

**Ett multicenter för
FRISKVÅRD inom
Uppsala Kommun**

TRÄFFPUNKT

☐☐☐☒☐

SKOGSVÄLLEN

Storvreta IK erbjuder aktiviteter
för elit och motionärer
ett allaktivitetscentrum i tiden



På sommaren:



Fotboll
Terränglöpning
Stavgång
Promenader
Klätterlekplats

Vandringsleder
Rullskidor
Bågskyttebana
Springskytte
Inlinesåkning

Året runt:



Bordtennis
Café
Konferanslokaler

Omklädningsrum
Grillplatser

På vintern:



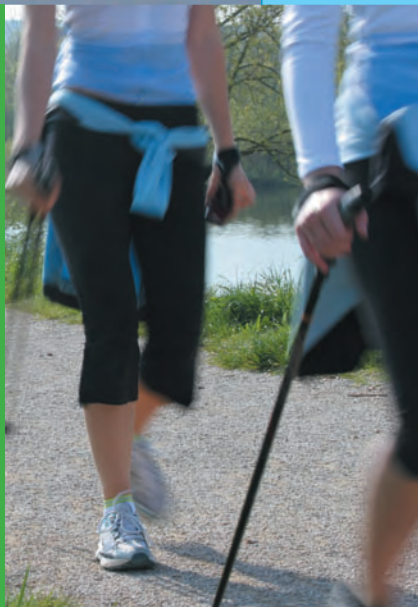
Längdåkning
Skidskytte
Familjeåkning

Pulkaåkning
Vinterlekplats

Skidskytte



Friskvård och hälsa



Konferanser



Året om för motionärer och elit



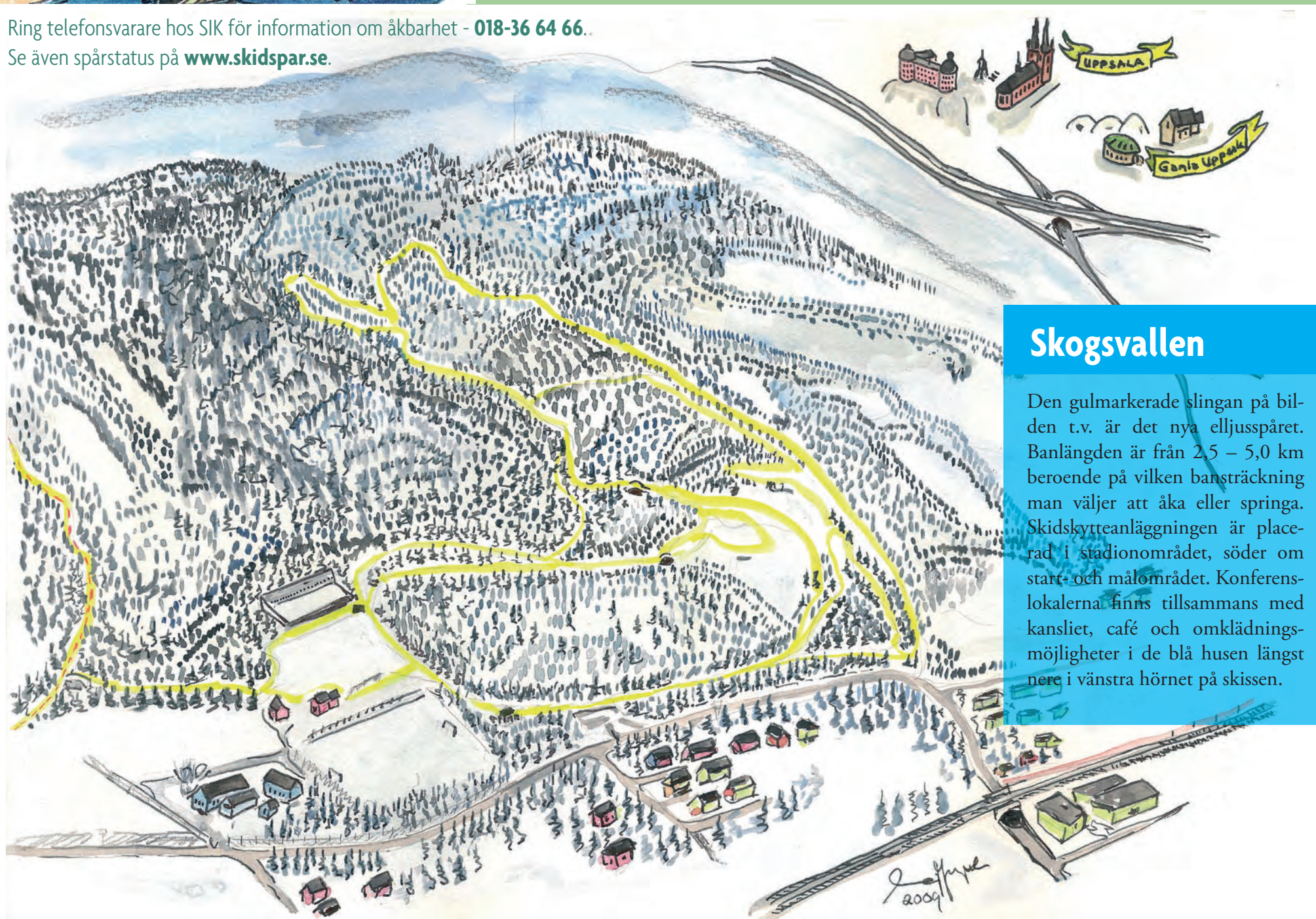
Skogsvallens friskvårdsanläggning, med slingriga spår och banor i en underbar skogsmiljö, kan erbjuda en omväxlande träning året om. Vintertid finns välpreparerade skidspår i elljus samt skidspår i olika terräng för träning och familjeåkning. Övriga tider under året, dvs under barmarksperioden, är samma banor öppna för löpträning, stavgång och är delar av längre markerade vandringsleder i Storskogen. Rullskidåkning på en asfalterad del av spårsystemet. Det finns vandringsleder mellan Skogsvallen och Jälla, som ger motionären möjlighet att åka kommunalt, buss eller tåg, till och från någon av dessa start/mål-punkter. Allt bekvämt samlat på ett ställe – Uppsala Kommuns anläggning för sport och friskvård.

