

Rapport

Kartlegging av «øvrig aktivitet» i trønderske idrettslag

**Trøndelag Idrettskrets
Stian Ellefsen Brøttemsmo**

Høst/Vinter 2025

Formålet med kartleggingen	3
Metode.....	3
Resultater.....	4
Omfang og variasjon.....	5
Geografisk spredning	5
Målgrupper og bruk av informasjon.....	5
Folkehelseperspektivet	6
Undersøkelsen.....	6
Forbedringer ved undersøkelsen	7
Vurdering av aktivitet	7
Kategorier	8
Ballsport.....	8
Basistrening.....	8
Boksing.....	9
Åpen hall	9
Frisbee	9
Hest	9
E-sport.....	9
Is.....	9
Skotthyll	10
Sosiale møteplasser	10
Studentidrett.....	10
Treningssenter.....	10
Trimpost/tur	10
Barn med nedsatt funksjonsevne.....	10
Ungdomsaktivitet.....	11
Voksenaktivitet	12
Oppsummering.....	13

Trøndelag idrettskrets har i sin langtidsplan for 2024–2028, *Trønderidretten VIL*, et tydelig mål om å øke antall aktive barn, ungdom og voksne i idrettslagene i hele fylket. For å støtte dette målet ble det gjennomført en kartlegging av aktivitetstilbud som faller utenfor de tradisjonelle særidrettene og inn i kategorien «øvrig aktivitet». Dette er tilbud som ofte har lavere terskel, når nye målgrupper og bidrar til å skape varige aktivitetsvaner.

Formålet med kartleggingen var å få oversikt over hvilke typer øvrig aktivitet som faktisk tilbys rundt om i Trøndelag, og hvordan idrettslagene arbeider for å skape attraktive tilbud til sine lokalmiljø. Undersøkelsen er gjennomført og denne rapporten oppsummerer funnene.

Formålet med kartleggingen

Vi ønsket primært å få kjennskap til hvilke aktivitetstilbud idrettslagene tilbyr som ikke er organisert gjennom en særidrett. Eksempler på slike aktiviteter inkluderer:

Trim- og mosjonsgrupper, Lavterskeltilbud for ungdom og/eller voksne, E-sport, Trimbøker og trimposter, Sosiale møteplasser med fysisk aktivitet. På andre måter kreative og behovstilpassede lavterskeltilbud

Bakgrunnen for å kartlegge disse aktivitetene er at de ofte har et annet nedslagsfelt enn organisert idrett. De rekrutterer nye grupper, reduserer barrierer for deltakelse og styrker idrettslagenes rolle som lokale folkehelseaktører.

Metode

Kartleggingen ble gjennomført som en kvantitativ undersøkelse i form av et digitalt spørreskjema sendt til samtlige idrettslag i Trøndelag. Målet var å innhente data om omfang, alder på deltakere og innhold i aktivitetstilbud som ikke er knyttet til en særidrett.

Undersøkelsen ble sendt ut til 848 idrettslag rundt om i Trøndelag og alle har fått mulighet til å svare. Totalt svarte 59 idrettslag. Dette ble til sammen 130 aktiviteter innen kategorien «øvrig aktivitet». Datagrunnlaget gir et indikativt bilde av tilbudene i fylket, basert på 59 svar som gir 7 % responsrate. Med dette kan det være noe skjevfordeling av data når så mange ikke har svart på undersøkelsen.

Resultater

Kartleggingen viser at det finnes et betydelig mangfold av øvrig aktivitet i trønderske idrettslag. De 130 aktivitetene som ble rapportert viser at lagene tar i bruk både nye og tradisjonsrike former for aktivitet for å nå flere av sine innbyggere.

Vi ser også på hvor mange som deltar som ikke deltar i annen organisert idrett i idrettslaget. For voksne 54 av 115 og 36 av 91 for ungdom anslår idrettslagene at 0-20% av de som deltar på denne aktiviteten ikke tar del i andre særidrettsaktivitet i idrettslaget.

Flere aktiviteter er tilrettelagt slik at personer med funksjonsnedsettelse kan være med også. 44 av 115 for voksne sier at det er deltakere med funksjonsnedsettelse som deltar i aktiviteten. I kategorien barn og ungdom er det 34 av 91 som melder om det samme.

Sirkeldiagrammet viser fordelingen mellom 1-5 i antall tilbud hos idrettslagene som svarte.

