

En treningsøkt som redder jorda!

Det å satse på fornybare energikilder og sikre mennesker god helse er to av FN's viktigste bærekraftsmål. Hvis vi klarer å redusere karbonavtrykket vårt og holde oss i bevegelse, sikrer vi oss en sunn og lykkelig fremtid både for kloden og for kroppene våre. Nå har jeg en ide om et treningsstudio som lar deg trene og redde litt av jorda samtidig!

Dette er ideen:

Jeg synes at KLP sin toppetasje skal huse et treningssenter, men av den typen Norge aldri har sett før. Dette treningssenteret skal drives av en ofte oversett fornybar energikilde- menneskeskapt energi. Treningsstudioet vil generere strøm fra øko-sykler som tar i bruk kraften fra å trø som energikilde. Å hente strøm fra sykling fungerer etter et enkelt prinsipp: energien vi bruker når vi trør på pedalene får hjulene til å snurre, dette snurrer en rotor som igjen snurrer en generator, slik produseres det strøm som blir lagret på et batteri. En 50 minutters spinnklasse med 6 deltakere og en instruktør kan generere opptil 3300 watt. Til sammenligning bruker en lyspære 60 watt i timen, en fulladet iPhone krever 8 watt, en elektrisk bil krever 1200 watt, så 3300 watt er veldig mye energi som produseres bare på seks personers kveldsøkt.

Det vil være et bredt tilbud av treningsapparater som dekker mange interesser og styrer oss i grønn retning. Noen apparater vil generere energien som produseres fra hver enkelt økt til å drive maskinen. For eksempel når noen tar i bruk trappetrinn maskin eller tredemølle, går treningsenergien til lys og drift. Energien til overs lagres på batteri.

Det unike treningssenterets miljøprofil stopper ikke her. Det er flere tiltak som vil gjøre treningssenteret til et grønt tilbud:

1. Miljøvennlige byggematerialer. Gulvet vil være av resirkulert gummi, marmoleum og korkgulv som alle er av de mest miljøvennlige gulvmaterialene og dessuten tåler fukt og er svært lette å vedlikeholde.
2. Papir som er laget av resirkulerte materialer.
3. Toalettene er lavt flytende og med to flush.
4. Treningsstudioet bruker naturlige rengjøringsmidler.
5. Det er installert solcellepanel og varmepumpe på bygningen utvendig.
6. Det er ikke salg av plastikkvannflasker i bygningen.

Det vil dessuten være lett tilgjengelig informasjon for å gjøre medlemmene kjent rundt elektrisk forbruk. Studioet vil være dekorert av planter, slik at man alltid får ren og frisk luft for de intense øktene.

Jeg vil at det skal være lett for folk å trene grønt. Ideen min er at en fattig student, skal på lik linje med en advokat ha mulighet til å trene i vårt treningssenter. Jeg foreslår at medlemmene

Klp- idekonkurranse

motiveres til å trene hos oss ved et prinsipp om at jo mer strøm man produserer, jo høyere rabatt får man på medlemskapet.

Hvor mye vinner vi?

Skaperen av den populære energidrikken *5-hour energy*, Manoj Bhargava har byget en stasjonær sykkel som, når han trækker i 60 minutter, kan levere strøm i et hus for 24 timer. Han planlegger å bygge 10.000 slike sykler i India i håp om at flere mennesker skal få tilgang på strøm. Dette er et godt eksempel på at det er på tide vi forstår hvor dyrebar vår egen energi er. Fokuserer vi på det økonomiske, vil treningssenteret mitt spare dere for en høy strømregning. Tvert i mot vil dere *tjene* strøm, og det er også en av grunnene til at jeg synes det passer godt å ha det grønne treningssenteret hos dere. Overskudd av energi som blir til i toppetasjen, vil kunne genere strøm til de andre 35 etasjene.

Dette er Norges første miljøvennlige, menneskedrevne treningsstudio. Når det offisielt åpnes i hovedstaten vår vil den få enormt mye oppmerksomhet, og det med god timing. Miljødebatten er brennhet akkurat nå og flere selskaper tar grep for å være mer bærekraftige. Her skiller treningssenteret vårt seg ut; ideen min er ikke bare en vesentlig tilpasning men en helhetlig tilnærming.

Her har jeg tre gode grunner til hvorfor dere skal se nærmere på min ide:

- 1) **Dere blir forbilder.** Ved å velge et grønt treningssenter i toppetasjen, tenker dere nyskapende på veien til en grønnere Oslo.
- 2) **Godt for kloden, godt for lommeboka.** Treningssenteret mitt vil spare bygningen for strømavgifter.
- 3) **Et friskt pust mot andre treningssentre.** Et annen brennhet debatt er forholdet vårt til egen kropp. I dette treningssenteret vil fokuset være å trene bærekraftig, ikke hvor mange kcal du brenner.

I følge CNN er det å spare strøm samt å bytte til fornybar energi, etter å spise mindre kjøtt, det viktigste vi kan gjøre for miljøet. Når ingeniører og gründere planlegger bærekraftige prosjekter, er det viktig at de ikke glemmer at vi mennesker genererer fornybar energi. Vi er maskiner. Energibaren du nettopp spiste, kan drive takviftene de neste tre timene. En persons kveldsøkt gjør sitt for å holde lysene på. Hver bevegelse gir ren strøm tilbake til bygningen. Kalorier blir til dyrebare watt. Du trener og redder jorda samtidig. Enda en grunn til å dra på trening!

Gloria Andersen, 18 år