

EVALUERING AF LØBESTIER

Lys og liv i Søndermarken, Pulsparken i Ry
og Interaktiv motionssti i Herlev

Maja Pilgaard / Rapport / Januar 2016



Idrættens
Analyseinstitut

LOKALE
ANLÆGS
FONDEN

EVALUERING AF LØBESTIER

Lys og liv i Søndermarken, Pulssparken i Ry
og interaktiv motionssti i Herlev

Titel

Evaluering af løbestier. Lys og liv i Søndermarken, Pulsparcken i Ry og Interaktiv motionssti i Herlev.

Forfatter

Maja Pilgaard

Øvrige bidragydere

Frederik Bjerglund

Rekvirent

Lokale og Anlægsfonden

Layout

Anne von Holck (Tegnestuen Trojka) og Idrættens Analyseinstitut

Fotos

Rune Johansen

Print

Mercoprint Digital A/S

Udgave

1. udgave, København, januar 2016

Pris

Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på www.idan.dk og på Lokale og Anlægsfondens hjemmeside: www.loa-fonden.dk

ISBN

978-87-93375-27-7

978-87-93375-28-4 (elektronisk)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4A

DK-1437 København K

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

Indledning.....	6
Resumé	8
Faciliteternes fysiske udformning og formål	12
Populære løberuter i de tre lokalområder	22
Hvorfor anlægge løbestier?	25
Et analytisk bagtæppe	25
Løbestiernes formål	30
Brug af løbestier	33
Kapacitetsudnyttelsen i uge 40	33
Spørgeskemaundersøgelse: Brugernes færden og adfærd.....	42
Løbestiernes virkning.....	54
Brugernes holdning til stierne og aktivitetspladserne.....	54
Brug af det digitale lag	60
Needs, nursing og nudging – formål og virkning.....	69
Kampen om det offentlige rum – hvem appellerer løbestierne til?	76
Afslutning og perspektivering	83
Løbestierne stadfæster multifunktionel kropskultur.....	84
Litteratur	87
Bilag 1: Metode.....	89
Observation.....	89
Interviews.....	89
Kapacitetsundersøgelse.....	89
Spørgeskemaundersøgelse	90
Bilag 2: Eksempel på registreringsskema	91
Bilag 3: Holdninger til løbestier og aktivitetspladser	93

Indledning

Lokale og Anlægsfonden (LOA) har i foråret 2015 bedt Idrættens Analyseinstitut (Idan) foretage en evaluering af tre løbestier i Danmark, som har modtaget støtte og rådgivning af Fonden. De støttede projekter omfatter Pulsparken i Ry, Søndermarken på Frederiksberg og Interaktiv motionssti i Herlev. Alle tre løbestier har tilknyttet aktivitetspladser i forskelligt omfang samt et digitalt lag som en tiltænkt hjælpefunktion til løbere og andre brugergrupper.

Evalueringen har til formål at afdække tre overordnede evalueringsområder:

- 1) *Den fysiske udformning* – En beskrivelse af stierne, aktivitetspladserne og det digitale lags forløb og tiltænkte funktion (formål). Herunder en beskrivelse af den lokale kontekst, hvor løbestierne er etableret.
- 2) *Den faktiske brug* – Hvem bruger anlæggene? Hvor mange, hvordan og med hvilket formål?
- 3) *Virkning* – Analyse af tilsigtede og utilsigtede effekter samt fokus på både kvantitative og kvalitative succeskriterier.

Evalueringen relaterer resultaterne fra de enkelte løbestier til hinanden i det omfang, at det er muligt og giver mening. Men sammenstillingerne foretages med forbehold for de meget forskellige lokale kontekster, som har afgørende betydning for, hvad succeskriterierne har været i udgangspunktet, og hvordan man efterfølgende kan vurdere løbestiernes virkning.

Motionsløb og fitnessstræning udgør langt størstedelen af den voksne befolknings foretrukne måde at dyrke sport eller motion på i dag. Motionsløb har været én af de største aktiviteter for voksne i flere årtier, men de senere år ser man også sådanne aktiviteter fylde mere i børn og unges idrætsvanemønster (Forsberg et al., 2015; Laub, 2013; Pilgaard et al., 2015a og 2015b).

Fitness har efterhånden også i en længere årrække stået øverst på aktivitetslisten i mange befolkningsgrupper, mens brug af udendørs træningsredskaber er et nyere fænomen i en dansk sammenhæng. Den første udendørs træningspavillon med støtte fra LOA blev etableret på Tangkrogen ved Aarhus i 2002. I Breddeidrætsbetænkningen fra 2009 står der, at 'idrætten rykker udendørs' (Kulturministeriet, 2009) som kontrast til formuleringen i betænkningen fra 1987, hvor konklusionen var, at 'idrætten rykker indendørs' (Kulturministeriet 1987).

Befolkningen er nu for alvor ved at vænne sig til at træne i det fri, og efter et årtis modningsproces ruller en bølge af udendørs bevægelsesformer, som afspejler sig i både idrætsvanemønstre og i opførelsen af nye former for udendørs, offentligt tilgængelige træningspladser, ruter og steder.

De tre løbestier med tilhørende støttefunktioner repræsenterer i denne forbindelse højaktuelle, moderne bevægelsesfaciliteter, som henvender sig til et bredt udsnit af befolkningen. Denne evaluering ser nærmere på en række aspekter, som knytter sig til løbestiernes formål, udformning, funktionalitet, anvendelse og virkning.

Evalueringen bygger på analyser af datamateriale af både kvalitativ og kvantitativ karakter indsamlet i perioden august til oktober 2015.

Analyserne bliver i de tilfælde, hvor det er muligt, sammenholdt med resultater fra andre undersøgelser for at perspektivere betydningen af de aktuelle resultater.

Resumé

Evalueringen har til formål at afdække den fysiske udformning, den faktiske brug og virkningen af tre løbestier og tilhørende aktivitetspladser med digitale støttefunktioner. De tre løbestier omfatter Lys og Liv i Søndermarken, Pulsparken i Ry og interaktiv motionssti i Herlev.

Evalueringen bygger på analyser af datamateriale af både kvalitativ og kvantitativ karakter indsamlet i perioden august til oktober 2015.

Løbestiernes formål

En analyse af formålene med de tre løbestiprojekter foreslår tre analytiske retninger til at belyse løbestiernes virkning. Den første retning handler om at etablere løbestier for at opfylde uopfyldte behov (needs). Den anden retning handler om at skabe bedre vilkår for eksisterende brugere (nursing), mens den tredje retning handler om at adfærdsændre (nudging) gennem aktivering af inaktive borgergrupper og ved at få borgerne til at benytte særlige områder til aktivitet.

Pulsparken havde dels fokus på at skabe bevægelsesmuligheder i et fremtidigt boligområde (needs), at tiltrække nye beboere og samtidig binde to bydele sammen med et stisystem i ønsket om at tiltrække brugere fra den eksisterende bydel (nudging).

I Herlev ønskede man dels at skabe gode rammer for en eksisterende løbeklub (nursing), dels at inspirere inaktive borgere til mere aktivitet (nudging) gennem nyskabende, interaktive bevægelsesmuligheder.

I Søndermarken ønskede man også at skabe bedre vilkår for eksisterende brugere (nursing), at aktivere nye brugergrupper (nudging) samt at lede løbetrafikken fra Frederiksberg Have til Søndermarken (nudging).

Faktisk brug – optælling af brugere

Optællinger ved de tre løbestier mandag til torsdag fra kl. 7-22 og fredag fra kl. 7-21 i uge 40, 2015 viser store forskelle i brugen med i alt 5.088 registrerede brugere i Søndermarken, 2.447 brugere i Herlev og 861 brugere i Pulsparken.

Forskellene hænger formentlig sammen med store variationer i den kontekst, hvor løbestierne ligger. Mens Søndermarken på Frederiksberg er omkranset af over 100.000 borgere i parkens umiddelbare nærhed, lyder de tilsvarende tal på knap 30.000 indbyggere i Herlev Kommune og blot 7.000 borgere i Ry-området. Samtidig er borgersammensætningen meget forskellig. På Frederiksberg lever mange unge og borgere med længerevarende videregående uddannelser, mens man i de to øvrige områder finder flere ældre borgere, børnefamilier og personer med grunduddannelse eller erhvervsfaglige uddannelser. Disse forskelle i borgersammensætningen spiller ind på borgernes aktivitetsmønstre og deraf brug af de tre løbestier og aktivitetspladser.

Søndermarken har rigtig mange brugere, som løber og går på stierne. De to aktivitetspladser Oasen og Vildniset bliver også godt brugt af både børn og voksne. Begge køn er også godt repræsenteret, men mænd ser ud til at løbe mere end kvinder, som omvendt går mere end mænd, og ved aktivitetspladserne forholder flest kvinder sig passive som tilskuere til deres børns leg, mens mænd i højere grad udfører styrketræningslignende aktiviteter.

Pulsparken i Ry fremstår primært som en cykelsti med tre forskellige aktivitetszoner, der tiltaler forskellige typer af brugere. Pulsparken fremtår ikke for lokale beboere som én samlet park, og Legezoneen ved Ry Hallerne virker noget afskærmet fra de to øvrige zoner i Kildebjerg Ry.

I Pulsparken ser man relativt mange brugere ved Legezoneen og Pulszoneen i forhold til brug af stien, mens Sansezoneen omvendt rummer meget få brugere. Både piger og drenge leger ved Legezoneen i tidsrum, der passer med anden aktivitet ved det tilstødende idrætsanlæg. Pulszoneen appellerer primært til drenge, som har indtaget området med løbehjul, skateboard/rulleskøjter og lignende. Det betyder også, at voksne brugere kun sjældent benytter zonerne til træning.

I Herlev benytter brugerne aktivitetspladserne forholdsvist begrænset i forhold til trafikken på stien. Mange cykler på stien i tidsrum, der svarer til trafik til og fra skole/arbejde. Aktivitetsbaserne bliver i deres nuværende form – uden det oprindeligt tiltænkte avancerede digitale lag – primært brugt som legepladser for børn. Både drenge og piger bruger hoppebasen, mens klatrebasen tilsyneladende appellerer mest til drenge. Aktivitetsbaserne fungerer ikke umiddelbart som supplement til træningen for den eksisterende løbeklub eller øvrige foreningsfællesskaber, som det var en del af hensigten med projektet fra starten.

Brugernes færden og adfærd – resultater fra brugerundersøgelsen

En spørgeskemaundersøgelse blandt et lille udsnit af brugerne (n Søndermarken = 79, n Pulsparken = 28, n Herlev = 20) har fokus på, hvordan brugerne færdes på stierne og aktivitetspladserne, årsager til at benytte de tre løbestier, afstand til stierne samt et afsnit om løberne.

Analyserne giver samme indtryk som kapacitetsanalyserne. Søndermarken rummer mange løbere og fodgængere, mens Pulsparken og Herlev primært benyttes af cyklister. Brugernes benytter primært de tre løbestier af praktiske årsager, der handler om tilgængelighed. De fleste angiver, at det er tæt på, hvor de bor. Søndermarkens brugere synes også, det er et skønt område, mens en del fra Pulsparken begrundet brugen med, at det er gratis.

Svarene afspejler brugernes geografiske afstand til løbestierne. Brugere i Søndermarken og Herlev bor primært inden for en radius af 3 km (nærhed/tilgængelighed), mens en del fra Pulsparken bor længere væk end 5 km fra parken. Det tyder på, at Pulsparken (primært Pulszoneen) modsvarer et unikt behov (need), som brugerne ikke finder andre steder i nærheden.

Analyserne giver indtryk af, at stierne og aktivitetspladserne bliver brugt i moderat omfang, og at brugerne i nogen grad oplever, at forskellige brugergrupper færdes ved anlæggene. Særligt Søndermarken appellerer bredt til flere forskellige typer af brugere.

Løberne angiver primært at løbe af sundhedsmæssige årsager. Løberne giver pæne karakterer til underlaget på løbestierne, særligt i Søndermarken og Pulsparken. Løberne føler sig også generelt trygge ved at færdes i områderne, selvom vurderingerne af belysningen i mørke modtager mere blandede holdninger.

Samlet set udtrykker brugerne stor tilfredshed i både Søndermarken, Pulsparken og Herlev. De fleste aktivitetspladser samler dog også mange neutrale svar som udtryk for, at brugerne ikke anvender pladserne eller har benyttet sig af de særlige funktioner som at søge information om stiens forløb, træningstips eller de digitale lag.

Området omkring Søndermarken har uden sammenligning den største tilfredshed med 74 pct. af brugerne, som er 'meget tilfredse'. Omvendt samler information om stiens forløb i Herlev flest utilfredse brugere, mens den digitale harefunktion heller ikke vinder udbredt begejstring i hverken Søndermarken eller Pulsparken.

Udfordringer med det digitale lag

Analysen viser generelle udfordringer med at få det digitale lag til at fungere optimalt. I alle tre projekter er løsningen i bedste fald ustabile (Søndermarken) og i værste fald slet ikke fungerende (midlertidigt i Pulsparken og permanent i Herlev). I Pulsparken fungerer QR-koderne dog stadig, men det er uvist, i hvilket omfang de bliver brugt.

Analysen peger på, at en lavpraktisk løsning med en harefunktion i lyset kan tilføre en sjov dimension til træningen blandt eksisterende brugere (nursing), mens det er vanskeligt at finde eksempler på, at harefunktionen kan motivere utrænede personer til at begynde at løbe (nudging).

Ideerne fra Herlev var veludviklede og havde potentialer i forhold til at skabe relationer mellem brugerne, men de teknologiske løsninger var tilsyneladende for komplicerede til at fungere i praksis. Hærværk spiller også en stor rolle for vanskelighederne med teknologien i Herlev.

Endelig er det generelt vanskeligt at skabe effekter af et digitalt lag, hvis brugerne ikke er opsøgende eller opmærksomme på, at mulighederne eksisterer. De digitale løsninger taler derfor pt. primært til opsøgende brugere, som ønsker en ekstra dimension til træningen. Ønsker man at appellere til brugere, som ikke på forhånd har intentioner om at træne, kræver nudging-dimensionen formentlig en mere offensiv strategi, hvor brugerne på en (endnu) mere synlig måde præsenteres for de forskellige muligheder.

Generelt vil opsætning af stationære digitale elementer uden mulighed for 'opdatering af software' også være forbundet med en risiko for at skabe en forældet løsning allerede i det øjeblik, den etableres. I bedste fald kan det skabe en kortsigtet nyhedsværdi.

Det er interessant at udvikle på digitale løsninger, der kan skabe kommunikation på tværs af brugere, og som kan bringe folk sammen i forskellige bevægelsesfællesskaber. Mulige fremadrettede tiltag kunne inkludere ambassadører for brug, platforme med brugernes egne uploads og træningstips, præstationer mv., hvilket også sikrer løbende udvikling og inddragelse af brugerne i opdatering af indholdet i de digitale løsninger.

Utilsigtede effekter

En utilsigtet effekt ved de offentligt tilgængelige træningspladser kan være, at de mest aktive brugergrupper kommer til at spille en markant rolle i at definere, hvilke former for bevægelseskulturer som udspiller sig i det aktuelle rum. Effekten kan endda opstå uden, at de dominerende brugergrupper har til hensigt at skræmme andre væk.

En anden utilsigtet effekt opstår som følge af stor succes. Nogle brugere (af Søndermarken) oplever, at aktivitetspladserne bliver overfyldte, og en meget forskelligartet brug på tværs af brugergrupper kan føre til konflikter mellem brugerne.

Endelig har en del kommercielle aktører indtaget træningsmulighederne (i Søndermarken). Det kan både skabe liv, aktivitet og forbilleder for andre brugere, men der kan også være en risiko for at skræmme enkeltbrugere væk. Generelt er det dog interessant at udvikle på større fællesskaber i form af både kommercielle, foreningsdrevne, kommunale eller andre aktører med en bred vifte af tilbud til forskellige målgrupper.

Løbestierne stadfæster multifunktionel kropskultur

Mange projekter med støtte fra LOA har til hensigt at være nyskabende med hidtil ukendte facilitets- og funktionsmæssige udformninger. Dette kan føre til, at projekterne fremstår som 'forud for sin tid', hvorfor effekten på kort sigt ikke nødvendigvis kan måles direkte.

På den måde bærer anlæggene ofte mere præg af 'nursing' og 'nudging' end at være et svar på et regulært 'need', da nyskabende faciliteter skal motivere til nye bevægelsesmuligheder frem for at efterkomme eksisterende behov.

Derfor bør man ikke på kort sigt have for snævert fokus på kvantitative effekter i form af mange brugere, men snarere udforske de kvalitative og skjulte dynamikker, som udvikler sig, og som afspejler et fremadrettet potentiale (eller fiasko) i mere kvantitativ retning

Overordnet set udtrykker træningspladsernes intention om multifunktionalitet (både i forhold til køn, alder og brug), at de fysiske steder er rummelige og ønsker at bringe forskellige befolkningsgrupper sammen.

I praksis lykkes rummeligheden primært i Søndermarken med mange forskellige brugergrupper på samme sted, mens de øvrige aktivitetspladser har en mere snæver brugerskare.

Faciliteternes fysiske udformning og formål

De tre løbestiprojekter er alle udformet som et stiforløb med tilknyttede aktivitetspladser. Desuden har de tilkøbt et digitalt lag som støttefunktion af forskellig karakter. Detaljerede beskrivelser med tilhørende fotos af de tre løbestier kan ses på side 15-22. Her beskrives kort områderne omkring løbestierne.

Søndermarken

Søndermarken ligger på Frederiksberg grænsende til Københavns Kommune, og parken fremstår sammen med den tilgrænsende Frederiksberg Have som en grøn oase midt i storbyen. Alene Frederiksberg har godt 100.000 indbyggere fordelt på relativt mange unge (40 pct. under 40 år) og relativt mange med lange videregående uddannelser (21 pct.)¹.

Motionsløb, fitnessrelaterede motionsformer og generelt selvorganiserede aktivitetsformer er mest populære blandt befolkningsgrupperne i 20-40-års alderen og specielt i grupper med lange videregående uddannelser (Laub, 2013). I den kontekst er udendørs, offentligt tilgængelige fitness- og løbemuligheder yderst relevante tiltag med mange potentielle brugere i netop dette område.

Pulsparken

I umiddelbar nærhed af Pulsparken i Ry finder man et væld af alternative ruter gennem skov, omkring søer, en golfbane samt Ry Hallerne, som består af traditionelt idrætsbyggeri med indendørs haller, fitnesscenter og udendørs boldbaner.

Pulsparken er etableret som led i udbygning af et nyt boligområde på kanten af Ry, hvor man ønskede at integrere muligheder for motion og bevægelse fra starten af byggeriet².

I selve Ry bor ca. 7.000 indbyggere. Grundskoleuddannede og erhvervsfaglige grupper udgør knap 60 pct. af borgerne i Skanderborg Kommune, mens blot 9 pct. har en lang videregående uddannelse. Antal indbyggere i hele oplandet omkring Pulsparken er slet ikke i nærheden af omfanget på Frederiksberg, ligesom borgersammensætningen med mange børnefamilier og andre uddannelsestyper også adskiller sig markant fra borgerne på Frederiksberg.

Herlev

Området omkring Herlev Hallerne udgøres både af indendørs haller, skøjtehal, fodbold- og atletikstadion, tennisbaner samt en række græsbaner. Herlev og de omkransende storkøbenhavnske forstadskommuner har en række grønne områder og opmålte motionsruter som supplement til nærværende stiforløb.

¹ Kilde: Danmarks Statistik.

² I september 2015 startede fase to af tre faser i udbygningen af Kildebjerg Ry, efter at samtlige 165 huse blev solgt i fase ét (interview med projektansvarlig, Kildebjerg Ry A/S).

Herlev Kommune huser knap 30.000 indbyggere, som i lighed med Ry-området består af mange børnefamilier. Uddannelsesniveaet er næsten identisk i Herlev og Skanderborg kommuner.

Disse lokale karakteristika er relevante at kaste lys på i en evaluering af de tre løbestier, da potentialerne for succesfulde løsninger og brugens omfang vil afspejle, hvor mange og hvem der bor i nærheden af stierne. Stiernes brug bør af denne grund ikke sammenlignes på tværs uden blik for disse lokale forskelle.

I det følgende gennemgås de tre løbestiprojekter mere detaljeret.



Oasen, Søndermarken.

Projekt Lys og Liv i Søndermarken

Den interaktive løbesti og de supplerende aktivitetspladser i Søndermarken på Frederiksberg blev realiseret via et udviklingsprojekt imellem Frederiksberg Kommune, LOA og det daværende Slots- og Ejendomsstyrelsen (nu Styrelsen for Slotte og Kulturejendomme, SLKE), som er ansvarlig for den løbende vedligeholdelse af Søndermarken.

Den samlede anlægssum beløb sig til 13.500.000 kr., som blev finansieret af henholdsvis Københavns Kommune, SLKE, LOA og Nordeafonden. LOA's finansieringsandel udgjorde 3.500.000 kr. Øvrige samarbejdspartnere var Cisternerne, De Frederiksbergske Slotshavers Venner, Bakkehusemuseet på Frederiksberg og Skoletjenesten, mens GBH Landskabsarkitekter stod for den arkitektoniske udformning.

Formål

Hensigten med projektet, der blev indviet i 2011, var dels at skabe en løbesti med en 'digital intelligens' og dels at udvikle nytænkende, aktivitetsfremmende og tryghedsskabende rammer for fysisk udfoldelse i den historiske park. Derudover ønskede initiativtagerne at relancere og fremhæve parkens kulturhistoriske elementer.

Udviklingsprojektet og den efterfølgende opførelse af anlægget i Søndermarken havde til hensigt at motivere og aktivere en bred målgruppe. Både børn og voksne, trænedede og utrænedede, organiserede og selvorganiserede, såvel som nye og eksisterende brugere var tiltænkt som målgrupper for de kommende faciliteter.

Udformning

Den centrale nye facilitet i Søndermarken, kaldet 'Lysløjpen', består af en slotsgrusbelagt løbesti, som langs hele den 2,5 km lange rute er flankeret af interaktive LED-lamper. Lamperne tænder

ved forbigående trafik for at muliggøre færdsel døgnet rundt. Lysløjpen er udstyret med en såkaldt 'harefunktion', som giver mulighed for at følge et lys på ruten, der følger løberen med en udvalgt hastighed. Man kan starte harefunktionen to forskellige steder på ruten og vælge imellem hastighederne 4 min/km, 4,5 min/km, 5 min/km, 6 min/km og 12 min/km.

Oasen er en aktivitetsplads med kunststofbelægning. Pladsen giver brugerne mulighed for at udføre balancetræning, styrketræning og leg i bl.a. trampoliner, balancekugler, træningsbøjler og lign. Ved pladsen er en infostander med træningstips.

Vildniset er den anden aktivitetsplads, som er bygget op af træstammer, reb og stolper. Underlaget er belagt med grus. Pladsens indretning er lavet med henblik på at udfordre brugerens styrke, balance og koordination. Her er også etableret en stander med træningstips, men begge pladser lægger op til at udforske kreative bevægelsesmuligheder.

Scenen er en tredje aktivitetsplads bestående af et rundt trædæk på 125 kvm., der appellerer til brugere, der ønsker at dyrke kampsport, yoga eller udføre teater- eller musikrelaterede aktiviteter. Scenen kan overdækkes med sejl. Scenen ligger relativt gemt i parken og bruges ifølge Søndermarkens selvevaluering meget sjældent. Pladsen er ikke inkluderet i evalueringen.

Digitalt lag

Det digitale lag i Søndermarken udgøres af harefunktionen og de personfølsomme LED-lys, som ved mørkets frembrud tænder ved passage.



Infostander med start af løbelys (harefunktion), Søndermarken .



Vildniset, Søndermarken.



Lysløjpen med aktivering af løbelyset, Søndermarken.



Pulszonen, Pulsparke.

Pulsparke i Ry

Pulsparke i Ry blev etableret i 2013 af udviklingsselskabet Kildebjerg Ry A/S, som er ligeligt ejet af henholdsvis Skanderborg Kommune og Lønmodtagernes Dyrtidsfond. Kildebjerg Ry A/S varetager løbende den praktiske udvikling af byområdet Kildebjerg Ry, hvor ambitionen er at etablere faciliteter og rammer, der lægger op til leg og bevægelse, og som gavner borgernes mulighed for at dyrke det lokale og aktive friluftsliv.

I forbindelse med udviklingen af projektet indgik Kildebjerg Ry A/S et samarbejde med Ry Hallen og tre lokale virksomheder i form af Pressalit, Rival og AKVA Waterbeds A/S. Dette udmøntede sig i et driftspartnerskab med de tre lokale virksomheder og Visit Skanderborg, som alle tager del i drift og vedligeholdelse af Pulsparke frem til 2023. Lokale borgere, foreninger og organisationer blev ligeledes inddraget i projektets udvikling, og LOA bidrog med rådgivning og sparring til projektets ansvarlige undervejs. Dele af det store stisystem og de tilhørende aktivitetspladser, som i dag udgør Pulsparke, blev udviklet og tegnet af Cebra arkitekter. Projektets anlægssum beløb sig på i alt 16.800.000 kr. hvoraf LOA's tilskud var på 3.000.000 kr.

Formål

Hensigten med opførelsen af Pulsparke i Ry var at etablere gode bevægelses- og motionsområder som led i udviklingen af en ny bydel. Man ønskede samtidig at skabe en naturlig forbindelse til Ry by og de tilstødende skov- og naturområder. Projektet var rettet mod en bred målgruppe, hvor personer i alle aldre, selvorganiserede såvel som foreningsaktive, blev anset som potentielle brugere.



Start på løbelyset, Pulsparken.



Sansezonen, Pulsparken.

Udformning

Pulsparken består af et stort stisystem, kaldet Stizonen, som flankeres af tre aktivitetspladser kaldet henholdsvis Legezone, Sansezonen og Pulszonen. Stizonen rummer flere forskellige aktivitetsmuligheder. Zonen tager form som en forgrening af både asfaltstier og skovstier, hvor der er rig mulighed for at dreje af og løbe af mindre stier for derved at søge mod den nærliggende skov. Ved Stizonen kan brugerne bl.a. benytte sig af en 4 km lang, oplyst rulleskøjte-/løberute. Ruten er asfalteret med materiale, som er specielt velegnet til rulleskøjteløb, mens den er belagt med grus og græs i hver side til gavn for almindelige løbere. På ruten er indlagt 500 meters løbelys ('harefunktion' som i Søndermarken), hvor man kan følge et lys i to hastigheder på 10 eller 15 km/time. Hastigheden indbyder altså til 500 meters løb i moderat eller højt tempo (spurt). Derudover rummer Stizonen en slaggerbelagt ridesti, som er naturligt sammenkoblet med resten af det lokale ridestisystem.

Legezone ligger ved Ry Hallerne og er fysisk afgrænset fra de to øvrige zoner, som ligger i selve Kildebjerg Ry. Zonen er bygget op af træstammer og stålelementer, der er kombineret på en måde, som skaber en skulpturel bevægelsesstruktur, når elementerne sættes i bevægelse. Konstruktionen giver brugerne mulighed for at klatre, gyng og balancere via den bevægelige struktur. Derudover



Legezone, Pulsparken.



Pulszonen, Pulsparken.

animerer zonen flisbelagte underlag brugerne til at lave udendørs fitnessøvelser. Zonen er både tiltænkt træning og leg.

Sansezonen er, som navnet afslører, tiltænkt sanserne. Brugere kan eksempelvis benytte zonen til at dyrke yoga, pilates, meditation og lign. Zonen er formet i en pyramidelignende struktur, er delvist overdækket og beplantet med forskellige krydderurter. Zonen ligger som en 'øde ø' i en lille anlagt sø, og er tiltænkt afslapning, afstresning og ro.

Pulszonen giver brugerne mulighed for at få pulsen i vejret. Zonen er belagt med kunststof og bygget op i en puklet struktur, hvor hældninger og niveauforskelle udfordrer brugergrupperne. Zonen har etableret løbeskåle, som er tiltænkt intervaltræning for løbere, mens en trappeskulptur appellerer til kreativ trappetræning. Zonen omkranses af en bakket bane i asfalt tiltænkt mountainbike og bmx, løbehjul mv. Pulszonen har desuden etableret siddepladser, cykelreparationsfaciliteter, opbevaringsskabe, toilet og vandpost.

Digitalt lag

De tre aktivitetszoner er udstyret med en infostander og QR-koder, som giver adgang til videoer på mobiltelefonen. Videoerne indeholder tips og ideer til, hvordan man kan bruge zonerne til aktiv træning. I Sansezonen giver koderne adgang til to forskellige musikstykker komponeret til stedet samt guidet meditation af 7 eller 15 minutters varighed.

Løbelyset startes ved at træde på en diode, som sætter løbelyset i gang.

Info om Pulsparken er desuden tilgængelig via en hjemmeside, hvor videoer, billeder og beskrivelser informerer brugere om parkens udformning, tilblivelse og muligheder: www.pulsparken.dk



Klatrebasen, Herlev.

Interaktiv motionssti Herlev

Den interaktive motionssti i det rekreative område omkring Herlev Stadion blev opført i 2009 via et samarbejde mellem LOA og Herlev Kommune, som står for anlæggets daglige drift og vedligeholdelse. Hensigten med samarbejdet var i udgangspunktet at skabe en interaktiv motions- og oplevelsessti, hvor stiens digitale lag i samspil med seks aktivitetsbaser skulle frembringe en ny og ekstra dimension af oplevelser og aktivitetsmuligheder for stiens brugere.

Af hensyn til økonomien blev tre af de seks baser opført som led i første etape. Anden etape er endnu ikke realiseret, og kommunen har ingen konkrete planer om påbegyndelse. Motionsstiens digitale lag blev markant reduceret i forhold til oplægget i den oprindelige indstilling fra Herlev Kommune. Omkostningerne for den første, og dermed endelige, del af projektet stod i knap 2.700.000 kr., hvoraf LOA finansierede halvdelen på 1.350.000 kr.

Motionsstiens tiltænkte interaktive udformning var et resultat af et udviklingsarbejde vedrørende anlæg af interaktive stier, som blev påbegyndt af LOA i 2008. Udviklingsarbejdet, som senere udmøntede sig i det indledende udkast til motionsstien i Herlev, var et samarbejde mellem Bettina Lamm fra Skov og Landskab ved Københavns Universitet, Center for Playware ved DTU og Bisgaard Landskabsarkitekter.

Formål

Herlev Kommune ønskede at appellere til en bred vifte af brugere i og omkring byen. Stiens både fysiske og digitale elementer lagde op til forskellige fortolkninger af anlæggets udformning afhængigt af brugerens træningsniveau og behov. Således var både aktive og inaktive borgere tiltænkt som målgruppe for projektet, mens man ligeledes ønskede at gøre områdets faciliteter mere attraktive for kommunens lokale løbeklub. De digitale elementer henvendte sig specifikt til yngre målgrupper i alderen 11 til 15 år.



Klatrebasen og stiforløb, Herlev.

Udformning

Motionsstien er etableret på et eksisterende 2 km asfalteret stisystem, der omkranser Herlev Stadion og de omkringliggende tennis- og fodboldbaner. Via stiens definerede rute har brugerne mulighed for at dreje af flere steder, for at opsøge andre og længere motionsruter i området. Kommunen har etableret seks ruter mellem 2 og 10 km. Langs motionsstiens forløb finder man tre baser i form af 'Startbasen', 'Klatrebasen' og 'Hoppebasen', som er strategisk placeret omkring de tilstødende idrætsbaner. Baserne har hver deres særegne funktion, mens de samlet set skal fungere som en let genkendelig og identitetskabende installation for motionsstien som helhed. Hver enkelt base er beklædt med et rødt kunststofmateriale og løbebaneoptegninger, således at hver base skaber et sportsligt anslag til stiens videre forløb. Endeligt er alle baser udstyret med en lysmast og et cirkelformet siddemøbel, der tillader brugerne at bruge baserne til både træning og afslapning efter behov.

Startbasen befinder sig nær indgangen til atletikstadion, hvor der oprindeligt var opsat en stor-skærm samt en infostander om motionsstiens muligheder og forløb. Desuden er der opsat aflåse-



Hoppebasen og stiforløb, Herlev.



Startbasen, udsat for hærværk, Herlev.



