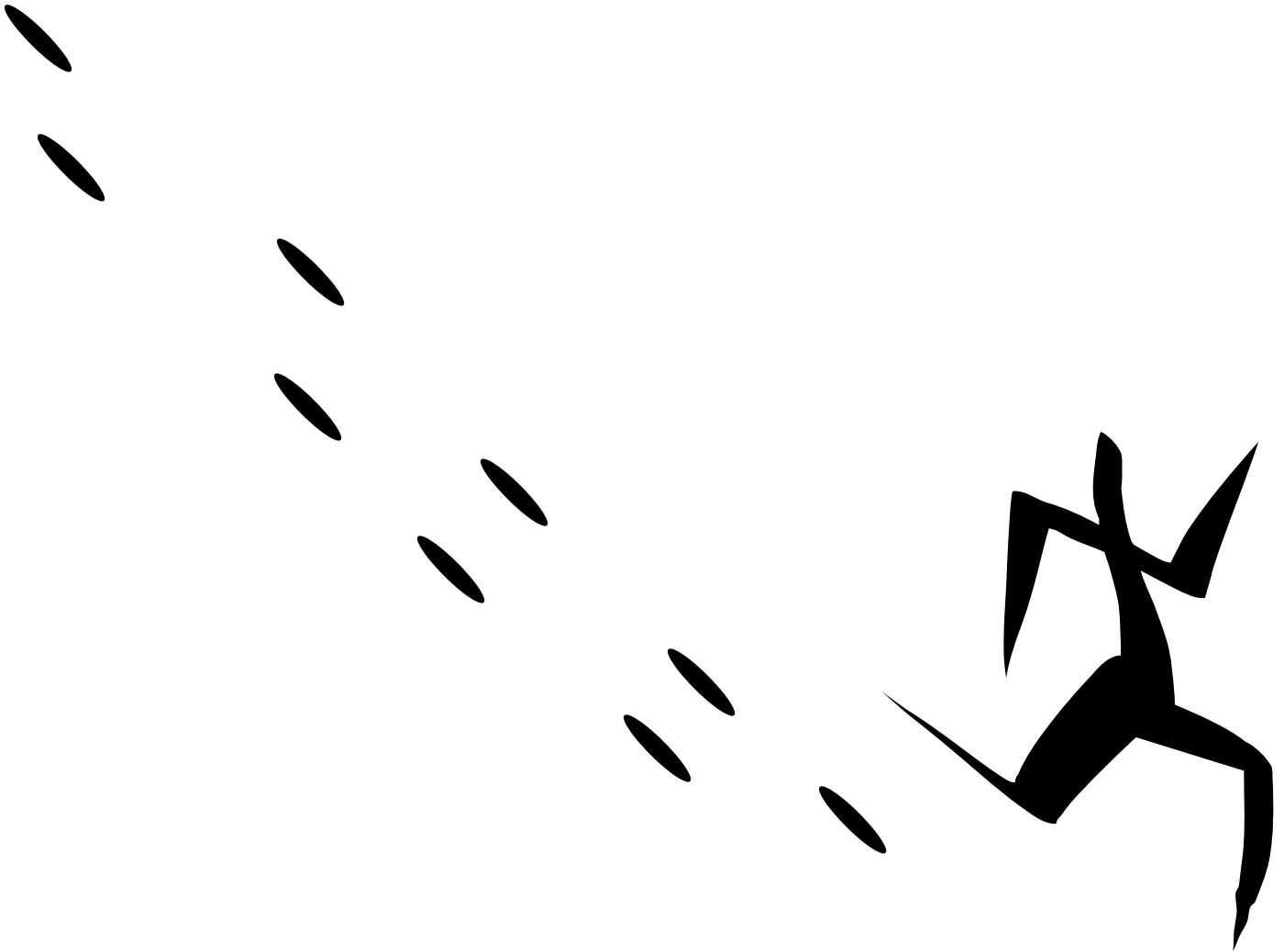




Lager på lager: En autoetnografisk studie av vinterlöpning i Pildammsparken och Slottsparken

Maxim Moracanin



Självständigt arbete 30 hp
Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och
växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2025

Lager på lager: en autoetnografisk studie av vinterlöpning i Pildammsparken och Slottsparken

Layers on layers: An Autoethnographic Study of Winter Running in Pildammsparken and Slottsparken

Handledare: Johan Wirdelöv, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinatorer: Maria Kylin, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Linnéa Fridell, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Independent Project in Landscape Architecture

Kurskod: EX0846

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2025

Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd, illustrationerna i arbetet är författarens egna om inget annat anges

Nyckelord: Autoetnografi, motionslöpning, vinterlöpning, parkmiljöer

Tack

Detta examensarbete hade inte varit möjligt utan stöd, inspiration och vägledning från många personer. Jag vill därför rikta ett stort tack till alla som på olika sätt har bidragit till arbetets genomförande.

Först och främst vill jag tacka min handledare Johan Wirdelöv för värdefulla insikter, kloka råd och uppmuntran under hela processen. Ditt engagemang och din vägledning har varit ovärderlig.

Ett stort tack till alla som delat med sig av sina erfarenheter och perspektiv - med och utan löparskor - utan er hade detta arbete inte varit möjligt.

Slutligen vill jag tacka mina vänner och familj, tack för ert tålamod, era uppmuntrande ord och för att ni alltid har trott på mig, särskilt under de mest intensiva skrivperioderna.

Tack!

Sammandrag

Stillasittande är ett växande samhällsproblem, där den ökade digitaliseringen bidrar till en livsstil som medför förhöjd risk för en rad hälsorelaterade sjukdomar. För att vända denna negativa trend behövs planering av salutogena miljöer som uppmuntrar till fysisk aktivitet, året om. Genom sitt arbete kan landskapsarkitekten bidra till att underlätta människors val av en mer hälsosam livsstil. Forskning kring vistelse och aktivitet i natur och parker påverkar vår livskvalitet och hälsa positivt. Trots detta väljer många att hålla sig inomhus under vintern.

Genom en autoetnografisk ansats undersöktes hur löpning - en av de mest populära idrotts- och motionsaktiviteterna i Sverige - kan främjas i två av Malmös centrala parker under vintern genom att identifiera hinder och möjligheter. Syftet med detta arbete, utöver att identifiera brister och möjligheter i några av Malmös parkmiljöer med fokus på vinteranpassning för löpning, var även att utvärdera autoetnografi som metod och verktyg för landskapsarkitekten för att lära känna en plats. Arbetet utvecklades utifrån en kombination av tre metoder; (1) en litteraturöversikt, (2) autoetnografi samt (3) intervjuer som kan ses som samtal vilka sker inom autoetnografins ramar.

Undersökningen fann att autoetnografi genom löpupplevelser över tid kan bidra till en djupare förståelse för en plats. Däremot är metoden mycket tidskrävande, vilket kan göra det svårt för landskapsarkitekten att tillämpa autoetnografi i praktiken då projekt oftast är begränsade vad gäller resurser och tid.

Studien identifierade flera hinder och möjligheter kopplade till vinteranvändning av motionsslingor i stadens parker. De mest framträdande fynden rör behovet av god belysning för att öka tryggheten under mörka årstider samt vikten av sammanhängande slingor, då avbrott i form av korsande trafikstråk riskerar att störa löparens rytm och värmereglering.

Denna studie visar hur autoetnografi kan fördjupa förståelsen av vinterlöpning i urbana parkmiljöer, men pekar också på flera vägar för vidare forskning. Framtida studier skulle med fördel kunna kombinera autoetnografi med intervjuer eller fokusgrupper för att belysa hur kön, ålder, funktionalitet och kulturell bakgrund påverkar upplevelsen av vinterlandskap. Det vore även värdefullt att följa specifika parker över längre tidsperioder och i varierande väderförhållanden, för att fånga hur årstidernas skiftningar påverkar löpvanor och platsanvändning. Organiserade löparaktiviteter, såsom gruppträning och lopp, kan dessutom studeras för att förstå den gemensamma rörelsens betydelse för rumslig upplevelse. Slutligen bör framtida forskning undersöka vilka incitament som motiverar parkbesök under vintern, som ett sätt att informera utformning och aktivering av offentliga rum under årets kallare månader.

Abstract

Sedentary behavior is a growing public health concern, with increasing digitalization contributing to a lifestyle that heightens the risk of various health-related conditions. To counter this trend, there is a need for planning of salutogenic environments that promote physical activity throughout the year. Through their work, landscape architects can facilitate healthier lifestyle choices. Research shows that spending time and engaging in activities in parks and nature positively affects our health and quality of life. Despite this, many people choose to stay indoors during the winter months.

Using an autoethnographic approach, this study explored how running—one of the most popular forms of exercise in Sweden—can be supported during wintertime in two of Malmö's central parks by identifying barriers and opportunities. The aim was not only to assess the parks' limitations and potentials in terms of winter-adapted running environments, but also to evaluate autoethnography as a method and tool for landscape architects to gain deeper knowledge of a site. The study was based on a combination of three methods: (1) a literature review, (2) autoethnography, and (3) interviews conducted within the framework of the autoethnographic process.

The investigation found that autoethnography, through repeated running experiences over time, can provide valuable insight into how a place is perceived and used. However, the method is time-consuming, which may limit its practical applicability in landscape architecture, where projects often face constraints in terms of resources and deadlines.

The study identified several shortcomings and development potentials regarding the winter use of running trails in urban parks. The most prominent findings include the need for adequate lighting to enhance perceived safety during darker seasons, and the importance of coherent running loops—since interruptions such as intersecting roads may disrupt runners' rhythm and thermal regulation.

This research demonstrates how autoethnography can deepen the understanding of winter running in urban park settings, while also pointing toward future research directions. Further studies could combine autoethnography with interviews or focus groups to illuminate how gender, age, physical ability, and cultural background shape the experience of winter landscapes. It would also be beneficial to study specific parks over extended time periods and under varying weather conditions to better understand how seasonal shifts affect running habits and space usage. Organized running activities—such as group workouts and races—may additionally be studied to examine how collective movement shapes spatial experience. Finally, future research should investigate what motivates park visits during the winter season, in order to inform both the design and programming of public spaces during the colder months of the year.

Innehållsförteckning

Del I

Inledning	10
Malmö	11
Parkerna: en kort historik	12
Kungsparken & Slottsparken	12
Pildammsparken.....	12
Tidigare forskning	13
Motionslöpnings historia	13
Motiv för motionslöpning	14
Skillnader i upplevelse.....	15
Mål & frågeställning	16
Genomförande & avgränsning	16
Process	19
Autoetnografi	19
Litteraturöversikt.....	20
Analytiskt ramverk	20

Del II

Rum & vägar	25
Inre rörelser i offentliga rum.....	25
Min identitet som löpare	25
Min relation till parkerna	25
Interna faktorer	26
Att springa med sällskap	26
Hur löpningen påverkades av andra människor i parken, eller frånvaron av dem	28
Hur min motivation påverkade löpningen	31
Detaljer	33
Vegetationens detaljer - sinneliga möten i rörelse	33
Brännpunkter	35
I löparens blickfång	35
Svar genom erfarenhet	36
Upplevda barriärer.....	36
Bristande belysning	36
Bristande underhåll	36
Miljöfaktorer.....	37
Omgestaltung med små medel kan spela stor roll för vinterlöpning	37
Vintern ställer andra krav på orienterbarhet i parker än vad det gör på sommaren	37
Vegetation kan vara ett hinder och samtidigt rymma möjligheter för att främja vinterlöpning	37
Autoetnografins bidrag till förståelsen	38
En jämförelse av parkerna	39
Det rofyllda	40
Det vilda	40
Det artrika	40
En rymd för tanke och vederkvickelse	40
Allmänningen	41
Lustgården	41
Centrum / festen	41
Kulturen	41

Del III

Diskussion	44
Metodreflektion - autoetnografins styrkor och svagheter	44
Tolkning av resultat	44
Utformning för löpning	44
Jämförelse mellan parker	45
Upplevelse av trygghet	45
Utomhusaktiviteter i ett Gehl-perspektiv	46
Kritisk reflektion - vad kunde gjorts annorlunda	46
Förslag på framtida studier	46
Referenslista	48

Del I



Del I ger dig som läsare en bakgrund till undersökningen genom en presentation av det sammanhang undersökningen gjorts i. Sedan presenteras mål & frågeställning, samt avgränsningar & process.

Inledning

Bristen på fysisk aktivitet är ett växande samhällsproblem. Det beror inte bara på den digitala utvecklingen, utan även den ökade användningen av motordrivna transportsätt, vilket har lett till en förändring där vi rör på oss allt mindre (Folkhälsomyndigheten 2023). Följaktligen ökar hälsorisker såsom hjärt- och kärlsjukdomar, flera vanliga cancerformer och typ 2-diabetes (Giles-Corti et al. 2018), vilket gör stillasittande till ett av våra stora folkhälsoproblem. Otillräcklig fysisk aktivitet är kopplat till samhällsekonomiska kostnader, som under år 2023 uppskattas ha kostat 16,5 miljarder kronor (Folkhälsomyndigheten 2025). Denna och andra stora utmaningar är också relevanta för landskapsarkitektur, såsom grön transport/aktivt resande och klimatanpassning för att hantera klimatförändringarnas effekter (Ward Thompson 2017). Det går att främja fysisk aktivitet genom rörelsefrämjande planering av miljöer som underlättar och inspirerar till motion. En positiv trend inom samhällsplanering idag är att hållbara färdmedel, såsom kollektivtrafik, cykel och gång prioriteras över bilismen. Utbyggnaden av gång- och cykelvägar är något som ska få fler människor att röra på sig i vardagen, samtidigt som utsläppen minskar.

Utbud av hälsofrämjande fysisk miljö är en grundläggande förutsättning för att fysisk aktivitet ska äga rum, men inte alltid avgörande. Löpning ses av många som en lättillgänglig och flexibel motionsform som inte är beroende av omfattande utrustning, där ett par löparskor och kläder på kroppen ofta räcker för att komma igång. Denna inställning verkar dock ha lett till att många inom svenska kommuner inte vet vem som är ansvarig för frågan om planering för motionslöpning (Lindström 2016).

Det här arbetet använder sig av den svenska kommunen Malmö som fallstudie. Några samtida exempel i Malmö där hållbarhet prioriteras är Friisgatan som gått från att vara en sommargata till permanent gånggata (Malmö stad 2024a). Ett annat exempel är Styrmansbron som förbinder centrala Malmö och Västra hamnen genom gång, cykel eller buss (Malmö 2024b). Befolkning ökade oväntat mycket under 2023, med nästan 4 800 personer, vilket gav staden en total befolkning på 362 133 vid årets slut (Malmö stad 2024c). Vidare säger deras prognos för 2024-2034 att Malmö förväntas ha nästan 400 000 invånare i slutet av 2034. Det finns helt klart ett samband mellan bostadsbyggande och befolkningsutveckling (Boverket 2020). Och ur ett förtätningsperspektiv är det desto viktigare att värna om stadens allmänna utrymmen och grönområden som ska svara till den ökande befolkningens behov.

Landskapsarkitektens kärnkompetens handlar om att förstå många olika människors behov och hur dessa behov kan tillgodoses med hjälp av en viss utformning, utomhus. Denna studien tittar specifikt på löparen under vintertid i parker. Mitt intresse för urbana miljöer ligger i hur de kan forma människors vardag och främja ett aktivt och hälsosamt liv. Genom att planera stråk och platser som inbjuder till rörelse och möten, kan stadsrum bli mer än bara transitytor – de kan bli dynamiska arenor för samspel och aktivitet året om. Människors ökande stillasittande är oroande, vilket är en av anledningarna till varför denna studie är viktig. En del av arbetet syftar till att bidra med kunskap som kan främja året-om användningen. En annan aspekt berör forskningsmetoder inom landskapsarkitektur. Det är också väsentligt att ta itu med problem genom nya arbetssätt. Därför kommer jag använda mig av en autoetnografisk ansats, ett verktyg som potentiellt kan bidra till en fördjupad förståelse av användarupplevelser.

