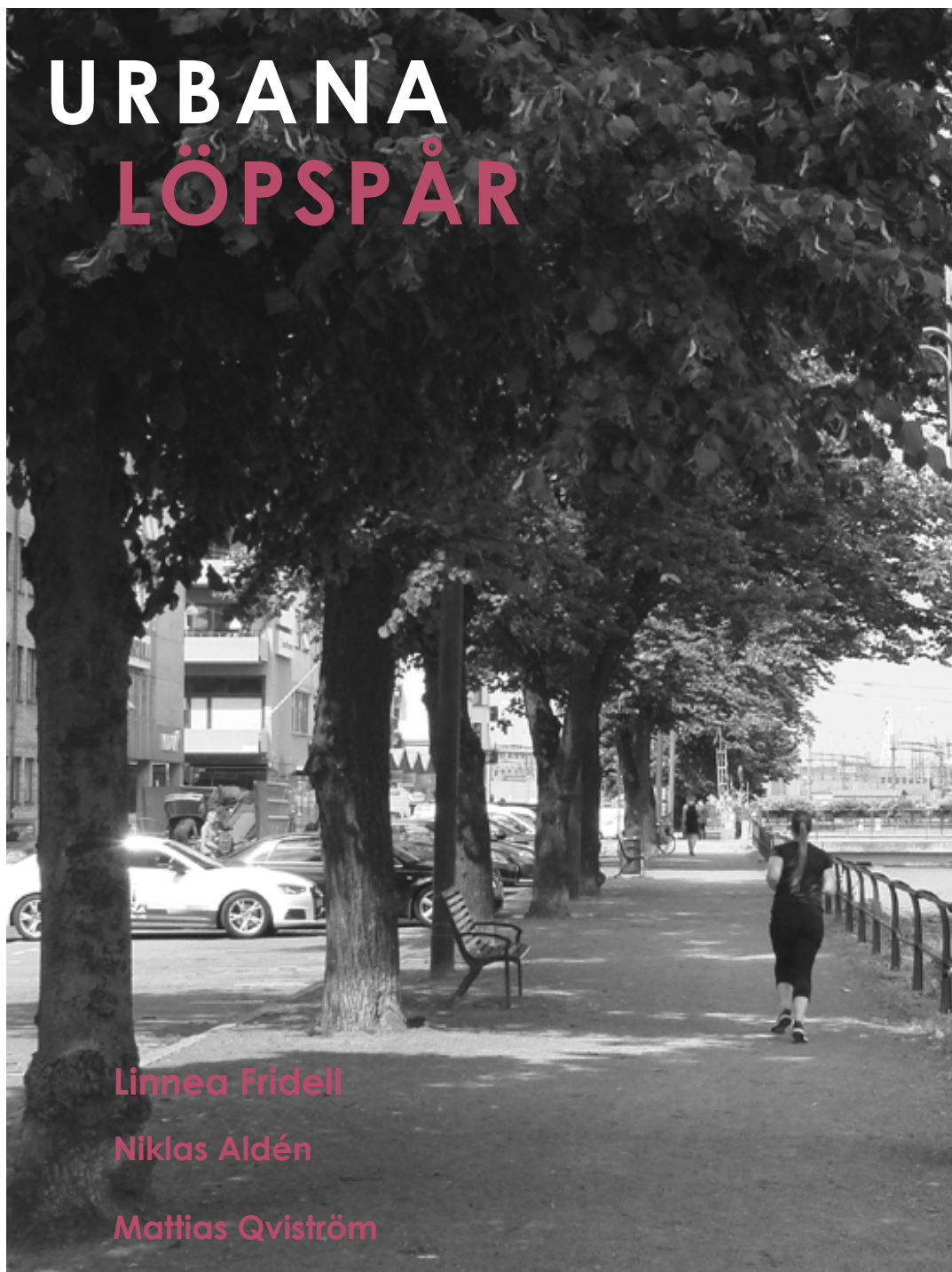




LANDSKAPSARKITEKTUR
TRÄDGÅRD VÄXTPRODUKTIONSVETENSKAP
Rapportserie



URBANA LÖPSPÅR

Linnea Fridell

Niklas Aldén

Mattias Qviström

Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Rapport 2019:4
ISBN 978-91-576-8963-4
Alnarp 2019



LANDSKAPSARKITEKTUR
TRÄDGÅRD VÄXTPRODUKTIONSVETENSKAP
Rapportserie

Urbana löpspår

Linnea Fridell

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, SLU Alnarp

Niklas Aldén

Institutionen för stad och land, SLU Ultuna

Mattias Qviström

Institutionen för stad och land, SLU Ultuna

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Rapport 2019:4

ISBN 978-91-576-8963-4

Alnarp 2019

Linnea Fridell

*Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Alnarp
Box 66
230 53 Alnarp*

Niklas Aldén

*Institutionen för stad och land
Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Ultuna
Box 7082
750 07 Uppsala*

Mattias Qviström

*Institutionen för stad och land
Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Ultuna
Box 7082
750 07 Uppsala*

Författare: Linnea Fridell, Niklas Aldén och Mattias Qviström

Partners: Halmstads kommun, Helsingborgs stad, Lunds kommun, Malmö stad

Design, layout och omslag: Linnea Fridell

English title: Urban running tracks

Projektnummer: 167 16

© 2019 författarna



Detta projekt är genomfört inom ramen för Movium Partnerskap

Movium Partnerskap erbjuder möjligheter för samarbete och erfarenhetsutbyte. Med Movium Partnerskap ökar organisationen personalens kompetens, medverkar till branschens utveckling, får kontaktytor med SLU, Movium och branschen och har möjlighet att delta i forskningsprojekt och gemensamma aktiviteter.

Kontaktpersonen och anslutna användare får alla Moviums prenumerationstjänster, rabatt på Moviums kurser, seminarier och konferenser. De erbjuds också tillfällen för erfarenhetsutbyte och breddar sitt kontaktnät genom att delta vid nätverksträffar.

Nätverket Movium Partnerskap bidrar till en process där bransch och forskare vid SLU delar omvärldsbevakning och inspirerar varandra i kreativa samtal om aktuella frågor ca sex gånger per år.

Partnerskapets forskningsprojekt har som mål att utveckla kunskap som är relevant för både universitet och bransch. Movium Partnerskap bekostar maximalt 50 procent av beviljade forskningsprojekt, resterande står en eller flera partners för. Ansökan sker via Moviums hemsida två gånger per år och görs av en forskare knuten till LTV-fakulteten vid SLU och minst en partner. Exempel på aktiviteter är kunskapssammanställningar, seminarier, workshops och konferenser.

Anders Rasmusson
Movium Partnerskap



FÖRORD

Det finns en stor efterfrågan på ny kunskap och på nya goda exempel inom den kommunala förvaltningen beträffande fenomenet urbana löpspår. Intresset att anlägga sådana spår är stort men kunskapen otillräcklig: det saknas studier av hur motionslöpare upplever dessa, samt sammanställningar och analyser av goda exempel. I detta projekt har ett kunskapsutbyte mellan praktiker och forskare varit av största betydelse. Genom denna rapport sammanfattas projektets resultat där vi belyser goda exempel och ger förslag på tillvägagångssätt vid planering för motionslöping.

Vi hoppas att detta kan vara ett hjälpmedel och diskussionsunderlag för kommunala tjänstepersoner som arbetar med planering och utformning av motionsspår i stadslandskapet.

Projektet har drivits inom ramarna för Movium Partnerskap av forskare på Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i samarbete med: Halmstads kommun, Helsingborg stad, Lunds kommun och Malmö stad. Rapporten har skrivits i samarbete med det av Formas finansierade projektet "I joggingens spår: om nya rörelsemönster och hälsosam stadsutveckling".

Uppsala 2019-05-07

Linnea Fridell, Niklas Aldén & Mattias Qviström

SAMMANFATTNING

Bristen på vardagsmotion är ett växande samhällsproblem. Den fysiska planeringen av våra städer spelar en central roll i detta sammanhang: det behövs fler miljöer som underlättar, och inspirerar, till motion. Motionslöpning är en av de vanligaste motionsformerna och i Sverige har vi en lång tradition av att planera för löpspår. Men detta har, sedan sent 1950-tal, gjorts med utgångspunkt från skogsområden i stadens närhet. Med växande städer och en allt mer inaktiv befolkning behöver den mer än 50 år gamla modellen uppdateras. Vi har i projektet sökt en djupare förståelse för hur goda förutsättningar för en god hälsa kan skapas genom planering och utformning av den fysiska miljön. En viktig del av projektet har varit att tillgängliggöra kunskapen genom seminarium med partnerskapskommunerna (Halmstad, Helsingborg, Malmö och Lund), där forskare och praktiker kunnat lära av varandra. Projektets huvudfrågeställning har varit: Hur kan vi planera för urbana löpspår så att dessa platser lockar fler att bli aktiva, och uppfattas som tillgängliga för alla? Denna har besvarats genom litteraturstudier av relevant forskning inom ämnet, utvärdering av befintliga anläggningar med fokus på metodutveckling samt genom kunskapsutbytet mellan praktiker och forskare. Projektets huvudsakliga bidrag är det ömsesidiga lärandet mellan forskare och praktiker samt metodutveckling vad det gäller tillvägagångssätt vid planering för motion i stadslandskapet i olika skalnivåer.

ABSTRACT

The lack of everyday activity is a growing societal problem. Urban planning plays an important role in this: we need more environments that facilitates and inspires to an active life. Jogging is one of the most common types of physical activities and Sweden has got a long going tradition of planning for running tracks. But these have, since the late 50's, been located in parks and forests at the urban fringe. With growing cities and an increasingly inactive population there is a need to update the more than 50 year old model. Within this project we have been aiming for a deeper understanding of how we through planning and design of the physical environment can create better conditions for increased wellbeing. Seminars that gathered researchers and the project's partners (the Municipalities of Halmstad, Helsingborg, Malmö and Lund) to enable mutual learning has been an important part of the project. How can we plan for urban running tracks so that these places attract more people to become active and are perceived as accessible to everyone? has been the project's main research question. It has been answered through literature studies, evaluation of existing facilities focusing on method development and through the exchange of knowledge between practitioners and researchers. The main contribution of the project is the mutual learning between the project's partner municipalities and researchers as well as the method development especially regarding approaches to planning for physical activity in the urban landscape at different levels of scale.

1. INTRODUKTION	7
Bakgrund	7
Syfte & mål	7
Genomförande	8
Publikationer	8
Partnerskapskommunerna	9
Halmstads kommun	9
Helsingborgs stad	10
Lunds kommun	11
Malmö stad	12
2. RESULTAT	13
Hur ser planering för motionslöpning ut idag?	13
Fyra sydsvenska kommuners planering för motionslöpning	13
<i>Bakgrund</i>	13
<i>Policydokument och begreppsanvändning</i>	14
<i>Utformning och anläggning</i>	15
<i>Samarbetsmöjligheter</i>	16
<i>Lärdomar och goda exempel</i>	17
<i>Avslutning</i>	18
Planering för motionslöpning i delar av Norden och Europa	19
Hur kan planering för motionslöpning utvecklas?	21
Utbyte mellan praktiker och forskare	21
<i>Seminarium 1 - hösten 2017</i>	21
<i>Seminarium 2 - januari 2019</i>	22
Metodutveckling	24
<i>Rytmanalys</i>	24
<i>Dagboksintervjuer</i>	24
<i>Att intervjua löpare i farten</i>	25
<i>Joggande fokusgrupp</i>	26
<i>Autoetnografisk studie</i>	28
Pilotprojekt: Landskapsanalyser med fokus på stadens löpare	30
<i>Bakgrund</i>	30
<i>Syfte, mål, avgränsning</i>	30
<i>Utgångspunkter och tillvägagångssätt</i>	31
<i>Översikt analyser</i>	33
<i>Övergripande analys: Malmö stadslandskap</i>	34
<i>Områdesanalys: Krokbäcksstråket</i>	40
<i>Reflektioner</i>	50
Verktyg: Landskapsanalyser för stadens löpare	53
3. AVSLUTNING	54
Diskussion	54
Utgångspunkter för metodutveckling	54
En bred målgrupp	54
Samarbete	55
Användningsområde för projektets resultat	55
<i>Referenser</i>	56
<i>Bildförteckning</i>	58
<i>Bilaga 1 - En "vita parcours" i södra Schweiz</i>	60
<i>Bilaga 2 - Pilotstudie Rosendal, Uppsala</i>	68



1. INTRODUKTION

I detta avsnitt beskrivs inledningsvis projektets bakgrund, mål och syfte samt dess genomförande. Därefter presenterar vi kort tidigare forskning som projektet tar avstamp ifrån. Avslutningsvis ger vi en kort introduktion till projektets fyra partners och hur de arbetar med planering för motionslöpning idag.

Bakgrund

Bristen på vardagsmotion är ett samhällsproblem. Allt för få rör på sig, och kostnaderna för sjukvård och sjukskrivningar med mera kommer därför att eskalera om vi inte lyckas uppmuntra till ett mer aktivt vardagsliv. Den fysiska planeringen av våra städer, och av den yttre miljön, spelar en central roll i detta sammanhang: vi måste skapa fler miljöer som underlättar, och inspirerar, till motion. Motionslöpning är, vid sidan om promenader, den vanligaste motionsformen: trots det har våra tidigare studier av kommunernas strategier visat på mycket få ansatser att underlätta för löpare i staden. Ett avgörande skäl till detta har varit bristen på kunskap och bristen på förebilder.

Sverige har en lång tradition av att planera för löpspår, med syftet att möjliggöra vardagsmotion för alla. Detta har, sedan sent 1950-tal, gjorts med utgångspunkt från skogsområden i stadens närhet, där motionsslingor, elljusspår, ombyteslokaler och utegym har anlagts. Motionsslingor har även anlagts i stadsdelsparker, men fortfarande utifrån samma "skogsmodell". Dessa anläggningar är fortsatt mycket uppskattade, men fyller inte alltid dagens behov: den mer än 50 år gamla modellen behöver uppdateras med stöd av dagens alltmer omfattande forskning om löpning och olika löpargrupperns behov och preferenser. Därtill behövs såväl forskning som utveckling beträffande ett nytt fenomen: urbana löpslingor. Inför projektet *Urbana löpspår* såg vi att intresset hos kommunerna att anlägga sådana spår var mycket stort, men kunskapen otillräcklig. Förhoppningen är att vi genom projektet tillfört ny kunskap om planering för motionslöpning och visat på nya goda exempel som finns inom den kommunala förvaltningen.

Syfte & mål

Projektets syfte har varit att besvara frågan: *hur vi kan planera för urbana löpspår så att dessa platser lockar fler att bli aktiva, och uppfattas som tillgängliga för alla?*

Genom projektet har vi velat bidra med ny kunskap om hur projektet Den hälsosamma staden kan planeras för att öka det fysiska, mentala och sociala välbefinnandet. Med utgångspunkten i planering ur ett folkhälsoperspektiv har vi i projektet sökt en djupare förståelse för hur goda förutsättningar för en god hälsa kan skapas genom planering och utformning av den fysiska miljön. Målet med projektet var att göra en kunskapssammanställning om urbana löpspår samt en sammanställning och utvärdering av befintliga anläggningar. En viktig del av projektet har varit att tillgängliggöra kunskapen genom seminarium med partnerskapskommunerna, där forskare och praktiker kunnat lära av varandra.

Genomförande

Detta projekt har drivits av Mattias Qviström och Linnea Fridell under våren 2017 till våren 2019 inom ramen för Movium Partnerskap. Halmstad kommun, Helsingborg stad, Malmö stad och Lunds kommun har varit partners i projektet.

Projektets genomförande kan delas in i tre huvudsakliga delar:

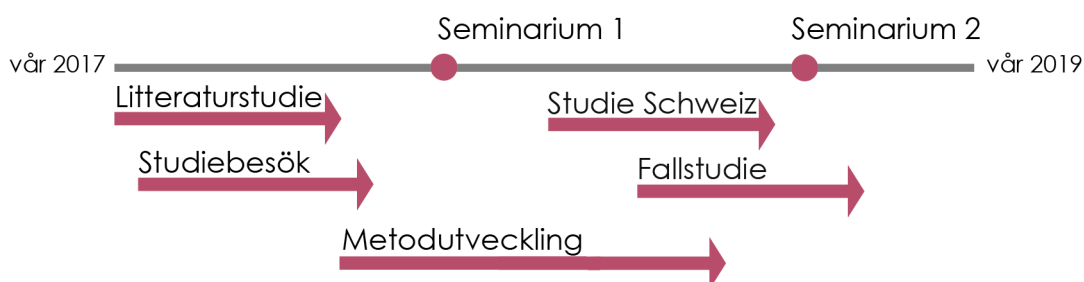
1. Litteraturstudier beträffande urbana löpspår, inklusive sammanställning av goda nationella och internationella exempel
2. Utvärdering av befintliga anläggningar med fokus på metodutveckling
3. Ett ömsesidigt lärande mellan praktiker och forskare

När projektet startades upp under våren 2017 genomfördes studiebesök hos alla fyra kommunerna. Genom besöken etablerades en första kontakt där vi fick chansen att ta del av kommunernas arbete med planering för motionslöpning och titta på intressanta anläggningar i respektive kommun. Parallellt med detta påbörjades litteraturstudier samt metodutveckling för utvärdering där Malmö valdes som pilotområde.

I oktober 2017 hölls projektets första seminarium där projektets alla parter fanns representerade och fick chans att utbyta erfarenheter. Fokus låg på metoder och metodutveckling för planering av urbana löpspår. Under eftermiddagen Kroksbäcksparken i Malmö för att diskutera planering och utformning för urbana löpspår med i detalj. Dagen präglades av intressanta diskussioner att ta med vidare i projektet och värdefulla kommentarer om landskapsanalyserna. Under hösten och vintern 2017/18 fortsatte arbetet med metodutveckling.

Under 2018 genomfördes ett studiebesök i Schweiz där en så kallad "vita parcours" studerades. Hösten 2018 gjordes också en fallstudie i området Rosendal i Uppsala som belyste de många olika platserna och möjligheterna för löpning i och kring denna nybyggda stadsdel. Båda dessa studier kom att komplettera rapporten som bilagor. När det gäller fallstudien i Rosendal gavs även härigenom ett bidrag till metodutvecklingen då forskaren testade att intervjua löpare i farten, vilket föll väl ut.

Under det andra seminariet i januari 2019 var endast Lund och Halmstad de kommuner som fanns representerade. Diskussionerna här kom bland annat att handla om svårigheten att äska resurser för allmän vardagsmotion och att resurser för utvärdering av anläggning så som utegym ofta saknas. Hur man får med icke-användarna var också en fråga som lyftes. Samarbeten med instanser som Friskis och Svettis skulle kunna gör stor nytta, men är svårt att motivera eftersom det inte ingår i det kommunala uppdraget.



Publikationer

Utöver denna slutrapport så har följande artiklar publicerats inom projektet:

- Qviström, M. 2018. *Planera för motionslöpning – från motionscentraler till stadslandskap*. Tidningen Utemiljö, nr 2, Gröna fakta, sid. I–VIII.
- Qviström, M., Fridell, L. 2019. *Att trixa sig genom staden – planering för ett löpvänligt stadslandskap*. Movium Fakta.
- Qviström, M., Kärrholm, M. & Fridell, L. Under utgivning. *Differentiating the geography of recreational running*.

Partnerskapskommunerna



Bild 2. Partnerskapskommunernas lokalisering i södra Sverige

Halmstads kommun

I Halmstad kommun finns det 17 motionslingor (Halmstad kommun, 2017). Galgberget, beläget strax norr om centrum, utgör stadens största motionsområde. Här finns ett flertal motionslingor, Hälsans stig, utegym och ridstig. I ett bostadsområde i östra delen av Halmstad ligger Linehedsparken som erbjuder en mer urban löpslinga. Med utgångspunkt i ett utegym löper en knapp kilometers löpslinga i form av en grusad stig runt hela parken. Utöver redan nämnda slingor för motionslöpning finns promenadstråket Prins Bertils stig. Den går från centrala Halmstad längs med kusten mot Tylösand och har en totallängd på 18 km.

I kommunen är det främst Teknik- och fritidsförvaltningen, avdelningen för Offentlig miljö, som arbetar med planering för motion i utemiljön. Kommunen har en *Aktivitetsyteplan – för aktiva mötesplatser i Halmstad kommun* med strategier och riktlinjer för förnyelse, utveckling och planering av fria ytor för spontan aktivitet samt kriterier för utformning (Halmstad kommun, 2015). Planen fungerar som ett underlag och stöd i arbetet med planering och utveckling av kommunens fria aktivitetsytor. Aktivitetsyteplanen lägger fram en strategi i tre olika nivåer med ett bas- medel- och specialutbud för att lättare kunna prioritera insatser. Motionslöpning nämns som en aktivitet som inkluderas i medelutbudet. Det betyder att det bör ha ett upptagningsområde på 1000 m radie, men där upp till 1500 m accepteras. Medelutbudet föreslås vara placerat i anslutning till befintliga gång- och cykelstråk samt erbjuda sittmöjligheter, papperskorg och skyltning (Halmstad kommun, 2015).

Den senaste tiden har kommunen rustat upp och utvecklat spontanidrottsplatser, inklusive motionslingor (Anläggningsutvecklare Halmstad kommun, 2017). Ett exempel på en nyligen tilltagen åtgärd är trafik hinder på Galgberget, som reducerar bilisternas hastighet när de korsar en löpslinga. Det pågår en diskussion om möjligheterna att utveckla det centralt belägna gångstråket längs Nissan, som används frekvent av motionärer, till en uppmärkt löpslinga (ibid).

Helsingborgs stad

I Helsingborg stad finns det 9 motionslingor (Helsingborg stad, 2018a). Ättekulla-Råådalen, Bruces skog och Pålsjö skog belägna i stadens utkant är kommunens största rekreationsområden med löpslingor som går i skogsmiljö. Övriga slingor är cirka 1 kilometer långa och löper genom mindre grönområden i stadens bostadsområden. Det finns även ett antal utegym, ofta kopplade till en motions slinga. Strandpromenaden är ett populärt centralt stråk med uppmärka markeringar var hundra meter som uppmuntrar till aktivitet och används frekvent av motionslöpare (Tjänsteperson Helsingborg stad, 2017).

I kommunens översiktspan finns riktlinjer för natur- och landskapsutveckling där en av dessa handlar om att utveckla promenad- och motionslingor samt längre sammanhängande grönstråk (Helsingborg stad, 2010). Även grönstrukturprogrammet berör frågan om motion i utemiljön då den anger att stadens parker ska kunna stimulera behovet av motion och aktiviteter som promenader, spontanidrott, löpning med mera. Som en strategi för att öka möjligheterna till motion och rekreation föreslås likt i översiktsplanen ett grönt nätverk av stråk som binder samman bostadsområden och parker (Helsingborg stad, 2014). Enligt *Helsingborgs Livskvalitetsprogram – styrdokument för folkhälsa och miljö* (Helsingborg stad, 2016) är en av de främsta utmaningarna att få folk i rörelse. Särskilt fler unga och barn behöver komma i rörelse och därför uppmuntras initiativ som kan kopplas till fysisk aktivitet i samband med arbete, skola och förskola.

I Helsingborg stad är det stadsbyggnadskontoret som står för planering för motion i utemiljön, på allmän platsmark. Nyligen har ett förvaltningsövergripande samarbete startat där Stadsbyggnadskontoret arbetar tillsammans med Fritidsförvaltningen i frågor som rör fysisk aktivitet. Sommaren 2017 anlades en urban motions- och trädslinga i Mörrarp, öster om Helsingborg (Tjänsteperson Helsingborg stad, 2017). Slingan är ett resultat av ett samarbete med den lokala skolan där en del av visionen är att den ska kunna användas i undervisningen.



Bild 3. Löpspår i Linehedsparken, Halmstad.



Bild 4. Strandpromenaden, Helsingborg.

Lunds kommun

I Lunds kommun finns ett tjugotal motionsslingor (Lunds kommun, 2017). Skrylle, som ligger strax öster om Lund, är kommunens största motions- och rekreationsområde. Här finns fem motionsspår i skogsmiljö samt ett antal vandringsleder. På kommunens hemsida går det även att hitta motionsslingor i flera av Lunds bostadsområden samt i omkringliggande tätorter. Hardebergaspåret, en sträcka på 10km mellan Stadsparken i Lund och Södra Sandby har utvecklats till ett motionsstråk (ibid). Längs med sträckan finns rosa symboler i markbeläggningen som visar på närliggande motionsanläggningar och andra intressanta platser. På delar av sträckan finns även 200 meters-intervaller markerade.

I kommunens Idrottspolitiska program (Lunds kommun, 2012a) finns en handlingsplan (Lunds kommun, 2012b), framtagen av kultur- och fritidsförvaltningen, med förslag på åtgärder för att främja idrott och fysisk aktivitet. Ett åtgärdsförslag för att utveckla miljöer för idrott och fysisk aktivitet är att inventera och utveckla kommunens motionsspår, synliggöra och digitalisera information samt skapa bättre rutiner för skötsel och underhåll.

I Lunds kommun finns idag ingen övergripande strategi för planering för fysisk aktivitet i utemiljön. Både Tekniska förvaltningen och Kultur- och Fritidsförvaltningen har varit inblandad i tidigare satsningar.



Bild 5. Skyltning av motionsslinga i ett av Lunds bostadsområden.

Malmö stad

Malmö stad har ett tiotal motionsspår. Det finns två större motions- och rekreationsanläggningar, Bulltofta och Torup, med löpslingor i skogsmiljö. I anslutning till dessa anläggningar finns även service med dusch- och omklädningsmöjligheter. Centralt i staden erbjuder Pildammsparken malmöborna löpmöjligheter genom tre stycken uppmärskade slingor. På senare tid har även ett antal urbana löpspår som utnyttjar redan befintlig infrastruktur anlagts. De går längs med gång- och cykelbanor genom bostads- och grönområden.

