

VISION FLØNG – DANMARKS FØRSTE IDRÆTSLANDSBY

UNO
ENESTÅENDE KONCEPT

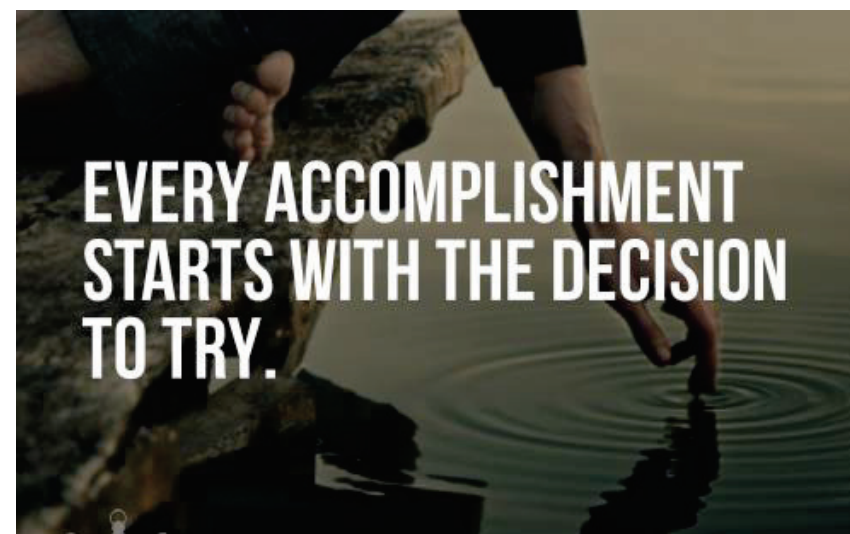


Vision Fløng har en klar vision og en drøm; at skabe Danmarks første idrætslandsby ved at skabe et aktivitetsområde som binder skole, institutioner, klubber, sammen med foreningsliv og aktivt udeliv for byens borgere.

Målet med projektet er at:

- Lave et samlingssted for hele byen
- Brande Fløng
- Gøre byen til et meget eftertragtet sted at bosætte sig
- Skabe et fyrtårn inden for byudvikling
- Styrke byens beliggenhed i flotte omgivelser tæt på hovedstaden
- Være et forbillede for andre byer
- Skabe et byliv med plads til alle
- Bevare byens klub og skole
- Skabe sunde rammer for byens indbyggere
- Udbygning af Fløng (bæredygtig byudvikling)
- Styrke og understøtte Tåstrup Kommunes brand som sund, tryk, børnevenlig og visionær (idræts)kommune
- Sætte fokus på sundhed, bevægelse, aktivitet, sociale kompetencer, (område)udvikling om.
- Tiltrække og bevare forretningslivet

Byens borgere, idrætsforeningen, skolen, fritidsklubberne, specialsolen, bylauget, boligforeningerne, institutionerne og byens industri står sammen i visionen om at realisere dette projekt som udmøntes i en samlet helhedsplan for Fløng.



