



Urban löpning

Hur upplevs löpning i staden, med Malmö i fokus?



Moa Göransson

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Landskapsarkitekturprogrammet

Alnarp 2023

Urban löpning. Hur upplevs löpning i staden, med Malmö som fokus?

Urban Running. How is running experienced in the city, with Malmö in focus?

Moa Göransson

Handledare: Love Silow, , Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, Sveriges Lantbruksuniversitet Sveriges lantbruksuniversitet

Examinator: Gunnar Cerwén, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning, Sveriges Lantbruksuniversitet

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0845

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2023

Omslagsbild: Tagen av Hedvig Sandstedt, 2023-03-02.

Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd. Alla foton i arbetet är tagna av författaren.

Nyckelord: Löpning. Stadsplanering. Urbant. Green exercis.

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammanfattning

Hur upplevs Malmö som löpstad? I den här kandidatuppsatsen tar jag upp ämnet urban löpning, ett fenomen som blir alltmer vanligare då Sverige och världen är i en positiv trend när det kommer till urbanisering. Fler flyttar till staden, städer förtätas och städer byggs ut, och staden måste på samma gång uppfylla de krav som människan i staden kräver. En sådan aktivitet är löpning, en aktivitet som kanske borde få större plats i staden, men även i diskussionen kring stadsplanering. Idag är även folkhälsan, och den psykiska ohälsan som ökat på senaste åren, en viktig aspekt när det kommer till utformning av staden, för miljön påverkar oss människor väldigt mycket. Till exempel bidrar gröna miljöer och solljus till ett ökat välbefinnande. Kan löpningen vara en del av lösningen?

I uppsatsen görs en upplevelsestudie, både min egen och andras, samt tar avstamp i teori där redan välarbetade rapporter angående urban löpning finns, bland annat skriven av Mattias Qviström som är ledande i ämnet. Viktiga kvaliteter från de tre perspektiven handlar först och främst om vegetation, men även flyt och rytm, karaktärsskiftande miljö och stimuli, samt underlag. Upplevelsestudien löprunda utspelade sig i centrala Malmö på de mest frekvent sprungna vägarna. Det diskuteras om upplevelsen och förbättringar och möjligheter. Malmö generellt är en stad med många kvaliteter, jag ställer mig frågan hur löpmiljön ser ut i de områdena som upplevelsestudien inte inkluderar. Det finns konkreta, enklare åtgärder som mer belysning, och tydliggörande som 100m markörer och kartor för slingor. Upplevelsestudien resulterade i önskingar om förbättringar av miljön som påverkar fler än bara löparen. I uppsatsen så inser jag att det inte bara handlar om löpning. Det handlar om människan i staden, och att förbättringar som gynnar löparen även gynnar många fler. Livet mellan husen, och människan i staden. Även de centrala problemen som folkhälsa samt biologiska och sociala aspekter. Kanske finns det en och samma lösning för många problem som inte skulle innebära att stadsplanerare måste bort prioritera? I diskussionen leker vi med tanken att ett grönstråk etableras i centrala Malmö, ett exempel på en multifunktionell miljö som förbättrar upplevelsen av miljön, inte bara för löpning. Ett exempel som borde vara något Malmö stad strävar mot genom deras strategier. **"... skapa förutsättningar för goda livsvillkor men också att underlätta för en god livsstil."** (s.17) som det står i Malmöstads översiktsplan (2019).

Abstract

How is Malmö perceived as a running city? In this Bachelor thesis I address the topic of urban running, a phenomenon that is becoming increasingly common, as Sweden and the world is in a positive trend when it comes to urbanization. More people are moving to the city, cities are densifying and cities are being expanded, and the city must at the same time meet the demands of the people in the city. One such activity is running, an activity that should perhaps be given more space in the city, but also in the discussion. Today, public health, and mental health which has increased in recent years, is also an important aspect when it comes to designing the city, because the environment has a huge impact on us humans. For example, green environments and sunlight contribute to well-being. Could running be part of the solution?

In the essay an experiences study, both my own as a runner but also other runners in Malmö, and draws on theory where there are already well-documented reports on urban running, including some written by Mattias Qviström, who is a leader on the subject. Important qualities from the three perspectives are first and foremost vegetation, but also flow and rhythm, character changing environment and stimuli, and ground material. Malmö in general is a city with many qualities, the question is whether it looks like this throughout the city? The experiential running route took place in central Malmö on the most frequently run roads. There is a discussion about the experience and improvements and opportunities. There are concrete, simpler remedies such as more lighting, and clarifications such as 100m markers and maps for loops. There are also a lot of remedies and requests that improve the environment for more than just the runner. In the essay, I realize that it is not just about running. It is about people in the city, and that improvements that benefit the runner also benefit many others. The life between the houses, and the people in the city. Also the key issues of public health and biological and social aspects. Perhaps there is a single solution for many problems that would not require urban planners to be prioritised? In the discussion we play with the idea of a green belt being established in central Malmö, an example of a multifunctional environment that enhances the experience of the environment, not just for running. An example that should be something the city of Malmö strives for through their strategies. "... **creating conditions for good living conditions but also facilitating a good lifestyle.**" (p.17) as stated in the Malmö City Master Plan (2019).

Förord

Det här är ett kandidatarbete som skrivs till er som är nyfikna kring Urban löpning, stadsplanering eller till dig som vill fördjupa dig och ta till er mina slutsatser och reflektioner. Arbetet skrivs på Sveriges Lantbruksuniversitetet, Alnarp, på landskapsarkitektprogrammet. Jag som skriver är Moa Göransson och är tredje års student och att skriva kandidatarbetet har varit lärorikt men framför allt roligt.

Jag vill tacka mig själv för att jag tillslut skrev klart en kandidat, för att jag såg till att välja ett ämne som väckte mitt intresse och gjorde arbetet roligt och värdefullt. Jag vill även tacka min handledare, men även mina vänner som har tillåtit oss att fokusera på något annat än kandidatuppsatsen i mellan åt. Till sist vill jag tacka dig som läser, för att du tar dig tiden och förhoppningsvis också lär dig något nytt kring våra urbana städer och de aktiviteter som också måste få plats. Tack.

Innehåll

Inledning	10
2.1 Problemställning.....	10
2.1.1 Staden idag.....	10
2.2 Löpning	12
2.3 Mål och syfte	13
2.4 Frågeställning.....	13
2.5 Avgränsning	13
2.5.1 Malmö	13
2.6 Metod	16
2.6.1 Tidigare studier	16
2.6.2 Varför min metod?	18
2.6.3 Litteraturstudie	19
2.6.4 Upplevelsestudie	19
Litteraturstudie	22
3.1 Hur upplever vi miljön?	22
3.1.1 Flyt, tid och avstånd	23
3.1.2 Trygghet.....	24
3.1.3 Naturen	24
Upplevelsestudie.....	27
4.1 Enkät	27
4.1.1 Frågor	27
4.1.2 Karta	31
4.2 Rundan.....	32
Diskussion	39
5.1 Hur upplevs Malmö av löpare?	39
5.1.1 Hela Malmö?.....	44
5.2 Förbättringar och möjligheter	46
5.2.1 Utveckla för löparen	46
5.2.2 Inte bara löparen.....	48
5.2.3 Strategi: Löpare som ett verktyg?.....	50
Referenser.....	53



Inledning

Att springa i staden. Jag har hela mitt liv haft skogen som träningsmiljö, det har varit slingrande stigar, inga stigar, grusvägar, backar upp och backar ned, frisk luft, ingen trafik och mycket utrymme, en träningsmiljö jag tog för givet tills jag flyttade till en stad – Malmö. Den nya träningsmiljön för mina joggingrundor var inte alls den jag var van vid, inte lika rofylld som naturen, och plötsligt behövde jag dela utrymme med en hel stad när jag skulle ut och träna. Jag började inse att om löpning i staden ska fungera lite bättre som träningsmiljö, så måste den också få en plats i staden men även i diskussionen kring stadsplanering och gestaltning. Där av kommer mitt kandidatarbete handla om urban löpning, genom att undersöka hur löpare upplever Malmö stad som träningsmiljö samt diskutera förbättringar och möjligheter.

2.1 Problemställning

Befolkningen ökar, förtätning och städer blir större, folkhälsan hotas och stadsplaneringen blir ett alltmer komplext arbete. Allt det här är en grund till varför urban löpning är mer betydande än vad vi kanske tror.

2.1.1 Staden idag

Hur ser staden ut idag? Idag bor 88% av Sveriges befolkning i en tätort, vilket är en stor skillnad om man jämför Sverige för 200 år sedan då 90% bodde på landsbygden. En fortsatt trend av industrialismen och urbanisering, vilket påverkar våra städer (SCB, 2022). Inte bara i Sverige är urbaniseringen ett

faktum, utan i hela världen flyttar allt fler människor in till städerna eller tätorter, vilket ställer ett högre krav på det urbana levnadssättet (Our World data, 2018).

Ökad befolkning och urbanisering innebär att städer måste byggas ut för att alla behov ska få plats. Det leder till att städer har expanderat och till exempel skapar en mer utbredande stad och en stad som är svårare att ta sig runt i samt ett större behov av längre och oftare bilanvändning. Utbyggande av städer hotar värdefulla naturmarker runt om. Utöver en expansion och utbredning av urbana miljöer sker även en förtätning, där städer strävar mot högre densitet för att till exempel undvika att landskapet runt om ska hotas. (Boverket, 2016). Jan Gehl är en dansk arkitekt och professor som har forskat kring stadsplanering och människan i staden. Enligt Gehl (2011) är förtätning både bra och dåligt. Stora, öppna platser mellan byggnader skapar en oattraktiv plats för aktiviteter vilket leder till att de flesta stannar inomhus, medan förtätning av städer skapar platser mellan byggnader som inte kan användas till aktiviteter. Boverket (2016) anser även att kortare avstånd, mindre fordonsutsläpp, bevarande av naturmarker, och en närhet för individer i staden är stora fördelar med förtätning. Vikten av välplanerade städer blir då ännu viktigare och utmaningarna vid stadsplanering blir större.

Stadsplanering och en välplanerad stad är inte så lätt som man kan tro. Det är komplext och frågan kring prioritering i staden är omdiskuterat, då markkonkurrensen är stor. Park eller bostadshus? Bilväg eller gång-område? Det handlar idag även inte bara om vem som ska prioriteras på vägarna, eller i husen, utan även om hälsan. Det är idag konstaterat att den omgivande miljön har en stor påverkan på hälsan. Folkhälsomyndigheten (2022) rapporterade i sin årsrapport att de ser att folkhälsan tenderar att bli sämre, speciellt i städernas mer ekonomiskt utsatta områden och grupper med lägre utbildningsnivå. Folkhälsomyndigheten påpekar i årsrapporten att den negativa trenden handlar

främst om psykisk ohälsa, och då om hos yngre kvinnor. Hälsan är viktig och i dagens stillasittande samhälle ökar risken för bland annat diabetes, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, vilket gör att det är viktigare än någonsin att reflektera kring vem staden byggs för, samt göra plats för aktivitet och fundera över hur vi vill att vår miljö ska upplevas.

