

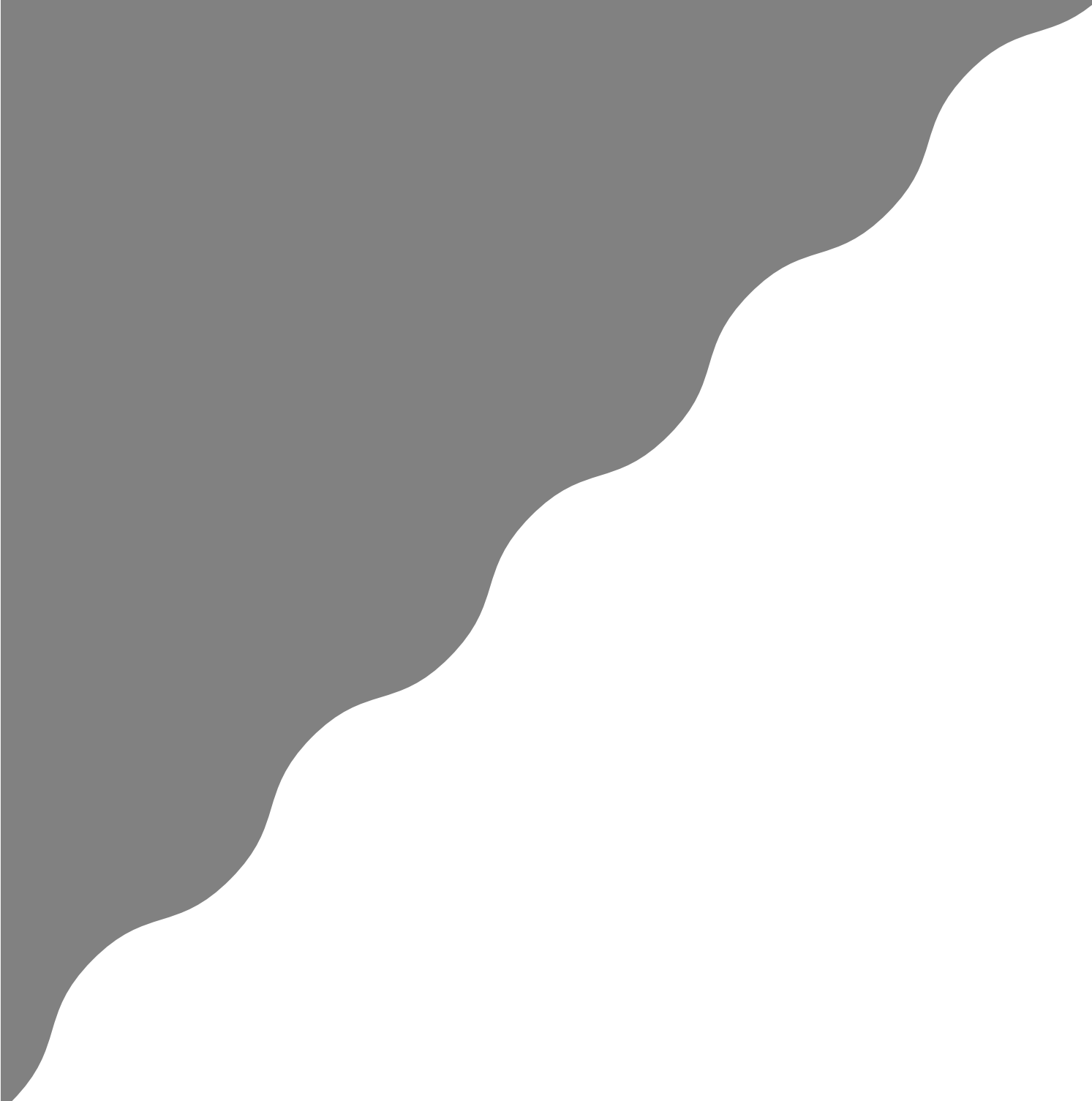
Helsinki

Helsingin kuntoporrasohjelma 2020-2030



Helsingin kuntoporrasohjelma 2020-2030





Julkaisija	Helsingin kaupunki / Kaupunkiympäristö / Kaupunkitila- ja maisemasuunnittelu
Vastuhenkilö	Mikko Malmström
Teksti ja taitto	Mikko Malmström
Kartat ja valokuvat	Mikko Malmström
Kartta-aineisto	© Helsingin kaupunki, pohjakartat © Kaupunkimittausspalvelu
ISSN	2489-4230 (verkkójulkaisu)
ISBN	978-952-331-649-2 (verkkójulkaisu)
Kansikuvat	Etukansi: Paloheinän kuntoportaat, takakansi: Malminkartanonhuipun kuntoportaat