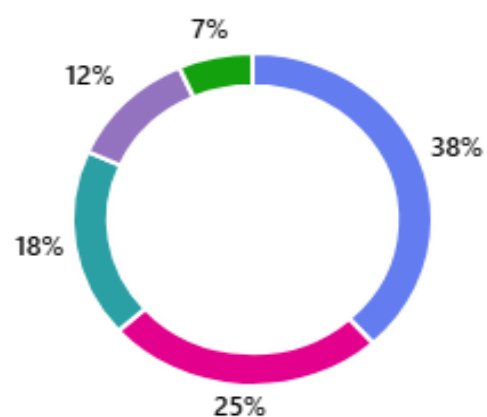
Blå: 1 Aktivitet – Ulike idrettslag 23

Rosa: 2 Aktiviteter – Ulike idrettslag 15

Turkis: 3 Aktiviteter – Ulike idrettslag 11

Lilla: 4 Aktiviteter – Ulike idrettslag 7

Grønn: 5 Aktiviteter – Ulike idrettslag 4



Figur 1

Omfang og variasjon

Det ble identifisert et bredt spekter av tilbud. Alt fra klassiske turlag og mosjonsgrupper, til mer moderne tilbud som e-sport og sosiale treningsarenaer. Enkelte idrettslag har også utviklet egne tilpassede aktiviteter for spesifikke målgrupper.

Gjennom dette vises det at idrettslagene jobber med folkehelse på måter som gjenspeiler lokale behov og ressurser. Mange små lag har funnet enkle, men svært effektive tiltak som samler befolkningen og skaper aktivitet i nærmiljøet.

Geografisk spredning

Svarene viser at majoriteten av aktivitetene kommer fra bygdene, mens storby Trondheim har flest lavterskeltilbud med høy deltakelse.

I denne undersøkelsen kategoriserer vi alle som er del av Trondheim kommune som Storby. Resten deles inn i by eller bygd.

Det er 17 lag som er i Trondheim kommune, 8 lag er i by (tettsteder/byer utenom Trondheim), 32 lag kategoriseres som bygd (spredt bosetting, mindre tettsteder).

Målgrupper og bruk av informasjon

Svarene fra undersøkelsen viser at det er deltakere fra 0-60+ år, dette viser mangfoldet og størrelsen av aktivitet i Trøndelag

Resultatene fra kartleggingen skal benyttes til å:

- Synliggjøre gode eksempler fra idrettslagene
- Dele inspirasjon og erfaringer på tvers av fylket
- Underbygge og styrke arbeidet med å utvikle relevante og inkluderende tilbud
- Bidra til videre implementering av målsettingene i *Trønderidretten VIL*

På denne måten blir kartleggingen et viktig verktøy i arbeidet med å videreutvikle idrettslagene som lokale møteplasser for aktivitet og trivsel.

Folkehelseperspektivet

Idrettslagene i Trøndelag er sentrale aktører i fylkets folkehelsearbeid. «Øvrig aktivitet» spiller her en nøkkelrolle fordi:

- Tilbudene senker terskelen for å delta i fysisk aktivitet
- De møter behovene til grupper som ikke deltar i tradisjonell idrett
- De kombinerer fysisk aktivitet med sosial arena, som bidrar til både fysisk og psykisk helse
- De viser tilpasningskraft og lokal forankring – en forutsetning for bærekraftig folkehelsearbeid

Kartleggingen viser tydelig hvordan idrettslag rundt om i Trøndelag tar aktive grep for å fremme bevegelsesglede og fellesskap.

Undersøkelsen

I kategorien for ungdomsaktiviteter ser vi at hele 39 av aktivitetene har mer enn 30 deltakere. Dette viser at idrettslag i Trøndelag har flere ulike aktiviteter som går på utsiden av særidretter, og er et attraktivt aktivitetstilbud som engasjerer. Dette bekreftes også i de innrapporterte tallene fra trønderske idrettslag i samordnet rapportering for kalenderåret 2024 hvor 161 idrettslag meldte om “øvrig aktivitet”. Når vi ser på voksenaktivitetene, er tallene enda høyere hele 51 aktiviteter samler over 30 deltakere. Dette viser ikke bare hvor stort omfang aktivitetene har, men også at folkehelsen blir tatt på alvor i fylket. Det finnes et mangfold av tilbud som folk benytter seg av.

