5. november 2026

Fra gamle groper til nye matter

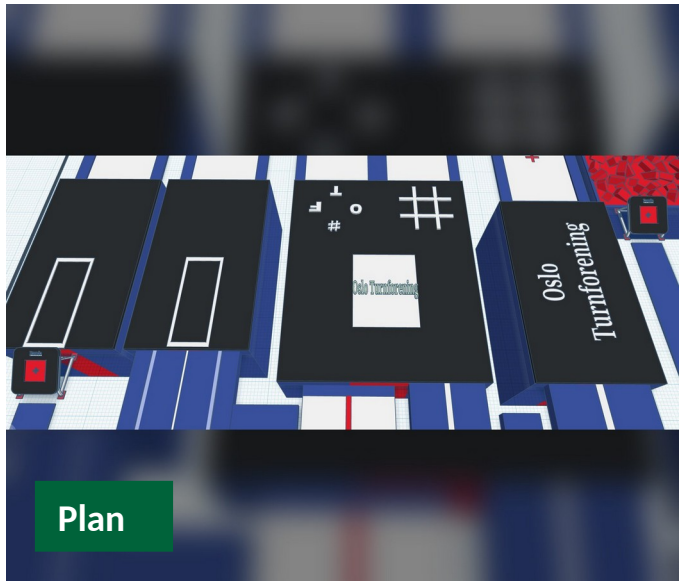
Et grønt gjenbruksprosjekt i Oslo Turnforening

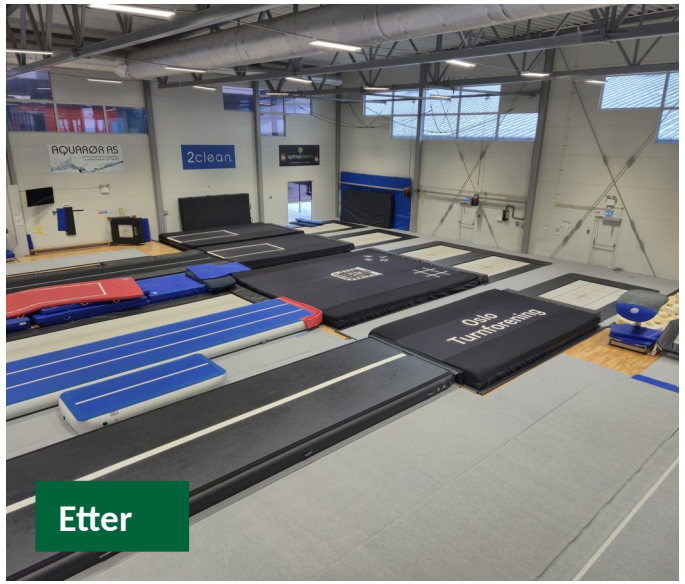
Mike Andersen
NGTF ALT-konferansen



Utgangspunktet: rehabilitering av gropene







3 groper ble rehabilitert i 2025

Størrelse på gropene

2 stk: 600 × 360 × 95 cm

1 stk: 600 × 350 × 95 cm

Men hva gjør man med de gamle gropene?

Utfordringen: Hvordan blir man kvitt en grop?



Tung og uhåndterlig

- Hver grop er 6 meter lang og 95 cm høy
- Lar seg ikke løfte i ett stykke



Kommer ikke ut døren

- For stor til å bæres ut av hallen
- Må kuttes opp for å komme ut



Dyrt å kaste

- Krever en stor nok container
- Håndtering av spesialavfall må betales

Løsningen: gjenbruk i stedet for avfall

3 gamle groper
to veier videre

1 grop ble solgt til en annen klubb

- Brukes som softtop på gulvet
- Kuttet i 4 deler for å komme ut døren
- Sendt med lim, slik at den kan settes sammen igjen

2 groper ble til 17 nye matter

- Kuttet til landingsmatter og softtops i sju størrelser
- Brukes bak DMT, under bom og skranke, på frittstående og som innkastmatter i stor trampoline

Alt er gjenbruk, bortsett fra noen håndtak



Skum

Alt skum kommer fra gropene som skulle rehabiliteres.



Bunnstoff

Fra gropene og fra gamle tilløpskasser vi hadde til overs. Klippet og sydd til.