Samtidigt som landskapsarkitektur på egen hand inte kan lösa globala hälsoproblem eller förebygga sjukdomar i dagens samhälle kan det däremot fungera som en grundläggande förutsättning och ett första steg mot beteendeförändringar mot en hälsosammare livsstil genom planeringen av salutogena miljöer (Sugiyama et al. 2013).

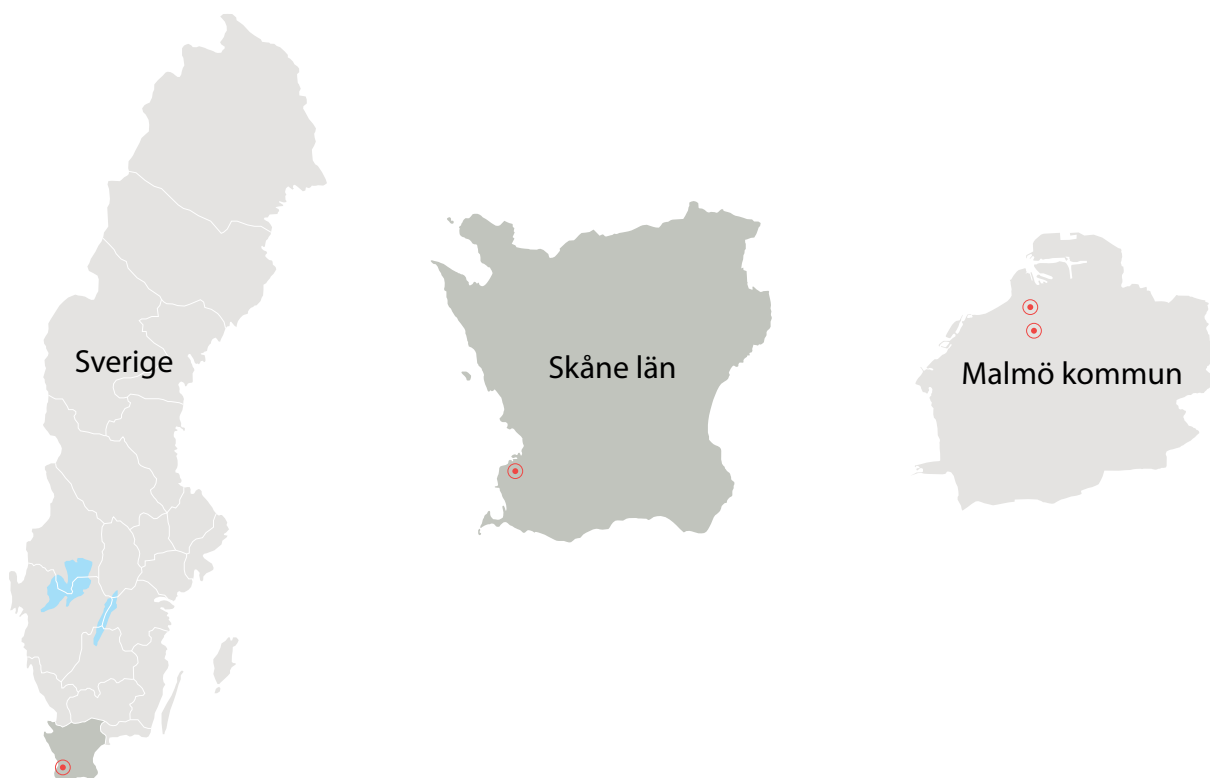
Malmö

Malmö nämns uttryckligen som stad år 1275 i samband med ett avtal som skulle innebära ett tullfritt handelsutbyte mellan Malmö och Köpenhamn (Malmö stad 2025). Staden ska tidigare ha benämnts som "Malmhaugar" eller "Malmöya", i text, som tolkats ha innebörden "grushögen" (ibid.). Idag har "grushögen" kommit en bit på vägen och är Sveriges tredje största stad, samt Sveriges snabbast växande storstad (Malmö stad u.å.). Staden är belägen i södra Sverige (Bild 1) med kust ut mot Öresund och omgivet av odlingslandskap i periferin av de urbana områdena.

Vad gäller Malmö stads framtid finns det måldokument som ska ge vägledning för beslut om hur mark- och vattenområden ska användas och hur den byggda miljön ska användas, utvecklas och bevaras (Boverket 2024). Översiktsplanen är ett sådant dokument. I Malmös översiktsplan som antogs september 2023 är en av de prioriterade inriktningarna: "En nära, tät, grön och funktionsblandad stad" (Malmö stad 2024d). Där bland nämns modellen 3-30-300 (Malmö kommun 2023:23) som innebär att alla ska kunna se minst tre träd från sin bostad, skola och arbetsplats; stads kvarter ska ha minst 30 procents krontäckningsgrad och alla invånare ska ha max 300 meter från sin bostad till ett grönområde.

Med detta mål i åtanke spelar stadens grönytor, såsom Malmös parker, en central roll i stadens utveckling, från tidiga anlagda grönområden till dagens multifunktionella stadsrum. Parker bidrar till ekosystemtjänster samtidigt som de främjar fysisk aktivitet och välbefinnande hos stadens invånare (Wolch et al. 2014). För att förstå hur några av Malmös parker fungerar som löpmiljöer på vintern är det relevant att först blicka tillbaka på deras historiska bakgrund och funktion.

Studieområdets lokalisering



*Skåne län i Sverige, Malmö kommun i Skåne län, parkerna som undersöks i Malmö kommun. (Bild 1)
Illustration baserad på bild från lantmäteriet.*

Parkerna: en kort historik

Kungsparken & Slottsparken

Kungsparken, som är äldst, är designad av den danske landskapsarkitekten Ove Høegh Hansen som lämnade in sitt förslag 1869 och stod färdig redan tre år senare. Den danska landskapsarkitekten tog inspiration från 1700-talets engelska parker (Edberg et al. 1997). Där den viktigaste idén var att parken skulle se naturlig och vild ut, i motsats till de formella franska barockträdgårdarnas symmetri. Kungsparkens arboretum innehåller cirka 120 arter från tre olika kontinenter varav flertalet planterades när parken anlades. De olika arterna skiljer sig i både utseende och egenskaper. Exemplifierat av katsuran, *Cercidiphyllum japonicum*, som har en söt doft som påminner om nybakade kakor vilket också gett det trivialnamnet kakträd. Det finns även barrfällande träd såsom sumpcypress, *Taxodium distichum*, och europeisk lärk, *Larix decidua*, samt städsegröna träd och växter såsom idegranar, *Taxus baccata*, och murgröna, *Hedera helix*. Även bladens form kan skilja sig hos inhemska arter, som man kan se hos den turkiska eken, *Quercus cerris*. Tillsammans med växtligheten i Slottsparkens erbjuds en stor artrikedom med många upplevelsevärden.

Slottsparken kom att anläggas senare, år 1897, och stod färdig 1900. Parken hade vatten som ledande motiv och var utformad av en annan dansk landskapsarkitekt, Edvard Glæsel. Han hade istället dragit inspiration av amerikanska idéer om en vardagspark för alla åldrar och samhällsklasser (Edberg et al. 1997). Fersen bro från 1913 var byggd för att länka den gamla staden med området utanför kanalerna och fungerade som paradgata till Baltiska utställningen 1914. Fler broar kom att byggas för ökad konnektivitet. 1985 byggdes Kommendantbron över parkkanalen mellan Slotts- och Kungsparken, och 1999 byggdes den lilla Trädgårdsbron mellan Slottsparken och Slottsträdgården (Malmö stad 2023). En mjuk kurvlinje leder genom parkens grönska, idag känd som Kung Oscars väg. Från denna utgår flera promenadgångar, som lämpar sig för både större sällskap eller mer intima promenader.

Pildammsparken

Dammarna i dagens park var från början Malmös vattenreservoarer. Parken ska ha fått sitt namn då skyddsvallarna runt vattendammarna förstärktes med plantering av pilträd, därav namnet Pildammarna. När Pildammarna fortfarande användes som vattenreservoarer leddes vattnet till Stortorget där Malmöborna fick hämta sitt husbehovsvatten via offentliga pumpar (Edberg et al. 1997). I samband med den baltiska utställningen, 1914, planerades en park i engelsk, romantisk stil. Ännu idag finns det element från utställningen som står kvar i parken. Såsom Ekotemplet av arkitekten, Ferdinand Boberg, eller Margaretapaviljongen. Men kanske är det mest berömda inslaget i parken den 160 meter cirkelformade festplatsen "Tallriken", utformad av stadsingenjören Erik Bülow-Hübe som reviderade planen 1926.

Parken erbjuder idag en rad olika aktiviteter, vissa som är säsonsberoende såsom sommarkvällsarrangemang vid friluftsscenen Pildammsteatern. Andra aktiviteter kan framträda året om i olika utställningar, såsom boule, fågelskådning, jogging och promenader. Likt Slottsparken finns det även tillgång till både restaurang och kafé. Något annat parkerna har gemensamt är tillgång till lekplatser, samt offentliga toaletter med drickstation. Något som däremot särskiljer Pildammsparken är dess tillgång till två utegym som låter besökare träna med både kroppsvikt och fria vikter.

Tidigare forskning

Motionslöpningens historia

Idag har nästan varje svensk stad ett upplyst löparspår i parker eller grönområden i stadens utkant (Qviström 2013). Men så har det inte alltid varit. Motionslöpningens historia har sin början i Gävle, 1958, då ett samarbete inleddes mellan läkare och Friluftsrådet i en gemensam insats för att förbättra folkhälsan, med pulsen i centrum. Förr rådde det en förutfattad mening kring att fysisk träning skulle vara skadlig efter en viss ålder, men det skedde ett paradigmskifte tack vare ökade medicinska bevis som uppmuntrade till fysisk aktivitet, oavsett ålder (Åstrand 2000; Gillick 1984 se Qviström 2013, s. 314).

En skiss av Per-Olof Åstrand i en svensk sporttidning, 1957, visade på hur ett rekreationcenter med löpbana i skogen kunde se ut, med tillgång till både bastu och omklädningsrum. Hans idéer skulle senare tillämpas i kampanjen "Svette droppen", senare kallad "Hålliform", tillsammans med andra krav listade av Svenska Skid- och Friluftsrådet för nya rekreationcenter, såsom parkeringsplatser:

The car was the norm, which is evident not least by the requirement for plenty of parking spaces close to the facility in order to save time. (Qviström 2013:319)

Detta föranledde till hur många rekreationcenter runt om i Sverige är utformade och lokaliserade idag, sedermera insåg folk i allmänhet att det var ännu mer tidseffektivt att påbörja löpningen direkt utanför dörren, snarare än att åka bil ut till skogen för att springa. Detta byggde på Nordamerikanska idéer, sent på 70-talet, som konstaterade att löpning kan äga rum vartsomhelst, allt som behövde var ett par skor (Qviström 2017).

Av de anläggningar som byggdes upp under 1960 till 1980-talen har många av kostnadsskäl tvingats stänga ned eller privatiserats. Med dem försvann faciliteter som då var självklara, såsom dusch, ombyteslokal och bastu. Idag satsar flera kommuner på att anlägga utegym i närheten eller i anslutning till motionsspåren, något som haft ett positivt resultat för användningen av motionsspår (Bengtsson, 2015).

Motionslöpning som numera äger rum i stadens offentliga rum kan kopplas till Jan Gehls (2011) kategorisering av utomhusaktiviteter som han beskriver i sin bok, *Life Between Buildings*. Där utomhusaktiviteter i offentliga rum delas upp i tre kategorier; (1) nödvändiga aktiviteter, (2) valfria aktiviteter och (3) sociala aktiviteter. *Nödvändiga aktiviteter* är sådana som människor måste utföra, som att gå till jobbet, handla eller vänta på bussen. Dessa sker året runt, oavsett väder, och påverkas endast i liten utsträckning av den fysiska miljön. *Valfria aktiviteter* är frivilliga och sker endast om förhållandena är gynnsamma, exempelvis om vädret är behagligt. *Sociala aktiviteter* uppstår genom interaktion med andra människor i offentliga rum, som samtal, lek eller att passivt observera andra. Dessa aktiviteter är ofta en följd av att nödvändiga och valfria aktiviteter äger rum på samma plats. Därför kan sociala aktiviteter främjas genom att skapa goda förutsättningar för de andra två kategorierna.

Motiv för motionslöpning

Löpning var under 2023 den svenska befolkningens tredje mest populära idrotts- och motionsaktiviteten bakom gång och styrketräning (Idrottsstatistik 2024). Men vad är de bakomliggande drivkrafterna som gör att folk väljer att motionslöpa?

I en studie av Clough et al. (1989) som ämnade att ta reda på olika motiv bakom deltagandet i motionslöpning utgick forskarna från ett frågeformulär med sex olika kategorier; (1) välbefinnande, (2) det sociala, (3) utmaning, (4) överlägsenhet, (5) självkänsla och (6) hälsa/kondition. De tio mest inflytelserika anledningarna var relaterade till kategorierna hälsa, utmaning och välbefinnande och är listade nedan. Listan är rangordnad med den mest populära anledningen på förstaplats. Dock är det viktigt att understryka att det finns otaligt med olika motiv som skiljer sig åt individer sinsemellan. Förutsatt att dessa förhållanden alltså gällande, eller inte förändrats nämnvärt sedan 1989 då studien genomfördes, kan resultaten fortfarande anses relevanta.

1. Det hjälper mig hålla mig i form. (6, hälsa)
2. Det hjälper mig vara hälsosam. (6, hälsa)
3. Det erbjuder en fysisk utmaning. (3, utmaning)
4. Det ger mig en känsla av prestation. (3, utmaning)
5. Det hjälper mig slappna av. (1, välbefinnande)
6. Det låter mig tävla mot mig själv. (3, utmaning)
7. Det är en aktivitet där man ser resultatet från sin ansträngning. (3, utmaning)
8. Det ger mig mer energi till andra aktiviteter. (6, hälsa)
9. Det höjer min självdisciplin. (1, välbefinnande)
10. Det förbättrar mitt allmänna humör. (1, välbefinnande)

Vi springer alltså av många olika anledningar. En annan studie som också tittar på hur löpare tillskriver löpning olika meningar är *Jography* (Cook et al. 2015). Där följer studien 19 löpare i Plymouth, England, som lyfter både positiva och negativa aspekter genom dagböcker och intervjuer. Från detta material framkommer två olika perspektiv: motionslöpning som en flykt från vardagens påfrestningar eller ett nödvändigt ont.

Löpningen kan fungera som en tillflykt från vardagens krav (Cook et al. 2015). Fysisk rörelse och miljöombyte kan motverka känslor av instängdhet och bidra till en känsla av att "komma bort". Särskilt naturmiljöer kan erbjuda en fristad från stadens brus och stress. Respondenterna i studien uppgav även att löpning fungerade som en tid för mental bearbetning. Själva löpningen utgjorde ett tillfälle då de fann utrymme för reflektion, problemlösning och beslutsfattande, fritt från vardagens distraktioner. Det var även ett sätt att bearbeta känslor, som stress, oro eller sorg. Tvärtemot kunde även motionslöpning uppfattas av deltagarna som en börda snarare än en njutbar aktivitet. De tre huvudsakliga orsaker till detta var smärta och utmattning, tidskrävande planering samt en känsla av meningslöshet. Trots dessa negativa aspekter fortsätter många ändå att löpträna, eftersom de också kopplar positiva värden till aktiviteten, såsom hälsa och välmående. En sådan löpare från studien tacklade känslan av meningslöshet genom att kombinera sin löpning med en nödvändig aktivitet, i detta fallet att gå och handla, och belönade sin insats med en godsak.

Skillnader i upplevelse

Här syftar skillnader i upplevelse på faktorer som kan inverka på sinnen. Det finns forskning som visar på att träning upplevs som lättare och mer njutbar tack vare stimuli, såsom att lyssna på musik eller en ljudbok. Dessutom kan träning i natur, eller naturlika miljöer, främja ökad aktivitet, intensitet och social gemenskap (Gladwell et al. 2013).