Vippeplateauer, Hoppebasen, Herlev.

lige opbevaringsskabe og vandpost samt en basketballkurv. Hærværk har udfordret Startbasens funktionsniveau, og aktuelt er basen ikke anvendelig, da både storskærm og skabe er ødelagt. Kommunen har af flere omgange forsøgt sig med udbedring af hærværk, men valgte på grund af den økonomiske byrde helt at nedlægge de digitale funktioner.

Klatrebasen består af tre meter høje søjler i hvidt træ i en kvadratisk opsætning. Søjlerne er sammenbundne via diverse redskaber i form af klatrereb, klatrenet, ribber, armgangsstænger, hækkeløbsbarrer og koldbøttebarer. Alle elementer er tiltænkt, at brugeren skal lave en individuel fortolkning af basens brug.

Ved Hoppebasen er to trampoliner bygget ned i overfladen. Desuden rummer basen en række vippende plateauer, som har til hensigt at træne og udfordre brugerens balance. Basen er placeret mellem boldbaner, tennisbaner og en forgrening af stisystem mellem husene i et forsøg på at gøre basen til et naturligt samlingspunkt for det lokale byparkliv.

Digitale lag

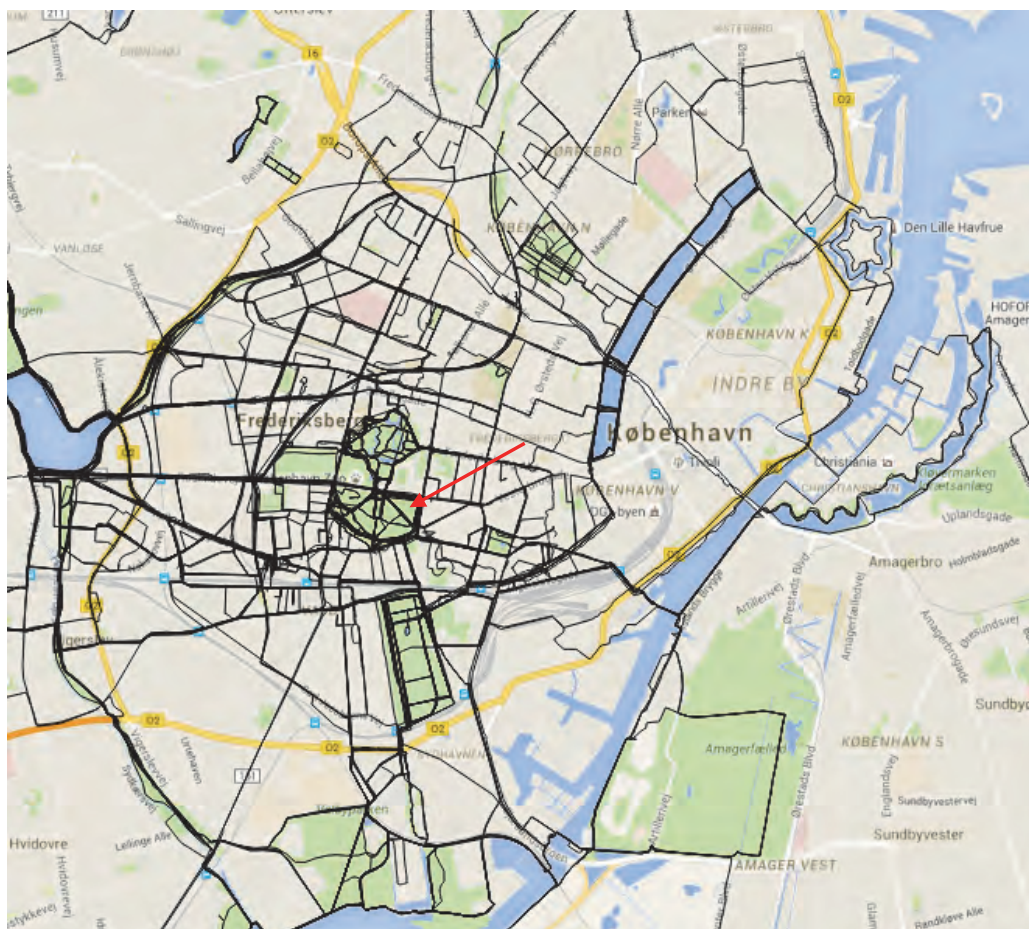
Det digitale lag er detaljeret udtænkt og indeholder flere aktiviteter, som henvender sig til specifikke målgrupper, særligt børn og unge. Det digitale skulle især anvendes til at kombinere fysisk aktivitet med interaktive platforme, som kommunikerer aktivitet og giver den enkelte udøver en aktiv rolle i et større interaktivt spil. Ingen af de digitale funktioner er i dag i anvendelse, dels på grund af hærværk, dels på grund af dyre og komplekse it-løsninger. Info om de digitale løsninger og muligheder er pt. ikke tilgængelige for offentligheden. Dog henviser kommunen til de stationære baser via hjemmesiden: <http://herlige-herlev.dk/udendørs-motion-og-fitness-herlev/>

Populære løberuter i de tre lokalområder

Via Endomondo.com kan man downloade ruter, som andre brugere har benyttet til løb, cykling, mountainbike og lignende. En søgning på '2000 Frederiksberg' giver 200 løberuter, som har sit udgangspunkt i dette område. En tilsvarende søgning på '8680 Ry' giver 107 ruter (både løb, cykling, mountainbike og lignende), mens 'Herlev' giver 189 løberuter. Oversigtskort over samtlige ruter viser herunder et overblik over de mest populære løberuter ved henholdsvis Frederiksberg, Ry og Herlev. Oversigtskortene angiver altså ikke et repræsentativt billede af samtlige brugere i området, men viser et udpluk baseret på Endomondo-brugernes uploadede ruter.

Som det fremgår, er Søndermarken et af de mest benyttede områder blandt de 200 løberuter med udgangspunkt på Frederiksberg. Flere ruter går igennem Søndermarken end Frederiksberg Have, hvilket netop var en målsætning hos den daværende Styrelsen for Slotte- og Naturejendomme ved opgraderingen af Søndermarken. Mange frederiksbergløbere færdes også ad Roskildevej, Valby Langgade eller langs Ring 2 mod en rute, der går omkring Damhussøen.

Oversigtskort 1: Søndermarken indgår i mange løberuter, som udgår fra Frederiksberg

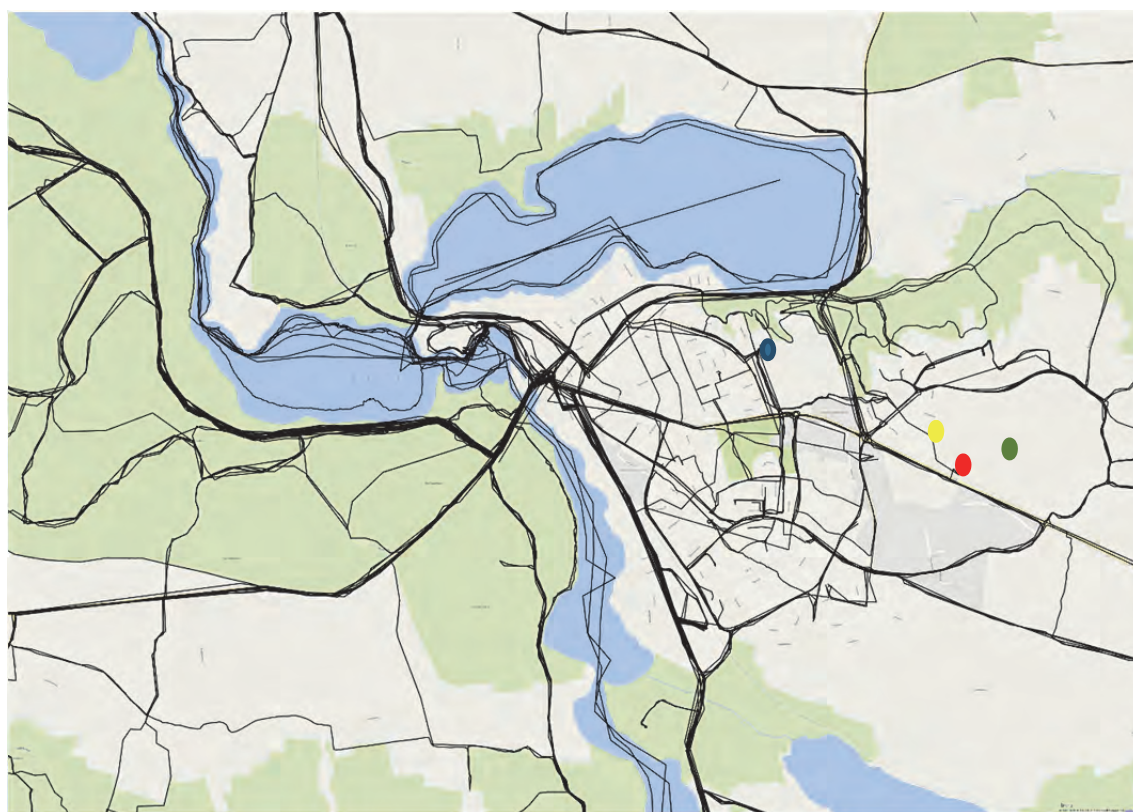


Kortet viser en oversigt over ruter, som løbere har lagt op via Endomondo.com med udgangspunkt i 2000 Frederiksberg (200 løberuter). Pilen peger på Søndermarken. Nogle ruter strækker sig også ind i Københavns Kommune. Kilde: QGIS og www.endomondo.com.

I Ry ser man et væld af ruter over et relativt stort område. Ruterne inkluderer også andre motionsformer end løb, da stierne i Pulsparken lægger op til både løb, cykling, rulleskøjteløb og sågar ridning. Langt de fleste ruter, som er tilgængelige via Endomondo.com, indbefatter dog løb, cykling og mountainbike, og disse aktiviteter foregår noget oftere på kanten af eller i andre dele af Ry end på stierne i Pulsparken. Særligt går meget trafik gennem centrum af Ry, syd om Birksø ved Himmelbjerget samt via Klostervej.

Moderat trafik går også fra Ry Hallerne langs Thorsvej samt på kanten af Kildebjerg Ry via Knudhulevej. De færreste ruter fra Endomondo ser ud til at følge den opmålte rute gennem Pulsparken, som går forbi Sansezonen, Pulszonen og løbelyset, men enkelte har fulgt dele af den opmålte rute rundt om golfbanen.

Oversigtskort 2: Mange alternative ruter til løb og cykling overskygger brugen af Pulsparken

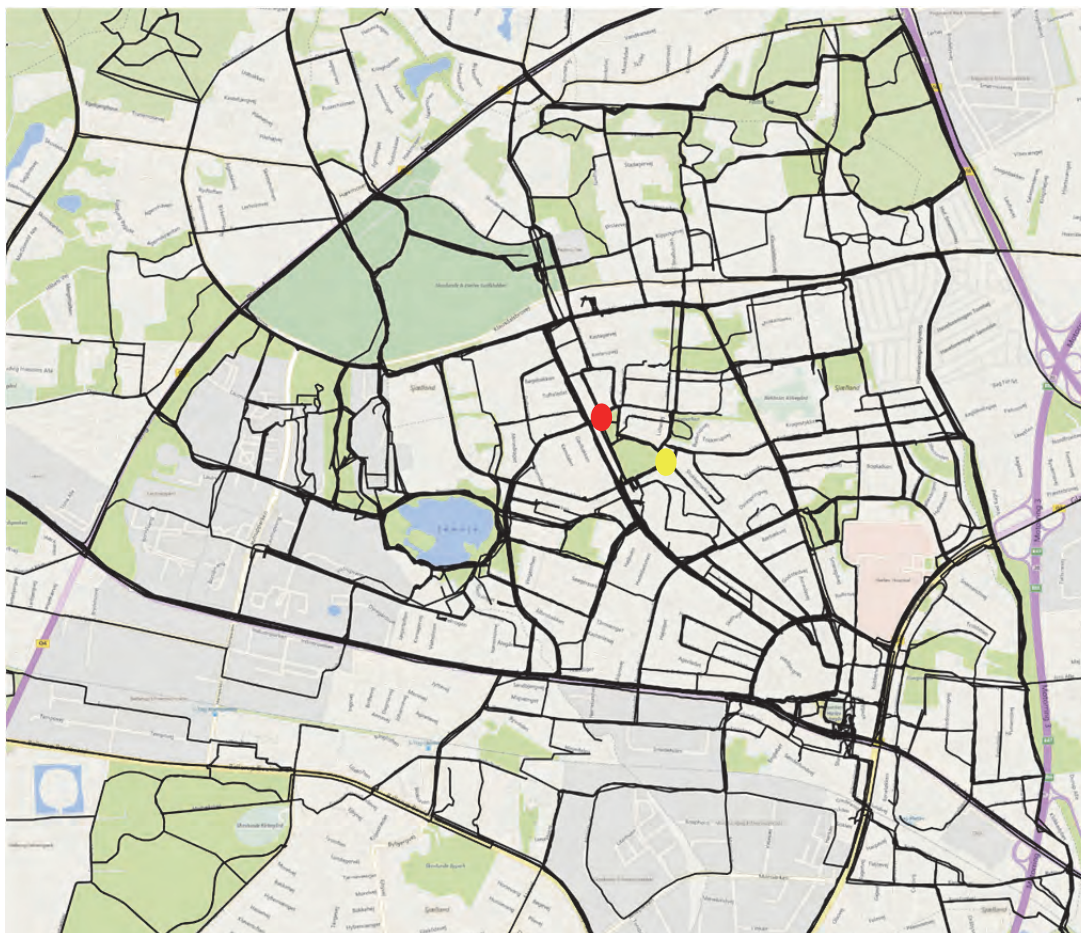


● Legezoenen ● Sansezonen ● Pulszonen ● Løbelys

Kortet viser en oversigt over ruter, som løbere, cyklister og andre brugere har lagt op via Endomondo.com med udgangspunkt i 8680 Ry (107 løbe-, cykel-, mountainbike- og sejlruiter) (Kilde: QGIS og www.endomondo.com).

I Herlev finder man faktisk ingen områder, som tiltrækker et åbenlyst flertal af løbere. Snarere fordeler ruterne sig jævnt over hele området, med en del løbere langs Frederikssundvej, Hjortespringvej, omkring Sømosen og ved området omkring golfbanen i det nordlige Herlev. Ruten omkring anlægget ved Herlev Hallerne fremstår ikke som et centralt område for de løbere, der har offentliggjort deres ruter via Endomondo.com.

Oversigtskort 3: Løbere i Herlev benytter mange forskellige veje og grønne områder



● Hoppebasen ● Klatrebasen

Kortet viser en oversigt over ruter, som løbere har lagt op via Endomondo.com med udgangspunkt i Herlev (189 løberuter) (Kilde: QGIS og www.endomondo.com).

Selvom oversigtskortene kun afspejler en bestemt målgruppes motionsruter (personer, som benytter sig af Endomondo.com) giver de en fornemmelse af områderne, hvor de tre aktuelle løbestipprojekter er anlagt. Søndermarken fremstår som et populært område for lokalområdets løbere, men i alle tre områder finder man mange alternative ruter.

Løbestierne kan i den optik anses for supplementer til eksisterende løberuter frem for at skabe muligheder for bevægelse, som man ikke finder andre steder.

De tilknyttede aktivitetspladser rummer dog helt andre unikke funktioner, som denne evaluering vil undersøge nærmere i forhold til funktionalitet, anvendelighed og brug.

Hvorfor anlægge løbestier?

Et analytisk bagtæppe

Der kan være mange grunde til at investere i idrætsfaciliteter og fysisk aktiverende omgivelser, herunder løbestier og aktivitetspladser til forskellige aktivitetsformer. En kort præsentation af tre overordnede tilgange til anlægning af sådanne steder/faciliteter skal i det følgende danne baggrund for de følgende analyser.

Faktaboks 1

Danskernes motions- og sportsvaner 2011

- 31 pct. af voksne danskere (16 år+) og 20 pct. af børn (7-15 år) løber regelmæssigt. Forskellige fitnessaktiviteter er også blandt de mest populære træningsformer.
- Naturen er voksnes foretrukne arena for sport og motionsaktiviteter. Gader, veje og fortove benyttes også i stort omfang.
- 88 pct. af voksenbefolkningen oplever, at der er gode stier/grønne områder/offentligt tilgængelige aktivitetspladser i lokalområdet. Kun 5 pct. er uenige heri.
- 41 pct. af voksenbefolkningen benytter opmålte/afmærkede motionsstier eller ruter i by- eller landområder mindst et par gange om måneden.

Laub, 2013

Uopfyldte behov

I en nordisk kontekst har der været stærk tradition for offentlig støtte til idrætsanlæg af forskellig art ud fra en bred opfattelse af, at anlæg har stor betydning for aktivitetsniveauet (Rafoss & Breivik, 2012).

Meget idrætsbyggeri er blevet til på baggrund af specifikke uopfyldte behov blandt eksisterende brugergrupper, som har organiseret sig demokratisk for at skabe politisk indflydelse og adgang. Idrætsbyggeriet afspejler således befolkningens interesser, behov og værdier til en vis grad (Rafoss, 2014).

I dag dækker mange traditionelle idrætsanlæg dog ikke længere det brede idrætsbillede. Ændrede idrætsvaner, værdier og en mere differentieret deltagelse har ført til behov for nye typer af byggeri, hvor udendørs, offentligt tilgængelige idrætspladser, løberuter, udendørs fitnessstationer, skateranlæg mv. vinder frem i et forsøg på at modsvare uopfyldte behov.

Forbedrede forhold

Etablering af sådanne udendørs anlæg kan også skabe bedre muligheder og oplevelser blandt allerede eksisterende brugere, uden at der reelt er tale om et uopfyldt behov for nye

faciliteter. Et flertal af danske motionsløbere benytter eksisterende natur, gader, veje, fortove og lignende til at dyrke deres aktivitet, dvs. ikke fast definerede ruter eller steder (Laub, 2013).

Et internationalt studie peger også på, at majoriteten af løbere foretrækker 'naturlige omgivelser' (Hallmann et al., 2012), mens deciderede løbebaner (atletikanlæg mv.) ikke benyttes af den almene motionsløber, men udelukkende af et mindretal af løbere (Borgers et al., 2015).

I Danmark benytter 45 pct. af motionsløbere dog opmålte/afmærkede motionsstier eller ruter mindst et par gange om måneden, og 19 pct. benytter dem 'flere gange om ugen' (Laub, 2013). Også befolkningsgrupper, som ikke løber, benytter sådanne stier/ruter i et vist omfang.

En undersøgelse af danske motionsløbere fra 2012 viser, at de fleste motionsløbere starter deres rute hjemmefra, hvorfor lokalområdets udformning har betydning for, hvor løberne færdes. Løberne vil gerne benytte sig af stier og ruter, men rapporten vurderer, at folk løber under alle omstændigheder – løbesti eller ej (Forsberg, 2012, se også faktaboks 2).

Faktaboks 2

Motionsløbere i Danmark

- 28 pct. bruger afmærkede ruter i forbindelse med motionsløb. 16 pct. bruger oplyste ruter. Begge dele forekommer lidt oftere i større byer end i mindre byer.
- De fleste løber fra deres egen hoveddør, hvorfor lokalmiljøet er afgørende for, hvor man løber. Mange vil gerne løbe i parker og ved åbne sletter.
- 24 pct. af løberne i undersøgelsen supplerer deres løbetræning med styrketræning i forbindelse med deres løb.
- Ca. halvdelen af løberne i undersøgelsen benytter GPS og/eller pulsar i forbindelse med deres træning.

Forsberg, 2012

Motionsløb i forening

- Adgang til en oplyst løberute i nærområdet står højest på ønskesedlen, når en løbeforening skal vurdere mulighederne for forbedring af faciliteter (ca. 50 pct.). Styrketræningsfaciliteter er mindre afgørende (20-30 pct.).
- Løbeforeninger udtrykker, at faciliteter (bad, omklædning, klubhus, styrketræningsfaciliteter) er vigtige for, at en forening kan fungere.

Forsberg, 2014

Omvendt står opmålte løbestier øverst på foreningsløberes ønskeliste (Forsberg, 2014, faktaboks 2). Også en undersøgelse fra Gladsaxe Kommune viser relativt stor opbakning blandt borgerne til investering i udendørs offentligt tilgængelige fitness- og træningsmuligheder (Pilgaard et al., 2015a og 2015b, se også faktaboks 3).

Opmålte/afmærkede løbestier og tilhørende aktivitetspladser møder altså opbakning blandt mange befolkningsgrupper, men i mange tilfælde er der tale om en forbedring af forholdene for de eksisterende brugere snarere end at dække et reelt behov for majoriteten af løbere og andre brugere af stierne.

Faktaboks 3

Holdninger til stier og udendørs fitnessredskaber i Gladsaxe Kommune

En undersøgelse af idrætsdeltagelse og faciliteter i Gladsaxe Kommune i foråret 2015 undersøgte borgernes holdninger til investeringer i forskellige former for offentligt tilgængelige udendørs bevægelsesfaciliteter.

Blandt nuværende løbere angav 50 pct., at der var størst behov for at etablere afmærkede/opmålte løberuter i nærområdet.

Også blandt nuværende ikke-idrætsaktive ytrede 20 pct., at der var størst behov for sådanne løbestier i kommunen.

Samtidig bakker borgerne op om flere udendørs fitnessstræningspladser. Opbakningen kommer især fra nuværende fitnessudøvere (53 pct.), men også løbere (43 pct.), fodgængere (41 pct.) og ikke-idrætsaktive (20 pct.) tilkendegiver et behov for at etablere sådanne stationer i nærområdet.

Gladsaxe byder allerede på en række eksisterende ruter, stier og udendørs fitness, men den positive tilkendegivelse blandt både brugere og ikke-brugere vidner – om ikke andet – om en positiv holdning til at bruge (endnu flere) offentlige midler på sådanne anlægstyper.

Pilgaard et al., 2015a og 2015b

Adfærdsændring

Det tredje område, som skal fremhæves i denne evaluering som overordnede grunde til at investere i offentligt tilgængelige udendørs bevægelsesfaciliteter, vedrører fokus på at øge befolkningens fysiske aktivitetsniveau som led i en politisk strategi (Sallis et al., 2006).

Sådanne strategier er fremherskende på trods af, at litteraturen ikke entydigt dokumenterer, at øget adgang til faciliteter og steder i sig selv kan øge antallet af motionsaktive borgere (Borgers et al, 2015; Tangen, 2004; Rafoss, 2014). Dog finder man eksempler på, at interventioner i de fysiske omgivelser har bedre effekt end traditionelle oplysningskampagner (Arvidsen et al., 2012).

Ud fra et politisk perspektiv er de fysiske omgivelser et håndgribeligt område at justere på i det generelle arbejde med at motivere befolkningen til mere bevægelse, ligesom tilgænge-

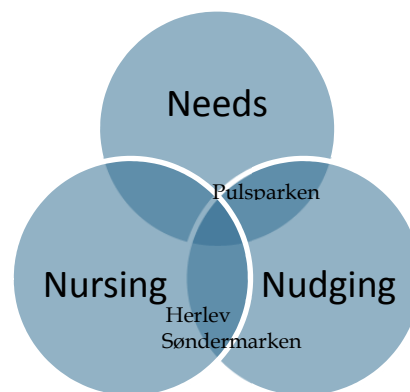
lighed til bestemte typer af faciliteter kan være med til at præge karakteren af de aktiviteter, som befolkningen dyrker.

Denne tilgang kan betegnes som 'nudging' i et forsøg på at 'puffe' befolkningen til ændret adfærd på baggrund af særlige strukturer og tilrettelagte tiltag³. Nudging-aktører kaldes også for 'choice architects (valgmulighedsarkitekter) (Thaler & Sunstein, 2008).

De tre præsenterede grunde til anlægning af udendørs stier, ruter og aktivitetspladser danner et begrebsligt bagtæppe for at kunne undersøge formålene med de aktuelle løbestier, brugen heraf samt løbestierne og støttepunkternes virkning (se model 1).

- 1) Uopfyldte behov (needs): Opfylder stierne, aktivitetspladserne og det digitale lag et uopfyldt behov?
- 2) Forbedrede forhold (nursing/nurturing): Bidrager stierne, aktivitetspladserne og det digitale lag til at forbedre forholdene og oplevelserne for eksisterende brugere?
- 3) Adfærdsændring (nudging): Bidrager stierne, aktivitetspladserne og det digitale lag til at ændre adfærd hos særlige brugergrupper?

Model 1: Løbestierne har primært til formål at skabe bedre og motiverende rammer for eksisterende brugere samt at opfordre nye brugergrupper til mere aktivitet.



Modellen viser en oversigt over centrale motiver for etablering af bevægelsesfaciliteter samt en placering af de tre løbestiprojekter ud fra deres formålsbeskrivelser.

Kriterier for brug af stier og aktivitetspladser

LOA har fået analyseret deres evalueringspraksis, og rapporten giver eksempler på områder, som har betydning for den enkeltes oplevelse og dermed sandsynlighed for at bruge givne faciliteter eller steder:

³ "A nudge, as we will use the term, is any aspect of the choice architecture that alters people's behaviour in a predictable way without forbidding any options or significantly changing their economic incentives. To count as a mere nudge, the intervention must be easy and cheap to avoid." (Thaler & Sunstein, 2009, s. 6).

- Tryghed og genkendelighed
- Fysisk og psykisk komfort/helbred
- Udsyn og overblik
- Privathed og intimitet
- Stimulation og socialisering
- Identitet og personliggørelse

Christensen & Harder (2013), s. 27

De seks punkter kan betegnes som oplevelsesmæssige overbygninger, der er med til at afgøre, i hvilket omfang en facilitet eller et sted appellerer til brugerne.

Brugernes erfaringer, færdigheder og interesser har betydning for, hvorvidt de erfarer ovenstående punkter som væsentlige og opfyldte. Udendørs offentligt tilgængelige faciliteter er i den forstand ikke nødvendigvis lige tilgængelige for alle befolkningsgrupper, da der ligger nogle 'skjulte' forventninger i faciliteternes design. Nogle befolkningsgrupper vil være mere disponerede for at 'kommunikere' med den fysiske kontekst, mens andre helt vil afvise kommunikationen (Tangen, 2004).

I baggrundsbeskrivelserne til de tre løbestiprojekter skal aktivitetspladsernes udformning lægge op til kreative, individuelle fortolkninger af brugen, hvilket kan opfattes som et forsøg på at nedbryde mere standardiserede 'skjulte forventninger', som man ofte ser i traditionelle idrætsfaciliteter⁴. Alle skal i princippet kunne lave deres egen tolkning af, hvordan anlægget kan bruges, hvilket i udgangspunktet er en meget demokratisk tilgang, som sikrer lige muligheder for alle. En konsekvens kan dog være, at aktivitetspladserne fremstår helt uden forventning, og dermed slet ikke 'kommunikere' med potentielle brugere, som mangler et erfaringsregister til at opfatte faciliteten som relevant.

En anden konsekvens kan være, at dominerende brugergrupper fra starten får en aktiv rolle i definitionen af, hvad aktivitetspladsen kan og skal. De vil blive 'trendsettere' i deres kropslige udfoldelser, som inspirerer og/eller skaber erfaringer og forventninger hos forbigående, potentielle brugere. På denne baggrund træffer potentielle brugere (mere eller mindre ubevidst) valg om, hvorvidt faciliteten er relevant for dem eller ej.

En i udgangspunktet helt offentlig tilgængelig aktivitetsplads kan dermed udvikle sig til en plads for de få, medmindre en bred brugerskare tager faciliteten til sig og laver mange forskellige tolkninger af facilitetens brug.

De seks punkter fra LOA's evalueringspraksis bevæger sig i skellet mellem 'needs', 'nursing' og 'nudging'. Individuelle forhold vil være afgørende for, hvilke punkter der har betydning, og i hvilket omfang de bliver opfyldt i forskellige typer af faciliteter. For nogen vil genkendelighed være en grundforudsætning (need) for overhovedet at benytte en facilitet,

⁴ En rektangulær bane med to mål udtrykker eksempelvis en forventning om boldspil mellem to hold. Erfaring og historik betyder, at de fleste hurtigt vil afkode faciliteten som en fodboldbane og dermed blive motiveret eller afvise brug afhængig af kropslige erfaringer med fodboldspillet som sjovt eller kedeligt (Tangen, 2004).

mens det for andre kan være årsagen til at holde op med at benytte faciliteten af mangel på nyhed, spænding og personliggørelse.

Tilsvarende kan fysisk komfort udtrykke en forbedret oplevelse hos eksisterende brugere (nursing) og samtidig tiltrække nye brugergrupper (nudging).

Løbestiernes formål

Pulsparken i Ry er skabt med et ønske om at være på forkant med et potentielt forventet behov (need) i fremtiden som følge af, at området forvandles til et boligområde. Ofte kommer fokus på rekreative områder i anden række, men i Kildebjerg Ry var det en central dagsorden fra starten som led i at gøre området attraktivt for nye huskøbere.

I baggrundsbeskrivelserne fra Herlev og Søndermarken finder man få argumenter om opfyldelse af uopfyldte behov. Omvendt fremstår 'nursing/nurturing'-tilgangen central. I Herlev fremgår det tydeligt i ønsket om bl.a. at skabe bedre rammer for en stor eksisterende motionsafdeling i den lokale løbeklub, og i Søndermarken står der i baggrundsbeskrivelsen, at man ønsker at optimere et eksisterende stiforløb med en omfattende indholdsmæssig opgradering for både nuværende og nye brugergrupper.

Den projektansvarlige repræsentant fra LOA udtrykker dette ønske:

"Der var jo allerede ret meget løbeaktivitet. Det var et sted, man brugte rigtig meget til løb. Brugere var der for så vidt i forvejen, rigtig mange af dem i hvert fald. Slots- og Ejendomsstyrelsen, som ejer og driver Søndermarken, havde en ambition om, i samarbejde med bl.a. LOA, at udvikle Søndermarken således, at aktivitetsmulighederne blev opgraderet og det kulturhistoriske lag blev nytænkt og til dels genskabt. Målet var bl.a. at nye brugere ville komme til."

Tidligere konsulent i LOA

Ønsket om at aktivere inaktive borgergrupper (nudging) fremgår i alle tre baggrundsbeskrivelser, selvom det ikke alle steder har været det centrale udgangspunkt fra starten:

"I udgangspunktet var det et løbeorienteret projekt. Først havde vi dialog med løbeklubben (...) Men efter en lang proces kom der også sundhedspolitik ind over. Lige pludselig var der flere eksisterende dagsordener, og man ville motivere nye befolkningsgrupper."

Kommunal forvaltning, Herlev Kommune

I Søndermarken ønskede især Frederiksberg Kommune at indarbejde et fokus på at aktivere inaktive borgere, særligt med fokus på resourcesvage borgere, mens Styrelsen for Slotte og Kulturejendomme (SLKE) havde nogle lidt andre dagsordener (interview med projektansvarlig i LOA samt projektinvolveret fra SLKE). Med Søndermarken ønskede SLKE således at etablere et særligt motionseget område og dermed lede brugere til Søndermarken fra Frederiksberg Have, hvor man omvendt ønskede at skabe mere fredelige stier til brug for et mere stille publikum.

Med Pulsparken var intentionen at skabe bindeled mellem den eksisterende bydel i Ry og den nye bydel Kildebjerg Ry. Stiens forløb forbinder Legezone ved Ry Hallerne med de øvrige zoner i den nye bydel i et forsøg på at skabe trafik og brug af sti og zoner i begge retninger. Sammen med intentionerne om at skabe et attraktivt område for tilflyttere ligger der flere forskellige nudging-dagsordener med Pulsparken. Konkret udgør starten til løbelyst et fodspor, som i mange andre sammenhænge fungerer som effektiv nudging (Broch, 2015).

Intentioner med det digitale lag

Alle tre løbestier har tilknyttet et digitalt lag som beskrevet tidligere. LOA igangsatte i 2008 et udviklingsarbejde vedrørende interaktive anlæg og ønskede derfor i de efterfølgende år at støtte projekter, som netop var indstillede på at eksperimentere med teknologiske løsninger. I baggrundsbeskrivelsen til Herlev står der:

”Målet med processen var at udvikle og realisere et udendørs anlæg, der via en fysisk bearbejdning og formgivning af et eksisterende landskab skal kunne bidrage med en aktivitetsmulighed i sig selv, men også rumme et interaktivt lag, der kan tilføre brugerne en ekstra oplevelsesdimension.”