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	6	
	1.1	Verkostotarkastelu	6
2	TARKASTELLUT KUNTOPORRASKOHEET	8	
	2.1	Alakivenpuisto	8
	2.2	Alppikylänhuippu	8
	2.3	Ilomäenpuisto	8
	2.4	Lauttasaaren liikuntapuisto	8
	2.5	Mäntymäki	9
	2.6	Pihlajisto	9
	2.7	Suutarila	9
	2.8	Taivaskallio	9
	2.9	Talinhuippu	9
	2.10	Vanttikallio	10
	2.11	Vuosaarenhuippu	10
3	RAKENNETUT KUNTOPORTAAT	11	
	3.1	Herttoniemi	11
	3.2	Malminkartanonhuippu	11
	3.3	Paloheinä	11
4	OHJELMAN TOTEUTTAMINEN	12	
	4.1	Vuorovaikutus	12
	4.2	Kustannukset	12
	4.3	Toteutusjärjestys	13
	4.4	Yhteenveto	15
	LIITE 1. KUNTOPORRASLINJAUS	16	
	KUVAILULEHTI	18	

1 JOHDANTO

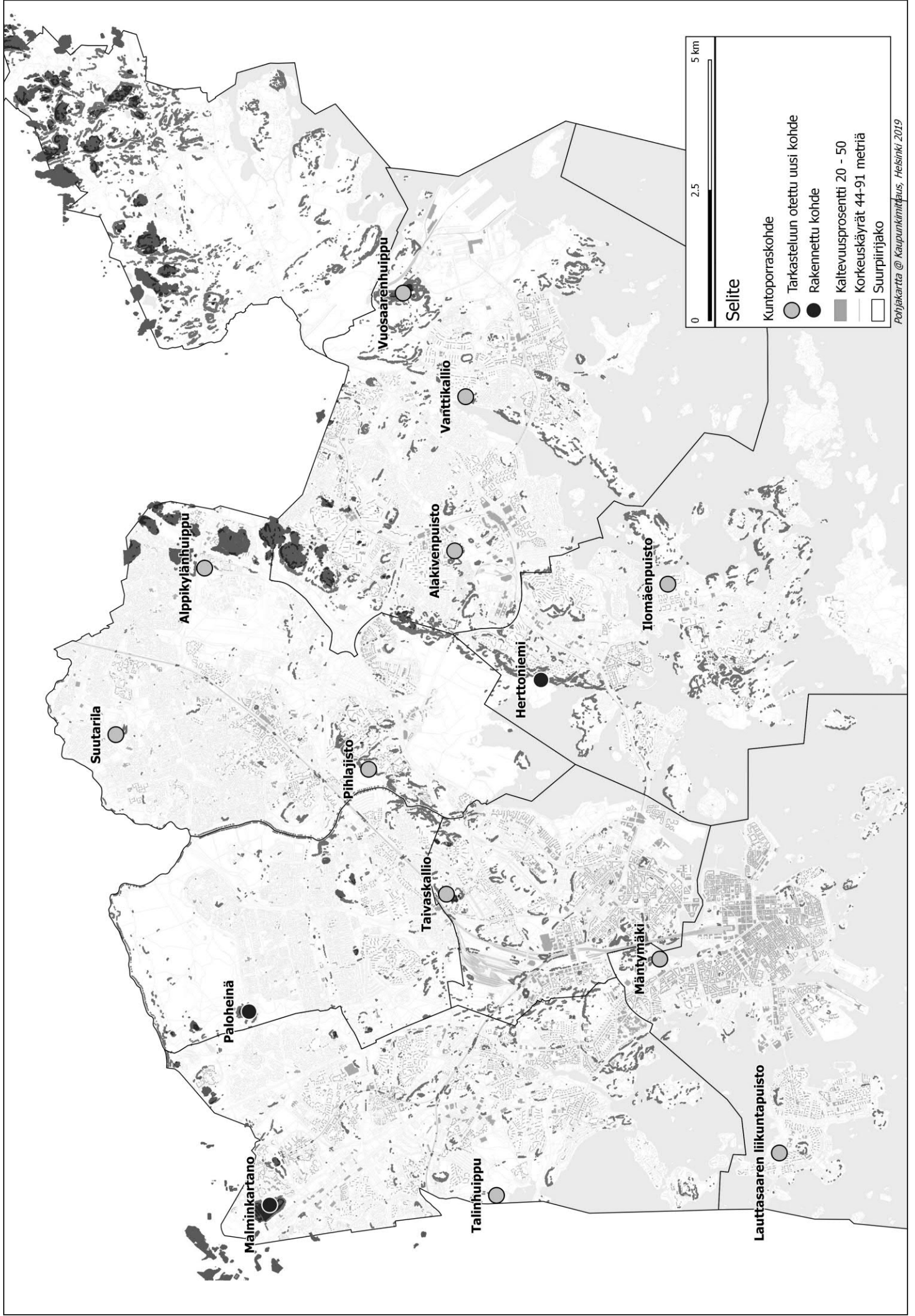
Porrasjuoksusta on tullut yhä suositumpi treeni- ja liikuntamuoto. Porrasjuoksun voi hyvin yhdistää juoksulenkkiin, sillä kuntoportaat sijaitsevat usein hyvin ulkoilureitistön varrella. Yhdessä ulkoilureitistön ja ulkoilukuntoiluvälineiden kanssa kuntoportaat mahdollistavat kaupunkilaiselle yhä monipuolisempia liikunnan harrastamisen muotoja heidän lähiympäristössään. Tällä hetkellä kuntoportaita on Helsingin alueella kolmessa paikassa: Malminkartanonhuipulla, Paloheinässä ja Herttoniemessä. Yhä suurempi kysyntä kuntoporrasmauotteille näkyy muun muassa asukaspalautteiden suurena määränä. Kuntoportaat eivät tarvitse aina suurta mäkeä vaan sopivan pituuden ja jyrkkyyden omaava rinne käy hyvin kuntoportaille. Verkostotarkastelun yhteydessä kartoitettuja uusia kuntoporraskohteita löytyi Helsingin eri osa-alueilta.

