



IDEOPLÆG_AKTIVITETSSTI_VALBY IDRÆTSPARK



AKTIVITETSSTI_VALBY IDRÆTSPARK

Valby Idrætspark har de seneste år stået overfor en udviklingsproces, der skal fremme og mangfoldiggøre idrætstilbud i Københavns kommune, men først og fremmest med henblik på beboerne i Valby.

Som et led i denne udviklingsproces ønskes en løbe/aktivitetssti i anlægget, som et bindende led mellem de mange foreninger, klubber, aktiviteter og naboskaber, der findes på stedet samt som et ekstra spændende og adspærende element på stedet.


Følgende sider viser og beskriver et ideoplæg til en aktivitetssti omkring anlægget.

Valby Lokaludvalg har udarbejdet et kort med et net af gå- og løberuter i Valby, der har til formål at gøre det lettere og mere attraktivt at bevæge sig rundt i Valby til fods. Ruterne er lagt så man ved at følge dem bliver ledt til byens attraktioner. Ruterne er katalogiseret så man eksempelvis kan følge en historisk rute, en kulturel rute, en rekreativ rute mm.

Aktivitetsstien vil på dette kort blive indskrevet som "idrætsruten", og vil dermed ikke blot blive synliggjort for anlæggets eksisterende brugere, men også række ud og tiltrække folk udenfor anlæggets forenings- og klubmedlemskreds.

Et løbs distance er en både fysisk og psykisk faktor for gennemførelsen af løbet. Dette ideoplæg bygger derfor på et overordnet koncept om at markere distancen i intervaller pr. 100 meter, så man hele tiden ved hvor langt, man har løbet.

Det er et givent ønske, at stien skal kunne henvende sig til en mangfoldighed, der kræver forskellig belægning. Stiens sammenhængende forløb, bliver derved ikke i belægningen men i den grafik, som markerer 100 meter intervallerne.



Da ruten skal henvende sig til både anlæggets eksisterende brugere samt folk fra nabolaget er der markeringsstart fra både pladsen ud for Club Danmark Hallen samt ved rundkørslen over banelegemet ved Hammelstrupvej/Tudsemindevej, hvor den ligeledes kobler sig på en eksisterende "Valbyrute" gennem Valbyparken.

Starter man ved start ud fra Club Danmark Hallen, løber man mod nord og følger den på kortet anviste rute skrevet med sort. Denne rute er 2 km lang med et afsluttende afspændingsforløb på yderligere 100 m. Denne rute tænkes anvendt som opvarmning til de sportsgrene, som anlæggets brugere er kommet for at dyrke.

Har man ikke andet gøremål i anlægget, er det mere oplagt at starte ved starten i rundkørslen sydøst for anlægget. Distancemarkeringen med start herfra er vist på kortet med blå. Markeringen leder løberen rundt på ruten i modsat retning og i intervaller, der følger de på kortet sorte markeringer de første 1200 m frem til sort startmarkering. Her gør overlappet mellem start/slut for sort rute, at 100 m intervallerne forskydes.

Foruden den grafiske markering af 100 m intervallerne, bindes aktivitetsstien sammen af zoner med redskaber, der bidrager og udvider løbetræningen. Hver zone har sin egen farve, der identificerer dem som et aktivitetsfelt. De følgende sider vil beskrive disse zoner en for en.



SPRING

ATTENTION

KLATRING

FITNESS

VALBY HALLEN

CLUB DANMARK HALLEN

TIDSTAGNING

KONDITION AFSPÆNDNING

INSHAPE ALLÉ

300 m
w 006

400 m
w 008

500 m
w 007

600 m
w 009

700 M
w 005

400 m
w 008

200 m
1 KM

100 m
1100 m

300 m
w 006

200 m
1 KM

START
1200 m

1300 m

2100 m

100 m
w 001

2100 m
w 003

START
1200 m

1400 m
2 KM

1500 m

1900 m
w 001

1600 m

1800 m
w 008

1700 m

1700 m
w 001

1800 m

1800 m
w 009

1900 m

1900 m
w 005

2 KM

2 KM
w 004

2100 m

2100 m
w 003

2200 m

ZONE 1_FITNESS

Julius Andersens Vej er Valby Idrætsanlæggs hovedstrøg. Den er ankomstvej fra Ellebjergvej og er i dag en temmelig bred asfalteret vej ned til Club Danmark Hallen. Da tilkørslen til anlæggets parkeringspladser er i starten af vejen, er det begrænset hvor mange biler som faktisk gør brug af vejen.

