

Movium Fakta # I 2019



Urbant löpspår i Central Park, New York. Foto: Mattias Qviström.

ATT TRIXA SIG GENOM STADEN – PLANERING FÖR ETT LÖPVÄNLIGT STADSLANDSKAP

Motionslöpning framhålls ofta som en träningsform det är enkelt att komma igång med – utövandet kräver ingen dyrbar utrustning eller speciell anläggning att ta sig till. Men det är inte givet att stadsmiljön upplevs som anpassad för vardagsmotion. I detta Movium Fakta sammanfattas en studie där dagboksintervjuer utförts med stadslöpare. Ett antal råd presenteras för att synliggöra och underlätta motionslöpning inom stadsplanering.

Mattias Qviström och Linnea Fridell

Urbana motionsslingor ett led i hälsosam stadsutveckling

Dagboksintervjuer visar på generella mönster i hur motionslöpare skildrar det urbana landskapet. En anpassning av stadsmiljön kan vara viktigt för löppplevelsen, inte minst för nybörjare.

Löpning framställs ofta som en utmärkt motionsform eftersom det kan göras var och när som helst. Medan andra motionsaktiviteter förutsätter att du tar dig till en anläggning, anpassar dig till öppettider, betalar inträde och kanske anmäler dig i förväg, kräver löpningen bara att du snör på dig skorna och öppnar dörren. Därmed är det inte bara enkelt utan också inkluderande och miljövänligt.

Det är åtminstone så reklamen och entusiasterna presenterar löpning. Men är det så enkelt? Vi menar att ett av hindren för framförallt nybörjaren är en stadsmiljö som är bristfälligt anpassad till vardagsmotion. I en studie baserad på dagboksintervjuer visar vi hur stadslöpning kräver *kompromisser, kreativitet och erfarenhet*; lägger vi därtill centrala frågor om *säkerhet* framstår nybörjarens möjligheter till stadslöpning som relativt begränsade. Faktabladet avslutas med en diskussion om urbana motionsslingor som en del av lösningen.

Stadslöpning som en kompromiss

Studien bygger på 22 dagboksintervjuer med stadslöpare, där särskilt den urbana miljöns betydelse för löpandet studerades. Samtliga löpare utom en framställer skogen som det givna idealet för löpning. Skogen bjuder på en inbyggd intervallträning i en kuperad terräng, utmaningar i form av ojämna stigar, varierande upplevelser, dofter och ljud, och ett lugn i kontrast till stadens brus.

Men livspusslet gör det svårt att prioritera turer till skogen en vardag. Av praktiska skäl, men också för att minska på bilkörandet, sprang de intervjuade därför även i stadsmiljöer under veckorna. I följande text går vi in i detalj på hur stadsmiljöerna skildras, och vad det innebär främst för nybörjarna. Med hjälp av anonymiserade citat lyfter vi fram generella mönster och typiska exempel.

Med skogen som ideal är det inte förvånande att de flesta löpare letar efter grönområden för sin stadslöpning. Parkmiljön i sig uppskattas, men även möjligheten att slippa avbrott för trafiken.

Tina föredrar att springa i skogen men är inte helt negativ till Malmö som löparstad, utan ser möjligheterna att hitta rundor i stadsmiljön:



Skogen är idealet för löpning även för stadslöparna. Men till vardags behövs kompletterande platser, nära bostad eller arbete. Foto: Mattias Qviström.



En träkig och utsatt raksträcka, eller en plats för intervallträning och trapplöpning? Det krävs ofta erfarenhet och kreativitet för att uppskatta stadens landskap som löpare. Foto: Mattias Qviström.

– Det finns ju rätt mycket grönområden centralt upplever jag det som och då behöver det inte bara vara parker då, utan det kan vara de här sträcken som känns gröna, men som inte är jättetilrättlagda så. ... Det finns ju inte så mycket skog så att det kan jag ju känna att jag saknar ... men jag tänker ändå att man kan plocka ihop ganska mycket, så.

– Men upplever du att de finns de här kopplingarna då som du är ute efter, mellan grönområdena?

– Ja, man får trixa lite och så får man liksom leta sig (skratt), leta sig fram lite så.

Triaxandet handlar dels om att pussla ihop grönområden, dels om att kunna hålla igång löpandet, och slippa stanna vid rödljus.

