

Fra: Yvonne Garshol[yvgars@helse-sorost.no]  
Sendt: 11.01.2023 17:08:52  
Til: Postmottak SFOV[sfovpost@statsforvalteren.no]  
Tittel: Høringssvar Østmarka nasjonalpark

---

Viser til høring av verneforslaget Østmarka nasjonalpark.

Østmarka i sin helhet har en stor verdi for friluftsliv for de innbyggere som bor i området rundt. Svært mange ser verdien av området som trenings-, tur- og rekreasjonsarena, og måten vi utøver våre turer og rekreasjon på er svært forskjellig. Være seg til fots, løpende, på grussykkel, på stisykkel, på el-sykkel, i båt, klatrende...

I en tid hvor barn og unge bruker for mye tid foran PC, er det viktig å tilrettelegge for at de blir kjent og lærer seg friluftslivets gleder. Man må møte barn og unge på deres premisser, gjennom lek, moro og sosiale aktiviteter. Stisykling gir f.eks. mestringfølelse. Fellesturer og –trening gir en viktig sosial arena. Friluftslivets gleder følger igjennom hele livet. Man får en god innføring i hvordan man tar vare på naturen og unngår forsøpling.

Ja til organiserte aktiviteter for alle aldersgrupper!

Som middelaldrende kvinne er skogen mitt fristed i en hektisk hverdag. Det er her jeg legger til side kjas og mas. Har jeg god tid liker jeg meg aller best lengst borte fra folk. Stisykling gjør at jeg kommer meg lenger på kortere tid, og jeg kan utforske nye og spennende steder. Alltid på friluftslivets premisser selvfølgelig.

Ja til likeverdige muligheter til å nyte de mest ufremkommelige områdene av marka vår!

Å nyte interessen for friluftsliv sammen med likesinnede er fantastisk. Derfor er også det sosiale gjennom et sykkelmiljø og fellesturer viktig. Vangen er et flott sted, og umulig å komme frem til ved kun å sykle på grusveier. Stisykling er derfor en nødvendighet i Østmarka om man ønsker langtur alene eller sammen med sine venner. Padling gjennom Østmarka fra nord til sør er en annen fellestur som er svært flott. Jeg kan ikke se at slike fellesturer går på bekostning av naturvern.

Ja til muligheten til å nyte marka ved deltakelse på fellesturer!

Om vinteren er det fantastisk flott å sykle ( gjerne med fatbike) på harde/isete skiløyper eller over islagte vann. Vintersykling har slik jeg ser det ingen negativ påvirkning på naturen og bør ikke begrenses med det som begrunnelse. Normal folkeskikk mtp å unngå å ødelegge skiløyper med sykkel er en helt annen diskusjon.

Ja til vintersykling!

Om jeg en dag blir dårlig til beins er el-sykkel et svært godt alternativ for å komme seg ut i skog og mark, fremfor å bli sittende inne i sofaen.

Ja til el-sykling i hele marka!

Marka må brukes, og den må være for alle!

Store/små, gamle/unge, spreke/mindre spreke/handikappede, gående/løpende/syklende/padlende/ski. Vi må unngå fremmedgjøring og at det fyres opp under konflikter mellom grupper av markabrukere. Det viktigste er at vi er ute i frisk luft og bevegelse, og at vi alle nyter marka.

Derfor er min bønn til dere å unngå restriksjoner som gjør at grupper av mennesker ikke kan nyte den flotte marka vår.

Vennlig hilsen

**Yvonne Garshol**