1.1 Verkostotarkastelu

Kuntoporrashjelman pohjana on uusien ja nykyisten kuntoporraskohteiden verkostotarkastelu, joka perustuu topografia- ja kaltevuusanalyysiin. Sen perusteella on valittu valtuustoaloitteiden ja asukastoiveiden lisäksi mahdollisia kohteita kuntoporrasmauotteiksi siten, että ne sijoittuvat mahdollisimman tasaisesti Helsingin eri osa-alueille. Vaatimuksina kohteille on riittävä kaltevuus ja rinteiden pituus. Kohteiden tulee myös olla hyvin saavutettavissa ja ulkoilureitistön läheisyydessä.

Verkostotarkastelussa (kuva 1) esiin nousseiden kohteiden osalta arvioitiin kuntoportaiden toteutettavuutta. Ramboll Finland Oy laati kuntoportaiden toteutettavuustarkastelun, jossa arvioitiin kohteiden toteuttamiskelpoisuus sekä laadittiin viitesuunnitelmat portaiden ja lähiympäristön rakentamiseksi. Suunnitelmien pohjalta laskettiin toteutuskustannukset Fore-ohjelmalla. Verkostosuunnitelmaan uusiksi toteutettaviksi kuntoporrasmauotteiksi päätyi yhdeksän kohdetta.

Seuraavassa käydään läpi tarkastellut kohteet ja olemassa olevat kuntoportaat. Lisäksi esitetään kuntoporrashjelman toteuttaminen, uusien kuntoporraskohteiden vuoro vaikutus, kustannusarviot ja toteutusjärjestys. Liitteenä on kuntoporrashjelmajaus (liite 1).



Kuva 1. Kuntoportaiden verkostotarkastelukaartta

2 TARKASTELLUT KUNTOPORRASKOhteet

2.1 Alakivenpuisto

Alakivenpuiston kartion muotoinen täyttömäki sijaitsee Myllypuron eteläosassa (kuva 2). Kuntoportaatta on mahdollista rakentaa täyttömäelle niin, ettei mäen pinnan eristerakenne rikkoudu. Kohde on keskeisellä paikalla ja soveltuu hyvin kuntoilupaijaksi. Kartion huipulta avautuvat hienot näkymät. Puistosta löytyy muutama ulko-kuntoilulaite ja asutusta on kohteen välittömässä läheisyydessä. Portaille tulee mittaa vajaa 70 metriä. Portatta voidaan toteuttaa myös rinteän molemmiin puolin. Aloite kuntoportaata on tullut asukkailta ja valtuustoaloitteesta. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.

2.2 Alppikylänhuippu

Alppikylänhuippu on täyttömäki ja se sijaitsee Suurmet-säntien ja Tattariharjuntien kulmauksessa. Täyttömäen länsirinne soveltuu hyvin kuntoportaiden rakentamiseen. Portaille tulee pituutta vajaa 80 metriä. Kuntoportaatta yhdistyvät hyvin olemassa oleviin ulkoilureitteihin. Suunniteltujen portaiden vierellä on talviaikaan pulkkamäki ja alueelle on kaavailtu myös muuta puistorakentamista. Malmin lentokentän alueelle on tulossa paljon uutta asutusta, joten myös lähivirkistyspalveluita tarvitaan enemmän. Aloite kuntoportaata on tullut asukkailta ja valtuustoaloitteesta. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.

2.3 Ilomäenpuisto

Yliskylän Ilomäenpuiston pohjoisrinteeltä löytyy hyvä paikka kuntoportaille. Kuntoporrastreenin lisäksi suunnitellut portatta toimivat myös reitin osana, täydentäen rantareitin jatkumisen viheralueen läpi välillä Humalnimentie ja Riitankuja. Portaiden kokonaispituus tulee olemaan vajaa 120 metriä ja portaiden yläpään näköalapaikalta avautuu näkymä merelle koillisen suuntaan. Aloite kuntoportaata on tullut asukkailta ja alueen suunnittelijoilta. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.