Specialanläggning med skidskyttestadion, fotbollsspel på flera planer och en teknikbana på konstgräs, samt kafeteria, konferensmöjligheter och omklädningsrum.

Vårt mål är att inom en snar framtid kunna arrangera större nationella skidskyttetävlingar och med siktet inställt på att även någon internationell tävling finns med i vår programtablå.

Ring telefonsvarare hos SIK för information om åkbarhet - **018-36 64 66**.

Se även spårstatus på www.skidspar.se.



Skogsvallen

Den gulmarkerade slingan på bilden t.v. är det nya elljusspåret. Banlängden är från 2,5 – 5,0 km beroende på vilken bansträckning man väljer att åka eller springa. Skidskytteanläggningen är placerad i stadionområdet, söder om start- och målområdet. Konferenslokalerna finns tillsammans med kansliet, café och omklädningsmöjligheter i de blå husen längst nere i vänstra hörnet på skissen.

FAMILJEÅKNING/VASALOPPSTRÄNING

Vintertid finns välpreparerade skidspår i 7,5 km elljusspår. För familjeåkning finns spår i skön skogsmiljö. Längsta spårsträcka är ca 15 km. Förlägg Din Vasaloppsträning till Skogsvallen.

RULLSKIDOR

Rullskidåkning som barmarksträning inför vintersäsongen eller tävlingsverksamhet under övriga delar av året. Rullskidåkning med skidskytteträning.

STAVGÅNG

Bana med svaga lutningar som med fördel kan användas för låga motionsaktiviteter som t.ex. stavgång. Banan kan användas för löpträning och annan motion som befrämjar friskvård.

