

### LEDER



Af Henrik H. Brandt,  
direktør for Idrættens  
Analyseinstitut

#### Løb efter de lette gevinster

Måske har det rent idrætspolitisk været en hæmsko for løbeidrætten, at løb er så rasende simpelt og tilgængeligt at dyrke for de fleste.

Motionsløbere har aldrig rigtigt hørt til i det 'fine' idrætslige selskab af gymnaster, boldspillere og atletikudøvere. I 1990'ernes kulturpolitiske debat på idrætsområdet rangerede motionsløberne i anseelse kun lige over de ildesete masochister med egen kondicykel i kælderens. Lavmotoriske tonsere var de, uden sans for skønheden i idrættens mangeartede bevægelseskulturer.

Derfor var motionsløberne også uden for radaren i den herskende idrætspolitiske debat. Motionsløbere løb jo kun af pligt og angst for hjertelægens strenge blik – ikke af lyst – og derfor ville den monotone idræt heller ikke i det lange løb kunne fastholde de prustende selvpinere på fortove og skovstier.

I 2010'erne har magtbalancen ændret sig drastisk. Godt hjulpet af en tiltagende kommerialisering har motionsløb i de senere år været på toppen af den idrætslige modebølge. Alle tal viser en eksplosion i antallet af danskere, der dyrker forskellige udholdenhedsidrætter under åben himmel. Og det viser sig også, at den måske simpleste af alle idrætsgrene ikke blot har potentiale til at indfange, men også til at fastholde motionister i årevis.

Mange motionsløbere ændrer motiver, identitet og målsætninger med deres idræt undervejs i 'karrieren'. Løb er en mere rigt facetteret idræt end som så, og meget tyder på, at selv om motionsløb

*fortsættes...*

#### Indhold:

- **Bredere palet af løbetilbud**
- **Foreninger: Fang en motionsløber**
- **Den store ruteforvirring**
- **500 motionsruter blev væk**
- **Call for abstracts til EASM**
- **Kalenderen**



Foto: Colourbox

Motionsløbere har forskellige grunde til at løbe. Idans undersøgelse har fundet fem 'motionsløbertyper'.

## Paletten af løbetilbud skal gøres bredere

**En bedre forståelse af forskellige motionsløbertypers behov og prioriteringer kan gøre motionsløb til en endnu større idrætsaktivitet, konkluderer Idan på baggrund af en ny undersøgelse om danske motionsløbere.**

Af Peter Forsberg, Idrættens Analyseinstitut

Motionsløb er muligvis en simpel idrætsgren, men de tusindvis af løbere på danske fortove og skovstier er vidt forskellige i deres tilgange til og motiver for at dyrke idrætten.

På baggrund af en grundig analyse af danske motionsløberes motivation og behov opdeler Idan i rapporten 'Motionsløbere i Danmark' de danske motionsløbere i fem overordnede typer. De fem typer – traditionsløberne, socialløberne, udfordringsløberne, de selvorganiserede løbere og sundhedsløberne – varierer betragteligt i forhold til, hvor hurtigt de løber, hvor langt de løber, og ikke mindst hvorfor de løber.

Sundhedsløberne motiveres, som navnet antyder, primært af de sundhedsmæssige gevinster ved motionsløb, mens udfordringsløberne fokuserer på personlig udfordring og udvikling og stiller ofte op i forskellige former for arrangerede

motionsløb. Sundhedsløberne hører til de mindst dedikerede og mindst trænende motionsløbere, mens udfordringsløberne omvendt er blandt de mest dedikerede løbere og ofte finder løbeskoene frem (se boksen på næste side).

De fem motionsløbertyper og det samlede portræt af de danske motionsløbere er baseret på en undersøgelse af 4.052 motionsløbere, som er den første store undersøgelse af sin art herhjemme. Undersøgelsen er udført af Idan for Dansk Atletik Forbund (DAF) og Danmarks Idræts-Forbund (DIF), der vil anvende undersøgelsens resultater i bestræbelserne på at få en større relevans som leverandør af træning og fællesskaber til danske motionsløbere i fremtiden.

#### Løbere ser sig selv som motionsløbere

En af de væsentlige forskelle mellem de fem motionsløbertyper er den betydning, motionsløb som fritidsinteressen har

*fortsættes...*

i dag er den største idrætsaktivitet for voksne, som 'man klæder om til', bør motionsløb have et endnu større potentiale som sundhedsidræt, som oplevelsesidræt og som social aktivitet i løse fællesskaber og foreninger.

Motionsløb og beslægtede aktiviteter som vandreture, o-løb, mountainbike osv. hører utvivlsomt til blandt de letteste gevinster at tage hjem, hvis endnu flere danskere skal motiveres for at dyrke motion. Men det udelukker ikke, at man ved hjælp af mere raffinerede strategier hos foreninger, trafik- og naturforvaltere, løbsarrangører, idrætsorganisationer osv. kan få fat i, inspirere og fastholde endnu flere motionsløbere og skabe mere kvalitet i oplevelserne.

Efter flere årtiers idrætspolitisk blindhed over for løberne og deres behov står de gode viljer nu i kø hos idrætsorganisationer, fonde og myndigheder. Millionerne sidder løst i lommen til lysløjper, rutekoncepter og parkour-anlæg, men ingen aner dybest set, om vi tilrettelægger og koordinerer indsatserne på den mest optimale måde.

Lad os derfor for en gang skyld tage motionsløberne seriøst og arbejde grundigt og innovativt med vidensopsamling, erfaringsudveksling, koordinering, udvikling, uddannelse og gensidig inspiration på området. Danmark kan sagtens blive et endnu bedre land at løbe i for endnu flere, selv om vi allerede ligger langt fremme i feltet.

