



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
jordbruksvetenskap

Landskapsanalys ur löparens perspektiv

- en analys av Uppsalas nordöstra stadsrand

Niklas Aldén

Examensarbete • 30 hp
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Institutionen för stad och land
Uppsala 2020



”Nu vill jag korsa Vattholmavägen på en gång egentligen, för att behålla flytet i löpningen.”

”Stigen blev större och jag följde den vidare österut. Här tyckte jag att det var perfekt att springa. Lagom mjuk stig med framför allt gamla tallbarr som dämpade stegen lagom mycket.”

”Utanför denna tomt är också skogen riktigt svår att ta sig fram i och jag får krypa under slånbuskagen. Jag försöker ta mig ut till åkerkanten men hejdas effektivt av nässelhavet som breder ut sig framför mig. Jag kryper in i slånbuskagen igen och krånglar mig vidare.”



Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur, Uppsala

Examensarbete vid landskapsarkitektprogrammet, Ultuna

Kurs: EX0860, Självständigt arbete i landskapsarkitektur, A2E - landskapsarkitektprogrammet - Uppsala, 30 hp

Kursansvarig institution: institutionen för stad och land

Nivå: Avancerad A2E

© 2020 Niklas Aldén, e-post: alden.niklas@gmail.com

Titel på svenska: Landskapsanalys ur löparens perspektiv - en analys av Uppsalas nordöstra stadsrand

Titel på engelska/*Title in English: Landscape Analysis from a Runner's Perspective - an Analysis of the Northeastern City Edge of Uppsala*

Handledare: Mattias Qviström, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Andrew Butler, SLU, institutionen för stad och land

Biträdande examinator: Gudrun Rabenius, SLU, institutionen för stad och land

Omslagsbild 1 (överst): terrängskuggning, skapad av författaren med programvaran OCAD 12 och laserdata från Lantmäteriet

Omslagsbild 2 (nederst): foto taget av författaren föreställande damm i mitten av Uppsalas nordöstra stadsranden

Upphovsrätt: Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet publiceras med tillstånd från upphovsrättsinnehavaren. Där inget annat anges är de författarens egna.

Originalformat: liggande A4

Nyckelord: landskapsanalys, LCA, löpning, jogging, stadsrand

Elektronisk publicering/*Online publication of this work*: <https://stud.epsilon.slu.se>

Sammandrag: Landskapsanalys ur löparens perspektiv

- en analys av Uppsalas nordöstra stadsrand

Fler och fler svenskar springer och joggar mer. Trots detta har de arbetande svenskarnas kondition försämrats betydligt de senaste decennierna. Den fysiska miljön påverkar hur pass fysiskt aktiva vi är och detta gäller också specifikt för motionslöpning. Samtidigt lyser planering för löpning med sin frånvaro i till exempel Boverkets rapport *Planera för rörelse*. Därför behöver landskapsarkitekter mer kunskap om analysmetoder med fokus på löpning, för att enklare kunna utforma morgondagens miljöer så att de är tilltalande för motionslöpning.

Syftet med arbetet är att testa och utveckla metoder för landskapsanalys, ur motionslöparens perspektiv. Frågan ”*Vilka styrkor, brister, möjligheter och hot finns längs Uppsalas nordöstra stadsrand ur motionslöparens perspektiv?*” besvaras genom tre olika metoder: litteraturstudieinformerad skrivbordskartstudie, genomlöpningar och fotopromenader.

Litteraturstudien resulterade främst i information om vilka aspekter i landskapet som är viktiga vid löpning. Kartorna i kartstudien togs fram med avseende på dessa aspekter, genomlöpningarna dokumenterades i dagboksform och vid promenaderna togs foton. På materialet från dessa tre metoder tillämpades en variant av *SWOT*-analys som identifierade områdets styrkor, brister, möjligheter och hot ur löparens perspektiv.

Sammantaget ger de olika metoderna en bra bild av området. Kartstudien bidrar med den större skalan och förmågan att se bortom de platser som besökts. Platsbesöken bidrar med den mindre skalan, där fotopromenaderna ger en väldigt hög detaljrikedom. Genomlöpningarna bidrar främst genom att fånga upplevelsen som löpare. En brist i alla metoder är att de endast bygger på en persons betraktelser.

SWOT-analys med fokus på styrkor, brister, möjligheter och hot var en bra analysform för att verkligen analysera de olika kartorna i kartstudien. Att göra denna analys med skissartade anteckningar på karta är något som kan rekommenderas. För genomlöpningarna och fotopromenaderna fungerade *SWOT*-analysen som en kategorisering som gjorde det möjligt att se olika nyanser i analyserna.

Extended Summary:

Landscape Analysis from a Runner's Perspective

- an Analysis of the Northeastern City Edge of Uppsala

1. Introduction

Running and jogging is gaining popularity in Sweden (Svensk friidrott 2016, Svensk friidrott 2017). At the same time, the general fitness of the Swedish people has declined, as shown in a study of the working force in Sweden between 1995 and 2017 (Ekblom-Bak et al. 2018). Two thirds of the grown-up population in Sweden does not live up to the recommendations of at least moderate activity for at least half an hour per day (Faskunger 2006). We know that the physical environment affects people's physical activity (Faskunger 2007, Martin och Dubbert 1985) and that this is true for jogging or running in particular (Borgers et al. 2016, Titze et al. 2005). Despite that, running has become something Swedish municipalities have been only sparsely planning for since the 1960's (Bengtsson 2015, Lindström 2016, Qviström 2017). In addition, running seems to be absent in the report *Planera för rörelse* (Planning for physical activity/movement) from the Swedish government body *Boverket* (2013). Therefore, landscape architects and other related professions need more knowledge about how to think about running when designing outdoor environments. Different landscape analysis methods that focus on running can be found in *Urbana löpspår* (Fridell, Aldén, Qviström 2019), *Löparens landskap* (Lindström 2016) and *Planera för löpning* (Karlsson 2017). This work adds to the palette of analysis methods and presents three different landscape analysis

methods that are undertaken from a runner's perspective. The methods are tried at an example area that covers the northeastern city edge of Uppsala, a town of roughly 140,000 inhabitants 70 km north of Stockholm. The area was chosen because it is pointed out by the municipality as an area where they plan to develop a recreation path (Uppsala kommun 2014). This article answers the following question: what strengths, faults, opportunities and threats exists along the northeastern city edge of Uppsala?

2. Methods and Results

One of the methods used was a literature study. This was mainly performed to inform the map study with what aspects of a landscape that runners see as important and how these aspects should be to be good. The three main methods used in this work was a desktop map study, a running-through study and a study based on photographs taken while walking. Apart from the literature study, the other three methods all used a version of a SWOT-analysis (Humphrey 2005). In this "SOFT"-analysis applied on the representations of the landscape, *strengths* and *faults* describes what is good and bad at the present moment whereas *opportunities* and *threats* describes what might be good and what probably is bad in the future.

2.1 Literature Study

The literature study first gives a background and Swedish running and planning for running. In the 1960's many paths were developed in natural environments such as forests throughout Sweden. The tracks came to look similar all over the country: wide enough for skiing, with a soft ground and lain out over undulating terrain. Around the 1980's the jogging boom from USA came to Sweden and we started to run "anywhere". The old tracks in the forest was forgotten and lost their maintenance. No new paths were created (Qviström 2017). Today, we see a new running boom as we run along smaller trails with no marking as well as well-marked routes in parks and along city streets (Svensk friidrott 2017, Lindström 2016).

The read literature further shows that there can be multiple motives for running ranging between competition, challenge, physical well-being, mental well-being, discovery, community and transport (Svensk friidrott 2016, Karlsson 2017, Ekdahl 2012, Cook 2013, Fridell, Aldén, Qviström 2019). The different motives could affect what in the landscape different runners see as important. However, it is mostly the skilled runners who think about the environment. The less skilled focus more on the physical endeavor of running (Wester-Wedman 1988). The literature study also shows that runners most often start their runs from their homes and that many run in the early morning, in the evening and

during the weekend (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

In the third part of the literature study, what aspects of a landscape that are important to runners are being studied. The aspects that were found as important are presented in the following paragraphs, in order starting with the one that appeared in the most sources. Three aspects were only mentioned in a few of the sources but were still analysed in the map study. These were events, noise pollution and maintenance.

Green/blue environment

Green and blue environment such as forests, parks and water elements is something runners seek (Røjskjær Pedersen et al. 2012, Karlsson 2017) It is positive with both open and closed spaces (Lindström 2016).

Ground surface

Soft ground is generally the best according to many runners. Some runners think that asphalt or tarmac is okay to run on while others rather avoid it (Sterner 2013, Karlsson 2017). The evenness of the ground is also important for some (Sterner 2013, Sundström och Sankell 2017) but not for some (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

Proximity

Good areas for running should be located close to where people live, as well as close to working places and schools (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

Signage and orientation

Good signage could help runners (Karlsson 2017). That the route is clear from the landscape could however be even better (Lindström 2016).

Illumination

Illumination is needed to make running possible during dark hours, and it also affects the safety (Bøje 2011 in Røjskjær Pedersen et al. 2012, p. 28).

Meeting point/service

A meeting point with service such as possibility for changing clothes, toilets and drinking water is alleviating for running (Anderson och Krook 2015, Sterner 2013, Lindström 2016).

Safety

The social environment and illumination seems to be the most important factors for safety. (Røjskjær Pedersen et al. 2012, Karlsson 2017). To be able to have a clear view around is also important (Sundström och Sankell 2017, Sterner 2013).

Topography and elevation

How much climb is highly individual, though too high inclination should be avoided for novice runners (Fridell, Aldén, Qviström 2019). The topography can offer variation (Jensen Sondén och Persson 2017).

Variation

Variation in the surroundings is important (Sterner 2013). This can be executed with passing different landscape characters at the same route (Karlsson 2017) or making different kinds of routes (Anderson och Krook 2015).

The location/layout of the track

The layout should be twisting and turning (Sundström och Sankell 2017) without too sharp curves (Fridell, Aldén, Qviström 2019). Running paths could also connect activity places such as outdoor gyms (Anderson och Krook 2015).

Flow without barriers

Traffic is effectively functioning as barriers when running (Fridell, Aldén, Qviström 2019). Red lights is also negative (Karlsson 2017).

Distance

A variation of possible distance is to prefer (Jensen Sondén och Persson 2017), so that novice runners can choose a short distance around 2-3 km (Bøje 2011 in Røjskjær Pedersen et al. 2012, p. 28).

Separation (e.g. from bicycles)

Runners tend to avoid masses of people (Karlsson 2017), and might be disturbed from cyclists (Sundström och Sankell 2017).

Width

The wideness of the path is most important when running in groups (Karlsson 2017).

Events

Events can contribute to the mental awareness of different places to run (Anderson och Krook 2015).

Noise

Noise pollution is bad because many runners want peaceful and quiet surroundings (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

Maintenance

Maintenance such as new ground material should happen yearly (Sundström och Sankell 2017).

2.2 Desktop Map Study

A map study of the area was undertaken as a desktop study. The maps produced corresponded to the aspects that were found in the literature study and how these aspects should be. Most of the map information came from different maps from the municipality (Uppsala kommun 2019). Some maps were put together with information presented at different sources, and others were taken directly. A “SOFT”-analysis was made on each of the maps, such as the example map in figure 2. A compilation of the information found is presented in the maps to the right (figures 3-6).



Figure 2. An exertion of one of the maps from the map study. This maps shows barriers in red, orange and yellow and passages in black and blue. A part of the study area is shown inside the purple lines. Background map: Open Street Map (2019). Scale: 1:33,000.



Figure 3. Strengths found in the desktop map study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

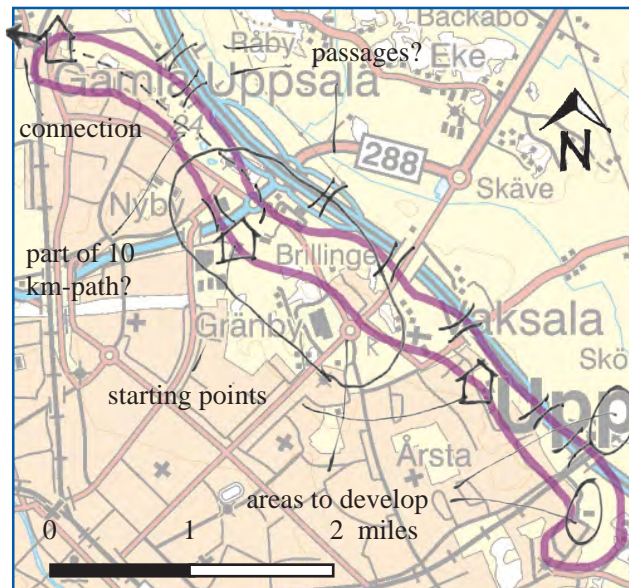


Figure 4. Opportunities found in the desktop map study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

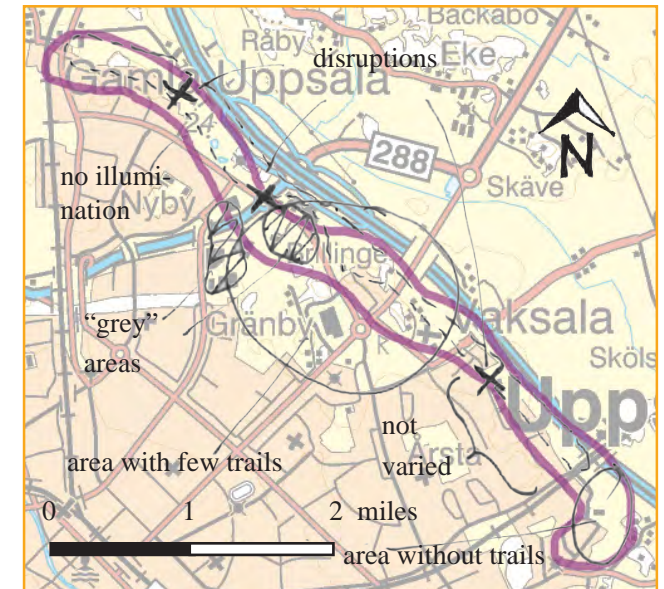


Figure 5. Faults found in the desktop map study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.



Figure 6. Threats found in the desktop map study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

2.3 Running Through the Area

Another one of the methods was literally to run through the area, which was made three times (see figure 7 for the congregated routes). Experiences from these excursions were noted in diaries. The diaries were analysed to find aspects important for running. The strengths, faults, opportunities and threats of those aspects were then identified in the area. Two new aspects not mentioned previously in the thesis appear here: vistas and weather. A compilation of the information found is presented in the maps to the right (figure 8-11).



Figure 7. This map shows a compilation of all the routes that was taken in the area when performing the run-throughs. This map also shows a congregation of all the routes the author has taken between March 2018 and March 2019. Source: Strava (2019). Scale: 1:100,000.



Figure 8. Strengths found in the running-through study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.



Figure 9. Opportunities found in the running-through study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

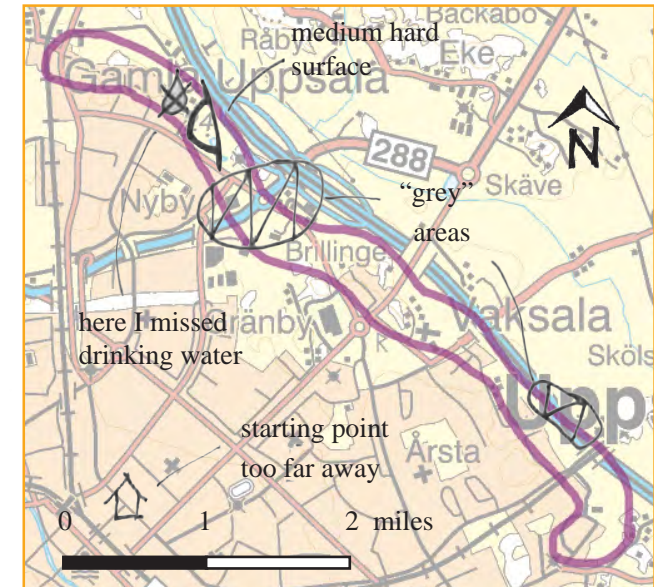


Figure 10. Faults found in the running-through study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

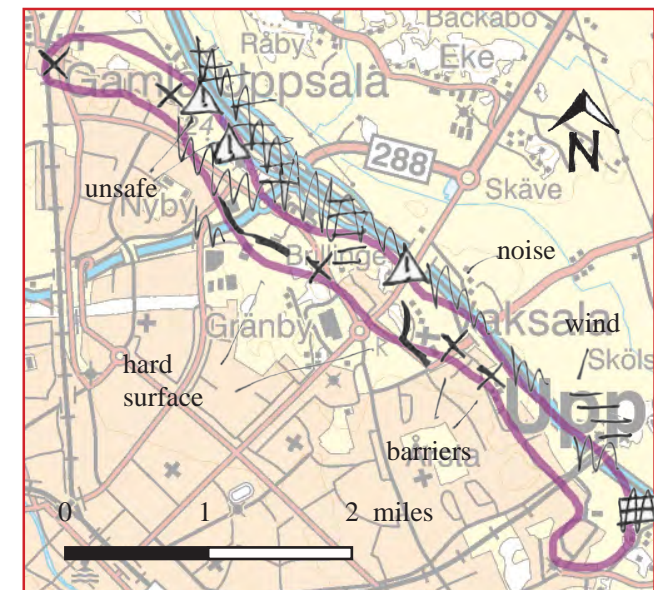


Figure 11. Threats found in the running-through study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

2.4 Taking Photos while Walking

The last method used in this thesis was to take photos while walking around in the area. This was made six times to fully cover the area. The photos this resulted in were analysed to find aspects in the landscape important to running. Here, entrances and privateness are apparent new aspects (see figure 12). A set of pictures with the most evident examples were selected and the corresponding strengths, faults, opportunities and threats of these pictures is presented in the maps to the right (figures 13-16). However, more information than this was obtained, not possible to show in this compilation.



Figure 12. Example picture from one of the walks. This was analysed as a threat - does it really feel okay to run through here or is this an area that feels to private? If not so, it could be a possible entrance to the greater area.

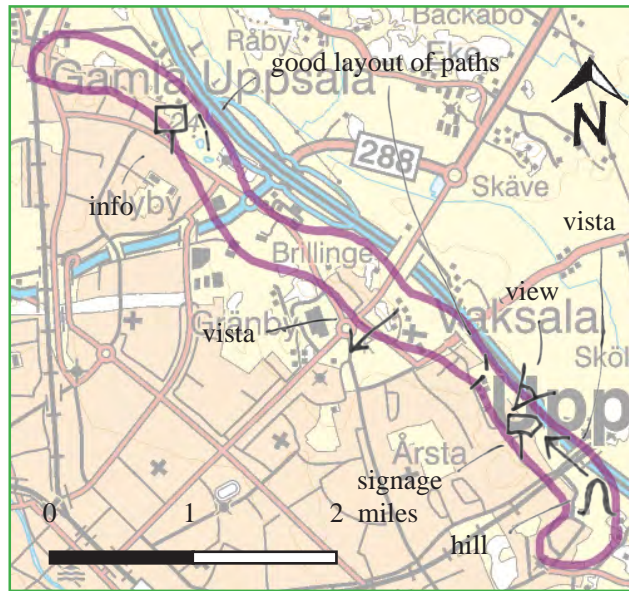


Figure 13. Strengths found in the walking photo study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

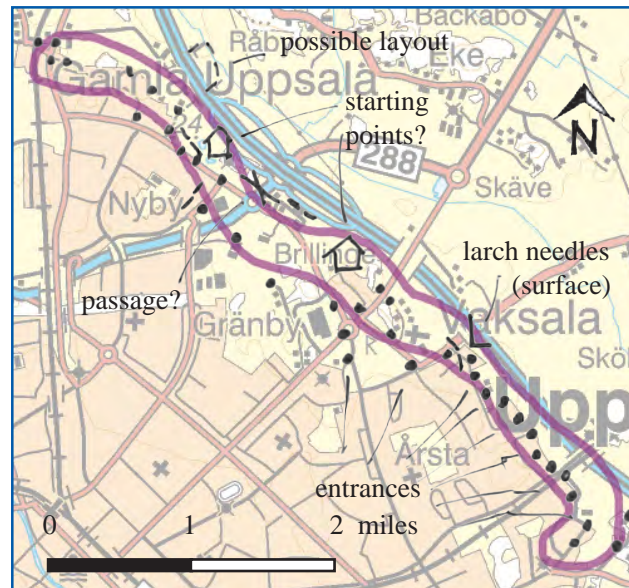


Figure 14. Opportunities found in the walking photo study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

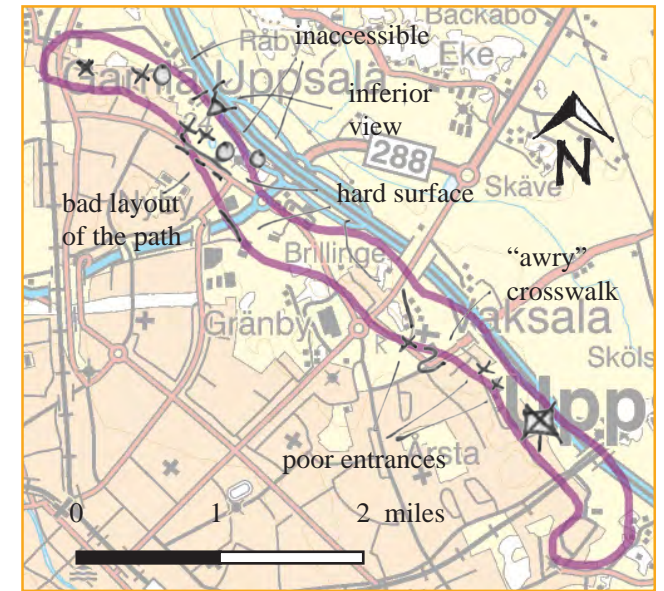


Figure 15. Faults found in the walking photo study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.



Figure 16. Threats found in the walking photo study. Background map: Vägkartan © Lantmäteriet. Scale: 1:75,000.

3. Conclusions

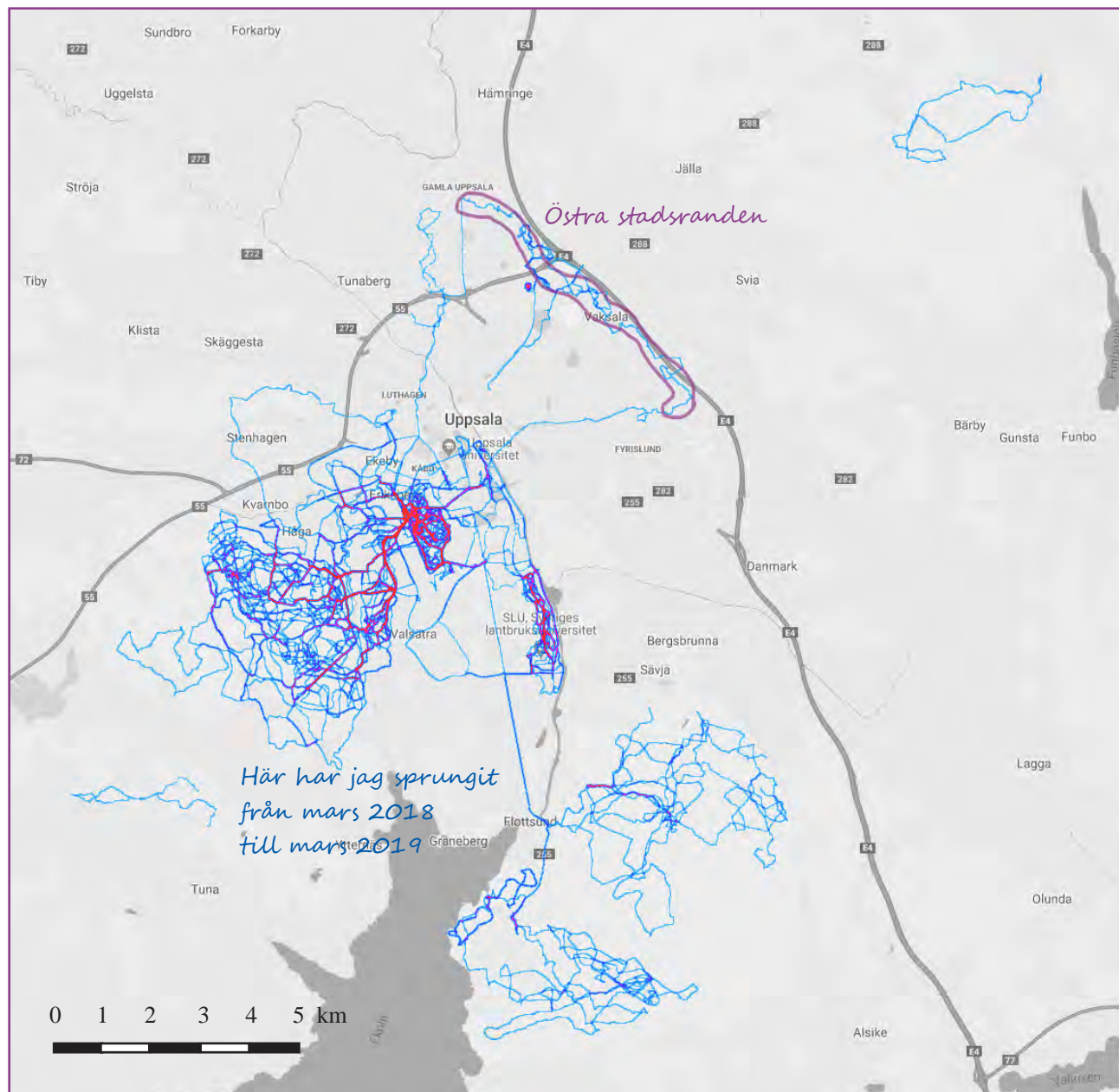
The different methods give partly similar and partly different representations of the landscape. Altogether, the methods give a complementary view of the area. The desktop map study gives a view of the greater picture and it has the ability to look beyond the visited places. The run-throughs and the walks gives a more detailed picture, where the photos from the walk gives the most detail. The run-throughs main contribution is to catch the experience as a runner in the area. The main shortcoming of all methods except for the literature study is that they are only built upon the mind of one person.

The "*SOFT*"-analysis worked well as to actually analyse the maps of the desktop map study. To do this analysis with pen in hand is recommended. However, a GIS-based analysis might have given a more exact picture, as well as making it easier to compile the information. For the run-throughs and the walks the "*SOFT*"-analysis worked as a means of categorization that made it possible to see nuances in the analyses.

Förord

Min personliga relation till löpning är tätt sammanknuten med mitt intresse för orienteringslöpning. Jag hittade till orienteringen i 15-årsåldern, vilket är relativt sent bland orienterare, där många mer eller mindre föds in i sporten. En anledning till att jag började orientera var just för att jag tänkte att det vore bra att motionera lite mer intensivt än att bara cykla för transport, framför allt med tanke på att jag då nyligen fått diagnosen diabetes typ 1. I och med min uppväxt i friluftsfamilj trivdes jag redan i skogen. Kartor tyckte jag också om och att springa kändes väl helt okej. Jag började och tyckte att orienteringen var väldigt kul och jag mådde bättre och kunde sköta min diabetes bättre med mer motion. 2011, två år efter att jag började orientera blev jag uttagen till ungdoms-EM. Jag tog junior-SM-guld 2013 och jag har varit med i OK Linnés lag som kommit 2:a och 5:a på stafetten 10-mila 2018 och 2019. Så nu för tiden springer jag inte bara för motionen, utan också för prestationen.

I och med skrivandet av detta arbete, samt arbete under hösten 2018 i forskningsprojektet *Urbana löpspår* vid SLU, har jag märkt tydligt att jag är starkt präglad av tanken av rekreation och motion i "naturen". Det har genom åren varit ganska svårt för mig att ta till mig att springa på asfalt. Under en period som jag bodde på Hjalmar Brantingsgatan i Uppsala, med bara asfaltsytor att springa på runt omkring, höll jag på att bli tokig. Det är en av anledningarna till att jag tittar på just östra stadsranden i fallstudien. Som ni ser i figur 1 så orienterar jag oftare i skogen än vad jag springer i staden på asfalt. På senare tid har jag dock börjat förstå asfaltslöpning mer och mer, delvis för att det då är lättare att ha med sig en barnvagn jämfört med när man springer helt "off-trail".



Figur 1: Kartan visar de platser som jag har sprungit på (med GPS-klocka) under ett år. Röda samt tjockare stråk är där jag har sprungit flest gånger. Jag springer betydligt oftare i skogsmiljöer än i stadsmiljöer. Kartan är skapad med Stravas verktyg "heat map" (Strava 2019). Skala: 1:120 000.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	2
1.2 Syfte och frågeställning	3
1.4 Val av plats	4
1.5 Läsanvisning	5
1.6 Metod	6
1.7 Avgränsningar	6
2. Litteraturstudie	7
2.1 Metod och källkritik	8
2.2 Tre löparvågor i Sverige och deras koppling till landskapet	12
2.3 En bild av dagens motionslöpare	16
2.4 Vad i landskapet är viktigt för motionslöpare?	20
3. Landskapsanalyser	31
3.1 Skrivbordskartstudie	32
• Metod	32
• Resultat	33
• Syntes av kartanalys	48
3.2 Genomlöpningar	49
• Metod	49
• Resultat	49
• Syntes av genomlöpningsanalys	56
3.3 Fotopromenader	57
• Metod	57
• Resultat	57
• Syntes av fotopromenadsanalys	71
3.4 Syntes av tre analyser	72
4. Diskussion	73
4.1 Metoderna jämfört med varandra	74
4.2 Utvärdering och utveckling av metoderna	79
4.3 Arbetets innehåll	80
4.4 Funderingar kring gestaltning för löpning	80
4.5 Vidare forskning och utveckling	81
Referenser	83

1. Inledning

I inledningen ges först en bakgrund till varför detta arbete är viktigt. Därefter presenteras syfte och frågeställning, liksom en översikt av det valda studieområdet och varför det valdes. Inledningen ger också en övergripande bild av arbetets metoder och avgränsningar. Sist i kapitlet ges en läsanvisning för kommande kapitel.

1.1 Bakgrund

Löparboomen har tagit Sverige med storm. Fler och fler svenskar springer och joggar mer och mer (Svensk friidrott 2016, Svensk friidrott 2017). Samtidigt visar en ny stor forskningsstudie (Ekblom-Bak et al. 2018) att de arbetande svenskarnas kondition har försämrats betydligt mellan 1995 och 2017. Studien visar också att det framför allt är män, unga, de med kort utbildning och de som bor i landsbygd som försämrat sin kondition mest. Författarna till studien drar slutsatsen att med tanke på de starka sambanden mellan sämre fysisk kondition och tillstånd som högt blodtryck, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar samt ökad dödlighet är det ur ett folkhälsoperspektiv angeläget att förebygga ytterligare försämringar i allmänkondition, och framför allt för utsatta grupper (Ekblom-Bak et al. 2018).

I Statens folkhälsoinstituts sammanställning *Fysisk aktivitet och folkhälsa* (Schäfer Elinder, Faskunger (red) 2006) konstateras att runt två tredjedelar av den vuxna befolkningen i Sverige inte kommer upp till rekommendationen om minst 30 minuters daglig fysisk aktivitet på åtminstone en måttlig nivå. Rapporten anger att andelen vuxna som motionerar regelbundet har ökat, men att det är *”sannolikt att den totala energiförbrukningen genom fysisk aktivitet har minskat i befolkningen jämfört med tidigare årtionden”*, vilket verkar vara rimligt med tanke på att de arbetande svenskarnas kondition blivit sämre under de senaste årtiondena (Ekblom-Bak et al. 2018). En trend som nämns i folkhälsoinstitutets sammanställning är förskjutningen av fysisk aktivitet från vardagen till fritiden (Schäfer Elinder, Faskunger (red) 2006).

Statens folkhälsoinstitut konstaterar att *”[m]ed undantag för promenader och cykling är fysisk aktivitet ofta hänvisad till särskilda tidpunkter, särskilda lokaler, speciellt arrangerade platser eller naturområden”* (Schäfer Elinder, Faskunger (red) 2006). Löpning kan också sägas vara rätt fritt i dessa avseenden och beskrivs av danska forskare som en flexibel motionsaktivitet som ofta startar vid den egna ytterdörren (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Ett annat exempel på lättheten till löpträning ges av en intervjuad löpare i Belfast i Björn Ekdahls mastersuppsats *Up and run – ett antropologiskt perspektiv på löpning: ”It is just to go up and run”* (Ekdahl 2012). Belgiska och nederländska forskare menar också att löpning är ett exempel på en *”light sport”*, det vill säga en motionsaktivitet som folk utanför föreningslivet enkelt kan utföra (Borgers et al. 2016). Löpning eller jogging har alltså stor potential att vara en motionsaktivitet som passar utsatta grupper med sämre fysisk kondition.

Trots att det kan tyckas lätt att ge sig iväg och springa, är det nog få av de som behöver vardagsmotionen allra mest som plötsligt skulle få för sig att göra det. Vad krävs för att få igång dessa individer? Självklart är psykologiska faktorer avgörande som till exempel socialt stöd i inledningsfasen (Martin och Dubbert, 1985). Anita Wester-Wedman gjorde i slutet av 80-talet en stor studie på 44 personer som i och med studien skulle börja jogga och fortsätta med det under de två års tid som studien pågick, något inte alla i studien lyckades upprätthålla. Hon resonerar kring att den yttre (men ändå passiva) påverkan studien gjorde på deltagarna var nödvändig för att de skulle börja jogga, men de som fortsatte att jogga med relativt hög frekvens hade hittat en egen inre motivation till detta. (Wester-Wedman 1988)

Ett exempel på yttre påverkan kan vara tillgängligheten till motionsanläggningar, som har visat sig vara viktigt både för att börja och för att fortsätta motionera (Martin och Dubbert, 1985). En studie av människor som använder löparslingor belagda med bark i Flandern i Nederländerna visade att en liten men signifikant andel av de intervjuade uppgav att de börjat springa tack vare anläggandet av den barkade slingan i deras närhet (Borgers et al. 2016). Även den samlade folkhälsoforskningen säger oss att utemiljön också är av stor betydelse för att upprätthålla fysisk aktivitet (Faskunger 2007), och att insatser inriktade på att förändra den byggda miljön *”har stor potential att åstadkomma positiva förändringar i folkhälsan”* (Faskunger 2008).

Många av studierna kring den fysiska miljöns påverkan på fysisk aktivitet är utförda i USA, och där har visats att fetma och övervikt är vanligare i bostadsområden *”där markutnyttjandet gör att det är svårare att ägna sig åt fysisk aktivitet”* liksom i områden där det är brist på anläggningar för fysisk aktivitet (Faskunger 2007). God tillgänglighet till platser för motion och rekreation har också i flera studier visat sig extremt viktigt för att uppmuntra till en fysiskt aktiv livsstil (Faskunger 2007). Ytterligare amerikanska och australiensiska studier anger att närområdet estetiska skönhet är en mycket viktig faktor för benägenheten att röra på sig, och att detta framför allt gäller för rekreation och motion (Faskunger 2007). En enkätstudie på över 500 medelålders kvinnor utförd åren 2000 och 2002 visade att de som bedömde att de hade en oattraktiv närmiljö hade svårare att upprätthålla regelbunden löpning på lång sikt (Titze et al. 2005).

Att detta arbete fokuserar på just löpning har delvis att göra med att det hittills verkar ha varit en nedprioriterad form av fysisk aktivitet att planera för. Sedan välfärdens motionslandskap som anlades under framför allt 1960-talet (se mer om detta i litteraturstudien på s. 6) har planering för löpning nästintill glömts bort, liksom gestaltning för löpning. De motionsspår som anlades vitt och brett över Sverige har på senare tid fallit i glömska, åtminstone i Skåne och Södermanland (Bengtsson 2015). I dessa län har också ansvaret för spåren en tendens att falla mellan stolarna (Bengtsson 2015). En studie av dokument från Sveriges 20 största kommuner visar att detta gäller även för dessa kommuner. Det är ofta oklart om löpning ska klassas som friluftsliv, rekreation eller idrott, vilket gör att ansvarsfördelningen är otydlig även här (Lindström 2016).

I Boverkets rapport *Planera för rörelse* verkar det som att löpning knappt finns. Visserligen nämns ”till fots” ofta i dokumentet men detta verkar främst handla om gående. Endast på ett ställe nämns ”springa” och detta visar på att springandet inte riktigt verkar räknas som ”till fots” då det sätts i relation till att ta sig fram “per cykel, att leka eller springa i sin närmiljö”. Löpningen kan endast sägas ingå i övergripande termer såsom ”annan utevistelse” eller i bästa fall ”fysisk aktivitet” eller ”motion”. Inte ens vid en uppräknings exempel på hur man olika sätt att ta sig fram genom landskapet nämns att springa, till skillnad från att ”gå och cykla (men även paddla, segla, simma, åka skidor och skridskor)”. På omslagsbilden pågår många sorters fysisk aktivitet men ingen springer. Boverket lyfter istället de fyra fokusområdena gång, cykling, lek och friluftsliv (Boverket, 2013). Liksom i Sveriges 20 största kommuner är det även i Boverkets rapport oklart om löpning räknas som friluftsliv eller inte.

Det faktum att Boverket i sitt dokument *Planera för rörelse* knappt nämner löpning menar jag betyder att planerare och gestaltare sällan tänker på just gestaltning för löpning i sitt dagliga arbete, och här finns alltså en kunskapslucka som detta arbete kan fylla. Trots att Boverket inte talar särskilt mycket om löpning, menar de ändå (generellt) att ”*För att stimulera till mer rörelse i vardagen behövs en fördjupad kunskap i planeringen om vad olika fysiska aktiviteter behöver för utrymme i den byggda miljön*”. Arkitekter är också den första av flera yrkesgrupper som räknas upp i Statens folkhälsoinstituts rapport *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* som de som har en viktig roll att spela för att tillskapa så kallade stödjande miljöer för fysisk aktivitet. Då löpning ofta sker utomhus anser jag att landskapsarkitektkåren har en viktig del i detta uppdrag just med avseende på löpning. Här kan vi genom gestaltning av utemiljön utveckla de estetiska egenskaperna i närområdet som är viktiga för att få fler att komma ut och röra på sig mer och mer regelbundet (jämför med Titze et al. 2005, Faskunger 2007).

