

# Tilbud

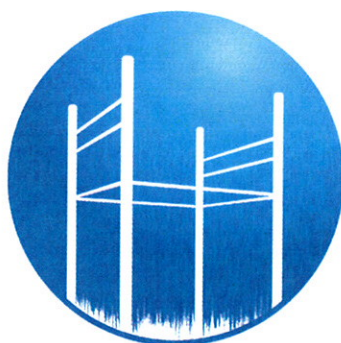
Utarbeidet av

Suveren Rørmøbelfabrikk AS

for

Lebesby kommune

Tilbudsnr. 1 675



## TUFTEPARKEN®

Deres kontakt i Suveren Rørmøbelfabrikk AS Terje Bakkeli	Vår kontakt i Lebesby Kommune Silje Grevenes og Reidun Strand
Suveren Rørmøbelfabrikk AS Søren Bulls vei 29 Boks 35 Furuset NO-1001 OSLO	Lebesby Kommune Postboks 38 9790 Kjøllesfjord
Telefon: 23175300 Telefaks: E-post: terje.bakkeli@Suveren.no	Telefon: 78499555 Telefaks: E-post: silje.grevenes@lebesnes.kommune.no reidun.strand@lebesnes.kommune.no

## INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>1. INTRODUKSJON</b> .....	3
<b>2. PRODUKTBESKRIVELSE</b> .....	6
<b>3. PRISER</b> .....	7
<b>4. GENERELLE RAMMEBETINGELSER</b> .....	7
4.1 Betalingsbetingelser .....	7
4.2 Leveringsbetingelser .....	7
4.3. Leveringsform .....	7



## 1. INTRODUKSJON

Hva er Tufteparken?

Tufteparken er et prosjekt ledet av Lasse Tufte. Det hele startet i 2011 da ideen bak prosjektet ble til. Lasse Tufte i sammen med Suveren Rørmøbelfabrikk AS brukte ett år på å tegne, utvikle og ordne alle formaliteter rundt etableringen av en utendørs treningspark i Asker, fra ide til virkelighet.

Under etableringen i Asker fikk han muligheten til å gi parken et navn, og falt da på Tufteparken – noe han da hadde tenkt til å benytte som navn på videre prosjekter. Pr. i dag er Tufteparken først og fremst navnet på en utendørs treningspark bestående av enkle metallkonstruksjoner til bruk for egenvektstrening. Pakken med de 10 apparatene som Tufteparken består av er designet på en slik måte at alle øvelser kan utføres av absolutt alle, uansett forutsetninger – derfor variasjonen av høyder, bredder og avstander på utformingen i apparatene.

Det ligger bestillinger på 3 parker som skal opp i løpet av våren 2013, i tillegg til dette er ca 8-12 parker under planlegging for oppføring i 2013.

I løpet av kort tid lanseres andre aspekter av prosjektet, noen av de vil være følgende:

### **Skilt**

Det utarbeides nå et skilt i metall (150 cm x 100cm) med trykk som tåler vær og vind, beregnet for utendørs anleggsplasser. Her vil det være en oversikt over omtrent 20 basisøvelser i forskjellig vanskelighetsgrad tilpasset alle aldre og forutsetninger. Dette vil illustreres med bilde av startposisjon og sluttposisjon på øvelsen, vist av en menneskelig animasjonsfigur. I tillegg vil det være beskrivende tekst som forteller hvordan øvelsen utføres, hvilke deler av kroppen som trenes, samt hvordan man kan tilpasse øvelsen slik at den blir lettere eller mer utfordrende.

### **Instruktører**

Tufteparken vil arbeide for å rekruttere instruktører til hver enkelt park som bygges. Disse vil fungere som lokale kontaktpersoner som skal bistå med å informere og veilede innen bruk av de ulike apparatene. Foreløpig er dette dugnadsarbeid som vi allerede har gjort oss gode erfaringer på. Det er nå inngått en avtale med to forskjellige sponsorer som kommer til å dekke mesteparten av denne utgiften. Pr. dags dato har Tufteparken ca. 10 instruktører som har lang erfaring med egenvektstrening – flere med formell utdanning som Personlig Trener.