## De fem motionsløbertyper

<b>Traditionsløbere</b>	Traditionsløberne findes blandt erfarne motionsløbere, som vægter den umiddelbare tilfredsstillelse ved løb højt. Ud over at fornøjelsen ved løb i sig selv er en vigtig motivationsfaktor, så spiller sociale elementer f.eks. i forbindelse med arrangerede motionsløb en stor rolle for denne type.
<b>Socialløbere</b>	Socialløberne vægter det sociale element ved motionsløb og udgøres typisk af folk over 40 år, som har løbet i mange år. Selvom socialløberne holder af at løbe, er det specielt det sociale samvær med venner eller træningskammerater i foreningen, som er afgørende for, at socialløberne kommer af sted, og socialløberne løber da også hellere sammen med andre end på egen hånd.
<b>Udfordringsløbere</b>	Udfordringsløberne drages af at forbedre sig og sætte nye målsætninger, der trænes frem imod. Drømmen om at overgå sig selv og gennemføre de opstillede målsætninger gør, at udfordringsløberne træner ofte, og for at optimere træningen anvender udfordringsløberne flittigt forskellige former for rekvisitter/gadgets i forbindelse med løb – fra dagbog over pulsurl til GPS-udstyr.
<b>Selvorganiserede løbere</b>	De selvorganiserede løbere udgøres af løbere med ret forskellige motiver for at dyrke motionsløb. De selvorganiserede løbere kommer ofte af sted på egen hånd, hvilket delvist skyldes en travl hverdag, som kræver en fleksibel og nem idrætsaktivitet at organisere.
<b>Sundhedsløbere</b>	Sundhedsløberne løber i overvejende grad for at opnå de gavnlige sundhedsmæssige effekter, som løb giver, og de findes på tværs af alle aldersgrupper. Gruppen er mere udbredt blandt kvinder end mænd. Sundhed skal forstås bredt i den forstand, at der kan være tale om at løbe for at tabe sig eller holde vægten, at komme i god form og/eller at opnå generelt velvære.

for den enkelte motionsløbers identitet. Traditionsløberen er den løbetype, som i størst omfang betragter sig selv som motionsløber og tillægger motionsløb den største identitetsmæssige betydning, mens sundhedsløberen og den selvorganiserede motionsløber tillægger den mindst betydning.

De enkelte typers forhold til identitet er interessant, da identiteten har stor betydning for, hvordan den enkelte dyrker motionsløb.

De løbere, som tillægger motionsløb den største identitetsmæssige betydning, træner således oftest på ugebasis, løber de længste træningsture og deltager oftere end andre løbetyper i organiserede motionsløb (se tabel på næste side).

Desuden er spørgsmålet om identitet vigtigt, fordi de typer, som er mindst dedikerede, også er de typer, som er sværest at organisere i foreninger og lignende. Det er i sig selv ikke overraskende, men det bør give anledning for DAF/DIF og andre arrangører af motionsløb til at overveje, om paletten af tilbud er bred nok, eller om foreningerne afskrækker en del løbere ved at anlægge et for seriøst niveau, hvor mindre dedikerede motionsløbere ikke føler sig hjemme.

### Motionsløbere mellem pligt og lyst

Mange af undersøgelsens motionsløbere holder af at dyrke motionsløb, og for en del er det lysten frem for pligten, der driver værket. Direkte adspurgt svarer hver tredje motionsløber på tværs af typerne, at 'fornøjelsen ved løb i sig selv' er et vigtigt motiv for at komme sted

Dette motiv er specielt udbredt blandt traditionsløberne, socialløberne og udfordringsløberne, som også samlet set vægter de lystorienterede motiver højt, mens de pligtorienterede motiver som at holde sig sund spiller en større rolle for de selvorganiserede løbere og sundhedsløberne.

For mange motionsløbere synes træningen dog ikke at være noget, 'der bare skal overstås', men derimod en tiltrængt og fornøjelig pause fra hverdagens stress og jag. Fundene er interessante og lægger sig op ad Idans undersøgelser af aktive fitnessudøvere, som også peger på, at lyst spiller en vis rolle for at være og forblive fysisk aktiv.

En mulig forklaring på, at de selvorganiserede løbere og sundhedsløberne i mindre grad vægter de lystorienterede motiver er, at de samlet set har dyrket motionsløb i færre år end de øvrige.

*fortsættes...*

## NYT FRA IND- OG UDLAND

### EU vedtager idrætsresolution

Europa-Parlamentet har med stort flertal vedtaget en idrætsresolution, der i 101 punkter oplister parlamentets syn og målsætninger på idrætsområdet.

Grundlæggende støtter parlamentet den større rolle, som EU har fået på idrætsområdet i de senere år, og opfordrer EU-Kommissionen til at fremlægge et ambitiøst budget på sportsområdet, der tager højde for idrættens store sundhedsmæssige, sociale, kulturelle og økonomiske betydning.

Men parlamentet peger også på en række udfordringer for idrætten som at øge kvinders idrætsdeltagelse og politiske indflydelse i idrætsorganisationer, sikre indtægter til den brede idræt fra spilleindustrien og lotterier samt at få kriminaliseret salg og distribution af doping plus match-fixing i alle EU-lande.

I flere punkter fremhæver resolutionen desuden behovet for, at medlemslandene effektivt bekæmper korruption og kriminalitet i idrætten, og slår fast, at god demokratisk og transparent ledelse i idrætsorganisationerne er en forudsætning for deres uafhængighed.



Foto: Shirine Vallo Ertmann/Flickr

### Stort potentiale i udsatte områder

Der ligger først og fremmest socioøkonomiske og kulturelle forhold bag den relativt lave idræts- og foreningsdeltagelse i nogle af Danmarks mest kendte udsatte boligområder som Vollsrose i Odense, Gellerup i Aarhus og Tingbjerg i København.

Ifølge en meget omfattende undersøgelse af idræt i seks udvalgte danske boligområder, som Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet og konsulentfirmaet Metopos – en del af Bascon – har udarbejdet for en række fonde samt Kulturministeriet og Social- og Integrationsministeriet, har nogle af de mest kendte udsatte boligområder i Danmark til gengæld et godt udbud af idrætsfaciliteter og bevægelseskære grønne områder.

I forhold til idrætsdeltagelsen kompenserer det i mange tilfælde for beboerskabens ofte store sociale og sundhedsmæssige udfordringer.

Undersøgelsen konkluderer, at der generelt er mere behov for at skabe tilpassede og målrettede aktivitetstilbud og bedre udnyttelse af eksisterende faciliteter, grønne områder og foreningstilbud snarere end i at investere i nye faciliteter. Desuden er koordinerede samarbejder mellem skole- og fritidstilbud, boligforeninger og idrætsforeninger af afgørende betydning for idrætsdeltagelsen i de udsatte boligområder.

Overraskende nok er den generelle idrætsdeltagelse i flere af de kortlagte boligområder kun marginalt lavere end i hele befolkningen, ligesom de voksne beboere dyrker lige så meget idræt i kommercielt regi som i foreningsregi. Til gengæld er foreningsdeltagelsen betydeligt lavere i de udsatte områder end i samfundet generelt.

Drenge og mænd i områderne har en relativt høj idrætsdeltagelse, mens det er en udfordring at udvikle tilbud og faciliteter, der kan tiltrække piger og kvinder af anden etnisk baggrund end dansk.

På aktivitetssiden er fodbold og styrketræning og til dels svømning af stor betydning. Ifølge undersøgelsen er der især stort potentiale i at udvikle aktiviteter som svømning, dans og jogging i de udsatte boligområder.