HANDIKAPPANPASSNING

Bansträckning som kommer att asfalteras blir utformad så att de är lämpliga för rullstolsburna och rörelsehindrade. Rullstolsåkning för träning och tävling. Bågskytte t.ex. fälttävlan på mål med olika avstånd från 7 – 70 meter.

VINTERLEK/PULKAÅKNING OCH SAMARBETE MED KOMMUNENS SKOLOR

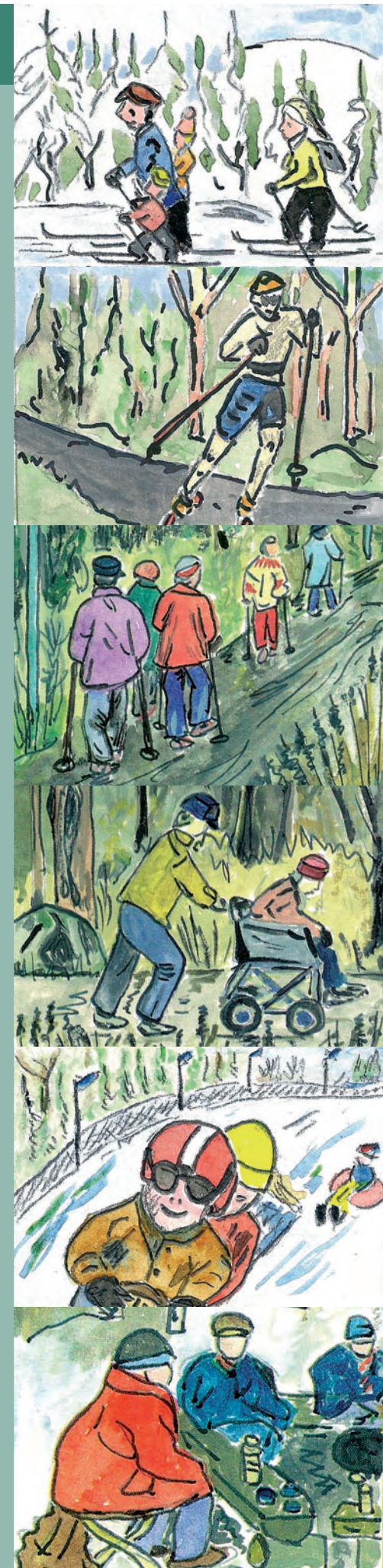
Pulkabacke för alla åldrar. SIK har fullständig skidutrustning som lånas ut till skolklasser som vill pröva på längdskidåkning.

VANDRINGSLEDER/GRILLPLATSER

Vandringsleder med olika längd, som följer en utstakad och färgmarkerad sträckning. Kartblad finns upprättat för hela ledssystemet. Utmärkta grillplatser för ökad miljöhänsyn.



**Storvreta
Idrottsklubb**



Både elit och motionärer på konstsnö i Storvreta



På bilden ovan ser vi yngsta tävlingsåkarna ur Storvreta IK's ungdomsgrupp, tillsammans med en av klubbens tränare, Ida Johansson, stående som tredje från vänster.



Under hösten 2009 kommer vi att installera en ny konstsnöanläggning, med ett flertal sprutstationer längs det nya 5 km spåret.

För spårpreparering, ytskiktet för åkning i fristil och spår för klassisk åkning använder vi vår egna stora pistmaskin.

Hur kommer Du till Skogsvallen?

TRÄFFPUNKT Skogsvallens friskvårdsanläggning når Du med bil, buss eller tåg. Åker Du bil via E4:an är det avfart 189 och sedan riktning mot Storvreta. Med buss är det Stadstrafikens linje 115 till hållplatserna Tistelvägen eller Skogsvallen. Det är bara ca 50 meter till spårsystemet. Med Upptåget till Storvreta C och en kort promenad på ca 5 – 8 minuter innan Du når vandringsleder, bollplaner eller spårsystem.



En **TRÄFFPUNKT** som ger eko i Mälardalen

Storvreta IK

Skogsvallsvägen 15, 743 40 STORVRETA

Tel. 018-36 64 11, e-post: storvreta-ik@telia.com

Följ senaste nytt på www.storvretaik.com