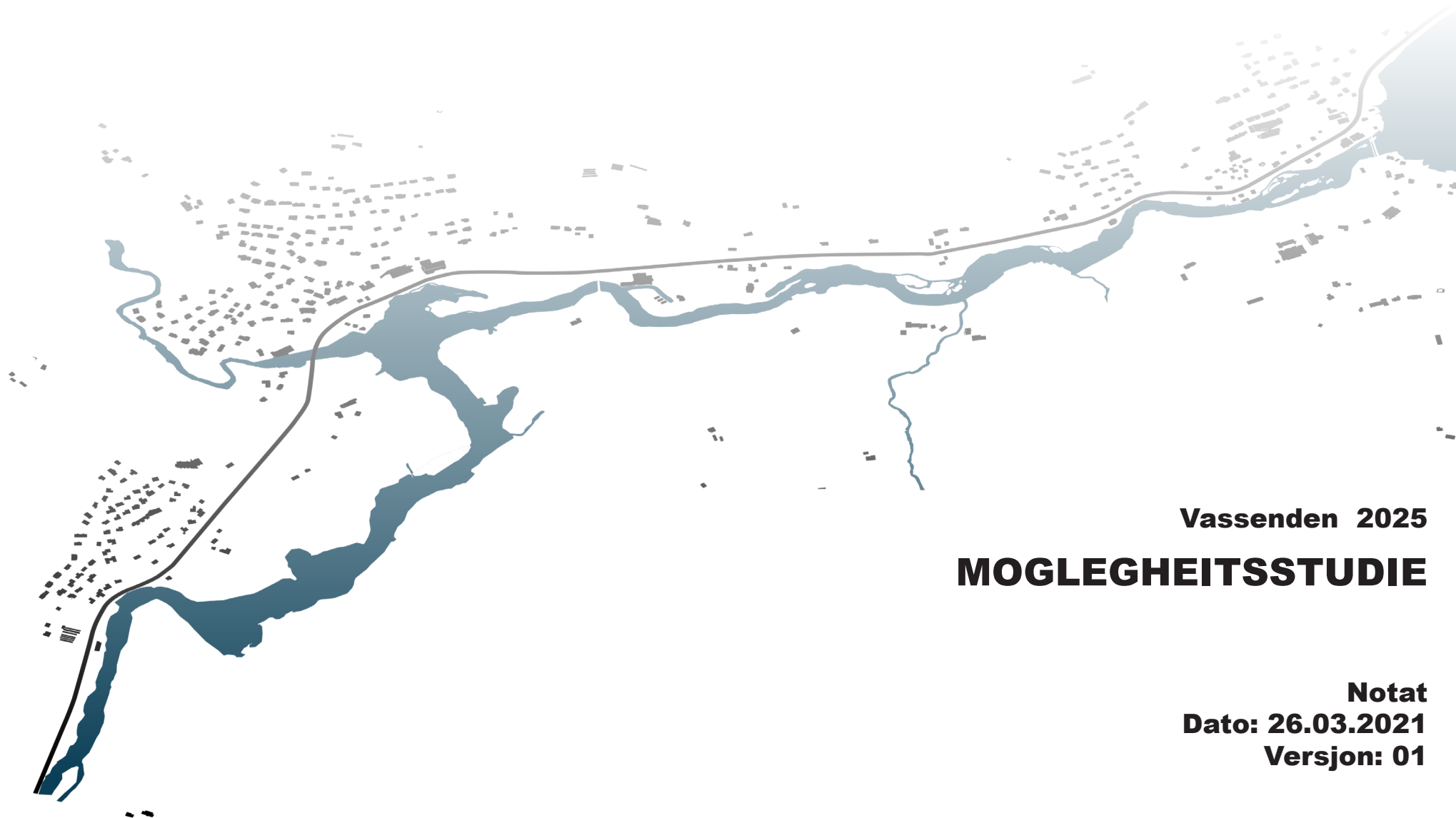




Vassenden 2025
MOGLEGHEITSSTUDIE

Notat
Dato: 26.03.2021
Versjon: 01



Innhald

INTRODUKSJON

FYSISKE FØRESETNADER

MOGLEGHEITSSTUDIE

GREP:

1. STI
2. SONER
3. MÅLPUNKT

PLAN

FIGURLISTE

Foto: Fossheim studio

Asplan Viak har hatt gleden av å utarbeide ei moglegheitsstudie for Vassenden i Sunnfjord kommune.

Oppdragsgjevar er Vassenden 2025, som er eitt av fem nærmiljøråd oppretta av Eininga næring og samfunnsutvikling i Sunnfjord kommune. Eininga er bindeleddet mellom nærmiljøråda og politisk nivå i kommunen. Vår kontaktperson i Vassenden 2025 har vore Jostein Kjøsnes.

Hovudmålsettinga for moglegheitsstudiet er å utvikle området til ein attraktiv bydel i den nye kommunen, samstundes som ein tar vare på Vassenden sin identitet.

Vassenden ligg i vestenden av Jølstravatnet litt over 200 moh. E39 går gjennom tettstaden. Vassenden er eit typisk brelandskap med høge fjelltoppar ikring. Men eit viktig element som gjev Vassenden sitt særpreg er elva Jølstra. Elva renn gjennom tettstaden og er ei attraktiv fiskeelv samstundes som det er relativt høg produksjon av vasskraft. Med bakgrunn i dette ynskjer ein å sjå på moglegheitene for å utvikle ein Aure- og elvepark som knyter saman Vassenden sentrum med Langhaugane, som ligg omlag 3 km lenger ned i elva.

Parken skal innehalde både naturopplevingar, rolege område og område for aktivitetar.

Gjennom eit stisystem skal planen legge til rette for turmoglegheiter som styrkar folkehelsa og forsterkar kvalitetane ved tettstaden til ein endå betre stad å bu og besøke. Målet er å skape ein park som menneske ønskjer å besøke, plassar der folk ynskjer å stoppe opp, setje seg ned og oppleve naturen og uformelle møter med andre.

Dersom ein skal lukkast med å lage gode stader der aktiviteten er frivillig, slik den er i ein park, må det fysiske miljøet ha høg kvalitet. Med høg kvalitet meiner vi ikkje berre høg kvalitet på materialbruken, men også at det er trygt, at det er rett skala og dimensjonar på sti, plassar og utstyr, at ein får god beskyttelse mot vær og vind, at det er god arkitektur og elles innbydande.

Dette heftet er ein presentasjon av arbeidet som er gjort knytt til moglegheitsstudiet, og inneheld ei kort innføring i nokre fysiske føresetnader, grep for utviklinga og til sist ein plan som samlar hovudelementa i moglegheitsstudien. Planen er tenkt som grunnlag for vidare utvikling og detaljering av prosjektet "Jølstra aure- og elvepark".