Stadens rytmer är en del av problemet, och det gäller inte bara trafiken. Richard skildrar barn och hundar som ”oförutsägbara” – det går inte att planera löpningen. Emma är en av flera som berättar om stadslöpning som något som slår sönder rytmen när det är för intensiv trafik:

– Det är för mycket rödljus, det är för mycket människor ... jag hittar inte rytmen riktigt sådär utan det blir mer fokus på stadsmiljön liksom, att hålla, att man inte är i vägen ...

– Hur tycker du generellt om att springa i stadsmiljö?

– [Jag gillar att springa] utmed kanaler, utmed vatten, långa rakor, alléer och sådana här saker där jag känner att jag kan, jag får en känsla av att kunna sträcka ut.

Jag tycker inte om när det är knixigt, ditt, ditt, upp, ner, fram och sådär hoppigt, skuttigt, det är inte riktigt min grej.

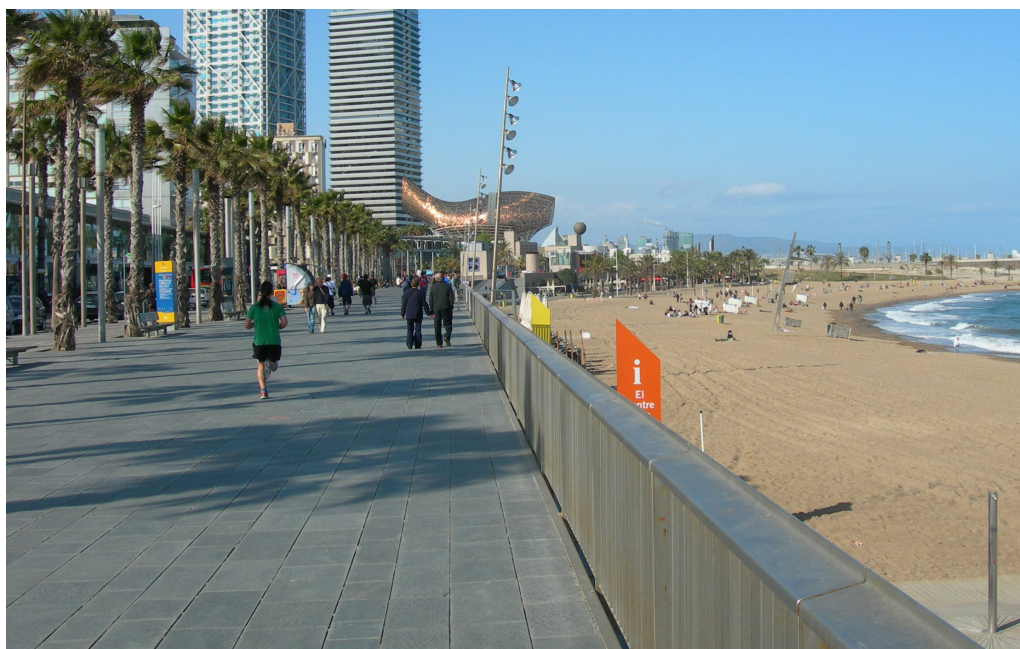
Trängsel och svårigheterna att hålla rytmen är återkommande teman, som inte bara handlar om att det rent fysiskt är svårt att ta sig fram eller planera sin löpning. Erik nämner att han känner sig i vägen i en park med ”lugnare tempo”, men nämner även andra problematiska platser:

– [Man vill inte] vara i folks ansikten när de sitter och fikar ... igår till exempel ... sprang jag genom Gamla Väster och då höll de på att bygga om så då var det ... jättesmalt vid trottoarerna på båda sidor som man kunde springa. Och då kändes det nästan som att jag liksom sprang bland restaurang- och caféborden. Det kändes lite så, lite olustigt.

– På vilket sätt olustigt?

– Om jag hade suttit där och käkat hade jag kanske inte velat ha massa svettiga människor som sprang mitt i min måltid.

Citatet illustrerar den glidande skalan mellan direkta barriärer (stora vägar, rödljus) och indirekta hinder för löparens rytm. De ständiga kompromisserna beträffande löpandets rytm handlar därmed inte bara om att sakta ner, utan även om att möjligheterna att koppla av har kompromissats bort. I Eriks fall handlar det även om en känsla av obehag: att löparen inte passar in i stadsmiljön.



Stadens liv och rörelse ses som en kvalitet – om det inte hindrar löparens rytm. Foto: Mattias Qviström.

Förvånansvärt lite sägs om fördelarna med att springa i staden, bortsett från att det är nära och därmed smidigt. Men i vissa fall kan stadens liv och rörelse ses som en kvalitet – åtminstone om det sker på ett visst avstånd från spåret. Några löpare har utvecklat strategier för att utnyttja folklivet: Elin föreställer sig parkbesökare som publik, som ett sätt att hitta motivation. Andra löpare inspireras av att betrakta folklivet på håll.