Topptrekk

Alle topptrekk er tatt fra de gamle gropene.



Håndtak

Gjenbrukt der de ikke var for slitte. Resten er kjøpt på rull, klippet til og sydd på.

Hvem skulle sy dette?

Vi kjøpte en brukt industrisymaskin

Den var rimelig, men er større enn en vanlig symaskin, bruker tykkere tråd og går på trykkluft. Problemet: Vi kunne ikke sy.

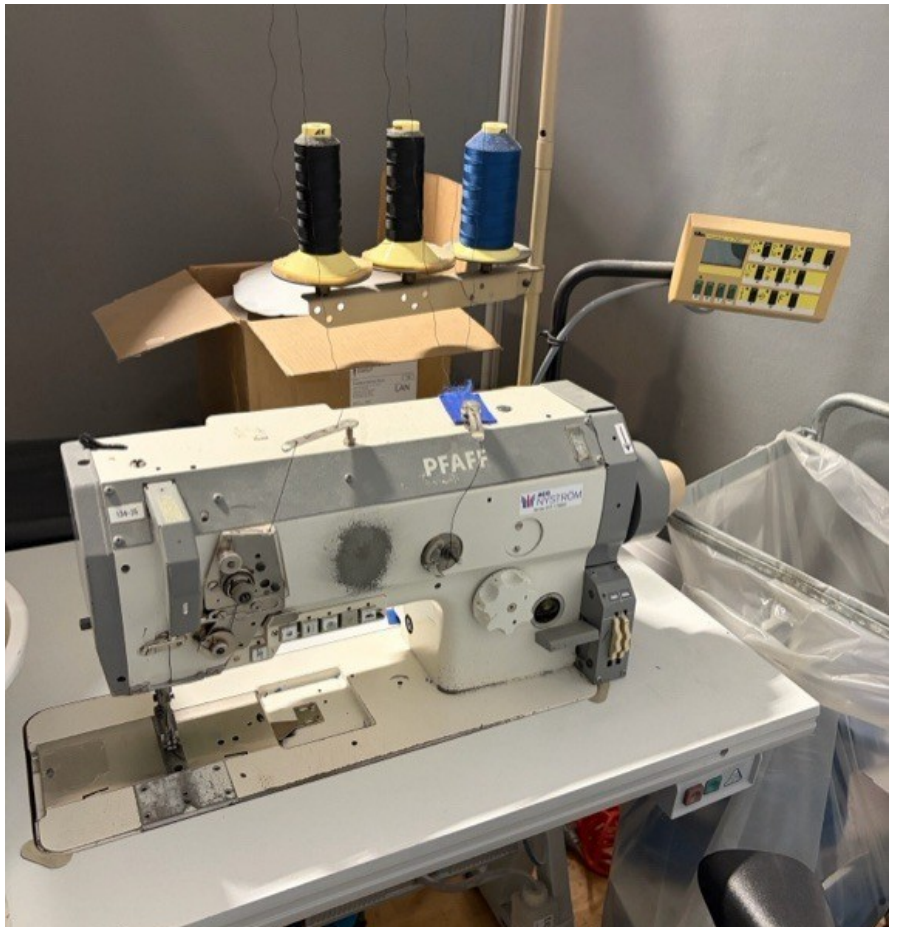
Så kom flaksen

En av turnerne våre var akkurat ferdig utdannet syer. Det visste vi ikke da vi kjøpte maskinen. Planen var egentlig å leie den ut.

En god avtale for begge

Hun fikk lære å sy turnutstyr i tykke materialer. Jo flere matter hun sydde, desto raskere og bedre ble det.

Vårt råd: Spør rundt blant utøvere, foreldre og renholdere. Noen kjenner alltid noen. Vurder også om litt betaling utover den obligatoriske dugnaden kan gjøre forskjellen.