2.4 Lauttasaaren liikuntapuisto

Kohde sijaitsee Lauttasaaren liikuntapuiston länsipuolella. Paikalla on sijainnut aikanaan mäkihyppymäki. Rinne on hyvin jyrkkä, mutta pituudeltaan lyhyt. Portatta voidaan toteuttaa loivasti rinnettä kiertäen, jolloin niistä ei tule liian jyrkät. Portaille tulee pituutta 75 metriä. Liikuntapuiston yhteyteen on perusteltua rakentaa kuntoportaatta, sillä ne liittyvät hyvin muihin liikunnallisiin palveluihin. Kuntoportaatta tuovat yhden lisäominaisuuden jo monipuoliseen liikuntapuistoon. Aloite kuntoportaata on tullut aluesuunnittelusta, asukasyhdistykseltä ja valtuustoaloitteesta. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kulttuuri ja vapaa-ajan toimiala.



Kuva 2. Alakivenpuiston kartio

2.5 Mäntymäki

Mäntymäki sijaitsee olympiastadionin alueen etelälaidalla ja soveltuu hyvin kuntoportaille alueen liikunnallisen toiminnallisuuden osalta. Lisäksi läheinen Töölönlahtea ympäröivä ulkoilureitti ulkokuntoilupaikkoineen on hyvin suosittu. Mäntymäen laki tarjoaa hienon näkymän muun muassa Töölönlahden suuntaan. Portaille pituutta tulee 60 metriä. Kuntoportaat vahvistavat olympiastadionin alueen ja Töölönlahden liikunnallisia palveluita. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.

2.6 Pihlajisto

Pihlajiston suunniteltu kuntoporraskohde sijaitsee luonnonrinteessä ja portaat tulevat johtamaan Pyyntikintieltä alas Savelanpuistoon. Suunniteltu portaiden linja noudattelee osittain nykyisen metsäpolun linjaa. Portaille pituutta tulee noin 100 metriä ja kokonaisnousu on noin 25 metriä. Kuntoportaat toimivat kohteessa hyvin myös reittinä tarjoten uuden yhteyden asuinalueen ja Savelanpuiston välille. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.

2.7 Suutarila

Tarkasteltava kohde on täyttömäki, joka sijaitsee Vaskipellontien itäpuolella. Kohde soveltuu hyvin kuntoportaiden rakentamiseen. Suunniteltujen portaiden kokonaispituus on vajaa 80 metriä. Ehdotettu portaiden linjaus sekä sitä tukevat ulkoilureitit sijaitsevat valmiiksi

avoimessa maastossa (kuva 3). Aloite kuntoportaista on tullut asukkailta ja valtuustoaloitteesta. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.

2.8 Taivaskallio (ei toteutettavissa)

Taivaskallion alue vaikutti verkostotarkastelun osalta mahdolliselta kohteelta kuntoportaille. Alue on sijainniltaan keskeinen, mutta vaikeasti saavutettavissa sitä ympäröivien liikenneväylien takia. Taivaskalliolta ei löytynyt riittävän tasaista ja pitkää rinnettä, johon kuntoportaat olisi mahdollista perustaa. Alueen linnoituslaitteet sekä luonto- ja kulttuurihistorialliset arvot myös rajoittavat paikan valintaa. Kuntoportaille löytyi korvaava kohde Pihlajistosta.

2.9 Talinhuippu

Talinhuipun täyttömäki sijaitsee Pitäjänmäen kaupunginosan länsilaidalla, aivan Espoon rajan tuntumassa. Osa Talinhuipun alueesta sijaitsee Espoon puolella. Kuntoportaiden sijoittuminen on suunniteltu alueen kaakkoisosaan. Talinhuipun etelärinteeltä avautuu näkymä Isolle Huopalahdelle (kuva 4). Talinhuipun alueella on paljon ulkoilureittejä ja myös täysimittainen frisbeegolfrata. Portaiden toteutusta voidaan tarkemmin suunnitella Talinhuipun pintamaan uusimisen yhteydessä. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.



Kuva 3. Suutarilan kohteen polkuja ja reittejä



Kuva 4. Näkymä Isolle Huopalahdelle Talinhuipulta

2.10 Vanttikallio

Vanttikallion kalliainen mäntymetsäalue sijaitsee Vuosaaren kaupunginosassa. Vartiokylänlahti reunustaa Vanttikallion länsipuolta. Kohde soveltuu hyvin kuntoportaille ja mahdollistaa myös uuden reitin metsän läpi. Suunnitellun porraslinjauksen keskikohtaan tulee tasanne maaston kanssa samaan tasoon, jonka ansiosta pohjois-eteläsuuntainen metsäpolkuyhteys säilyy. Vanttikallion kuntoportaat tulee rakentaa kalliainen mäntymetsä huomioiden. Portaat soveltuvat hyvin maastoon ja ohjaavat käytön ja kulutuksen rakennetulle reitille. Kuntoportaat tulee rakentaa Vanttikallion laen uuden ulkoilureitin yhteydessä. Portaiden ylläpidosta tulee vastaamaan kaupunkiympäristön toimiala.

2.11 Vuosaarenhuippu

Vuosaarenhuippu soveltuu maanpinnan muotojen osalta kuntoportaiden rakentamiseen. Tällä hetkellä alue on vaikeasti saavutettavissa johtuen Vuosaaren vanhan kaatopaikan kunnostuksesta. Aidattu työmaa-alue vaikeuttaa kulkua alueella. Myös maaston epätasaisuus ja kattavan polkuverkoston puuttuminen hankaloittavat liikumista alueella.

