# 3T - 100 års historie i veggene

Den tidligere dampsentralen i Trondheim er på ny fylt med energi.



Som største treningskjede i Midt-Norge må 3T kontinuerlig jobbe for å beholde sin posisjon. Da de skulle etablere sitt trettende senter, bestemte de seg for å gjøre noe litt utenom det vanlige.

## Påtenkt i 15 år

Daglig leder i 3T-Eiendom, Morten Holck, hadde hatt et bygg i tankene i 15 år. I 2014 ble bygget, som ligger i Ilsvika i Trondheim sentrum, lagt ut for salg. Da huset det en gigantisk dampturbin og et stort dieselaggregat. Siden 1914 har bygget fungert som Trondheims reservekraftverk. 100 år etter kjøpte 3T-Eiendom den historiske bygningen og startet ombyggingen, som skulle resultere i et nytt treningssenter.

Store utfordringer

– Det har vært store utfordringer, men sluttresultatet har blitt helt fantastisk, sier Holck.

Det er nemlig ikke bare-bare å bygge om en dampsentral til et moderne treningssenter.

– Vi fjernet alt innendørs. Bygget ble nullstilt, og alt ble lagt inn på nytt. Vi satt inn nye vinduer, la ny drenering, fikk ventilasjonsanlegg med kjøling og la gulvvarme overalt. Samtidig har vi forsøkt å bevare autentisiteten i bygget, forteller Holck.