2.2 Löpning

Löpningen är idag en folksport som med sitt enkla utförande, kräver ett par skor och någonstans att springa, vilket går i princip överallt. Kanske är det okomplicerade som gör att sporten idag är populär. Qviström (2017) skriver om löpvågen som kom till Sverige under 70-talet. År 1950 blev löpning klassad som sport, och infördes för att öka folkhälsan. Löpning ansågs likt andra sporter, behöva anordnad plats för utförandet. Elljusspår, parker, skog och naturområden fick bland annat göra plats för joggaren och faciliteter anordnades. Hälsosamt och att få en möjlighet av att njuta av naturen, var hur joggning i Sverige porträtterades. Att få folket att motionera var en stor del i välfärdsprogrammet. 1979 kom joggingvågen till Sverige i samband med Stockholm Marathon. Det ansågs vara ett amerikanskt fenomen där joggaren skulle utmana sig själv, bli bättre, snabbare och slå sina egna tider. Det blev populärt med längre distanser och plötsligt var det inte joggare i naturen utan joggaren i betongklädda städer, något som fick stor uppmärksamhet när löpartidningars första sida föreställer en joggare bland asfalt och höghus i betong. Löpningen behövde plötsligen inte vara något som kopplades till naturen och frisk luft, vilket var nytt i Sverige där joggning ansågs vara en friluftaktivitet. Jogging blev vad det ansågs vara, enkelhet och självständighet, en sport som utförs vart som helst, inte finansiellt kopplat och ytterst demokratiskt. (Qviström, 2017)

2.3 Mål och syfte

Genom att ställa frågan kring löpning i staden, undersöka teorier och tankar kring urban träningsmiljö, är målet att undersöka hur löpningen egentligen upplevs i Malmö stad. Syftet är att få en större bild och ökad förståelse kring löparens plats, den aktiva och människans plats i staden och hur stor del den egentligen får ta i dagsläget. Samt främja en diskussion som redan finns idag kring gestaltning av urbana löpspårsmiljöer som främjar utomhus aktivitet.

2.4 Frågeställning

1. Hur upplevs Malmö stad som träningsmiljö för löpare och hur påverkas löpning av den omgivande miljön?
2. Hur kan Malmö genom landskapsarkitektonisk gestaltning underlätta för löpare i staden och skapa mer attraktiva träningsmiljöer för stadens löpare?

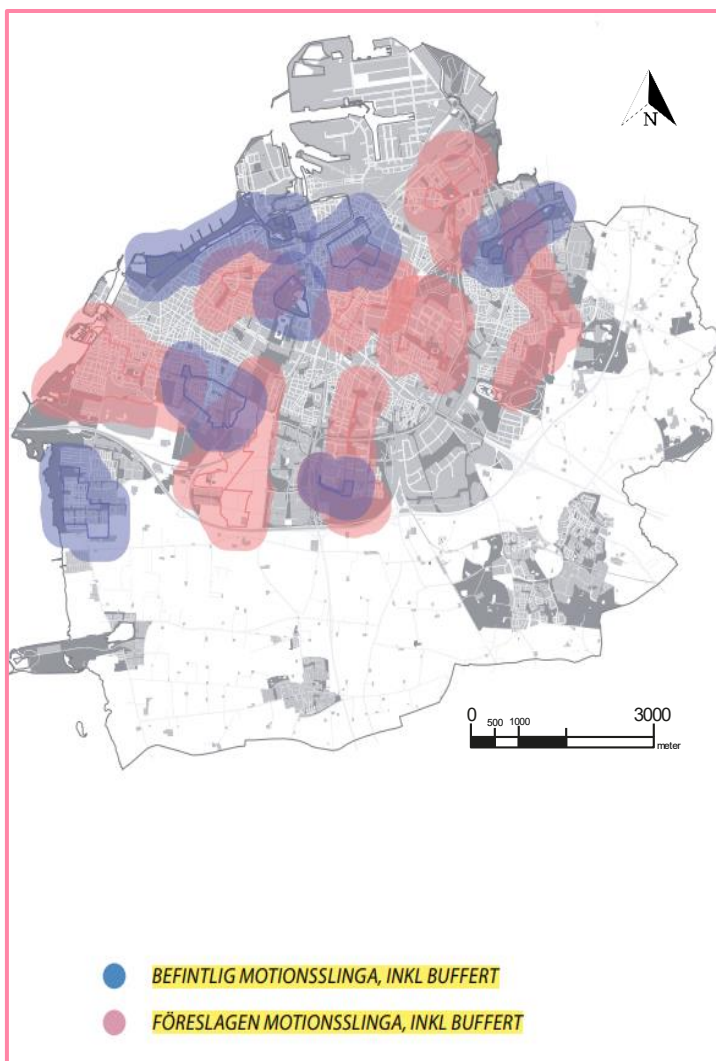
2.5 Avgränsning

Arbetet avgränsas till staden Malmö. Jag bor i staden, och Malmö är den urbana löpmiljö som jag har i min vardag. Om arbetet hade gjorts i annan stad, hade arbetets resultat möjligen sett olika ut från det resultat jag kommer komma fram till.

2.5.1 Malmö

Malmö, Sveriges tredje största stad med över 350 000 invånare, är idag Sveriges mest snabbväxande storstad (Malmöstad, 2021). Staden är belägen vid kusten, havet åt ena hållet och ett utbrett odlingslandskap åt andra hållet. Det platta landskapet har på grund av gynnsamma förutsättningar, brukats sen många århundranden tillbaka och även idag är åkerlandskapet och matproduktionen en

stor del av Malmös omgivande landskap (länsstyrelsen, u.å). På grund av bristande natur i Malmö, och i omgivningen runt om, så spelar grönstruktur en viktig roll i staden. I Malmös översiktsplan (2018) skriver de om en ökad grönstruktur i staden, även så nämner de hur de jobbar mot en hälsosam stad under rubrik *Verka för en hälsosam stad*, där det står ”... **skapa förutsättningar för goda livsvillkor men också att underlätta för en god livsstil.**” (s.17). Malmö stad vill sträva mot en mångfald av parker och grönytor, med bra tillgång som ska öka den fysiska aktiviteten och locka fler till utomhusrekreation, samt skapa mötesplatser och gemenskap. I översiktsplanen nämns fysisk aktivitet inte något mer än under rubriken för hälsosam stad, men i *program för aktiva mötesplatser* (2015) av Malmö stad tar de upp strategier. Där nämns även närhet och lättillgänglighet som betydande faktorer och att det behövs ett brett utbud och valmöjligheter för aktiviteter.



Motionsspår nämndes redan 2015 i programmet som ett enkelt sätt att få folk att motionera och att det finns ett behov av fler och bättre motionsspår. I programmet markeras potentiella områden ut (se figur 1). På Malmöstads hemsida är det svårt att förstå om det har hänt något sedan 2015, det verkar inte som det, utan att de motionsspår som fanns, finns fortfarande kvar och är slingor som varierar mellan De är markerade med

Figur 1 - Motionsslinga, Malmö stads översiktsplan. 2015

klisterlapp på befintliga stolpar. (Malmö Stad, u.å)

I rapporten *Urbana löpspår* (Qvistström, Fridell & Aldén, 2019a) har de gjort en översiktsanalys över Malmö stad med fokus på löparen i staden. Där sammanfattar de också potentialer, men även kvaliteter så som barriärer, kollektivtrafik och aktivitetsplatser i centrala Malmö, vilket samspelar med Malmöstads strategi angående att öka utomhusrekreation och en hälsosammare stad.

POTENTIALER



Figur 2 - Kvaliteter över Malmö, urban löpning. (Qvistström et. al., 2019a)

2.6 Metod

Uppsatsen kommer ta avstamp från tre olika perspektiv: **Teori, min upplevelse** och **andras upplevelse**, för att utreda och besvara frågeställningarna. Två olika metoder används: En **litteraturstudie**, och en **undersökande** del. Den undersökande delen är en **upplevelsestudie** med två strategier. En enkät som undersöker löparens upplevelse i form av frågor, och den andra delen är min upplevelse där jag som löpare och landskapsarkitekt ska analysera omgivningen jag springer i. Resultatet kommer jämföras och diskuteras, med utgångspunkt i frågeställningarna.

2.6.1 Tidigare studier

Tillvägagångsättet inspireras av redan väl utförda arbeten, där urbana analyser med fokusgrupp "löparen i staden" har gjorts, samt strategi vid undersökande delar.

I rapporten *Urbana löpspår* (Qviström et al. 2019a) sker ett kunskapsbyte mellan kommunala förvaltningen och forskare kring urbana motionsspår, bland annat så är Malmö en av städerna som expliceras i arbetet. Qvistström et al. Använder sig av **joggande fokusgrupp**, **tematisk landskapsanalys** och **autoetnografisk studie**, i deras pilotprojekt *Landskapsanalyser med fokus på stadens löpare*. I projektet förklaras hur landskapsanalys kan användas som verktyg vid utformning av motionsspår i staden, bland annat en översiktsanalys (Funktioner, kvaliteter, barriärer, topografi) över Malmö och en områdesanalys (Kvaliteter, flyt och

avbrott, trygghet). Analyserna ger ett resultat och skapar potentialer för utformning, samt en metod som kan användas vid landskapsanalyser med fokus på löparen i staden. I deras undersökning användes främst GIS-underlag som sammanställdes och övriga data, men även dagboksintervjuer med joggare i staden.

I en annan studie av Qviström och Fridell (2019b), används metoden **dagboksintervjuer**, där löpare i staden intervjuas och skriver dagbok. I intervjuerna med joggare i staden framkommer åsikter kring träningsmiljöer och värdefulla kvaliteter som önskas. Qviström och Fridell får via dagboksintervjuerna värdefull information kring den omgivande miljön och hur den upplevs för någon som springer.

Henry Larsson och Emil Olsson från SLU Ultuna, skrev i sitt examensarbete *Gestaltning av löpspår i staden* (Larsson et al.,2020) angående hur man ska gestalta efter löparen i staden. De nämner att de har inspirerats i deras studier av Qviströms, Fridells och Aldéns arbeten bland annat. I deras undersökning använder de sig inte av dagboksintervjuer utan utför en egen upplevelsestudie, med analyser kring specifika kriterier. Larsson och Olsson utgår från tio principer, som de har valt ut, baserat på andra studier, för att sedan komma med ett gestaltungsförslag. **Topografi, facilitet, valmöjligheter, flyt, orienterbarhet, markmaterial, trygghet och säkerhet, närhet, gröna och blåa strukturer, eskapism/rofylldhet.**

Översiktliga och områdesanalyser grundas på principerna, för att i sin tur vara grund till gestaltungsförslag. I deras arbete springer de två rundor (i Uppsala och Stockholmsområdet), där de även fotograferar varje kilometer för att analysera de olika miljöerna från deras undersökande löprunda.

