



Forhindringsbanen er bevidst lavet så den udfordrer de bedste. Foto: Bent Frederiksen.

## Landskabet er en forhindringsbane

**MOTION.** Med en ny bane der udfordrer de bedste, fortsætter Stige Ø i Odense Fjord forvandlingen fra losseplads til aktivitetsområde

Af Lars Thorsen

De står efterhånden i de fleste kommuner - de små øer med 4-5 træningsmaskiner langs løbestier eller ved stranden. Desværre står de fleste ofte tomme og ubrugte hen. Og det er der en enkel forklaring på, fortæller fysioterapeut og personlig træner Martin Prassé der også er en af idémændene bag Odense Kommunes nye forhindringsbane på Stige Ø.

„Svagheden ved mange af disse træningsinstallationer er nok at dem som er gode og ved hvordan redskaberne skal bruges, bliver ikke udfordret

af dem. Og dem som ikke er så gode, men ville have gavn af at træne, ved ikke hvordan redskaberne skal bruges, eller også kan de ikke lide at stå i fuld offentlighed og vise deres manglende evner. Kort sagt, dem som kan, gør det ikke, og dem som burde, gør det heller ikke,” pointerer han.

Dermed falder mange offentligt tilgængelige træningsredskaber mellem to stole. Men det er der ingen fare for sker med banen på Stige Ø, mener Martin Prassé:

„Banen er specifikt lavet, så det skal udfordre de bedste. Planen var at få nogle til at bruge den og lave noget som

er ekseptionelt som ikke er offentligt tilgængeligt andre steder. Og så har det en trickle down-effekt. Ved at få de veltrænede og gode til at bruge område kan de mindre gode blive inspireret af det. Vi har derfor gjort os umage for at gøre forhindringerne svære, velvidende at vi måske mister nogle af de utrænede. Det er et meget bevidst valg.”

### Idéer udefra, tak

I Odense Kommune har rådmænd i By- og kulturforvaltningen Jane Jegind intet imod idémændenes beslutning om at lave en udfordrende bane til de bedste.

„Det er et eksempel på at nogle aktive borgere får idé til noget vi kan skabe sammen. Det giver medinddragelse og engagement, og vi kan udvikle det hele i fællesskab. På den måde får vi nogle langt bedre løsninger end hvis vi bare sidder herinde bag skrivebordet og tegner projekter fra start til slut,” lyder det fra Jane Jegind som nikker genkendende til synet af ubrugte træningsredskaber i det offentlige rum.

„Hvis vi altid bare laver standardløsningerne hele vejen rundt, så bliver det nogle gange hverken fugl eller fisk. Men vi har heldigvis sådan et Odense-koncept kaldet en forstads-pulje. Her har vi i omegnen af 10 mio.kr. som lokale borgere kan søge hvis man f.eks. er en idrætsforening eller en gruppe borgere med en bestemt interesse og en idé. Den slags puljer er virkelig med til at sætte mange tanker i gang ude omkring i kommunen. Og det er jo den eneste måde at sikre at ens anlæg rent faktisk rammer et behov og bliver benyttet. Det dur ikke at embedsfolkene sidder og tegner, beslutter og køber ind uden medejerskab hos de potentielle brugere. De ved helt ærligt bedst hvad der er brug for,” fastslår rådmændene der er svært tilfreds med den nye crossfit-bane.

Banen er faktisk en OCR-bane (Obstacle Course Race) hvilket grundlæggende betyder forhindringsbane. Prisen alt inklusiv har været 800.000 kr., og den er - foruden Martin Prassé og kollega, cand.scient. i idræt og sundhed Allan Frederiksen - skabt sammen med tidligere parkforvalter i Odense Kommune, Steen Himmer. De to førstnævnte har desuden lanceret Forhindringsbaner.com for at dele erfaringerne og sætte flere lignende projekter i søen.

### Lossepladsbane

Stige Ø er noget særligt. Bl.a. skal man ikke tænde et stort Sankt Hans bål derude, for der siver stadig gasser ud fra resterne af den gamle losseplads som siden 1994 har været begravet under en meter jord. Men Stige Ø har også et unikt, kuperet terræn på grund af de enorme, gamle affaldsbunker. Og netop landskabets topo-

Stålskeletter fra tidligere byggerier minder om Stige Øs fortid. Foto: Martin Prassé.



grafi benyttede skaberne aktivt da de tegnede forhindringsbanen og dens forløb.