För att få med sig aspekten löpning när man arbetar med gestaltning behövs metoder för landskapsanalys med fokus på löpning. Ett verktyg för en sådan analys finns redan presenterad i slutrapporten för forskningsprojektet *Urbana löpspår* (Fridell, Aldén, Qviström 2019). En analys av Malmö ges, både i övergripande skala och områdesskala. Fridell som tidigare hette Lindström har även skrivit sitt examensarbete om Löparens landskap där hon använder sig av en analysmetod för motionsrundor i Flemingsberg (Lindström 2016). Även Karlsson (2017) berör ämnet när hon analyserar olika delar av Lund för att komma fram till strategier för att främja löpning i Lund.

Det här examensarbetet följer inte någon analysmetod från de ovan presenterade källorna rakt av, utan här prövas istället delvis annorlunda metoder som ett led i att utveckla och pröva fler analysmetoder med fokus på aspekter för löpning i ett landskap.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att testa och utveckla metoder för landskapsanalys, ur motionslöparens perspektiv. Målet är att det här arbetet ska bidra till kunskapen om vilka typer av analyser och underlag som är relevanta vid utveckling av områden där motionslöpare eller joggare är en målgrupp man vill locka till platsen.

Frågan som har väglett arbetets resultat lyder:

- *Vilka styrkor, brister, möjligheter och hot finns längs Uppsalas nordöstra stadsrand ur motionslöparens perspektiv?*

I diskussionskapitlet förs sedan en diskussion kring bland annat följande frågor som mer direkt kopplar till arbetets mål och syfte:

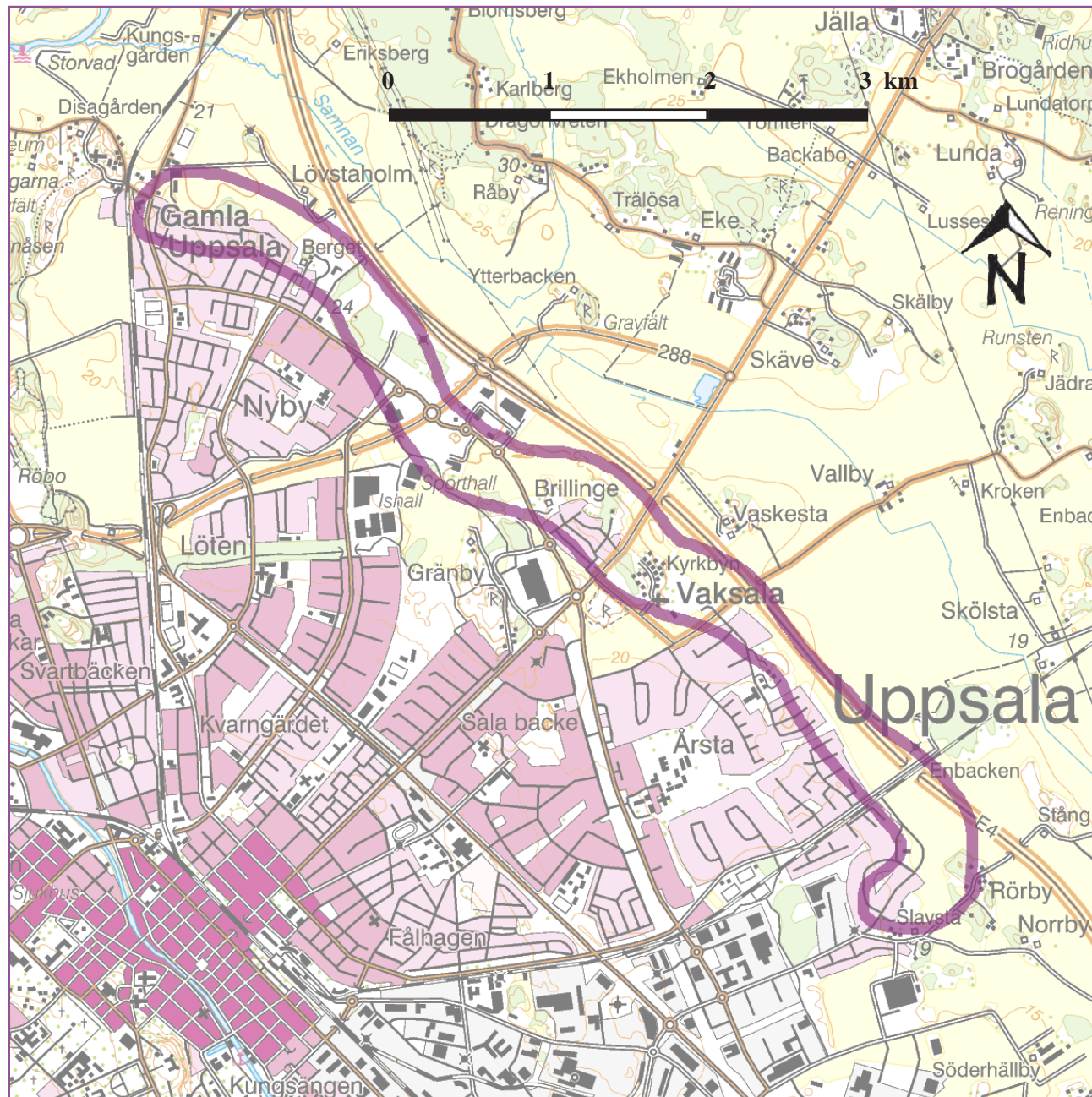
- *Hur skiljer sig de olika analysmetoderna skrivbordskartstudie, genomlöpningar respektive fotopromenader i vad som kommer fram och vilken bild som ges av området?*
- *Hur kan metoderna komplettera varandra?*



Figur 2: Stadsrandsstråket är ett av de utpekade större gröna och blå stråken i Uppsalas kommuns parkplan (Uppsala kommun 2014). Kartan är beskuren. Fyrkanten runt stadsrandsstråket och norrpilen är tillagda av författaren. Skala: 1:200 000.

1.4 Val av plats

Området som valdes för analys av aspekter för löpning var det ca 7 km långa så kallade “Stadsrandsstråket” eller “Östra stadsrandsstråket” som utpekades som ett lämpligt stråk att utveckla för rekreation både i Uppsalas parkplan (Uppsala kommun 2014) (se figur 1) och i flera av Uppsala kommuns översiktsplaner (Uppsala kommun 2010, Uppsala kommun 2016). Stråket sträcker sig längs Uppsalas nordöstra stadsrand (se figur 2). Området valdes för att det pekades ut som lämpligt att utveckla med tanke på exempelvis jogging (Uppsala kommun 2014).



Figur 3: Här ses sträckningen för det tänkta stadsrandsstråket, fritt efter hur det presenteras i Uppsalas kommuns parkplan (2014). Markeringen ska endast ses som en ungefärlig avgränsning. Markeringen av stråket och norrpilen är tillagda av författaren. Centrala Uppsala ses nere i sydväst. Skala: 1:35 000. Bakgrundskarta: Terrängkartan © Lantmäteriet.

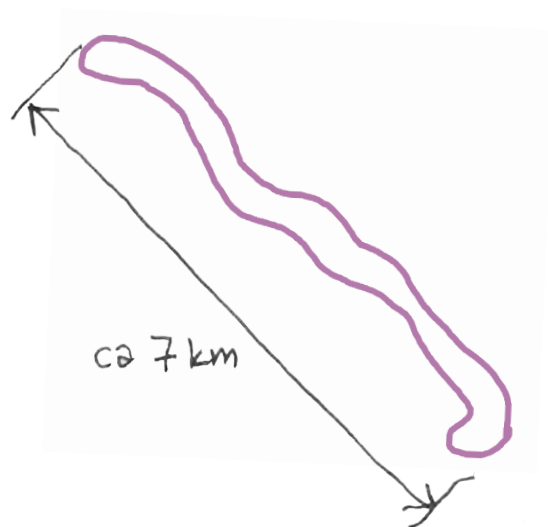
1.5 Läsanvisning

Metodavsnitt presenteras löpande genom arbetet, och dessa är markerade med lila ramar. För litteraturstudien tas även källkritik upp inramat i en lila ram då detta görs i samband med metodbeskrivningen.

I lila rutor utan ram finns sammanfattningar av hela kapitel eller delar av kapitel som just har beskrivits. För den som snabbt vill titta igenom arbetet - läs gärna texten i dessa lila rutor.

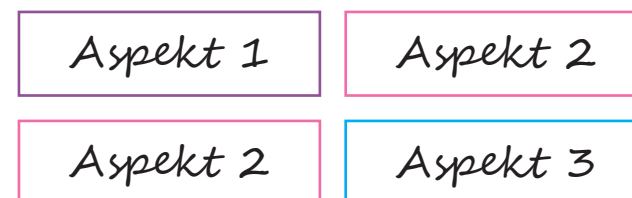
I rosa rutor med lila ram presenteras analyser och reflektioner, från text, kartor eller bilder. I de fall sammanfattningar av en tidigare textdel mest utgörs av egna resonemang presenteras de i denna typ av rutor, för att särskilja egna resonemang från rena sammanfattningar.

Studieområdet där "Stadsrandsstråket" föreslås gå enligt Uppsala kommun (2014) markeras genomgående i rapporten med en lila avgränsning, se figur 3.



Figur 4: I kartor är studieområdet Uppsalas nordöstra stadrand markerad med en lila begränsningslinje. Detta ska endast ses som en ungefärlig markering. Området är ca 7 km långt. Skala: 1:90 000.

Ibland har bilder och kartor olika färg på ramen. Detta används på två olika sätt, se figur 4 och 5 nedan.



Figur 5: För att skilja mellan bilder som hör till olika aspekter används lila, rosa och blå som färg på ramen om aspekterna presenteras på samma sida. De med samma färg på samma sida hör till samma aspekt:



Figur 6: För att skilja på kartor i analyser som berör styrkor, brister, möjligheter och hot i SWOT-analyserna används olika färger (grön, orange, blå och röd).

Färgerna röd, orange, blå och röd används också för att markera platser där olika foton tagits i kapitel 5. Färgerna motsvarar bildens analystext, om det handlar om styrkor, brister, möjligheter eller hot enligt SWOT-analysen.

1.6 Metod

Flera olika metoder har använts för att ge en bild av exempelområdet Uppsalas nordöstra stadsrand ur motionslöparens perspektiv. En grund gavs i litteraturstudien, där olika aspekter som har betydelse för löpning presenteras. Själva analysen av platsen gjordes sedan med följande tre metoder:

1. **Skrivbordskartstudie** - en kartstudie med kartor tillgängliga från "skrivbordet" som analyserades med avseende på de aspekter som framkom i litteraturstudien.
2. **Genomlöpningar** - området sprangs igenom vid tre tillfällen. Upplevelser från dessa turer antecknades i dagböcker, som analyserades utifrån aspekter viktiga för löpning och var dessa fanns.
3. **Fotopromenader** - sex promenader gjordes där en stor mängd foton togs. Dessa foton analyserades sedan med avseende på viktiga aspekter i landskapet för löpning och var i området dessa fanns.

De olika delstudiernas metoder beskrivs mer ingående i början av de olika kapitlen där resultatet från metoderna presenteras.

Alla tre metoder har som gemensam nämnare använt sig av en typ av *SWOT*-analys, där bokstäverna står för *Strengths*, *Weaknesses*, *Opportunities* and *Threats*. *SWOT*-analysen utvecklades vid Stanford Research Institute under 1960-talet, och tanken med denna

analys är att den ska användas av företag för sitt utvecklingsarbete (Humphrey 2005). Den *SWOT*-analys som används i det här arbetet är dock anpassad för att belysa landskapselement, och är en typ av analys som jag har kommit i kontakt med under utbildningen. Huvuddragen i kategoriseringen följer dock tanken bakom *SWOT* såsom den beskrivs av Humphrey (2005):

- **Styrka** - beskriver vad som är bra i nuläget
- **Brist** - beskriver vad som är dåligt i nuläget
- **Möjlighet** - beskriver vad som skulle kunna bli bra i framtiden
- **Hot** - beskriver vad som troligtvis är dåligt i framtiden.

Som ni ser ovan använder sig detta arbete av kategorierna styrkor, brister, möjligheter och hot. Att jag kallat kategori nr två för brister istället för svagheter (jämför med *Weaknesses*) gjorde jag främst för att få en annan begynnelsebokstav för denna kategori jämfört med kategorin styrkor. Humphrey (2005) skriver dock att *SWOT*-analysen från början hade akronymen *SOFT* - *Satisfactory, Opportunity, Fault and Threat*. Brist stämmer då bra överens med *Fault*.

I slutet av respektive kapitel presenteras en sammanställning av styrkor, brister, möjligheter och hot som framkommit genom de olika metoderna. Dessa sammanställningar har alla gjorts i kartform för att underlätta jämförbarheten mellan dem.

1.7 Avgränsningar

Följande avgränsningar i arbetet har gjorts:

- Hela arbetet begränsades till de tre metoderna litteraturstudieinformerad skrivbordskartstudie, genomlöpningar och fotopromenader.
- De aspekter som framkom i litteraturstudien avgränsade vilka aspekter som tittades på i skrivbordskartstudien.
- Tillgängligt grundmaterial för kartorna begränsade vad som var möjligt att analysera.
- Skrivbordskartstudien begränsades till en början till den övergripande skalan. Alla tre metodernas studier sammanställdes dock i en mer inzoomad variant över ett utsnitt av området.
- Studien är begränsad till just området nordöstra stadsranden i Uppsala.
- En avgränsning har gjorts vad gäller de aspekter som nämns genomgående i arbetet på så vis att de inte är uppdelade i olika skalnivåer (jämför Moberg 2019).
- Djupgående jämförelser av dessa metoder och metoder som läggs fram av andra har inte gjorts då det hade gjort att arbetet blivit alltför omfattande.

2. Litteraturstudie

I litteraturstudien presenteras först en bakgrund till de olika löparvägarna i Sverige och deras koppling till och eventuella påverkan på landskapet. Studien ger också en bild av de människor som springer idag, med svar på frågor som varför de springer, vad de tänker på och var de springer någonstans. Den avslutande delen i litteraturstudien handlar om motionslöparens personliga preferenser vad gäller det omgivande landskapet. Det är denna sista del som framför allt har informerat skrivbordskartstudien. Allra först presenteras dock metod för litteraturstudien, tillsammans med källkritik.

2.1 Metod och källkritik

För att hitta relevanta källor har sökningar gjorts i olika vetenskapliga databaser genom SLU-bibliotekets söktjänst. Ett antal sökord användes där de viktigaste var olika synonymer till löpning och landskap. Utöver dessa sökningar har handledaren Mattias Qviström försett författaren med förslag på ett flertal källor. En stor mängd vetenskapliga artiklar har skummats men få bedömdes ha relevans för motionslöpning specifikt, vilket var det viktigaste urvalskriteriet. Därför har även icke-vetenskapliga källor som bedömts relevanta använts i arbetet, se mer om detta i kommande stycken som beskriver de olika källor som använts i de olika delarna av litteraturstudien. Att landskap för löpning studeras ur en svensk kontext har också varit ett relativt tungt urvalskriterium för val av källor, men även källor med utländsk kontext har tagits med i viss mån. Även källor utan vetenskaplig ansats har tagits med, se mer diskussion kring detta längre fram. Dessa hittades genom sökningar på Google samt genom rekommendationer.

När det gäller den första delen av litteraturstudien om olika löparvågor i Sverige och deras inverkan på och påverkan av landskapet har i huvudsak forskning författad direkt av Mattias Qviström, eller forskning utförd av någon från hans forskargrupper, använts. Detta bedömer jag som mycket trovärdiga källor då artiklarna lär ha granskas vetenskapligt innan publicering.

Fakta om de två första löparvågorna i Sverige har kompletterats av andra artiklar från Uppsala universitet och Umeå universitet, som även de bedöms ha hög vetenskaplig kvalitet. När det gäller fakta om dagens löparvåg har jag använt mig av löparrapporter beställda av Svensk friidrott liksom av tidningsartiklar. Löparrapporterna är enkätbaserade och använder sig av Novus Sverigepanel med slumpmässigt rekryterade 18-79-åringar som är riksrepresentativa i fördelning av ålder, kön och religion. 2018 års löparrapport har jag inte kunnat hitta då den inte fanns publicerad under skrivandet av detta arbete. Jag har använt mig av både 2016 och 2017 års löparrapport, eftersom enkätfrågorna skiljer sig en del mellan båda dessa nyligen publicerade rapporter.

Att jag även använt tidningsartiklar som källor beror dels på att jag velat hitta belägg för under vilken tidsperiod dagens löparvåg startade, och dels på att jag velat söka efter dagens trender när det kommer till löpning. Flera tidningsartiklar använder sig också av information som publicerats i tidigare årslöparrapporter från Svensk Friidrott, rapporter som jag inte lyckats få tag på. Därför menar jag att dessa artiklar är bra källor för att belägga dagens löparvåg och dess tidshorisont. När det gäller trenderna kan tidningsartiklarna vara starkt vinklade utifrån enskilda personers perspektiv, men att jag ändå har valt att använda mig av dem motiverar jag med att det är bättre om flera personers tankar och ståndpunkter kommer fram och kan diskuteras jämfört med om jag skulle resonera helt efter eget huvud.

I den andra delen av litteraturstudien som ger en bild av dagens motionslöpare plockar jag information från löparrapporten, forskning och studentarbeten. Genom att använda mig av flera olika typer av källor får jag olika perspektiv som input till mitt resonemang om de olika motiven till löpning.

När det gäller den tredje, större delen av litteraturstudien som behandlar vad som är viktigt i landskapet för motionslöpare valdes elva källor ut som har studerats närmare. Huvudkriteriet för urval av källor här är att de innehåller tillräckligt utförlig information om motionslöparens preferenser för olika saker i ett landskap. Boverkets fyra aspekter med avseende på fysisk aktivitet (genhet, orienterbarhet, konnektivitet och maskvidd) tas till exempel inte upp då de inte specifikt handlar om löpning.

De olika studerade källorna skiljer sig vitt och brett och sträcker sig från kommunala rapporter till en bok som tar upp motionsspår från alla Sveriges 290 kommuner. Många är också kandidat- eller examensarbeten inom landskapsarkitektur med varierande fokus. Hur de olika källorna tar upp vad som är viktigt varierar från löparens upplevelser av landskapet till riktlinjer och krav för anläggande av motionsspår. Jag bedömer ändå att de olika faktorerna från de olika typerna av källor ändå är jämförbara med varandra med tanke på att alla behandlar landskapet på något sätt.

I flera källor är det ett resonemang (visserligen med viss input från exempelvis intervjuer) som har lett fram till vad respektive källa tar upp och därmed anser som viktigt. I tre av källorna är det oklart hur de har kommit fram till just de aspekterna som källan i fråga presenterar. Två av de källor som inte redovisar var informationen är hämtad ifrån är rapporter från Malmö stad respektive Stockholms stad. Det är anmärkningsvärt att båda dessa stora kommuner, som också har ansvar för motionsspår, inte redovisar detta. Samtliga elva undersökta källor är publicerade inom de senaste åtta åren, vilket talar för att detta är en fråga som kommit i fokus först på senare tid. Forskning om detta i en svensk kontext har de senaste åren dock kommit igång, inte minst genom forskningsprojekt ledda av Mattias Qviström, såsom *I joggingens spår* och *Urbana löpspår*.

De elva källorna som undersöktes i tredje delen av litteraturstudien (se figur 6) lästes flera gånger. Det som togs upp med avseende på löparens preferenser för landskapet sammanfattades i kategorier i tabell. Här klumpades också olika aspekter som liknade varandra ihop. Flyt och barriärer klumpades exempelvis ihop till flyt utan barriärer. Detta gjordes för att komma fram till vilka aspekter som flest av de undersökta källorna talar om som viktiga för motionslöpare. En delvis annan sortering och hoppning har förekommit under arbetets gång, men genom att gå tillbaka till källorna flera gånger har nya aspekter och delvis nya namn på aspekterna kommit upp, vilket gjort att indelningen omarbetats för att stämma bättre med hur aspekterna tas upp i källorna.

Om källorna

Här nedan presenteras varje källa och vilken information som har plockats från källan. Detta gäller del tre av litteraturstudien som avhandlar vad i landskapet som är viktigt för löpare.

1. Linnea Fridell, Niklas Aldén, Mattias Qviström (2019): *Urbana löpspår, bilaga 2: Fallstudie Rosendal*

En av de källor som jag plockat information ifrån är SLUs slutrapport i forskningsprojektet Urbana löpspår. Här jag har själv varit med och gjort en delstudie i projektet och det är denna jag hämtat information om i denna första källa. Delstudien presenteras i bilaga 2. Jag har även hämtat information från huvuddelen av rapporten men detta presenterar jag som en egen källa, se källa nr 5. Det som jag plockar från denna delstudie, "Fallstudie Rosendal", är kategorierna jag

Nr	Författare (utgivningsår)	Titel
1	Linnea Fridell, Niklas Aldén, Mattias Qviström (2019)	Urbana löpspår (bilaga 2: Fallstudie Rosendal)
2	Niklas Aldén och Jakob Andersson (2016)	När färden är målet - <i>Upplevelser av ett rekreationsstråk i Uppsala</i>
3	Camilla Anderson & Anna Krook (2015)	Program för aktiva mötesplatser - <i>Strategi för utveckling av platser och strukturer för ökad fysisk aktivitet på allmän plats i Malmö</i>
4	Claus Bøje (2011) i Røjskjær Pedersen et al. (2012)	Notat om lysløjper
5	Linnea Fridell, Niklas Aldén, Mattias Qviström (2019)	Urbana löpspår (huvuddelen)
6	Oskar Jensen och Philip Persson (2017)	Sveriges bästa motionsspår
7	Emma Karlsson (2017)	Planera för löpning - <i>En kvalitativ studie på löpare i Lund</i> (ej slutversion)
8	Linnea Lindström (2016)	Löparens landskap - <i>En undersökande studie om hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet</i>
9	Lise Røjskjær Pedersen et al. (2012)	Løb i byer - <i>En undersøgelse af urbane løbekulturer</i>
10	Robin Sterner (2013)	Öka pulsen – <i>En studie av löpningsmöjligheter i staden</i>
11	Petra Sundström & Ulf Sankell (2017)	Trygghetsöversyn av Stockholms stads motionsspår

Figur 7: Tabellen visar de källor som undersöktes för att svara på frågan "Vad i landskapet är viktigt för motionslöpare?". Källornas författare, utgivningsår och titel presenteras här. För ytterligare beskrivning av källorna, se texten "Om källorna".

använde mig av för att dela in de olika spåren i Rosendal. Dessa var de aspekter som jag tyckte var viktiga att lyfta fram för att visa på variationen mellan de olika spåren. Kategorierna kom fram i ett resonemang med input från observationer och intervjuer i fält, liksom två förberedda intervjuer med personer som leder andra som löper i Rosendal: en idrottslärare och en löparcoach.

2. Niklas Aldén och Jakob Andersson (2016): *När färden är målet - upplevelser av ett rekreationsstråk i Uppsala*

I mitt kandidatarbete inom landskapsarkitektprogrammet gjorde jag tillsammans med Jakob Andersson en undersökning av upplevelser längs Årummet i Uppsala beroende på val av färdstätt. De olika undersökta färdstättarna var gång, cykling, jogging och transport med rullstol. Vi använde oss av en modifierad variant av Ian Simkins och Kevin Thwaites 'Experiential Landscape Analysis', eller "upplevelsebaserad landskapsanalys" som vi tillämpade på oss själva. Fokus i denna analys var själva sinnesintrycken och vi noterade de sinnesintryck vi fick under färderna på kartor. Det som jag har hämtat härifrån är de faktorer i utemiljön vi upplevde som joggere, baserat på sinnesintrycken.

3. Camilla Anderson och Anna Krook (2015): *Program för aktiva mötesplatser - strategi för utveckling av platser och strukturer för ökad fysisk aktivitet på allmän plats i Malmö*

Denna källa är ett program från Malmö stad. Här ges förutom generella riktlinjer för utveckling av platser för fysisk aktivitet i allmänhet också en beskrivning av olika typer av befintliga motionsslingor i Malmö samt förslag på

utveckling av dessa. Här har jag tagit det som sägs specifikt om löpning och löpspår. Det är som tidigare nämnts oklart var det som sägs kommer ifrån.

4. Claus Bøje (2011) i Røjskjær Pedersen et al. (2012): *Notat om lysløjper*

Danska Lokale og Anlægsfonden har utarbetat en lista på riktlinjer som utgör krav som denna fond har på danska kommuner för att de ska kunna få bidrag från fonden om de anlägger en "lysløjpe" – alltså ett belyst löpspår. Även om punkterna i denna lista sägs vara utformade som krav så innehåller ungefär hälften "bör"-satsers som alltså inte kan anses vara direkta krav. Ska-satserna som då ges mer tyngd än de övriga handlar om spårets egen identitet, ändamålsenlig belysning, mjukt underlag, tillräcklig bredd samt trygghet. Stadsnära placering sägs också vara avgörande. Det är dock oklart hur de har utarbetat dessa riktlinjer.

5. Linnea Fridell, Niklas Aldén, Mattias Qviström (2019): *Urbana löpspår (huvuddelen)*

Detta är alltså samma rapport som nämndes redan i källa nr 1, men här kommer informationen från huvuddelen av rapporten. Här har jag själv inte varit en av huvudförfattarna. Det jag plockar härifrån är aspekter inom pilotstudien med landskapsanalyser med fokus på stadens löpare, dels de som presenteras i verktyget för detta och dels de som tas upp i de olika analyskartorna, med viss överlappning mellan dessa aspekter. De här kategorierna är informerade av bland annat en joggende fokusgrupp och en autoetnografisk studie där forskaren dokumenterar sin egen upplevelse av

löpning. Det här verktyget går bortom tanken att det främst är motionsslingor som bör ses som platser för löpning och sätter det hela i ett större sammanhang med ett landskapsperspektiv.

6. Oskar Jensen Sondén och Philip Persson (2017): *Sveriges bästa motionsspår*

Oskar Jensen Sondén och Philip Persson har åkt runt i Sveriges alla 290 kommuner och på ett odysséliknande sätt testat minst ett spår i varje kommun. Detta resulterade i en topplista med Sveriges enligt dem 100 bästa motionsspår. I boken presenteras dessa 100 med bild, text och en schematisk beskrivning av spårcentralen: om något spår har elljus eller ej samt ett värde på en skala för var och en av de tre övergripande faktorerna natur, utbud och anläggning. Projektet är enligt dem själva "långt ifrån vetenskapligt" och en beskrivning över deras tillvägagångssätt och metoder saknas också i boken, vilket de beklagar sig för i förordet. De säger också att topplistan i grunden bara är "en reflektion av personliga uppfattningar och preferenser". Trots deras uttryckligen icke vetenskapliga metod har jag valt att ta med detta som en källa. Detta med tanke på att deras så kallade "motionsspårsalgoritm" säger något om vilka faktorer de tittat på och alltså bedömer som viktiga för motionslöpning. Att det finns så få vetenskapliga studier i en skandinavisk kontext vad gäller detta motiverar att plocka in denna typ av källor. Genom att göra detta tar jag också in fler perspektiv och får därför en bredare grund för de aspekter i landskapet som av många anses viktiga för löpning.

7. Emma Karlsson (2017): *Planera för löpning - en kvalitativ studie på löpare i Lund*

I Emma Karlssons examensarbete inom landskapsarkitekturprogrammet tar hon fram strategier för hur löpning kan främjas i Lund, och det är dessa strategier som jag plockat från den här källan. Strategierna bygger på ett resonemang utifrån en kvalitativ intervjustudie av 16 löpare, som hon delar in dels efter motiv till löpning (se tidigare avsnitt 2.1), men också efter livssituation: student, mitt i karriären, medelålders man och småbarnsförälder. Jag har använt mig av en inte helt färdig version av Karlssons arbete som jag fått tillgång till och jag har tyvärr inte hittat en publicerad version av detta arbete.

8. Linnea Lindström (2016): *Löparens landskap - en undersökande studie om hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet*

Linnea Lindström, som nu heter Fridell i efternamn och alltså även ligger bakom källa nr 5, skrev sitt examensarbete inom landskapsarkitektur om löparens landskap. I detta arbete analyseras fem aspekter av löparens landskap: övergripande strukturer, topografiska förhållanden, karaktär och terräng, trygghet och säkerhet och stödjande strukturer. Slutsatser från dessa analyser resulterar sedan i sju olika kategorier av krav och tröskelvärden för motionsrundor. Dessa fyra krav och tre tröskelvärden används sedan för en beräkning av ett värde på en motionsrunda där ett högre värde innebär en bättre runda som uppfyller fler av kraven och tröskelvärdenas underkategorier.

Detta tolkar jag som att det som nämns i dessa kategorier är det som Lindström (nu Fridell) menar är viktigt för motionslöpare. Det som jag listar från Löparens landskap är alltså dessa kategorier av krav och tröskelvärden.

9. Lise Røjskjær Pedersen et al. (2012): *Løb i byer - en undersøgelse af urbane løbekulturer*

Den här källan är en rapport från Realdania som är en allmännyttig affärsdrivande förening i Danmark. Løb i byer tar upp tolv olika rumsliga preferenser där varje anges som; viktig, halvviktig eller icke viktig på olika sätt för fem olika typer av löpare: vardagslöparen, löpentusiast, klubbloparen, (stads-) upptäcktslöparen och nätverkslöparen. Typen vardagslöpare och vilka preferenser denna typ av löpare har, sägs komma ur de olika metoderna fallstudieanalys, skrivbordstudie och intervju med 18 stycken självorganiserade löpare i Marathon Sport. Här har jag tagit med det som klassificerats som viktigt för vardagslöpare, eftersom denna kategori ligger närmast det jag menar med motionslöpare. Det som anges som halvviktigt för vardagslöpare har också tagits med som halva punkter, vilket i tabellen visas med värdet 0,5 (se tabell Y). Fyra faktorer listas som icke viktiga för just motionslöpare: gott om plats, lång distans, löptekniska faciliteter som backar och distansmarkeringar samt stadsliv. Dessa aspekter redovisas som -1 under "övrigt" i tabellen men tas upp och diskuteras på respektive "positiva" aspekt som närmast motsvarar motsatsen till den "negativa" aspekten.

10. Robin Sterner (2013): *Öka pulsen – en studie av löpningsmöjligheter i staden*

Denna källa är ett kandidatarbete inom landskapsarkitektur. Metoden som Sterner använder sig av är tredelad, med litteraturstudie, egen empirisk studie samt fokusgrupper. De två fokusgrupperna som Sterner har intervjuat var dels en med elitlöpare ur Malmö Allmänna Idrottsförening, där han själv är medlem, samt motionärer som brukade delta i Friskis och Svettis utomhusjoggingpass. Grupperna var om fem personer vardera. Det är framför allt "Friskisjoggarnas" preferenser som jag fokuserat på i informationsinhämtningen, men även elitgruppens preferenser har fått ge viss input i resonemanget. Med utgångspunkt i resultatet från de tre metoderna har Sterner också sammanställt egna råd och tips vid planering och gestaltning för löpning, och även dessa tips har använts som informationsunderlag till motionslöparens preferenser.

11. Petra Sundström och Ulf Sankell (2017): *Trygghetsundersökning av Stockholms stads motionsspår*

Denna källa går igenom de motionsspår som finns omnämnda på stockholm.se och på Stockholms idrotts- och friluftskarta 2016. Fokus är att beskriva varje spår, speciellt med avseende på trygghetsfaktorer. I början av rapporten beskrivs ett flertal aspekter under rubriken "Vad kännetecknar ett bra motionsspår?", och det är det som beskrivs här som jag plockat från denna källa. Det är dock oklart var denna information är sprungen ur – är det långvarig erfarenhet från offentlig verksamhet som gör sig hörd eller kommer informationen någon annanstans ifrån?

2.2 Tre löparvågor i Sverige och deras koppling till landskapet

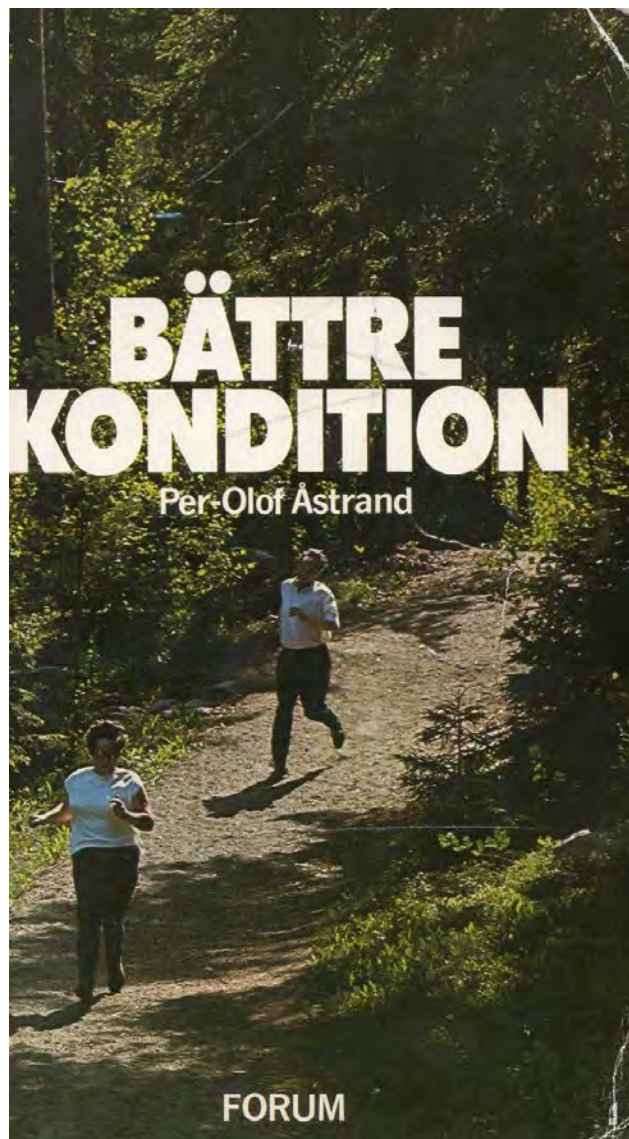
Här presenteras en historisk överblick över hur löpningen och dess koppling till olika landskap har sett ut i Sverige, liksom en överblick över nuläget.

Välfärdens motionslandskap, runt 1960-talet - svettigt friluftsliv längs likartade slingor i skogen

I en svensk kontext och med fokus på hälsa och välmående introducerades motionslöpning under slutet av 1950-talet som en del av välfärdssamhället (Qviström 2017). Initiativet kom från Svenska skidförbundet tillsammans med Friluftsrådet, och gjordes i samarbete med läkare i Gävle och ledande fysiologer, speciellt Per-Olof Åstrand vid GCI (nuvarande GIH, gymnastik- och idrottshögskolan) i Stockholm. Målet var att tackla de eskalerande så kallade välfärdssjukdomarna. Den stillasittande livsstilen hos stora delar av befolkningen skulle brytas genom att få alla att röra på sig, även äldre.

Till skillnad från tävlingslöparens landskap, som utformas med fokus på sträcka och hastighet eller tid så menar Qviström att motionslöpningen hade fokus på hälsa, och att pulsen var det som skulle mätas för att visa på just hälsa. Standardiserade konditionstest på träningscykel var en del av Gävlemodellen och tanken från början var att det skulle finnas ett nära samarbete med ett närliggande sjukhus.

Under denna tid gavs också bidrag från Naturvårdsverket som delvis bekostade anläggandet av olika motionsfaciliteter som omklädningsrum och motionsspår. 1971 publicerade Naturvårdsverket



Figur 8: Omslaget till boken "Bättre kondition" av Per-Olof Åstrand (1974). Första utgåvan av boken gavs ut 1960. På omslaget ses motionslöpare längs ett typiskt motionsspår i naturmiljö.

riktlinjer för motionscentraler. Dessa utarbetades av det som idag heter Friluftsrådet tillsammans med Riksidrottsförbundet och följde i stort sett modellanläggningen i Gävle. Saker som togs upp i riktlinjerna var detaljerade beskrivningar av anläggandet av löpspår liksom behovet av tillräckligt stor parkering, omklädningsrum, dusch och helst bastu också. Naturvårdsverkets riktlinjer betonade vikten av varierad terräng, inte minst så att spåren även kunde användas av skidåkare. En bredd på 4-6 m förespråkades. Standardiserade längder på spåren rekommenderades, men även spårcentraler med avvikande längder fick bidrag. Det som inte kom med i riktlinjerna var detaljer kring själva byggnaden och dess utrustning. Därav fick de tilltänkta konditionstesterna eller behovet av cykelergometrarna inte någon större spridning.

Med tanke på ideal om naturen eller skogen som den "naturliga" plats för restorativ eller "återställande" motion som det som idag heter Friluftsrådet förordade (Qviström 2013) var det kanske inte så konstigt att det var just skogen sågs som den självklara platsen för motionslöpning. Karin S. Lindelöf (2014) har gått igenom frågelistsvar på frågelistan "Naturen för mig". Många av de som svarat är äldre och de nämner lågintensiva motionsformer "med fokus på rekreation snarare än motion". Hon konstaterar också att det är ont om skildringar av bland annat terränglöpning för motionens skull tidigare i livet (Lindelöf 2014). Min reflektion är att motionslöpningen i början mer sågs som friluftsliv än som träning.

Eftersom större delen av de motionsspår som finns i Sverige idag härstammar just från välfärdspaneringen har riktlinjerna från 1971 påverkat utformningen av många av de motionsspår som finns idag, och spåren är relativt lika varandra oavsett var i Sverige man befinner sig.

Joggingvågen, runt 1980-talet - spring var som helst (i staden) och sikta mot maraton

Det amerikanska fenomenet jogging kommer till Sverige våren 1979, kanske framför allt med hjälp av artiklar i tidningen "Korpen motion" (Qviström 2017). Enligt en SIFO-undersökning gjord mellan åren 1971 och 1978 var jogging den motionsform som ökade mest. Andelen män i befolkningen som ägnade sig åt denna motionsform ökade från ca 20% till ca 30%. Joggande kvinnor ökade under samma period från ca 4% till ca 18% av befolkningen. (SIFO 1978 i Wester-Wedman 1988). En joggingvåg spred sig alltså över landet.

