

SPONTANIDROTT

FÖR ETT AKTIVT LIV I LOMMA KOMMUN



Broschyren har producerats av Kultur och fritid, Lomma kommun 2020.

Med reservation för ändringar.

Layout och foto: Joanna Bladh, joannabladh.com, Moa Briem,
Pixabay och WE Communicate.

Tryck: Arkitektkopia

SPONTANIDROTT

Fler och fler vill träna utanför organiserade former. I Lomma kommun finns det massor av möjligheter att göra detta! Med denna broschyr vill vi visa några av dessa möjligheter!

Det finns såklart flera andra sätt att träna och aktivera sig utöver det som visas i broschyren som inte kräver planering. Längs kusten trivs windsurfare och kitare, det finns asfalttennibanor i villakvarteren i Lomma och Bjärred, det går att vandra i hela kommunen längs Strandstråket och Skåneleden, under 2019 färdigställdes en stor parkourpark, vid skolorna finns spontanidrottsplatser, det finns boulebanoer och mycket mer!

Vill du träna organiserat så har vi ett rikt föreningsliv i kommunen. På kommunens hemsida, lomma.se finns ett föreningsregister. Här kan du också hitta information om möjligheten att hyra idrottshallar och festlokaler!

Så ut och träna, promenera, njut och gör sådant du tycker är roligt. Själv eller tillsammans med andra!

Carin Hansson, ordförande i Kultur- och fritidsnämnden
Michael Tsiparis, Kultur- och fritidschef
kulturochfritid@lomma.se



Beachhandboll är en variant av handboll som spelas i sand och i Lomma kommun finns beachhandbollsplaner på Borgeby IP och i Bjärehovsparken som får användas fritt utan att behövas boka i förväg.

BEACH- HANDBOLL

BEACHVOLLEY



Med närheten till havet och fina sandstränder är Lomma kommun ett perfekt ställe att spela beachvolley. Under sommartid finns det volleynät på Lomma beach.

I Öresundsparken finns en bana och i Bjärehovparken finns ytterligare en. På Borgeby IP finns det två banor som även kan användas för beachhandboll. Banorna är inte bokningsbara utan det är bara att spela! När du spelar i Öresundsparken eller i Borgeby så passa på att ta med något att grilla eftersom det finns grillar uppsatta på båda ställena.

BOULE

Boule är ett roligt utomhusspel som kombinerar utvistelse och rörelse och passar alla åldrar. I Lomma finns en boulebana intill Strandpaviljongens förskola på Sjögräsgatan. Medtag egna klot om du vill spela här eller ta kontakt med någon av pensionärsföreningarna i kommunen som har boulegrupper att träna tillsammans med.



DISC GOLF

Discgolf eller frisbeegolf är som namnet säger golf med en frisbee. Sportens utförande är samma som den traditionella golfen. Istället för att slå en boll i ett hål med en klubba använder man en frisbee och kastar den i en metallkorg med kedjor. Discgolf är en enkel sport att ta till sig och påbörja och grundreglerna kan läras snabbt.

I Bjärred finns en bana som består av sex hål och kan spelas av alla åldrar, det enda som behövs är en frisbee.



HINDER- BANOR

Att träna på en hinderbana har många fördelar. Det är det den perfekta kombinationen av uthållighet, styrka och smidighet. Hinderbana består av så många olika moment att man alltid kan träna på något. Tycker du att vissa hinder är svåra, hitta någon att springa tillsammans med, så kan ni hjälpas åt.

I norra hörnet av Bjärehovsparken finns en hinderbana för framför allt barn.

På Borgeby IP finns en hinderbana som är 175 meter lång och innehåller 12 olika hinder. Dessutom finns en del traktordäck i varierande storlekar som är möjliga att flippa.







KITESURFING

I Lomma är de bästa platserna för kitesurfing vid Lomma beach och Habo Ljung. Här är det långgrund och det finns bra ytor för att gå i och ur vattnet. Som kitesurfare utnyttjar du vindens kraft med hjälp av en kite eller drake för att kunna surfa på vattnet med en kitebräda.

VINDSURFING



I Lomma kommun finns det bra förutsättningar för vindsurfing. Vill du prova på att vindsurfa eller kan du redan vindsurfa men har ingen utrustning går det bra att hyra vindsurfingutrustning av Lomma Vindsurfingklubb direkt på Lomma Beach. De erbjuder allt från nybörjarbrädor till mer avancerad utrustning för uthyrning.

I Habo Ljung finns vindsurfingförutsättningar i absolut toppklass. Midjedjupt vatten på flera kilometer gör det helt perfekt för vindsurfing. Vindsurfare från hela Sverige kommer då väderprognoserna är de rätta.