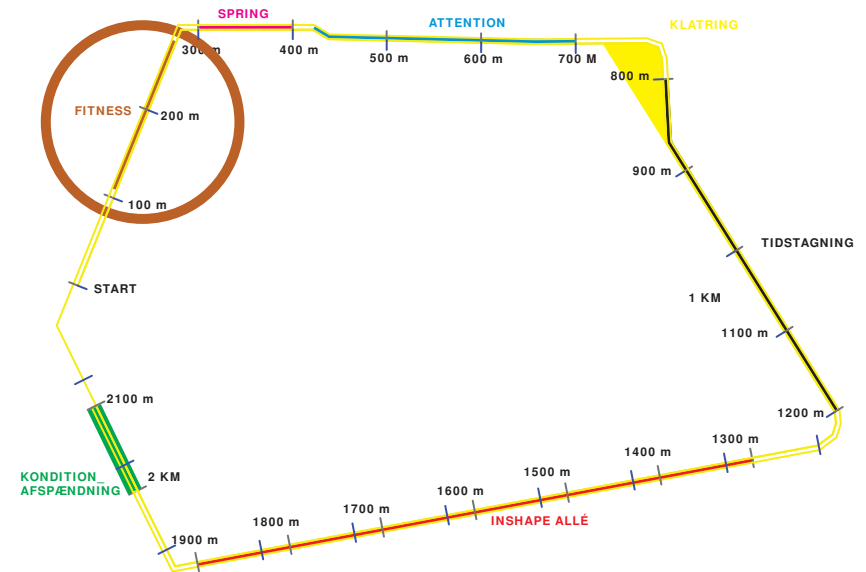
Langs vejen ligger i dag mange af anlæggets bygninger. Foruden Club Danmark Hallen ligger bl.a. Københavns Idrættefterskole samt Frems klubhus. Ved anlæggets fremtidig udvidelse tænkes yderligere aktiviteter forbundet med netop denne vej. En karakter af hovedstrøg er derfor både i dag og i fremtiden oplagt.

I dette ideoplæg foreslås en markant udvidelse af fortov til zone for udendørs fitness.

Fitnessstræning er en træningsform som benyttes af de fleste sportsudøvere til opbygning af muskler. Fitness er derved en fællesnævner, som på dette hovedstrøg kan koble de forskellige sportsgrene, som findes på stedet, sammen i et fælles møde.

Fitnessredskaberne skal stå som skulpturelle elementer langs Julius Andersens Vej på et bredt fortov med sportsbelægning. Redskaberne skal have et fælles udtryk med en farve matchende belægningen. Interval markeringen skal ligeledes have samme farve og derved definerer stedet som en zone på den samlede rute. Foruden farvekodningen kan zonen yderligere defineres af, at der ved 100 m markeringen tilføres en tekst der beskriver zonen's aktivitet.

