

Oslo kommune
Grunerløkka
postmottak@bga.oslo.kommune.no

ASKER, 22.08.2012

Lase Tufte
Nedre Frydendal 98
1384 Asker
95837994

Søknad om utendørs treningspark

I mange år drev jeg med tradisjonell styrketrening på ulike kommersielle treningsentre. For et par år siden gikk jeg og to kammerater av meg litt lei av denne treningsformen og søkte rundt på nettet etter noe alternativt. Da kom vi raskt over en del videoer på YouTube hvor vi så folk som drev med en avansert form for egenvektstrening som så veldig spennende ut. Da benytter man kun egen kroppsvekt som motstand, en treningsform som kan tilpasses alle uansett utgangspunkt og forutsetninger. Dette viste seg og allerede være en stor idrett i Russland, de baltiske landene, deler av Europa og USA. Denne typen trening foregår primært utendørs på anlegg laget av enkle installasjoner av metallstenger.

Det fantes ingen slike parker eller anlegg å praktisere dette på i Norge, så vi benyttet det tradisjonelle utstyret på treningscenterene på en ny og utradisjonell måte. I begynnelsen fikk vi mye oppmerksomhet for dette da det var nytt og spennende for folk. Vi ble raskt ganske gode på både de grunnleggende tingene men også noen av de mer avanserte øvelsene. Oppmerksomheten økte i takt med ferdighetene. Dette var så nytt at media også ga oss mye publisitet i de lokale avisene, og deretter de mer nasjonale avisene. Vi har nå hatt dekning i: Drammens Tidene, Budstikka, Bymagasinet Drammen, Askeravisen, Dagens Næringsliv, Aftenposten, Lierposten, NRK Min Idrett, NRK Østlandssendingen, TV8. Jeg er nå i dialog med God Morgen Norge for å få til en skikkelig reportasje så jeg får promotert denne treningsformen enda bedre nasjonalt. Treningsformen heter Calisthenics, og idrettsformen av den heter Street Workout.

Mangelen på et sted å praktisere dette gjorde at kammeratene mine bygget en liten park hjemme hvor de trente. Jeg bygget en liten park sammen med en annen kammerat hjemme hos han, hvor vi begynte å trene. Jeg jobbet på den tiden også litt på Elixia i Asker. Da jeg startet å trene der var det ingen som drev med denne formen for trening, men raskt etterpå var det utallige ungdommer som forsøkte å kopiere denne måten å trene på. Det var først da jeg la merke til hvor raskt denne treningsformen smitter over på andre. Jeg begynte å få mye henvendelser fra folk som ønsket å starte med dette som var i behov av veiledning og tips. I løpet av en ganske kort stund var det utrolig mange som hadde startet med dette.

Jeg så da behovet av å få utviklet noen utendørs parker i Norge, sånn at folk kunne komme sammen å praktisere denne måten å trene på, istedenfor at alle holder på hver for seg. Jeg startet da arbeidet med å legge inn søknad hos Asker kommune om å få dekket kostnadene og et område til byggingen av denne parken. De var interesserte, så jeg brukte de neste månedene på å utvikle en treningspark

med internasjonal standard, både i design og funksjonalitet. Jeg sendte disse planene til alle de aktørene som potensielt kunne bygge en slik park. Det var kun to aktører som kunne levere utstyr iht. tegninger. Det ene var et selskap fra Oslo, det andre er tradisjonelle sveiseverksteder.

Sveiseverkstedene var i behov av at jeg skulle fortelle dem hvor mye dette utstyret skulle tåle av moment og belastning. Valget havnet da på det andre selskapet, som kunne beregne alt dette selv. Jeg fikk da en komplett utendørs treningspark med to sett av alle apprater, i ulike høyder og størrelser slik at de er tilgjengelig for alle, til under 200.000,-. Ett år etter at prosessen startet så sto den aller første treningsparken ferdig i Asker. Jeg brukte stort sett all min tid på dette prosjektet det året, uten å noen form for økonomisk gevinst. Min eneste motivasjon for dette er å få utviklet disse parkene slik at jeg kan fortsette mitt arbeid med å promotere denne treningsformen. Som belønning fikk jeg parken oppkalt etter meg, Tufteparken, noe som jeg da har valgt å fortsette med i prosjektet mitt.

Jeg visste allerede før vi bygget parken at det var et stort miljø for dette i Asker, så jeg var ikke bekymret for at parken ikke skulle bli brukt. Men oppslutningen rundt parken har vært overveldende. Parken er mye besøkt av den målgruppen jeg hadde sett for meg på forhånd, unge gutter i 20-årene. Men parken er like mye brukt av mosjonister og syklister som legger turen innom for en styrkeøkt. Det er jenter i alle aldre som trener styrke her. De lokale idrettslagene i håndball, hockey og fotball benytter parken til barmarkstrening. Så det er personer av begge kjønn i alle aldre som nå benytter parken. Det har blitt en større suksess enn hva jeg noen gang kunne forestilt meg. Så nå går all min tid til å være i parken på dugnad helt opptil 5-6 ganger om dagen for å veilede alle de som kontakter meg.