Projektindstilling til LOA, Interaktiv motionssti i Herlev (2009)

Det digitale lag er her tiltænkt en ’nursing/nurturing’-funktion, som giver en ekstra oplevelse til brugerne af stedet. I Søndermarken er det i selve projektindstillingen uklart, hvad den digitale dimension skulle tilføre ud over at:

”Målet var at skabe en belyst løbesti med ’digital intelligens’ samt en række konkrete aktivitets- og bevægelsesområder, der kunne ramme en bred målgruppe og motivere såvel nye som nuværende brugere.”

Projektindstilling til LOA, Lys og Liv i Søndermarken (2010)

I Pulsparken er det digitale lag ikke nærmere beskrevet i baggrundsbeskrivelsen. På Pulsparkens hjemmeside står der følgende:

”Når man løber, skal man bare følge med et af de to lys [der er to hastigheder]. På den måde trækkes man med til hurtigere løb... til gavn for den gode kondi.”

www.pulsparken.dk

Materialet giver sparsom information om de tiltænkte funktioner med det digitale lag, men fælles for de tre projekter har formentlig været et ønske om at være ’first movers’ med nogle nyskabende og interessevækkende, sjove og legende elementer, som forhåbentlig kunne motivere folk til at skabe liv og aktivitet i området.

Opsummering på løbestiernes formål

Ud fra formålene i baggrundsbeskrivelserne kan man placere de tre løbestiprojekter i feltet mellem needs, nursing og nudging som vist i model 1. Med Pulsparken var fokus at skabe bevægelsesmuligheder i et fremtidigt boligområde (needs), at tiltrække nye beboere og

samtidig binde to bydele sammen med et stisystem i ønsket om at tiltrække brugere fra den eksisterende bydel (nudging).

I Herlev ønskede man dels at skabe gode rammer for en eksisterende løbeklub (nursing), dels at inspirere inaktive borgere til mere aktivitet (nudging) gennem nyskabende, interaktive bevægelsesmuligheder.

I Søndermarken ønskede man også at skabe bedre vilkår for eksisterende brugere (nursing), at aktivere nye brugergrupper (nudging) samt at lede løbetrafikken fra Frederiksberg Have til Søndermarken (nudging).

Begreberne overlapper i praksis hinanden. Ofte forudsætter de hinanden i en fortløbende proces, og eksempelvis kan en effektiv nursing lede til nudging (fordi det inspirerer nye brugergrupper til at prøve faciliteterne), og dermed til needs for flere faciliteter som følge af flere brugere.

Brug af løbestier

Kapacitetsudnyttelsen i uge 40

Dette afsnit præsenterer resultater af aktivitetsregistreringer ved de tre løbestier fra kl. 7 til 22 mandag til torsdag og kl. 7-21 fredag i uge 40. En nærmere metodebeskrivelse er vedlagt som bilag 1.

Tabel 1 viser en oversigt over antal timer, som de enkelte stier og aktivitetspladser er blevet registreret i løbet af ugen. Som det fremgår, varierer optællingstiden en del på tværs af de tre løbestier, hvorfor man ikke kan sammenstille brugen på tværs af de tre områder. Samtidig er optællingsperioden ved Legezonen i Pulsparken mindre end ved de to øvrige zoner, fordi transporttiden til Legezonen var relativt lang. For at minimere spildtid i optællingsperioden har registranterne bevæget sig mest mellem de to øvrige zoner, der ligger tæt på hinanden. Et eksempel på registreringsskema fra mandag kl. 7-14.30 i Søndermarken er vedlagt som bilag 2.

Tabel 1: Oversigt over optællingstimer ved de enkelte stier og aktivitetspladser i uge 40

Søndermarken		Pulsparken		Herlev	
Stiforløbet	47 timer og 10 min. (64 pct.)	Stizonen	60 timer og 45 min. (82 pct.)	Stiforløbet	64 timer (86 pct.)
Oasen	4 timer og 10 min. (6 pct.)	Legezonen	17 timer og 45 min. (24 pct.)	Hoppebasen	32 timer og 30 min. (44 pct.)
Vildnisset	4 timer og 10 min. (6 pct.)	Sansezonen	20 timer (28 pct.)	Klatrebasen	31 timer og 30 min. (42 pct.)
		Pulszonen	23 timer (31 pct.)		

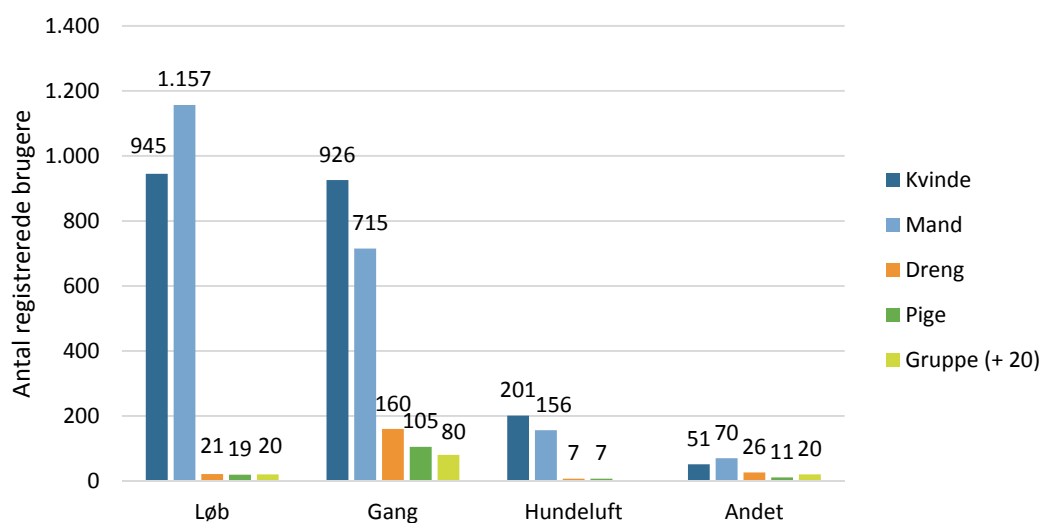
Tabellen viser samtlige optællingstimer i løbet af uge 40 fordelt på sti og aktivitetspladser. Tallene i parentes viser den procentvise optællingstid ud af samtlige 74 optællingstimer (7-22 mandag-torsdag og 7-21 fredag). På grund af henholdsvis pauser og samtidig registrering af brugere på stiforløb og i aktivitetszoner ender anlæggenes akkumulerede procentværdier ikke på 100.

Liv og Lys i Søndermarken – en løbe- og gangsti primært for voksne brugere

Løbestien i Søndermarken bruges i stor udstrækning som løbe- og gangsti. Blandt løberne finder man lidt flere mænd end kvinder, mens kvinderne omvendt færdes oftere end mænd i gående tempo, af og til med en hund⁵ (figur 1). I Søndermarken er det ikke tilladt at cykle, men enkelte respondenter angiver alligevel under kategorien 'Andet', at de har cyklet på stien.

⁵ Aktiviteter er registreret på stien ved Roskildevej umiddelbart efter harefunktionens start.

Figur 1: Mange løbere passerede stien i Søndermarken i uge 40



Figuren viser samlet registreret trafik på stien i Søndermarken mandag til fredag i uge 40 (antal). Fordelt på køn og aldersgrupper. Et par grupper på mindst 20 personer er registreret, hvor køn og alder ikke fremgår.

Voksne benytter også de to aktivitetspladser Oasen og Vildnisset til både til styrke- og fitnessstræning, udstrækning og yoga-lignende aktiviteter samt i afslappende/passiv tilstand. Børn og unge benytter primært anlægget til legende aktiviteter (se figur 1).

Spidsbelastninger

Brugeraktiviteten i Søndermarken er særlig markant i tidsrummet mellem kl. 16 og 19. Efter kl. 20.00 finder man stadig relativt mange brugere, men primært mænd benytter parken efter mørkets frembrud. I løbet af ugen falder brugeraktiviteten fra omkring 1.150 om dagen mandag til onsdag til 860 torsdag og 861 brugere fredag. Forskellene på ugedage med et faldende aktivitetsniveau sidst på ugen finder man også ved de andre løbestier samt i benyttelse af traditionelle idrætsfaciliteter (Forsberg et al., 2015; Pilgaard et al., 2015a og 2015b).

Ønsker man at træne uden at blive generet af for mange andre brugere, er sandsynligheden altså større på fredage end på mandage.

Oasen

Oasen synes at tiltrække både børn og voksne med vidt forskellige aktivitetsmønstre. Børn bruger stedet til legende aktiviteter, mens voksne både styrketræner, laver udstræknings-yogalignende øvelser og opholder sig passivt (formentlig i relation til deres børns leg).

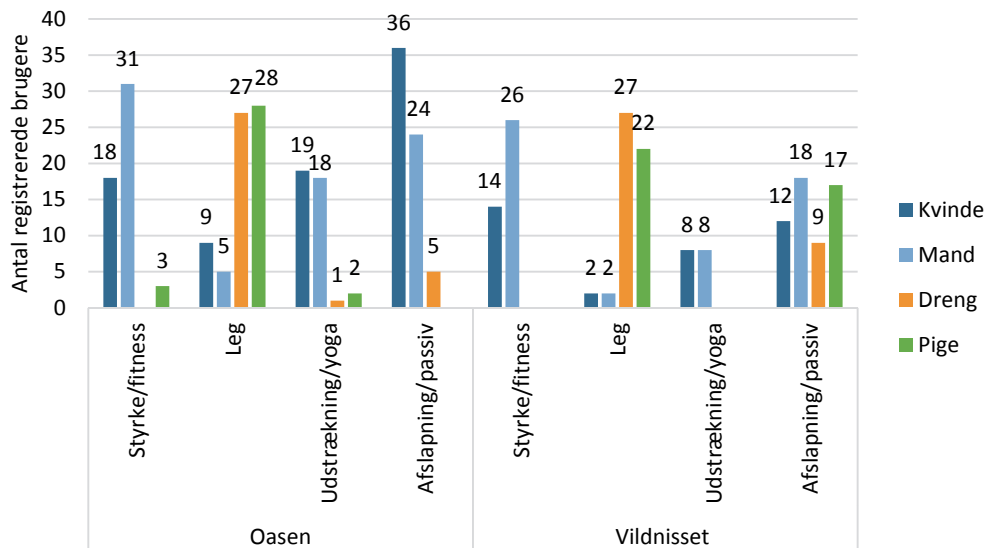
”Så har vi hoppet her, lavet ‘box jumps’ på muren og brugt de her stænger til at lave armbøjningerne på stængerne, både ovenpå og nedenunder. Og så har vi lavet push ups i de her... hvad hedder de... racks. Så har vi hoppet lidt i trampolin og også brugt de der [messingstænger] til at lave triceps.”

Kvinde, Oasen

Figur 2 illustrerer brugen fordelt på køn og aldersgrupper, mens tekstboksen viser et citat fra en kvinde, der træner på Oasen med sin partner, hvor de finder på forskellige øvelser

fra gang til gang. Generelt ser mænd ud til at være lidt mere aktive end kvinder, når de opholder sig ved Oasen.

Figur 2: Både børn og voksne benytter Oasen og Vildnisset til mange forskellige aktiviteter



Figuren viser antal registrerede brugere ved Oasen i Søndermarken mandag til fredag i uge 40 (antal). Optællingerne er foretaget i ti minutter af gangen fem gange om dagen. Fordelt på køn og aldersgrupper.

Vildnisset

Også Vildnisset tiltrækker både børn og voksne samt lidt flere mænd end kvinder, der udøver alsidige aktivitetsformer.

Generelt er der i de udvalgte tidsrum registreret lidt færre brugere end ved Oasen, hvilket dog er baseret på relativt få optællingstimer i løbet af ugen.

”Og den her base synes jeg er fed, fordi den er sådan meget organisk naturlig med træstammer, og det er sådan nogle gange lidt, ikke helt lige, men det har også sin charme.”

Mand, Vildnisset

Opsummering - Søndermarken

I ugens løb er der registreret i alt 5.088 brugere i Søndermarken. Antallet er langt højere end i Pulsparken og motionsruten i Herlev, hvilket dog ikke er overraskende i betragtning af de mange beboere i umiddelbar nærhed af Søndermarken.

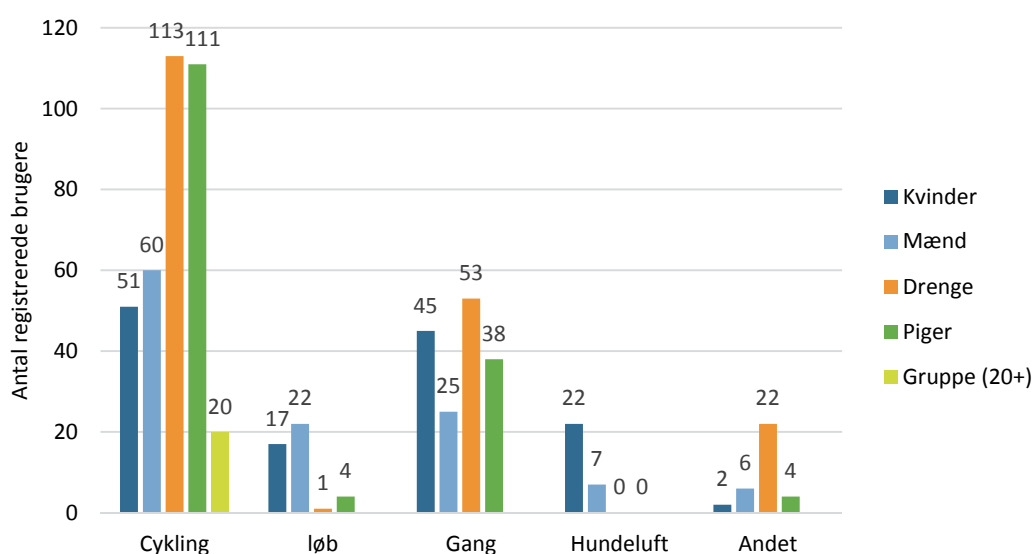
Antallet repræsenterer dog langt fra den samlede brug af parken, som spreder sig over et stort areal med forgreninger af stiforløbet, åbne græsarealer og mindre skovområder. Her finder mange andre aktiviteter sted, som det ikke har været muligt at registrere. Under opholdene i parken i forbindelse med interviews og uddeling af postkort i nærværende projekt befandt sig store grupper på de åbne græsarealer, som udøvede diverse boldspil, rundbold, rollespil mv.

Både stier og aktivitetspladser ser ud til at appellere bredt til både børn og voksne, kvinder og mænd, som også var hensigten med projektet. I de registrerede tidsperioder trænede mænd dog oftere end kvinder, som i større omfang opholdt sig passivt – formentlig som tilskuere til deres børns leg.

Pulsparken i Ry – et alsidigt anlæg for børn og unge

Registreringerne i uge 40 tyder på, at Pulsparken i Ry primært appellerer til børn op til 15 år med henholdsvis 515 og 326 registrerede børn og voksne. Børn anvender især stierne til at cykle på, mens klatring/leg og skate-, løbehjuls- og bmx-lignende aktiviteter præger brugen af Legezonen og Pulszonen (se figur 3).

Figur 3: Stizonen i Pulsparken fungerer primært som cykelsti, mens der er længere mellem løbere



Figuren viser samlet registreret trafik ved Stizonen i Pulsparken mandag til fredag i uge 40 (antal). Fordelt på køn og aldersgrupper. En enkelt gruppe på mindst 20 personer er registreret på cykel, hvor køn og alder ikke fremgår.

Spidsbelastninger

Pulsparkens brugere – især cyklisterne – færdes primært på stierne i tidsrummene mellem kl. 7.00–8.00, 13.30–14.00 og 16.45–17.30 i løbet af ugens hverdage fra mandag til fredag. Trafikken hænger formentlig sammen med transport til og fra skole/arbejdsplads og til aktiviteter i Ry Hallerne. Cykeltrafikken er generelt meget højere ved Legezonen end ved de to øvrige zoner.

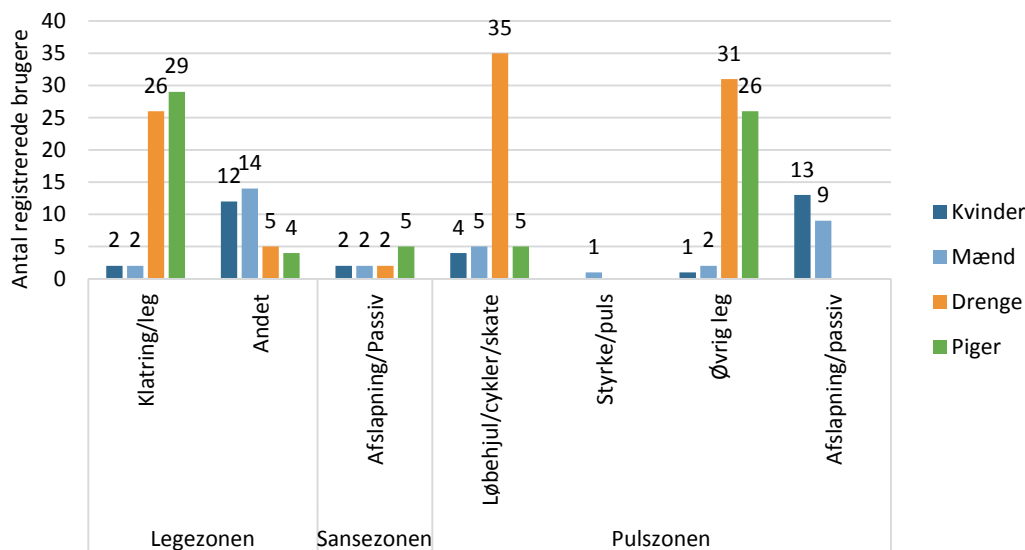
Mandag synes med 239 brugere i alt at være den mest aktive dag i Pulsparken, mens fredag med 146 brugere rummer mindst aktivitet på linje med brugsmønstret i Søndermarken.

Legezonen

Både drenge og piger bruger Legezonen til legende aktiviteter, mens hverken børn eller voksne laver aktiviteter, der kan defineres som decideret styrketræning på zonen i registreringsperioderne i uge 40 (figur 4).

Den største aktivitet ved Legezone er registreret i de sene eftermiddagstimer (16.45-17.30), formentlig i relation til andre organiserede idrætsaktiviteter, som foregår ved Ry Hallerne i dette tidsrum.

Figur 4: Børn er de primære brugere af aktivitetszonerne i Pulsparken



Figuren viser antal registrerede brugere ved Legezone, Sansezonen og Pulszone mandag til fredag i uge 40 (antal). Fordelt på køn og aldersgrupper.

Sansezonen

Sansezonen har til hensigt at bringe brugernes sanser i spil. Zonen er på nuværende tidspunkt placeret på en åben mark og er tiltænkt aktiviteter som yoga, pilates, meditation og afslapning.

Kapacitetsanalysen har kun registreret 11 brugere af stedet i løbet af uge 40, som har opholdt sig i hvilende/afslappende tilstand. Ingen af brugerne har benyttet de digitale funktioner eller udført yoga, pilates, meditation eller lignende.

Pulszone

Pulsparkens mest perifert beliggende zone, Pulszone, henvender sig i udgangspunktet primært til to brugergrupper: motionsløbere og løbehjulsbrugere/bmx'ere. Disse brugergrupper kan nyde godt af zonen kunststofbelagte løbebane, løbeskåle, en trappeskulptur og den asfaltbelagte udfordringsbane.

Motionsløberne synes dog ikke at have indtaget zonen løbefaciliteter, men især drenge bruger zonen til enten at skate, cykle eller løbe på løbehjul. I ugens løb er der registreret 66 drenge og 31 piger på zonen. Piger udfører legende aktiviteter og anvender ikke skateboard/rulleskøjter/løbehjul som drenge.

De voksne brugere forholder sig primært passivt (formentlig forældre, som er tilskuere til deres børns aktiviteter), men i løbet af ugen er der også noteret fire kvinder og fem mænd (over 15 år), som har skatet eller benyttet løbehjul/cykel på zonen.

”Altså det er jo skønt, at det er her. Ungerne – de synes, det er fedt at komme herop i Pulszonen. Men det var mest sådan området, der fik os til at flytte hertil. Skoven og den megen natur her ved Ry. Men det er jo rart, at det er her. Sådan en dag, som nu hvor vi har gæster, så går vi da tit en tur op til Pulszonen – det er sådan et godt sted at gå hen.”

Kvinde, Pulsparken

Opsummering - Pulsparken

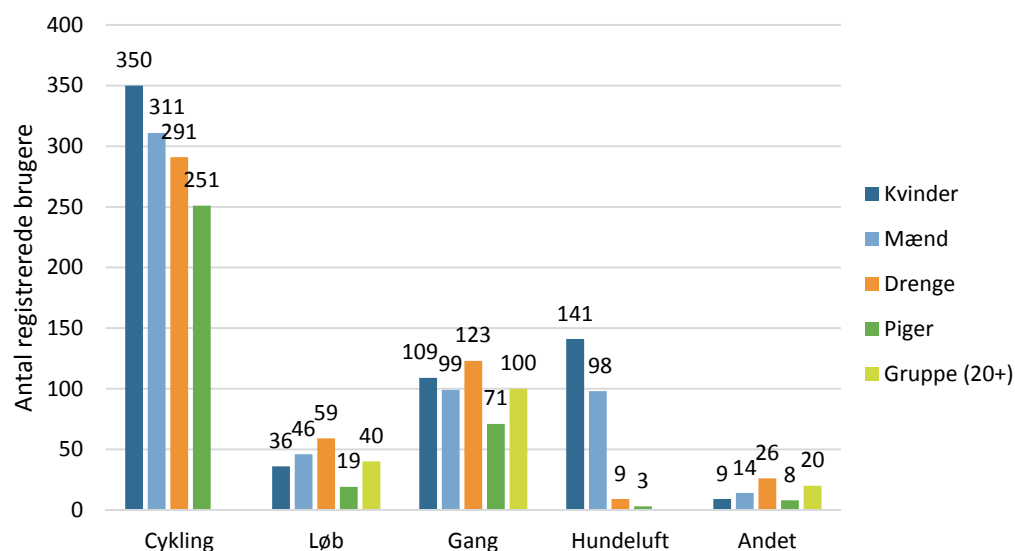
Samlet set er der registreret 861 brugere af hele Pulsparken i løbet af hverdage i uge 40. Pulszonen er med 141 registrerede brugere den mest benyttede zone efterfulgt af 94 brugere ved Legezonen og blot 11 personer ved Sansezonen. Pulszonen er dog også optalt i 5 timer og 15 minutter mere end Legezonen. Hovedsagligt cyklister og fodgængere færdes på stierne, mens i alt 44 løbere blev registreret i uge 40.

Interaktiv motionssti i Herlev – en gang- og cykelsti for brugere i alle aldre

Den interaktive motionssti i Herlev bliver ligesom Pulsparken i høj grad brugt som cykelsti blandt brugere i alle aldre og på tværs af køn. Derudover går både mænd og kvinder ture på stierne, mange af dem med deres hund (se figur 5).

I alt blev 152 løbere registreret på stierne i uge 40 forholdsvis ligeligt fordelt på tværs af køn og aldersgrupper. Klatring, leg og hop på trampoliner og vippeplateauer er forholdsvis populære aktiviteter blandt børn.

Figur 5: Mange cyklister runder motionsruten i Herlev



Figuren viser samlet registreret trafik ved motionsruten i Herlev mandag til fredag i uge 40 (antal). Fordelt på køn og aldersgrupper. Grupper på mindst 20 personer er registreret i flere tilfælde, hvor køn og alder ikke fremgår.

Spidsbelastninger

Løbestien er særligt befærdet i morgentimerne mellem kl. 7.00–9.00 og i tidsrummet kl. 14.30–18.30, hvor cyklisterne især dominerer. Morgentimerne præges også af gående hundelufte og børn, primært drenge, som løber på stien.

I lighed med både Søndermarken og Pulsparken varierer aktivitetsniveauet på løbestien og baserne ganske markant i løbet af ugens hverdage med flest brugere om tirsdagen (675 registreringer) og færrest brugere om fredagen (326 registreringer).

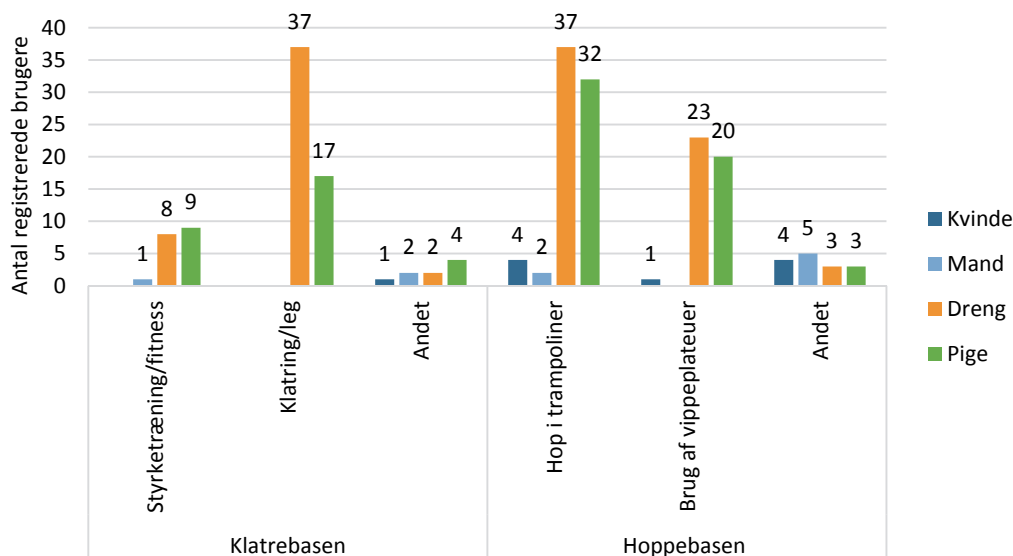
”Ja, de (børnene) cykler til skole og til fodbold, og vi går tur tit, og ofte når vi har spist aftenmad, så går vi en runde her og i området. Vi bruger det faktisk rigtig meget.”

Kvinde, Herlev

Klatrebasen

Den ene af anlæggets aktivitetsbaser hedder Klatrebasen. I ugens løb har 81 brugere benyttet basen (i løbet af optællingsperioderne), hvoraf drenge, der klatrer/leger, udgør den største brugergruppe (figur 6). Meget få voksne personer benytter basen, mens enkelte drenge og piger i ugens løb har udført styrketræningslignende aktiviteter.

Figur 6: Børn af begge køn leger ved Hoppebasen, mens Klatrebasen tiltrækker flest drenge



Figuren viser antal registrerede brugere ved Klatrebasen og Hoppebasen mandag til fredag i uge 40 (antal). Fordelt på køn og aldersgrupper.

Hoppebasen

Hoppebasen appellerer tilsyneladende ikke til voksne brugere, mens piger og drenge fordeles mere jævnt end ved klatrebasen. Trampolinerne bruges noget oftere end vippeplateauerne.

I alt har 134 brugere været omkring hoppebasen i uge 40, hvilket tyder på lidt højere brug end klatrebasen med 81 brugere.

Hoppebasens placering har også til hensigt at være et naturligt samlingspunkt for et by-park-liv, hvilket er vanskeligt at finde tegn på er tilfældet i løbet af hverdagene i uge 40. I forbindelse med, at basen blev etableret, fjernede man faktisk nogle regulære bænke til fordel for det nuværende cirkelformede sidde møbel uden ryglæn.

Et interview med en ældre bruger af parken udtrykte stor ærgrelse over, at bænke ikke længere eksisterer, da den tidligere blev brugt til samlingspunkt blandt en gruppe ældre borgere, som mødtes om formiddagen under en spadseretur med hunden. Bænken fungerede både som et nødvendigt hvil på ruten og som en anledning til at tale med andre brugere.

Respondenten har oplevet, at de korte ophold og sociale fællesskab, som opstod ved bænken, ikke længere eksisterer, efter at pladsens udformning har ændret sig. Hoppebasen har faktisk for denne kvinde haft den modsatte effekt end den tiltænkte funktion som en by-park.

Opsummering - Herlev

Optællingerne i Herlev viser samlet set 2.447 registrerede brugere i uge 40. Rigtig mange bruger stien som cykelsti, og dette overskygger antallet af løbere, som der har været 152 af i løbet af hverdagene. Oversigtskortene fra Endomondoløberne viser mange alternative løberuter i Herlev, og stierne rundt om Herlevhallen fremstår ikke som et oplagt sted at passere på løbeturen.

Aktivitetsbaserne fungerer ikke umiddelbart som succesfulde supplementer til træningen i den eksisterende løbeklub, som var en del af hensigten med projektet fra starten. Baserne virker generelt relativt begrænsede i deres funktioner og muligheder uden det digitale lag, men fungerer dog som legepladser for området børn i hverdagen.

Samlet brug i uge 40

Registreringerne i løbet af ugen er som nævnt foretaget i bestemte tidsrum, mens Oasen og Vildnisset er optalt som stikprøver i ti minutter af gangen. Foretager man en opregning af registreringerne, får man en indikation af det totale brugerantal i løbet af ugen. Sådan en beregning er naturligvis med forbehold for usikkerheder på grund af formodede udsving i antal brugere i løbet af dagen, som metoden ikke tager højde for. Derfor er nedenstående tabel 2 et skøn over ugens samlede brug (ud fra 100 pct.), som muliggør en forsigtig sammenstilling på tværs af de tre løbestier.

Tabel 2: Oversigt over antal brugere ved de enkelte stier og aktivitetspladser i uge 40

Søndermarken		Pulsparken		Herlev	
Stiforløbet	64 pct. = 4.697	Stizonen	82 pct. = 624	Stiforløbet	86 pct. = 2.233
	100 pct. = 7.339		100 pct. = 761		100 pct. = 2.597
Oasen	6 pct. = 226	Legezonen	24 pct. = 103	Hoppebasen	44 pct. = 134
	100 pct. = 3.767		100 pct. = 429		100 pct. = 305
Vildnisset	6 pct. = 165	Sansezonen	28 pct. = 11	Klatrebasen	42 pct. = 80
	100 pct. = 2.750		100 pct. = 39		100 pct. = 190
		Pulszonen	31 pct. = 132		
			100 pct. = 426		

Tabellen viser antal brugere, der er optalt i løbet af uge 40 fordelt på sti og aktivitetsplads. Procenterne angiver antal timer, som der hvert sted er blevet optalt i løbet af ugens i alt 74 optællingstimer. Antal brugere ud for 100 pct. er udtryk for et estimat, hvis stedet var optalt i alle 74 timer.

Opregningerne viser ikke overraskende, at sti og aktivitetspladser i Søndermarken bruges markant mere end de to øvrige stier. Søndermarken har et opland på over 100.000 indbyggere i sin umiddelbare nærhed som potentielle brugere, mens Herlev rummer knap 30.000 indbyggere og Ry-området tæller godt 7.000 indbyggere.

I Pulsparken ser man relativt mange brugere ved Legezonen og Pulszonen i forhold til brug af stien, mens Sansezonen omvendt rummer meget få brugere. I Herlev benytter brugerne aktivitetspladserne forholdsvist begrænset i forhold til trafikken på stien. Samlet set fremstår Oasen mest populær med 3.767 brugere i løbet af ugens hverdage (opregnet til 100 pct.), mens Sansezonen og Klatrebasen markerer sig i den anden ende med få brugere.

Spørgeskemaundersøgelse: Brugernes færden og adfærd

Som supplement til kapacitetsanalysen viser analyser i det følgende svar fra en spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt brugere af de tre løbestier (se bilag 1 for metode).

Postkort med link til deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen

De tre fotos viser forsiderne til de postkort, som blev omdelt til brugere i Søndermarken, Pulsparken og Herlev. På bagsiden blev folk opfordret til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse og fik samtidig et link.



Deltagere til spørgeskemaundersøgelsen blev rekrutteret ved at udlevere postkort til forbi-passerende ved de tre løbestier med opfordring til at svare på et onlinespørgeskema via et link på postkortet.