Strøget samt fitnessredskaberne vil kunne ses fra Ellebjergvej og derved yderligere fungere som signalværdi for den sportslige aktivitet, der



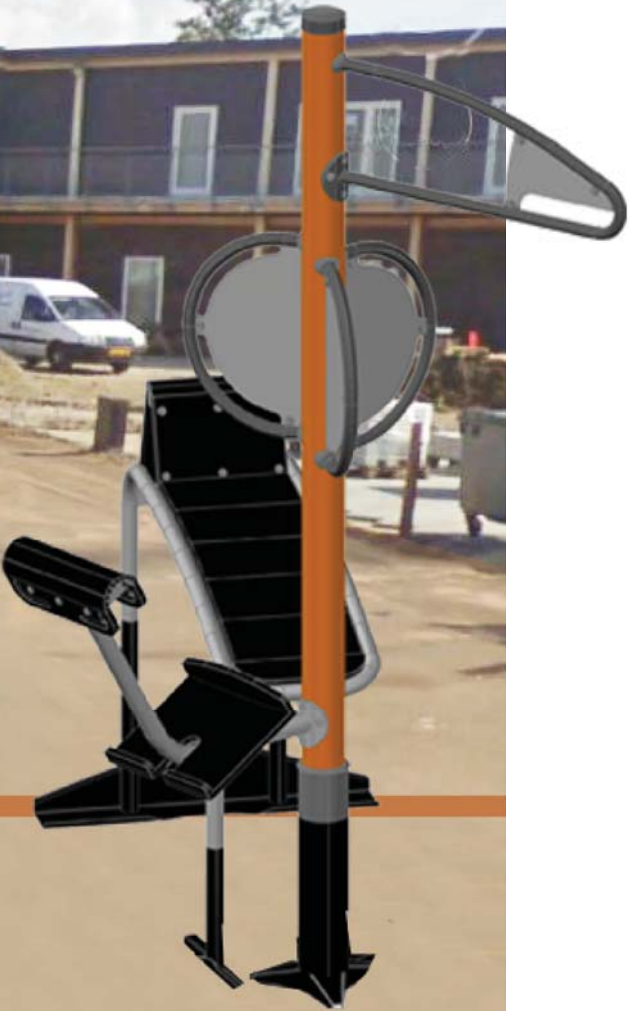
findes på stedet.

Julius Andersens Vej skal forsat være asfalteret og vil på grund af den begrænset biltrafik være en god vej for rullestøttede løbere. Løbernes 100 m interval markeringer vil på denne strækning også kunne bruges af rullestøttede løberne til kapløbsmarkering.

Flere firmaer har udviklet fitness redskaber til udendørs brug i et robust design, der egner sig til offentlige steder. Referencer vises bagerst i hæftet.



100 meter



ZONE 2_SPRING

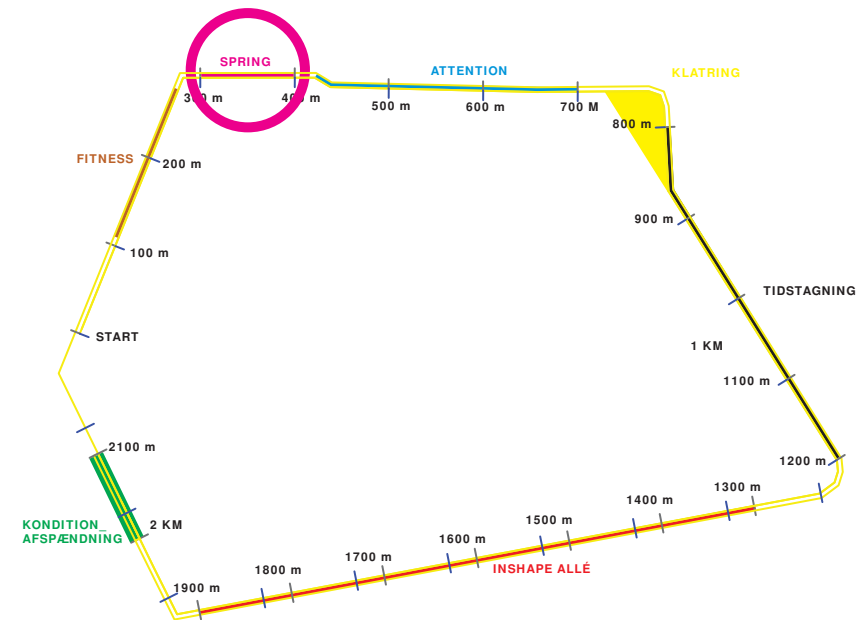
Den første bygning man møder når man kører ind på Julius Andersens Vej er en ældre og lidt nedslidt bygning med omklædningsfaciliteter mm.