2.6.2 Varför min metod?

I kandidatuppsatsen har jag valt att inspireras av tre redan välarbetade rapporter inom ämnet. Den undersökande delen kommer att inspireras av Larssons och Olssons (2020) metod, där de själva gör en upplevelsestudie på en runda de själva väljer vart den ska springas, och att de själva analyserar sin upplevelse.

Likt Qviström et al. (2019b) rapport där dagboksintervjuer används, så kommer arbetat att ha en dialog med löpare i form av en enkät med frågor angående upplevelse och förbättringar. I tidigare studier insåg jag relevansen i att ta avstamp i fler perspektiv, när det handlar om **upplevelse**. På grund av begränsad tid till arbetet skulle intervjuer av kvalitet, angående vart folk springer i Malmö samt deras upplevelse, ta för lång tid. Qviströms et al (2019b) resultat från dagboksintervjuerna kan användas vid diskussion. Qvistström et al. (2019a) har gjort en undersökning hur Malmö stad i översiktsplan ser ut angående flyt, barriärer, stråk osv. samt sammanställ potential för staden. Jag kommer därav inte fokusera på det, utan känslan och upplevelsen. Qviströms, Fridell och Aldéns (2019a) arbete kommer vara värdefullt i diskussionen.

I min **upplevelsestudie** kommer jag likt dem att använda mig av fotografier som tas längst vägen, då jag anser att fotografier kommer att ge en tillräckligt tydlig bild av omgivande miljö. Rundan jag kommer springa kommer även baseras på redan befintliga data kring frekvent sprungna vägar i Malmö. Jag väljer att springa på populära vägar, då jag anser att de talar för flest människor.

I de ovannämnda studierna så har de använt sig av kriterier och principer för deras analyser. I Min **analys** kommer fokuset vara på den **upplevda känslan**, och på områdesanalys och inte översiktlig analys. Jag anser att de alla berör upplevda känslan, men att det finns potential till vidareutveckling, samt att det finns idag en bra gjord översiktlig analys av Qvistström et al. (2019)

2.6.3 Litteraturstudie

Litteraturstudien används för att få en större förståelse till ämnet, och en grund att kunna basera och jämföra resultat med. Litteraturstudien är från relevanta och trovärdiga källor, och tack vare att det idag forskas och finns ett stort intresse kring urban löpning och den gröna miljöns påverkan på människan, så har det varit tacksamt ämne att hitta bra källor för. Litteraturstudien är avgränsat till betydande kvaliteter för en löpmiljö, det som påverkar upplevelsen. Avgränsningen är baserad på resultat från Qviström et al. (2019a och b) samt Larson et al (2019)

2.6.4 Upplevelsestudie

I den undersökande studien används två strategier. **Enkät** som besvaras av löpare i Malmö, samt en **runda** som kommer springas av mig.

Enkät

Målet med enkätstudien är att få en konversation med löparna, och en bredare bild angående ämnet och hur löparna ser på Malmö som stad som träningsmiljö, som ett komplement till teorin. Enkäten undersöker var folk helst väljer att motionera i Malmö samt ställer några enkla frågor, i syfte att förstå Malmös brister och möjligheter till att vara en stad som anpassar sig till löpning och den aktiva urban vardagen. Enkätens resultat kommer kopplas till litteraturstudien och rundan.

Studien kommer genomföras via en enkät som sickas ut till löpare i Malmö via en Facebookgrupp *Gerilla Runners*, där folk med intresse för löpning och bosatta i Malmö är med i gruppen, samt till personer jag känner i min närhet som springer i Malmö. Enkäten utformas efter ämne och frågeställning.

1. Din ålder?
2. Vilket område bor du i?
3. Din erfarenhet inom löpning?

4. Din träningsfrekvens?
5. Distans?
6. Åker du till annan plats med naturmiljö för träning?
7. Vad tycker du om Malmö som löpmiljö? Vad tycker du borde förbättras?

En karta kommer även bifogas till mejlet som skickas ut till de deltagande. På den ska de markera vart i Malmö de springer för att få större förståelse kring deras upplevda miljö. Om deltagarna har en sport-klocka eller använder sig av Strava kan de i stället skicka med karta med deras löprundor från den.

Rundan

Som löpare och landskapsarkitekt ska jag snöra på mig skorna och springa en 10 km lång slinga som bestäms efter Strava Heatmap (2023) (se nästa rubrik). Testrundan ska ge svar på det som inte går att mäta med data eller tas fram med GISunderlag, det vill säga den verkliga upplevelsen och uppfattningen av Malmö som träningsmiljö.

Vid rundan ska fotografier tas vid uppmärksammade miljöer och noteringar som görs längst vägen. Fotografierna ska även fungera som stöd vid diskussionen, fotografierna är tagna av mig. Min upplevelse kommer att analyseras, jämföras och diskuteras med enkättagarnas svar och litteraturstudien.

Strava Heatmap

Strava (2023) är en amerikansk internetjänst, eller app, som loggar ens träning. Idag finns Strava i över trettio länder och kan användas med de flesta träningsklockorna som många utövare idag har på sig vid träning.

Heatmap är en karta framtagen av Strava (2023) där man kan se den publika aktiviteten på en karta. Där det är mer "heat" på kartan, desto fler har sprungit

där. Data som är insamlad är från användare, användare kan dock välja om deras platstjänst ska vara offentlig eller inte.



Litteraturstudie

3.1 Hur upplever vi miljön?

Hur vi upplever vi miljöer? Det kan ses som en subjektiv uppfattning, vilket det också är, med det finns även mängder av teorier om varför vi upplever miljöer som vi gör och varför vi gillar en plats bättre än en annan. Det har gjorts många studier inom miljöpsykologi, som gör att vi förstår lite bättre hur vi upplever den omgivande miljön. Jan Gehl (2011) är i framkant när det kommer till studier och iakttagelse kring människan i staden, samt hur stadens utformning påverkar vår upplevelse och trivsel. Han nämner städer som kan liknas med de i USA, med höga hus och breda stadsrum som skapar en öppen och stor plats för utomhusaktivitet, men upplevs så stor och öppen att vi känner oss otrygga. Det är den omänskliga skalan i omgivningen som gör så att folk hellre stannar inomhus, platsen anses inte attraktiv för utomhusaktiviteter. Städer som är tätare planerade i mindre skala skapar i stället en tryggare känsla. Ett rum att integrera med omgivning och de som vistas på platsen, samt en omgivning i mänsklig skala som människan lättare kan relatera till. Vi känner oss tryggare i en sådan miljö. De mindre stadsrummen bjuder till aktivitet mellan husen, och där folk är dit går folk. Vi människor upplever platser med liv och rörelse som mer attraktiva platser antyder Gehl (2011), och om de får välja så väljer de flesta personerna en livlig gata än en ödegata. Vi gillar att observera det vanliga livet och aktiva personer utomhus är det bästa för att skapa ett intresse och uppmärksamhet, säger Gehl.

3.1.1 Flyt, tid och avstånd

I Qvistström och Aldéns (2019b) dagboksintervjuer med löpare i Malmö, visade intervjuerna att bra flyt och rytm under en löprunda, där få barriärer i form av till exempel trafikljus, var viktigt. Det bästa hade varit en rak väg som skapar optimalt flyt, "Men rakt är inte bäst" (Henry et al. 2019), skriver de i sitt arbete. För även fast en löpare föredrar flyt i löpningen så är raka sträckor betydligt tråkigare och upplevs sämre och längre, vilket inte föredras när man springer. Tiden och distans kan alltså upplevas olika beroende på omgivningen. En sträcka som delas in i sekvenser, skapar nyfikenhet och intresse, vilket i sin tur kan påverka uppfattning kring tid och avstånd. Vad finns bakom krönet? Nyfikenhet. Lika så om en sträcka passerar torg, eller olika skalor som en större gata till en mindre, eller mindre torg till ett större så påverkas också upplevelsen av distans (Gehl, 2011). Jan Gehl (2010) i *Citys for People* nämnder den betydande karaktärsskiftande upplevelsen för ett gångstråk, som höjer upplevelsen. En väg med många korsningar skapar spänning, ett bryn där man går in i något eller lämnar.

Avstånd och distans är två aspekter som löparen möter vid träning, och Gehl (2011) refererar till Edward Twitchell Hall (*The hidden dimension*, 1999) när det kommer till sinnen, avstånd och tid. Distans kan delas in i olika kategorier, allt ifrån privat distans till offentlig distans, där offentlig distans är 3.75m och längre för att vi ska kunna ta del av händelser runt oss, utan att vilja delta. Kortare offentlig distans skapar en intimitet och en uppmärksamhet. Vi människor har en mer horisontell syn än vertikal, vilket betyder att en människa som går eller springer i hasighet 5 – 15 km/h påverkas av den nedersta våningen av husen. Det är ett område som påverkar människans sinnesintryck som mest. Snabbare rörelse som vid löpning, registreras detaljer från omgivningen i mindre utsträckning.

3.1.2 Trygghet

Att vara trygg i en miljö är en förutsättning för en plats där folk vistas i. Agnes Uddestig och Felicia Donborn (2022) gjorde en studie om kvinnans trygghet vid utomhus motionering, ” **Resultatet visar att kvinnor som motionerar utomhus upplever otrygghet, denna otrygghet ökar markant under kvällstid jämfört med dagtid. Bostadsområden är den plats där kvinnorna känner sig som mest trygga. 50 procent begränsar sig i sitt motionerande på grund av rädsla för att utsättas för brott**” (s. 2). De nämner även att i deras enkät kom det fram att belysning har en stor betydelse för tryggheten, speciellt kvinnor, vilket också är en kvalitet vid löparmiljö i Larsson et al. (2019) undersökning samt vid Qviström et al. (2019a).

Betydelsen av belysta gator och stråk nämns även i Gunnarson et al. (2012) rapport, men även hur trygghet är kopplat till ordnade parker och otrygghet kopplat till naturliga och ”vildare” vegetation. Om uppsikten och synfältet är begränsat skapas en otrygghet, till exempel vegetation som bryter siktlinjen. Gehl (2011) nämner The Edge Effect, som innebär människans vilja att befinnas sig vid en kant, till exempel luta sig mot fasaden vid ett torg eller välja en bänk vid kanten av den öppna gräsmattan. Enligt Gehl handlar det om att kunna ha översikt över omgivningen, att på avstånd iaktta samtidigt som man upplever sig skyddad.

