



Foto: Lisbeth Hjort

En sti er en sti – eller?

Udvalgte resultater fra projektet
Rum og rammer for aktivt udeliv

INTRODUKTION

Naturen bruges i stadig større grad til fritidsaktiviteter og motion. Naturen er således i dag den mest populære arena for idrætsaktivitet blandt voksne, og mere end hver tredje voksne dansker dyrker en eller flere former for idræt i naturen (Pilgaard 2008; 2009; Laub & Pilgård 2012).

De fysiske rammer for idræt, friluftsliv og fysisk udfoldelse er genstand for stigende forskningsmæssig, sundhedspædagogisk og politisk interesse og opmærksomhed (Troelsen 2010). Opmærksomheden skyldes bl.a. en erkendelse af, at de fysiske rammer har stor betydning for befolkningens aktivitetsniveau, hvilket bl.a. rummer perspektiver for folkesundheden.

Nyere forskningsresultater viser således en nær sammenhæng mellem de fysiske rammers udformning og fysisk aktivitet og bidrager på den måde med værdifuld viden om de naturlige omgivelseres betydning for aktivt udeliv (Schipperijn 2010). Den eksisterende forskning rummer imidlertid en række begrænsninger, idet der overvejende er tale om udenlandske kvantitative tværsnitsundersøgelser. Der savnes således studier, der med udgangspunkt i danske forhold og ud fra et kvalitativt perspektiv undersøger sammenhængene mellem aktivt udeliv og omgivelserne med udgangspunkt i særlige aktivitetsformer og brugergrupper (Arvidsen, Dalgaard & Andkjær 2012).

Projektet *Rum og rammer for aktivt udeliv*¹ har til formål at undersøge betydningen af de fysiske rum og rammer for aktivt udeliv for udvalgte aktivitetsformer i en dansk kontekst (Andkjær, Arvidsen & Dalgaard 2013). I denne artikel præsenteres udvalgte resultater fra undersøgelsen, hvor fokus er lagt på oplevelsen og betydningen af stier for organiserede motionsløbere og mountainbikere.

Projektet gennemføres af forskningsenheden Active Living, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet og støttes af Lokale og Anlægsfonden.

OMGIVELSERNES BETYDNING FOR FYSISK AKTIVITET

En række nyere forskningsresultater dokumenterer en nær sammenhæng mellem de fysiske rammer og befolkningens fysiske aktivitetsniveau i hverdagen (Troelsen 2010, Schipperijn 2010; Bedimo-Rung, Moven & Cohen 2005), hvorfor det bliver interessant at se på de fysiske rammer, hvis man ønsker at fremme deltagelsen i friluftsliv og aktivt udeliv.

En markant retning i denne nyere forskning arbejder ud fra et socialøkologisk perspektiv (Sallis et al. 2006). I denne teoretiske ramme, som danner baggrund for dette projekt, betones det, at en lang række sociale og miljømæssige forhold har indflydelse på befolkningens fysiske aktivitetsniveau.

Det fysiske miljø i form af landskaber, bygninger, stier og anlæg har gennem en periode fået en større opmærksomhed i forbindelse med sundhedsforskning, og siden 2000 er antallet af artikler, som omhandler omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet, steget markant (Arvidsen, Dalgaard & Andkjær 2012). Forskningen peger bl.a. på, at strukturelle forandringer i det fysiske miljø har stor betydning for individets oplevelser og deltagelse i aktivt udeliv. Således har fx udformningen, tilgængeligheden, aktivitetsmulighederne, æstetikken og sikkerheden betydning for det aktive udeliv i et givent område (Troelsen, Roessler, Nielsen & Toftager 2008).

Det er en gennemgående pointe i projektet *Rum og rammer for aktivt udeliv*, at aktivitetsformen har afgørende indflydelse på udøvernes



AF JAN ARVIDSEN,
KAREN DALGAARD
& SØREN ANDKJÆR

oplevelsesmotiver (Arvidsen et al. 2012; Andkjær et al. 2013). Oplevelsesmotiver forstås her som de motiver, der driver, og de oplevelser som søges i specifikke former for aktivt udeliv.

Omgivelsernes betydning for deltagelse i aktivt udeliv er kompleks, og meget tyder på, at den betydning, de naturlige omgivelser har for det aktive udeliv, er bundet til konteksten og til oplevelsesmotiverne for den konkrete aktivitetsform. Med undersøgelsen *Rum og rammer for aktivt udeliv* er det ambitionen at opnå en dybere forståelse for betydningen af de naturlige omgivelser i en aktivitetsspecifik kontekst.