Ved en fremtidig renovering af denne bygning, lægges der i dette ideop-læg op til en udsmykning af facaden, som illustrerer og inspirerer til at man på denne del af løberuten skal træne fodled, springafsæt, balance, præcision mm. Udsmykningen vil på samme måde som fitnessredskaberne kunne ses fra Ellebjergvej, og vil derved, som redskaberne, være signalværdi for stedets mange aktiviteter.

Facadens grafik fortsætter ned over fortovet, hvor der på denne strækning ikke blot er 100 m markeringer men også markeringer, der viser 0,5 m, 1 m, 1,5 m samt 2 m for at inspirerer til anden løbertyme end på rutens øvrige strækninger. Grafikken holdes i en farve, der definerer stedet som en zone på den samlede rute.

Denne strækning kommer lige før parkeringsarealet, hvilket medfører begrænset fodgængertrafik fra de folk som bevæger sig fra deres bil og frem til deres mål. Løberen er derfor forholdsvis uforstyrret i sin leg/øvelser.

Den maling der skal bruges til grafikken skal være maling særligt udviklet til asfalt, med en holdbarhed svarende til den maling, der bliver brugt til trafikgrafik på vejene.





ZONE 3_ATTENTION

Zone 3 ligger i forlængelse af zone 2, men er nu et mere trafikeret felt, da der både er kisse and ride plads foran Valby Hallen samt en masse gående trafik til og fra parkeringsarealet.

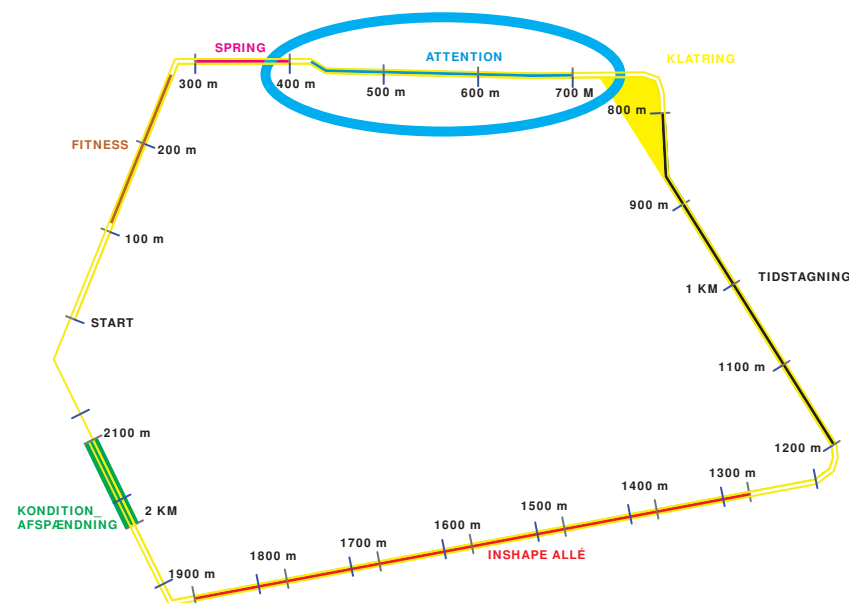
Vi kender fra trafikken, hvordan cykelstier bliver trukket op med blå på særlig udsatte steder. For at skabe så ubrudt forløb på løbestien som muligt, er det vigtigt at vise et hierarki i bevægelserne på stedet. Stien foreslås derfor optrukket med blå på denne strækning med symboler for løbere på samme måde som cykelstierne bliver det med cykel-symboler ude i trafikken.