3.1.3 Naturen

Naturen har alltid spelat stor roll för oss människor, Patrik Grahn (2012) skriver i sin rapport *Natur och hälsa i en alltmer urban* anledningar till att naturen har en positiv inverkan på människans hälsa och livskvalitet. Enligt honom beror det bland annat på ”biofili”, att vi människor har en medfödd förtjusning och positiv relation till levande ting samt naturen i helhet. Att tack vare den medfödda attraktionen så behöver människan naturligt en kontakt med natur, grön och levande för att må bra. Grahn nämner även att redan vid slutet av 1700-talet,

industrialism, urbanisering och tätt byggda städer som inte var något vidare trevliga att vistas i, så började parker inkluderas i staden. De insåg hälsorisker med den täta industristaden och hälso fördelar med den gröna parken. Därefter inkluderades mindre parker i både små och stora städer. Parken i staden ökade även intresset till aktiviteter utomhus så som friluftaktivitet, promenader, rörelse och sport och gemenskap, aktiviteter utomhus som har idag påvisad forskning vara en betydande faktor till bra folkhälsa och välmående. (Grahm, 2012)

En annan som förespråkar natur för hälsan, specifikt för träning, är Valerie F Gladwell et al. (2013) i sin artikel om Green Exercis. Även fast löpning ansågs kunna utföras vart som helst, så började termen "Green Exercice" användas i början av 2003, för att beskriva fördelen med träning i samband med naturen. Studien handlade inte om sportens enkelhet utan om kvaliteter som bidrog till ökad hälsa både fysiskt och psykiskt. Gladwell et al. konstaterar att träna i naturen har en positiv påverkan redan innan träningen utförs. Hon hänvisar likt Grahm till forskning som visar på att tack vare att människan blir gladare av naturen ("biofili") så kopplas träningen i naturen till en positiv aktivitet, vilket ökar majoriteten av utövarnas motivation. Gladwell et al. skriver även att under träningen så upplevs träningen lättare och mer njutbar, tack vare bland annat stimuli, stimuli som kan liknas med att lyssna på musik eller ljudbok när man tränar. Träning i natur ökar fysiska aktiviteten, intensitet och skapar även en plats för integration och gemenskap.

Träning i naturen påverkar kroppen på många olika vis, främst positivt, säger Gladwell et al. (2013). Idag används och kommer användas i större utsträckning, när det kommer till rehabilitering och motverka sjukdomar, speciellt hjärt- och kärlsjukdomar. Vid Green exercis sjunker blodtrycket, vilket det har gjort studier på där promenader har genomförts i naturmiljö och urbana miljöer med brist på gröna miljöer. Det visar också på lägre hjärtrytm i samband med green exercis, och en positiv effekt på stress, där de kunde se att hjärtfrekvensvariabiliteten

HRV sjunker, även stresshormoner, adrenalin och endokrin. Även ett förbättrat humör, minska trötthet, bättre koncentrationsförmåga och bättre självförtroende. (Gladwell et al. 2013)

Oavsett hur kvalitativ den gröna utemiljön är så har det visats att miljöer utomhus påverkar människor positivt på många plan (Patrik Grahn, 2012). Tätare och högre byggnader resulterar i att dagsljus kommer begränsas i staden, vilket påverkar vårt välmående. Dagsljus styr bland annat hormonproduktionen, ger oss behövande D-vitamin och påverkar vår visuella uppfattning och vår dygnsrytm (Boverket, 2013). Gehl (2011) menar även i sin bok *Life Between Buildings* att komma ut i stadens stadsrum är bra, och att idag i städer så behöver människan stimuli, stimuli som inte kan fås av omgivande byggnader eller gatumiljö, utan från människan. Människor som rör sig utomhus, sitter ned och pratar, integrerar med varandra, går eller springer skapar ett stimuli som människan är i behov av.

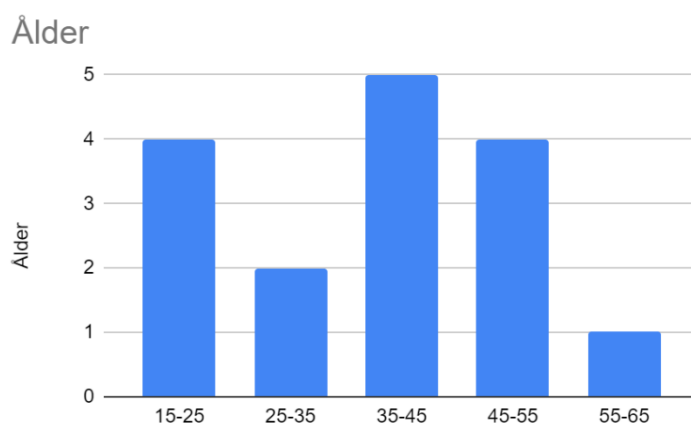


Upplevelsestudie

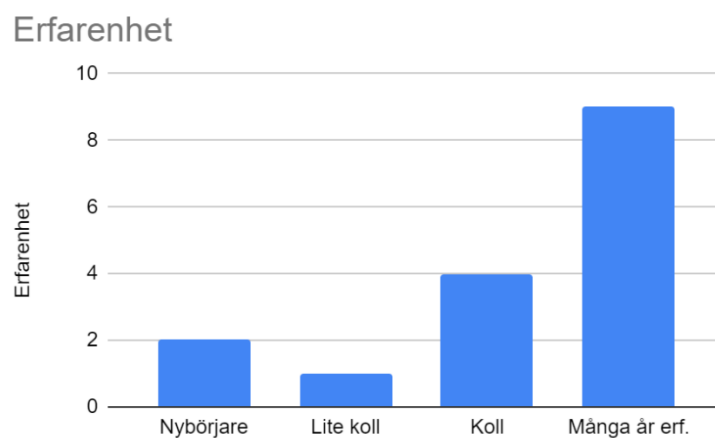
4.1 Enkät

I enkäten deltog 16 löpare. Löparna har Malmö som träningsmiljö.

4.1.1 Frågor



Figur 3 - Diagram över enkätens deltagares åldrar. (2023)



Figur 4 - Figur 3 - Diagram över enkätens deltagares erfarenhet inom löpning. (2023)

Frekvens och distans?

9 av 16 av deltagarna har många år erfarenhet, och fler har även bra koll på sporten (se fig. 4). Majoriteten av deltagarna hade 4 - 6 pass i veckan samt längre distanser som oftast sträckte sig längre än tio kilometer.

Åker du någon gång till naturmiljö för att löpträna? Hur ofta i så fall?

Majoriteten av deltagarna av enkäten åkte inte någon annanstans när det gällde löpning, enbart en person åkte en gång i månaden, och en annan person åkte flera gånger i veckan. Många tryckte på att de uppskattade löpningens enkelhet, att man kan springa från sitt hem, från jobbet eller när man är på resande fot och inte måste ta en bil och åka någonstans. Det önskades dock fler bussar till till exempel Torup eller direktbuss från Malmö till Skrylle.

Vad tycker du om Malmö som löpmiljö, samt har du några önskemål om förbättringar som borde göras för att göra din löprunda lite trevligare?

Frågan fick många olika svar, folk som var mer nöjda och andra som såg en större förbättringspotential, majoriteten var dock eniga om att Malmö stad är en trevlig stad att springa i, och många kände stolthet över att det fanns parker, Ribban (se fig. 5) och stråk som var högst välfungerande. Många olika karaktärer.

"Rent objektivt har Malmö kanske en del att förbättra som löpningsstad men det är MIN löpningsstad och jag älskar att springa här" – Max, 52 år.

" Jag är helnöjd. Jag går utanför dörren och börjar springa" - Louise, 43 år.

"Jag gillar Malmö. Väldigt platt, det är skönt 😊" – Mikael, 53 år.

"Det är nog lite platt :) det går ju kanske inte att göra så mycket åt. Annars hade jag nog uppskattat fler stigar, fler skogsalléer, fler lättillgängliga kuperade"

parker, och kanske bättre underhåll av publika löparbanor (samt tydliga regelverk för hur man använder dem: både Hästhagen och Heleneholm är rätt slitna, och folk har i gemen ingen koll på var man ska springa någonstans)..” – Alex, 25 år.

Det kan vara skönt med platt terräng, men det är även en variation i terrängen som många saknar i Malmö. Vissa nämnde Lernacken (se fig. 5) som ett alternativ till terräng, stig och backe, men att området ligger utanför staden och kan vara svårtillgängligt för många. När det kommer till underlaget så önskar majoriteten mer möjlighet till grus eller stigar, även fast de inser att de är svårt att genomföra i en stad, speciellt centralt. De är tacksamma för parker och ribban som kan erbjuda de kvaliteterna.

”Jag försöker springa där det finns grusväg, annars får jag lätt ont i knäna - så det skulle väl vara det, fler grusvägar! Annars gillar jag att staden har två/tre stora parker, det är bättre än små - när det kommer till just löpning. Samt att man kan springa längs ribban, det ser jag fram emot i vår, då kan man ta sig ett dopp.” – Julia, 22 år.

”Jag har också flyttat från en stad där jag mest sprang trail i skogsmiljö. Jag tycker Malmö är trevlig som löparstad, det finns ingen skog direkt men det går istället att hitta varierande underlag på t ex Ribban och vid Lernacken. Blåser det mycket springer jag mellan husen i Limhamn och Bellevue, det finns mycket att titta på. Annars springer jag helst längs havet. Det enda önskemål jag har är förbättrad belysning längs södra delen av gamla banvallen längs Ribban, där belysning idag helt saknas. Det är mörkt och otryggt.” – Rebecca, 32 år.

Belysning var det några som nämnde, tydligen finns det sträckor längst Ribban men även Lernacken som saknar belysning, vilket skapar otrygghet. Det önskas även belysning i kyrkogårdar, då de anses som platser som erbjuder möjlighet till motion. Någon nämner att de gärna springer på kyrkogård men att de inte vet

om man får eller inte, och otydlighet för löparen är något som fler nämner, till exempel svårt att veta hur de ska förhålla sig till gång- och cykelbanan, på vilken sida ska man springa (se fig. 5)? Göra det tydligare helt enkelt för löparen, vart man ska springa, allmänna löpbanor samt förtydliga med 100m-markeringar på sträckor som Ribban, och fler faciliteter kopplat till motionsspår. Det var även många som kom med konkreta och kreativa lösningar.

”Någon form av geocaching för löpare hade nog varit ett incitament för mig att upptäcka nya stadsdelar. Tidigare öppettider för offentliga toaletter hade också uppskattats. Fler offentliga vattenstationer likaså. Tydliga 100-meters markeringar på exempelvis cykelvägen utmed Ribban hade varit trevligt, då skulle man inte behöva springa intervaller på tid. Fler öppna idrottsplatser skulle också vara bra. Nu har jag 5-6 km till närmsta öppna IP (Hästhagen) vilket är lite väl långt.” – Johan, 41 år.

”Stan i sig lämnar väl en hel del att önska. Alltså det är nog svårt att genomföra men totalt förbud av cykeltrafik i Kungs och Slottsparken samt förbud för bilar förutom kanske färdtjänst i Pildammarna. Man skulle också kunna göra Hästhagen till en arena enbart för spontanlöpning och inte tillåta bokning av banorna där.

Något som jag verkligen tror kunde bli bra är att ta bort den gamla järnvägsrälsen som startar i Kirseberg och göra stigar avsedda endast för fotgängare istället. Ja en sista sak är att kampanja om vilken sida av delad gång/cykelbana man ska vara på som fottrafikanter. Mera blommor överallt.

