

Prospekt - Ikast COMPLETE (2023)

Dette er historien om et lokalområde, hvor et idrætsfællesskab har fundet hinanden i én samlet, stærk vision om at tilbyde fysiske aktiviteter, der skal få ALLE til at elske at være aktive. Og vi mener ALLE: De inaktive. Dem, der gerne vil, men ikke rigtigt er kommet i gang. Dem, der i forvejen træner. De mindste børn på daginstitutionerne. Eleverne på skolerne og idrætsskolerne i kommunen. Talenterne, der stræber efter en idrætslig karriere. Eliteatleter inden for mange forskellige sportsgrene. De professionelle spillere i fx FC Midtjylland og Ikast Håndbold.

Vi taler om Ikast-Brande Kommune, om Fonden SportsCampus Ikast-Brande. Et unikt samarbejde, der går på tværs af alt andet, der hidtil er set. For tænk, hvis det kunne være muligt at skabe et tilbud, hvor alle disse meget forskellige målgrupper kunne mødes i fælles, idrætslig glæde ved at være fysisk aktive. På den samme facilitet. På en og samme tid. Hvor det både er muligt at tilgodese sundhed, idrætslig udvikling, bevægelsesglæde og toppræstationer – og så i øvrigt være sammen om det.



Drømmen var fra start: Vi vil skabe et motiverende, fysisk udviklende og sjov træningsanlæg, der inviterer, aktiverer, udvikler og fastholder alle målgrupper – børn, unge, voksne, ældre, foreningsmedlemmer og eliteidrætsudøvere. På en banebrydende og ikonisk facilitet. Og som samtidig kan udvikle den komplette atlet – 10-kæmperen.

Men... ”Hvordan skaber vi en facilitet, der favner almindelige menneskers ønske om en spændende og uforpligtende tilgang til at dyrke motion? Som også inviterer den inaktive del af kommunens borgere indenfor til en anderledes og mere spændende tilgang til fysisk aktivitet. Og som samtidig skal danne en motiverende ramme for den daglige fysiske træning af eleverne på Sports-campus? En facilitet, der skal kunne anvendes af elitesportsfolk på absolut topniveau, så de oplever udfordringer og fysisk progression i kraft af anvendelsen – på et idrætsfagligt solidt grundlag? Og som skal rykke ved grænserne for, hvordan tilsvarende faciliteter er bygget. Og i Ikast sammenligner man sig med hele verden.

Vi er fuldstændig sikre på, at vi har fundet en vej til løsninger på denne udfordring: Ikast COMPLETE.

Ikast COMPLETE er lige præcis så visionær, som var vores udgangspunkt. Som andre vil se hen til og blive inspireret af. Og som leverer de resultater, vi ønsker: mere fysisk aktivitet, mere inspiration på tværs af generationer, alder og idræt og samtidig være en synlig, daglig motivation for at fastholde træningen.

Ikast COMPLETE skal være det redskab, der betyder, at Ikast-Brande Kommune kommer hele vejen i mål som landets mest idrætsaktive kommune med 85% af kommunens borgere som fysisk aktive.

Ikast COMPLETE bliver en træningsmæssig "schweizerkniv" med op mod 20 forskellige træningszoner med en indbygget progression i træningen, så både den ældre nybegynder og den professionelle atlet kan træne side om side og få lige meget udbytte af træningen.

Udfordringen er, at fysisk træning for mange af de svagere målgrupper ofte opleves som kedelig, umotiverende og frakoblet fællesskaber. Blandt andet derfor er det vanskeligt at få de sidste målgrupper aktiveret.

Med en placering midt i Sportcampus Ikast-Brande med efterskole, højskole, friskolen Guldminen og en højskole, en kommunal folkeskole, Sportscenter Ikast og Ikast Håndbold og FC Midtjyllands træningsfaciliteter vil Ikast COMPLETE blive anvendt af flere hundrede unge mennesker hver dag. Dertil kommer kommunens borgere.