Malmö stads (2015) *Program för aktiva mötesplatser* syftar till att öka malmöbornas möjlighet till fysisk aktivitet på allmän plats genom att föreslå strategier för utveckling av såväl strukturer som platser. Programmet tar avstamp i tre utgångspunkter; folkhälsa, demokrati och stadsliv. Genom att erbjuda stadens invånare ett basutbud med platser och strukturer för fysisk aktivitet kan grundläggande behov av vardaglig motion tillgodoses. Basutbudet innebär att inom 500 meters avstånd från bostaden ska alla malmöbor ha tillgång till en promenad- eller löpslinga med karta över rundan, kilometermarkeringar, belysning samt ha tillgång till vatten. Tanken är att främst befintlig infrastruktur i form av gång- och cykelbanor ska användas till löpslingorna, likaså befintlig belysning och vattenkranar. Slingorna ska passera knutpunkter och aktivitetsytor i såväl bebyggelse- som parkområden.

I Malmö stad är det Gatukontoret som ansvarar för de satsningar på fysisk aktivitet i utemiljön som görs på allmän platsmark. I vissa fall har samarbete med Kulturförvaltningen funnits, till exempel för att aktivera nya platser och locka användare dit.



Bild 6. Pildammsparken i Malmö är ett populärt område för löpning.



2. RESULTAT

I detta avsnitt presenteras projektets huvudsakliga resultat. Först får vi en nulägesanalys av kommunernas arbete med planering för motionslöpning utifrån de genomförda studiebesöken i respektive kommun samt en utblick i Norden och Europa. Därefter får vi ta del av lärdomar från projektet i utbytet mellan forskare och praktiker. Till sist presenteras de metoder som undersökts och utvecklats inom projektet med en djupdykning i landskapsanalyser genom en pilotstudie i Malmö.

Hur ser planering för motionslöpning ut idag?

Fyra sydsvenska kommuners planering för motionslöpning

För att svara på frågan om hur planeringen för motionslöpning ser ut idag djupfyker vi först i planeringen hos de fyra partnerskapskommunerna.

Bakgrund

I samband med att projektet startades upp under våren 2017 genomfördes studiebesök hos alla fyra kommunerna. Syftet var att etablera en första kontakt, att få ta del av deras arbete och titta på intressanta anläggningar i respektive kommun. Studiebesöken inleddes med ett samtal kring kommunens arbete med planering för motionslöpning med en eller flera tjänstepersoner som arbetar med frågan. Därefter tog vi oss gemensamt ut för att titta på anläggningar och utvecklingsområden i kommunen som kunde vara intressanta för projektet, utvalda av tjänstepersonerna. I samband med fältbesöken fortsatte samtalet kring planering för motionslöpning, ofta på en mer detaljerad nivå.

I Halmstads besökte vi det klassiska motionsområdet Galgberget, ett nyanlagt motionsspår i bostadsområdet Linehed samt studerade en populär löpslinga längs Nissan i centrala Halmstad där kommunen hade utvecklingsplaner. I Helsingborg besökte vi bland annat ett flertal utegym, den populära strandpromenaden och ett stråk som kommunen har planer på att rusta upp till en löpslinga. I Malmö var vi gemensamt ute och studerade löpslingorna i Pildammsparken. I Lund tittade vi bland annat på pendlingsstråket Hardebergaspåret och nybyggda utegym runt om i staden. Nedan sammanfattas studiebesöken i några övergripande frågeställningar som samtalen med tjänstepersonerna kom att kretsa kring samt vilka lärdomar vi kan ta med oss vidare från kommunerna och studiebesöken.

Intervjuade tjänstepersoners yrkesroller:

>> Halmstads kommun:

Anläggningsutvecklare, Tekniska förvaltningen

>> Helsingborgs stad:

*Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen
Chef för grönytor, Fritid Helsingborg*

>> Lunds kommun:

*Stadsträdgårdsmästare, Tekniska förvaltningen
Landskapsarkitekt, Tekniska förvaltningen*

>> Malmö stad:

Tre landskapsarkitekter, Gatukontoret

Policydokument och begreppsanvändning

En tidigare studie av svenska kommuners planering för motionslöpning (Lindström, 2016) pekar på att det hos många svenska kommuner är oklart vem som är ansvarig för frågan om planering för motionslöpning. Studien visar även att kommunerna använder en rad olika klassificeringar och begrepp i sina policy- och styrdokument där det är oklart om motionslöpning räknas in. Efter att ha diskuterat planering och utformning för motionslöpning med tjänstepersoner på Malmö stad, Lunds kommun, Helsingborg stad och Halmstads kommun har en tydligare bild av klassificeringen av fysisk aktivitet framkommit, och vad det leder till i praktiken.

I Halmstads kommun finns det exempel på när den försvårar planeringen. Motionslöpning ligger där, utifrån kommunens Aktivitetsyteplan (Halmstads kommun, 2015), under begreppet spontanaktivitet tillsammans med en rad andra aktiviteter. Det betyder i praktiken att exempelvis anläggandet av lekplatser och utegym går på samma budget som motionsanläggningar. Bredden på vad spontanaktivitet innebär gör att fokus på en specifik aktivitet kan utesluta en annan. (Tjänsteperson, Halmstads kommun).

I Helsingborg stad finns det ytterligare ett exempel på hur klassificeringen i praktiken kan påverka planering för motionslöpning. I Helsingborgs livskvalitetsprogram (Helsingborgs stad, 2016) kan motionslöpning räknas in under begreppet aktivitet, även om det inte står specifikt att motionslöpning hör hemma där.

Stadsplanen 2017 (Helsingborg stad, 2018b), som är en konkretisering av översiktsplanen för centralorten bygger vidare på livskvalitetsprogrammet och där omnämns löpning mer specifikt som en motionsaktivitet, vilken kan tillgodoses i grönområden. Stadsplanen trycker också på att aktivitetsytor ska vara tillgängliga och med fördel ligga i anslutning till skolor och idrottsanläggningar.

I ett tredje dokument, kommunens grönstrukturprogram (Helsingborgs stad, 2014) så omnämns löpning istället under begreppet rekreation. Vid ett nyanlagt motionsspår i tätorten Mörarp, strax utanför Helsingborg, gick därför kostnaderna för spåret på grönstrukturbudgeten - även om spåret kan betraktas som ett urbant löpspår (Tjänsteperson, Helsingborgs stad). Då motionslöpning enligt kommunens policy- och styrdokument omnämns som aktivitet, motionsaktivitet och rekreation finns det flera möjliga incitament att jobba utifrån, vilket kan vara positivt. Samtidigt lämnar det utrymme för personliga tolkningar och blir därmed också till viss del beroende av engagemanget för frågan hos kommunens tjänstepersoner.

Sammanfattningsvis har den splittrade begreppsanvändningen vid planering för urbana löpspår i praktiken en stor betydelse. Huruvida motionslöpning ses som t.ex rekreation eller spontanaktivitet påverkar direkt hur högt frågan ligger på agendan samt vilken budget som finns att tillgå. När motionslöpning kan klassificeras på olika sätt i samma kommun eller klumpas ihop med många andra aktiviteter riskerar det att falla mellan stolarna helt och blir till stor del beroende av enskilda tjänstepersoners engagemang.

Utformning och anläggning

Vid anläggning av urbana löpspår är det flera kommuner som till största del använder sig av befintlig infrastruktur eller har i åtanke att göra det vid planerade anläggningar. Malmö stad planerar exempelvis sina urbana löpspår efter befintlig infrastruktur i form av belysta gång- och cykelbanor. De försöker även tillvarata närheten till offentliga toaletter med vattenposter och se till att löpspårerna passerar aktivitets- och mötesplatser. Det är inte svårt att se fördelarna med att använda sig av stadslandskapets befintliga infrastruktur; det är resurseffektivt och går i hållbarhetens tecken. När budgeten är stram kan det troligen även vara avgörande för att urbana löpspår ens anläggs.

Vid samtal med tjänstepersonerna på de fyra sydsvenska kommunerna framträdde en nyanserad bild av vad det i praktiken innebär att använda sig av stadens befintliga infrastruktur till urbana löpspår. En fråga som kan kopplas till detta och som flera kommuner brottas med är hur de urbana spårerna ska skyltas eller märkas upp. Frågorna kring detta, som det råder olika meningar om hos kommunerna, handlar dels om vilken information motionären bör få och dels om hur hen ska få det.



Bild 7. Kilometermarkering i markbeläggningen, Hardebergaspåret Lund.

Lunds kommun har valt att märka upp Hardebergaspåret, ett redan populärt motions- och pendlingsstråk, genom markeringar i asfaltsbeläggningen. Uppmärkningarna består både av kilometermarkeringar och markeringar som hänvisar till t.ex kultur- och aktivitetsplatser som ligger längs med stråket.

Helsingborg stad diskuterade vid planeringen av motionsslingan *Mörarp runt* möjligheten att använda sig av markeringar i markbeläggningen. Det följdes av en diskussion om hur dessa skulle se ut vid olika markunderlag samt hur hög skötselintensitet som skulle krävas på längre sikt. Valet föll till sist på att sätta upp nya stolpar som markerar spåret med jämna 100-metersintervall.

Malmö stad har, för att underlätta arbetet med anläggandet av urbana löpspår samt minimera kostnaderna, valt att markera upp sina urbana löpspår med klistermärken på befintliga belyningsstolpar. Eftersom det visat sig tidskrävande och därmed kostsamt att lägga ut anläggandet, det vill säga arbetet med att sätta upp klistermärkena, på entreprenad har landskapsarkitekterna på kommunen som planerat spårerna valt att även göra det praktiska arbetet själva.



Bild 8. Markering av urbant löpspår på befintlig belysningsstolpe, Malmö.

Även trafiksäkerheten har visat sig vara en klurig fråga vid planering och anläggning av urbana löpspår i det komplexa stadslandskapet. I samband med planeringen av *Mörarp runt* förde Helsingborg stad en dialog med Trafikverket som äger en stor trafikled där löpspåret skulle passera. Anledningen var att kommunen ville förbättra belysningen samt öka trafiksäkerheten vid övergångsstället där trafikleden skulle korsas av löpspåret. Det var dock svårt att nå en lösning med Trafikverket och till sist löstes frågan med hjälp av skolan i orten. Då löpspåret används inom skolundervisningen kommer det att vara bevakat av någon, vilket ses som en förbättrad situation ur trafiksäkerhetssynpunkt.

I Halmstad har en liknande situation uppstått då en diskussion pågått om att göra ett centralt promenadstråk längs med Nissan till ett uppmärkt urbant löpspår. Problematiken handlar även här om trafiksäkerheten då den aktuella slingan korsar en större trafikled. Kommunens förhoppning är att kunna skapa en säker övergång som inte kräver att löparen behöver stanna upp.

Sammanfattningsvis innebär etablering av urbana löpspår i stadslandskapet ett flertal ställningstaganden. Det är en komplex fråga, oavsett om befintlig eller ny infrastruktur används, då stadslandskapets struktur måste tas till hänsyn. De tydligaste knäckfrågorna vad det gäller planering, anläggande och utformning av urbana löpspår som framkommit i samtalen med kommunerna handlar om uppmärkning av spåren och trafiksäkerheten.

Samarbetsmöjligheter

Hos samtliga av de fyra kommunerna finns förhoppningar om ett utökat förvaltningsövergripande samarbete, där vissa redan ligger i startgroparna. Vanligen handlar det om ett samarbete mellan förvaltningen som ansvarar för gata/park (allmän platsmark) och förvaltningen som arbetar med kultur- och fritidsfrågor.

I Lunds kommun står exempelvis Tekniska förvaltningen för arbetet med spontanidrott och Kultur- och fritidsförvaltningen arbetar med organiserad idrott samt föreningsidrott. Gränsen däremellan är ofta diffus, exempelvis anlägger båda förvaltningarna utegym, vilket kan leda till otydlig ansvarsfördelning (Tjänsteperson, Lunds kommun). Förvaltningarna har idag ett visst samarbete som skulle kunna utvecklas ytterligare. En svårighet i samarbetet har varit att avgöra vem det är som ska driva vilka frågor och därmed avsätta resurser för det. Vid ett tillfälle samfinansierade förvaltningarna motionspass i samband med en invigning av ett utav stadens utegym. Aktiviteten blev mycket populär bland invånarna men en eventuell fortsättning uteblev då det var oklart vilken av förvaltningarna som borde ta ansvaret för det.

Liknande förvaltningsövergripande samarbete har funnits i Malmö vid invigning av utegym. Just aktiveringen av nya anläggningar, i detta fall ett utegym, lyfts som en viktig fråga för att nå nya grupper och inkludera dessa. Hos flera av kommunerna menar tjänstepersonerna att förvaltningen med ansvar för fritidsfrågor är en viktig pusselbit då de har andra (ekonomiska) resurser för att skapa aktiviteter och locka användare till platsen.

I Helsingborg stad har frågan om planering för motionslöpning tidigare fallit mellan stolarna men sedan en tid tillbaka arbetar tjänstepersoner från flera olika förvaltningar tillsammans i vad de kallar för "Aktivitetsgruppen". I det tidigare nämnda exemplet *Mörarp runt* har dessutom den lokala skolan varit involverad som en samarbetspartner i planeringen av löpspåret. Det låg i skolans intresse att anlägga spåret då de ville använda det till undervisningen i bland annat idrott och hälsa samt naturvetenskapliga ämnen.

I många kommuner är det föreningar som förvaltar klassiska motionsspår i skogsmiljö. I samtalen med tjänstepersoner hos de fyra kommunerna framkommer även föreningar som en möjlig samarbetspartner när det gäller urbana löpspår. Framför allt ses föreningar som en möjlighet att aktivera anläggningar, skapa ett intresse och inkludera olika målgrupper. Tjänstepersoner på Lunds kommun nämner Pildammsparken i Malmö som ett gott exempel på en plats där många olika föreningar och gemenskaper är aktiva utomhus.

Lärdomar och goda exempel

Hos alla fyra kommunerna finns goda exempel att lära av. Hos Malmö och Helsingborg kan vi lära vad det gäller förvaltning och samarbete. Malmö stad arbetar sedan 2015 utifrån programmet för aktiva mötesplatser, som i sig kan ses som ett gott exempel på strategisk planering för motionslöpning och annan fysisk aktivitet i stadens utemiljö (Malmö stad, 2015). Utifrån detta har kommunen börjat anlägga urbana löpspår där befintlig infrastruktur tillvaratas. För att märka upp de urbana löpspår har kommunen använt sig av vad som kan tyckas vara ett mycket enkelt medel; klistermärken som fästs på belysningsstolar. En lärdom härifrån är att det från kommunens erfarenhet är bäst att tjänstepersonerna som själva planerat spåret också markerar upp det. Att lägga uppdraget på någon annan blir dyrt och tidskrävande då det är många små beslut som måste fattas på plats.

I Helsingborg stad finns goda exempel på samarbete att lära av. Aktivitetsgruppen är ett gott exempel på förvaltningsövergripande samarbete i kommunen. Tjänstepersoner från flera olika förvaltningar och med olika roller har påbörjat ett samarbete för att gemensamt arbeta med frågor som rör fysisk aktivitet. I ett nyligen genomfört projekt där ett motionsspår anlagts i ett bostadsområde har kommunen även samarbetat med den lokala skolan. En sådan samarbetspartner kan inte bara vara värdefull i planeringsstadiet utan också bidra till en högre medvetenhet om anläggningens existens och i förlängningen en ökad användning.

Hos Halmstad och Lund kan vi lära av deras anläggnings- och gestaltningserfarenheter. I Lund kan goda lärdomar dras från Hardebergaspåret, ett pendlingsstråk där kommunen vid asfalteringen valde att spara en remsa med grus - perfekt för löparen som föredrar mjukt underlag. Denna åtgärd går såklart även att tillämpa åt andra hållet, det vill säga att komplettera en redan asfalterad gång- och cykelbana med en grusremsa. Ännu en lärdom från Hardebergaspåret är uppmärksningen av spåret, som gjorts genom markeringar i markytan.

Av Halmstads kommun kan vi lära oss av deras trafiksäkerhetsåtgärder vid Galgberget, ett klassiskt motionsområde i skogsmiljö. Genom området går flera trafikerade vägar som korsar motionsspåren. Sedan en tid tillbaka har kommunen satt upp farthinder för att sänka hastigheten på förbipasserade fordon och tydligare markera var löpspåret korsar vägen. Åtgärderna har resulterat i en mer trafiksäker miljö för löparna som förhoppningsvis gör att området uppfattas som tryggare.

Avslutning

Sammanfattningsvis finns det många utmaningar med planering av urbana löpspår. Stadslandskapets komplexa struktur där många särintressen och användare ska samsas är i sig ett utmanande utgångsläge. Därtill kommer tekniska utmaningar och behovet av nya strategier och innovationer exempelvis vad det gäller uppmärkning av spåren. Det är tydligt att det finns ett stort och växande engagemang för frågan hos kommunerna som bland annat resulterat i nya samarbeten; över förvaltningar, med skolor och föreningar. De flesta av de utmaningarna som kommunerna står inför bottenar i en fråga om ekonomi. Dagens idéer och lösningar utgår ifrån verklighetens knappa budget och resulterar i att den befintliga infrastrukturen sätter ramarna och därmed begränsar de urbana spårens utvecklingsmöjligheter. Frågan är hur ett urbant löpspår utan samma ekonomiska begränsningar skulle kunna se ut, och vilka idéer som skulle kunna födas ur det?

Planering för motionslöpning i delar av Norden och Europa

Hur ser planering för motionslöpning ut i andra nordiska länder, och i andra delar av Europa? Detta besvaras genom en studie av kommuners hemsidor i Norge, Finland, Danmark, Belgien, Nederländerna och Tyskland.

Med bakgrund av en tidigare studie om svenska kommuners planering för motionslöpning (Lindström, 2016) har en liknande studie i mindre skala med utvalda kommuner i Skandinavien och i Europa gjorts inom ramarna för *Urbana löpspår*. I studien har de fem största kommunernas hemsidor i respektive skandinaviskt land studerats (Norge och Finland) i jakt på policy- och styrdokument som behandlar planering för motion, idrott, rekreation och friluftsliv i allmänhet och motionslöpning i synnerhet. På samma sätt studerades även de fem största kommunerna i Danmark samt större städer i Belgien, Nederländerna och Tyskland; Bryssel, Amsterdam samt Berlin och München. Företrädesvis har hemsidor och dokument studerats på det officiella språket. I de fall det varit svårt att förstå innehållet har en engelsk version studerats, och i Finland en svensk version.

Studien visar på tendenser men kan på grund av språkvariationerna inte ge en helt rättvis bild av kommunernas planering för motionslöpning. Studien har visat att via hemsidorna i respektive kommun i Danmark, Norge och Finland går det att hitta information om kommunens motionsspår, vilket tyder på att det är en tillgänglig infrastruktur för kommuninvånarna. I studien av kommunernas hemsidor i Belgien, Nederländerna och Tyskland gick det inte att hitta information om en likvärdig infrastruktur. Om löpspår vitaparcours:er i Schweiz (se bilaga 1) fanns dock information på en egen sida om alla vitaparcours:er i landet. Även en liknande gemensam sida för Tysklands motsvarighet "Trimm-Dich-Pfad"-er hittades i samband med den studien, vilket talar för att denna information ändå kan finnas tillgänglig, om än inte på respektive kommuns hemsida i de olika länderna.

När det gäller planering för motion och löpning i utemiljön är det bara de norska kommunerna som tillhandahåller policydokument om det. I Norge finns det en nationell friluftsstrategi (Miljødepartementet, 2013) som behandlar fysisk aktivitet i utemiljön, med fokus på naturliga omgivningar. Utifrån den tidigare studien om svenska kommuners planering för motionslöpning (Lindström, 2016) hade det varit önskvärt genom denna studie hitta liknande goda exempel i andra länder att inspireras av. Istället visar studien på att de studerade kommunerna verkar sakna strategiska policydokument för planering av motion i utemiljön, med undantag för Norge som har en nationell friluftsstrategi.

Studerade dokument (Norge)

- *Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv. En satsning på friluftsliv i hverdagen; 2014-2020.* Miljødepartementet
- *Behovsplan for idrett og friluftsliv 2017-2017.* Oslo kommune Byrådet
- *Kommuneplan 2015. Oslo mot 2030.* Oslo kommune
- *Friluftsmeldingens handlingsprogram 2005-2009.* Bergen kommune
- *Kommunal plan for idrett, friluftsliv og friområder 2009-2016 med handlingsprogram 2009-2012.* Trondheim kommune
- *Kommunedelplan idrett og friluftsliv 2015-2018.* Kristianstad kommune

Precis som i de svenska kommunernas policydokument som rör planering för motion i utemiljön så tar den avstamp i ett folkhälsoperspektiv. I strategin definieras friluftsliv som fysisk aktivitet utomhus med fokus på naturupplevelse och miljöombyte (Miljødepartementet, 2013). Grön- och blåstruktur, samarbete mellan olika kommuner och satsning på ny teknologi lyfts fram som viktiga aspekter för att främja det aktiva friluftslivet. Utöver den nationella strategin har dessutom flera av de studerade norska kommunerna även en kommunspecifik strategi för friluftslivet. Här utskiljer sig Kristiansands kommun då de använder sig av begreppet urbant friluftsliv, vilket tydligare inkluderar stadslandskapet som en arena för fysisk aktivitet. Med begreppet urbant friluftsliv kommer en checklista med aspekter som är viktiga att ha i åtanke vid anläggandet av ett område som ska främja fysisk aktivitet i stadslandskapet (SMS-projektet 2016);

1. Naturlandskaps- och upplevelsekvaiteter, anpassning och anläggande
2. Skydd av området
3. Underhåll/drift
4. Flexibilitet
5. Närhet
6. Socialt/aktiviteter
7. Säkerhet och fysiska skydd i området

Checklistan är en del av ett IVA-projekt inom delprogrammet Kattegat-Skagerrak (KASK) Partners är Fredrikstads kommune, Kristiansands kommune/Vestagders fylkeskommune, Göteborgs Stad (Lead partner) och Halmstads kommun (SMS-projektet 2016). Även om studien visar på strategier för att främja det aktiva, och urbana, friluftslivet i Norge är det dock oklart om löpning går att inkludera i begreppet, som tydligast handlar om skidåkning och vandring. Det är alltså i Norge, precis som i Sverige, oklart om motionslöpning inkluderas i det strategiska kommunala planeringsarbetet.

Hur kan planering för motionslöpning utvecklas? Utbyte mellan praktiker och forskare

Under projektets gång har två seminarier genomförts där praktiker och forskare haft möjlighet att utbyta kunskap och erfarenheter med varandra. Nedan sammanfattas de båda seminarierna.

Seminarium 1 - oktober 2017

Under det första seminariet låg fokus på metoder och metodutveckling vid planering för motionslöpning. Dagen började med en presentationsrunda av projektets utveckling och dess partners. Därefter gjordes ett besök i Kroksäcksparken i Malmö för att utifrån ett konkret exempel kunna diskutera detaljer i utformning och planering för motionslöpning. Under dagens diskussioner utkristalliserade sig flera teman:

Målgrupp

Den kommunala planeringen utgår ifrån sina kommuninvånare, en väldigt bred målgrupp. Samtidigt är det viktigt att i planering för motionslöpning nyansera brukargruppen då preferenser för motionslöpning ser väldigt olika ut. Hur kan vi hantera detta? Flera av partnerskapskommunerna lyfte att det är viktigt att problematisera vem vi planerar för och arbeta normkritiskt med planering för motionslöpning för att kunna inkludera fler.



Bild 9. Diskussion om urbana löpspår bland seminariedeltagare i fält, Kroksäcksparken Malmö.

Samutnyttjande

Motionslöpning är en del av stadslivet i stort. Hur kan flera aktiviteter samordnas på ett bra sätt? Att arbeta med ett samlat grepp för aktivitet i utemiljön kan ge större genomslag i den politiska debatten och skapa mervärde för fler, samtidigt riskeras löpningens särdrag bli åsidosatta.

Flyt/rytm

Störningar som påverkar löparens flyt och/eller rytm skulle kunna nyanseras och eventuellt kategoriseras för att möjliggöra att ta hänsyn till det i planeringen. Exempel på sådana störningar kan vara fysiska barriärer i form av trafikleder, men också medtrafikanter och andra aktiviteter som pågår i staden. Dessa störningar, eller friktioner, kan även ses som en tillgång, exempelvis kan andra aktiviteter skapa en känsla av trygghet eller gemenskap.

Topografi

Landskapets topografiska förhållande är en viktig utgångspunkt i planering för motionslöpning. Hur kan landskapets topografi tillvaratas och utnyttjas till motionärens fördel? En stor utmaning ligger att arbeta med topografin så att löpare utmanas och triggas på sin egen nivå.

Skyltning/uppmärkning

Flera av partnerskapskommunerna hade funderingar kring hur ett urbant löppspår bör skyltas. Hur kan detta göras på ett tydligt sätt i stadslivets brus av information? Hur bör urbana motionsspår underhållas? Partnerskapskommunerna delade med sig av erfarenheter från bland annat uppmärkning av löppspår på befintliga belysningsstolpar och markeringar i markytan.

Seminarium 2 - januari 2019

Det avslutande seminariet hölls i ett vintrigt Uppsala, med fokus på erfarenhetsutbyte inte bara mellan forskare och kommuner, utan även med praktiserande konsulter. Halmstads och Lunds kommun var de kommuner bland partnerskapskommunerna som fanns representerade. Förutom dessa samt egna forskare, gästforskare och studenter från SLU, deltog även Alan Latham från University College London liksom landskapsarkitekterna Lise Hellström och Pia Jonsson från Landskapslaget i Stockholm.

Förmiddagen ägnades åt föreläsningar. Mattias Qviström berättade om löpningens historia kopplat till landskap i Sverige samt sammanfattade projektet. Alan Latham föreläste om löpningens kroppslighet och njutningen i att utföra olika fysiska aktiviteter, liksom om fyra element kopplade till fysisk aktivitet: topografi, material, innovation och det sociala. Lise Hellström och Pia Jonsson från Landskapslaget talade om att designa städer som inbjuder till fysisk aktivitet, med exempel från Sköndal söder om Stockholm. Lise berättade också kort om nätverket Fysisk aktivitet för hållbara samhällen (FAHS) som hon ingår i.



Bild 10. Bild från en kortare exkursion under projektets andra seminarium. Niklas Aldén leder vägen från gymmet och ut på taket för att berätta om detta i relation till fallstudien i Rosendal (se bilaga 2). Arkitektens tanke från början med den väg som vi tog oss ut på var att det skulle etableras ett café eller en restaurang här. För att inte lämna dörren olåst fick vi be en på gymmet att stänga dörren efter oss. Härifrån och upp till löparbanan på taket är det ytterligare en trappa. Foto: Mattias Qviström.