Vuosaarenhuippua kehitetään luontokohteena. Suunnitelmissa on kehittää alueen polkuverkostoa niin, että kulutus ei rasita ympäröivää luontoa. Vuosaarenhuipun arvoja ovat luonto, erityisesti erilaiset kasviyhdykunnat

ja monipuolinen eläinlajisto. Aluetta kehitetään virkistyskäytön osalta, luonnonmonimuotoisuutta ja maisemallista yhteneväisyyttä vaalien. Kohteen soveltuvuutta kuntoportaiden osalta tulee arvioida uudestaan alueen kehittyessä.

Vuosaaren kuntoportaiden osalta sijainnista päätetään, kun asia tulee toteutuksen osalta ajankohtaiseksi. Vuosaarenhuippu on ensisijainen sijaintipaikka kuntoportaille Vuosaarella. Toinen vaihtoehtoinen kohde on Vanttikallio. Aloite Vuosaarenhuipun kuntoportaista on tullut valtuustoaloitteesta.

3 RAKENNETUT KUNTOPORTAAT

3.1 Herttoniemi

Portaat sijaitsevat Länsi-Herttoniemessä Majavatien päädyssä. Portaat on rakennettu entisen mäkihyppymäen kohdalle (kuva 5). Portaita käytetään kuntoiluun, mutta ne mahdollistavat myös reittinä pääsyn jyrkän rinteeseen poikki alas lenkkipolulle tai sieltä ylös asuinalueelle. Portaiden pituus on vajaa 70 metriä ja korkeusero 30 metriä. Portaiden yläpäästä avautuvat näkymät länteen ja Helsinginniemielle.

Portaat kaipaavat perusparannusta. Portaat ovat hyvin kapeat, joten niiden leventäminen portaiden perusparannuksen yhteydessä on perusteltua. Portaiden ylläpidosta vastaa kaupunkiympäristön toimiala.

3.2 Malminkartanonhuippu

Malminkartanonhuippu (kuva 6) on Helsingin korkein kohta. Sen korkeus merenpinnan tasosta on yhteensä 91 metriä. Suuri korkeusero mahdollistaa pitkät kuntoportaat. Kohteessa on 426 porraskelmaa ja portaiden pituus on noin 150 metriä. Huipulta avautuvat laajat näkymät eri suuntiin, mikä lisää kohteen vetovoimaisuutta. Kohde on saavutettavissa lähialueilta pyörällä ja kävelen. Kauempaa autolla tulijoita varten löytyy pysäköintialue portaiden läheisyydestä.

Portaat ovat huonossa kunnossa ja ne kaipaavat perusparannusta. Malminkartanon portaiden leventäminen on järkevää ja turvallisuuden takia kaiteen lisääminen molemmin puolin on perusteltua. Portaiden ylläpidosta vastaa kaupunkiympäristön toimiala.

3.3 Paloheinä

Paloheinän kuntoportaat sijaitsevat Keskuspuiston pohjoisosassa metsäisten ulkoilureittien läheisyydessä. Paloheinän kuntoportaita on yhteensä 253 askelmaa ja niiden pituus on 120 metriä. Portaat ovat Malminkartanonhuipun kuntoportaita selvästi loivemmat ja lyhyemmät, mutta leveämmät. Portaiden 2,5 metrin leveys mahdollistaa vaivattoman yhtäaikaisen kulun molempiin suuntiin. Kaiteet on sijoitettu myös portaiden molemmin puolin. Portaiden vieressä on muutaman metrin levyinen käytävä.



Kuva 5. Herttoniemen kuntoportaat ovat perusparannusta vailla

Paloheinässä porraskuorsu soveltuu mainiosti osaksi juoksulenkkiä, koska portaat sijaitsevat osana reittiä. Kohde on saavutettavissa lähialueilta pyörällä ja kävelen. Kauempaa autolla tulijoita varten löytyy pysäköintialue portaiden läheisyydestä. Kohteen läheisyydessä sijaitsee muita liikuntapalveluita ja ulkokuntoilulaitteita, joihin porrastreenin voi hyvin yhdistää.

Portaat valmistuivat vuoden 2017 syksyllä ja ne ovat hyvässä kunnossa. Portaiden ylläpidosta vastaa kulttuuri- ja vapaa-ajan toimiala.

4 OHJELMAN TOTEUTTAMINEN

4.1 Vuorovaikutus

Kuntoporrashojelman lähtökohtana on kaupunkilaisten tarpeet ja toiveet. Esitetyt kuntoporraskohteet perustuvat laajaan vuorovaikutukseen ja eri asukaspalautteisiin ja –toiveisiin. Tarpeita on noussut eri aluesuunnitelmien, asukaspalautteiden, valtuustoaloitteiden ja suunnittelutyön yhteydessä. Toteutussuunnittelun yhteydessä tehdään vielä kohdekohtaista asukasvuorovaikutusta. Toteutettavuus ja tasapuolisuus on otettu huomioon suunnittelussa.