På denne måde ønskes at skabe en opmærksomhed samt hensynstagen fra den krydsende trafik over stien. For yderligere tydeliggørelse af hierarkiet om hvem der skal vie for hvem, kan man ved særligt trafikeret overskæringer tilfører højttænder

Ud over at skabe hensynstagen til løberen, vil markeringen vise at stedet er en del af en større sammenhæng, - et punkt på en rute.

100 m markeringen skal på denne strækning være blå og derved markerer sig som en zone på ruten.

Da parkerings arealet står over for en fornyelse, er der i dette ideoplæg blot illustreret et tema for denne zone, og ikke en præcis markering af aktivitetsstiens forløb. Ved nærmere bearbejdelse af projektet forslås det, at føre stien mere rundt i landskabet, evt. over og omkring parkeringslommer mm. Dette vil påvirke 100 m markeringerne og hører derfor til en senere bearbejdningsfase.





ZONE 4_KLATRING

Efter parkeringsarealet og Valby Hallen forlader ruten Valby Idrætsanlæg og fortsætter over baneterrænet til en lille grussti langs banelegemet.

Ved grusstiens begyndelse ligger i dag et ubenyttet trekantsareal, hvor det foreslås at placere elementer for klatring.

At tilføje en løberute klatremuligheder giver ikke blot adspredelse på turen, det er også med til at øge løberens/sportsudøverens grundmotorik. Klatring er en grundmotorisk færdighed på linje med gang, gribning og brydning.

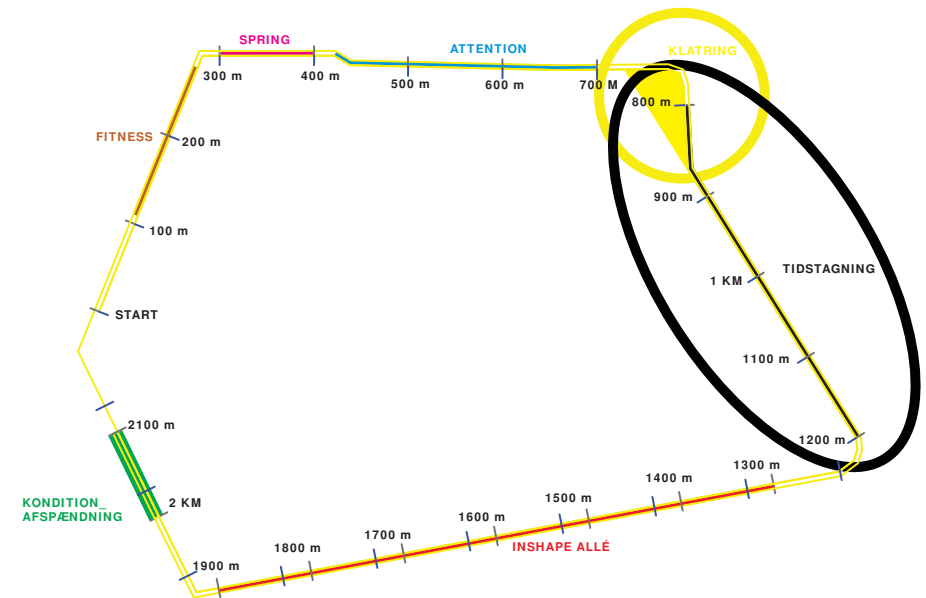
Krop og hjerne kan selv tilpasse sig hensigtsmæssigt til arbejdskravet. Den grundmotoriske parathed gør klatring umiddelbart tiltrækkende og sjov, for en bredde langt ud over alm. Idrætsinteresserede mennesker. Det er ikke nødvendigt at gennemgå en masse tekniske øvelser for at komme i gang, hvorfor den også er god på en aktivitssti der henvender sig til alle.

Klatring behøver ikke kun at være på høje klatrevægge for at skabe udfordring. Klatreformen Bouldering foregår på store stenblokke og i lav højde. Bouldering har ofte fokus på tekniske vanskelig og styrkekrævende klatring.

Klatreelementerne holdes i en farve, der definerer stedet som en zone på den samlede rute.