Et sammendrag af rapporten med konkrete anbefalinger og selve hovedrapporten kan downloades i vidensbanken på [idan.dk](http://idan.dk).

## Vidt forskellige løbevaner

	Andel, der løber tre eller flere ture per uge	Andel, der bruger over 45 minutter på den typiske løbetur	Andel, der løber over 7,5 km på den typiske løbetur	Andel, der tilbagelægger 5 km på under 25 minutter
Traditionsløbere	84 %	52 %	80 %	62 %
Socialløbere	79 %	65 %	82 %	47 %
Udfordringsløbere	83 %	48 %	82 %	74 %
Selvorganiserede løbere	58 %	26 %	50 %	50 %
Sundhedsløbere	52 %	28 %	41 %	28 %

*De fem motionsløbertyper afspejler sig bl.a. i løbevanerne. Især skiller 'sundhedsløberne' sig ud ved ofte at løbe færre, kortere og langsommere ture end de øvrige løbere. Sundhedsløberne er da også den løbetype, der har løbet i færrest år, og som i højest grad forbinder løb med pligt.*

Forskellene giver anledning til at tro, at det ofte tager et par år, før man som motionsløber for alvor bliver bidt af sporten. Løbere, der har løbet i tre eller flere år, fokuserer i markant højere grad på lystbaserede motiver sammenlignet med løbere, der har kortere tid bag sig som løber.

Undersøgelsen kan dog ikke sige noget sikkert herom, da der alene er tale om et øjebliksbillede af de deltagende løberes motiver for at løbe. Det vil derfor også være forkert at sige, at sundhed og mere pligtorienterede motiver ikke har betydning for, at motionsløbere kommer af sted.

Stort set alle respondenter angiver da også, at de løber, fordi motionsløb giver dem en generel følelse af velvære. For en del motionsløbere spiller muligheden for at holde vægten eller det at tabe sig også en rolle.

### Fleksibel, men også social idræt

Socialløberen, som er en blandt undersøgelsens fem typer, er et tydeligt eksempel på, at sociale aspekter spiller en rolle for mange motionsløbere. Det er derfor også en af undersøgelsens konklusioner, at mange motionsløbere gerne vil være sociale i forbindelse med løb.

Kun 14 pct. af respondenterne svarer i undersøgelsen, at de aldrig løber sammen med andre, og langt de fleste motionsløbere løber fra tid til anden sammen

med andre, hvilket kan dække over alt fra egentlige løbegrupper eller foreninger til mere uformelle konstellationer med venner, familie eller kollegaer.

Forståelsen af motionsløb som en udpræget individuel idræt bør derfor nuanceres. I stedet er der nærmere tale om, at motionsløb er en meget fleksibel idræt med en bred vifte af muligheder for at engagere sig socialt i større eller mindre grad. Stort set alle deltagere i undersøgelsen beretter således, at de veksler mellem forskellige måder at dyrke motionsløb på. Det tyder på, at mange sætter pris på motionsløb, fordi det kan organiseres på vidt forskellige måder alt efter humør, behov og muligheder. Netop muligheden for at kunne tage en social tur med vennerne eller en tur alene for blot at klare hovedet er formentligt en af de væsentlige årsager til, at så mange folk sværger til motionsløb.

Den store tilgængelighed er til gengæld en stor udfordring for foreninger og andre udbydere af løbetræning. For at spille en rolle, skal de med andre ord overveje, hvordan de kan give motionsløbere noget 'ekstra'. Rapporten peger på, hvordan foreninger kan skabe ekstra værdi for de enkelte motionsløbertyper, og samlet set er rapportens konklusion da også, at der er grund til at tro, at motionsløbere i langt højere grad kan organiseres i foreninger med de rette tilbud.

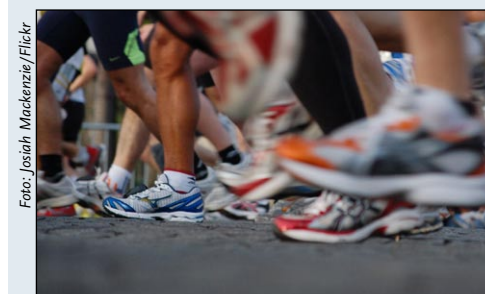


Foto: Josiah Mackenzie/Flickr

### Om undersøgelsen

Undersøgelsen 'Motionsløbere i Danmark' er baseret på en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 4.052 aktive motionsløbere samt interviews og fokusgruppeinterviews. Undersøgelsen er udarbejdet af Idan for Dansk Atletik Forbund og Danmarks Idræts-Forbund. Bestil eller download rapporten på [idan.dk](http://idan.dk).

## Cykel- og motionsløb på Hærvejen

Hærvejen er omdrejningspunktet om en ny satsning på en international bredde-event i Danmark. Inspirationen er hentet fra Vasaloppet i Sverige, hvor ruten danner rammen om motionsevents året rundt.

Weekenden den 22.-24. juni, som er samme weekend som den traditionsrige Hærvejsmarch, bliver udgangspunktet for de første prøveløb i cykel- og løbedisciplinerne.

Foreløbig har DGI med samarbejdspartnerne offentliggjort planerne for cykelløbet, som bliver en 250-300 km lang tur på og langs Hærvejen fra den dansk-tyske grænse til Viborg.

Ambitionen er, at udviklingen af Hærvejsmarchen og Hærvejsløbet skal blive til Danmarks største motionsevent med 10.000 deltagere i 2015 og 25.000 deltagere i 2024.

Udviklingen af Hærvejsmarchen og Hærvejsløbet sker i et samarbejde mellem DGI, Viborg Kommune og Hærvejsmarchen.

## EU-millioner til eventsamarbejde

12,5 mio. kr. fra EU's interregionale udviklingsmidler skal være med til at skabe vækst i Kattegat-Skagerak-regionen gennem et samarbejde mellem ti forskellige organisationer fra Aarhus, Oslo og Gøteborg, der tager afsæt i eventbaseret innovation.

Eventbaseret innovation handler i denne forbindelse om, at teknologiske udviklingsprojekter skal kobles til begivenheder, herunder særligt sportsbegivenheder. Nye innovative løsninger skal give arrangementerne en ekstra dimension gennem bl.a. nye formidlingsformer af eventen. Det kan f.eks. være at give publikum mulighed for at følge atleternes fysiske tilstand under en konkurrence.

De ti partnere bidrager med hver deres kompetenceområder, og det er et af projektets styrker, vurderer Klavs Madsen, der leder afdelingen for Idræt på Aarhus Universitet.

"Fra universiteternes side kan forskning udnyttes til at skabe vækst, mens andre partnere bidrager med kompetencer inden for teknologi, innovation og eventorganisering. Så vi har hver især nogle stærke kernekompetencer, men hvis vi arbejder sammen, kan vi blive endnu bedre til at skabe unikke løsninger og potentielle produkter," siger Klavs Madsen.