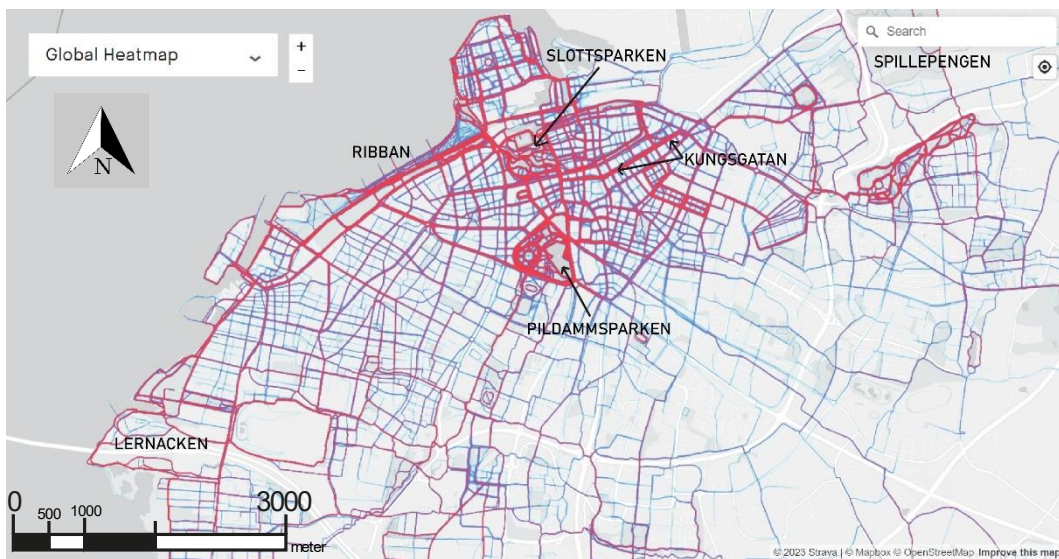
Gör om vissa grasmattor till små ängar istället. Och mera träd!” – Andreas, 48 år.



Figur 5 - Gång- och cykelväg. Vilken sida ska man springa på? Taget av: Moa Göransson (2023)

4.1.2 Karta

I enkäten fick deltagarna markera ut på en karta var de sprang. Majoriteten sprang långa pass med hög frekvens per vecka, de valde främst Ribban, men fick även in flera parker i sina träningspass. Folk med längre distanser tenderade även att springa mot utkanten av Malmö och bland åkrarna, men även springa mot miljöer som tenderade att ha mer kuperad terräng och stigar så som Lernacken och Spillepengen. Nybörjare och kortare distanser valde en eller två parker, och alla deltagarna utgick från sitt hem eller jobbet vid träning. I arbetet kommer jag utgå från befintliga data vid val av upplevelsestudiens runda. Strava Heatmap visar att majoriteten väljer att springa i centrala Malmö, i parker och längre raka vägar.



Figur 6 - Heatmap, karta över Malmö där populariteten av löpväg visas. Mer rött, mer populärt. (Strava, 2023)



Figur 7 - Heatmap, Karta över Malmö där populariteten av löpväg visas. Mer rött, mer populärt. (Strava, 2023)

4.2 Rundan

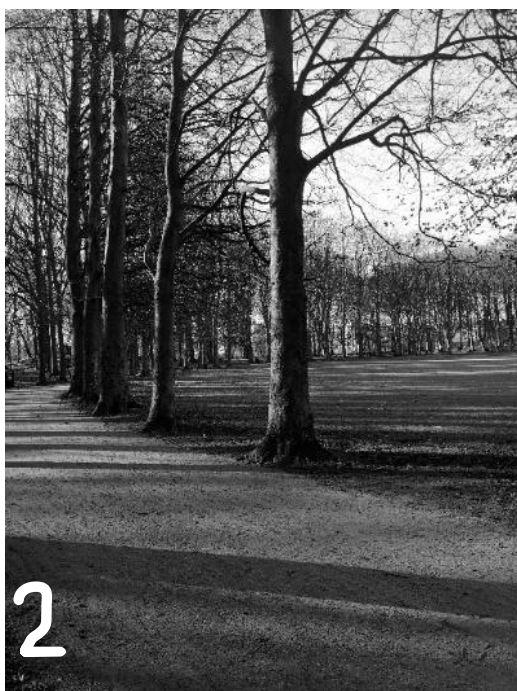
Rundan baseras på Stravas Heatmap (2023) data över Malmö.



Figur 8 - Löprundan till upplevelsestudien. Baskarta Heatmap (Strava,2023). Illustration av Moa Göransson (2023)

En solig dag vilket gjorde att rundan oavsett miljö skulle vara lite bättre än en regnig eller molnig dag. Vädret höjde stämningen. Rundan startade 1,5km från

mitt hem, vid Pildammsparken. Det är trevligt att komma bort från trafiken när jag kom till parken, och att springa på grus i stället för asfalt, och sjön i parken gör det fridfullt (se foto 1). På andra sidan ser jag folk som solar på bänkarna. Vid tallriken (se foto 2) passade jag på att köra en ytter- och innervarv, många, speciellt de som inte var så erfarna av deltagarna i enkäten nämnde Pildammsparken och tallriken som en plats där de sprang. Den omgivande vegetationen, höga bokar, den öppna gräsmattan och mjukare underlag gjorde platsen till behaglig och rofylld. I parken fanns klisterlappar på stolpar som jag tror markerar ett motionsspår. Hittade ingen karta och vet inte hur spåret gick. I parken sprang jag även förbi ett utegym.



Jag fortsatte mellan bostadshusen, mot slottsskogen på en cykel- och gångväg, med en trädrad som skapade distans till bilvägen (se foto 3). Ett trafikljus stötte jag på, som skapade avbrott i löpningen, utöver det var det övergångställen som skapade mer flyt. Innan Slottsparken passerade jag Hästhagen IP. En plats som deltagare i enkäten nämnde som en bra tillgång, där det inte behövs bokas för att användas. Löpbanan hade även ett utegym bredvid. I Slottsparken sprang jag



längst den välvda vägen, det fanns plats för både cykel och gående (se foto 4). De höga träden skapade en trevlig atmosfär, och uppsikt runt om på grund av brist på buskskikt och lägre vegetation. Om det önskades mjukare underlag gick det stigar parallellt vid vägen. Här fanns det även belysning ifall man väljer att springa när det är mörkt.



Min runda fortsatte ned till Ribban, en plats som bland deltagarna var mest populär. Vid ribban kan man springa längst en gångstig mot Limhamnsvägen, som slingrar sig bredvid dammarna (se foto 6). Vegetationen skapar en spännande plats att springa på, och delar in stigen i sekvenser (se foto 5). Gång och cykelvägen längst stranden har även en gångväg parallellt med mjukare underlag, vilket föredrogs. Vägen är ytterst rak (se foto 7), och trots den fina

utsikten över öppet fält och även hav så blev det snabbt tråkigt och vägen kändes lång. Havet var även för långt bort för att uppleva det.

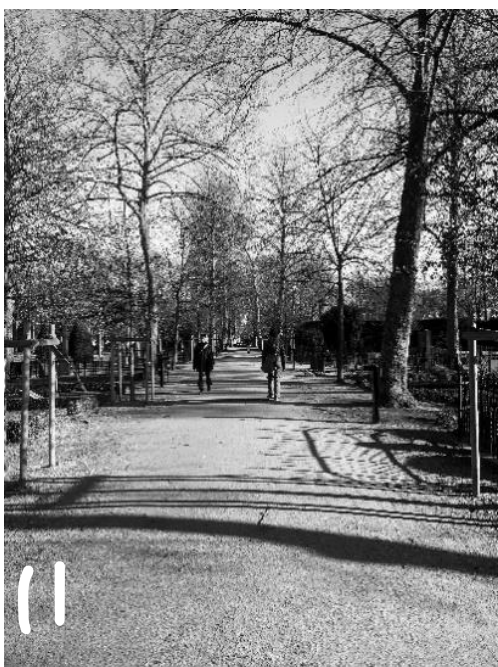


I Slottsparken sprang jag över broar, vilket var trevligt. I parken fanns det även stigar som var upptrampade både vid kanten av gångvägen (se foto 8) samt stigar som genade över till exempel en gräsmatta (se foto 9). Jag föredrar stig över den asfalterade gångvägen, det är skönare för knäna, samt att slingrande stigar skapar en nyfikenhet och en organisk form tillför en positiv känsla till upplevelsen av platsen. I parken såg jag även stolpar som var markerade för ett motionsspår. Slottsparken gav vegetation, naturkaraktär och ingen trafik vilket föredras. Något jag även blev glad över att jag sprang ned för en trappa, en trappa som kan användas i löpningen för extra träning (se foto 10). Det blev några varv upp och ned även fast den inte var så lång.





Parken övergår till en kyrkogård, och det blev naturligt att ta den vägen. En bred grusad gång, och fina träd gjorde den korta biten trevlig (se foto 11). På andra sidan kyrkogården genade jag över torget. Det var folk på väg för att äta lunch, och torget kändes livfullt, där den gröna parken utbyttes till gatsten, hus och människor (se foto 12).





Kungsgatan (se foto 14), en lång allé mellan Davidhalls och Värnhem, jag sprang bara på kanten av den, men såg tydligt varför den är uppskattad. Mjukare underlag, en väg skild från trafiken och möjlighet till en längre sträcka utan avbrott. Även cykel och gångvägen som löper som tvärgata hade en trevlig allé (se foto 13), inga bilar och en intim känsla mellan bostadshusen. Det var många som cyklade och gick, det var liv och rörelse.



Pildammsvägen var bred, både för cykel och gående och jag som sprang (se foto 15). Stötte på två trafikljus längst den långa vägen, så kunde ha bra flyt. Kände

mig även inte i vägen för folk på grund av mycket plats. En trädrad avgränsar från vägen och bottenvåningarna på byggnaderna hade verksamhet vilket gjorde att det hände saker och ting. Operan var det hårdgjort, men trevligt med små öar av vegetation intill gångbanan (se foto 16), på andra sidan operan finns en park, men jag valde att inte springa där på grund av att jag behövde korsa vägen två gånger vilket skulle störa flytet i min löpning. Efter operan fanns det valmöjlighet till att springa på grusväg, vilket jag valde och fortsatte längst Pildammsparken. Det gick längst vattnet och det var många som satt i solen och njöt, samt många på gångbanan så jag fick springa slalom mellan dem, men det gjorde mig inget, även fast om det hade varit svårare att ta sig fram hade stört upplevelsen av löprundan. Det är trevligt att se att det är aktivitet ute. Kanske berodde det på vädret? (se foto 17).