OM PROJEKTET

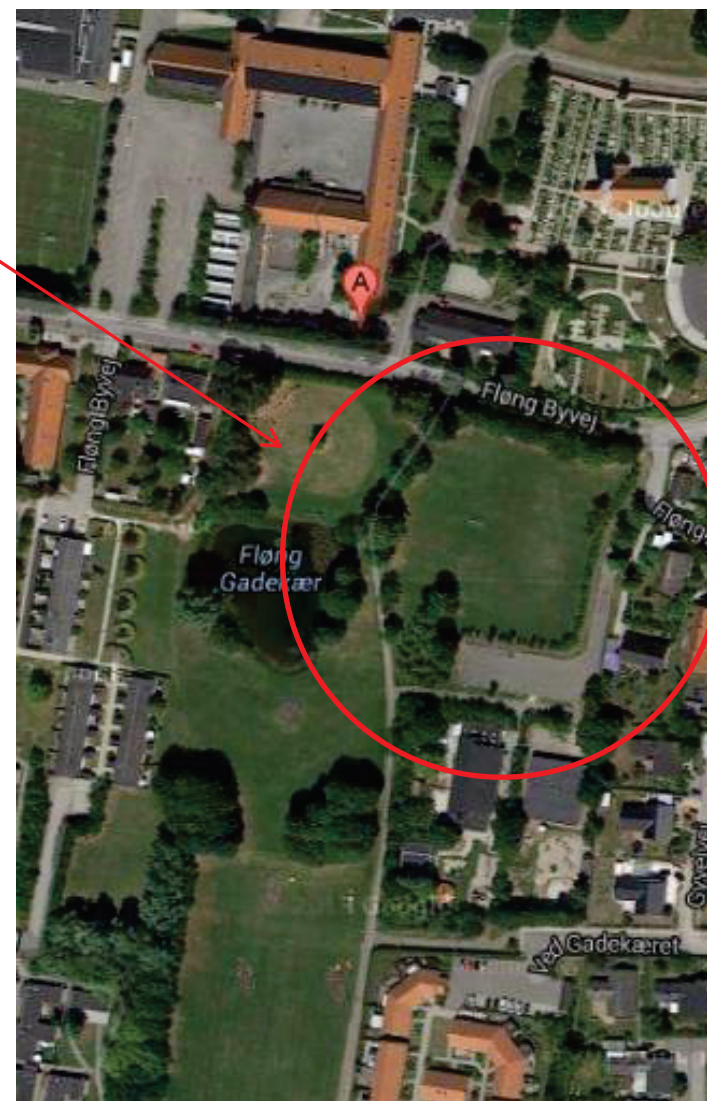
Aktivitetsområdet skal placeres centralt i byens store grønne parkområde ved skolen og idrætsanlægget og skal indeholde aktiviteter for alle uanset alder, køn, interesser og skal kunne anvendes til større sportsbegivenheder i byen.

- Det skal være et sted hvor børn, unge og ældre er aktive og sociale
- Det skal være et sted hvor børnene får sunde aktive vaner
- Det skal være et sted som er med til at udvikle børnenes evne til at lære og udvikle sociale kompetencer
- Det skal være et sted hvor de unge kan hænge ud uden der bliver kigget skævt til dem
- Det skal være et sted hvor de ældre kan træne/genoptræne
- Det skal være et sted hvor alle kan lave noget de er gode til og øger selvværd
- Det skal være et sted hvor forældre/bedsteforældre nyder være sammen med deres børn
- Det skal være et sted hvor alle er glade
- Det skal være her alle mødes
- Det skal være BYENS PLADS

Til projektet ønskes følgende elementer:

- En relativ stor fodboldbane som også kan anvendes til basket og håndbold, evt. to baner
- Udendørs fitness
- Skater
- Noget man kan klatre på
- Noget til de mindre børn
- Sted til ophold

Realistisk vil projektet formentlig strække sig over nogle år, så det ønskes opdelt i faser.



FASE 1 - LEGEPLADS

(Småbørns)Legeplads

Da byen i dag ikke har en offentlig legeplads er denne 1.prioritet.

Legepladsen udstyres med legetårn, gyngestativ med 2 dækgynger, fugleredegyng, karrusel, balancebomme, balancestubbe, hop ops og 3 nedgravede trampoliner. Faldunderlaget vil være helstøbt gummi som der indlægges grafik i som danner en helhed med de øvrige legeelementer. I den ende hvor trampolinerne og balancemiljøet laves, etableres en bakke for at understøtte balancelegen og give børnene lidt ekstra udfordringer. Der lægges tal og bogstaver i grafikken således at pladsen også kan bruges i undervisningssammenhænge. Her kan også måles på længder, afstande, findes geometriske figurer, hoppes regnestykker eller hvad der ellers er fantasi til. Legepladsen planlægges i gul, grå og orange farver for at give den et attraktivt og stilrent udtryk.

Den kan rumme mange legende børn samtidig og der er udfordringer for et stort aldersspektrum.

Legepladsen er placeret i udkanten af pladsen ud for stien, dette for at trække den lidt væk fra de måske lidt mere larmende boldspils- og større børn-aktiviteter og for at gøre tilgangen fra stien som nem som mulig for de mindste.

Der plantes ydermere 10 hurtigvoksende træer.



FASE 1 LEGEREDSKABER



Legeanlæg

Legeanlæg med rutschebane, brandmandsstang og udfordrende op- og nedklatringsmuligheder.

Frit farvevalg, se farveskema



Gyngestativ

Gynger er altid populære på legepladser og udvikler og understøtter mange kompetencer.

Leveres med 2 dækgynger.

Frit farvevalg, se farveskema



Hop Ops

Sjove urbane balance og opholdsmøbler.