En allt större skillnad i upplevelser är kopplad till könsskillnader. Något som exemplifieras av flera studier. En studie utförd av McKenzie et al. (2025) i två storstäder i Nordamerika: Montréal, Kanada och Washington, DC, USA, tittade just på könsskillnader i relation till urban motionslöpning. Totalt 20446 löprundor analyserades genom GPS-data insamlad från applikationen, Strava, vilket avslöjade betydande könsskillnader. Trygghetsrelaterade faktorer spelar en viktig roll för kvinnor, särskilt i stadsparker. Faktorer som belysning, synlighet, avskildhet och parkunderhåll påverkar kvinnors känsla av trygghet mer än mäns, vilket gör vissa parker mindre attraktiva för kvinnliga löpare, särskilt på natten (Polko & Kimic 2022 se McKenzie et al. 2025). Resultaten visade att en större andel av mäns totala löpaktiviteter utfördes kvällstid jämfört med kvinnor, samt att löpaktiviteter utförda morgon var relativt mer populära hos kvinnor. Det fanns en indikation att löparna, oavsett kön, skulle ha en preferens för att springa vid vattenanläggningar och i vattennära lägen. Studien fann även att löpare tenderade att springa i närheten av cykelbanor och grönområden. McKenzie et al. vill att dessa element ska övervägas för en mer inkluderande och jämställd planering som främjar aktiv transport, fysisk aktivitet samt god hälsa.

I en annan studie av Gatti et al. (2022) har forskare tittat på hur säsongsskillnader påverkar utomhusaktiviteter. Under vintern exempelvis förändras utomhusmiljöerna och möjlighet för rekreation. Skillnader i kalla lufttemperaturer är inte sällan åtföljt av snö i landskapet. Lövträd faller sina blad och vatten kan frysa över. Vissa rekreationella aktiviteter är helt beroende på säsong och väderförhållanden, såsom skridsko- och skidåkning. Däremot kan fritidsaktivister fortsätta delta i aktiviteter som motionslöpning med hjälp av skyddskläder samt utrustning och är på så sätt mindre beroende av väderförhållanden. Trots detta sjunker deltagandet under vintern (Statistics Canada, 2015; The Outdoor Foundation, 2017 se Gatti et al. 2022). Det nämns även att publikationer som undersöker upplevelsemässiga aspekter av vinterrekreation är begränsade, och de som existerar har ett stort fokus på turism eller deltagare i utomhusrekreationsprogram i grupp. Studien av Gatti et al. (2022) använde sig utav en kvalitativ forskningsmetod där 28 deltagare deltog i semistrukturerade intervjuer. Där framkom det att vinterns egenskaper var övervägande positivt uppskattade av deltagarna. Det var främst förändringar som inte skedde förrän temperaturen passerat fryspunkten, där snön nämndes ha flera positiva egenskaper. Såsom att förändra landskapets färgpallett, accentuera former eller att få ljud att uppfattas som dova. Kylan kunde däremot också orsaka obehag i form av frusna fötter och händer, något som deltagarna kunde anpassa sig efter genom att klä sig utefter temperatur. Att färre människor rörde sig utomhus under vintern var en vanlig föreställning som delades av deltagarna. Men denna avsaknad av människor beskrevs i sig som en positiv egenskap då rekreationister i sin ensamhet även kunde uppleva ett lugn. En av deltagarna kommenterar även den konventionella inställningen till vinter, där människor håller sig inomhus på grund av mörker och skillnaden i temperatur. Deltagaren menar att det i grunden handlar om en inställning som normaliserats över tid, men som kan förändras genom vistelse utomhus under vintern.

Mål & frågeställning

Arbetet riktar sig till landskapsarkitekter som har ett intresse av hälsofrämjande planering samt olika metoder att förstå platser. Denna studie syftar primärt till att, genom en autoetnografisk metod, identifiera brister och möjligheter i några av Malmös parkmiljöer med fokus på vinteranpassning för löpning. Ett annat mål blir att utvärdera den autoetnografiska metoden och hur den kan fungera som ett värdefullt verktyg för landskapsarkitekter som vill få en fördjupad förståelse av användarupplevelser. Mot bakgrund av att denna studie är autoetnografisk, är det relevant att reflektera över dess betydelse för landskapsarkitekter. Frågeställningen är därför indelad i två delar:

Vilka hinder och möjligheter för vinterlöpning kan identifieras i Malmös parkmiljöer genom autoetnografisk metod?

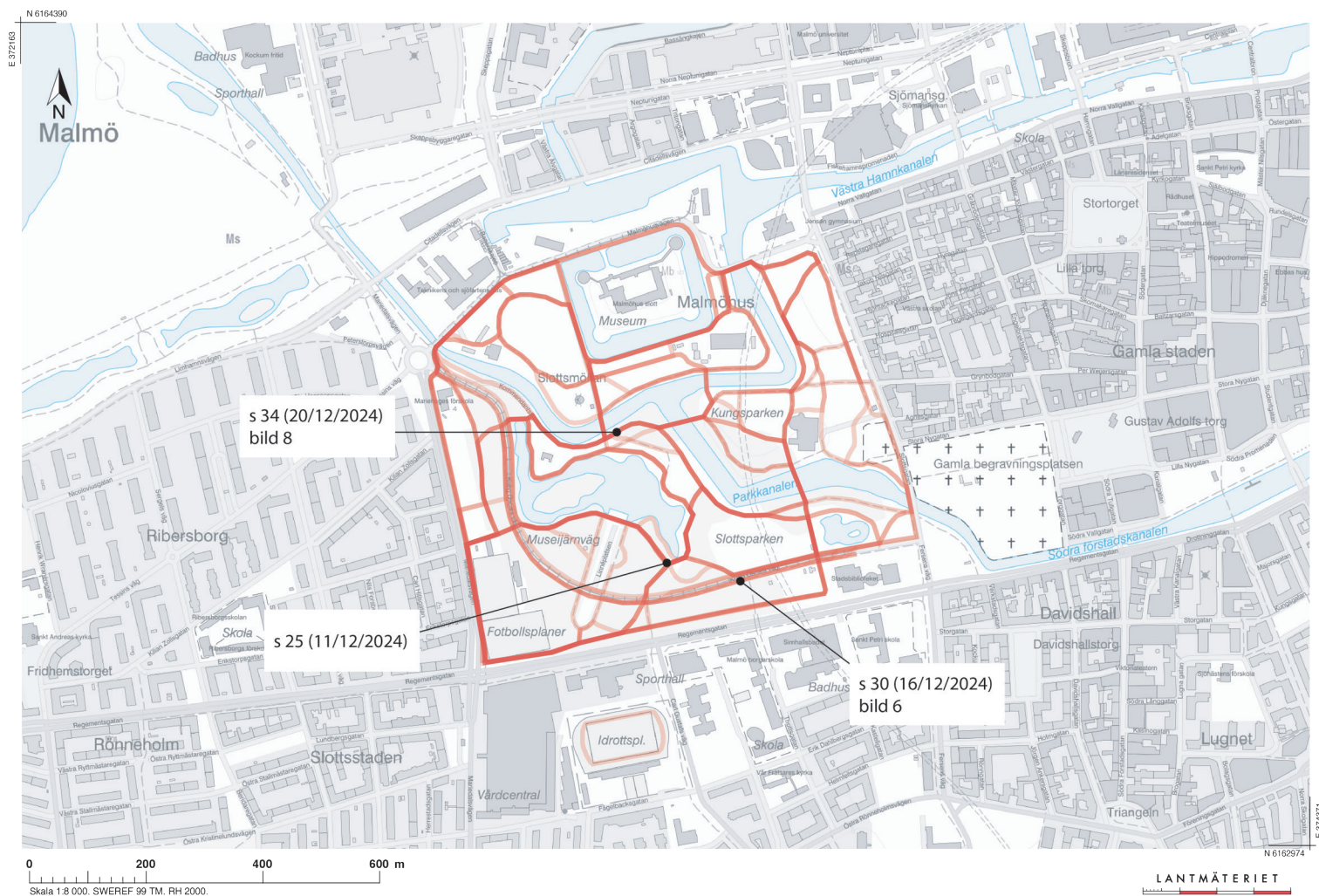
Hur kan autoetnografi som metod bidra till en djupare förståelse av löparens upplevelser i urbana parkmiljöer under vintertid?

Genomförande & avgränsning

För att undersöka vinterlöpning i Malmös parker har jag valt att kombinera tre olika metoder; (1) autoetnografi och (2) intervjuer, samt en (3) litteraturoversikt. I mitt sätt att göra en autoetnografi har jag valt att inkludera samtal med två nära anhöriga som anonymiseras och kallas i studien för Viktoria och Vilfred. Däremot kan detta inte ses som en renodlad intervjustudie, utan bör istället ses som samtal vilka sker inom autoetnografins ramar. Vad som efterfrågas efter en gemensam löptur är övergripliga intryck, och sedan saker som stod ut. En kombination av dessa ger en mer holistisk och djupgående förståelse av vinterlöpning i Malmö genom att kombinera personliga erfarenheter, andras perspektiv och befintlig forskning. Denna kombination av både subjektiva och objektiva perspektiv ämnar att ge en mer nyanserad och trovärdig bild av ämnet.

Platserna för denna undersökning är avgränsad till Slottsparken och Pildammsparken i Malmö. 'Slottsparken' i denna studie skiljer sig från Malmö kommuns administrativa namn och indelning av Slottsparken då både Mariedalsparken och Kungsparken valts att inkluderas då det upplevs som ett sammanhängande parkområde. Syftet med att inkludera flera parker i studien är att möjliggöra jämförelser mellan dem. Studien äger rum under den kalendariska definitionen av vinter, vilket omfattar månaderna december, januari och februari. Där tre löprundor per vecka utförs, både vardagar och helger, mellan förmiddag och kväll. För att efterlikna en typisk löpare har jag sprungit både med och utan hörlurar, där främst musik spelats och podcasts någon enstaka gång. Ungefär hälften av löptillfällena genomfördes med musik och andra hälften utan.

Efter varje löppass fördes anteckningar i en loggbok. Där plats, datum, tidpunkt och temperatur antecknades. Då ett delmål var att springa på alla rutter inom parkens avgränsning, användes digital teknik - såsom mobil och smartklocka - för att spåra och dokumentera löprundor visuellt och i skrift. Mobilapplikationen Runkeeper loggförde aktiviteter och parametrar såsom distans, tid och tempo, medan mobilens kamera användes för fotografisk dokumentation. Från den färdiga loggboken görs sedan utdrag med syfte att försöka fånga upplevelsen av den genomförda vinterlöpningen. För att skapa struktur och analytisk tydlighet i materialet har Catherine Dees (2001) teoretiska begrepp använts som en språklig och konceptuell ram. Patrik Grahns (2001) åtta baskaraktärer används sedan för jämförelsen av parker.



Ovan visas en värmekarta över alla de löprundor som utfördes i Slotts- och Kungsparken. De röda linjerna representerar varje löprunda för sig, och där de överlappar varann tilltar färgen i styrka. Däremot betyder detta inte nödvändigtvis att det finns en korrelation mellan de färgstarka sträckorna och popularitet. Ett exempel på detta är det färgstarka hörnet sydväst om Slottsparken. Vilket berodde på att hörnet var nära hemmet och blev en naturlig utgångs- och målpunkt under rundorna. Bortsett från detta undantag, går det att tolka vattennära miljöer som populära att springa vid. Även sex av de sju broarna inom parken kom väl till användning. Broarna ledde över parkkanalen och sammanlänkade de gamla bastionerna med både Kungs- och Slottsparken, vilket gav intrycket av ett sammanhängande parkområde.

De näst intill transparenta linjerna tyder på sträckor som korsats i mindre utsträckning. Exempelvis begravningsplatsen eller den mindre japanska trädgården. De var platser som av olika anledningar inte kändes rätt att springa på, särskilt när hela parken ligger till förfogande. Idrottsplatsen, som syns i bildens nedre mitt, var ett specialfall. Platsen besöktes efter ett löppass i syfte att utvärdera gummibanan som löpunderlag jämfört med hårdgjorda ytor som markplattor och asfalt, men även gångar av grus.

Under rundorna skedde löpningen intuitivt. Men eftersom ett delmål var att springa längs parkernas alla vägar konsulterades även värmekartan. Där synliggjordes de utforskade områden och underlättade på så sätt arbetet. Det fanns flera sträckor i parken med höga upplevelsevärden. Dessvärre var många olämpliga att springa längs på grund av sin trånghet, då det utgjorde en risk för kollision med andra parkbesökare. Av den anledningen höll jag mig främst till breda stigar med god sikt, där manövrering bland människor var möjlig. Likväl passade jag på att springa där när det var folktomt.

Process

Autoetnografi

Autoetnografi är ett sätt att reflexivt se på sina egna känslor, tankar och handlingar (Anderson et al. 2006), och är ett lämpligt verktyg för att synliggöra kognitiva, emotionella och konativa processer. Löpning i parkmiljöer under vintertid kan betraktas som en konativ process, eftersom det innebär en aktiv och medveten handling som är riktad mot specifika mål – fysiska, mentala eller sociala. Denna handling påverkas av både individuella intentioner och den kulturella kontexten. Metoden går ut på att skriva utifrån sig själv och sina personliga upplevelser och känslor kring en situation eller ett fenomen, och hantera dessa anteckningar som data för att sedan analysera de vetenskapligt (Ibid.). Metoden innefattar en medvetenhet kring ens egen subjektivitet som används för att producera empiriskt material (Wirdelöv 2022:40). I denna studie har en loggbok förts över genomförd löpning i de olika parkerna. Fridell et al. (2019) beskriver hur metoden kan användas för att, genom löpupplevelser, lära känna ett område eller en plats. De menar att en djupare förståelse kan uppnås genom att under en längre tid och vid upprepade tillfällen reflektera över upplevelsen av området/platsen.

Metoden har både sina för- och nackdelar. Genom att själv springa under olika förhållanden kan jag uppleva hur aspekter som underlag, ljussättning och vind påverkar upplevelsen. Jag kan sedan reflexivt analysera mina anteckningar för att identifiera brister eller möjligheter i parkmiljöerna. Denna erfarenhetsbaserade forskning är något som kan vara ett värdefullt verktyg för landskapsarkitekten då faktiska användarupplevelser tas in, vilket kan ge ett rikare underlag för exempelvis designförslag. Likväl nämner Chang (2008:54) hur autoetnografen ifrågasätts gällande dess akademiska stringens, metodologiska validitet och subjektivitet. Sedan listar han de vanligaste fallgroparna i autoetnografi som inkluderar: (1) att fokusera för mycket på det egna jaget utan att sätta det i relation till andra, (2) att prioritera berättelse framför analys, (3) att enbart förlita sig på minnen som data, (4) att ignorera etiska aspekter när andra involveras samt (5) att använda termen "autoetnografi" felaktigt.

För att undvika dessa fallgropar har jag vidtagit motåtgärder efter bästa förmåga. För att undvika ett överdrivet fokus på jaget ombads vänner och familjemedlemmar att delta på några löparrundor för att få ett annat perspektiv än mitt eget. Dessutom har intervjustudier som berört andra löparens intryck och preferenser tagits med i denna studien. Berättelsen prioriteras inte framför analysen av insamlat material då det främst är analysen som lyftas fram i nästkommande delar av arbetet. Genom att omedelbart efter varje löppass anteckna, alternativt tala in med röstaktivering i mobilen, löpte jag mindre risk för att utelämna några detaljer som jag fått erfara under löpturens gång. Deltagandes anonymitet respekteras och termen "autoetnografi" används på ett korrekt sätt.

En annan kritik mot studier där kroppen använts som instrument är att forskare försummar att berätta om kroppen i fråga då det är vedertaget att olika kroppar upplever också olika (Lyon 2018:55). Jag själv identifierar mig som en rörlig, vit man. Jag är också medveten om min positionalitet och om att många erfarenheter som hade varit möjliga genom andra kroppar och identiteter utelämnas. Studien kan exempelvis inte täcka erfarenheten av någon som helt saknar erfarenhet av löpning. En möjlig förklaring till detta är att jag varit aktiv inom olika idrotter under min uppväxt, där konditionsträning utgjort en genomgående del av mitt idrottande.