Relativt få respondenter har valgt at svare på spørgeskemaet. I ugens løb er der blevet omdelt op mod 500 postkort ved hver løbesti, mens henholdsvis 79, 29 og 20 har svaret på spørgeskemaet fra Søndermarken, Pulsparken og Herlev. Det giver relativt få muligheder for statistiske analyser, men overordnede tendenser præsenteres i det følgende suppleret med citater fra en række interviews med brugere af de tre løbestier og de tilhørende støttefunktioner.

Tabel 3 viser antal respondenter fordelt på køn samt spredning i alder fra yngste til ældste deltager. Spørgeskemaet er primært henvendt til voksne brugere, men enkelte børn har også valgt at svare. Svarene fra de yngste deltagere kommer formentlig fra forældre, som har modtaget et postkort, mens de har opholdt sig på aktivitetspladserne i forbindelse med børnenes leg.

Tabel 3: Oversigt over respondenter i spørgeskemaundersøgelsen

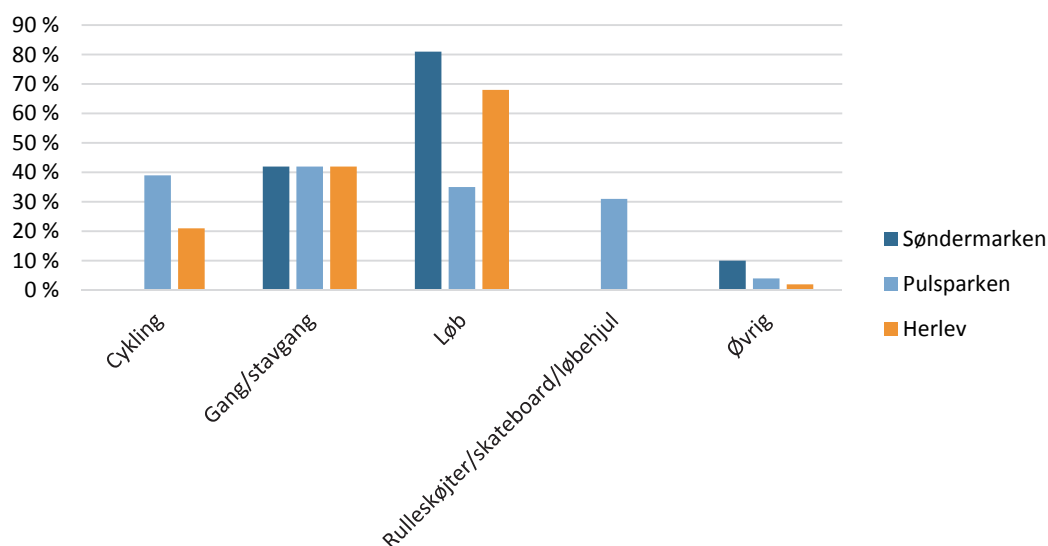
	Søndermarken (n=79)	Pulsparken (n=29)	Herlev (n=20)
Køn m/k	43/36	13/16	10/10
Alder	21-72 år	8-71 år	12-77 år

Tabellen viser antal respondenter fordelt på køn samt aldersspænd fra yngste til ældste deltager ved de tre løbestier.

Brug af løbestierne

Kapacitetsanalyserne viste, at rigtig mange løbere og fodgængere færdes på stierne i Søndermarken, mens både Pulsparken og Herlevstien rummer flest cyklister og begrænset antal løbere. Da cyklister ikke er tilladt i Søndermarken, giver denne forskel god mening. Respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen repræsenterer primært løbere, og besvarelserne repræsenterer derfor ikke nødvendigvis det generelle brug af stierne (figur 7). I Herlev udgør medlemmer af Herlevløberne en stor del af besvarelserne, fordi der blev udleveret postkort i forbindelse med en træningssamling ved Herlevhallerne.

Figur 7: Relativt mange løbere har besvaret et spørgeskema



Figuren viser, hvilke bevægelsesformer respondenterne fra de tre løbestier udøver (pct.). (n Søndermarken = 78, n Pulsparken = 28, n Herlev = 19)

Få personer har angivet 'øvrige' måder at færdes på, hvilket i de åbne svarkategorier dækker over personer, som kun angiver at benytte aktivitetspladser. Dvs., at de ikke betragter deres bevægelse på stien som en reel aktivitet, formentlig fordi de udelukkende bruger stien på vej hen til en bestemt aktivitetsplads.

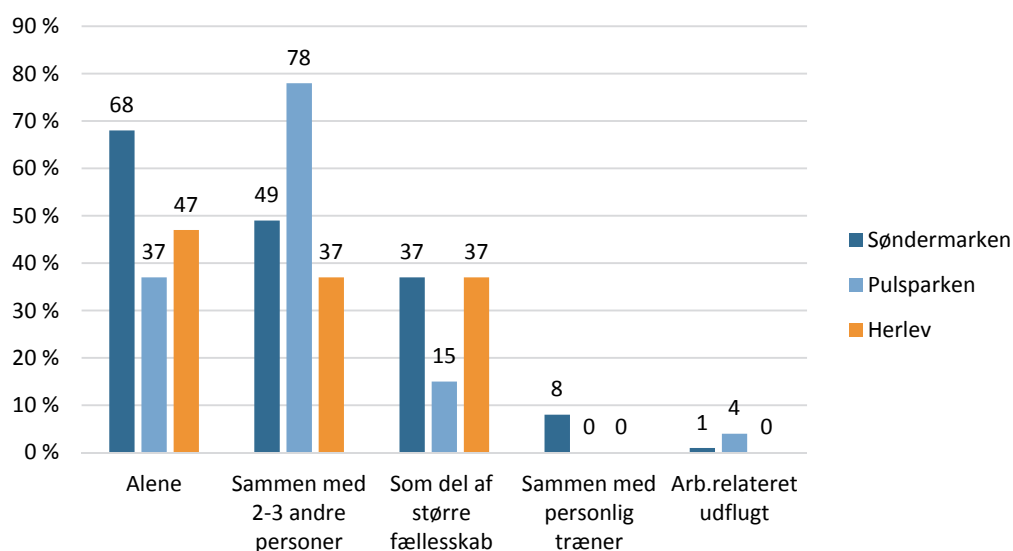
I Søndermarken angiver de fleste, at færdes alene, mens en del også færdes i mindre eller større fællesskaber (figur 8). I Pulsparken færdes de fleste med få andre personer eller alene, mens brugerne i Herlev fordeler sig jævnt. Kun meget få angiver at færdes med personlig træner eller i arbejdsøjemed.

De mindre grupper (sammen med 2-3 andre personer) dækker typisk over familierelationer, hvor forældre går tur med børn, som bruger aktivitetspladserne. Uddybende svar til de 'større fællesskaber' viser, at to ud af tre fællesskaber i Søndermarken består af et hold med en personlig fitnessstræner, mens en tredjedel træner i et selvorganiseret fællesskab. Det var muligt at angive flere svar, og yderligere har 8 pct. angivet at færdes som medlem af en forening, mens 8 pct. færdes med familien.

I Pulsparken angiver de tre respondenter, som indgår i større fællesskab, at færdes i henholdsvis et foreningsfællesskab, med familie og med en større gruppe af venner.

I Herlev udgør samtlige fællesskaber et foreningsfællesskab, hvilket formentlig skyldes den store repræsentation af Herlevløbere. Foruden foreningsfællesskabet færdes 29 pct. i et større familiefællesskab i Herlev.

Figur 8: Både individuelle brugere og fællesskaber præger løbestiernes brug



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet om, hvem respondenterne færdes sammen med i hhv. Søndermarken, Pulsparken og Herlev. Det var muligt at sætte flere kryds. (n Søndermarken=78, n Pulsparken = 27, n Herlev = 19)

Etablerede træningsfællesskaber

Søndermarken især er hjemsted for en lang række aktører, der har taget mulighederne for offentligt tilgængelige træningsfaciliteter til sig og leverer organiserede træningssessioner i parken⁶.

En simpel googlesøgning leder frem til en række af disse aktører. Man finder primært etablerede private/kommercielle aktører, men også foreninger, enkeltstående events, offentlige institutioner samt selvorganiserede grupper på eksempelvis Facebook træner i Søndermar-

⁶ Søndermarken drives af Styrelsen for Slotte og Kulturejendomme (SLKE), som kræver et startgebyr på 1.500 kr. for træning i organiserede fællesskaber (kommercielle, frivillige foreninger eller kommunale tiltag). Samtidig kræver SKLE at få oplyst samtlige træningstidspunkter mv. Selvorganiserede grupper op til 60 personer må gerne benytte parken uden gebyr, hvis ikke de medbringer udstyr.

ken. Mange af de private/kommercielle træningsfællesskaber organiserer også træning i flere andre parker og grønne områder i- og omkring København.

Tilsvarende søgninger på 'Pulsparken' og 'Motionsruten i Herlev' leder kun frem til en enkelt etableret aktivitet ved hvert sted, og man ser ikke i samme omfang private aktører levere aktiviteter i disse områder.

En privat fitnessstræner udtrykker i et interview, at Søndermarken er ét af de bedste steder at træne, fordi parken har så mange forskellige muligheder, og at man kan finde uplejede steder i de skovlignende områder med væltede træstammer mv. For hende er de to aktivitetsbaser mere et supplement end et egentlig grundvilkår for at kunne træne i parken. Hun nævner også Fælledparken som et godt alternativ.

I Herlev er det endnu ikke lykkedes hende at starte et hold, selvom hun har forsøgt af flere omgange, men hun oplever primært at have succes med at tiltrække kunder til træning i Søndermarken og Fælledparken.

I beskrivelserne af de lokale kontekster fremgår, at borgersammensætningen i Herlev ligner mere sammensætningen i Ry end på Frederiksberg. Privat fitnessstræning er (stadig) mere udbredt i de centrale storbyområder og blandt personer med lange videregående uddannelser end i andre befolkningsgrupper (Laub, 2013). Det kan være en årsag til, at de private fitnessaktører har et større markedsgrundlag i Søndermarken på Frederiksberg end i de to øvrige områder.

Brug af aktivitetspladser

Søndermarken

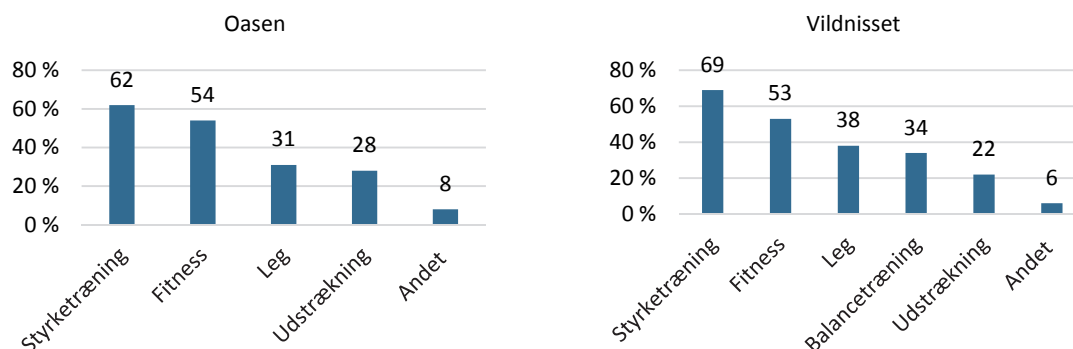
I Søndermarken angiver 39 pct. af deltagerne udelukkende at benytte stien. De resterende brugere supplerer deres træning/ophold i parken med forskellige aktiviteter på de etablerede træningspladser. 28 pct. benytter kun én af pladserne, mens de resterende 33 pct. benytter begge pladser.

Lidt flere respondenter benytter Oasen (53 pct.) end Vildnisset (43 pct.) på linje med kapacitetsanalysen.

Aktivitetspladserne bliver i høj grad brugt til det, de var tiltænkt, nemlig en blanding af fitness, styrke, leg⁷ og udstrækning (figur 9). Analyserne tyder altså på, at mange forskellige brugergrupper finder pladserne relevante, og at de appellerer til både børn og voksne.

⁷ Leg kan også være udtryk for, at respondenterne har opholdt sig ved aktivitetspladsen under børnenes leg.

Figur 9: Alsidig brug af aktivitetspladserne i Søndermarken



Figurene viser, hvilke aktiviteter respondenterne udøver ved Oasen og Vildnisset i Søndermarken (pct.). (n Oasen = 39, n Vildnisset = 32)

Pulsparken

I pulsparken angiver 14 pct. udelukkende at benytte stierne, mens 29 pct. benytter én zone, 39 pct. benytter to af zonerne og 18 pct. benytter alle tre zoner⁸. Stierne i Pulsparken spiller altså i sig selv en mindre rolle for respondenterne, end det var tilfældet i Søndermarken.

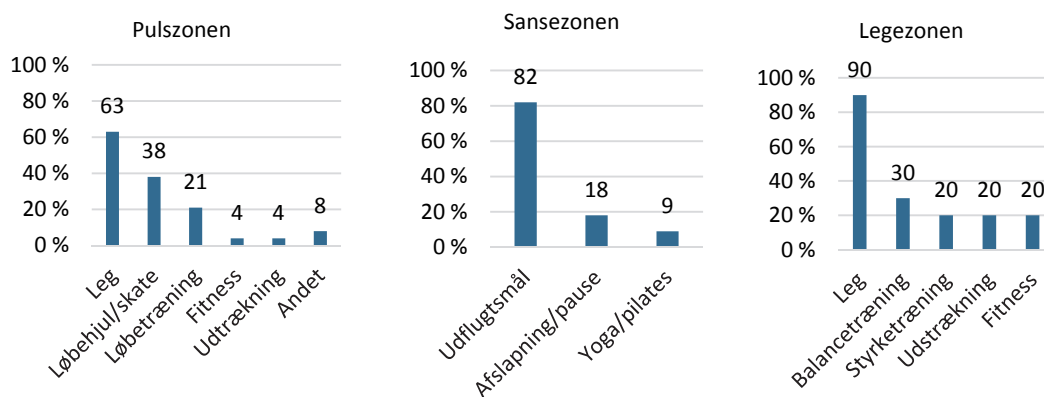
Pulszonen er den mest benyttede (92 pct.) blandt besvarelserne i denne undersøgelse, som også kapacitetsundersøgelsen viste. 42 pct. benytter Sansezonen, mens 39 pct. angiver at benytte Legezone. Legezone benyttes primært af yngre børn, som ikke har haft mulighed for at besvare et spørgeskema, hvorfor det ikke er overraskende, at brugen fremstår noget større i kapacitetsundersøgelsen end i spørgeskemaundersøgelsen.

Brugerne anvender primært Pulszonen og Legezone til leg (eller ophold med børn, der leger) og løbehjul/cykel/skate, mens Sansezonen er et udflugtsmål til madpakker og lignende passivt ophold (figur 10). Omvendt finder aktiviteter som fitness og styrketræning meget sjældent sted.

Mens næsten 80 pct. af brugerne på træningsstationerne i Søndermarken anvender dem som supplement til den øvrige træning, gælder det blot 8 pct. af brugerne i Pulsparken, som altså primært bruger zonerne til leg.

⁸ Bemærk de få respondenter. (n Pulszone = 25, n Sansezonen = 11, n Legezone = 10).

Figur 10: Zonerne i Pulsparcken bruges primært til leg



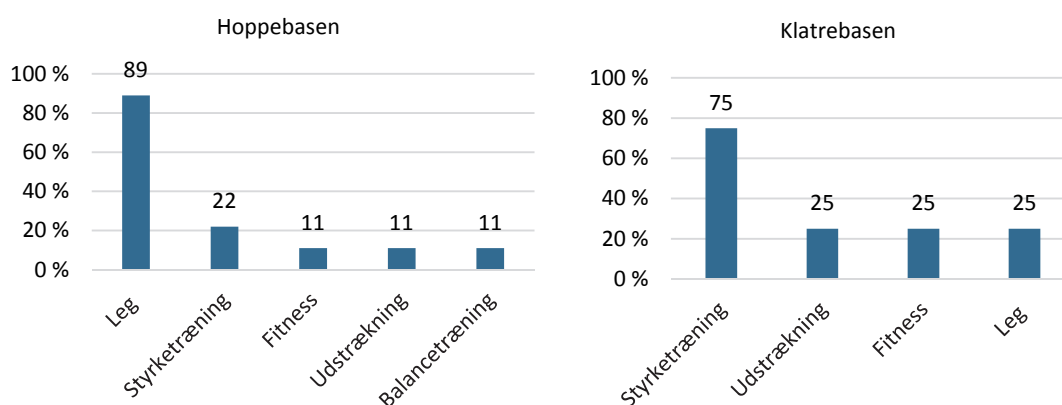
Figurerne viser, hvilke aktiviteter respondenterne udøver ved de tre aktivitetszoner i Pulsparcken (pct.). (n Pulszonen = 25, n Sanssezonen = 11, n Legezonen = 10)

Herlev

I Herlev benytter 50 pct. sig kun af stiforløbet, mens 35 pct. benytter den ene base og de resterende 15 pct. benytter begge baser. Modsat Pulsparcken har stien her en selvstændig funktion for de deltagende respondenter i undersøgelsen. Hoppebasen benyttes mere (47 pct.) end klatrebaserne (21 pct.), som kapacitetsanalysen også viser⁹.

Brugerne benytter baserne alsidigt, men leg (eller ophold med børn, der leger) udgør langt den største aktivitet ved Hoppebasen (figur 11). De fire voksne brugere af klatrebaserne angiver forskellige fitness/styrkerelaterede øvelser. Kapacitetsanalyserne viste generelt et begrænset brug af baserne i løbet af uge 40, og at børn udgør langt størstedelen af brugerskaren.

Figur 11: Aktivitetsbaserne i Herlev fungerer primært som legepladser



Figurerne viser, hvilke aktiviteter respondenterne udøver ved de to aktivitetsbaser i Herlev (pct.). (n Hoppebasen = 9, n Klatrebaserne = 4)

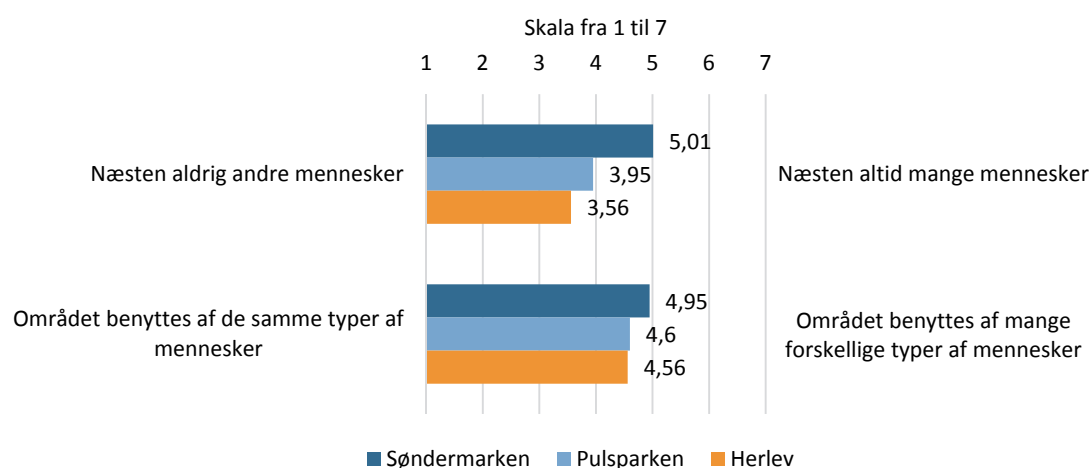
⁹ Bemærk også her få respondenter (n Hoppebasen = 9, n Klatrebaserne = 4).

Generel vurdering af løbestiernes brug

Foruden respondenternes eget brug undersøger analysen deres opfattelse af løbestiernes generelle brug. En sådan vurdering supplerer kapacitetsanalyserne, da brugerne formentlig har et bredere tidsperspektiv i deres opfattelser end den aktuelle analyse fra uge 40.

Især Søndermarkens brugere oplever, at der næsten altid færdes mange mennesker i parken, mens oplevelserne er mere blandede i Pulsparken og Herlev (figur 12). På tværs af de tre løbestier ligger gennemsnitsscoren fra brugerne lidt over middel i retning af, at mange forskellige brugergrupper benytter anlæggene. Scoren er højest ved Søndermarken. Svarene til begge spørgsmål stemmer overens med indtrykket fra kapacitetsanalysen og modsvarene i nogen grad ønskerne med de tre projekter, som alle skulle appellere til en bred brugerskare.

Figur 12: Brugere oplever ofte andre mennesker og mange forskellige typer af mennesker



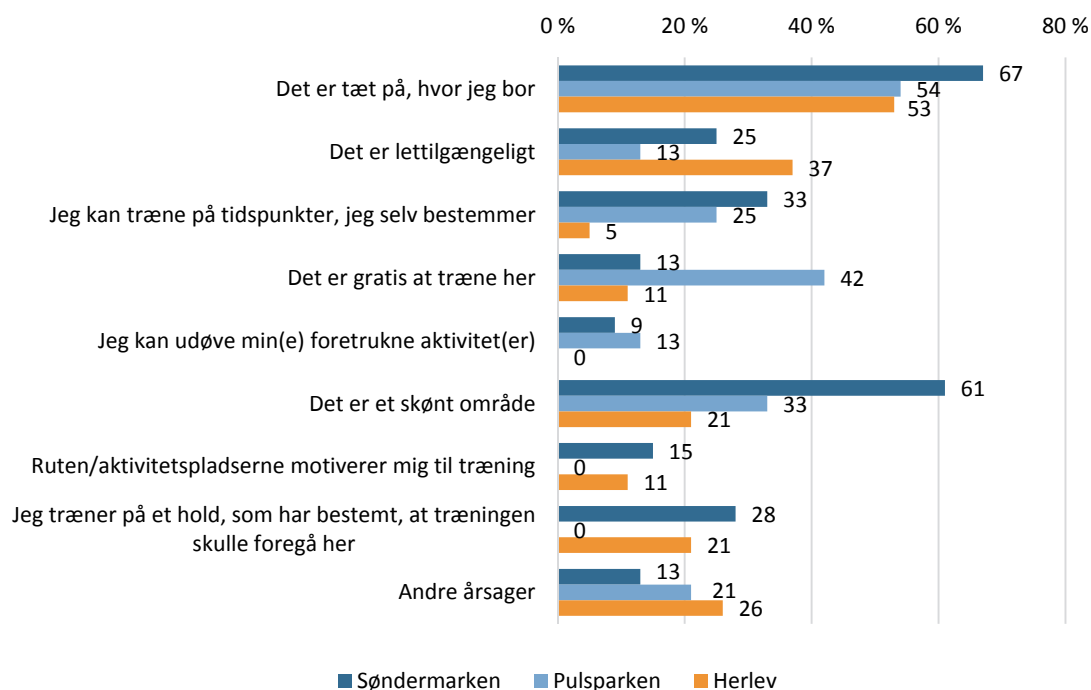
Figuren viser respondenternes gennemsnitlige placering på en skala fra 1 til 7 i forhold til vurdering af antal mennesker og typer af mennesker (n Søndermarken = 78, n Pulsparken = 24, n Herlev = 19).

Primære årsager til at benytte løbestierne

Brugere af de tre løbestier benytter primært anlæggene (Søndermarken især), fordi det ligger tæt på bopælen. Søndermarken tiltrækker også brugere på grund af, at det opleves som et skønt område, mens mange i Pulsparken svarer, at det er gratis at træne dér. I Herlev begrundes flere brugen med, at det er lettilgængeligt (figur 13).

I Ry finder man mange naturskønne områder ved både skov og sø, hvorfor Pulsparken ikke på samme måde som Søndermarken fremtræder særligt naturskønt sammenlignet med andre grønne områder i kommunen.

Figur 13: Flertallet bruger de aktuelle løbestier af praktiske årsager (tilgængelighed)



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet om, hvorfor brugerne benytter den aktuelle løbesti. Fordelt på de tre løbestier (n Søndermarken = 78, n Pulsparken = 24, n Herlev = 19).

Under 'andre årsager' lyder enkelte begrundelser fra alle tre steder, at respondenterne slet ikke motionerer og derfor ikke som sådan 'bruger' stien. De benytter formentlig stierne i forbindelse med børnenes leg eller bevæger sig uden en hensigt om at motionere.

I Søndermarken nævner et par respondenter det bakkede terræn som primær årsag til at træne i parken, og i Pulsparken nævner tre brugere Pulszonens unikke muligheder: "Det er det eneste sted, jeg kender, hvor jeg kan skate i gryder (hullerne)".

Svarene fra Herlev har primært negativ karakter med tre respondenter, der angiver slet ikke at benytte ruten og en kommentar om projektets manglende implementering:

"Vi vil bruge området uanset, om der er træningsbane eller ej. Det store beløb for indretning af dette træningsområde er stort set spildt, da der allerede ca. én måned efter etableringen blev udøvet hærværk på teknikken, og det blev derefter pillet ned."

Respondent, Herlev

Samlet set bærer begrundelserne for at benytte løbestierne især i Søndermarken og Herlev præg af praktiske grunde snarere end at opfylde et behov for specifikke træningsmuligheder. Omvendt opfylder Pulsparken – med Pulszonen gratis et behov blandt skatere/løbehjulskørerne, som de ikke kan få opfyldt andre steder i nærheden.

Afstand til løbestierne

Majoriteten af brugerne fra Søndermarken (87 pct.) og Herlev (85 pct.) bor inden for en radius af 3 km. Det flugter med resultaterne fra mange andre undersøgelser, som viser, at størstedelen af idrætsaktive danskere bruger højst et kvarter på transport (den ene vej) (Laub, 2013). Også et belgisk studie viser, at 70 pct. af brugerne af en anlagt løbesti med løbeegnet underlag bor højst 3 km fra løbestien (Borgers et al., 2015).

Som tidligere nævnt starter flertallet af danske motionsløbere deres rute fra hoveddøren, hvilket understreger betydningen af nærhed i forhold til brug af løberuter (Forsberg, 2012).

I Pulsparken bor knap halvdelen (46 pct.) af respondenterne dog mere end 5 km fra parken, og både unge (ml. 13 og 18 år) og voksne (ml. 35 og 46 år) angiver dette. Selvom svarene er baseret på få respondenter, er det interessant og underbygger opfattelsen hos den projektansvarlige informant fra Kildebjerg Ry A/S, som netop vurderer, at Pulsparken er et 'til-løbsstykke', som rekrutterer brugere fra et stort opland (Interview med Projektansvarlig, Kildebjerg Ry A/S).

Konkret har man ved Pulszonen oplevet problemer, da der ikke i første omgang var etableret parkeringsmuligheder i nærheden. Pulszonen ligger tæt ved den befærdede Skanderborgvej, som ifølge den involverede konsulent fra LOA skabte nogle farlige situationer inden, man fik lavet en parkeringsløsning:

" Altså aktivitetsområdet lå jo helt ude på en mark. Børnene og de unge der benyttede området blev kørt derud af deres forældre, hvilket skabte nogle trafikfarlige situationer, når de skulle sættes af for at kunne nå det der sted midt ude på en mark. Man havde slet ikke forventet så mange brugere, så deri lå der en succes, selvom det var smadderfarligt. Kommunen var derfor nødt til at etablere nogle holdepladser."

Tidligere konsulent i LOA

Også en nuværende beboer i Kildebjerg Ry vurderer, at Pulszonen stadig tiltrækker folk, som kommer i bil:

"Der kommer mange børn hertil – men mest sådan lidt ældre fra omkring 8-10-års alderen og op. Så kommer de her for at skate, køre på løbehjul eller hvad de nu gør. Jeg har også set mange forældre, som kører deres børn hertil i bil. Men det er altså mest de lidt ældre børn, der kommer her."

Kvindelig beboer, Kildebjerg Ry

Samlet set virker Søndermarken og Herlev primært som bevægelsesområder for lokalbefolkningen, mens Pulsparken tilsyneladende rummer funktioner, som bestemte brugergrupper (unge skatere og løbehjulskørere, primært drenge) gerne kører længere for at benytte.

Det stemmer fint overens med de øvrige analyser af brugen af de tre steder. Stierne i Herlev og Søndermarken har en større selvstændig funktion for løbere, som ofte løber fra hjemmet. Omvendt har aktivitetszonerne nogle andre egenskaber i Pulsparken, som opfylder et behov hos nogle brugere, som de ikke kan få tilfredsstillet uden for egen gadedør.

Løbere som særlig brugergruppe

Hvem løber på stierne?

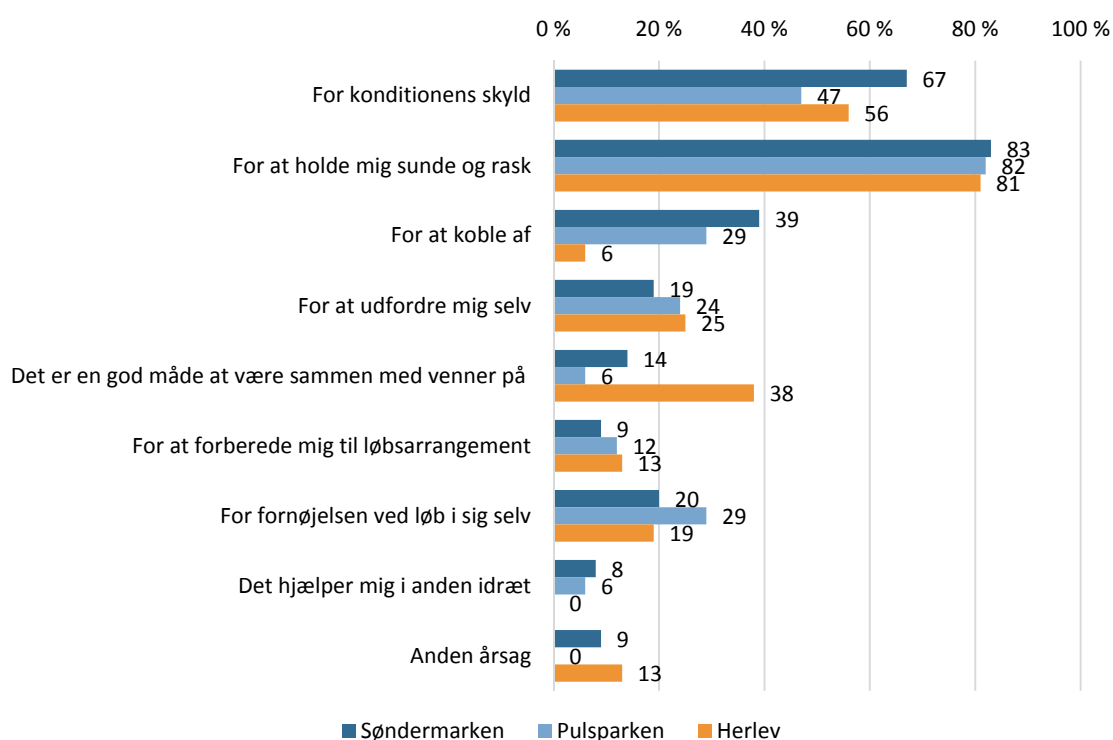
Flertallet af løberne i Søndermarken angiver at være relativt rutinerede motionsløbere. De fleste deltager også i motionsløb af og til (61 pct.), og kun 5 pct. betegner sig selv som nybegyndere. Erfaringsniveauet er næsten det samme i Herlev, hvor en gruppe (13 pct.) dog betegner sig som deciderede konkurrenceløbere, hvilket ingen af løberne i Søndermarken gør.

Løberne i Pulsparken fordeler sig mere jævnt mellem helt uerfarne løbere, motionsløbere med og uden deltagelse i events og 17 pct. konkurrenceløbere.

Løbernes motiver for at løbe ligner meget hinanden på tværs af de tre løbestier (figur 14). Samtidig er svarfordelingerne helt på linje med svarene fra andre danske motionsløbere i en større undersøgelse fra 2012 (Forsberg, 2012).

Sundhed fremstår som det altoverskyggende motiv for løberne. Den største afvigelse finder man i Herlevløbernes holdning om, at løb er en god måde at være sammen med venner på. Det hænger formentlig sammen med foreningskonteksten i Herlev, som giver løberne et løbefællesskab.