Vil der i projektet være mulighed for større inddragelse af arealet, foreslås det alternativt at anlægge hele arealet som et Parkour område. Referencer på dette findes bagerst i hæftet.

ZONE 5_400 M TIDSTAGNING



Grusstien langs banelegemet er en uforstyrret sti på 400 m. Denne distance er en atletik disciplin som løbes på tid. I og med at der ikke er mulighed for nogen form for krydsende trafik på stien, er der her mulighed for at løbe hurtigt.

Ved 100 m mærkningen i hver ende opsættes startblokke så løberen får mulighed for at tage sin max tid på hhv. 100 m, 200 m samt 400 m svarende til atletik disciplinerne for spurt.

Ved rutestart fra rundkørslen sydøst for anlægget, vil denne strækning og aktivitet være det første man møder.

100 m markeringerne holdes i en farve, der definerer stedet som en zone på den samlede rute.



ZONE 6_INSHAPE ALLÉ

Hammelstrupvej er en smuk allé mellem Valby Idrætspark og Valbyparken. Vejprofilen deler trafikken op i fodgængere, bilister og cyklister med brede græsrabatter med allétræer.

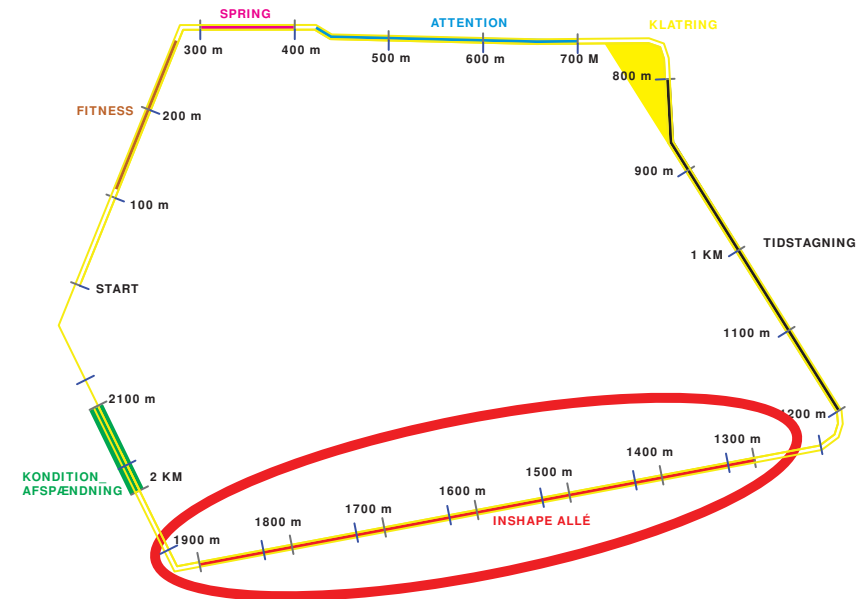
Løbeoplevelsen på denne strækning er i forvejen smuk og oplevelsesrig og bør derfor kun tilføres noget, der er i tråd med stedets renhed og poesi.

I dette ideoplæg forslås at møblere græsribatten langs løbestien med stilrene ensfarvet og enkle elementer, som kan indgå i et forhindringsbane forløb.

Elementerne kan foruden at skabe variation og leg på det meget lige og langstrakte forløb give mulighed for balancetræning, styrke træning og udstrækningsstøtte.