## **Verdenscup / Norgesmesterskap**

Tufteparken vil være en av arrangørene for det aller først mesterskapet i egenvektstrening i Norge, som avholdes sensommeren 2013. Dette vil være et arrangement som vil være kombinert Verdenscup i regi av World Street Workout og Norgesmesterskap. Det vil være omtrent 20 deltakere, hvorav halvparten vil være nordmenn. Resterende halvpart vil være store internasjonale navn innen idretten, samt internasjonal erfarne dommere.

## **iPhoneapplikasjon**

I løpet av Q2 i 2013 vil det lanseres en applikasjon for iPhone og iPad som vil inneholde mye av det samme som er tilgjengelig på nettsiden. Her vil hele øvelsesdatabasen ligge med animasjoner slik at man med en mobil enhet kan ha tilgang til instruksjon og veiledning under trening i parken. Det jobbes nå med en avtale med to sponsorer som vil dekke hele denne utgiften.

## **Publikasjon**

I løpet av 2013 vil det komme en publikasjon som inneholder hele øvelsesdatabasen. Publikasjonen vil komme både digitalt i \*.pdf format (tilgjengelig for nedlastning), samt som en brosjyre / folder. Dersom det lykkes å skaffe nok sponsormidler vil dette materialet være gratis tilgjengelig. Det vil i løpet av forsommeren 2013 gjøres et forsøk på å inngå avtale med bibliotek og skoler slik at dette materialet kan deles ut, samt ligge tilgjengelig.

## **DVD**

På lik linje med publikasjonen vil det i 2013 bli laget en DVD – produsert med sponsormidler. Denne DVD-en vil inneholde grunnleggende informasjon om egenvektstrening. Her vil også hele øvelsesdatabasen være tilgjengelig. I tillegg til dette vil DVD-en også inneholde alle animasjonene fra hjemmesiden. Det vil også være en innføring i konkurransereformen av denne typen trening, som er Street Workout. DVD-en vil forhåpentligvis også bli delt ut på skoler, samt være tilgjengelig på bibliotek og på etterspørsel – helt gratis.

## **Nettside**

Det vil i løpet av april 2013 komme en operativ nettside for Tufteparken. Denne siden er ment å være en ressurs både for brukere og utbyggere av den fysiske parken (kommuner og bydeler). Nettsiden vil inneholde presentasjon av alle apparatene som inngår i Tufteparken. Det vil ligge tekniske beskrivelser, samt kontaktinformasjon til produsent og leverandør av apparatene. Videre vil det legges ut en øvelsesdatabase som inneholder omtrent 50 øvelser. Hver enkelt øvelse i denne databasen vil bli presentert i form av bilder av startposisjon og sluttposisjon. Det vil være tekst til bildene som forklarer hvordan øvelsen gjennomføres og hvilke muskler som er

involvert. I tillegg vil det komme videoanimasjoner av de fleste øvelsene, samt kombinasjoner av forskjellige øvelser.

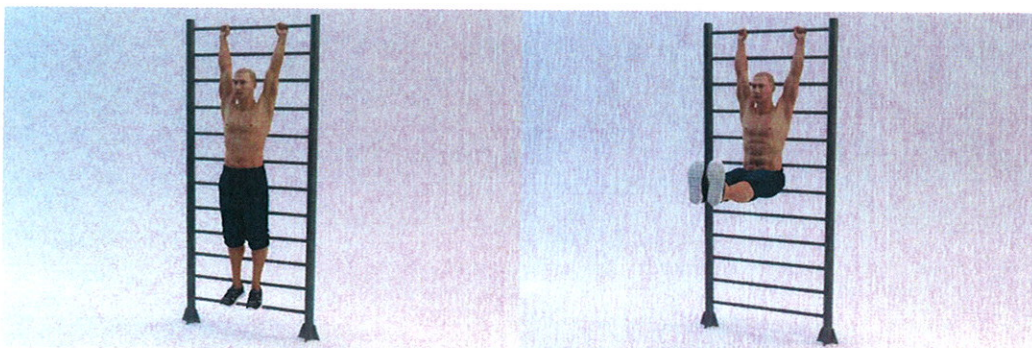
Nettsiden vil også fungere som et forum / portal for å kunne komme i kontakt med andre utøvere av denne treningsformen. Dette for å lettere kunne dele erfaringer med andre. Denne nettsiden vil jevnlig oppdateres med ny informasjon og nye øvelser. Mesteparten av innholdet vil være gratis og tilgjengelig for alle – avhengig av sponsormidler.