At så mange velger å delta, gir oss grunn til å tro at disse aktivitetene er viktige for trivsel, helse og livskvalitet i Trøndelag. Samtidig viser svarene i undersøkelsen at aktivitetene er inkluderende og åpne for alle. Dette er med å skape fellesskap der alle kan føle seg velkomne, og bidrar til å styrke sosiale bånd og motvirke utenforskap. Det blir en arena for både fysisk aktivitet og sosial tilhørighet.

Forbedringer ved undersøkelsen

Vi ser at vi burde hatt åpning for å skrive at det er flere enn 30+ deltakere og kunne laget valgene med større hopp mellom. Dette for å kunne sikre informasjon om den faktiske størrelsen på de ulike tilbudene som er tilgjengelige.

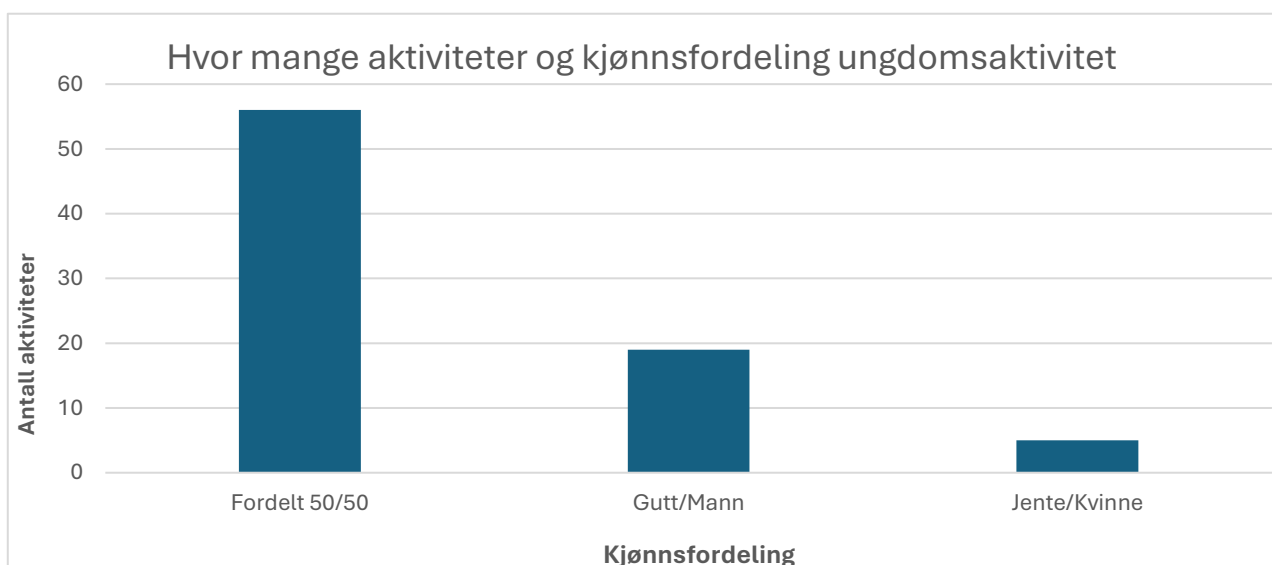
Vurdering av aktivitet

Flere av aktivitetene har lav terskel for deltakelse. De når ut til deltakere som ikke er del av idrettslagets aktiviteter fra før. Idrettslagene har utviklet ulike tilbud som spenner fra tradisjonelle mosjons- og turgrupper til moderne konsepter som e-sport og sosiale treningsarenaer. Denne variasjonen gjør at idrettslagene kan møte ulike behov i lokalmiljøet og rekruttere målgrupper som i liten grad deltar i organisert idrett i tillegg til alle de som allerede driver med ulike aktiviteter. Lavterskeltilbudene senker barrierene for deltakelse og bidrar til å etablere varige aktivitetsvaner, noe som styrker både fysisk og psykisk helse.

Det vi også ser er at de har en større andel av trimposter og trimbøker for innbyggerne i bygd og by å ta bruk av enn i storby kategorien.