Fås i mange farver.



FASE 1 LEGEREDSKABER



Karrusel

Den bedste stimuli af balanceevnen opnås på karusseller. På denne kan man både stå og sidde og giver altid en sjov kildetur. Altid populære på legepladser.



Fugleredegynge

Fugleredegynger kan rumme rigtig mange legende børn på samme tid og er meget populære på legepladser. Også for de 2 teenagere som ligger og får en sludder.

Reden har ø120cm.

Frit farvevalg, se farveskema.



Balancebomme og balancestubbe

Til balancemiljøet leveres stubbe og balancebomme som børn altid nyder at balancere på.



FASE 1 LEGEREDSKABER



Nedgravede runde trampoliner

Det helt store trækplaster vil uden tvivl blive de nedgravede trampoliner, som kan bruges af børn i alle aldre og altid er sjove. Og kan man hoppe fra en til en anden er det endnu skæggere.

Trampolinerne er naturligvis hærværksikrede og vejrbestandige.



Bakket gummilandskab

Terræn er skægt for børnene at navigere i og støtter op om at give dem de naturlige navigeringsevner og styrker deres grovmotorik og balanceevne.



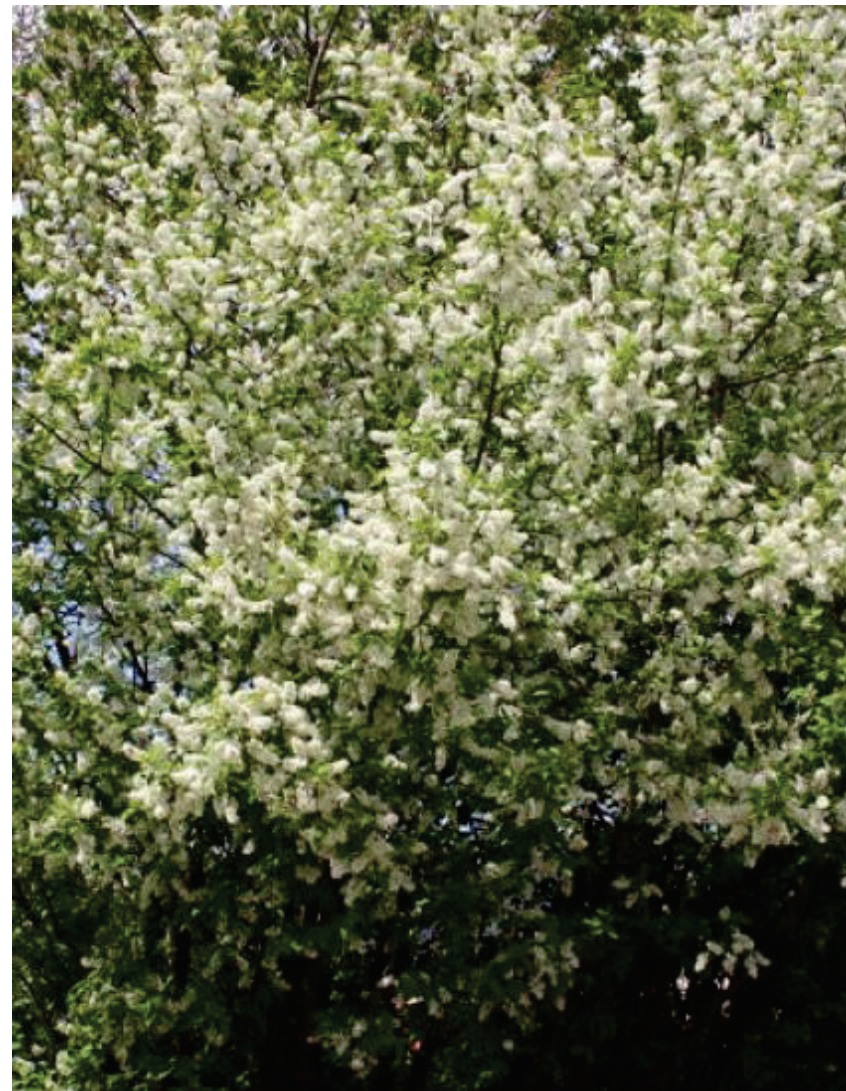
HURTIG VOKSENDE TRÆER

10 stk. hurtig voksende træer.

Prunus padus, også kaldet Hæg – eller majtræ, er hurtigvoksende, og det blomstrer smukt om foråret med velduftende, hvide blomster.