Under studiens gång loggades 42 löprundor i appen Runkeeper och sammanlagt 116 kilometer tillryggalades i de båda parkerna. Anteckningarna som fördes direkt efter varje löparpass resulterade i en 48 sidor lång loggbok, som innehåller beskrivningar kring upplevelser av vinterlöpning. Vilket presenteras i nästkommande del av arbetet.

Litteraturoversikt

Informationskällor såsom Google Scholar och svenska statliga myndigheter användes för att införskaffa relevant läsmaterial för studien. För att kunna begränsa och specificera sökningen bestämdes inklusions- och exklusionskriterier. Vetenskapliga artiklar, rapporter och webbsidor skrivna på svenska eller engelska, år 2000 och senare prioriterades. Följande sökord användes: "Urban löpning", "Fysisk inaktivitet", "urban running", "planning for running", "design for running", "urban parks running", "Winter recreational running". Även källförteckningar i funnet material var till hjälp i litteratursökningen. Detta utgjorde ett undantag från de fastställda inklusions- och exklusionskriterierna, exempelvis vad gäller det årtal studien genomfördes.

Analytiskt ramverk

Som analytiskt ramverk kommer Catherine Dees bok, *Form and fabric in landscape architecture*, ligga till grund för hur jag analyserar och strukturerar mitt insamlade material. Dee (2001) gör en indelning av landskapets morfologi i sju begrepp, vilket fungerar som ett stöd till att förstå upplevelser, användning och strukturer i design av landskap. Av de sju begreppen görs ett urval där endast fyra av begreppen används som grund till strukturen i resultatdelen. Jag tillämpade samtliga begrepp i en systematisk analys av ett insamlat material i form av en loggbok, där varje stycke granskades utifrån de olika begreppen. Genom denna jämförelse framkom att fyra av de sju begreppen i högre grad kunde relateras till innehållet i loggboken. De fyra begrepp jag valt att inkludera är; (1) rum, (2) vägar, (3) brännpunkter och (4) detaljer. Vissa av begreppen har dock tolkats och anpassats för att bättre spegla de specifika erfarenheter och perspektiv som framträder i studien. Anpassningen innebär att begreppen ges en tolkning som utgår från min kroppsliga och sinnliga upplevelse som löpare i parker under vinterhalvåret, snarare än en strikt bokstavstrogen eller konventionell användning.

Vidare kommer en vetenskaplig rapport, författad av Patrik Grahn, användas till att jämföra de båda parkerna som fungerat som utgångspunkt för studien. Grahn (2001) skriver att studier som bedrivits sedan 1980-talet vid SLU Alnarp, tyder på att grönområden, såsom parker, verkar kunna förebygga stressrelaterade besvär. Forskningsresultat från kvantitativa studier, där puls och blodtryck mäts, har gett teorier rätt om att vistelse och aktiviteter i naturområden påverkar stress i positiv riktning. Grahn lyfter fram åtta baskaraktärer och hävdar att ifall en park innehåller flera baskaraktärer, är grönområdet mer populärt än om det endast innehåller en enda. De åtta baskaraktärerna är; (1) det rofyllda, (2) det vilda, (3) det artrika, (4) en rymd för tanke och vederkvickelse, (5) allmänningen, (6) lustgårdar, (7) centrum/festen och (8) kulturen. Samtliga begrepp förklaras i nästkommande del.

Del II



Del II baseras huvudsakligen på materialet från loggboken. Begrepp från de analytiska ramverk som presenterats i föregående del används som hjälpmedel för att strukturera det insamlade materialet, i ett försök att fånga upplevelsen av vinterlöpning i park genom en autoetnografisk ansats. Del II kommer först att innehålla en begreppsförklaring av Catherine Dees begrepp som delar upp loggbokens material. Efteråt presenteras studiens frågeställning och de hinder och möjligheter som synliggörs av materialet. Genom att ha sprungit i flera parker erfodras en jämförelse mellan dem. Därför avslutas del II med en jämförelse av de två parkerna där jag istället har tagit hjälp av Patrik Grahns begrepp, som även dem förklaras innan själva jämförelsen äger rum.

Begreppsförklaring

Rum är enligt Dee centrala för hur vi organiserar, förstår och upplever landskap. Dee definierar rum som ett omslutet markområde, anpassat av människor för mänskliga ändamål. Hon tillskriver även andra definitioner, såsom: ett medium och koncept inom landskapsarkitektur eller det "motsatta" till form och massa.

Vad gäller användning och upplevelser av rum skiljer de sig markant bland olika demografiska grupper och kön, skriver Dee. Samtidigt ställs det höga krav på offentliga rum som ska tillhandahålla ett brett utbud av olika funktioner vad gäller sociala, vardagliga, hälsomässiga, estetiska och ekologiska ändamål. Något som ytterligare påverkar upplevelsen av rum är hur de relaterar till den mänskliga skalan, som här syftar till storleken på en miljö eller delar av en miljö som skapar positiva känslor genom att vara "nära storlek" i förhållande till människokroppen. Vidare i kapitlet om *rum*, finns ett avsnitt som handlar om platser med vatten (Dee 2001:76). Där förklaras det hur vattenmassor lockar till sig folk genom sina olika rekreationspotential. De tjänar dessutom dubbla syften, både som habitat för djur- och växtliv, och som livskällor med en grundläggande och varaktig kulturell betydelse. Eftersom rum kan innefatta många olika aspekter är även detta kapitel bokens mest omfattande.

Vägar definieras av Dee som linjära rum i landskapet som används till förflyttning, de är huvudsakligen till för att sammanlänka former och skapa circulation eller linjära ytor. De spelar en stor roll i att främja och underlätta både användning och upplevelser av landskap. Användningen sträcker sig längre än bara förflyttning, utan kan även ses som en fritidsaktivitet när själva förflyttningen är målet och nöjet. Tillsammans med *rum* är *vägar* en av de mest grundläggande strukturerna inom landskapet. De delas av flera olika användare, vilket ibland kan leda till sammandrabbningar. Ett exempel på detta är de trafikerade vägar som skär genom de båda parkerna. Detta kan leda till upplevda barriärer när man som löpare vill korsa en trafikerad väg eller cykelbana. Vegetation kan också användas till att rama in och accentuera vägar, en allé till exempel förstärker och definierar vägen samtidigt som de ger skugga och renar luft.

I denna studie används begreppet 'Rum' i huvudsak i enlighet med Catherine Dees definition. Och eftersom vägar enligt Dee också är en typ av rum slås de samman till ett gemensamt avsnitt i del II. I mitt autoetnografiska arbete som löpare i parker förskjuts dock fokus från rummets fysiska utformning till de inre processer och subjektiva erfarenheter som väcks inom dessa rum. Upplevelsen av parkernas rum formas av flera faktorer, där identitet, motivation, sociala relationer samt närvaro eller frånvaro av andra besökare spelar en central roll.

Dee skriver att *detaljer* avser ytor, texturer, ljus, utsmyckning, utrustning och färg. Men kan även definieras som element som erbjuder en omedelbar sensorisk upplevelse. Sensoriska upplevelser kan exempelvis förmedlas genom beröring, lukt och smak. Vidare nämns att olika material såsom vatten, vegetation, sten och strukturer har olika upplevelsevärden. Där Dee hävdar att sikten är det sinne som mest dominerar inom designtänkande, men menar på att de andra sinnena inte ska underskattas, då även de påverkar hur vi känner kring och använder platser. Exempelvis kan en bullerutsatt plats påverka vistelsen negativt, likväl kan aromatiska dofter vara en anledning till varför folk besöker en plats.

I denna studie väljer jag att använda Dees andra definition av detaljer: element som erbjuder en omedelbar sensorisk upplevelse. Som likt rum modifieras om något. De sensoriska upplevelser en löpare stöter på under vintern kan exempelvis röra sig om vindens kyla, solens värme, ljudet från en fågel som landar i vatten eller ljudet mellan underlaget och löparskons sammanstötning. Även dofter från tall och jorden påverkar löparen, men framförallt synen av vegetation som oftast är det mest dominerande inslaget i parker. Eftersom vegetation också är det material landskapsarkitekter främst använder i gestaltning av urbana och gröna miljöer förskjuts fokus till hur parkernas vegetation påverkar löparens upplevelse.

Brännpunkter beskrivs av Dee som ofta vertikala former eller platser som attraherar människor eller sticker ut visuellt från sin omgivning. I bokens femte kapitel är en möjlig definition av 'foci', eller brännpunkter som de valts att kallas här, landmärken, men är inte exklusivt begränsat till denna benämning. Andra definitioner inkluderar: en 'händelse' i landskapet, en landskapsform som hjälper orientering eller som platser av kulturell eller social betydelse. De är viktiga komponenter i landskapet som påverkar användning och upplevelsen i landskapen och är särskilt kopplade till rum och axiella vägar med slutmål som på avstånd dras blicken mot dem och inspirerar till rörelse mot dem. De kan även hjälpa människor att bedömma avstånd. Ibland är de kvarlevor från det förflutna som har fått stå kvar trots att de inte fyller sin ursprungliga funktion, såsom Slottsmöllan i Slottsparken eller det gamla Pildammstornet i Pildammsparken. Begreppet är enkelt och direkt applicerbart i studien, därför behåller det sin mening.

Rum & vägar

Inre rörelser i offentliga rum

Min identitet som löpare

Lagidrotter, såsom ishockey och basket, har genom min uppväxt gjort mig välbekant med löpning som en form av konditionsträning. Eftersom mitt idrottsutövande pågått under en längre tid, i över 20 år, får jag ändå klassa mig själv som en erfaren löpare. Årstiderna och väderförhållanden har varit avgörande när jag själv fått välja att utföra löpningen. Däremot kan jag erinra mig början av mitt idrottande som involverade en hel del träning utomhus. Efter ett träningspass på isen snörades skridskorna av, och löparskorna på. Sedan följde ett konditionspass längs "slingan" som löpte runt Limhamns idrottsplats. Det outhärdliga ordspråket: "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder" användes flitigt utav en tränare, och var särskilt populärt i regn. Vad gäller min inställning till löpning under vintern skiljer den sig markant från de andra årstiderna. Kylan, mörkret och att behöva ta på sig extra plagg har varit tillräckligt för att inte komma ur startgroppen och lämna hemmets alla bekvämligheter. Men genom att följa ett fastlagt schema var jag tvungen att ge mig ut i ur och skur. Något som tvingade mig till anpassning efter väder genom försök-och-misstag principen.

Regn och vind är inte optimalt väder att springa i, men det går och jag har sedermera lärt mig att bära keps för att låta skärmen skydda glasögonen mot regndroppar så att jag kan bibehålla sikten.

30/12/2024 Slottsparken, kväll

Min relation till parkerna

Eftersom jag växte upp i Malmö är jag sedan tidigare bekant med båda parker som utforskas i denna studie. Men parkernas lokalisering i relation till mitt barnhem ledde endast till sporadiska besök på helgerna som annars var fyllda med andra aktiviteter. Under löprundorna kunde minnen från barndomen väckas till liv.

Jag kan höra gruset knastra under vikten från varje löpsteg jag tar, men det sköljs snabbt över med musiken. Jag följer vattnet tills jag når en bro, till höger är en liten bäck som jag minns från barndomen, och för ett ögonblick blev jag nostalgisk och tänkte tillbaka när jag lekte och hoppade mellan de orubbliga trampstenarna i bäcken. 11/12/2024, Slottsparken, eftermiddag

Trots att jag periodvis tillbringade tid i parkerna, innan studien, fanns det även platser som jag var mindre bekant med som exempelvis en oupptäck pelouse:

Jag fortsätter följa de gula markeringarna på lyktstolparna och joggar nu på en grusväg med en större gräsmatta till vänster, ett område jag inte är bekant med. Vilket är underligt då jag under min gymnasietid cyklat längs Baltiska vägen otaligt många gånger utan att lägga märke till platsen.

18/12/2024, Pildammsparken, förmiddag

Det bör nämnas något mer om de externa faktorer som varit avgörande för min vistelse och användning i parkerna genom åren. De två faktorer som varit mest avgörande är avstånd och årstid. Båda parkerna har främst använts som genomfartsled. Däremot utmärker sig Pildammsparken något under tidigare somrar, där idrottsaktiviteter tillsammans med vänner kan äga rum. Vad gäller löpning som enskild aktivitet har jag i regel hållit mig till min närmiljö – med undantag för enstaka besök i Torups rekreatiomsområde. Parkerna som använts i studien har aldrig legat i direkt närhet av

det område där jag växte upp. Av den anledningen har de inte kommit till användning såsom närliggande grönområden har. Något som fortsatt talar för att avståndet skulle vara en avgörande faktor avseende användning är det få antal besök som gjorts till Torup. Bilresan mellan Malmö och Torup, kan ta uppåt en timme om hemresan räknas med. Det blir därför upp till individen att avgöra om ansträngningen är värd besväret.

Interna faktorer

Till vardagen hör med- och motgångar. Det var något som påverkade min sinnesstämning inför och under löpturena. Nedan är ett citat av ett positivt exempel.

Jag hade denna morgon fått reda på att jag fått praktikplatsen jag sökte. De goda nyheterna hade en positiv effekt på min sinnesstämning som resulterade i en mer njutbar löpning överlag. Trots att det regnade, som på en "vanlig" dag hade tagit emot mentalt, sprang jag med ett rus som tillät mig ignorera det faktum att jag var genomblöt.

13/12/2024, Pildammsparken, förmiddag

Under tiden jag utförde denna studien närvarade jag vid två begravningar där båda gått bort i cancer. Döden är en naturlig del av livet och ett öde vi alla går tillmötes förr eller senare. Däremot upptäckte jag att löpningen för mig hade en katarsiseffekt. Jag kunde utagera mina känslor genom löpningens ansträngningar medan tankarna spannar på. Hur vi väljer att hantera sorg är individuellt, jag kände att jag tog mig an alla känslor och tankar på en gång, i motsats till att fly från verkligheten. Något som hade stor betydelse för en före detta lagkamrat som förlorade en förälder. Där blev basketplanen en form av eskapism, genom att hänge sig en aktivitet som riktade tankarna mot något annat för en stund. Det är upp till var och en att avgöra vad som fungerar bäst för sig.

Att springa med sällskap

Att springa med både Viktoria och Vilfred klargjorde att erfarenheter från löpningen ibland kunde stämma överens, eller skilja sig från mina egna intryck. Det var också uppfriskande att låta någon av dem leda rundan för omväxlings skull, särskilt när mina egna rundor nästan blev till en själlös rutin.

Jag gillar att hon leder vägen, det känns lite som att man springer på autopilot. Vilket får mig att lyfta blicken mot trädkronorna. Det är ett vackert blickfång hur ljuset sipprar in mellan grenarna. Istället för att fortsätta genom en mindre begravningsplats tar vi oss till cykelbanan som vi följer över Fersens bro. Viktoria verkar också vilja undvika att springa genom en gravplats om det kan hjälpas.

20/12/2024, Kungsparken, förmiddag

Bristen på belysning var en aspekt som togs upp av samtliga löpare vid olika tillfällen. Exemplifierat av följande utdrag från loggboken:

Stigen mot den cirkulära platsen saknar belysning vilket får Vilfred att utbrista: "Det här är farligt, man ser ju inte var man springer!".

11/01/2025, Pildammsparken, kväll

Innan jag når den stora rondellen viker jag av för att utforska en sträcka jag joggat på tidigare, för att se hur den upplevs när det är mörkt. Det saknas belysning, och jag försöker lysa upp vägen med mobilen, men det hjälper knappt. Jag ser inte riktigt, och det räcker med en ojämnhet för att man ska kunna vricka foten. När jag närmar mig ett dagis som ligger intill rondellen så börjar mina ögon att anpassa sig.