Overordna er elveparken også tenkt som eit innspel og delprosjekt opp mot gang- og sykkelveg frå Førde, viktig og utfyllande del av golf- og skianlegget på Vassenden samt Jølstra

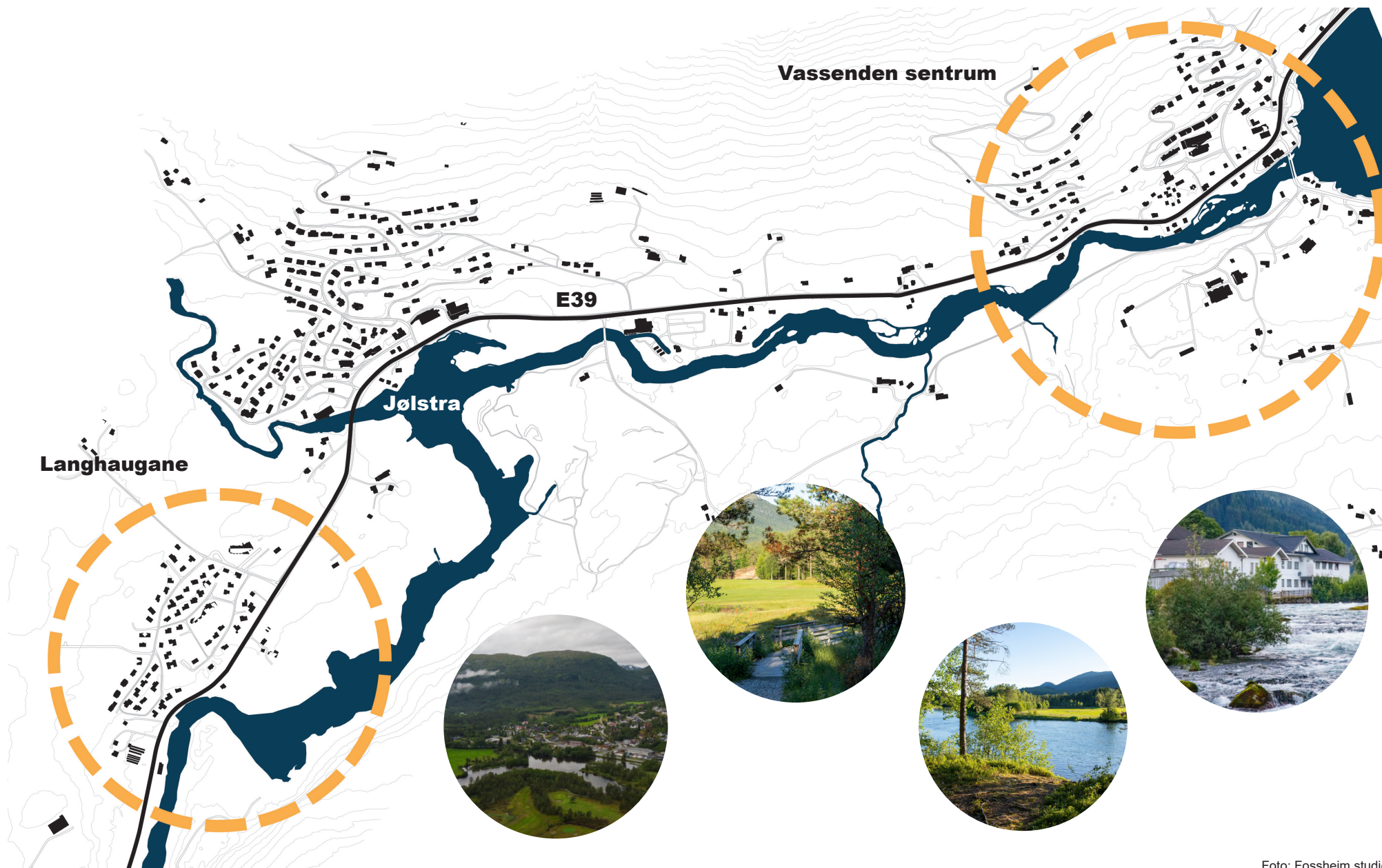
kraftverk sine miljøtiltak.

Illustrasjonen på neste side viser elva med E39 og bebyggelsen med stadane Vassenden sentrum og Langhaugane. Fotoa er frå området.

Asplan Viak
Oppdragsnr.: 629734-01
Leikanger 26.03.2021

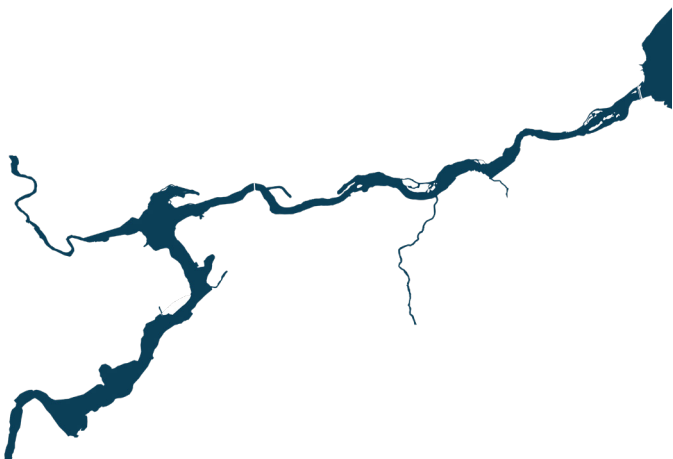
Oppdragsleiar:	Hilde Ruud
Medarbeidar:	Oda Halseth
Kvalitetssikrar:	Ruth Hauge Bjørneseth

Alle landskapsarkitektar MNLA



ELV

Jølstraelva renn frå Jøstravatnet ved Vassenden mot Førde. Jølstra er regulert og er ei attraktiv fiskeelv for både sports-, fritids- og næringsfiske. Vassdraget er i hovudsak næringsfattig (Elveguiden, u.å).



KRAFT

Det har vore produsert kraft i Jølstra vassdraget sidan 1913. Nytt kraftverk er under etablering og når det nye kraftanlegget kjem i drift er her 14 kraftverk som nyttar vatnet i vassdraget til produksjon av heile 604 Gwh rein energi. Dette er nok straum til 30 200 hushaldningar.

I vassdraget har det vore både stor og rein kraftproduksjon samstundes som ein har klart å oppretthalde fiskemengda og kvaliteten i vassdraget.

FISK

Fiske står sterkt i Vassenden. Jølster Aurefest vert arrangert årleg i området og Jølsterauren vert rekna som ei varemerke. Det er truleg ingen andre vassdrag i Europa som produserar så mykje aure av høg kvalitet som Jøstervassdraget. Det vert sagt at Jølstraelva er Europa sitt beste aurevassdrag (Jakt og fiske, 2019).

Fiskearter: Aure

Aurebestandar: Fleire, både innsjøgytande og utløpsgytande

Sesong: Året rundt i Jølstravatnet, elva er freda haust og vinter

Næringsfiske: Pågår i Jølstravatnet i perioden 10. aug-15.sept. Årleg fangst 15-20 tonn (Elveguiden, u.å).

Fisken har frå gamalt av vore ein viktig inntektskjelde for eleveigarane, både som sal av sportfiske og kommersielt sal av laks og sjøaure (Elveguiden, u.å).