Nettsidene er:

[www.Tufteparken.com](http://www.Tufteparken.com)  
[www.Tufteparken.no](http://www.Tufteparken.no)

## Erfaringer

Når Tufteparken åpnet den første parken i Asker kommune visste vi allerede at vi hadde et miljø for denne typen trening – da mye av ungdommen allerede trente på denne måten innendørs på de tradisjonelle treningssenterene. Så forventningene lå til at det var denne målgruppen som primært kom til å benytte seg av anlegget. Men det skulle vise seg at de som benyttet anlegget enda mer var mosjonister – turgåere, joggere og syklister. Disse begynte nå å legge turene sine innom parken for å kombinere turen sin med en utendørs styrkeøkt. Vi hadde besøk av flere nybakte mødre som hadde med barnevognen inn i parken for å ta seg en treningsøkt. Vi hadde til og med en kols-pasient som benyttet benken i parken til å utføre enkle øvelser anbefalt av legen. Så det skulle vise seg at ikke bare var parken designet for å kunne brukes av alle – men det fungerte over all forventning – parken ble benyttet av absolutt alle målgrupper i en grad vi ikke på forhånd kunne forestilt oss.



Visning av en animasjon med start -og sluttposisjon.

## 2. PRODUKTBESKRIVELSE (teknisk)

Tufteparken består av 10 stk apparater:

1. Dip stativ 200x135cm med Ø45/4 rør.
2. Dip stativ 200x110cm med Ø45/4 rør.
3. Chins trippel.
4. Chins enkel basert på høy 220cm.
5. Pull up rack i Ø32, 200cm til første høyde deretter 70/90 og 80/100 til neste nivå. 200cm bredde og dybde.
6. Monkeybars 300x60cm220cm med sidebøyler for opptrekk.Ø32. Tverrør 50 cm avstand.
7. Monkeybars 300x120cm220cm med sidebøyler for opptrekk.
8. Slapp line med to kraftige rør og 3 nivåer sveiset inn med "ører".
9. Liggende opptrekk.
10. Ribbevegg 250x120cm kraftige rør med Ø32 rør på tverr.



Alle apparatene i serien er bygd med kraftige stålrør. Dette gir den stivheten man ønsker som utover i henhold til de respektive apparatene. Apparatene er solide og av høy kvalitet.

Alle apparatene i serien er vedlikeholdsfrie. Det vil si at man ikke har bevegelige deler, og at vedlikeholdet består av visuell inspeksjon og eventuell påføring av lakk i sliteområder, samt at det er tilrådet med årlig inspeksjon av infeste mot underlag og skruer som fester tverrør.

### 3. PRISER

Produktnr.	Beskrivelse	Antall	Enhetspris	Sum
14000-10	Tufteparken	1	159 000,00	159 000,00
14000-20	Skilt til Tufteparken med 20 øvelser	1	10 450,00	10 450,00
		<b>Netto</b>	<b>Mva.</b>	<b>Brutto</b>
		169 450,00	42 362,50	211 812,50

### 4. GENERELLE RAMMEBETINGELSER

#### 4.1 Betalingsbetingelser

Netto 30 dager

#### 4.2 Leveringsbetingelser

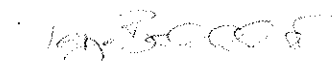
EXW. Om ønskelig kan fraktpris innhentes slik at denne kostnaden ikke kommer som tillegg for kunden senere. Montering eller opparbeidelse av grunnflater og fundamentering er ikke inkludert i prisen.

#### 4.3. Leveringsform

Apparatene kommer monteringsklare i container eller på pall. Suveren Rørmøbelfabrikk AS er tilknyttet ordninger som Renas og Franzefoss for returemballasje og sortering av avfall.

Vi håper tilbudet er av interesse, og vi ser frem til å høre fra Dem. Dersom det skulle være uklarheter i tilbudet eller om det av andre grunner er spørsmål som ikke er besvart, vær vennlig å ta kontakt med undertegnede.

For Suveren Rørmøbelfabrikk AS



Terje Bakkeli