Højde ved etablering 175-200 cm.

Bliver op til ca. 600 cm.



FASE 2 – MULTIBANE 1

Multibane med helstøbt gummibelægning

Multibanen leveres i 13X24m med rød helstøbt gummibelægning.

I den ene ende etableres basketmål og opstregning for basket. I den anden ende etableres podemål og opstregning for hockey. Der etableres opholdstribuner i siderne af banen.

Banen kan således bruges til aktiviteter som.

Fodbold

Håndbold

Basketball

Hockey

Oma.



FASE 2: STREET PLAY MULTIBANE – FAKTA



Multibanen:

- Størrelse – 13 x 24 m. udvendige mål.
- Ekstruderet plast moduler i antracit grå
- Banderne er 95 cm – ved målene 200 cm høje
- 2 mm. Galvaniseret stålkant som ramme
- 2 stk. Fuldsvejst mål 2x3 meter

Integrerede aktiviteter:

- 4 stk. tribuner
- 2 stk. 3 mands stål mål 1 x 1,5 m mulighed for fleksibel bande
- 2 stk. komplet basketball stativer i galv. stål.

Underlag:

- 320 m2 helstøbt gummibelægning i Nike Grind Rød
- Opstregninger – mål, felt & midt linje + basket

Bundopbygning

- Levering og udlægning af 15 cm stabilgrus + 2-3 cm afretningslag
- Banen opstilles og følger eksisterende terræn/højdeforhold
- Jorden bliver funktionelt planeret på matriklen







FASE 3 – FITNESS, KLATRING OG OPHOLD

Fitness-, klatre- og opholdsaktiviteter

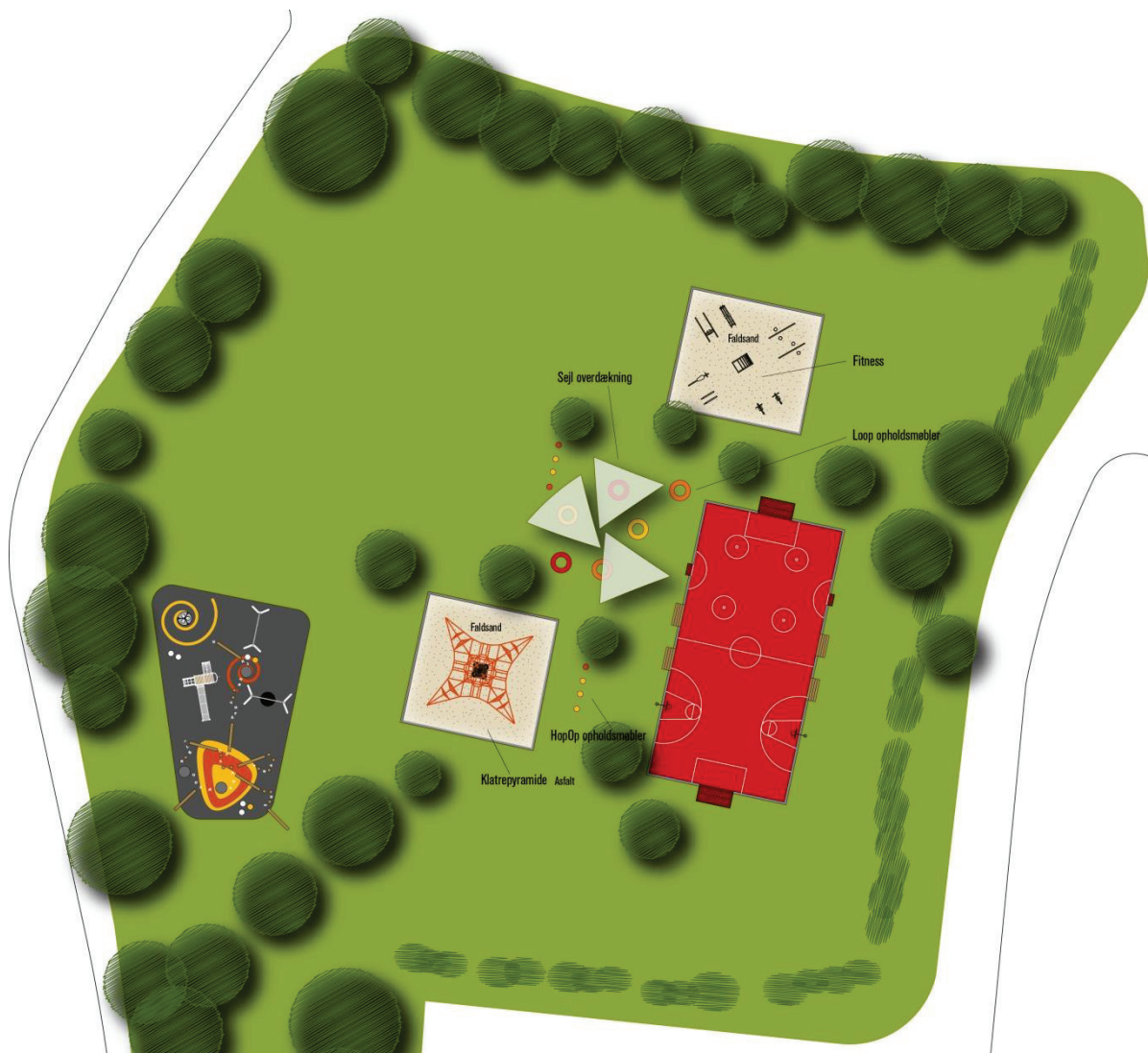
I den ene ende etableres fitnessområde med 9 redskaber som kan bruges af alle aldre til leg, træning og genoptræning. Fitnessredskaberne leveres i galvaniseret stål og har et stilrent design.