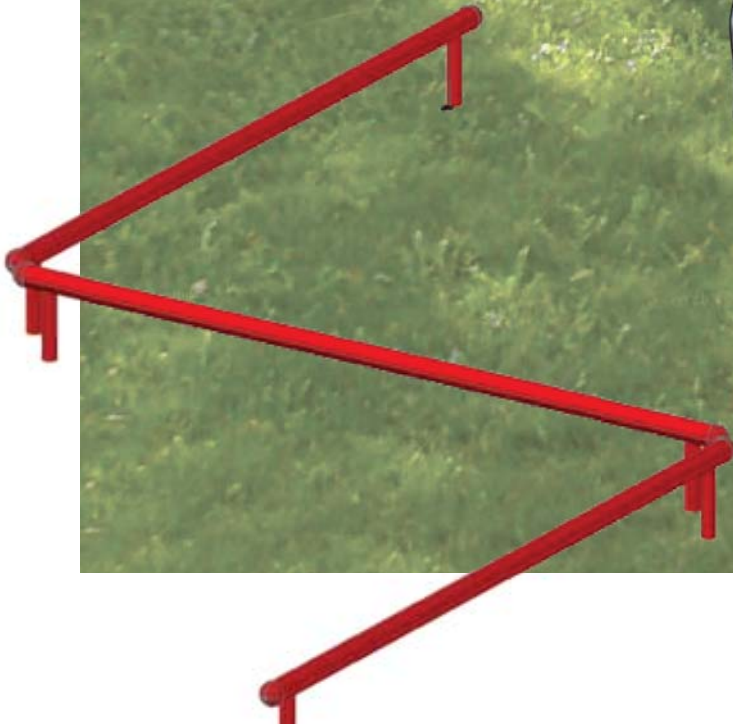
Alléen ligger for enden af de store boldbane arealer i Idrætsparken og vil derfor være et oplagt opvarmnings og/eller udstrækningssted for boldbanernes brugere. Det er derfor vigtigt, at der sikres passage i det grønne hegn mellem alléen og boldbanerne flere steder. Disse passager vil foruden tilgængelighed også skabe nogle smukke lige kig ned af boldbanerne fra alléen.

Elementerne skal have en farve med signal værdi der trækker folk fra boldbanerne hertil og som definerer stedet som en zone på den samlede rute. Foruden farvekodningen kan zonen yderligere defineres af, at der ved 100 m markeringen tilføres en tekst der beskriver zonens aktivitet.



På denne strækning vil 100 m markeringerne fra de to rute-retninger være forskellige i og med ruten på kortet markeret med blå, overlapper den anden routes start og slut punkt.

Da ruten med start ved rundkørslen henvender sig eksternt Idrætsparken, vil der på dennes 100 m markeringer være henvisninger til "Valbyruten" i Valbyparken de steder, hvor man kan koble sig på denne. Herved tydeliggøres det at denne rute er en del af noget andet og større end den mere lokale idrætsrute tilknyttet Valby Idrætspark.



1400 meter

ZONE 7_KONDITION + AFSPÆNDING

I og med at ruten ikke er meget mere end 2 km, tænkes den interne rute med start ud fra Club Danmark Hallen blot som et led i et større træningsprogram for de respektive sportsgrene i anlægget.

Den interne rute afsluttes efter 2 km med en 100 m strækning, hvor der vil være mulighed for at strække ud samt konditionstræne på anden vis end løb.

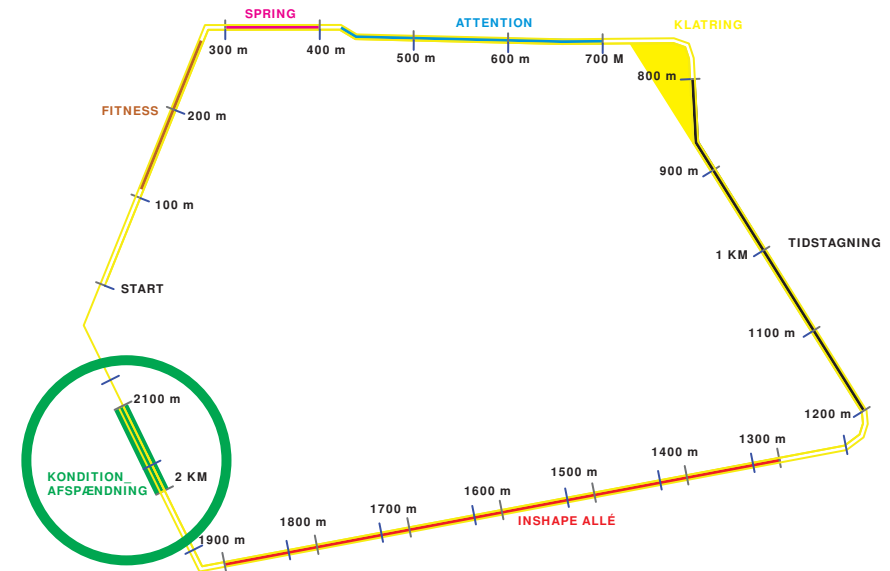
Mellem Hammelstrupvej og Julius Andersens Vej i forlængelse af Julius Andersens Vej opstilles motionsredskaber til konditionstræning samt udstrækning.