Individualismen var stark i det amerikanska jogging-konceptet, något som också fördes med till Sverige. Du kan springa var du vill och var som helst. Detta tankesätt, tillsammans med utvecklingen och lanseringen av nya dämpade löparskor gjorde att platser som inte direkt var planerade för löpning togs i besittning av löpare, bland annat en större del "gråa" ytor i städerna med hårdgjort underlag. Asfaltslöpning blir en grej när folk börjar springa inne i städerna. Detta var ett brott mot det rådande naturidealet i Sverige. Under den tidigare friluftslöparvågen förordades också att alla skulle ut och röra på sig oavsett kroppsform. Med joggingvågen kom istället ett kroppsideal exporterat från USA: man skulle ha en ung och vältränad kropp. Joggingkonceptet exkluderade på så sätt äldre och mindre vältränade, som tidigare hade en given plats i 60-talets friluftslöparvåg. I Sverige fick också joggingen tidigt en stark koppling till tävlingar och långdistanslöpning, specifikt stadsmaraton.

Till skillnad från den tidigare nämnda friluftslöparvågen, så föranledde joggingvågen inte tillskapande av nya platser för löpning. Att Sveriges



*Figur 9: "Jogging along lake Michigan in Evanston".
Från USA fick svenskarna lära sig att det går att
jogga överallt. Foto: Paul Sequeira, Environmental
Protection Agency. Källa: National Archives and Records
Administration (2019). Bilden är beskuren.*

kommuner får sämre ekonomi vid denna tid kan vara en bidragande anledning till att de gamla spåren dessutom börjar falla i glömska och inte heller tas om hand under denna tid (Qviström 2017).

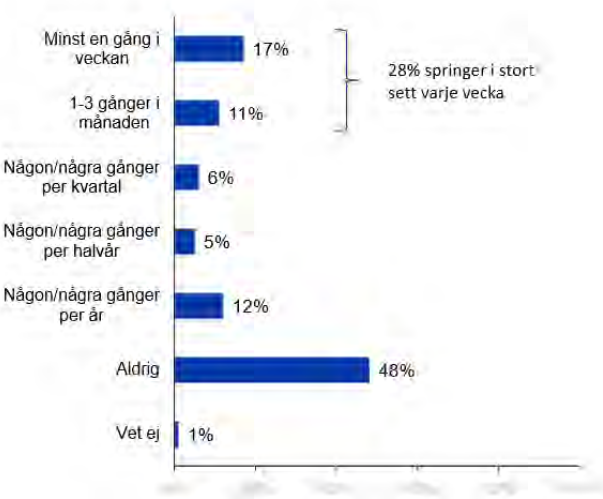
Dagens löparboom, 2010-talet – upptrampade stigar i skogen och uppmärkta slingor i staden

En ny löparboom sågs komma med rejäl kraft strax före 2010 och fortsatte in i mitten av 2010-talet, vilket beläggs i flertalet tidningsartiklar (TT i DN 2010, DN 2014, TT i DN och SvD 2015). Under början av 2010-talet stod damer och ungdomar för den största ökningen av de som löptränar (TT i DN och SvD 2015). Enligt friidrottsförbundets löparrapport från 2016 var det då 40 % av svenskarna som använde löpträning som en av sina träningsformer, se figur 10. Den i skrivande stund senast tillgängliga löparrapporten från Svensk Friidrott (2017) säger oss något om hur ofta de som springer gör det, se figur 12. Nära hälften av svenskarna ”springer/löptränar” aldrig, och ännu större andel av de äldre. Över en fjärdedel (28%) av svenskarna springer varje eller ungefär varannan vecka och resterande knappa fjärdedel (23%) springer någon eller några gånger per kvartal, halvår eller år.

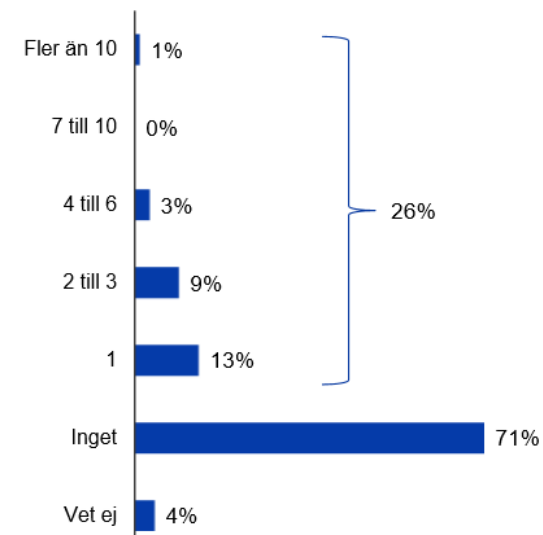
Många (71%) av de som springer/löptränar kan inte tänka sig att springa lopp det närmaste året, se figur 11. Även om många är ointresserade av att springa lopp menar jag att det ändå går att se trender som har relevans för vardagsmotionärer med tanke på vilka lopp som lockar. Även de som inte ville springa lopp hade möjlighet att svara på en fråga om detta i enkäten. När det gäller vilka lopp svenskarna är intresserade av att springa (se figur 13), ligger traditionella landsvägslopp och stadslopp i topp (22%) med terränglopp eller trail-lopp (20%) strax därefter. Upplevelselopp (16%) är också populära liksom lopp med tydlig välgörenhetsprofil (13%) och hinderbanor/obstacle races (12%) (Svensk friidrott 2017).



Figur 10: Använder du löpning/löpträning som en av dina träningsformer? (Svensk Friidrott 2016)



Figur 12: hur ofta springer/löptränar du i genomsnitt? (Svensk Friidrott 2017)



Figur 11: sett till det närmaste året, hur många lopp skulle du kunna tänka dig att springa? (Svensk Friidrott 2017)



Figur 13: Utfallet på frågan ”Vilka typer av lopp är du intresserad av att springa, även om du inte tidigare har sprungit något lopp? Flera svar möjliga.” i löparrapporten från 2017 (Svensk Friidrott 2017).

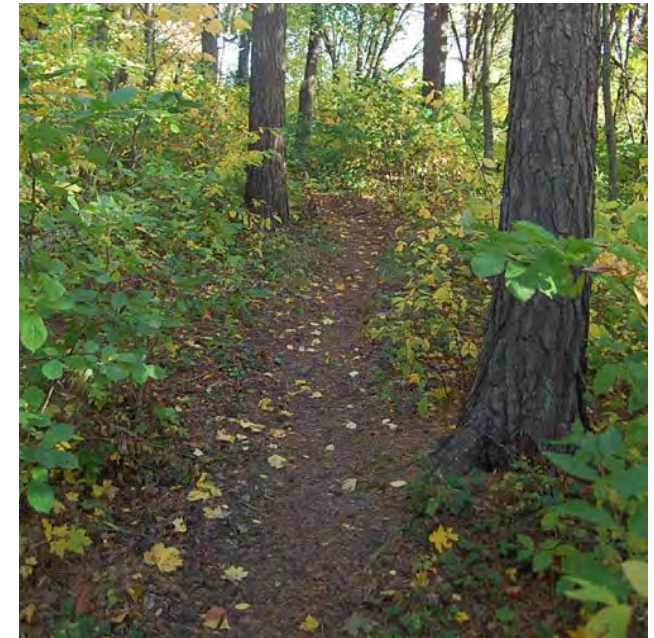
Mikael Mattsson, fysiolog vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm, menar att löpning (i staden) och terränglöpning (utanför alltför preparerade stigar) är två parallella trender som just nu växer var och en för sig (DN 2014), vilket överensstämmer med vilka lopp som svenskarna kan tänka sig att springa, se tidigare stycke (Svensk friidrott 2017). Att skogen är populär för löpning märks bland annat genom företaget Team Nordic Trail som grundades 2013 och som har 35 lokala löpargrupper runt om i Sverige (Team Nordic Trail 2018). Grundaren och VD:n Miranda Kvist säger att "Vi märker att många väljer att lämna asfaltsloppen nu. Folk vill att träningen ska vara en upplevelse och inte bara handla om att pressa milen" i en intervju till Dagens Industri (2017). Upplevelse är också en aspekt jag tar upp som ett tänkbart motiv till löpning, se vidare under avsnittet *En bild av dagens motionslöpare* på nästa sida.

Utöver trail-löpning i skogen växer som sagt även stadslöpningen som en parallell trend, åtminstone enligt Mikael Mattson (DN 2014). I storstadsområdena Stockholm, Göteborg och Malmö har på senare tid också centrala löpslingor i stadsmiljö börjat märkas ut (Lindström 2016). Dessutom blir löparbanor på tak ett allt vanligare inslag i stadsmiljön, exempelvis i Rosendal (Fridell, Aldén, Qviström 2019). Dagens två parallella trender verkar ha blandat upp olika element från de två tidigare löparvågorna. När man under 1980-talets joggingvåg förespråkade att man kunde springa var som helst i staden märker man nu upp slingor att följa i just stadsmiljö. Detta element har ju tidigare endast funnits i skogen då många slingor skapades i och med 1960-talets motionsvåg. På samma sätt kombinerar dagens trail-löpning friheten i att springa var som helst från 1980-talets joggingvåg med skogsmiljö från den tidigare friluftslöparvågen. Dagens löparboom verkar också ha mindre koppling



Figur 14: Kommande löparbana på tak, en del av dagens två parallella trender inom landskap för löpning: markerad slinga i stadsmiljö.

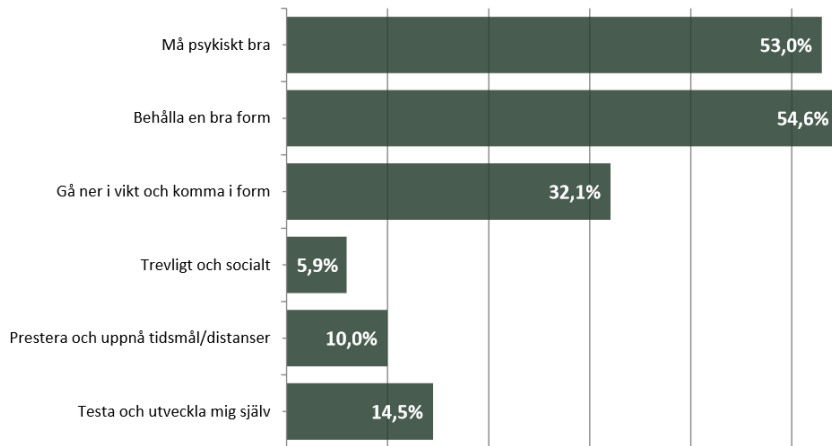
till tävling än 80-talets joggingvåg. Utöver Miranda Kvists kommentar i ovanstående stycke menar både den tidigare maratonstjärnan Anders Szalkai och fysiologen Mikael Mattsson vid GIH att den nuvarande löparboomen fokuserar mindre på tider och resultat än den tidigare joggingvågen (TT i DN 2010, DN 2014). Många lopp låter också bli att ha tidtagning, bland annat Våruset som först 2013 började erbjuda tidtagning, och då valde ca en fjärdedel av deltagarna att få sin tid mätt (DN 2013). Vi kanske har en sundare inställning till löpning nu jämfört med 80-talets joggingvåg, och att vi inte längre blandar ihop jogging med att pressa sin tid på maraton?



Figur 15: Upptrampad stig i skogsmiljö en del av dagens två parallella trender inom landskap för löpning: så kallad trail-löpning längs omarkerade stigar.

Sammanfattning tre löparvågor

- Välfärdens motionslandskap, runt 1960-talet - svettigt friluftsliv längs likartade slingor i skogen.
- Joggingvågen, runt 1980-talet - spring var som helst (i staden) och sikta mot maraton.
- Dagens löparboom, 2010-talet – upptrampade stigar i skogen och uppmärksatta slingor i staden.



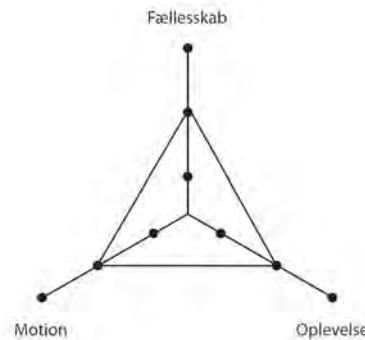
Figur 16: Utfallet på frågan "Varför springer du?" i löparrapporten (Svensk Friidrott 2016).

2.3 En bild av dagens motionslöpare

Här ges en bild av dagens motionslöpare utifrån motiv till löpning, tankar och känslor vid löpning samt när, hur och var dagens motionslöpare springer.

Motiv till löpning

I enkäten till Svensk Friidrotts löparrapport från 2016 fanns bland annat frågan "Varför springer du?" med i enkäten som rapporten bygger på. Frågan ställdes till de som angivit löpning som en av sina träningsformer och flera svar var möjliga (se figur 14). Strax över hälften (53,0 %) har svarat att de springer för psykiskt välbefinnande – i princip lika många som har svarat att de springer för att "behålla en bra form" (54,6 %), det vill säga fysiskt välbefinnande. Även ett annat svarsalternativ som handlar om fysiskt välbefinnande, "gå ner i vikt och komma i form" har relativt många, (32,1 %) svarat. Bland de mindre



Figur 17: vardagslöparens motiv enligt rapporten *Løb i byer* (Røjskjær, Pedersen et al. 2012).

vanliga motiven finns "testa och utveckla mig själv" (14,5 %), "prestera och uppnå tidsmål/distanser" (10,0 %) samt "trevligt och socialt" (5,9 %). Svaren är begränsade till de svarsalternativ som gavs och upplevelse (av landskapet till exempel) finns inte med som svarsalternativ (Svensk friidrott 2016). Man kan fråga sig hur många som hade svarat även detta om möjlighet hade givits.

Svaren i löparrapporten stämmer bra överens med löpartypen "vardagslöpare" i den danska rapporten *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Löpartypen vardagslöpare i denna rapport är framtagen ur ett resonemang med input från fallstudie, skrivbordsstudier och intervjuer med självorganiserade löpare i *Marathon sport*. Vardagslöparna sägs utgöra huvudparten av de många löpare som dagligen löper i staden. Så här skriver rapporten om vardagslöparnas motiv till löpning:

"Det främsta motivet för vardagslöparen är hälsa och motion med både ett kroppsligt och mentalt fokus. Vardagslöparen löper både för att tappa vikt och komma i bättre form samt för att uppnå inre frid och få avkoppling från en hektisk vardag. [...] För vardagslöparen är "löpturen ett frirum, där man kan koppla av och ladda batterierna." (fritt översatt ur Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 46)

I *Løb i byer* ges tre olika motiv till löpning: gemenskap, motion och upplevelse. Vardagslöparna sägs motiveras lika mycket av dessa olika motiv, varken extra mycket eller extra lite, se figur 15 (Røjskjær, Pedersen et al. 2012).

I mastersuppsatsen *Up and Run* (Ekdahl 2012), som tar ett antropologiskt perspektiv på löpning, identifierar Björn Ekdahl tre olika typer av löpare: prestationslöpare (*thinking runners*) – som gör allt för att prestera och uppnå sina mål, känslolöpare (*feeling runners*) – som springer när de känner för det för att de mår (psykiskt) bra av det samt hälsolöpare (*health-runners*) – som springer för att ta ansvar för sin (fysiska) hälsa. Ekdahl talar också om "runningscape" som en gemenskap mellan löpare över nations- och andra gränser.

I Emma Karlssons examensarbete inom landskapsarkitekturprogrammet *Planera för löpning* (Karlsson 2017) intervjuar hon 16 löpare i Lund. Hon delar bland annat in löparna efter vad som motiverar dem till löpning, och kommer fram till följande fyra motiv: hälsa och motion; upplevelse; gemenskap och det sociala samt utmaning, konkurrens och tävling. Till skillnad från vad som redan nämnts från andra källor tillkommer här motivet med utmaning, att utmana sin egen kropp och testa vad den klarar av (Karlsson 2017).

Simon Cook (2013) talar om följande tre motiv till löpning: tävling, hälsa och upplevelse. Cook menar att upplevelseaspekten forskningsmässigt har behandlats väldigt lite i förhållande till de övriga två. Upplevelselopp är också något som ökar, med till exempel som Zombielopp i bland annat Örebro och Uppsala (Batalj 2018) samt löplopp i nybyggda vägtunnlar i Stockholm, i Norra länken 2014 och Citybanan 2017 (Lidingöloppet 2014, Lidingöloppet 2017). Ett exempel på annan typ av upplevelselopp som också kan kallas för en typ av hinderbanelopp är Tjurruset där deltagaren kämpar sig genom ”de brantaste backarna, lerigaste sankmarkerna och blötaste träskan”. Trots att det funnits sedan 1997 är det först nu som det börjar spridas över landet till andra orter än Stockholm (Tjurruset 2018), vilket också det talar för att upplevelse, liksom utmaning, är ett viktigt motiv för löpning. Löpning som ett sätt att transportera sig och därmed ett sätt att få tid för träning i vardagen lyfts som ett motiv till löpning, bland annat i rapporten Urbana löpspår (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

Reflektion om motiven

I denna ruta resonerar jag kring hur olika motiv kan påverka vilken typ av landskap som man vill springa i. Som jag ser det så finns följande motiv till löpning:

1. Prestation/tävling
2. Utmaning/utveckling
3. Fysisk hälsa/motion
4. Psykisk hälsa/rensa tankarna
5. Upplevelse/upptäcktsfärd
6. Gemenskap/det sociala
7. Transport

1. Kategori nummer ett är inte i fokus detta arbete då jag menar att prestation inte innefattas i motionslöpning. Dock kan nog de landskapsliga preferenserna vara relativt lika för de som motiveras av detta som de som motiveras av utmaning/utveckling, se nästa stycke.

2. Med tanke på att utmanings-/utvecklingsmotivet lyfts i särskilt många källor kan man tänka sig att det ofta kanske förekommer i samband med andra motiv. För den som vill utmana sin egen kropp är det troligen viktigt med möjlighet till olika distanser och olika tuffa backar - gärna varierande för att kunna stegra utmaningen.

3. Motionen eller den fysiska hälsan är ett viktigt motiv till att springa men frågan är hur viktig utemiljön/landskapet är i detta fall? Miljön bör såklart vara hälsosam utan för mycket farliga partiklar eller annat och därmed gärna mycket växter som renar luften, men finns det i övrigt något vi som landskapsarkitekter kan bidra med för de som motiveras av fysisk hälsa?

4. Om man istället värdesätter psykisk hälsa främst och vill rensa tankarna kanske miljön inte bör vara för ”krävande” för hjärnan?

5. För upplevelser kan vi som landskapsarkitekter troligen bidra till att utforma miljöer som fungerar som katalysatorer för upptäcktsfärder.

6. Det sociala och gemenskapen menar jag kommer lite av sig själv eller på köpet med löpning i grupp, men kan vara eller bli det som lockar mest för den enskilda individen. Detta är också det svarsalternativ som fått minst antal svar i löpparrapporten (Svensk friidrott 2016).

7. Vid transportlöpning är man ofta hänvisad till en viss sträcka eller en mer eller mindre bred korridor (beroende på hur mycket extra man kan tänka sig att springa). Här är det troligen viktigt att förbättra den befintliga miljön mellan viktiga målpunkter för att göra den miljön bättre anpassad för löpning.

Dessa sju kategorier kan självklart finnas som motivationer i en blandning hos olika löpare, där vissa motiveras mer av en sak och någon annan mer av något annat, men att de samtidigt motiveras i viss utsträckning även av någon eller några av de andra kategorierna.

Om jag går till mig själv motiverades jag i början av min orienterings- och löparkarriär främst av fysisk hälsa/motion medan jag ganska snabbt började motiveras av upplevelse/upptäcktsfärd, även om prestation/tävling också är en viktig del. Jag motiveras dock av alla sju kategorier i varierande omfattning och i olika sammanhang.

Tankar och känslor vid löpning

En relativt ny amerikansk studie (Samson et al. 2017) där tio långdistanslöpare (som tränar inför halvmaraton eller längre distans, alltså inte direkt motionslöpare) fick tänka högt under sina löpturer resulterade i tre olika teman som karaktäriserade deltagarnas tankeprocesser. Dessa teman var tempo och sträcka ("pace and distance"), smärta och obehag ("pain and discomfort") samt omgivning/miljö ("environment"). Med tanke på att studien är gjord på satsande löpare och menar jag att den endast kan ge en liten vink om vad motionslöpare tänker på.

I Anita Wester-Wedmans studie på "igångsatta" motionärer i Umeå från 1988 fick deltagarna efter de två åren som studien pågick svara på en fråga om vad de oftast brukade tänka på under joggingpasset. Till skillnad från den nyare amerikanska studien på aktiva idrottare var det en stor andel (70%) som svarade att de tänker på familjen, arbetet eller vardagliga händelser i största allmänhet. 12% uppgav att de tänker på själva joggandet och 7% på omgivningen. Bland de som Wester-Wedman kategoriserar som icke-motionärer (dvs de som misslyckades att upprätthålla joggingen i tillräckligt hög grad över två år) tänker mer än hälften på själva joggandet. Hon gör sedan följande kommentar:

"Skillnaden mellan grupperna är intressant, eftersom tankar på familj/arbete och omgivning oftast är neutrala medan praktiskt taget alltid de tankar som rör själva joggandet har ett olustfyllt innehåll, då de rör sig om den fysiska ansträngningen och dess obehag." (Wester-Wedman 1988 s. 162)

Ovana joggare tänker alltså mer på att det är jobbigt att jogga än att låta tankarna fundera på vardagen eller uppleva omgivningen. De som motionslöper mer regelbundet verkar dock kunna göra detta enklare, vilket även antyds i intervjuerna i Emma Karlssons examensarbete (2017). I hennes arbete menar de intervjuade studenterna som motiveras av hälsa och motion att de ofta lyssnar på musik när de springer (och då tänker mest på musiken) eller glider bort i tankarna. En av de i kategorin "mitt i karriären" försjunker sig också gärna i sina tankar eller drömmer sig bort när hon springer (Karlsson 2017).

Björn Ekdahl (2012) tar upp vilka känslor och kroppsliga erfarenheter löpningen väcker hos de som han har intervjuat, baserat på en lista med 42 känslord. Bland de intervjuade finns både de som jag skulle klassa som motionslöpare liksom de som Ekdahl benämner som prestationslöpare, som jag menar inte är motionslöpare. I beskrivningen av löparens känslor görs ingen uppdelning beroende på typ av löpare (Ekdahl 2012).

Ekdahl skriver att de flesta känner glädje och styrka när de ska ge sig ut, medan det hos några kan finnas känslor av oro och nervositet. Vidare menar han att löparen är uppmärksam på sin kropp och känslan i kroppen varierar från stark och pigg vissa dagar till seg andra dagar. Ekdahl ser att ett framträdande tema i intervjuerna är att löpningen ger upphov till att känna sig energisk och stark kombinerat med en känsla av att vara fri och att vara lugn. Upplevelsen av att klara till exempel att springa en mil genererar också en känsla av "wow" under tiden, liksom en känsla av "yeah" efteråt (Ekdahl 2012).

Sammanfattning tankar och känslor

Kanske framför allt för ovana men även andra är uppmärksamma på sin kropp och den fysiska ansträngningen vid jogging. Löpning verkar också kunna ge en känsla av att vara stark liksom en lugn frihetskänsla. Att kunna glida bort i tankarna är viktigt för många motionslöpare. En mindre andel, och framför allt vana joggare, tänker på omgivningen vid motionslöpning.

Var, hur och när springer motionslöpare?

När det gäller var dagens motionslöpare springer menar exempelvis *Løb i byer* att vardagslöpare utgår och slutar sin runda vid hemmet och springer i närområdet (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Detta mönster återkommer i flera källor (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Karlsson 2017 m.fl.), se vidare under aspekten närhet i avsnitt 2.3. Att startpunkten är samma som slutpunkten är något som är väldigt vanligt inom motionslöpning, och något som skiljer det från mycket annat, enligt tre forskare i Storbritannien (Cook et al. 2015). Förutom att konstatera att löpning kan ske från punkt A till punkt B identifierar de tre olika möjliga typer av rutter som en löprunda kan ta: att ta sig ut och tillbaka längs samma väg, att springa som en regelrätt slinga eller kombinationen av dessa två: först ut och sedan en slinga och tillbaka längs den första vägen. Denna sista kategorier benämner de som "lollipop" (Cook et al. 2015).

Att söka sig till en grön/blå omgivning är något som motionslöpare gör, enligt flera källor (se vidare under denna aspekt i avsnitt 2.3). *Løb i byer* menar dock att en större del av löprundorna sker i den "grå" stadsmiljön, och att det beror på att den miljön behöver passeras för att man ska kunna ta sig till mer gröna och blå miljöer (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Karlsson kommer i sin intervjustudie av löpare i Lund och Malmö fram till att motionslöparna springer på olika platser beroende på vad de motiveras av. De som motiveras av hälsa och motion springer i större utsträckning i stadens rum och bara ibland utanför. De som motiveras av upplevelse vill

springa utanför stadsmiljön, gärna i skogar långt bort om de kan ta sig dit. De springer också på åkrar. De som istället motiveras av utmaning, konkurrens och tävling springer ofta på Hardebergaspåret i Lund, en tidigare banvall som nu är cykel- och gångväg med både asfalt och grus, men att just de löparna springer tillsammans i löpargrupper verkar vara viktigare än var de springer (Karlsson 2017).

I Sverige är det rimligt att anta att många av de spår som anlades under 60-talets motionslöparvåg (se tidigare avsnitt) fortfarande används mycket idag, vilket bekräftas bland annat av en studie av löparspår i Skåne och Södermanland (Bengtsson 2015). En snabb överblick av publika GPS-löpar-rutter tillgängliga på internet ger också en bekräftelse av detta (exempelvis Strava, 2019). Här kan dock också ses att även olika typer av vägar såsom gång- och cykelvägar också frekvent används för löpning (Strava 2019).

Avseende hur dagens motionslöpare springer säger oss löparrapporten att en klar majoritet av motionslöparna i Sverige oftast springer själva (84 %). 8 % anger att de oftast springer med vänner eller familj, 5 % oftast i löpargrupp och 3 % har svarat "vet ej" (Svensk friidrott 2017). De intervjuade tjänstemännen i Skåne och Södermanlands län (med fokus på just motionsspår) menar att dagens motionslöpare ofta springer, cyklar eller tar bilen hem efter avslutat träningspass (Bengtsson 2015). Ekdahl (2012) menar att många löpare går igenom olika ritualer framför allt inför men också under ett löppass. De olika ritualerna han nämner är att välja och lyssna på musik, att använda pulsklocka med eller utan GPS, att tänka på intag av mat och

dryck samt att välja kläder till löpturen där skorna är viktigast. Alla dessa ritualer menar Ekdahl bidrar till identiteten som löpare (Ekdahl 2012).

Typiska tidpunkter för motionslöpning är tider då man inte förvärvsarbetar eller studerar. Följande nämns i *Løb i byer*: morgnar, sena eftermiddagar, kvällar och helger (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Karlsson (2017) skriver att man ofta passar på att springa dagtid på helgen, och att studenter med mer flexibla scheman gärna springer dagtid även i veckorna om de kan. Hon konstaterar också att många av hennes respondenter är periodare och att motivationen att springa kan variera kraftigt. För flera av dem är detta sammankopplat med årstid (Karlsson 2017).

Sammanfattning var, hur och när

Motionslöpare i Sverige idag utgår oftast hemifrån och springer en runda i så gröna miljöer de kan hitta nära hemmet, längs vägar och spår. De springer oftast själva och kan använda sig av olika ritualer. Löpningen sker ofta morgnar, kvällar och helger.

2.4 Vad i landskapet är viktigt för motionslöpare?

I detta avsnitt presenteras en sammanställning av vad motionslöpare verkar tycka är viktigt i sitt omgivande landskap, baserat på ett flertal olika källor. De aspekter som tas upp i flest källor presenteras först.

Grön/blå omgivning

Gröna och blå omgivningar i form av grönska och/eller vatten nämns av tio av de elva undersökta källorna på något sätt. Flera av källorna talar också om variation i den omgivande miljön, se vidare under aspekten variation på s. 28. Den enda källan som egentligen inte nämner grön/blå omgivning är danska Lokale og Anlægsfondens lista med krav och riktlinjer för anläggande av belysta motionsspår. Det enda som kommer i närheten här är att variation i terräng och upplevelse bör inarbetas (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28)

I fallstudien i Rosendal beskrivs omgivningen som skogsmiljö, stenstad eller inomhus, och med en glidande skala mellan dessa. Här konstateras också att miljöerna med skog verkar mer populära, även om kort tid tillbringats i fält (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). Detta stämmer överens med vad som skrivs i Malmös program för aktiva mötesplatser. Där erkänns friluftsområden som mycket viktiga samlingsplatser för motion, men man konstaterar samtidigt att löpning inte bara sker här utan även i stadens rum (Anderson och Krook 2015). I rapporten *Løb i byer* menas dock att just kategorin ”vardagslöparen” inte gärna springer i staden, varför stadsliv markerats som icke viktigt för denna kategori löpare (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Karlsson (2017) konstaterar att de som hon delar in i gruppen studenter ofta söker sig bort från staden när de springer, i likhet med *Løb i byers* vardagslöpare.

I verktyget landskapsanalyser för stadens löpare klassas grön/blå omgivning som en upplevelsekaraktär. Både grönska och vattenkontakt tas upp som kvaliteter hos ett stråk. Båda dessa ihop anses som bättre än om bara en finns representerad (Fridell, Aldén, Qviström 2019). Detta stämmer bra överens med mina och Anderssons upplevelser som joggare i vårt kandidatarbete. Här markerade vi gröna miljöer som rekreativa och vi valde ofta att jogga nära Fyrisån (Aldén och Andersson 2016).

I trygghetsundersökningen av Stockholms stads motionsspår nämns det i förbifarten som en självklarhet att motionsspår går genom ”naturen”. Man verkar också ha en romantiserad bild av detta då det i inledningen står att spåren går ”genom fantastisk natur”. Omgivningen tas inte upp mer än så i denna källa (Sundström och Sankell 2017). Jensen Sondén och Persson har med ”natur” som en av skalorna spåren får ett värde på. Med detta menas omgivningar, vyer med mera och ord de använder för att beskriva ett bra spårområde i detta avseende är vackert, varierande och unikt (Jensen Sondén och Persson 2017). Det går dock inte att säga något mer om specifika aspekter kopplade till deras naturskala. Även i rapporten *Løb i byer* talas det om grön/blå omgivning i svepande ordalag. Vardagslöparen sägs tycka om gröna och blå rum som parker, sjöar med mera och söker sig utanför staden för att finna detta. Frisk luft sägs vara en aspekt som detta för med sig (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Grönska och vatten tas även upp av Karlsson som något som löpare söker sig till (Karlsson 2017). Även Lindström talar om grön omgivning relativt abstrakt under det hon kallar flexibilitet: en av punkterna som ger extra ”poäng” åt motionsrundan är om den går till minst 50 % genom ett grönområde (Lindström 2016).

Förutom att tala om grönområden tar Lindström även upp variationen mellan sluten vegetation och öppet landskap under en kategori hon kallar grönstruktur. Finns både öppet och slutet ger det två poäng åt motionsrundan, medan bara den ena ger ett poäng (Lindström 2016). Apropos detta så fångar Sterner en viktig och för mig intressant och ögonöppnande skillnad mellan de intervjuade elitlöparna jämfört med ”Friskisjoggarna”: elitlöparna tyckte bäst om den slutna miljön i skogen medan ”Friskisjoggarna” tyckte bäst om vyer och att naturen var mer i bakgrunden. En anledning till detta var att det var mer orienterbart, se vidare diskussion om detta på s. 23. Platser med mycket växtlighet och vilt inslag uppskattades inte av ”Friskisjoggarna”: ”*Det känns som något för orienterare, påpekade Yvonne*” (Sterner 2013). Även Karlssons intervjuer visar på liknande förhållanden. Tre intervjuade uppger att de gärna springer i parkmiljö. En annan aspekt i omgivningen som kommer fram i Karlssons intervjuer är att alldeles för blåsiga slätter inte är optimalt när man ska springa (Karlsson 2017).

Sammanfattning grön/blå omgivning

Gröna och blå omgivningar verkar vara något som motionslöpare söker sig till. Platser med denna typ av miljöer bör därför utnyttjas vid planering och gestaltning för löpning, oavsett om detta innebär skog, park eller andra miljöer. Vatten i landskapet bör absolut utnyttjas. Det är positivt med både öppna och slutna landskapsrum, och vyer och siktlinjer är något som man kan arbeta med. För stark vind upplevs negativt och är något att ta hänsyn till. Variation är också något som flera källor nämner, och många kopplar det just till omgivningen. Variation tas upp som en egen aspekt på s. 28.

Underlag

Underlaget nämns i nio av elva undersökta källor. Merparten av källorna förespråkar mjukt underlag (till exempel grus av typen stenmjöl) och anser att detta är bättre än hårt underlag som till exempel asfalt. Lindström (2016) och Fridell, tidigare (samma) Lindström (i Fridell, Aldén, Qviström 2019) utvecklar det inte mycket mer än så. Elitlöparna i Malmö allmänna idrottsförening menar att gruset dock inte får vara för "rulligt" om det ska vara skönt att springa på (Sterner 2013). Lokale og Anlægsfonden nämner förutom grus också träflis och menar att det mjukare underlaget är skonsamt för benen (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). För de flesta av Sterners intervjuade "Friskisjoggere" var ett mjukt underlag som grus eller flis att föredra (Sterner 2013). Liknande tankegångar återfinns bland de 16 intervjuade löparna i Malmö och Lund i Karlssons examensarbete. Många vill ha ett mjukare underlag och grus nämns som det mest önskvärda underlaget (Karlsson 2017)

Att underlaget bör vara jämnt utan uppstickande grenar och rötter nämns i trygghetsundersökningen av Stockholms stadsmotionsspår (Sundström och Sankell 2017). De intervjuade "Friskisjoggerarna" i Sterners kandidatarbete menar även de att underlaget bör vara jämnt och det var viktigt att det var säkert att springa på (Sterner 2013). Ett exempel på detta ges även av en av Karlssons respondenter, som föredrar en "lagom krattad manege" framför skogen och lervälling. Kullersten kommer fram som mycket negativt att springa på i Karlsson intervjustudie då det framför allt är ojämnt, men även hårt (Karlsson 2017).

Ett fåtal av Karlssons respondenter springer gärna på asfalt av "prestationsskäl" – det vill säga bättre driv i steget (Karlsson 2017). Vissa av Sterners

"Friskisjoggere" kunde även tänka sig asfalt (Sterner 2013). Löparcoachen i Rosendal nämner också att hon gillar asfalt av denna anledning (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). De flesta löparna i Karlssons studie vill dock inte springa på asfalt (Karlsson 2017). I Aldén och Anderssons autoetnografiska studie upplevdes fotisättningen i marken som påtaglig (Aldén och Andersson 2016). Vid löpning utsätts fötterna för betydligt större krafter än vid gång och ett hårt underlag känns därför hårdare. Malmö stad nämner inte underlaget, men det verkar kunna vara asfalt med tanke på det de skriver om att utnyttja befintliga gång- och cykelvägar för uppmärkning av motions slingor (Anderson och Krook 2015).

Karlsson konstaterar att de löpare som motiveras av upplevelse föredrar jord och gräs (Karlsson 2017). Även för elitlöparna i Malmö allmänna idrottsförening var gräs det mest populära underlaget, före mark med fallna barr (Sterner 2013). I fallstudien i Rosendal verkar ridstigen, som har mjukare underlag än grus, mest populär för löpning. Detta trots att den ibland kan var lite lerig. De grusade stigarna i Stadsskogen var också relativt populära (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). Jensen Sondén och person tar upp olika underlag som en grej som ger positiv variation och en högre poäng på skalan utbud (Jensen Sondén och Persson 2017)

Stockholms stad fokuserar framför allt på skötsel aspekter när det gäller underlaget. I deras trygghetsundersökning av motionsspår föredras stenmjöl framför träflis eller sågspån på grund av att det inte behöver bytas ut med jämna mellanrum då det multnar (Sundström och Sankell 2017). Se vidare diskussion om skötsel under övriga aspekter på s. 34. Även tillgängligheten för personer med funktionsnedsättning nämns som anledning till att använda stenmjöl. Rapporten från Stockholms

stad är den enda källan som tar upp denna typ av tillgänglighet (Sundström och Sankell 2017). Detta verkar alltså inte vara viktigt för motionslöpning generellt, vilket är anledningen till att denna fråga inte fått en egen kategori bland dessa aspekter. För mer diskussion om tillgänglighet, se aspekten topografi på s. 27.

Sammanfattning underlag

Sammanfattningsvis säger flera källor att mjukt underlag är bra och grus/stenmjöl och träflis nämns som mjuka underlag. Jämnheten på underlaget verkar också vara viktigt för motionslöpare. De som vill ha ännu mjukare underlag än grus verkar dock inte vara så kinkiga med att det också behöver vara jämnt då de gärna springer på jord och gräs. Mark med fallna barr verkar vara ett bra underlag för de som springer mycket, vilket stämmer med min egen erfarenhet. Trots att detta endast nämns av elitlöpare och inte några egentliga motionslöpare i litteraturstudien, tror jag att det skulle uppskattas även av motionslöpare, så länge det är tillräckligt jämnt. Vissa kan tänka sig eller uppskattar att springa på ett hårdare underlag som asfalt, men kullersten uppskattas inte.

Närhet

Att ha nära till löpningsmöjligheter/motions slingor nämns i en klar majoritet av källorna. Jensen Sondén och Persson tar inte upp detta som en aspekt i bedömningen av spår, men nämner ändå närheten för spåren i Uppsala. Här anges att de många spåren i Uppsala gör att närmaste löpmöjlighet aldrig är långt borta (Jensen Sondén och Persson 2017).