På forskningssiden deltager universiteterne i Aarhus og Gøteborg samt Norges Idrætshøjskole i Oslo. Desuden deltager også ACTIVE Institute og Alexandra Institutet fra Danmark.

I alt er budgettet for hele projektet 25 mio. kr., hvoraf de 12,5 mio. kr. kommer fra EU's interregionale udviklingsmidler. Regionalt støtter bl.a. Region Midtjylland projektet med 1 mio. kr.



Foto: Colourbox

Kun 7 pct. af landets motionsløbere dyrker løb i en forening. Men foreningerne har et stort potentiale.

# Fang en motionsløber: Gode råd til foreningerne

**Få motionsløbere finder vej ind i foreningerne, der ofte mangler interesse for og viden om motionsløbere. Idans undersøgelse af motionsløbere kan hjælpe foreningerne med at udvikle bedre tilbud til motionsløbere.**

Af Peter Forsberg, Idrættens Analyseinstitut

Mens udøvere af idrætsgrene som fodbold, håndbold og badminton er flittige medlemmer af danske idrætsforeninger, har det danske foreningsliv aldrig for alvor formået at indhente de senere årtiers stærkt voksende felt af motionsløbere. Kun 7 pct. af alle aktive motionsløbere i Danmark dyrker deres idræt i en forening.

Idans nye rapport om motionsløbere konkluderer, at foreningslivets manglende appel til motionsløbere delvist skyldes, at Dansk Atletik Forbund (DAF) historisk set ikke har interesseret sig særlig meget for motionsløbere. Men samtidig har den brugbare viden om motionsløberes ønsker og behov været begrænset.

Kombinationen af foreningernes begrænsede lyst og manglende viden til at satse på motionsløbere har betydet, at det ofte kun er de mest dedikerede og seriøse motionsløbere, som finder vej til foreningerne.

Rapporten anbefaler derfor, at DAF overvejer, om paletten af tilbud er bred nok, eller om man afskærer en hel del løbere ved at anlægge et for seriøst niveau,

hvor mindre dedikerede motionsløbere ikke føler sig hjemme.

Med Idans 'portræt' af forskellige motionsløbertyper er vidensniveauet om forskellige typer af motionsløbere og deres måde at dyrke løb på højnet betragteligt. Motionsløbertyperne kan hjælpe idrætsforeningerne med at få flere motionsløbere som medlemmer i fremtiden.

## Motionsløbere vil gerne løbe med andre

Potentialet for at organisere motionsløbere i foreninger er i høj grad til stede, konkluderer rapporten. Motionsløb er i dag danskernes foretrukne idrætsaktivitet, som 'man klæder om til'. Hver fjerde dansker angav i undersøgelsen 'Danskerens motions- og sportsvaner 2007' at dyrke motionsløb regelmæssigt.

Hvis blot en lille del af disse løbere kan engageres i atletik- og motionsforeninger, kan DAF få en betydelig medlemsfremgang.

Ifølge de adspurgte aktive motionsløbere i rapporten er der grund til at tro, at der er basis for flere medlemmer. Lidt flere end halvdelen af de 4.052 motionsløberne i

fortsættes...

Foto: John Hartley



### FIFPro udgiver 'sort bog'

Den internationale fodboldspillerorganisation, FIFPro, tegner i en ny rapport et dystert billede af arbejdsforholdene for østeuropæiske fodboldspillere, der kæmper med manglende lønudbetalinger, vold, chikane og match-fixing.

FIFPro har undersøgt arbejdsforholdene blandt 3.357 professionelle fodboldspillere i 14 østeuropæiske lande, og ifølge rapporten 'FIFPro Black Book Eastern Europe' får hele 41,1 pct. af spillerne i undersøgelsen ikke deres løn til tiden.

Ifølge FIFPro har de spillere, som ikke modtager deres løn, samtidig større incitament til at deltage i match-fixing. Hele 11,9 pct. af spillerne angiver, at de er blevet kontaktet om at deltage i manipulerede kampe, og særligt spillere med manglende udbetalinger af løn er udsatte.

Mads Øland, der er bestyrelsesmedlem i FIFPro og formand for Spillerforeningen, er overrasket over omfanget af problemer.

"Det tegner et meget sort billede af situationen i de lande. Det er også derfor, vi har valgt at kalde det 'The Black Book', for det siger meget præcist, hvad indholdet er," siger Mads Øland i et interview til Spillerforeningen.

FIFPro appellerer nu til en række interessenter som UEFA, FIFA og EU-Kommissionen om at tage del i arbejdet med at få forbedret forholdene for spillerne.

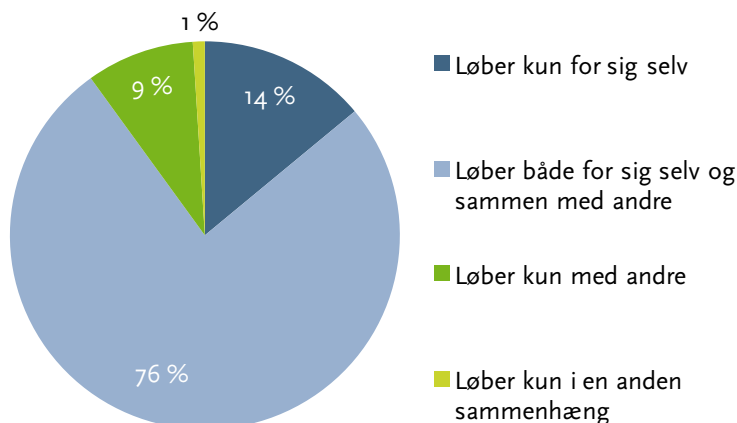
### Underskud i europæisk klubfodbold

Det samlede underskud i de europæiske topklubber steg med 36 pct. til i alt 1,6 mia. euro i 2010, viser den seneste UEFA-rapport om økonomien i europæisk klubfodbold, som bygger på 665 klubber i 53 europæiske topligaer.

Stigningen i underskuddet kommer til trods for en samlet indkomststigning i klubberne fra 12 til 12,8 mia. euro fra 2009 til 2010. Især tabene på transfertsiden er steget, mens lønudgifterne for første gang i flere år er stabiliseret på cirka 64 pct. af de samlede udgifter.

Rapporten er den fjerde i rækken af UEFA's Club Licensing Benchmarking Reports, men den første siden indførslen af UEFA's Financial Fairplay-regler, der har til formål at skabe en sund fodboldøkonomi på tværs af klubber og nationale ligaer. Generelt påviser rapporten, at mange europæiske fodboldklubber, ikke mindst i de store ligaer, fortsat har problemer med at holde balance i regnskaberne.

