

## Ontwerp notitie Freerunpark Goudse Hout.

### 1 Inleiding

In de Goudse Hout wordt gesport en hardgelopen. Er zijn echter geen specifieke voorzieningen die het sporten en bewegen voor (jong) volwassenen in de buitenlucht faciliteren. De vraag daarnaar is er echter wel zo blijkt uit bezoekersonderzoek (enquête 2021) en lokale sportverenigingen willen graag meedenken en -werken aan sportvoorzieningen. De meeste expliciete vraag is de vraag naar realisatie van een freerunpark. Drie sportverenigingen hebben een brief gestuurd aan uw bestuur met het verzoek om mee te werken aan de realisatie van een freerunpark in de Goudse Hout. Naar aanleiding van dit schrijven heeft het bestuur besloten samen met de initiatiefnemers de planvorming op te starten. Op 23 november heeft samen met de initiatiefnemers, vertegenwoordigers van de Vrienden van de Goudse Hout en Netwerk Achterwillens een informatie en ontwerpessie plaats gevonden. De resultaten zijn verwerkt in deze ontwerpnotitie.

### Ruimte voor bewegen en sporten

De wens tot realisatie van een freerunpark in de Goudse Hout past in de ontwikkelingsrichting van de Goudse Hout zoals opgenomen in het Uitvoeringsplan Reeuwijkse Plassen (2016) en tevens in het concept Ontwikkelpunten (2021). In dat laatste plan wordt onder meer gewezen op 'de groeiende aandacht voor gezond leven wat betekent dat er meer ruimte nodig zal zijn voor meer avontuurlijke en sportieve vormen van bewegen zoals freerunning, bootcamp en crossfit'. Onder het doel 'accommoderen recreatievraag' is opgenomen dat Groenalliantie bereid is mee te werken aan dergelijke initiatieven van gebiedspartners om zodoende bij te dragen aan een gezonde levensstijl van omwonenden en recreanten. Groenalliantie wil voldoende ruimte bieden in haar gebieden voor bewegen en sporten. Hierbij wordt wel de voorwaarde gesteld dat 'nieuwe functies en activiteiten per saldo de natuur- en recreatiefunctie moeten versterken, geen aantasting mogen vormen voor de entreegebieden en de openbaarheid gewaarborgd moet blijven'.