Att spåren bör ligga nära staden nämns av Lokale og Anlægsfonden (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28) liksom av Karlsson. Karlsson lyfter också problematiken av att behöva ha en bil för att kunna ta sig till bra miljöer för löpning (Karlsson 2017). Närbarhet nämns av Sterner (2013) och i Malmös program för aktiva mötesplatser, där det konstateras att ”många når idag inte en motions slinga inom 500 meter” (Anderson och Krook 2015). Närheten till hemmet nämns som viktigt i Løb i byer (Røjskjær Pedersen et al. 2012), liksom i projektrapporten Urbana löpspår, både i huvuddelen och i bilaga 2 (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

I verktyget landskapsanalyser för stadens löpare nämns också transportlöpning exempelvis mellan jobb/skola och hemmet som ett sätt att få tid för träning och löpning i livspusslet (Fridell, Aldén, Qviström 2019). Här tas även hyrcykelstationer och hållplatser för kollektivtrafiken upp i anlavsverktyget. Flera respondenter i fallstudien i Rosendal uppgav att de utgick från en arbetsplats i närheten för sin träningsrunda (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). Detta talar för att inte bara närheten till hemmet eller mellan hem och jobb är viktig, utan även närheten till arbetsplatser, i alla fall sådan är arbetstiden kan användas till friskvård. Exemplet med samarbete med en skola vid anläggande av ett löpspår som ges i inledningen i rapporten Urbana löpspår (Fridell, Aldén, Qviström 2019) visar på en annan utgångspunkt vid löpning.

Mönstret som framträder är att motionslöpning ofta äger rum med utgångspunkt ”där man är”, oavsett om detta är hemma, på jobbet eller någon annan stans. Karlsson konstaterar dock att vissa när de får möjlighet (exempelvis på helgen) gärna förflyttar sig längre bort till miljöer som de upplever bättre för löpning och springer där istället (Karlsson 2017).

Sammanfattning närhet

Sammanfattningsvis bör bra områden för löpning ligga stadsnära för att på så vis ligga nära många löparens bostäder, som också verkar vara den vanligaste utgångspunkten för en löptur. Att även identifiera arbetsplatser med friskvårdstimme eller liknande liksom skolor kan vara ett sätt att hitta andra viktiga utgångspunkter för motionslöpning.

Skyltning och orienterbarhet

I Karlssons intervjustudie kommer det fram hur svårt det kan vara att springa i ett helt nytt område utan skyltning. En av de i kategorin studenter skriver följande i sin dagbok när hon gjorde en ”titta-runt-i-området-runda”: ”[...] trixigt att hela tiden tänka efter vart jag ska springa pga nytt område och inget givet ”spår” (såsom elljusspår eller liknande)”. Detta tar Karlsson fasta på: ”Om man vill få fler att springa kan tydligare skyltning eller spår underlätta för nya i staden eller nya löpare att springa.”(Karlsson 2017). Skyltning tas också upp i fallstudien i Rosendal och anges där på en skala mellan tydlig och obefintlig. Här resoneras också om att skyltningen kan bestå av till exempel markeringar i marken eller utgöras av själva stolparna på ett elljusspår (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2).

Både Malmö och Stockholms stad nämner kartor över spåren och informationstavlor som något som bör finnas, liksom digital information (Sundström och Sankell 2017, Anderson och Krook 2015). Stockholms stad anser också att kontaktuppgifter för felanmälan bör vara tydligt uppsatta nära spåret. Spår- och avståndsmarkeringar bör finnas för att underlätta orienterbarheten i spåret, och man anger även att de senare bör sitta var 100:e meter

(Sundström och Sankell 2017). Även Lokale og Anlægsfonden menar att distansmarkeringar är bra för orienterbarheten. De nämner också att sådana underlättar för intervallträning (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28).

Linnea Lindström (nu Fridell) nämner orienterbarhet både som skyltning eller km-markeringar och som av en mer avläsbar orienterbarhet i landskapet, det senare i form av koppling till bebyggelse samt tydliga riktningar som öppna långsträckta dalgångar (Lindström 2016).

Även Sterner menar att ”vyer och natur i bakgrunden”, det vill säga mer öppna landskapsrum, bidrar till att det blir mer avläsbart eller orienterbart. Detta uppskattades framför allt av ”Friskisjoggarna” (Sterner 2013). Løb i byer tar upp orienterbarhet som en viktig aspekt för ”vardagslöpare”. Detta sägs kunna ske genom bra skyltning men kanske ännu hellre att det ”ger sig självt” hur rundan går om den till exempel går runt en sjö (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

För att underlätta orienterbarheten i ett område tror jag att man inte bara bör namnge olika spår och skylta dessa med specifika namn. För några år sedan ändrades skyltningen i Stadsskogen i Uppsala från ett sådant system till ett med skyltar som visade riktning mot de olika omgivande stadsdelarna istället. Detta innebar ett stort lyft för enkelheten att orientera sig i området. Något liknande detta anser jag bör finnas i områden tänkta för löpning, framför allt i slutna miljöer som skog.

Sammanfattning skyltning och orienterbarhet

För att öka orienterbarheten i ett område för löpning kan man alltså, förutom att sätta upp en spårkarta och distansmarkeringar, även identifiera stadsdelar eller målpunkter utanför området som man kan skylta mot i stigmörningar. Man bör även fundera på aspekter hos landskapet; var finns öppna rum där man kan orientera sig? Var är landskapet avläsbart med exempelvis tydliga riktningar? Finns det sjöar eller annat att runda som gör att rundan bli självklar?

Belysning

Belysning nämns i åtta av de undersökta källorna. Lokale og Anlægsfondens viktigaste ”ledpunkt” för att tillgodose självorganiserade löparens behov sägs vara just belysning, för att möjliggöra motion på vintern och efter arbetstid (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). Jensen Sondén och Persson redovisar om elljusspår finns eller inte men diskuterar inte belysningen mer än så (Jensen Sondén och Persson 2017). I fallstudien i Rosendal gjorde jag på liknande sätt vid presentation av spåren. En sak som framkom i ett par av intervjuerna i detta sammanhang var dock frånvaron av ett anslutningsspår söderut från elljusspåret i Stadsskogen (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). I Sterners intervjuer där fokusgrupperna fick reagera på bilder framkom att vägar med gatlykter upplevdes positivt för ”Friskisjoggarna” (Sterner 2013). I examensarbetet Löparens landskap tas gaturummet upp som en aspekt, och bäst sägs detta vara om det både är separerat och belyst. Även ”delvis belyst” finns med här, och avser de fall då ljus från en närliggande väg ger viss belysning åt gångbanan (Lindström 2016). Malmö stad menar

att vid anläggande av nya slingor bör befintlig infrastruktur såsom belysning utnyttjas (Anderson och Krook 2015).

Karlsson (2017) kopplar ihop belysning med trygghet, med stöd i sina intervjuer. Hon konstaterar att belysning är en viktig fråga framför allt för de som inte har ett flexibelt schema och därför ofta springer när det är mörkt. Vissa av de intervjuade menar att de inte vill springa med pannlampa då det ger ett annat ljus och en annan, mindre avkopplande, löpning. De söker sig istället till belysta platser och blir på så vis hänvisade till staden även om flera uppger att de gärna hade sprungit på de omgivande åkermarkerna. En stor del av Karlssons respondenter är studenter med flexibla scheman. I denna grupp är åsikten om belysning ”skiftande”. De studenter som motiveras av ”hälsa och motion” tycker att belysning är väldigt viktigt och att det gör att de känner sig tryggare. Studenterna som motiveras av ”utmaning, konkurrens och tävling” kan tänka sig att springa med pannlampa och är därför inte beroende av belysning. De två studenter som motiveras av ”upplevelse” nämns inte när Karlsson avhandlar övrigt om belysning. Det är oklart om dessa kan tänka sig att springa med pannlampa, om de utnyttjar belysning eller om de mest springer dagtid (Karlsson 2017).

Danska Lokale og Anlægsfonden (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28) skriver i sina riktlinjer att; belysningen ska vara så effektiv att hela löparealen är tillräckligt belyst och att lysarmaturen ska utformas så att belysningen av området utanför löpspåret begränsas så mycket som möjligt. Lyktornas gestaltning ska också vara anpassad till platsen. Vidare nämns att belysningen bör koncentreras till spåret och inte täcka området utanför löpspåret (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). Detta är tvärt emot vad Stockholms

stad anser. Här skrivs istället att belysningen även bör täcka 4-5 m vid sidan av spåret. Stockholms stad menar också att stolparna bör stå minst en halv meter från spåret i sidled. De tar även upp andra anläggnings- och skötselaser kopplade till belysning (Sundström och Sankell 2017).

Sammanfattning belysning

På platser för löpning såsom motionsspår, är belysning avgörande för att möjliggöra löpning under mörka tider, och verkar också bidra till trygghet (se mer om trygghet på s. 26) Jag upplever, till skillnad från vad de intervjuade i Karlssons studie säger, att springa med pannlampa inte medför en annan löpning. Å andra sidan springer jag med en väldigt ljusstark pannlampa. Det verkar oklart om det är bäst att belysa bara löpspåret eller även området runtom detta med tanke på Lokale og Anlægsfondens och Stockholms stads olika syn på detta. Stockholms stad funderar mer på trygghetsaspekter i anslutning till detta (som att röja sly eller ta bort granar, se aspekten trygghet på s. 26) och jag tror därför att deras angreppssätt innebär en större upplevd trygghet. Något om lampor som tänds eller går från lågeffektsläge till högeffektsläge när man kommer har jag inte hittat något om i dessa källor. Det är något som jag tänker eventuellt kan bidra till ökad trygghet.

Mötesplats/service

Att koppla områden eller slingor för löpning till befintliga andra aktivitetsytor nämns av flera källor. En motionsrunda i Löparens landskap får en extra poäng om den passerar en ”aktiv mötesplats”, exempelvis ett kolonilottsområde (Lindström 2016). I Urbana löpspår tas utegym, spontanidrottsplatser och traditionella idrottsplatser upp i kartan funktioner i landskapsanalyser för stadens löpare (Fridell, Aldén, Qviström 2019). Karlsson nämner utegym och ”andra aktiviteter” (Karlsson 2017). Lokale og Anlægsfonden menar att en mötesplats med bland annat enkla träningsredskap bör utgöra start och mål på löpspåret (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). Malmö stad menar att ytterligare service kan placeras där motionsslingor passerar andra aktivitetsytor, lekplatser eller parker. Med ytterligare service menas bland annat förvaringsskåp och vattenposter med dricksvatten (Anderson och Krook 2015). Även Lindström nämner förvaring, tillsammans med omklädningsmöjligheter (Lindström 2016). Omklädning tas också upp av Jensen Sondén och Persson som en positiv ”kringfacilitet”. Deras bok utgör också den enda av de undersökta källorna som nämner dusch och bastu (Jensen Sondén och Persson 2017). Förutom i Malmö stads Program för aktiva mötesplatser (se ovan) nämns tillgång till dricksvatten också i Løb i byer (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

En viktig form av service som nämns i flera källor är tillgång till offentliga toaletter, bland annat i Sterners råd och tips (Sterner 2013). Danska Lokale og Anlægsfonden menar att toaletter bör finnas vid mötesplatsen vid spårets start och slut (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). Även Karlsson tar upp toaletter men menar att de oftast inte är viktiga om man utgår från hemmet. En av hennes respondenter berättar dock att han lider av

löparmage och Karlsson konstaterar också att tillgång till toaletter är avgörande för om just denna löpare ska kunna springa över huvud taget (Karlsson 2017). I rapporten Løb i byer klassas basala faciliteter (tillsammans med trafiksäkerhet) som ”halvviktiga” för just vardagslöpare. Basala faciliteter som exempelvis toaletter sägs komma många olika typer av löpare till gagn, men anses också vara mindre viktiga för motionslöparen som springer en kort runda i närheten av hemmet. Trots detta redovisas i samma rapport resultatet av en undersökning som visade att dåliga toalettförhållanden ses som en av de största barriärerna för att bedriva idrott utomhus (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

Sammanfattning mötesplats/service

Dusch och bastu tas enbart upp i en källa medan omklädning och förvaring nämns av fler. Dagens motionslöpare kanske nöjer sig med det senare istället för att efterfråga ”hela paketet” från välfärdens motionslandskap? Toaletter verkar också vara viktigt, kanske viktigare än vissa författare vill erkänna, åtminstone för vissa löpare och då även för kortare rundor. Att fundera över olika typer av mötesplatser som kolonitradgårdar, lekplatser och olika typer av idrotts- och aktivitetsytor och att placera övrig service där verkar vara bra för att synliggöra och aktivera löpspårerna, och för att löpspåret ska kännas tryggare med mer folk runtomkring. Vattenposter nämns också som viktigt.

Trygghet

Trygghet nämns på något sätt i sju av de elva undersökta källorna. Lokale og Anlægsfonden menar att faktorer som skapar trygghet i användandet av löpspåret ska inkluderas i utformningen (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28), men i listan

nämns inget mer exakt om vad detta är. Övriga källor som tar upp trygghet tar dock även upp konkreta aspekter som kan få den upplevda tryggheten att öka. Många faktorer spelar in i den upplevda tryggheten eller otryggheten, och olika källor tar upp olika aspekter rörande trygghet. Här verkar de två viktigaste, eller i alla fall oftast nämnda, aspekterna vara närvaron av andra samt belysning. Båda dessa nämns i fyra källor vardera, varav tre källor omnämner båda.

Att använda välanvända stråk där många motionärer samlas nämns i Malmö stads *Program för aktiva mötesplatser*. Att springa i urbana miljöer sägs vara ”ett alternativ som kan upplevas tryggare under dygnets mörka timmar” vilket indirekt eventuellt kan kopplas till belysning, men närvaron av andra löpare kanske snarare är det som avses eftersom det är detta som nämns vid ett resonemang om trygghet (Anderson och Krook 2015). I *Urbana löpspår* nämns belysning som ett exempel på något som kan skapa trygghet. Gång- och cykelvägstunnlar under bilvägar identifierades här som otrygga. (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

De tre källorna *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al. 2012), *Planera för löpning* (Karlsson 2017) och *Trygghetsundersökning av Stockholms stads motionsspår* (Sundström och Sankell 2017), nämner alla både närvaron av andra människor och belysning som aspekter som skapar trygghet. I *Løb i byer* menas att nya och ovana löpare kan känna sig tryggare om de springer där även andra springer för att kunna försvinna i mängden. Trygghet sägs också vara speciellt viktigt för kvinnor och något som sägs ge trygghet är säkerhet att inte råka illa ut men inget nämns om hur detta kan uppnås (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

Av Karlssons (2017) respondenter uppger 15 av 16 att de känner sig trygga när de springer. Största anledningen till att kvinnan som uppgav att hon inte kände sig trygg var att hon flera gånger blivit påhoppad av en hund som sprungit lös. Karlsson säger dock att flera av respondenterna uppgav detta med en reservation och att man kan se att de aktivt arbetar med frågan när de springer. Det kan handla om att välja kända, trygga områden eller att välja att springa under den ljusa delen av dygnet eller i områden med belysning om det är mörkt. Karlsson drar slutsatsen att de kvinnliga studenterna är mer påverkade av mörker än de manliga och att de tycker att belysning är viktigare. Många väljer också att springa där andra människor är närvarande, exempelvis i stadsmiljö. Täta buskage där man kan föreställa sig att folk gömmer sig framkommer också i intervjuerna som bidragande till otrygghet.

Även Stockholms stad (Sundström och Sankell 2017) är inne på ett liknande spår då de uttrycker att ”Man bör undanröja alla möjligheter för personer att gömma sig i närheten av spåret”. Att ha god uppsikt sägs vara viktigt för trygghetskänslan, och jämförelse i viktighetsgrad med belysningen. De menar att större buskage ska glesas ur och att sly ska tas bort, fem meter ut från spåret. Sambandet mellan belysning och uppsikt nämns också; granar som skymmer sikten bör också tas bort, och kraftig skuggbildning bör undvikas. Som tidigare nämnts tar Stockholms stad även upp närvaron av andra människor som positivt för den upplevda tryggheten. Ett sätt att få till detta sägs vara att motionsspåret är attraktivt och att det finns kringaktiviteter som exempelvis utegym som lockar fler besökare. Slutligen tar rapporten från Stockholms stad också upp tryggheten i att kunna lokalisera sig i spåret vid en olycka, även i ett förvirrat sinnestillstånd. Här tas tydlighet i skyltning och info upp som viktigt (Sundström och Sankell 2017). Även Sterner

(2013) tar upp god orienterbarhet som något som stärker trygghetskänslan. Han menar även att en motions slinga som är integrerad med annan bebyggelse ger en trygg känsla (Sterner 2013).

Sammanfattning trygghet

Sammanfattningsvis framkommer belysning tillsammans med den sociala miljön med många andra människor i området som de viktigaste faktorerna för ökad trygghet. Även uppsikt/överblick/orienterbarhet framställs som viktigt. Det kan tyckas svårt att gestalta för att få många i omlopp, men strategier här kan vara att planera för löpningmöjligheter på och förbi populära platser där människor redan vistas, till exempel integrerat i bebyggelsen. Ett annat exempel kan vara att försöka samla olika aktiviteter som promenader och cykling inom samma område och faktiskt fundera på hur man bäst kan tillgodose även dessa och andra gruppers intressen för att locka mer folk till de tänkta stråken. Ytterligare möjligheter till platsbundna aktiviteter som anläggande av utegym kan också ha liknande effekt.

För att tillgodose trygg belysning tror jag att man bör följa Stockholms stads strategier och se helheten med hur belysningen påverkar exempelvis skuggor samt att lysa upp lite mer än bara löpspåret. Om endast spåret lysas upp tror jag att det medför känslan av att befinna sig på en upplyst scen utan att se ”publiken” eller de som eventuellt gömmer sig vid sidan av spåret. Detta hänger också ihop med den tredje kategorin som klassas som påverkande för tryggheten i flertalet källor, nämligen överblick. Överblick kan uppnås bland annat med god slyröjning och utglesning av buskage men också genom att ha god skyltning och orienterbarhet i området (se s. 23).

Topografi och kuperad terräng

I sju källor nämns topografi på något sätt. Att det inte ska vara för brant tas upp i flera källor. Detta är ett kriterium för Lindströms målgrupp vardagslöpare kvinnor i Löparens landskap (Lindström 2016). I Urbana löpspår konstateras att det är ”högst individuellt vad som är ”lagom” kupering” (Fridell, Aldén, Qviström 2019). Stockholms stad menar att ett bra motionsspår inte bör ha för många eller för svåra backar. De skriver också att utschaktning eller påläggning av material kan bli aktuellt för att göra slutningar mjukare och på så vis förbättra tillgängligheten (Sundström och Sankell 2017). Sterner menar i sina råd och tips att kuperingen bör vara måttlig. Han menar också att kuperingen mest bör finnas till för att ge en bättre, mer varierad upplevelse (Sterner 2013). Även Stockholms stad kopplar ihop en ”inbjudande sträckning” med ”lagom kuperad terräng” (Sundström och Sankell 2017). Danska Lokale og Anlægsfonden uttrycker att variation i terräng och upplevelse bör inarbetas, och man kan tänka sig att det i denna terräng även ingår aspekter av kupering (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). I Løb i byer menas att löptekniska faciliteter som exempelvis backar inte är viktiga för vardagslöpare (i Røjskjær Pedersen et al. 2012).

Även i andra källor än i Lokale og Anlægsfondens kravlista antyds att en variation i kupering är bra. Jensen Sondén och Persson ser gärna att det finns flera olika spår med olika kupering (Jensen Sondén och Persson 2017). I fallstudien i Rosendal tas kupering upp som en av sakerna som bidrar med variation mellan de presenterade spåren, även om det handlar om en skillnad mellan i princip obefintlig till svag eller lokalt måttlig kupering (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). I Planera för löpning menar Karlsson att backar är ett positivt inslag i annars platta Lund (Karlsson 2017).

Sammanfattning topografi och kuperad terräng

Det är individuellt vad som upplevs som lagom kuperad terräng, men i flera källor sägs att kuperingen inte bör vara för brant. Om det i övrigt är väldigt flackt utgör dock backar ett positivt inslag. Variation i topografi tas generellt upp som positivt, och också bidragande till en mer inbjudande upplevelse, en aspekt som *Løb i byer* verkar negligera. Att dra ett löpspår över alltför många backar för att skapa en bättre upplevelse kan dock bli kontraproduktivt om backarna blir för många för att orka med, även om dessa är relativt flacka.

Variation

I alla sju källor där variation tas upp handlar detta åtminstone om omgivningen, och relativt ofta på en generell nivå. Variation mellan miljöer på en skala från inomhus/stenstad till skog belyses i fallstudien i Rosendal (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). Lokale og Anlægsfonden trycker på variation i terräng och upplevelse (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). I *Sveriges bästa motionsspår* tas variation upp som något som ger bättre värde på skalan ”natur” (Jensen Sondén och Persson 2017). I *Up and Run* identifierade fokusgruppen ”Friskisjoggare” variation och avsaknaden av detta som utmärkande för skillnaden mellan en bra och en dålig plats för löpning (Sterner 2013).

Några av källorna lyckas identifiera specifika aspekter som ger variation. I *Löparens landskap* ger variation mellan öppna och slutna landskapsrum en högre poäng åt motionsrundan än om bara den ena finns (Lindström 2016). En av Karlssons respondenter nämner olika omgivningar som en by,

en park eller en skog som exempel på olika miljöer som ger variation åt en runda (Karlsson 2017). Malmö stad talar om förslag på varierade slingor i stadsmiljö, i gröna miljöer och på landsbygden. De menar att slingorna dessutom kan utformas utifrån olika teman för variation slingorna emellan (Anderson och Krook 2015). I Karlssons intervjuer framkommer också att vägvalsmöjligheter är en viktig form av variation så att man inte behöver springa på samma ställe hela tiden, och att kunna välja olika rundor vid olika tillfällen. Detta blir framför allt viktigt vid transportlöpning då man är hänvisad till sträckan mellan just punkt A och punkt B, inom en mer eller mindre bred ”korridor” (Karlsson 2017). Även i Urbana löpspår identifieras vägvalsmöjligheter på karta i den övergripande analysen. Generellt visas att tillgången på vägvalsmöjligheter till viss del är begränsad i Malmö innerstad samt att den är starkt begränsad i hamn- och industriområden (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

Sammanfattning variation

Variation i omgivningen verkar vara viktigt för många löpare. Att se till att olika landskapskaraktärer som öppna och slutna landskapsrum eller bebyggelse passerar på en och samma runda kan vara ett sätt att jobba med detta, liksom tematisering av spår med en variation spåren emellan. Samtidigt finns också vanemänniskor som gärna springer samma runda om och om igen och som i det senare fallet inte skulle få del av variationen. Ett annat sätt att erbjuda variation är att se till att det finns flera olika vägvalsalternativ, något som bli extra viktigt vid transportlöpning.

Spårets sträckning

Sex källor tar upp sträckningen av löpspåret, på lite olika sätt. Här anas två huvudspår; dels resonemang kring hopkoppling av spår och dels riktningförändringar för en mer inbjudande upplevelse.

I många av de källor som nämner sträckningen förutsätts det att ett löpspår är en slinga. Ett exempel på detta ges i Malmö stads Program för aktiva mötesplatser som generellt benämner spåren som ”motionsslingor”. De menar också att ”markerade slingor” är viktiga platser för löpning för nya användargrupper även om folk också springer på andra platser (Anderson och Krook 2015). Lokale og Anlægsfonden menar att löpspåret bör utformas som en slinga för att skapa ett ”psykologiskt” minsta mål för turen (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). Även Sterner nämner att det bör vara en sammanhängande slinga i sina råd och tips (Sterner 2013). Regelrätta slingor undersöks inte specifikt i Urbana löpspårs huvuddel (Fridell, Aldén, Qviström 2019), men i fallstudien i bilaga 2 redovisas de undersökta spåren i vid bemärkelse som slinga, nätverk, stråk eller plats. Här är det tydligt att inte bara slingor används för löpning (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2).

När det gäller hopkoppling av spår resonerar Karlsson att det kan vara ett sätt att få till fler rundor av olika längd i staden (Karlsson 2017). Malmö stad är inne på liknande tankar men de har mer fokus på att platser som befintliga aktivitetsplatser runt spåret knyts samman med hjälp av motionsslingor (Anderson och Krook 2015).

Sterner menar i sina råd och tips att bland annat svängar skapar spännande element vilket medför en bättre upplevelse, jämfört med långa och raka sträckningar (Sterner 2013). Även Stockholms stad förespråkar att undvika långa raksträckor och de skriver att spåret hellre ska ”åla sig fram” genom naturen. Tvåra kurvor eller nedförsbackar bör dock inte förekomma, även om detta verkar vara skrivet framför allt med tanke på skidåkning (Sundström och Sankell 2017). Alltför tvåra kurvor bör dock troligen ändå undvikas, vilket antyds i intervjun med löparcoachen, i fallstudien i Rosendal. Hon ansåg att kurvorna på taket som svänger mer än 90 grader var lite väl tvåra (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2).

Sammanfattning spårets sträckning

I källorna framkommer det alltså att formen på ett löpspår oftast är en slinga, så mycket att det ibland anses som självklart. Vidare kan hopkoppling av spår både öka spårutbudet och knyta samman befintliga platser som lekparkar eller utegym. Ett spår för löpning ger en bättre upplevelse om det slingrar sig fram jämfört med långa raksträckor. Skarpa kurvor, åtminstone över 90 grader, men kanske även relativt skarpa kurvor med en lägre vinkel, bör undvikas.

Flyt utan barriärer

Barriärer, framför allt i form av biltrafik eller vägar, anges som negativt i sex av de studerade källorna. ”Flyt” eller ”flow” kopplas till frånvaro av barriärer i hälften av dessa källor, vilket avhandlas lite längre fram i texten. Cyklister nämns också i ett par källor, se vidare diskussion om detta under aspekten ”Avskildhet” på s. 32.

Som joggare i Årummet upplevde jag och Jakob Andersson bilvägarna som barriärer (Aldén, Andersson 2016). Barriärer, ofta i form av stora vägar, märks också ut i en analyskarta i Urbana löpspår (Fridell, Aldén, Qviström 2019). I Löparens landskap ger fler hinder på vägen en sämre motionsrunda. Här anges att ett separerat gaturum också är att föredra (Lindström 2016). I Planera för löpning konstateras att många undviker trafik och rödljus. Här talas även generellt om att undvika området ”staden”, då främst bland de i kategorierna studenter och småbarnsföräldrar (Karlsson 2017). Även i Løb i byer menas att vardagslöpare söker sig bort från staden som miljö. Turen genom stadens gråa rum sägs då uppfattas som en barriär eller en ren transportsträcka till mer gröna miljöer. Trafiksäkerhet sägs också vara ett grundläggande rumsligt krav, men detta klassas ändå bara som ”halvviktigt” för just vardagslöpare (Røjskjær Pedersen et al. 2012). I *Öka pulsen* framkommer att fokusgruppen med ”Friskisjoggare” undviker platser med mycket trafik och övergångsställen (Sterner 2013). I *När färden är målet* anges att flexibiliteten i möjliga vägval upplevdes vara som störst vid jogging jämfört med de övriga undersökta färsätten gång, cykling och att gå med rullstol. Som exempel ges att det inte upplevdes konstigt att gena över vägen på platser utan övergångsställen, trots att bilvägar upplevdes som barriärer (Aldén, Andersson 2016). Även fokusgruppen med fem elitlöpare från Malmö allmänna idrottsförening väljer skogen före staden som miljö, och de menar att man får ett bra flow där (Sterner 2013). I RealDanias rapport anges flyt eller flow som viktigt för vardagslöpare. Men detta menas att det finns oavbrutna sträckor där löparen inte behöver stanna upp utan kan skapa en meditativ känsla av flow (Røjskjær Pedersen et al. 2012). Flyt utan att bli störd av exempelvis trafik tas också upp i forskningsprojektet Urbana löpspår (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

Sammanfattning flyt utan barriärer

Biltrafik konstateras som effektiv för att störa och avbryta löpningen med jämna mellanrum, och mängden av trafik verkar ha större påverkan än själva vägen. Det kan alltså vara lämpligt att identifiera trafikflöden snarare än vägars storlek vid planering och gestaltning för löpning. Övergångsställen och rödljus är saker som löpare stör sig på, vilket kan vara anledningar till att undvika stadsmiljön som sådan. Mitt och Anderssons kandidatarbete antyder att joggare inte vill låta sig styras av övergångsställen. När jag tänker tillbaka minns jag att vi ofta hellre fortsatte rakt fram ut över en väg istället för att behöva gira tvärt 90 grader två gånger för att förflytta oss till övergångsstället. Att placera ut övergångsställen strategiskt utifrån var folk kan tänkas jogga är ett sätt att undvika att folk behöver gira på detta sätt, i de fall man inte gestaltar för löpning helt utanför vägmiljöer.

Längd

Längdaspekter tas upp i sex av de elva undersökta källorna. I fallstudien i Rosendal anges längden på de olika presenterade spåren men ingen större vikt läggs vid detta. I de fall spåren utgörs av nätverk anges ingen längd (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). I Sveriges bästa motionsspår anges hur många spår som finns och hur långa dessa är. Här sägs också att en variation i distanser är eftersträvt (Jensen Sondén och Persson 2017), vilket även tas upp i *Planera för löpning*. Som tidigare nämnt så menar Karlsson att detta kan uppnås genom att koppla ihop spår (Karlsson 2017).

För att ge ytterligare kött på benen om det viktiga med variationen i distanser, för två källor fram behovet av att kunna springa kort och två källor behovet av att kunna springa långt. Lokale og Anlægsfonden menar att "lysløpes" distans bör vara mellan två och tre kilometer för att utgöra en realistisk och överskådlig utmaning för nybörjare och ovana löpare (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). *Løb i byer* anger kort distans, upp till fem kilometer, som viktigt för vardagslöpare och lång distans, över fem kilometer, som icke viktigt för denna kategori löpare (Røjskjær Pedersen et al. 2012). I Karlssons intervjuer framkommer långpass till olika platser som ett sätt som vissa löpare springer på (Karlsson 2017). Sterner nämner också i sina råd och tips att en motions slinga bör vara lång och sammanhängande, och en distans runt 12-14 km nämns på ett annat ställe (Sterner 2013).

Sammanfattning längd

Några källor tar upp kort distans som viktig och andra lång distans som viktig. Bör långpass räknas som motionslöpning? Det finns olika typer av motionslöpare som springer olika långt men många som springer lite grann för motionens skulle springer troligen oftare kortare distanser. Med tanke på detta är variation säkerligen bra, men det bör åtminstone finnas möjlighet att välja ett spår som är relativt kort.

Avskildhet

Avskildhet från andra människor som till exempel går eller cyklar nämns i fem källor. Att undvika folkmassor uppges vara en anledning till att vardagslöpare skyr centrumområden i *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al. 2012). För studenterna och småbarnsföräldrarna i *Planera för löpning* anses samma miljö vara en dålig miljö för löpning

delvis på grund av de många människorna där. (Karlsson 2017). I Sterners råd och tips anges att motions slingor bör vara fria både från fotgängare och från cyklister, men ingen distinktion görs mellan vilka som är viktigast att undvika (Sterner 2013).

I två av källorna görs en distinktion mellan vilka som helst undviks av fotgängare respektive cyklister. I Trygghetsundersökning av Stockholms stads motionsspår skriver att cykling aldrig bör få förekomma i ett motionsspår. Gående i spåren verkar dock mer hanterbart för löpare då de talar om förhållningsregler som handlar om att exempelvis hundägare och personer med barnvagnar ska visa hänsyn till motionärer. Både fotgängare och cyklister bör dock hänvisas till andra platser, enligt Stockholms stad (Sundström och Sankell 2017). Även Karlsson tar upp skyltning som tydligt visar var man ska gå, springa eller göra andra saker, och att detta minskar onödiga konflikter (Karlsson 2017). Som joggare upplevde jag och Andersson att andra, som tog sig fram till fots, inte var i vägen och vi hade inte speciellt stort fokus på dessa. Cyklister upplevdes dock i viss mån som hot. Anledningen till att vi inte upplevde fotgängare som att de var i vägen kan bero på att vi joggade på ganska breda ställen så att vi lätt kunde springa förbi (Aldén och Andersson 2016).

Slutligen bör sägas att jag snuddar vid begreppet avskildhet i fallstudien i Rosendal, när jag anger vad spåren är avsedda för; löpning, gång, cykling, ridning, styrketräning eller kombinationer av dessa. Här resonerar jag också om att ridstigen, som verkar populärast för löpning - även om det finns lite data på detta - bland annat har den kvaliteten att den är avskild genom att cykling är förbjuden här (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2).

Sammanfattning avskildhet

Sammanfattningsvis kan sägas att motionslöpare störs av och undviker folkmassor. Även inte lika stora folksamlingar eller personer som promenerar kan verka störande men troligen är störningseffekten större ju fler personer det handlar om. Bredden kan också inverka på hur mycket andra upplevs vara i vägen, se mer under nästa aspekt som är just bredd. Att möta cyklister är mer störande än att möta fotgängare. Platser och stråk för löpning bör därför inte vara desamma som platser där många personer cyklar, och i de fall stråken går intill varandra bör tydlig skyltning finnas.

Bredd

Bredd nämns specifikt i fyra av de undersökta källorna. Främsta fördelen med bredd som tas upp i källorna är att bredden är viktig för att kunna springa i grupp. I fallstudien i Rosendal anges bredden på spåren, och de intervjuade personerna, löparcoachen och idrottsläraren, menar också att bredden är en viktig aspekt då ett bredare spår gör det lättare att ha större grupper (Fridell, Aldén, Qviström 2019, Bilaga 2). I Lokale og Anlægsfondens kravlista sägs att spåret ska ha en bredd som tillåter att man springer minst två bredvid varandra (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). Löparna i *Planera för löpning* som motiveras av gemenskap och det sociala, liksom de som motiveras av konkurrens, tycker att det är viktigt med gott om plats för att kunna springa i grupp (Karlsson 2017). I *Løb i byer* anges gott om plats, som exempelvis bredd (men också frånvaro av konflikter med andra trafikanter) som icke viktigt för vardagslöpare, men det förutsätter också att vardagslöparen springer ensam (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

Den smala och trånga miljön i staden är en anledning till att deltagarna i Karlsson intervjustudie undviker denna miljö (Karlsson 2017). Slutligen talar även Stockholms stad om bredden i sin trygghetsundersökning av motionsspåren. Här ges också siffervärden: minimum på ett spår sägs vara 2 m brett, om möjligt gärna 2,5-3 m. För ett kortare anslutningsspår sägs att det kan var okej med 1,5 m i bredd. Även bredden på slyröjningen nämns här och bör uppgå till minst 5 m ut från spåret åt båda hållen. (Sundström och Sankell 2017).

Sammanfattning bredd

Bredden på spåret verkar framför allt vara viktig när man springer i grupp. Konflikter med andra trafikanter verkar inte vara överdrivet jobbigt om du inte springer i en alltför stor grupp, eftersom det då är mer fokus på den egna gruppen än på andra i källorna. Även den upplevda bredden utanför spåret bidrar till känslan av att springa i en öppnare miljö. Här kan vi som landskapsarkitekter fundera på rumsligheterna längs stråk för löpning och åtgärder för att få dem att kännas öppnare, exempelvis genom gallring.

Övriga aspekter

Här presenteras övriga aspekter som behandlas i färre än fyra av de undersökta källorna. Evenemang, ljudmiljö (eller snarare buller) och skötsel är aspekter som trots detta tas upp i skrivbordskartstudien. Vägvalsmöjligheter redovisas inte här i övriga aspekter men analyseras i en egen karta. Denna aspekt diskuteras i litteraturstudien under aspekten variaton (se s. 28). Digital teknik och relaterade träningsformers behov tas på sätt och vis upp i kartstudien, men inte som egna analyskartor, utan i samband med andra aspekter.

Evenemang

Emma Karlssontalar om evenemang och om löpargrupper på olika nivåer som ett sätt att främja löpning i Lund (Karlsson 2017). Även Malmö stad nämner arrangemang som ett sätt att synliggöra nya slingor vid lanseringen av dessa (Anderson och Krook 2015).

Folks mentala bild av löpspår eller ett område kan alltså dock påverkas av både evenemang och löpargrupper. Förutom att använda arrangemang vid lansering av nya motionsspår (vilket ej tas upp i detta arbete) så kan vi som landskapsarkitekter ta hänsyn till andra stora motionsevenemang vid gestaltning för löpning då de till troligen påverkar folks mentala bild av löprundor.

Ljudmiljö

I När färden är målet noterades att färre hörselintryck som joggare jämfört med övriga rekreativa färd sätt. En tänkbar förklaring på detta sägs vara att fotsättningen skapar ett bakgrundsljud som dränker andra ljud i området (Aldén och Anderssons 2016). Enligt Løb i byer föreställer sig många motionslöpare en idealisk plats för löpning som lugn och tyst i en grön miljö (Røjskjær Pedersen et al. 2012).

Tänkbara tillämpningar av detta kan vara att om det finns störande ljud i området från exempelvis en motorväg så kan troligen detta dämpas i den stora skalan med rika mängder vegetation (grön miljö). Troligen kan också det upplevda störande ljudet minskas åtminstone psykologiskt genom att se till att löparens underlag låter relativt mycket.

Skötsel

Skötsel nämns i en källa, trygghetsundersökningen av Stockholms stads motionsspår. Här sägs att tillsyn bör ske årligen och åtgärder som att lägga på nytt stenmjöl, lägga dräneringsrör, avlägsna löv och sly, eventuellt slåtter med mera sätts in när de behövs. Även tillsyn av spåret och andra kringfaciliteter bör ske (Sundström och Sankell 2017).

Skötsel är troligen en viktig aspekt för att området både ska vara och kännas omhändertaget. Konkreta saker som nytt underlagsmaterial, dränering och röjning är aspekter att fundera på med avseende på miljöer för löpning.

Digital teknik

Digital teknik och att folk med mobiltelefoner och GPS kan logga sina motionsrundor och sedan dela dessa digitalt tas upp av Malmö stad. Här föreslås kommunen hänga med i utveckling och ha en egen Malmö-app (Anderson och Krook 2015).

Digital teknik kan vara ett bra sätt att undersöka var folk motionerar någonstans, utifrån samlade data från många användare som finns tillgängliga på internet. För exempel på detta se kartorna *avskildhet* och *vägvalsmöjligheter* i kartstudien.

Relaterade träningsformers behov

Relaterade träningsformers behov tas upp av Danska Lokale og Anlægsfonden. Jag har haft svårt att förstå vad de menar med detta men efter att ha arbetat igenom övriga aspekter gissar jag att det betyder att man bör tänka på exempelvis styrketräning, promenader och cykling i förhållande till anläggande av ett "lysløjpe" (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28).