**Figur 1: De fleste løber gerne med andre**



*Størstedelen af respondenterne i undersøgelsen 'Motionsløbere i Danmark' har inden for det seneste år løbet både for sig selv og sammen med andre. Kun et lille mindretal løber aldrig med andre.*

rapporten, som ikke allerede er medlem af en forening, angiver, at de ikke er afvisende over for at blive medlem af en forening.

85 pct. af motionsløberne i rapporten beretter samtidig, at de løber sammen med andre enten i en forening eller på et mere uformelt niveau med venner, kollegaer eller familie (se figur 1). Modsat løber kun 14 pct. af de undersøgte motionsløbere udelukkende alene.

Undersøgelsen er ikke repræsentativ for alle danske motionsløbere, men den bekræfter, at motionsløb ikke behøver være en idrætsgren for rendyrkede individualister, selv om næsten alle motionsløbere også løber på egen hånd fra tid til anden. Motionsløb i en forening eller lignende skal kunne kombineres med det at løbe på egen hånd.

Rapporten peger derfor på, at foreninger og andre arrangører af motionsløb bør fokusere på at tilbyde gode og veltilrettelagte træninger, der bl.a. kan fungere som inspiration for motionsløbernes ture på egen hånd. Det kan f.eks. ske ved at introducere til nye løberuter og/eller træningsformer som interval- eller sprinttræning.

### Viden og målrettede tilbud

Opgaven med at få medlemmer blandt motionsløbere har også haltet pga. manglende viden om motionsløberes motiver for at løbe og ønsker til et foreningsmedlemskab.

Rapporten peger på, at især de såkaldte sundhedsløbere og udfordringsløbere (se den forrige artikel) synes at være specielt interessante for DAF og foreningerne.

Men rapporten pointerer samtidig, at de to løbetyper skal aktiveres på vidt forskellige måder. Sundhedsløberne har en relativt begrænset viden om løb. Foreninger og andre arrangører af løbetræning har derfor meget at tilbyde sundhedslø-

berne ved at give dem et fast holdepunkt i hverdagstræningen og vejlede og motivere dem i den svære opstartsfasen – f.eks. ved at introducere grundlæggende træningsformer som intervaltræning.

Udfordringsløberne har mere erfaring med motionsløb. Tilbuddene skal derfor fokusere på muligheder for at forbedre sig og udfordre sig selv, hvilket kan kombineres med deltagelse i et eller flere større løb som mål for træningen.

Mens tilbud til sundhedsløberne primært skal fokusere på god introduktion til motionsløb, handler det i forhold til udfordringsløberne mere om, at foreningen skal være det sted, hvor den bedste rådgivning og sparring kan findes.

### DAF vil have fat i nye løbere

Med afsæt i Idans rapport om motionsløbere i Danmark, har DAF og DIF vedtaget et 3,9 mio. kr. stort udviklingsprojekt, som inden udgangen af 2013 skal have 10.000 nye motionsløbere ind i DAF-foreninger.

Det ambitiøse udviklingsprojekt skal gøre det mere interessant for motionsløbere at være medlem af en forening under DAF ved at bringe forbundets store 'know how' i spil over for motionsløbere, lyder det i pressemeddelelsen fra DIF.

Den daglige træning skal gøres sjovere, og gennem træningsvejledning i de enkelte foreninger er målet bl.a. at mindske skader hos motionsløbere samt at tilbyde kostvejledning, foredrag og træningslejre i såvel ind- og udland for at motivere motionsløbere til at melde sig ind i DAF-foreninger.

DAF's målsætning om 10.000 flere medlemmer inden udgangen af 2013 er i den ambitiøse ende. DAF vil vokse med 25 pct., hvis målet indfries.



## Håndbog om stier

Friluftsrådet har i 2011 med skriftet 'Stier – inspiration til planlægning og forvaltning' udgivet en lille håndbog, der hurtigt giver viden og inspiration om de væsentligste aspekter ved planlægning og forvaltning af stier i det grønne.

Bogen kan give god inspiration til såvel myndigheder som lokale foreninger eller andre kræfter, der ønsker at planlægge eller forvalte stier.

Håndbogen indeholder i et lettilgængeligt sprog gode ideer og tips og oplysninger om, hvor man kan søge yderligere information.

De tre forfattere, Casper Lindemann, Johanne Leth Nielsen og Mads Ellegaard arbejder alle for Friluftsrådet, der har udgivet bogen med støtte af Realdania.

Bogen på 66 sider kan downloades gratis på [friluftsradet.dk](http://friluftsradet.dk).



Foto: Dansk Orienterings-Forbund

En lang række sti- og rutekoncepter i det fri er blevet udviklet i de senere år. F.eks. er 'Find vej i...' udviklet af Dansk Orienterings-Forbund med lettere og sværere ruter, alle markeret med poster.

# Den store ruteforvirring

**Kommuner, fonde og ministerier investerer millioner af kroner i ruter og rutekoncepter i naturen for at fremme danskernes motionsvaner. Spørgsmålet er, om junglen af nye tilbud fremmer motion og aktivitet.**

Af Henriette Bjerrum,  
Ildrættens Analyseinstitut

Kløverstier, Sundhedsspor, Put Danmark i lommen, 'Find vej i...', Hjertestier, Spor i Landskabet. Navnene på ruteprojekter, der skal give danskerne gode oplevelser og mere motion, står nærmest i kø over hele landet.

Fælles for initiativerne er, at de skal formidle oplevelser og skabe aktivitet i naturen. Målet er at få flere danskerne ud at motionere eller at skabe større kvalitet i oplevelserne i naturen.

Generelt vil danskerne gerne ud i naturen. For mange er naturen det foretrukne motionsrum, så den simple adgang til attraktiv natur og bynære bevægelsesmuligheder er vigtig, vurderer Søren Andkjær, der forsker i friluftsliv på Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet.

"Der er internationale undersøgelser, der viser, at når man laver nye stier og stisystemer, skaber det større aktivitet. Bedre adgang trækker i sig selv flere folk ud i naturen. Men der er mangel på viden om afmærkede ruter og koncepter, der bygger oven på etablering af stier," siger Søren Andkjær, der efterlyser flere undersøgelser på området.

"Der er bl.a. for lidt viden om ruterne effekt for forskellige målgrupper. Når det er

sagt, anser jeg det for sandsynligt, at bedre skiltning, ny information og mere formidling vil få flere til at bruge naturen."