Samtidig er Ikast COMPLETE designet som et vartegn, der med sine ca. 20 meter i højden rager godt op i det vestjyske landskab. Et vartegn som også inviterer familier fra de omkringliggende kommuner til Ikast for at være fælles om at udfordre hinanden og nyde at være aktive.

I Ikast skal der ligge et bjerg...

... bygget af jord, grus og sten og med et tårn på toppen, så man i 20 meters højde står og ser ud over byen og landskabet. Med sjove og intuitivt inkluderende udfordringer for enhver, der kommer forbi en søndag eftermiddag med familien. Også til alle dem, der egentlig aldrig før har interesseret sig for fysisk aktivitet. Ikast COMPLETE er også trænings- og undervisningsmuligheder for elever i Sportcampus Ikast og byens skoler og institutioner. Og med virkelig seriøse udfordringer, der fremmer den fysiske udvikling hos elitesportsfolk på allerøverste hylde.



Ikast COMPLETE er med andre ord, hvad navnet siger, det er: Et komplet tilbud om fysisk aktivitet for ALLE! Et anlæg der alene i kraft sit visuelle udtryk inviterer alle og enhver indenfor til fysisk leg og træning, til udfordrende og sjov kappestrid mellem familiemedlemmer, venner og træningskammerater. Og som også tilbyder digitale løsninger, der fastholder og udvikler interessen for at udvikle sine fysiske færdigheder. Uanset hvem man er.

Ikast COMPLETE er en banebrydende og nyskabende facilitet som skal inspirere ind- og udland til at udvikle lignende faciliteter for at få flere til at være fysisk aktive, få flere til at blive ved med at holde sig i form og så flere til at sætte sig nye og højere mål. Ikast COMPLETE integrerer alle tre mål i én samlet, fælles løsning.

ATLETIKKEN SOM UDGANGSPUNKTET

I Ikast COMPLETE kan den komplette atlet (10-kæmperen) udvikles gennem 20 træningszoner. Udgangspunktet er løb, spring og kast som de grundlæggende fysiske færdigheder. Suppleret med balancer, parkour, klatring, styrketræning og boldspil, så man kommer hele vejen rundt i den fysiske udvikling og dannelse.

Fælles for de fleste faciliteter på "Ikast COMPLETE" er, at tyngdekraften anvendes som den træningsmakker, der konstant øger kravene og fremmer den fysiske udvikling: det er ganske enkelt hårdere at løbe, gå, springe eller hoppe op og ned ad en bakke. Det er derfor Ikast COMPLETE bygges på en kunstig bakke.

Den nærliggende indendørs fodboldbane "Stadome" og den kommende bygning for Guldminen og FC Midtjylland integreres arkitektonisk og funktionelt i "Ikast COMPLETE," så der skabes en logisk sammenhæng.

Ikast COMPLETE er en åben invitation til fysisk aktivitet for alle. Døgnet rundt. Året rundt. Selve faciliteten er en manifestation af Ikast-Brande Kommunes vision om, at mindst 85% af befolkningen skal være fysisk aktive. Ikast COMPLETE bliver byens vartegn. Og symbolet på, hvordan fysisk aktivitet kan integreres overalt og for alle.



Mål

SportsCampus Ikast-Brande ønsker med faciliteten: "Ikast COMPLETE" at skabe en unik bevægelsesfacilitet for alle – med afsæt i atletikken, som "alle idrætters moder". Et fyrtårn i Danmark for bevægelse, leg og læring.

Ikast COMPLETE bliver et motiverende, fysisk udviklende og sjovt træningsmiljø, der inviterer, aktiverer, udvikler og fastholder alle målgrupper – børn, unge, voksne, ældre, medlemmer af byens idrætsforeninger og eliteidrætsudøvere. På én banebrydende og ikonisk facilitet. ¹

Ikast Complete er en 24/7 "Schweizerkniv-inspireret" all-inclusive-facilitet, der kan foldes ud og bruges på utallige måder, og som understøtter til bevægelse og udvikling af de idrætslige kompetencer, der skaber en komplet atlet.