Figur 14: Løberne motiveres primært af ønsket om at holde sig sunde og raske



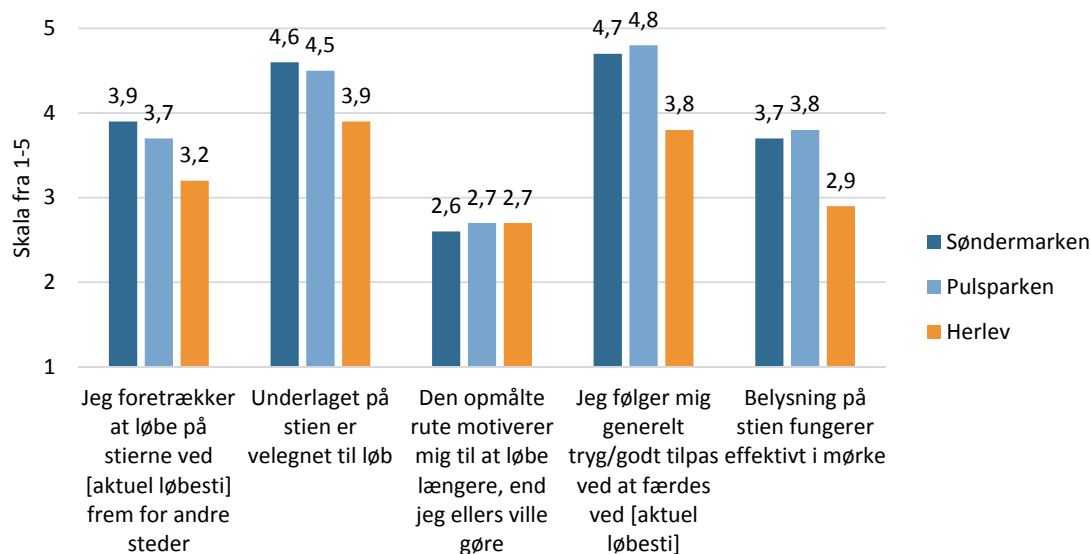
Figuren viser, hvilke motiver løberne angiver som vigtigste årsager til at løbe (maks. tre svar). (n Søndermarken = 64, n Pulsparken = 17, n Herlev = 16)

Løberes holdninger til løbestierne

Respondenter, som løber på stierne, udtrykker generelt stor tilfredshed med de tre løbestier. Herlevløberne er dog mere kritiske end løbere på de to andre stier.

Løberne føler sig generelt trygge/godt tilpas ved at færdes på stierne og oplever underlaget på de tre stier som velegnet til løb (figur 15). Et mindretal erklærer sig enig i, at den opmålte rute kan motivere til at løbe en længere distance, end man ellers ville gøre, men de fleste løbere er også relativt rutinerede løbere.

Figur 15: Løberne er generelt tilfredse med løbestierne



Gennemsnittet af svar blandt løbere på en skala fra 1 til 5 hvor 1 = 'Helt uenig' og 5 = 'Helt enig'. (n Søndermarken = 49-64, n Pulsparcken = 10-14, n Herlev = 13-15).

Gennemsnitligt forholder løberne fra Søndermarken og Pulsparcken sig på den positive side til belysningen i mørke, mens løberne i Herlev ikke finder belysningen helt så effektiv.

Opsummering af brugernes færden og adfærd

Analyserne af brugernes færden og adfærd har fokus på, hvordan brugerne færdes på stierne og aktivitetspladserne, årsager til at benytte de tre løbestier, afstand til stierne samt et afsnit om løberne.

Analyserne giver indtryk af, at stierne og aktivitetspladserne bliver brugt i moderat omfang, og at brugerne i nogen grad oplever, at forskellige brugergrupper færdes ved anlæggene. Pulsparcken og Herlev tiltrækker dog tilsyneladende primært børn til aktivitetspladserne, mens voksne benytter stierne – oftest som cykelsti.

Løbere giver overordnet positive tilbagemeldinger på løbestiernes anvendelighed og tryghedsskabende miljø, hvilket er væsentlige succeskriterier ud fra rapporten, som analyserer LOA's evalueringspraksis (Kristensen & Haarder, 2013).

Nogle af temaerne omkring tilfredshed med stierne bliver også berørt i spørgsmål til alle respondenterne (både løbere og ikke-løbere), som omhandler tilfredshed med stierne og de tilhørende aktivitetsplader. De vil blive gennemgået i næste afsnit i en vurdering af løbestierne og aktivitetspladsernes funktionalitet og anvendelighed.

Løbestiernes virkning

Dette afsnit retter blikket fra den faktiske brug og brugere af de tre løbestier til at reflektere over løbestiernes kvaliteter/egenskaber, aktivitetspladsernes selvstændige og supplerende kvaliteter samt udfordringer med det digitale lag.

Først præsenteres holdninger blandt brugerne, dernæst analyseres udfordringer med det digitale lag. Efterfølgende sættes løbestiernes virkning i relation til de indledende motiver om needs, nursing og nudging og de seks evalueringskriterier fra LOA.

Brugernes holdning til stierne og aktivitetspladserne

Spørgeskemaet indeholder ni forskellige spørgsmål om brugernes tilfredshed med stiforløbet samt otte forskellige tilfredshedsspørgsmål til hver af de anlagte aktivitetspladser. Det giver rigtig meget information, som kort vil blive opsummeret i det følgende. Samtlige figurer med svarfordelinger er vedlagt som bilag 3 til orientering for interesserede læsere.

Kombination af sti og aktivitetspladser

Deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen i både Søndermarken, Pulsparken og Herlev udtrykker en generel tilfredshed med muligheden for at kombinere brugen af løbesti og aktivitetspladser på anlæggene. Især Søndermarkens respondenter er tilfredse med kombinationen af sti og aktivitetspladser, hvilket hænger fint sammen med, at undersøgelsens brugere af Søndermarken er mere tilbøjelige til at benytte både sti og aktivitetspladser.

I Herlev forholder mange sig helt neutralt til spørgsmålet, formentlig fordi aktivitetsbaserne ikke forekommer så relevante for brugerne i Herlev, som det er tilfældet i Pulsparken og især i Søndermarken.

Området omkring stierne

Respondenterne udtrykker også stor tilfredshed med området omkring løbestierne. Også her ser man flere tilfredse i Søndermarken end i Pulsparken og Herlev. Søndermarken er et meget kuperet terræn, som flere brugere anser for attraktivt til diverse løbe- og pulstræning.

En ældre dame, som har færdes i parken hele sit liv, synes godt om de nylige ændringer:

”Jeg synes, det er flot, det, de har lavet. Jeg synes, det er dejligt, at de har lavet så meget, så børnene kan bruge det, og at der er træningsanlæg for de unge mennesker, der gider løbe herovre. Det synes jeg, er helt fint (...) Jeg synes, det er blevet pænere herovre. Og de små fine huse, der er bygget indimellem. Det er en fornøjelse at gå og kigge på.”

Kvinde, 70-80 år, Søndermarken

I Pulsparken er 19 pct. utilfredse med placeringen af pulszonen. Dette kan skyldes zonens (endnu) lidt perifere beliggenhed, som vil blive mindre udtalt med udbygningen af det nye boligområde. En respondent mener, at man burde have byttet om på Puls- og Legezone.

Samtidig opfordrer en anden respondent til at plante et løbælte rundt om zonen.

Underlag på løbestierne

Respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen udtrykker yderligere en udpræget tilfredshed med underlaget på de tre løbestier. Herlevbrugernes tilfredshed er mere moderat end blandt brugere fra de øvrige steder. Ruten i Herlev er anlagt på en allerede eksisterende asfaltsti, hvorfor underlaget ikke fremstår så appellerende og nyt som den særlige slotsgrus i Søndermarken og kombinationen af asfalt og græs/grussti i Pulsparken.

Belysning på løbestierne

Respondenterne udtrykker delte meninger om belysningen på de tre løbestier. Ved alle tre stier er et mindretal delvist- eller meget utilfredse. Flertallet er dog positive, mens relativt mange angiver 'ved ikke/ikke relevant', fordi de primært opholder sig ved løbestierne i dagslys.

Selvom flertallet oplever generel tryghed ved at færdes ved de tre løbestier, og at lyset muliggør træning i mørke, har det ikke en ubetinget tryghedsskabende effekt eller animerer brugere til at færdes i døgnets mørke timer. En kvindelig bruger fra Søndermarken beskriver i den forbindelse:

"Jeg tør fortsat ikke løbe om vinteren, når det er helt mørkt, trods belysningen. Jeg er ikke tryk nok ved det, selvom der hele tiden er løbere på ruten."

Kvinde, Søndermarken

En anden kvinde føler sig heller ikke helt tryk ved at færdes i mørke, selvom hun fastslår, at lyset giver mere tryghed:

Informant: "Når man er kvinde og løber selv – det er lidt ubehageligt at løbe i mørket."

Interviewer: "Men det, at der er lys, det hjælper?"

Informant: "Ja, en lille smule. Men samtidig ved du også, at lyset beskytter altså ikke mod en idiot, der muligvis står bag et træ. Jo, det beskytter på en eller anden mental måde, men ikke bogstaveligt talt (...) Jeg har aldrig set nogen, der løber, hvor der er mørkt. Folk følger ruten, hvor der er lys. Uden tvivl (...) Det giver folk mulighed for at løbe også om aftenen. Og det *giver* tryghed."

Kvinde, 40-50 år, Søndermarken

Kvinden beskriver selv, at hun 'som kvinde' føler det ubehageligt at løbe i mørket, selvom hun understreger, at lyset giver tryghed. Heri ligger en forståelse af, at det opleves som mere utrygt for en kvinde end en mand at færdes i mørke. En ældre kvinde giver endvidere udtryk for, at hun 'som pensionist' ordner sine gøremål i dagslys. Måske ligger der også her i en oplevelse af, at hun repræsenterer en særlig målgruppe. Hun understreger dog to gange, at hun ikke er bange for at færdes i parken i mørke:

”Jeg går som regel ikke tur mere, når det er mørkt. Ikke fordi jeg er bange for det, men jeg er jo pensionist ikk’, og så ordner man det, man skal, når der er dagslys, medmindre man skal ud og besøge venner og bekendte og sådan. Så jeg kommer her ikke, når det er mørkt. Ikke fordi jeg er bange.”

Kvinde 70-80 år, Søndermarken

Selvom udsagnene kommer fra få interviews, er det alligevel interessant, at en mandlig bruger har en lidt anden opfattelse end de foregående kvinder:

”Altså, det er da også godt, fordi engang imellem har jeg trænet herinde i mørke. Og det kan man godt. Det er jo en kanonfordel, at man kan træne, når det er helt mørkt. (...) Der er belysning her. Det synes jeg, er udmærket (...) Nogle gange har jeg løbet fra arbejde. Og så om vinteren, så er det jo mørkt. Og så har jeg løbet igennem her, og så har man kunnet løbe og stadigvæk se, hvor man træder.”

Mand, 50-60 år, Søndermarken

I Herlev og Pulsparken udtrykker informanterne i interviewene generelt ingen oplevelser af utryghed ved at færdes i mørke. Men de fleste beskriver også, at de ikke færdes så ofte på ruten, når det er mørkt:

”Ja, nu har vi ikke gjort det så meget [færdes på stien i mørke]. Et par gange har vi gået her med en barnevogn, og vi sætter jo pris på, at der er nogle gadelamper. Uden dem, så ville vi ikke gå igennem her. Så havde vi taget omveje.”

Mand, 30-40 år, Herlev

Citatet viser endnu et eksempel fra mand, som opfatter gadelamperne som en praktisk/tryghedsskabende mulighed for at færdes i mørke. Alle registranter, som foretog optællinger om aftenen i løbet af uge 40, gav uopfordret udtryk for, at der var ’bælgravende mørkt’. Det gjaldt især ved Vildnisset i Søndermarken, ved Puls- og Sansezonen i Pulsparken og ved Klatrebasen i Herlev. To supplerende kommentarer fra spørgeskemaet udtrykker også i Herlev, at: ”Stien er alt for dårligt oplyst om vinteren, et stort problem”, samt: ”Der er meget mørkt ved stien ved Lindehøjskolen og fodboldbanen langs stadionet”.

Heller ikke Pulsparken undslipper kritik:

”Belysningen er fejlplaceret. Det lyser 1 meter ved siden af stien og ikke hele stien. Når ukrudt får lov at vokse vildt, så ødelægges asfalten og det høje ukrudt tager lys om aftenen.”

Bruger, Pulsparken

Det tyder på, at lyset giver nogle brugere en mental oplevelse af mere tryghed, mens mange oplever, at stierne stadig er meget mørke på trods af lyset. Lyset animerer formentlig kun en mindre brugerskare til at bruge stierne i mørke.

Harefunktion

I Søndermarken og Pulsparken indgik et tilfredshedsspørgsmål med harefunktionen (løbelyset). Respondenterne fordeler sig med godt en tredjedel tilfredse i Søndermarken og blot 9 pct. tilfredse i Pulsparken, hvilket formentlig hænger sammen med de tekniske udfordringer med at få lyset til at virke. Omvendt viser svarene ikke direkte utilfredshed, da et flertal forholder sig neutralt ('ved ikke/ikke relevant') til spørgsmålet. Tidligere analyser viste, at mange slet ikke kender til lyset eller ikke har forsøgt at benytte sig af det.

Information om stiens forløb

I forlængelse af de mange neutrale holdninger til harefunktionen/løbelyset ser man også mange neutrale holdninger til spørgsmålet om tilfredshed med information om stiens forløb. Det tyder på, at et fåtal af stiens brugere har opsøgt information og derfor ikke ved, at sådanne informationer findes.

I Herlev udtrykker en tredjedel dog direkte utilfredshed med informationen, og kun løbelyset i Pulsparken er i nærheden af at få den samme grad af kritik. En Herlevløber understreger utilfredsheden i et interview, hvor vedkommende beretter om den officielle åbning af Motionsruterne i Herlev:

"... og så sagde jeg: 'Er der nogen, der kommer og viser ruterne eller?' Men nej, nej. 'Eh er der nogen, der ved, hvor ruterne går hen?' Jamen, der var lavet sådan en lille folder. 'Okay, hvordan kan vi så finde rundt?' Jamen, der var pile på vejene. 'Okay.' Og så gjorde vi det, at vi sendte folk rundt på de her ruter. Jeg tror, der var fem ruter eller sådan noget lignende, i forskellig længde. Og halvdelen af dem kom tilbage igen, fordi de var løbet vild

Her havde de været så smarte at sige: 'her skal du dreje til højre', og så løber man jo så på fortovet til højre, og så efter 800 meter skal du dreje til venstre. Men der er pilen ovre på venstre side af vejbanen. Og den så du jo ikke, fordi du løb i højre side. Og det var sådan generelt. At tingene hang ikke sammen (...)

Og det mandede jo ud i, at der ikke er nogen, der gider bruge de ruter der, vel. Og der er ikke nogen Herlevløbere, der gider bruge dem. Fordi vi har masser af ruter i forvejen. Og det er jo dem, vi løber."

Herlevløber

Citatet indeholder en lang række utilfredshedspunkter, men centralt står den utilstrækkelige skiltning på ruten, som gav en opfattelse hos repræsentanter for Herlevløberne af manglende kvalitet. Med evalueringskriterierne udarbejdet for LOA (Christensen & Haarder, 2013), kan man tale om manglende udsyn og overblik.

En anden mandlig bruger udtrykker også manglende information ved baserne, og i følgende citat taler han om tal, der er optegnet i asfalten ved baserne, som markerer længden på en rute:

”Og så [mangler der] måske en oversigt over, hvad de forskellige start og- ... løbebaner, der er tegnet på asfalten – hvad de er for nogen. Hvad er det for en, der starter hvor, og hvad er det for en, der slutter? Den slutter her på 375, men hvor starter den?”

Mand, 30-40 år, Herlev

Besøg ved de tre løbestier i forbindelse med dataindsamling til nærværende evaluering viste også, at det var svært at orientere sig og finde tilstrækkelig med information. Især i Pulsparken og Herlev krævede det tid at få overblik over stiens forløb. Fra Legezone er det vanskeligt at finde den rette sti til de øvrige zoner i Kildebjerg Ry, hvis man ikke har forhåndskendskab til området. Samtidig støder man ikke på information om løbelyset, medmindre man søger på Pulsparkens hjemmeside. Omvendt fremstår QR-koderne med links til træningstips relativt synlige. Et interview med en kvindelig beboer giver indtryk af, at hun som beboer ikke opfatter stizonen som en rute, der binder Pulsparken sammen:

”Der er meget stor forskel på de tre zoner og på deres anvendelsesgrad. For os i Ry tænkes de nok ikke så meget i sammenhæng, hvorfor spørgsmål, der omtaler Pulsparken som en generel størrelse, virker lidt diffuse og svære at svare på. Jeg tror heller ikke, at ret mange tænker stisystemet som en rute, hvor man bruger zonerne som træningsstationer.”

Kvindelig beboer, Kildebjerg Ry

I Herlev løber stien igennem et parkeringsområde og passerer en vej, som betyder, at man mister forbindelsen til rutens videre forløb. Ved Hoppebasen eksisterer nogle hvide streger på asfalten og forskellige tal, som giver indtryk af en rute, der er opmålt. Men information om rutens start og slutning finder man ikke umiddelbart, som forrige citat belyser.

Manglende udsyn og overblik fører til, at brugeren mangler ’kommunikation’ med anlægget og opfanger dermed ikke relevans i faciliteten.

Mulighed for at færdes uden gene fra andre brugere

Dette spørgsmål giver anledning til mange tilfredshedskendelser, især i Pulsparken, men en mindre brugergruppe i Søndermarken og Herlev er utilfredse. Uddybende svar viser, at knallertkørsel på stierne er til gene for brugere i Herlev.

I Søndermarken opstår nogle helt andre og interessante dynamikker ved aktivitetspladserne.

Uddybende kommentarer fra spørgeskemaet til Oasen giver udtryk for, at der i perioder er rigtig mange brugere, og at forskellige brugergrupper – som pladsen netop er tiltænkt – i nogle tilfælde konflikter med hinanden. Her skriver respondenterne med egne ord:

”Der er trængsel ved Oasen – evt. en tredje træningsplads.”

Kvinde, 57 år

"Når den bliver brugt som legeplads, kan man engang imellem blive nødt til at bede om at få lov til at bruge faciliteterne. Børn leger jo på stativerne, indtil deres leg er slut. Det er jo også fair nok, hvis det er lige så meget en træningsstation, som det er en legeplads".

Mand, 32 år

"Der er hold som fylder HELE pladsen. Instruktører som er nødt til at råbe. Det er generende og direkte demotiverende."

Kvinde, 45 år

"Institutioner er ok, men træneren, som hænger reb op til sine kunder - optager ophævningsstativ i timer. Og hun viser ikke hensyn. Barnevognene, der kommer i hold, fylder også en del. Instruktøren tror, hun ejer pladsen."

Mand, 51 år

Omvendt indeholder undersøgelsen også udtalelser, som netop ser det positive ved den megen brug af pladserne:

"Selvom jeg ikke bruger Oasen og andre træningspunkter, er det hyggeligt, at så mange andre gør det."

Mand, 36 år

Citaterne retter sig udelukkende mod Oasen, mens ingen udtrykker samme problemstilling i forhold til Vildniset i Søndermarken, Pulsparken eller Herlev. En af konflikterne handler om, at børn og voksne har forskellige brugsmønstre, hvor en voksen fitnessudøver føler sig forpligtet til at lade børnene have fortrinsret. En mulighed er, at der mellem voksne brugere opstår et uskrevet 'høflighedskodeks', som handler om at give plads til hinanden, som børn ikke opfanger på samme måde.

De to øvrige negative citater giver indtryk af, at de private fitnessaktører fremstår dominerende og generende, når de færdes med større grupper. For enkeltbrugere kan der opstå en subjektiv forestilling om et ulige 'ejerskab' til pladsen. Oplever man i forvejen træning i det fri som en smule grænseoverskridende, kan overvindelsesbarrieren blive forstørret af, at andre brugere optræder i et - tilsyneladende - lukket fællesskab.

En stor gruppe kan derfor nemt fremstå som om, de 'fylder det hele' og ikke viser hensyn, selvom det ikke er hensigten eller opleves som sådan af hverken gruppen eller instruktøren. Interview med en privat fitnesstræner bekræfter de barrierer, der kan være ved at træne tæt på andre, man ikke kender, men hun har slet ikke samme opfattelse af, at gruppetræning fylder og kan virke afskrækkende på andre brugere:

"Man har ikke lyst til at stå tæt på en vildt fremmed og lave en øvelse. Så det er rigtig godt, at der er sådan en spredning [taler om Vildniset]. Og så laver man jo bare en anden øvelse og venter til den næste bliver fri. Folk er der jo ikke så lang tid af gangen, de løber jo hurtigt videre. Så der er et meget godt flow på den måde (...)

Jeg synes, der er en ret god, altså, vi er jo som trænere åbne, og så hilser man jo på hinanden og siger 'det ser godt ud, piger og drenge' og diverse kommentarer ikk'. For der er

jo også noget fællesskabsskabende over sådan et sted der (...) en samhørighed på en eller anden måde.”

Privat fitnessaktør

Den private fitnessaktør oplever ikke andre brugere som et problem på aktivitetspladserne, men snarere som anledninger til at skabe relationer til andre brugere. Hun nævner dog et naturligt flow og hurtige skift som argumenter for, at mange samtidige brugere fungerer problemfrit. De foregående citater er netop udtryk for irritationsmomenter, som opstår, når brugere optager en plads i længere tid af gangen.

Fitnessaktøren refererer til Vildnisset (hun kender ikke til Oasen på trods af flere års træning i parken), som netop fremtår lidt mere spredt end Oasen, som er tæt komprimeret med mange faciliteter og funktioner.

Mens aktivitetspladserne i deres udformning har en bred fortolkningsramme, som giver brugeren plads til individuelle, kreative måder at bruge pladserne på, ligger der tilsyneladende en overordnet skjult brugskode, som handler om kortvarig anvendelse af de enkelte elementer – et flow af bevægelser, hvor for megen fordybelse/dvælen kan virke generende for andre brugere.

Ud fra det eksisterende datamateriale (baseret på optællinger i én uge samt relativt få deltagere i spørgeskemaundersøgelsen) er det vanskeligt at vurdere omfanget af denne problemstilling. Men citaterne antyder en utilsigtet effekt ved etablering af offentligt tilgængelige træningsfaciliteter med plads til mange forskellige brugergrupper.

Opsummering på holdninger til løbestier og aktivitetspladser

Samlet set udtrykker brugerne stor tilfredshed i både Søndermarken, Pulsparken og Herlev. De fleste aktivitetspladser samler dog mange neutrale svar som udtryk for, at brugerne ikke anvender pladserne eller har benyttet sig af de særlige funktioner som at søge information om stiens forløb, træningstips, eller benyttet de digitale lag.

Området omkring Søndermarken har uden sammenligning den største tilfredshed med 74 pct. af brugerne, som er 'meget tilfredse'. Omvendt samler information om stiens forløb i Herlev flest utilfredse brugere, mens den digitale harefunktion heller ikke vinder udbredt begejstring.

Brug af det digitale lag

De følgende analyser ser på brug og betydning af det digitale lag.

Det digitale lag har forskellige funktioner og omfang på de tre løbestier. I Herlev fungerer det ikke længere i praksis på grund af hærværk og dyre driftsomkostninger.

Både Søndermarken og Pulsparken har etableret en såkaldt harefunktion (se indledende beskrivelser side 14-22).

Foruden harefunktionen har de forskellige zoner i Pulsparken etableret en række funktioner, som kan aktiveres gennem QR-koder.

Med QR-koderne bringes teknologien i spil i et forsøg på at guide brugerne til at udnytte parkens forskellige funktioner. Blot en enkelt respondent ud af 25 brugere angiver dog, at de ved brug af zonerne får inspiration til træningsøvelser. Som tidligere angivet har voksne motionister endnu ikke for alvor taget zonerne i Pulsparken til sig som deciderede træningszoner.

I Søndermarken angiver 33 pct. af de deltagende respondenter at have benyttet harefunktionen. 57 pct. benytter det ikke, mens de resterende 10 pct. slet ikke kender til harefunktionen. I Pulsparken har 27 pct. benyttet harefunktionen, mens 39 pct. ikke har, og hele 35 pct. kender ikke til den. Som tidligere beskrevet udgør de deltagende i spørgeskemaundersøgelsen ikke et repræsentativt udsnit af løbestiernes brugere, og der findes begrænsede mængder data over den faktiske brug af de digitale funktioner.

Søndermarken fører dog statistik over antal tryk på harefunktionen, og driften af statistikken blev overdraget fra SLKE til Frederiksberg Kommune efter projektets afslutning. Primo december 2015¹⁰ har Frederiksberg Kommune leveret statistik over de seneste fire ugers tryk på harefunktionen, mens et længere tidsperspektiv ville kræve anseelige ressourcer for kommunen at frembringe. Statistikken viser, at mellem 134 (uge 48) og 235 (uge 47) brugere har trykket på løbelyset i november måned. Målt i forhold til det samlede estimerede antal brugere på stiforløbet i uge 40 (over 7.000 brugere), svarer det til, at under 3 pct. har trykket på harefunktionen.

Trykkene fordeler sig jævnt på hastigheder og ugedage, hvilket vidner om en relativt bred appel til forskellige niveauer af løbere. Hvorvidt trykkene også har animeret brugerne til at følge harefunktionen i praksis, melder statistikken ikke noget om, men under alle omstændigheder ser man en mindre målgruppe, som udtrykker interesse for brug heraf.

Manglende kendskab til det digitale lag

Manglende kendskab til de digitale funktioner bliver udtrykt flere steder i datamaterialet. En beboer i Kildebjerg Ry kender eksempelvis ikke til QR-funktionen ved Sansezonen, selvom vedkommende bor lige ved siden af og benytter området næsten dagligt:

Interviewer: "Har du set, at man kan få sådan en guidet meditation? Der hænger en QR kode til mobiltelefonen, som du lige kan scanne."

Informant: "Man kan simpelthen få en guidet meditation? Nej, det vidste jeg slet ikke. Det lyder da rigtig fint. Jeg har kun set, at de har lavet noget indimellem dernede om sommeren. Og de har også holdt et par arrangementer – koncerter og sådan. Men det vidste jeg da slet ikke. Det vil jeg da prøve en dag."

Kvindelig beboer, Kildebjerg Ry

¹⁰ I projektforsøbet har det været vanskeligt at komme i kontakt med den rette medarbejder i Frederiksberg Kommune, dels fordi der har været lang svartid fra medarbejderne i kommunen, dels fordi kommunen har været usikker på, hvem der havde ansvar for driften. Efter kontakt med rette medarbejder forløb ekspeditionsprocessen hurtig.

En anden beboer giver udtryk for, at Sansezonen pt. fremstår som en underlig installation, man ikke rigtig kan bruge til noget:

"Sansezonen er ikke anvendt, for hvad skal man dér? Pyramiden definerer et rum, der er for småt til ret meget udfoldelse, og det kan ikke klatres på."

Kvindelig beboer (2), Kildebjerg Ry

Kommentaren viser et manglende kendskab til den afstressende intention med zonen.

Det er ikke overraskende, at hele 35 pct. ikke kender til harefunktionen i betragtning af, at den er placeret i det fjerneste hjørne af stiforløbet længst væk fra aktivitetszonerne og slutter ved Pulszonen. Dvs. man kun støder på harefunktionen, hvis man færdes på det specifikke sted på stien eller besøger hjemmesiden www.pulsparken-ry.dk, hvor harefunktionen (løbelyset) er beskrevet.

Samtidig har Pulsparken været ramt af tekniske udfordringer med at få lyset til at fungere, hvorfor det formentlig kun er få personer, som indtil videre har erfaringer hermed.

Også i Søndermarken vidner datamaterialet om manglende kendskab til harefunktionen. Et interview med en ung kvinde ved Vildnisset understreger dette:

"Jeg har forsøgt at søge på det [harefunktionen]. Finde ud af på nettet, hvad det er, men jeg kan simpelthen ikke finde noget om, hvor det er. Jeg ved ikke, hvor det starter? Hvordan man gør. Men det kunne være lidt sjovt at prøve. Bare for at se, hvor hurtigt jeg løber og sådan."

Kvinde 20-25 år, Vildnisset

En anden kvinde kender selv til harefunktionen, men beskriver dels udfordringer med, at lyset ikke virker, dels at hun oplever andre, som ikke kender til – eller ved, hvordan det fungerer:

Informant: "Hvis jeg har ét kritikpunkt i det her sportsområde, som det her jo er blevet til. Så er det de her lygter, som ikke rigtig fungerer optimalt. Jeg har også oplevet flere gange, at der er nogen, der spørger mig, hvordan det fungerer."

Interviewer: "Så der mangler noget synlighed?"

Informant: Ja, der mangler noget med, hvordan de bruger dem. Og hvis de ikke fungerer... altså folk, de løber bare meget langsomt eller meget hurtigt. De venter på en eller anden form for... ja, GO for, hvordan og hvornår man skal gøre det."

Interviewer: "Så du er stoppet med at bruge det, fordi du ikke synes, det fungerede?"

Informant: "Jamen, jeg har aldrig oplevet, at det fungerede."

Kvinde på stien, 40-50 år, Søndermarken

Foruden manglende kendskab er udfordringer med teknikken også et gennemgående tema i forhold til det digitale lag, som beskrevet nærmere i det følgende.

Udfordringer med det digitale lag

I Herlev havde man generelt ambitiøse ideer til et avanceret digitalt lag. Udfordringerne her bestod primært i, at løsninger skulle udvikles som nye produkter. Teknologien var ikke afprøvet og justeret i forhold til holdbarhed, klimatiske forstyrrelser mv., og samtidig var det dyrt at reovere efter hærværk, fordi der ikke fandtes præfabrikata af de ødelagte dele.

” Og det var én af de erfaringer, vi tog med os fra Herlev over til Søndermarken, det var at ’køre’ det helt lavteknologisk. For Herlev havde nogle ambitioner, hvor løsninger blev alt for teknisk ’uprøvede’, hvilket bl.a. gav driftsmæssige udfordringer. I Søndermarken benyttede vi derfor mere kendte produkter og teknologier. Sagt på en anden måde, - hvis noget gik i stykker, så koster det 25 øre at skifte det. Så der var faktisk noget læring fra Herlev til Søndermarken, Herlev kom aldrig rigtig i mål, fordi det simpelthen blev for svært at få teknologien til at virke ordentligt”.

Tidligere konsulent i LOA

Herlev er et godt eksempel på de afvejninger, der bør være i spændingsfeltet mellem at være ”first movers med et digitalt lag, som vi gerne ville være stolte af” (interview med projektmedarbejder fra Herlev Kommune) og anvendelse af kendte løsninger, hvor omkostninger og risiko er mindre.

Selvom man i Søndermarken har anvendt lavteknologiske og kendte løsninger, undgik projektet dog ikke teknologiske udfordringer. Eksempelvis har hundetis trængt ind i ledningerne og forstyrret signalet i lysdioderne (Interview med projektmedarbejder fra SLKE).

Også projektlederen fra Kildebjerg Ry A/S er opmærksom på udfordringerne med løbelyset og arbejder pt. (efterår 2015) på en mere permanent og stabil løsning. Hidtil har der ikke været tilført strøm til området hele året, hvorfor lyset reelt kun har virket i vinterhalvåret, hvor gadelyset har leveret strøm. Det bliver ændret i takt med udbygning af flere husstande, som tilfører området permanent strømforsyning.