## Målet med ruterne

Ruterne skal da også øge aktiviteterne i naturen og tiltrække nye målgrupper. I rutekoncepterne er formidlingen derfor helt central:

"Det vigtigste er, at der skabes opmærksomhed om ruterne," siger Charlotte Lassen, der er Naturstyrelsens centrale projektleder for 'Sundhedsspor'.

Og opfindsomheden er stor, når folk skal lokkes til: 'Sundhedsspor' retter sig mod dem, der gerne vil vide mere om deres aktuelle kondition og deres generelle sundhedstilstand. Her er formidlingen baseret på plancher opstillet ved ruterne, mens 'Put Danmark i Lommen' under Friluftsrådet har fokus på naturformidling på ruterne, hvor brugerne kan få små guidefilm på mobilen undervejs på gåturen. I 'Find vej i...', der er et projekt i Dansk Orienterings-Forbund, er inspirationen 'skattejagter'. På alle ruterne er der poster, som brugerne skal finde.

## Tror på effekt af ruterne

Ifølge Casper Lindemann fra Friluftsrådet og Tim Falck fra Naturstyrelsen virker

fortsættes...

## KALENDEREN

### Nordic Venue Forum

19.-20 juni 2012: For tredje år i træk sætter konferencen Nordic Venue Forum fokus på stadion- og arendrift i Norden.

I år afholdes konferencen i Oslo fra den 19.-20. juni efter at have besøgt Stockholm i 2010 og København i 2011.

Konferencen formidler viden, debat og inspiration inden for drift af arenaer og stadions til sport, underholdning og kultur i den nordiske region. Blandt temaerne er således trends i forbrugeraf-færd, events, teknologi til gennemførelse af events og underholdning, finansiering af arenaer og generering af overskud på drift. Konferencen byder derudover på besøg i forskellige kulturkomplekser og arenaer.

På de to seneste konferencer har en lang række kommercielle og offentlige aktører på arenaområdet fra såvel Norden som resten af verden været blandt deltagerne og oplægsholderne.

Bag konferencen står den engelske stadioneksperter Ian Nuttall og hans firma Xperiology, mens Idan er partner på konferencen.

Programmet for konferencen samt praktiske informationer vil blive opdateret på konferencehjemmesiden [www.nordicvenueforum.com](http://www.nordicvenueforum.com).

### Call for abstracts til EASM

European Association for Sport Managements (EASM) årlige konference løber i år af stablen i Aalborg den 18.-21. september under overskriften 'Sport mellem forretning og civilsamfund'.

Temaet for konferencen, som Idan er samarbejdspartner på, afspejler dynamikken mellem den traditionelle idrætssektor, der bygger på frivillighed, og den øgede kommerialisering og professionalisering af idrætssektoren.

Det er nu muligt at indsende akademiske eller praksisbaserede papers til EASM. For unge akademikere er det desuden muligt at indsende et akademisk paper til til New Researchers Award. Både igangværende og afsluttede undersøgelser og forskning er velkomne.

Hele 15 emner er udgangspunkt for temaer relateret til ni forskellige workshops, som bl.a. går tæt på OL i London 2012, organisering af elitesport, ledelse i idrættens internationale organisationer og frivillighed i idrætten.

Papers til konferencen skal indsendes senest den 16. marts.

Læs mere om call for papers, om konferencens emner samt workshops på [easm2012.com](http://easm2012.com).

### Grænser for eliteidræt og events?

Hvor går de rimelige grænser for store satsninger på internationale sportsevents og eliteidræt?

På baggrund af to aktuelle undersøgelser og litteraturstudier af international forskning vil Idrættens Analyseinstitut blandt andet sætte disse spørgsmål til debat på konferencen 'Idrættens største udfordringer II' i Vejen Idrætscenter, den 30.-31. maj.

På et af konferencens spor vil Idan her præsentere de første resultater af den danske del af den såkaldte SPLISS-undersøgelse, der kortlægger danske eliteidrætsudøveres vilkår og eliteidrættens struktur og økonomi i international sammenligning.

Desuden præsenterer Idan frisk research om lejevilkårene på store danske idrætsarenaer til store sportsevents og en ny undersøgelse af efterbrugen af store stadionanlæg, som er bygget til sportens største megaevents.

Debatten om eliteidræt og events bliver blot et af mange emner, som bliver belyst gennem nye undersøgelsesresultater, oplæg og debat på konferencen i Vejen Idrætscenter. Det endelige program for den ambitiøse idrætspolitiske konference i flere spor offentliggøres ultimo februar på [idan.dk](http://idan.dk).

ruterne. Når nye ruter indvies, skaber det mere aktivitet på de eksisterende stier.

Men begge er samtidig opmærksomme på, at deres viden er erfaringsbaseret og ikke videnskabeligt dokumenteret, og for mange af rutekoncepterne er der overvejelser om, hvordan man bedst kan evaluere effekten af ruterne.

En rute eller en sti kan dog ikke stå alene. "Så skal det i hvert fald være en god én," smiler Anders Torpegaard fra Spor i landskabet.

"Nej, der skal ske noget derude. Ruten ved Ballum (ved den sønderjyske vestkyst, red.) er et godt eksempel. Der er meget at se og opleve. Der er for eksempel muligheder for at finde mad i naturen. Det er noget af det, der trækker folk til. Ellers er shelters [til overnatning] og friluftsliv et trækplaster, mens mange familier med børn gerne vil se græssende dyr."

Samme erfaring har Tim Falck fra Naturstyrelsen. Som han ser det, skyldes Sundhedssporenes succes, at de samtidigt med etableringen har skabt et bredt ejerskab om ruterne og har etableret starthuse/læhuse ved udgangspunkterne for ruterne, arrangeret andre motionsaktiviteter og temadage for lærere m.m.

### Ruteforvirring - men god strategi

Der er imidlertid mangel på sammenhæng mellem og overblik over stier, spor og ruter i Danmark og generel 'støj på linen' i forhold til kommunikationen af de mange muligheder for bevægelse og oplevelser i landskabet.

Naturstyrelsen opfordrer med hjemmesiden '[udinaturen.naturstyrelsen.dk](http://udinaturen.naturstyrelsen.dk)' kommuner og borgere til at registrere ruter og friluftsmuligheder i deres områder, og i den centrale vej- og stifortegnelse har kommunerne mulighed for at registrere alle stier, men det er ikke lovpligtigt.

Begge tjenester er således frivillige og skaber ikke et samlet overblik over adgangen til naturen i Danmark. Der er heller ingen koordinering mellem de mange rutekoncepter og formidlingssider. Der er dog samarbejde mellem nogle af projekterne. For eksempel kan et 'Sundhedsspor' samtidigt være en 'Hjertestesti'.