Se mer diskussion om relaterade träningsformers behov under aspekterna mötesplats/service samt avskildhet på sidorna 25 och 32.

Förankring/brukarinflytande

Lokal förankring och/eller brukarinflytande tas upp i tre av de undersökta källorna. Både Malmö stad och danska Lokale og Anlægsfonden tar upp att en god förankring med användarna i området är av stor vikt (Anderson och Krook 2015, Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). I Urbana löpspår nämns ett gott exempel där en skola varit med och deltagit i upprättandet och även den efterföljande skötseln av ett motionsspår nära skolan (Fridell, Aldén, Qviström 2019).

Förankring och brukarinflytande är en viktig del både för att synliggöra och förankra nya slingor, och för att använda platser som uppskattas av dem som kommer att använda spåren. Detta tas dock inte vidare i kartstudien då det inte är möjligt att visa i en sådan studie.

Gestaltning

Själva gestaltningen nämns i två av de elva studerade källorna. Danska Lokale og Anlægsfonden menar att det belysta löpspåret, i och med sin sträckning, ska ha en egen identitet (Bøje 2011 i Røjskjær Pedersen et al. 2012, s. 28). Malmö stad talar om att det ska finnas en enhetlig grafisk profil för motionsspåren, som ska gälla över hela Malmö. Detta trots variationen som de säger sig vilja inarbeta i och mellan slingorna (Anderson och Krook 2015).

Den slutgiltiga gestaltningen för olika platser kan göras på en mängd olika sätt. Oavsett om man arbetar med variation mellan slingor eller inte kan det vara värt att anpassa gestaltningen av områden och spår för löpning så att den följer en övergripande enhetlig grafisk profil, med exempelvis liknande informationsskyltar med mera för ett större område. Det kan vara viktigt att spåret har en "egen identitet" så att det inte misstas för exempelvis en cykelbana. Denna typ av information finns dock inte tillgänglig "vid skrivbordet", varför denna aspekt inte tas upp i kartstudien.

Många upplevelser per tidsenhet

Aldén och Andersson (2016) noterar att som joggare upplevdes flest upplevelser per tid, jämfört med gång, cykel och rullstol. Motionslöpare är med anledning av detta troligen i god sensorisk kontakt med sin omgivning, i den mån löparen inte svävar iväg i andra tankar eller mest fokuserar på den fysiska ansträngningen (jämför med Wester-Wedman 1988).

Att motionslöpare är i god och intensiv kontakt med sin omgivning talar för att gestaltningen av området runtomkring själva spåret för löpning är av betydelse. Källan där detta nämns säger dock ingenting om hur denna gestaltning bör te sig. Detta är också svårt att få med i en skrivbordskartstudie.

3. Landskapsanalyser

I detta kapitel presenteras de tre olika landskapsanalyserna utifrån en motionslöparens perspektiv; skrivbordskartstudie, genomlöpningar och fotopromenader. För varje analys går metod och resultat igenom. En syntes av resultatet från respektive analys ges, liksom en övergripande syntes för alla tre analyser. Dessa synteser ges dock för ett mindre utsnitt av området.

3.1 Skrivbordskartstudie

Kartstudien över Uppsalas nordöstra stadsrand fokuserar på de aspekter som tas upp i litteraturstudien. Den här studien visar på förutsättningar i området i en övergripande skala. Vissa av aspekterna presenteras tillsammans på en och samma karta, medan andra har delats på för en mer utförlig analys. Detta för att vissa aspekter enklast analyseras tillsammans medan andra får mer djup om de delas upp. Informationen som presenteras här är av den typ som kan hittas i kartor och utan att behöva gå ut i fält.

Metod

I kartstudien analyserades både befintliga kartor över området liksom egenhändigt sammansatta kartor, ibland baserade på offentlig, tillgänglig information (som exempelvis belyningskartan) och ibland baserad på information efter eget huvud (som till exempel stora delar av den Lynch-inspirerade orienterbarhetskartan). Den offentligt tillgängliga kartinformationen i denna studie kommer i huvudsak från Uppsala kommuns olika kartor. Målet med varje karta som togs fram var att dessa för varje aspekt, skulle spegla de platsspecifika förutsättningar för de aspekter som framkommit i litteraturstudien som viktiga att tänka på när det gäller landskap för löpning. Här nedan presenteras mer i detalj hur varje karta tagits fram:

Grön/blå omgivning, läsbarhet och längd

Kartan som visar på grön/blå omgivning, läsbarhet och längd togs fram genom att med grund i en orienteringskarta (Uppsala kommun 2019) definiera huruvida landskapsrummen var öppna, åkrar, ängar, asfaltsytor med mera; eller slutna, med högre vegetation. Även vattenytor

plockades från denna orienteringskarta. För att visa hur de landskapsrum som bröts upp av bebyggelse tedde sig valdes att inkludera byggnader från Uppsala kommuns primärkarta (Uppsala kommun 2019). Kartan framställdes i programvaran OCAD 12, där orienteringskartan lades in som bakgrundskarta, varpå egna linjer ritades. Byggnaderna importerades som en shape-fil. I denna karta finns en viss analys inbakad i själva kartan i form av de landskapsgivna rundorna och stråken, som identifierades med hjälp av orienteringskartan.

Underlag och bredd

Denna karta är en modifierad orienteringskarta där vissa lager plockats bort. De symboler som inte visas är de som inte har betydelse för varken underlag eller bredd, däribland höjdkurvor, staket och punktsymboler såsom stenar. Dessa symboler plockades bort genom att dölja de lagren i programvaran OCAD 12. En orienteringskarta visar inte exakt vilket underlag som används på hårdgjorda ytor eller stigar men kan ändå ge en vink om ungefär hur mjukt, jämnt och brett underlaget är. Dessutom ges bra information om områden utanför stigarna.

Närhet och mötesplats/service

Kartan över närhet och mötesplats/service är skapad med grund i Upplands lokaltrafik linjenätskarta (UL 2019). På den kartan har information från Uppsala kommuns kartverktyg (Uppsala kommun 2019) importerats, i form av shape-filer i programvaran ArcMap 10.6. Kartan över koloniträdgårdar är tagen direkt från Uppsala kommuns parkplan (Uppsala kommun 2014).

Skyltning

Den här kartan är skapad genom att välja att visa önskvärda lager i Uppsala kommuns karttjänst (Uppsala kommun 2019). Det enda som lagts till i övrigt är starten på Linnéstigen respektive vandringsleden mot Vedyxaskogen. På dessa platser kan man anta att det finns någon form av skyltning.

Orienterbarhet

Kartan över orienterbarheten i området har tecken i analogi med Kevin Lynchs resonemang i "The Image of the City" (Lynch 1960). Tecknen speglar dock inte en sammanvägd bild av staden från flertalet intervjuade, utan endast författarens mentala bild av området. Kanter visar främst på skillnader i vegetation och inte mellan olika stadsdelar. Dessa markeringar gjordes utifrån en orienteringskarta tillsammans med att författaren tänkte sig tillbaka till området och hur det hade upplevts vid tidigare besök i området ej kopplat till denna uppsats. Namn på områden har placerats där författaren menar att det finns sammanhållna områden med vedertagna namn. Noder har placerats ut där vägar för färd till fots går ihop och vid centrumbildningar. Landmärken visar främst större naturföremål och byggnader som är enkelt identifierbara på avstånd. Det enda som inte utgår från författarens eget huvud är de olika stora stråken som är tagna direkt från GIS-data från Lantmäteriet (2019), som shape-filer. Kartan skapades med programvaran OCAD 12.

Belysning

Information gällande belysningsstolparna kommer från Uppsala kommuns kartverktyg (Uppsala kommun 2019). Denna data importerades som en shape-fil till programvaran ArcMap 10.6 och georefererades på en bakgrundskarta från Open Street Map (2019).

Trygghet

Det tillgängliga kartmaterialet gällande trygghet som möjligtvis hade kunnat användas är kartan över trygghet från kommunens trygghetsundersökning (Uppsala kommun 2017). Dock visar denna endast på hur boende i olika nyckelkodsområden (stadsdelar) har svarat på olika trygghetsfrågor. Denna karta var alltför generell och förenklad för att kunna vara användbar som underlag.

Topografi och kuperad terräng

Terrängskuggningen skapades utifrån laserdata från Lantmäteriet (2019). Denna behandlades i programvaran OCAD 12 med verktyget ”skapa terrängskuggning”. Endast punkter klassificerade som ”mark” användes (sista laserreturen). Adobe Photoshop användes för att öka på kontrasten i kartan.

Variation

Kartan över variation togs fram på likande sätt som den första kartan, kartan över grön/blå omgivning, läsbarhet och längd, genom att en orienteringskarta utgjorde underlag för indelning, och att programvaran OCAD 12 användes. Här gjordes dock fler kategoriseringar av olika typer av bebyggelse, vägar, skog, parkmark och annan öppen mark.

Spårets sträckning

Kartan över spårets sträckning är direkt hämtad ur kommunens parkplan från 2014 (Uppsala kommun 2014). Kartan är ett utsnitt ur ”Plankarta 2 - värdefull närmatur och stråk” där även teckenförklaringen ligger med i kartan. Ingen redigering av själva kartan har gjorts.

Flyt utan barriärer

Denna karta har sin grund i kartan från Open Street Map (2019). De vägar som inte är vita iden här kartan har fått färgerna förstärkta för att de ska se ut mer som barriärer. Under- och övergångarna i kartan, liksom de smala orange strecken som visar på svaga barriärer, är hämtade från orienteringskartan i Uppsala kommuns karttjänst (Uppsala kommun 2019).

Avskildhet och vägvalsmöjligheter

De båda kartorna för analys av avskildhet och vägvalsmöjligheter är hämtade direkt från träningsnätverket Strava (2019). Ingen redigering av själva kartorna har gjorts.

Buller

Bullerkartan är hämtad direkt från Uppsala kommuns karttjänst (Uppsala kommun 2019).

Skötsel

Både skötselkartan och kartan över mark som kommunen äger, som också presenteras under aspekten skötsel, är hämtade direkt från Uppsala kommuns karttjänst (Uppsala kommun 2019).

De framtagna kartorna har sedan analyserats med avseende på styrkor, brister, möjligheter och hot. Tänkbara sådana för löpning eller för gestaltning för löpning har noterats med kommentarer direkt i kartan, i skissform. Huvuddelen av dessa, där en viss utsortering av inte så notabla aspekter har gjorts, presenteras i den sammanvägda analysen i slutet av kapitlet. Denna sammanvägning presenteras uppdelad på styrkor, brister, möjligheter och hot.

Resultat

På kommande sidor presenteras resultatet av skrivbordskartstudien. Varje aspekt eller sammanslagning av aspekter som analyseras i samma karta presenteras på en sida. Vissa av aspekterna analyseras i flera kartor. Analysen går dels att läsa i skissform på kartorna och dels i rutan bredvid kartan. Efter att alla aspekter analyserats görs en sammanställning som utgår ifrån styrkor, brister, möjligheter och hot.

Grön/blå omgivning,
läsbarhet och längd














- Kartanalys**
- **Styrkor:** allra längst i norr och i söder går stråk som redan följer landskapselement. Dessa stråk är därför avläsbara.
 - **Brister:** på två ställen saknas länkar mellan landskapsgivna rundor och/eller stråk.
 - **Möjligheter:** många små stråk och rundor som följer element i landskapet är möjliga.
 - **Möjlighet:** flera dammar finns som kan rundas.
 - **Möjlighet:** Utnyttja de slutna rum som finns (i och med att många öppna rum finns).
 - **Hot:** de gråa miljöer som finns.

Figur 18: Analyskarta grön/blå omgivning, läsbarhet och längd. Skala: XXXXX
Kartan är framställd med underlag i en orienteringskarta samt grundmaterial från primärkartan (Uppsala kommun 2019) Skala: 1:30 000.

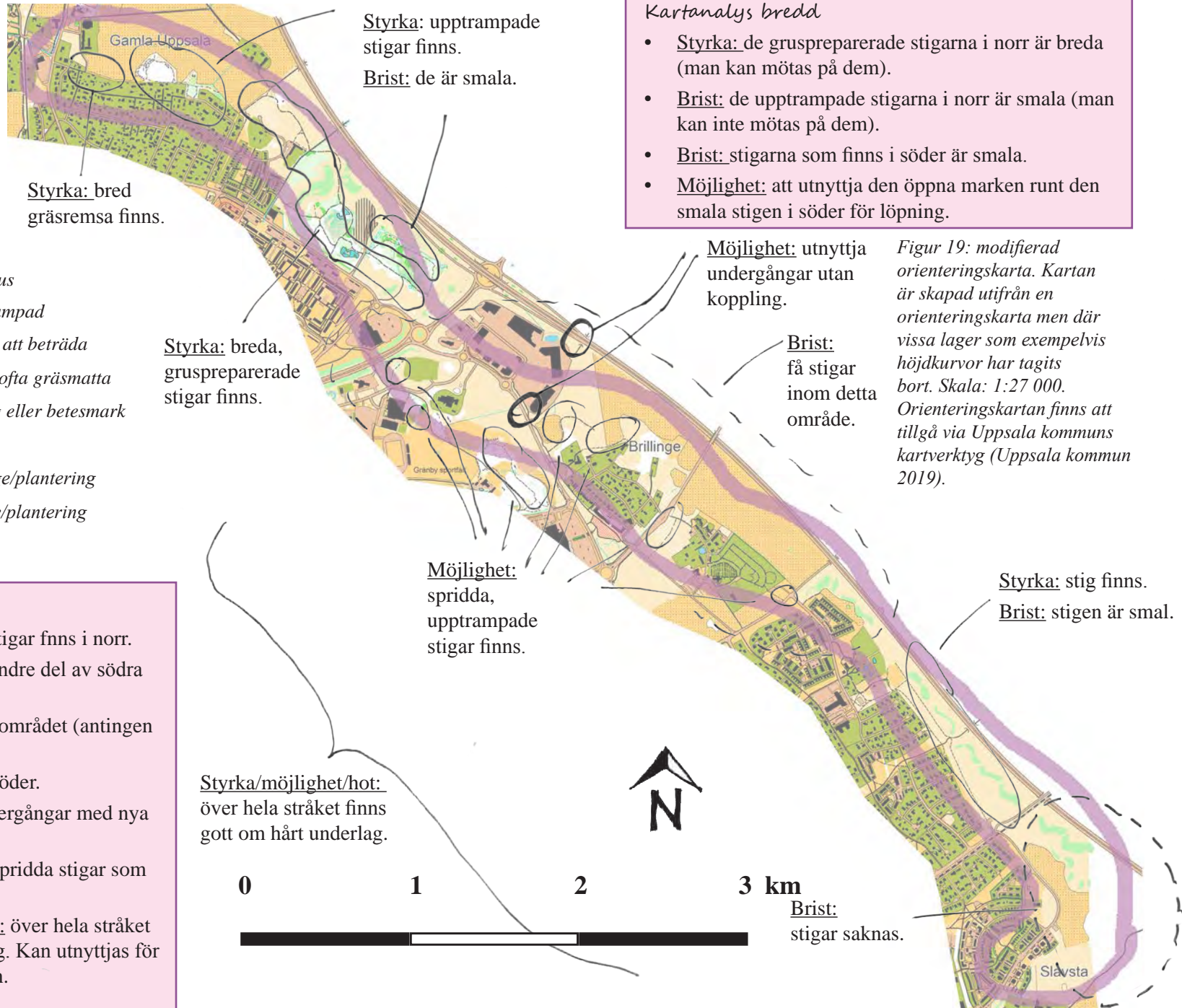
Underlag och bredd

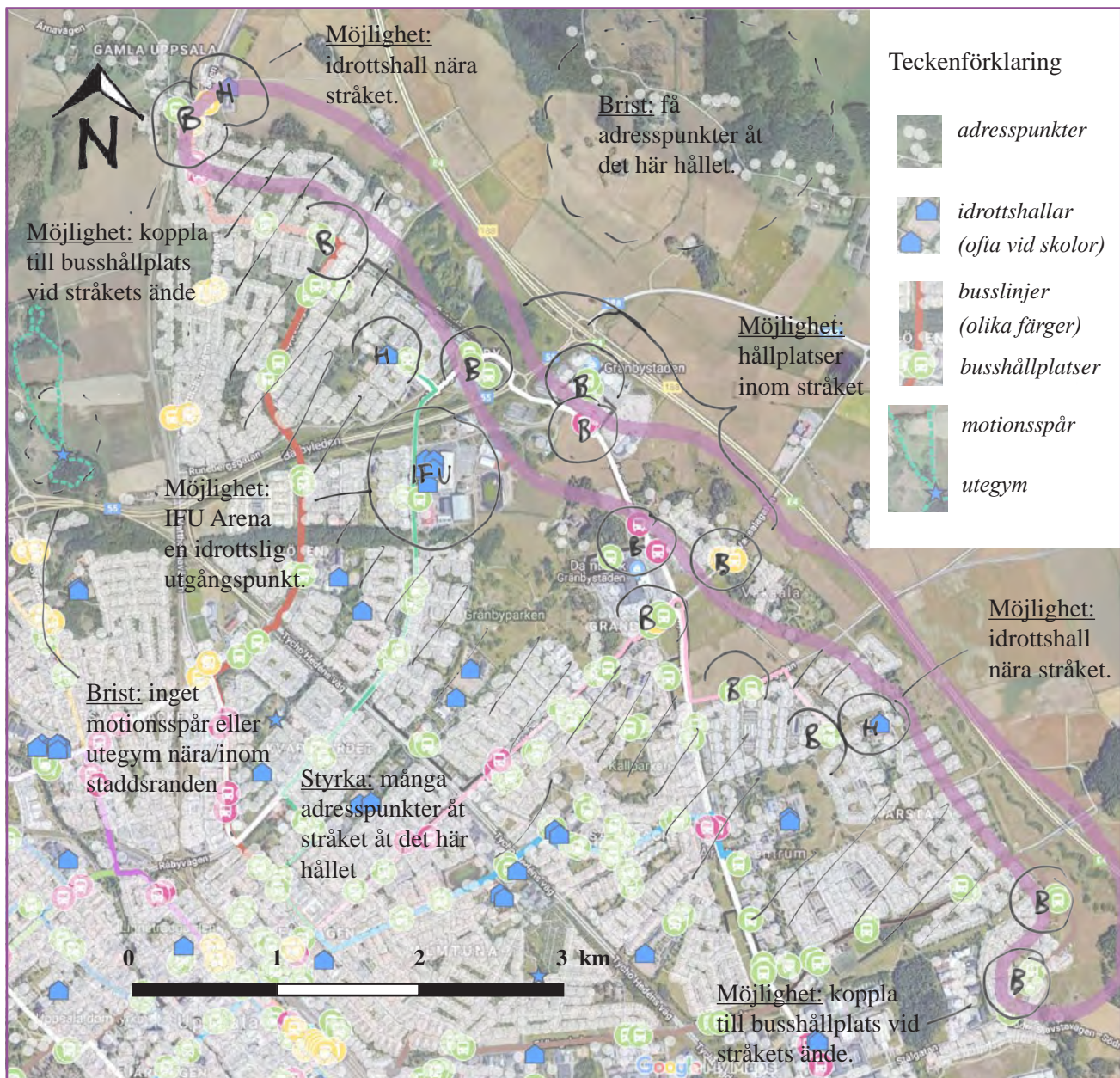
Teckenförklaring

-  asfalt-/grusyta
-  cykelväg, ofta asfalt
-  bred stig, här ofta grus
-  smal stig, ofta upptrampad
-  åkermark, ej lämplig att beträda
-  öppen lättlöpt mark, ofta gräsmatta
-  öppen mark, ofta äng eller betesmark
-  tomtmark
-  olika tät skog/buskage/plantering
-  lättlöpt skog/buskage/plantering
-  byggnader

Kartanalys underlag

- Styrkor: gräsremsor och stigar finns i norr.
- Styrka: stig finns på en mindre del av södra delen av området.
- Brist: få stigar i mitten av området (antingen asfalt eller terräng).
- Brist: stigar saknas helt i söder.
- Möjlighet: binda ihop undergångar med nya stigar i mitten av området.
- Möjlighet: binda ihop de spridda stigar som finns i mitten av området.
- Möjlighet (och styrka/hot): över hela stråket finns gott om hårt underlag. Kan utnyttjas för att kunna erbjuda variation.





Figur 21: Karta över närhet och mötesplats/service. Närhet till hemmet visas genom adresspunkter: genomskinliga vita punkter (Uppsala kommun 2019). Busshållplatser visas med olika färger beroende på linje (UL 2019). Idrottshallar, motionsspår och utegym är liksom adresspunkterna hämtade från Uppsala kommuns kartverktyg (Uppsala kommun 2019). Bakgrundskarta: flygfoto/hybrid från Google maps (via UL 2019). Skala: 1:36 000.

Närhet och mötesplats/service

Kartanalys

- **Styrka:** området gränsar till många adresspunkter in mot stan.
- **Brist:** få adresspunkter på östra sidan väg E4.
- **Brist:** utegym och motionsspår saknas idag i studieområdet.
- **Möjlighet:** IFU Arena utgör en naturlig mötesplats/utgångspunkt att utveckla. Här kan även de befintliga kolonilotterna i närheten bidra till närliggande mötesplatser.
- **Möjligheter:** flera busshållplatser ligger i nära anslutning till spåret där kopplingar kan skapas.
- **Möjligheter:** idrottshallar vid Gamla Uppsala skola och Ångelstaskolan ligger nära stråket och kan utvecklas till servicepunkter.



Figur 20: Nr 7 visar föreslagen koloniträdgård (med hus). Nr 14, 15 och 16 visar befintliga odlingslotter (utan hus). Nr 29 och 30 visar föreslagna odlingslotter. Ur Uppsala kommuns parkplan 2014, plankarta 5: stadsodling. Skala: 1:90 000.

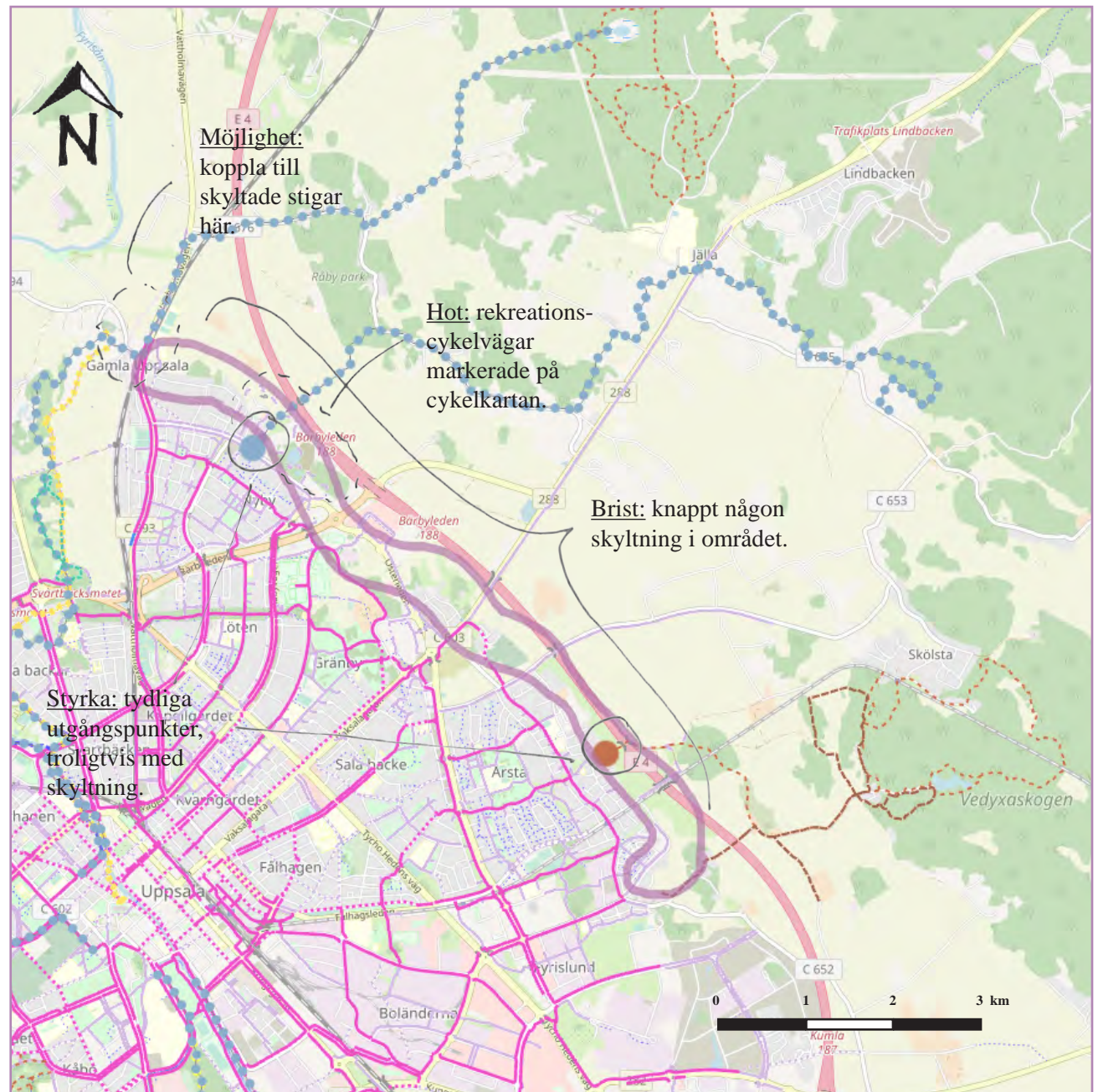
Skyltning

Kartanalys

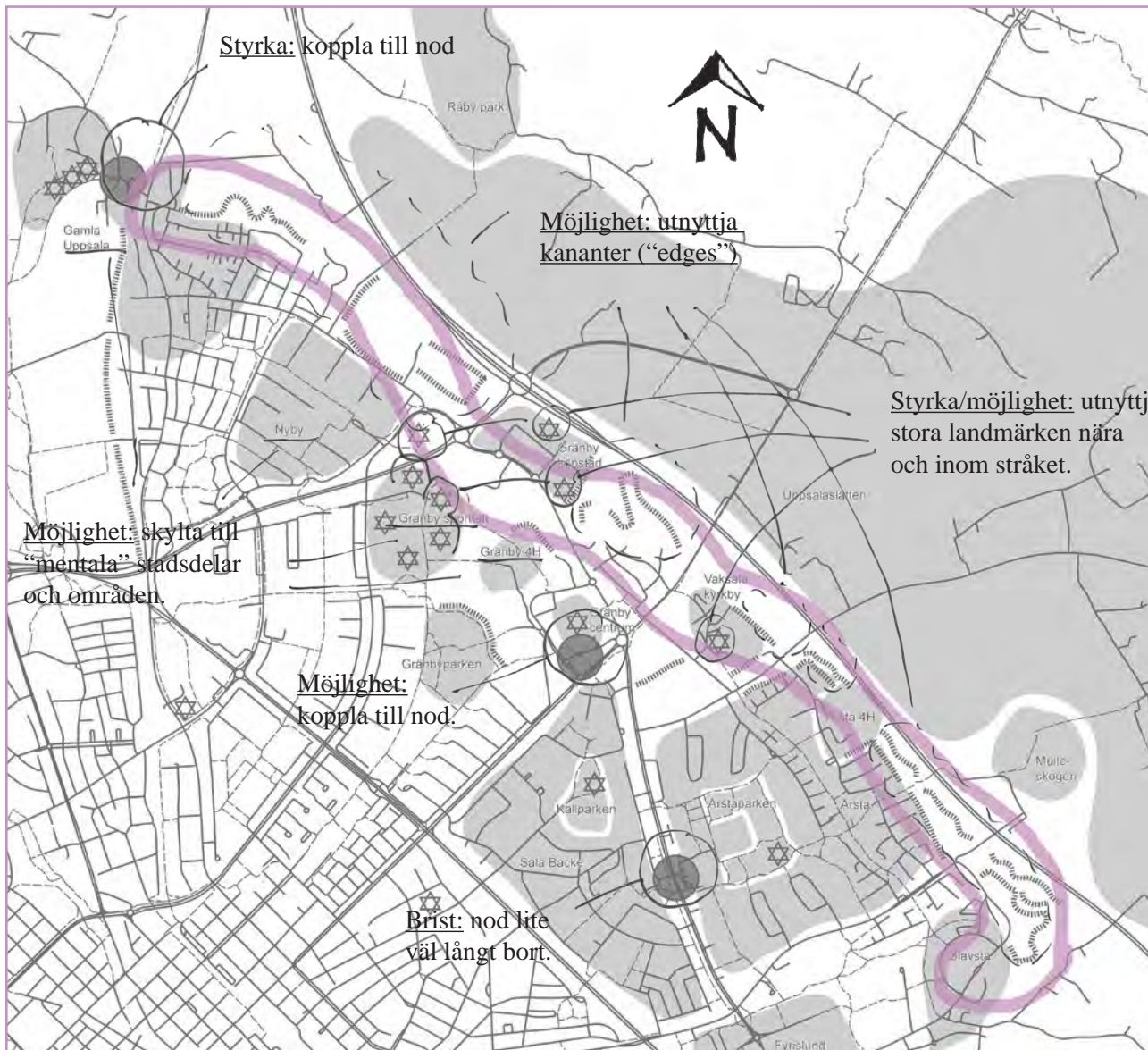
- **Styrka:** två skyltade leder startar i området. Vid startpunkterna finns troligtvis informationstavlor.
- **Brist:** det finns knappt någon skyltning i området. Det skyltade huvudcykelnätet sträcker sig i till exempel nästan bara utanför studieområdet. Båda de skyltade rutterna leder bort från staden och ut ur området. Något stadsrandsstråk finns inte skyltat.
- **Möjlighet:** att koppla till de skyltade stigarna Eriksleden och Linnéstigen som ansluter eller går förbi gamla Uppsala.
- **Hot:** rekreationscykelvägar är utmarkerade på cykelkartan i Lerdammsparken.

Teckenförklaring

- Startpunkt i området för Linnéstig
- Linnéstig
- startpunkt i området för vandringsled
- vandringsled
- huvudcykelnät
- cykelväg
- rekreationscykelväg
- ridstig
- Eriksleden



Figur 22: Karta över den befintliga skyltningen i området. Kartan är främst baserad på information från Uppsala kommuns kartverktyg (Uppsala kommun 2019). Tillägg har gjorts av författaren i form av platserna för information. Skala: 1:60 000. Bakgrundskarta: Open street map (via Uppsala kommun 2019).



Orienterbarhet

Kartanalys

- **Styrka:** området ansluter till en nod i Gamla Uppsala, vilket gör det viktigt att få till en tydlig koppling där.
- **Styrkor:** det finns många objekt som kan fungera som landmärken i mitten av området.
- **Brist:** noden vid Årsta centrum ligger lite väl långt bort från stråket.
- **Möjlighet:** att koppla till nod vid Gränby centrum.
- **Möjligheter:** det finns kanter ("edges") att utnyttja inom området.
- **Möjlighet:** att skylta till "mentala" stadsdelar eller områden ("districts").
- **Hot:** östra stadsrandsstråket går till stora delar utanför områden ("districts").

Teckenförklaring

- Stråk (path): större/mindre
- ▬ Kant (edge)
- Område (district)
- Nod (node)
- ☆ Landmärke (landmark)

0 1 2 3 km



Figur 23: Orienterbarhetskarta med tecken i analogi med Kevin Lynchs resonemang i "The Image of the City" (Lynch 1960). De olika stora stråken ("paths") är tagna direkt från GIS-data från Lantmäteriet (2019). Övriga element på kartan är ditplacerade efter författarens eget huvud och därmed starkt påverkat av dennes bild av nordöstra staden. Tecknen speglar alltså inte en sammanvägd bild av staden från flertalet intervjuade, såsom Lynchs tanke med dessa tecken var. Kanter visar främst på skillnader i vegetation och inte gränser mellan olika stadsdelar. Namn på områden ("districts") har placerats ut. Landmärken visar främst på större naturföremål och byggnader som är enkelt identifierbara på avstånd. Skala: 1:39 000.

Belysning

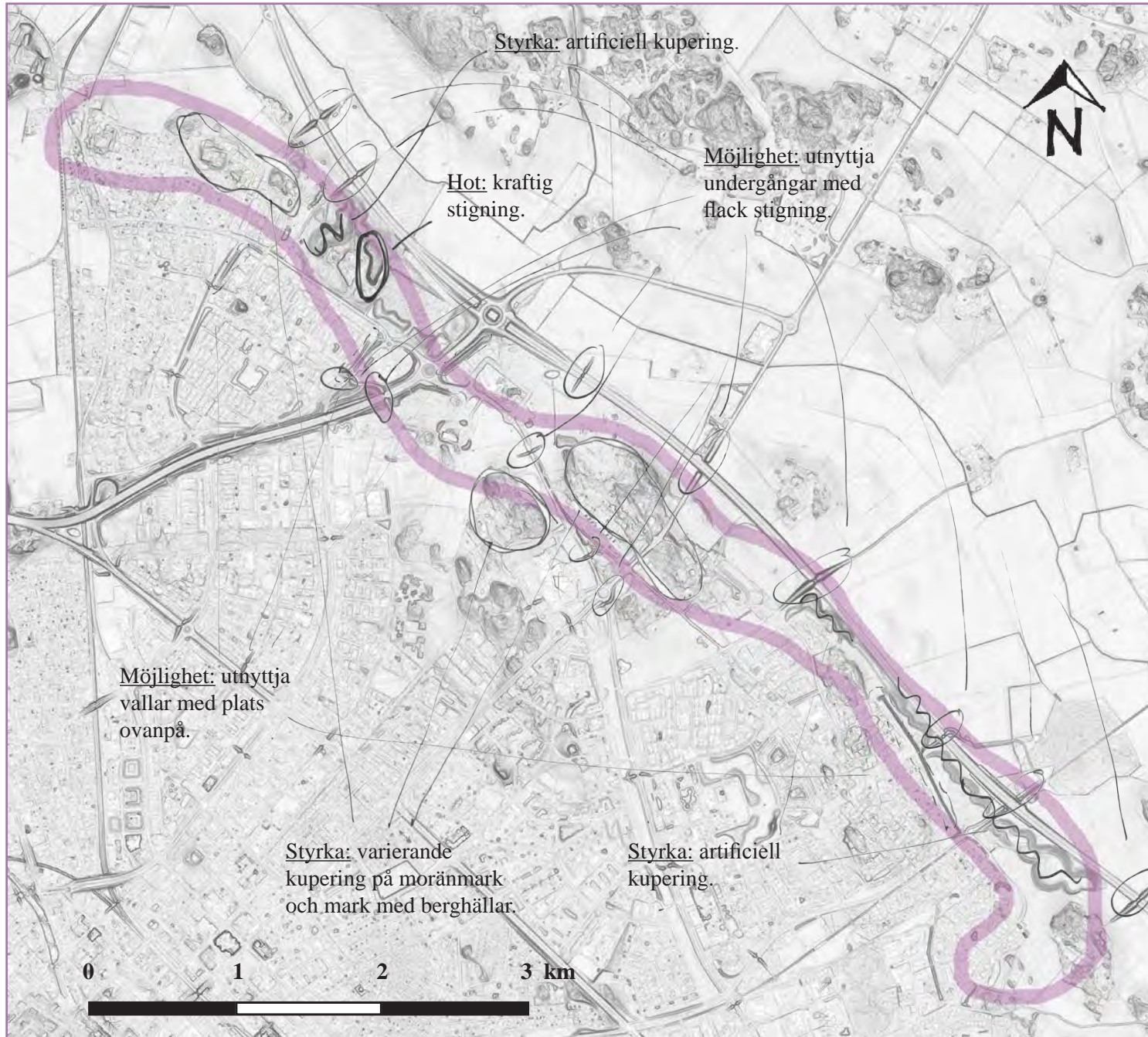
Kartanalys

- **Styrka:** ett sammanhängande nätverk/stråk med befintlig belysning, finns i västra kanten av området
- **Brist:** det är dåligt med belysning i de ej exploaterade delarna av området, men bra inne i bebyggelsen, längs vägar och gång- och cykelvägar. Detta gör troligen att dessa platser känns tryggare efter mörkrets inbrott.
- **Möjlighet:** att utnyttja de stora vägarnas belysning.



Figur 24: Karta över belysningsstolpar (gula prickar), framställd med data från Uppsala kommuns kartverktyg (Uppsala kommun 2019). Information om stolpar saknas i detta fall längs de större vägarna som Bärbyleden (orange) och Europaväg 4 (röd). Bakgrundskarta: Open Street Map (2019). Skala: 1:33 000.

