forebygger konflikter mellom brukergrupper.

- → Styre ferdsel bort fra sårbare områder, ved bevisst informasjon og tilrettelegging

3: Regionalt samarbeid

Ferdselsårer og friluftsområder med regional bruk sees i sammenheng på tvers av kommunegrensene, der dette gir bedre løsninger og mer effektiv ressursbruk.

- → Samarbeid om sammenhengende ferdselsårer, regionale prosjekter og satsinger.
- → Utveksle erfaringer og kunnskap om tilrettelegging, besøksforvaltning og drift.
- → Bruke felles kunnskapsgrunnlag og metodikk der det er hensiktsmessig.
- → Samarbeide om kompetanseheving, faglige møteplasser og utvikling av felles verktøy.

6. Regionale satsinger og samarbeidsområder

Dette kapittelet beskriver områder der felles innsats kan gi større effekt enn om kommunene jobber hver for seg. Det peker på samarbeidstemaer som kan følges opp i lokale planer, og som kan styrkes gjennom frivilligheten og regionale aktører. Siden ferdselsårene brukes mye på tvers av kommunegrenser, er det nyttig å se flere av temaene i et større, regionalt perspektiv. Felles prinsipper for planlegging, tilrettelegging og forvaltning kan gi mer helhetlige løsninger og mer effektiv bruk av ressursene.

Utvikling, merking og vedlikehold av ferdselsårer skjer i dag gjennom et bredt samarbeid mellom kommuner, frivillige organisasjoner, grunneiere og andre aktører. God dialog med grunneiere og tett samarbeid med frivilligheten er avgjørende for å lykkes. Frivillige legger ned en betydelig innsats i regionen og er viktige samarbeidspartnere for kommunene.

Felles kurs og faglige møteplasser kan styrke den samlede kompetansen om lovverk, besøksforvaltning, tilrettelegging og samhandling med frivillighet og grunneiere. Et regionalt fagforum gir rom for erfaringsdeling og felles drøfting av utfordringer, og kan bidra til en mer samordnet praksis på tvers av kommunene.

6.1 Kyststien i Follo

Det har lenge vært et felles mål i regionen å utvikle en sammenhengende kyststi gjennom Nordre Follo, Frogn, Ås og Vestby. Kyststien knytter sammen viktige kyst- og utfartsområder som brukes av folk fra hele regionen, og gir gode friluftsopplevelser langs Oslofjorden. For å skape en helhetlig brukeropplevelse – og styrke kyststien som en regional attraksjon – er det viktig med felles retning for informasjon og skilting.

Kyststien er løftet fram som et satsingsområde i Folloregionen IPR sin strategiske plattform (2025 – 2028): *«Vi vil videreføre etableringen av en sammenhengende kyststi gjennom Follo»*

6.2 Østmarka – nasjonalpark og tilgrensende friluftsområder

Østmarka nasjonalpark ble etablert i 2023 og er regionens eneste nasjonalpark. Den ligger i Enebakk og Nordre Follo, men brukes av innbyggere fra hele regionen og et stort omland. Sammen med de omkringliggende friluftsområdene utgjør nasjonalparken et viktig regionalt rekreasjonsområde med høyt besøkstrykk.

Dette gjør det nødvendig med et godt samordnet arbeid med innfallsporter, tilførselsstier, informasjon og besøksforvaltning. Slik kan man både ivareta verneverdiene og sikre at nasjonalparken blir en regional attraksjon som gir gode opplevelser for alle brukere.

Østmarka nasjonalpark er løftet fram som et satsingsområde i Folloregionen IPR sin strategiske plattform (2025 – 2028): *«Vi vil utvikle og markedsføre Follo som nasjonalparkregion»*

6.3 Sykkelferdsel

Sykkelferdselen er i vekst og gir nye muligheter for friluftsliv – men også nye utfordringer. El-sykkelen har gjort det mulig for flere å ta i bruk større områder og dra på lengre turer, noe som øker bruken av både stier, skogsbilveier og grusveier.

Dette stiller høyere krav til tydelig kanalisering, tilpasset standard og god informasjon for å redusere slitasje og forebygge konflikter mellom ulike brukergrupper. I dag finnes det relativt få ferdselsårer som er spesielt tilrettelagt for sykling. Et regionalt samarbeid kan bidra til mer helhetlige vurderinger av hvor sykling bør tilrettelegges, hvordan informasjon skal formidles og hvordan ulike interesser kan ivaretas.