FOLK

Innbyggjartala frå Langhaugane / Hjelbrekkefeltet og Vassenden viser at det er fleire som bur på Langhaugane /Hjelbrekkefeltet enn ved Vassenden. I Vassenden er det omtrentleg like mange menn og kvinner (SSB, u.å) og hovudandelen menneske er i yrkesaktiv alder (mellom 15-66 år), det er litt færre unge (0-15 år) enn gruppa pensjonistar (over 67 år).



Langhaugane / Hjelbrekkefeltet

817 innbyggjarar



67 år og eldre:
53 innbyggjarar



16-66 år:
563 innbyggjarar



0-15 år:
166 innbyggjarar



Vassenden

338 innbyggjarar



67 år og eldre:
71 innbyggjarar



16-66 år:
189 innbyggjarar



0-15 år:
59 innbyggjarar

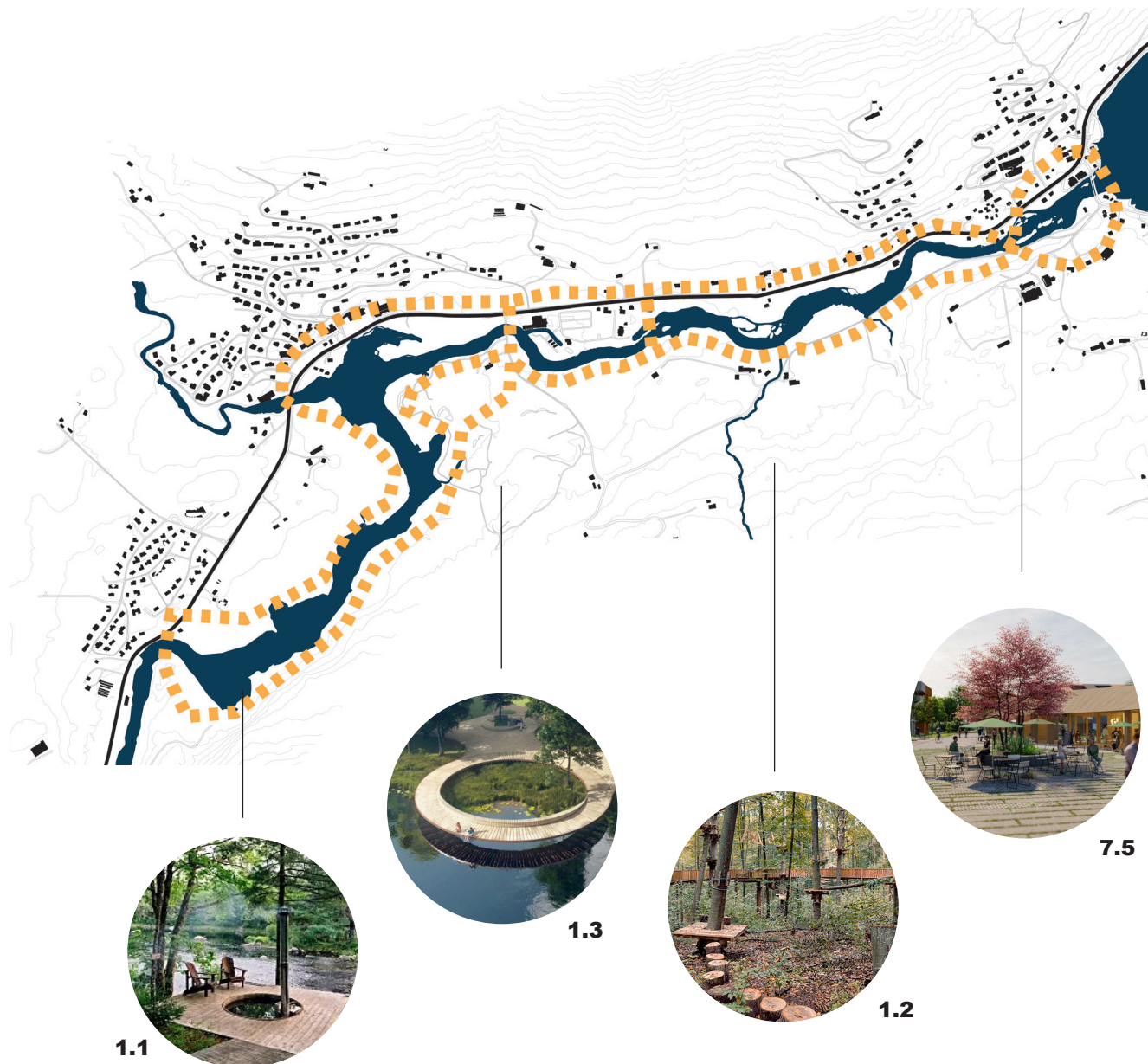
Moglegheitsstudiet er basert på stikkord som lågterskeltilbod, eigenorganisert aktivitet og sosial bærekraft. Vi har skissert 3 hovudgrep for å systematisere utviklinga. Grepa dannar grunnlaget for ein attraktiv Aure- og elvepark, som igjen blir eit berande element for området som ny bydel i storkommunen Sunnfjord. Dei tre grepa er 'Vassenden rundt', 'ulike soner' og 'målpunkt.'

1. VASSENDEN RUNDT

Det er mange stiar og turløyper på Vassenden, men vi ser at det manglar nokre koplingar. Det fyrste grepet vi har gjort er at vi etablerar ei samanhengande rundløype som bind det heile i lag frå Vassenden sentrum til Langhaugane med eksisterande og nye stiar samt eksisterande og nye bruer.

Stien slyngar seg mellom eksisterande vegar og stiar i området, mellom jorde, langs Jølstraelva og vil koble seg på turvegnettet rundt dagens golfbane ved Langhaugane. Stien vil med det føre innbyggjarane frå land, til fjell og elv og vil vera ein naturleg "kvardagstur" for dei som bur i området.

Ved å utvikle ein samanhengande tursti som koblar saman eksisterande stiar både på nord- og sørsida av Jølstraelva vil ein tilgjengeleggjera tilboda både for innbyggjarane



på Langhaugane, Vassenden og områda i mellom, samtidig som det vil vera ein attraktiv rute for tilreisande.

Stien blir eit berande element i Aure- og elveparken. Stien vil slynge seg på begge sider av elva frå Vassenden til Langhaugane. Ved å nytte seg av eksisterande turstiar i området vil ein minimere inngrepa i det vakre kulturlandskapet. Det er eit mål at nye stiar skal spele på og forsterke dei eksisterande landskapskvalitetane. Stien skal ikkje vera dominerande i landskapet og på område der den kryssar elva eller hevar seg over landskapet glir den inn i landskapet med enkel materialbruk.

Ein ser føre seg at det er behov for to nye bruer som vil tilgjengeleggjera stien for fleire og gjera det enklare å variere turlengda og turen for brukarane.

Det vert føreslått at stien blir utforma med fleire ulike uttrykk og material for å by på variasjon, samstundes som den skapar samanheng. Dette vil også gjera det enklare å etablere sti gjennom områda som i dag er private. På bileta er det vist variasjon i korleis ein kan utforme stien. Der det er særleg sårbart terreng vert det foreslått at stien vert lagt over bakken for å skåne landskapet.