Og som kan:

- Stimulere til øget bevægelse og socialt samvær for alle borgere, lokalt, nationalt og internationalt.
- Give det idræts- og foreningslivet en unik base for træning, leg, læring og bevægelse osv.
- Være understøttende for Ikast-Brande Kommunes mål om 85% aktive / "Bevæg dig For Livet"
- Give lokalområdets mange foreninger bedre, motiverende og nytænkte betingelser, fx handicapområdet, sportsklubber, ældreidræt mm.
- Understøtte den store sociale indsats gennem FCM Samfund.
- Give optimale betingelser for grundatletisk udvikling.
- Fastholde mennesker i idrætten ved at arbejde tværidrætsligt.

Ikast COMPLETE skal være frit og gratis tilgængelig for alle borgere, 24/7, alle ugens 7 dage.

I det socialt bæredygtige rum skal der samtidig være plads til mangfoldigheden, og vises hensyn til denne. Mangfoldighed betyder for os, at alle skal kunne bruge faciliteten og føle sig velkommen. Børn, unge, ældre, indvandrere, socialt udsatte, handicappede, topatleter, motionister osv.

Vi vil således udvikle og bygge verdens mest innovative, avancerede og træningsrelevante træningsanlæg, der i sin form og opbygning kan ramme, og motivere, alle målgrupperne. Alle i øjenhøjde. Alle træner side og side. Et anlæg der i sig selv både stimulerer til samvær, konkurrence, lyst, nysgerrighed, så ingen kan holde hverken fingre eller fødder fra at gå ombord i – uanset forudsætninger og baggrund.

Et tværidrætsligt anlæg, som samtidigt, helt unikt, skal skabe bro og sammenhæng mellem foreningsliv, specialidrætter, leg og læring. Her skal den uøvede stifte bekendtskab med motion. Det unge fleksible menneske skal kunne lege sig til motion, på tværs af idrætsgrene, uden nødvendigvis at skulle brænde for bare én sportsgren.

Ikast COMPLETE vil fylde så meget i landskabet, at det bliver vartegn for sports- og idrætsmiljøet i Ikast-Brande Kommune. Både visuelt, oplevelsesmæssigt og i form af de træningsmæssige gevinster, man får af et besøg.

MÅLSÆTNINGER FOR IKAST COMPLETE

Anlægget Ikast COMPLETE er IKKE målet i sig selv. Det er derimod den motiverende og ikoniske faktor, der skal motivere flere til at være fysisk aktive. Følgende målpinde er sat op:

1. Der skal bygges en facilitet i Ikast, hvortil der udvikles 20 forskellige "aktivitets-zoner," der hver især tilbyder aktiverende træning med indbygget progression, så hver zone favner alle gæster – uanset forudsætninger.
2. Alle skal anvende Ikast COMPLETE. Der skal derfor måles på brugen blandt flere forskellige målgrupper: Børnefamilier, institutioner, skoler, foreningsliv, fysisk handicappede, sårbare og svage borgere, inaktive borgere, elever på samtlige skoler under Sports Campus Ikast-Brande.
3. Ikast COMPLETE bliver et fyrtårn, der skal fungere som inspirationskilde. Derfor er det en målsætning, at andre kommuner, uddannelsesinstitutioner, universiteter, idrætsforbund etc. fra ind- og udland skal hente viden og inspiration til at udvikle egne faciliteter og aktiviteter ud fra tankegangen bag Ikast COMPLETE. Artikler, konferencer, inspirationsbesøg, løbende evalueringer etc. skal skabe interessen for Ikast COMPLETE.
4. Ikast COMPLETE skal være kendt og anerkendt overalt i området. Kendskab motiverer til anvendelse. Derfor er det vigtigt, at Ikast COMPLETE bliver markedsført og kendt som en åben, gratis, spændende og attraktiv facilitet, der tiltrækker alle typer borgere fra nær og fjern.