Topografi och kuperad terräng



Kartanalys

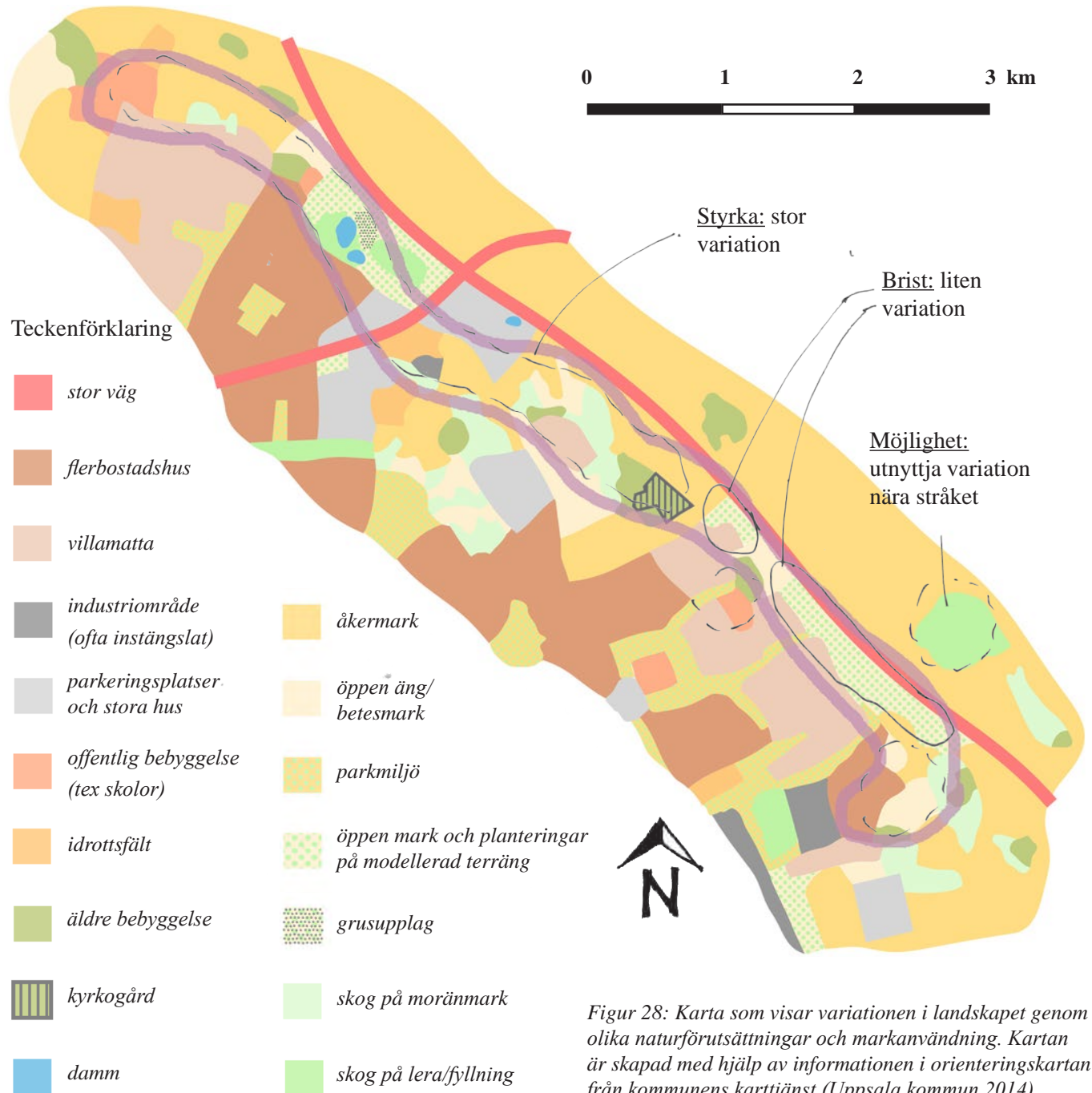
- **Styrkor:** artificiell kupering, med människoskapade kullar och bullervallar som skapar backar, finns i norr och framför allt i söder.
- **Styrkor:** varierande kupering på moränmark med berghällar i norr och i mitten av området. Passagerna under E4:an och Bärbylederna går ganska djupt ner men är å andra sidan flacka.
- **Möjligheter:** att utnyttja undergångarna med flack stigning.
- **Möjligheter:** långsmala vallar, som kan användas för att springa uppe på, finns både i söder norr
- **Hot:** kraftig stigning i en del av Lerdammsparken.

Figur 26: Terrängskuggning, skapad med programvaran OCAD 12. Ju mörkare färg, desto brantare är det. Skala: 1:33 000.

Variation

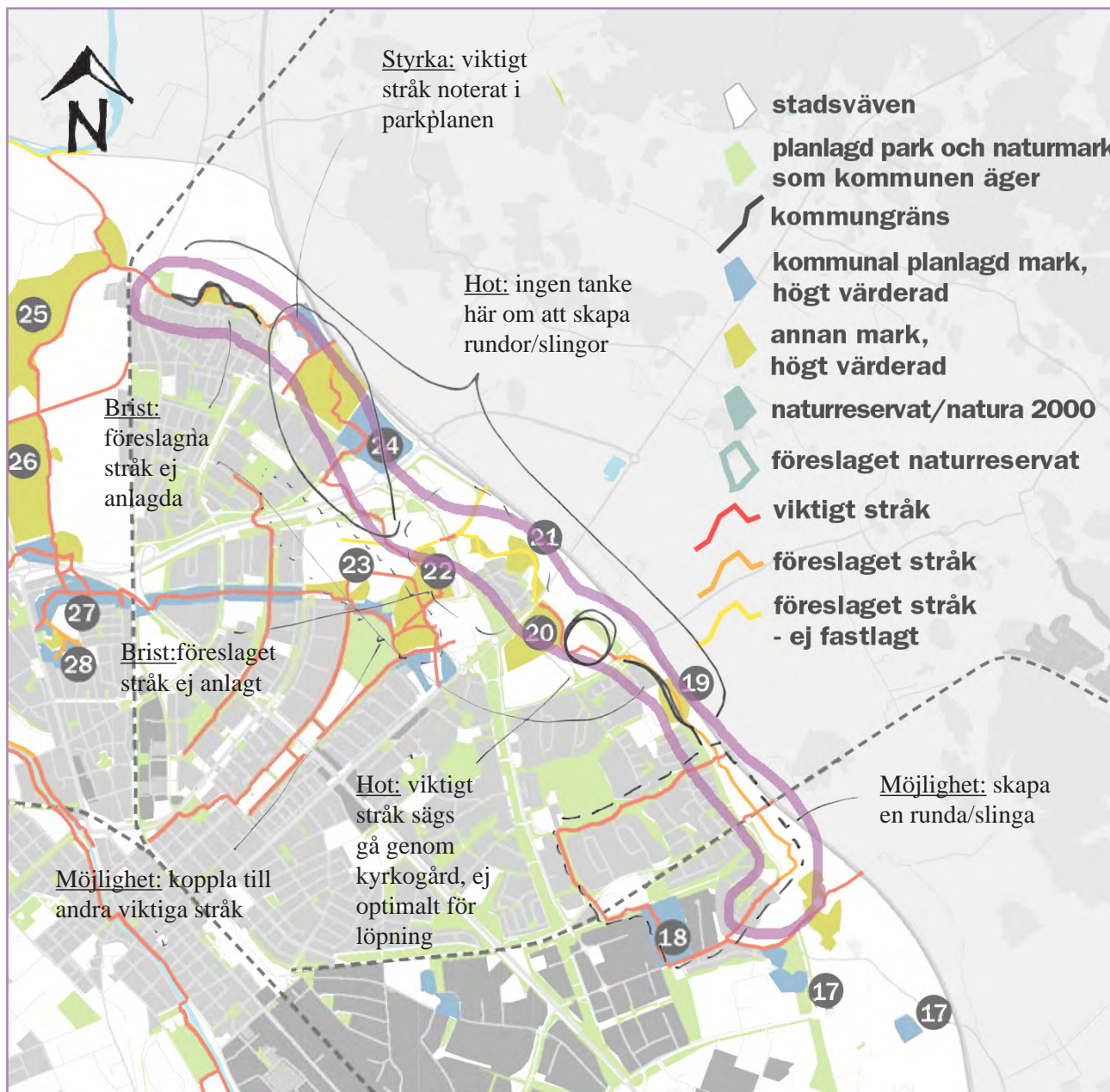
Kartanalys

- Styrka: stora delar av stråket har hög variation av olika landskapstyper.
- Brist: i söder är ganska ensartat,
- Möjlighet: i söder finns möjligheten att utnyttja omkringliggande områden för att kunna uppleva variation.



Figur 28: Karta som visar variationen i landskapet genom olika naturförutsättningar och markanvändning. Kartan är skapad med hjälp av informationen i orienteringskartan från kommunens karttjänst (Uppsala kommun 2014). Skala: 1:37 500.

Spårets sträckning



Kartanalys

- **Styrka:** det viktiga befintliga stråket förbi Lerdammsparken är noterat i parkplanen.
- **Brist:** flera föreslagna stråk är inte anlagda ännu.
- **Brist:** det är tydligt att “östra stadsrandsstråkets” sträckning i mitten av området ej är fastlagt.
- **Möjlighet:** att koppla stråket till andra viktiga stråk.
- **Möjlighet:** Att skapa en runda/slinga i söder tillsammans med andra viktiga stråk.
- **Hot:** man verkar oftast endast tänka stråk och inte kortare rundor.
- **Hot:** ett viktigt stråk sägs gå genom kyrkogården - ej optimalt för löpning. Inget alternativt stråk ges heller.

Figur 29: Utsnitt ur “Plankarta 2 - värdefull närnatur och stråk” ur kommunens parkplan från 2014 (Uppsala kommun 2014). Skisser gjorda av författaren. Skala: 1:50 000.

Flyt utan barriärer

Kartanalys

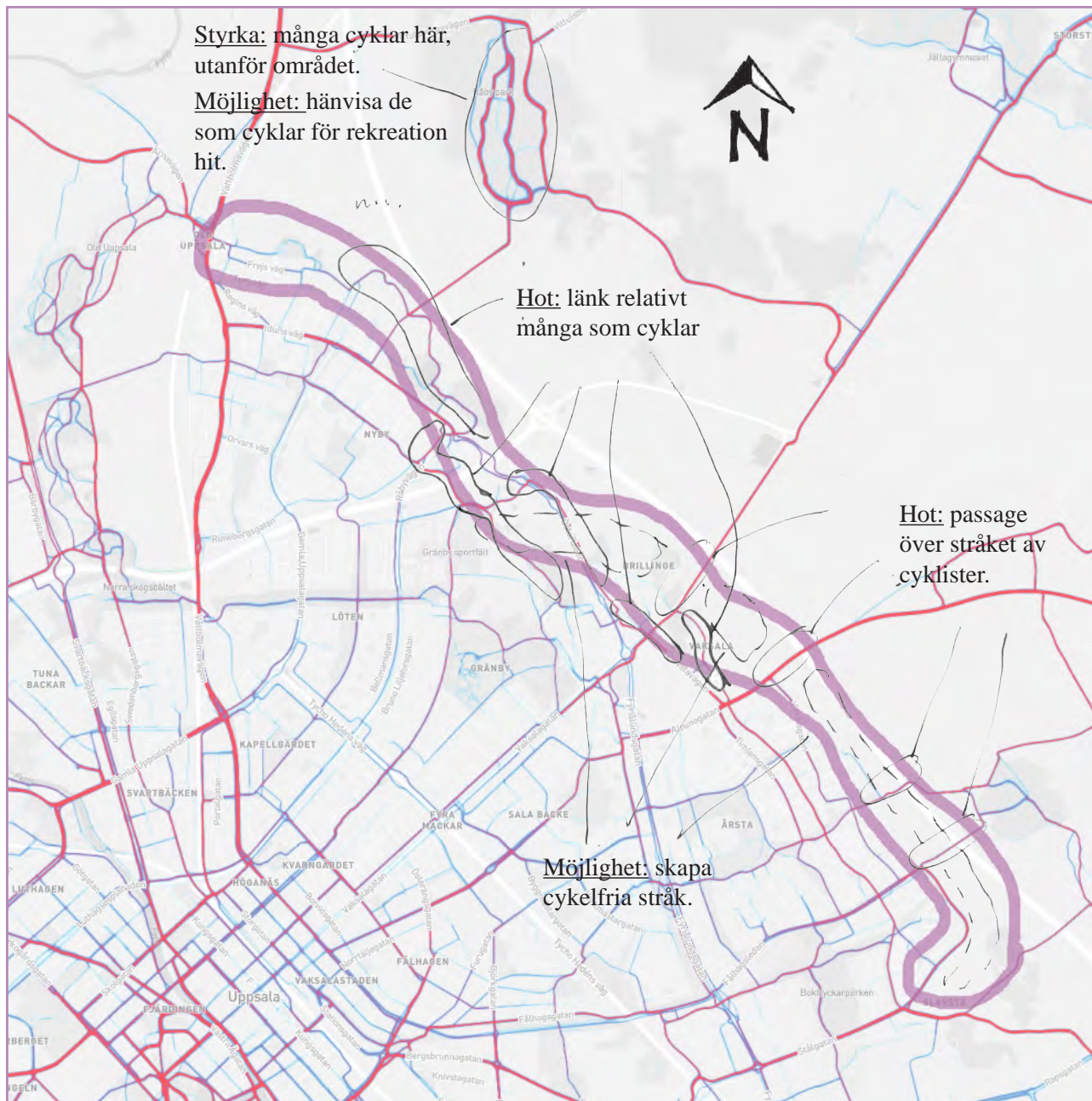
- **Styrkor:** i norra och södra änden av stråket finns områden med få barriärer.
- **Brist:** Mellan Nyby och Gränby ligger undergångarna strax utanför studieområdet, vilket kan minska flytet.
- **Möjligheter:** flera möjligheter till passage av barriärer finns i området, inte minst förbi väg E4.
- **Hot:** det finns flera stora barriärer i form av vägar i mitten av området (som dessutom saknar undergångar).
- **Hot:** Även mindre vägar utgör barriärer.
- **Hot:** staketet i Brillinge och vid 4H-gården i Årsta utgör barriärer.

Teckenförklaring

-  Stark barriär (bilväg)
-  Medelstark barriär (bilväg)
-  Svagare barriär (bilväg)
-  Övergång
-  Undergång
-  Barriär i form av staket



Figur 30: kartan visar på barriärer i form av olika stora vägar från bakgrundskartan Open Street Map (2019), och staketet från orienteringskartan (Uppsala kommun 2019). Vägar som är vita i kartan, exempelvis Fålhagsleden, har inte klassats som speciellt stora barriärer. Även över- och undergångar är tagna från orienteringskartan (Uppsala kommun 2019). Skala: 1:33 000.



Avskildhet

Kartanalys

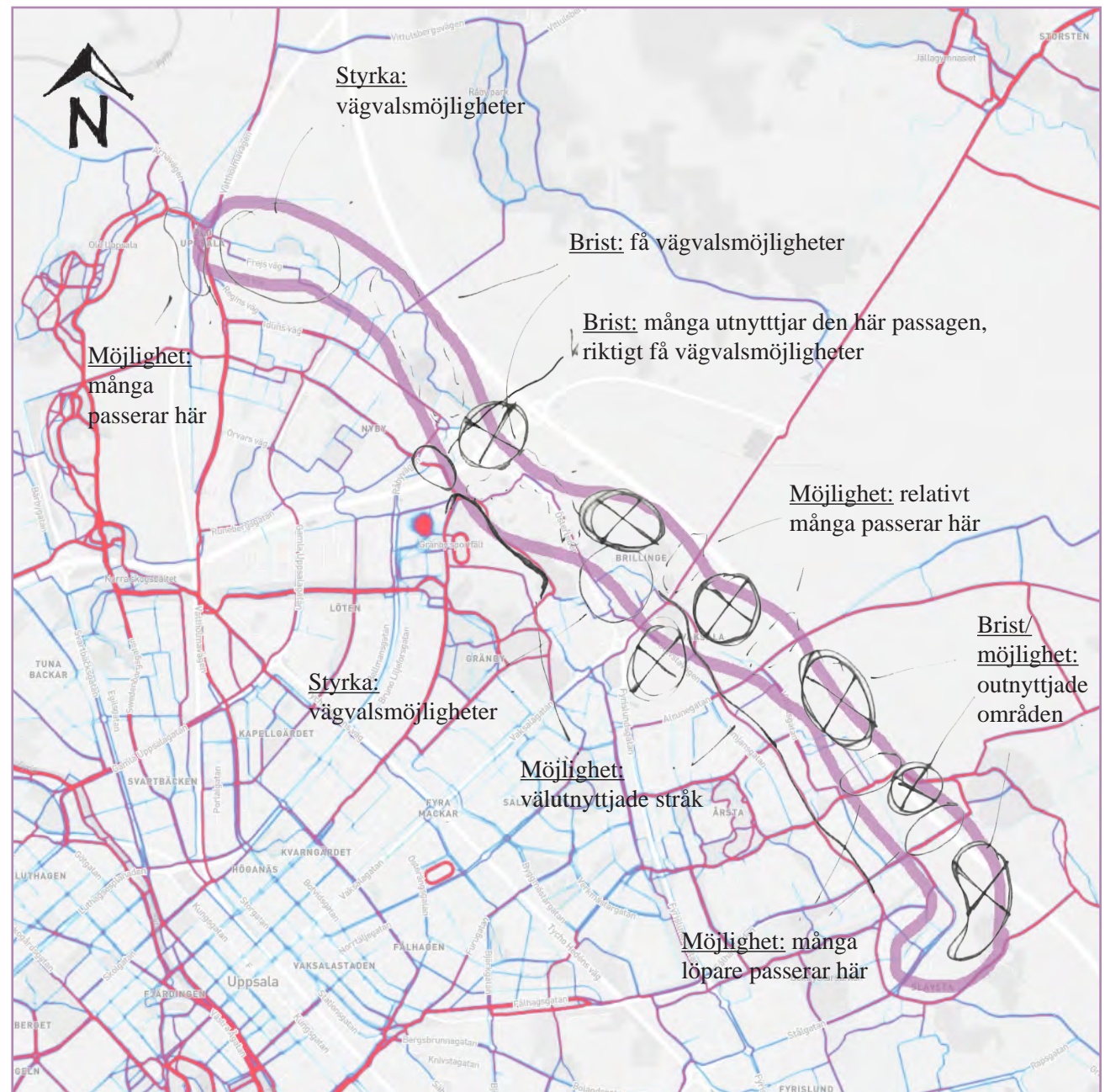
- **Styrka:** Många cyklar en runda i Råby park, i norr, utanför studieområdet.
- **Möjlighet:** att hänvisa de som cyklar för rekreation till Råby park för att ge plats för löpare närmare staden.
- **Möjlighet:** att skapa cykelfria stråk i mitten och i södra änden av stråket.
- **Hot:** det är relativt många som cyklar längs stråket, i mitten av området.
- **Hot:** i södra delen av området passerar flera cyklister tvärs över stråket vilket kan störa löpning på andra lednen.

Figur 31: Denna karta visar de stråk som används mest till cykling av de som laddar upp sina GPS-spår på träningsnätverket Strava (2019). Ju rödare och ju bredare stråk, desto fler cykelturer har genomförts här. Skisser av författaren. Skala: 1:40 000.

Vägvalsmöjligheter

Kartanalys

- **Styrka:** det finns olika vägvalsmöjligheter som utnyttjas i norr.
- **Brist:** många använder samma länk mellan Nyby och Gränby - få vägvalsmöjligheter.
- **Möjligheter:** det finns många områden som inte utnyttjas av löpare enligt Strava.
- **Möjligheter:** det finns också flera platser där löpare passerar som kan fungera som nya entréer till ett eventuellt nytt stråk här.



Figur 32: Denna kartas information kommer från träningsplattformen Strava (2019). Här visas platser och stråk som ofta används till löpning. Ju rödare och tjockare, desto fler springer längs det stråket. Skala: 1:40 000.

Buller

Kartanalys buller

- **Styrkor:** Nybyparken, Gränbyparken och Årstaparken skiljer ut sig som större områden med mindre buller. Även i den allra nordligaste delen av stråket finns ett lite större område med mindre vägbuller.
- **Hot:** det kan finnas anledning till att inte lägga ett löpspår i direkt anslutning till väg E4, åtminstone inte ett spår som följer väg E4 hela tiden.

Teckenförklaring

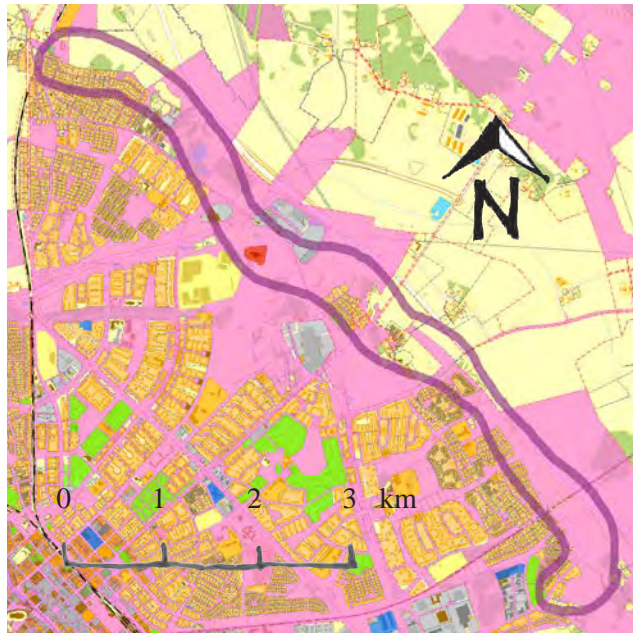
Vägbuller - Ekvivalent ljudnivå Leq

■	40-45 dB
■	45-50 dB
■	50-55 dB
■	55-60 dB
■	60-65 dB
■	65-70 dB
■	>75 dB



Figur 33: Karta över vägbuller. Observera att järnvägsbuller, från museijärnvägen Lennakatten, inte är med i denna karta. Källa: Uppsala kommun (2019). Skala: 1:33 000.

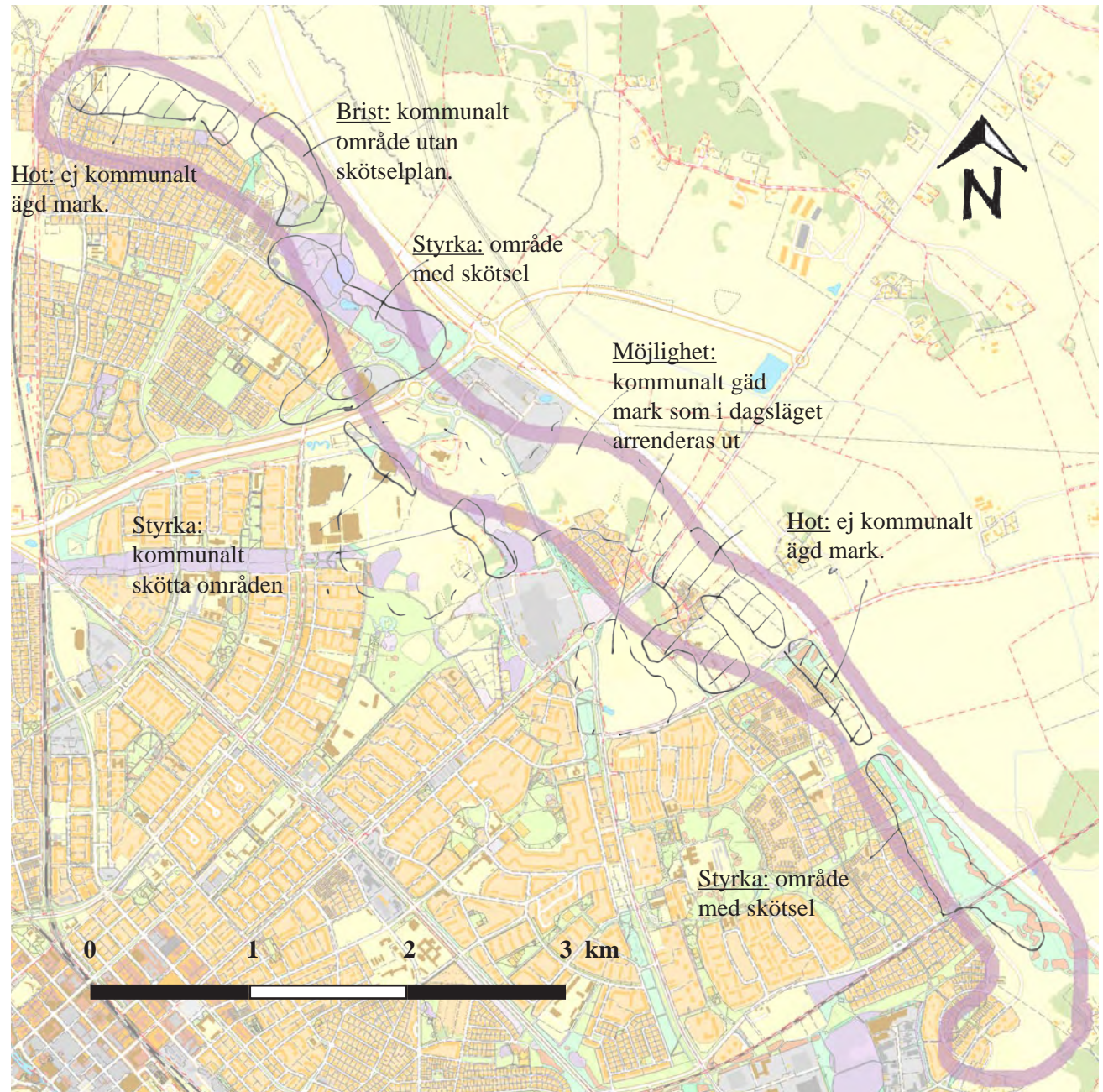
Skötsel



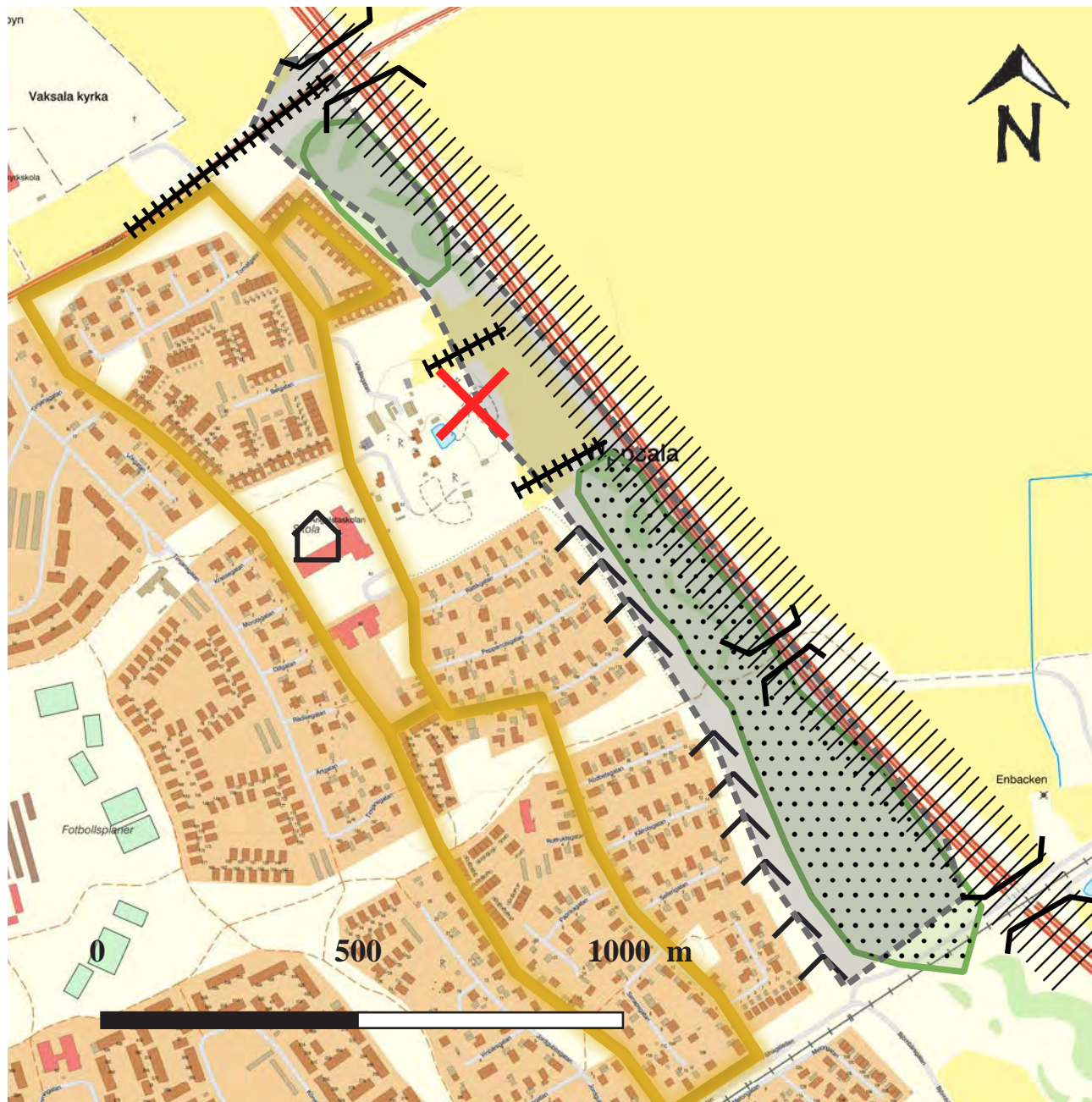
Figur 34: Områden markerade med rosa på denna karta visar på mark som ägs av Uppsala kommun (2019). Skala: 1:75 000.

Kartanalys skötsel

- **Styrkor:** det finns flera områden längs stråket som sköts av kommunen enligt skötselplan.
- **Brist:** vid Berget finns ett kommunalt ägt område utan skötsel.
- **Möjligheter:** i mitten av stråket finns gott om kommunalt ägd mark att utveckla skötseln på.
- **Hot:** Mark ägd av andra än kommunen finns i norr och öster om Vaksala kyrka.





Figur 35: Denna karta visar olika skötselområden med olika typer av skötsel inom kommunens parkmark. Då de olika skötselområdena visar på vilka marker som sköts av kommunen, har en analys av sköta och icke sköta marker kunnat göras. Källa: Uppsala kommun (2014). Skala: 1:33 000.





Syntes av kartanalys
 Här presenteras sammanvägningen av analyser från alla de tidigare presenterade kartorna, för ett utvalt utsnitt av hela området.




Styrkor

-  gröna miljöer
-  backar
-  belysta stråk

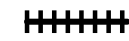

Möjligheter

-  utgångspunkt
-  passage

Brister

-  avbrott (stark barriär)
-  ej varierad (grön) miljö
-  belysning saknas

Hot

-  svagare barriär
-  buller

Figur 36. Syntes av analyserna från skrivbordskartstudien. Bakgrundskarta: Karta 1:10 000 med vägnamn © Lantmäteriet. Skala: 1:10 000.

3.2 Genomlöpningar

I följande delkapitel presenteras först metoden för de tre genomlöpningarna som gjordes, därefter presenteras resultatet i form av anteckningar och markeringar på mindre kartor. I slutet av kapitlet ges en samlad bild av de styrkor, brister, möjligheter och hot som upptäcktes i området vid genomlöpningarna.

Metod

Tre genomlöpningar gjordes i området. Först gjordes en övergripande genomlöpning över hela sträckan, där framför allt området runt Gränby köpstad löptes lite mer ”fram och tillbaka” för att täcka in hela bredden av det tilltänkta stråket. Här utgick jag från min bostad i Eriksberg, varför även vägen till och från stadsrandsstråket kom med i kommande anteckningar och analyser (se nästa stycke). En andra löptur gjordes med utgångspunkt från Friskis och Svettis på Väderkvarnsgatan där framför allt Lerdammsparken undersöktes, eftersom detta område iakttagits som intressant för eventuell anläggning av en skogsslinga. En tredje löpning gjordes med utgångspunkt från IFU Arena. Denna löptur täckte bland annat områden som varken fotopromenaderna eller de tidigare genomlöpningarna hade täckt. På denna tur testades också att springa under väg 288 i direkt anslutning till Europaväg 4. För en översikt över vilka färdvägar som har löpts genom området, se figur 42.



Figur 38: Sammanställning av författarens löprutter genom området. Datan och kartbilden är hämtad från Strava (2019). Även andra löprutter mellan mars 2018 och mars 2019 syns på denna karta. Skala: 1:100 000.

Efter varje genomlöpning antecknades de upplevelser som genomförs under turerna. Materialet har sedan analyserats och lästs igenom och fokus låg på att identifiera faktorer i den yttre miljön som har betydelse för löpning. Den här analysen gjordes i början av processen då fokus inte låg på att identifiera styrkor, brister, möjligheter och hot. En komplettering av analysen gjordes sedan, och fler olika aspekter, som redan tagits upp i litteraturstudien och skrivbordskartstudien, togs då med. Alla analyser utgår dock fortfarande från dagboks materialet.

Därefter gjordes ytterligare en analys med fokus på styrkor, brister, möjligheter och hot, med större fokus på området nordöstra stadsranden.

Här reflekterade jag över de olika aspekterna, vilket intryck de gav och vilka upplevelser jag fick vid genomlöpningarna. Detta noterades på karta.

Resultat

På kommande sidor presenteras resultatet av den första analysen, tillsammans med citat från dagböckerna som visar på vilka anteckningar som lett fram till analysens slutsatser. Efter citaten presenteras, i tillämpbara fall, en karta som visar var de olika kvaliteterna upptäcktes längs sträckan. Kartorna visar på vilka styrkor, brister, möjligheter och hot landskapet har med avseende på löpning.

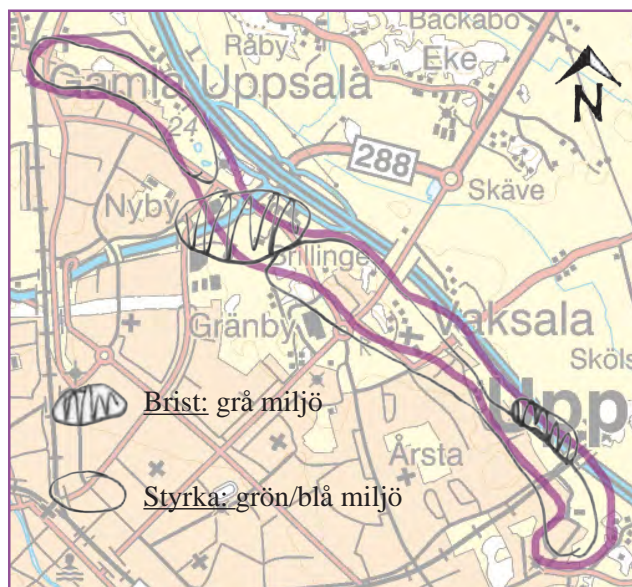
Grön/blå omgivning

Jag vill springa nära vatten:

”Jag springer vidare in igenom skogen för att ta mig till västra sidan av den södra dammen, men hamnar inte lika nära vattnet som när jag var här tidigare, på grund av att nedfallna träd och annan vegetation styr mig för mycket åt höger. Tänker att jag egentligen skulle velat springa närmare dammen.”

Jag uppskattar höstfärger:

”Här slås jag av höstfärgerna i björkraden som jag följer, löven lyser orangegul.”



Figur 39. **Grön/blå omgivning:** upplevda gråa och gröna/blå miljöer från genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Underlag

Jag gillar tallbarr och gräs på marken, i likhet med elitlöparna i Malmö allmänna idrottsförening (jfr Sterner 2013). Löv kan också fungera men jag gillar inte asfalt:

”Stigen blev större och jag följde den vidare österut. Här tyckte jag att det var perfekt att springa. Lagom mjuk stig med framför allt gamla tallbarr som dämpade stegen lagom mycket.”

”Jag fortsätter på gång- och cykelvägen men springer i kanten av den för att inte få så hårt underlag. Ett tag blir det ganska mycket löv som dämpar rätt bra.”

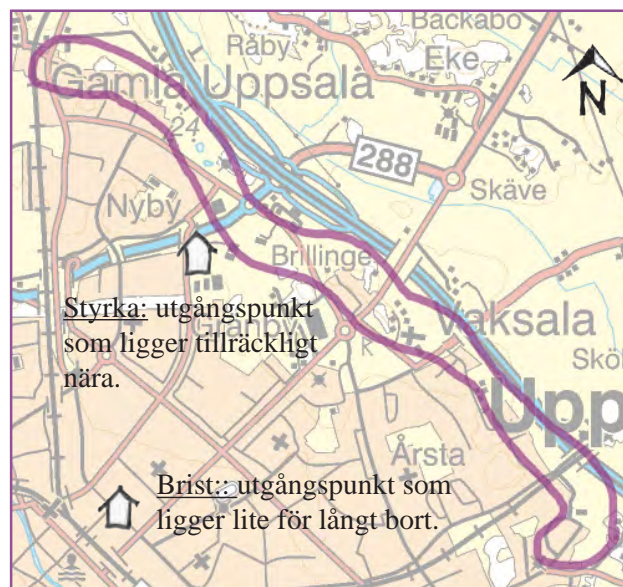


Figur 40. **Underlag:** upplevda underlag från genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Närhet

Närhet är inget jag reflekterar direkt över i dagböckerna. De tre turerna gjordes dock med utgångspunkt från tre olika platser; hemmet i Eriksberg, Friskis och Svettis på Väderkvarnsgatan nära Vaksala torg samt IFU Arena i Gränby. Det kändes kanske lite väl långt att springa hemifrån. Att springa från centrala Friskis och Svettis kändes också lite långt, framför allt i det ruggiga vädret och med en lite klagande hälsena. Den klart mest behagliga turen i själva området var den där jag utgick från IFU Arena. Det var då jag utgick som närmast stadsrandsstråket.

0 1 2 3 km



Figur 41. **Närhet:** upplevda utgångspunkter från genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Skyltning

Linnéstigen går genom området men det är inget jag reflekterar över vid genomlöpingen då jag korsade den (jag passerade inte skyltningen vid någon genomlöping). Det är dock tack vare skyltning, se figur 46, som jag bestämmer mig för att springa lite utanför E4:an i Årsta. Här är det skyltat mot friluftsområdet Vedyxaskogen:

”Jag springer in och kollar även innanför vallen. Här sitter en sån där naturreservatstavla som kommunen använder, men den var ovanligt tom på innehåll. På ett annat ställe sitter två skyltar som bland annat pekar mot Skölsta. Jag bestämmer mig för att springa under E4:an mot Mulleskogen och sedan springa tillbaka över bron där Lennakatten går över.”

Orienterbarhet

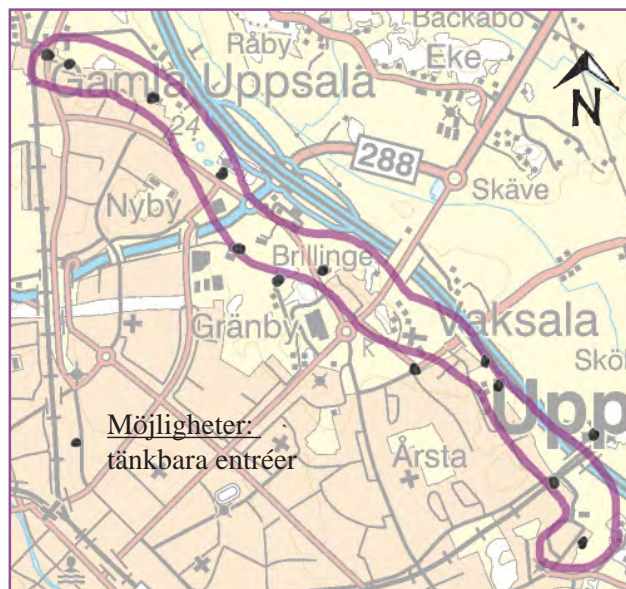


Figur 42. **Skyltning:** skyltning som passerades vid genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Under genomlöpingarna använde jag mig av en orienteringskarta för att hitta, men jag tänker mycket på var framtida entréer till stråket kan markeras för att folk ska hitta ut till stråket (se bilder och karta över entréer i nästa delstudie: fotopromenader):

”Hmm, skulle det här vara en möjlig entré till stråket? Med en liten parkering kanske?”