Indenfor de seneste 20-30 år er der i Danmark blevet etableret en lang række stier og ruter i landskabet (Tegtmeier, Nielsen & Ellegaard 2013)². Stier har et stort potentiale i forhold til udøvelsen af aktivt udeliv for mange forskellige brugergrupper, både hvad angår oplevelser og fysisk aktivitet (Starnes, Troped, Klenosky & Doehring 2011). Stier er potentielt betydningsfulde for aktivt udeliv på flere forskellige måder. Dels kan stier forbinde centrale steder i lokalområdet og derved få betydning ift. transport og adgang til oplevelser. Dels kan stier bringe mennesker i tæt kontakt med naturen (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998), hvorved de bliver en måde at præsentere naturen og landskabet på (Bischoff 2012). Endelig kan

stier muliggøre eller facilitere visse former for aktivt udeliv, herunder fx mountainbikecykling og løb.

METODE

Det overordnede forskningsspørgsmål i projektet *Rum og rammer for aktivt udeliv* lyder: *Hvilken betydning har rum og rammer for udvalgte former for aktivt udeliv på særlige steder?* Spørgsmålet søges i denne artikel besvaret ud fra et løber- og et mountainbikerperspektiv. Løberne og mountainbikerne er valgt, fordi begge aktivitetsformer er relativt populære og har betydning for mange mennesker (Laub & Pilgård 2013) samt repræsenterer centrale tendenser i udviklingen i friluftsliv og aktivt udeliv. Aktivitetsformerne ligner ligeledes hinanden, idet de begge er meget afhængige af særlige stier og stisystemer. Aktivitetsformerne adskiller sig dog også fra hinanden på en række punkter, og det er ambitionen at tydeliggøre både forskelle og ligheder med henblik på at give bud på gode løbestier og gode mountainbikeruter.

Den overordnede metodiske tilgang i projektet er udforskende casestudier (Flyvbjerg 1991, 2001; Maaløe 1996; Ramian 2007), hvor to cases er blevet valgt ud og undersøgt indgående³:
1. Mountainbikere fra mountainbikeruterne i Blåbjerg Klitplantage ved Varde



Foto: Lisbeth Hjort

2. Motionsløbere fra natur- og fritidsområdet Hedeland ved Roskilde

Der er blevet foretaget et fokusgruppelinterview (Hviid Jacobsen & Quotrup Jensen, 2012) med hver af aktivitetsgrupperne⁴ ud fra en semistruktureret interviewguide. De undersøgte aktivitetsgrupper er organiserede idræts- og motionsudøvere og repræsenterer en spændvidde ift. køn, alder, erfaringsniveau samt niveau med henblik på at fungere som paradigmatisk

cases (Flyvbjerg 2003) for gruppen af organiserede motionsløbere og mountainbikere. Interviewene er blevet optaget og transskriberet og efterfølgende analyseret gennem kategorisering og meningskondensering (Kvale, 1998). Første trin i analysen omhandler brugergruppernes oplevelsesmotiver. Andet trin er en analyse af de fysiske rammers betydning ift. gruppernes respektive oplevelsesmotiver. Resultaterne rummer således to analytiske perspektiver – dels

brugernes oplevelsesmotiver, og dels omgivelsernes betydning for aktivt udeliv. Disse præsenteres komparativt med forskel på ligheder og forskelle mellem de to udvalgte grupper.

LØBERNES OG MOUNTAINBIKERNES OPLEVELSESMOTIVER

Grundlæggende kan oplevelsesmotiverne i dette studie sammenfattes under 4 overskrifter: 1) Naturoplevelser, 2) Sundhed, velvære og rekreation, 3) Fysisk udfoldelse – udfordring, mestring og leg og 4) Det sociale⁵.

Disse fire motivtemaer er gennemgående for begge aktivitetsgrupper og synes i den forstand tilsyneladende at overskride det aktivitets-specifikke perspektiv. Det interessante er imidlertid, at trods en række ligheder i motiver mellem de to aktivitetsgrupper peger resultaterne samtidig på en række væsentlige betydningsforskelle mellem grupperne.

Naturoplevelser

Naturoplevelser fremstår for såvel løberne som mountainbikerne som et centralt oplevelsesmotiv. Begge grupper fremhæver en række smukke og varierede naturoplevelser og peger på, at disse oplevelser giver en særlig rekreativ ro og afslapning. Begge grupper peger på forskellige sanselige naturoplevelser – synsindtryk, dufte og lyde – og fremhæver tillige forandringer i naturen henover året som betydningsfulde naturoplevelser.