Figur 9 - foto, Jespergatan Malmö. Grusad gångväg. Tagen av: Moa Göransson (2023)

När jag kom tillbaka till samma ställe som jag startade, Där rundan avslutade, så joggade jag i lugn takt hemåt 1,5 km. Vägen bjöd inte på parker och trädrader, utan bristfällig vegetation i det urbana landskapet, trafikljus och sämre plats för mig som varken gick eller cyklade. Nästan hemma, vid norra Sofielund så lämnade jag den stora vägen och sprang mellan husen, det var lugnare och så noterade jag att trottoaren var av grus (se figur 9). Det uppskattades.

Diskussion

Efter litteraturstudie och upplevelsestudie så har jag fått en tydlig bild kring hur Malmö upplevs som löpmiljö, men jag har även insett att det inte enbart handlar om löparen. Att det kanske finns en större betydelse till att prioritera människans plats i staden, och att löpning kan vara en strategi för en hållbarare och hälsosammare stad.

5.1 Hur upplevs Malmö av löpare?

Om vi återkopplar till frågeställningen, för hur upplevdes egentligen Malmö av löpare? I det stora, från den responsen jag fick via enkäten så verkar de flesta vara nöjda med Malmö stad som löpmiljö. De är stolta över att staden kan erbjuda varierande karaktär, parker med grönska och rofylldhet och Ribban som erbjuder flyt, men även att många av gatorna har träd och att det ibland även finns möjlighet till mjukare underlag. Löpare föredrog även områden som inte var så centrala, som Bulltofta, Lernacken och Spillepengen, områden som erbjuder mer kuperad miljö och mjukare underlag. Det var även vissa som hade en emotionell koppling till Malmö, som gjorde att de kände att staden var trevlig att springa i på grund av det. Springa på gator som de bodde på som mindre, eller springa på gator som de alltid har sprungit på.

I upplevelsestudien sprang jag en runda, baserad på mest frekvent sprungna gator och vägar enligt Strava Heatmap. Jag upplevde löpmiljön trevlig, sprang genom vegetativa miljöer i olika karaktärer som Pildammsparken, Slottsparken och Ribban, bilfria områden och människor som torg och gågator, förbi både kanaler, dammar och hav. Jag förstår kvalitén som deltagarna i enkäten syftar på.

Det kanske berodde det på det underbara vårvädret vid löptillfället, eller så har Malmö helt enkelt värdefulla kvaliteter. I Qviströms, Fridells och Aldéns (2019a) landskapsanalyser så markerades även majoriteten av områden som rundan gick igenom som: **Stråk med goda löpkvaliteter**. Det är kanske inte så konstigt då testrundan baseras på där mest folk springer i Malmö. Det är också en bekräftelse på att deras analyser stämmer överens med min upplevelse, löparnas val av miljö och att de goda kvalitéerna utnyttjas, i alla fall på de populära väggarna vilket också råkade vara väldigt centrala, något jag kommer tillbaka till senare i diskussionen. För hur ser det ut om du inte springer i centrala Malmö?

Det som gjorde att rundan som sprangs upplevdes trevlig och bra, bättre än vad jag hade tänkt, bättre än vad jag brukar känna, var tre betydande kvaliteter.

- **Varierande karaktär**, känslan av att det händer något.
- **Vegetation**, både i form av alléer, parker och planteringar i gatumiljöer.
- **Människan**, känslan av att vara på platser där människan var prioriterad och inte bilar, gav mig en rofylldhet och trygghet.

Deltagarna i enkäten nämnde några saker som de ansåg var bra i en löpmiljö, även det som de gärna önskade mer av. De var även i stor mån överens över vad goda kvaliteter innebar i en löpmiljö och nedan sammanställde jag de tre mest nämnda kvalitéerna.

- **Flyt och bra rytm** var viktigt, något som även jag håller med om och som teorin kan stödja.
- **Vegetation**, de uppskattar likt mig alléer, parker och önskade mer träd, blommor och gröna stråk.
- **Markmaterial** var nog de flesta överens om, grusvägar vilket är speciellt skonsammare för knäna vid löpning.

Varför upplever vi dessa kvaliteter som bättre, varför gjorde det vår upplevelse lite trevligare? I teorin så är det är inte konstigt att vegetation nämns av både mig och deltagarna som *viktig*. Enligt Patrik Grahn (2012) så har naturliga

element ett betydande upplevelsevärde för oss människor. Jag nämnde redan i inledningen att naturen har varit den givande träningsplatsen för mig. I forsen i kajaken eller i skogen med löparskorna, och trots att jag nu var i en urban miljö så upplevde jag kanske inte natur, men jag upplevde i alla fall vegetation i olika former. Inte skogskaraktär, men träd, höga bokar, planteringar, buskage, gräsmattor och vårblommor. Vi kan konstatera att uppleva gröna miljöer är otroligt viktigt, vilket är något som människan insåg redan insåg under industrialismen (Grahm, 2012). **“Mera blommor överallt. Gör om vissa gräsmattor till små ängar istället. Och mera träd!”** (enkätstudie, 2023) som Andreas sa i enkäten så finns även efterfrågan av mer grönstruktur i staden, och vi människor gillar blommor och träd och vi mår bra av det, både kropp och mentalt. Valerie Gladwell et al. (2013) tar upp betydande konsekvenser av träning i gröna miljöer, det förhindrar sjukdomar, ökar motivation och prestation, vi mår bättre och vi lever längre. Inte bara för löpare har gröna miljöer en positiv effekt utan för alla, vilket borde vara nog mer argument för att vi ska prioritera en mer grön stad, eller som Malmö stad (2018) säger i sin översiktsplan. **“... skapa förutsättningar för goda livsvillkor men också underlätta för en god livsstil”** (s.17). Sen finns det olika kvalitéer på gröna miljöer såklart. Springa i villaområden uppnår många aspekter för god löpmiljö enligt Qviström et al. (2019a). Det finns både valmöjligheter och gröna miljöer från privata trädgårdar. Samtidigt så är det inte samma sak som när man kan omslutas av naturen, springa under träden och omsluts av det gröna. Det blir en interaktion med naturen, något som inte upplevs i villaträdgårdar. Där ser du det gröna, men ett staket är i vägen. Jag tror integrationen har en stor betydelse vilket även Grahm (2012) antyder, och något vi också kommer gå in mer på i diskussionen.

Vi kan även konstatera att det inte bara handlar om gröna miljöer och parker, utan även, som jag tyckte var viktigt, **olika karaktärer i staden**. Gehl (2011) nämner att det är viktigt för upplevelsen att gå in i något, eller gå ut i något, att en väg kröker sig och man i miljön upplever en nyfikenhet och en spänning- Vad

finns bakom svängen eller på andra sidan ängen? Känslan av nyfikenhet, och känslan av att staden inte är monoton och rak har stor betydelse. Under rundan jag sprang, så var det vissa ställen jag kände precis så. I Pildammsparken (se foto 1) så gick jag från det öppna med utsikt över dammen och in bland de höga träden. Bland träden var jag skyddad under ett krontak och ett rum skapades, samtidigt som jag kunde ha uppsyn mellan stammarna. När jag kom till Slottsparken och på andra sidan övergångsstället väntades höga bokar och en krökt väg. Den slingrande vägen vid Ribban (se foto 5) som gick mellan buskage, öppet, under högt träd och förbi en damm, eller som när jag sprang från kyrkogården och ut på Gustav Adolfs Torg. Kanske är jag lätt uttråkad, behöver stimuleras för att inte tänka på hur många kilometer det är kvar? Oavsett så tror jag, liksom Gehl säger, att stimuli är väldigt viktigt. Att få känslan av att upptäcka och uppleva.

Det handlar inte bara om något öppet till något slutet eller tvärtom, utan också hus som skiftar i höjd och karaktär. Gladwell et al. (2013) liknar naturen som ett stimuli, liksom musiken som har samma effekt. Det skiftar tankarna på något annat, ett stimuli jag har noterat i naturliga löpmiljöer. Min nya löpmiljö har bytts från skogen till den levande staden med olika karaktärer, och plötsligt funkar även det som stimuli. En plats som jag inte upplevde den känslan, var vid Ribbans raka gång- och cykelväg. Havet var för långt bort för att upplevas, vägen var rak och miljön upplevdes monoton.

Rofylltheten då? Jag nämner i inledningen att rofyllthet var något jag uppskattade i träningsmiljön: natur och skog. En stund att komma ifrån vardagen och bara andas, eller låta tankarna vandra. Jag har alltid kopplat naturen och en stilla miljö till rofyllthet, vilket jag fortfarande gör. Även personer i enkäten som var vana med den träningsmiljön upplevde det som en betydande kvalitet. Jag har dock insett att rofyllthet kanske inte bara behöver innefatta "stilla". Nyss nämnde jag att olika karaktärer höjde min upplevelse, men jag har även insett att människor i omgivningen ökade upplevelsen. Det kan väl inte vara bra för

rofylldheten, eller? Jag tror jag måste inse att i staden så kommer det aldrig bli samma rofylldhet som jag upplever i natur-miljöer, i skogen, på en stilla sjö och bort från allt och alla, men att rofylldheten som jag upplever i staden handlar mer om att nyfiket placeras i en miljö bland andra. Roas av en mänsklig omgivning, både skal-mässigt med lägre byggnader och mindre gator, men också av självaste **människan**. Kanske är det så att vi kan känna en ro över att vara en del av något större, att veta att man inte är ensam och en ro av att tänka på något annat än hur många kilometer man har kvar att springa.

Likt Gehl (2011) nämner så behöver vi stimuleras av människan, av det som inte byggnader och bilar ger oss. Att vi uppnår en njutning och rofylldhet på bilfria gator eller parker, att vi upplever en rofylldhet och trygghet när skalan på husen frångår det storskaliga, när gatorna blir mindre och när en intim känsla upplevs, likt en medeltidsstad. Ett avstånd som tillåter oss att **interagera**, eller jag som är introvert känner en rofylldhet att iakttä människor runt oss utan att behöva delta eller interagera. På områden jag kände av människans stimuli var på gågata och torg. Det är två miljöer som markeras i Qviströms et al. (2019a) landskapsanalys som *utvecklingspotential: fler valmöjligheter och grönska*. Trots brist på grönskan så räddas platserna av människans aktivitet. Jag tror absolut att det finns utvecklingspotential, och att vi borde få in mer grönska på till exempel torg, men att vi inte heller får glömma bort att en plats blir en plats när den används, och att när en plats används så skapar det en miljö som upplevs positivt. De tidigare studierna förespråkar vikten av det mänskliga, och att genom att se folk som motiveras man till exempel aktivitet, att vara utomhus och att röra och integrera sig.

