

Öka Pulsen

– En Studie av Löpningsmöjligheter i Staden

Gain Pulse

- A Study of Running Opportunities in City

Robin Sterner



Öka Pulsen
- En Studie av Löpningsmöjligheter i Staden

Gain Pulse
- A Study of Running Opportunities in City

Robin Sterner

Handledare: Anna Peterson, Alnarp,
landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anders Kristofferson, Alnarp
landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2013

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Löpning, Löpträning, Jogging, Fysisk aktivitet, Staden, Urban, Planering, Utformning

Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammandrag

I takt med en utveckling där teknologi ersätter människans arbetsuppgifter skapas en allt mer stilasittande livsstil. För lite fysisk aktivitet bidrar till diverse olika folksjukdomar och ohälsa som kostar samhället 6 miljarder kronor per år. På senare år har frågan lyfts fram om hur fysisk aktivitet kan uppmuntras i samhället där landskapsarkitekter bland andra professioner är en del av projektet. Det finns nämligen forskning som visar på att utemiljön har stor betydelse på våra rörelsemönster.

En stark växande trend i Sverige är löpning, något som en bred grupp människor kan utöva och som inte kräver någon avancerad utrustning eller förberedelse. Här finns möjlighet att haka på denna positiva trend och låta den genomsyra utformningen av städerna.

För att få en förståelse för vad som påverkar löpningen i både bra och dålig bemärkelse genomfördes tre olika informationsinsamlningstekniker:

1. Litteraturstudie – Behandlade främst fysisk aktivitet i staden i allmänhet och hur utformningen påverkar den. Tog även upp fysisk aktivitet ur ett planeringsperspektiv.
2. Egen empirisk studie – Jag själv gav mig ut och sprang för att upptäcka faktorer som påverkade löpningen i bra eller dålig bemärkelse.
3. Fokusgrupp – Intervju som främst behandlade löpningen ur ett upplevelseperspektiv.

Resultatet visade på en mängd olika faktorer i utomhusmiljön som påverkar löpningen, både ur ett planering- och gestaltningssperspektiv. Förhoppningen är att dessa faktorer ska fungera som vägledning för framtida projekt.

Abstact

As a development where technology replaces human tasks increasing problems of a sitting lifestyle is created. Too little physical activity contributes to various diseases and health problems that cost the Swedish society 6 billion Swedish crowns per year. In recent years, the issue highlights how physical activity can be encouraged in the community where landscape architects among other professions are a part of the project. Namely, there are research that show that the outdoor environment is very important to our movement patterns.

A strong growing trend in Sweden is running, something that a broad group of people can practice without needing any advanced equipment or preparation. Here is an opportunity to catch on to this positive trend and let it permeate the design of cities.

To get an understanding of what influences running, in both good and bad sense of the word, three different techniques of collecting information were used:

1. Literature Study - Mainly treated physical activity in the city in general and how the design influences it. It also concerned physical activity from a planning perspective.
2. Own empirical study – I went running myself to discover factors that affected running in good or bad way.
3. Focus groups – Interview that mostly concerned running from different views of experience.

The result presented broad parts of different environmental factors that affects running, both in planning and conformation. My expectation is that these factors should be used as guidance for future projects.

Förord

Jag heter Robin Sterner och har många mils erfarenhet av löpning bakom mig och ägnar en stor del av min tid till denna underbara aktivitet. Allt började med att jag hade en mycket inspirerande idrottslärare under gymnasietiden, vilken fick mig att få upp ögonen för löpning. Efter flera års träning på fritidsnivå bestämde jag mig för att prova att satsa på löpning och gick med i en grupp i MAI (Malmö Allmänna Idrottsförening) med inriktning medeldistans, där jag fortfarande är kvar.

Med detta vill jag kombinera min kunskap inom löpning och forskning inom landskapsarkitektur för att kunna uppmuntra andra människor att upptäcka löpningen som en del av en hälsosam livsstil. Detta ämne är idag mycket aktuellt då vi ser en allt mer stillasittande utveckling hos befolkningen som får negativa konsekvenser för folkhälsan.

Jag vill tacka mina intervjupersoner som ställde upp att diskutera de frågor som angår löpning i staden. Ett särskilt riktat tack till min handledare Anna Peterson som på ett engagerat vis hjälpt mig genom hela processen och min medstudent Anna Ahlqvist som kommit med bra och relevanta tankar kring min uppsats under skrivandet.

Innehållsförteckning

1. Inledning	8
1.1 Bakgrund	8
1.2 Mål	9
1.3 Syfte	9
1.4 Frågeställning	9
2. Material/Metod	9
2.1 Metoddiskussion	10
2.2 Utförande	11
2.2.1 Litteraturstudie	11
2.2.2 Egen empirisk studie	11
2.2.3 Fokusgrupp	12
3. Resultat	13
3.1 Litteratur	13
3.2 Egen empirisk studie	15
3.3 Fokusgrupp	18
4. Sammanställning av råd och tips	21
5. Diskussion	22
6. Avslutande reflektion	25
7. Källförteckning	25
7.1 Elektroniska källor	25
7.2 Tryckta källor	27
7.3 Otryckta källor	28

1. Inledning

1.1 Bakgrund

I dagens Sverige är löpning och jogging en stark trend. Detta fenomen förbättrar folkhälsan och bör uppmuntras i planeringen. Samhällets syn på motion och folkhälsa har förändrats i takt med forskning och ändrade levnadsvanor och idag är det allmänt vedertaget att fysisk aktivitet har starkt samband till hälsan (Elinder Schäfer, L, et al. 2006, sid. 90). Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för hjärt-, och kärlsjukdomar, cancer och diabetes. Det bibehåller musklernas styrka och funktion samtidigt som det är en förutsättning för en normal skelettutveckling i unga år. Fysisk aktivitet motverkar även depression, oro och andra mentala sjukdomar (Lawrence D, F, & Engelksid, P, 2000, sid. 56). Det minskar också risken för typ 2-diabetes, fetma och sjukdomar i rörelseorganen. God hälsa är livsviktigt för ett oberoende liv i hög ålder (Statens folkhälsoinstitut [online], 2013-04-24).

Traditionellt sett har fysisk hälsa ansetts vara individens ansvar men på senare år har olika samhällsaktörer förstått vikten av att uppmuntra till fysisk aktivitet på ett bredare plan eftersom den fysiska omgivningen har direkt inverkan på hur vi rör oss. (Faskunger, J, 2007, sid. 19). Fysisk inaktivitet kostar samhället varje år uppskattningsvis 6 miljarder kronor i vårdkostnader och produktionsförluster (Elinder Schäfer, L, et al. 2006, sid. 93). Därför har samhället stora ekonomiska vinster i att öka människors aktivitetsmönster.