Øvrige lokale målsætninger:

- at skabe et lege- og bevægelses-område, der kan samle lokale borgere.
- at skabe større fællesskab mellem børn og unge gennem leg og læring.
- at skabe et attraktivt og innovativt læringsmiljø for alle idrætsudøvere, og foreningsmedlemmer.
- at stimulere til øget bevægelse og fysisk udfoldelse for alle borgere i Ikast-Brande Kommune.
- at danne og uddanne "det hele menneske" gennem idrætten.
- at skabe rammer, der stimulerer lyst til bevægelse hos senstartere og personer, der for øjeblikket har en inaktiv hverdag.
- at skabe optimal sammenhængskraft og synergieffekter mellem bredde- og eliteidræt og uddannelse, som kan udnyttes til glæde for hele lokalområdet i Ikast-Brande Kommune.

Anlæg til sport kan spille en afgørende rolle for at få flere til at være aktive. Her vil vi gå skridtet videre at skabe et symbol på fysisk aktivitet, på en kommune der tager sundhed alvorligt og på en tilgang til idræt, hvor børn, unge og ældre dagligt kan møde atleter på et og samme anlæg, hvor de træner sammen og gensidigt inspirerer og motiverer hinanden.

DE 20 "Zoner"

I Ikast COMPLETE kan den komplette atlet (10-kæmperen) udvikles gennem 20 træningszoner.

Træning skal være sjov. Træning skal være udviklende. Træning skal være kontinuerligt udfordrende for at skabe resultatmæssig progression. Og træning skal deles op i logiske elementer: Hurtighed, balance, styrke, udholdenhed,

teknik, akrobatik osv. Derfor en Ikast COMPLETE opdelt i et antal afgrænsede, logiske aktivitetszoner, der en for en fokuserer på forskellige fysiske kompetencer.

De fleste træningszoner på Ikast COMPLETE er udarbejdet, så de rummer en indbygget progression: Trappen op til tårnet har tre forskellige trin størrelser, banerne til bakked sprint har fire forskellige hældningsgrader, kasserne til hop går fra let til absurd svære, klatrevæggen det samme, der er en "hare" i løbebanerne. Overalt er det tænkt ind, at man skal kunne udfordre sig selv til at løbe lidt hurtigere, mere og længere. Springe lidt højere og længere, klatre højere, balancere på sværere og sværere baner, klare mere udfordrende parkourbaner osv.

De 20 træningszoner:

1: Speed Curves

Korte, hævede sving. Jo hurtigere du kan løbe, desto højere op i kurven kan du løbe. Og jo sjovere er det.

2: Balance Zone

Slack lines, linegang, balancegang. Der udføres 35 bolde i forskellige størrelser på balance.

Skråning med forskellige sværhedsgrader og forskellige størrelser sten, der skal forceres. Mulighed for at klatre definerede ruter på tid ved at aktivere stopuret ved start og stoppe det på toppen.

3: Muscle Hill

Styrketræning på redskaber, op ad bakke. Egen kropsvægt som modstand.

4: Speed Hill

130 meter lang, lige løbebane, der ender i en bakke de sidste ca. 50 meter. Løber man op ad bakke stimulerer det muskelstyrken, løber man ned ad bakke udvikler man sin skridtfrekvens.



5: Jumpers World

Hop på trampoliner. Fra de helt lette spring til udfordrende spring. Hop fra trampolin til trampolin op ad bakke.

6: WCT.

"World Chace Tag". Fangeleg. "Jorden er forgiftet". Spring, kravl, spring – brug hele kroppen i leg.

7: Klatrevæg

Med forskellige højder og forskellige sværhedsgrader

8: Fodbold-tennis

Anlæg med net, hvor man kan spille fodbold-tennis. Forskellige størrelser på banerne og med forskellige højder på netterne.

9: Steps

Trappeforløb med almindelige trin, høje trin og ekstremt høje trin. Kan også anvendes til hop ned, da det aktiverer en større muskelspænding.