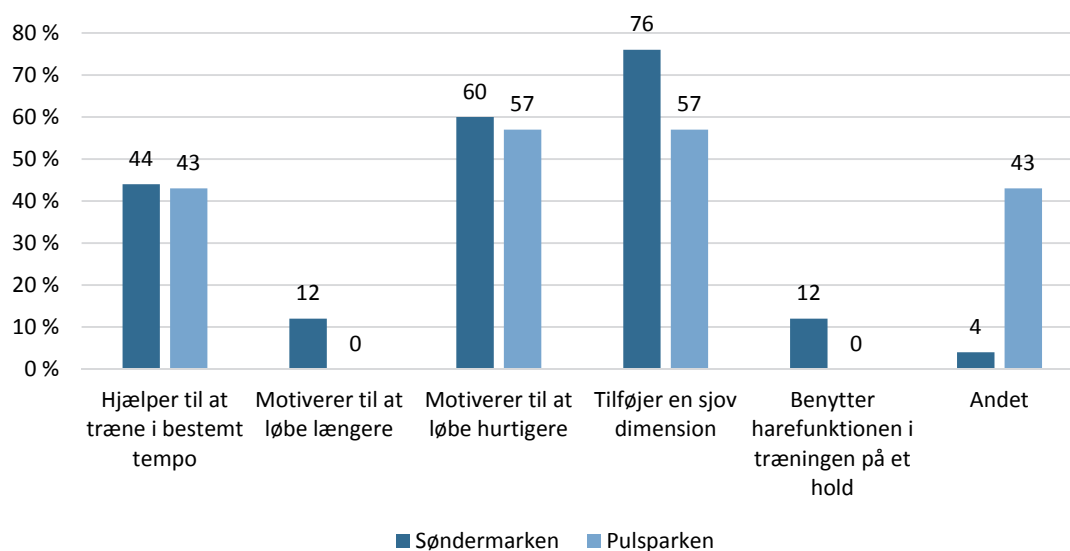
Desuden har en sneskraber haft skaffet for på tæt på asfalten, hvilket i nogle tilfælde har forårsaget afskrabninger af lysdioderne i Pulsparken. Fremadrettet har der været dialog om benyttelse af en sneskaber, som er hævet mere over jorden. Dette vidner om en række detaljerede og tekniske udfordringer, som man dog er opmærksomme på og stadig arbejder på at løse flere af stederne.

Harefunktionen kan gøre træningen sjovere

Især i Søndermarken har en række brugere dog også haft fornøjelse af en fungerende harefunktion. Blandt disse lyder årsagerne til at benytte harefunktionen oftest på, at det tilføjer en sjov dimension til træningen, og at det motiverer til at løbe hurtigere end ellers (figur 16). Det er to interessante effekter af et digitalt lag, som kan være med til at ’nurse’ eksisterende brugere.

Den sjove dimension kan anses som et potentiale for vedvarende deltagelse, mens der også kan ligge en motiverende effekt i at øge tempoet gennem en oplevelse af at præstere på et mere intensivt niveau.

Figur 16: Harefunktionen tilføjer en sjov dimension til træningen

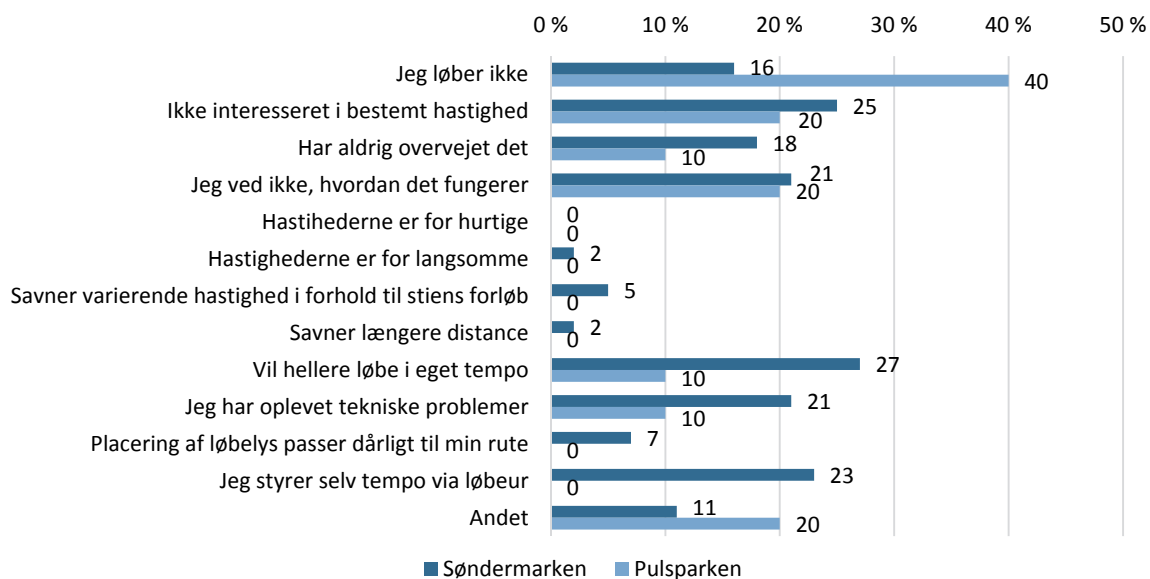


Figuren viser, hvad respondenterne oplever at få ud af at benytte harefunktionen (det var muligt at angive tre svar) (pct.). (n Søndermarken = 25, n Pulsarken = 7).

Svarene under 'Andet-kategorien' dækker primært over kommentarer, som går på, at løbelyset sjældent virker. Det gælder både Søndermarken og især Pulsarken.

Personer, som ikke benytter harefunktionen, har haft mulighed for at angive årsager hertil. I Søndermarken vil løberne hellere løbe i eget tempo, de ikke er interesseret i et bestemt tempo, eller de vil selv styre tempo via eget løbeur (figur 17). 47 pct. af alle løberne bruger eksempelvis Endomondo eller lignende til at føre opsyn med forskellige løbedata.

Figur 17: Mange løbere synes ikke, de har behov for en harefunktion



Figuren viser årsager til ikke at benytte harefunktionen (muligt at angive flere svar) (pct.). (n Søndermarken = 44, n Pulsparken = 10)

Et interview med en foreningsløber giver også indtryk af, at andre former for teknologi giver bedre muligheder:

Interviewer: "Søndermarken har også en Harefunktion, som man kan løbe efter."

Informant: "Ja, men det er jo mere sådan for børn ikk."

Interviewer: "Så som løbeklub ville det ikke være relevant for jer med sådan en funktion med løbehastighed mv.?"

Informant: "Nej, jeg vil sige, at det er nok sådan noget 'nyhedens interesse', mere end det er noget, man kan bruge til noget (...). Nu er vi jo, kan man sige - vi er blevet overhalet indenom af Endomondo og andre tidstagnings apps. Alle løbere i dag, ja, ikke alle, men lad os sige 80 pct. af alle løberne hos os - de går hjem og får deres Endomondo opdateret med det samme."

Herlevløber

I Pulsparken er årsagen til ikke at bruge harefunktionen primært, at respondenterne ikke løber.

Generelt ser de hurtigste løbere ud til at være mere tiltrukket af harefunktionen end personer, der løber knap så hurtigt - med forbehold for meget få respondenter. Det er med til at understrege 'nursing'-funktionen, hvor lyset netop kan tilføje en sjov dimension til erfarne/eksisterende løbere, mens en sådan teknologisk løsning kun i begrænset omfang appellerer til nybegyndere eller brugergrupper, som ikke allerede løber (nudging).

Også her udtrykker enkelte personer under 'Andet-kategorien', at de ikke benytter harefunktionen, fordi det ikke fungerer.

Digitale løsninger som sociale markører

I et interview med en privat fitnessaktør, som bruger Søndermarken til træningssessioner, fremgår det, at vedkommende heller ikke kender til harefunktionen på trods af, at hun igennem de seneste par år har gennemført ugentlige træningssessioner i parken. Det supplerer de foregående citater om, at harefunktionen i Søndermarken fremstår relativt anonym, hvis man som besøgende i parken ikke er opsøgende over for sådanne muligheder.

Fitnessinstruktøren har dog en række betragtninger om, hvad løbelyset kan bidrage med til eksisterende brugere:

"Det er faktisk en rigtig sjov ide, synes jeg (...) Når du siger harefunktion og forklarer mig, hvordan det foregår, så synes jeg, det er sjovt, fordi det netop er en lidt mere legende teknologisk tilgang. Og fordi, at det er noget, som alle kan bruge i Søndermarken, så opfordrer det lidt mere til sådan en fællesskabsting synes jeg, end hvis man bare løber med sin egen lille mobiltelefon i sin egen lille soloverden (...) Så jeg kan godt lide den der tanke med, at der er en offentlig fælleshed omkring harefunktionen".

Privat fitnessaktør

Foruden den sjove dimension ser hun potentialer i forhold til at skabe en fællesskabsfølelse mellem brugere, fordi de med et offentligt tilgængeligt træningsredskab bliver fælles om en særlig træningsform og en særlig måde at bruge parken på. Dette fællesskabsmotiv har ingen af de tre løbestipprojekter haft eksplicit fokus på i etableringen af det teknologiske lag. Snarere har motivet været at engagere den enkelte borger til bevægelse.

I baggrundsbeskrivelsen til det teknologiske lag i Herlev indgår dog en række funktioner, som netop har til hensigt at skabe bevægelse for den enkelte i interaktion med og mod andre brugere. Dels udvikledes et digitalt rollespil, som gik ud på at to hold skulle samarbejde om løsning af en række opgaver, dels muliggjorde teknologien at konkurrere mod hinanden på hastigheder og udholdenhed. På den opsatte storskærm ved Startbasen kunne andre følge aktørernes færden og præstationer på ruten.

Fællesskabsmotivet er interessant at arbejde videre med i den fremadrettede udvikling af teknologiske støttefunktioner. Dels fordi teknologiske løsninger i mange sammenhænge muliggør kommunikation mellem forskellige brugergrupper, hvilket er attraktivt i mange andre sammenhænge i dag¹¹. Dels fordi sociale relationer generelt anses for positive elementer, der bidrager til reproduktion af demokratiske samfundsværdier.

Ideerne fra Herlev vidner om, at der var mange gode ideer i støbeskeen, som dog på daværende tidspunkt var for komplicerede i forhold til de tekniske løsninger og muligheder, og for skrøbelige til at kunne overleve hærværk. Samtidig vidner erfaringerne fra Søndermar-

¹¹ Mange succesrige virksomheder i dag lever i princippet af at skabe kommunikation mellem brugere (se eksempelvis Endomondo, AirBnB, Facebook, Uber mv.)

ken og Pulssparken om, at løsningerne skal være meget simple og enkle i forhold til, hvordan man bruger det digitale lag, da de færreste brugere virker opsøgende eller insisterende i forhold til at anvende nye funktioner/tiltag.

Opsummering på det digitale lag

Samlet set viser dette afsnit generelle udfordringer med at få det digitale lag til at fungere optimalt. I alle tre projekter er løsningerne i bedste fald ustabile (Søndermarken) og i værste fald slet ikke fungerende (midlertidigt i Pulssparken og permanent i Herlev). I Pulssparken fungerer QR-koderne dog stadig, men det er uvist, i hvilket omfang de bliver brugt.

Analysen peger på, at en lavpraktisk løsning med en harefunktion kan tilføre en sjov dimension til træningen blandt eksisterende brugere (nursing), mens det er vanskeligt at finde eksempler på, at en harefunktion kan motivere utrænede personer til at begynde at løbe (nudging).

Ideerne fra Herlev var veludviklede og havde potentialer i forhold til at skabe relationer mellem brugerne, men de teknologiske løsninger var som nævnt tilsyneladende for komplicerede til at udføre i praksis.

Endelig er det vanskeligt at skabe effekter af et digitalt lag, hvis brugerne ikke er opsøgende eller opmærksomme på, at mulighederne eksisterer/hvordan de fungerer. Mange brugere finder formentlig rutiner for, hvordan de færdes og bruger sådanne rekreative områder, især hvis de benytter stederne til effektiv, tidsbegrænset træning.

Hvis brugerne hurtigt vænner sig til, hvordan omgivelserne ser ud, kan de gå forbi skilte med QR-koder flere gange ugentligt uden at registrere dem eller at reflektere over, at de kunne have relevans for dem.

De digitale løsninger taler pt. primært til opsøgende brugere, som ønsker en ekstra dimension til træningen. Ønsker man at appellere til brugere, som ikke på forhånd har intentioner om at træne, kræver nudging-dimensionen formentlig en mere offensiv strategi, hvor brugerne på en (endnu) mere synlig måde præsenteres for de forskellige muligheder.

I Søndermarken har der været et stort ønske om at bevare parkens oprindelige udtryk, hvorfor en mere synlig skiltning formentlig ikke er aktuel. Samtidig var ønsket i udgangspunktet at løfte oplevelserne og mulighederne for de mange eksisterende brugere, hvilket i nogen grad ser ud til at være lykkedes.

Generelt vil opsætning af stationære digitale elementer uden mulighed for 'opdatering af software' være med risiko for at skabe en forældet løsning allerede i det øjeblik, den etableres. I bedste fald kan det skabe en kortsigtet nyhedsværdi.

Det er dog interessant at udvikle på digitale løsninger, der kan skabe kommunikation på tværs af brugere, og som kan bringe folk sammen i forskellige bevægelsesfællesskaber. Ved at bruge ambassadører til at bringe teknologien i spil sænker man også barrieren for uvante

brugere, som enten er usikre, eller som ikke i udgangspunktet anser mulighederne for relevante.

Mulige fremadrettede tiltag kunne inkludere platforme med brugernes egne uploads og træningstips, præstationer mv., hvilket også sikrer løbende udvikling og inddragelse af brugerne i opdatering af indholdet i de digitale løsninger.

Needs, nursing og nudging – formål og virkning

Evalueringen beskriver indledningsvist tre forskellige årsager til at anlægge løbestier og aktivitetspladser. Model 1 indplacerer Søndermarken, Pulsparke og Herlev i feltet mellem needs, nursing og nudging ud fra formålsbeskrivelserne.

Det følgende afsnit gennemgår, i hvilket omfang løbestiprojekterne lever op til disse formål.

Uopfyldte behov (needs)

Pulsparke var den eneste løbesti, som havde et specifikt ønske om at opføre et nyt bevægelsesområde med forventning om at opfylde et potentielt behov i fremtiden som følge af tilblivelsen af den nye bydel.

Analyserne tyder på, at Pulszonen allerede i et vist omfang ser ud til at opfylde et sådant behov, endda i et større geografisk perspektiv, hvor brugere kommer fra oplandet for at benytte zonen unikke funktioner.

131 personer har i løbet af registreringstidspunkterne på de fem hverdage fundet vej til Pulszonen, som ligger isoleret på kanten af byen, men tæt ved en befærdet vej. Den projektansvarlige fra Kildebjerg Ry A/S hævder, at aktivitetsniveauet er endnu højere i weekender end på hverdage, netop fordi mange af brugerne kommer kørende dertil fra et stort opland. Det vidner om, at zonen opfylder et unikt behov.

Interview med en beboer fra området illustrerer også, at zonen er en brugbar lokal facilitet i hverdagen, når familien går tur med børnene samt et attraktivt udflugtsmål på gåturen, når familien har besøg af venner.

Selvom kunststofbelægningen vanskeliggør skateboardaktiviteter, ser det ud til, at området er populært for områdets unge (dreng), som skater, løber på løbehjul og kører mountainbike/bmx.

I efteråret 2015 har en initiativgruppe taget startskuddet til en ny proces med opførelse af en decideret skater-/løbehjulsbane med ramper i Ry. Det understreger lokalbefolkningens generelle interesse, som kan skabe yderligere behov (need) for faciliteter. I det konkrete tilfælde inviterede initiativgruppen skatere/løbehjulere og forældre til dialogmøde med Skanderborg Kommune om muligheden for en bane i Ry¹². På mødet skulle placering, udformning og den videre proces diskuteres.

Det bliver interessant at følge den fremtidige brug af Pulszonen, når/hvis en ny skaterfacilitet bliver etableret, som er mere direkte henvendt til skatere. Vil det flytte den nuværende aktivitet fra Pulszonen til det nye anlæg (nudging)? Vil det skabe rum for, at nye - voksne - brugergrupper indtager Pulszonen med de egenskaber, den oprindeligt var tiltænkt

¹² Et opslag har hængt ved opbevaringsskabet i Pulszonen i løbet af november (observation ved Pulsparke i forbindelse med udarbejdelse af nærværende evaluering).

(pulstræning og løb i løbeskålene)? Eller vil et nyt skateranlæg skabe øget synergi og brug af begge faciliteter (nursing)? Fremtiden i Pulszonen vil formentlig afhænge meget af det nye anlægs placering.

I Søndermarken udtrykte en enkelt respondent behov for en tredje aktivitetsplads. Også her ser man eksempel på, at aktivitetspladserne har opnået så stor succes, at nye behov opstår.

Forbedrede forhold (nursing)

Især Søndermarken og Herlev havde intentioner om at skabe bedre forhold for nuværende brugergrupper. Det digitale lag skulle her skabe en ekstra oplevelsesdimension.

Analyserne peger på blandede virkninger.

Søndermarken

Løberne i Søndermarken udtrykker stor tilfredshed med grusbelægningen på stien. Brugere har også taget aktivitetspladserne til sig som supplement til den øvrige træning. Samtidig giver analysen eksempler på, at lyset gør det muligt at bruge parken efter mørkets frembrud, selvom det tilsyneladende primært er mænd, som oplever fordele herved.

Harefunktionen har potentialer for at tilføje en sjov dimension til træningen og animere til øget løbetempo. Teknologiske udfordringer gør dog harefunktionen til en blandet oplevelse for brugerne, og flertallet af brugere ser ikke ud til at finde funktionen relevant.

Datamaterialet og observation i Søndermarken giver et samlet indtryk af en meget vellykket opgradering af parken, som har givet brugerne nogle ekstra, brugbare muligheder med respekt for det historiske, kulturelle udtryk.

Pulsparken

Pulsparken har ikke i formålsbeskrivelserne haft så meget fokus på nursing af eksisterende brugere. Etablering af parken kan dog fint opfattes som et forsøg på at skabe bedre vilkår for områdets eksisterende og potentielle nye brugergrupper.

Legezones udformning har nogle kvaliteter, som tilsyneladende appellerer til både drenge og piger, hvilket i et større facilitetsmæssigt perspektiv er interessant, da mange offentligt tilgængelige udendørs aktivitetspladser (som eksempelvis skaterbaner – herunder Pulszonen, græsbaner, boldbure og streetbasketbaner) primært benyttes af drenge (Pilgaard et al., 2015a og 2015b; Forsberg et al., 2015).

Legezone anvendes primært som en regulær legeplads, og mulighederne for at kombinere barneleg og voksentræning ser pt. ikke ud til at finde sted i praksis. Ry Hallerne har eget styrketræningscenter, som ligger lige ved siden af Legezone. Dermed giver redskaberne et udendørs træningsalternativ for de fitnessmedlemmer, som allerede træner inde i centret. Det er mange andre steder en populær mulighed – en forbedring af vilkårene – særligt i godt vejr, som tilfældet var i uge 40. De fleste voksne forholder sig dog passivt, når de

opholder sig ved zonen sammen med børn. Optællingerne tyder heller ikke på, at foreningsaktiviteter knyttet til Ry Hallerne integrerer zonen i den organiserede træning.

Sansezonen tilbyder på mange måder 'en ekstra dimension' i dens udformning og 'sensemæssige appel'. Kapacitetsanalysen afslører en særdeles effektiv 'fred-og-ro-zone', i og med man som bruger har stor sandsynlighed for at opholde sig uden at blive forstyrret af andre brugere (11 registrerede ophold i uge 40).

Hvorvidt brugen vil ændre sig med de aktuelle planer om flere huse i området er vanskeligt at vurdere. Sansezonen ville paradoksalt nok ændre funktion, hvis mange benyttede sig af stedet. Her ligger en fin balancegang i forhold til stedets brug. Sansezonen indeholder en række unikke muligheder og detaljer både i dets udformning og i det digitale lag. Samtidig appellerer den til yderst populære aspekter i det moderne Danmark i form af yoga, mindfulness og afstresning. Især kvinder er tiltrukket af sådanne aktivitetsformer i dag, og derfor har sansezonen et interessant potentiale som supplement til traditionelle idræts- og bevægelsesfaciliteter, som ofte anvendes af et flertal af mænd (Bjerrum & Pilgaard, 2014; Laub, 2013).

Men hidtil peger analyserne på, at stedet bruges meget begrænset, og nogle har endda en holdning om, at zonen er underlig og uanvendelig. Sansezonen fejler i 'kommunikationen' om den tiltænkte afstressende oplevelse, måske fordi den er forud for sin tid? Eller fordi idéen om, at man kan fordybe sig/koble af ved at placere sig selv på en scene i det offentlige rum, ikke fremstår attraktiv i praksis? I 2002 udstak Sundhedsstyrelsen retningslinjer for, hvordan den enkelte borger kunne tage ansvar for at være fysisk aktiv i hverdagen (Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2002). I en tid, hvor stress efterhånden har udviklet sig til en folkesygdom er det ikke utænkeligt, at Sundhedsstyrelsen på et tidspunkt kommer med anbefalinger til, hvordan den enkelte borger kan tage ansvar for sin egen mentale sundhed. I den forstand kommenterer Sansezonen på fremtidig normativ adfærd om at tage vare på sin egen afstresning.

Der ligger et arbejde i dels at øge kendskabet til sansezonens funktioner over for en bredere målgruppe, dels i forhold til at 'modne' befolkningen til at udføre denne type af aktiviteter i det offentlige rum. Zonen er sin første af sin art i Danmark, og befolkningen er ikke pt. bekendt med 'fred-og-ro-zoner'. Nogle befolkningsgrupper opfatter måske (stadig) meditation og yoga-lignende aktiviteter som yderst alternative, fremmede aktiviteter på samme måde, som også styrketræning og løb tidligere har været aktiviteter, som flertallet anså for underlige eller ubekvemme at udføre i det fri.

Herlev

Hensigten med en interaktiv motionssti i Herlev var i høj grad at 'nurse' eksisterende brugere. Dels ved at skabe faciliteter til de lokale foreningsløbere, dels ved at etablere nyskabende, interaktive spil, som kombinerede fysisk aktivitet og sociale relationer i teknologiske løsninger.

Nye interessante ideer i kombination med mangelfuld eksekvering kendetegner historien fra Herlev. Evalueringen har ikke haft til hensigt at belyse processer i udviklings- og etableringsfaserne, men det tyder på, at projektet har manglet fokus, overblik og ikke mindst økonomi til at skabe et fuldbyrdet anlæg med de komplicerede teknologiske lag, som var tiltænkt (budgettet i Herlev var i øvrigt langt under budgettet i Søndermarken og Pulspar-ken). Formentlig spiller den langstrakte proces også en rolle, som inkluderede skiftende medarbejdere i kommunen og en ændring i brugerinddragelse undervejs (bl.a. en løbeklub, som kun var med i starten, og en sundhedsforvaltning, der blev involveret undervejs).

I Herlev har man efterfølgende etableret to nye udendørs aktivitets-/træningspladser ved Kommenhaven og Højbjergvej et stykke fra Herlev Stadion¹³. Etableringen af disse havde ikke noget med interaktiv motionssti i Herlev at gøre. En repræsentant fra Herlevløberne har ikke hørt om disse muligheder og udtrykker, at det i princippet kunne være aktuelt at benytte disse, hvis de lå i umiddelbar nærhed af Herlev Stadion, hvor medlemmerne mødes og har klublokale. Dette er interessant, da de tre øvrige baser i det oprindelige oplæg til interaktiv motionssti i Herlev netop udgjorde sådanne mere 'regulære', velkendte udendørs fitnesspladser, som kunne skabe bedre vilkår for eksisterende brugere (nursing af løberne).

Baserne med digitale funktioner havde i teorien størst potentiale som ramme for nyskabende aktiviteter, og de faldt i tråd med LOA's igangsatte udviklingsarbejde fra 2008 vedrørende interaktive anlæg (projektindstilling til LOA, Interaktiv motionssti i Herlev, 2009). Desuden var de tiltænkt at aktivere inaktive brugergrupper (nudging). Men set i bagklogskabens lys havde valget af de tre aktivitetsbaser for snævert fokus på børn og unge, og det digitale lag fremstod meget centralt, hvilket gør baserne ret begrænsede i deres funktioner uden det digitale lag. Desuden appellerer baserne ikke til et 'voksnet publikum'.

I et større perspektiv har Herlevprojektet dog banet vejen for en række efterfølgende projekter, som kunne tage ved lære af udfordringerne, eksempelvis med en beslutning om at gøre Lys og Liv i Søndermarken relativt lavteknologisk.

Adfærdsændring (nudging)

Alle løbestiprojekterne havde ønsker om at aktivere inaktive brugergrupper. Især de involverede kommuner (primært Herlev og Frederiksberg) har i den forbindelse haft en sundhedsdagsorden med aktivering af inaktive borgere.

Samtidig skulle Pulspar-ken gøre området attraktivt for tilflyttere og skabe transport mellem den eksisterende og den nye bydel. I Søndermarken ønskede man også at lede løbetrafikken fra Frederiksberg Have til Søndermarken.

Repræsentanter fra SLKE giver udtryk for, at deres mission med flytning af trafik fra Frederiksberg Have til Søndermarken er lykkedes. De måler det på slitage af stierne, hvor de oplever et stigende behov for at skulle præparere slotsgruset i Søndermarken. Endomondo-

¹³ www.herlige-herlev.dk/udendørs-motion-og-fitness-herlev/

ruterne indikerer også, at løbetrafikken passerer stierne i Søndermarken noget oftere end stierne i Frederiksberg Have.

Som allerede nævnt har Pulszonen tiltrukket brugere udefra. Materialet er sparsomt med information om øvrige nudgingeffekter. En beboer udtaler, at hele området med skov og natur var afgørende for deres valg af Kildebjerg Ry, men at Pulsparken i den forbindelse var et plus.

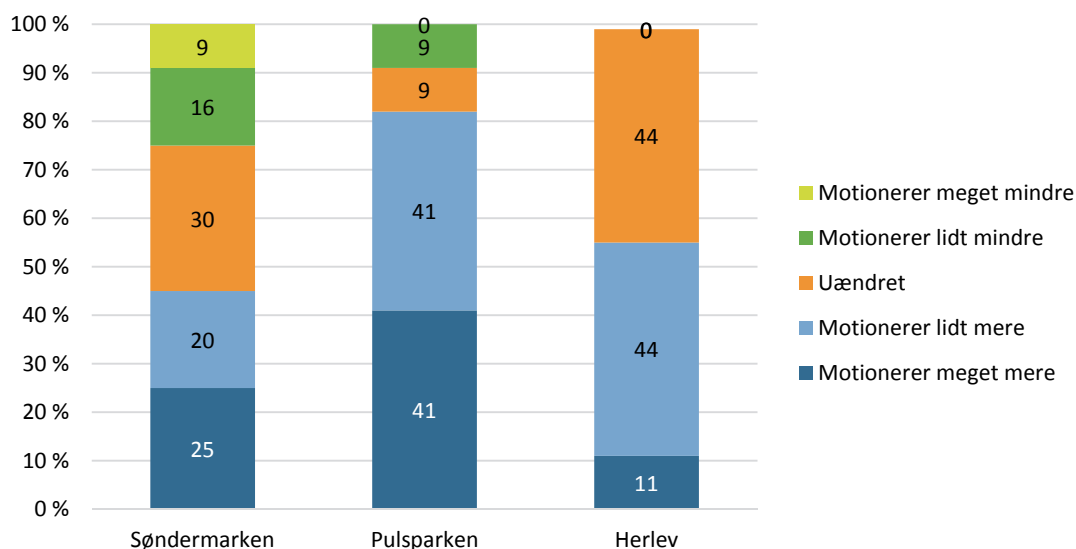
Løbestierne som arena for øget aktivitet

Måling af løbestiernes effekter i forhold til øget aktivitet er vanskelig, dels fordi der ikke findes før-målinger, dels fordi effekterne umuligt kan isoleres fra andre betydende forhold end etablering af løbestierne og de tilhørende støttefunktioner. Selv med før- og eftermålinger kan det være vanskeligt at påvise effekter (se eksempelvis 'En god omvej' (Pawlowski et al., 2013), som evaluerer otte forskellige anlægsprojekter for LOA).

Evalueringen bringer dog en række svar, som på forskellig vis kan give forsigtige indikationer af øget aktivering af brugerne med forbehold for, at det sandsynligvis er særligt dedikerede brugere, som har besvaret online-spørgeskemaet, og at det kan give visse skævheder i forhold til øvrige brugere.

For det første angiver mange brugere ved de tre løbestier at være mere aktive i dag end for fem år siden. I Pulsparken gælder det hele 80 pct. af brugerne (figur 18).

Figur 18: Mange brugere har skruet op for motionsniveauet de seneste fem år



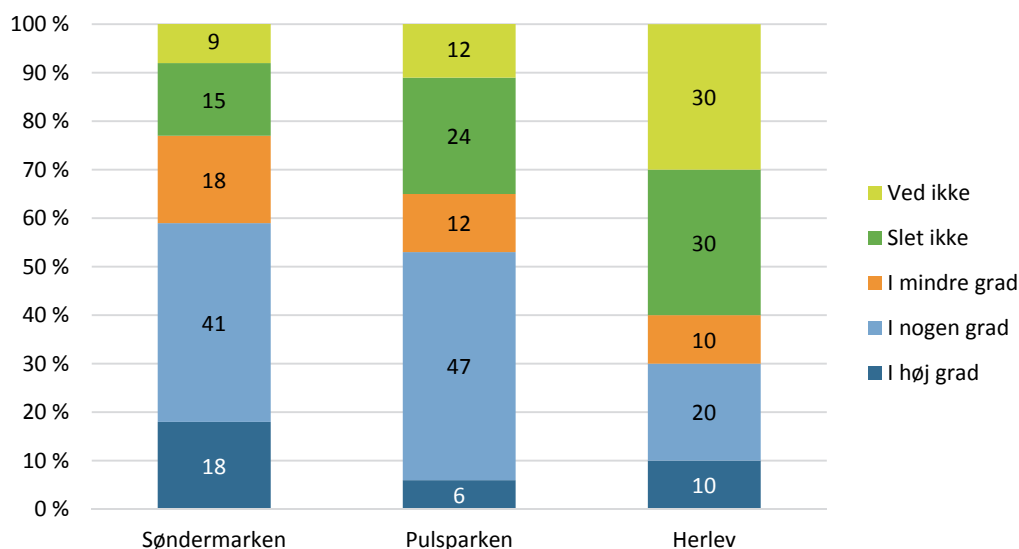
Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet om, hvorvidt respondenterne vurderer at motionere mere eller mindre end for fem år siden (pct.). (N Søndermarken = 76, n Pulsparken = 22, n Herlev = 18)

Øget aktivitetsniveau skyldes formentlig primært en generel samfundsmæssig udvikling, hvor sport og motion fremstår stadig mere centralt og populært i mange danskeres hverdagsliv. En støt stigende andel af danskerne har mellem 1964 og 2011 angivet, at de dyrker

sport eller motion (Laub, 2013). Derfor skyldes brugernes aktivitetsfremgang ikke nødvendigvis løbestiprojekterne.

Når man spørger brugerne direkte, angiver en del dog, at den aktuelle løbesti har en aktie med i den øgede træningsmængde. Op mod 60 pct. af de personer, som i Søndermarken har øget motionsmængden de seneste fem år, angiver, at Søndermarken i nogen grad eller i høj grad har motiveret til mere træning (figur 19). Pulssparken og Herlev har tilsyneladende også hjulpet enkelte brugere på vej til mere motion.

Figur 19: En del brugere oplever, at de aktuelle løbestier motiverer til mere motion



Respondenter, som angiver at motionere mere i dag end for fem år siden, har svaret på, hvorvidt den aktuelle løbesti har motiveret til den øgede træningsmængde (pct.). (N Søndermarken = 34, n Pulssparken = 17, n Herlev = 10)

Et studie fra Belgien viser i lighed hermed, at 12 pct. af løberne angav at være startet med løb som følge af en nyetableret løbesti med særligt løbeunderlag i nabolaget (Borgers et al., 2015).

Selvom undersøgelsen rummer relativt få respondenter, der ikke nødvendigvis tegner et repræsentativt billede af brugertyper eller aktiviteter, som foregår ved de tre løbestier, er det interessant, at nogle brugere tillægger motionsruterne en rolle for øget aktivitet. Det tyder på, at anlæggene har potentiale som aktiv medspiller i arbejdet med at øge befolkningens aktivitetsniveau.