I den anden ende etableres stort 6m højt pyramideklatretræt hvor børnene kan udfordre deres grov motorik og komme højt op hvor der kan være lidt farligt. Pyramidenettet leveres i galvaniserede stolper og rødt net.

Rundt om de to områder vil der være en kant af samme type som på multibanerne for at køre den stil videre, lave en adskillelse mellem græs og sand og give det et stilrent og pænt udtryk.

I midten af området etableres solsejl, loops og hop ops som er urbane opholdsmøbler som fungerer til både leg, opbevaring af bolde og til ophold. De leveres i rød, gul og orange.

Pladsen der kommer i midten af området vil således kunne fungere til ophold, leg, beskuelse af de omkringliggende aktiviteter og vil også kunne anvendes til loppemarkedsaktiviteter, holdpladser og være centrum for aktivitetsområdet.



FASE 3 REDSKABER



Pyramideklatrenet

Her kan mange børn klatre på samme tid og komme så højt op at der virkelig kommer sug i maven.

Giver mange grov motoriske udfordringer.

Leveres i mange farvekombinationer.



Loops urbane opholdsmøbler

Sjove urbane balance og opholdsmøbler.

Fås i mange farver.



Solsejl

Giver skygge og UV beskyttelse på de varme sommerdage.



FASE 3: FITNESSREDSKABERNE



Air Walker

Air Walker giver brugeren den fulde oplevelse af løbetræning – uden ulemper. Træning på Air Walker giver brugeren den samme træning som ved løb, men uden risiko for de belastningsskader som løbere ofte oplever på knæ, fødder, hofter og lænd. Træningen forbedrer kroppens kredsløbsfunktioner og øger fleksibiliteten i hofte- og lårmuskulaturen endnu mere end ved løbetræning.



Cross

Cross er en behagelig måde at udvikle muskulaturen i ben og hofter, samtidig med at kroppens kredsløbsfunktion styrkes og vedligeholdes. Cross giver brugeren følelsen af at bevæge sig på stedet i sit eget tempo, samtidig med at livsvigtige funktioner forbedres. Når både arme og ben bliver belastet, stiger energiforbruget, ligesom træningen af mave- og rygmuskler bliver større.



Hip

Med Hip træner man hofte, ryg og mavemuskulaturen samtidig med at man øger balance og koordination. Hip er ideel til at styrke ryg, hofte og mave, og øge konditionen.



FASE 3: FITNESSREDSKABERNE



Pull Up

Pull Up er et ekstremt fleksibelt og alsidigt fitnessredskab, som kombinerer styrketræning af de fleste muskelgrupper i kroppen med udstrækning, stabilitet og koordination – et redskab som er det hele værd! Med Pull Up er det kun fantasien der sætter grænser. Her kan både den erfarne og nybegynderen prøve kræfter med styrkeøvelser til hele kroppen, udstrækning og stabilitet.