Enligt Statistiska centralbyrån flyttar allt fler människor in till tätorterna. Under perioden 2005-2010 ökade befolkningen i tätorterna med 383 000 personer vilket betyder att 2010 bodde 85% av den svenska befolkningen i en tätort (Statistiska centralbyrån, Fortsatt stor ökning av befolkning i tätorter). Därmed blir utformningen av stadsrummen allt viktigare för att främja rörelse och aktivitet.

Liselotte Schäfer Elinder, docent och enhetschef vid enheten för mat och fysisk aktivitet på Folkhälsoinstitutet skriver med flera i rapporten ”Fysisk aktivitet och folkhälsa” bland annat om att fysisk aktivitet kan uppmuntras på samhällsnivå ur ett gestaltungs-perspektiv: *”Processen att tänka nytt i samhällsplaneringen utifrån ett folkhälsoperspektiv har precis börjat i Sverige och detta är ett spännande utvecklingsområde. För att detta ska bli fruktbart krävs ett sektorsövergripande samarbete mellan trafikplanerare, arkitekter, stadsplanerare, landskapsarkitekter, pedagoger, ingenjörer, miljövetare, folkhälsovetare med flera, och att befolkningen i större omfattning än i dag involveras i beslutsfattandet.*

Hälsokonsekvensbedömningar (HKB) borde bli en obligatorisk del inom alla utbildningar som rör samhällsplanering.” (Elinder Schäfer, L, et al. 2006, sid. 145) Det innebär att vi landskapsarkitekter måste få upp ögonen för ”folkhälsa och planering” och dra vårt strå till stacken tillsammans med andra professioner för att sträva efter en hälsosam livsstil hos befolkningen. Forskning visar nämligen på att de som bor i mer promenadvänliga områden rör sig upp emot 70 minuter mer i veckan jämfört med de som bor i promenadfientliga områden. I USA har man uppmätt att andelen motionärer ökat med 25 % om man byggt nya motions- och rekreationsanläggningar

eller kvalitetshöjt de befintliga (Faskunger, J, 2007, sid. 7-8).

Vad denna studie tar sig an är att undersöka vilka faktorer som utgör en trevlig och bekväm löparrunda i staden. Orsaken till att jag fördjupat mig i ”löpning” är att det är en enkel aktivitet som en bred grupp människor kan utöva, oberoende av fysisk kondition eller avancerad utrustning.

1.2 Mål

Att samla och koppla ihop de beståndsdelar som utgör en bra löparsupplevelse, både vad gäller vardagsmotionärer och elitidrottare, i staden.

1.3 Syfte

Att sammanställa och analysera fakta för att kunna ge tips och råd till planerare och landskapsarkitekter så att de kan optimera stadens löpning, - och joggingmöjligheter vid gestaltning.

1.4 Frågeställning

Vilka faktorer påverkar löpningen i staden ur ett planerings, - och gestaltningsperspektiv?

2. Material/Metod

Studien utgick från en så kallad triangulering, det vill säga att flera olika metoder användes för att få in många olika perspektiv på ämnet (Davidsson, B & Patel R, 2011, sid. 107). Jag läste först in mig på ämnet genom att utföra en kvalitativ litteraturstudie, som beskrivs i ”Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra, och rapportera en undersökning” av Bo Davidsson och Rauna Patel (sid.81-86). Den studien använde jag mig av i min egna empiriska studie då själv gav mig ut och sprang i staden/tätorten så att jag hade extra kunskap om vad som kan observeras under joggingturen. Litteraturen och min egna empiriska studie låg sen till grund för de frågor som ställdes i intervjuerna av två olika fokusgrupper av löparintresserade människor.

All information som dessa tre studier gav upphov till sammanställdes, analyserades och diskuterades för att falla ut i tips och råd till planerare och landskapsarkitekter vid gestaltning.

2.1 Metoddiskussion

Arbetets process var av klassisk essens, det vill säga man väljer ett problemområde, ställer sig en frågeställning, gör en litteraturgenomgång, väljer informationsinsamlingsteknik, genomför och analyserar den för att slutligen skriva rapporten. Min process skiljde så att sig att jag hoppade fram och tillbaka mellan de olika stegen i och med att ny information gav nya insikter. Dessutom överlappar stegen varandra naturligt (Davidsson, B & Patel R, 2011, sid. 45).

I min informationsinsamlingsteknik använde mig av triangulering, det vill säga att flera olika metoder utnyttjades för att studera samma fenomen (Davidsson, B & Patel R, 2011, sid. 107). Då fick jag ett rikare underlag och möjlighet till att studera löpningen i olika sammanhang. Min egen kunskap om ämnet var till stor nytta. Jag var insatt i ämnet och hade en förståelse för mina informatörers tankar och åsikter. Viktigt var att jag var medveten om kunskapen så att jag inte missriktade intervjuerna hos fokusgrupperna på grund av ledande frågor eller egna värderingar (Davidsson, B & Patel R, 2011, sid. 83).

Eftersom det var omöjligt att hantera alla som springer i staden gjorde jag ett urval av löpare och motionärer hos fokusgrupperna. Svagheter med undersökningen är att MAI Elitgrupp endast representerades av män i 20-årsåldern och Friskis&Svettis-gruppen mest bestod av män och kvinnor strax över 50 år. Det ska poängteras att det är den uppsättningen som representerar elitidrotterna med inriktning löpning och Friskis&Svettis jogginggrupp. Hur mycket det påverkade studiens resultat är osäkert men jag tror att den är försumbar.

Intervjuerna var kvalitativa med låg grad av strukturering det vill säga frågorna gav möjlighet till diskussion vilket gjorde att informatörerna blev engagerade och motiverade i deltagandet av intervjun. Dessutom hade intervjuen låg standardisering vilket betyder att frågorna inte ställdes i särskild ordning utan det som passade i situationen. Denna typ av öppna intervju skulle snarare kunna kallas ”samtal”, vilket ger andra möjligheter (Davidsson, B & Patel R, 2011, sid. 81). Upplägget gav andra tankar som jag hade gått miste om vid en alltför styrd intervju. Jag valde att inte spela in intervjuerna för att uppnå en spontan och öppen diskussion (Davidsson, B & Patel R, 2011, sid. 87). Nackdelen var att jag kan ha missat att skriva ner vissa åsikter som kunde ha varit värdefulla.

