

Om os

Vi er fire frivillige der er uddannet inden for Samfundsvidenskab, byggebranchen, antropologi og mediedesign. Vi har kompetencer inden for brugerreven udvikling og fondssøgning og ønsker at sætte disse i spil, ved at etablere en fælles træningspark i Nuuks Plads 2.

Vi er også alle passionerede inden for træning med egen kropsvægt – Calisthenics.

Vi arbejder med at fremme udendørstræning med egen kropsvægt gennem faste holdtræninger på udvalgte lokationer i København. Dette i samarbejde med nogle af de dygtigste trænere inden for Calisthenics, movement culture, yoga og andre kropsvægtinspirationerede træningsformer. Vi har udviklet en gratis tjeneste, hvor vi kortlægger Københavns udbud af udendørstræning på et kort. Vi er her blevet optaget af og fået indblik i, at København mangler et etableret samlingspunkt for udendørstræning.

Formål og udfordringer

Der er flere udbud af udendørs træningsanlæg. Vi mener ikke de har slået igennem og skabt den kultur som vi ser i lande som Norge, Rusland, USA, Brasilien mm.

Vi har her samlet nogle af de udfordringer vi samt andre brugere oplever ved Københavns udbud af udendørstræning:

* **Manglende inddragelse af brugere.** Ofte er byggerierne vundet af kommercielle firmaer, der også designer legepladser, basket baner mm. Dette har resulteret i at vigtige detaljer som greb tykkelse på barerne, er for brede til ordenlig anvendelse.

* Lokationer er ofte placeret i **trafikale frem for naturlige omgivelser**. Mange af vores udendørs træningstilbud er tæt op af cykelstier - eksempelvis Fælledparken, den sorte plads, Den grønne sti v. Frederiksberg og Nørrebro parkskole. Det er rart med rum til fordybelse og fællesskab, der ikke er i tæt kontakt med trafik.

* Flere udendørs træningsanlæg **henvender sig primært til motionister samt løbere.**

Træningspavilionen er et godt eksempel herpå. Der er et stort brugersegment inden for bl.a. Calisthenics og Crossfit, som ikke får de fornødne faciliteter i disse udbud, til at erstatte træningscenteret med parken.

* Store dele af vores trænings udbud er kombineret med legepladser. Dette giver god mening for familiemotionister, der forener leg og træning. Men for dem, der ønsker at træne på seriøst plan er kombinationen med legende børn ikke ideel for hverken sikkerhed eller fordybelse.

Eksempler på gode træningsanlæg

Lokationer som Konditaget Lüders og Amagerstrandpark rummer i højere grad, hvad mange efterspørger for at kunne træne udendørs i gode omgivelser. Disse træningsanlæg er dog ikke centralt placeret for mange københavnere. Vi ser Nuuks Plads 2 som et oplagt sted at opføre en træningspark i

grønne områder, som har hvad der skal bruges for at tiltrække praktiserende og skabe udemiljøer på tværs af nabolag, etnicitet og baggrunde.

Løsning og vision

- **Vi vil skabe fællesskaber i byrummet og bryde med en individuel træningskultur**
Vi vil opføre et udendørs træningsanlæg hvor der er plads til alle og hvor unge som gamle gratis kan træne i fællesskab. Dette for at sætte nye rammer for sundhed og træning.
- **Vi ønsker at sprede bevægelse, træning og sundhed og gøre det til en integreret del af byrummet.**
- **Vi vil gøre fitnessstræning bæredygtig**
Ved at fremme træning med egen kropsvægtstræning, vil vi sprede budskabet om, at træning kan gøres ude og gøres uden ressourcekrævende fitnesscentre.

Calisthenics og kropsvægtstræning er en fremadstormende træningsform, som er vokset eksplosivt de seneste år - både internationalt og herhjemme. Den bygger på at være udenfor og vi mener at vi som hovedstad er nødt til at fremme mulighederne for at vores motionsvaner bliver mere bæredygtige og skaber et livligt bybillede, der favner diversitet og giver alle mulighed for og råd til at dyrke sundhed

Nøglepersoner og sociale medier

Vi vil indvie parken når den er opført, ved at afholde en stor indvielsesworkshop, med opvisning, undervisning og introduktion til hvordan man kan træne med egen kropsvægt. I den forbindelse introduceres en nøgleperson til parken, som er lokal kontaktperson og kan bistå ved at informere og vejlede til brug af parkens faciliteter. Denne person vil være medvirkende til at skabe et fællesskab omkring parken.

Der etableres en social medieplatform på facebook tilknyttet parken, som er interaktiv mellem brugerne, hvor forslag, videndeling og events for parken kommunikeres og deles.

Fondssøgning

Realdania
Nordea fonden
Nørrebro lokal udvalg
Gadeidræt
Københavns kommune
Lokale og anlægsfonden
Trygfonden

Samarbejdsparter

Vi har et samarbejde med Tufteparken som er den største producent af udendørs træningsparker i Norge og har opført mere end 50 Calisthenics parker. Parkerne er udviklet og designet af Calisthenics praktiserende. <https://www.tufteparken.no/>

Vi har et samarbejde med 1080 produktion, som er eksperter i at tilrettelægge og opføre kreative byggeprojekter for bl.a. Roskilde Festival, Swoop challenge (Faldskærms udspring ved søerne) mm.

Indretning af ubebyggede arealer

Situationsplan

En situationsplan skal vise alle bygninger på grunden. Den skal tydeligt vise hvilke bygninger der allerede eksisterer, og hvad der søges om.

Skitse af NB parken med optegning af vores sted.