Redskaberne placeres så man har udsigt over parkens vestlige baner når man bruger dem. Med en sådan placering kan man ligeledes forestille sig redskaberne brugt af tilskuere til det som foregår på banerne og derved henvende sig til yderligere en gruppe mennesker som færdes på stedet.

Redskaberne skal have et fælles udtryk i et design der matcher omgivelserne. I dette ideoplæg er valgt et design der karakteriserer sig ved store konstruktionsbuer. Buerne har spiller visuelt sammen med det store buede tag på den nærliggende Club Danmark hal.

For at denne zone skiller sig ud fra zone 1 samt for at opnå det rette træningsforløb, er det vigtigt at de redskaber, som vælges til denne zone, kun koncentrerer sig om konditionstræning og afspænding frem for styrketræning som findes i zone 1.

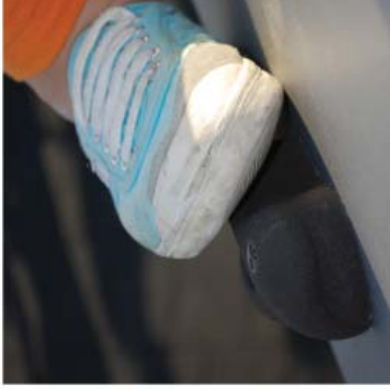
Flere firmaer har udviklet konditions- og afspændingsredskaber til udendørs brug i et robust design, der egner sig til offentlige steder.



Referencer vises bagerst i hæftet.



REFERENCER:



GRAFIK PÅ VEJ

ALTERNATIV TIL ZONE 4_PARKOUR:

Uddrag fra www.uno.dk:

Den grundlæggende idé bag Parkour er at bevæge sig gennem omgivelserne i flow, dvs. at komme fra punkt A til B mest effektivt og hurtigst muligt udelukkende ved brug af kroppen.

Parkour adskiller sig væsentligt fra egentlige sportsgrene, fordi der i parkour ikke eksisterer regler for, hvordan man skal bevæge sig. Det handler ikke om at måle sig med andre, men om at udvikle og udfordre sin egen fysiske formåen og mentale styrke. Derfor kan parkour ikke kategoriseres som værende en sport, men rettere en "bevægelseskunst"

Franskmanden David Belle betegnes som grundlæggeren af parkour. Belles far, Raymond Belle, var løjtnant i Vietnamkrigen. For at træne sine soldater til at bevæge sig effektivt rundt i junglen, anvendte han træningssystemet "methode naturelle"

Raymond Belle introducerede David Belle for idéerne bag dette træningssystem, hvilket han tog med ud på gaderne i de franske forstæder. Her videreudviklede han de elegante bevægelser inspireret af teknikker fra gymnastikkens og kampsportens verden, imens han bibeholdt nogle af de grundlæggende tanker omkring naturlige bevægelser sammen med barndomsvennen Sebastian Foucan. David Belle og Sebastian Foucan startede sammen med seks andre kammerater gruppen 'Yamakasi.'

Produkterne er designet i tæt samarbejde med professionelle Parkour udøvere. Professionelle Parkour udøvere har konsulteret i placeringen af produkterne

Professionelle Parkour udøvere har testet og godkendt de færdige produkter og den endelige opstilling af Parkour parken