„Vi har været meget opmærksomme på at det skulle passe i landskabet. Området ligger i to niveauer og vi har brugt skråningerne som en del af selve forhindringsbanen, men også med en trappe fra det ene niveau og en rampe til at lave sprintøvelser,“ forklarer Prassé. Han understreger at

der også af den grund er valgt materialer som falder fint i ét med landskabet, især træ, men også stål som minder om de stålkonstruktioner i nærheden der står tilbage som minder fra Stige Øs fortid.

I en tid hvor der tales om at lempe planloven og etablere badelande langs vores kyster, er en forhindringsbane i klitterne måske ikke noget dårligt alternativ. □



© Odense Bys Museer

I Stige Øs første storhedstid med lystsejls på åen husede den badehotellet kaldet 'Søbavillonen'. Foto: Odense Bys Museer.

## STIGE ØS ANDEN STORHEDSTID

Fuldemandssangen 'Sejle op ad åen' stammer fra Odense Å. Den gjaldede ud over ådalen i de snapseglade dage sidst i 1800-tallet, hvor lokalturismen blomstrede, og der var fast båd fart ikke bare op ad åen til Fruens Bøge og Carlslund, men også ud i fjorden til Stige Ø.

Her blev Stige Badeetablissement stiftet i 1894, og man anlagde en kombineret restaurant og badehotel som blev til den kendte Søbavillon. I 30'erne var øen en kort overgang endda hjemsted for Dauckes Tivoli. I efterkrigsårene voksede den lille koloni Sortehusene frem med mange fast beboere selv om de hverken havde elektricitet eller indlagt vand.

I 1965 gav Odense Byråd Stige Ø den tvivlsomme ære at fungere som losseplads og forbød at bo i Sortehusene. Lossepladsen åbnede i 1967 og i de næste 27 år blev øen overdænet med alt fra husholdningsaffald til skibsvrag. Det lavdandede område øst for Stige Ø blev dumpet op, og landskabet voksede op med dynger i op til 30 meters højde.

Da affaldsbehandlingen ændrede sig blev lossepladsen sløjfet i 1994 med et mål om at gøre området rekreativt. Der blev lagt mindst en meter jord over affaldet, og bakkerne fik indbygget et rørsystem, så metangassen fra affaldet under jorden kan indvindes og bruges til varme og el.

Landskabet gassede af indtil 2005 hvor der blev etableret en naturlegeplads. Siden er der anlagt baner til mountainbike og andre sportsaktiviteter på øens bakkedoppe. Rundt om bakkerne er der placeret såkaldte biotopbånd for at fremme øens meget varierede plantevækst og rige dyreliv. Desuden er der etableret shelters til overnatningsbrug, bålplads, toiletter og senest en udfordrende forhindringsbane. Ja, Stige Ø er godt på vej til at sejle ind i sin anden storhedstid. Måske med en snaps og en sang til. *It*

KILDE. Rasmus S. Larsen (2010): Historien om Stige Ø. Odense Kommune og Odense Renovation.

## Åbent Hus

26. maj kl. 14-20

- kom og se årets svendeprøver  
Damgårds Allé 5, 8330 Beder



Jordbrugets  
UddannelsesCenter Århus

**Få tjek på AMU mulighederne**  
Klik ind på [www.ju.dk](http://www.ju.dk) og tilmeld dig  
lige det AMU-kursus, som giver dig den faglige  
viden og kunnen, du kan bruge til noget!

..eller kontakt os på  
2723 5711 eller 2723 5798  
- så guider vi dig igennem mulighederne  
og alt det praktiske.

## Vi har maskinerne



SOMMER

VINTER



Importør **SØNDERUP**  
**MASKINHANDEL A/S**

Hjedsbækvej 464, 9541 Suldrup. Tlf. 9865 3255. mail@fbdk.dk  
[www.ferrariamaskiner.dk](http://www.ferrariamaskiner.dk). [www.facebook.com/ferrariamaskiner](https://www.facebook.com/ferrariamaskiner)

Specialiseret i at alt professionelt udstyr til den grønne sektor.  
Bredt program af maskiner til renholdelse, vedligehold og anlæg.