Av samma skäl kan folklivet uppfattas som störande: ... *det blir mindre koncentration på löpningen och sen blir det mycket mer intryck runt omkring och det, det är inte det jag föredrar*, enligt Anita. Ett visst avstånd till andra aktiviteter kan avgöra om inspirationen blir påtvingande eller frivillig: längs en trottoar är den svår att undvika.

Att anpassa löpandet till staden

... *ska [jag] springa längre ... då måste man vara ganska kreativ för att få det att funka.* (Anders)

Kreativitetens och erfarenhetens betydelse framkommer tydligt i löparnas diskussioner om möjligheterna att utnyttja staden eller förorten. Det handlar om att hantera hårda ytor, att hantera risker, och att få den träning man är ute efter. Flera löpare utvecklar också strategier för att löpa i miljöer som känns som skog, som upplevs ha fräsch luft, och där det är enklare att hantera stadens rytmer.

Jens skriver i sin löpardagbok om att han är ute efter så få hinder som möjligt. I intervjun nämns trafikljus, backar och trappor som exempel, men han lägger även till: *Under sommaren har [jag] blivit mer och mer intresserad av terränglöpning och där liksom ingår den här topografin på ett helt annat sätt så nu har jag nästan börjat se den som en utmaning.*

Här har alltså hinder utvecklats till utmaningar: en del av hans kompetensutveckling som löpare som därmed också har öppnat upp staden.

Men att träna i en ogästvänlig eller stressig miljö kräver även en förmåga att stänga ute omgivningen rent mentalt. Även detta kräver erfarenhet. Richard skriver i sin dagbok om ett tempopass genom Göteborg: ... *den här gången var rundan, omgivningarna, trafik etcetera reducerade till utmaningar som skulle övervinnas, utan att tappa tempo och flyt.*

Andra beskriver hur de väljer att befinna sig i sin "bubbla" när de tränar i staden, med hjälp av musik eller mental träning.

Strategierna är även kopplade till frågor om trygghet. En av de kvinnliga löparna väljer att springa på en idrottsplats när fotbollslaget tränar. Hon skriver i sin dagbok efter sommaren: *Äntligen är fotbollsträningen igång igen så nu är det inte öde.*

En öde idrottsplats är alltså inte tillgänglig för löpning ur hennes perspektiv. En av hennes andra rundor är anpassad efter var det finns hundrastgårdar eftersom det alltid finns folk längs de stigarna. Detta pussel av platser (och tider) som upplevs som trygga är i sig något som behöver prövas eller som bygger på erfarenhet.

En lösning är att hålla sig inomhus: löpbandet erbjuder en enkel och konfliktfri löpning. De intervjuade löparna beskriver genomgående löpband som monotont och tråkigt, och att det inte är utmanande. Men i bristen på utmaning ligger också dess styrka: vissa löpare lyfter även fram hur enkelt det är att springa på löpband. Två exempel från våra dagböcker visar på motionärer som börjat på löpband och sedan insett att de är (eller snarare: blivit) kompetenta att springa utomhus. Fördelen var inte bara den skyddade miljön, utan det enkla löpandet: ingenting stör och det går att kliva av när som helst. Det stärkte självförtroendet att börja springa utomhus.

Andra springer på löpband när utemiljön blir för utmanande, till exempel Emma som arbetar i centrala Stockholm och har för svårt att hitta en löprytm när hon springer ute under lunchen.

Hade studien genomförts under vinterhalvåret är chansen stor att vi hade sett fler exempel på detta, dvs. löpare som inte utvecklat en strategi för att hantera mörker, kyla och halka.

De erfarna löparna visar tydligt att en fattig (eller farlig, eller mörk) löpmiljö kräver strategier för att anpassa sig, och hitta möjligheter. Nybörjare har färre strategier att välja mellan för att anpassa sin löpning. Staden uppfattas därmed som begränsande för nybörjaren. Betydelsen av kreativitet och erfarenhet får sitt mest konkreta uttryck i hur vissa nybörjare skildrar staden som monotont medan några av de mer erfarna löparna lyfter fram stadens variationsrikedom.