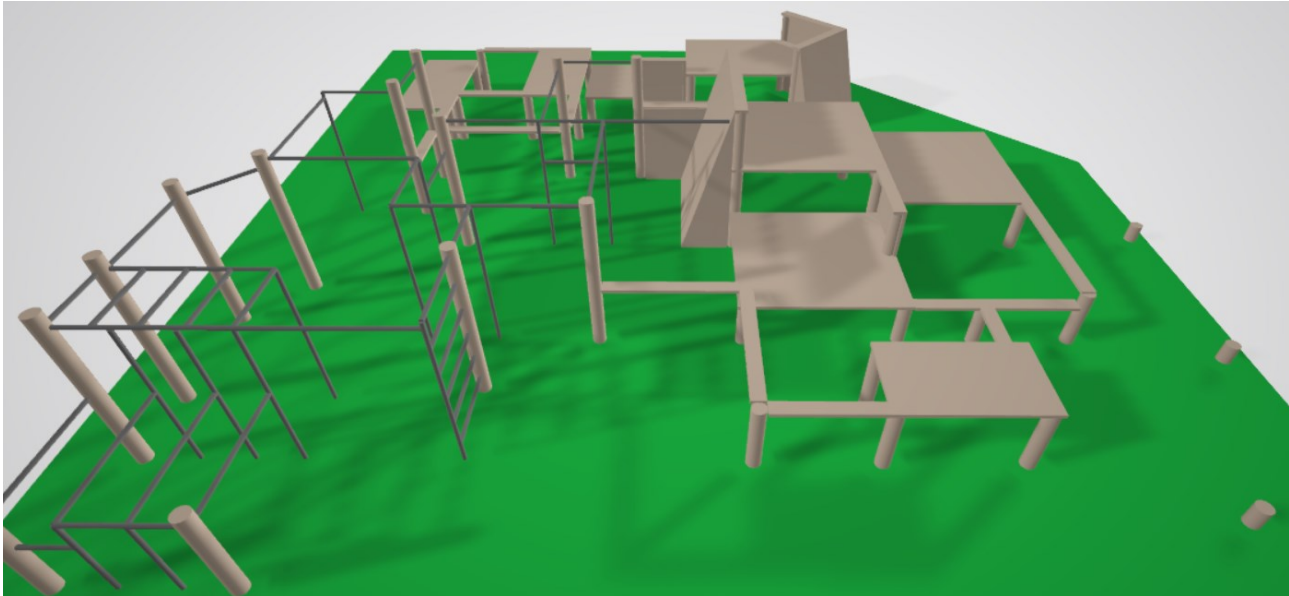
### 2 Uitgangspunten

Bij aanvang van de planvorming zijn de door het bestuur van de Groenalliantie de volgende uitgangspunten meegegeven:

- Aanleg van een avontuurlijke freerunpark
- Ontwerp voorziet in diverse sportmogelijkheden zoals calisthenics, bootcamp en crossfit en zo goed mogelijk aansluiten bij verschillende sportbeoefenaars.
- Locatie nabij natuurlijke speelvoorziening Goudse Hout
- Goede landschappelijke inpassing in de omgeving
- Zorgvuldige afstemming met andere functies en doelgroepen
- Waarborgen openbaarheid van het freerunpark
- Hufterproof ontwerp
- Leeftijdsgroep vanaf 12 jaar
- Realiseren binnen beschikbaar budget

### Aanleg van een avontuurlijk Freerunpark

De initiatiefnemers zijn beoefenaars van Freerun en calisthenics en bekend met sporten als Bootcamp en Crossfit. Ze hebben ervaring met ontwerpen van Freerunparken. Dave Hogenboom van Parkour Disciplines is betrokken bij het ontwerp van het Freerun park in de Reeuwijkse Hout. Tijdens de ontwerpssessie met andere gebruikers van de Goudse Hout is een programma van eisen opgesteld. Aan de hand daarvan is onderstaand ontwerp tot stand gekomen. Het ontwerp is geschikt voor beginners maar ook uitdagend voor gevorderde Freerunners.



### Ontwerp voorziet in diverse sportmogelijkheden zoals calisthenics, bootcamp en crossfitt en zo goed mogelijk aansluiten bij verschillende sportbeoefenaars.

De bovengenoemde sporten sluiten zeer goed aan bij Freerunning. Bij Calisthenics wordt minder gesprongen maar wordt bij de uitoefening gebruik gemaakt van het eigen gewicht. Daar dienen de afstanden tussen de objecten te worden aangepast. Voor crossfit geldt hetzelfde echter zij maken bij de beoefening van hun sport gebruik van voorwerpen als barbells, dumbbells, zandzakken en touwen. De losse onderdelen zijn niet voorzien in dit ontwerp en de beoefenaars van Crossfit dienen de zelf mee te nemen. In het ontwerp is er rekening mee gehouden dat een aantal van die voorwerpen aan het parcours kan worden bevestigd.

De oefeningen en bewegingen die bootcampers uitvoeren hebben bijna altijd te doen met een bar of een balk. In het ontwerp zijn voldoende bar's en balken opgenomen zodat ook bootcampers gebruik kunnen maken van de voorziening.

Ook hardlopers die hun loop willen combineren met (rek en strek) oefeningen kunnen gebruik maken van het park.

Tijdens het ontwerp proces is contact gezocht met Sportpunt Gouda. Sportpunt Gouda is de organisatie die het sportbeleid voor de gemeente Gouda uitvoert. Zij zijn enthousiast over dit initiatief en willen het park en de activiteiten promoten op hun website. Zij zien mogelijkheden om in de toekomst het park op te nemen in een beweegroute. Bij een beweeg route wordt op verschillende locaties een bordje met daarop een QR code geplaatst. De QR code is gekoppeld aan een spierversterkende of conditionele oefening. Door een 24 uren rolatie systeem is er iedere dag een nieuwe oefening.