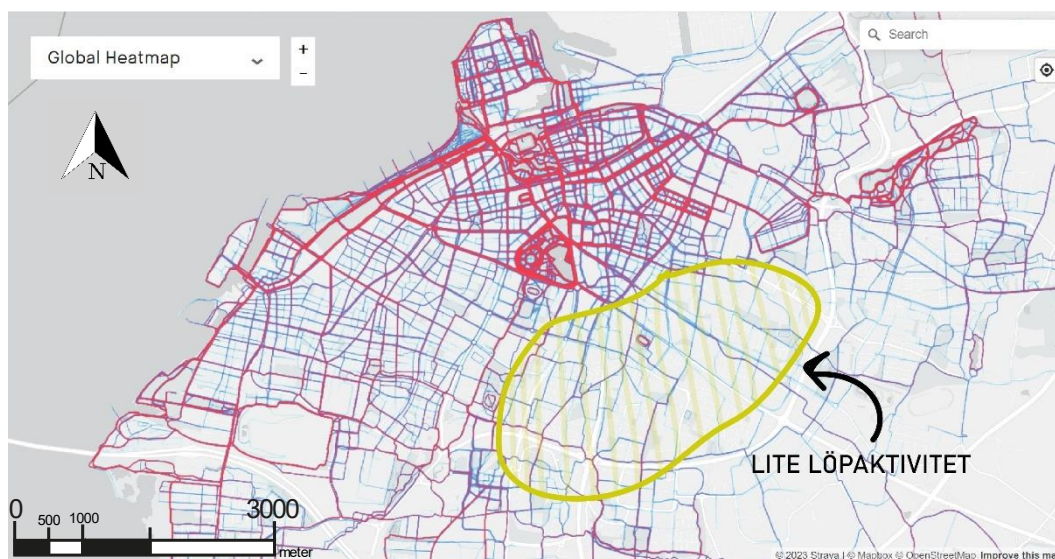
Något man också ska ha i åtanke är att upplevelsestudien, och upplevelsen från rundan, var helt och hållet utifrån min egna upplevelse, likt att deltagarna från enkäten inte höll med om allt. Vissa föredrar platt för det är enklare vissa gör inte det. Jag tror man behöver vara medveten om att folk inte upplever världen likadant, men att det trots det finns ett stort värde i att även inkludera allas

upplevelse. Om man zoomar ut så inser man även att vi människor upplever miljöer i stort väldigt lika, vilket teorin är en bra grund till. Likt att löpning fick ett skifte under 70 talet, där den urbana löpningen kom till Sverige, och plötsligt handlade inte löpning enbart om att vara en friluftssport, kanske är inställningen till löpning en stor faktor kring hur man upplever miljön vid löpning. Vissa har bott i Malmö och tränat i Malmö hela sina liv och trivdes, andra hade flyttat från naturnära miljöer och mindre städer och saknade naturen, topografi eller "rofylldhet" i sin löpning. Rent teoretiskt går det att springa var som, men om man är van, som jag, med att spring i skog och i naturnära miljöer så kommer en löpmiljö i staden inte uppnå de kriterier man är van vid, och upplevelsen kommer inte vara densamma.

5.1.1 Hela Malmö?

I frågeställningen så ställer jag frågan **Hur upplevs Malmö som löpmiljö?** Men frågan är om jag verkligen har svarat på det. Jag valde att göra en upplevelsestudie där rundan jag sprang ska vara baserad på de mest frekvent sprungna vägarna. Det blev i centrala Malmö, troligen för flest personer jobbar där, flest personer passerar och att densiteten av de som bor där är relativt hög. Frågan är ändå: **hur Malmö upplevs i helhet? Hur ser det ut för de som inte bor nära de här kvaliteterna som jag upplevde i upplevelsestudien? Hur är miljön i de områdena som inte så många springer i enligt Strava Heatmap (se fig. 8)?** Efter min upplevelsestudie och rundan kan jag inte besvara den frågan. Jag börjar även inse att i enkäten deltog sexton personer, majoriteten av dessa var erfarna löpare och sprang över tio kilometer i genomsnitt per träningspass, många sprang även längre 20 - 30 km. Vid längre distanser finns mer möjlighet till att ta sig till områden utanför den urbana staden, till exempel Lernacken som erbjuder terräng och kuperat, en plats jag uppskattar men är för långt bort för mig tyvärr. Folk som springer längre distanser har möjlighet att inkludera fler karaktärer i miljön och fler områden med högre kvalité, oavsett vart de bor i Malmö (generellt). De borde vara experter på Malmös helhet.

Enligt Strava Heatmap så är sydöstra Malmö (se fig. 8) de områden där färre personer springer. Av deltagarna i enkäten var det 2 personer som regelbundet sprang i det området, och de båda verkar vara generellt nöjda med miljön. Kanske är det att intresset för löpning inte är lika stort i de områdena, kanske behövs det planeras för aktivitet för att fler folk ska komma ut, att de som springer långa rundor passerar dessa områden och kan motivera och inspirera. -



Figur 10 - Strava Heatmap, karta över Malmö där populariteten av löpväg visas. Mer rött, mer popularitet. (Strava, 2023). Illustration, gult område för "lite löpaktivitet" av Moa Göransson.

Det jag vill komma fram till är att det oftast fokuseras på centrala delar i stadsplanering. Mer utsatta områden, områden utanför stadskärnan tenderar att ibland glömmas bort, vilket jag i uppsatsen höll på att göra tills jag läste min frågeställning igen. För det handlar om hela Malmö. Det är även mer utsatta områden som folkhälsomyndigheten refererar till när de pratar om negativ trend för välmående. Det är alltså i de här områdena som det är stort behov och otroligt viktigt att inte glömmas bort och ställa sig frågan: **Varför är löpaktiviteten sämre här? Hur kan vi bidra till bättre hälsa?** I arbetet tycker jag man kan dra slutsatsen att främja löpning och utomhus aktivitet är en strategi att gå.

5.2 Förbättringar och möjligheter

Hur ska man tänka om det ska gestaltas för löpare i staden? Jag nämnde ovan att upplevelse är personlig som grundas på vad man är van vid, vem man är som person och inställning till löpning, men oavsett att folk upplever miljöer olika, så finns det teori om vad som människan generellt mår bra av och vilken miljö som påverkar oss positivt. Jag har även via enkäten fått in konkreta förbättringsförslag som förbättrar löpningen, men som jag nämnde även i början av diskussionen, så handlar det inte bara om löpning.

5.2.1 Utveckla för löparen

Trots att många var nöjda med Malmö som löpmiljö så kom det respons angående förbättringspotentialer. ***”Det enda önskemål jag har är förbättrad belysning längs södra delen av gamla banvallen längs Ribban, där belysning idag helt saknas. Det är mörkt och otryggt”*** säger Rebecca i enkäten (2023). Belysning är en av de sakerna som önskas, belysning längst hela gångvägen vid Ribban, där det idag saknas på vissa delar, men även i Lernacken där det idag inte alls finns belysning. En insats som är väsentlig och som inte kräver en större insats, men som ökar upplevelsevärdet, där tryggheten spelar en stor roll. Det nämndes även att det önskades en större tydlighet för löpare. Vart ska man springa på en gång- och cykelväg? På vilken sida av strecket? Det slutar alltid med att jag springer på strecket. Tydligheten kunde även handla om att markera ut, på till exempel ribban, distanser (100m, 200m, 300m osv.) som förenklar för löparen, även det är en åtgärd som inte kräver större insats men underlättar för löparen vid till exempel intervaller. Löpbanor, en öppen löpbana som inte behövs bokas och kan användas av alla, önskades mer av. Idag finns bara Hästhagen IF, men att fler känner att de inte bor så pass nära att den används, så en större tillgänglighet till öppna träningsbanor, även fler offentliga toaletter och vattenstationer. Malmö stad (2018) tar upp **Tillgänglighet** som en betydande aspekt för att öka aktivitet och hälsa. Jag noterade även markeringar för ett

motionsspår på flera ställen när jag var ute och sprang, men kunde inte hitta någon information eller karta. Det hade varit bra att veta vad det var för motionsspår, då jag tror att fler skulle utnyttja det om det var tydligare. Även på Malmö Stads hemsida, var informationen svårhittad och speciellt att få tag i en karta som visade vart motionsspåren gick. En tydlig, lättillgänglig (både på hemsidan och längst spåret) karta som gärna sammanställer alla motionsspår, då jag inte hittade någon sådan. Kanske mer löpspår, likt de områden jag nämnde i rubriken ovan, eller som Andreas nämnde i enkäten ” **Något som jag verkligen tror kunde bli bra är att ta bort den gamla järnvägsrälsen som startar i Kirseberg och göra stigar avsedda endast för fotgängare istället.**” (enkät, 2023). De här förslagen på förbättringar för löparen i Malmö anser jag inte vara en större insats, och något som på kortsiktig framtid är genomförbar.

Underlaget då? Underlaget man springer på var viktigt både enligt enkäten, dagboksintervjuer (Qviström et al. 2019), och Larsson et al. (2020). Hårt underlag som markplattor, eller asfalt sliter betydligt mer på knä och kropp än vad grus eller mjukare underlag gör. I enkäten önskade flera deltagare större möjlighet att springa på grusvägar, mer stigar och terräng. Det är kvalitéter som är självklara i naturen, men här i staden så blir det betydligt mindre av grusvägar, eller stigar. Längs min runda fanns det möjlighet att springa på en upptrampad stig eller preparerad grusväg, men jag förstår att det inte ser ut så i hela staden. Kanske borde fler stigar anläggas och kombinera det med ett naturligt formspråk, som slingrar sig, kröker sig och skapar den nyfikenhet och upplevelse som enligt Gehl (2011), är betydande för den mänskliga upplevelsen av en miljö. Kanske ska parker få ett mer lekfullt formspråk genom att inkludera dessa stigar, som kan ha en betydande roll för både löparen och andra.

Deltagare från enkäten nämnde även att de önskade mer vegetation, fler träd och blommor, fler gröna stråk som sammankopplade parker och stadsdelar. Det är förbättringar som skulle göra upplevelsen för löpare lite bättre, men det är också något som inte bara berör löpare utan något som skulle gynna allt liv

mellan husen, oavsett om man springer, går, cyklar, leker eller bara är. Oavsett om du är löpare, människa eller djur, eller bara en blom-art så gynnas du. Varför inte öka tillgängligheten till naturområden utanför Malmö? Direktbussar från Malmö till Skrylle (ett naturområde utanför Lund), eller bussar som går oftare till Torup Bokskog, skulle öka tillgängligheten.

5.2.2 Inte bara löparen

Jag har insett att det inte enbart handlar om löpning. Det handlar inte enbart om att förbättra en miljö för en specifik upplevelse, utan till slut handlar det om människans plats i staden. Att de åtgärden och förbättringar som positivt påverkar löparens upplevelse, är åtgärden och förbättringar som skulle gynna väldigt många fler än bara löparen. Att centrala problem vi idag har i samhället, som hälsa och välmående, men även ekologiska- och sociala kan gynnas av de förbättringar som görs för löparen, och alla de andra som vistas i staden. Vi vet sedan innan, liksom Grahn (2011) nämner och Gladwell et al. (2013), så har naturen en påverkan på oss människor. Upplevelsevärde, hälsa och välmående. Green Exercise som nämndes ovan, beskriver hur specifikt gröna miljöer påverkar oss positivt vid träning, och även hur gröna miljöer påverkar oss positivt på väldigt många plan. Sjukdomar kan förebyggas, kroppen fungerar bättre och mentalt mår vi bättre av natur, frisk luft och solljus (Gladwell et al. 2013). Enligt den källan så bör naturnära miljöer vara något att sträva efter i alla miljöer oavsett om det handlar om att gynna för en viss aktivitet som löpning, biologiska mångfalden, klimatet eller invånarnas välmående.