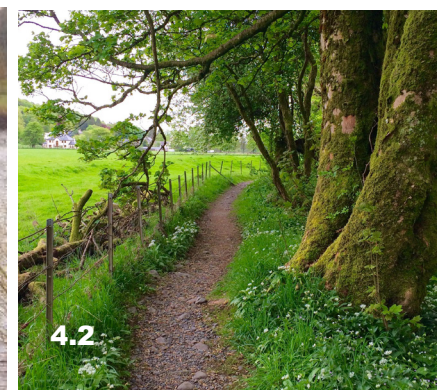
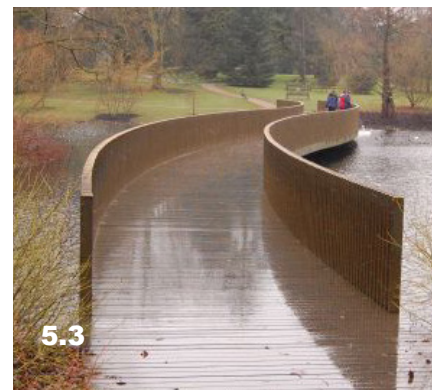


Foto viser sti i ulent terreng:

Sti ligg over bakken og ivaretek naturen i sårbart terreng (våtmark).

Foto viser korleis ein kan koma over elva: Bru av tre med gjerde.

Foto viser sti langs jorder og snarveggar gjennom skogholt: Stiar av grus og bark med ulik breidde tilpassa staden sine kvalitetar.



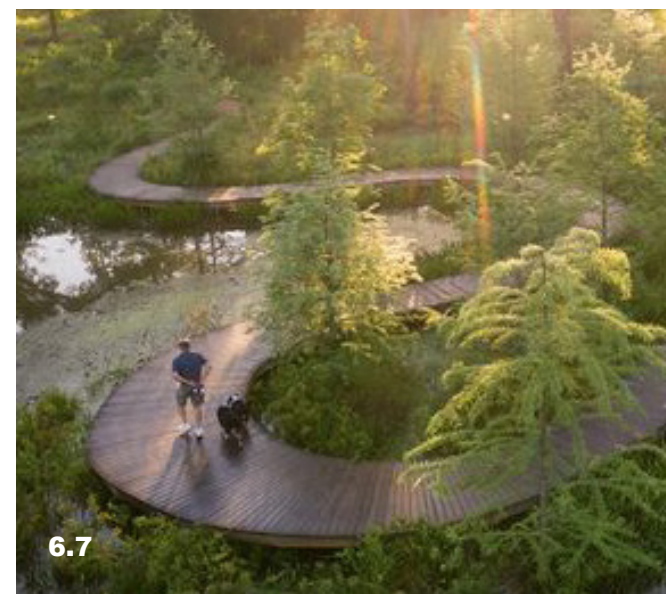
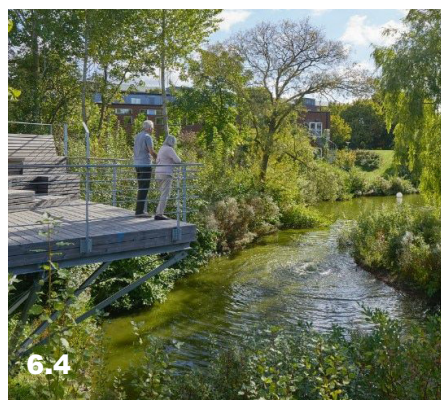


Foto viser sti langs, ut til og i elvebreidden: Tilgjengelegjer elvebreidda.

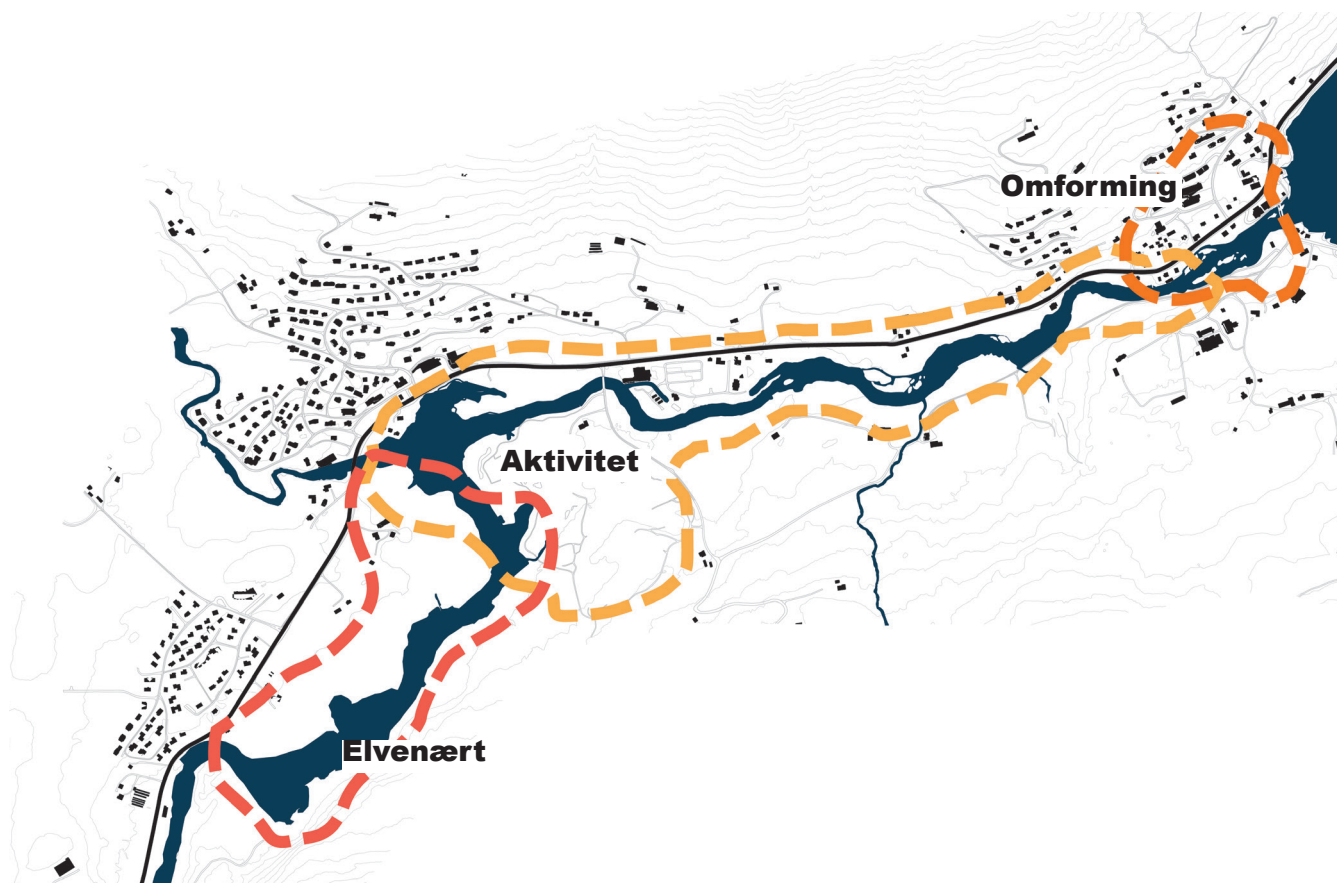
2. ULIKE SONER

For å skape variasjon og moglegheit for ulike opplevingar undervegs på turen mellom Vassenden og Langhagane har vi, som grep nr to, delt elveparken inn i tre hovudsoner. Vi har sone A - Aktivitet, B - Elvenært og C - Transformasjon (omforming av sentrum).