Chest

Chest maskinen styrker forsiden af kroppen, ved brug af egen vægt. Her træner man både bryst, arme, skulder og mave. Chest er udstyret med et stærkt, gummibelagt sæde, som er en sikker platform for træningen. Chest benytter brugerens krop som kontravægt i træningen. Derved er den optimal som supplement til løbetræningen, så man ikke kun får trænet benene men også overkroppen.



Back

Back er en enkel vej til opbygning af ryg, skuldre og biceps.

Stærke og smidige rygmuskler virker som et korset omkring rygsøjlen og forebygger dermed problemer med ryggen.

Ved målrettet at træne korsetmuskulaturen kan man forbedre både muskelstyrken og evnen til at muskulaturen automatisk aktiveres. Herved opnår man at ryggens muskulatur og led bruges hensigtsmæssigt og ikke overbelastes.



FASE 3: FITNESSREDSKABERNE



Sit-up

Man kan næsten mærke de ømme mavemuskler, når man ser Sit Up, der er perfekt til træning af de vigtige coremuskelgrupper. Situp træner dine mavemuskler, og hvis du vender dig rundt, træner du ryg og lænd.



Bar

Et effektivt styrketræningsredskab, der har hentet inspiration fra klassisk gymnastik. Med Bar kan man styrke brystmuskulaturen, skuldre, triceps og mave ved at bruge sin vægt som belastning. Ideelt til de brugere, der gerne vil have udfordret sværhedsgraden og muskelgrupperne i overkroppen.



Stepper

Start foran lille stepper, trød op et ben ad gangen, forsæt op og ned



FASE 4 – MULTIBANE 2

Multibane med kunstgræs+panna med stenmel

Multibanen leveres i 13X24m. med kunstgræsbelægning.

Der etableres podemål i begge banehalvdele og etableres opholdstribuner i siderne af banen.

Der etableres netstøtter på midten til justerbart net til aktiviteter som tennis, fodtennis, badminton, volley o.a.

Banen kan således bruges til aktiviteter som.

Fodbold

Håndbold

Volley

Tennis

Badminton

Fodtennis

O.a.

Der etableres yderligere en pannabane med stenmel som underlag og 2 løse podemål, denne bane vil være oplagt for tekniktræning samt boldspilsaktiviteter for de mindste.



FASE 4: STREET PLAY MULTIBANE – FAKTA



Multibanen:

- Størrelse – 13 x 24 m. udvendige mål.
- Ekstruderet plast moduler i antracit grå
- Banderne er 95 cm – ved målene 200 cm høje
- 2 mm. Galvaniseret stålkant som ramme
- 2 stk. Fuldsvejst mål 2x3 meter

Integrerede aktiviteter:

- 4 stk. tribuner
- 4 stk. 3 mands stål mål 1 x 1,5 m mulighed for fleksibel bande
- Netstolper og net

Underlag:

- 320 m2 helstøbt kunstgræs
- Opstregninger – mål, felt & midt linje

Bundopbygning

- Levering og udlægning af 15 cm stabilgrus + 2-3 cm afretningslag
- Banen opstilles og følger eksisterende terræn/højdeforhold
- Jorden bliver funktionelt planeret på matriklen



FASE 4: PANNABANE & 3-MANDS MÅL



Pannabane

Inspirationsbillede. Jeres leveres i 6X6m med bandehøjde på 60cm. og vil have stenmelsbelægning.

Samme bande materiale som på multibanen, medvirker til en ensartet og æstetisk flot samlet løsning.

Podemål

Placeres til spil på græsareal / stenmel

2 stk. 3-mands mål

1,5 x 1,0 m

Fuldsvejst profil

Nylonnet





FASE 5 – SKATER, CYKLE OG LØBEHJULSOMRÅDE

Skaterområde

Omkring alle aktiviteterne bliver der udlagt asfalt til skater aktiviteter. Banen vil selvfølgelig også kunne anvendes til løbebane, rulleskøjter, løbehjul og andre legkøretøjer – og naturligt også som løbebane.

Nede i den ene ende vil der blive etableret enkle skaterelementer i samme type som banderne på multibanen er lavet af således at det giver et ensartet og stilrent udtryk. Der etableres også en halv-pipe.

Der vil i termoplast blive udlagt start, mål og meterangivelse rundt på banen.

Ydermere etableres et par loop som er opholdsmøbler som passer rigtig godt ind i område, så man også kan sidde og beskue de legende.



SKATE ELEMENTER