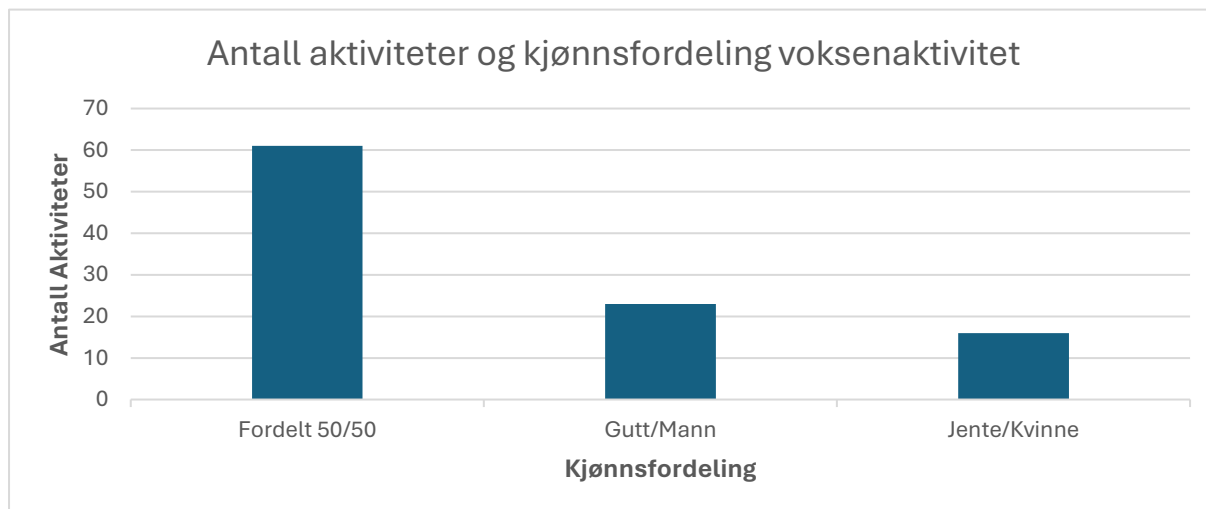
Det legges ned en betydelig innsats for å gi personer med funksjonsnedsettelse et tilbud de kan delta på. Dette vises gjennom at 44 av 115 aktiviteter for voksne inkluderer personer med funksjonsnedsettelse i sine svar.

Disse grafene viser hvordan fordelingen av kjønn og aktiviteter er. Det vi ser er at de aller



Figur 2

fleste aktivitetene er jevnt fordelt på kjønn. Dette viser at det er mye kjønnsnøytralt aktivitet i Trøndelag.



Figur 3

Kategorier

Vi har delt inn aktivitetene i kategorier og gjennom dette gjort det mer oversiktlig å finne de gode eksemplene og hvordan trønderske idrettslag bidrar til sine utøvere og hva de gjør for å legge til rette for aktiviteten.

Ballsport

Kategorien ballsport spenner fra pétanque og biljard til gåfotball og simulatorgolf. Til sammen tilbys 14 ulike aktiviteter, som vanligvis samler mellom 10 og 15 deltakere. Her finner man deltakere i alle aldre, fra de yngste og helt opp til 60+ år, med en liten overvekt av menn. Prisnivået varierer fra gratis til 750 kroner per måned, og medianprisen er 125 kroner. Omtrent halvparten av aktivitetene har tilbud til parautøvere, noe som viser en god grad av inkludering.

Basistrening

Kategorien basistrening tilbys gjennom seks aktiviteter og består av blant annet Zumba og sirkeltrening. Median deltakelse er 15-20 deltakere. Deltakelsen er jevnt fordelt mellom kjønn, med en liten overvekt av jenter/kvinner. Prisene varierer fra gratis til 2000 kroner per år, og medianprisen er 400 kroner. To av fem tilbud melder om deltakere med funksjonsnedsettelse, noe som viser en viss tilrettelegging.

Boksing

Kategorien boksing tilbyr BoxFit, Aktiv mot kreft og Parkinsonsterapi, de tre aktivitetene har median deltakelse på 30+. Aldersspennet er bredt, fra 20 år til 60+, og kjønnsfordelingen er tilnærmet lik, med en liten overvekt av kvinner. Prisene varierer fra gratis til 290 kroner, og medianprisen er 169 kroner. Alle tre tilbudene har høy deltakelse av personer med funksjonsnedsettelse, noe som viser en sterk inkluderingsprofil.

Åpen hall

Åpen hall-tilbudene omfatter syv aktiviteter med median deltakelse 25-30.

Aldersgruppen spenner fra barn til voksne (0–60+ år), med en overvekt av barn og ungdom. Kjønnsfordelingen er jevn. Prisene er svært lave, fra gratis til 100 kroner, og medianprisen er 0 kroner. To av tilbudene har deltakere med funksjonsnedsettelse, særlig i kategorien barn og ungdom.