Folloregionen har et stort potensial som sykkelområde, med mange mindre bilveier, skogsbilveier, turveier og gårdsveier som til sammen kan gi attraktive sykkelmuligheter. En felles retning for sammenheng, informasjon og skilting er viktig for å sikre en god og helhetlig brukeropplevelse – og for å styrke Follo som en regional sykkeldestinasjon.

6.4 Ridning

Ridning er en populær aktivitet og en viktig del av friluftslivet i mange områder. Samtidig kan hest og rytter skape større slitasje på stier enn gående og syklende, særlig når underlaget er vått. Med god informasjon og tydelige retningslinjer kan ridning foregå på en måte som både ivaretar naturen og bidrar til at ulike brukergrupper trives sammen.

En god balanse mellom ridning, turgåing og sykling handler om tydelig informasjon, rett bruk av stier og felles forståelse mellom brukerne. Med samordnet regulering og god dialog kan ridning fortsette å være en naturlig del av friluftslivet – uten at det skaper unødvendig slitasje eller konflikter.

6.5 Regionalt vintertilbud

Endrede klimaforhold kan føre til kortere og mer ustabile vintersesonger. Dette stiller større krav til prioritering, samarbeid og effektiv ressursbruk i arbeidet med skiløyper, kunstsnøanlegg og naturisbaner.

Et regionalt samarbeid mellom kommunene og aktørene som tilrettelegger for vinterferdsel kan gi bedre koordinering av drift, felles informasjonspraksis og mer målrettet bruk av utstyr og kompetanse.

6.6 Padling i Follo

Padling er en viktig del av friluftslivet i regionen, og økt aktivitet gjør det nødvendig med en mer helhetlig tilnærming til utsettings- og ilandstigningspunkter, sikkerhet og informasjon. Et regionalt samarbeid kan bidra til bedre samordning av prioriteringer, informasjon og tilrettelegging. Felles prinsipper kan bidra til et mer brukervennlig og sammenhengende padletilbud.

Padling er løftet fram som et satsingsområde i Folloregionen IPR sin strategiske plattform (2025 – 2028): *«Vi vil arbeide for at fjorden skal benyttes som en grønn ferdselsåre»*

6.7 Turmål og overnatting som regional ressurs

Turhytter, serveringssteder og andre målpunkt gjør ferdselsårene mer attraktive og tilgjengelige. DNT Oslo og Omegn og Oslofjorden Friluftsråd forvalter flere ubetjente hytter i regionen, blant annet langs kyststien og i Østmarka. I tillegg finnes flere betjente og private turmål, serverings- og overnattingssteder. Et regionalt blikk kan bidra til bedre sammenheng mellom ferdselsårer, informasjon og målpunktstrategi.

6.8 Kart, skilting og informasjon

Felles prinsipper for kart, skilting og informasjon kan gi en mer helhetlig og forutsigbar brukeropplevelse på tvers av kommunegrensene. Det anbefales å ta utgangspunkt i nasjonale veiledere og etablerte standarder, samtidig som løsningene kan tilpasses lokale forhold og tradisjoner. Oppdatert kartinformasjon er viktig både for planlegging, samordning og for å gi brukerne tydelig og pålitelig informasjon. Bruk av nasjonale kartgrunnlag og datakilder gjør det enklere å samarbeide på tvers av kommunene.

Tur- og løypedatabasen til Kartverket er det nasjonale kartgrunnlaget for friluftslivets ferdselsårer. Ved oppdatering av data på nettsiden rettikartet.no/app/turruter, synkroniseres informasjonen automatisk til UT.no og Norgeskart, inkludert registrering av tilretteleggingstiltak som gapahuker og bålplasser.

6.9 Felles metodikk for kartlegging og prioritering

En felles metodikk for kartlegging, klassifisering og behovsvurdering gir et mer sammenlignbart og kunnskapsbasert grunnlag for prioriteringer i regionen. Nasjonale veiledere og verktøy fra blant annet Miljødirektoratet og Kartverket kan danne et felles kunnskapsgrunnlag og bidra til mer samordnet praksis.

6.10 Universell utforming og fysisk tilrettelegging

Universell utforming er et viktig prinsipp i forvaltningen av ferdselsårer, men ikke alle områder egner seg for full universell tilrettelegging. Graden av tilrettelegging må tilpasses lokale forhold, naturkvaliteter og bruksspress. Ved større friluftsanlegg bør det

være godt tilrettelagt, og et regionalt samarbeid om spesielt godt tilrettelagte anlegg vurderes som hensiktsmessig.