Resultatet: 17 nye matter

17

nye matter laget av
to gamle groper



Type	Mål i cm (L × B × H)	Antall
Softtops bak DMT	250 × 200 × 90	**1**
	200 × 200 × 90 (mobil)	**1**
Mykt skum fra toppen av gropene	250 × 200 × 40	**2**
	150 × 150 × 40	**2**
	200 × 100 × 40	**2**
Fast skum fra bunnen av gropene	200 × 175 × 20	**4**
	175 × 100 × 20	**5**
Totalt	7 størrelser	**17**

Softtops bak DMT



250 × 200 × 90 cm
1 stk



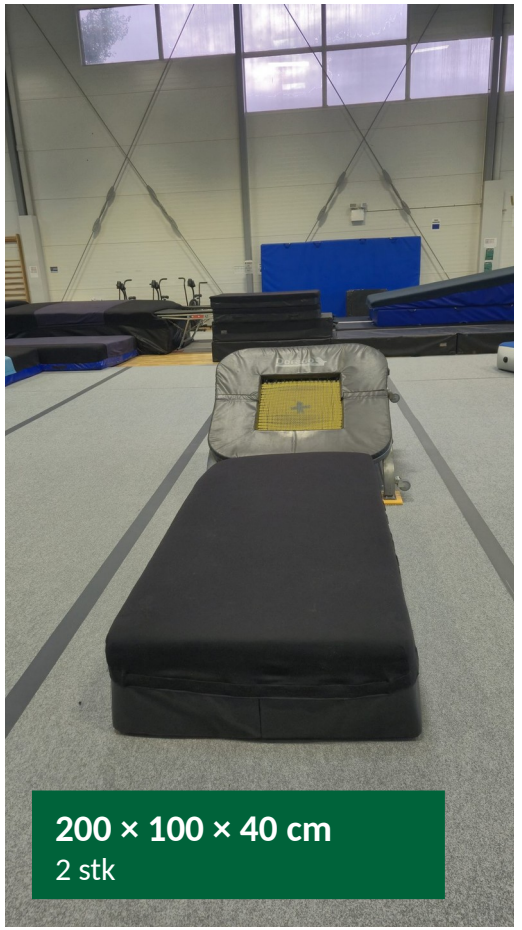
200 × 200 × 90 cm
1 stk, mobil

Mykt skum fra gropene. Den minste softtopen er mobil og kan flyttes dit den trengs.

Mykt skum: 40 cm tykke landingsmatter







Fra toppen av gropene

Seks matter i tre størrelser, alle 40 cm tykke.

Brukes blant annet under bom og skranke, på frittstående og som innkastmatter i stor trampoline.



Fast skum: 20 cm tykke matter

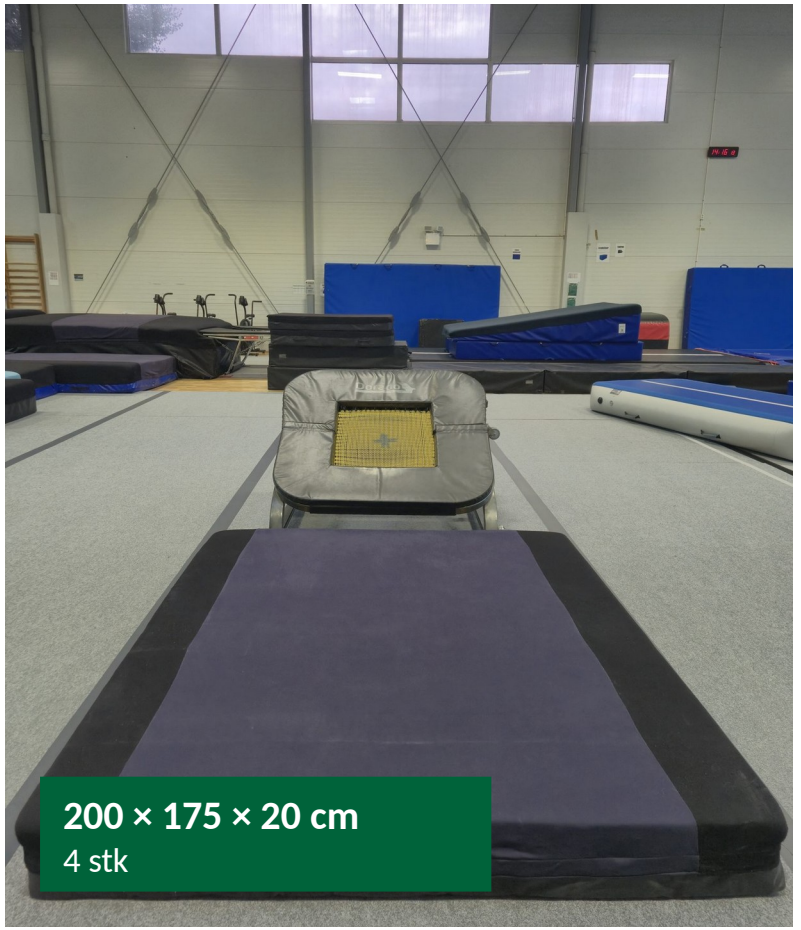
Fra bunnen av gropene

Ni matter i to størrelser, alle 20 cm tykke.