Frisbee

Frisbee kategorien består av flere ulike deler av aktiviteten, alt fra seriespill og treninger til kurver som står til bruk for alle. I vår rapport er det fem aktiviteter med median deltakelse 10-15. Aldersspennet er fra 0 til 60+ år, med en overvekt av gutter/menn. Prisene varierer fra gratis til 250 kroner, og medianprisen er 75 kroner. To av aktivitetene rapporterer om deltakelse fra personer med funksjonsnedsettelse.

Hest

Hestetilbudene omfatter to aktiviteter med median deltakelse 15-20, hovedsakelig jenter i alderen 0–15 år. Aktivitetene er gratis, og medianprisen er 0 kroner. Ingen av tilbudene rapporterer om deltakere med funksjonsnedsettelse.

E-sport

E-sport har cirka 150 deltakere, med en klar overvekt av ungdom i alderen 0–19 år, men også noen eldre grupper. Prisnivået er ikke oppgitt. To av 23 tilbud melder om deltakere med funksjonsnedsettelse.

Is

Isaktiviteter tilbys gjennom tre aktiviteter som kunsthopp og løkkehockey, dette gir et variert tilbud med median deltakelse på 0-10. Aldersspennet er fra 0 til 60+ år. Prisene varierer fra gratis til 1250 kroner, og medianprisen er 300 kroner. Ingen av tilbudene rapporterer om deltakere med funksjonsnedsettelse.

Skotthyll

Skotthyll tilbys gjennom to aktiviteter, median deltakelse er 15, hovedsakelig menn i alderen 13–60+ år. Aktiviteten er gratis, og medianprisen er 0 kroner. Ingen av tilbudene har deltakere med funksjonsnedsettelse.

Sosiale møteplasser

Sosiale møteplasser omfatter tre aktiviteter på ulike lokasjoner slik som gapahuk og hytter. Median deltakelse 15-20. Aldersspennet er fra 0 til 60+ år, med en overvekt av voksne (19–60+). Kjønnssfordelingen er jevn. Prisene varierer fra gratis til 400 kroner, og medianprisen er 0 kroner. Ett av tre tilbud melder om deltakere med funksjonsnedsettelse.

Studentidrett

Studentidrett har over 100 deltakere, hovedsakelig i alderen 20–30 år, med jevn kjønnssfordeling. Prisnivået er lavt, med medlemskap på 235 kroner. Flere aktiviteter har over 30 deltakere med funksjonsnedsettelse.

Treningssenter

Treningssenteraktiviteter tilbys gjennom fire tilbud med median deltakelse på 30+. Aldersspennet er fra 13 til 60+ år, med jevn kjønnssfordeling. Prisene varierer fra 50 til 1200 kroner, og medianprisen er 675 kroner. Ingen av tilbudene rapporterer om deltakere med funksjonsnedsettelse.

Trimpost/tur

Er aktiviteter som tilbys gjennom mange ulike tilbud rundt om i hele Trøndelag. Median deltakelsen er 30+. Aldersspennet er 0-60+, med jevn kjønnssfordeling. Mange av aktivitetene er helt gratis, andre har en liten kostnad på noe som kan gjøre turen ekstra givende. Eks. Bingokort. Medianprisen er gratis. De aller fleste rapporterer om deltakere med funksjonsnedsettelse.

Barn med nedsatt funksjonsevne

Denne kategorien omfatter ett tilbud med cirka 10 deltakere i alderen 0–19 år, fordelt jevnt mellom kjønn. Aktiviteten er gratis, og alle deltakerne har funksjonsnedsettelse.