”Det här kommer bli en av entréerna in till stråket, så jag funderar på hur man ansluter en stig härifrån in till huvudstigen, så att det känns naturligt att ta sig både åt ena och andra hållet.”



Figur 43. **Orienterbarhet:** tänkbara entréer från genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Belysning

Tankar om belysning saknas då jag endast sprang igenom området under dagtid.

Mötesplats

Jag blir glad och peppad över att se aktiviteter och att möta människor:

”Då träffar jag en orienterar- och landskapsarkitektstudentkompis och hejar på respektive.”

”Här har åtminstone en skolklass just nu orientering på skolgården och jag blir lite glad av det.”

Aspekten mötesplats presenteras inte på karta då folk kan befinna sig på olika platser vid olika tider, och genomlöpingarna endast visar en liten del av tiden och inte en samlad bild av hur ofta människor befinner sig på platserna.

0 1 2 3 km



Service

Tillgång till dricksvatten är viktigt vid löpning, framför allt vid långa turer. Tillgång till toaletter kan troligen också vara viktigt:

”Trodde att det kanske kunde finnas en vattenkran här, men icke.”

”Väl inne på Fyrishov springer jag till höger, upp för några trappsteg och sen vänster för att hitta en toalett som jag använder. Här passar jag dock framför allt på att dricka vatten.”

Trygghet

Klotter och stora rostiga plogar med vassa spetsar upplevdes som otryggt:

”Jag kommer fram till nästa stigmörning och här slår det mig att träbänken som står här är nedklottrad, vilket stärker den ruggiga känslan lite.”

”Det går en liten upptrampad stig här, och jag springer fram till en stor rostig plog som ligger i kanten av åkern. Den upplevs lite hotfull eftersom jag är tvungen att springa väldigt nära den för att komma förbi, så jag vänder när jag kommer fram till den.”

0 1 2 3 km



Topografi

Lagom kupering – en lång svagt sluttande backe upplevs mycket bättre än en kort och brant:

”Upp från den tunneln tänker jag att jag ska testa vilken löpväg som känns bäst upp på vallen som jag i princip redan bestämt mig för att jag vill lägga ett anslutningsspår på. Det visar sig att jag skråar rätt mycket på slutet upp på vallen.”

Det känns bra att springa längs med en höjd och på så vis runda den:

”Jag kommer upp till trädplanteringen på toppen och följer brynet söderut och rundar en inbuktning i höjdformationen. Jag tänker att det känns bra att runda inbuktningen på det här sättet.”



Figur 44. **Service:** platser med och utan önskad service, från genomlöpningarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 45. **Trygghet:** Upplevda hot från genomlöpningarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 46. **Topografi:** upplevda märkbara backar, från genomlöpningarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Flyt

Jag vill behålla flytet och fortsätta springa så rakt fram som möjligt istället för tvära girar åt olika håll:

”På väg upp finns två grusade stigar som båda verkar leda till toppen, jag väljer den som faller sig naturligt i löpningen med tanke på att den går som mest rakt fram.”

”En löpning från väster längs vägen skulle alltså innebära att det blev en eller två extra knixar här för att fortsätta.”

Variation

Variation är inget som jag kan se i dagböckerna att jag reflekterade över speciellt medan jag sprang.

Flyt utan barriärer

Vid passage av en väg vill jag korsa vägen tvärs över, och när det kommer en bil joggar jag gärna lite åt sidan för att hålla mig i rörelse fortfarande. Jag vill inte tappa mitt ”flow” bara för att jag ska korsa en väg:

”Nu vill jag korsa Vattholmavägen på en gång egentligen, för att behålla flytet i löpningen.”

”Nu tänkte jag korsa vägen, men det kommer en bil från söder som jag låter köra och samtidigt joggar jag lite söderut för att hålla mig i rörelse. Så här i efterhand tänker jag att det kanske kan kopplas till fysikens lagar, att det är lättare att hålla en kropp i rörelse än att odsla kraft på att få den att stanna”

Svår genomträngliga buskage och undervegetation som nässlor är inte speciellt kul att springa i:

”[...] jag springer sedan in genom en park som ligger i en grop sydost om Galbacken. När jag gör det råkar jag hamna i ett hav av kirskaål och brännässlor. Jag reflekterar över att parken känns lite bortglömd och icke omhändertagen.”

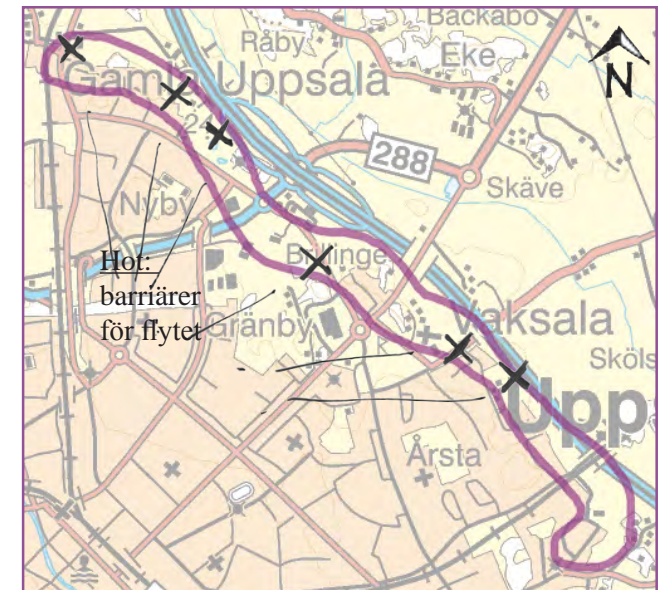
”Utanför denna tomt är också skogen riktigt svår att ta sig fram i och jag får krypa under slånbuskagen. Jag försöker ta mig ut till åkerkanten men hejdas effektivt av nässelhavet som breder ut sig framför mig. Jag kryper in i slånbuskagen igen och krånglar mig vidare.”

”Jag springer runt i dammiljön ett tag, och hittar bland annat riktigt svår genomträngliga buskage

som inte blir bättre av att det är halt på pinnarna. Jag tycker inte det är värt att klämma mig igenom och vänder.”

”I början är det rätt mycket hög undervegetation som älggräs som är i vägen och det är rätt otillgängligt”

0 1 2 3 km



Figur 47. Flyt utan barriärer: upplevda barriärer, från genomlöpningarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Längd

Jag springer olika långa rundor, och sprang också kortare än jag hade tänkt en gång:

”Jag känner mig inte heller speciellt stark, så jag väljer att springa tillbaka till Friskis och Svettis nu på en gång istället för att springa en längre runda som jag hade planerat. Jag kämpar mig tillbaka genom regnet [...]”

Det är svårt att beskriva det i en kartbild.

Avskildhet och bredd

Jag tycker att det är okej att möta exempelvis hundägare, även om stigen är smal:

”Jag fortsätter rakt fram förbi åkerfliken och möter sedan en man med hund. Han stannar till och håller i hunden så att jag kan hoppa ut från stigen och springa förbi.”

Buller

Jag reagerar på trafikbuller först när jag ser källan till det men inte särskilt mycket innan dess:

”Egentligen är det väl först nu som jag reflekterar över bullret från den vägen, när jag också ser den.”

Att E4:an ligger lägre än omgivande åkermark tar också rätt mycket buller, liksom skogsdungar i kanten av åkermarken:

”Dock så börjar jag nu märka att det bullrar mer och mer från E4:an, i och med att jag kommer närmare. Det märktes lite tidigare också, längs med åkerkanten, men nu kommer jag närmare och E4:an har inte hunnit sänka ner sig tillräckligt mycket än för att dämpa bullret. Stigen leder in tillbaka till kanten av villatomterna igen och här är en liten åkerflik som ligger mellan skogsdungen jag precis var i och en till halvöppen ”dunge” eller snarare halvöppen impedimentsmark. Här inne minskar dock bullret lite, tack vare nästa ”halvö” som inte är åker.”

Möjligheten till utblick verkar också kunna påverka det upplevda bullret, om fokus riktas till detta istället:

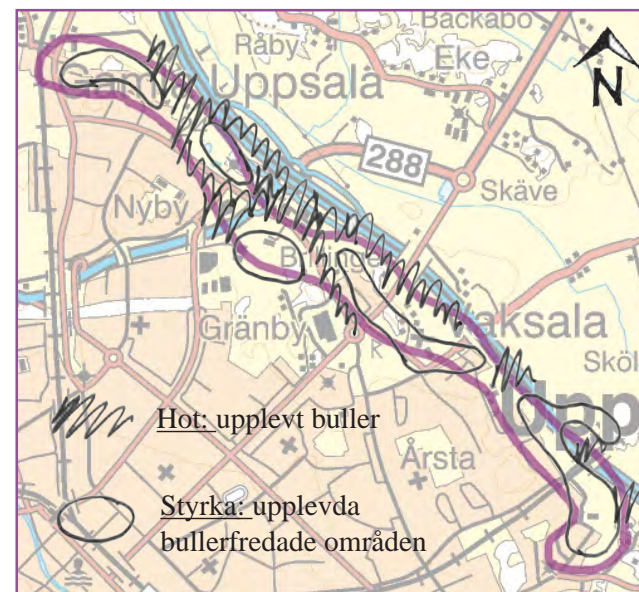
”Jag kliver upp på en liten höjd söder om stigen och spanar ut över slätten. Härifrån syns Uppsalaslätten bra och jag tycker inte att E4:an stör speciellt mycket, konstigt nog.”

”Det känns ändå bra att springa här uppe på, även om vägen på andra sidan gång- och cykelvägen samt nästa vall blir lite mer synlig, men det blir ju längre bort.”

”Testar en kort stund att springa mellan vällen och det stora huset i Gränby köpstad, men det känns bättre att springa uppe på vällen, mindre instängt. Här kan jag se ut över slätten och bullret från E4:an stör inte särskilt mycket.”

”Nu tänker jag också på bullret från motorvägen, men det har troligen varit närvarande tidigare men jag tycker kanske att det kändes mer när jag var mer omsluten av träd.”

0 1 2 3 km



Figur 48. **Buller:** upplevt buller och bullerfredade områden, från genomlöpningarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Siktlinjer

Ögonen dras till tydliga objekt på långt håll:

”Jag tittar upp och ser bara gräsmarken, dungarna, samt de två skyltarna som visar att Max och Circle K finns på andra sidan stora vägen mot Gränby köpstad.”

”Där vänder jag och springer längs med E4:an norrut eller snarare nordväst. Jag tittar vänster längs med skogsridån och ser Arenahotellet klart och tydligt.”

”Härifrån ser jag Uppsala domkyrka riktigt bra. Jag kanske ska dra spåret så att det går här ändå?”

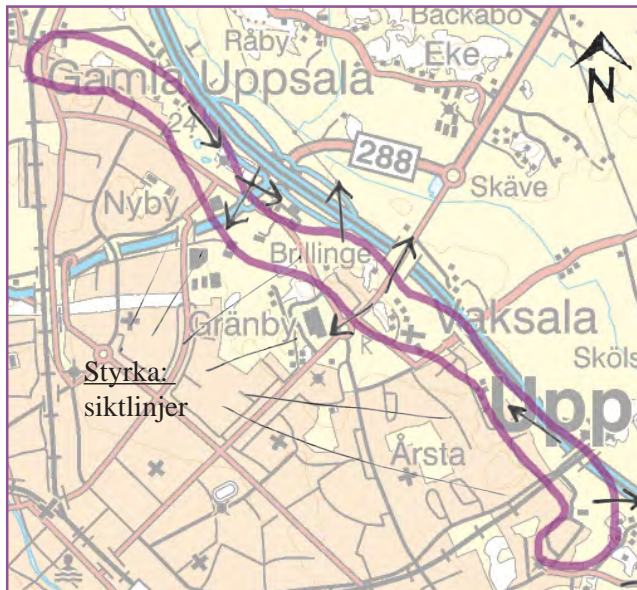
Väder och vind

Löpningen upplevs olika i olika väder:

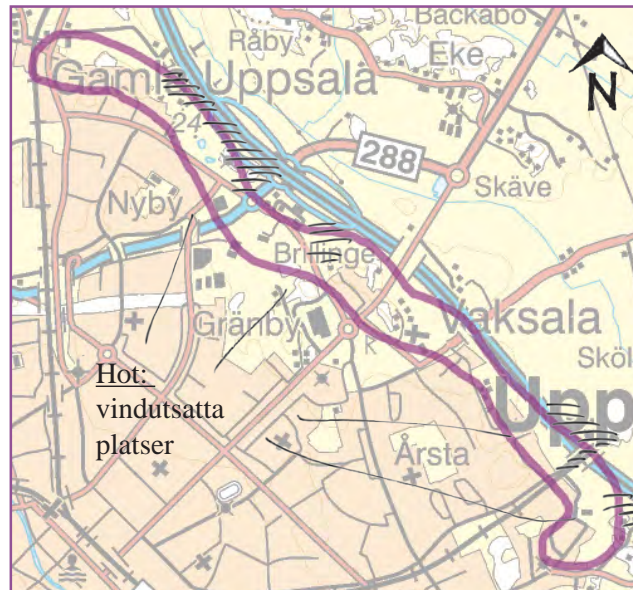
”Här mötte jag en promenerande kvinna med hundar och tänkte att det var härligt att vara ute i solskenet.”

”Nu rör jag mig i en mer öppen miljö och här börjar det blåsa kallt.”

”På väg tillbaka genom cykeltunnlarna ökar regnet i intensitet och det börjar bli lite väl kallt om händerna.”



Figur 49: Identifierade siktlinjer under genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.








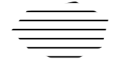



Figur 50: Upplevt vindutsatta platser, från genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.





Syntes av genomlöpningsanalys
 Här presenteras syntes av analyser från de noteringar och kartmarkeringar som genomlöpingarna gav upphov till. Syntesen presenteras för ett utvalt utsnitt av området.

- Styrkor
-  gröna/lugna miljöer
 -  skyltning
 -  backar
 -  siktlinje
- Möjligheter
-  möjlig entré
- Brister
-  grå miljö
- Hot
-  barriär
 -  vindutsatt plats
 -  upplevt buller

Figur 51. Syntes av analyserna från genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Karta 1:10 000 med vägnamn © Lantmäteriet. Skala: 1:10 000.

3.3 Fotopromenader

Fotodokumentation av området genomfördes under sex promenader, längs befintliga stråk och längs möjliga sträckningar för löpning. Fotografierna har sedan analyserats med avseende på styrkor, brister, möjligheter och hot. I detta kapitel presenteras ett urval av fotografierna. Kapitlet inleds med en beskrivning av metoden och i slutet presenteras en sammanställning av analysen, i kartform.

Metod

Strax efter promenaderna skrevs korta dagboksanteckningar. Dessa handlar mycket om olika tankar kring möjligheten att gestalta i området. När promenaderna genomfördes, i början av arbetet, så var arbetets fråga, syfte och avgränsningar inte helt definierade och därför kretsar tankarna i dagböckerna mer kring själva stråket än kring löpning. Från dessa dagböcker har tankarna kring löpning valts ut och kategoriserats i styrkor, brister, möjligheter och hot. En del av dessa tankar presenteras intill bilderna.

Från varje fotopromenad gjordes även analyser utifrån de foton som promenaden genererade. Fotona gicks igenom och tankar som uppkom i och med detta ”återuppspelande” av promenaden nedtecknades. Liksom tankarna från dagböckerna, kategoriserades även dessa i styrkor, brister, möjligheter och hot. De mest tydliga exemplen valdes ut för presentation i detta arbete, även om fler tankar kopplade till bilder uppkom.

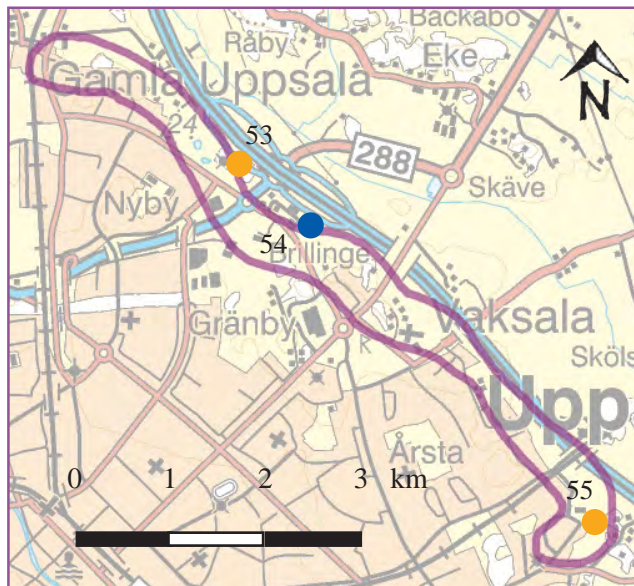
Efter analyserna gjordes en sortering av aspekter med utgångspunkt i de aspekter som tagits upp tidigare i arbetet. I samband med sorteringen gjordes en analys över vilka aspekter som tagits upp. Sorteringen medförde också att en ny aspekt som jag tänkt på flera gånger, blev tydlig, nämligen något som jag väljer att kalla privat/offentligt.

Var de presenterade foton var tagna någonstans markerades översiktligt på karta. Dessa markeringar låg till grund för den samlade fotopromenadsanalysen, som liksom för de samlade analyserna för övriga metoder också är uppdelade på styrkor, brister, möjligheter och hot. Denna samlade analys visar alltså nästan uteslutande på de faktorer som presenteras i de bilder som finns i arbetet. Vissa extra tillägg har gjorts i dessa kartor (som inte korresponderar mot ett presenterat foto), till exempel i kartan med entréer. Dessa tillägg gjordes endast i de fall då saker från fotopromenaderna kunde komma ihåg även utan stöd av bilderna.

Resultat

På kommande sidor presenteras resultatet från fotopromenaderna. Först visas bilderna som valts ut i samband med analysen. Fotografierna är sorterade efter aspekter, delvis samma som presenteras i tidigare metoder. Fotopunkter redovisas på kartor, med en karta för varje aspekt. Sist presenteras en syntes av hela analysen.

Grön/blå omgivning



Figur 52. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **grön/blå omgivning**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 53 - **Brist**: det är rätt så pinnigt och bröttigt generellt i skogen i Lerdammsparken. "Något för en orienterare" men troligen inte för övriga motionslöpare.

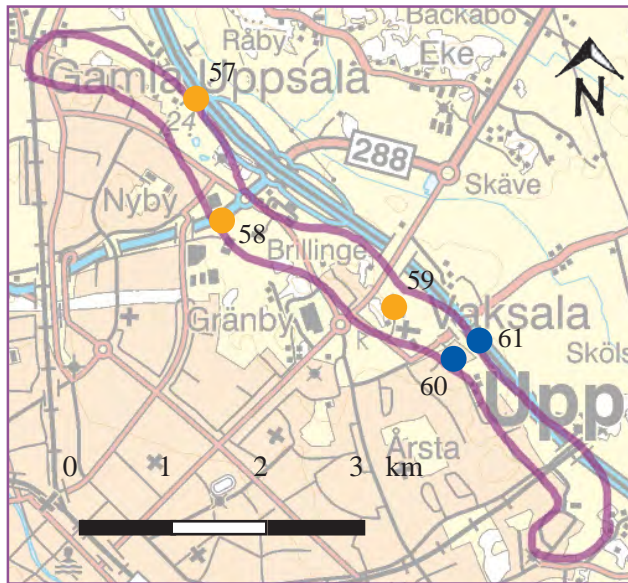


Figur 54. - **Möjlighet**: den här dammen iakttog jag under promenaden som något som vore kul att utnyttja.



Figur 55 - **Brist**: utblicken över åkern i Slavsta ser lite artificiell ut med de planterade dungarna.

Underlag



Figur 56. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **underlag**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 57. **Brist:** där Linnéstigen går är det asfalt en bra bit under undergången, men inte på den strax norr om denna.



Figur 58. **Brist:** här är en grusremsa vid sidan av cykelvägen. Det saknas dock vid undergångarna, då måste man springa på det hårdgjorda, även fast man kanske inte vill.



Figur 59. **Brist:** det är asfalt på en sträcka inne i Vaksala kyrby, en anledning till att undvika en sträckning här även om det i övrigt upplevs "mysigt".



Figur 60 - **Möjlighet:** här kanske ett spår skulle kunna anläggas bredvid trottoaren, på det som idag är gräsmatta? Träräcket i förgrunden måste i så fall bort.



Figur 61. **Möjlighet:** lärkbarr, tänkbart bra underlag! Ska man använda resursen som finns i lärkträdsplanteringarna och sprida ut över det nya spåret?

Skyltning



Figur 62. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten aspekten *skyltning*. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 64. **Brist:** Informationstavlan saknar mycket information.

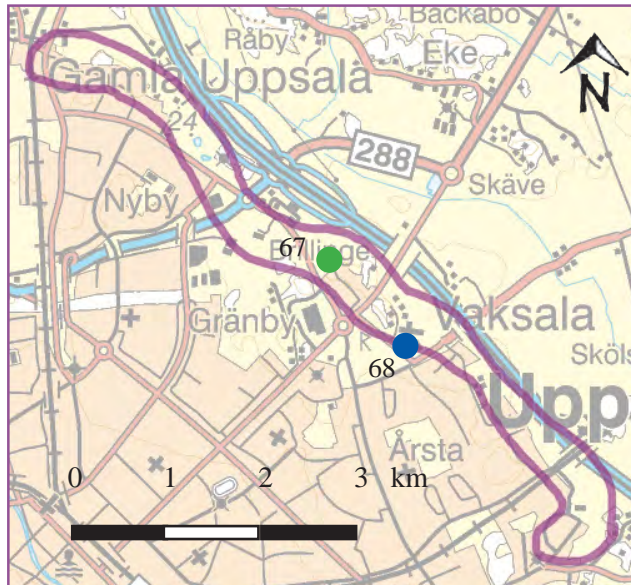


Figur 63. **Styrka:** Tydlig startskylt vid Linnéstigens början.



Figur 65. **Styrka:** Vägvisning med kilometerangivelse.

Läsbarhet



Figur 66. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **läsbarhet**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Figur 67.
Möjlighet: man kanske istället bör lägga spåret här längs med denna böljande kant av åkern, på västra sidan om kyrka.



Figur 68. **Styrka:** askarna i en rad minner om en äldre gräns.

Överblick



Figur 69: Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **överblick**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

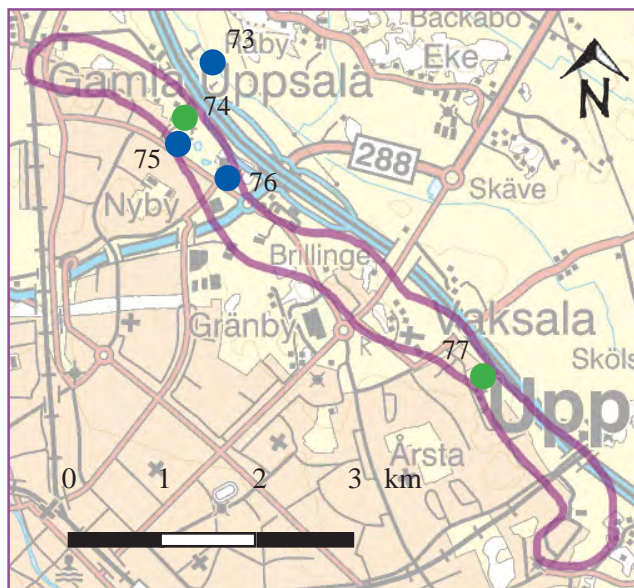


Figur 70. **Möjlighet:** när man springer uppe på vällen har man betydligt mer överblick än om man springer vid sidan av väggen, nedanför vällen. Det känns bättre att springa uppe på.



Figur 71. **Möjlighet:** det känns bra att vara uppe på den här vällen (bättre än på cykelvägen nedanför), även om man då märker av vägen på andra sidan den andra vällen. Här har man bra utblick.

Spårets sträckning



Figur 72: Kartan visar fotopunkter gällande aspekten spårets sträckning. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



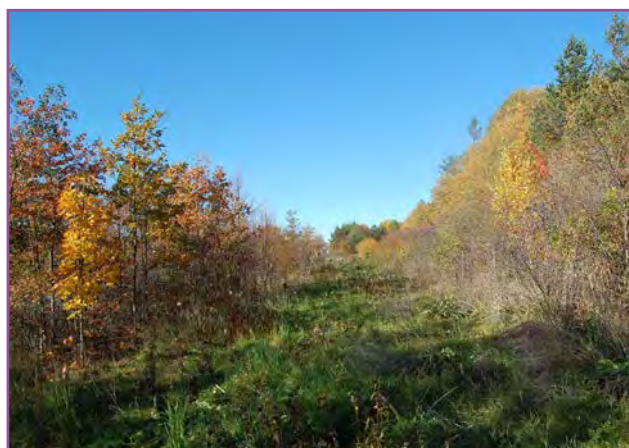
Figur 73. **Möjlighet:** att lägga till en runda ut i åkerlandskapet gör att det går att få till en vettig slinga även nedanför "Berget".



Figur 74. **Styrka:** Här passar sträckningen av spåret bra in i dalen och det känns helt rätt!



Figur 76. **Möjlighet:** att dra ett spår längs med skogen, nedanför kullen gör att den blir omsluten och skyddad men sikten hålls fri.



Figur 75. **Möjlighet:** längs det här stråket kan ett spår dras som kan öka antalet vägvalsmöjligheter i området.



Figur 77. **Styrka:** fågatan från stråket och in mot 4H och bebyggelsen i Årsta utgör en tydlig sträckning.

Topografi

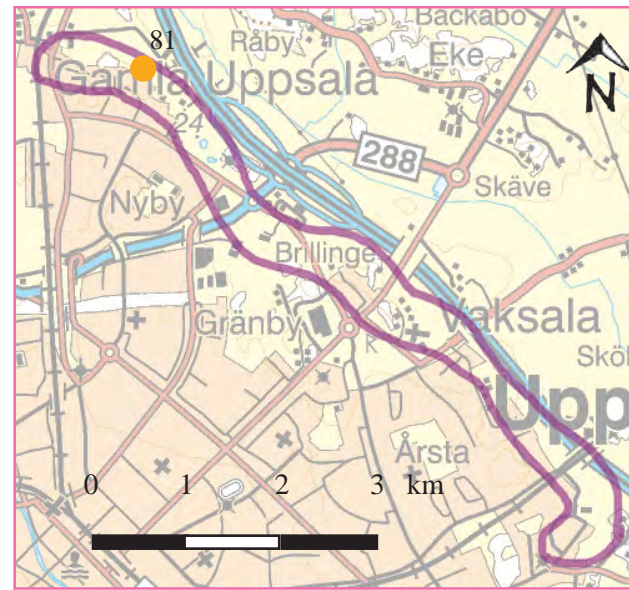


Figur 78. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **topografi**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 79. **Styrka**: den största backen här vid planteringarna har rätt så kraftig stigning.

Vägvalsmöjligheter



Figur 80. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **vägvalsmöjligheter**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 81. **Brist**: här vid stakethörnet är det svårt att komma förbi. Detta är troligen en viktig länk att få till för att skapa ett sammanhållet stråk.

Variation

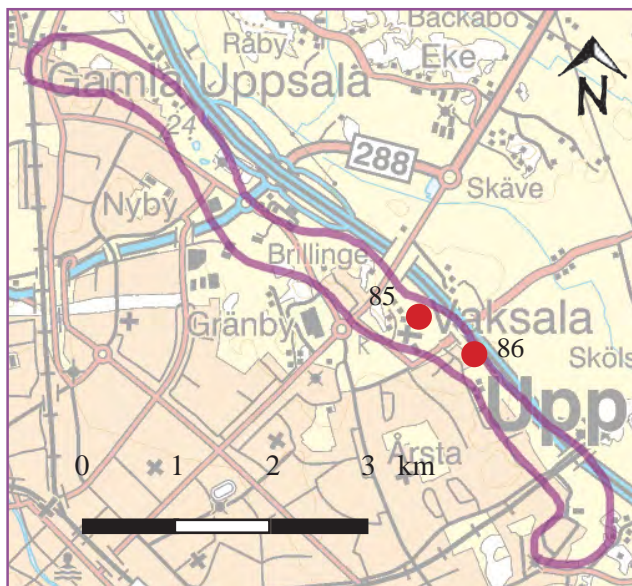


Figur 82. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **variation**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 83. **Brist**: cykelvägen på andra sidan gatan säkert bra för cykling, men lång och tråkig för motionslöpning.

Buller



Figur 84. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **buller**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 85. Hot: öster om kyrkbyn känns som en övergiven baksida. Dessutom är den utsatt för buller från väg E4.



Figur 86. Hot: högst upp på vallen mellan buskagen ut mot väg E4 blir bullret påtagligt. Här finns antydningar till en stig som går strax nedanför krönet. Platsen för ett anlagt stråk bör följa den befintliga antydningen till stig.

Mötesplats/service



Figur 87. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **mötesplats/service**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 88. Möjlighet: ladan är rätt sliten. Används den över huvud taget eller går det att göra den till samlingsplats för löpare med eventuell vattenstation med mera?



Figur 89. Möjlighet: här är Lerdammsparkens centrala punkt. För en eventuell motionsspårscentral är detta den givna platsen.

Flyt utan barriärer



Figur 90. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **flyt utan barriärer**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 91. **Brist:** den södra dammen i lerdammsparken är ganska otillgänglig från västra sidan.



Figur 92. **Möjlighet:** här kan man placera en enkel brokonstruktion liknande de som finns i fjällen som går över älvar och jokkar.



Figur 93. **Hot:** när man springer norrut från ladån på ängarna- man kommer till rösenäna men sen är det mycket åkermark kvar till Grånby köpstad vilket blir ett stopp.



Figur 94. **Brist:** övergångsstället är parallellförskjutet i förhållande till cykelvägens anslutning mot Vaksala kyrka ansluter - inte bra för flytet.



Figur 95. **Hot:** 4H-gårdens staket utgör en barriär.



Figur 96. **Hot:** järnvägen utgör en tydlig och skarp barriär.



Figur 98. **Styrka:** Utblickar mot Vaksala kyrka finns på många längs stråket söderut.

Siktlinjer



Figur 97: Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **siktlinjer**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 99. **Styrka:** vy mot Uppsala domkyrka.

Utblick



Figur 100. Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **utblick**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

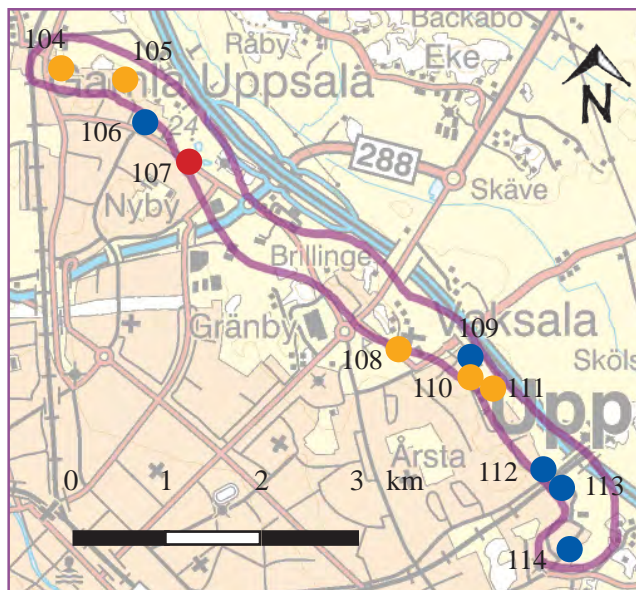


Figur 102. **Brist**: På den här platsen upplevde jag att utblicken från den utplacerade bänken inte riktigt vägde upp störningsmomentet från väg E4.



Figur 101. **Styrka**: under fotopromenaden identifierade jag en bra utblickspunkt över slätten på en specifik plats på krönet av bullervallen, söder om 4H. Andra "släpp" i planteringarna upplevdes inte erjuda lika bra utblick som just detta.

Entréer



Figur 103: Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **entréer**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 104. **Brist:** vägen rakt fram är en privat uppfart. Gång- och cykelvägsskylten visar på vägen som svänger tvärt vänster. För att komma vidare längs stråket ska man ta sig framåt, men till vänster om granhäcken. Otydligt!



Figur 105. **Brist:** här vid vändplanen är det svårt att se att två stigar leder in i skogen.



Figur 106. **Möjlighet:** här bör det kanske finnas ett längre anslutningsspår mellan villorna – som ansluter mot parkstråket mellan Nyby och Gamla Uppsala?



Figur 107. **Hot:** här kommer en anslutningsstig rakt ut till bilvägen utan ett övergångsställe. Inte särskilt bra!



Figur 108. **Brist:** för att komma till cykelvägen söder om Vaksala kyrka tar man sig över parkeringen vilket inte känns helt självklart. En otydlig koppling till cykelvägen! Kan det vara det som gör att den person som observerades springa istället sprang på den parallella bilvägen väster om kyrkan?

Entréer (fortsättning)



Figur 109. **Möjlighet:** ett exempel på anslutning ut mot spåret (smal asfaltsgata). Det finns många sådana här entréer ut mot stråket i Årsta. Här finns möjligheter att skapa nya kopplingar till ett eventuellt nytt spår:



Figur 111. **Brist:** det är inte helt enkelt att hitta till någon passage/entré direkt sydväst om 4H, men det finns en genomgång.



Figur 113. **Möjlighet:** folk går även söder om järnvägen, så även här finns en entré som folk använder.



Figur 110. **Brist:** otydlig entré vid 4H även från norra "framsidan". För att ta sig ut till stråket via fägatan ska man alltså inte följa grusvägen in mot gården utan istället väja vänster härifrån.



Figur 112. **Möjlighet:** det finns en upptrampad anslutningsstig norr om järnvägen in mot bebyggelsen.



Figur 114. **Möjlighet:** en ny anslutning rakt på från gång- och cykelväg på andra sidan vägen (ej i bild) skulle utgöra en bra koppling.

Privat/offentligt



Figur 115: Kartan visar fotopunkter gällande aspekten **privat/offentligt**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 116. **Hot:** känns det okej att springa in på grusvägen mot gården i Brillinge – eller är det för privat?



Figur 118. **Hot:** gården med gamla bilar undersöktes som sträckning – men den kändes för privat. Jag funderade dock under promenaden på att anlägga ett spår vid sidan av gården.







Figur 117. **Hot:** det känns lite halvprivat vid ingången till fotbollsplanen nedanför/öster om kyrkbyn. Det känns bara nästan okej att gå förbi odlingarna här.



Syntes av fotopromenadsanalys

Här presenteras en syntes av det som framkom av analyserna från fotopromenaderna, för ett utvalt utsnitt av området.




Styrkor

-  utblick
-  vägvisning
-  siktlinje
-  bra sträckning av spår



Möjligheter

-  lärbarr
-  möjlig entré

Brister

-  dålig entré
-  snedförskjutet övergångsställe
-  undermålig skyltning

Hot

-  upplevt buller
-  barriär



Figur 119. Syntes av analyserna från fotopromenaderna. Bakgrundskarta: Karta 1:10 000 med vägnamn © Lantmäteriet. Skala: 1:10 000.

4. Diskussion

I detta avslutande kapitel förs en diskussion där arbetets resultat och metod diskuteras, med tyngdpunkten i metoden. Först diskuteras de olika metoderna jämfört med varandra, sedan görs en utvärdering av metoderna, och därefter diskuteras förslag på utveckling av metoderna. En fråga om vad arbetet hade kunnat innehålla tas upp, liksom ett par idéer för gestaltning för löpning. Slutligen presenteras idéer för kommande forskning och utveckling.

4.1 Metoderna jämfört med varandra

Här presenteras en jämförelse av de olika metoderna. Först jämförs de olika aspekter som framträdde i respektive metod. Därefter visas på generella skillnader mellan metoderna. Slutligen jämförs metoderna med avseende på vilka styrkor, brister, möjligheter och hot som belyses.

Olika aspekter

Kartstudien baserar sig på en litteraturstudie som i sig baserar sig på vilka aspekter som andra tar upp när det gäller landskap för löpning. Vid platsbesöken reflekterade jag fritt över vad jag skulle ta upp, vilket ledde till att flera aspekter lades till. Vid genomlöpningarna framkom att jag utöver aspekter från litteraturstudien även tänkte på aspekterna siktlinjer, väder och vind samt möjliga entréer till stråket. Att det blev just siktlinjer var för att jag upptäckte att jag gärna fäste blicken på tydliga saker långt bort, snarare än att titta på utsikten generellt. Vädret blev en viktig faktor under löpturerna med både solvärme och iskallt regn.

Aspekter från litteraturstudien som jag inte tog någon notis om vid genomlöpningarna var belysning, variation och orienterbarhet. Ingen löptur gjordes då det var mörkt vilket förklarar varför ingen tanke gavs åt belysning. Varför jag inte funderade på variation är svårt att säga, kanske betyder det att området var tillräckligt varierat? Om det hade varit monotont och tråkigt hade jag säkerligen tänkt på det. Slutligen har jag inte lyckats notera orienterbarheten i området under genomlöpningarna, troligen för att jag redan till viss del känner till området men också för att jag under löpturerna orienterade mig med hjälp av en orienteringskarta istället för att låta landskapet i sig visa vägen.