## Locatie nabij natuurlijke speelvoorziening Goudse Hout

Om de meest geschikte locatie te bepalen zijn de initiatiefnemers tezamen met vertegenwoordiger van de Vrienden van de Goudse Hout en Netwerk Achterwillens ter plekke gaan kijken.

De natuurlijke speelvoorziening ligt in de intensieve zone, naast deze speelvoorziening ligt een speelweide die haast niet gebruikt wordt. De locatie ligt vlakbij het fietspad en is dus goed bereikbaar. Aandachtpunten zijn:

- De objecten zo ver mogelijk van de waterkant af plaatsen i.v.m. verstoring flora en fauna;
- Het terrein is erg drassig, grondverbetering moet toegepast worden.
- In verband met certificering dient er een afscheiding te komen tussen de speelplaats (jonger dan 12 jaar) en het Freerunpark. Dit zal gebeuren door het graven van een watergang.



## Goede landschappelijke inpassing in de omgeving

Veel Freerunparken zijn opgebouwd uit beton, dat is niet passend in een natuurlijke omgeving zoals de Goudse Hout. Daarom is er voor gekozen om het Freerunparcours voornamelijk op te bouwen uit Robinia Hout. Daardoor krijgt het park een natuurlijke uitstraling en sluit het goed aan bij de bestaande speelvoorziening die ook is gerealiseerd met Robinia hout.



Referentiebeeld houten Freerunpark

#### Zorgvuldige afstemming met andere functies en doelgroepen

In het ontwerpproces zijn behalve de initiatiefnemers ook vertegenwoordigers van Vrienden van de Goudse Hout en Netwerk Achterwillens betrokken. Zij vertegenwoordigen een grote groep gebruikers van de goudse Hout. Beide organisaties zijn positief gestemd over het realiseren van het Freerunpark

De inbreng van de Vrienden van de Goudse Hout was erg belangrijk bij het vaststellen van de juiste locatie en de materialisatie. Ook het leren kennen van de verschillende partijen was erg waardevol. D

Tijdens de ontwerpfase heeft zich nog een ander vereniging bij de initiatief nemers gevoegd.

Zoals eerder vermeld is ook het Sportpunt Gouda enthousiast over de realisatie van het park en ziet het park als een toegevoegde waarde ook voor andere (individuele) sporters.

#### Waarborgen openbaarheid van het freerunpark en hufterproof ontwerp.

Rondom het park komt geen afscheiding en het is dus openbaar. Het park is zo ontworpen dat de ervaren freerunner voldoende uitdaging heeft maar dat ook beginners er gebruik van kunnen maken.

Openbaarheid heeft als nadeel dat ook vandalen eenvoudig toegang hebben tot de voorziening. Robinia hout is een Europese hardhout soort en is hufterproof. IN he nabijgelegen speel eiland , ook opgebouwd met Robinia, zijn de speeltoestellen vrij gebleven van vandalisme. De hoop is dat het gebruik van het Freerunpark tot meer maatschappelijke controle leidt.

#### Realiseren binnen beschikbaar budget

Voor het realiseren van het Freerunparcours is een budget beschikbaar van €80.000,- inclusief P kosten exclusief BTW. Voor het DO s een raming opgesteld, zie hieronder, hier uit blijkt dat het ontwerp binnen het beschikbare budget kan worden gerealiseerd.

		<b>Begroting</b>			
<b>Werkzaamheden</b>	Hoeveelheid	Eenheid	Eenheidsprijs	Prijs	
Engineering aannemer	1,0	eur	€ 5.000	€ 5.000	
Graven watergang breed 1,5 m diep 80cm	35,0	m	€ 45	€ 1.575	
Ophogen terrein incl drainage	625,0	m2	€ 25	€ 15.625	
Stelcon platen	6,0	st	€ 350	€ 2.100	
Toestellen	1,0	eur	€ 31.274	€ 31.274	
Overig, keuring, revisie etc	1,0	eur	€ 10.000	€ 10.000	
				€ 65.574	
<b>P kosten</b>				€ 14.426	
<b>Totaal</b>				<b>€ 80.000</b>	