Att anpassa staden till löparna

Vi frågade även hur löparna ser på urbana löpslingor. Flera hade en ganska vag föreställning om fenomenet, men var ändå positivt inställda till idén. På frågan vad som krävs för att springa i staden lyftes behovet av sammanhängande stråk fram, och att stråken behöver vara tydligt markerade, till exempel med en beläggning i en annan färg. Detta inte bara för löparnas skull, utan också för andra trafikanters. Det finns även ett



Löparbana på tak, på fastigheten Inspiration Rosendal i Uppsala. Foto: Niklas Aldén.

värde i sig av detta, som två löpare påpekade: det gör löparna och löpandet synligt som en del av staden. De intervjuade efterfrågade även mjukt underlag: vissa kan eller vill inte springa på asfalt.

Louise upplever att stadsmiljön begränsar utbudet av slingor: det blir för mycket löpning i samma park, och trafiken hackar upp löpandet. På frågan om vad som skulle vara bra med urbana löpslingor säger hon: *... att det är uppmätt, dels sträckan så att man vet hur långt det är, man slipper liksom kolla upp det själv. Och att den är beprövad liksom så att det är andra som tycker om att springa som ser det som ett tips liksom att här är det en bra löprunda.*

Det finns en stor tilltro till att det är ett bra spår om det är utmärkt: *jättebra om man får en indikation på något som: det här är en runda som funkar.*

Tina uttrycker det så här: *Det är lite som att gå på en träning och att någon säger åt en vad man ska göra. Det ... finns nåt som ändå är bra med det ... Sen blir det ju också synligt i vardagen om man nu ser då att det finns ett spår här. Att man kanske blir påmind om att jag borde nog kanske röra mig eller jag kanske ska ta en kvälls promenad eller liksom sådär. Att det inte är så komplicerat.*

Trots att så gott som alla löpare har tekniken för att mäta sträckor och tid lyfter flera av dem fram värdet av uppmätta sträckor. Detta anses vara särskilt värdefullt för nybörjare, vilket några av löparna har personliga erfarenheter av.

Intervjuerna visar att urbana löpspår kan avlasta behovet av strategier, till exempel behovet av att planera sin löpning. Men det urbana är samtidigt en del av problemet: de värden som löparna lyfter fram är trots allt till allra största delen en motsats till hårdgjorda, täta stadskvarter med begränsad växtlighet, blandad trafik och blandade aktiviteter.

Ett av de viktigaste värdena för många löpare var valmöjligheten, för att kunna få variation, men också för att anpassa löpningen till dagens form eller motivation. Och, precis som fritt flöde, tas det upp därför att det är svårt att uppnå för de flesta i en urban miljö.

Att kunna förlänga eller förkorta den redan påbörjade rundan ansågs viktigt. Här finns även en viktig träningsaspekt: att skapa miljöer som möjliggör olika typer av löppass, till exempel intervaller, backpass eller långpass.



Aktivitetsstråk i Rosendal, Uppsala. Tydligt markerade spår uppskattas av löparna – däremot inte kombinationen med cyklisterna. Foto: Niklas Aldén.



Urbant löpspår i Malmö, där inga investeringar har gjorts mer än att markera slingan med klistermärken. Det finns goda skäl att satsa mer än så på stadsloparna. Foto: Linnea Fridell.

Råd för stadsplanering

Att synliggöra och underlätta motionslöpning i staden är en viktig och relativt enkel åtgärd i arbetet för en hälsosam och miljövänlig stad. Men det kräver att vi tar nybörjarnas svårigheter på allvar. Studien visar på några av de kompromisser som löparna behöver göra i en urban miljö, och på betydelsen av erfarenhet och kreativitet för att variera löpningen i staden. Staden är, menar vi, inte alls så lättillgänglig för nybörjare som den ofta framställs som. Vi menar att genom att studera löparnas kompromisser, kreativitet och erfarenhet (istället för räkningar av var löparna springer) kan vi få en djupare förståelse för svårigheterna att motionera i en stadsmiljö som nybörjare.

Studien visar också på behovet av ett nytänkande beträffande staden som arena för vardagsmotion. Vi avslutar med några av de slutsatser som vi har dragit av intervjuerna:

Bredda analysen av stadslandskapet. En analys bör omfatta inte bara landskapskvaliteter utan även analyser av löparkvaliteter och av hur dygns-, vecko- och årstidsrytmer påverkar löpandet. En del av detta handlar om att identifiera flaskhalsar för löpandet, i tid och rum. En flaskhals kan vara en alltför brant backe som används flitigt av mer erfarna löpare, vilket visar på behovet av att studera nybörjare specifikt snarare än löpare generellt. En annan uppenbar flaskhals är mörker.