LÖPSLINGOR

Löpning är en av de absolut enklaste och effektivaste form av träning. Bara på med skorna och spring! Det finns många fina omgivelningar och bra sträckor att springa i Lomma kommun. Några av dem är markerade med avståndsskyltar och vägvisare. Här passar det bra att till exempel springa intervaller!





1

BORGEBY

I Borgeby går löpslingan runt Borgeby IP. Den är på 1,6 kilometer och avslutas med ett varv runt friidrottsbanan. Slingan startar vid fotbollsklubbarnas kansli.

2

LÖDDENÄSPARKEN

Det finns två slingor i Löddesnäsparken, en på 600 meter och en på 800 meter. Slingorna startar i parken närmast parkeringen.

3

HABO FURE

En löpslinga med naturunderlag på 3 kilometer i skogen på Habo Fure. Slingan startar vid Scoutstugans parkering.

4

FLADÄNGSPARKEN

I Fladängsparken går slingan runt parken och längs med Höje å. Den är på 400 meter och passar bra för korta intervaller. Slingan startar vid utegymmet.

5

KARSTORP

En varierande slinga vid Karstorpsskolan på 1 kilometer. Slingan startar vid skolan. Observera att denna slinga bara är tillgänglig utanför skoltid.

6

ÖRESUNDSPARKEN

I Öresundsparken springer du nära havet på en slinga som är 1 kilometer lång. Slingan startar vid parkeringen.

7

SPILLEPENGEN

I Spillepengen finns tre löpslingor, 1,3; 2,4 och 3,7 kilometer. Den kortaste slingan har el-ljus. På Spillepengen springer du på naturunderlag i backig terräng med utsikt över havet. Spillepengen drivs av en stiftelse som bildats av Burlöv, Lomma och Malmö kommun samt Sysav.

MULTISPORT ARENA



RENOR

På Lomma kommuns multisportarenor finns det möjlighet att utöva flera olika idrotter. Multisportarenorna är en samlingsplats för olika åldrar och fysisk aktivitet sker på deltagarnas egna villkor.

Multisportarenorna finns på följande platser på kartan: 13, 14, 15 och 16.



KULTUR & FRITID

LOMMA KOMMUN





VAD ÄR PÅ GÅNG?

**MASSOR MED TIPS PÅ VAD SOM HÄNDER
HÄR HEMMA FINNS PÅ
[FACEBOOK.COM/KULTURFRIDLomma](https://www.facebook.com/kulturfridlomma)**

**SE OCKSÅ EVENEMANGSKALENDERN PÅ
[LOMMA.SE/EVENEMANG](https://www.lomma.se/evenemang)**

Kultur och fritid har tillsammans med Bjerreds Gymnastikförening upprättat en parkourpark samt yta för utegym i norra delen av Bjärehovsparken.

Parkour är en träningsform där det gäller att ta sig fram på ett snabbt, smidigt och kontrollerat sätt i olika miljöer med enbart kroppen som redskap.

PARKOUR



STAND UP PADDLEBOARDING



Stand Up Paddleboarding är en nybörjarvänlig vattenaktivitet som passar alla åldrar. I Lomma finns bra möjligheter både i Höje å och ute på havet

SKATEPARKEN

Bästa stället för skateboard i Lomma är i skateparken i Fladängsparken. Här finns det även möjlighet att använda kick-bike. Skateparken i Lomma byggdes sommaren 2012 och är 400 kvadratmeter.

Även i Bjärred finns det möjlighet att åka skateboard och kick-bike. Här finns skateramper mellan Bjärehovsskolan och Bjärehovsparken.



ER



SIMMA ÖPPET VATTEN

Fler och fler provar på att simma öppet vatten. Numera anordnas tävlingar i öppet vatten och sedan 2008 finns det med som en OS-gren. I kommunen finns det utmärkta möjligheter till att simma i havet. Tänk på att använda vådräkt och safe swimmer, speciellt om du simmar själv.





I Lomma finns en bana markerad med orangea bojar. Banan startar vid t-bryggan och sträcker sig en kilometer söderut. Vid t-bryggan finns möjlighet till dusch och toalett.

I Bjärred kan man simma antingen norrut eller söderut från Långa bryggan. Söderut mot Habo Ljung och norrut mot Bojk-bryggan. På Långa bryggan finns det möjlighet till avgiftsbelagd bastu och omklädningsrum på Kallbadhuset.



UTEGYM



Utegympasserar alla åldrar eftersom motståndet är din egen kroppsvikt. Redskapen är komplexa och ofta kan göra flera olika övningar på samma redskap.

Det finns ett utegym i Fladängsparken i Lomma. Här finns flera redskap för att träna hela kroppen. Löpslingan på 400 meter går precis bredvid gymmet så passa på att kombinera träningen med löpintervaller.