Efter lunch besöktes den nybyggda stadsdelen Rosendal i Uppsala, där vi tittade på olika platser för löpning. Henrik Thuring från Karavan landskapsarkitekter berättade för oss om två av dessa platser: aktivitetsstråket i Solvallsparken och löparbanan på taket av det trekantiga sexvåningshuset "Inspiration Rosendal" (se bild 10). Utöver dessa platser besöktes även entrén till Stadsskogen från Rosendalshållet liksom gymmet One way gym vars lokaler i fem våningar leder upp till taket med löparbana. Niklas Aldén berättade kort om de olika platserna i relation till fallstudien i Rosendal (se bilder och presentation av spåren i bilaga 2).

På eftermiddagen samlades vi i ett mötesrum på SLU för diskussioner. De representanter för två av de fyra partnerskapskommuner som fanns på plats fick inleda seminariet och sätta agendan för detta. Från Halmstads kommun berättades att de inte gjort mycket sedan sist, och de hade funderingar på hur man gör uppmärksningar av urbana löpspår synliga men inte för synliga. Att politikerna prioriterar andra satsningar så som konstgräs på Halmstad bollklubbs hemmaarena Örjans vall istället för mindre prestigefyllda projekt nämndes också. I Lunds kommun är träning utomhus en het fråga och de upplever ett stort behov av fler utegym snarare än löpspår. Lund saknar en strategi för var de ska placera utegymmen och hur de kan koppla samman dessa med spår, om man ser till den större skalan med hela staden. Ett verktyg för detta kan vara den beskrivna landskapsanalysen som presenteras i pilotstudien i denna rapport, se sidorna 31-54.

Utvärderingar av nya anläggningar kom upp som en fråga som det ofta saknas budgeterade resurser för i den kommunala verksamheten, något som egentligen vore bra. En annan fråga som lyftes av representanten från Lunds kommun var behovet av att samarbeta med instanser så som Friskis och Svettis för att underlätta fysisk aktivitet i den offentliga miljön, men att detta inte ingår i det kommunala uppdraget, vilket gör det svårt att motivera ett sådant samarbete. Kommunalt anställda personliga tränare på utegym nämndes också som ett sätt att få fler att använda dessa platser, men att när dessa slutar finns det risk att användarna slutar också. Oavsett om det gäller utegym eller motionslöpning, hur får vi med icke-användarna och hur engagerar vi folk att fortsätta att motionera år efter år? Behövs en ny stor kampanj likt "Svettdroppen" på 60-talet, eller ligger mycket i hur vi planerar vår miljö? Gräsrotsinitiativ kan gå väldigt snabbt men fysiska strukturer förändras långsamt. En annan fråga är Sveriges arv från välfärdsstaten, där staten historiskt sett har "tagit hand om" sina medborgare genom att förse oss med platser där vi kan hålla oss i form. Kommer detta att förändras i framtiden?

Seminarier avslutades med tankar kring plats i staden, att mycket av infrastrukturen i en stad är för bilar men att det går att föreställa sig en helt annan stad. Ett exempel på detta var efter terrordådet i centrala Stockholm i april 2017 som ledde till att stora delar av kollektivtrafiken stängde resten av eftermiddagen och under den tidiga kvällen, vilket gjorde att Stockholms gator fylldes av folk som gick istället för att åka buss eller tunnelbana.

Metodutveckling

En viktig del av projektet har varit metodutveckling där fokus har legat på metoder som kan fungera som verktyg för att förstå och analysera miljön ur löparens perspektiv. Nedan presenteras de metoder som undersökts och utvecklats under projektet med förslag på tillvägagångssätt, utefter våra lärdomar under projektets gång, samt hur de kan tillämpas. Inledningsvis ges en kort presentation av *rytmanalys*, *dagboksintervjuer* samt *att intervjua löpare i farten*, metoder som delvis använts under projektet. Metoderna som vi främst fokuserat på är *joggende fokusgrupp*, *autoetnografisk studie*, och *tematiska landskapsanalyser*. Den sistnämnda metoden har fått särskilt stort fokus under projektet och här presenterar vi den i form av en pilotstudie: *Landskapsanalyser med fokus på stadens löpare*. De andra metoderna har i stor mån används för att samla in kvalitativ data för att få en djupare förståelse för det aktuella området för landskapsanalyserna.

JOGGANDE FOKUSGRUPP



LANDSKAPSANALYSER

AUTOETNOGRAFISK STUDIE

Bild 11. Figur över hur huvudmetoderna tillämpats i projektet. Inputen från den joggende fokusgruppen och den autoetnografiska studien där forskaren själv reflekterar över sin upplevelse har bidragit till landskapsanalyserna för stadens löpare.

Rytmanalys

Med utgångspunkt i rytmanalyskonceptet utvecklat av Lefebvre (2004) har en studie som diskuterar utvecklingen av den urbana löpkulturen gjorts, med exemplet Pildammsparken i Malmö. I studien undersöks hur löparen och löpningens rytmer interagerar med andras rytmer. Pildammsparken fungerar i studien som ett exempel på en urban svensk park med många pågående parallella aktiviteter med olika rytmer. Rytmanalysen som gjorts i studien bygger på flera metoder; observationer, intervjuer av motionärer i Pildammsparken och dagboksskrivande av en forskare som själv under en tid regelbundet sprungit i parken.

För mer detaljerad information kring rytmanalys och hur det använts läs artikeln av Edensor, Kärrholm och Wirdelöv (2017) *Rhythmanalysing the urban runner: Pildammsparken, Malmö*.

Dagboksintervjuer

Inom projektet har dagboksintervjuer använts för att samla in empiriskt material om utemiljöns betydelse vid motionslöpning. Metoden är från början utvecklad av Zimmerman och Wieder (1977) och användes här för att nå en djupare förståelse för löpning som en motionsaktivitet i det vardagliga livet; hur, var, när och varför det sker.

Deltagarna i studien förde under några veckors tid dagbok över sina löparpass där de reflekterade över utemiljöns betydelse. Deltagarna följdes därefter upp med intervjuer där de som framkommit i dagböckerna blev en naturlig utgångspunkt för samtalet. Genom dagboksanteckningarnas beskrivningar av konkreta vardagsituationer kunde en hög detaljrikedom i samtalet nås som gav möjlighet till få en djupare förståelse för löpningen, dess rytm, detaljer och plats i vardagslivet.

För mer detaljerad information kring metoden och hur den använts läs artikeln av Qviström, Kärrholm och Fridell (Under utgivning): Differentiating the geography of recreational running.

Att intervju löpare i farten

Under en delstudie i projektet (se bilaga 2: Fallstudie Rosendal, Uppsala) prövades metoden att intervju personer medan de sprang. Forskaren stod då i en stigkorsning och när springande personer kom förbi tillfrågades de om de kunde tänka sig att ställa upp på en intervju med ett antal korta frågor. Forskaren försäkrade att frågorna skulle ta max 5 minuter, liksom att forskaren kunde springa med om de ville. Svaren på frågorna antecknades på ett papper fäst på en lätt frigolitplatta som enkelt kunde hållas i handen under löpningen.

Det visade sig att metoden fungerade väl, och även om det var ett litet antal personer i studien valde ändå över hälften av de tillfrågade att springa med och låta sig intervjuas. Flera valde också att stanna till och svara på frågorna på plats. Endast ett litet antal personer tackade nej till intervju. Genom att intervju folk i farten när de inte är förberedda för det (jämfört med joggande fokusgrupp) får vi troligen reda på de mer undermedvetna tankar och upplevelser som respondenterna brukar ha vid sin löprunda.

Begränsningar i just denna metod var att forskaren inte riktigt hann anteckna alla ord som de intervjuade uppgav. Dock kunde andemeningen fångas med lätthet. För den som vill utveckla metoden föreslås testa att spela in intervjun med mikrofon. En annan svårighet var att intervju flera personer samtidigt då vissa springer i grupp. Det var då svårt att bedöma om alla håller med om det som sägs eller inte. För den som vill använda eller bygga vidare på metoden föreslås att vid intervju i grupp ställa frågor till alla i gruppen om det håller med om de påståenden som nämns. Att få kontakt med personer som springer med hörlurar fungerade men verkade ibland uppfattas som en negativ yttre störning för de springande personerna. Att forskaren i just detta fall bestod av en elitorienterare med god fysik och löpteknik underlättade troligen det faktum att det med lätthet gick att springa med de intervjuade och samtidigt anteckna deras svar.

Joggande fokusgrupp

Den joggande fokusgruppen har i projektet använts som en metod för att få en ökad förståelse för det stråk (Krokbäcksstråket) som var aktuellt för områdesanalysen i *Landskapsanalyser med fokus på stadens löpare*, som presenteras senare i rapporten. Krokbäcksstråket sträcker sig mellan Pildammsparken i Malmö och stadsdelen Hyllie, se bild X. Metoden *Joggande fokusgrupp* är en variant av en "vanlig" fokusgrupp, vilken är en typ av gruppintervju. Den kan enligt Morgan (1996) beskrivas som en datainsamlingsmetod genom gruppinteraktion om ett, av forskaren, bestämt ämne. Fokusgruppens format stimulerar till personliga svar. Samtidigt är det viktigt att vara medveten om gruppdynamikens påverkan på diskussionens utveckling. Det finns tre tydliga kännetecken för en fokusgrupp (Wibeck 2000), som här exemplifieras av det genomförda exemplet *Joggande fokusgrupp*:

- >> Syftet med en fokusgrupp är att samla in kvalitativ data.
Syftet med den joggande fokusgruppen var att samla in kvalitativ data för att få en ökad förståelse för platsen och upplevelsen av den.
- >> I en fokusgrupp gör deltagarna något gemensamt.
I den joggande fokusgruppen så var själva upplevelsen, joggandet, den gemensamma utgångspunkten för diskussionen.
- >> Diskussionen i en fokusgrupp sker utifrån ett specifikt fokus. *I den joggande fokusgruppen låg fokus kring löpning.*

Tillvägagångssätt: En mindre grupp deltagare och samtalsledare joggar gemensamt en sträcka under samtal kring omgivningen och upplevelsen. Sträckan delas in i delsträckor där gruppen efter varje delsträcka gör några minuters stopp för att gemensamt diskutera den tillryggalagda sträckan. Efter att samtliga sträckor avklarats kan en mer generell diskussion föras.

Gruppstorlek: 2-5 personer + samtalsledare. För att det ska vara möjligt att kunna röra sig och inkludera alla i gruppen i samtalen under ljudinspelning går det maximalt att vara två deltagare och en samtalsledare. Om samtalen främst förs när gruppen stannar upp är det möjligt att vara upp till fem personer och en samtalsledare.

Dokumentation: Aktiviteten bör dokumenteras med ljudinspelning, även under löpturen då många intressanta saker kan framkomma där.

Sträcka och tidsåtgång: Detta bör anpassas efter målgrupp och miljö. För en låg tröskel där en bred målgrupp ska känna sig inkluderade är 500m x 3 en bra måttstock, det ger cirka 30 minuters tidsåtgång.

Användningsområde: Metoden kan användas för att förstå en plats eller ett område utifrån användarnas perspektiv och preferenser. Att under en gemensam upplevelse samtala om platsen ger ofta en större och djupare förståelse för platsen, omgivningen och preferenser.

Genomförande i projektet

Här beskrivs hur metoden "Joggande fokusgrupp" rent konkret genomfördes inom projektet.

Vi samlades vid Skogens utegym i Pildammsparken, Malmö. Gruppen bestod av 4 motionärer och en samtalsledare. Inledningsvis förklarade samtalsledaren kort om forskningsprojektet och aktivitetens syfte. Därefter joggade gruppen gemensamt bort mot Kroksbäcksstråket. Samtalet fördes växelvis med två deltagare åt gången, lika många som det var möjligt att springa i bredd.

Efter cirka 700 m gjordes första stoppet där gruppen stannade upp för att diskutera sträckan vi tillryggalagt.

Efter ytterligare en sträcka gjorde vi ännu ett stopp. Vid det andra stoppet var det en fördel att kunna jämföra de två första sträckorna med varandra för att få igång och nyansera diskussionen. Samtalet kretsade både om specifika tankar kopplade till sträckan vi sprungit men också mer generellt kring miljöer för löpning.

Från andra stoppet sprang vi vidare mot Kroksbäckskullarna, där vi sprang upp på en av de mindre kullarna. Där avslutade vi aktiviteten med en lite längre diskussion kring sträckan som helhet och upplevelsen av stråket.

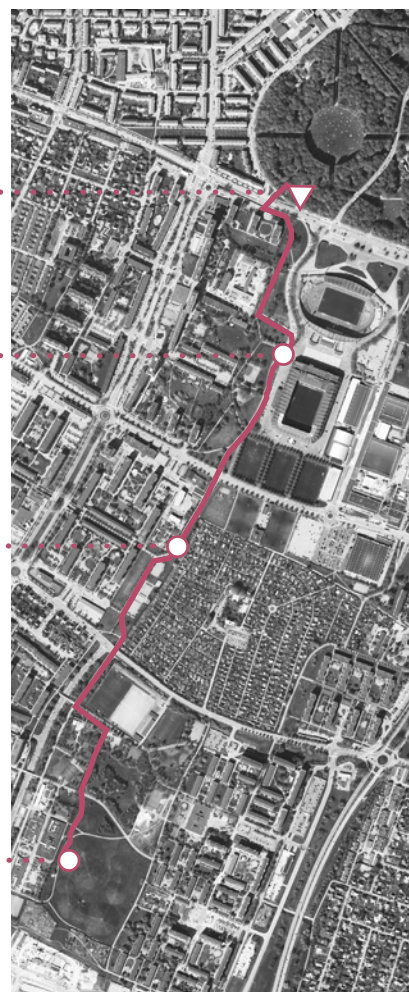


Bild 12. Den joggande fokusgruppens sträcka längs Kroksbäcksstråket.
Skala: 1:25 000 (A4).
Ortofoto © Lantmäteriet.

Autoetnografisk studie

För att skapa en förståelse för en plats behöver platsen besökas och helst upplevas. Inom ramen för detta projekt har en särskild metod för upplevelsen och förståelsen av platsen utforskats; autoetnografisk studie.

Tillvägagångssätt: Ett på förhand avgränsat område upplevs av forskaren genom löpning. Direkt efter varje löprunda förs dagbok över upplevelsen där även tid, datum, väder och temperatur noteras.

Sträcka och tidsåtgång: Dagboksskrivandet bör ske upprepade gånger. Om möjligt är det är fördelaktigt om platsen/området kan besökas under olika tidpunkter på dagen samt under flera olika årstider. Sträckan som dagboksskrivande rör kan varieras något, för att undersöka alternativa vägval, men bör hålla sig i ett begränsat området.

Användningsområde: Metoden kan användas för att, genom löpupplevelser, lära känna ett område eller en plats. Att över en tid ett flertal tillfällen reflektera över upplevelsen av området/platsen ger möjlighet till en djupare förståelse.



Bild 13. Utgångspunkten för löprundan som beskrivs i exemplet på dagboksanteckning nedan.

Exempel på dagboksanteckning i projektet:

Sträcka: Stadion – Kroksbäckskullarna - Stadion (Malmö)

Datum & tidpunkt: 9 maj 2017, kl. 15

Temperatur & väder: Ca 10 grader varmt, solig vårdag med kyliga vindar

Jag cyklade hemifrån (Nobelorget) till Stadion där jag börjar löprundan. Det fanns gott om cykelparkeringar vid sidan om arenan där jag kunde parkera. Jag började sakta jogga med stadion på min vänstra sida och en gröning på min högra sida. Ganska fort kände jag mig konfunderad över var jag skulle välja att springa. Jag joggade längs med en kombinerad gång- och cykelväg där användningen markerats genom skilda markmaterial. Cykelvägen är asfalterad och gångvägen är plattbelagd. Eftersom jag joggar sakta skulle kännas mest naturligt att röra mig längs gångbanan, jag vill inte riskera att vara i vägen för en snabb cyklist. Att springa på betongplattor känns däremot inte särskilt lockande så det slutar med att jag väljer att springa på gräset strax intill cykelbanan, det känns skonsammast för kroppen. Grönstråket som jag springer längs med är kantat av flera skolor, förskolor och lekplatser. Det är en solig dag så det är relativt mycket aktivitet, det bidrar det en härlig upplevelse. När jag kommer till den första stora trafikleden jag måste korsar går gång- och cykelvägen ner i en tunnel [jag förflyttar mig från gräset till gång- och cykelbanan]. Trots att det är en solig dag upplevs tunneln mörk och jag reflekterar över att det vore obehagligt att springa här om kvällen. Tunneln bidrar med en nivåskillnad, då jag först måste springa ner och sen upp till samma nivå igen - det är trevligt och ger rundan variation. I tunneln blir cykelbanan smalare och jag känner att jag måste flytta mig till gångsidan, vilket jag gör. Om det skulle komma en cyklist när jag är i tunneln och jag skulle få ett möte känns det inte bra att vara mitt i cykelbanan, som dessutom är trång. Jag följer fortsatt det gröna stråket bort mot Kroksbäck tills jag ser kullarna på mina vänstra sida. Jag svänger in mot dem och upptäcker att här finns det ett grusad underlag att springa på - det känns som löpsand! Jag bestämmer mig för att springa upp på en av kullarna. Väl däruppe blir jag sugen på att bestiga den största och tar mig upp på två till kullar. Det en kul utmaning att ta sig upp och utsikten blir en belöning. Vägen ner är dock mindre rolig då det blir sådan belastning på knäna. På väg tillbaka mot stadion vill jag helst inte springa samma väg. Jag väljer därför att springa på andra sidan gröningen, förbi en aktivitetsplats och skola. Även här är det mycket liv och rörelse. Snart blir jag lite förvirrad över hur jag ska fortsätta, det slutar med att jag korsar Ärtholmens koloniområde. Jag tänkte mig att här skulle finnas en grusad stig men det visade sig att genomfartsleden var asfalterad och jag känner mig lite besviken. När jag väl korsat området kommer jag till en större trafikled och jag tvingas ta vänster för att återigen ansluta till gång- och cykelbanan jag började vid. Jag tar trapporna ner till gång- och cykeltunneln och rör mig tillbaka mot cykeln. En härlig runda med ovanligt många möjligheter till kupering, för att vara i Malmö!

Pilotprojekt: Landskapsanalyser med fokus på stadens löpare

Här presenteras en pilotstudie i Malmö som exemplifierar hur tematiska landskapsanalyser i olika skalor kan användas som ett verktyg för att nå en djupare förståelse för löparens landskap. Inledningsvis presenteras bakgrund, mål, syfte och genomförande av pilotstudien. Studien är gjord i två skalor som därefter presenteras efter varandra. Till sist diskuteras de tematiska analysernas användbarhet och en mall som kan fungera som verktyg för att genomföra landskapsanalyser utifrån stadens löpare presenteras.

Bakgrund

Under projektets gång har vi sett ett behov av verktyg som kan underlätta den strategiska och översiktliga planeringen av kommunens insatser för motionslöpning och fysisk aktivitet. Samtidigt finns det behov av verktyg för utformning och lokalisering av urbana löpspår i en mer detaljerad skala. Med bakgrund av detta har en pilotstudie med tematiska landskapsanalyser i två olika skalor som verktyg för att analysera stadslandskapet utifrån löparens perspektiv gjorts. Under hösten 2017 anordnades projektets första seminarium med samtliga partners samlade. I samband med det presenterades och diskuterades pilotstudien med de tematiska landskapsanalyserna, hur det kan göras och användas samt vad de kan innehålla.

Syfte, mål, avgränsning

Syftet med pilotstudien är att undersöka tematiska landskapsanalyser som en metod för att skapa en djupare förståelse för löparens landskap och i förlängningen underlätta planeringen för motionslöpning i stadslandskapet. Målet är att pilotstudien ska kunna fungera som underlag för diskussion till hur vi kan analysera stadslandskapet ur löparens perspektiv. Studien ämnar även till att föreslå ett tillvägagångssätt för att genomföra tematiska landskapsanalyser ur löparens perspektiv.

Pilotstudien har genomförts i två olika skalor som kompletterar varandra; en övergripande skala som behandlar stadslandskapet som helhet och en områdesskala med möjlighet att gå in mer på detalj. I den *övergripande skalan* har Malmö stadslandskap analyserats och i *områdesskalan* har ett område mellan tågstationerna Triangeln och Hyllie i Malmö analyserats, även kallat Krokbäcksstråket (se bild 14).

Analysen i en mer övergripande skala syftar till att underlätta den generella förståelsen för det aktuella stadslandskapets förutsättningar för motionslöpning i stort. En sådan analys kan fungera som ett underlag vid strategisk planering av insatser för att främja motionslöpning i stadslandskapet och exempelvis lokalisering av ett urbant löpspår.

Analysen i områdesskala undersöker ett specifikt områdes förutsättningar för motionslöpning och identifierar såväl brister som potentialer. Den kan exempelvis användas för att på en mer detaljerad nivå analysera förutsättningar vid anläggning av ett urbant löpspår för att hitta en lämplig sträckning.



Bild 14. A markerar avgränsning för analysen i övergripande skala - Malmö stadslandskap. B markerar avgränsning för analysen i områdesskala - Krokbacksstråket. Skala: 1:70 000 (A4). Ortofoto © Lantmäteriet.

Utgångspunkter och tillvägagångssätt

Tillvägagångssättet för analyserna i respektive skala skiljer sig åt vad det gäller metoder för datainsamling. De båda skalorna har dock flera gemensamma utgångspunkter från tidigare forskning som präglat urvalet av data och tematiseringen av analyserna. Tidigare forskningsstudier har identifierat faktorer som påverkar löpningen och var den sker. Följande faktorer är viktiga utgångspunkter i analyserna:

- >> Utgångspunkten för en motionsrunda är vanligen den egna ytterdörren samtidigt som transportlöpning till och från vardagens måsten, som jobb och skola, är en smidig lösning för att få ihop livspusslet.
- >> Att få ett flyt i löpningen, det vill säga att kunna hålla sin egen rytm utan att bli avbruten av yttre störningar som exempelvis trafik är viktigt för löparen.
- >> En grönskande omgivning och vattenkontakt vid motionsrunda är eftersträvänt.
- >> Topografin påverkar förutsättningar för och upplevelsen av löpning.
- >> Upplevd otrygghet är en faktor som påverkar löpupplevelsen och vägval.

I den övergripande skalan har tillvägagångssättet främst bestått av skrivbordsstudier. Den främsta metoden har bestått i att sammanställa kartunderlag och GIS-data. Vid insamling och sammanställning av datan i form av tematiska analyser har ovanstående utgångspunkter fungerat som en avgränsning eller urval.

Även i den mer detaljerade områdesskalan har skrivbordsstudier varit en viktig och initial datainsamlingsmetod men även platsbesök och fältstudier har varit en central del i tillvägagångssättet. Det har varit nödvändigt för att få en mer ingående förståelse för platsen. Under platsbesöken har fotografering varit en metod som gjort det möjligt att på ett enkelt sätt gå tillbaka till platsen utifrån de tagna fotografierna. Det har också fungerat som en förstärkning och ett komplement till analyserna för att exemplifiera eller betona något, i båda skalorna (se bilder nedan).

Under arbetets gång har olika metoder för att förstå och lära känna platsen undersökts; autoetnografisk dagbokstudie och joggande fokusgrupp, dessa metoder går att läsa mer om tidigare i rapporten. Under projektets första seminarium diskuterades analyserna, dess innehåll och hur det fungerar som verktyg för planering för motionslöpning. Det har varit ett viktigt moment för återkoppling och vidareutveckling av metoden.



Bild 15. Gångbana längs Krokbäcksstråket.

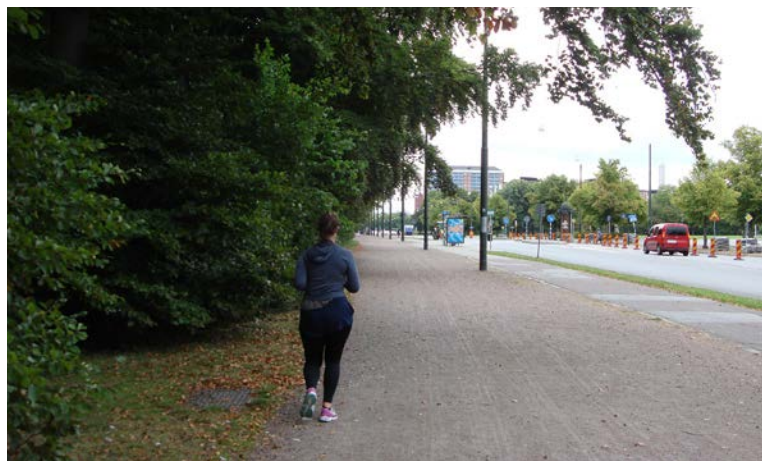


Bild 16. Gångbana utmed Pildammsparken.

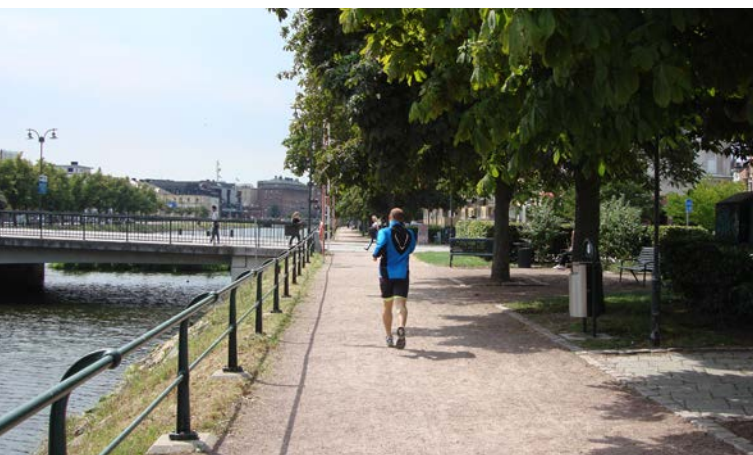


Bild 17. Gångbana längs Malmös kanaler.



Bild 18. G/C-bana i Västra hamnen, Malmö.