4.2 Kustannukset

Kuntoportaiden ylläpitokorjauksiin on vuosittain varattava 0,5 prosenttia portaiden jälleenhankinta-arvosta. Kuntoportaat rakennetaan puusta ja tästä syystä peruskorjauksen sijaan ne uusitaan 20-30 vuoden välein. Portaiden uusimisen osalta vuosittaiset kustannukset ovat noin 4 prosenttia uusien portaiden rakennuskustannuksista. Hoidon kustannuksia alentaa se, ettei portailla ole talvikunnossapitoa. Portaita hoidetaan osana ulkoilureittejä.

Portaiden investointikustannukset (taulukko 1) sisältävät kuntoportaat, reitit portaille, valaistuksen ja polkupyöräparkit. Lisäksi on otettava huomioon suunnittelukustannukset, jotka ovat yleensä noin 10 % investointikustannuksista. Kustannukset voivat muut-

tua, mikäli suunnittelun alkaessa ilmenee lisäselvitystarpeita. Esimerkiksi maaperätutkimukset ja -mittaukset sekä kuntoportaiden perustusten osalta mahdollisesti tarvittavat pohjavahvistukset lisäävät kustannuksia.

Taulukko 1. Kuntoporraskohteiden investointikustannukset

Kohde	Investointikustannus
Alakivenpuisto	110 000 € tai 220 000 € (portaat molemmin puolin)
Alppikylänhuippu	160 000 €
Herttoniemi	170 000 € perusparannuskohde
Ilomäenpuisto	220 000 €
Lauttasaaren liikuntapuisto	140 000 €
Mäntymäki	150 000 €
Malminkartanonhuippu	310 000 € perusparannuskohde
Pihlajisto	250 000 €
Suutarila	150 000 €
Talinhuippu	Kustannuksia arvioidaan kohteen pintamaan uusimisen jälkeen
Vanttikallio	160 000 €
Vuosaarenhuippu	Kustannuksia arvioidaan toteuttamisajankohdan lähestyessä



Kuva 6. Malminkartanonhuippu on suosittu ulkoilualue

4.3 Toteutusjärjestys

Verkostosuunnitelmassa (kuva 7) esitetään suunnitelma uusien kuntoportaiden toteutukseksi. Toteutusjärjestys (taulukko 2) perustuu arvioon kohteiden toteutettavuuden valmiudesta. Kohteet on valittu siten, että niitä toteutetaan tasapainoisesti kaupungin eri osiin. Lisäksi

Malminkartanonhuipun ja Herttoniemen portaat tullaan perusparantamaan. Toteutusarvio on alustava ja rahoitustilanteen muutokset voivat muuttaa toteutusaikataulua.

Taulukko 2. Kuntoportaiden toteutusjärjestyksen kaksi vaihetta

Ensimmäisessä vaiheessa toteutettavat (toteutusarvio vuosina 2020-2025)	Toisessa vaiheessa toteutettavat (toteutusarvio vuosina 2026-2030)
Alakivenpuisto	Ilomäenpuisto
Alppikylänhuippu	Pihlajisto
Herttoniemi (perusparannuskohde)	Suutarila
Lauttasaaren liikuntapuisto	Talinhuippu
Malminkartanohuippu (perusparannuskohde)	Vuosaarenhuippu tai Vanttikallio
Mäntymäki	



Kuva 7. Kuntoportaiden verkostosuunnitelma

4.4 Yhteenveto

Yhteenvetotaulukossa (taulukko 3) on koottuna suurpiireittäin Helsingin kuntoporrashjelman tavoitteet ja toimenpiteet.

Taulukko 3. Kuntoporrashjelman 2020-2030 tavoitteet

Kohde	Vastuutaho	Toimenpide	Aikatauluarvio (vuonna)	Investointikustannus
Eteläinen suurpiiri				
Lauttasaaren liikuntapuisto	Kuva	uusi kohde	toteutus 2020-2025	140 000 €
Mäntymäki	Kymp	uusi kohde	toteutus 2020-2025	150 000 €
Läntinen suurpiiri				
Malminkartanonhuippu	Kymp	perusparannuskohde	suunnittelu käynnissä, rakentaminen 2020	310 000 €
Talinhuippu	Kymp	uusi kohde	toteutus 2026-2030	Kustannukset arvioidaan kohteen pintamaan uusimisen jälkeen
Keskinen suurpiiri				
Taivaskallio		ei toteutettavissa		
Pohjoinen suurpiiri				
Paloheinä	Kuva	portaat ovat kunnossa	Rakennettu 2017, portaiden valaistus 2019	Portaiden toteutuneet kustannukset 200 000 €
Koillinen suurpiiri				
Alppikylänhuippu	Kymp	uusi kohde	toteutus 2020-2025	160 000 €
Pihlajisto	Kymp	uusi kohde	toteutus 2026-2030	250 000 €
Suutarila	Kymp	uusi kohde	toteutus 2026-2030	150 000 €
Itäinen suurpiiri				
Alakivenpuisto	Kymp	uusi kohde	toteutus 2020-2025	110 000 € tai 220 000 € portaat molemmin puolin
Vanttikallio*	Kymp	uusi kohde	toteutus 2026-2030	160 000 €
Vuosaarenhuippu* (*Vuosaaren osalta sijainnista päätetään, kun asia tulee toteutuksen osalta ajankohtaiseksi. Vuosaarenhuippu on ensisijainen sijaintipaikka kuntoportaille Vuosaaressa.)	Kymp	uusi kohde	toteutus 2026-2030	Kustannuksia arvioidaan toteutamisajankohdan lähestyessä
Kaakkoinen suurpiiri				
Herttoniemi	Kymp	perusparannuskohde	toteutus 2020-2025	170 000 €
Ilomäenpuisto	Kymp	uusi kohde	toteutus 2026-2030	220 000 €