Mina egna empiriska studier var ett lätt sätt att undersöka löpningen i staden. Fördelen var att informationen nådde mig direkt och inte kunde misstolkas. Litteraturen gav mig information som var svårt att undersöka själv på såhär kort tid, till exempel stadsstrukturer och dess inverkan på fysisk aktivitet. Eftersom få studier har gjorts på utemiljön och dess inverkan på fysisk aktivitet var litteraturen jag använde mig av några år gammal, men jag bedömer att resultatet är tillförlitligt och att informationsinsamlingsteknikerna kompletterade varandra väl.

2.2 Utförande

2.2.1 Litteraturstudie

Som en grund till de andra metoderna undersöktes annan forskning inom ämnet fysisk aktivitet i staden. Litteraturen söktes upp via SLUs egna databas (PRIMO) med vetenskapliga skrifter.

Få empiriska studier har gjorts om löpning i staden, därför bearbetades främst artiklar i denna studie fysisk aktivitet i allmänhet.

De sökord som användes var ”Folkhälsa”, ”Public health”, ”Urban”, ”City”, ”Planning” och ”Physical activity”. Referenser från andra källor har så även kommit att bli underlag för denna litteraturstudie och grundkällan till all information användes i den mån det varit möjligt.

Efter litteraturstudien sammanställdes och analyserades svaren ihop med fokusgrupperna och min egna empiriska studie.

2.2.2 Egen empirisk studie

Den empiriska studien utfördes genom att jogga på två olika platser i staden/tätorten. Undersökningen pågick i ca 30 minuter och samtidigt togs fotografier på saker som var uppseendeväckande i positiv eller negativ mening. Efter varje undersökning togs dagbokföring tillhanda. Genom att undersöka två tätorter med olika uppbyggnader möjliggjorde det att upptäcka ett större spann av komponenter som påverkade löpningen och dess upplevelser. De platser som studien utfördes i var Lomma tätort och Malmö tätort.

Fakta och statistisk	Lomma tätort	Malmö tätort
Invånarantal (2012)	Ca 10 700	Ca 288 300
Grönstruktur	Gröna korridorer	Gröna öar
Täthet, inv./km ² (2010)	2064	3634
Befolkningen fördelat på småhus respektive flerbostadshus i hela kommunen (2010)	69,1 % småhus respektive 30,2 % flerbostadshus	19,6 % småhus respektive 79,4 % flerbostadshus

Källa: Statistiska centralbyrån, Tätorter, arealer, befolkning

Efter min egna empiriska studie sammanställs och analyseras svaren ihop med fokusgrupperna och litteraturstudien.

2.2.3 Fokusgrupp

Fokusgrupperna innefattade löpare på både vardagsmotionsnivå och tävlingsnivå. Genom två intervjuer med en del av två större grupper omfattades både elitutövare och vardagsmotionärer. Första gruppen var en jogginggrupp på Friskis&Svettis i Lomma. Denna grupp tränade för hälsa och välbefinnande och fick representera vardagsmotionärerna. Andra gruppen som intervjuades är en träningsgrupp i MAI (Malmö Allmänna Idrottsförening) med inriktning på medeldistans (600m -3000m). Denna grupp tränar för tävlingar och fick representera elitidrottsgruppen.

Grupp	Träningsform	Antal	Könsfördelning	Medel-ålder	Tränar för...
Friskis&Svettis Jogginggrupp	Jogging	5	3 Kvinnor och 2 män	53	Hälsa och välbefinnande
MAI Elitgrupp	Medeldistans*	5	5 män	22	Att tävla

*Träningen varierar mellan intervallträning och distansträning.

Intervjuerna skedde med en fokusgrupp i taget och frågorna ställdes så att informatörerna hade stor verbal frihet i svaren. Diskussion mellan informatörerna uppmuntrades. Frågorna ställdes inte i en särskild ordning och hade så kallad ”open end”, vilket betyder att intervjuaren kan ställa följdfrågor. De frågor som intervjuen utgick från var:

ren kan ställa följdfrågor. De frågor som intervjuen utgick från var:

- Var är favoritplatsen att springa på? Varför?
- Vad är den sämsta platsen att springa på? Varför?
- Var brukar ni springa? Vad är bra? Vad är dåligt?
- Hur upplever ni olika hinder som bilism, cyklar, övergångsställen med mera?
- Vilket underlag är bäst respektive sämst att springa på?

För att få ytterligare en infallsvinkel på vad som kännetecknar en bra löparrunda fick informanterna diskutera olika platser på bilder som

kännetecknar olika karaktärer.

Efter alla intervjuer sammanställdes och analyserades svaren ihop med min egna empiriska studie samt litteraturstudien.

3. Resultat

3.1 Litteratur

I rapporten "Fysisk aktivitet och folkhälsa" från Statens Folkhälsoinstitut, skriver bland andra Liselott Elinder Schäfer, docent och enhetschef på enheten för mat och fysisk aktivitet och Johan Faskunger, utredare och filosofiedoktor i fysisk aktivitet och hälsovetenskap, bland annat om hur fysisk aktivitet kan uppmuntras på samhällsnivå ur ett gestaltningsperspektiv (Elinder Schäfer, L, et al. 2006, sid. 110-111). Hög detaljeringsgrad och design gör platsen mer intressant och uppmuntrar till promenad (Lawrence D, F & Engelksid, P, 2000, sid. 22-23, 60). Exempelvis stimuleras fysisk aktivitet bättre när vägen har träd kring sig jämfört med vad öppna ytor gör (Elinder Schäfer, L, et al. 2006, sid. 114). Så även utsikter, variation och fritt från skräp poängteras vara viktiga faktorer i miljön (McCormack, G, et al. 2004, sid. 84).

Peter Schantz, höskolektor vid idrottshögskolan i Stockholm skriver om Nils Uddenbergs forskning att många föredrar att springa i parker eller grönområden. Enligt en undersökning vill 62 % av alla tillfrågade helst motionera ute i naturen (Schantz, P, 2004, sid. 325). Möjligtvis skulle fler motionera om det finns lättillgängliga parker och naturområden i staden eller om platsen har mer grönska och avskärmas från annan trafik.

I Stockholms parkprogram har man riktlinjerna att ett grönområde för löpträning ska ligga max 1000 m från bostaden med en sammanhängande gångväg (Åkerlund, U & Eriksson, L, 2007, sid. 46). Samtidigt visar det sig i en amerikansk studie av Ross Brownson med flera att 66,1 % av alla tillfrågade helst motionerar i sin bostadsmiljö (Brownson, R. C, 2001, sid. 1998). Karakteristika för en bra bostadsmiljö för fysisk aktivitet visade där sig vara förekomst av trottoarer, vackra landskap, tung trafik och backar (Brownson et al. 2001, sid 1999). Detta kan innebära att det är kring bostadsområden som motionsslingor och rekreationsområden ska anläggas eller att man vid gestaltning av bostadskvarter ska vara extra angelägen över möjligheterna till fysisk aktivitet.