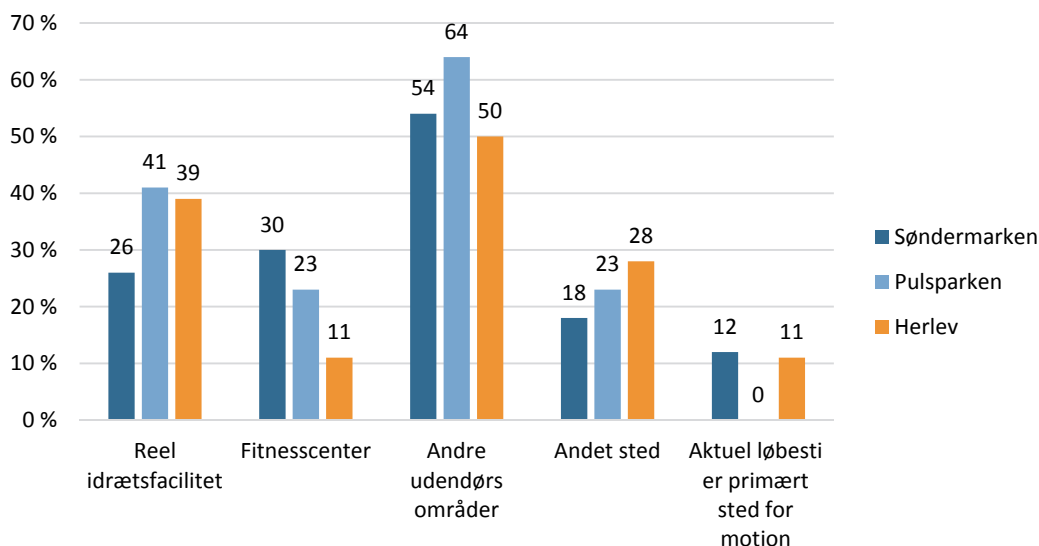
For det andet dyrker henholdsvis 10, 8 og 5 pct. af alle brugere ved Søndermarken, Pulssparken og Herlev ikke anden motion/sport end de aktiviteter, der foregår i eller ved løbestien.

Samme indtryk får man ved spørgsmålet om, hvorvidt respondenterne benytter andre steder/faciliteter til sport eller motion. Som figur 20 herunder viser, benytter et stort flertal

både andre udendørsområder og deciderede idrætsfaciliteter, mens godt hver tiende (i Søndermarken og Herlev) udelukkende benytter den aktuelle sti/aktivitetspladser.

Selvom flertallet af brugerne motionerer flere forskellige steder, fremstår løbestierne som unikke motionsområder i hverdagen for en lille befolkningsgruppe.

Figur 20: Flertallet af brugerne motionerer også andre steder end ved de aktuelle løbestier



Figuren viser andelen af respondenterne, som også motionerer i andre typer af faciliteter/udendørs områder (pct.). (N Søndermarken = 76, n Pulsparken = 22, n Herlev = 18)

For det tredje giver interviews med brugerne indtryk af, at løbestierne animerer til særlige handlinger. Her udtaler en mandlig motionist sig om brugen af Oasen i Søndermarken:

Interviewer: "Så det, du laver, på de her aktivitetspladser. Er det noget, du ellers ville lave, eller er du inspireret af det, der er her? "

Informant: "Jeg tror ikke, jeg ville gøre det faktisk, hvis... altså, nej det ville jeg ikke. Jeg bruger jo det her kunststofanlæg (...) Altså det er... hvad skal man sige.. Det er meget bedre end grus eller græs. Fordi så skal man have underlag med. Altså man bliver ikke så beskidt."

Interviewer: "Så du laver nye øvelser, som du ikke har gjort før? "

Informant: "Ja, det må man sige. Jeg ville ikke have lavet det her [udstræk, armstrækkere mv.], hvis ikke... så ville jeg bare løbe."

Mand, 50 – 60 år, Oasen, Søndermarken

Etableringen af Oasen har inspireret den mandlige motionist til at supplere løbetræningen med nye træningsformer, som han ikke tidligere udøvede. Kunststofanlægget giver en komfort, som tillader øvelser på jorden. Det er et godt eksempel på både nursing og nud-

ging, da opgradering af træningsmulighederne for en eksisterende bruger har ændret på – og suppleret – motionistens træningsadfærd.

En anden bruger af Søndermarken giver indtryk af, at parken kunne erstattes af andre træningsmuligheder:

Interviewer: "Hvad nu, hvis du ikke havde den park. Ville du så dyrke mindre motion?"

Informant: "Nej, det ville jeg ikke. Så ville jeg finde andre veje. Men altså igen, Søndermarken og Frederiksberg var også en af de grunde til, at jeg flyttede herhen."

Kvindelig bruger, Søndermarken

Alternative steder kunne gøre det op for træningsmulighederne i Søndermarken, men omvendt tilføjer informanten i sit svar, at hun netop har valgt at flytte til Frederiksberg på grund af nærhed til Søndermarkens muligheder. Selvom projektet i Søndermarken ikke har haft til hensigt at tiltrække nye beboere til området, opstår her en nudging-effekt, som man netop har ønsket at skabe i Kildebjerg Ry, hvor Pulsparken er tænkt som et attraktivt løft af området, der skal få borgere til at bosætte sig i det nye boligkvarter.

Analyserne giver ingen præcise bud på, hvad løbestiernes effekter har været i forhold til brugernes aktivitetsniveau, men fra tre forskellige perspektiver tyder det på, at anlæggene på forskellig vis har animeret brugerne – enten til mere aktivitet eller til nye aktivitetsmønstre.

Dertil er Søndermarken og Herlevstien hjemsted for en lille brugergruppe, som ikke motiverer andre steder, og for denne gruppe kan løbestierne have stor sundhedsmæssig effekt. Analyserne siger dog ikke noget om, hvorvidt disse brugere ville finde alternative veje, hvis ikke de havde de aktuelle muligheder.

Kampen om det offentlige rum – hvem appellerer løbestierne til?

Evalueringskriterierne fra rapporten, som er udarbejdet for LOA, omhandler seks områder, som har indflydelse på, hvorvidt forskellige befolkningsgrupper føler sig tiltrukket af at benytte en bestemt type idrætsfacilitet.

- Tryghed og genkendelighed
- Fysisk og psykisk komfort/helbred
- Udsyn og overblik
- Privathed og intimitet
- Stimulation og socialisering
- Identitet og personliggørelse

Christensen & Harder (2013), s. 27

Løbestiernes relevans i forhold til de seks punkter gennemgås i det følgende.

Tryghed og genkendelighed

Generelt oplever brugerne stor tryghed i forhold til færdsel på stierne. Alle løbestierne er oplyste i døgnets mørke timer, og overordnet set udtrykker brugerne også tilfredshed med mulighederne for at færdes i mørke. Mange forholder sig dog neutralt hertil, fordi de ikke bruger stierne i mørke.

Uddybende kommentarer fra spørgeskemaet og interviews efterlader et indtryk af, at kvinder især finder utilstrækkelig tryghed i lys på stien i forhold til at færdes alene i mørke. Omvendt udtrykker enkelte mænd, at lysene faktisk har betydet, at de nu kan færdes på stierne, når det er mørkt. En forsigtig tolkning går i retning af, at lysene giver mænd forlænget løbetid på stierne, mens kvinder finder andre løsninger end at færdes alene, når det er mørkt.

Tryghed og genkendelighed refererer også til brugernes blufærdighed i forhold til at træne på de offentligt tilgængelige aktivitetspladser. Først over det seneste årti er udendørs fitnessstræning for alvor eskaleret, og for nogle brugergrupper er det formentlig stadig grænseoverskridende at udfolde sig kropsligt på nye måder i offentligheden. Aktivitetspladserne lægger op til individuelle tolkninger i brugen, hvilket for nogle brugergrupper kan være en barriere, enten på grund af manglende genkendelighed/kendskab til, hvordan man kan bruge pladserne, eller på grund af manglende kropslige erfaringer, som bringer kroppen i en prøvetilstand til skue for andre mennesker. Disse problemstillinger er generelle, men kan måske særligt være i spil i Pulsparkens løbeskåle, som forekommer ukendte i en dansk kontekst samt i den kun lidt benyttede Sansezone.

Institutionaliseringen af eksperimentelle kropslige udfoldelser gennem etablering af særlige aktivitetspladser, kan dog være med til at nedbryde disse barrierer. Dermed bliver det for nogen mere 'legitimt' at lave armbøjninger ved Vildnisset end ved en tilfældig væltet træstamme på stien.

Fysisk/psykisk komfort

I forhold til fysisk/psykisk komfort oplister dette afsnit en række mindre bemærkninger, som fremgår af datamaterialet:

- Det særlige løbeunderlag i Søndermarken og Pulsparken, som er med til at give eksisterende brugere bedre løbevilkår kan fremhæves som positive tiltag, der giver bedre komfort for løbere.
- Også det særlige kunststofunderlag på Oasen bliver nævnt af en bruger som fordelagtigt for udøvelse af aktiviteter på jorden.
- I Pulsparken har man endda etableret en asfaltsti, som er særlig velegnet til rulle-skøjteløb, og stiens forløb bøjer af i bløde buer, som sikrer mest mulig flow i bevægelserne.

- Omvendt er kunststofunderlaget ikke ideelt for de primære brugere i Pulsparken, som nu er i en proces for at etablere et 'rigtigt' skateranlæg på asfalt.
- Kunststofunderlaget og træstammerne ved både Legezone i Pulsparken og Vildnisset i Søndermarken bliver glatte i regnvejr. I Søndermarken har man forsøgt sig med spredning af grus oven på kunststofbelægningen for at mindske risiko for skred (Selvevaluering af Lys og Liv i Søndermarken).
- Under observation i Pulsparken i forbindelse med evalueringen var der meget glat i løbeskålene ved Pulszone på grund af regn. Måske kan der være nogle erfaringer fra Søndermarken, som kan videregives i tilfælde af, at grus har kunnet afhjælpe problemet på Oasen.
- En enkelt bruger nævner, at barrierne ved Oasen er for tykke til, at man kan få et ordentligt håndgreb.
- Ved Klatrebasen i Herlev blev det ved observation i forbindelse med evalueringen bemærket, at stativet var ustabil, når en voksen mand svingede sig i stativet.

Udsyn/overblik

Ruterne i Pulsparken og Herlev mangler tydeligere afmærkning. Ruterne i Pulsparken er ikke synlige og sammenhængende, og udtalelser fra en lokal beboer giver indtryk af, at de tre zoner og stizonen ikke fremstår som et samlet hele. Manglende udsyn og overblik kan betyde, at brugerne får dårlige oplevelser, når de forsøger at følge ruterne, eller at de ikke opfanger støttefunktionernes muligheder.

Alle tre løbestier forløber i åbne områder, hvor der er stort udsyn til andre brugere. Det kan både skabe tryghed og synergi/samhørighed mellem forskellige brugergrupper. En bruger i Søndermarken udtrykker glæde ved den megen brug af aktivitetspladserne, på trods af at vedkommende selv kun benytter stierne. Også i Herlev beskriver et af citaterne fra en kvinde, at hun nyder at gå tur i området, fordi man fornemmer liv fra både boldbaner, tennisbaner og det øvrige stiforløb.

Privathed/intimitet

Analyserne berørte tidligere, at det kan være ubekvem at træne tæt på andre mennesker, man ikke kender, i det offentlige rum. Et citat udtrykker dog, at det sjældent opleves som et problem, fordi brugerne typisk kun opholder sig på et sted/ved én aktivitet i kort tid ad gangen. Flow i bevægelserne gør formentlig også, at man ikke oplever at blive 'begloet' af andre mennesker, fordi alle er i gang.

Kapacitetsundersøgelsen viser, at fredage er mindre befærdede end i starten af ugen, hvorfor brugere, der føler sig generet af mange øvrige brugere, med fordel kan besøge anlægget om fredagen.

Sansezonen i Pulsparken er i høj grad et intimt rum. Dels på grund af den særlige stemning omkring stedet, dels på grund af den øde placering. Her er der rig mulighed for at have en privat stund, selv om brugen dog altid er med 'risiko' for at blive mødt af andre brugere.

Datamaterialet til evalueringen berører slet ikke etniske problemstillinger. Men ud fra anden litteratur om etnisk ikke-vestlige befolkningsgrupper tyder det på, at disse rum i meget begrænset omfang appellerer til piger/kvinder fra kulturelle baggrunde, hvor man har anderledes normer for, hvad kvinder bør og må i det offentlige rum (Ibsen et al., 2015).

Omvendt kan pladserne ifølge en undersøgelse af udsatte boligområder have stor appel til drenge/mænd med ikke-vestlig baggrund, som gerne dyrker sport/motion i selvorganiserede fællesskaber uden om foreningslivets traditionelle rammer (Ibsen & Fehsenfeld, 2013).

Stimulation og socialisering

I forlængelse af ovenstående punkt om privathed tilføjer aktivitetspladserne nogle interessante dimensioner omkring social interaktion. På stierne er brugerne i konstant bevægelse, hvilket ikke inviterer til sociale kontakter. Omvendt åbner ophold ved aktivitetspladserne op for socialiserende adfærd. Den private fitnessaktør, som tidligere er blevet citeret, lægger meget vægt på de sociale aspekter i træningen og oplever mulighed for at interagere med/og kommentere på andres træning.

Interaktion og observation af hinandens fysiske udfoldelser kan også stimulere til nye bevægelsesmønstre eller dialog omkring træning. Det offentlige rum tillader, at mennesker mødes på tværs af køn, alder, niveau og bevægelsesmønstre som en dyb kontrast til den traditionelle måde at gå til sport på i en idrætsforening (hvor foreningerne ofte inddeler medlemmerne i specifikke målgrupper i den organiserede træning).

Mange af brugerne oplyser, at de færdes på løbestierne/aktivitetspladserne i større eller mindre fællesskaber, og de mindre fællesskaber består ofte af familier. Sådanne udendørs områder giver familier mulighed for at være fysiske sammen under uformelle rammer, hvilket nogle brugere nævner som positive gevinster ved løbestierne.

Analyserne viser dog, at mange forældre (stadig) ofte er tilskuere til deres børns leg. Det nærvær bør dog ikke underkendes, og i mange sammenhænge ligger der positive værdier i, at forældrene opholder sig passivt sammen med deres børn.

Identitet og personliggørelse

Identitet og personliggørelse ligger centralt forankret i aktivitetspladsernes udtryk. De appellerer netop til den enkeltes kreative fortolkning af stederne, hvilket for nogle brugergrupper kan virke mere motiverende end tryksskabende og genkendelige rammer.

Sammen med vejrets- og årstidernes skifte ændrer aktivitetspladserne også udtryk, som kræver nye fortolkninger og muligheder ved hver træning. Det konstante element af nyhed, fleksibilitet, foranderlighed og mulighed for et individuelt præg danner ramme om centrale postmoderne værdier i dag.

Utilsigtede effekter

Som kontrast til de foregående analyser kaster dette sidste afsnit lys over nogle mulige utilsigtede effekter ved de etablerede løbestier.

'Survival of the fittest'

En utilsigtet effekt ved de offentligt tilgængelige træningspladser kan være, at de mest aktive brugergrupper kommer til at spille en markant rolle i at definere, hvilke former for bevægelseskulturer som udspiller sig i det aktuelle rum. Paradoksalt nok kan sådan en dynamik føre til 'survival of the fittest', hvor offentligt tilgængelige aktivitetspladser fører til mindre 'demokratisk brug' end traditionelle offentligt forvaltede idrætsfaciliteter, som bliver tildelt foreninger via demokratiske beslutningsprocesser. Effekten kan endda opstå uden, at de dominerende brugergrupper har til hensigt at skræmme andre væk.

Når nye brugergrupper betragter stedet uden forudgående erfaringer eller opfattelser af, hvad stederne kan bruges til, vil de i høj grad forme deres forståelser af rummets funktioner ud fra de måder, som de ser andre personer bruge faciliteten på. Et interview afslører sådanne dynamikker i Søndermarken:

Interviewer: "Har du brugt de der træningssteder?"

Informant: "Ikke selv, men jeg har overvejet det. Men der er altid så mange andre, så jeg holder mig lidt væk (griner). Men det bliver brugt flittigt, og der er rigtig mange. Og det bliver brugt mere og mere, kan man se. I begyndelsen var der lidt tomt, men det bliver godt brugt."

Interviewer: "Men du holder dig væk?"

Informant: "Jamen, alle de dér, der står med kæmpe muller. De ser fandens godt ud. Så nej, jeg har spaghettiarme. Men når jeg får lidt mere, så vil jeg gerne."

Interviewer: "Så du træner i fitness, så du kan blive klar til at træne herude?"

Informant: "Ja, lige præcis (griner)."

Kvinde, 40-50 år, Søndermarken

Citatet eksemplificerer individuelle forestillinger om, hvordan 'berettigede' brugergrupper skal se ud for at kunne benytte sig af stederne. Hvis de typiske brugere generelt har store muskler og benytter stederne til avancerede øvelser, kan det skabe en barriere for andre brugere, som ikke kan identificere sig med dette kropsimage. Konsekvensen kan blive en afvisning af faciliteten, dvs., at nogle brugergrupper ikke opfatter faciliteten som relevant for eget brug. Man kan i øvrigt argumentere for, at næsten alle LOA's succeskriterier er på spil i dette eksempel (tryghed, genkendelighed, psykisk komfort, intimitet, socialisering, identitet).

Kvinden fra citatet er dog et meget oplagt bud på en målgruppe, som på sigt kunne være motiveret af også selv at benytte faciliteten. Ikke mindst, hvis hun med tiden ser andre lige-

sindede færdes på aktivitetspladserne. Her er altså potentiale for 'nudging', hvis de rette oplevelsesmæssige barrierer bliver nedbrudt.

I Pulsparken og Herlev ser man andre eksempler på, at bestemte brugergrupper (børn) har indtaget aktivitetspladserne som legepladser. Det kan være med til at gøre faciliteterne mindre relevante for voksne brugere.

I Herlev synes de voksne brugere generelt ikke at blive motiveret af aktivitetsbasernes opsætning. En kvindelig bruger af stiforløbet udtaler herom: "Nej, vi er bare aldrig rigtigt blevet bekendt med det [aktivitetsbaserne]. Det virker sådan lidt mere for børn."

Heller ikke den lokale løbeklub synes at være imponeret over motionsrutens beskaffenhed. En Herlevløber udtrykker basernes manglende relevans:

"Men vi havde jo en forestilling om, at når de kom og sagde, at nu ville de lave sådan noget her, så skulle vi have nogle forskellige... hvad hedder de... forskellige workout-stationer rundt omkring. Så havde vi en ide om, at man enten lyttede til andre kommuner, som har prøvet sådan noget her, eller at man i hvert fald havde spurgt os, hvad er det, man har behov for som motionist. Ja, lad os kalde det det, for det er jo ikke kun løbere. Det er jo også alle andre, fodbold, ishockey, for de løber jo også rundt. Og private mennesker er her jo også. Og hvis du kommer til en eller anden station, hvor der står nogle mennesker og laver et eller andet fornuftigt, så vil det jo også trække andre mennesker til. Men det her, det er jo kun en legeplads. Altså, vi kan jo ikke bruge en lille trampolin eller et klatretov til noget. Altså, kom ind i kampen ikk! Så der er ikke nogen af de stationer, der er lavet her, som vi kan bruge overhovedet. Der er ingenting, vi kan bruge."

Herlevløber

Den negative holdning fra Herlevløberen er formentlig forstærket af en uindfriet forestilling om, at man i Herlev ville etablere træningsfaciliteter, der var målrettet mere genkendelige fitnesskulturelle bevægelsesformer. Herlevløberne blev netop inviteret med på råd i projektets spæde start, men endte med ikke at blive en aktiv del af processen og projektets endelige udformning. Citatet afspejler en manglende identifikation med de nuværende baser, som udelukkende opfattes som faciliteter til børn, der leger.

Et andet citat afspejler dog positive holdninger til sådanne faciliteter, selvom vedkommende ikke selv anvender baserne til træning. Vedkommende benytter i familieøjemed anlæget i sin helhed med både sti og baser, som i princippet også er udtryk for alsidigt brug:

"Jamen altså, tit og ofte er det mig og min mand, der går, og så er den yngste med på løbehjul eller rulleskøjter eller skateboard, og så løber han jo i forvejen og tager de der [baserne], og så samler vi ham op her og videre til den næste (...) Der er lidt liv der på tennisbanerne, så gik vi ind og kiggede lidt på det i går, og der sker hele tiden noget, og det er super fedt. Og så banerne rundt her, man kan løbe efter dem - stierne, som de har lavet med kilometermærker. Det er super fint."

Kvinde, 40-50 år, gående ved Hoppebasen

Citatet bakkes op af andre forbipasserende forældre, som går på ruten omkring Herlevhallen, mens børnene benytter baserne undervejs. Selvom utilsigtede virkninger opstår, finder man eksempler på positive oplevelser af de nuværende anlæg.

'Plads til alle'

En anden utilsigtet effekt opstår som følge af stor succes. Nogle brugere (af Søndermarken) oplever, at aktivitetspladserne bliver overfyldte, og en meget forskelligartet brug på tværs af brugergrupper kan føre til konflikter mellem brugerne. En enkelt bruger opfordrer lige frem til en tredje aktivitetsplads. Faciliteten systematiserer og organiserer træning og brug, som fører til øget behov for nye faciliteter. Forskellige brugergrupper med forskellige brugsmønstre kan desuden være til gene for hinanden, især hvis anlæggene generelt skal rumme mange brugere.

Kapacitetsanalyserne afslører dog ikke presserende problemstillinger i den retning. Uge 40 var solrig uden en eneste regndråbe, hvorfor brugen i denne uge formentlig har været på et relativt højt niveau.

Træningsfællesskaber

Det er interessant, at mange af de større træningsfællesskaber (i Søndermarken) arrangeres af kommercielle udbydere. De offentligt tilgængelige træningspladser har formentlig primært haft til hensigt at skabe gode træningsalternativer for selvorganiserede borgere som supplement til traditionelle idrætsfaciliteter. Når større grupper indtager træningspladserne, kan det i værste fald skræmme andre brugere væk, mens det i bedste fald kan være med til at skabe liv og aktivitet, som kan inspirere flere brugere til nye træningsmåder.

I England ser man eksempler på offentlig støtte til sådanne træningsaktører, som leverer gratis træning til borgere i byens parker (www.ourparks.org.uk). Her går kommunale aktører skridtet videre i nudging-tilgangen og supplerer de offentligt tilgængelige træningsmuligheder med lønnede instruktører, som inspirerer borgere til at deltage i træningsfællesskaberne. Brug af sociale medier (et digitalt lag) spiller i den forbindelse en central rolle ved at formidle historier, skabe ejerskab og fællesskab om de offentligt tilgængelige træningsfællesskaber.

I dansk kontekst er det interessant at udvikle på mulighederne for, at både kommercielle, foreningsdrevne og kommunalt støttede aktører kan blive ambassadører for forskellige træningsaktiviteter for forskellige målgrupper i endnu større grad, end det allerede sker.

Afslutning og perspektivering

Denne evaluering undersøger udformningen og brugen af tre løbestier og tilhørende aktivitetspladser med digitale funktioner. Gennem både kvalitative og kvantitative metoder har evalueringen belyst anlæggenes brug, karakteren af brug og brugere samt stierne, aktivitetspladserne og det digitale lags funktioner og anvendelighed.

Evalueringen peger på stor succes og mange brugere i Søndermarken, som dog også har et stort opland af potentielle brugere med over 100.000 indbyggere i parkens umiddelbare nærhed. Stiforløbet og aktivitetspladserne fremstår som en samlet enhed, der animerer nogle brugere til at optage nye brugsmønstre og supplere trafik på stien med træning ved pladserne. Parken fremstår primært succesfuld i forhold til 'nursing' af eksisterende brugere, hvilket var det primære formål med projektet. Datamaterialet er sparsomt i forhold til at vurdere aktivering af tidligere inaktive brugergrupper, men analyserne giver et forsigtigt bud på, at omkring hver tiende bruger af parken ikke udøver motion i andre sammenhænge. Samtidig angiver en del af brugerne, at de er blevet mere aktive over de seneste fem år og tillægger Søndermarken en lille betydning i den forbindelse.

Pulsparken og Herlev opnår også relativt pæne tilfredshedsvurderinger fra brugerne, men generelt fremstår disse løbestier med mere blandede effekter. Ønsker man at tiltrække mange brugere til en løbesti og tilhørende aktivitetspladser, tyder analyserne på, at der enten skal være et ret stort opland af beboere, som ikke har bedre alternative løberuter i nærheden, eller at faciliteten opfylder et uopfyldt behov (need), som man ser ved Pulszonen i Pulsparken. Behovet er dog her opstået blandt en brugergruppe (skatere), som ligger på kanten af, hvad der i udgangspunktet var hensigten med Pulszonen. Når der i nær fremtid kommer et reelt skateranlæg til Ry, bliver det derfor interessant at følge brugen af Pulszonen.

I Herlev kunne man have givet eksisterende løbere forbedrede vilkår (nursing) ved at lave træningsstationer tiltænkt voksen fitnessstræning. De valgte baser var affødt af et ønske om at implementere nytænkende digitale lag som centrale funktioner i baserne – primært henvendt til teenagere. Herlev blev ramt af tekniske udfordringer og hærværk, og de nuværende aktivitetsbaser giver ikke det helhedsindtryk af en sti med tilhørende aktivitetsbaser, som det var tiltænkt.

Dog virker baserne som udmærkede legepladser for lokalområdets beboere, når forældre går tur med deres børn.

Hærværk udtrykker et manglende ejerskab, som i mange sammenhænge kan være en stor udfordring. Sansezonen i Pulsparken har også været udsat for hærværk, og glaspartierne i pyramidestrukturen er blevet smadret. Uden at kende nærmere til hærværksudøverne er det interessant at overveje, om en inviterende proces kunne være med til at vende den negative relation. Hvad ville der ske, hvis disse personer fik adgang, ansvar for og medind-

flydelse på udformning af området?¹⁴ Er der potentialer for at give sådanne grupper ejerskab for positive aktiviteter? Har de ønsker og behov til offentlige aktivitetspladser?

Det digitale lag har vist sig at være en udfordring ved alle tre løbestier. Selv den lavteknologiske løsning med Harelyset i Søndermarken ser ud til at volde problemer. I Pulsparken virker QR-koderne upåklageligt, men spørgsmålet er, om sådanne digitale 'gadgets' bidrager med andet end 'nyhedens interesse'? Streaming af videoer med træningstips kan i teorien inspirere enkeltbrugere til at anvende aktivitetspladserne på bestemte måder, eksempelvis i forhold til løb i løbeskålene ved Pulszonen. Men først og fremmest kræver det andre brugere, man kan spejle sig i, før enkeltbrugere tager nye aktiviteter op i et relativt ukendt bevægelseslandskab.

Nogle brugere udtrykker, at en harefunktion kan bringe en sjov dimension til træningen, og at det kan animere løberne til at løbe hurtigere, end de ellers ville. Samtidig kan det skabe et socialt element, ved at bringe brugere sammen om en fælles funktion på stedet. Det kan opfattes som positive effekter, som muligvis kan være med til at opretholde motivation i træningen i et længere tidsperspektiv, men datamaterialet til denne evaluering finder sparsomme eksempler på, at disse effekter opstår i praksis.

Permanent teknologi er vel nærmest to begreber, der peger i hver sin retning. Teknologi udvikler sig konstant, og derfor vil et digitalt lag hurtigt fremstå forældet, med mindre det løbende får 'opdateret software'. Evalueringen berører, at teknologiske løsninger kan aktivere brugerne i udviklingen af indholdet gennem kommunikation med og mellem brugere. En kobling af fællesskaber til det digitale lag giver mulighed for at udbrede brugen i større omfang.

Løbestierne stadfæster multifunktionel kropskultur

LOA er kendt for at støtte nyskabende idrætsfaciliteter, som har blik for fremtidens idrætsbehov. Ofte har Fonden været 'first movers' med hidtil ukendte facilitets- og funktionsmæssige udformninger. Dette kan føre til, at projekterne fremstår som 'forud for sin tid', hvorfor effekten på kort sigt ikke nødvendigvis kan måles direkte.

På den måde bærer anlæggene ofte mere præg af 'nursing' og 'nudging' end at være et svar på et regulært 'need', da nyskabende faciliteter skal motivere til nye bevægelsesmuligheder frem for at efterkomme eksisterende behov. Det har konsekvenser for evalueringer og kriterier hvorpå, man måler succes. På længere sigt vil mange sideeffekter kunne sprede sig med inspiration fra de første faciliteter, og nye faciliteter vil 'tage ved lære' af forudgående erfaringer, fejl og succeser.

Derfor bør man ikke på kort sigt have for snævert fokus på kvantitative effekter i form af mange brugere, men snarere udforske de kvalitative og skjulte dynamikker, som udvikler sig. Ofte vil nye faciliteter kræve en modningsproces i befolkningen, som i nogle tilfælde vil ske som en stille revolution, når nye generationer tager over fra ældre. Den første træ-

¹⁴ Et eksempel fra England, Pavilion Sports and Cafe, har haft succes med netop at omvende hærværksudøvere til aktivt involverede: www.psandc.co.uk.

ningspavillon ved Tangkrogen i Aarhus er et eksempel på, at udendørs offentligt tilgængelige træningsfaciliteter har været længe undervejs, og først nu for alvor slår igennem på kvantitative succeskriterier.

Pulszonen med løbeskåle og Sansezonen til afstressende øvelser er måske begge udtryk for faciliteter, der fremstår som værende forud for sin tid, og først efter en årrække vil det være muligt at afgøre, hvorvidt befolkningen vil tage sådanne faciliteter i brug.

Hvis faciliteterne er succesfulde, er de med til at skabe nye behov (needs), og dermed bidrager de til at udvikle bevægelseskulturen i Danmark. Løbestierne og aktivitetspladserne kan anses som fysiske omfavnelser af en generel kropskulturel udvikling i det postindustrielle samfund. Stiernes åbenhed, tilgængelighed og multifunktionalitet understøtter værdier om individuelle træningstilgange, fleksibilitet, foranderlighed og uformelle træningsformer.

På den vis ligger nogle symboler og koder indlejret i stiernes udformning, som fortæller noget om socialisering af samtidens kroppe. Flow er et skjult buzzword, som sikrer alle brugere adgang til træning selv i tidsrum med mange brugere. Brugere, som 'dvæler' kan fremstå generende for andre brugere.

At man i Herlev valgte at udskifte traditionelle bænke med trampoliner og balanceplader afspejler nogle samfundspolitiske forhold, som fortæller noget om fokus på fysisk aktivitet og bevægelse, der overdøver den passive krop. Sansezonen står her i 'dvælende' kontrast, og det bliver interessant at følge, hvorvidt fremtiden også vil bringe sådanne aktiviteter ud i det offentlige rum, eller om den traditionelle bænk i virkeligheden dækker langt de fleste menneskers behov for 'afstressende aktivitet'.

Overordnet set udtrykker træningspladsernes intention om multifunktionalitet (både i forhold til køn, alder og brug), at de fysiske steder ønsker at bringe folk sammen i en tid, hvor ensomhed, individualisering og integration fylder nyhedslandskabets overskrifter. Løbestierne og støttefunktionerne dokumenterer, repræsenterer og skaber dermed på én gang en kropskulturel bevægelse med en intenderet rummelighed over for forskelligheder.

I praksis lykkes rummeligheden primært i Søndermarken med mange forskellige brugergrupper på samme sted, mens de øvrige aktivitetspladser har en mere snæver brugerskare. Analyserne peger samtidig på et paradoks i forhold til succeskriterier i den multifunktionelle anvendelighed. Stor succes og mange brugere kan nemlig have den utilsigtede effekt, at forskellige brugergrupper konflikter med hinanden på grund af forskellige brugsmønstre og skjulte forventninger. Kvalitet og kvantitet spiller sammen i en hårfin balance.

Foruden ønsker om at bringe folk sammen udtrykker anlæggene også mere lavpraktiske, deleøkonomiske værdier. For relativt få midler kan man skabe gode rammer for de mange mennesker, der i dag ønsker at dyrke kroppen aktivt. Samtidig kommenterer stierne og aktivitetspladserne et (politisk) håb om, at de offentlige tilgængelige pladser vil inspirere endnu flere borgere til et fysisk aktivt hverdagsliv.

Mens det i dag primært er kommercielle aktører, som udbyder træning i større fællesskaber i Søndermarken, kunne tiltag for at inddrage flere kommercielle, foreningsdrevne, kommunale eller andre aktører være interessante måder at nå en endnu bredere brugerskare.

Litteratur

Agergaard, Sine og Nielsen, Niels Kayser (red.) (2007). *Århus som idrætslandskab. Topografiske fortællinger og analyser*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.