Översikt analyser

	<ul style="list-style-type: none"> ÖVERGRIPANDE ANALYS Malmö stadslandskap 	<ul style="list-style-type: none"> OMRÅDESANALYS Krokbäcksstråket
SKALA	1:50 000	1:20 000
METODER FÖR DATAINSAMLING	<ul style="list-style-type: none"> skrivbordsstudier fotografering 	<ul style="list-style-type: none"> skrivbordsstudier fotografering platsbesök autoetnografisk studie joggande fokusgrupp
TEMATISERING	FUNKTIONER <ul style="list-style-type: none"> grönstruktur bebyggelsestruktur aktivitetsplatser kollektivtrafik: noder hyrcykelstationer 	MÖJLIGA UTGÅNGSPUNKTER <ul style="list-style-type: none"> grönstruktur bebyggelsestruktur verksamheter, skola & förskola g/c-väg, motionsspår & bilväg kollektivtrafik: hållplatser
	KvalitetER <ul style="list-style-type: none"> stråk; kvaliteter vägvalsmöjligheter 	KVALITETER LÄNGS VÄGEN <ul style="list-style-type: none"> grönstrukturkaraktär kupering/backe underlag aktivitetsyta/anläggning toalett/vattenpost
	BARRIÄRER <ul style="list-style-type: none"> fysiska barriärer 	FLYT OCH AVBROTT <ul style="list-style-type: none"> fysisk barriär avbrott flyt
	TOPOGRAFI <ul style="list-style-type: none"> topografiskt förhållande platser m. stark kupering 	TRYGGHET <ul style="list-style-type: none"> belysning otrygg plats
	POTENTIALER <ul style="list-style-type: none"> sammanvägd analys 	POTENTIELL STRÄCKNING <ul style="list-style-type: none"> sammanvägd analys

Bild 19. Översikt över analyserna och dess innehåll.

Övergripande analys: Malmö stadslandskap

FUNKTIONER

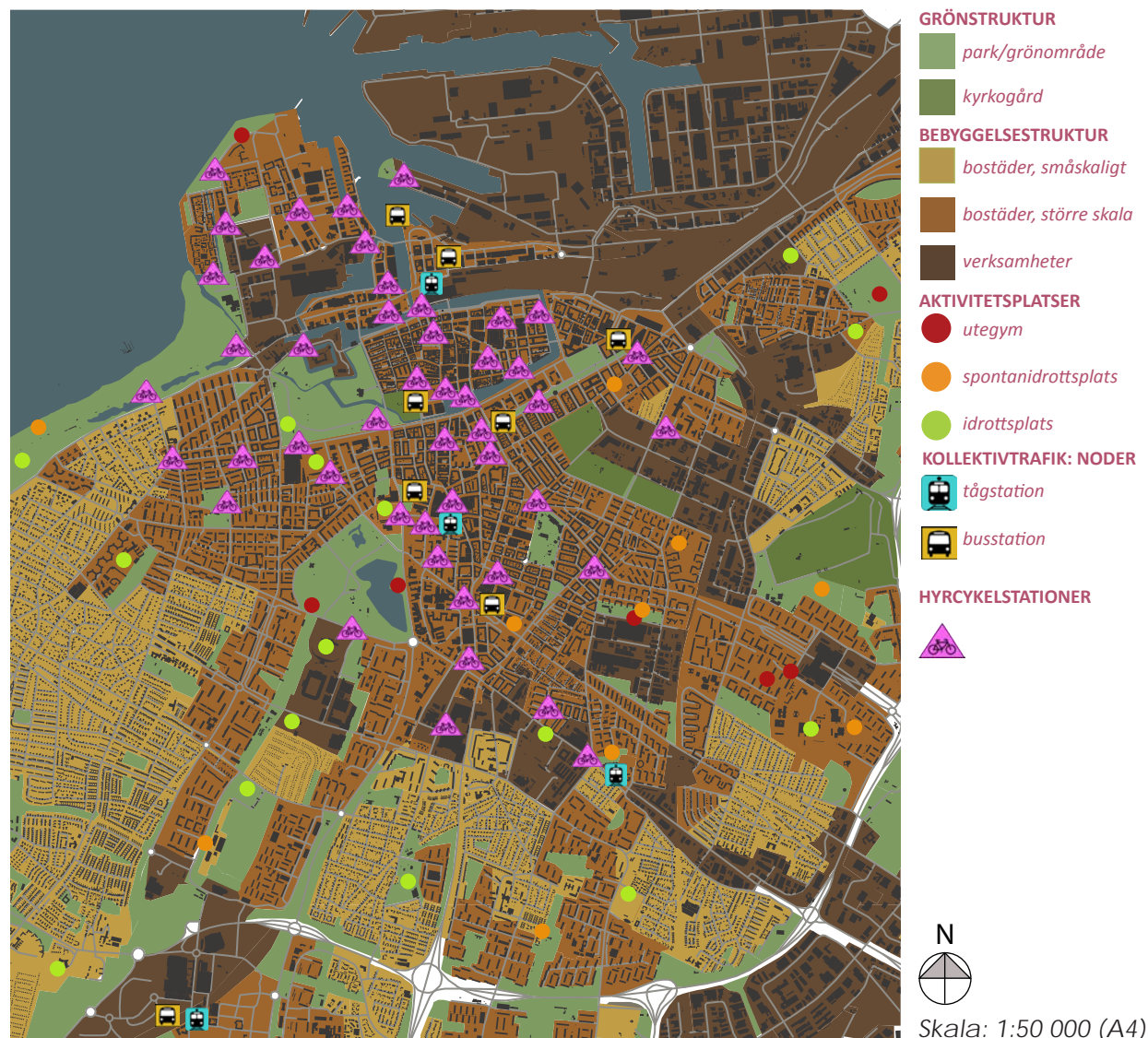


Bild 20. Funktioner Malmö stadslandskap.
Översiktskartan och Fastighetskartan © Lantmäteriet.

I den övergripande skalan har kollektivtrafikpunkter såsom tåg- och busstationer kartlags, då de kan vara möjliga utgångspunkter för en löprunda, och inte minst för transportlöpning. Även lek- och aktivitetsplatser finns med i analysen då det skulle kunna vara en förutsättning för att exempelvis kunna kombinera löpningen med andra aktiviteter i vardagen – som lekplatsbesök. Stadslandskapet har här delats in grovt utefter bebyggelsestruktur; småskaliga bostäder, bostäder större skala och verksamheter. Det samma gäller den offentliga grönstrukturen har kartlags och grovt delats in i funktionerna kyrkogård och park/grönområde. Genom denna övergripande analys av stadslandskapets funktioner kan vi se hur möjliga utgångspunkter och stödjande strukturer, såsom toalett och mötes/aktivitetsplatser finns spridda.

KVALITETER

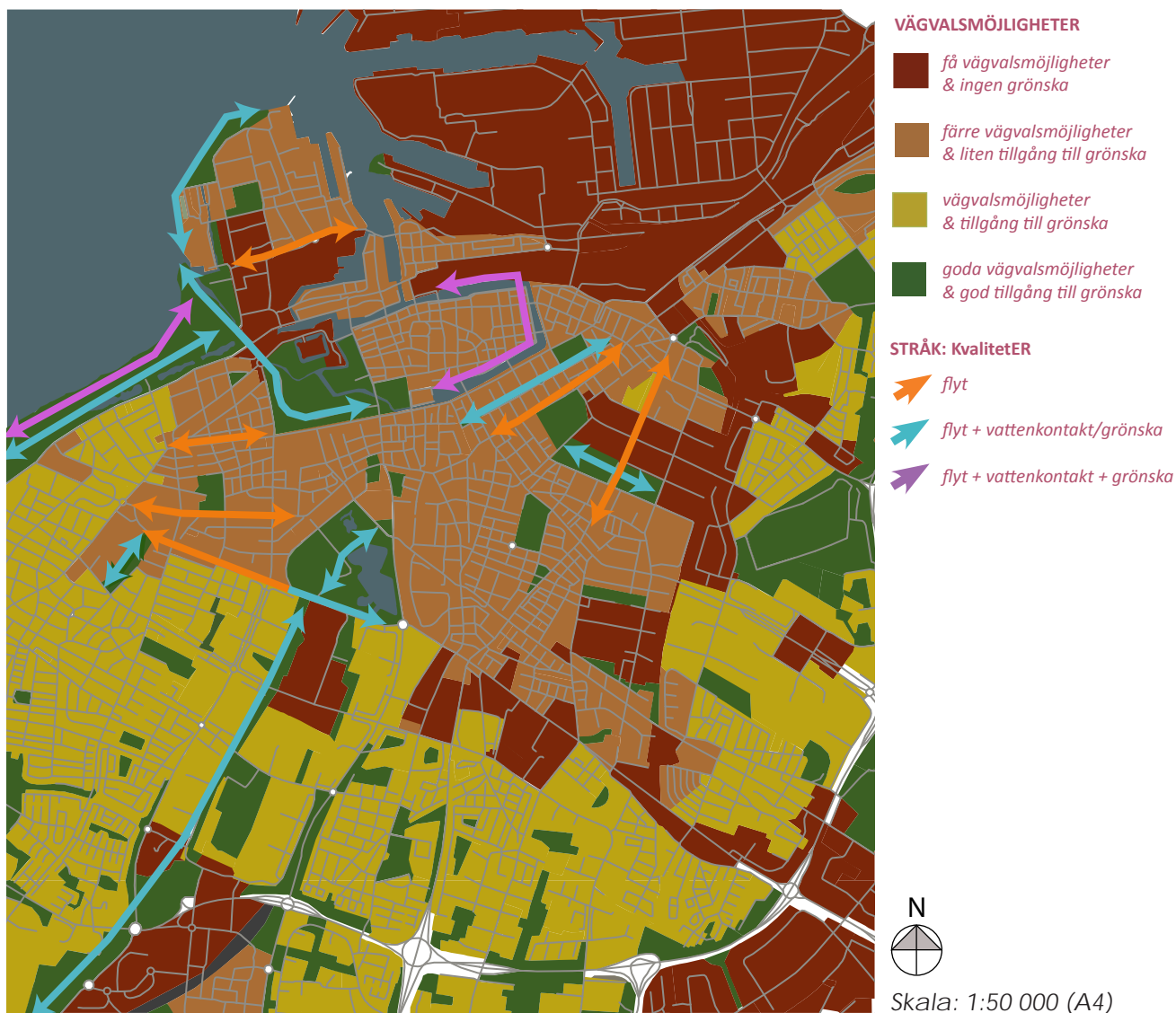


Bild 21. Kvaliteter Malmö stadslandskap.
Översiktskartan och Fastighetskartan © Lantmäteriet.

Med bakgrund av att det är viktigt att kunna hålla sin egen rytm i löpningen utan att bli avbruten är det önskvärt att kartlägga sträckor som erbjuder goda möjligheter till flyt, eller bibehållen rytm. Grönska och vattenkontakt är andra kvaliteter som förhöjer upplevelsen. Flyt har i analysen sett som den mest grundläggande av kvaliteterna och de två andra (grönska och/eller vattenkontakt) som kvalitetshöjande. Utefter det har en klassificering av kvaliteterna gjorts, enligt nedan. Genom analysen får vi en förståelse för var det finns goda möjligheter för en kvalitativ löpupplevelse. På nästa sida förtydligas kategoriseringen av stråkens kvaliteter.

STRÅK: KVALITETER



Bild 22. Sträckan erbjuder flyt för löparen.

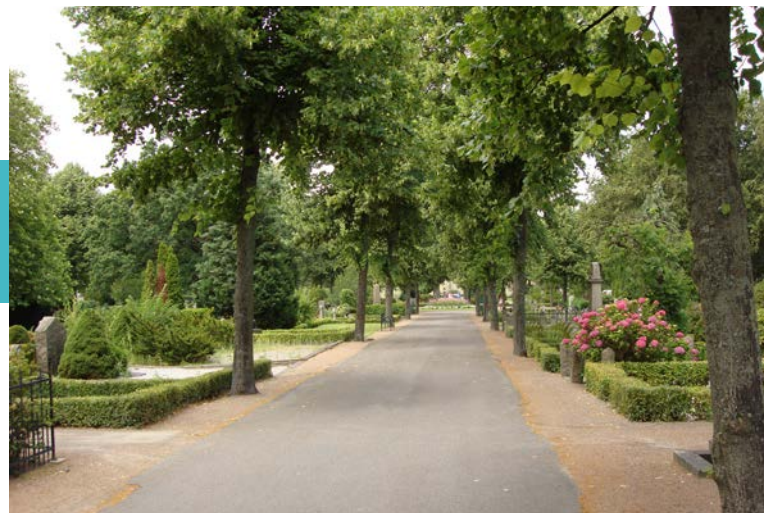


Bild 23. Sträckan erbjuder flyt och grönska för löparen.

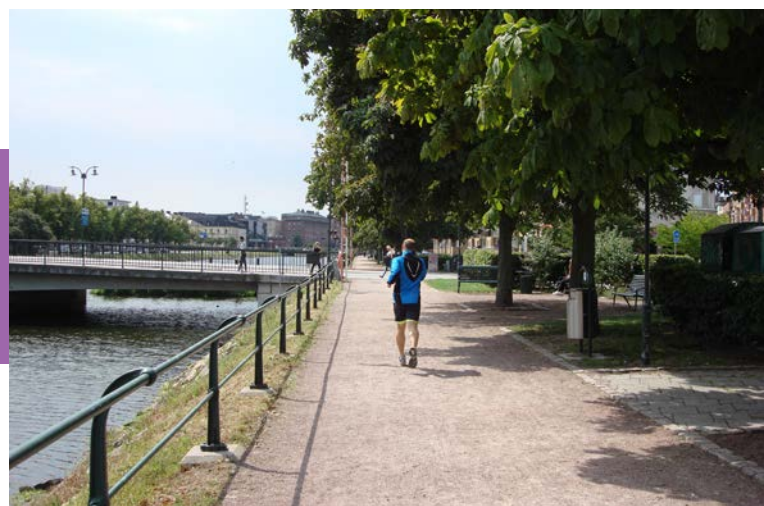


Bild 24. Sträckan erbjuder flyt, grönska och vattenkontakt för löparen.

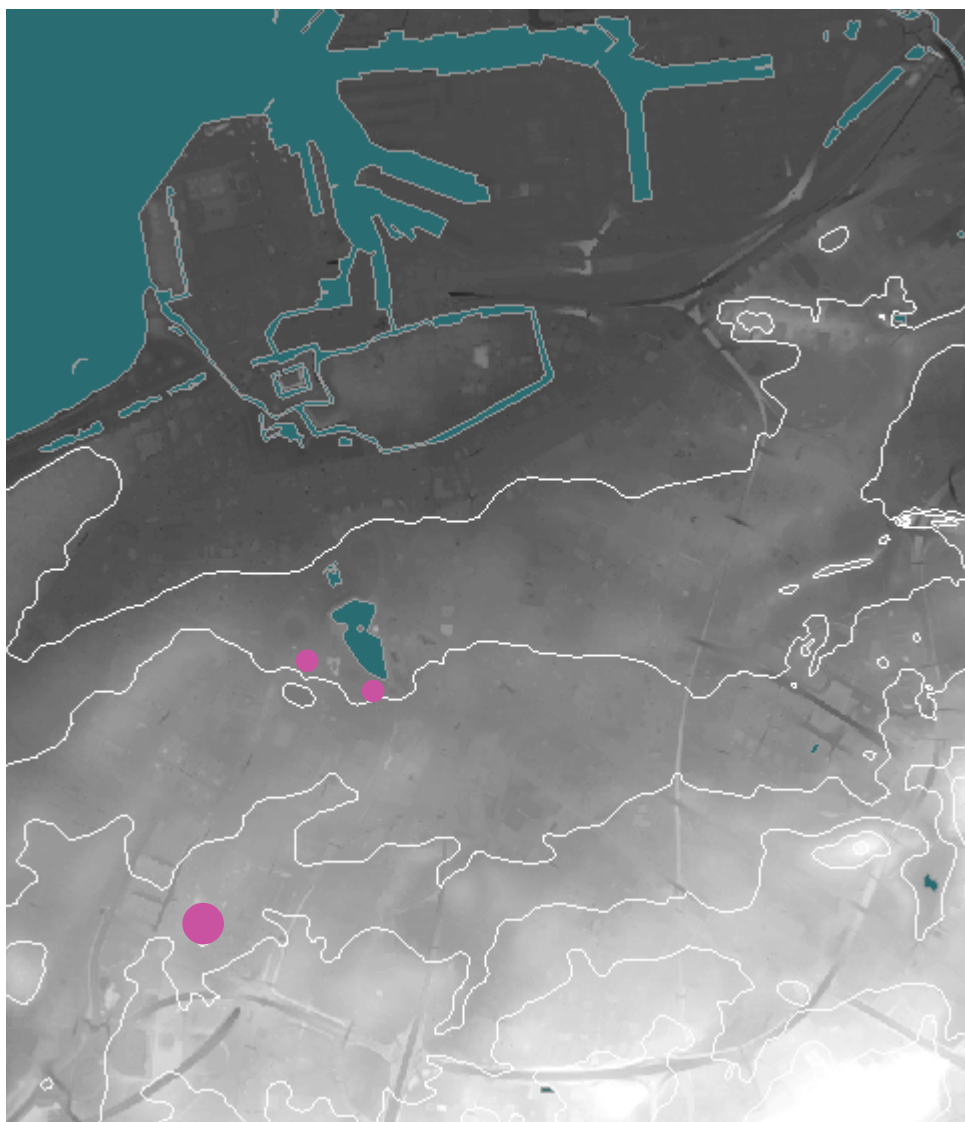
BARRIÄRER



Bild 25. Barriärer Malmö stadslandskap.
Översiktskartan och Fastighetskartan © Lantmäteriet.

I den översiktliga skalan är det främst större trafikleder som kartlagts som fysiska barriärer. Genom analysen blir det tydligt var det finns stora hinder för löparen att få till flyt. Samtidigt går det att utläsa i vilka områden det finns stor möjlighet att motionera utan behöva stanna upp på grund av en fysisk barriär. Analysen visar dessutom bebyggd miljö och grönområden, där det framför allt är intressant att se de fysiska barriärerna i relation till grönområdena.

TOPOGRAFI



● platser med stark kupering



Skala: 1:50 000 (A4)
Ekvidistans: 5 m

Bild 26. Topografi Malmö stadslandskap.
Översiktskartan och Höjddata © Lantmäteriet.

Topografin är en viktig grundbult för att förstå förutsättningarna för löpning i stadslandskapet. Malmös stadslandskap, som pilotstudien behandlar, är mycket flackt. I den övergripande skalan är det tydligt att den topografiska analysen av stadslandskapet inte säger så mycket eftersom höjdskillnaderna är mycket små. Här är det istället mer intressant att kartlägga objekt som kan erbjuda en topografisk variation, som exempelvis konstgjorda kullar eller längre trappor.

Om analys av topografin i ett starkt kuperat landskap görs istället blir det snarare intressant att identifiera var det är som flackast, just med tanke på vad som upplevs utmanande respektive hämmande kan vara så olika mellan olika individer.

POTENTIALER

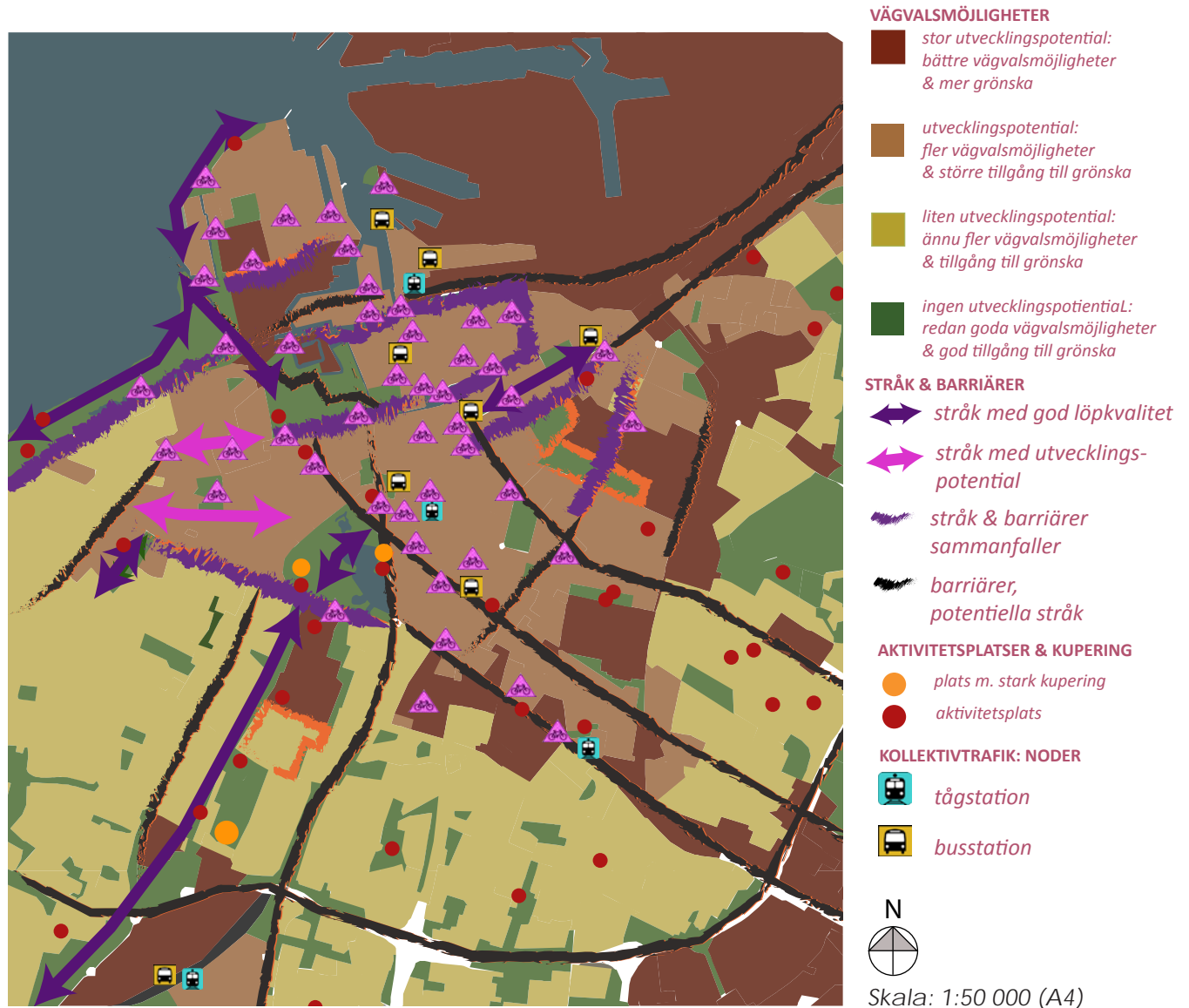


Bild 27. Potentialer Malmö stadslandskap. Översiktskartan och Fastighetskartan © Lantmäteriet.

Analysen *potentialer* sammanfattar de fyra tidigare analyserna genom att lägga dessa lager på lager. Det gör det möjligt att se både vilka delar av stadslandskapet som har en god potential till löpning samtidigt som analysen visar var det skulle kunna vara aktuellt att lokalisera insatser för att höja kvaliteter för löpning. Denna analys visar att barriärer och stråk ofta sammanfaller, det finns goda möjligheter att utveckla löp kvaliteten här. Likaså finns det utvecklingspotential i vissa redan befintliga stråk. Även det som idag uppfattas som barriärer för löparen kan ha potential att utvecklas till stråk. I analysen går det även att utläsa vilka områden som idag generellt har goda möjligheter till löpning och vilka som kan utvecklas ytterligare, exempelvis där det saknas aktivitetsytor och stråk. Den sammanvägda analysen kan användas som underlag för en strategisk planering för motionslöpning i stort. Exempelvis kan den vara ett stöd för att hitta en strategisk lokalisering för ett urbant löpspår.

Områdesanalys: Krokbäcksstråket

MÖJLIGA UTGÅNGSPUNKTER

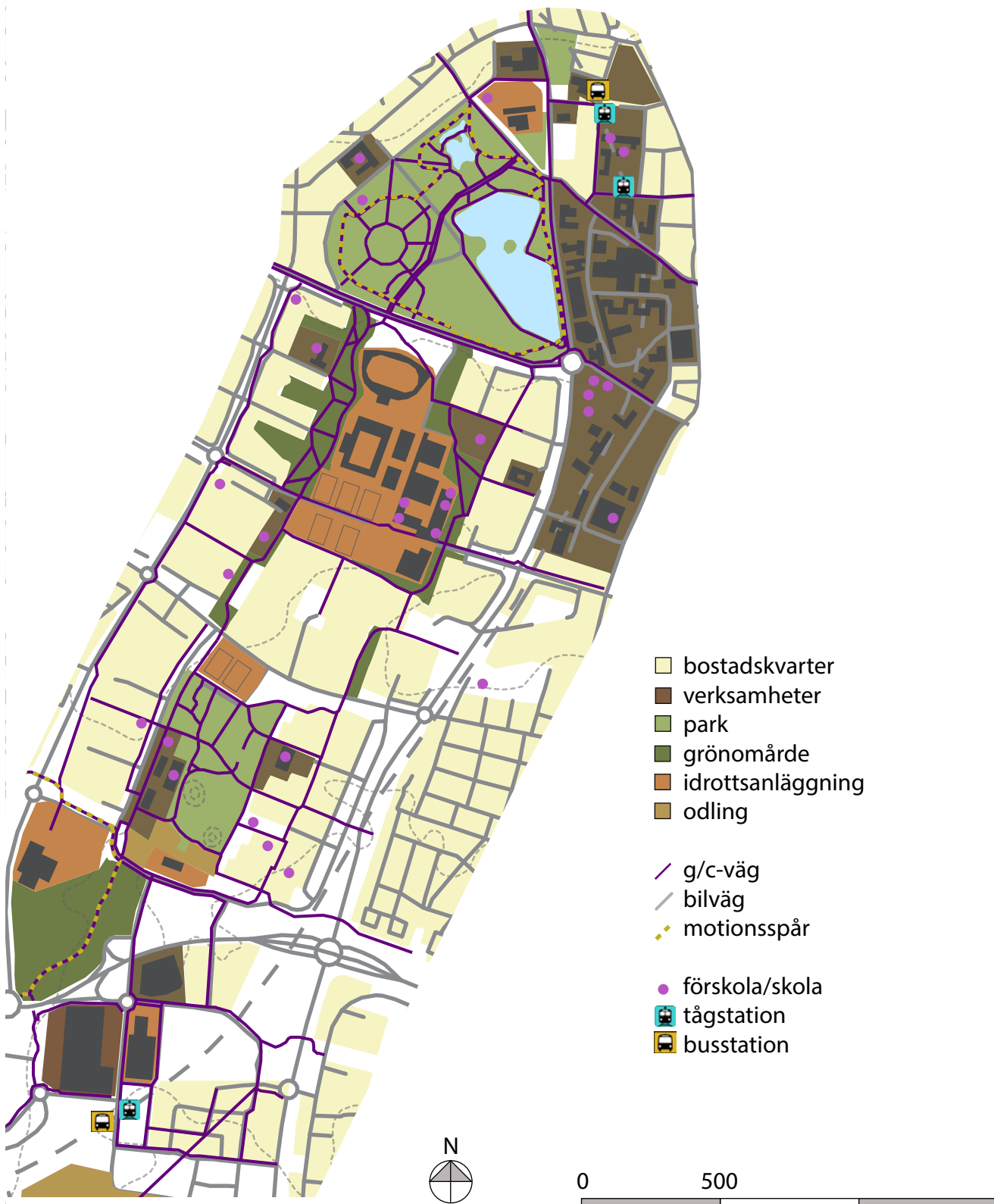


Bild 28. Möjliga utgångspunkter Krokbäcksstråket. Skala: 1:25 000.
Översiktskartan, Fastighetskartan och höjddata © Lantmäteriet.