I analysen av fotopromenaderna upptäckte jag att jag inte reflekterar över följande aspekter (som dock förekom i litteraturstudien): belysning, bredd, avskildhet, längd, trygghet, orienterbarhet och närhet. Att belysning inte finns med förklaras med att inget platsbesök gjordes då det var mörkt. Bredden på spåret kan ju analyseras med hjälp av foton, även om detta kanske blir lite svårare utan skalfigurer eller annan skalangivelse. Ett foto säger inte särskilt mycket om den upplevda (eller faktiska) bredden på spåret, utan jag tror att bredden på spåret är lättare att "känna" på plats än att analysera från ett foto. Dock verkar varken bredden eller avskildheten ha varit ett problem för mig ens vid genomlöpningarna, vilket kan vara anledningen till att dessa kategorier saknas även här. De här två aspekterna kanske inte är de viktigaste vid motionslöpning ensam? Aspekten längd på löprunda är svår att förhålla sig till vid promenad och är alltså inte lämplig att analysera vid promenad. Jag hade svårt att identifiera otrygga eller trygga platser vid promenaderna, vilket delvis kan hänga ihop med att jag sällan känner mig otrygg i offentliga miljöer eller utomhus. Vid genomlöpningarna hittade jag dock tre platser som kändes lite otrygga, där bland annat farten i löpningen och vädret bidrog till att upplevelser av otrygghet kom just vid genomlöpningarna.

Faktorer som tänktes på under analysen av fotona men som inte tas upp i litteraturstudien är entréer siktlinjer, utblick och privat/offentligt. Entréer framkommer både under genomlöpningarna och under fotopromenaderna som viktiga aspekter. I litteraturstudien nämns dock enbart närhet, men de båda aspekterna är sammankopplade. Även siktlinjer och utblick uppkommer som aspekter i och med platsbesöken. Delar av dessa aspekter kan sägas ingå i orienterbarhet eller läsbarhet, men platsbesöken visar att det sätt som åtminstone jag tänker på detta

vid löpning är som siktlinjer och utblick. Privat/offentligt finns med som aspekt i fotopromenaderna men inte de andra analyserna och inte heller i litteraturstudien. Detta kanske inte är något som man tänker på som "viktigt för löpning" och det är troligen därför jag inte hittat denna aspekt i källorna. Hur privat ett område känns kan dock påverka om det känns okej att springa där eller inte. Det här gäller dock troligen även vid exempelvis promenader.

Generellt

I kartstudien finns mer noterat i området alldeles i utkanten och strax utanför studieområdet. Genomlöpningarna och fotopromenaderna har i princip bara information inom det studerade området. Om löpturer och promenader hade genomförts även i utkanten av området skulle detta ta extra tid. Kartstudien är därför troligen ett bra komplement till platsbesöken i och med att man med kartors hjälp kan "lyfta blicken" och titta lite utanför området.

Genomlöpningarna har påverkat fotopromenaderna i viss mån i och med att jag har fotat aspekter liknande de som jag kommit på under löpturerna. Ett exempel är ett av övergångsställena söder om Vaksala kyrka. Här sprang jag endast över det andra övergångsstället men tankarna kring barriärer och flyt under genomlöpningen här påverkade vad jag såg när jag var ute i fält och fotograferade. Fotopromenaderna har dock erbjudit en annan detaljrikedom i antalet observationer än vad som kunnat ges av enbart genomlöpningar.

Fotopromenaderna har gett mer än vad som visas på de sammanfattande *SWOT*-kartorna. Dessa visar endast information från de bilder som presenteras – men ett långt större antal foton har tagits och därför ger *SWOT*-kartorna inte en rättvisande bild av all den



Figur 122. Styrkor från skrivbordskartstudien.
Bakgrunds-karta: Vägkartan © Lantmäteriet.
Skala: 1:75 000.



Figur 123. Styrkor från genomlöpingarna.
Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet.
Skala: 1:75 000.



Figur 121. Styrkor från fotopromenaderna.
Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet.
Skala: 1:75 000.



Styrkor

information som noterades under promenaderna. Även genomlöpingarna genererade mer information än den som presenteras. Från kartstudien är dock all information som presenteras den som fått fram. Det här innebär att inför en gestaltning menar jag att den eller de som ska göra gestaltningen bör vara de som gör platsbesöken för att lära känna platsen. En skrivbordskartstudie över området kan däremot troligen någon annan göra och sedan förse gestaltaren med den informationen, utan att alltför mycket information försvinner på vägen.

Backar finns med som styrkor i alla tre studierna, men noteras på lite olika platser. Även skyltning förekommer i alla analyser. Vid genomlöpingarna missades dock en skyltning för att den helt enkelt inte löptes förbi. Utan platsbesöken hade vi inte vetat att skyltningen i söder var bristfällig. Även tillgång till äppelträd är svårt att veta utan att ha varit på plats. Vid genomlöpingarna noterades en större andel av stråket ha gröna och lugna miljöer än vad som antyds i kartanalysen. Detta talar för att en skrivbordskartstudie inte räcker för att ge en rättvisande bild av hur bra ett område är för löpning. I och med att inget av platsbesöken skedde

i mörker ger kartstudien viktig information om var det finns belysning. Siktlinjer har inte identifierats i kartstudien (då denna typ av specifik ”utblick” inte noterades i litteraturstudien). Detta upplevdes dock som noterbart både vid genomlöpingarna och fotopromenaderna och noterades därför i dessa. Det hade troligen varit svårt att säga vilka siktlinjer som upplevs i fält genom att endast titta på en karta.



Figur 125. Brister från **skrivbordskartstudien**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Brister

Fotopromenaderna var bra för att identifiera bristande entréer till stråket. Detta är svårt att utläsa ur kartor och löpturerna gjordes inte så heltäckande att de hade kunnat ge denna bild. Kartanalysen visar på ett stort område med få stigar i mitten av stråket men detta verkar inte ha varit ett problem vid genomlöpningarna och finns därför inte noterat från dessa. Här kan dock min bakgrund som orienterare spela in på så sätt att jag med lätthet kan tänka mig att springa genom i princip vilken terräng som helst. Folk som inte orienterar följer troligen hellre vägar och stigar. En fördel med att jag kan tänka mig att springa överallt är att jag kan springa igenom områden och upptäcka stråk där nya löpspår kan dras, men denna typ av analysmetod kanske inte passar alla.



Figur 126. Brister från **genomlöpningarna**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

Genom att jag under en genomlöpning gissade att vatten kanske kunde finnas på ett ställe har jag identifierat ett möjligt ställe att placera en vattenpost på. Sådana platser där folk kanske förväntar sig att det kan finnas vatten kan vara svåra att fundera ut enbart med hjälp av karta. Upplevelsen av grå miljöer stämmer bra överens mellan kartstudien och genomlöpningarna. Även avbrotten där absolut inga stigar finns, finns noterade under genomlöpningarna men här under hot istället för brister. De kanske upplevdes som mer omöjliga att göra något åt under löpturerna än i kartstudien? I fotona noterades å andra sidan otillgänglighet som en brist som går att göra något åt.



Figur 124. Brister från **fotopromenaderna**. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.





Figur 127. Möjligheter från **skrivbordskartstudien**.
Bakgrunds-karta: Vägkartan © Lantmäteriet.
Skala: 1:75 000.

Möjligheter

Vid jämförelse av den sammanfattande analyskartan för möjligheter för genomlöpingarna respektive fotopromenaderna är det tydligt att en mer detaljerad analys fås av fotopromenaderna. Detta syns framför allt i antalet möjliga entréer till stråket. Från fotopromenaderna finns också andra "utgångspunkter" noterade än från genomlöpingarna och kartstudien. Analys av befintliga utgångspunkter verkar kunna undersökas som bäst med grund i en kartstudie som identifierar flera möjliga sådana och sedan genomlöpingar där test görs av de olika utgångspunkterna. Promenaderna som erbjuder en annan skalnivå verkar lämpa sig bra till att identifiera lämpliga nya samlings- och rastplatser. Kartstudien visar på områden att utveckla, medan platsbesöken mer fokuserar på insatser på specifika



Figur 128. Möjligheter från **genomlöpingarna**. Bakgrunds-karta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 129. Möjligheter från **fotopromenaderna**. Bakgrunds-karta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

0 1 2 3 km



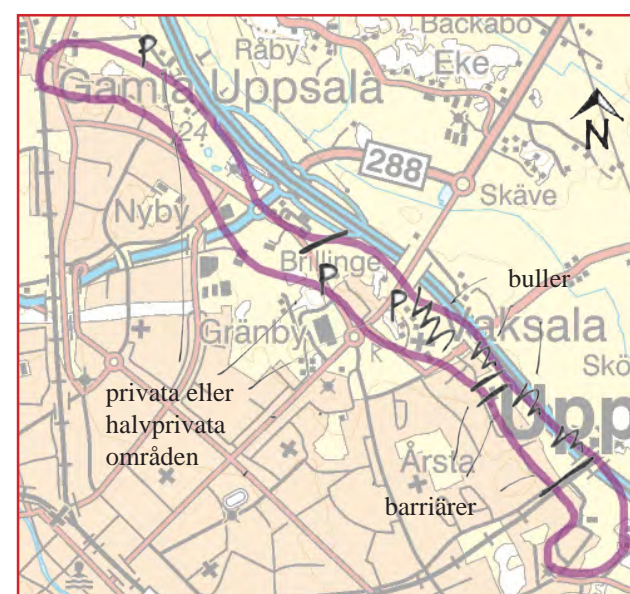
punkter. Kartstudien fokuserar också på de befintliga passagerna (främst under E4:an) som möjliga att utnyttja för kopplingar, medan fältstudierna belyser behovet av en ny passage över Bärbyleden. Behovet av detta kan sägas förekomma även i kartstudien, men här i form av en brist på vägvalsmöjligheter då den andra passagen är en flaskhals som utnyttjas av många. Slutligen kan sägas att platsbesök verkar vara ett bra sätt att analysera tänkbara nya sträckningar av stråk. Här liksom tidigare har fotopromenaderna resulterat i en större detaljnivå än genomlöpingarna, i detta fall då fler tänkbara stråk har noterats.



Figur 130. Hot från skrivbordskartstudien. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 131. Hot från genomlöpingarna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.



Figur 132. Hot från fotopromenaderna. Bakgrundskarta: Vägkartan © Lantmäteriet. Skala: 1:75 000.

0 1 2 3 km



Hot

Hoten som presenteras från de olika studierna stämmer endast delvis överens. Även om barriärerna i huvudsak är desamma från de olika studierna är det inte säkert att en väg som ser stor ut på kartan upplevs som en så stark barriär vid genomlöpingar av området. Otrygga platser har inte kunnat visas i kartstudien utan förekommer endast från genomlöpingarna. Här tror jag att det berodde på delvis olika saker varför jag hittar otrygga platser vid just genomlöpingarna men inte vid fotopromenaderna. För den första tror jag att det hängde ihop med farten vid löpningen då jag närmade mig den rostiga plögen snabbt, för den andra påverkade det ruggiga vädret upplevelsen

av den nedklottrade bänken och den tredje otrygga platsen var när jag passerade under en bro nära väg E4. Här var det inte speciellt tryggt att springa så nära vägen och hade troligen inte varit det att promenera heller.

Det upplevda bullret från genomlöpingarna stämmer ganska bra med bullerkartan, men på vissa platser, till exempel utanför Årsta, upplevdes bullret inte särskilt starkt trots att det enligt beräkningar borde vara det. I Nyby var upplevelsen av buller starkare än vad bullerkartan ger sken av. Här är det alltså viktigt med platsbesök för att ta reda på vilka hot

som har störst påverkan vid löpning. Kartstudien ger dock information om exempelvis cykling i området, något som enstaka platsbesök inte kan ge en heltäckande bild av. Vid fotopromenaderna gavs möjlighet att reflektera över hur pass privata olika områden var. Två av dessa områden sprangs inte igenom vid genomlöpingarna men för den där jag sprang igenom reflekterade jag över detta även då. Vid promenaderna gavs dock möjlighet att undersöka privat/offentligheten från flera olika vinklar och möjliga entréer. Vid genomlöpingarna noterades upplevt vindutsatta platser, vilket inte är speciellt lätt att få tag i bra kartunderlag för.

4.2 Utvärdering och utveckling av metoderna

Här diskuteras de olika metoderna. saker som tas upp är deras tillämplighet och hur de kan utvecklas. Efter att metoderna tagits upp var och en för sig följer en kort sammanfattning.

Litteraturstudie som grund till kartstudien

Litteraturstudien fungerade bra för att identifiera aspekter att undersöka i kartstudien. Att jämföra aspekterna av min egen studie i Rosendal mot de aspekter som kommit upp i de övriga källorna i litteraturstudien gav ett värdefullt bidrag i form av de aspekter jag har svårare för att identifiera själv som aspekter i ett landskap för löpning. De aspekter som jag inte tänkte på att lista som faktorer för de olika undersökta spåren i den studien i Rosendal var följande: orienterbarhet (utöver regelrätt skyltning), trygghet, flyt utan barriärer samt mötesplats/service.

Skrivbordskartstudien

En nackdel med skrivbordskartstudien är att den är begränsad till den information som finns tillgänglig. Jag har tyvärr inte hittat kartinformation över offentliga toaletter och dricksvatten, två saker som lyfts i litteraturstudien. Jag fick inte heller tillgång till en karta med markerade otrygga platser, som sades ingå i resultatet av Uppsalas trygghetsundersökning 2017. Det hade varit riktigt bra underlag där många hade fått vara med att markera platser. Just information från flera personer är en brist i denna analysform.

Att jag använde mig av programvaran OCAD till en del av kartorna gjordes för att jag kände mig mer bekväm med detta program än med ArcMap, CAD, Photoshop, Illustrator eller andra program när det gällde att rita av information från en bakgrundskarta. OCAD är ett kartritningsprogram som oftast används av orienterare och är inte speciellt vanligt bland landskapsarkitekter. Jag menar dock att det går att göra samma sak fast med andra program så detta begränsar inte metoden till enbart orienterare. Man kan dock resonera kring om ArcMaps "buffliga" sätt att rita saker på bidrar till att det inte används mer av landskapsarkitekter (trots fördelarna med bland annat georeferering)?

Att jag inte använde mig av en samlad GIS-analys i lager utan istället använde mig av kartor som jag skissade på tror jag gjorde att analysen verkligen blev en analys och inte bara en sammanställning av kartlager. Genom att göra anteckningar direkt i kartan tvingades jag att verkligen analysera förutsättningarna ordentligt. Här visade sig SWOT-analysen också fungera särskilt väl. Ett GIS-projekt med olika lager hade dock även det kunnat analyserats, och det hade troligen varit mer "exakt" i utbredningen av de olika lagrena, och varit enklare att sammanställa i syntes-kartor.

Syntes-kartan från skrivbordskartstudien visar främst på övergripande förutsättningar, såsom buller från väg E4, att det saknas belysning och 4H-gården utgör ett hinder. Denna information fungerar bra att redovisa i kartform.

Ett förslag till utveckling av metoden är att analysera fler aspekter, till exempel de som uppkom i och med platsbesöken (entréer siktlinjer, utblick och privat/offentligt).

Genomlöpningarna

Att springa igenom området och testa tänkbara stråk för löpning tyckte jag fungerade bra. Att jag har en bakgrund som orienterare gör troligen att metoden för att hitta nya stråk passar just mig bra, då jag tycker att det inte är några problem med att springa över stock och sten. Denna metod kanske inte passar alla som inte uppskattar att klafsa i kärr till exempel. Detta är dock en metod jag kan tänka mig att använda i framtiden när jag ska utforma stråk för löpning eller friluftsområden generellt någon gång i framtiden.

Genomlöpningarna gav en lite annan bild av området än kartstudien exempelvis i vilka miljöer som upplevs som gröna och/eller lugna, vilket talar för att metoden är lämplig att använda när man vill ta reda på hur ett landskap upplevs som löpare. Resultatet från den här metoden gör mig mer säker på att Uppsalas nordöstra stadsrand är ett lämpligt område att utveckla med just löpning i åtanke

Synteskartan för genomlöpningarna skiljer sig till viss del från den från skrivbordskartstudien. Det är intressant att fler miljöer upplevs som gröna och icke-bullerstörda. Den väg som klassas som en svag barriär i skrivbordskartstudien, upplevs å andra sidan som ett starkt avbrott i genomlöpningarna. Det fungerar hjälpligt att presentera denna information i kartform, men dagbokstexterna säger mer om hur det faktiskt upplevdes.

Metoden hade kunnat göras mer heltäckande genom att även göra genomlöpningar på plats i mörker, snö eller andra väderförhållanden. Även genomlöpningar under olika årstider hade kunnat ge en större variation av upplevelser och olika bilder av landskapet. Att göra löpningar tillsammans med boende i området eller bara mindre vana löpare

hade också kunnat göra att metoden täckt in mer. Ett annat sätt att notera erfarenheter från löpningen hade kunnat vara att springa med mikrofon och konstant reflektera över vad man upplever. Man hade också kunnat springa med kamera för att lättare kunna gå tillbaka till löpturerna.

Fotopromenaderna

Fotopromenaderna gav mig en detaljerad bild av stråket, med möjlighet till större täckningsgrad än vad genomlöpningarna gav. Flera aspekter verkar dock inte passa så bra att analysera i denna form, såsom redan nämnts i tidigare resonemang. Privat/offentligt är dock en aspekt som uppkom vid analyserandet av fotopromenaderna. Vid gården vid Brillinge kändes det möjligtvis mer okej att springa förbi än att gå förbi, och de andra två privata eller halvprivata platserna från fotopromenaderna sprangs inte förbi. Det är möjligt att denna aspekt hade kunnat analyseras även med metoden genomlöpning.

I synteskartan för fotopromenaderna är det tydligt att denna typ av metod är bra på att fånga information om specifika punkter snarare än större områden. Exempel på detta är ett parallellförskjutet övergångsställe, en viss siktlinje eller utblick och skyltning.

Att presentera fotografierna med var på kartan som de tagit någonstans är inte särskilt lätt att ta till sig så som det presenteras i denna rapport med en karta per aspekt. Dessutom kan en bild berätta om betydligt fler saker än en enda aspekt. Därför hade det varit lämpligare att presentera dessa bilder längs en sträcka och analysera bilderna på så sätt som Gordon Cullen gör i *The Consice Townscape*. Ett annat grepp som hade gjort det tydligare hade varit att i kartan ange åt vilket håll fotografierna tagits.

Fotopromenaderna har bidragit med en mängd bilder, som kan vara en bra källa att gå tillbaka till vid ett eventuellt utvecklingsarbete av stråket om det är någon plats man funderar på hur det såg ut eller om något skulle fungera där. Det hade inte varit möjligt att ta så många bilder och dessutom med så hög kvalitet som fås av en digital systemkamera om man samtidigt hade sprungit genom området, vilket gör denna metod överlägsen här.

Metoderna tillsammans

Sammantaget ger de olika metoderna en bra bild av området. Litteraturstudien gav en bred bakgrund i vilka aspekter som är viktiga för löpning. Kartstudien bidrar med den större skalan och förmågan att se bortom de platser som besökts, och samlar tillgänglig information i kartform. Platsbesöken bidrar med den mindre skalan, där fotopromenaderna ger en väldigt hög detaljrikedom. Genomlöpningarna bidrar främst genom att fånga upplevelsen som löpare, här ligger fokus på upplevelsemässiga kvaliteter. En brist i alla metoder är att de endast bygger på en persons betraktelser.

I syntesen av alla tre metoder visas frågor som är viktiga att tänka på inför en gestaltning av stadsrandsstråket. Som exempel kan 4H-gården nämnas, som under platsbesöken noterades som en tydlig barriär och där jag under fotopromenaderna identifierade entréer som dock var väldigt otydliga. Här kan bättre kopplingar göras, både i form av ett stråk förbi 4H-gården på sidan mot väg E4 men också genom förbättrade entréer. För det senare kan också koppling göras till utgångspunkten i Ängelstaskolans idrottshall, något som identifierades i skrivbordskartstudien.

SWOT-analys med fokus på styrkor, brister, möjligheter och hot var en bra analysform för att verkligen analysera de olika kartorna i kartstudien. Att göra denna analys med skissartade anteckningar på karta är något som rekommenderas. För genomlöpningarna och fotopromenaderna fungerade *SWOT*-analysen som en kategorisering som gjorde det möjligt att se olika nyanser i analyserna.

4.3 Arbetets innehåll

Frågan är om det här arbetet inte borde ha gjorts som en gestaltning över det så kallade stadsrandsstråket istället. Då hade jag kunnat försöka väga in att gestalta för löpning över ett område där löpare bara är en av de målgrupper man vill locka till platsen. Jag menar att det borde finnas en separat "handledningsordning" för den som gör sitt examensarbete inom landskapsarkitektprogrammet som en gestaltning. Så att man inte riskerar att fastna i utredande arbeten om exempelvis metodutveckling om man egentligen från början hade tänkt göra en gestaltning.

Arbetet hade kunnat innehålla mer om andras metoder (exempelvis en sammanställning av detta i litteraturstudien) för att kunna jämföra dessa mer på djupet med de metoder som presenteras här.

4.4 Funderingar kring gestaltning för löpning

Tanken från början var att arbetet skulle leda till gestaltungsprinciper för löpning. Detta är alltså något som jag har tänkt på, men som endast resulterade i vaga funderingar och rekommendationer. Här vill jag lyfta en del av dessa tankar, för att kanske inspirera till användande i gestaltning eller till fortsatta vetenskapliga studier.

Gestaltning utifrån motiv

En metod för gestaltning kan vara att testa att tänka att man ska skapa spår för löpare med olika motivation (jämför med de sju motiven jag tar upp på s. 17). För löpare som motiveras av fysisk hälsa kanske koppling till gym och liknande är viktigt? En fråga är hur mycket offentlig verksamhet kan samarbeta med lokala organisationer utan att bryta mot exempelvis konkurrenslagstiftning. För de som motiveras av utmaning är troligen variation viktigt för att hela tiden kunna stegra utmaningen. Ett exempel på utmaning kan vara en runda med enbart branta backar. För löpare med störst motivation av mental hälsa kanske avskildhet är den aspekt som är viktigast? Upptäckarlöpare kanske söker utblicker och vill kunna ta många olika vägar. Löpare som springer för den sociala biten kan behöva bredare spår än övriga löpare, och troligen är tydlig skyltning eller att det är lätt att hänga med spåret en förenklande faktor för att kunna fokusera på sällskapet istället för löpvägen. Transportlöpare verkar söka variation och mjukt underlag när så är möjligt. Genom att tänka på alla dessa olika motiv till löpning och skapa landskap för dessa skapas också variation vilket också är en faktor som bidrar till en positiv upplevelse.

Underlag

Om man anlägger en grusremsa för att få ett halvmjukt underlag bredvid cykelvägar menar jag att detta inte bara bör göras längs ett stråk utan gärna ett nätverk för att tilltala transportlöpare som vill ta olika vägar till och från exempelvis jobbet.

Lärkbarr kan vara ett vettigt underlag för dämpande löparspår, och verkar upplevas bättre än löv. Man kanske bör plantera gott om lärkräd där man vill ha spår för löpning?

Ett sätt att skapa variation i underlag kan vara att vid nyanläggning eller påläggning av stenmjöl spara den befintliga upptrampade stigen istället för att ”anlägga över” den gamla stigen med mer utmanande underlag. I så fall hade fler olika typer av underlag som tilltalar olika löpare fått. Gula stigen är ett exempel i Uppsala där en stig med delvis ojämnt underlag (rötter och stenar bland annat) gjorts tillgänglig för fler genom påläggning av stenmjöl. Litteraturstudien säger oss att Stockholm och Malmö i sitt planerande för motionslöpning inte lyfter mjukt underlag som en viktig aspekt. Stockholms stad talar om att det ska vara tillgängligt och ha lågt underhållskrav, vilket leder till ett relativt hårt material som stenmjöl används. Malmö stad talar om att utnyttja befintliga gång- och cykelvägar. Allt detta sammantaget leder också till frågan om kommuner som Stockholm, Uppsala och Malmö verkligen skapar de bästa tänkbara förutsättningarna för motionslöpning när de genomgående använder stenmjöl som underlag? Stenmjöl, som används i Stockholm, verkar visserligen vara ett uppskattat underlag för många motionslöpare, men att på vissa ställen prioritera ett tätare skötselintervall och där anlägga barkade eller flisade motionsspår kan ge en större variation och troligen fler olika typer av motionslöpare. Att även tänka på utbudet av andra befintliga material i området som asfalt och jord/gräs/barr gör att ännu fler människors preferenser för olika underlag täcks in. Dessa underlag kan sättas samman till en slinga även utan alltför mycket anläggande.

Skyltning

I och med skapandet av orienterbarhetskartan började jag fundera på hur man bör skylta inom exempelvis ett friluftsområde eller vid en spårcentral. Troligen bör man skylta till de platser som finns i folks medvetande, och för att kunna göra detta behövs ett större underlag över närboendes upplevelser och

erfarenheter av staden. En riktig ”Image of the City”-karta hade troligen varit ett väldigt bra underlag att ha för att kunna planera skyltning mot olika platser. Jag funderade också på olika slags skyltning, till exempel vad som ligger åt det och det hållet, vad som ligger här och skyltning av slingor. Alla dessa tre kan troligen kombineras.

Flyt utan barriärer

Om slingan ska korsa två vägar, kan den lika gärna göra det tätt, för att undvika två moment av vägkorsning som tar fokus och kräver uppmärksamhet. Det upplevdes som skönare med bara ett lite längre avbrott. En annan idé som jag hade när det gäller korsning av väg var en sluss med löpbanor på båda sidor vägen ett tag - så att du inte måste springa över just på ett kort övergångsställe om det kommer bilar då utan kan välja tillfälle efter när inga bilar kommer. För att möjliggöra passage över barriärer i form av jordbruksmark kanske (tillfälliga) spänger kan placeras ut - i samråd med lantbrukaren så klart - för att kunna ta sig över genaste vägen? Allt kanske inte måste vara permanent? Just stadsränder har beskrivits som ett ”väntans landskap” (Qviström 2005) och tillfälliga spänger kan vara ett sätt att pröva eventuella kommande sträckningar av vägar och stigar i denna typ av områden?

4.5 Vidare forskning och utveckling

Ett sätt att ytterligare bidra till kunskapen om landskapsanalyser för löpning kan vara att göra en sammanställning och utvärdering av olika analysmetoder av löparens landskap. Utöver det här arbetet vill jag tipsa om att fundera på att jämföra med följande källor: Urbana löpspår (Fridell, Aldén, Qviström 2019), Löparens landskap (Lindström

2016), Planera för löpning (Karlsson 2017) och Mönsterspråk för löparvänlig stad (Moberg 2019). Som en annan fråga att undersöka vidare tror jag att Mobergs första steg till ett mönsterspråk för löparvänlig stad (Moberg 2019) kan byggas på och vidareutvecklas med åtminstone någon eller några av mina tankar kring gestaltning för löpning.

En annan intressant fråga att undersöka närmare är att undersöka olika sätt att få fram information från personer i området, information att utnyttja som underlag för planering, gestaltning och utveckling av platser för löpning. Jämför med barnkartor i GIS (Berglund, Nordin 2010) som ett sätt att visa barnens platser på. Går det att göra på ett liknande sätt för motionslöpare och är det tidsmässigt möjligt för de som har hand om denna planering? Det borde vara möjligt, med tanke på att samråd i samband med detaljplanering kan ske med hjälp av gå-turer i området. En löptur borde ju ta kortare tid, men det kanske inte är alla som är villiga att ställa upp på en löptur. Då passar gå-turer en bredare målgrupp. En fördel med löpturer är dock att man enklare och snabbare kan ta sig fram över större områden, vilket kan vara lämpligt om det är större områden som ska detaljplaneras.

Jag funderar också på hur mycket de samlade GPS-spåren uppladdade på tjänster som Strava stämmer överens med det stora antalet som motionslöper. Att göra undersökningar av var de som inte brukar använda GPS-klocka rör sig någonstans och göra jämförelser mot de som brukar använda det tror jag kan vara intressant.

De källor som jag fann intressantast i litteraturstudien var de som hade ett underlag i intervjuer eller dagböcker. Flera studier av den här typen skulle

ytterligare bredda förståelsen av hur löpare ser på det landskap de löper i. Den här typen av studier säger också mycket om var de skulle vilja springa och inte bara exakt var de gör det.

Referenser

- Anderson, C. och Krook, A. (2015) *Program för aktiva mötesplatser - Strategi för utveckling av platser och strukturer för ökad fysisk aktivitet på allmän plats i Malmö*. Tillgänglig: http://malmo.se/nload/18.4cc94c3815be8cd0d0b105e/1494414563968/PAMP_beslutad+140203_liten.pdf [2019-02-14]
- Aldén, N. och Andersson, J. (2016) *När färden är målet – upplevelser av ett rekreativstråk i Uppsala*. Tillgänglig: https://stud.epsilon.slu.se/9346/1/alden_n_andersson_j_160705.pdf [2019-02-14]
- Batalj (2018) *Run for your lives*. Tillgänglig: <http://runforyourlives.se> [2018-11-30]
- Bengtsson, J. (2015). *Motionsspår i Skåne och Sörmland – en inventering av anläggningar och strategier*. LTV-fakultetens Faktablad (6). Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Borgers, J., Vanreusel, B., Vos, S., Forsberg, P. och Scheerder, J. (2016). *Do light sport facilities foster sports participation? A case study on the use of bark running tracks*. International Journal of Sport Policy and Politics, 8:2, 287-304, DOI: <https://doi.org/10.1080/19406940.2015.1116458> [2018-11-30]
- Boverket (2013). *Planera för rörelse*. Tillgänglig: <https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/planera-for-rorelse.pdf> [2018-11-19]
- Bøje, C. (2011) *Notat om lysløjper*. I Røjskjær Pedersen et al. (2012): *Løb i byer - en undersøgelse af urbane løberuter*. Hausenberg: Realdania, HausenbergAps.
- Cullen, G. (1971). *The concise townscape*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Dagens Industri (2017). *Uthållighet gör dem framgångsrika*. Tillgänglig: <https://www.di.se/nyheter/uthallighet-gor-dem-ultraframgangsrika/> [2018-11-30]
- DN (2013). *Våruset säkert bevis för kvinnlig löparboom*. <https://www.dn.se/arkiv/sport/varuset-sakert-bevis-for-kvinnlig-lopboom/> [2018-11-19]
- DN (2014). *Långt, plågsamt och naturskönt*. Tillgänglig: <https://www.dn.se/arkiv/sommar/langt-plagsamt-och-naturskont/> [2018-11-19]
- Eklom-Bak E, Eklom Ö, Andersson G, et al. (2018). *Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017*. Scand J Med Sci Sports. 2018;00:1–8. DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.13328> [2018-11-30]
- Ekdahl, B. (2012). *Up and run, ett antropologiskt perspektiv på löpning*. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1255668/FULLTEXT01.pdf> [2018-11-30]
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Stockholm: Strömbergs distribution. ISBN: 978-91-7257-494-6
- Fridell, L., Aldén, N., Qviström, M. (2019). *Urbana löpspår* (under utgivning i skrivande stund).
- Humphrey, A. (2005). *SWOT Analysis for Management Consulting*. SRI Alumni Newsletter. SRI International.
- Jensen Sondén, O., Persson, P. (2017): *Sveriges bästa motionsspår*. Spring kommunikation, 1:a upplagan. ISBN: 9789163952807
- Karlsson, E. (2017) *Planera för löpning. En kvalitativ studie på löpare i Lund*. Ej publicerad version av examensarbete. SLU Alnarp.
- Lantmäteriet (2019, 2020) Geodata från Lantmäteriet har laddats ner med hjälp av SLU:s nedladdningstjänst GET. Tillgänglig: <https://www.slu.se/site/bibliotek/anvanda-biblioteket/soka/digitala-kartor/> [2020-07-12]
- *Karta 1:10 000 med vägnamn*. Beskrivning: <https://www.lantmateriet.se/sv/Kartor-och-geografisk-information/geodataprodukter/produktlista/karta-110-000-raster/> [2020-07-12]
 - *Laserdata skog*. Beskrivning: <https://www.lantmateriet.se/sv/Kartor-och-geografisk-information/geodataprodukter/produktlista/laserdata-skog/> [2020-07-12]
 - *Terrängkartan*. Beskrivning: <https://www.lantmateriet.se/sv/Kartor-och-geografisk-information/geodataprodukter/produktlista/laserdata-skog/> [2020-07-12]
 - *Väggkartan*. Beskrivning: <https://www.lantmateriet.se/sv/Kartor-och-geografisk-information/geodataprodukter/produktlista/vagkartan/> [2020-07-12]
- Lidingöloppet (2014). Stockholm tunnelrun 2014. Tillgänglig: <http://www.lidingoloppet.se/sv/stockholm-tunnelrun-2014/#.XAExGdtKi70> [2018-11-30]

- Lidingöloppet (2017). Stockholm tunnelrun 2017. Tillgänglig: <http://www.lidingoloppet.se/sv/site/tunnelrun-citybanan-2017/#.XAExEttKi70> [2018-11-30]
- Lindelöf, K. (2014). *Naturen som träningsrum*. I Lina Midholm och Katarina Saltzman (red.) *Naturen för mig: Nutida röster och kulturella perspektiv*. Göteborg: Institutet för språk och folkminnen, Dialekt-, ortnamns- och folkminnesarkivet i Göteborg. 215-225
- Lindström, L. (2016): *Löparens landskap - en undersökande studie om hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet*. Tillgänglig: <https://stud.epsilon.slu.se/9190/> [2019-05-24]
- Malmö stad (2015). *Program för aktiva mötesplatser, strategi för utveckling av platser och strukturer för ökad fysisk aktivitet på allmän plats i Malmö*. Tillgänglig: http://malmo.se/nload/18.4cc94c3815be8cd0d0b105e/1494414563968/PAMP_beslutad+140203_liten.pdf [2019-01-14]
- Martin, J.E., och Dubbert, P.M. *Adherence to exercise. Exercise and sport science reviews*. 1985, 1^ 136-167.
- Moberg, Z. (2019). *Mönsterspråk för löparvänlig stad - ett första steg*. (under utgivning i skrivande stund).
- National Archives and Records Administration (2019).ID: 547074. Tillgänglig: <https://catalog.archives.gov/id/547074> [2019-05-24]
- Open Street Map (2019). *Open Street Map*. Tillgänglig: <https://www.openstreetmap.org/> [2019-05-24]
- Qviström, M. (2005). *Väntans landskap: om studier av stadsranden och dess morgondag*. Nordisk arkitekturforskning, 2005(03).
- Qviström, M. (2013). *Landscapes with a heartbeat: tracing a portable landscape for jogging in Sweden (1958–1971)*. Environment and Planning A, Pion Ltd, London, vol. 45(2), pages 312-328, February.
- Qviström, M. (2017). *Competing geographies of recreational running: The case of the “jogging wave” in Sweden in the late 1970s*. Health och Place, 46, 351 – 357.
- Røjskjær Pedersen, L., Schytter, H., Schouenborg D.M. och Møller Christensen, S. (2012). *Løb i byer - en undersøgelse af urbane løberuter*. Hausenberg: Realdania, HausenbergAps.
- Sterner, R. (2013). *Öka pulsen – en studie av löpningsmöjligheter i staden*. Tillgänglig: https://stud.epsilon.slu.se/5768/11/sterner_r_130801.pdf [2018-11-29]
- Strava (2019). *My Personal Heatmap*. Tillgänglig: <https://www.strava.com/athlete/heatmaps> [2019-03-13]
- Sundström, P. och Sankell, U. (2017) *Trygghetsundersökning av Stockholms stads motionsspår*. Tillgänglig: <https://insynsverige.se/documentHandler.ashx?did=1928275> [2019-02-14]
- SvD (2014). *Lokala rus och maror för miljoner*. Tillgänglig: <https://www.svd.se/lokala-rus-och-maror-for-miljoner>[2018-11-19]
- Svensk Friidrott (2016). *Löparrapporten 2016*. Tillgänglig: <http://www.friidrott.se/docs/loparrapporten16.pdf> [2018-11-19]
- Svensk Friidrott (2017). *Löparrapporten 2017*. Tillgänglig: https://svenskaloppare.se/wp-content/uploads/2017/02/L%C3%B6parrapporten_Svensk-Friidrott-Svenska-L%C3%B6pare_2017.pdf[2018-11-19]
- Team Nordic Trail (2018). *Löpargrupper*. Tillgänglig: <https://www.teamnordictrail.se/lopargrupper/> [2018-11-30]
- Titze, S., Stronegger, W. et al. (2005). *Prospective study of individual, social, and environmental predictors of physical activity: women's leisure running*. Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029204000342> [2018-11-14]
- Tjurruset (2018). *Startsidan*. Tillgänglig: <https://tjurruset.se/> [2018-11-30]
- TT i DN (2010). *Nu löper svenskarna igen*. Tillgänglig: <https://www.dn.se/nyheter/sverige/nuloper-svenskarna-igen/>[2018-11-19]
- TT i DN och SvD (2015). *Löparboomen fortsätter*. Tillgängliga: <https://www.dn.se/sport/loparboomen-fortsatter/samth><https://www.svd.se/loparboomen-fortsatter>[2018-11-19]
- UL (Upplands lokaltrafik) (2019). *Stadsbussarnas linje-nät i Google maps för Uppsala stad*. Tillgänglig: <https://www.ul.se/reseinfo/resa-med-oss/kartor/> [2019-04-24]

Uppsala kommun (2010) *Översiktsplan 2010*.
Tillgänglig: <https://docplayer.se/18952217-Oversiktsplan-2010-for-uppsala-kommun.html>
[2019-05-24]

Uppsala kommun (2014) *Parkplan*. Tillgänglig:
<https://www.uppsala.se/organisation-och-styrning/dokumentsamlingar/Parker-i-uppsala-riktlinjer-och-parkplan/> [2019-01-14]

Uppsala kommun (2016) *Översiktsplan 2016*.
Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/organisation-och-styrning/publikationer/oversiktsplan-2016/> [2019-05-24]

Uppsala kommun (2017) *Trygghetsundersökning 2017*. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/trygghetsundersokning-2017> [2019-05-24]

Uppsala kommun (2019) *Karta över Uppsala kommun*. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/boende-och-trafik/kartor-och-statistik/karta-over-uppsala-kommun/> [2019-05-24]

Wester-Wedman, A. (1988) *Den svårfångade motionären. En studie avseende etablerandet av regelbundna motionsvanor*. Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:156273/FULLTEXT01.pdf> [2018-12-06]

Åstrand, P-O. (1974) *Bättre kondition*. Forum: 7:e utgåvan.