I USA genomfördes en undersökning där man jämförde ett "gävänligt" bostadsområde med ett "icke gåvänligt" bostadsområde för att undersöka skillnaden i fysisk aktivitet. De faktorer som ansågs gynna fysisk aktivitet var hög folktäthet, blandad verksamhet, goda sammankopplingar av vägar,

det vill säga små kvarter i rutnätsmönster och stort utbud av service och butiker. Det icke gånliga bostadsområdet hade lägre folktäthet, mindre service och butiker i området och större kvarter med annat mönster (Saelens, B. E, et al. 2003, sid. 1552). Antal medverkande var 50 stycken i respektive bostadsområde. Undersökningen genomfördes genom både objektiv mätning med en så kallad CSA activity monitor som bars över höften i sju dagar och beräknade hjärtfrekvens och olika rörelser samt två enkätundersökningar. Resultatet visar att de boende i det gånliga bostadsområdet gick betydligt mer men hade även högre värde av måttlig - intensiv fysisk aktivitet och en aning mer kraftig-intensiv fysisk aktivitet (Saelens, B. E, et al. 2003, sid. 1553-1556). Detta är en av få kontrollerade studier som visar på att det finns kopplingar mellan fysisk aktivitet och trygghet, säkerhet och tillgänglighet (Elinder Schäfer, L, et al. 2006, sid. 113-114).

I en annan undersökning i Georgien av Powell et al. visar det sig att de som upplevde att de hade en tillgänglig och säker plats inom 10 minuters avstånd till sin bostad var nästan dubbelt så benägna att ut och gå än de som inte upplevde det: 47 % respektive 27 % närmare bestämt. De platser som flest angav som säkra var bostadsområdet de bodde i samt publika parker (Powell, K. E, et al. 2003).

Veronica Brohoff skriver i en rapport från Boverket (2009) att en plats känns tryggare om den är överblickbar, orienterbar, befolkad, välskött och har kommunikationstråk som integrerar väl med bebyggelse (Brohoff, V, 2009, Sid. 13). En annan bidragande faktor som inverkar på trygghetskänslan under dygnets mörka timmar är ljussättningen i staden. Ljuset fungerar stämningsskapande och visar vägen genom att skapa hierarki i stadens rum (Stadens ljus, 1998, sid. 9-15) samtidigt som belysning är en förutsättning för att kunna motionera på en mörk plats, till exempel en park.

Även hög fordonshastighet och trafik tätt intill påverkar negativt på utomhusvistelsen. De åtgärder man kan vidta för att sänka bilismens negativa inverkan på fotgängaren är att ha fler rondeller, trafikseparerande gång, - och cykelbanor, sänkt hastighet, signalsystem vid övergångsställen, uppmaningstexter på gatan, vägbulor samt avsmalnande vägbanor (Retting, R. A, et al. 2003).

För att återknyta till hur löpningen kan optimeras med hänsyn till fotgängaren och biltrafikanter, både upplevelsemässigt och tekniskt optimalt, skriver Frank Lawrence med flera att ett rutnätssystem i staden förkortar avstånden och ger fler vägmöjligheter vilket uppmuntrar till gång och cykel. Mycket återvändsgränder eller gator utan genomfarter minskar istället gång och cykel. Vägens utformning i sig bestämmer också om den är bilvänlig eller gång - och cykelvänlig. Är vägen rak och bred kan bilarna köra fortare medan om den är smal och krokig så måste bilarna köra

långsammare (Lawrence D, F & Engelksid, P, 2000, sid. 14).

Positiva utformningar av gatan anpassade till motorfordon respektive gående.

(Lawrence D, F, & Engelksid, P, 2000, sid. 56)

Motorfordon	Gående
Svaga kurvor och lång sikt	Plötsliga svängar och kort sikt
Jämn rytm	Ojämn rytm
Vida gator och utrymmen	Trånga gator och utrymmen
Symmetri längs gatan	Osymmetri längs gatan
Enkla byggnader	Komplexa byggnader
Gradvis förändring i landskapet	Plötslig förändring i landskapet

Brownson et al. (2001) skriver i artikeln "Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States" att en viktig social faktor för att bygga upp motivation till att motionera är att miljön innehåller många andra fysiskt utövande människor (sid. 1999). Det kan innebära att en fri sikt mellan gata och hus inte bara ger trygghet och trevligare upplevelse för motionären utan också inspirerar människor att ut och röra på sig. När då fler tar sig ut och motionerar ute på gatorna bildar det en positiv spiral eftersom ännu fler kan fungera som inspiratörer.

3.2 Egen empirisk studie

Plats 1: Lomma tätort

Tid: 30 min

Datum: 19/4-2013

Löpartyp: Jogging

Upptäckter:

Positiva	Negativa
Smala vägar	Breda vägar
Plötsliga svängar	Långa raka vägar

Förändringar i rumsstorlek	Smågropigt gräs som underlag
Grus som underlag	Asfalt som underlag
Plötslig miljövariation	Långa utdragna kurvor
Villaområden med exponerade framsidor	Garageuppfarter
	Återvändsgränder
	Smala trottoarer

Villor med exponerade framsidor gav mig en trevlig upplevelse till löparrundan. Villaområdet hade upplevelsevärde i den detaljerade skalan som visade sig vara mycket viktig under joggingen. Det som kunde vara negativt i bostadsområdet var garageuppfarter där bilar stod parkerade. Detta upplevde jag som obehagligt eftersom bilförarna hade svårt att se om det kom någon springande längs trottoaren. Då kändes det mer säkert att springa på vägen.

Vägarnas utformning vann på att vara smala med plötsliga svängar för att få nya vyer samtidigt som breda och långa vägar kändes monotont. För smala trottoarer inverkar negativt på så sätt att jag som löpare kände mig inträngd och frihetskänslan gick förlorad. Detta fenomen upplevde jag inte på samma sätt om en stig var smal. Även återvändsgränder tärde på frihetskänslan och var mest problematiskt om jag joggade mer spontant utan en förbestämd slinga. Det ledde till att jag fick vända om och jogga tillbaka vilket avbröt den harmoniska sinnesstämningen som uppstod. Plötsliga förändringar i miljö och rumsstorlek var positivt ur ett joggingperspektiv. Dels upplevelsemässigt men också att det fungerade som hållpunkter och delsträckor i joggingen.