*3T i Ilsvika, Trondheim.*



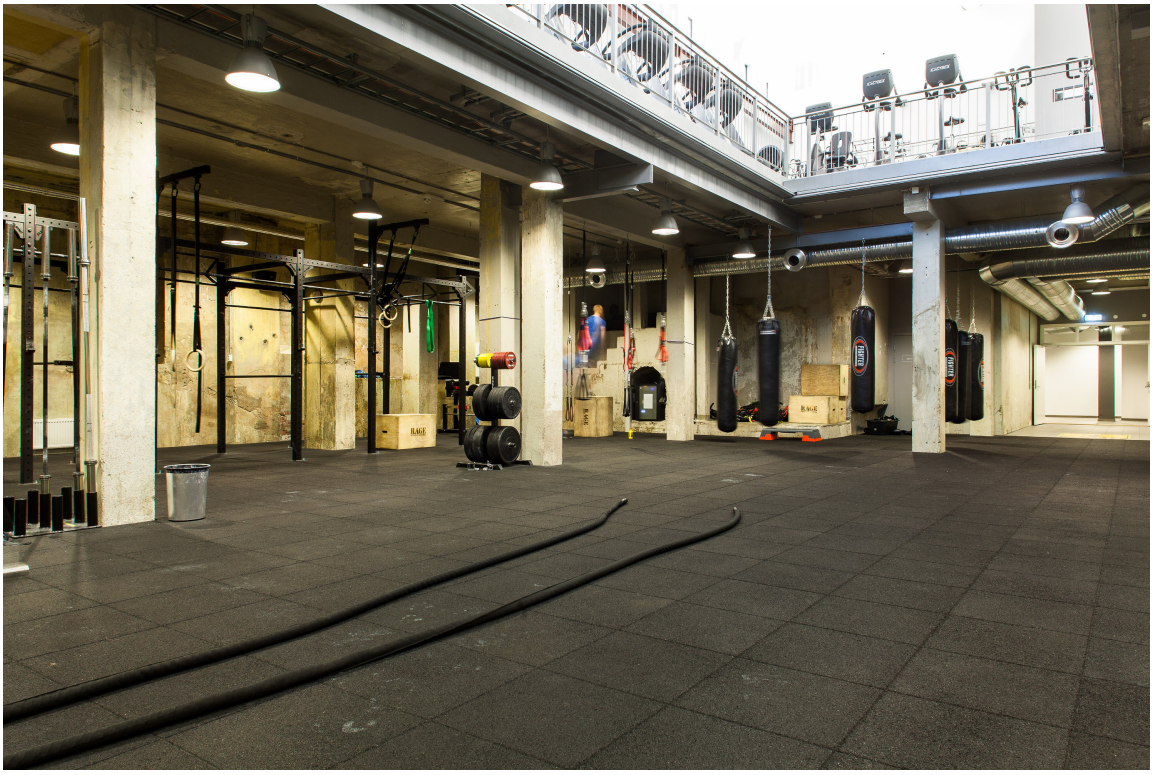

*Moderne: Samtidig som det historiske ved bygget ble bevart, skulle senteret også svare til moderne forventninger. De lyse veggene sammen med det mørke teppet, gir resepsjonen et moderne uttrykk.*

## Historie i veggene

Dette vises blant annet i kjelleren, i senterets crossfit-avdeling. Her er de 100 år gamle murveggene bevart, noe som gir et rått og rustikt uttrykk. Betongen er kun støvbundet med en panellakk, for å få veggen vaskbar. I første etasje, i storsalen, blir byggets historie fortalt gjennom de store, buede vinduene og den tunge heisekranen i taket. Samtidig som historien er bevart, er interiøret moderne, slik at det svarer til dagens forventninger.



*Historisk preg: I kjelleren bærer veggene preg av 100 års historie. Murveggene er bevart, og kun støvbundet med en panellakk fra Nordsjö i ettertid. Dette gir rommet et autentisk og rustikt uttrykk.*



*Åpent: Den store åpningen i taket tilfører kjelleren nødvendig lys og luft, og åpner opp rommet.*

Både vegger og gulv fikk nytt liv. Store deler av veggene var skitne og dårlige da 3T overtok. Derfor ble det brukt heftgrunn på store områder. Det gir samme effekt som maling, men tåler mer og sitter bedre.

Da det skulle legges nytt gulv i storsalen, var det mye å ta hensyn til. Gulvet skulle ha gode lydegenskaper og god gangkomfort, være slitesterkt, enkelt å rengjøre samt ha god sklisikring. Valget falt på et Flotex-teppe fra Forbo. Nå lever også gulvet opp til dagens standarder.




*Lys: Det ble brukt mye ressurser på lys da bygget ble pusset opp. Både utendørs og innendørs har lyssettingen fått ekstra oppmerksomhet.*



*Slitesterkt: Det mørke teppet fra Forbo har god gangkomfort, er slitesterkt og enkelt å rengjøre. I tillegg bidrar det til gode akustiske forhold i storsalen, noe som er alfa og omega i det store åpne rommet.*



*Fargesterkt: Da fargene skulle velges ut, var det viktig at de passet med fargene i det opprinnelige bygget. De fargesterke møblene står som en fin kontrast mot det mørke teppet.*




*Grov overflate: I spinningsalen var det et ønske om at veggoverflatene skulle se grove ut. Det ble derfor brukt grovsparkel fra Nordsjö.*



*Rustikt:Trappen ned til kjelleren setter stemningen for resten av rommet. Kjelleren har fått et helt unikt uttrykk. Her er historie skrevet i veggene.*



*Røft og fargerikt: Fargerike kettlebells gjør seg godt i den rustikke kjelleren.*

**3T Ilsvika**

Sted: Ilsvika, Trondheim sentrum

Ferdigstilt: 2015

Areal: 1 800 kvadratmeter

Byggherre: 3T-Eiendom

Arkitekt: Agraff Arkitekter v/ Svend Johnny Breiby

Utforende malermester: Talseth & Husby AS

Teppe: Flotex-teppe, Forbo

Veggmaling/heftgrunn: Nordsjö

Sparkel: Nordsjö

Overflatebehandling mur: Nordsjö

Maling heisekran: Beckers

**Mer informasjon:**

Beckers

Forbo Flooring

Nordsjö