Bredden i koncepter har dog også fordele ifølge friluftsekspert Søren Andkjær:

"Når man kaster et blik på de mange forskellige koncepter, kan det godt virke lidt forvirrende. Jeg mener dog, det giver rigtig god mening, da koncepterne i høj grad har forskellige målgrupper og samtidigt søger at forankre initiativerne lokalt. Det er en god strategi for at få flere til at bruge naturen, at vi tænker bredt, og at



Foto: Dansk Orienterings-Forbund

tilbuddene også præsenterer den mangfoldighed af motiver, der er for at opholde sig i naturen."

### Er det pengene værd?

Selv om der fortsat mangler viden og forskning om, hvordan og hvornår man når forskellige målgrupper gennem rutekoncepter, ser der altså ud til at være god mening i alle de nye investeringer i friluftsliv og udendørsfaciliteter.

Ifølge Søren Andkjær er ruterne til glæde for en stor gruppe idrætsudøvere, der i modsætning til foreningerne ikke har stærke idrætsorganisationer i ryggen, men løber en tur alene eller sammen med familien søger oplevelser i naturen:

"Og hvis man prøver at vende argumenterne lidt om, kan man jo sige, at det er forbløffende få midler, der bliver brugt på udendørsfaciliteter i forhold til de enorme beløb, man traditionelt bruger på idrætsfaciliteter som svømmehaller, vandkulturhuse, fodboldbaner, atletikbaner m.m. Særligt når man ser på, at antallet af voksne, der dyrker deres idræt i naturen, er steget voldsomt over de seneste år, ligesom vandreture som motionsform har været i stærk vækst."

### Mindre adgang til naturen

Fokus på etablering af ruter i naturen falder sammen med, at adgangen til naturen gennem mange år er blevet stærkt begrænset.

Skov & Landskabs undersøgelse fra 2011, 'Udviklingen af markveje og stier i det åbne land', der er bestilt af Friluftsrådet, dokumenterer, at det er blevet vanskeligere at bevæge sig rundt i det åbne danske landskab.

Fire områder blev undersøgt, og faldet i antal offentligt farbare markveje har været på mellem 38 og 54 pct fra 1954 til 2010 i områderne.

### Idræt i udsatte boligområder

Rapporten præsenterer resultaterne af en undersøgelse af idræt blandt socialt udsatte og i udsatte boligområder. Rapporten kortlægger i seks boligområder idræts- og bevægelsesmuligheder, idrætsdeltagelse, barrierer herfor og faciliteternes betydning.

*Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund ved Syddansk Universitet og Metopos - en del af Bascon, februar 2012*

### Stier - inspiration til planlægning og forvaltning

Inspiration til, hvordan man planlægger og etablerer nye stier, spor og ruter i landskabet. Udgivelsen henvender sig bl.a. til kommuner, foreninger, lodsejere og organisationer.

*Casper Lindemann, Johanne Leth Nielsen, Mads Ellegaard, Friluftsrådet, 2011*

### Motionsløbere i Danmark - portræt af de danske motionsløbere

Rapporten belyser de danske motionsløberes motiver, behov og idrætsvaner, ligesom den går tæt på forskellen mellem selvorganiseret og organiseret løb i Danmark. Rapporten præsenterer desuden fem forskellige motionsløbertyper.

*Peter Forsberg, Idrættens Analyseinstitut, januar 2012*

### Muligheder og begrænsninger for friluftsliv

Rapporten går tæt på friluftslivets muligheder og begrænsninger med afsæt i en række artikler, der bl.a. belyser friluftsliv og kommunalreformen, børn og naturen, befolkningens kendskab til adgangsregler og friluftsliv i naturvejledningen.

*Jakob Haahr og Søren Andkær, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2011.*

### Idræt og idrætsfaciliteter på Bornholm

Rapporten belyser Bornholms Regionskommunes idrætsfaciliteter, herunder børn og voksnes anvendelse af faciliteterne samt organiseringen og driften af disse.

*Bjarne Ibsen og Louise Bæk Nielsen, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2011.*

### Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling

Udgivelsen præsenterer Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, ligesom udgivelsen præsenterer den nyeste videnskabelige viden om fysisk aktivitet som forebyggelse og behandling.

*Bente Klarlund Pedersen og Lars Bo Andersen, Sundhedsstyrelsen, november 2011.*

Download eller find links til rapporterne i vidensbanken på [Idan.dk](http://Idan.dk).



Foto: Colourbox

## 500 motionsruter blev væk

Et Danmarkskort med ambitionen om at nå op på 500 motionsruter fordelt i alle landets kommuner blev åbnet i september 2007. I dag er det svært at finde spor af de mange ruter.

*Af Henriette Bjerrum, Idrættens Analyseinstitut*

Indenrigs- og Sundhedsministeriets projekt 'Gang i Danmark' ville skabe et Danmarkskort med ruter, der kunne inspirere danskerne til at dyrke fysisk aktivitet i naturen.

Landets kommuner blev bedt om at melde ind med mindst fem ruter hver, og hjemmesiden 'gangidanmark.dk' skulle samle overblikket over de mange lokale muligheder. Danmarks Radio (DR) skabte samtidig opmærksomhed om ruterne med en stor mediekampagne. Prisen for projektet var fire millioner kr.

Men her i 2012 er der ikke længere mange spor at finde af projektet eller motionsruterne.

På nettet kan man stadig finde DR's oprindelige [formidlingsite](#). Men hjemmesiden med Danmarkskortet og oversigten over ruterne, som DR linker til, er som sunket i jorden.

Det har ikke været muligt at finde frem til bevæggrundene for at nedlægge indsatsen efter den store investering. Indenrigs- og Sundhedsministeriet har ingen evaluering af deres egen indsats og samarbejdet med kommunerne. Ikke engang en sagsmappe har det været muligt at finde frem til.

### Kommunale resultater

Kommunerne, som var samarbejdspartnere, ser ud til at have fået mere blivende

resultater ud af projektet. Rundt om på flere kommuners hjemmesider kan man finde henvisninger til 'Gang i Danmark' og af og til også information om de ruter, der blev etableret i den forbindelse.

En af disse kommuner er Fåborg-Midtfyn Kommune, der fik kåret en rute til 'Danmarks bedste motionsrute'.

"For os havde det stor effekt, at være med i 'Gang i Danmark'. Ruten blev lavet i samarbejde med frivillige fra Faaborg

*fortsættes...*

### Gang i Danmark

Gang i Danmark blev lanceret af Indenrigs- og Sundhedsministeriet under Lars Løkke Rasmussen. Projektet kostede i alt fire millioner kr.