10: Endurance Track

Løbebane på anlægget, der slutter på toppen. Start fx ved kiss-and-ride og løbe rundt bagbygningen på brandvejen, og ned oppe på toppen. Forskellige distancer kan tilpasses. Men kan løbe intervaltræning med få minutters pause og nå tilbage til start inden næste løb starter.

11: Multibane

Fodboldbane på kunstgræs.

12: Bounce Wall

Kast med medicinbolde op ad væg. Forskellige vægte på boldene og mål på væggen i forskellige højder. Hvor højt kan man kaste med forskellige bolde? Hvor langt tilbage kan boldene "bounce" fra væggen?

13: Parkour

Område med en række forhindringer der skal forceres.

14: Track Race

300 meter løbebane til løbetræning. Med "hare" til at sætte det tempo, man vil løbe i.

15: Beach Håndbold

Sandbaner med net til beachhåndbold, og -fodbold.

16: Hill Race

Løbebane med snoninger og forskellig hældning til sprint op ad bakke. Løb om kap på de forskellige baner.

17: Jump Zone

Trappen op til tårnet har tre forskellige trinstørrelser, hvor der kan springes/løbes fra trin til trin.

18: Beach Pit

Sandgrav til forskellige typer flade spring. Stående længdespring. Stående trespring. Hink, hop og spring med og uden tilløb og fra forskellige afstande fra sandgraven.

19: Goal Box

Med goalboxen får fodboldspillerne alletiders mulighed for at træne afslutningsteknik, målmandstræning og generel teknisk træning i optimale rammer.

20: Chillout Zone

Område til udstrækning og afslapning.

Det er ikke den færdige udførelse af en given idrætslig aktivitet, der afspejles i zonerne. Det er den træning, der leder hen til at man bliver stærkere, hurtigere, bedre til at jonglere med en bold eller til at kaste længere. Der findes andre faciliteter, hvor man kan dyrke de forskellige idrætsgrene i deres færdige form. På Ikast COMPLETE dyrker vi den grundtræning og den udvikling, som er en afgørende forudsætning for at dyrke idræt. Og synes, det er sjovt.

ORGANISERING AF IKAST COMPLETE

Ikast COMPLETE er sit eget selvstændige/juriske projekt, men hænger indholdsmæssigt sammen med et sideløbende stort projekt, hvor FCM bygger en bygning på 5.200 m², som dels skal rumme FCM's sportslige sektor og akademi, og dels Guldminen - ISI Idrætsfriskole.

Hele dette samlede projekt vil blive en markant yderligere forstærkning af et i forvejen unikt og stærkt SportsCampus Ikast Brande, der allerede nu i forvejen rummer topkvalificerede idrætsfaciliteter og -bygninger: Sportsstar College, ISI, Sportscenter Ikast, Tullamore Golfbane, Stadome og Nordre Skoles sportsafdeling.

.... Og som allerede nu er et område, der hver eneste uge er omdrejningspunkt for mere end 2.000 menneskers idrætsudfoldelse, ikke mindst igennem et usædvanligt rigt foreningsliv. Samtidig rummer SportsCampus-området også sin egen "bydel", med ca. 500 idræts elever, der har deres bopæl her, på college, efterskole, akademi og højskole.

Området tilføjer kommunen hundredvis af arbejdspladser, og bosætning.

FCM Midtjylland får ansvaret for den daglige drift, og vedligehold, af anlægget.

SPORTSCAMPUS IKAST-BRANDE

SPORTSCAMPUS IKAST-BRANDE er en fond (selvejende institution), der har til formål at kvalitets- og fremtidssikre det unikke sportsmiljø i Ikast Nord – et unikt sportsområde med fx. Sportscenter Ikast, FCM Akademiet, HIH Ligadamer og FCM Superliga sportssektor og træningsanlæg, ISI, Nordre Skoles idrætsklasser, Guldminen, Sportsstar College, Tullamore Golfbane, Indoor Golf, Stadome og en lang række klubber, som fx Ikast FS, Ikasts FC og Ikast KFUM. Med tæt bindeled til Ikast-Brande Gymnasium, Ikast HHX og Hjerted.