I sona for aktivitet er det både stille og actionfylte aktivitetar. I sona for elvenært er det i hovudsak stille aktivitetar, men ein kjem tett på elementet. Sonene vil i realiteten gli litt inn i kvarandre og ein kan finne liknande aktivitetar i alle sonene. Ved Vassenden sentrum, der elva renn ut frå Jølstravatnet, foreslår vi å gjennomføre ei omforming av strukturen og innhaldet vi finn i dag. På dei neste sidene går vi nærmare inn på innhaldet i dei ulike sonene.

Ved hjelp av den samanhengende stien, Vassenden rundt, og dei nye koplingane over elva kan ein få med seg alt eller velge kva sone ein ynskjer å bevege seg i. Dette gjev valmoglegheiter og moglegheiter for variasjon.

Illustrasjonen under viser dei ulike sonene.



Aktivitet

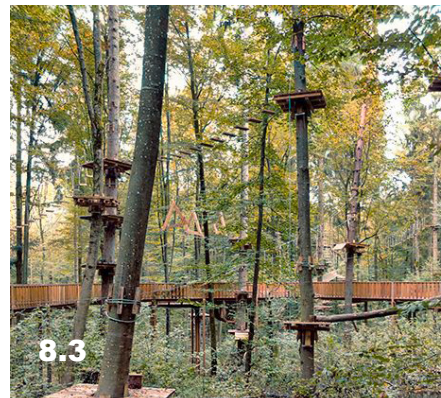
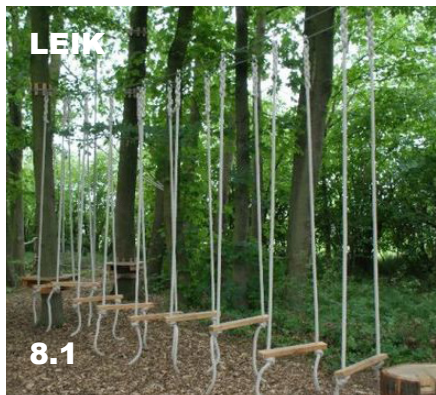
Sona for aktivitet har i hovudsak fokus på sosial bærekraft og eigenorganisert aktivitet. Det skal vera lågterskeltilbod som står ope for både lokale innbyggjarar og turistar, som leikeplass med hinderløyper, naturleik og vatn, møteplassar med bord, benkar og grill. Det vert også lagt til rette for å fiske, tuftepark er foreslått, moglegheiter for utandørs overnatting og camping med gapahuk og fleire opphaldsområder for rast og rekreasjon.

Det vert foreslått å bygge vidare på eksisterande campingkonsept ved Jølstraholmen Camping med å tilføre trehytter og kanskje badstu.

Som del av aktivitetsområdet finn vi 'Jølstraskogen.' I alle sonene er temaene aure og energi viktige aspekt som er tenkt som eit gjennomgangstema i heile prosjektområdet.

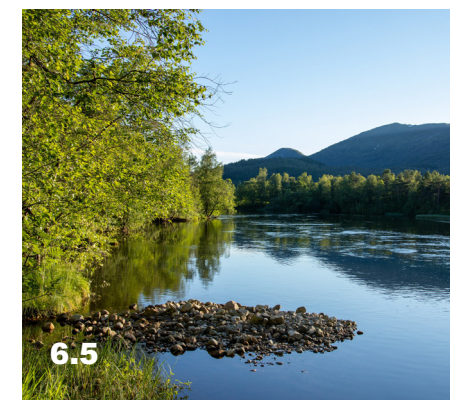
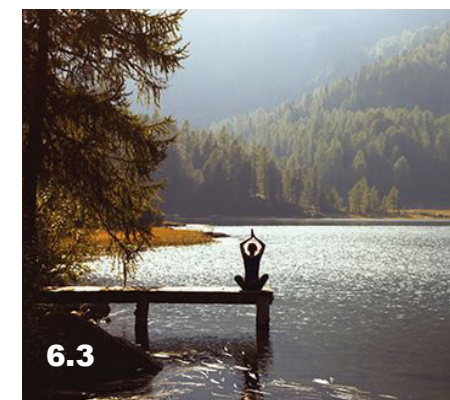
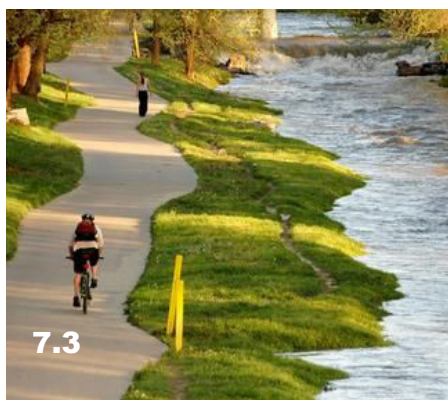
Omforming /transformasjon

Sona "omforming" representerar Vassenden sentrum. Vassenden sentrum er klar for oppgradering. Forslag til innhald i området er leikeplass, møteplass, daglegvarebutikk samt nye bustader og næringsbygg. Det vert foreslått å oppgradere sentrumsområdet



med eit torg og snu fasadane /sentrumsbygningane mot elva og ruste opp elvebreidda. Eit torg må ha skala tilpassa omgjevnadane og mengde folk, ha kvalitet i materialbruk og elles danne eit midtpunkt /møteplass i sentrum.

Turstien vil gå gjennom området og koplar sentrum til elveparken. Det må leggjast til rette for parkering i området, men elvebreidda skal vera tilrettelagt for gåande og ikkje parkerte bilar. Det vert foreslått at nybygg vert bygd med tradisjonell norsk bustadstil med møne, men med eit moderne uttrykk, for å ivareta Vassenden sitt småskala og landlege preg.