Nedenfor ser dere en print screen (skjermdump) fra Facebook-siden til Tufteparken i Asker:

<http://www.facebook.com/treningspark>



The screenshot shows the Facebook interface for the page 'Utendørs Treningspark i Asker'. At the top, the Facebook logo and search bar are visible. The user is logged in as 'Lasse Tufte'. The page header indicates 'You are posting, commenting, and liking as Lasse Tufte — Change to Utendørs Treningspark i Asker'. The main content area features a large landscape photo of the park, a profile picture with three white figures on a green background, and a cover photo. The page name is 'Utendørs Treningspark i Asker' with the subtitle 'Community Page about Tufteparken'. Below the name are buttons for 'Liked' and 'Message'. The page has 1,127 likes. The right sidebar includes a 'Create A Page' button, an advertisement for the page, and a 'Now' section showing the page was joined in July 2012.

Som dere ser så er det nå 1.127 mennesker som aktivt følger, deltar og støtter idrettsparken vi har laget i Asker. Dette er en stor oppslutning for et relativt lite sted.

Det som kanskje overrasker meg mest er alle de som kommer langsveisfra for å trene i parken. Det kommer ungdommer fra Skien, Porsgrunn, Hønefoss, Nittedal, og mange fra Oslo som fast kommer å trener i parken. Jeg har fått mye henvendelser fra forskjellige ungdomsråd i Oslo som ønsker at jeg skal forsøke å få etablert noen slike parker i Oslo.

I fjor var det to fra Norge som ble invitert til å representere Norge i verdens aller første verdensmesterskap i denne idretten. I år falt valget på meg, så tidligere denne måneden var jeg i Latvia, Riga å representerte Norge i VM.

Vi som driver aktivt med dette blir nedringt av mennesker i alle aldre som ønsker å drive med dette, men som ikke helt vet hvor de kan praktisere det eller hvor de skal starte. Dette er et strålende tiltak til aktivitet for uorganisert idrett. Det er kanskje den aller sunneste treningsformen som finnes, det er kun egen kroppsvekt som motstand, noe som er skadeforebyggende. Det er utendørs og sosialt.

Som Personlig Trener på Elixia så treffer jeg mange av de yngre guttene der. Når jeg spør dem hva målet deres med treningen er, så er svaret nesten utelukkende det samme. De ønsker å bli størst mulig, fortest mulig, uansett. Når jeg da introduserer dem for denne måten å trene på, så skifter de ganske raskt fokus. Så vi ser helt tydelig effekten denne treningsformen har på ungdommen. Jeg har nå også startet et prosjekt som skal jobbe aktivt opp mot ungdomsanstalter med denne treningsformen. Neste år arrangerer jeg landets aller første Norgesmesterskap i denne idretten.

Mitt mål er å klare å etablere flere parker i de største byene, sånn at vi kan skape et stort, sunt og nasjonalt omfattende treningsmiljø. Vi jobber alle sammen aktivt med å skape et inkluderende miljø i den parken som er i Asker. Vi er opptatt av at alle hilser på hverandre og hjelper de som kommer og er nye. Dette fungerer godt og vi ser allerede nå konturene av et kammeratskap som er helt unikt.

Dersom dette virker interessant, så er jeg veldig åpen for et møte der jeg kan presentere dette prosjektet skikkelig for dere.

Håper på positiv tilbakemelding.

Mvh.

Lasse Tufte (95837994)

Linker til andre artikler relatert til Tufteparken i Asker:

Budstikka:

<http://www.budstikka.no/nyheter/norges-forste-treningspark-apnet-pa-risenga-1.7433194>

<http://www.budstikka.no/lyst/bygger-ny-treningspark-i-asker-1.7428220>

<http://www.budstikka.no/lyst/noen-ovelser-som-kan-bli-brukt-i-tufteparken-1.7428222>

<http://www.budstikka.no/nyheter/hundrevis-vil-ha-parktrening-i-asker-1.6497010>

Askeravisen:

NR. 31 – 28. September 2011

NR. ?? – 29. August 2012

NRK:

<http://www.nrk.no/nyheter/distrikt/ostlandssendingen/1.8234134>

TV8 Asker & Bærum:

<http://www.tv-8.no/ab/musicvideo.php?vid=5b3b9ed1c>

Fitnessbloggen:

<http://www.fitnessbloggen.no/utendørs-treningspark/>

<http://fitnessbloggen.no/norges-forste-utendørs-treningspark/>

Aftenposten:

15.08.2012

Klar tale:

29.08.2012