Lästips:

Projektet "I joggingens spår – om nya rörelsemönster och hälsosam stadsutveckling" har bedrivits 2014–2019, med målen att belysa motionslöpningens historia, geografi och nuvarande praktik, inte minst dess samspel med landskapet. En central fråga har varit hur motionslöpning kan underlättas i en urban miljö. Den frågan har även utforskats tillsammans med aktörer från Malmö, Lunds, Helsingborgs och Halmstads kommuner i det av Movium Partnerskap finansierade projektet "Urbana löpspår" (2017–2018).

De publikationer och artiklar som nämns nedan ger en god överblick över motionslöpningens utveckling från sent 1950-tal fram till idag (Qviström 2016, 2017, se även Qviström 2013), den nuvarande praktiken (Edensor et al. 2017, Edensor & Larsen 2018, Qviström 2018, Qviström et al., under utgivning), och av nuvarande planering (Bengtsson 2015, Lindström 2016, Fridell et al. 2019). Projekten har även bidragit med metoddiskussioner och metodexperiment för att pröva hur löparens landskap kan analyseras (Edensor et al. 2017, Fridell et al. 2019).

Bengtsson, J. 2015. *Motionsspår i Skåne och Sörmland – en inventering av anläggningar och strategier*. LTV-fakultetens faktablad, 2015:6. Alnarp.

Edensor, T. & Larsen, J. 2018. *Rhythmanalysing marathon running: 'A drama of rhythms'*. Environment and Planning A, vol 50, sid. 730–746.

Edensor, T., Kärrholm, M. & Wirdelöv, J. 2017. *Rhythmanalysing the Urban Runner: Pildammsparken, Malmö*. Applied Mobilities, DOI:10.1080/23800127.2017.1347361.

Fridell, L., Aldén, N. & Qviström, M. 2019. *Urbana löpspår*. SLU.

Lindström, L. 2016. *Planerar kommuner för motionslöpning? – en studie av Sveriges 20 största kommuner*. LTV-fakultetens faktablad 2016:16. Alnarp.

Qviström, M. 2013. *Landscapes with a heartbeat: tracing a portable landscape for jogging in Sweden (1958–1971)*. Environment and Planning A, vol 45, sid. 312–328.

Qviström, M. 2016. *The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning*. Urban Forestry and Urban Greening, vol 17, sid. 202–210.

Qviström, M. 2017. *Competing geographies of recreational running: The case of the "jogging wave" in Sweden in the late 1970s*. Health & Place, vol 46, sid. 351–357.

Qviström, M. 2018. *Planera för motionslöpning – från motionscentraler till stadslandskap*. Tidningen Utemiljö, nr 2, Gröna fakta, sid. I–VIII.

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



Livspusslet ställer särskilda krav på utemiljön. Närhet till goda löparmiljöer ökar möjligheten till vardagsträning.
Foto: Mattias Qviström.

Identifiera och vidareutveckla gröna stadsstråk. Urbana löparstråk har ett värde med hänsyn till livspusslet och kanske även miljömässigt (dvs. inspirerande miljöer där mycket händer), men de exempel vi har funnit i våra studier har begränsade löparkvaliteter. Det finns ett behov av (upplysta) slingor med ett utmanande underlag och med kuperad terräng. Det är de gröna inslagen som lyfts fram av löparna, liksom behovet av att det känns ”fräscht”, därav vår betoning på gröna stadsstråk. Slingan bör ej kombineras med cyklisterna. Slutligen värderas en infrastruktur i form av toaletter, vattenposter och kollektivtrafik.

Skapa tider och möjligheter för löpning, inte bara en fysisk infrastruktur. Det finns ett behov av att synliggöra stadens löpare, till exempel genom att tydligare markera centrala löparstråk. Därtill behöver centrala platser för löparna befolkas vid vissa tider, till exempel med hjälp av återkommande evenemang, så att de vet att spåret är flitigt frekventerat. Vi ser också ett behov av att studera samspelet mellan gym och

utemiljö, och möjligheterna att utnyttja gym som en språngbräda till utomhusträning. Att träna ute är inte nödvändigtvis ett mål i sig, men att öka motionärernas kapacitet att träna på olika platser (och därmed olika tider) är det.

Ett första steg mot en löpvänligare stad är att få upp ögonen för de hinder som finns, genom att samtala med, gå eller jogga med andra än entusiasterna.

Detta Movium Fakta är skrivet av:

- *Mattias Qviström*, professor i landskapsarkitektur vid Institutionen för stad och land, SLU Ultuna.
- *Linnea Fridell*, landskapsarkitekt och adjunkt vid Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, SLU Alnarp.