Elvenært

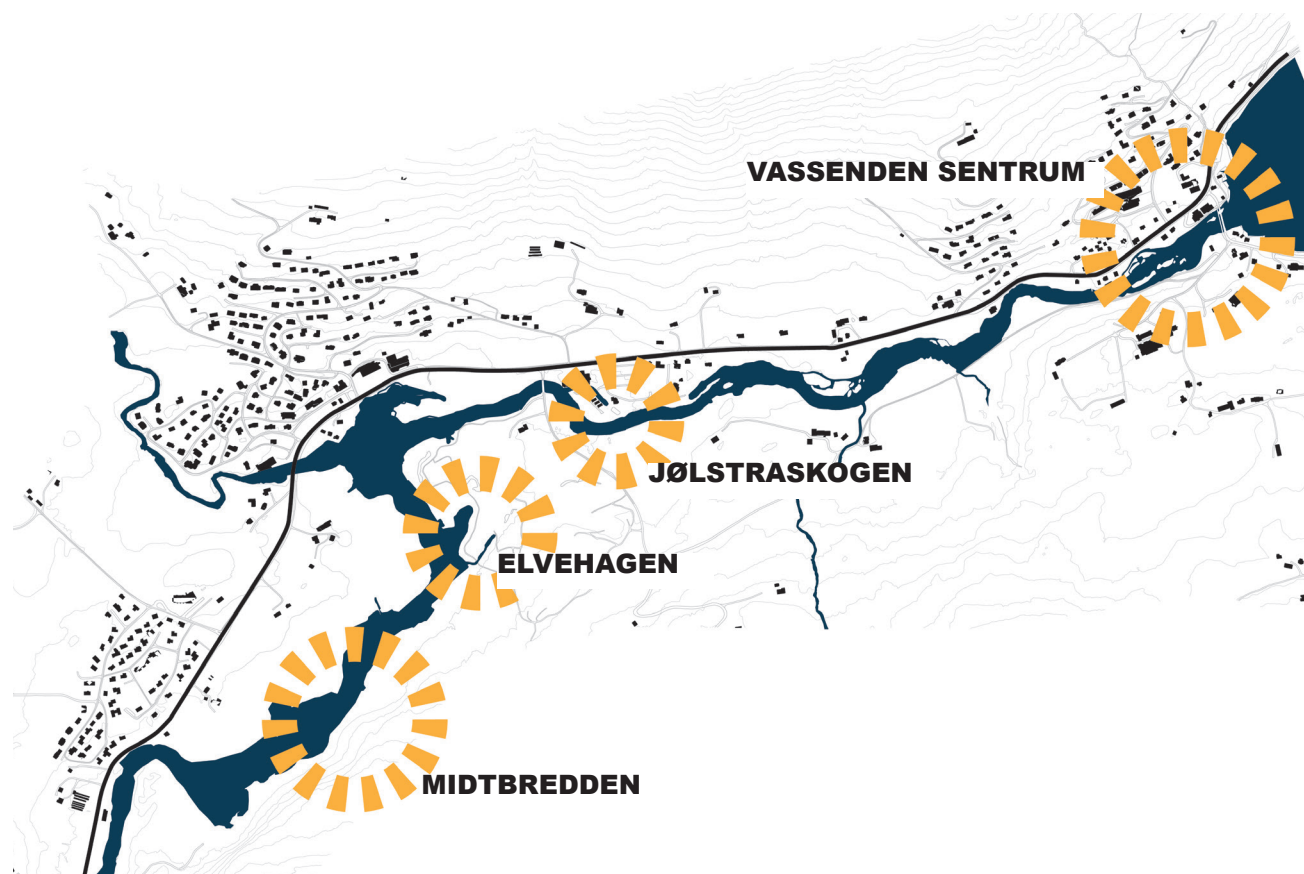
Sona elvenært representerer i hovudsak nedre del av elveparken. Stien vert generelt kopla til Jølstra ved å tilrettelegge for fleire fiskeplassar, unike utkikkspunkt, vassleik i elvebreidda, bruforbindelsar, amfi mot elvebreidda og aktivitetar i vatn. Som del av elvenært finn vi Midtbreden og Elvehagen der ein ser på moglegheitene for å opne opp att ein gamal badeplass, ei lagune. Ein kan også tenke seg rekreative badstueanlegg og sosiale møteplassar langs vasskanten med grillplassar og generelle bademoglegheitar. Turstien som slynger seg gjennom kulturlandskapet, skog og ned til elva vil gje eit dynamisk og variert uttrykk for turgåaren.

3. MÅLPUNKT

Det siste grepet går på å etablere målpunkt. I dei ulike sonene og langs turstien tenker vi at ein kan etablere nokre treffpunkt som kan vera mål for ture. Målpunkt kan vera både aktivitetar, møteplassar, opplevingar eller samlingspunkt. Målpunkta skil seg ut med at dei er litt meir påkosta og skil seg ut som naturlege treffpunkt med informasjon om området og Jølstra aure-

og elvepark.

Langs turstien har vi sett oss ut fire målpunkt. Punkta er valt på grunn av eksisterande kvalitetar og komande moglegheiter. På dei neste sidene har vi illustrert nærmare korleis målpunkta kan utformast som ein del av turstien og saman med turstien skape ein heilskap og varige verdiar for Vassenden.



Målpunkta har vi gjeve namna Midtbredden, Elvehagen, Jølstraskogen og Vassenden sentrum.

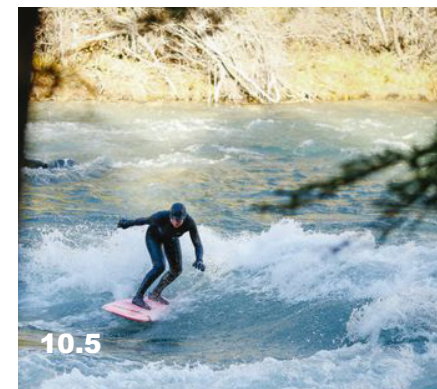
Elvehagen har potensiale for å bli ein attraktiv badeplass. Her har vore badeplass før. Området har form som ei lagune og vatnet renn stille forbi. Det kan vera litt vått i området fram til Elvehagen, det er foreslått å opparbeide sti som ligg litt opp frå bakken.

Målpunktet Jølstraskogen ligg i dag i eit område av skog. Vi foreslår å legge til rette for ein leikeplass med fokus på å bevare mest mogleg av eksisterande vegetasjon og la funksjonane i området spele på den.

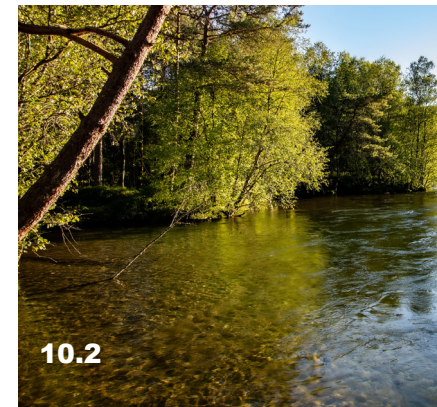
Ved midtbredden er det ekstra fokus på å bringe turgåarane ned mot Jølstraelva. Her vert det lagt til rette for kontakt med vatnet på ein annan måte enn ved bading.

Vassenden sentrum blir eit målpunkt med sin attraktive utforming og trivelege atmosfære. Stien vert lagt gjennom sentrum og koplar sentrum til Jølstra.

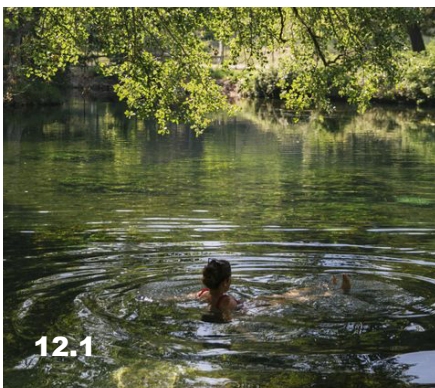
Vassenden sentrum : Foto til høgre viser døme på korleis Vassenden sentrum kan få ein lun atmosfære og bli ein attraktiv møteplass. Hjarta av Vassenden. Fokus på å tilgjengeleggjera elvebreidda, handel og legge til rette for møteplassar. Nye strukturar.