Området er bl.a. base for utallige foreningsmedlemmer og frivillige i den lokale idræt, elitesportsklubber på europæisk topniveau, og sammenlagt 700 sports elever, der kombinerer idræt og uddannelse.

BESTYRELSE

Formand: Torben Østergaard (Direktør, ISI)

Claus Steinlein (Direktør, FC Midtjylland)

Bo Jensen (Bestyrelsen, Herning-Ikast Håndbold)

Mads Lindegaard (Bestyrelsen, Sportscenter Ikast)

Palle Høj (Bestyrelsen, Ikast FS)

Rasmus Byskov-Nielsen (Direktionen, Ikast-Brande Kommune)

Karsten Werge (Leder, Sportsstar College Ikast-Brande)

Marianne Dose Hvid (Rektor, Ikast-Brande Gymnasium)

Elisabeth Hattens (Leder, Handelsgymnasiet Ikast-Brande)

KOORDINATOR

Jan Rahbek

VISION

Sportscampus Ikast-Brande's unikke sportsmiljø er anerkendt som det stærkeste i Norden. Her sikrer vi at sport, uddannelse og nytænkning går hånd i hånd.

MISSION

Sportscampus Ikast-Brande gør Ikast-Brande Kommune til en attraktiv sports- og bosætningskommune. Her lever borgerne dedikeret, sundt og aktivt.

Brugere, aktører, medarbejdere, interessenter m.v. omkring Sportscampus Ikast-Brande oplever stolthed over at være en del af campusmiljøet – en stolthed som smitter af på kommunens øvrige borgere.

SAMMENHÆNGSKRAFT OG SYNERGIER

Sportscampus Ikast-Brande bygger på et forpligtende, tæt og positivt samarbejde på tværs af foreningsliv og uddannelsesinstitutioner. Sportscampus Ikast-Brande skaber eliten og favner bredden, da elite og bredde betragtes som hinandens forudsætninger. Netop det positive samarbejde og tilstedeværelsen af både elite-/breddeidræt og uddannelse skaber synergieffekter, som udnyttes til glæde for hele campusmiljøet.

VÆKST OG UDVIKLING

Campusmiljøet medvirker til øget bosætning i kommunen, øget jobskabelse, øget elevtilgang til uddannelsesinstitutionerne, øget medlemstilgang i foreningslivet og en generel øget andel af borgere, som dyrker idræt og motion. Sportscampus Ikast-Brande favner et fuldt uddannelsesforløb fra folkeskolens 0. klasse til afsluttet

ungdomsuddannelse – alt sammen med udgangspunkt i samspil mellem idræt og skole og med mulighed for efterskole- og højskoleophold m.v.

Sportscampus Ikast-Brande rummer desuden en videregående uddannelse indenfor fysioterapi, ernæring og/eller andre uddannelser med en idrætslig vinkel.

DET INNOVATIVE IDRÆTSMILJØ

Sportscampus Ikast-Brande omfattes og anerkendes som et levende og inspirerende miljø – et sports- og uddannelsesområde, der er tilgængelig for alle. Nytænkning og tilpasning til nye idrætter, motionstyper, uddannelsesstyper, aktiviteter m.v. er en naturlig del af campusmiljøet.

Faciliteterne i Sportscampus Ikast-Brande har høj standard, og modsvarer de behov campusbrugerne efterspørger.

DET HOLISTISKE MENNESKESYN

Sportscampus Ikast-Brande fokuserer på det hele menneske og skaber vindere – på og udenfor banen. Fokuseringen på det hele menneske understøtter, at eliteidræt og uddannelse går hånd-i-hånd. Fokuseringen på det hele menneske understøtter tolerancen for de forskelligheder, som naturligt findes blandt alle mennesker.

AKTUELT LUFTFOTO AF SPORTSCAMPUS IKAST-BRANDE OMRÅDET (2020):



Skrevet i sommeren 2021 af Torben Østergaard, bestyrelsesformand for SportsCampus Ikast-Brande