I Bjärred finns ett större utegym i Saltsjöbadsparken bredvid tennisbanorna. Här kan du träna hela kroppen på många olika redskap. I Lödösparken, på Borgeby IP och Lomma IP finns enklare träredskap.



VANDRINGS- LEDER

SKÅNELEDEN

Skåneleden sträcker sig över 100 mil genom Skånes vackra natur- och kulturlandskap. Leden består av fem delleder, där Öresundsleden är en av dessa som sträcker sig genom Lomma kommun: Löddeköpinge-Bjärred, Bjärred-Lomma och Lomma-Spillepengen.

Längs med etapperna finns bland annat magnifik havsutsikt och spännande naturreservat. Etapperna går från Löddeköpinge genom Bjärred och Lomma till Spillepengen och är markerad med orange ledbrickor. Vid Långa bryggan i Bjärred och nedanför biblioteket i Lomma finns informationstavlor om leden.





STRANDSTRÅKET

Lomma kommun har en 21 kilometer lång och vacker kuststräcka längs Lommabukten. Genom att skapa ett strandstråk vill kommunen erbjuda en möjlighet att vandra längs hela kusten från fritidsområdet Spillepeng i söder till Lödde å i norr. Strandstråket är ett gång- och promenadstråk med enklare utformning, standarden är i huvudsak gångväg eller stig. Det finns partier där stigen har ett hårt underlag, vilket gör att det är lättframkomligt, och det går att ta sig fram med exempelvis rullstol.

GRÖNA SLINGOR

Friluftsförbundet i Bjärred-Lomma har tagit fram tre promenadslingor med information om natur och kultur i Bjärred med omnejd. Slingorna beskrivs i foldrar som kan laddas ner från Lomma.se



Grön slinga genom norra Bjärred

En promenad genom gröna stråk, i välskötta villaområden, utmed fagra Öresund, genom naturskyddsområden och vildvuxna plommonskogar. Slingan går genom Bjärreds norra del och Löddesnäs. Hela rundvandringen är cirka 6,5 km.

Grön slinga genom södra Bjärred

En promenad i gammal och sentida kulturmiljö med lummiga parker mellan fagra öresund och vida Skåneslätten. Slingan går genom södra Bjärred, den del som ursprungligen kallades Nya Bjärred och genom det ursprungliga Gamla Bjärred som är beläget i Önnerup. Hela rundvandringen är cirka 6,5 km.

Grön slinga genom Borgeby

En vandring genom gröna passager bland villor och trädgårdar i en ung by med anor från forntiden. Slingan utgår från Otto Pers gård mellan Borgeby och Bjärred. Den är ungefär 6,5 km lång.



I Lomma kommun finns 5 tennisbanor med underlag av asfalt som är tillgängliga för allmänheten från april till oktober. Tennisracket och bollar måste medtagas då det inte finns någon uthyrning vid banorna.

Tennisbanorna finns på följande platser:
Alfredshällsvägen, Bjärred
Löddesnäsparken, Bjärred (2 stycken banor)
Flädie Mejeriväg, Flädie
Björnbärgsgatan, Lomma

TENNIS

KARTA

Klicka på länkarna eller numren så öppnas en detaljerad karta till platserna.

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1 | Beachhandboll Borgeby IP | 18 | Stand up Paddleboard |
| 2 | Beachhandboll Bjärehovsparken | 19 | Skatepark Bjärehov |
| 3 | Beachvolley Borgeby IP | 20 | Skatepark Fladäng |
| 4 | Beachvolley Bjärehov | 21 | Simma öppet vatten, Bjärred |
| 5 | Beachvolley Lomma beach | 22 | Simma öppet vatten, Lomma |
| 6 | Beachvolley Öresund | 23 | Utegyms Borgeby IP |
| 7 | Boule | 24 | Utegyms Löddesnäs |
| 8 | Discgolf | 25 | Utegyms Saltsjöbadspark |
| 9 | Hinderbana Borgeby IP | 26 | Utegyms Fladäng |
| 10 | Hinderbana Bjärehovsparken | 27 | Utegyms Lomma IP |
| 11 | Kitesurfing | 28 | Grön slinga norra Bjärred |
| 12 | Vindsurfing | 29 | Grön slinga södra Bjärred |
| 13 | Multisportplan Alfredshäll | 30 | Grön slinga Borgeby |
| 14 | Multisportplan Bjärehov | 31 | Tennis Flädie Mejeriväg |
| 15 | Multisportplan Fladäng | 32 | Tennis Löddesnäs |
| 16 | Multisportplan Karstorp | 33 | Tennis Alfredshäll |
| 17 | Pakour | 34 | Tennis Björnbärgatan, Lomma |