Arvidsen, Jan, Pedersen, Karen Dalgaard og Andkjær, Søren (2012). *Rum og rammer for aktivt udeliv: Et litteraturstudie om naturlige omgivelser betydning for aktivt udeliv*. Syddansk Universitet: Institut for Idræt og Biomekanik.

Bjerrum, Henriette og Pilgaard, Maja (2014). *Yoga i København. Udøvere, undervisere og uddannelser*. København: Videncenter for Folkeoplysning.

Borgers, J., B. Vanreusel, S. Vos, P. Forsberg & J. Scheerder (2016 – in press). Do light sport facilities foster sports participation? A case study on the use of bark running tracks, i *International Journal of Sport Policy and Politics*, Francis & Taylor.

Broch, Pernille Wamberg (2015). *Nudging – Det populære puf*. Speciale - Medieformidlet kommunikation. Aalborg Universitet.

Christensen, Cecilie Breinholm og Harder, Henrik (2013). *Lokale og Anlægsfondens evalueringspraksis – og metoder til evaluering af faciliteters brug*. Aalborg: Institut for Arkitektur, Design og Medieteknologi, AD:MT i samarbejde med Lokale og Anlægsfonden.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet (2002). *Sund hele livet – De nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10*.

Forsberg, Peter (2012). *Motionsløbere i Danmark – Portræt af danske motionsløbere*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Forsberg, Peter (2014). *Motionsløb i forening. På vej mod succesfulde løbforeninger*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Forsberg, Peter, Pilgaard, Maja, Høyer-Kruse, Jens, Nielsen, Casper Due, Mindegaard, Peter (2015). *Idrætsfaciliteter i Halsnæs Kommune. Faciliteter, foreninger og brugerbehov på idrætsområdet i Halsnæs Kommune*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Hallmann, Karen, Wicker, Pamela, Breuer, Christof, Schönherr, L. (2012). Understanding the importance of sport infrastructure for participation in different sports. Findings from multi-level modelling. *European Sport Management Quarterly*, 12 (5), 525-544.

Ibsen, Bjarne og Fehsenfeld, Michael (2013). Tilgængelighed itil idræt for børn i udsatte boligområder. *Forum for Idræt. Bevægelse i rum og rammer*. Syddansk Universitetsforlag. Side 93-107.

Ibsen, Bjarne, Pilgaard, Maja, Høyer-Kruse, Jens, Støckel, Jan Toftegaard (2015). *Pigers idrætsdeltagelse. Hvorfor er der så mange piger, der ikke går til idræt?* Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.

Kulturministeriet (1987). *Betænkning om breddeidrætten i Danmark*.

Kulturministeriet (2009). *Idræt for alle – baggrund og analyse*.

- Laub, Trygve (2013). *Danskernes motions- og sportsvaner*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Pawlowski, Charlotte Skau, Christiansen, Lars Breum, Schipperjin, Jasper, Troelsen, Jens (2013). EN GOD OMVEJ – Bevægelse i lokalområdet: Samlet evaluering af otte kommunale anlægsprojekter til fremme af rekreativ fysisk aktivitet. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
- Pilgaard, Maja, Forsberg, Peter, Høyer-Kruse, Jens, Nielsen, Casper Due, Mindegaard, Peter (2015a). *Facilitetsanalyse i Varde Kommune. Fremtidens behov for idrætshaller og andre idrætsfaciliteter i Varde Kommune*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, Maja, Forsberg, Peter, Høyer-Kruse, Jens, Nielsen, Casper Due, Mindegaard, Peter (2015b). *Analyse af idræts- og bevægelsesfaciliteter i Gladsaxe Kommune*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Rafoss, Kolbjørn og Breivik, Gunnar (2012). *Idrett og anlegg i endring. Oppslutning om idrettsaktiviteter og bruk av idrettsanlegg i den norske befolkningen*. Oslo: Akilles Forlag.
- Rafoss (2014). *Hall i Nord. En studie av beslutningsprosesser, anleggsbruk og idrettsdeltakelse knyttet til bygging av store innendørshaller i lokalsamfunn i Nord-Norge* (Doktorafhandling). Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse. Institutt for sosiologi og statsvitenskap.
- Sallis, James F., Certero, R. B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M. K. og Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health* 27: 297-322.
- Tangen, Jan Ove (2004). Embedded expectations, embodied knowledge and the movements that connect. A System Theoretical Attempt to Explain the Use and Non-Use of Sport Facilities. *International review for the sociology of sport*, 39/1 (2004), 7-25.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C.R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. London: Penguin Books.

Bilag 1: Metode

Data til evalueringen omfatter observation, interviews, kapacitetsundersøgelse (optælling af antal brugere) samt en spørgeskemaundersøgelse til brugere.

Observation

Observation er gennemført á to til fire omgange ved hver løbesti i både dag- og aftentimer.

Observationerne gik ud på at skabe overblik over stiernes forløb og funktioner samt at afprøve og betragte andre brugere af stierne og aktivitetspladserne.

Under observationerne gennemførtes også interviews med i alt 18 forskellige forbipasserende.

Interviews

Interviews med 18 forskellige forbipasserende, som svarede på spørgsmål om deres brug af- og holdninger til stederne.

Otte baggrundsinterviews blev gennemført med involverede personer i gennemførelsen af løbestiprojekterne (syv interviews blev gennemført som telefoninterview (tidligere projektansvarlig fra LOA, projektansvarlig fra Kildebjerg Ry A/S, kommunal forvaltning i Herlev, to projektinvolverede fra SLKE, foreningsløber fra Herlev samt en privat fitnessaktør, som træner hold i Søndermarken). Et enkelt interview foregik som en samtale med tre projektansvarlige fra Lokale og Anlægsfonden).

Kapacitetsundersøgelse

Kapacitetsundersøgelsen består af optællinger af antal brugere ved de tre løbestier og aktivitetsplader. Registranterne udførte en struktureret observation over fem hverdage i uge 40, 2015 fra kl. 7-22 mandag til torsdag, og kl. 7-21 fredag.

Registranterne blev udstyret med registreringskemaer (se eksempel i bilag 2) hvorpå løbestiernes aktivitet kunne noteres, herunder antal brugere, brugernes køn samt vurdering af alder (barn (op til 15 år) eller voksen). Registranterne noterede brugernes trafik på løberstierne og brugernes ophold ved aktivitetspladserne.

Noteringsstederne var inddelt i tidsintervaller for at sikre optælling ved alle aktivitetspladserne. I Pulsparken er optællingerne foretaget med en næsten ligelig tidsfordeling ved hhv. Legezonen, Sansezonen og Pulszonen. Tilsvarende er optællingerne i Herlev foretaget skiftevis ved Hoppebasen og Klatrebasen. I Søndermarken er aktivitet på stiforløbet foretaget umiddelbart efter harefunktionens start på stien ved Roskildevej/Pileallé, mens aktiviteter ved Oasen og Vildniset er talt i tidsrum af ti minutter flere gange i løbet af dagen.

Denne metode betyder, at den faktiske aktivitet ved hvert sted formodes at være højere end registreret.

Registreringerne er foretaget på hverdage i én uge på kanten af sommer/efterår, hvor vejret artede sig med solskin i ugens samtlige dagtimer. Aktiviteter i weekender og på øvrige årstider forventes at variere, og metoden rummer et øjebliksbillede, som ikke nødvendigvis er repræsentativt i et større tidsperspektiv. Med disse forbehold giver metoden indsigt i, hvem der bruger stigerne, og hvordan de bliver brugt som supplement til observation, interviews og spørgeskemaundersøgelsen.

Spørgeskemaundersøgelse

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i uge 40-44. Registranterne til kapacitetsundersøgelsen blev udstyret med postkort, som de omdelte til forbipasserende i tidsrum, hvor der ikke var travlt med optællinger, i det omfang, det kunne lade sig gøre.

I Søndermarken og Pulsparke var der ekstra postkortomdelere i parken i forventede spidsbelastningsperioder mellem kl. 16 og 20.

Postkortet var udstyret med en tekst, som opfordrede brugere til at besvare et onlinespørgeskema via et link med en tilhørende unik kode, som kun kunne bruges én gang.

Bilag 2: Eksempel på registreringskema

			Løb	Gang	Hundeluft	Andet
7.00-8.00	Optælle Pladsen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
		Gruppe (+ 20)				
			Løb	Gang	Hundeluft	Andet
8.00-9.00	Optælle Pladsen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
		Gruppe (+ 20)				
			Fitness/ styrketræning	Leg	Udstrækning/ yoga	Afslapning/ Passiv
9.10-9.20	Optælle Oasen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
9.20-9.40		Pause/transport				
			Fitness	Leg	Udstrækning/ yoga	Afslapning/ Passiv
9.40-9.50	Optælle Vildnisset	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
			Løb	Gang	Hundeluft	Andet
10.00-11.00	Optælle Pladsen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
		Gruppe (+ 20)				
			Løb	Gang	Hundeluft	Andet
11.00-12.00	Optælle Pladsen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
		Gruppe (+ 20)				
12.00-12.30		Pause/transport				
			Fitness	Leg	Udstrækning/ yoga	Afslapning/ Passiv
12.30-12.40	Optælle Oasen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
			Fitness	Leg	Udstrækning/ yoga	Afslapning/ Passiv

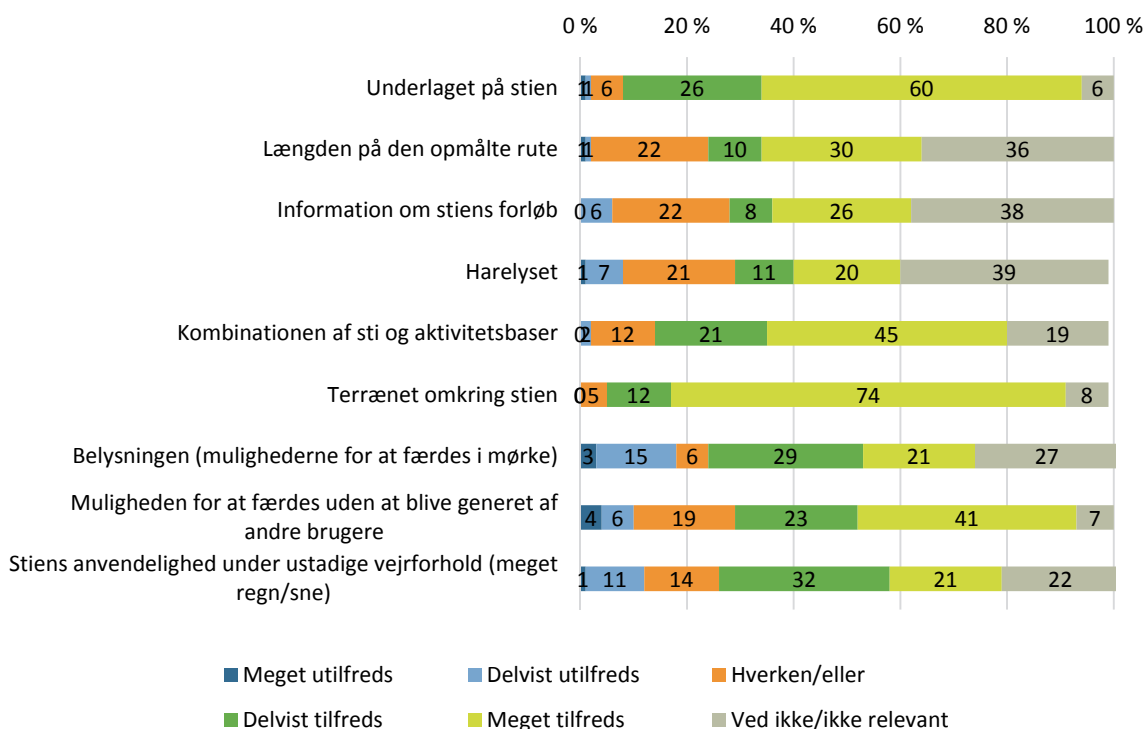
12.45- 12.55	Optælle Vildnisset	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
			Løb	Gang	Hundeluft	Andet
13.05- 14.00	Optælle Pladsen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
		Gruppe (+ 20)				
			Løb	Gang	Hundeluft	Andet
14.00- 14.30	Optælle Pladsen	Kvinde				
		Mand				
		Dreng				
		Pige				
		Gruppe (+ 20)				

Til noter:

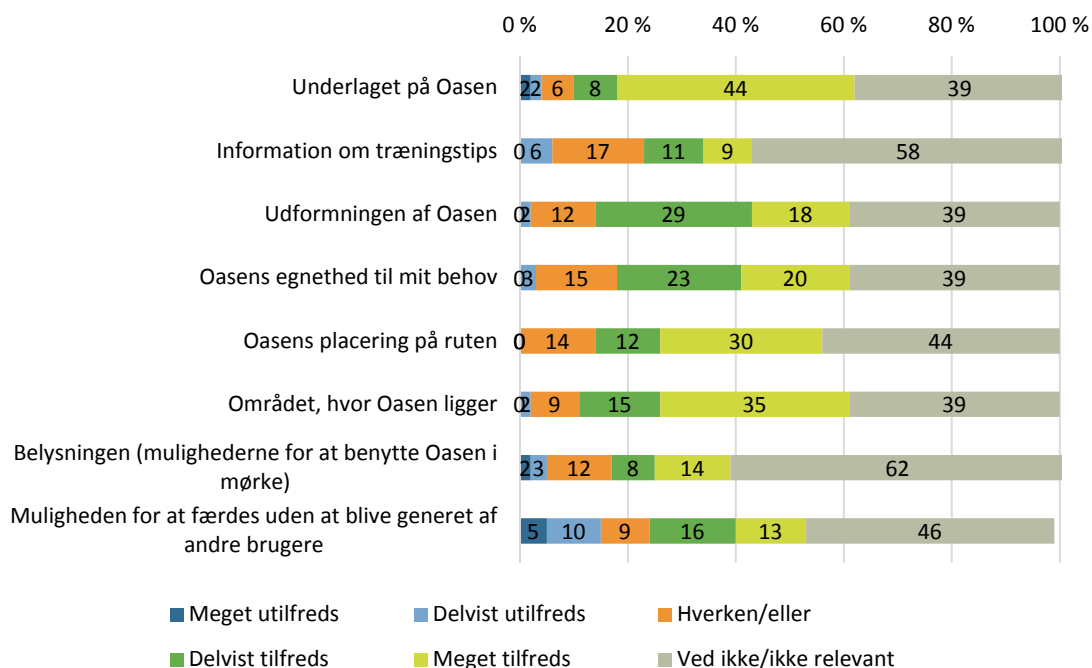
Note nr.	Kommentar:

Bilag 3: Holdninger til løbestier og aktivitetspladser

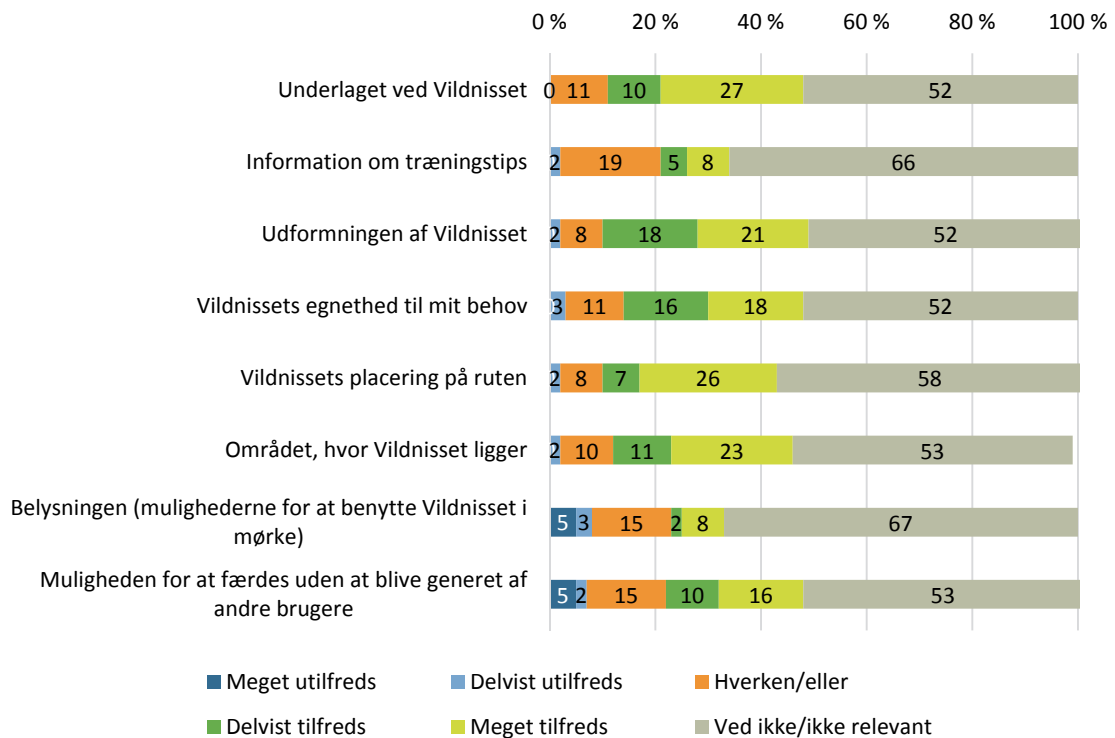
Løbestien, Søndermarken



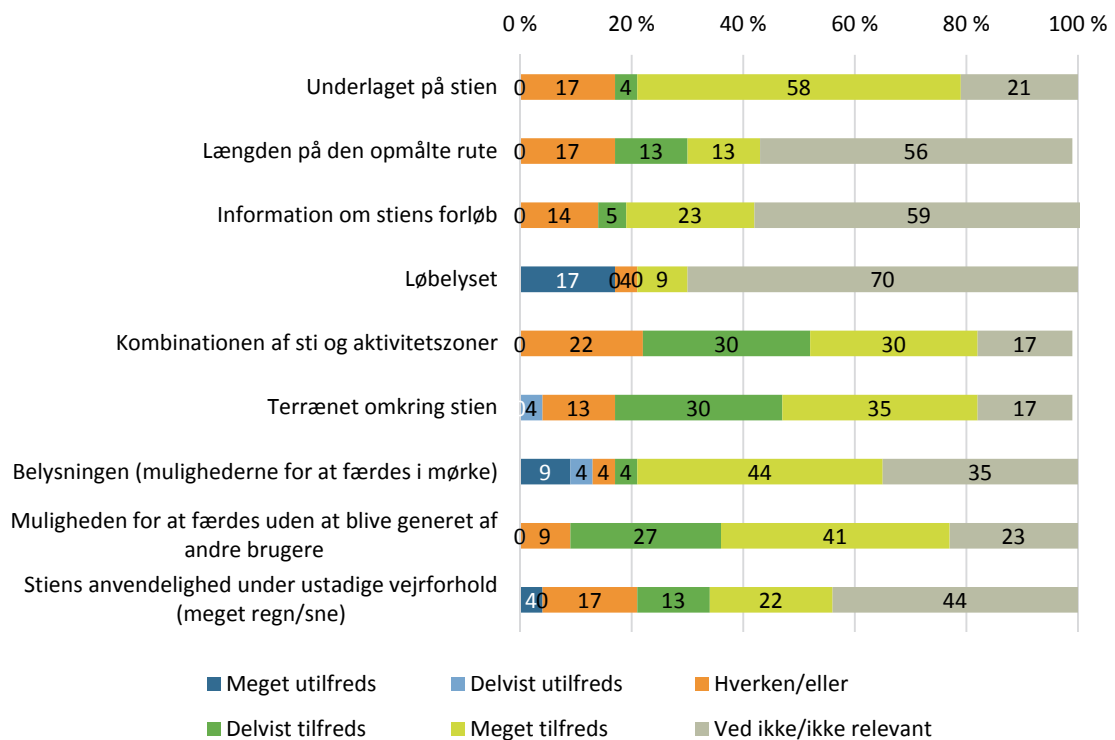
Oasen, Søndermarken



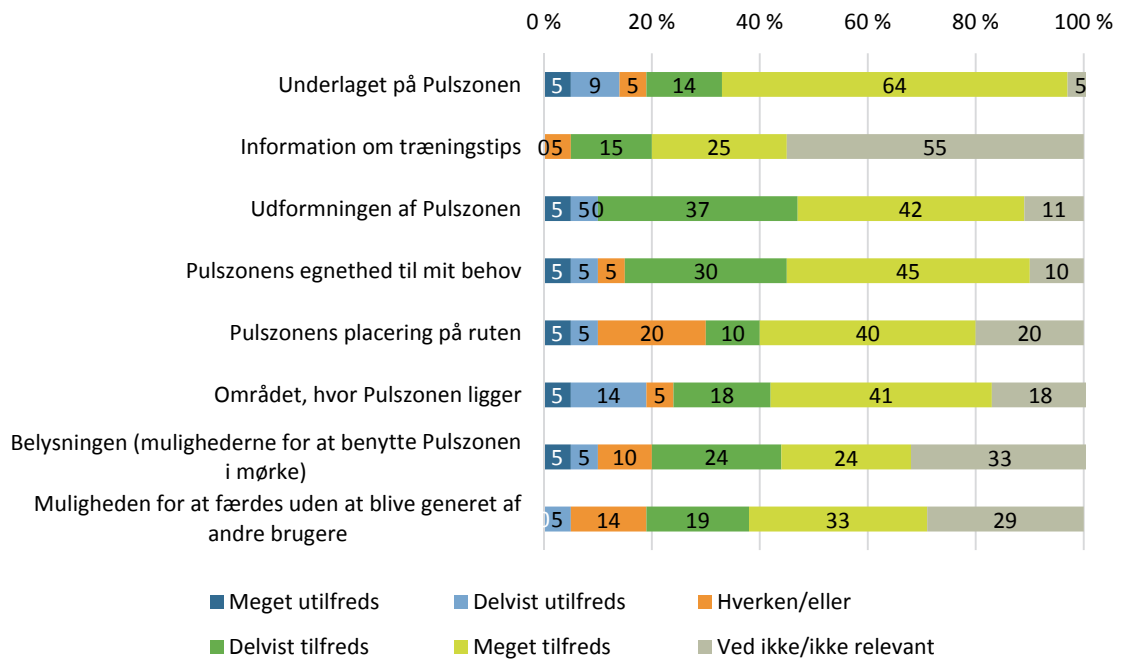
Vildnisset, Søndermarken



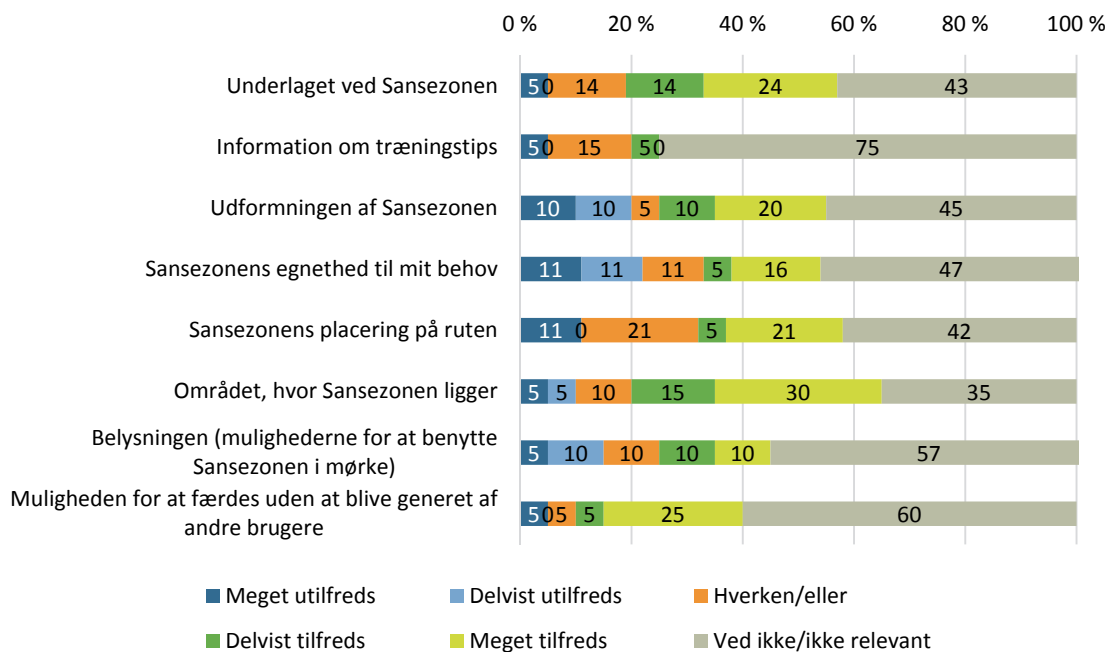
Løbestien, Pulsparken



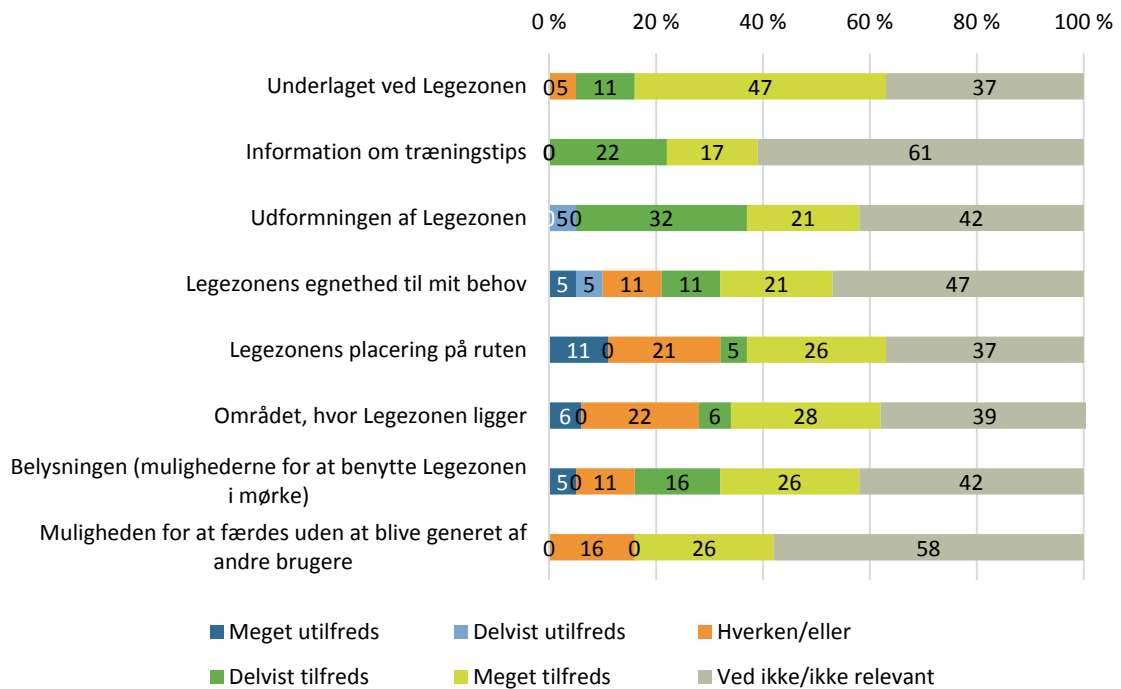
Pulszonen, Pulsparken



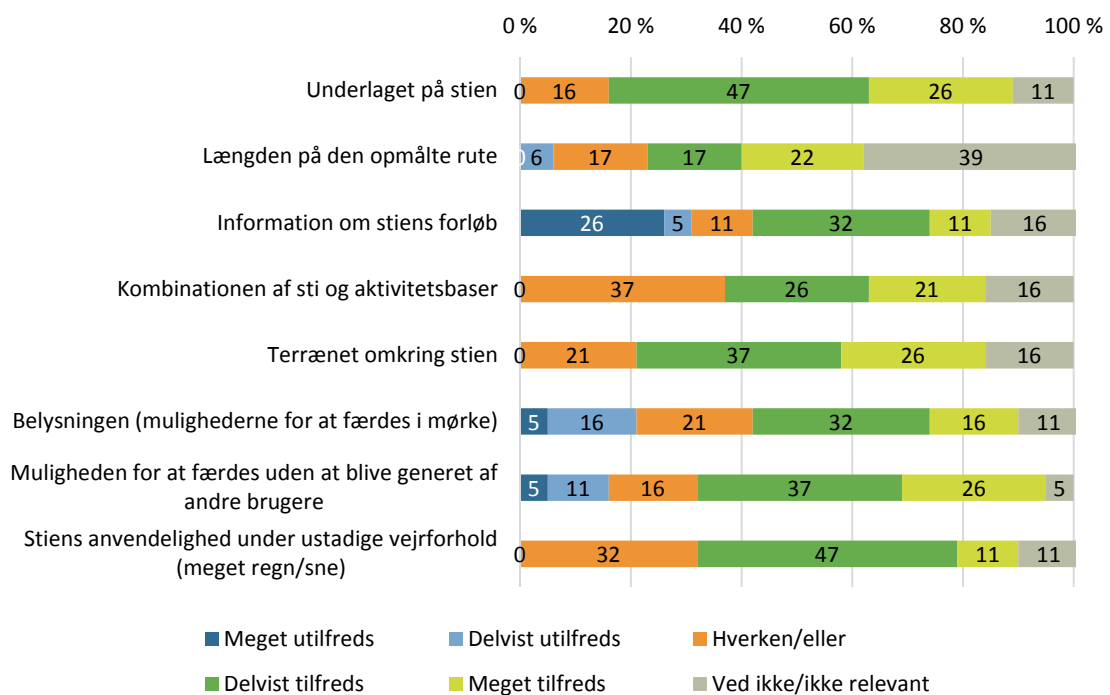
Sansezonen, Pulsparken



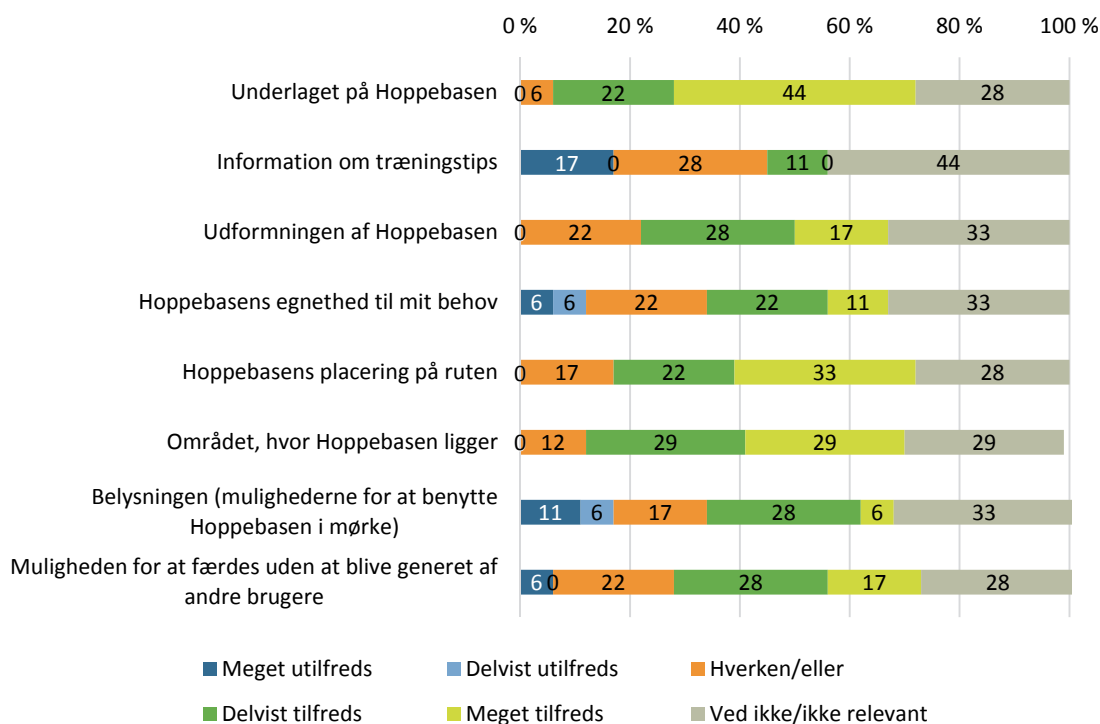
Legezonen, Pulsparken



Motionsstien, Herlev



Hoppebasen, Herlev



Klatrebasen, Herlev

