

# Vår kompetanse – din trygghet

**FRIPLASSEN** er skapt med engasjement og ansvarfølelse, med det for øye å tilføre reelle merverdier for både enkeltmenneske og nærmiljøet.

Multiconsult AS, et av Nordens ledende selskaper innenfor rådgivning og prosjektering, har utviklet konseptet i samarbeid med Norges Friidrettsforbund. Landskapsarkitektspesialisten Ashley Conn fra Studio Oslo landskapsarkitekter har bidratt på utformingen, og dette har resultert i bygging av flere Friplassen anlegg.

**FRIPLASSENS** brede aktivitetsrepertoar er inspirert av, og hentet fra, friidrettens verden. Innholds-siden er kvalitetssikret av Norges Friidrettsforbund som med sine totalt 75 000 medlemmer og 861 medlemsklubber er et av idretts-Norges største særforbund.

**FRIPLASSEN** kommer som et ferdigutviklet konsept med basismodul og øvrige tilleggskomponenter som tilpasses det enkelte prosjekt.

**FRIPLASSEN** er forhåndsgodkjent for spillemidler.

Tilskudd: 1/3 av godkjent kostnad inntil kr. 1.000.000,-

Ytterligere informasjon om **FRIPLASSEN**:

- Norsk Friidrett v/Narve Heggheim: tlf. (47) 913 14 783
- Multiconsult AS v/Svein Aasen: tlf. (47) 482 99 981
- Studio Oslo landskapsarkitekter v/Ashley Conn (MNLA): tlf. (47) 413 04 948

[www.friplassen.no](http://www.friplassen.no)



**FRIPLASSEN** – Norges Friidrettsforbund på lag med folkehelsen



SO  
LA

Multiconsult

**FRIPLASSEN**

- barnas fribillett til bedre helse



## En friplass for fellesskapet

**FRIPLASSEN** er et lavterskeltilbud med et mangfold av opplevelser hvor kjerneaktivitetene er hentet fra friidrettens verden.

Lek og mestring, bredde og topp

**FRIPLASSEN** er en fullverdig treningsarena for utøvere på alle nivåer, og er ypperlig for rekrutteringsarbeid. For noen er **FRIPLASSEN** gnisten som tenner flammen i toppidrettsutøveren, for andre en arena for vennskapelig kappestrid og lek.

Aktiv fritid for flere. Legges anlegget i tilknytning til en skole, blir brukereffekten optimal. En **FRIPLASS** i forlengelse av skolegården vil tilføre viktige "fysiske" dimensjoner til skoledagen – samtidig som den inviterer til bruk både før og etter skoletid.



“Når de kommer inn litt svette i luggen, etter å ha tilbrakt friminuttet på **FRIPLASSEN**, er de også mer fornøyde. Tilgang til sunne aktiviteter rett utenfor skoledøren tilfører elevene overskuddsenergi og økt konsentrasjonsevne”.

Sten Tore Svennes, enhetsleder Sandbakken barne- og ungdomsskole, Sarpsborg – landets første **FRIPLASSEN**-kommune”.



## Fakta om **FRIPLASSEN** – innhold og aktiviteter

Kompakt er et illustrativt begrep for **FRIPLASSENS** kjerneinnhold. Grunnmodulen er en 40 x 60 meters rundbane for friidrett med både 60 og 200 meters løpebane. Andre standardelement er høydematte med stativ, grop med satsplanke for lengde og tresteg, tilløp for spydkast, ring for kulestøt og sitteamfi i trykkimpregnert tre innenfor løpebanen. I tillegg medfølger flettverksgjerde med kjøreport og to sluser rundt banen.

Muligheter og fleksibilitet er andre nøkkelord.

Et tyvetalls idrettsøvelser kan innpasses i anlegget og tilkjøpsmulighetene inkluderer blant annet:

- Bane for volleyball og/eller sandvolleyball
- Klatrevegg eller klatrekuber
- Kastefelt med målvegg til kasteøvelser
- Turnskranke
- Stativ for turnsportens øvelser i ringer
- Bane for innebandy
- Bakke for kasteøvelser