Halvdelen gik til et partnerskab af idrætsorganisationer og patientforeninger, der skulle skabe ekstra fysisk aktivitet i otte byer. Den anden halvdel finansierede oprettelse af en hjemmeside, en landsdækkende mediekampagne i Danmarks Radio samt projektsekretariatets aktiviteter.

Gang i Danmark var en del af Indenrigs- og Sundhedsministeriets samarbejde med Trygfonden om en KRAM-indsats. De to samarbejdspartnere stillede hver 15 millioner til rådighed til den samlede indsats, som ud over Gang i Danmark blandt andet omfattede KRAM-undersøgelsen og formidling om KRAM-faktorerne (Kost, Rygning, Alkohol og Motion).





### Kom godt i gang med løb - og bliv ved

Hvordan kommer jeg bedst i gang med at løbe? Skal jeg løbe alene eller sammen med andre? Hvilke skader skal jeg være opmærksom på? Og hvordan holder jeg motivationen for at løbe?

Svar på disse spørgsmål er noget af den viden, man kan hente i bogen 'Kom godt i gang med løb', der særligt henvender sig til nye løbere, som ønsker at komme i gang med at løbe eller folk, som efter en længere pause gerne vil starte med løb igen.

Bogen henvender sig til voksne i alle aldre, i alle størrelser og med forskellig kondition.

Med afsæt i teori, praksis på løbeområdet, erfaringer fra forfatteren selv og en række interviews med 12 forskellige motionsløbere, kommer bogen omkring en lang række aspekter af det at dyrke løb, ligesom den belyser den svære start og forhindringer, man kan møde, når man er kommet i gang med at løbe.

*Ditte Toft*

### Kom godt i gang med løb – og bliv ved

**Søren Hjerrild Mikkelsen**

Eget forlag

Antal sider: 160

Pris: 120,00 kr.

Nyhedsbrevet Overblik  
Nummer 47 - 13. februar 2012

Udgiver:  
Ildrættens Analyseinstitut  
Kanonbådsvej 12A  
1437 København K

Telefon: 3266 1030  
E-mail: idan@idan.dk  
Hjemmeside: www.idan.dk

Redaktion:  
Søren Bang, redaktør  
soeren.bang@idan.dk

Ditte Toft, journalist  
ditte.toft@idan.dk

Henrik Brandt, direktør (ansv.)  
henrik.brandt@idan.dk

Ski- og Motionsklub," fortæller Pia Kalmer Jørgensen, Sundhedskoordinator i Faaborg-Midtfyn Kommune.

"At ruten blev kåret til først Danmarks smukkeste og siden Danmarks bedste motionsrute har simpelthen puttet os på landkortet. Vi bruger det den dag i dag i vores markedsføring både lokalt og på turistkontoret. Sidste år blev vi kåret til Danmarks Friluftskommune, hvor ruten også spillede en vigtig rolle."

### Fortsat i andet regi

Fuldægtig i Ministeriet for Sundhed og

Forebyggelse, Margit Ulmer, understreger, at 'Gang i Danmark' i udgangspunktet var tænkt som et etårigt projekt som blandt andet skulle skabe opmærksomhed om motion i naturen og få danskerne til at bevæge sig noget mere.

Der er stadig ruter i de dengang nye kommuner, og mange andre projekter som sundhedsstier har taget over, hvor de slap. Så der er sket meget på rutefronten siden 2007. Helt væk er motionsruterne altså ikke, men man skal lede godt efter dem på kommunernes hjemmeside, hvis man skal finde dem.

## Fondsmillioner går til ruter og stier

Mange fonde støtter etableringen af spor, stier og rutekoncepter i naturen. Et eksempel er Nordea-fonden, der med de senere års satsning på motion og sundhed har udviklet sig til en af de helt store bidragsydere på området. I 2011 havde otte af fondens projekter fokus på bedre adgang til naturområder eller etablering af ruter. Over 50 millioner kr. er samlet tildelt de otte projekter.

'Kløverstier' og 'Liv og lys i Søndermarken' er begge ruteprojekter. 'Liv og lys i Søndermarken' er et stort udviklingsprojekt for parken (på Frederiksberg) med fokus på både motion, natur og kulturhistorie. Styrelsen for Slotte og Kulturejendomme står for projektet i samarbejde med Frederiksberg Kommune, Lokale- og Anlægsfonden og Nordea-fonden. En del af 'Liv og lys i Søndermarken' er en interaktiv lysløjpe i Søndermarken, der blev indviet i oktober 2011. Den 2,5 km lange rute har kostet 13,5 millioner ud af de 30 millioner, der er afsat til det samlede projekt.

Ud over at løberuten er oplyst, er der flere træningsmuligheder. For hver 100 meter er der en markering, så det er nemt at følge med

i, hvor langt man løber. Samtidigt er der en 'harefunktion', som kan hjælpe løberne med at holde en bestemt fart. Den enkelte løber vælger selv hastigheden og skal så blot følge lysglimtene i stolperne for at holde farten.

Projektet i Søndermarken skiller sig ud ved den høje 'kilometerpris', men samtidigt skiller projektet sig også ud ved, at det er et af de få ruteprojekter, hvor der er planlagt en evaluering af effekten af indsatsen. Frederiksberg Kommune står for evalueringen. I april 2011 blev der foretaget en 'førmåling' af aktiviteten i parken. I 2012 begynder de første effektmålinger af ruten.

'Spor i landskabet', som Nordea-fonden ligeledes giver tilskud til, har en helt anden kilometerpris – og et andet sigte. Her er der netop fokus på øget generel adgang til landskabet. Landmænd, lodsejere og frivillige 'sporgrupper' kan søge om at etablere spor og stier, der giver offentlig adgang til private naturområder.

Målet for projektet er, at der i 2015 er etableret 1.500 km nye stier og spor. Den samlede projektpriis er 7 mio. kroner.

Projektitel	Varighed	Tilskud
Stier ved Ballum	2011	468.000 kr.
Spor i landskabet (landsdækkende projekt)	2010-2013	5.000.000 kr.
Fodsporet (Slagelse-Næstved og Dalmose-Skælskør)	2008-2011	36.000.000 kr.
Kløverstier (landsdækkende projekt)	2010-2011	6.447.000 kr.
Liv og lys i Søndermarken (inkl. lysløjpe)	2011	17.600.000 kr.
Cyklist- og fodgængerbro over Nørreåen ved Randers	2011	638.000 kr.
Cykel- og gangbro over Gudenå ved Kællinghøl, Bjerringbro	2011	244.000 kr.
Gå-, cykel- og ridestier i Ejsing/Egebjerg området	2011	178.300 kr.

Nordea-fondens bidrag til diverse natur- og motionsruter. Kilde: Nordea-fondens hjemmeside samt Styrelsen for Slotte og Kulturejendommens hjemmeside.