Jølstraskogen: Foto til høgre viser døme på aktivitetar og leik i skogen med hinderløyper og trehytter. Naturlikt preg. Trehytter kan også setjast opp i tre og inngå som ein del av eksisterande campingverksemd.

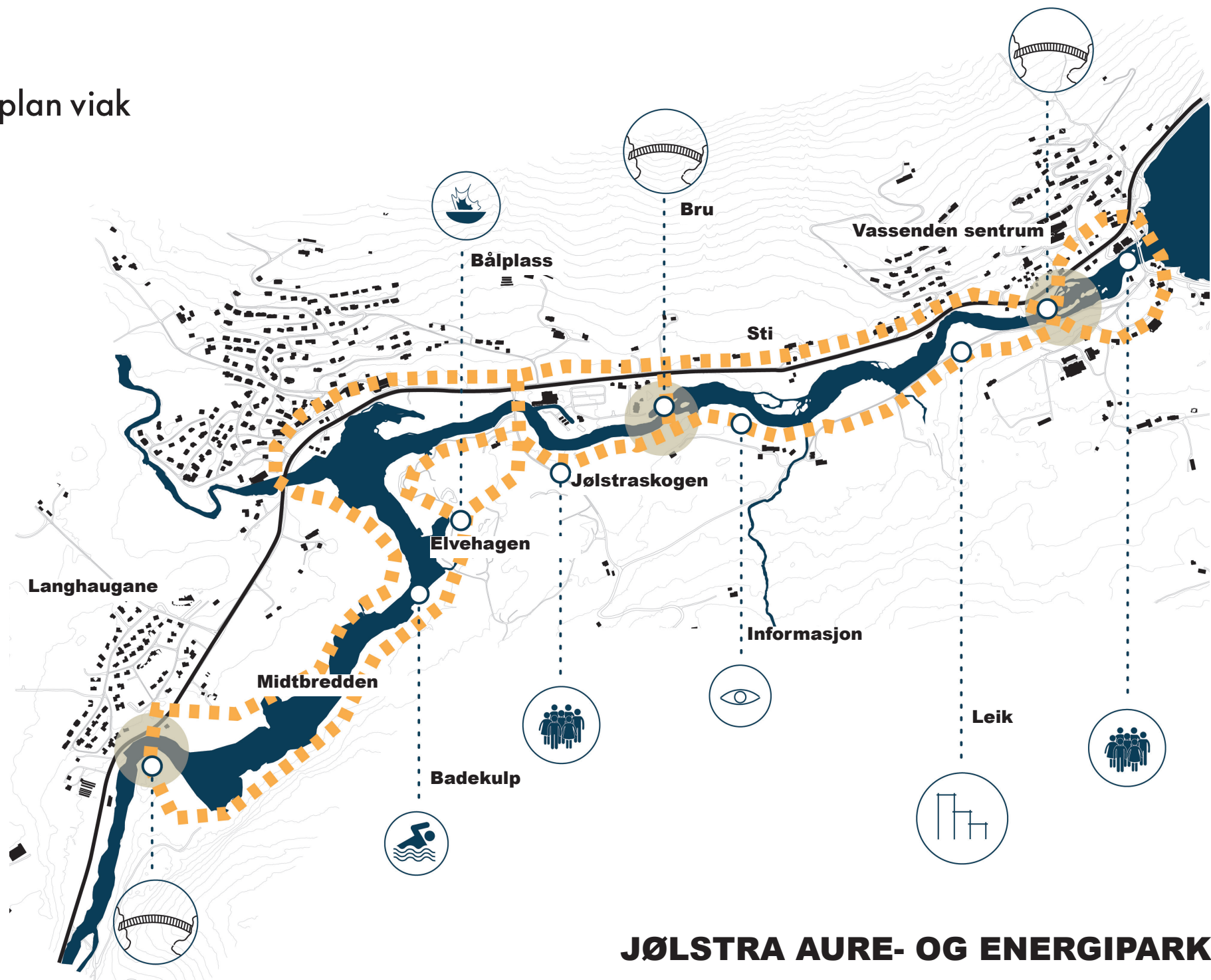


Midtbredden: Leikeplass med tilgang til vatnet, som oppfordrar til aktivitetar og leik i og langs elva, med gode soltilhøve. Naturlikt preg.



Elvehagen: Badeplass. Foto til høgre viser stemninga i Elvehagen. Her har det vore ei lagune tidlegare og det ligg såleis til rette for å reetablere ein badeplass i dette området.

