

## Tips om bra utrustning för fotgängare

När du är ute och promenerar är du inte bara dig själv som närmast. Väder och vind gör sig också påmint så rätt utrustad blir promenaden än mer njutbar. Robusta skor och ett lätt och praktiskt regnställ är en bra grund. Självklart ingår också reflexer i utrustningen, en lika billig som effektiv livförsäkring. Bär du med dig saker och ting ger en rymlig och vattentät ryggsäck större frihet. Vill du sedan göra ännu mer av din promenad kan ett par gästavar öka träningsgraden samtidigt som du med en stegräknare håller koll på hur långt du verkligen går.

### Några goda råd inför promenaden:

- Försök att komma ut en stund så ofta som möjligt.
- Bestäm dig innan hur långt du skall gå.
- Skaffa bra kläder och pålitlig utrustning.
- Gör promenaden till en stund du ser fram emot.

### Länkar:

[www.ioff.goteborg.se](http://www.ioff.goteborg.se) - Sätt Gbg i rörelse  
[www.korpen.se](http://www.korpen.se) - Promenadkampanjen

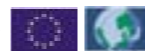


## 4 promenadturer

Lundby Mobility Centre har tagit fram 4 promenadturer i en folder. De belyser särskilt intressanta områden, miljöer och historik som vi hoppas skall inspirera till att upptäcka Lundby till fots.

### Göteborgs Fotgängarprogram:

Målet med programmet är att analysera hur fotgängarens situation ser ut idag i Göteborg och på vilket sätt resan till fots kan bidra och vara en del av den goda staden genom att visa på ett antal förslag till förbättringar.



Target 2 delfinansieras av den Europeiska regionala utvecklingsfonden Interreg III B Nordsjöregionen.

## Vision Lundby – smartare kommunikationer för företag och privatpersoner.

Vision Lundby är ett långsiktigt samverkansprojekt för utveckling av nya trafik- och transportlösningar som är effektivare och bättre ur miljösynvinkel.

Stadsdelen Lundby är inne i en mycket expansiv fas och vi står inför stora utmaningar för att klara de krav på framkomlighet som näringsliv och boende har, och dessutom klara de miljömål som är uppsatta. Avsikten är att den kunskap och de lösningar som utvecklas i Lundby ska kunna nyttjas även i andra delar av Göteborg.

Vision Lundby är initierat av Trafikkontoret och drivs i samverkan med Lundby Stadsdelsförvaltning, Stadsbyggnadskontoret, Västtrafik Göteborgsområdet AB, Norra Älvstranden Utveckling AB och Vägverket Region Väst. För varje delprojekt söks ett brett samarbete med så många parter som möjligt.

Mer information om Vision Lundby och aktuella delprojekt finns på [www.visionlundby.goteborg.se](http://www.visionlundby.goteborg.se)

### Är du intresserad eller har funderingar?

Ring projektledare Maria Coulianos. Lundby Mobility Centre, på tel: 031-23 04 30 alternativt e-posta till [maria.coulianos@visionlundby.goteborg.se](mailto:maria.coulianos@visionlundby.goteborg.se)



Tel 031-23 04 30 fax 031-23 93 50  
[info@visionlundby.goteborg.se](mailto:info@visionlundby.goteborg.se) [www.visionlundby.goteborg.se](http://www.visionlundby.goteborg.se)

# Till fots i Lundby



## Låt oss gå vidare – låt oss göra Lundby och Göteborg till en stad för fotgängare!

Vi är all skapta för att röra oss. Våra kroppar är sinnrikt konstruerade och som alla motorer trivs de bra när vi låter dem arbeta.

Till exempel genom att promenera.

Lika bra mår vi själva av de upplevelser som promenaden ger. Vädrets växlingar, miljöombytet, tillfredställelsen i att vara aktiv. En promenad är både en yttre och en inre resa.

Därför skall vi göra Lundby och Göteborg till en stad som inbjuder till att röra sig till fots, där luften är frisk och miljön omväxlande. Självklart. Vad vore en stad utan fotgängare?