Ungdomsaktivitet

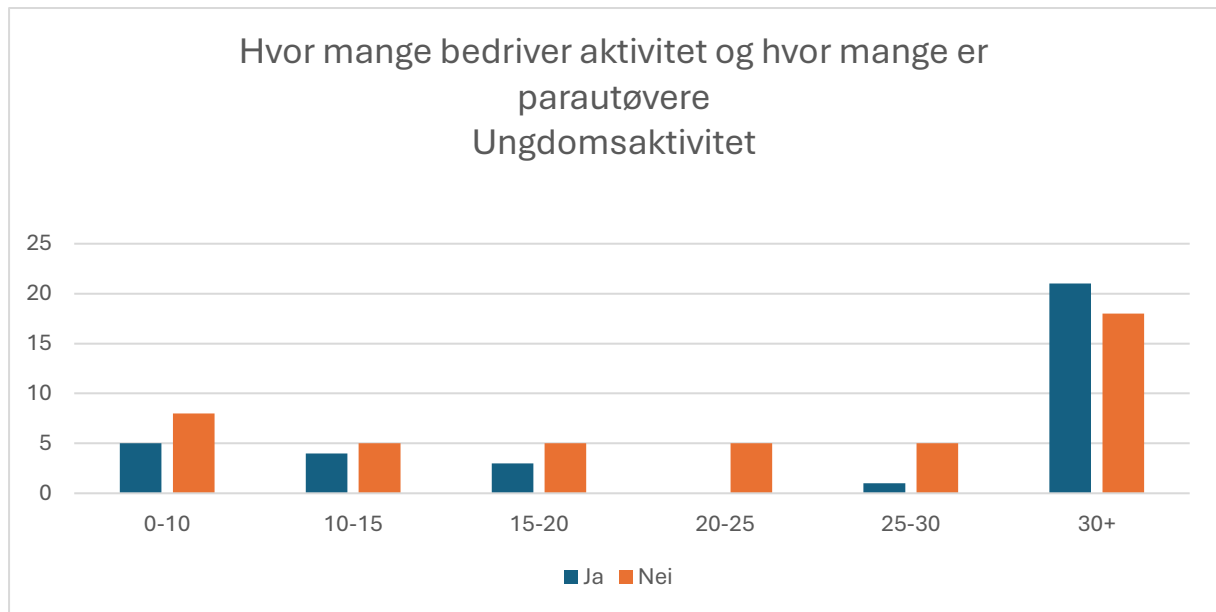
Vi ser at de aktivitetene ungdom bruker mest og er mest aktive i faller under kategoriene: Åpen hall, basistrening, og trimposter/tur.

Aktiviteter som trimposter/tur basistrening og åpen hall er populære blant ungdom fordi de kombinerer fysisk aktivitet med sosialt samvær og mestring. Åpen hall gir et lavterskeltilbud der ungdom kan møtes og prøve ulike idretter uten prestasjonskrav, noe som skaper et inkluderende miljø. Basistrening er attraktivt fordi det gir et godt fysisk fundament og forebygger skader, samtidig som det oppleves relevant for mange idretter. Trimposter og turer gir frihet, naturopplevelser og mulighet til å være aktiv på en uformell og sosial måte.

Et godt eksempel på åpen hall aktivitet er gjennom Trondhemsturn forening, tilbudet deres er gratis og de rapporterer om over 30 deltakere og har deltakelse fra flere som har funksjonsnedsettelse. De rapporterer at mellom 20-40% av deltakerne ikke er med på annen aktivitet i idrettslaget.

Et godt eksempel på basistrening for ungdom er osen/Steinsdalen IL sitt sirkeltreingstilbud. De har over 30 deltakere og rapporterer om mellom 0-20% som deltar på annen organisert særiddrett i idrettslaget. Deltakerne slipper å betale noe for å delta i aktiviteten.

For Trimpost/tur har IL Tambar faste trimposter som man kan benytte seg av, de rapporterer om 30 + deltakere og 30+ deltakere med funksjonsnedsettelse. Samtidig er det kun 0-20% av de som bruker postene som deltar i annen særiddretsaktivitet gjennom idrettslaget. Trimpostene står ute for alle som vil bruke helt uten kostnad for de som tar de i bruk.