Vi leker med tanken att ett nytt stråk etableras i Malmö, ett nytt grönstråk som sammankopplar Slottsparken och Kungsgatan (Pildammsparken och storgatan, se fig. 9)



Figur 11 - Illustration över hypotetiskt stråk för etablering. Av Moa Göransson

Vi definierar ett stråk, i det här fallet så ska det innefatta ett krontak på 70% och 40% mark som är hårdgjort, vi kan likna stråket med Kungsgatan (se foto 14). Idag är en del av gatan gångfartsområde, så det behöver inte konkurrera med trafikerade gator, vilket är bra ur förtätningsperspektivet, och underlättar beslutet och processen för att etablera grönstråket. För att underlätta för främst löpare kan en **grusad gång** etableras i stråket, eller för vem som helst som vill ha mjukare underlag. Stråket kommer även att markeras tydligt att det är del av den nya motionsslingan som etableras i Malmö (hypotetiskt). Stråket kommer ha **blommor**, vara estetiskt tilltalande, **belysning**, och kanske en **vattenstation**. Plötsligt har vi en miljö som gynnar löparen, men också en miljö som kommer upplevas mer attraktiv, även öka det biologiska värdet, förbättra klimatet, samt utnyttja det faktum att gatan idag inte konkurrerar med bilen. Gatan sträcker sig även över shoppinggatan Södra Förstadsgatan samt Davidhallstorg, två miljöer som kategoriseras i landskapsanalysen som *Utvecklingspotential*. Två miljöer som alstrar **större mängd människor**, vilket också har en betydelse för miljön, vilket Gehl (2011) antyder. Folk lockar folk, människor motiverar varandra till både integration och rörelse, ett stimuli som varken byggnad eller hus kan ge. Det nya stråket i Malmö, det som sammankopplar Slottsparken och Kungsgatan, har plötsligt skapat en miljö i centrala Malmö som bidrar till ett ökat urbant levnadssätt. Finns det någon konflikt av att etablera miljöer som gynnar löparen,

men även andra, det vill säga en miljö som skapas för fler användare? Såklart kan folk inte tycka om att det kommer någon springandes på en gånggata, men konflikten är liten i jämförelse med den positiva effekten stråket skulle ha. Att gångare, cyklister skulle tycka att det blir för trångt så påvisar det ännu en gång att livet mellan husen måste få plats. Konflikt som kan uppkomma är att bilen inte får den plats folk tycker att den borde få ha. Ännu en gång så finns det argument som stödjer en plats för människan, till exempel så skriver Gehl (2011) om det i sin bok.

Det hypotetiska, etablerade grönstråket är likt rundan i upplevelsestudien i centrala Malmö, en miljö som vi idag kan konstatera ha värdefulla kvaliteter för det urbana levnadsättet, men även förbättringspotentialer. Enligt Strava Heatmap så är sydöstra Malmö en plats där folk inte springer lika frekvent, det är också områden som är mer utsatta i Malmö, utsatta områden som folkhälsomyndigheten (2022) hänvisar till vid försämrad folkhälsa. Kanske hade ett även ett nyetablerat stråk behövt i de områdena, om Malmö nu vill främja hela staden och förebygga dålig folkhälsa.

5.2.3 Strategi: Löpare som ett verktyg?

Efter diskussion och reflektion kring Malmö som löpmiljö, och en insikt att det kanske inte handlar om enbart löparen, att det handlar om centrala problem med centrala lösningar så ställer jag mig frågan: **Hur arbetar Malmö stad mot visionen om en hälsosam stad?**

Malmö stad (2015) skrev ett aktivitetsprogram 2015 angående aktiviteter, där de presenterade förslag på att utvidga motionsspåren. I senaste översiktsplanen (Malmö stad, 2018) kan jag tyvärr inte läsa om det, mer än att staden ska främja rörelse, aktiviteter och hälsa. Varför hittar jag ingen uppföljning till den välskrivna aktivitetsplanen? Varför ser jag inte att motionsspåren har utvecklats, blivit flera? I mitt sökande har jag svårt att se vad de har gjort sedan 2015, vilket är tråkigt och får mig tro att det inte har hänt något. Det är dock tydligt i

översiktsplanen att Malmös vision innefattar de kvalitéter som behövs i staden för att främja hälsa och aktivitet, och en trivsamt plats för människan. Det som jag kan konstatera följer Malmös visioner och jag hoppas att visionerna kan bli verklighet.

Vad skulle bästa strategin för Malmö vara? Att kortsiktigt förbättra löpmiljön med enklare åtgärder som belysning, markörer och tydlighet. Att långsiktigt förbättra stadensmiljö med den centrala lösningen som gynnar all aktivitet mellan husen, inklusive löpning. Att helt enkelt sträva mot en hälsosam, välmående stad som folk vill vara i, och använda sig av strategier som gynnar det. Att det kanske inte handlar om att bortprioritera utan att värdefulla ytor är multifunktionella och att de gynnar fler än vad man kanske tror. Efter att ha utgått från löpare och vad löparen behöver från staden så tror jag även att staden behöver löparen, det vill säga, skulle Malmö kunna använda sig av löpare som ett verktyg i sin strategi?

Det är få som upplever staden som löparen, att ta sig till fots längre sträckor. I enkäten så var det löpare som sprang långa distanser och upplever många delar av Malmö. Skulle det vara en strategi av Malmö att använda sig av löpare för att kartlägga brister i staden, att notera vart det finns behov av förbättringar och åtgärder? Att få en helhet över staden och stadsdelar, hur de hänger ihop, och hur man ta sig från en park till en annan och den generella tillgängligheten? Hur staden upplevs.

Jag tror även att det går att använda sig av löpare för att motivera folk till aktivitet och integration och interaktion. Desto mer som rör sig utomhus i staden och använder ytor, desto mer krav kommer ställas på stadsplanerare och kommunen. Även att använda sig av en öppen medborgardialog angående livet mellan husen, som i det här fallet fråga löpare. En deltagare från enkäten nämnde att det var svårt att springa med barnvagn på vissa gator i staden. En annan svarade att färre bilar i staden skulle uppskattas, mer bilfritt, men att den förstod att det inte var möjligt. Eller är det inte det? Jag tror det är möjligt, och

för att Malmö ska uppnå sina visioner så kan löparen vara ett verktyg, där det blir en vinn-vinn-situation att arbeta för en mer löpvänlig stad och arbeta för en mer upplevelserik stad.

.

Referenser

- Boverket. 2016. *Rätt Tätt. En idéskrift om förtätning av städer och orter*. URL: <https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2016/ratt-tatt-en-ideskraft-om-fortatning-av-stader-orter.pdf>
- Donborn, F., Uddestig, A., 2022. *Spring för livet!* Masteruppsats. Göteborgs universitet. Institution för sociologi och arbetsvetenskap. URL: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/67738/gupea_2077_67738_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Enkätstudie.** 2023. En studie med frågor till löpare angående urban löpning. Fråga för bilaga. Av Moa Göransson
- Folkhälsomyndigheten. 2022. *Folkhälsans utveckling: Årsrapport 2022*. URL: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c8374b60c7174b2592ba7f76f52c3165/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2022.pdf>
- Gehl, J. 2010. *Cities of people*. Island Press: Washington.
- Gehl, J. 2011 utgivande år, bokens första upplaga utgavs 1971). *Life Between Buildings*. Island Press: Washington.
- Gladwell, F. V., Brown, K. D., Wood, C., Sandercock, R. G. & Barton L. J. (2013). *The Great Outdoors: how green exercise environment can benefit all*. *Extreme Physiology & Medicine*, 2:3. URL: <https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/2046-7648-2-3>
- Grahn, P. 2012. *Natur och hälsa i en alltmer urban livsmiljö*. Socioekonomisk, tidskrift, 3, s. 206-2016. URL: <https://docplayer.se/6604617-Natur-och-halsa-i-en-alltmer-urban-livsmiljo.html>
- Länsstyrelsen. u.å. *Odlingslandskapets geografiska förutsättningar*. Hämtad: 2023-01-23. URL: [Odlingslandskapets geografiska förutsättningar | Länsstyrelsen Skåne \(lansstyrelsen.se\)](https://lansstyrelsen.se/skane/odlingslandskapets-geografiska-forutsattningar)
- Larsson, H., Olsson, E., 2020. *Gestaltning av löpspår i staden*. Svenska lantbruksuniversitetet, Ultuna. Institution för stad och land. URL: <https://stud.epsilon.slu.se/15963/>
- Malmö Stad. 2021. *Befolkning*. Hämtad: 2023-01-20. URL: [Befolkning - Malmö stad \(malmo.se\)](https://malmo.se/befolkning)
- Malmö Stad. u.å. *Motionsspår*. Hämtad: 2023-01-20. URL: [Motionsspår - Malmö stad \(malmo.se\)](https://malmo.se/motionsspår)
- Malmö Stad. 2018. *Översiktsplan för Malmö*. Malmö kommun. URL: <https://malmo.se/download/18.4f363e7d1766a784af162af/1610100094509/%>

[C3%96VERSIKTSPLAN%20F%C3%96R%20MALM%C3%96 antagen 31maj2018.l
%C3%A5g.webb.pdf](#)

Malmö Stad. 2015. *Program för aktiva mötesplatser*. Malmö kommun. URL:
<https://docplayer.se/10748601-Program-for-aktiva-motesplatser.html>

Our world in data. 2019. *Urbanization*. Hämtad: 2023-01-20. URL:
<https://ourworldindata.org/urbanization#number-of-people-living-in-urban-areas>

Statistiska centralbyrån. (2022. *Tätorter i Sverige*. Hämtad: 2023-01-20. URL:
<https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/miljo/tatorter-i-sverige/>

Strava. 2023. *Heatmap*. URL:
<https://www.strava.com/heatmap#6.13/11.86994/55.45678/hot/all>

Qvistström, M. 2017. *Competing geographies of recreational running: The case of the “jogging wave” in Sweden in the late 1970s*. *Health & Place*, tidsskrift, 46, 351 – 357. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829216305639v>

Qviström, M., Fridell, L. & Aldén, N. 2019a. *Urban löpspår*. *Movium*, 4, URL
https://pub.epsilon.slu.se/16575/11/fridell_l_etal_200122.pdf

Qviström, M., Fridell, L. 2019b. *Att tricksa sig genom staden – Planering för ett löpvänligt stadslandskap*. LTV-fakultetens Rapportserie. Rapport 2019:4. Alnarp. URL: <https://www.movium.slu.se/produkter-amp-tjanster/faktablad?article=att-trixa-sig-genom-staden-planering-ett-lopvanligt-stadslandskap&texttypp=Faktablad&page=1>

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.