Långa utdragna svängar tog mer energi än vad plötsliga förändringar av riktning gjorde. Underlagsmässigt var grus skönast och skonsammast att springa på. Gräset var en aning ojämnt att springa på. Det blir det om det är blött ihop med högt slitage. Asfalt var hårt och slitsamt för kroppen att springa på vilket jag direkt kände av efter passet var avslutat.

Plats 2: Malmö tätort

Tid: 35 min

Datum: 26/4-2013

Löpartyp: Jogging

Upptäckter:

Positiva	Negativa
Spännande möblemang eller andra element	Buller
Vatten	Hård trafik
Utsikter	Frånvaron av gratis offentliga toaletter
Gångator eller andra bilfria områden	Kullersten som underlag
Många små rum	Stenplattor som underlag
Få stora rum	Övergångsställen
Parkmiljö	
Hög detaljeringsgrad	
Skyltning	

Malmö är en storstad och biltrafiken var mer påtaglig här än i Lomma tätort (Se tabell sid. 11). Mycket motorfordon med hög hastighet bidrog till buller och var inte trevligt att springa i. Därför drog jag mig till gångator och andra bilfria områden som kändes mer attraktiva ur joggingsynpunkt. Under joggingrundan passerades en del skulpturer, fontäner och andra möblemang som var ett trevligt uttryck i stadsmiljön. Överlag var hög detaljeringsgrad positivt, både vad gäller i grönskan såväl som byggnadsarkitekturen eller andra element i staden. Små rum ansåg jag var mer attraktivt att jogga i eftersom miljön blev mer synlig när man befann sig i ett rum där man kunde uppfatta allt närmare medan stora rum var bra som ett variationsinslag.

Vatten och plötsliga utsikter var positivt upplevelsemässigt och gav även det variation och frihetskänsla. Jag upplevde parkmiljö mycket attraktivare att springa i än ute på gatan när jag nådde Slottparken eftersom den var fri från bullrande motortrafik, oftast bestod av grusunderlag, var detaljerad och varierad i rumsstorlek och riktningar.

Avsaknaden av gratis offentlig var toalett stor, vilket jag kände är en viktig komponent i en löparvänlig stad. Vad gällde underlagsmässigt var gatsten ett av de sämsta underlagen att springa på, ojämnt och hårt. Stenplattor var också ojämnt och hårt även om det inte var lika påtagligt. Övergångsställen

kunde vara både positivt och negativt. Det avbröt löpningen men var i många fall ett måste för att ta mig över vägen. Jag hade även lite svårt att orientera mig i staden men tack vare cykelskyltning kunde jag springa tillbaka rätt till slut.

3.3 Fokusgrupp

Friskis&Svettis jogginggrupp

Datum: 27/4-2013

Informanter:

Mats, 58 år, Bjärred

Bengt, 55 år, Lomma

Yvonne, 43 år, Lomma

Eva, 55 år, Lomma

Helene, 54 år, Arlöv

Var är favoritplatsen att springa på?

Alla var eniga om att Alnarpsparken i Lomma är den bästa platsen att springa på. Anledningen till det var att naturen erbjuder årstidsväxlingar som är trevligt att följa. Dessutom var grönska ett viktigt inslag generellt under joggingturen. Båda Eva, 55 och Helene, 54 tyckte även att bostadsområden är en attraktiv plats att jogga i, vilket övriga höll med om. ”Jag som inte är sådan van joggare vill ha en slags begränsning där jag joggar så att det inte blir för stort”, uttryckte sig Yvonne, 43. Bokskogen tyckte alla var en trevlig plats att springa i. För Mats, 58 spelade inte platsen någon större roll, bara underlaget var bra.

Var är den sämsta platsen att springa på?

Alla samtyckte att industriområdet i Arlöv skulle vara den sämsta platsen att jogga på. ”Det är så tråkigt där” och ”Det finns ingen variation” var åsikter som dök upp. ”Men vägen mellan Alnarp och Lomma strand är inte så jävla rolig den heller”, utbrister Bengt, 55 år.

Variation visade sig vara väldigt viktigt när vi gick tillbaka till vad skillnaden mellan en bra och dålig plats att springa på är. ”Det ska inte vara spikrak väg heller, då känns det som om man aldrig kommer fram”, påpekade Yvonne. Hon tyckte inte heller om höghusområden.

På frågan om vad man känner för hinder när man joggar såsom bilism, cyklisterna och övergångsställen svarade Bengt att han undviker de platser där det är mycket trafik och övergångsställen. De andra höll med om det.

Vilka underlag föredrar ni att springa på?

Alla var överens om att underlaget är viktigt. Viktigast var att det är jämnt och säkert att springa på. Att grus och flis var att föredra för att det är mjukt och jämt var alla överens om. Fraktionen på underlaget var dock väldigt viktigt. Mindre fraktion som sand var för tröttsamt att jogga på.

Asfalt kunde fungera men där var åsikterna mer delade. Yvonne berättade att hon får knäproblem av att springa på asfalt och hellre springer på gräset vid sidan om. Mats, 58 däremot tyckte inte att det är något problem och springer gärna på asfalt. Helene påpekade att stubbar och annat utgör hinder för joggingen. Hon berättade att någon snubblat i västerskogen i Alnarp på grund av alla stubbar i marken. Gräsytor är för gropigt att springa på och inte heller optimalt, tyckte alla.

Kommentarer om bilderna

Raka och långa vägar ansågs tråkiga och händelselösa. ”Kanske den passar bättre för elitutövare?”, reflekterade Yvonne om en bild. Även mycket trafik ansågs negativt medan platser med vyer och natur i bakgrunden var mer attraktivt. Vägar med gatulyktor var även det positivt. Vad som inte uppskattades var platser med mycket växlighet och vilt inslag. ”Det känns som något för orienterare”, påpekade Yvonne.

MAI Elitgrupp

Datum: 14/5-2013

Informanter:

Jonas, 22 år, Malmö

Martin, 24 år, Malmö

Henrik, 19 år, Malmö

Dennis, 20 år, Malmö

Viktor, 24 år, Malmö

Var är favoritplatsen att springa på?

Alla var rörande överens om att skogen är den bästa platsen att springa i. Anledningarna var att det är mjukt och bra underlag att löpträna på. Där fanns också de bästa upplevelserna.

”När man kommer fram till en vacker utsikt eller liknande kan jag ibland känna att det är därför jag springer”, sade Henrik 19 år. Att det är härligast att springa i intima och slutna löparslingor höll alla med om. Mycket träd ansågs som en viktig del av landskapet.

”Det ska finnas mycket blommor också”, berättade Martin.