14/12/2024, Slottsparken, kväll

Förutom att kommentera belysningen, nämner Viktoria även att hon upplevde sällskapet som betryggande. Sällskapet möjliggjorde här att löpningen kunde utföras under tider där hon vanligtvis undvek parkområden på grund av känslor av otrygghet.

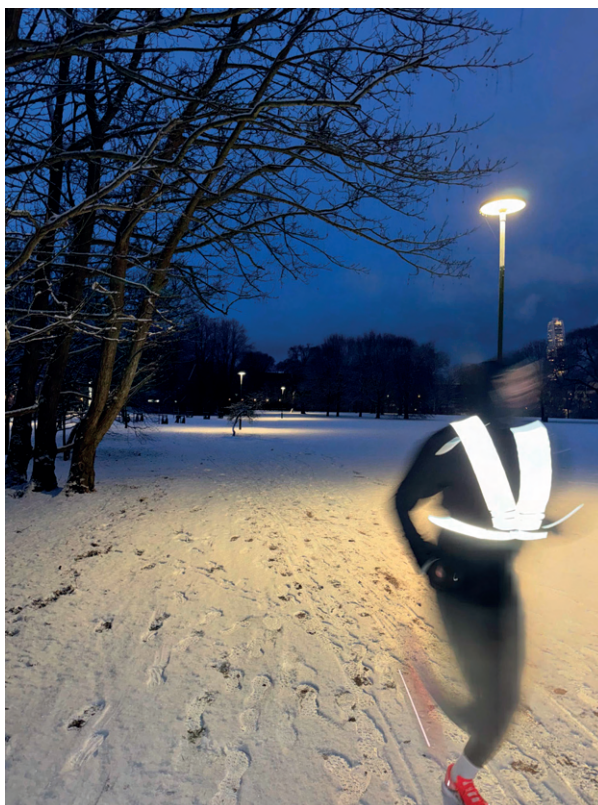
Trots att vägarna var upplysta så var det läskigt att springa när det var mörkt ute! Jag hade aldrig sprungit i en park när det var mörkt ute, men med sällskap funkade det fint! Vägarna var upplysta, men inte tillräckligt. Tycker parken annars var mysig att springa i och perfekt att springa intervaller i.
23/12/2024, Pildammsparken, kväll

Trots att studien utfördes under den kalendariska vintern var det endast en handfull gånger det faktiskt snöade. Över en natt kunde landskapet drastiskt förändras och täckas av snö. En löprunda i Slottsparken tillsammans med Viktoria visade dock på liknande upplevelser av snöns egenskaper i artificiellt ljus.

Snön gjorde dock så att det blev ljusare i parken, vilket gjorde att känslan inte var lika läskig trots att solen hade gått ned och de va mörkt, bör också tillägga att det var relativt många ute i parken vilket också gjorde det mindre läskigt att springa i mörkret. Dock vill jag tillägga att där det inte var upplyst var det fortsatt läskigt att springa, oavsett om det är snö eller inte. Det var också svårt att hitta löp/gångspår när allt var snötäckt och jag sprang ibland på gräset... - Viktoria
15/02/2025, Slottsparken, kväll

Snöns reflexionsförmåga kan ha att göra med att parkutrymmena upplevdes som ljusare än vanligt. Däremot upplevde Viktoria att snön försvårade att orientera sig då vägunderlaget täcktes av snö. Själv hade jag inga svårigheter att hitta mig fram. Förmodligen berodde det på att jag vid denna tidpunkt sprungit längs parkens alla stigar under en längre tid och kunde dem därför utantill.

Eftersom Viktoria och Vilfreds förmågor skiljde sig, påverkades både tempo och rytm de turer som de medverkade i. Viktoria konditionstränade regelbundet, medan Vilfred, som också var fysiskt aktiv mest styrketränade. Jag kunde dock anpassa mig till bådas tempo och fann att springa i sällskap visade sig ha en motivationshöjande effekt, där den sociala interaktionen bidrog till en ökad känsla av engagemang och uthållighet. Under mina kvällslöpningar upplevde jag en tydlig skillnad i trygghetskänsla beroende på vem jag sprang med. När jag sprang med en manlig löppartner kände jag mig mer skyddad och mindre exponerad för potentiella hot, jämfört med när jag sprang med en kvinnlig löppartner eller ensam. Emellanåt kände jag att löpningen blev mer av en social aktivitet än ett träningspass. Löpningen påverkades positivt av att springa i sällskap.



Snön förstärker upplevelsen av ljus. (Bild 4) foto: Viktoria

Den sociala aspekten var också märkbar. Ibland småpratades det under rundorna, andra gånger sprangs det med musik i hörlurar. Men likväl var sällskapet uppskattat. Gemensamt för rundorna var att de alltid avslutades med positivitet. Nedan följer ett typiskt exempel på hur ett löppass avslutades.

Vi fortsätter i jämn takt och avslutar rundan på fyra kilometer och ger varann en high-five åtföljt av uppmuntrande ord: "Bra jobbat! Grym!".

20/12/2024, Slottsparken, förmiddag

Vilfred berättar också efter en löprunda hur han blev sporrad att öka tempot av att springa tillsammans, visat i nedanstående utdrag. Genom samtal kom det fram att vi skiljde oss i vad som kunde vara pådrivande. Viktoria drevs exempelvis av att ta tätten och leda, medan Vilfred tycktes gilla utmaningen att löpa ikapp. Själv kunde jag pendla mellan de två beroende på humör, men oftast var det mig själv jag tävlade mot.

(...) de sista hundra metrarna ökar jag farten. Jag fick senare reda på att detta var motiverande för Vilfred som såg det som ett tävlingsmoment.

11/01/2025, Pildammsparken, kväll

Hur löpningen påverkades av andra människor i parken, eller frånvaron av dem

I *Jography* (Cook et al. 2016) diskuteras det hur löparen samsas om gemensamma utrymmen tillsammans med fotgängare. I studien presenteras spridda åsikter om vem som egentligen bär ansvaret för att undvika kollisioner. Följden blir att det inte finns ett entydligt svar om det är löparen, fotgängaren eller ett gemensamt ansvar. Däremot tillämpades tre återkommande strategier av löpare vad gällde möten med fotgängare; (1) löparen valde en sida att springa om/förbi på, (2) vid trånga utrymmen kunde löparen välja att avvika från gångbanan, exempelvis från en gångbana och ut i en gräsmatta, cykelbana eller körfält, (3) löparen kunde även välja att springa slalom om det var många fotgängare på samma gång.

I min erfarenhet som löpare fann jag att det oftast var jag som anpassade mig efter fotgängarna. Vilket jag tyckte följde samma logik som i större sammanhang i trafiken, där snabbare fordon som bilar och cyklar får väja för fotgängare vid övergångsställen. Av den anledningen kom jag att tillämpa alla tre strategier, där omgivningens utformning avgjorde mitt tillvägagångssätt. Min inställning till denna anpassning skiljde sig dock från dag till dag. Ibland kunde jag tycka att det var omständigt och ibland såg jag det som en rolig utmaning. Nedan följer några exempel på möten med människor.

(...) Ett möte med två fotgängare som går på bredden lämnar lite plats för mig, men ju närmare jag kommer till paret desto mer flyttar de ihop och jag kan nu enkelt passera dem på en sida.

16/12/2024, Slottsparken, eftermiddag

När jag korsar bron på Malmöhusvägen är jag tvungen att ta till körbanan då gångbanan är överbefolkad. Jag vänder mot Slottsträdgården där jag ser en löpare längre fram som springer längs vallgraven.

17/12/2024, Slottsparken, middag

Eftersom det är helg, och solen har tittat fram, märker jag av fler parkbesökare jämfört med en vardag med mindre gynnsamma väderförhållanden. Det känns rimligt att fler människor har mer tid att avsätta på helger för rekreation då en konventionell arbetsvecka brukar innebära att man befinner sig på arbetet 09:00-17:00, måndag till fredag. Men det ökade antalet parkbesökare innebär att jag får sicksacka mellan fotgängarna längs med promenadstråket runt vattnet.

22/12/2024, Pildammsparken, middag

Tidpunkten på dygnet var både avgörande för hur jag uppfattade andra parkbesökare eller avsaknaden av dem. Under dagtid noterade jag helt enkelt andra människor och vad de gjorde. Medan avsaknaden av människor kunde bidra till ett lugn, som tidigare nämnt i Gatti et al. (2022). I motsats till kvällstid, då det oavsett parkbesökare eller ej, kändes obehagligt att vistas i parkerna. Därför möttes andra parkbesökare med stor skeptisism för att bedöma ifall de utgjorde ett hot eller inte. Hundägare eller andra löpare som hade klara motiv bakom sin vistelse kunde snabbt avfärdas. Däremot kändes situationen mer olycksbådande om jag såg en mörk siluett och ett flimrande ljus av en cigarett som tändes. Nedan följer utdrag från löpturer genomförda kvällstid.

(...) Det känns dock betryggande när jag ser andra människor i parken, till exempel folk ute med hunden eller andra löpare, även om man fortfarande är lite på sin vakt.

09/12/2024, Pildammsparken, kväll

Det är mörkt men vägen är kantad av bänkar med belysningsarmatur vilket förbättrar sikten. Jag hör en avlägsen dov smäll av fyrverkerier över musiken som spelas, kort därpå ser jag en mörk figur gå ut i vägen framför mig. Jag blev lite uppskrämd då mannen uppenbarats så plötsligt och så nära utan att jag såg det komma. Men han hänger kvar och vrider på huvudet som om att han letar efter någon i regnet.

30/12/2024, Slottsparken, kväll

Då mina glasögon var igenimmade och det dessutom saknades belysning, valde jag att hålla mig till den belysta gång- och cykelbanan. Jag hade tidigare passerat någon som stod och rökte i ett mörkt hörn av parken, vilket hade gjort mig spänd. Av den anledningen valde jag att inte springa "döv och blind" vid ankdammen, då det kändes som att skumma typer kunde hålla till i de mörka delarna.

14/12/2024, Slottsparken, kväll

"Döv" i detta sammanhang syftar till att jag inte kunde höra saker i min omgivning då jag lyssnade till musik. När ett av sinnena, i detta fall hörseln, blockerades var jag tvungen att förlita mig ännu mer på sikten. Trånga och mörka rum upplevdes som särskilt otrygga, vilket påverkade löpningen genom att jag istället föredrog att hålla mig kring upplysta områden och vägar.

Eftersom parken är ett allmänt utrymme finns det alltid en risk för sammandrabbning. Under mina rundor skedde lyckligtvis inga kollisioner, däremot uppstod det tillfällen där de inte var långt ifrån att ske. En sådan situation involverade en annan löpare i en skarp sväng med dålig sikt (se bild 5).

Jag tar bron över till Malmöhus slott och väljer vägen runt vallgraven intill häcken. I slutet av häcken möter jag en annan joggare som var på en kollisionskurs innan han förlänger sin sväng runt hörnet. Den stora häcken ger ingen insyn i vad som väntar runt hörnet.

22/01/2025, Slottsparken, kväll



En häck av idegran skymmer sikten. (Bild 5)

En förhandling av utrymmet kan endast ske ifall båda, eller flera parter är medvetna om varandras närvaro i rummen. I situationer där fotgängare färdas i samma riktning, främst på gångbanor, är de sällan medvetna om vad som försigår bakom dem. Vilket försvårar hur löparen säkert passerar. Ibland kan fotgängaren indikera en riktningsförändring genom att slänga en blick över axeln. Men intentioner blir mer svårlästa utan ett ansikte att läsa av. Där plötsliga riktningsförändringar kan leda till kollisioner eller en ytterst nära omlöpning. Nedan följer exempel för båda situationer.

När jag korsar den lilla stenbron följer jag vägens krökning. En annan parkbesökare korsar nästan min väg, men tar snabbt ett steg tillbaka mot mitten när våra blickar möts. Fotgängaren sträcker ut handen i en gest, som att säga be om ursäkt, åtföljt av ett leende. Interaktionen får även mig att le och uppskatta omtanken.

28/02/2025, Slottsparken, eftermiddag

Antalet vattenpölar begränsar rörelsen längs den redan trånga grusvägen som löper parallellt med Roskildevägen i parkens norra del. Jag ska precis göra en omlöpning när fotgängaren framför gör en plötslig riktningsförändring från ena kanten till mitten av gångbanan. För att undvika en kollision får jag själv göra en riktningsförändring. Knastrandet från friktionen mellan skons sula och de lösa stenpartiklarna verkar skrämja fotgängaren som lyfter upp båda händerna som ett rånoffer. Men jag hinner inte be om ursäkt förrän jag måste hoppa över nästa vattenpöl.

24/01/2025, Pildammsparken, eftermiddag

I somliga situationer krävdes det av mig som löpare att jag snabbt behövde anpassa mig utifrån uppstådd situation. Däremot kunde en uppstådd situation påverka hur jag agerade när jag sprang på samma ställe långt efteråt. Exempelvis som med den skymmande häcken på föregående sida. Vid löptillfällen som följde, väntade jag mig nästan att en löpare skulle runda hörnet. Löpningen påverkades således av andra människor i parken både direkt och indirekt. I ovanstående fall ändrades mitt förhållningssätt i vägbanan på grund av en eventualitet. Med följande exempel vill jag belysa hur löparens tempo påverkades i liknande situationer. Där eventualiteten istället har att göra med en potentiell sammandrabbning med ett fordon.

Efter att ha passerat Bladins grundskola, samt Roskildevägen, sätter jag fart längs Margaretavägen. En korridor av högresta bokträd leder mot en parkering intill Pildammarna. När jag når korsningen mellan Margaretavägen och Baltiska vägen får jag syn på en inbjudande grusväg som sneddar över en gräsmatta, upp mot vattnet. Jag siktar in mig mot den, men säkerställer först att det inte kommer bilar eller cyklar. Vilket leder till att jag först saktar in för att sedan accelerera.

26/02/2025, Pildammsparken, middag

En bit efter sektionen med idegran börjar vägen slutta ned mot ännu en cykelbana som fortsätter under en viadukt, jag saktar in för att försäkra mig om att inga cyklister kommer från något håll.

16/12/2024, Slottsparken, eftermiddag

I båda parker finns det trafikerade vägar som blev till upplevda barriärer för löparen. Överskådligheten vid dessa vägar skiljde sig åt och påverkade därför löparens fart som ville ta sig från ett område till ett annat, samtidigt som en kollision undveks. På nästa sida visas en bild på en gångbana som genomskärs av en cykelväg. Dagens elcyklar kan komma i relativt hög fart som kan orsaka allvarliga skador. Av den anledningen bör löparen säkerställa att hen kan stanna i god tid. Detta leder till att löparen sänker sin fart, som förmodligen inte är önskvärt under vintern då löparen är mån om att bibehålla sitt flöde utan avbrott, samt undvika att bli nedkyld.



Korsande cykelväg skyddad av stödmur samt buskage. (Bild 6)

Utifrån mina observationer i parkerna tycks det finnas ett samband mellan antalet besökare och rådande väderförhållanden. Vid regn var det glest med parkbesökare i jämförelse med då det var övervägande sol, då parkerna var som mest välbesökta. Även de få tillfällen som snön lade sig verkade folk söka sig ut. Fler barnfamiljer syntes till, lekades med pulkor och snöbollar. En annan faktor, som även nämnts i ett tidigare utdrag, är veckodagarna – då helgerna generellt präglades av en högre närvaro av besökare. När parken stod tom dagtid kunde den antingen upplevas som lugn eller ödslig. Följande utdrag är från en tidig torsdagsmorgon i Pildammsparken där jag aktivt sökte efter andra löpare, utan att hitta en enda, vilket gav ett ödsligt intryck.

Stigen är inte särskilt lång, men leder mig ut mot tallriken. Tvärs över tallriken ser jag siktlinjen med det gamla vattentornet, jag lockas att springa dit: *Kanske är det där andra springer*, tänker jag för mig själv.
16/01/2025, Pildammsparken, morgon

Hur min motivation påverkade löpningen

Med motivation menas här de inre och/eller yttre drivkrafter som får en individ att påbörja, upprätthålla eller avsluta en viss handling eller beteende. Många av de motiv som nämndes under avsnittet '*Tidigare forskning*' var sammanfallande med mina egna i olika utsträckning. Och var starkt kopplade till hälsa, välbefinnande och utmaningar.

