

VELKOMMEN PÅ PLUG N PLAY

PARAT TIL AT KOBLE DIG
PÅ ØRESTADS URBANE
AKTIVITETSPARK?

Ørestad

DET HELE ER
GRATIS/ALLE HAR
ADGANG/DER ER
ALTID ÅBENT/
DØGNET RUNDT/
ÅRET RUNDT/*

* Tjek kalenderen på www.plugnplay.dk før du tager hjemmefra.
Klubberne kan have træningstider eller anlægget kan være udlejet.

OM PLUG N PLAY

PLUG N PLAY er et 25.000 m² stort uden-
dørs multifunktionsanlæg til fri udfoldelse
i Ørestad Syd. Det er samme størrelse som
Rådhuspladsen i København.

PLUG N PLAY har eksisteret siden august
2009. Her er aktiviteter for alle; hvad en-
ten du er hurtigst på rulleskøjter, gal med
fodbold, haveelsker, storbyklatrer, cykelmyg,
kraftspringer eller bare en nysgerrig nabo.
PLUG N PLAY ligger på en midlertidigt ledig
byggegrund 100 meter fra Vestamager Metro-
station og 12 minutter fra Kongens Nytorv.

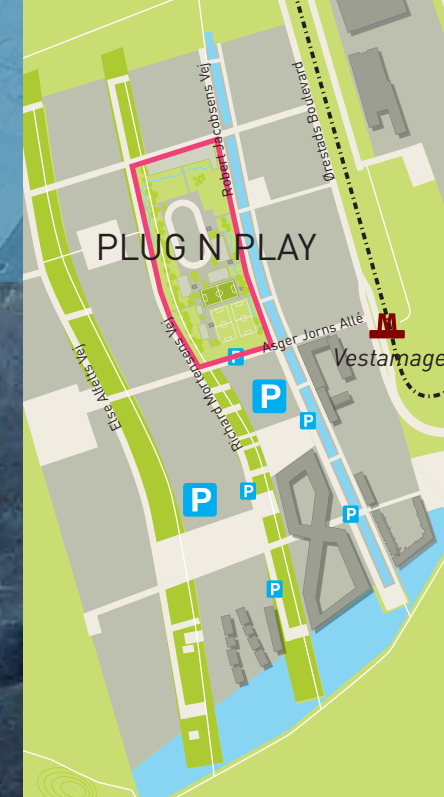
Kulørte underlag adskiller banerne fra
hinanden. Forskellige klubber med stor
ekspertviden i de forskellige sportsgrene har
sammen med bygherren og landskabsarki-
tekterne været med til at designe banerne, så
de både er blevet unikke, udfordrende og i høj
kvalitet.

Ud over klassiske sportsgrene er her plads til
nogle af de nyere, street-orienterede sports-
grene, der ikke findes professionelle anlæg
til andre steder i København. Og endelig rum-
mer anlægget 60 urbane haver, der dyrkes
som mininyttehaver.

Tag vennerne med på PLUG N PLAY. Du kan
også træne og få undervisning gennem en af
de tilknyttede klubber.

PLUG N PLAY
Asger Jorns Allé
2300 København S

Ved Vestamager
Metrostation



PARKOUR/
SPEEDSKATING/
DIRT JUMP/
BEACH VOLLEY/
BEACH TENNIS/
FODBOLD/
BASKET BALL/
STREET BASKET/
NYTTEHAVER/

BAG PLUG N PLAY

PLUG N PLAY er mødestedet for alle, der kan
lide at være aktive, udfordre sig selv og lege.
PLUG N PLAY er gratis. For de lokale – og for
dem langvejs fra.

PLUG N PLAY er udviklet af By & Havn i sam-
arbejde med blandt andre Københavns Kom-
mune, Danmarks Idræts-Forbund, Lokale- og
Anlægsfonden og ikke mindst af brugerne
af anlægget. Kragh og Berglund Landskabs-
arkitekter har designet og været rådgiver på
projektet. Anlægget er finansieret af By &
Havn, Nordea-fonden, Københavns Kommune
og Lokale- og Anlægsfonden.

Ved siden af selve PLUG N PLAY har kajak-
polo anlægget Frk. Birger slået sig ned.
Mere information på bagsiden.

Læs om alle faciliteterne, se hvornår klub-
berne træner og få meget mere information
på WWW.PLUGNPLAY.DK



Vesterbro Rulleskøjte Klub
www.vrk.dk · info@vrk.dk



Rulleskøjteklubben på PLUG N PLAY har aktiviteter for rulleskøjteløbere i alle aldre og på alle niveauer.

- » Børne- og familieundervisning
- » Undervisning for nybegyndere
- » Tekniktræning for motionister
- » Maraton-træning
- » Speedskating-træning
- » Tur-rul på Kalvebodfælled med start på PNP

Se hele ugeprogrammet på www.vrk.dk/program



Kom og få
en gratis
prøvetime!