I områdesanalysen har bland annat bostäder, verksamheter (arbetsplatser), idrottsanläggningar, tåg- och busstation samt förskolor och skolor identifierats som möjliga utgångspunkter för en löprunda och kartlagts. Hur de är lokaliserade i området är intressant i förhållande till möjligheten att starta sin motionsrunda direkt från ytterdörren, från sitt arbete eller i samband med ett ärende.



Bild 29. Motionsspår i Pildammsparken.



Bild 30. Hyllie station är en möjlig utgångspunkt.



Bild 31. Motionsspår vid Hyllie.



Bild 32. Krokbäcksparken.

KVALITETER LÄNGS VÄGEN

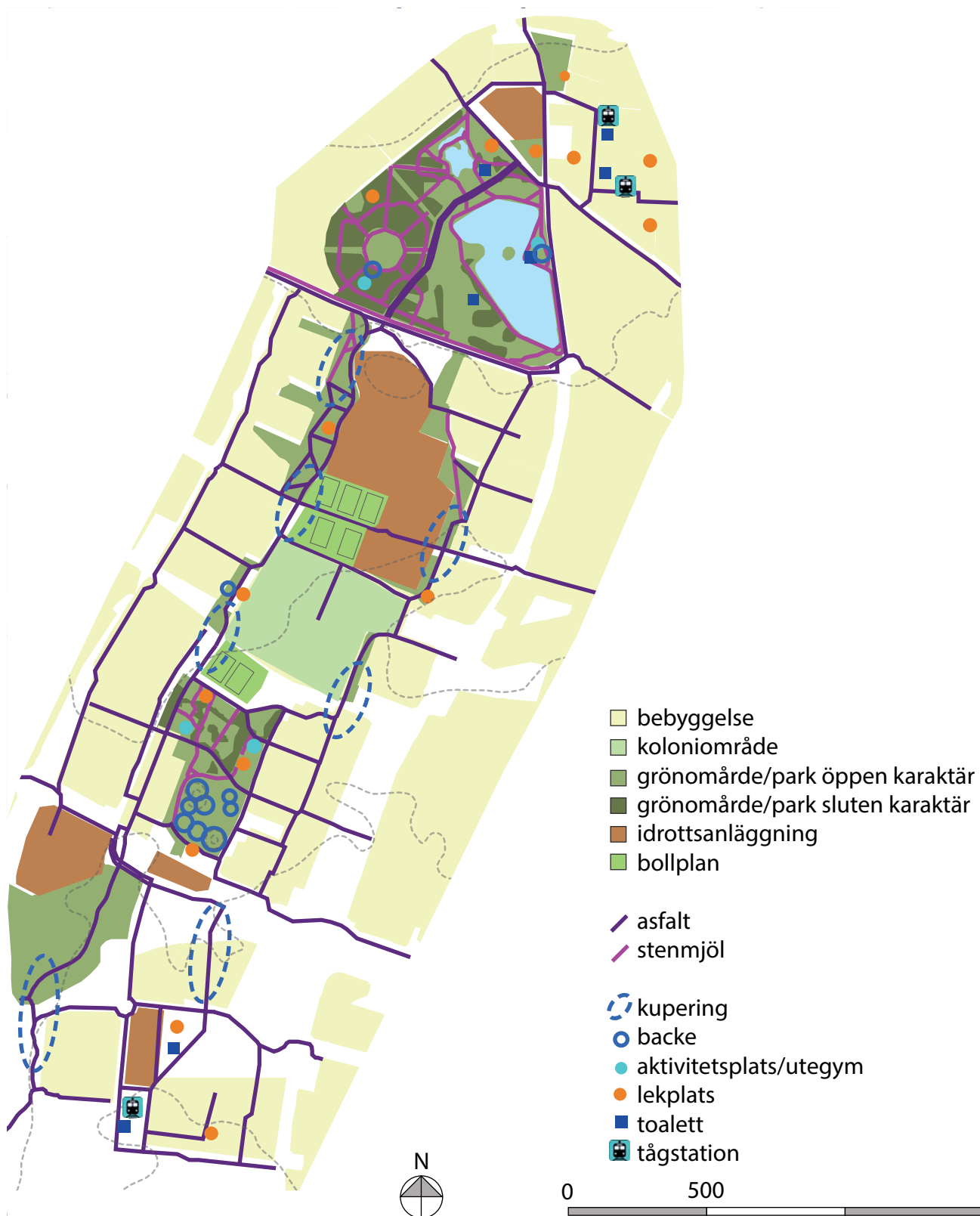


Bild 33. Kvaliteter längs vägen Krokbacksstråket. Skala: 1:25 000.
Översiktskartan och Fastighetskartan © Lantmäteriet.

Även i områdesskalan är de topografiska förutsättningarna intressanta och presenteras i denna analys som Kvaliteter längs vägen. I pilotsstudiens områdesskala har gång- och cykeltunnlar under större trafikleder identifierats som en potential för att erbjuda en löprunda med varierad topografi i ett annars relativt flackt landskap. Även konstgjorda kullar i det aktuella området erbjuder höjdskillnader och en stor potential för motionslöpning. Även närliggande aktivitetsytor såsom utegym, lekplatser och spontanidrottsplatser har identifierats. Förekomsten av dessa visar på möjligheter att kombinera flera typer av fysisk aktivitet i området. Genom att i analysen visa på olika typer av underlag och belysning får vi reda på ytterligare faktorer som påverkar upplevelsen och tillgängligheten.



Bild 34. Lekplats i Krokbäcksparken.

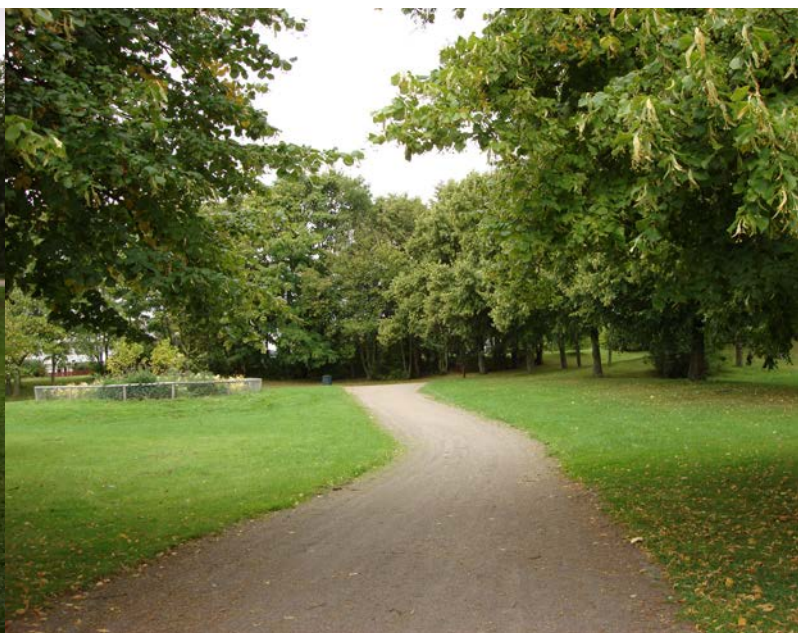


Bild 35. Stenmjölsunderlag i Krokbäcksparken.



Bild 36. Utegym i Pildammsparken.



Bild 37. Kupering i Krokbäcksparken.

FLYT OCH AVBROTT



Bild 38. Flyt och avbrott Krokbäcksstråket. Skala: 1:25 000.
 Översiktskartan och Fastighetskartan © Lantmäteriet.

Analysen för flyt och avbrott ger en bild över möjligheterna för löparen att hålla sin rytm i det aktuella området, utan att bli avbruten av fysiska hinder/barriärer. I pilotstudien identifierades korsande trafikerade vägar som avbrott, då dessa kan störa flytet och/eller rytmen i löpningen. I området möjliggörs längre sträckor med flyt av flera gång- och cykeltunnlar.



Bild 39. G/c-tunnel gör att löparen kan behålla sitt flyt.



Bild 40. Det instängslade koloniområdet utgör en barriär.



Bild 41. Korsande trafik utgör en barriär.



Bild 42. Korsande trafik utgör en barriär.

TRYGGHET



Bild 43. Trygghet Krokbacksstråket. Skala: 1:25 000.
 Översiktskartan och Fastighetskartan © Lantmäteriet

Upplevd otrygghet kan vara en barriär för löparen. I pilotstudien har trygga platser markerats ut i områdesskalan. Att dessa platser upplevs som otrygga är en högst subjektiv bedömning gjord efter platsbesök. Trots det är det en viktig aspekt att ha med analysen i områdesskalan, då det har stor påverkan på löparen och inte minst nybörjaren.



Bild 44. Vissa delar av Krokbäcksstråket saknar belysning vilket kan upplevas som otryggt.



Bild 45. Belyst G/C- väg vid Hyllie.

POTENTIELL STRÄCKNING



Bild 46. Potentiell sträckning Krokbacksstråket. Skala: 1:25 000.
 Översiktskartan, Fastighetskartan och Höjddata © Lantmäteriet

Resultatet för analyserna i områdesskalan har sammanfattats under rubriken *Potentiell sträckning*. Den visar på hur analyserna kan resultera i ett förslag på sträckning av ett urbant löpspår som tillvaratar flera olika identifierade löpkvaliteter i området; aktivitetsytor, belysning, mjukt underlag, kupering och möjligheten till flyt i löpningen. För att visa på delsträckornas olika kvaliteter har en klassificering av vägarna gjorts där parametrarna belysning och mjukt eller hårt underlag vägs in. En belyst väg med mjukt underlag har ansetts erbjuda högst kvalitet för löparen, och markeras med ljusrosa. En väg med mjukt underlag utan belysning har markerats med mörkrosa. En väg på hårt underlag med belysning har markerats med lila. På så sätt blir det tydligt var eventuella kvalitetshöjande insatser skulle kunna göras. Denna analys belyser främst potentialer i området. En kompletterande analys fokuserar istället på utvecklingsmöjligheter och skulle, i kombination med analysen "potentiell sträckning" kunna användas som underlag för att lokalisera vilka kvalitetshöjande åtgärder som behövs i området.



Bild 47. Utegym i Pildammsparken.



Bild 48. Aktivitetsyta i Krokbäcksparken.



Bild 49. Stenmjölsunderlag i Krokbäcksparken.



Bild 50. Belyst G/C-väg.



Bild 51. G/C-tunnel erbjuder kupering.



Bild 52. Belyst G/C-väg med stenmjölsunderlag.

Reflektioner

Skala

Syftet med pilotstudien var att undersöka tematiska landskapsanalyser som en metod för att skapa en djupare förståelse för löparens landskap, och i förlängningen underlätta planeringen för motionslöpning i stadslandskapet. Analyserna har i studien gjorts i två olika skalor som ämnar komplettera varandra. Det har dock inte alltid varit självklart vilka aspekter som hör hemma i vilken skala. Vissa aspekter förekommer i båda skalor men tillför något i respektive sammanhang. Ett exempel på det är aktivitetsplatser såsom spontanidrottsplatser och utegym.

I den övergripande skalan är det intressant att se deras spridning över staden för att kunna avgöra vilka delar av stadslandskapet som generellt har goda förutsättningar för löpning. Det är också intressant hur dessa platser är lokaliserade i förhållande till exempelvis sträckor där löparen lätt kan hitta sin rytm eller där det finns andra goda löpkvaliteter. I områdesskalan är det mer intressant hur aktivitetsplatsen ligger i förhållande till sin direkta omgivning; hur knyter den an till gångvägar, grönområden och andra stödjande strukturer?

Datainsamling

Många av de faktorer som är intressanta att ha med i områdesanalysen är svåra att identifiera endast genom kvantitativ data och skrivbordsstudier. Istället behövs kvalitativa metoder som kan fånga de viktiga detaljerna, vilket ofta är mer tidskrävande. Fältstudier av området är ovärderliga i områdesskalan. Att använda sig av olika typer av metoder för att skapa en god förståelse för området har underlättat arbetet. En viktig del av fältstudierna har varit att själv uppleva det löpandes. Även andra individers löpning eller grupperns aktivitet i det aktuella området kan tillföra analysen viktiga aspekter.

I den övergripande skalan har tillvägagångssättet främst bestått av skrivbordsstudier där kvantitativ data används till analyserna. Syftet med analyserna i denna övergripande skala är att fånga en bild över stadslandskapets generella förutsättningar för löpning. Trots att det främst är de stora dragen som är intressanta här har det till viss del varit svårt att endast använda sig av kvantitativ data. Framför allt har det varit en utmaning i kartläggningen av kvaliteter, inte minst flyt. Det är svårt att endast genom skrivbordsstudier få en uppfattning om vilka sträckor som kan erbjuda detta. Möjligen skulle det vara nödvändigt att göra denna typ av analys i en något mer detaljerad skala, eller i ett mindre utsnitt.

Topografi

Topografiska analyser i den övergripande skalan bidrar med en generell bild av stadslandskapets grundförutsättningar för löpning. Är det generellt ett mycket flackt landskap kan små topografiska skillnader vara värdefullt och uppskattat av löparen som letar efter utmaningar och variation. Det kan då bli aktuellt att kartlägga enskilda objekt som kan erbjuda en höjdskillnad. Tvärtom kan ett mycket kuperat landskap upplevas som allt för utmanande och barriärskapande, flacka partier blir då eftersträvsvärda. För att nyansera de topografiska skillnaderna kan stadslandskapet delas i zoner utefter höjdskillnader.

I områdesskalan kan en topografisk analys ge ytterligare och kompletterande information om förutsättningarna för löpning. Genom att lämna skrivbordsstudierna i den övergripande skalan för platsbesök i områdesskalan kan detaljer i utemiljön identifieras och uppmärksammas. Exempel på detta i pilotstudien är de gång- och cykeltunnlar längs med Krokbäcksstråket som genom platsbesök identifierades som en stor kvalitet i området på grund av att de kunde erbjuda en topografisk variation för löparen.

Gränsen mellan en utmanande stigning och en barriär är svår att avgöra och skiljer sig åt beroende på löparens erfarenhet, preferenser och vanor. Vid analyser av de topografiska förhållanden är det svårt att avgöra vad som är lagom kuperat ur löparens perspektiv. Det vore ändå önskvärt att skapa en generell mall för kupering kopplat till upplevelse för att få en tydligare bild av vad som är lagom kupering och för vem.

Flyt och rytm i löpningen

Förutsättningar för att få ett flyt och rytm har varit en utgångspunkt i pilotstudien. Både i den övergripande skalan och i områdesskalan har möjligheterna till flyt främst begränsats av trafik och vägar. Det vill säga att längre sträckor avsedda för gång- och cykeltrafikanter utan korsande trafik har identifierats som sträckor med goda förutsättningar för att behålla sitt flyt/ sin rytm.

Begreppen flyt och rytm kan nyanseras ytterligare där mer än bara fysiska hinder och barriärer spelar in. Exempelvis kan flyt och rytm påverkas av gång- och cykeltrafikanter eller andra användare som löparen delar utrymme med. I pilotstudien har det visat sig vara svårt att fånga denna typ av aspekter. Det skulle kunna vara möjligt att i en områdesanalys genom fältbesök förstå platsen på ett sådant sätt. En möjlighet för att fånga dessa aspekter i en övergripande skala skulle kunna vara att använda sig av gång- och cykelnätet som utgångspunkt. Dock är det viktigt att påpeka att den typen av infrastruktur inte behöver vara optimal ur löparens perspektiv, då den är anpassad efter andra trafikslag, hastigheter och rörelsemönster.

Målgrupp

En fråga som påverkar samtliga delar av analyserna är målgruppen. Ett tydligt exempel på det är frågan om när topografiska skillnader tillför löparen något positivt och när det istället blir en för stor utmaning och upplevs som en barriär. Tjänstepersoner på Sveriges kommuner arbetar för alla kommuninvånare och har därmed en bred målgrupp att arbeta mot. Det kan medföra en svårighet i planeringen för motionslöpning då preferenser skiljer sig åt beroende på exempelvis motionsvanor, motivation och erfarenhet.

Många kommuner arbetar intensivt med genusfrågor och eftersträvar en jämställd planering. I förlängningen betyder det att exempelvis trygghetsfrågan står högt upp på agendan, då många kvinnor upplever otrygghet. Att utgå ifrån alla kommuninvånare som målgrupp kan vara problematiskt eftersom det innebär en stor spridning av preferenser för löpning. Risken är att analyserna då blir allt för diffusa och utan ett normkritiskt perspektiv. Det som upplevs utmanande och triggande för någon kan vara en stor barriär för en annan. De fysiska barriärerna är relativt enkla att kartlägga i båda skalnivåerna. Upplevd otrygghet är högts individuellt och därför något svårare att greppa.

Användningsområde

Genom att lägga viktiga prefenser och förutsättningar lager på lager kan en bild av det aktuella stadslanskapets förutsättningar för löpning fångas. I den tidigare policystudien om svenska kommuners planering för motionslöpning (Lindström, 2016) och i samtal med tjänstepersoner inom ramarna för detta partnerskapsprojekt har det framkommit att det är vanligt att den befintliga belysningsinfrastrukturen blir utgångspunkt vid planering och anläggning av urbana löpspår. Genom denna typ av tematiska landskapsanalyser ur löparens perspektiv skulle utgångspunkten istället kunna vara stadslanskapet befintliga förutsättningar för motionslöpning i en vidare betydelse än enbart teknisk infrastruktur.

Knappa ekonomiska resurser kan troligen vara en bakomliggande orsak till att den befintliga belysningens placering styr lokaliseringen av det urbana löpspåret till så stor del. Genom pilotstudiens tematiska analyser blir det tydligt att belysning bara är en av flera förutsättningar att ta hänsyn till i löparens landskap. Sett i ett större perspektiv där även andra kvaliteter som flyt, tillgång till grönska/vatten, varierande topografi, närhet till aktivitetsplatser och möjliga utgångspunkter etc. tas med i den ekonomiska beräkningen är det inte helt självklart att frågan om befintlig belysning behöver blir avgörande. Analyserna kan därmed också ses som ett verktyg för att belysa och argumentera för vikten av att lokalisera det urbana löpspåret till "rätt plats". Det vill säga en plats som erbjuder flera goda förutsättningar för löpning.

Verktyg: Landskapsanalyser med fokus på stadens löpare

Här beskrivs en mall att använda sig av för att göra landskapsanalyser som utgår ifrån stadens löpare.

ASPEKTER	SKALA	STADSLANDSKAP	OMRÅDE
Flexibilitet			
Topografi			
Rytm & flyt			
Upplevelsekvaiteter			
Trygghet & säkerhet			

I ett första skede görs en inventering och analys. Företrädesvis görs det först i en större skala som innefattar stadslandskapet i sin helhet. Utifrån analysen av stadslandskapet kan eventuella behov/brister identifieras och därefter kan det bli aktuellt att gå ner i skala för att titta vidare på ett specifikt intressant område. Analysen av ett område kan exempelvis fungera som underlag vid lokalisering och anläggning av ett urbant motionsspår då den belyser potentialer och brister i området. Detta verktyg för landskapsanalys tar hänsyn till följande aspekter:

Flexibilitet>> Utgångspunkten för en motionsrunda är vanligen den egna ytterdörren samtidigt som transportlöpning till och från vardagens måsten, som jobb och skola, är en smidig lösning för att få ihop livspusslet.

Topografi>> Topografen påverkar förutsättningar för löpning och det är högst individuellt vad som är "lagom" kupering.

Flyt/rytm>> Att få ett flyt i löpningen, det vill säga att kunna hålla sin egen rytm utan att bli avbruten av yttre störningar som exempelvis trafik är viktigt för löparen.

Upplevelsekvaiteter>> En grönskande omgivning och vattenkontakt vid motionsrunda är eftersträvansvärt.

Trygghet & säkerhet>> Upplevd otrygghet är en faktor som påverkar löpupplevelsen och vägval under löprundan.



3. AVSLUTNING

I denna avslutande del knyter vi ihop projektet med en diskussion som återkopplar till projektets huvudfråga: Hur vi kan planera för urbana löpspår så att dessa platser lockar fler att bli aktiva, och uppfattas som tillgängliga för alla? Vi diskuterar även hur projektets resultat kan användas samt vidare forskning om urbana löpspår och planering för motionslöpning.

Diskussion

Utgångspunkter för metodutveckling

Urbana löpspår är i ropet. Samtliga involverade partnerskapskommuner arbetar aktivt med det på olika sätt. Gemensamt för dem är dock behovet av goda exempel, verktyg och möjliga tillvägagångssätt för planering av motionslöpning i stadslandskapet. Genom projektet har vi undersökt flera möjliga metoder. I arbetet med metodutvecklingen har det funnits två viktiga utgångspunkter; löpupplevelsen och platsens förutsättningar. Genom löpupplevelsen som en utgångspunkt har vi satt löparen och hens preferenser i fokus genom flera olika metoder; joggande fokusgrupp, autoetnografisk studie, rytmanalys, dagboksintervjuer, intervju ”i farten” samt slutligen tematiska landskapsanalyser, där vi använt oss av flera av de tidigare nämnda metoderna för datainsamling.

Då referenser för löpning ser väldigt olika ut blir detta nödvändigt för att i förlängningen kunna locka fler att bli aktiva, och skapa löpspår som uppfattas som tillgängliga för alla. Dessa metoder har också en stark platsanknytning, där de landskapliga förutsättningarna och platsens sammanhang är av stor vikt. Analysen av de topografiska förhållandena visar tydligt på vikten av att både utgå ifrån löpupplevelsen och den specifika platsens förutsättningar. Vad som upplevs som utmanande, triggande och hämmande när det gäller kupering kan skilja sig mycket åt och därför blir en nyanserad analys viktig. Gemensamt för metoderna vi använt oss av i projektet är att de kan vara relativt tidskrävande. Vissa av metoderna, dagboksintervjuerna och joggande fokusgrupp, kräver dessutom ett deltagande från motionärer. I gengäld ger dessa kvalitativa metoder en stor förståelse för löparens preferenser i förhållande till den aktuella platsen och därmed goda förutsättningar för planering för motionslöpning.

En bred målgrupp

En central fråga vid planering för motionslöpning är vem det är vi planerar för. I detta projekt har vi velat undersöka hur vi kan planera för motionslöpning för att locka fler att bli aktiva samt hur vi kan skapa urbana löpspår som uppfattas som tillgängliga för alla. Projektets målgrupp har alltså varit mycket bred, likt kommunernas målgrupp då de arbetar för alla kommuninvånare.

Som tidigare nämnts kan preferenser för motionslöpning skilja sig väldigt mycket åt, vilket gör att det blir en stor utmaning att arbeta för en så bred målgrupp. För att kunna locka fler att bli aktiva behöver tröskeln vara låg, alla ska känna sig inkluderade och välkomna. En god idé kan därför vara att fokusera på mer specifika grupper, som idag är underrepresenterade när det gäller fysisk aktivitet i utemiljön, i urvalet vid dagboksintervjuer och joggande fokusgrupp.

Att medvetet göra detta urval leder också till att andra grupper och individer åsidosätts, vilket kan problematiseras när målet är att inkludera fler och skapa tillgängliga miljöer för alla. Förhoppningen med detta tillvägagångssätt, att faktiskt utgå från en mer specifik målgrupp, är att på så sätt kunna fånga verkliga preferenser för motionslöpning som påverkar löpupplevelsen istället för att fastna i mer generella antagande kring vad som främjar motionslöpning.

Samarbete

Hos partnerskapskommunerna har vi under projektets gång sett goda exempel på samarbete vid planering för motionslöpning och urbana löpspår. Samarbete mellan förvaltningar samt samarbete med skolor och lokala föreningar kan vara viktigt för att locka fler att bli aktiva. Genom att exempelvis samarbeta med en skola som får möjlighet att använda det urbana löpspåret i undervisningen blir det medvetandegjort för eleverna. I förlängningen kan det resultera i att det används även på fritiden samt att vetskapen om spåret sprids till vänner och bekanta.

Ett annat sätt att aktivera anläggningar och spår är att ha någon form av invigning av dessa. Genom ett eller flera återkommande evenemang kan fler bli uppmärksamma på vilka möjligheter till fysisk aktivitet i stadslandskapet det finns. Hos de involverade partnerskapskommunerna har vi sett exempel på sådana typer av samarbete mellan exempelvis den tekniska förvaltningen och förvaltningen med ansvar för kultur- och fritid, där den senare stått för själva aktiviteten/evenemanget. Om en sådan typ av aktivitet blir populär är det också viktigt att den följs upp. Det är därför viktigt att redan initialt i samarbetet, vare sig det är med en annan förvaltning eller förening, försöka klargöra vem som har ansvar för olika delar över tid.