De förklarade att man får ett bra ”flow” när man springer i skogen.

Vad gällde kupering i landskapet var åsikterna mer delade, dock var alla

ense om att mycket kuperat landskap eller för platt mark inte var bra att springa i. ”Bokskogen är alldeles för backigt, som när man kommer fram till mördarbacken på två km-slingan, den är inte rolig!”, uttalar sig Viktor 24 år. Övriga håller med. Skogen i Furuboda var en referens där kuperingen var lagom.

Vad gäller variation hade Viktor inte något problem med att springa samma runda, medan de andra ville ha valmöjligheter så de kunde variera sin träning. Majoriteten ansåg dock att optimalt är om slingan är tillräckligt lång så att man slipper springa samma runda flera gånger, det vill säga 12-14 km. Diskussionen ledde till om rundan ska vara planerad eller inte. De kom fram till att det är bäst att veta var man ska springa så att man inte råkar ut för oförväntade hinder som avbryter löpningen. Att det finns toalett var viktigt, kom Viktor på vilket alla höll med om. ”Du som är landskapsarkitekt borde rita in stretchmöjligheter också, typ någon planka som man kan stretcha vaden på och något man kan slänga upp benet på”, tillade han.

Var är sämsta platsen att springa på?

Stadsmiljö visade sig inte vara löparvänligt i någon aspekt.

”Det är hårt”, ”Där finns massa folk och bilar, övergångsställen”, var åsikter som dök upp.

I staden fanns för mycket annat som distraherade och hindrade löpningen.

”Springer jag i en stadsmiljö kan jag känna vad jag egentligen gör där, shoppar eller?”, förklarar Viktor. Han fortsätter: ”Om jag känner lukten av mat till exempel, kan jag börja tänka på mat”. Bostadsområden fungerade dock bättre att springa i.

Vilka underlag föredrar ni att springa på?

Gräs låg på topplistan av underlagen. Annars var mark med fallna barr mycket populärt. Allra sämst var hårdgjorda ytor som asfalt. ”Skulle jag springa där skulle jag skada mig för ett halvår och inte kunna springa”, sade Jonas. Underlaget visar sig vara avgörande för var de till slut bestämmer sig för att springa.

Kommentarer om bilderna

Varierad och spännande arkitektur var viktiga inslag under löparrundan.

Bilden med en rak och lång väg i en stor omgivning var inte alls inspirerande att springa i. De påpekade att man nog skulle få en bra fart av att springa där, men det var det enda positiva informanterna såg.

Platser som uppfattades enformiga i arkitektur samt hade mycket trafik hade lägst värde ur löparsynpunkt medan det högsta värdet hade de platser med

mycket växlighet med vilt inslag.

Dennis påpekade att bilden på bostadsområdet med den bredaste vägen var bättre än den med smalare väg.

Grus var dugligt underlag men i vissa fall kan det vara ”rulligt” och oskönt att springa på. Både Viktor och Dennis sade sig känna igen en av platserna (Slottsparken i Malmö) och sade att gruset där inte är bra att springa på. Dessutom var de trötta på att springa där eftersom de gjort det så mycket förr. Övriga informanter instämde.

Lyktstolpar var viktigt under mörka tiden på dygnet men annars var det något de helst avstod att ha kring sig eftersom det påminde för mycket om staden.

4. Sammanställning av råd och tips

Det finns flera olika beståndsdelar i miljön som bidrar positivt till löparrundan i staden. Man kan dela in dem i planeringsmässiga faktorer, gestaltningsmässiga faktorer och icke fysiska faktorer.

Planeringsmässiga	Gestaltningsmässiga	Icke Fysiska
Närhet och Tillgänglighet	Variation	Orienterbarhet
Täthet och rutnätsmönster i kvarteren	Grönska och natur	Trygghet
Integration	Detaljrikedom	Fritt från skräp
Variation	Intimitet och slutenhet	
Vägvalsmöjligheter	Fritt från motortrafik, cyklister och gångare	
Lång och sammanhängande motionsslinga	Förändringar i riktning	
Måttlig kupering	Gratis offentliga toaletter	
	Stretchmöjligheter	
	Mjukt och jämt underlag	

Planeringsmässigt är närhet och tillgänglighet ovärderliga egenskaper för att uppmuntra till fysisk aktivitet. Exempelvis täthet och rutnätsmönster i

staden ger bra nåbarhet till olika destinationer. En motionsslinga som är integrerad med annan bebyggelse är lätt att nå samtidigt som det ger trygg känsla för de motionerande. Ytterligare faktorer som påverkar trygghetskänslan är att utomhusmiljön har god orienterbarhet. Slingan man springer på ska erbjuda variation och vägvalsmöjligheter samt vara tillräckligt lång för att slippa springa samma runda flera gånger eller samma väg tillbaka (12-14 km) och kuperingen bör vara måttlig och mest finnas för upplevelsens skull. Genom svängar och plötslig miljövariation skapas spännande element som ger god upplevelse till löpningen.

På gestaltningsnivå avgörs hur bra platsen lämpar sig till löpning. Upplevelsemässigt är grönska och natur mycket avgörande för hur attraktiv platsen är ur löparsynpunkt. Mycket växtlighet och hög detaljrikedom ger högre värden medan stora, öppna och raka vägar känns monotona och oinspirerade att springa på. Helst ska slingan vara intim och sluten utan motortrafik i närheten samtidigt som en viss grad av andra motionärer är positivt. Förändringar i riktningar och detaljerad arkitektur och grönska upplevs som bra egenskaper. Dessa egenskaper kan erbjudas i villakvarter om fastigheterna bjuder till insyn i trädgården. En genomtänkt belysning fungerar stämningsskapande och visar vägen genom att skapa hierarki i stadens rum samtidigt som belysning är en förutsättning för att kunna motionera på en mörk plats i till exempel en park. Gratis toaletter bör finnas med jämna mellanrum i staden eller parken/rekreatiomsområdet. Finns det stretchmöjligheter är det också ett plus. Slutligen är det i många fall underlaget som avgör om platsen lämpar sig för löpning. Gräs, mark med fallna barr, flis och grus med lämplig fraktion passar bra för löpning medan all asfalt, gatsten och liknande är dåligt underlag.