Min motivation påverkade både löpningens hastighet och distans – jag sprang längre och fortare när jag kände mig motiverad, och kortare och långsammare när motivationen sjönk. Musiken hade inverkan på denna motivation, både positivt och negativt. Att springa med musik fungerade ofta upplyftande och bidrog till ökad motivation, medan dess frånvaro kunde göra löpningen mer ansträngande. Nedan exemplifieras detta, tillsammans med hur omgivande element väckte min nyfikenhet och fick mig att söka mer information, i detta fall om en specifik byggnad. Men det kunde även röra sig om konstverk i parkerna.

Jag promenerar i rask takt med musik i öronen mot Kronprinsen med sin vanligtvis blå siluett. Thorsten Roos är arkitekten bakom det 76 meter höga huset. Det är redan mörkt ute, och gatubelysningen är igång. Jag sätter fart längs Mariedalsvägen och känner att jag åker snålskjuts tack vare musiken.
14/12/2024, Slottsparken, kväll

Att ha sprungit utan musik har definitivt känts av. Och de kalla vindarna har också bidragit till att löpturen upplevdes som svårare än tidigare löppass. Efter avslutad runda utförs övningar med kroppsvikt i hemmet.
16/12/2024, Slottsparken, eftermiddag

Det sista citatet ur loggboken tyder på att ruskväder var mer mentalt ansträngande att springa i. Tilläggas kan att träningen i sig kan vara en motiverande faktor till ytterligare träning. När ansträngningen redan är påbörjad och kroppen är i rörelse, kan steget till att fortsätta eller utmana sig själv ytterligare upplevas som mindre.

Min idrottsbakgrund kan ha bidragit till en förstärkt tävlingsinriktad attityd, där prestation, jämförelse och resultat ofta har stått i fokus. Under min vinterlöpning har jag aktivt försökt undvika att fastna i dessa mönster. Samtidigt gör teknologiska hjälpmedel för självmonitorering – i detta fall löparapplikationen *Runkeeper* – det enkelt att följa och jämföra sina prestationer. Det gör mig, på många sätt, till en springande motsägelse: trots mina försök att tona ned tävlingselementet drivs jag ändå av framsteg och mätbar utveckling.

(...) jag börjar knappa in på löparen framför mig. Jag överväger att skapa ett tävlingsmoment där jag ska ha hunnit förbi löparen framför mig innan häckens slut men har ambivalenta känslor kring det. Å ena sidan kan det vara en kul utmaning, å andra sidan borde den enda man tävlar mot vara sig själv.

27/12/2024, Slottsparken, middag

Dagsformen var också något som påverkade motivationen och i sin tur löpningen. Parallellt med tre löparpass i veckan tränade jag även basket under studiens gång, vilket ibland kunde lämna mig stel och öm i kroppen. Ett tillstånd som var olämpligt för att springa längre sträckor. Utdraget nedan är ett sådant exempel, där jag var extra mottaglig för smärta, samt mindre motiverad som en konsekvens av överansträngning.

Efter att ha sprungit på mestadels hårdgjorda ytor känns stötvågorna från kontakten mellan fot och asfalt av i smalbenen. Trots detta obehag, samt att det tog emot att ge sig ut i kyla och mörker idag, kan jag inte minnas att jag ångrat ett enda löppass efteråt. Kanske är det bara endorfinerna som talar.

22/01/2025, Slottsparken, kväll

Detaljer

Vegetationens detaljer – sinnliga möten i rörelse

Tidigare lyftes några negativa aspekter av vegetation i relation till sikt och säkerhet. Däremot påverkades löpningen även positivt av parkernas vegetation. Exempelvis gav det skydd mot det barska vädret, något som nedanstående utdrag visar på.

Jag kommer upp på en jordvall och det känns som att man rullat fram röda mattan, vilket får mig att öka tempot. Trädkronorna fungerar som ett skydd mot duggregnet, vilket kan ses som en positiv egenskap. Jag möter en fotgängare i blå vinterjacka, och ser en joggare på andra sidan vattnet. Ljudet från trafiken som susar förbi längs Pildammsvägen är påtagligt.
13/12/2024, Pildammsparken, förmiddag



Exempel på vegetations skyddande egenskap.
(Bild 7)

Tunneln leder mig till ett vägval där jag framför mig har en gång- och cykelbana eller till vänster en mer lockande stig med oregelbunden stensättning i marken. Det är många vintergröna växter längs stigen, och det bildas en liten glänta där det väller in ljus från ovan. En väldigt vacker och trivsamt miljö. Längre fram på stigen står två män och pekar på fåglar. Jag tycks mig se en korp medan jag passerar. När jag lämnar trädkronornas beskydd så återgår vägunderlaget till is.

04/01/2025, Slottsparken, middag

Rumsskapande vegetationen erbjöd emellanåt en viss mystik som uppmuntrade till utforskning bland buskar och träd. Rummen kunde variera i skala vilket bidrog till olika intryck. Allt från den vidsträckt 'Tallriken', till vältuktande häckar besökaren kan vistas mellan i Galatheas hage.

(...) innan jag tar mig an trappan upp till bron så ser jag små kontemplativa rum skapade av vintergrön vegetation, jag blir frestad att vika av för att utforska, men har redan tagit ansats för att springa upp för trappan. Trappan i sig var ett element i löpningen som erbjöd variation i nivå vilket uppskattades.

11/12/2024, Slottsparken, eftermiddag

Jag följer min impuls att följa den väldiga siktaxeln över 'Tallriken'. Gräsmattan är mjuk och behaglig att springa på. Medan jag springer får jag en känsla av frihet som snabbt åtföljs av blasé. Detta på grund av den överdimensionerade skalan som får gräsmattan att kännas oändligt lång.

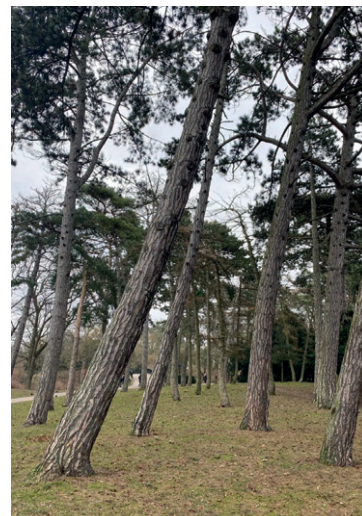
29/12/2024, Pildammsparken, eftermiddag

Jag korsar Baltiska vägen och följer ett spår upp mot Galatheas hage, när jag blickar in mot statyetten möts jag av en rofylld bild. (...) Det är en sagolik tunnel där grenarna skapar ett litet valv över huvudet. Jag kan springa upprätt utan problem, däremot känner jag av ojämnheter i marken i form av brutna grenar och kvistar.

02/01/2025, Pildammsparken, eftermiddag

Parkermiljöerna skiljer sig från sin urbana omgivning som präglas av bilism. I bilens frånvaro ersätts buller och avgaser mot rofyllda platser och frisk luft. Vegetationens luftrenande egenskaper blir tydlig inom parkerna, visat i nedanstående exempel.

I böjen med Kommendantsbron synlig ser jag flera tallar, *Pinus sylvestris* samt *Pinus nigra*, och i bakgrunden en och annan lärk, *Larix decidua*. De väldiga stammarna är vackra och får mig att tänka på Alvar Aaltos sanatorium i Pemar som är omgivet av tallskog. Luften känns friskare i parken än en trafikerad väg i stan med lukt från avgaser.
20/12/2024, Slottsparken, förmiddag



Talldunge i Slottsparken. (Bild 8)

Vegetationen kan, förutom att bidra till frisk luft, även fungera som fysiskt stöd för löparen. Detta, hur vintergrön vegetation skapar upplevelsevärde och hur avsaknaden av vegetation kan lämna en exponerad vid dåligt väder visas genom följande utdrag.

Jag värmer upp med lite dynamisk stretching mot en parklind, *Tilia x europaea*, innan jag sätter fart längs gångbanan. Gångbanan har flera lyktstolpar uppradade, de ser ut att vara av en äldre variant och bidrar till en mysig atmosfär. Det är trevligt att springa mellan de släta bokstammarna och ett orangebrunt täcke från de fallna löven. (...)

(...) Jag passerar en korsande cykelbana och kommer till ett rum som är ovalformat med formklippt irländsk idegran, *Taxus baccata* 'Fastigiata'. Det plötsliga gröna inslaget av färg är ett välkommet sådant.
16/12/2024, Slottsparken, eftermiddag

Vi kommer upp jämte vattnet igen och jag känner en stark vind från min högra sida vilket får det att rysa i hela kroppen. Den kalla vinden får mig att känna en stelhet i min höft.
11/01/2025, Pildammsparken, kväll



Vegetationen var ett uppskattat inslag under dygnets ljusa timmar, men fick ett helt annat uttryck när mörkret faller. Växtligheten som förlorar sina detaljer blir snarare siluetter än levande objekt. De väldiga mörka volymerna kan i sin tur väcka känslor av otrygghet när sikten försämrats. Även trädens fallna material ger en sensorisk närvaro genom prasslande löv. På bilden till vänster syns ett upplyst motionsspår i Pildammsparken, trots att vägen är upplyst kände jag mig illa till mods under de första tillfällena jag sprang kvällstid. Vilket följande utdrag tyder på:

Jag medger att jag hade en förutfattad mening om att kvällslöpningen skulle kännas mindre trygg, och jag kunde inte låta bli att föreställa mig någon hoppa fram bakom ett bokträd för att råna mig.
09/12/2024, Pildammsparken, kväll

Elljusspår i Pildammsparken, kvällstid. (Bild 9)

Brännpunkter

I löparens blickfång

Enligt Dee är brännpunkter ofta vertikala former eller platser som attraherar människor eller sticker ut visuellt från sin omgivning. De kan även fungera som ett hjälpmedel vad gäller ens varseblivning. Nedan följer några exempel på brännpunkter från de båda parkerna, Slottsparken och Pildammsparken.



Människan och Pegasus. (Bild 10)

Jag ser mig för åt båda håll innan jag korsar Kung Oscars väg och cykelbanorna. Jag väljer att vika av vid ett ljusspår, och blir lite tveksam till var i parken jag befinner mig, men lyckas orientera mig med hjälp av Slottsmöllans siluett mot den något ljusare himlen.

14/12/2024, Slottsparken, kväll



Pildammstornets siluett genom dimman. (Bild 12)

Jag viker av på en grusväg, och försöker komma ihåg vilka stigar jag har joggat på och inte. Jag tar en grusväg som jag inte minns att jag sprungit på och har 'Människan och Pegasus' i siktet. I nordöstlig riktning från trädstammarna skjuter en liten orörd stripa mark fram, och det ser ut som att träden avvisat vinden och gjort att ingen snö kunnat landa där.

04/01/2025, Slottsparken, middag



Möllans vingar sträcker sig mot skyn. (Bild 11)

Båda parker har flera brännpunkter, men de som presenteras här är de som har varit mest utmärkande under löprundorna. Slottsmöllan i Slottsparken, en väderkvarn av holländsk typ, som uppfördes år 1851 (Malmö 2024e), hjälpte mig orientera mig i mörker. Det gamla vattentornet i Pildammsparken kan ses från festplatsens, Tallriken, siktaxlar. Tornet är även så pass formstarkt att det gick att tyda genom en tjock dimma som rullat in över Malmö ett löppass. Det som skiljer dessa brännpunkter åt är hur de är belysta kvällstid. Där endast det gamla vattentornet är välupplyst. De andra elementen skulle däremot kunna accentueras genom ytterligare belysning för att bättre hjälpa parkbesökare att orientera sig.

Svar genom erfarenhet

I avsnitten, *Rum & vägar*, *Detaljer* och *Brännpunkter* framkommer material som fungerar som ett underlag till besvaren av frågeställningen: *Vilka hinder och möjligheter för vinterlöpning kan identifieras i Malmös parkmiljöer genom autoetnografisk metod?* De främsta hinder som identifierats genom autoetnografisk metod var följande:

Upplevda barriärer

Upplevda barriärer kunde skapa avbrott i ens flöde under löpningen. De fick en att dra ned på tempot. Exempelvis genom att se sig över axeln när trafikerade vägar eller cykelbanor korsades. I Slottsparken rör det sig om Kung Oscars väg som skär igenom parken, och i Pildammsparken Baltiska vägen och Margaretavägen. Till och med där det fanns övergångsställe kunde fordon som närmade sig i hög fart få en att sakta in. Även årstiderna kommer med olika utmaningar, där begreppet barriär kan användas i en bredare mening. Under sommaren kan besökare vid skymning se svärmar av insekter som dras till lyktstoplars ljus som kan leda till barriär-liknande effekter. En sorts porös barriär för löparen som kanske till och med haft oturen att få en insekt i ögat eller svalget. Lyckligtvis är detta något man slipper under vintern, som har sina egna utmaningar. Under vintern är löparen mer angelägen att hålla tempot uppe, för att undvika att bli nedkyld. Särskild utformning av vägar kan vara hämmande för ens flöde som löpare. Såsom skarpa svängar, i synnerhet då väglaget var halt, eller skyddsräcken. Dålig sikt är också ett exempel på en sorts barriär, där parkbesökare inte kan se runt hörn, vilket kan vara viktigt för att kunna undvika en kollision med gående, andra löpare eller cyklister.

Bristande belysning

Genom analysen av empirin visade det sig att bristande belysning hade korrelation med känslan av trygghet och otillräcklig sikt. Mörker är kännetecknande för vintern och är i sig ett hinder för vinterlöpning. Det fanns flera ställen i Slottsparken, dels vid stora dammen och dels i Mariedalsparken, som var helt utan belysning. Att kunna se var fotisättningen ska ske är viktigt. Inte minst för att undvika skador i form av en vrickad eller stukad fot, som en konsekvens av en ojämnhet i markunderlaget. I Pildammsparken fanns en stig nära parkeringsplatsen vid den stora dammen som även den var helt utan belysning.

Bristande underhåll

Bristande underhåll förorsakade gropar i väglag som bildade vattenpölar vid regn. Slottsparken var välskött och saknade denna problematik. Pildammsparken däremot hade större problem, som ett av utdragen pekade på. Främst jämte Roskildevägen, runt Tallriken och diverse platser inuti parken runt lilla dammen. För att undvika nedsmutsade skor undveks dessa områden när det regnat. Ett annat bekymmer var sättningar som försköt markplattor och skapade ett ojämnt underlag att springa på med risk för att snava till och ramla. De flesta fall- och halkolyckor sker under vintern, men är främst relaterat till när temperaturen går under fryspunkten och skapar isiga underlag. Detta brukar hanteras genom saltning men kan också preventeras med skor som lämpar sig för underlaget. Gällande motionsspåren som skulle vara utmarkerade med klistermärken i olika färger, syntes det på vissa lyktstolpar lämningar av klistermärken som delvis eller helt skrapats bort. Något som negativt påverkade orienterbarheten.

Miljöfaktorer

Miljöfaktorer såsom dåligt väder där kombinationen av kyla och vind i exponerade lägen kunde bidra till muskelstelhet och obehag. Vegetation kan i dessa fall agera som vindskydd men det uppstår dessvärre en tvetydlighet. Å ena sidan fungerar det som skydd mot väder, å andra sidan skapar det otrygghet vad gäller att se och bli sedd. Även här blir *bristande belysning* ett hinder, som skapade miljöer som kunde uppfattas som otrygga. Ytterligare ett exempel på vegetationens skyddande egenskap lyftes i ett av utdragen där underlaget övergick till is efter trädkronornas skydd. Ett plötsligt och lokalt skifte i underlagets egenskaper kan medföra hinder på flera sätt. Plötsliga förändringar i underlaget stör löprytmen, isiga partier medför en ökad risk för fallolyckor, och själva oron för att halka kan minska känslan av trygghet under löpturen.