Det koster blot kr. 350,-
om året for at deltage i de mange
ugentlige aktiviteter med udgangs-
punkt i Ørestad.
Om vinteren er der træning indendørs.



VRK er arrangør af Danmarks
største motions-rulleskøjteløb,
der afholdes i Ørestad.

www.copenhageninlinechallenge.dk

FIND YDERLIGERE INFORMATION OM TILMELDING PÅ WWW.TEAMJIYO.COM
HOLD DIG OPDATERET OM EVENTS I PARKOUR PARKEN PÅ WWW.FACEBOOK.COM/TEAMJIYO



BØRNEHOLD = 10-12 ÅR
UNGDOMSHOLD = 13-17 ÅR
VOKSENHOLD = 18 ÅR+

DANMARKSPIONERERNE INDEN FOR PARKOUR, TEAMJIYO, ADMINISTRERER AL UNDERVISNING
OG AKTIVITET I PARKOUR PARKEN OG UNDERVISER HOLD I HVERDAGENE.

FRK. BIRGER ved siden af PLUG N PLAY
tilbyder kajakpolo til grupper i alle aldre og stør-
relser, og det kræver ingen forkundskaber.

Kajakpolo er et actionpræget holdspil baseret på
det bedste fra basket, håndbold og kajakroning.
Kajakpolo er sjovt og godt til at ryste folk sam-
men under leg og fælles oplevelser. Der er også
mulighed for kapsejls og kajakstafetter eller
andre sjove aktiviteter. Frk. Birger sørger for dom-
mer, instruktør samt alt udstyr som våddragter og
veste. Kom frisk!

I skal fx på:

■ Firmatur ■ Polterabend ■ Familiedag

I kommer fx fra:

■ Foreninger ■ Institutioner ■ Klubber

Se priser og muligheder på hjemmesiden
www.frkbirger.dk



FRK. BIRGER
KAJAKPOLO KØBENHAVN

T: 3150 7060
mail@frkbirger.dk
www.frkbirger.dk

DIRT JUMP er en af de mere uorganiserede grene af
cykelsporten, som længe har savnet ordentlige rammer, hvor
under sporten kan udfoldes i Danmark. Kort fortalt gælder
det om på cykel at hoppe på og henover store og små jord-
bunker – kaldet Dirt Jumps. De store jumps er bedst til cykler,
der er solide eller specialdesignede.

Foreningen Danske Freestyle Cyklister holder til på Dirt Jump
banen på PLUG N PLAY, som foreningen har været med til at
udvikle. På banen er der tracks til enhver, både de jom-
fruelige og de garvede, så find dem, der passer til dig. Husk
at dele både bane, tips og tricks med de andre, så bliver de
så glade.

Brug banen på eget ansvar og tjek dit udstyr inden du kører,
og lav nu Dirt Jumps med fornuft – du og din cykel skal
følges ad hjem. Gør som alle andre på Dirt Jump-banen og
følg disse retningslinier:

- Bær altid hjelm
- Kør aldrig alene eller over evne
- Brug albue-, knæ- og skinnensbeskyttere
- Hold forsvarlig afstand til andre købere på banen
- Brug en egnet cykel



VIL DU MED PÅ ET HOLD?

På nuværende tidspunkt udbydes der ikke formaliseret un-
dervisning i Dirt Jump – men hvis du tror, Dirt Jump er noget
for dig og er interesseret i at starte på et hold, kan du udfylde
kontaktformularen på hjemmesiden dirtjump.dk under punk-
tet "Undervisning".



ØRESTAD
URBANE
HAVER
www.urbanehaver.dk

ØRESTAD
URBANE
HAVER

- Ørestad Urbane Haver giver mulighed for en have midt i byen. Et sted
hvor haveglade københavnere kan dyrke blomster, urter og grøntsager.
- Her kan man slappe af med havearbejde eller bare ligge i en
hængesøjle.
- Haven er desuden et sted, hvor byens borgere kan mødes. Der er
borde, bænke og grillsted, som frit kan benyttes.
- Som medlen kan man få en have på 16 m², hvor man kan dyrke stort set,
hvad man vil – så længe det er økologisk.

LEJ DINE
RULLE-
SKØJTER
HOS OS



Vi er en af Københavns største rulleskøjteudlej-
ninger og har base på PLUG N PLAY.

Skates4u tilbyder udlejning af rulleskøjter, såvel
inlines som side-by-side samt beskyttelsesudstyr
til private, firmaer og institutioner. Vi bestræber os
på at være på PLUG N PLAY, når vejret er til rulle-
skøjteløb.

Har I planer om en familie-, gruppe- eller polter-
abendtur på anlægget eller på fælleden, så send
en mail på shop@skates4u.dk, så laver vi fast
aftale.

Lej et par rulleskøjter og afprøv dit talent på speed-
skating banen eller rul en smuk tur på fælleden.