5. Diskussion

Båda fokusgrupperna gav liknande svar om var det är trevligast att springa. Friskis&Svettis jogginggrupp svarade att Alnarpsparken i Lomma är bäst att springa i medan MAI Elitgrupp svarade att skogen är bäst. Även litteraturstudien och min egna empiriska studie visade liknande resultat. Av detta att tolka så föredrar de flesta att springa i naturlika marker såsom park eller skog medan stadslika områden prioriteras i andra hand med undantag för bostadsområden som också visade sig vara en populär plats att springa i. Skogens, parkens och bostadsområdets huvudsakliga gemensamma nämnare är att de är alla relativt gröna och har förhållandevis lite trafik. Man kan resonera att det är på dessa platser som man ska lägga resurser på för att optimera löpningsmöjligheterna genom att tillgänglighetsgöra, förbättra/förnya samt skapa helt nya/rekreatiomsområden inom kort räckhåll för stadens befolkning. Å andra sidan kan man resonera att stadsmiljöns utformning har svagheter i löparperspektiv som måste åtgärdas.

Det jag menar är att båda resonemangen är berättigade och att resurser

måste läggas på båda hållen. Vad som hindrade många från att springa i stadsmiljö var främst de hårda underlagen, som också visade sig vara direkt avgörande hos MAI elitgrupp om platsen var duglig för löpning. Annan konkurrerande trafik var också en faktor som störde löparna eller motionärerna. Det vore intressant att forska vidare på hur grusgångar kan används mer i staden utan att det påverkar rörelsehindre eller försvårar skötseln och hur man kan separera vägbanor inriktade för främst löpning/jogging.

Intressant observation är hur människan förhåller sig till sin omgivning ur orientering- och vägvalsmöjligheter. Jag kände en viss oro när jag själv sprang i Malmö tätort och inte riktigt visste var jag var. Liknande sak berättade Yvonne om i ena fokusgruppen. Hon ville ha en slags begränsning där hon sprang eftersom hon sade sig inte vara en sådan van joggare. Min teori är att det är en mänsklig drift att vilja förstå sin omgivning och undvika vilshenhet. Ytterligare ett exempel är fokusgruppen i MAI som berättade att de gärna ville ha valmöjligheter och variation men att rutten ska vara planerad så att inga oförväntade hinder dyker upp. Utmaningen är hur man applicerar det på ett gestaltungsplan i stadsmiljö. Man skulle kunna använda sig av skyltning, men ännu bättre vore det kanske att ha tydliga slingor i staden med markeringar i form av alléer, underlag, belysning eller dylikt i själva utformningen, något värt att forska vidare på.

Vad gäller gröna parker eller naturlika rekreationsområden utgör dessa en mycket viktig del av staden för att uppmuntra till löpning. Enligt denna studie visar det att de flesta idag helst tar sig ut till dessa områden för fysisk aktivitet. Enligt Veronica Brohoff (2009) upplevs ett stråk som säkrare om den integrerar väl till annan bebyggelse, vilket också gör det mer tillgänglig.

Saelens med flera i USA (2003) jämförde ett gånghälsamt bostadsområde, det vill säga ett bostadsområde med hög folktäthet, blandad verksamhet, stort utbud av service och verksamheter samt goda sammankopplingar av vägar med ett bostadsområde som inte levde upp till dessa kriterier. Det visade sig att invånarna i det gånghälsamma bostadsområdet rörde på sig mer jämfört med de i det icke gånghälsamma bostadsområdet. Det var inte bara fysisk aktivitet i form av vardagsmotion som var högre utan också intensivare träning. Detta kan innebära att parker och rekreationsområden var lättare att ta sig till i detta bostadsområde i och med den tätare strukturen och rutnätsmönstret. En annan möjlighet är att när transporten på gång- och cykel främjas ger det en vana att röra på sig vilket ökar lusten för mer krävande fysisk aktivitet. Tydligt är åtminstone att gånghälsamma områden stimulerar mer intensiv träning. Med andra ord ligger inte utmaningen bara i att gestalta bra park/rekreationsområde för löpning utan också planera för hur dessa förhåller sig till staden och hur den i sin tur ser ut.

Det finns tydliga likheter i vad för slags utformning som tycks gynna gående respektive löpare. Lawrence och Engelksid (2000) skriver att plötsliga svängar och kort sikt, ojämn rytm, trånga gator och utrymmen,

osymmetri längs gatan, komplexa byggnader och plötslig förändring i landskapet är till fotgängarnas fördel. Både min egna empiriska studie och informationen fokusgrupperna gav mig visar till stor del på att samma utformning passar för löpning. Om man ska lyssna på MAI elitgrupp kan dock för mycket plötsliga svängar och ojämn rytm bli ett irritationsmoment vid löpning. De var väldigt noga med att berätta att mycket folk och annan trafik hindrade deras löpning, något som ojämn rytm och avbrytningar bidrar till. Friskis&Svettis jogginggrupp uttryckte samma åsikt.

Växtlighet ansågs vara viktigt enligt båda fokusgrupperna och kan vara en anledning till att många undviker staden som träningslokal. Samtidigt berättade Bengt, 55 i Friskis&Svettis jogginggrupp att sträckan mellan Alnarp och Lomma strand inte är rolig att springa på den heller. Sträckan är belägen utanför staden med grönska i periferin men är annars mycket öppen med en lång och rak sträcka. Det kan innebära att grönskan måste vara direkt intill för att kunna upplevas. Därför kanske löpare föredrar små rumsligheter där de uppfattar sin omgivning och lägger märke till detaljer, vilket visade sig vara positivt under löpningen. Yvonne, 43 berättade att hon inte tycker om att springa i höghusområden, vilket kan förklaras av att de ofta är mycket stora och öppna platser.

Resultatet visade ingen större skillnad mellan fokusgrupperna. Det man kunde läsa ut är att elitidrottarna var mer kräsna vad gäller underlag samt föredrog vildare natur framför parkmiljö, vilket Friskis&Svettis jogginggrupp inte gjorde. Jag upplevde dessutom MAI elitgrupp som något mer intoleranta mot gångare än Friskis&Svettis jogginggrupp. Det skulle kunna förklara varför Dennis i MAI elitgrupp föredrog ett bostadsområde på grund av en bredare väg framför ett annat.

Båda grupperna och jag själv föredrog detaljrikedom, vacker arkitektur och växtlighet. Bostadsområden kan erbjuda dessa kvalitéer om fastigheternas framsida bjuder till insyn. Höga staket och häckar borde därför regleras. Vinsten blir en tryggare och upplevelserikare miljö där möjligtvis iakttagelsen inifrån bostäderna kan göra att fler blir inspirerade att röra på sig.