Fysiske tiltak som klopper, grusing, bruer, utsettingspunkter og belysning kan redusere slitasje, øke sikkerheten og bidra til bedre kanalisering av ferdsel. Samtidig er det viktig å bevare områder med lite tilrettelegging – både av hensyn til natur- og kulturminneverdier og for å sikre variasjon i friluftstilbudet. Noen områder bør fortsatt ha et mer urørt preg, med enkle stier og begrensede tiltak.

Planlegging av fysisk tilrettelegging bør bygge på nasjonale veiledere og kunnskapsbaserte vurderinger.

Miljødirektoratets kommuneveileder Stiskulen gir råd om hvordan man best mulig tar vare på eksisterende stier, ulike tilretteleggingsmetoder og hvordan man gjennomfører et stiprosjekt.

På nettstedet merkehandboka.no er det samlet relevant informasjon om planlegging, tilrettelegging, skilting, merking og kartfesting av friluftslivets ferdselsårer og turruter.

Nordre Follo har utviklet en veileder for tillatelse av klopplegging på stier og løyper i Nordre Follo. Veilederen kan enkelt tilpasses og tas i bruk som veileder for Folloregionen.

6.11 Spillemidler og andre tilskuddsordninger

Tiltak knyttet til friluftslivets ferdselsårer og andre friluftsanlegg kan være spillemiddelberettiget. Dette gjelder blant annet turstier, turveier, bruer, klopper, gapahuker, sherpatrapper og turhytter. Regionalt samarbeid kan styrke søknader om spillemidler og andre tilskuddsordninger, ettersom tiltakene kommer flere kommuner til gode og kan inngå i større, helhetlige satsinger.

7. Oppfølging

Strategien følges opp gjennom lokale planer for friluftslivets ferdselsårer i hver kommune. De lokale planene skal konkretisere prioriteringer, tiltak, ansvar og økonomi.

Det regionale strategidokumentet skal fungere som et felles faglig grunnlag og gi retning for samarbeidet, men det er ikke bindende for den enkelte kommune.

Strategien vurderes revidert ved behov, og minst hvert fjerde år.

8. Aktuelt lovverk og informasjonssider

Markaloven har som formål å fremme friluftsliv, naturopplevelser og idrett i Marka.

Naturmangfoldloven skal sikre at artene og deres genetiske mangfold ivaretas på lang sikt og at artene forekommer i levedyktige bestander i sine naturlige utbredelsesområder.

Friluftsloven omhandler ferdsel, ferdselsretten, friluftlivsforvaltningen, tvangsinngrep og reaksjoner ved overtredelse.

Motorferdselloven regulerer bruken av motoriserte fremkomstmidler i naturen. Lovens hovedregel er at motorisert ferdsel i utmark er forbudt.

Plan- og bygningsloven har som formål å fremme en bærekraftig utvikling til beste for den enkelte, samfunnet og fremtidige generasjoner. Planlegging og vedtak etter loven skal sikre åpenhet, forutsigbarhet og medvirkning fra alle berørte interesser og myndigheter. Det skal legges vekt på langsiktige løsninger, og konsekvenser for miljø og samfunn skal beskrives.

Kulturminneloven skal sikre at kulturminner og kulturmiljøer, med deres egenart og variasjon, skal vernes både som del av vår kulturarv og identitet og som ledd i en helhetlig miljø- og ressursforvaltning.

Folkehelseloven pålegger kommunene å fremme befolkningens helse gjennom sine virkemidler, herunder ved å legge til rette for fysisk aktivitet, gode nærmiljøer og tilgjengelige friluftsområder.

Stiskulen: Miljødirektoratets kommuneveileder Stiskulen gir råd om hvordan man best mulig tar vare på eksisterende stier, ulike tilretteleggingsmetoder og hvordan man gjennomfører et stiprosjekt.

Merkehandboka.no: På nettstedet merkehandboka.no er det samlet relevant informasjon om planlegging, tilrettelegging, skilting, merking og kartfesting av friluftslivets ferdselsårer og turruter.

I **Naturbase** ligger en oppdatert oversikt over regionens registrerte naturtyper, statlige verneområder og statlig sikrede friluftslivsområder.

I **Artskart** ligger en oppdatert oversikt over arter registrert i regionen.

I **Kulturminnesøk** ligger en oppdatert oversikt over kulturminner registrert i regionen.

Ved oppdatering av data på nettsiden **rettikartet.no/app/turruter**, synkroniseres informasjonen automatisk til kartportalene **UT** og **Norgeskart**.