LIITE 1. KUNTOPORRASLINJAUS

1 Linjauksen nimi

Kuntoporraslinjaus

2 Valmisteleva tah

Kaupunkitila- ja maisemasuunnittelu

3 Hyväksyjätaho ja päivämäärä

Kaupunkiympäristölautakunta, 3.9.2019

4 Linjauksen johdanto

Palvelulinjaukset ovat kaupunkiympäristön toimialalla yhteisesti sovittuja yleisten alueiden palvelujen järjestämisen ja laatutason määrittelyjä. Tavoitteena on selkeä ja yksinkertainen määrittely ja sovittu toimintatapa. Linjaukset on tarkoitettu työn tueksi kaupungin käyttöön, konsultteille ja muille suunnittelijoille, päättäjiille sekä kuntalaisille. Linjauksessa määritellään kaupungin tarjoaman palvelun laatutaso eikä se sisällä suunnitteluohjeita. Linjaus perustuu esiselvityksiin, verkostotarkasteluihin ja -suunnitelmiin sekä aiempiin linjauksiin ja päätöksiin. Palvelulinjauksen lähtökohtana on kuntoporrasverkoston tasapuolisuus huomioiden muun muassa asukastoiveet ja valtuustoaloitteet.

Helsingin kaupunki tarjoaa kaupunkilaisille porrastreenipaikkoja mahdollisimman kattavasti koko kaupungin alueella. Kuntoportaita on tällä hetkellä Helsingissä Malminkartanonhuipulla, Paloheinässä ja Länsi-Herttoniemessä. Lisäännytynyt kiinnostus porrastreeniin on kasvattanut tarvetta toteuttaa kuntoportaita kaupungin muillekin alueille. Verkostotarkastelukartta sekä verkostosuunnitelma uusien kuntoporraspaikkojen osalta esitetään Helsingin kuntoporrasohjelmassa. Verkostotarkastelu perustuu maanpinnan kaltevuus- ja korkeusanalyysiin. Lähtökohtana on myös, että portaat sijaitsevat asutuksen tai liikunnallisten palveluiden läheisyydessä.

5 Palvelukuvaus

Kuntoportaat ovat tarkoitettu ensisijaisesti liikuntaan ja harjoitteluun, mutta toimivat myös ulkoilureitistön osana ja mahdollistavat pääsyn näköalapaikalle. Portaat sijoittuvat yleisesti viheralueille hyvien ulkoilumahdollisuuksien yhteyteen. Näin porrastreeni voidaan yhdistää esimerkiksi juoksulenkkiin. Portaat pidetään kunnossa ja turvallisina, mutta kuntoportaisiin ei järjestetä talvikunnossapitoa. Valaistus ratkaistaan kohdekohtaisesti huomioiden vuodenaikat, käyttöaste sekä luonto- ja muut arvot.

5.1 Palvelulinjaus perustuu seuraaviin lähtökohtiin

Kuntoportaiden tulee sijaita asutuksen lähellä tai olla saavutettavissa jalan, pyörällä, joukkoliikenteellä tai autolla. Pyörille ja mahdollisuuksien mukaan myös autoille tulee varata pysäköintitilaa. Kuntoportaiden yhteyteen sopii hyvin myös muita liikunnallisia palveluita. Maanpinnan muodot otetaan huomioon ja portaat tulee aina suunnitella paikan omanaispiirteet huomioiden.

Kuntoportaita rakennettaessa noudatetaan kuntoportaille laadittuja tyyppipiirrustuksia, joita päivitetään tarvittaessa. Portaiden mitoitus tulee tehdä kohteen mukaan. Portaat on mahdollista toteuttaa maastoon, jonka kaltevuus on 13:n ja 33:n asteen välissä. Jyrkimmissä rinteissä portaat voidaan rakentaa rinteeseen nähden viistosti, jolloin portaiden nousu pysyy edelleen mielekkäänä. Portaiden leveyden tulee olla ainakin 2,5 metriä, jotta liikkuminen portaissa on sujuvaa. Kaiteet molemmin puolin portaita tekevät käytöstä turvallista.