Något som jag finner väldigt märkligt är att Brownsons med fleras (2001) studie visade på att tung trafik var ett positivt inslag i bostadsområdet för att främja fysisk aktivitet, något som många av de andra litteraturkällorna och insamlingsmetoderna starkt avvisar. Detta gör att jag förhåller mig en aning kritisk till den studien i helhet. Å andra sidan kanske synen på tung trafik skiljer sig från olika länder och man snarare ser det som liv och röresle eller ögon som kan skydda en från brott av olika slag. Detta leder till resonemanget att olika länder ställer olika krav på utemiljön. Exempelvis att länder i varma klimat möjligen bör ha mer skugggivande träd längs löparslingan än här i Sverige.

6. Avslutande reflektion

I och med att löpningens popularitet har ökat kraftfullt de senaste åren i Sverige ser jag möjligheten för planerare och landskapsarkitekter att ta till vara denna trend och låta utvecklingen av planeringen ske i minst samma takt. Ämnet är komplext samtidigt som många andra viktiga frågor såsom ökad befolkning och miljöproblem tar plats i planeringen. Jag anser att vi måste samarbeta med andra professioner för att hitta lösningar som tar hänsyn till alla dessa frågor och låta fysisk stimulering blir en självklar byggsten i dagens samhällsuppbyggnad.

7. Källförteckning

7.1 Elektroniska källor

- Brohoff, V, Boverket (2009) *Alla har rätt att känna sig trygga*. Serien: "Alla har rätt att känna sig trygga". Karlskrona: Boverket

Nås via:

http://www.boverket.se/Global/Planera/Dokument/planeringsfragor/jamstalld_trygg/webb-dokumentation-alla-har-ratt-att-kanna-sig-trygga-2009.pdf (2013-05-09)

- Brownson, R. C, Elizabeth A, B, Housemann, R. A, Brennan, L. K & Bacak, S. J, (2001) Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States. *American Journal of Public Health*. Vol 91, Nr. 12, sid. 1995-2003

Nås via: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1446921/> (2014-04-14)

- Elinder Schäfer, L. & Faskunger, J, Von Haartman, F, Lamming, P, wanberg, I. Statens folkhälsoinstitut (2006) *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Serien: "Statens folkhälsoinstitut R; 2006:13". Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Nås via:

http://www.fhi.se/PageFiles/3358/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf (2013-04-14)

- Faskunger, J. Statens folkhälsoinstitut (2007) *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Serien: "Statens folkhälsoinstitut R; 2007:3". Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Nås via: http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_web.pdf
(2013-04-24)

- Lawrence D, F & Engelksid, P, (2000) How Land Use and Transportation Systems Impact Public Health: A Literature Review of the Relationship Between Physical Activity and Built Form. *City and Regional Planning Program College of Architecture Georgia Institute of Technology*

Nås via: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/aces-workingpaper1.pdf (2014-04-13)

- McCormack, G, Giles-Corti, B, Lange, A, Smith, T, Martin, K & Pikora, TJ, (2004) An Update of Recent Evidence of the Relationship between Objective and Self-report Measures of the Psysical Environment and Physical Activity Behaviours. *Journal of Science and Medicine in Spor.* Vol 7, Nr. 1, sid. 82-91.

Nås via: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244004802822>
(2013-05-05)

- Powell, K. E, Martin, M. L & Pranech P, C, (2003) Places to Walk: Convenience and Regular Physical Activity. *American Journal of Public Health.* Vol 93, Nr. 9, sid. 1519-1521.

Nås via: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1448003/> (2013-05-08)

- Retting, R. A, Ferguson, S. A & McCartt , A. T, (2003) A Review of Evidence-Based Traffic Engineering Measures Designed to Reduce Pedestrian–Motor Vehicle Crashes. *American Journal of Public Health.* Vol 93, Nr. 9, sid. 1456-1463.

Nås via: <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.93.9.1456> (2013-04-14)

- Saelens, B. E, Sallis, J. F, Black, J. B & Chen, D, (2003) Neighborhood-Based Differences in Physical Activity: An Environment Scale Evaluation. *American Journal of Public Health.* Vol 93, Nr. 9, sid. 1552- 1558.

Nås via: <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.93.9.1552> (2013-05-05)

- Schantz, P, (2004) *Perspektiv på sport management.* Stockholm: SISU idrottsböcker

Nås via:
http://www.gih.se/Global/3_forskning/prev_halsovetenskap/rorelse%20halsa%20miljo/Idrotten%20och%20milj%C3%B6n.pdf (2013-04-14)

- *Stadens ljus* (1998) Malmö stadsmiljöprogram, Malmö: Stadsbyggnadskontoret, [online], tillgänglig via: www.malmo.se > Stadsplanering och trafik/Skötsel och underhåll/Belysning [2013-05-09]

Nås via: <http://xn--malm-8qa.se/download/18.5d8108001222c393c00800082894/Stadens+ljus.pdf> (2013-05-26)

- Statens folkhälsoinstitut, Vårt uppdrag – Fysisk aktivitet (2013-04-24) [online], tillgänglig via: www.fhi.se > Vårt uppdrag > Fysisk aktivitet [2013-04-24]

Nås via: <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/> (2013-05-09)

- Statistiska centralbyrån, Fortsatt stor ökning av befolkning i tätorter (2011-06-20) [online], tillgänglig via: www.scb.se > Hitta statistik > Statistik efter ämne > Miljö > Tätorter; arealer, befolkning > Tätorter 2010, arealer, befolkning

Nås via: http://www.scb.se/Pages/PressRelease_317009.aspx (2013-05-20)

- Statistiska centralbyrån , Tätorter, arealer, befolkning [online], tillgänglig via: www.scb.se > Hitta statistik > Statistik efter ämne > Miljö > Tätorter; arealer, befolkning

Nås via: http://www.scb.se/Pages/ProductTables_13001.aspx (2013-06-11)

- Åkerlund, U & Eriksson, L, Boverket (2007) *Bostadsnära natur – Inspiration & vägledning*. Karlskrona: Boverket

Nås via: <http://www.boverket.se/OmBoverket/Webbokhandel/Publikationer/2007/Bo-stadsnara-natur/> (2013-05-10)

7.2 Trycka källor

- Davidsson, B & Patel R, (2011) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra, och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

7.3 Otryckta källor

- Intervju, Fokusgrupp: MAI Elirgrupp, Jonas Leandersson (Malmö), Martin Nilson (Malmö), Henrik Petersson (Malmö), Dennis Forsgren (Malmö), Viktor Ekelund (Malmö) (2013-05-14)

- Intervju, Fokusgrupp: Friskis&Svettis jogginggrupp, Mats Eriksson (Bjärred), Bengt Larsson (Lomma), Yvonne Sjölin (Lomma), Eva Sjö Dahl (Lomma) Helene Waltersson (Arlöv) (2013-04-27)