Användningsområde för projektets resultat

Projektets resultat bidrar med metoder att använda sig av vid planering för motionslöpning och urbana löpspår och riktar sig främst till tjänstepersoner som arbetar med frågan i landets kommuner. Med utgångspunkt i löpupplevelsen och det aktuella stadslandskapets förutsättningar visar projektet på en rad olika användbara kvalitativa metoder. Genom landskapsanalyser med fokus på stadens löpare visar vi på hur flera olika kvalitativa metoder kan användas för att samla in data och skapa en god förståelse för platsen och landskapet utifrån löparens perspektiv. Verktuget för landskapsanalyser som presenteras i rapporten är tänkt som en hjälp för den som vill genomföra sådana analyser. Projektet bidrar även med erfarenheter och goda exempel från partnerskapskommunerna som kan vara till stor nytta för andra som arbetar med frågan.

REFERENSER

Edensor, T., Kärrholm, M. och Wirdelöv, J. (2017) *Rhythmanalysing the urban runner: Pildammsparken, Malmö*. Applied Mobilities, DOI: 10.1080/23800127.2017.1347361 Tillgänglig: <https://doi.org/10.1080/23800127.2017.1347361> (hämtad 2018-03-05)

Halmstads kommun (2015). *Aktivitetssyfteplan – för aktiva mötesplatser i Halmstad kommun*. Teknik- och fritidsnämnden. Diarienummer: TE 2014/0386

Halmstads kommun (2017). *Motionsslingor*. Tillgänglig: <https://www.halmstad.se/upplevadora/idrottsochmotionsanlaggningar/motionsslingor.978.html> (Hämtad 2017-05-08)

Helsingborgs stad (2010) *ÖP 2010 – En strategisk översiktsplan för Helsingborgs utveckling*. Tillgänglig: http://styrning.helsingborg.se/wp-content/uploads/sites/53/2015/03/Oversiktplan2010_sbf.pdf (Hämtad 2017-05-08)

Helsingborgs stad (2014) *Grönstrukturprogram för Helsingborg*. Tillgänglig: http://www.helsingborg.se/wp-content/uploads/2014/10/Gronstrukturprogram_sid1_47_webb-sbf.pdf (Hämtad 2017-05-08)

Helsingborgs stad (2016) *Helsingborgs Livskvalitetsprogram. Styrdokument för folkhälsa och miljö*. Tillgänglig: <https://styrning.helsingborg.se/wp-content/uploads/sites/53/2014/11/Antaget-Livskvalitetsprogram.pdf> (hämtad 2018-03-16)

Helsingborgs stad (2018a) *Motionsspår, elljusspår*. Tillgänglig: <https://helsingborg.se/uppleva-och-gora/friluftsliv-och-motion/motionsspar-elljusspar/> (hämtad 2018-03-16)

Helsingborgs stad (2018b). *Stadsplan 2017*. Tillgänglig: <http://kartor.helsingborg.se/stadsplan/src/index.html?appid=8d8be12f83ee43408e834ceab5634b67> (hämtad 2018-03-18)

Lefebvre, H. (2004). *Rhythmanalysis: Space, time and everyday life*. Trans. S. Elden and G. Moore. London: Continuum

Lindström (nu Fridell), L. (2016) *Planerar kommunerna för motionslöpning? – en studie av Sveriges 20 största kommuner*. LTV-fakultetens Faktablad (16). Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. Tillgänglig: https://pub.epsilon.slu.se/13837/7/lindstrom_l_161109.pdf (hämtad 2017-10-27)

Lunds kommun (2017) *Motionsspår*. Tillgänglig: <https://www.lund.se/uppleva--gora/idrott-motion-och-friluftsliv/spontanidrott/motionsspar/> (Hämtad 2017-05-08)

Lunds kommun (2012a) *Idrottspolitiskt program*. Tillgänglig: https://www.lund.se/globalassets/regelsamling/kultur_och_fritid/idrottspolitiskt-program-beslutat-av-kf-2012-04-26.pdf (hämtad 2017-05-10)

Lunds kommun (2012b) *Idrottspolitisk handlingsplan 2013-2015*. Kultur- och fritidsförvaltningen. Exaktaprinting 2013.

Malmö stad, Gatukontoret (2015) *Program för aktiva mötesplatser - Strategier för utveckling av platser och strukturer för ökad fysisk aktivitet på allmän plats i Malmö*. Tillgänglig: http://malmo.se/download/18.4cc94c3815be8cd0d0b105e/1494414563968/PAMP_beslutad+140203_liten.pdf (hämtad 2018-03-16)

Malmö stad (2017) *Motionsspår*. Tillgänglig: <<http://malmo.se/Kultur--fritid/Idrott--fritid/Sport--traning/Motionsspar.html>> (Hämtad 2017-05-08)

Miljødepartementet (2013) *Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv. En satsning på friluftsliv i hverdagen; 2014-2020*. Tillgänglig: <https://www.regjeringen.no/contentassets/4061fdb13c834bccaebd8b920f9e96b/t-1535.pdf> (hämtad 2017-10-27)

Morgan, D. (1996) *Focus Groups*. I: *Annual Review of Sociology* 22:129-152.

SMS-projektet (2016) *Checklista för urbant friluftsliv*. Tillgänglig: <http://interreg-oks.eu/webdav/files/gamla-projektbanken/se/Material/Files/Kattegat/Skagerrak/Dokumenter+projektbank/SMS%20Checkliste%20Urbant%20Friluftsliv.pdf> (hämtad 2018-03-16)

Tjänsteperson Helsingborgs stad, samtal Stadsbyggnadskontoret Helsingborg (2017-04-24)

Tjänsteperson Halmstads kommun, samtal Teknik- och fritidsförvaltningens kontor Halmstad (2017-04-10)

Tjänsteperson Lunds kommun, samtal kommunhuset Kristallen Lund (2017-06-19)

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper. Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur

Zimmerman, D., Wieder, D. (1977). *The diary: diary-interview method*. *Urban Life* 5, 479-498.

Qviström, M., Kärrholm, M. & Fridell, L. (Under utgivning). *Differentiating the geography of recreational running*.

BILDFÖRTECKNING

Om inget annat anges är bilden tagen av Linnea Fridell

Bild 1. Projektets tidslinje.

Bild 2. Partnerskapskommunernas lokalisering i södra Sverige.

Bild 3. Löpspår i Linehedsparken, Halmstad.

Bild 4. Strandpromenaden, Helsingborg

Bild 5. Skyltning av motionsslinga i ett av Lunds bostadsområden.

Bild 6. Pildammsparken i Malmö är ett populärt område för löpning.

Bild 7. Kilometermarkering i markbeläggningen, Hardebergaspåret Lund.

Bild 8. Markering av urbant löpspår på befintlig belysningsstolpe, Malmö.

Bild 9. Diskussion om urbana löpspår bland seminariedeltagare i fält, Krokbäcksparken Malmö.

Bild 10. Bild från en kortare exkursion under projektets andra seminarium. Niklas Aldén leder vägen från gymmet och ut på taket [...] Foto: Mattias Qviström.

Bild 11. Figur över hur metoderna tillämpats i projektet.

Bild 12. Den joggande fokusgruppens sträcka längs Krokbäcksstråket. Bakgrundsbild: GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet (2018).

Bild 13. Utgångspunkten för löprundan som beskrivs i exemplet på dagboksanteckning nedan.

Bild 14. A markerar avgränsning för analysen i övergripande skala - Malmö stadslandskap.

B markerar avgränsning för analysen i områdesskala - Krokbäcksstråket.

Bakgrundsbild: GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet (2018).

Bild 15. Gångbana längs Krokbäcksstråket.

Bild 16. Gångbana utmed Pildammsparken.

Bild 17. Gångbana längs Malmös kanaler.

Bild 18. G/C-bana i Västra hamnen, Malmö.

Bild 19. Översikt över analyserna och dess innehåll.

Bild 20. Funktioner Malmö stadslandskap. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017)

Bild 21. Kvaliteter Malmö stadslandskap. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017)

Bild 22. Sträckan erbjuder flyt för löparen.

Bild 23. Sträckan erbjuder flyt och grönska för löparen.

Bild 24. Sträckan erbjuder flyt, grönska och vattenkontakt för löparen.

Bild 25. Barriärer Malmö stadslandskap. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017)

Bild 26. Topografi Malmö stadslandskap. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Höjddata, grid 50+ nh © Lantmäteriet (2017), GSD-Höjddata, grid 2+ © Lantmäteriet (2017)

- Bild 27. Potentialer Malmö stadslandskap. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017)
- Bild 28. Möjliga utgångspunkter Krokbäcksstråket. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Höjddata, grid 2+ © Lantmäteriet (2017)
- Bild 29. Motionsspår i Pildammsparken.
- Bild 30. Hyllie station är en möjlig utgångspunkt.
- Bild 31. Motionsspår vid Hyllie.
- Bild 32. Krokbäcksparken.
- Bild 33. Kvaliteteter längs vägen Krokbäcksstråket. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017)
- Bild 34. Lekplats i Krokbäcksparken.
- Bild 35. Stenmjösunderlag i Krokbäcksparken.
- Bild 36. Utegym i Pildammsparken.
- Bild 37. Kupering i Krokbäcksparken.
- Bild 38. Flyt och avbrott Krokbäcksstråket. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017)
- Bild 39. G/c-tunnel gör att löparen kan behålla sitt flyt.
- Bild 40. Det instängslade koloniområdet blir en barriär.
- Bild 41. Korsande trafik blir en barriär.
- Bild 42. Korsande trafik blir en barriär.
- Bild 43. Trygghet Krokbäcksstråket. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017)
- Bild 44. Vissa delar av Krokbäcksstråket saknar belysning vilket kan upplevas som otryggt.
- Bild 45. Belyst G/C- väg vid Hyllie.
- Bild 46. Potentiell sträckning Krokbäcksstråket. GSD-Översiktskartan vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Fastighetskartan, vektor © Lantmäteriet (2017), GSD-Höjddata, grid 2+ © Lantmäteriet (2017)
- Bild 47. Utegym i Pildammsparken
- Bild 48. Aktivitetsyta i Krokbäcksparken.
- Bild 49. Stenmjölsunderlag i Krokbäcksparken.
- Bild 50. Belyst G/C-väg.
- Bild 51. G/C- tunnel erbjuder kupering.
- Bild 52. Belyst G/C-väg med stenmjölsunderlag.

BILAGA 1

En vitaparcours i södra Schweiz

Från Schweiz visas ett exempel på ett löpspår med stationer för olika övningar längs vägen, en så kallad "vitaparcours" (det franskklingande namnet som är vanligast förekommande, bland annat på tyska), "parcours vita" (franska) eller "percorso vita" (italienska). Först kommer en beskrivning av vitaparcours:er i allmänhet och därefter presenteras bilder på stationerna med beskrivning av övningarna från den besökta vitaparcours:en i Lamone-Cadempino i utkanten av Lugano, i den italienskspråkiga delen av Schweiz.

Till skillnad vad studien av större kommuner/städer i Belgien, Nederländerna och Tyskland visade (se sida 21), så hittades information på internet om Schweiz så kallade "vitaparcours". Informationen hittades dock på en gemensam hemsida för alla vitaparcours:er, driven av Stiftelsen Vitaparcours. Ingen sökning gjordes alltså på kommuners hemsidor. Information om Tysklands motsvarighet "Trimm-Dich-Pfad" hittades också på en gemensam hemsida för alla dessa spår. Fokus för denna bilaga är dock de schweiziska vitaparcours:erna.

Uppkomst

Den första Vitaparcours:en skapades 1968 i Zurich-Fluntern (Stiftelsen Vitaparcours 2019b). Enligt en artikel publicerad på nyhetssidan swissinfo.ch skriven av Von Michela Montalbetti (2011) i vilken hon intervjuar Josef Bächler, chef på Stiftelsen Vitaparcours (vid intervju-tillfället), kom initiativet från en grupp gymnaster som tränade i skogen och använde sig av trästockar och liknande som vikter och hinder. När skogsarbetare kom och städade upp i skogen försvann dock deras naturliga träningsredskap. De bestämde sig då för att fråga kommunen om de kunde skapa en permanent, allmänt tillgänglig stig med naturliga hinder längs vägen. Kommunen var välvilligt inställda till förslaget, kanske delvis för att professorn Charly Schneiter från tekniska högskolan i Zurich bidrog med ett vetenskapligt grundat underlag. Kommunen hittade också en sponsor i försäkringsbolaget Vita, vilket gav upphov till namnet "Vitaparcours". (Montalbetti 2011) Parcours betyder här "bana" eller "spår", och har alltså ingen direkt koppling till aktiviteten parkour. Sedan 2008 kallas banorna officiellt för Zurich vitaparcours, då dotterbolaget Vita numera har inkorporerats i huvudföretaget Zurich (Stiftelsen Vitaparcours 2019b). I denna bilaga kallas spåren kort och gott för vitaparcours, som är den mest vedertagna benämningen på dessa spår.



Bild 1. Vitaparcours eller vita parcours är det vedertagna begreppet på de ca 500 löpspår som finns runt om det mångspråkiga Schweiz (notera de tre språken på skylten). Här är det okej att gå med hund men inte cykla eller rida.

Josef Bächler, chefen för Stiftelsen Vitaparcours, menade att försäkringsbolaget Vita redan från början ville skapa liknande slingor på andra ställen. Vad som började som ett litet experiment och något som anlades endast med tanke på att passa vältränade idrottare, växte snabbt i början och anpassades också för att tilltala fler. 1972, fyra år efter invigningen av den första slingan med träningsredskap på vägen, förändrades konceptet för att tilltala även familjer och mindre vältränade. 1973, fem år efter att den första banan invigdes, anlades Schweiz hundrade vitaparcours och nu hade konceptet spridit sig till olika delar av Schweiz. (Montalbetti 2011) Precis som "Gävlemodellen" fick stor spridning i Sverige (Qviström 2013) sattes dessa spår upp på liknande sätt överallt och idag används samma informationsskyltar med samma 15 övningar på de allra flesta spåren (Stiftelsen Vitaparcours 2019b).

Hur många och var?

På 1970- och 1980-talen poppade fler och fler vitaparcours:er upp. År 1990 färdigställdes den 500:e vitaparcours:en i Schweiz (Montalbetti 2011) och sedan dess ser antalet banor inom Schweiz gränser ut att ha legat relativt konstant runt 500-strecket. 2011 fanns 501 banor (Montalbetti 2011) och i skrivande stund (2019) finns 509 Vitaparcours:er utmärkta i kartverket på den officiella Vitaparcours-hemsidan (Stiftelsen Vitaparcours 2019a). 2011 fanns inga planer på expansion av antalet spår, utan stiftelsen Vitaparcours chef Josef Bächler menade då att de existerande spåren var tillräckliga och hade god geografisk spridning (Montalbetti 2011).

Konceptet med vitaparcours:er eller liknande träningsspår har också spritt sig utanför Schweiz, åtminstone enligt Montalbetti (2011). Tyskland har en motsvarighet i sina "Trimm-Dich-pfad"-er, fritt översatt "håll dig i form-spår" (Trimm-Dich-Pfad.com 2019a). Ett antal av de spår som listas på "Trimm-Dich-Pfad"-hemsidan benämns också som vitaparcours:er, bland annat spår i Lörrach och Weinstadt (Trimm-Dich-Pfad.com 2019b & 2019c). Det ska också finnas vitaparcours:er i andra länder omkring Schweiz: i Frankrike, Österrike, Belgien, Nederländerna och Italien. Utöver detta tar också Schweizare som flyttar utomlands med sig konceptet och introducerar det i sina nya hemländer, varför ett mindre antal vitaparcours:er även kan hittas i till exempel Sydafrika, Kanada, USA och Australien. Det totala antalet vitaparcours:er i världen uppskattas till ca 2 500 st. (Montalbetti 2011)

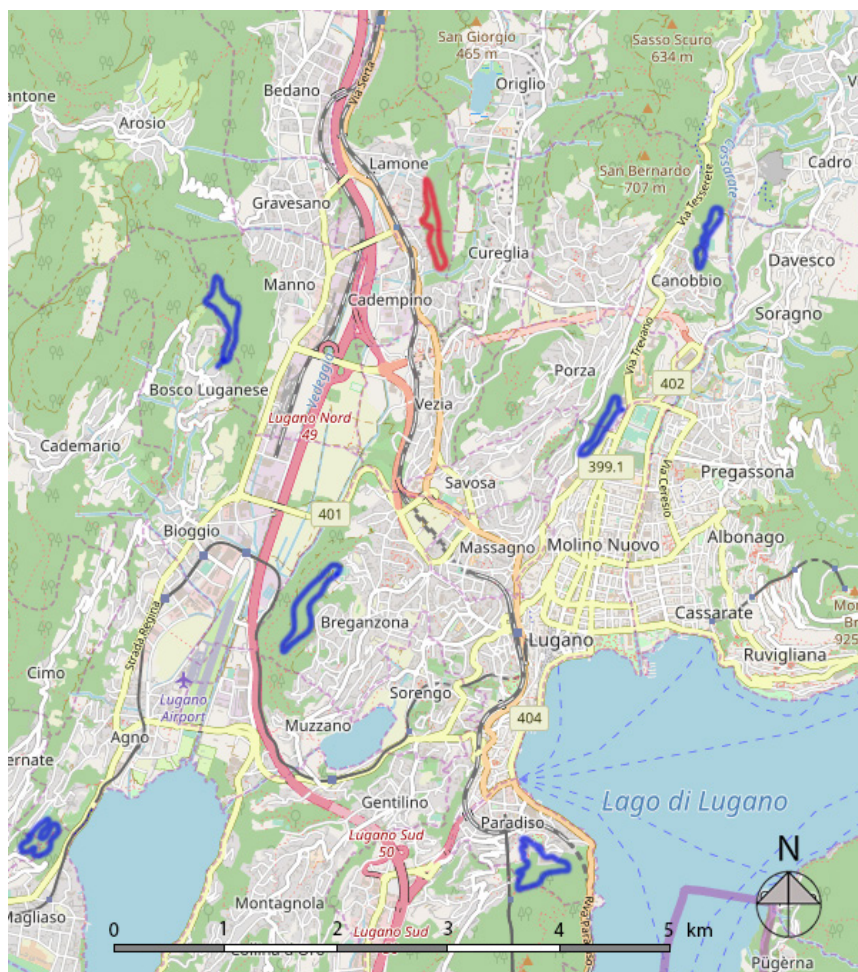


Bild 2. Översiktskartan över Lugano i södra Schweiz visar den studerade vitaparcours:en i rött och närliggande andra vitaparcours:er i blått. I hela Schweiz är spåren jämnt utspridda, dock med större täthet runt större orter (Stiftelsen vitaparcours 2019a). Bakgrundskarta: Open Street Map (2018) Skala: 1: 65 000 (A4).

Själva spåren

Genom historien har spårens koncept reviderats ett flertal gånger, för att bättre passa in på nya målgrupper och nya vetenskapliga rön. Enligt Josef Bächler finns sedan 1998 ett nära samarbete mellan stiftelsen Vitaparcours och Swiss Federal Institute of Sport (Montalbeti 2011) så att dagens vitaparcours-spår kan överensstämma med den just nu rådande kunskapen inom idrottsforskning (Stiftelsen vitaparcours 2019b).

De flesta av Schweiz 509 vitaparcours:er, ca 480 st, utgörs av en ca 2-2,5 km lång slinga med 15 st stationer utplacerade längs med spåret. Även om varje spår har anlagts lite olika beroende på de geografiska förutsättningarna är de 15 stationerna de samma. Stationerna utgörs av en skylt som förklarar vilka övningar som ska göras samt redskap för de övningarna (ibland bara en stolpe för stretchning). De 15 skyltarna visar på totalt 43 st olika övningar med skiftande fokus: styrka, uthållighet och rörlighet, se bild 3. (Stiftelsen vitaparcours 2019d) Det finns även ett 20-tal kortare banor på omkring 500 m som har minst 6 st stationer (Stiftelsen vitaparcours 2019d). Sedan 2015 finns också så kallade "power stations" där alla övningar är samlade på ett ställe likt ett utegym. I dagsläget finns det omkring 10 "power stations" (Stiftelsen vitaparcours 2019e).

En typisk vitaparcours har en stigning på ca 60 m (Stiftelsen vitaparcours 2019d) då de ofta ligger på en bergssida i det kuperade Schweiz, vilket erfors under platsbesöket. Med tanke på att stigningen spelar roll för hur jobbig banan upplevs används det som kallas "Leistungskilometer" (tyska), "kilomètres effort" (franska) och "chilometri sforzo" (italienska), där stigningen räknas in i sträckan. På detta sätt räknas den besökta vitaparcours:en i Lamone i utkanten av Lugano med sin längd på 2,0 km och stigning på 80 m ha en "Leistungskilometer" på 2,8 km (Stiftelsen vitaparcours 2019c).

Ansvarsfördelning

Försäkringsbolaget Zurich är exklusiv sponsor och det är därför banorna kallas Zurich vitaparcours, även utanför själva staden Zürich. De sponsrar genom att stå för kostnaden för framtagande av skyltar och anläggning av nya spår. Detta gör de genom Stiftelsen Vitaparcours som bildades 1993. Stiftelsen har ansvar för koordination, kvalitetssäkring och att uppdatera Vitaparcours:erna för att överensstämma med forskning med mera. Alla vitaparcours:er har också en lokal organisation som har ansvar för själva spåret. Dessa består till 80% av kommuner, 13% privata organisationer (gymnastik-, skid- och vandringsgrupper med mera) och 7% turistorganisationer. Det är de privata organisationerna som står för allt underhåll av själva spåret, vilket innefattar regelbundna kontroller, reparera utrustning, rengöra skyltar, hålla spåret i gott skick, rensa buskar med mera. (Tjänsteperson Lugano kommun 2018)



Bild 3. De olika färgerna turkos, gul och röd kodar för övningar med de olika fokusen uthållighet (resistenza), rörlighet, flexibilitet (mobilità, agilità) och styrka (forza).

Vitaparcours:en i Lamone-Cadempino

Under en studieresa i maj 2018 besöktes en vitaparcours i Lamone-Cadempino, i utkanten av Lugano som ligger i en italienskspråkig del av Schweiz. På Stiftelsen Vitaparcours hemsida kallas detta spår endast för Lamone (Stiftelsen vitaparcours 2019c) men i praktiken delas spåret av de två kommunerna Lamone och Cadempino (se bild 4), och ligger i princip på gränsen mellan dessa.

Runt Lugano finns flertalet spår så att många får nära till ett spår, se bild 2 på s. 2 i denna bilaga. Den besökta vitaparcours:en bedöms som representativ för området då den liksom övriga i regionen klättrar på kanten av ett berg. Den mer centrala banan i anslutning till en större idrottsplats besöktes inte.

Vitaparcours:en i fråga upplevdes autoetnografiskt med en träningsrunda på slingan där även stationerna gjordes. Reflektioner från rundan antecknades. Därefter gjordes ett ytterligare besök i området för fotografering.

Reflektioner:

- Spåret var ganska undangömt och inte helt lätt att hitta till. Jag hade inte hittat till den om jag inte visste vart jag skulle för att jag hade tittat var den låg på hemsidan.
- Skyltningen var inte särskilt bra i början. Jag sprang fel första gången då jag kom in på en annan stig. Jag sprang ganska långt innan jag vände.
- Utrustningen var en blandning av slitna stockar men också flera nyligen bytta stationer.
- Jag blev motiverad av texten på skylten på övningarna: "Minst 10 st" eller liknande. Då kände jag mig tvungen att verkligen göra minst 10 övningar.
- Underlaget bestod av upptrampad stig som på flera ställen var förstärkt med grus. Det var även asfalt en liten bit då banan gick längs en väg.
- Flera verkade nyttja banan till annat än att träna, även om jag också mötte ett par andra som sprang. Jag såg flera spår av lek samt ungdomar som snackade och hängde med varandra.



Bild 4. Underhållet utförs i samarbete mellan kommunerna Lamone och Cadempino.

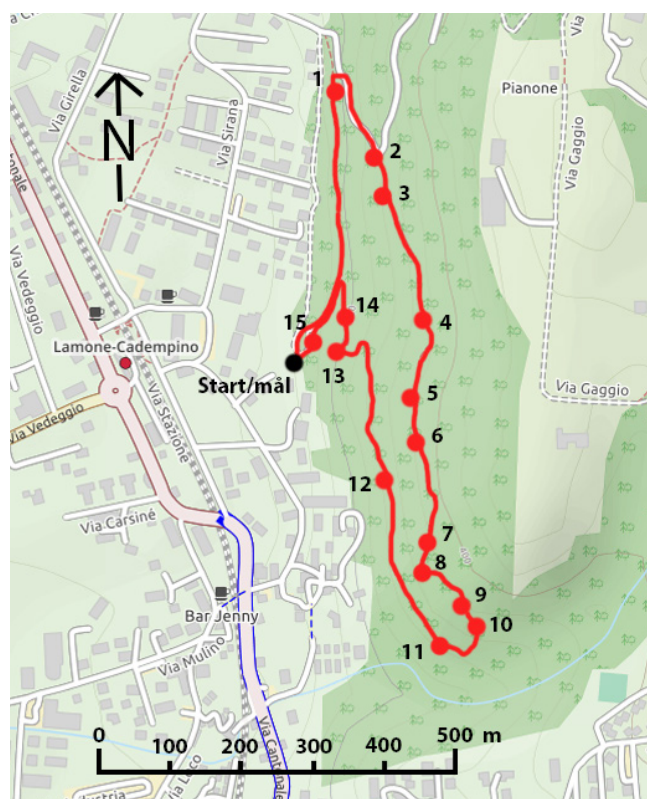


Bild 5. Här visas var de 15 stationerna är utplacerade längs den undersökta vita parcours:en. Bakgrundskarta: Open Street Map. Skala: 1:10 000 (A4).

- Jag blev tröttare efteråt än jag trodde att jag skulle bli. Var det för att jag körde igenom hela kroppen med de olika övningarna?

Här presenteras varje station med bilder som visar skylten och redskapen samt en text som beskriver övningarna.