Portaiden tulee sijaita sellaisessa maastossa, joka ei edellytä merkittäviä esirakentamiskustannuksia ja laajaa maaston muotoilua. Parhaimmillaan portailta on positiivinen kaupunkikuvallinen ja maisemallinen vaikutus. Tarvittaessa näkymiä voidaan avata: kauniit näkymät kuntoportaiden yläpäästä lisäävät kohteen houkuttelevuutta.

Portaiden perustamisen yhteydessä kohteeseen tulee suunnitella myös tarkoituksenmukaiset toiminnot, kuten pyöräparkit, kohteen luonnonhoito, läheisten reittien parannukset ja mahdolliset uudet reitit.

Puiset askelmat soveltuvat parhaiten kuntoportaille. Talvella portaat eivät ole käytössä eli talvikunnossapitoa ei järjestetä. Ylläpidon osalta eri toimialat (kaupunkiympäristö ja kulttuuri- ja vapaa-aika) vastaavat ylläpidosta hallinnoimillaan alueilla tai sovitun järjestelyn mukaisesti.

Portaita voidaan poistaa tai muuttaa, mikäli maankäytön muutokset niin vaativat. Poistamisen täytyy olla perusteltu ja samalla tulee selvittää mahdollinen korvaavan paikka kuntoportaille.

Rakentamisen yhteydessä tulee välttää tarpeetonta maaston pohjan tuhoamista ja puiden kaatoa. Luonnontilaisemissa kohteissa portaat tulee rakennuttaa käsityönä. Portaiden alapuolelta tulee poistaa pintamaa ja tilalle asentaa suodatinkangas ja ohut murskekerros.

6 Liittymät muihin toimijoihin

Kuntoportaita rakennetaan ja ylläpidetään yhteistöissä kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan kanssa.

7 Linjauksen voimassaolo

Kuntoporraslinjaus on toistaiseksi voimassa. Verkostosuunnitelma ja linjaus tuodaan tarvittaessa lautakunnan käsittelyyn, jos linjausta muutetaan.

Kuvailulehti

Tekijä	Mikko Malmström
Yhdyshenkilö	Mikko Malmström
Nimeke	Helsingin kuntoporrashjelma 2020-2030
Sarjan nimeke	Helsingin kaupungin kaupunkiympäristön julkaisuja 2019:23
Sarjanumero	2019:23
Julkaisuaika	Lokakuu 2019
Sivuja	18
Liitteitä	1
ISSN	2489-4230 (verkkojulkaisu)
ISBN	978-952-331-649-2 (verkkojulkaisu)
Kieli, koko teos	Suomi
Kieli, yhteenveto	Suomi

Tiivistelmä:

Porrassuoksusta on tullut yhä suosittu treeni- ja liikuntamuoto. Yhä suurempi kysyntä kuntoporraskohteille näkyy muun muassa asukaspaikatteiden suurena määränä. Tällä hetkellä kuntoportaita on Helsingissä Malminkartanonhuipulla, Paloheinässä ja Herttoniemessä.

Kuntoporrashjelman pohjana on uusien ja nykyisten kuntoporraskohteiden verkostotarkastelu, joka perustuu topografia- ja kaltevuusanalyysiin. Sen perusteella on valittu valtuustoaloitteiden ja asukastoiveiden lisäksi mahdollisia kohteita kuntoporraskohteiksi siten, että ne sijoittuvat mahdollisimman tasaisesti Helsingin eri osa-alueille. Ramboll Finland Oy laati kuntoportaiden toteutettavuustarkastelun, jossa arvioitiin verkostotarkastelussa nousseiden kohteiden toteuttamiskelpoisuus sekä laadittiin viitesuunnitelmat portaiden ja lähiympäristön rakentamiseksi.

Tarkasteltuja uusia kuntoporraskohteita oli yhteensä yksitoista: Alakivenpuisto, Alppikylänhuippu, Ilomäenpuisto, Lauttasaaren liikuntapuisto, Mäntymäki, Pihlajisto, Suutarila, Taivaskallio, Talinhuippu, Vanttikallio ja Vuosaarenhuippu. Tarkastellut kohteet Taivaskalliota lukuun ottamatta osoittautuivat kuntoportaille soveltuviksi. Vuosaarenhuipun soveltuvuutta kuntoportaiden osalta tulee arvioida uudestaan alueen kehittyessä. Rakennetuista kuntoportaista Paloheinän kuntoportaat ovat hyvässä kunnossa. Malminkartanon ja Herttoniemen kuntoportaat kaipaavat perusrannusta.

Kuntoporrashjelman toteuttamisen osalta tulee toteutussuunnittelun yhteydessä tehdä asukkaiden vuorovaikutus, varautua investointi- ja ylläpitokustannuksiin sekä toteutusjärjestyksen osalta ottaa huomioon kuntoportaiden tasapuolinen rakentamisjärjestys.

Avainsanat	Kuntoportaat
------------	--------------





Kaupunkiympäristön toimiala huolehtii Helsingin kaupunkiympäristön suunnittelusta, rakentamisesta ja ylläpidosta, rakennusvalvonnasta sekä ympäristöön liittyvistä palveluista.

www.hel.fi/kaupunkiymparisto

Helsinki