### Använd fötterna

Att gå är den naturligaste av resor. Vilket färdmedel vi än använder börjar alla resor till fots. Och väljer du att utöka din resa genom att gå lite längre än vanligt, har du snabbt gjort dig själv och din kropp en stor tjänst. Det räcker med 30 minuter till fots så ökar ditt välbefinnande direkt. Det kostar inget, är enkelt och det är du själv som styr, i full frihet.

### På god fot med kroppen

Om din kropp får bestämma vill den gå ca 7 000 steg per dag. Det motsvarar en halvtimmes promenad. Under den tiden förbränner du ungefär lika många kalorier som om du springer lika länge. Med en väsentlig skillnad: Den lågintensiva träningen som en promenad innebär, belastar inte muskler och skelett lika hårt.

Varför inte ta och räkna ut dina egna steg under en dag: 32 steg till kaffeautomaten, 627 steg till lunchstället, 1 257 steg till bussen. Snart har du samlat på dig dagens 7 000 steg.

Om du dessutom stiger av bussen en hållplats tidigare, då ligger du snart på pluskontot. Så tänk i nya banor. Rätt vad det är slipper du stressa iväg med bilen för att hinna till träningen. Du har redan fått den motion du behöver!

### Också själen rör sig

Också ditt inre mår bra av att promenera. Tankarna rör sig friare. Intrycken möter dig i ett lugnare tempo. Du tar vara på tid som du kanske inte trodde fanns. Din resa till fots blir också ett möte med dig själv.

## Trots bästa tänkbara resväg till jobbet väljer Gun Jensen att gå

**Gun Jensen bor i Masthugget och arbetar på Lindholmen. Med Älvsnabben skulle hon varit framme på jobbet – från dörr till dörr- på 14 minuter. Men det lockar inte Gun. Hon väljer att gå. Även om promenaden tar 55 minuter.**

Gun går till eller från jobbet. Ibland båda vägarna.

– Oavsett väder har jag sällan en tanke på att ta bussen eller båten.

På frågan om hon inte tycker det är väl långt att gå och om inte Götaälvbron är lite väl seg att ta sig över, svarar hon bara, att jag tycker om att gå så för mig är det inget märkvärdigt. Om det blåser ser jag promenaden över Götaälvbron som ett äventyr, en utmaning.

Gun går alltså från Masthugget över Stena- bron, längs hamnen fram till Lilla Bommen, över Götaälvbron och vidare längs Frihamnen fram till Lindholmen.

En snabb promenad på 55 minuter.

– Jag har alltid gått och rört mig mycket. Ända sedan jag var barn. Jag vet, att det är hälsosamt att röra på sig både för hjärta, muskler och leder.

En promenad rensar hjärnan. Det är helt enkelt en livsstil för mig att röra mig mycket.

### Lever som hon lär

Gun arbetar som hälsovägledare på Alviva.

– Vi säljer friskvård. Tillsammans med våra kunder tar vi fram individuella handlingsplaner för ökad hälsa. Motion, rätt kost, sömn och positivt tänkande är viktigt för att klara vardagen.



## Hur långt kommer du på 30 minuter?

Vi vill hjälpa dig att möta mångfalden i Lundby gående. Därför har vi tagit fram fyra olika promenadturer i Lundby.

Längst vägen upplever du intressanta platser, vackra miljöer, historia och kultur. Varför inte ta med familjen eller vännerna ut? Vi lovar att det blir ytterligare ett steg i ditt nya välbefinnande!

### På 30 minuter kommer du:

Från	Till
Hjalmar Brantingsplatsen	Kungsportsavenyen
Rambergsvallen	Eriksbergstorget
Klare Mosse	Eketrägatan
Fyrklövern	Slottsberget
Kyrkbytorget	Kvillebäcken
Hildedal	Ramberget
Backaplan	Slätta Damm
Kvilletorget	Bräcke