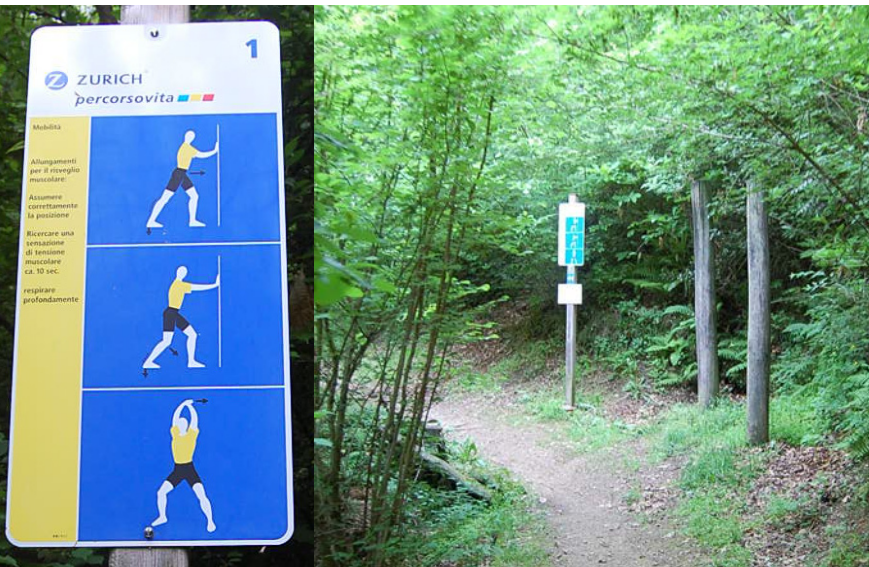


Bild 6. **Station 1:** stretchning mot påle. Innan löparen når denna station springer denne på skrå svagt uppför ca 500 m.



Bild 7. **Station 2:** Diverse flexibilitetsövningar, därför markerade med gul färg. Här behövs inget redskap utom den egna kroppen.



Bild 8. **Station 3:** Den gulmarkerade rörlighetsövningen innefattar att balansera uppe på stocken, medan man på den röda styrkeövningen hoppar över stocken.

Bild 9. **Station 4:** För rörlighet behöver du endast hänga i stocken med raka armar. För styrka hänger du med böjda armar eller kör pull-ups.





Bild 10. Station 5: Rörlighetsövningar för ryggen.



Bild 11. Station 6: Ringar i olika höjder med träflis under. För rörlighet - häng i ringarna och snurra runt. För styrka - häng i ringarna och lyft knäna sakta.



Bild 12. Station 7: På de här nya och fräscha trästängerna går det att göra olika styrke-övningar: svinga sig, upp och ner-vända armhävningar och att gå framåt med sina händer.

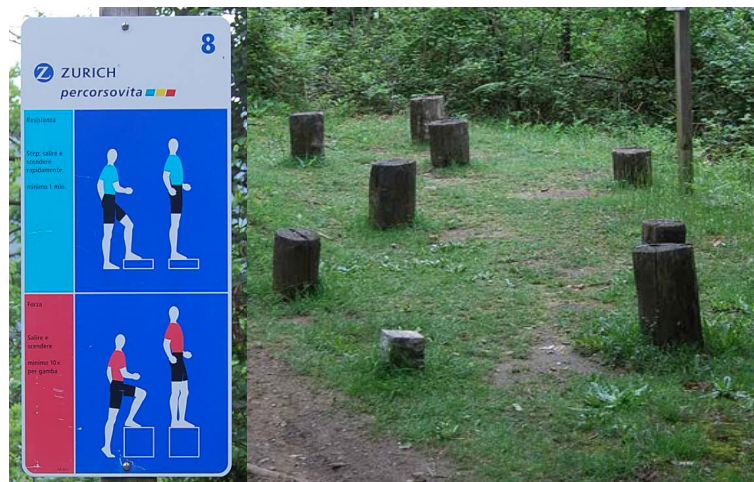


Bild 13. Station 8: De här stubbarna var riktigt slitna och hade instoppad metallarmering för att hålla ihop ordentligt. Här kommer också en uthållighetsövning för första gången (turkos) där det ska gå snabbt att kliva upp och ner på stubben.



Bild 14. Station 9: Styrkeövningar att göra på marken eller på dessa mossiga gamla träbänkar.

Bild 15. Station 10: Uthållighetsövningar: hoppa framåt eller sidledes över trästockar.



Bild 16. Station 11: Rörlighet i form av att böja sig under ribban och uthållighet i form av att lyfta sig upp och ner på ribban.

Bild 17. Station 12: Styrkeövningar på liknande ribbor som den förra stationen, men här är ribborna lägre.





Bild 18. **Station 13:** Spring slalom mellan stolparna, eller spring ett helt varv runt en stolpe innan du går på nästa.



Bild 19. **Station 14:** Balansövningar: gå fram och tillbaka eller stå på ett ben och håll balansen med det andra benet och båda armarna utsträckta.



Bild 20. **Station 15:** Vitaparcours: en avslutas med stretchövningar för olika muskelgrupper.

Samtliga foton i denna bilaga är tagna av Niklas Aldén.

Referenser

Montalbetti, V. M. (2011) *Der grösste Fitness-Klub der Schweiz liegt im Wald*. (på tyska, översatt från italienska av Gerhard Lob) Tillgänglig: <http://www.swissinfo.ch/ger/der-groesste-fitness-klub-der-schweiz-liegt-im-wald/30223832> (hämtad 2019-02-18)

Open Street Map (2018) *Startsida*. Tillgänglig: <https://www.openstreetmap.org/> (hämtad 2018-11-12)

Stiftelsen vitaparcours (2019a) *Finder*. (på tyska) Tillgänglig: <https://www.zurichvitaparcours.ch/de/Finder> (hämtad 2019-02-18)

Stiftelsen vitaparcours (2019b) *Info*. (på tyska) Tillgänglig: <https://www.zurichvitaparcours.ch/de/Info> (hämtad 2019-02-18)

Stiftelsen vitaparcours (2019c) *Lamone vitaparcours* (på tyska) Tillgänglig: <https://www.zurichvitaparcours.ch/Finder/Details/1bf8ed2e-8f40-4781-8d3e-a4e28bf54c7d> (hämtad 2019-02-18)

Stiftelsen vitaparcours (2019d) *Mein Training*. (på tyska) Tillgänglig: <https://www.zurichvitaparcours.ch/de/Training> (hämtad 2019-02-18)

Stiftelsen vitaparcours (2019e) *Power station*. (på tyska) Tillgänglig: <https://www.zurichvitaparcours.ch/de/Info/PowerStation> (hämtad 2019-02-18)

Tjänsteperson Lugano kommun, e-postkontakt (2018-05-07)

Trimm-Dich-Pfad.com (2019a) *Startsida*. (på tyska) Tillgänglig: <https://www.trimm-dich-pfad.com/> (hämtad 2019-02-18)

Trimm-Dich-Pfad.com (2019b) *Vitaparcours Lörrach* (på tyska) Tillgänglig: <https://www.trimm-dich-pfad.com/standorte/verzeichnis/plz-7/79541-vitaparcours-loerrach> (hämtad 2019-02-18)

Trimm-Dich-Pfad.com (2019c) *Vitaparcours Weinstadt* (på tyska) Tillgänglig: <https://www.trimm-dich-pfad.com/standorte/verzeichnis/plz-7/71384-vita-parcours-weinstadt> (hämtad 2019-02-18)

Qviström, M. (2013) *Landscapes with a heartbeat: tracing a portable landscape for jogging in Sweden (1958–1971)*. Environ. Plann. A 45, 312–328.



Bild 21. Utsikt från vitaparcours:en i Lamone-Cadempino.

BILAGA 2

Fallstudie Rosendal, Uppsala

Inom projektets ram gjordes en fallstudie av södra Rosendal i Uppsala. I Rosendal finns många möjligheter till löpning. Det är nära till Stadsskogen som är ett populärt stadsnära strövområde tillika ett naturreservat. Det finns också en löparbana på ett tak sex våningar upp, ett aktivitetsstråk i asfalt utformat som en löparbana samt tillgång till löpband på gym. Detta gör Rosendal till ett intressant område att studera utifrån ett löparperspektiv. Vilka kvaliteter gör att folk väljer att springa på olika platser?



Bild 1. Södra Rosendal under uppbyggnad.

Södra Rosendal – del av ny stadsdel

Rosendal är en ny stadsdel som håller på att växa fram i Uppsala. Rosendalsfältet där Rosendal byggs ligger mellan 2 och 3 km söder om Uppsala centrum, precis öster om Stadsskogen. Den första sydligaste etappen av fem i "nya Rosendal" har blivit i stort sett färdigbyggd under 2018 och rymmer ca 1 500 lägenheter (Uppsala kommun 2017).



Bild 2. SEB USIF Arena och Solvallsparken med sitt aktivitetsstråk.

I södra Rosendal finns SEB USIF Arena, där USIF står för Uppsala Studenters IF, en idrottsförening som är öppen inte bara för studenter. Arenan huserar olika sporter så som basket, tennis, padel och cykling liksom ett gym. I närheten av arenan finns också stadsdelsparken Solvallsparken, ritad av Karavan landskapsarkitekter (Uppsala kommun 2017). Parken beskrivs som en aktivitetspark för alla åldrar, med aktivitetsytor såsom klättervägg, streetbasket, boule med mera (Uppsala kommun 2016c). Här finns även en lekplats för små och mellanstora barn (Uppsala kommun 2016a). Gång- och cykelbanan i asfalt som leder genom parken är utformad som en löparbana med gula markeringar som bildar fyra parallella banor. Detta stråk benämns som ett aktivitetsstråk. I parken finns också ett utegym och i anslutning till detta ett par stationer för olika typer av övningar längs en kortare barkad slinga som går upp en bit i skogen. Denna benämns med "boot camp trail" och är en typ av hinderbana (Landezine 2018).

Kommunens visioner och mål med stadsdelen

Hela den nya stadsdelen omfattas av en övergripande vision samt ett antal mål. I visionen sägs att allt ska vara nära, på gång- och cykelavstånd. Med "allt" menas universitet, arbetsplatser, centrum med mera men också naturen. Alla ska vara välkomna och det ska vara tryggt och trivsamt. Mångfald och variation nämns som något som kommer att göra det lätt för alla att hitta både bostäder och platser att gilla. Genom resurseffektiva lösningar och fokus på miljön ska en hållbar livsstil underlättas (Uppsala kommun 2016b).

I policydokument på Uppsala kommuns hemsida går det inte att hitta något specifikt mål eller några visioner om löpning i Rosendal men man talar om "attraktiva rörelsestråk" som kopplar samman Rosendal med omgivande stadsdelar samt med skogsområdena Kronparken och Stadsskogen, liksom att nya Rosendal ska vara "mångfunktionellt". Rosendal ska ha bra miljöer för barn och äldre, vilket sägs ge bra miljöer för de flesta. Miljöerna ska också vara anpassade för att ta sig fram i gång- och cykelfart på olika sätt (Uppsala kommun 2016c), vilket ju kan sägas innefatta löpning.

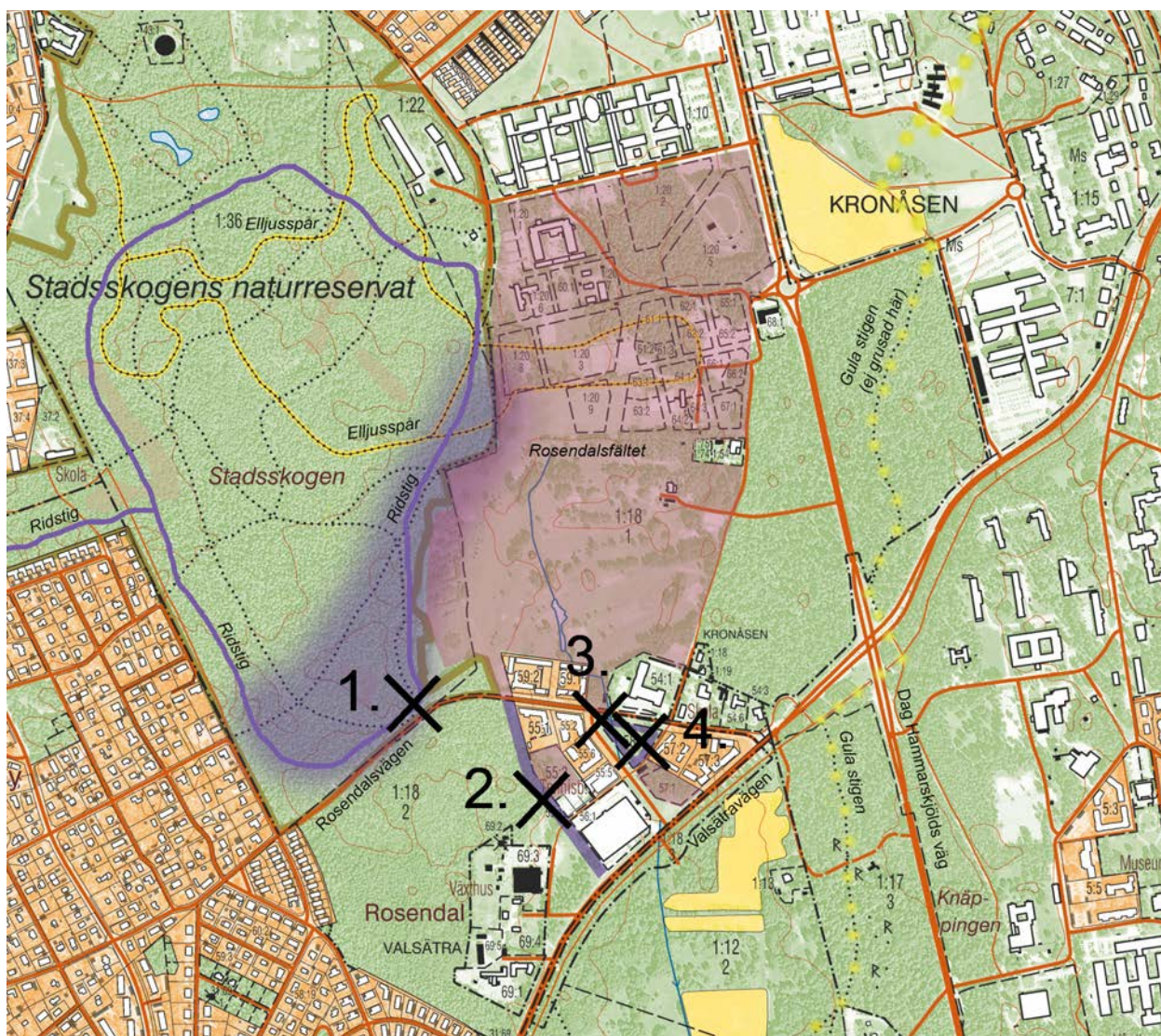


Bild 3. Här presenteras de fyra olika studerade platserna i Rosendal markerade med kryss. Kryss nr 1 visar observationsområdet "Stadsskogen nära Rosendal". Kryset visar var observationerna tog plats, och den lila skuggningen i anslutning till detta kryss visar på det område inom vilket de flesta av intervjuerna i Stadsskogen ägde rum, de som gjordes löpandes. Kryss nr 2 är aktivitetsstråket i Solvallsparken där själva stråket visas med lila skuggning. Kryss nr 3 visar på One Way Gym. Kryss nr 4 indikerar löparbanan på taket och den lila triangeln visar utbredningen. Bakgrundskarta: Fastighetskartan © Lantmäteriet. Kartan är redigerad av författaren med namn på vägar i närheten av Rosendal samt tillägg i form av ridstigen, byggnadsområdet Rosendalsfältet i rosa och markering av Gula stigen. Skala: 1:13 000.

Studiens upplägg

Under oktober och november 2018 observerades fyra platser nära Rosendal (se bild 3). De observerade platserna var Stadsskogen i närheten av Rosendal, aktivitetsstråket i Solvallsparken, löparbanan på taket på fastigheten Inspiration Rosendal samt de fem löpbanden på gymmet One Way Gym, även det beläget i Inspiration Rosendal. Under observationerna noterades dels hur många människor som rörde sig i respektive område men också vad de gjorde. Observationer skedde på samtliga platser dels sen eftermiddag/tidig kväll före kl. 18, men också en mindre del av tiden på morgonen mellan kl. 7 och kl. 8. Platserna observerades vid mellan fyra och sju tillfällen per plats och samtliga platser under totalt 2 timmar och 4 minuter per plats kvällstid och 37 minuter per plats på morgonen.

Vid observationerna tillfrågades också löpare, både löpare i farten och löpare som var på väg ut eller på väg hem från sin träningsrunda, för att fråga om de kunde tänka sig att ställa upp på intervju i max fem minuter. Alla intervjuade löpare gavs möjlighet att få springa vidare och bli intervjuade under tiden, vilket över hälften valde. Av de som svarade var 11 kvinnor och 20 män, och majoriteten av respondenterna bedömdes vara mellan 25 och 35 år. Fyra tillfrågade ville inte ställa upp på intervju, tre kvinnor och en man. Sammanlagt svarade alltså 31 av 35 tillfrågade.

Studiens frågor till löparna:

1. I vilken stadsdel bor du? *(denna fråga ställdes inte i början av studien utan lades till efter att ett tiotal respondenter redan hade intervjuats)*
2. Varför springer du just här?
3. Vad är bra med slingan/platsen du springer på?
4. Saknar du något på den slingan/platsen?
5. Vad skulle kunna få dig att springa mer?

Då de inledande fältstudierna resulterade i väldigt få intervjumöjligheter på alla platser utom i Stadsskogen, kompletterades dessa kortare spontana intervjuer med längre planerade intervjuer av två nyckelpersoner i området, sådana som får andra att springa i och kring Rosendal. De som intervjuades var dels en idrottslärare från Jensen-gymnasiet som i perioder hyrt in sig i One Way Gyms lokaler och utgått därifrån och dels en av tre löparcoacher vars firma "I'm a runner" har studio i huset Inspiration Rosendal och ofta utgår därifrån. Intervjuerna skedde semistrukturerat med ett antal fasta frågor som skulle besvaras men de intervjuade fick också resonera vidare utifrån dessa frågor. I de fall det vidare resonemanget ledde in på något nytt ställdes även frågor om detta. En kortare spontanintervju gjordes också med en näringsidkare i Rosendal.

Svaren från personerna som fick svara på korta frågor i fält, tillsammans med de två mer uttömmande intervjuerna har sedan fått ge input till ett resonemang om platserna för löpning i och i närheten av Rosendal. I detta resonemang har också egna erfarenheter av att springa i dessa "spår" kring Rosendal från författarens sida vävts in. Detta ledde till en kategorisering av olika mer eller mindre urbana löpspår i närheten av Rosendal, och en diskussion kring deras olika kvaliteter. Observationerna av hur många människor som befann sig på platserna under observationstiden och vad de gjorde har endast utgjort ett mindre bidrag till studiens resultat.

Resultat

Fallstudien resulterade främst i en exemplifiering av olika typer av löpspår i och i anslutning till Rosendal. Utöver detta antydde studien även vissa generella tendenser till varför folk springer där det gör det, samt vad som begränsar dem, vilket presenteras först. Därefter presenteras de olika typerna av löpspår.

Närheten viktig

Närheten från utgångspunkten verkar vara den enskilt viktigaste faktorn som avgör varför folk springer där de gör, vilket 12 av 31 respondenter svarade. Närheten till olika platser nämns också flera gånger av både löparcoachen och idrottsläraren. För respondenterna som tillfrågats i fält handlar det framför allt om närheten till hemmet, som också är den vanligaste utgångspunkten för löpningen. Fem av respondenterna uppgav att de jobbade på BMC (Biomedicinskt centrum, som ligger i anslutning till Stadsskogen strax norr om Rosendalsfältet) och utnyttjade sin friskvårdstimme. Idrottsläraren uppgav att skolan hyrt in sig i åtta veckor på gymmet i Rosendal, för att kunna utgå därifrån. Skolan hyr sedan in sig på andra strategiska platser runt om i Uppsala. De nyttjar då närområdet kring Rosendal vid de perioder då de hyr in sig på One Way Gym.

På frågan om vad som skulle kunna få respondenterna att springa mer nämner 7 av 31 begränsningar i den egna kroppen så som skador, sjukdomar, dåliga knän eller lathet/trötthet. 5 av 31 svarar att de redan springer mycket eller tillräckligt och fyra respondenter svarar att det är tiden som begränsar dem mest, vilket exemplifieras av en respondents svar, att denne ville ha: "färre arbetstimmar och fler friskvårdstimmar".

Olika typer av löpspår

I studien identifierades sju olika typer av löpspår i närheten av södra Rosendal. Vissa av löpspårerna är direkt planerade för löpning medan andra betraktas som löpspår i och med att folk använder dessa platser och stråk till löpning. De identifierade typerna av löpspår kan sägas ligga på ett spektrum mellan urbana miljöer (stenstad eller mer eller mindre inomhus) och miljöer dominerade av skog. Nedan presenteras typerna i tur och ordning, från "hus/stenstad" till "skog", och ett resonemang förs om respektive typs kvaliteter och varför folk väljer att springa just där. Detta är ett försök till kategorisering av typer med grund i de förhållanden som råder i fallet Rosendal och ska inte ses som en komplett lista av olika tänkbara typer av löpspår. Viss variation kan också förekomma inom en och samma typ, vilket visas i datatabellerna för respektive löpspårstyp. De olika typerna av löpspår, som presenteras på kommande sidor, är:

1. Löpband inomhus
2. Löparbana på tak
3. Bred asfaltsväg med tydliga uppdelande linjer
4. Gemensam gång- och cykelbana
5. Grusstig i skogsmiljö
6. Barkad stig i skog
7. Upptrampad stig i skog (trail)

1. Löpband inomhus

1.	Löpband inomhus
Omgivning:	Gym, utsikt (fönster)
Kupering:	valbart, dock ej utför
Belysning:	ja
Form:	plats
Underlag:	gummi-löpband
Bredd:	ca 0,5 m
Längd:	ca 1,5 m (snurrande)
Skyltning:	behövs ej
Avsedd för:	löpning, gång

Tabell 1. Data för löpband inomhus.



Bild 4. De fem löpbanden på One Way Gym med utsikt norrut över Rosendalsfältet.

Den observerade platsen för löpband var på gymmet One Way Gym med sina fem löpband. Även i "I'm a runner"-studio fanns ett löpband placerat med en stor fondvägg föreställande skog framför. Denna är inte medtagen i tabellen eller diskuteras mer med tanke på att detta "löpspår" inte är riktigt lika allmänt tillgängligt som löpbanden på gymmet. Löparcoachen säger också att detta löpband inte används för regelrätta löppass utan snarare för att hon enklare ska kunna titta på sina kunders löpteknik.

På löpbanden i gymmet observerades åtta personer och fem av de sex som tillfrågades svarade på frågor. Till skillnad från utomhus var det här svårt att intervjua de som redan sprang på bandet, delvis med tanke på att banden var placerade nära varandra i sidled och in mot väggen. Detta var anledningen till att två av personerna endast observerades och inte frågades.

Flera av de tillfrågade ser löpbanden på gymmet som uppvärmning, och träningen här ses som ett "nödvändigt ont". När man springer på löpband gör man det inte för njutningen att få springa, utan för träningens skull. En svarade att "om jag ska ut och springa för att springa så gör jag det ute, det här är uppvärmning". En annan aspekt som kom fram var att det var möjligt att gå/springa olika fort och ändå kunna snacka med varandra, även om de flesta personer som observerades på löpbanden tränade ensamma. Att kunna ställa in intervaller på löpbandet och sen kunna låta bandet styra sin träning är en annan kvalitet som kom upp. Att utsikten är tråkig nämnde flera på olika sätt. En hade velat se lite mer folk utanför fönstret och en önskade att den hade haft en TV framför sig.

Idrottsläraren berättar att de har använt konditionsapparater på gymmet. Målet var att alla elever ska vara trygga med hur de fungerar så att de känner att de kan använda dem, som en förberedelse på gymträning i vuxen ålder. Idrottsläraren använder sig alltså av gymmet för löpning, med tanke på att det är troligt att eleverna i framtiden kommer att komma till just den miljön när de ska träna. Löparcoachen använder sig inte av detta gym men har som sagt tillgång till ett löpband i företagets studio.

Vad är det som gör att folk väljer att springa på löpband i gym-miljö? Respondenternas svar tyder på att de springer här för att de ändå är på gymmet, men att miljön egentligen är rätt tråkig. Dock ger löpbanden vissa möjligheter som inte finns om du springer någon annanstans, som att ställa in intervaller/tid och sedan bara köra och att springa/gå olika fort men ändå kunna hålla sig bredvid varandra. En respondent svarande på följande om varför denne springer just där: "Det är ganska nice, skön träning, enkel träning. Lätt att ta sig hit, man behöver inte anstränga sig för att komma igång med träningen - sen kan ju träningen vara ett helvete men det är en annan sak".

2. Löparbana på tak

2.	Löparbana på tak
Omgivning:	tak, sex våningar upp
Kupering:	plant med två små gupp
Belysning:	ja
Form:	slinga (triangulär)
Underlag:	uretanplast ("tartan")
Bredd:	ca 2,5 m
Längd:	ca 190 m
Skyltning:	tydlig
Avsedd för:	löpning



Tabell 2. Data för löparbana på tak.

Bild 5. Löparbanan uppe på fastigheten Inspiration Rosendal.

På löparbanan på taket sågs noll personer totalt under observationstiden. Till saken hör att löparbanan på taket inte är tillgänglig för allmänheten, utan kräver antingen att man bor i huset eller har gymkort på gymmet i byggnaden. Också de som besöker exempelvis löparstudion eller danscentret i huset kan komma åt taken med hjälp av koden som man då får.

Taket används både av idrottsläraren och av löparcoachen. Den senare har introduktionskurser med löpteknik där, 1-2 gånger i månaden. Vintertid uppger coachen att det blir halt på taket så då har hon dessa grupper någon annanstans. Den främsta anledningen till att vara på taket för löparcoachen är att det är häftigt att visa upp taket, men en annan viktig anledning är det mjukare underlaget, vilket även idrottsläraren nämner. Löparcoachen menar att man får en bättre kontakt med marken på löparbana och att man kan springa barfota om man vill.