Även om inga tydliga hinder kunde identifieras i relation till brännpunkter, skulle det kunna argumenteras för att vissa elements egenskap som visuellt vägledande hjälpmedel under kvällstid försvagas. Möjligheten ligger då snarare i att förstärka dessa element, exempelvis genom att accentuera dem med ljussättning. Ett potentiellt hinder, som visserligen inte framkommer i denna studie, skulle kunna vara en avsaknad av tydliga landmärken – något som i så fall hade kunnat försvåra orienterbarheten och därmed påverka parkernas läsbarhet negativt. I detta fall förefaller dock närvaron av brännpunkter snarare ha underlättat navigeringen. Vad gäller möjligheter väljer jag att se potentiella förbättring kring de hinder som identifierats på denna, samt föregående sida.

Omgestaltning med små medel kan spela stor roll för vinterlöparen

På de platser med undermåttlig sikt kan en mindre omgestaltning ta plats, där små medel kan förändra mycket. Exempelvis räcker det med att sätta upp konvexa speglar för att kunna se runt hörn. För att undvika andra sorters upplevda barriärer borde det satsas på sammanhängande löpspår, utan avbrott. Genom inspiration från kända exempel som Central Park i New York, USA. Eller mindre kända exempel som parken Jardín del Turia i Valencia, Spanien, där en gammal flodbädd gjorts om till ett sammanhängande grönstråk, med banor specifikt för löpare. En annan möjlighet är att öka insatserna vad gäller förvaltning. Genom ökad tillsyn av markbyggnaden kan exempelvis stående vatten undvikas, och problemen som uppstår åtgärdas snabbare.

Vintern ställer andra krav på orienterbarhet i parker än vad det gör på sommaren

Orienterbarhet hade kunnat vara mer inkluderande, färgblinda hade behövt mer än ett färgat klistermärke, kanske hade mer information krävts i form av en skylt med ikon och distans. En annan aspekt relaterat till orienterbarhet är belysning. En möjlig förändring skulle kunna vara mer belysning under särskilda timmar för att bidra till en ökad känsla av trygghet och förbättrad sikt. Detta bör rimligtvis ske i konsultation med ljusdesigner och ekolog för att inte riskera att orsaka ljusföroreningar som kan påverka djurliv negativt.

Vegetation kan vara ett hinder och samtidigt rymma möjligheter för att främja vinterlöpning

Vegetation som skydd mot dåligt väder måste planeras noggrant för att inte istället ha en negativ effekt på exempelvis trygghet. Använt på rätt sätt, kan vegetation skapa rum med genomträngliga siktlinjer som är mindre vindutsatta. Dessutom kan grönska höja upplevelsevärden samtidigt som mer vegetation rustar upp staden för exempelvis skyfallshantering och förbättrar luftkvaliteten. En variation av städsegrön vegetation hade särskilt stort upplevelsevärde under vintern. Belysning av vegetation för att ge

löparen fortsatta upplevelsevärden även efter mörkrets inbrott kan ske på många olika sätt. Ljuskällorna kan variera i färg och hur de positioneras för att förstärka vegetationens karaktär eller förändra till det positiva. Exempelvis kan de positioneras underifrån, i högt uppsatta strålkastare, i slingor runt stam eller grenverk.

Efter att nu ha tagit del av ett flertal loggboksutdrag, där olika aspekter av löpning i urbana parkmiljöer under vintertid belysts, ges förutsättningar att besvara studiens andra frågeställning. Genom att återknyta till metodvalet – autoetnografi – riktas nu fokus mot hur denna ansats kan ha bidragit till en fördjupad förståelse av löparens upplevelser.

Autoetnografins bidrag till förståelsen

Som en påminnelse återges här den andra frågeställning som studien utgår ifrån:
Hur kan autoetnografi som metod bidra till en djupare förståelse av löparens upplevelser i urbana parkmiljöer under vintertid?

Vad som är unikt med metoden är att agera både är forskare och forskningsobjekt. Detta är fördelsaktigt av den anledningen att bearbetning av egna erfarenheter kan bidra till empiriskt material. Samtidigt som stöd tas av tidsenlig forskning. Att utföra själva aktiviteten som ämnas att främja och studera kan ge en djupare förståelse. Detta styrks bland annat av Fridell et al. (2019) som genom löpupplevelser lärde känna områden och platser. Metoden kan bidra till platsförståelse i en bredare mening, upplevelser av en miljö, hur den fungerar och hur den känns. En djupare förståelse kan uppnås genom att under en längre tid, vid upprepande tillfällen, utföra vinterlöpning vilket den autoetnografiska metoden tillåter för. Metoden gör det även möjligt att förstå hur de fysiska förhållandena samspelar med sinnesintryck, känslor och tankar. Den ger också insikt i hur individen aktivt anpassar sitt beteende och utvecklar strategier för att överkomma de utmaningar som kommer med vintern.

De olika metoder som används idag har sina rötter i olika analystraditioner och därmed också i olika kunskapsyn (Schibbye et al. 2001). Inom landskapsarkitektur kan skrivbordsanalyser, baserade på kartmaterial, textbeskrivningar och fotografier, ge en översiktlig förståelse av exempelvis urbana parkmiljöer. Men dessa metoder riskerar att missa det som bara kan upplevas genom kroppen: känslan av ett kallt vinddrag över en öppen gräsyta, ljudet av snö under löparskor, doften av fuktig jord i en skyddad skogsdunge, eller hur skymningen påverkar trygghetskänslan i ett glest belyst parkstråk. Genom att närma mig platsen som löpare, i rörelse och med kroppen som verktyg för insamling och tolkning, tillkommer en annan sorts kunskap – en kroppsligt förankrad förståelse som inte går att läsa sig till.

En jämförelse av parkerna

Innan en jämförelse av de två parkerna kan göras behöver de åtta baskaraktärer som beskrivet av Patrik Grahm (2001) förklaras.

Begreppsförklaring

Åtta baskaraktärer;

(1) *Det rofyllda* beskriver Grahm som en plats som skänker lugn. Där ljudet från trafik och jäktande människor ersätts av ljudet av vind, vatten och fåglar. Vid besök av en sådan plats bör vistelsen helst inte störas av oljud, skräp, ogräs eller störande människor.

(2) *Det vilda* handlar om en fascination av naturen. Exempelvis skriver Grahm om hur växter kan upplevas självsådda eller stigar uråldriga. Platsen ger intrycket av att den i sin helhet är utformad av naturen själv.

(3) *Det artrika* syftar till djur och växter, enligt Grahm, som året runt intresserar människor till den grad att de är villiga att utforska något nytt.

(4) *En rymd för tanke och vederkvickelse*

Med vederkvickelse menas återhämtning. Grahm beskriver här ett behov av en miljö som fungerar som ett andrum från stadens strikta förhållningssätt till signaler och skyltar. Besökaren ska kunna röra sig hundratals meter i området och ändå uppleva en helhet. Vidare nämns att besökaren ska kunna slappna av, fundera igenom saker och ting under tiden som man promenerar eller kanske joggar runt.

(5) *Allmänningen* är enligt Grahm en grön, öppen och centralt belägen plats. Platsen ska kunna inrymma många olika sorters aktiviteter. De exempel som återges är att en cirkus ska kunna slå upp sitt tält, någon form av marknad ska kunna äga rum eller evenemang kopplat till musik. Även spontant bollspel, lek eller en picknick är aktiviteter som platsen ska inhysa.

(6) *Lustgården* som Grahm kallar den sjätte baskaraktären, är platser där barn och vuxna tryggt kan umgås, där föräldrar vågar att släppa barnens händer. Platsen är ofta omgärdad med staket, häck eller dylikt. Det Grahm sedan beskriver som exempel handlar om lekplatser och odlingsområden.

(7) *Centrum, festen*, där människor möts för att ha trevligt. Här menar Grahm att det framför allt handlar om nöjesparker, platser där man kan lyssna på musik, äta en god middag eller bara se andra människor koppla av och roa sig.

(8) *Kulturen* enligt Grahm är anknutet till det historiska arvet. Han hävdar att det finns en stark fascination inför monument, historiska platser, gamla byggnader och träd. Vidare skriver han att det kan handla om kyrkor, kyrkogårdar eller platser invid statyer och andra monument.

För att belysa skillnader och likheter i de båda parkerna presenteras dem här, punkt för punkt, utifrån Grahns åtta baskaraktärer.

Det rofyllda

Slottsparken: Det fanns flera platser inom parkens avgränsning som skänkte ro. Till exempel den japanska trädgården, Slottsträdgården, delar av stora dammen där ljud från trafik inte kunde påverka vistelsen negativt. Även Kungsparken hade två namnlösa platser som upplevdes rofyllda.

Pildammsparken: Likt Slottsparken fanns ett flertal rofyllda platser. Galatheas hage, delar av bokskogen samt Pildammarna. Närvaron av trafik påverkade också vistelsen negativt i parkens kantzoner, med högt trafikflöde längs John Ericssons väg och Pildammsvägen.

Båda parker var dessutom renliga, vilket påverkade vistelsen positivt.

Det vilda

Slottsparken: Som tidigare nämnt är Kungsparken utformad efter engelska parker från 1700-talet, med en vild och naturlig karaktär. Men även partier av bok ser naturlig ut runt om i parken, och påminner om en bokskog som genom sin konkurrenskraft skuggat ut och inte tillåtit för mer ljuskrävande arter att etablera sig.

Pildammsparken: Bokskogen är det som närmst upplevs som naturligt inuti själva bokskogspartierna, däremot kan man inte säga att platsen i sin helhet är naturligt utformat då det så tydligt är uppstyrt och gestaltat. Tallriken och de väldiga siktaxlarna avslöjar att människan varit involverad.

Det artrika

Slottsparken: Det fanns en stor artvariation avseende vegetation som lockade till utforskning, som ett av utdragen tyder på. Däremot går det inte att samma sak vad gäller djurlivet, även om fågelsång var närvarande på några av löprundorna.

Pildammsparken: I parken kunde det på sina ställen upplevas som ensamt, dels i bokskogen, men även kring Pildammarna som omgärdades med hamlade pilar. Dock kan parken i sin helhet bedömmas ha en stor artvariation, men få ställen som uppmuntrar till utforskning. Däremot var det ett rikt fågelliv, som tycktes locka fågelskådare som ibland kunde synas till längs vattnet med en kikare.

En rymd för tanke och vederkvickelse

Slottsparken: I parkens mittpunkt kunde jag som löpare känna att jag fick ett andrum från stadens puls. Ljudet från trafiken avtog på ett ungefärligt avstånd av 100 meter från de trafikerade vägarna.

Pildammsparken: Även här fanns det miljöer som stämmer in på Grahns beskrivning. Specifikt fungerade merparten av sträckan som omgärdade Pildammarna som en miljö där jag som joggare fick möjligheten att fundera igenom saker och ting. Med undantag för jordvallen som löpte jämte den högt trafikerade Pildammsvägen.

Allmänningen

Slottsparken: En öppen gräsyta norr om Bastionen Stenbock var under vintern avsedd som en snöupplagsplats. På skyltar stod det att vistelse och lek var förbjuden på grund av risk för ras och sättningar i snömassorna, samt att snön kunde innehålla vassa och hårda föremål som utgjorde en skaderisk. Just denna vinter råkade det inte snöa några större mängder i Malmö, och ytan stod istället tom. Samma yta kan på sommaren fungera som uppställningsplats för foodtrucks, eller cirkus. Ännu en större öppen plats återfinns närmare Malmö stadsbibliotek, och kan även den inhysa olika sorters aktiviteter under årets gång.

Pildammsparken: Tallriken är en plats inom Pildammsparken som har flera användningar under årets lopp. Platsen har exempelvis varit värd för en stor musikfestival. Under varmare årstider är det inte ovanligt att se människor ligga och sola, läsa eller ha picknick. Under de få snödagar som ägde rum inom tidsspannet för studien syntes det spår av lek. Fotspår i snön och en smältande snögubbe talade iallafall för att platsen även kommit till användning under vintern.

Lustgården

Slottsparken: Inom områdets avgränsning finns tre lekplatser, varav en temalekplats - lekplatser med unika, specialbyggda attraktioner som följer ett visst tema. Inga odlingsområden finns på området där man som privatperson kan hyra odlingslotter, men en odlingsträdgård i Slottsträdgården är tänkt att ge kunskap och inspiration.

Pildammsparken: Parken har två lekplatser, varav båda är temalekplatser. Däremot finns inga odlingsområden.

Centrum / festen

Slottsparken: Det är främst under andra årstider än vintern som olika evenemang äger rum. Däremot finns möjlighet till "en god middag" som Grahns beskriver det i Slottsparkens restaurang, Mat & Vin. Stora gräsytor kommer också till användning under högtider där folk lägger ned filtar för att umgås och koppla av.

Pildammsparken: Festplatsen, Tallriken, stämmer väl överens med Grahns beskrivning av baskaraktären "Centrum, festen". Amfiteatern "Pildammsteatern" är ytterligare ett exempel på en plats som stämmer in på beskrivningen. Även Pildammsparken har en restaurang som heter Bloom in the Park.

Kulturen

Slottsparken: Det finns historiska platser inom områdets avgränsning. Exempelvis Slottsmöllan, där folk ansamlas för att ta bilder, eller Malmöhus slott.

Pildammsparken: Inslag från Baltiska utställningen är kvar än idag, såsom Ekotemplet. Pildammstornet är också en del av det historiska arvet.

De båda parkerna besitter alla åtta baskaraktärer i olika utsträckning och är populära grönområden som är befolkat större delen av året.

Del III



Del III är den sista och innefattar en avslutande diskussion och förslag på framtida studier.

Diskussion

De aspekter som kommer att diskuteras är autoetnografins styrkor och svagheter som metod, tolkning av resultat, vad som kunde gjorts annorlunda och slutligen förslag till framtida studier.

Metodreflektion - autoetnografins styrkor och svagheter

Att som forskare även vara deltagare innebär att ens subjektiva upplevelse av landskapet får stå i centrum. I en urban parkmiljö, där otaliga andra aktörer också rör sig och samverkar, kan detta tillvägagångssätt initialt framstå som begränsat eller mindre relevant. Samtidigt är det just denna närhet till upplevelsen som gör autoetnografen särskilt värdefull. Metoden erbjuder en flexibilitet som tillåter forskaren att lyssna inåt – till sin egen kroppsliga och sensoriska erfarenhet – snarare än att enbart följa en förutbestämd metoddesign som riskerar att endast generera en viss typ av data.

I kontexten av landskapsarkitektur innebär detta att autoetnografi kan synliggöra aspekter av platsanvändning och rumslig gestaltning som annars riskerar att förbli osynliga. Genom att utgå från en löparens perspektiv under vintertid framträder nya former av kvaliteter, hinder och möjligheter – sådana som ofta förbises i traditionell platsanalys. Den subjektiva erfarenheten blir därmed ett verktyg för att få syn på relationer mellan kropp, rörelse, väderförhållanden och parkens fysiska utformning, vilket kan utgöra ett viktigt kunskapsunderlag för den gestaltande praktiken.

Trots metodens styrkor finns det flera begränsningar att beakta, vilka rör såväl det analytiska förhållningssättet som de etiska och praktiska förutsättningarna för studien. Autoetnografi erbjuder förvisso en djup inblick i den kroppsliga och subjektiva upplevelsen av landskapet, men den ger inte samma överblick eller jämförbarhet som mer standardiserade metoder. Detta innebär att studien bör förstås som ett komplement snarare än ett substitut till andra analysverktyg. Att använda sina egna upplevelser som empiriskt material innebär också etiska överväganden. Autoetnografi medför en särskild sårbarhet eftersom metoden förutsätter att forskaren blottlägger delar av sitt privata liv. Det finns därför en risk att känsliga aspekter, som i andra metoder kanske hade förblivit privata, kommer till ytan. Detta kräver en medvetenhet om vilka delar som är relevanta att dela för forskningens syfte och vilka som bör utelämnas för att värna om forskarens integritet. En ytterligare begränsning är att metoden i praktiken är mycket tidskrävande, vilket kan göra den svår att tillämpa inom ramarna för ett projekt med begränsade resurser eller tid.