Laget av det faste skummet som lå i bunnen av gropene.



Innsiden: fast skum



200 × 175 × 20 cm
4 stk



175 × 100 × 20 cm
5 stk

Klare til bruk i hallen

De nye mattene brukes:

- Bak DMT
- Under bom
- Under skranke
- På frittstående
- Som innkastmatter i stor trampoline

17
matter

7
størrelser

3
typer



Økonomi: ca. 130 000 kr spart

Estimert nypris

150 000 kr

Anslått pris for å kjøpe de samme mattene nye

–

Kostnad til sying

20 000 kr

Brukt på å få mattene sydd, ca. 13 % av nypris

=

Spart

130 000 kr

I tillegg:
17 nye matter i hallen

Premie: 25 000 kr fra Avfallskuttet. Det er mer enn hele sykostnaden.

Ikke regnet med: sparte utgifter til container og spesialavfall, og inntekten fra salget av gropen.

Det finnes penger å hente



Vunnet i Avfallskuttet

25 000 kr

En konkurranse fra Grønt Lag og Idrettens miljøfond for idrettslag som kutter restavfall. Premien er mer enn hele sykostnaden vår.



Vi kunne også søkt Sparebankstiftelsen DNB

Søknader inntil 50 000 kr har løpende frist. Større søknader har faste frister.



Søk før dere starter

Hos Sparebankstiftelsen må søknaden sendes før prosjektet starter. Det fant vi ut for sent.



Det finnes mange flere ordninger

Sett av tid til å lete og søke. Det kan fort lønne seg.

Hva sitter vi igjen med?

Lavere kostnader
Ca. 130 000 kr spart sammenlignet med å kjøpe nytt.

Grønnere profil
Skum, trekk og stoff er gjenbrukt i stedet for å bli spesialavfall.

Flere matter
17 nye matter i sju størrelser, laget av det vi allerede hadde.

Gjenbruk på tvers av klubber
En annen klubb fikk en softtop til gulvet.



Viktig å vite: Brukt skum er ikke nytt skum



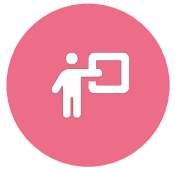
Brukt skum er mykere

Skummet har vært i bruk og er derfor mykere enn nytt.



Man kan gå igjennom mattene

Mattene er ikke bygget for akkurat denne bruken, og man går lettere igjennom dem ved landing.



Kunnskap om bruk er avgjørende

Trenere og utøvere må vite hva mattene er laget for og hva de ikke tåler.



Nye matter er alltid tryggest

Helt nye matter fra leverandør gir best kvalitet og er det sikreste valget med tanke på HMS.

Gjenbruk er et godt supplement, men erstatter ikke nye landingsmatter der sikkerheten krever det.

Våre råd til andre klubber

1 Tenk gjenbruk før container

Det én klubb skal kaste, kan en annen trenge. Gjenbruk styrker også klubbens grønne profil.

2 Planlegg nøye før dere kutter

Kartlegg hvilke matter dere trenger og hva de skal brukes til. Tenk også gjennom hvordan utstyret skal ut av hallen.

3 Ta vare på alt materiale

Skum, trekk, stoff og håndtak kan brukes på nytt, også fra annet gammelt utstyr.

4 Sying koster, men lønner seg

Vi brukte ca. 20 000 kr. Det er mye penger for en klubb, men langt under de ca. 150 000 kr nye matter ville kostet. Søk støtte før dere starter.

Takk for oppmerksomheten!

Spørsmål?

Oslo Turnforening | Eikenga 6, 0579 Oslo | haslehallen@osloturn.no | +47 23 24 62 80 | www.osloturn.no