Idrottsläraren säger att då de har två klasser kan en klass vara på taket och den andra kan vara på aktivitetsstråket. En positiv aspekt som han nämner är att han kan se eleverna hela varvet runt. En annan är att det är en trevlig miljö i och med att det är nytt och fräscht. När det gäller negativa aspekter på taket säger idrottsläraren att en del elever kan få svindel, liksom att det saknas en samlings-/uppvärmningsplats för en större grupp. Löparcoachen nämner att kurvorna är lite väl skarpa vilket gör det svårt att springa snabbt.

Den största behållningen med att ha en löparbana på just ett tak verkar vara coolhetsfaktorn i det, och det blir också något som är häftigt att visa upp, exempelvis för löparcoachen. Löpargruppen "Team tjejarathon" ordnade också ett lopp där de deltagande skulle springa så många varv de orkade på 6 timmar för att samla in pengar till Panzi-sjukhuset i Demokratiska republiken Kongo (Kongo-Kinshasa). Enligt en näringsidkare i området hade de inte valt denna plats om det inte kändes lite häftigt med löparbana på taket.

Det faktum att det är en löparbana verkar vara positivt framför allt med tanke på underlaget, som är väl anpassat för löpning. Att det är en ny anläggning som fortfarande känns fräsch gör troligen också att den för många upplevs roligare att använda jämfört med om den skulle vara gammal och sliten. Även närheten lär vara viktig här, och det kan inte bli mycket närmare för de boende i huset att ha det på taket. Kopplingen till gymmet är dock inte helt självklar, vilket blev tydligt vid besöket på taket under projektets andra seminarium då vi fick be en på gymmet att stänga dörren efter oss för att inte lämna den olåst (se bild på detta på s. 23). Detta kan vara en förklaring till att respondenterna i gymmet oftare springer på löpbanden än på taket. För att motverka dålig koppling mellan gym och miljöer för löpning utomhus kanske det behövs ett större samarbete mellan de som planerar utemiljöer (ofta offentliga institutioner) och de som planerar och utformar gym (ofta privata aktörer)?

3. Brett asfaltsstråk med tydliga uppdelande linjer

3.	Brett asfaltsstråk med tydliga uppdelande linjer	
	Aktivitetsstråket	Snabbcykelleden
Omgivning:	varierande: stenstad/skog	
Kupering:	svag, jämn lutning	
Belysning:	ja	
Form:	stråk	
Underlag:	asfalt	
Bredd:	ca 4-5 m	
Längd:	250 m	4 km
Skytning:	tydlig	
Avsedd för:	Löpning, gång (cykling)	Cykling, gång

Tabell 3. Data för de två olika variationerna av brett asfaltsstråk med tydliga uppdelande linjer.



Bild 6. Aktivitetsstråket i Solvallsparken, en av de två variationerna i Rosendal av denna typ av löpspår.

Två breda asfaltsstråk med tydliga uppdelande linjer identifierades i studien. Först avhandlas aktivitetsstråket i Solvallsparken där observationer skedde, och därefter följer ett kortare stycke om snabbcykelleden som uppkom i intervjun med löparcoachen.

Aktivitetsstråket

På aktivitetsstråket utformat som en löparbana med gula markeringar på asfalt observerades två som sprang längs med stråket av totalt 35 observerade löpare i studien. Den ena av dessa sprang endast en kort bit på stråket och försvann sedan ur sikte. Den andra verkade använda stråket som uppvärmningsyta med kortare ruscher, för att sedan gå in i en sporthall. Tyvärr hann ingen av dessa tillfrågas om intervju. Både idrottsläraren och löparcoachen använder banan med sina respektive grupper.

Aktivitetsstråket verkar användas mer för promenader (ofta med hund) och av lekande barn än av folk som springer, vilket bekräftas av flera kortare spontanintervjuer med boende i området (som inte sprang). Både idrottsläraren och löparcoachen säger dock att de använder sig av stråket till olika former av löpning. Idrottsläraren menar att den raka banan är bra för grupper då de slipper att elever varvar varandra kors och tvärs. Han menar också att det är en fin miljö precis vid skogen.

Löparcoachen använder aktivitetsstråket främst till teknikövningar men ibland till korta intervaller så som 30/60/90 sekunder långa. Detta görs då främst tidiga morgnar. Löparcoachen undrar varför de ska behöva samsas med cyklar och att det är otydligt var cyklarna ska ta vägen någonstans eftersom de enda linjerna i asfalten visar är löparbanor. Stråket utgör dock i praktiken den gång- och cykelväg som leder genom parken så det är inte konstigt att folk cyklar här, men linjerna i marken signalerar inte var cyklisterna bör hålla sig.



Bild 7. Snabbcykelleden mot Valsätra som ligger strax söder om Rosendal.

Snabbcykelleden

Ett annat exempel på en bred asfaltsväg med tydliga uppdelande linjer är snabbcykelleden som ligger söder om den större bilvägen Valsättraleden som löper längs med södra kanten av Rosendal. Här är det till skillnad från aktivitetsstråket tydligt var cyklist och gående (+ löpare) bör hålla sig. Löparcoachen uppskattar också den fina asfalten här, liksom att banan hålls fri från snö och is på vintern och är bra belyst.

De främsta kvaliteterna med denna typ av spår är tydligheten med markeringarna på marken och att det är gott om utrymme vilket möjliggör löpning i bredd. Detta är viktigt för större grupper som löparcoachen och idrottsläraren har men troligen inte lika viktigt för vardagsmotionärer som springer ensamma eller i mindre grupper. Aktivitetsstråket är något kort för att passa för mer än kortare intervaller och teknikövningar medan snabbcykelleden är längre och funkar bättre för en "vanlig löptur". Båda dessa banor är relativt nya och har fortfarande "fin" asfalt utan ojämnheter, vilket också är en kvalitet.

4. Gemensam gång- och cykelbana

4.	Gemensam G/C-bana
Omgivning:	varierande: stenstad/skog
Kupering:	svag, jämn lutning
Belysning:	ja
Form:	nätverk
Underlag:	asfalt
Bredd:	ca 3 m
Längd:	del av nätverk
Skyltning:	obefintlig
Avsedd för:	cykling, gång

Tabell 4. Data för löpspårstypen "gemensam gång- och cykelbana".



Bild 8. En vanlig gång- och cykelväg i Rosendal med modern stenstad och byggstängsel som omgivning.



Bild 9. Gång- och cykelvägen i asfalt fortsätter in genom Stadsskogen och går här i närheten av en mindre bilväg.

Löpspårstypen "gemensam gång- och cykelbana" skiljer sig främst från den senast beskrivna typen genom att sin smalare bredd, att asfalten saknar uppdelande linjer och att denna typ utgörs av ett nätverk istället för ett stråk. Löpspårstyp nummer tre och fyra hade eventuellt kunnat sägas utgöra variationer

inom samma typ, kanske mest med tanke på att de bredare asfaltsstråken även ansluter till det större nätverket av gång- och cykelbanor.

I samband med observationer av andra platser sågs även en del springa på dessa "typiska" asfalterade gång- och cykelvägar i Rosendal. Fem observerades på platser av detta slag. Två av dessa sågs en bit bort och hann därför inte tillfrågas för intervju. En sa nej till intervju. De två respondenterna från denna typ av "löpspår", uppger belysning eller kortaste vägen hem som anledning till att de sprang just där. Ingen av dessa två bor i Rosendal.

Denna typ av spår har ett nästintill obefintligt intervjuunderlag, men studien indikerar ändå att gång- och cykelvägar kan fungera bra som löpspår. Här är troligen nätverket viktigt, så att folk kan göra egna slingor eller springa hem från jobbet. Dessa banor är också belysta vilket är en viktig kvalitet.

Då författaren till denna studie springer på denna typ av spår föredras ofta sidan av asfalten. Ett utvecklingsförslag för gång- och cykelbanor i allmänhet är att spara en lite bredare grusremsa vid sidan av asfalten, så att belysningen och andra kvaliteter som redan finns kan utökas till att även innefatta ett mjukare underlag på denna löpspårstyp.

5. Grusstig i skogsmiljö

5.	Grusstig i skogsmiljö		
	Elljusspåret	Gula stigen	Grusstigar i Stadsskogen
Omgivning:	skog		
Kupering:	viss kupering		flackt
Belysning:	ja	nej	
Form:	slinga	stråk	nätverk
Underlag:	grus		
Bredd:	ca 2,5 m		
Längd:	2,4 km	10 km	del av nätverk
Skytning:	tydlig		obefintlig
Avsedd för:	löpning, skidor (gång)	gång	cykling, gång

Tabell 5. Data för de olika variationerna av typen "grusstig i skogsmiljö": elljusspåret (i Stadsskogen), Gula stigen samt övriga stigar i Stadsskogen.

Inom löpspårstypen "grusstig i skogsmiljö" finns tre lite olika variationer i närheten av Rosendal. På två av dessa variationer utfördes inga observationer (elljusspåret i Stadsskogen samt Gula stigen). De mer generella grusstigarna i Stadsskogen observerades dock, och här finns också flertalet intervjuvar.

Bild 10. Elljusspåret i Stadsskogen. Här syns att elljusspåret får en viss kupering genom att spåret knixar sig över små höjder.



Elljusspåret

Elljusspåret i Stadsskogen observerades inte i denna studie men tre av respondenterna har ändå svarat på alla sina frågor med avseende på elljusspåret, med tanke på att det varit målet för deras rundor. Elljusspåret är gjort för löpning men också för skidor och därav är det ganska brett och hårt. Förutom dessa två aspekter är det främsta som skiljer elljusspåret från resten av grusstigarna i Stadsskogen att det är belyst. Belysningen verkar vara viktig bland de få respondenterna liksom längden: "bra längd" och "jag vet exakt hur långt det är" är exempel på kommentarer om elljusspåret. Ett anslutningsspår till Rosendal hade inte varit fel enligt tvårespondenter. Som det är nu så är det ungefär en kilometer i mörk skog att ta sig från Södra Rosendal till elljusspåret.

Gula stigen

Gula stigen observerades inte heller i studien men nämndes dels av löparcoachen och dels av ett antal av respondenterna som ett ställe där de springer. Gula stigen är en ca 10 km lång rekreativ stig som går i naturmiljöer och sträcker sig mellan Studenternas idrottsplats i centrala Uppsala till Skarholmen vid sjön Ekoln (Uppsala kommun 2018). Löparcoachen nämner följande om Gula stigen: "Det är kul också att Gula stigen är uppfixad nu" med tanke på den senaste mer heltäckande beläggningen av grus. Coachen nämner också Gula stigen på ett bra exempel på en bra markerad stig som är lätt att följa. Hon menar då att man till exempel kan säga åt löparna att följa Gula stigen till en viss punkt.



Bild 11. Gula stigen är tydligt uppmärkt med stolpar.



Bild 12. På grusstigarna i Stadsskogen pendlar många cyklister dagligen.

Grusstigar i Stadsskogen

Knappt hälften av de som sprang i Stadsskogen noterades springa på grusade gång- och cykelstigar. Den här typen av bred gångstig eller relativt smal cykelväg är en typisk stig i Stadsskogen som förekommer i stor omfattning här. Grusstigarna är relativt hårda och breda för att kunna tillåta cykling. Observationerna bekräftade att dessa stigar är populära för cykling, men också för promenader. Denna studie tyder på att ridstigen, en smalare stig med mjukare underlag, är mer populär att springa på jämfört med att springa på grusstigarna. Vissa respondenter verkar dock inte reflektera över om de springer på den lite mjukare ridstigen eller de grusade stigar i Stadsskogen. Grusstigarna i Stadsskogen utgör ett nätverk och de flesta av respondenterna uppger att de springer någon typ av runda, gärna då i ytterkanten av Stadsskogen.

Tydlighet och skyltning verkar vara viktigast med tanke på det som kommit fram om elljusspåret och Gula stigen. Att många också skapar sin egen runda på nätverket av grusstigar är intressant. I skogen där det går att tappa bort sig kanske det blir ännu viktigare att kunna följa en planerad rutt, oavsett om det är någon annan eller du själv som planerat den. Det är en viktig punkt att ta med sig vid planering av löpspår i skogsmiljö.

6. Barkad stig i skog

6.	Barkad stig i skog	
	Ridstigen	Hinderbana
Omgivning:	skog	
Kupering:	flackt	viss kupering
Belysning:	nej	
Form:	slinga	stråk
Underlag:	bark	
Bredd:	ca 1 m	ca 3 m
Längd:	2,9 km	125 m
Skyltning:	delvis tydlig	med stationer (+ underlag)
Avsedd för:	ridning	styrketräning

Tabell 6. Data för löpsårstypen "barkad stig i skog".
Varken ridstigen eller hinderbanan är planerad för löpning.

Barkad stig i skog finns i två variationer nära Rosendal, och ingen av dessa är anlagda med fokus på löpning. Ridstigen i Stadsskogen är till för ridning och egentligen inget annat. Hinderbanan har fokus på att ta sig förbi hindren och den är också så kort att här hinner man inte ta särskilt många löpsteg innan man är framme vid nästa hinder.

Ridstigen

Majoriteten av de 21 respondenter som intervjuades i Stadsskogen i närheten av Rosendal sprang antingen på ridstigen vid intervjutillfället eller så uppgav de att de ofta sprang på ridstigen. Även löparcoachen och idrottsläraren har använt sig av ridstigen i Stadsskogen. Det verkar alltså som att ridstigen är en populär slinga för löpning - men varför då?

När det gäller de tio som observerades springa på ridstigen är anledningarna till att springa där slående lika anledningarna till att springa på andra ställen i Stadsskogen. Även fördelningen mellan anledningarna liknar varandra. Som exempel kan nämnas att bland de åtta som uppger det mjuka underlaget som bra i Stadsskogen springer hälften på ridstigen och hälften inte. Författaren till denna studie bedömer ridstigen som mjukare än de grusade cykelstigarna, så (ännu) mjukare underlag kan vara en anledning till att folk väljer att springa just på ridstigen.

En respondent uppgav att dennes grupp ofta brukade springa på ridstigen och uttryckte sig då så här: "Ridstigen är bra för att den har mjukt underlag". Denna grupp sprang vid intervjutillfället på en grusad cykelstig. En annan respondent menade också att denne sprang på ridstigen istället för på elljusspåret för att elljusspåret hade för stark sidolutning på kanterna. Samma respondent uppgav även att det var lite lerigt men att det får man ta med tanke på att det faktiskt är en ridstig och inget löpspår. Denna respondent svarade också att man ser hästar ibland och att det är trevligt.



Bild 13. Ridstigen i Stadsskogen är relativt smal och ibland lite lerig.

Idrottsläraren nämner bland annat den slutna, lugna och trafikfria miljön som anledningar till att vara på ridstigen. Att många rör sig i Stadsskogen och ibland kan vara i vägen nämns av idrottsläraren som en negativ aspekt när vi pratar om ridstigen, ”men det får man ju ta hänsyn till”. Bra saker som läraren nämner är förutom att det är natur att det är skött, röjt i spåret och inga hinder. Ridstigen går också flackt och knixar inte upp på några undulerande höjder som till exempel elljusspåret i Stadsskogen gör.

Ridstigen verkar alltså uppfylla många kriterier för att vara en bra miljö för löpning. Den är också smalare än andra stigar i Stadsskogen, ca en meter bred, vilket är smalare än man kan tro. Kan det vara den intimare miljön som detta erbjuder vara det som lockar till löpning? Bör den egentligen vara bredare för att möjliggöra fler att springa i bredd, eller förtar det upplevelsen av spåret? De andra stigarna (med grus) i Stadsskogen är ju bredare, liksom elljusspåret. Elljusspåret har dessutom belysning men folk verkar ändå välja att springa på ridstigen i stor utsträckning. Dock nämns belysning som en sak som saknas på ridstigen av tre respondenter samt av löparcoachen.

Eller kan det vara det faktum att det är en slinga som är det viktigaste? För löpspårstyp nr 5 har vi ju redan konstaterat att slingor är viktiga i skogsmiljöer. Ridstigen är knappt 3 km lång, vilket kanske är en lagom längd för många? Den löper också ganska jämnt runt som en slinga. Det finns inga konstiga krumbukter fram och tillbaka vilket kan kännas bättre när man faktiskt känner att man kommer någonstans. Den är också skyltad – man kan titta efter ridstigsmarkeringarna och följa dem om man är tillräckligt uppmärksam. Författaren till denna studie sprang dock fel på något ställe vid första testlöpningen och idrottsläraren skulle också gärna se att den var bättre skyltad: ”i så fall tydligare markeringar i korsningar”.

Eller är ett viktigt faktum att det är mindre risk att stöta på en cykel på ridstigen än på andra stigar? Att stöta på hästar med ryttare händer trots allt inte särskilt ofta. Det kom hästar en gång under observationerna och ingen gång på det totala gången författaren sprungit på ridstigen i samband med studien. Idrottsläraren har heller inte sett hästar där någon gång. Ridstigen kanske innebär en större avskildhet än grusstigarna i Stadsskogen?

Troligen är det en kombination av ovan nämnda faktorer som gör ridstigen så bra för löpning. Om vi vill planera för en bra löpmiljö som lockar vardagslöpare kanske vi bör få med många av de kvaliteter för löpning som finns på ridstigar genom att imitera dessa? Detta istället för att klumpa ihop platser för löpning med platser för skidåkning så att vi får ett brett och hårt spår som dessutom har stark sidolutning, vilket elljusspåret i Stadsskogen är ett exempel på.

Hinderbanan

På hinderbanan observerades ingen löpare under studiens gång, trots att den ändå hölls under uppsikt medan aktivitetsstråket precis intill observerades. Idrottsläraren säger att de har använt hinderbanan ”någon gång” men den nämns inte av löparcoachen. Banan är formad som ett kortare stråk och verkar mer vara till för styrketräning än för löpning. Dessutom är själva hindren placerade mitt i stråket och således ”i vägen” för den som hade tänkt springa här, till skillnad från hur de är placerade på en schweizisk vitaparcours, där de är placerade på sidan av spåret (se bilaga 1).

7. Upptrampade stigar i skogen (trail)

7.	Upptrampad stig i skog (trail)	
	Generellt	Reflexbanan
Omgivning:	skog	
Kupering:	viss kupering	
Belysning:	nej	
Form:	nätverk	slinga
Underlag:	varierande: mossa, barr etc.	
Bredd:	ca 0,5 m	
Längd:	del av nätverk	5,5 km
Skyltning:	nej	ja, bäst med pannlampa
Avsedd för:	gång, löpning	löpning

Tabell 7. Data för löpspårstypen "upptrampad stig i skog", generellt och för OK Linnés reflexbana i Stadsskogen.

Författaren till denna studie är elitorienterare springer ofta rakt ut i helt obanad terräng. Vid löpning i Stadsskogen med mer fokus på löpningen än på orientering uppskattar författaren att springa på små upptrampade stigar. Detta är inget löpspår som varken observerats i studien eller uppkommit i någon intervju, utan detta kommer helt från författarens egen input till studien.

Kvaliteter som författaren ser med denna typ av löpspår är bland annat att det innebär mer variation i löpsteget och fotisättningen jämfört med att springa på ett jämnt underlag och det upplevs som roligare. Att springa på dessa mindre stigar gör också att träningen blir mer specifik för det som krävs av en bra orienterare än vad som krävs för löpning på plant underlag. Författaren uppskattar också skogen som miljö och närheten är en stor anledning till att författaren alls springer i Stadsskogen och inte bara i mer orörda miljöer. En negativ aspekt med små upptrampade stigar kan vara att det är svårt att hitta rätt, men man kan då använda sig av en karta.

Orienteringsklubben Linné har också märkt upp en bana som går längs små upptrampade stigar (OK Linné 2010). Banan är uppmärkt med små reflexer som syns bäst när det är mörkt men kräver att du har en lampa med dig för att de ska synas. Detta gör att man om man springer den kan fokusera på löpningen och inte måste orientera själv hela tiden, och rundor har vi ju redan konstaterat är en viktig kvalitet kanske framför allt i skogsmiljö.



Bild 14. En upptrampad stig i skogen, vilket på senare tid har börjat gå under benämningen "trail".

Diskussion

Här diskuteras främst studien med utgångspunkt i de olika metoderna observation, intervju i farten med folk som springer samt de planerade intervjuerna med löparcoachen och idrottsläraren. Den stora variationen av spår i och kring Rosendal diskuteras också.

Observationerna

Observationerna av antalet människor och hur de tog sig fram på de olika studerade platserna gav inte särskilt mycket, men de visade trots det på skillnader mellan platser. Den största skillnaden mellan till exempel aktivitetsstråket och Stadsskogen, var att det är fler som cyklar samt springer i Stadsskogen och fler som promenerar (ofta med hund) på aktivitetsstråket. Det lilla antalet människor på gymmet och det obefintliga antalet observerade människor på taket gav alldeles för lite data för att man ska kunna säga något om detta.

Intervjuerna med folk i farten

Studien visade att det är möjligt att intervju folk i farten medan de springer. För diskussion kring denna metod, se under Metodutveckling på s. 25.

Flera av respondenterna har svarat liknande på frågorna 2. Varför springer du just här? och 3. Vad är bra med slingan/platsen du springer på? Detta är dock inte särskilt konstigt men man kan fråga sig om båda frågorna behöver ställas. Att ha färre frågor är en fördel om man vill springa med och anteckna under tiden.

Många av de intervjuade uppger att de springer mycket, vilket antyder att vi kan ha missat att fånga vardagsmotionärer. Samtidigt är ju de som springer mycket de som har störst sannolikhet att dyka upp i spåret. Om studien hade gjorts med längre tid i fält hade troligen flera av de som springer mycket dykt upp igen medan de som springer mer sällan kanske hade dykt upp vid något tillfälle. Trots den korta tiden i fält sågs ändå ett fåtal av de intervjuade sågs ändå vid upprepade tillfällen.

En anledning till att Stadsskogen kan ha fått så många fler respondenter (och observerade människor) än övriga platser är att den observerade platsen har ett större upptagningsområde än övriga studerade platser. Detta gjorde att en större andel folk från stadsdelar längre bort kom med i studien på just denna plats, och har troligen bidragit till den sneda fördelningen av antalet människor mellan Stadsskogen och övriga studerade platser. Studien hade troligen gett ett bättre underlag om ungefär lika många människor per plats hade tillfrågats. Detta hade i så fall krävt lång tid i fält på de platser med färre personer som springer per tidsenhet.

De planerade intervjuerna med idrottsläraren och löparcoachen

Idrottsläraren och löparcoachen fick i princip svara på samma frågor som de som intervjuades medan de sprang, men de fick svara med avseende på alla de platser som respektive respondent använder med sina grupper. Utöver detta behandlades också frågor som kom upp i och med deras svar. Detta svar gav värdefull input till studien. Den största bristen med denna input var att båda dessa använder platserna med relativt stora grupper medan observationerna indikerade att motionslöpning generellt sker ensamt eller i mindre grupper om upp till tre-fyra personer.

Många olika platser för löpning

Trots det begränsade området för studien hittades en stor variation av spår inom 400 m från områdets mitt. Det enda spåret som ligger lite längre bort än så är elljusspåret i Stadsskogen. Alla platser som presenteras i studien används för löpning, och den stora variationen i platser tilltalar troligen också olika människor.

Om studien hade tagit ett vidare perspektiv över exempelvis hela Uppsala hade ännu fler olika typer av spår kunnat hittas. Löparcoachen nämnde bland annat rundor vid Fyrisån, löpning runt Fålhagsparken samt Slottsbacken för backintervaller. Både löparcoachen och flera respondenter talade också om Hågadalen. Dessa togs dock inte med i studien som begränsades till området nära södra Rosendal. På andra sidan Uppsala, i Gränby, finns IFU arena med en 200-meters löparbana inomhus med doserade kurvor. Löparbanor utomhus finns också på Österängen i Fålhagen och på Studenternas IP som just nu dock håller på att byggas om. För att inte tala om flertalet ca 2,5 km långa belysta motionsslingor liknande elljusspåret i Stadsskogen utspridda över Uppsala, med väldigt skiftande kupering. Att studera alla dessa spår hade inneburit en ännu större komplexitet och en ännu större variation i antalet spårtyper.

Samtliga foton i denna bilaga är tagna av Niklas Aldén.

Referenser

Idrottslärare, intervju på Jensen-gymnasiet, Gamla torget 7, Uppsala (2018-11-09)

Lantmäteriet (2018) GSD-Fastighetskartan, raster. Hämtad via: <https://maps.slu.se/get> (hämtad 2018-11-21)

Landezine (2018) Solvallsparken by Karavan landskapsarkitekter. Tillgänglig: <http://www.landezine.com/index.php/2018/06/sollvallsparken-by-karavan-landskapsarkitekter/> (hämtad 2018-11-26)

Löparcoach, intervju i I'm a runner-studion i Rosendal (2018-11-22)

Näringsidkare, spontanintervju, Rosendal (2018-11-19)

OK Linné (2010) Reflexbanan. Tillgänglig: [khttp://www.oklinne.nu/documents/documents_open.php?id=1461](http://www.oklinne.nu/documents/documents_open.php?id=1461) (hämtad 2019-02-25)

Uppsala kommun (2016a) Startsidan >> Kultur och fritid >> Parker och lekplatser >> Lekplatser >> Solvallsparken. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/kultur-och-fritid/parker-och-lekplatser/lekplatser/sollvallsparken/> (hämtad 2018-09-12)

Uppsala kommun (2016b) Uppsala växer. Planerade områden >> Rosendal >> Vision och mål. Tillgänglig: <https://bygg.uppsala.se/planerade-omraden/rosendal/vision/> (hämtad 2018-09-12)

Uppsala kommun (2016c) Uppsala växer. Planerade områden >> Rosendal >> Vision och mål >> Mål. Tillgänglig: <https://bygg.uppsala.se/planerade-omraden/rosendal/vision/mal/> (hämtad 2018-09-12)

Uppsala kommun (2017) Uppsala växer. Planerade områden >> Rosendal >> Etapper. Tillgänglig: <https://bygg.uppsala.se/planerade-omraden/rosendal/etapper/> (hämtad 2018-09-13)

Uppsala kommun (2018) Startsidan >> Kultur och fritid >> Natur och friluftsliv >> Vandringsleder och stigar. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/kultur-och-fritid/natur-och-friluftsliv/vandringsleder-och-stigar/> (hämtad 2018-11-28)