asplan viak



JØLSTRA AURE- OG ENERGIPARK

- 1.1 Shawn B: https://www.tripadvisor.com/LocationPhotoDirectLink-g4028402-d250110-i69807312-Trout_Point_Lodge_of_Nova_Scotia-East_Kemptville_Municipality_of_Argyle_S.html Hentet: 14.01.2021
- 1.2 <https://outsomewhere.wordpress.com/tag/ropes-course/> Hentet: 14.01.2021
- 1.3 Aarhus | Billeder Photography: <http://www.knstrct.com/architecture-blog/2015/7/10/sculpture-by-the-sea-gjde-povlsgaard-arkitekters-infinity-bridge> Hentet: 14.01.2021
- 1.4 GRAEME MASSIE ARCHITECTS: <https://divisare.com/projects/392957-graeme-massie-architects-bonn-square-oxford> Hentet: 14.01.2021
- 2.1 ATEKUERARHITEKTI <https://divisare.com/projects/198484-Boris-Podrecca-ATELIERarhitekti-BB-ARHITEKTI-Atelje-Vozlic-DANS-arhitekti-TRIJE-arhitekti-Preureditve-nabre-ij-in-mostovi-na-Ljubljanci> Hentet: 14.01.2021
- 2.2 <https://ardexpert.ru/article/9528> Hentet: 14.01.2021
- 2.3 <https://www.ekfekt.dk/tonder> Hentet: 14.01.2021
- 2.4 <http://www.mcalpinehouse.com/2012/06/enchanted-garden/> Hentet: 14.01.2021
- 2.5 <https://www.villesetpaysages.fr/> Hentet: 14.01.2021
- 3.1 Fischli/Weiss, Ein Weg durch das Moor <http://balkon-garten.blogspot.com/2009/11/holzwege.html> Hentet: 14.01.2021
- 3.2 <https://fabforgottennobility.tumblr.com/post/157445733653/porto-january-2017> Hentet: 14.01.2021
- 3.3 Gallery of Eldhusøya / Ghilardi+Hellsten Arkitekter AS - 17 (archdaily.com)
- 3.4 BLLA <https://www.swiss-architects.com/en/berchtold-lenzin-landschaftsarchitekten-zurich/project/schulhaus-manegg-und-skb> Hentet: 14.01.2021
- 4.1 Kathryn Gustafson <http://www.gardens-and-other-stories.com/les-jardins-de-limaginaire-gardens-imagination/> Hentet: 16.01.2021
- 4.2 <https://i.pinimg.com/originals/19/5b/dd/195bdd2d13c26c66d8700ac2a09381e1.jpg> Hentet: 16.01.2021
- 4.3 Foto: Fossheim studio
- 5.1 <https://archipelvw.be/en/agenda/405/jurg-conzett-ch-engineer> Hentet: 14.01.2021
- 5.2 Bjørn Andersen <https://www.nasjonaleturnistveger.no/no/turistvegene/gaularfjellet?atrasjon=Likholefossen> Hentet: 16.01.2021
- 5.3 <https://davisla.wordpress.com/2013/03/25/kew-gardens-lake-bridge-slacker-crossing/> Hentet: 14.01.2021
- 5.4 Carl Viggo Høimebakk AS Arkitektkontor <https://www.vegvesen.no/om+statens+vegvesen/presse/nyheter/nasjonalt/spektakulaer-trappebru-ved-voringsfossen> Hentet: 16.01.2021
- 5.5 Pegenaute <http://landezine.com/index.php/2015/10/rio-arga-pedestrian-bridge-and-community-gardentool-sheds-by-peralta-ayesa/> Hentet: 14.01.2021
- 6.1 Aarhus | Billeder Photography: <http://www.knstrct.com/architecture-blog/2015/7/10/sculpture-by-the-sea-gjde-povlsgaard-arkitekters-infinity-bridge> Hentet: 14.01.2021
- 6.2 Domus <https://www.domusweb.it/en/product-news/gallery/2019/06/21/wooden-and-copper-sauna-changes-with-time.html> Hentet: 14.01.2021
- 6.3 <https://www.self.com/story/5-quickie-yoga-workouts-work> Hentet: 14.01.2021
- 6.4 Domus <https://www.domusweb.it/en/architecture/2018/01/23/sweden-a-public-space-that-connects-the-university-with-the-water-landscape.html> Hentet: 14.01.2021
- 6.5 Foto: Fossheim studio
- 6.6 https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-29187/casa-calcurrupe-schweikart-ipinza-scheu/casa-calcurrupe-07?next_project=no Hentet: 14.01.2021
- 6.7 Hueston Arboretum <https://www.designworkshop.com/projects/houston-arboretum.html> Hentet: 14.01.2021
- 7.1 <https://atelier-loid.de/en/atelier/projekte/?lang=de> Hentet: 14.01.2021
- 7.2 GRAEME MASSIE ARCHITECTS: <https://divisare.com/projects/392957-graeme-massie-architects-bonn-square-oxford> Hentet: 14.01.2021
- 7.3 FLICK/DANLONG <https://eu.usatoday.com/story/travel/destinations/2013/07/23/best-urban-bike-paths-across-the-usa/2576801/> Hentet: 14.01.2021
- 7.4 Bjørbekk & Lindheim <https://archello.com/story/4173/attachments/photos-videos/16> Hentet: 14.01.2021
- 7.6 Wood - Material Inspiration Album II - Imgur Hentet: 14.01.2021
- 8.1 <http://www.seilgartenbau.de/niedrigseilgarten/> Hentet: 14.01.2021
- 8.2 Schelb https://www.schelb.ch/Seiten_1/Buchwiesen.html Hentet: 14.01.2021
- 8.3 <https://outsomewhere.wordpress.com/tag/ropes-course/> Hentet: 14.01.2021
- 8.4 Gallery of Minghu Wetland Park / Turenscape - 8 (archdaily.com) Hentet: 14.01.2021
- 8.5 <http://www.fluvialnet.com/murmures-actualites-nanterre-amenage-et-vegetalise-ses-berges-de-seine/9781> Hentet: 14.01.2021
- 8.6 THOUGHT CATALOG <https://thoughtcatalog.com/sohini-sarkar/2014/06/date-a-girl-who-loves-solitude/> Hentet: 14.01.2021
- 8.7 BOOKMUNDI <https://www.bookmundi.com/t/10-best-rafting-tours-in-nepal-ultimate-rafting-in-nepal-guide/> Hentet: 14.01.2021
- 8.8 Popsugar https://www.popsugar.co.uk/gdpr?utm_medium=redirect&utm_campaign=US:NO&utm_source=www.pinterest.ca&gdpr Hentet: 14.01.2021
- 8.9 <https://creativestartlearning.co.uk/developing-school-grounds-outdoor-spaces/permanent-shelters-in-school-grounds/> Hentet: 14.01.2021
- 8.10 AUROOM <https://auroomwellness.com/product/natura/> Hentet: 14.01.2021
- 8.11 Fugler i Søgne: Nye gapahuker i Helleviga (fuglerisogne.blogspot.com) Børge Mørkve-Simonsen publisert 09.03.13 hentet 14.12.2020
- 8.12 MEL BAROW & CO <https://www.melbarlowandco.com/blog/?category=styled+shoot> Hentet: 14.01.2021
- 8.13 BOB JACKSON <https://cluster.co/p/iupEX4EjRt8/> Hentet: 14.01.2021
- 8.14 PALENISKO OGRODOWE <https://cluster.co/p/iupEX4EjRt8/> Hentet: 14.01.2021
- 8.15 Triple 90 | Kahoy - hofats bålpanner, griller, bålkurver og lykter Hentet: 14.01.2021
- 9.1 ATEKUERARHITEKTI <https://divisare.com/projects/198484-Boris-Podrecca-ATELIERarhitekti-BB-ARHITEKTI-Atelje-Vozlic-DANS-arhitekti-TRIJE-arhitekti-Preureditve-nabre-ij-in-mostovi-na-Ljubljanci> Hentet: 14.01.2021
- 9.2 GRAEME MASSIE ARCHITECTS: <https://divisare.com/projects/392957-graeme-massie-architects-bonn-square-oxford> Hentet: 14.01.2021
- 9.3 GRAEME MASSIE ARCHITECTS: <https://divisare.com/projects/392957-graeme-massie-architects-bonn-square-oxford> Hentet: 14.01.2021
- 10.1 Schelb https://www.schelb.ch/Seiten_1/Buchwiesen.html Hentet: 14.01.2021
- 10.2 Foto: Fossheim studio
- 10.3 <https://www.nationalparks.fi/hettaarea/services>
- 10.5 THE INERTIA <https://www.theinertia.com/surf/meet-brittany-parker-shes-made-river-surfing-her-life/> Hentet: 14.01.2021
- 11.2 <http://www.tiramisue.com/2012/01/playground-in-the-woods/> Hentet: 16.01.2021
- 11.5 COOL MATERIAL <https://coolmaterial.com/travel/nimmo-bay-resort-has-a-private-floating-sauna/> Hentet: 14.01.2021
- 12.1 THE LONDONER <https://www.thelondoner.me/2019/08/wild-swimming-provence-2.html> Hentet: 14.01.2021
- 12.2 Foto: Fossheim studio
- 12.3 THE DESIGN FILES <https://thedesignedfiles.net/2016/12/melanie-clark-and-joe-ottone-and-family/> Hentet: 14.01.2021
- 12.4 ACTIVE <https://www.active.com/fitness/articles/11-things-only-yogis-understand?cmp=23-78> Hentet: 14.01.2021