Tolkning av resultat

Utformning för löpning

Enligt Dee (2001) hör planering och utformning av vägar till landskapsarkitektens yrkesområde, tillsammans med ingenjörer, stads- och trafikplanerare. I de båda parkerna återfinns vägar avsedda för bilar, cyklister och fotgängare, men de exklusiva löpspårarna är eftersatta. Dock utformades inte parkerna med löpning i åtanke, utan snarare med engelska parkideal från 1700-talet och amerikanska idéer om en vardagspark, som tidigare nämnt i del I. Men med nya ingrepp följer risker att rekreativa, biologiska och dessa kulturhistoriska värden förstörs. Samtidigt som det ställs höga krav på parkerna eftersom de ska tillgodose en mångfald av användningar och upplevelser i en allt tätare stad. Ett möjligt förhållningsätt skulle kunna vara att värna och förädla det som redan finns på platsen.

Under löpning i intervaller framträdde en tydlig skillnad i hur detaljer i landskapet uppfattas beroende på rörelsetempo. I högre fart minskade möjligheten att uppfatta finstilta element i miljön; blicken svepte snarare över helheter och större strukturer än stannade vid småskaliga detaljer. Detta kan ställas i kontrast till fotgängarens tempo, där möjlighet finns att fästa blicken vid specifika objekt och långsamt bearbeta intryck från exempelvis texturer, färger och mindre förändringar i miljön. Detta kan vara värt att beakta i utformning av parker där löpning är en tänkt aktivitet. Men eftersom varje individ bär på unika erfarenheter och behov är det en komplex uppgift att utforma platser som tillgodoser alla. Därför bör utvecklingsprocesser ske i dialog med användarna.

Jämförelse mellan parker

Grahn (2001) framhåller att en park har större sannolikhet att brukas om den innehåller flera av de så kallade baskaraktärerna, något som tycks gälla under större delen av året. Under vintermånaderna är parkerna visserligen inte tomma, men besöksfrekvensen är markant lägre jämfört med de varmare årstiderna. I denna studie noterades även skillnader i användarantal mellan de två parkerna, trots att båda uppfyllde kriterierna för att rymma samtliga åtta baskaraktärer. Vad som påverkar dessa skillnader i användning är komplext och kan bero på flera faktorer. Båda parkerna är centralt belägna i staden, men skiljer sig åt i både storlek och aktivitetsutbud. Pildammsparken är något större till ytan och rymmer dessutom två utegym, vilket potentiellt bidrar till att främja fysisk aktivitet i högre grad. Det kan också vara den främsta anledningen till varför Pildammsparken lockar fler besökare under vintern. Båda parkerna utgjorde bra ställen att springa på, med vackra vattennära miljöer och vintergrön vegetation. Jämförelsen bidrog med en förståelse för parkernas kvalitéer. Men för en mer komplett bild skulle jämförelsen med fördel kunna upprepas under vår eller sommar, när fler baskaraktärer blir synliga och användningen av parkerna är mer mångsidig.

Upplevelsen av trygghet

I en artikel från morgontidningen Sydsvenskan skriver Palmkvist & Austrell (2025) om en ny studie där forskare kartlagt tusentals enkätsvar från Malmös invånare som angett vilka platser de upplever som otrygga. Studien visar att otryggheten är värst i Pildammsparken. Trots att där inte sker särskilt mycket brott enligt kriminologen Manne Gerell, som även är en av studiens forskare. För att öka känslan av trygghet föreslås det att planerare bör arbeta mer med belysningen - eller se till att fler vuxna rör sig på platsen, olika tider på dygnet. Men vilka incitament som skulle få fler vuxna att röra sig i parken är inget som nämns. Artikeln tyder även på att det finns en skillnad i upplevd och faktisk trygghet.

Ljus och sikt har en korrelation med upplevd trygghet. Framförallt kvinnor tycks uppleva ökad trygghet när de springer under dagtid gentemot kvällar. Att springa i sällskap verkade också vara en sorts trygghet, exemplifierat av material från loggboken. Kvinnor och mäns rörelsemönster förändras under dygnets olika timmar. I synnerhet kvinnors. Friberg (2005) tar upp hur parker som under dagen fungerar som en fristad för kvinnor men när mörkret faller omvandlas till en riskzon, med associationer till våldtäcksmän och andra hot. Argumentet om att ju fler som rör sig i parken, desto säkrare kan besökarna känna sig är också något som lyfts fram i *Tre parker* (Edberg et al. 1997). På sommaren sker det fler aktiviteter och evenemang i de båda parkerna, men vad är det som ska locka fler besökare under vintertid under olika tider på dygnet?

Vad gäller studiens resultat avseende upplevelsen av trygghet hade det kunnat skilja sig ifall en kvinna utfört en liknande autoetnografiska studie. Kanske med mer nyanserade förslag om en lösning till problemet.

Utomhusaktiviteter i ett Gehl-perspektiv

Motionslöpning kan, i ljuset av det empiriska materialet, förstås som en utomhusaktivitet som överskrider Jan Gehls (2011) ursprungliga kategorisering och inbegriper aspekter från samtliga tre typer av aktiviteter. För vissa löpare är löpning en nödvändig aktivitet, inlemmad i vardagsrutinen och oberoende av väder eller årstid – en aktivitet som prioriteras även under ogynnsamma förhållanden. Samtidigt framstår löpning som en valfri aktivitet, beroende av motivation, dagsform och yttre faktorer såsom temperatur, underlag och dagsljus. Den sker när omständigheterna tillåter och när platsen upplevs som tillräckligt inbjudande. Slutligen visar loggboksutdragen att löpning också kan anta en social dimension – både direkt, genom gemensamma rundor eller kontakt med andra motionärer i parken, och indirekt, genom en känsla av samhörighet med andra som vistas i miljön. På så vis träder löpningen fram som en aktivitet som inte enkelt låter sig kategoriseras, utan snarare rör sig flytande mellan Gehls tre typer av utomhusaktiviteter beroende på individ, syfte och situation.

Kritiskt reflektion - vad kunde gjorts annorlunda

Att autoetnografi bygger på mina egna upplevelser utgör en av metodens främsta styrkor, men också dess tydligaste begränsning. Resultatens generaliserbarhet blir därmed begränsad, då de erfarenheter som analyseras inte nödvändigtvis är representativa för andra löpare eller grupper. För att delvis motverka detta inkluderades både litteraturöversikt och samtal med anhöriga, men en kompletterande metod, såsom en intervjustudie, hade sannolikt kunnat bidra med ytterligare bredd och variation. Alternativt en observationsstudie som hade kunnat ge insikt i både beteendemönster och miljöanvändning. Även om GPS-loggning genomfördes via appen Runkeeper, hade en mer omfattande fotodokumentation kunnat bidra till att bättre stödja återblickar och visuella analyser – särskilt av miljöupplevelser och förändringar över tid.

Förslag på framtida studier

Denna studie har visat hur autoetnografisk metod kan bidra till en fördjupad förståelse av vinterlöpning i urbana parkmiljöer, men den väcker också flera frågor värda att utforska vidare. En möjlig inriktning för framtida studier är att kombinera autoetnografi med mer deltagartunga metoder, såsom intervjuer eller fokusgrupper med löpare av olika kön, åldrar och bakgrund. Detta skulle kunna synliggöra skillnader i hur urbana vinterlandskap upplevs beroende på exempelvis kön, funktionalitet, kroppslig förmåga eller kulturell bakgrund.

Vidare kan det finnas ett värde i att studera specifika parker över längre tidsperioder och i olika klimatförhållanden, för att bättre förstå hur årstidsvariation påverkar löpvanor och platsanvändning. Även organiserade löparaktiviteter, såsom gruppträning och lopp, skulle kunna analyseras ur ett socialt och rumsligt perspektiv för att förstå hur kollektiv rörelse formar upplevelsen av plats.

Ett område som förtjänar ytterligare undersökning är vilka incitament som krävs för att människor ska söka sig till parker under vintertid. En sådan studie skulle kunna ge vägledning i hur vinteranvändning av offentliga rum kan främjas genom både fysisk utformning och programinnehåll.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

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

☒ JA, jag, Maxim Moracanin har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

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

Referenslista

- Adams, T. E., Holman Jones, S., Ellis, C. (2014). *Autoethnography. Understanding qualitative research*. Oxford & New York: Oxford University Press.
- Anderson, L. (2006). *Analytic Autoethnography*. Journal of contemporary ethnography, 35 (4), 373–395.
<https://doi.org/10.1177/0891241605280449>
- Bengtsson, J. (2015). *Motionsspår i Skåne och Sörmland - en inventering av anläggningar och strategier*. LTV-fakultetens faktablad, vol. 6. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Boverket. (2020). *Medför fler bostäder en ökad befolkning?*
<https://www.boverket.se/sv/kommunernas-bostadsforsorjning/underlag-for-bostadsforsorjningen/demografisk-utveckling/befolkningsprognos-for-kommunen/medfor-fler-bostader-en-okad-befolkning/> [2024-12-04]
- Boverket. (2024). *Översiktsplanens nytta och funktion*.
<https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/planering/oversiktsplan/oversiktsplanen/> [2024-02-15]
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as Method*. Walnut Creek: Left Coast Press. s 54
- Clough, P., Shepherd, J. & Maughan, R. (1989). *Motives for participation in recreational running*. Journal of leisure research, 21 (1989), 297–309
- Cook, S., Shaw, J. & Simpson, P. (2016). *Jography: Exploring Meanings, Experiences and Spatialities of Recreational Road-running*. Mobilities, 11 (5), 744–769. <https://doi.org/10.1080/17450101.2015.1034455>
- Dee, C. (2001) *Form and fabric in landscape architecture: a visual introduction*. Spon.
- Edberg, R., Hansen, L., Billberg, I., Larsson, P., Svensson, L. & Wells, M. (1997). *Tre parker: Kungsparken, Slottsparken & Pildammsparken i Malmö = The great parks of Malmö*. IK Pocket Guide.
- Ellis, C., Adams, T. E., Bochner, A. P. (2011). *Autoethnography: an overview*. Historical Social Research / Historische Sozialforschung 36, 4(138), s 273–290
- Friberg, T. (2005). *Speglingar av rum: om könskodade platser och sammanhang*. Östlings Bokförlag Symposion.
- Fridell, L., Aldén, N., Qviström, M. (2019). *Urbana löpspår*. Rapport 2019:4. Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap.
https://pub.epsilon.slu.se/16575/11/fridell_l_etal_200122.pdf [2024-11-25] s 30

Folkhälsomyndigheten (2023). *Fysisk aktivitet och stillasittande*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-over-vikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [2024-11-17]

Folkhälsomyndigheten (2025). *Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/samhallsekonomiska-kostnader-kopplat-till-stillasittande-och-otillracklig-fysisk-aktivitet/> [2025-02-26]

Gatti, E.T.J., Brownlee, M.T.J. & Bricker, K.S. (2022). *Winter recreationists' perspectives on seasonal differences in the outdoor recreation setting*. Journal of outdoor recreation and tourism, 37, 100366-.
<https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100366>

Gehl, J. (2011). *Life between buildings: using public space*. 1st ed. Island Press. s 9-12

Giles-Corti, B., Bull, F., Christian, H., Koohsari, M.J., Sugiyama, T., Hooper, P. (2018) *Promoting physical activity - reducing obesity and non-communicable diseases*. van den Bosch, M., Bird, W., Frumkin, H. (red.) Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population. Oxford University Press: Oxford. 2018. s 97-107

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.
<https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/2046-7648-2-3> [2024-12-04]

Grahn, P. (2001). *Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression*. Svensk rehabilitering (nummer 3, 2001), s 18–21.

Idrottsstatistik. (2024) *Fysisk aktivitet*.
<https://idrottsstatistik.se/motion-och-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet/> [2025-02-26]

Lindström, L. (2016) *Planerar kommunerna för motionslöpning? – en studie av Sveriges 20 största kommuner*. LTV-fakultetens Faktablad (16). Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
https://pub.epsilon.slu.se/13837/7/lindstrom_I_161109.pdf [2025-01-05]

Lyon, D. (2018) *What is rhythm analysis?* London: Bloomsbury Academic. s 55

Malmö kommun. (2023). *Översiktsplan för Malmö 2023*.
https://gis.malmo.se/oversiktsplan/2022/bilder/%C3%96P2023_antagen_av_KF_28_september_2023.pdf [2025-02-15]

Malmö stad. (2023). *Slottsparken*.
<https://malmo.se/Uppleva-och-gora/Natur-och-parker/Parker-i-Malmo/Slottsparken.html> [2025-02-09]

Malmö stad. (2024a). *Friisgatan*.

<https://malmo.se/Stadsutveckling/Det-har-ar-pa-gang-i-Malmo/Friisgatan.html>
[2024-12-20]

Malmö stad. (2024b). *Styrmansbron*.

<https://malmo.se/Stadsutveckling/Det-har-ar-pa-gang-i-Malmo/Styrmansbron.html>
[2024-12-20]

Malmö stad. (2024c). *Befolkningsprognos*.

<https://malmo.se/Redovisningar/Befolkningsprognos.html> [2024-12-04]

Malmö stad. (2024d) *Översiktsplan för Malmö 2023*.

<https://malmo.se/Stadsutveckling/Sa-utvecklar-vi-staden/Stadsplanering-och-bostader/Oversiktsplanering/Oversiktsplan-for-Malmo-2023.html> [2025-02-15]

Malmö stad. (2024e) Slottsmöllan och Möllarebostaden.

<https://malmo.se/Uppleva-och-gora/Arkitektur-och-kulturarv/Malmos-historia/Platser-och-byggnader/Byggnader-A-O/Slottsmollan-och-Mollarebostaden.html> [2025-04-27]

Malmö stad. (2025). *Stadens ursprung*.

<https://malmo.se/Uppleva-och-gora/Arkitektur-och-kulturarv/Malmos-historia/Stadens-historia/Stadens-ursprung.html> [2025-02-15]

Malmö stad. (u.å). *Befolkning*. <https://malmo.se/Fakta-och-statistik/Befolkning.html>
[2025-02-14]

McKenzie, G., Romm, D., Féré, C., Balarezo, M.L.G. (2025) *Gender differences in urban recreational running: A data-driven approach*. Journal of Transport Geography 124, 104171. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2025.104171>

Palmkvist, J., Austrell, V. (2025). *Här är Malmös otryggaste plats*, 25 mars.

<https://www.sydsvenskan.se/2025-03-25/har-ar-malmos-otryggaste-plats/>
[2025-03-25]

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

Qviström, M. (2017). *Competing geographies of recreational running: The case of the "jogging wave" in Sweden in the late 1970s*. Health & place, 46, 351–357.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.12.002>

Rosaldo, R. (2014). *The day of Shelly's death*. The poetry

and ethnography of grief. Durham & London: Duke University Press.

Schibbye, B., Riksantikvarieämbetet, TVÄRSprojektet & Pålstam, Y. (2001). *Landskap i fokus: utvärdering av metoder för landskapsanalys*. Riksantikvarieämbetets förlag.

- Sugiyama, T., Giles-Corti, B., Summers, J., du Toit, L., Leslie, E. & Owen, N. (2013). *Initiating and maintaining recreational walking: A longitudinal study on the influence of neighborhood green space*. Preventive medicine, 57 (3), 178–182. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.05.015>
- Ward Thompson, C. (2017) Landscape and health. In: Brink, A. van den, Bruns, D., Tobi, H. & Bell, S.. *Research in Landscape Architecture : Methods and Methodology*. Taylor & Francis Group. s 235-262. <https://doi.org/10.4324/9781315396903>
- Wirdelöv, J. & Sveriges lantbruksuniversitet (2022). *Behavioural Atmospheres and Vagueness in the Sharing of Urban Public Places*. Swedish University of Agricultural Sciences.
- Wolch, J.R., Byrne, J. & Newell, J.P. (2014). *Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities 'just green enough.'* Landscape and urban planning, 125, 234–244. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.01.017>