Figur 4

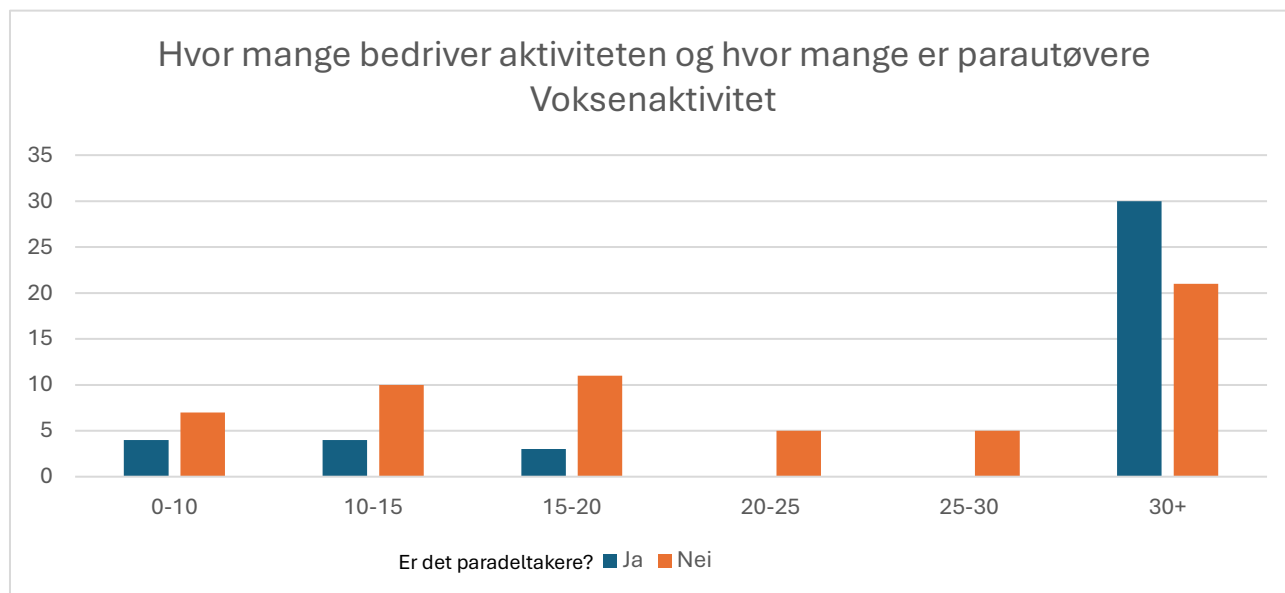
Voksenaktivitet

Voksenaktivitetene viser en tydelig tendens mot fysisk aktivitet og friluftsliv. Trimposter og ulike turmål fremstår som de mest populære tilbudene, med et bredt spekter av muligheter som tiltrekker seg mange deltakere. I tillegg er treningssentre blant de mest besøkte arenaene, noe som understreker interessen for strukturert trening. Ballspill har høy deltakelse på flere ulike aktiviteter. Slik som gåfotball og simulator golf. Dette gir et klart bilde av at voksne i stor grad prioriterer helsefremmende aktiviteter som kombinerer mosjon, natur og sosialt fellesskap.

Et godt eksempel på en trimpost tilbud for voksne er Snåsa il som har trimkasser med faste punkter ved stier man kan skrive seg inn i. De rapporterer om over 30 brukere av gratis tilbudet. Det er mellom 0-20% som bedriver annen særiddrett i idrettslaget.

Godt tilbud for treningssenter finner vi hos Lysøysund idrettslag hvor de har arvet ulikt trimutstyr som man kan betale en avgift i året for å bruke. De har over 30 deltakere og 0-20% deltar i annen aktivitet i idrettslaget

For ballspill finner vi et godt eksempel hos Utleira IL som har gåfotball for deltakere over 60 år, hvor mellom 0-20% er med i annen særidrettslig aktivitet i idrettslaget.



Figur 5

Oppsummering

Kartleggingen av «øvrig aktivitet» i trønderske idrettslag avdekker et imponerende mangfold av lavterskeltilbud som styrker idrettens posisjon som en sentral folkehelseaktør. Gjennom 130 aktiviteter fordelt på 59 idrettslag ser vi en bemerkelsesverdig evne til innovasjon, tilpasning og lokal forankring. Tilbudene spenner fra tradisjonsrike tur- og mosjonsgrupper til moderne konsepter som e-sport og sosiale møteplasser, og favner alle aldersgrupper fra barn til senior. Prisnivået er gjennomgående svært lavt, ofte gratis, noe som gjør aktivitetene tilgjengelige for alle og bidrar til å senke barrierene for deltakelse. Dette arbeidet skaper varige aktivitetsvaner, styrker fellesskap og fremmer både fysisk og psykisk helse.

Idrettslagene viser en imponerende inkluderingskraft. Flere kategorier, som boksing, basistrening og andre generelle lavterskeltilbud, har høy deltakelse av personer med funksjonsnedsettelse, og mange lag har utviklet kreative løsninger for å møte ulike behov i lokalmiljøet. Samlet sett dokumenterer kartleggingen hvordan trøndersk idrett

tar en ledende rolle i å realisere målene i *Trønderidretten VIL* med tilbud som ikke bare skaper bevegelsesglede, men også bygger robuste, helsefremmende lokalsamfunn.