I tillæg hertil fremhæver mountainbikerne de mere rå naturoplevelser, hvor man kan mærke naturen. Det er fx når man mærker kulden på kroppen i forbindelse med vintertræningen, eller når man bliver mudret til under træningen. Tilsyneladende spiller de naturoplevelser, man kan mærke på kroppen, en vigtig rolle for mountainbikerne.

Sundhed, velvære og rekreation

Sundheds- og rekreativsmotivet er betydningsfuldt for såvel løberne som mountainbikerne, og det rummer for begge grupper såvel fysiske som mentale aspekter. Begge grupper beskriver afkastet af deres aktive udeliv som værende alt fra umiddelbar glæde over idegenerering og øget energi til generelt fysisk velvære.

Det er imidlertid også forskelle, idet nogle løbere fremhæver, at løbeturene giver mulighed for at tænke dagen igennem, mens nogle mountainbikere hæfter sig ved, at aktiviteten optager dem i en sådan grad, at de ikke kan tænke på andet. Begge oplevelser har tilsyneladende stor rekreativ værdi for deltagerne.

Fysisk udfoldelse – udfordring, mestring og leg

Såvel løberne som mountainbikerne finder en grundlæggende glæde ved motion og fysisk aktivitet, og begge grupper fremhæver det fysiske og psykiske velvære som aktiviteterne giver anledning til.

Begge grupper fremhæver tillige mestring som et betydningsfuldt oplevelsesmotiv. Hvor det hos løberne begrænser sig til oplevelsen af gradvis at kunne løbe hurtigere og længere, så knytter mestringsmotivet sig hos mountainbikerne tillige til oplevelsen af teknisk dygtiggørelse. Således er oplevelsen af at mestre terrænets udfordringer noget alle mountainbikeryttere uanset teknisk niveau tilsyneladende søger.

Hos begge grupper kan tillige spores et udfordrings- og legemotiv, der dog har forskellig betydning for de to grupper. For mountainbikerne er tekniske og fysiske udfordringer tæt knyttet til mestringsmotivet, samtidigt med at det viser sig som en søgen efter spænding og rusoplevelse. For løberne er udfordringer tilsyneladende et mindre betydningsfuldt motiv,



Foto: Lisbeth Hjort

der fx finder form gennem en legende tilgang til løb, hvor løberne presser hinanden på tempo og terrænvalg. Udfordringerne er således at forstå som krydderi på løbeturen.

Det sociale

For både løberne og mountainbikerne er de sociale aspekter af aktiviteterne et meget betydningsfuldt oplevelsesmotiv. Begge grupper peger således på, at det sociale er en medvirkende årsag til at komme til træning, og at det sociale

i det hele taget opleves som en integreret del af aktiviteterne.

Det sociale udfolder sig hos mountainbikerne i høj grad gennem selve aktiviteten i form af leg, sjov, udfordringer og konkurrence undervejs på ruten. For løberne finder det sociale tilsyneladende i særlig grad form som samtalerne før, under og efter træningen. For begge grupper har det sociale og fællesskabet den funktion, at man kan sammenligne sig med og dyste mod hinanden, og hermed kobles det sociale med udfordrings-, mestrings- og legemotivet.

OPLEVELSESMOTIVER OG OMGIVELSER

Mountainbikerne og løberne søger på mange områder mange af de samme oplevelser, men på en række væsentlige punkter adskiller motiverne sig også fra hinanden. Disse forskelle bliver særlig interessante, når de bringes i spil i forhold til de to aktivitetsformers syn på omgivelsernes betydning for deres aktive udeliv.

STIERNES BETYDNING FOR LØBERNE

Stierne i Hedeland er en central struktur, der på flere områder har indflydelse på løbernes aktive udeliv. Mange forhold omkring stierne kan sættes i forbindelse med løbernes oplevelsesmotiver, bl.a.: 1) Stiernes overflade, bredde, forløb og længde, og 2) Stiernes faciliteter.

Stiernes overflade, bredde, længde og forløb

Stiens overflade har stor indflydelse på løbeoplevelsen. På hovedstierne foretrækker løberne ensartede, jævne og faste grustier uden for mange løse sten, hvor det er muligt at få et godt greb i overfladen. Sådanne stier betyder, at løberne ikke behøver at koncentrere sig om, hvor de sætter fødderne, hvilket har betydning for deres muligheder for at hygge sig, snakke, slappe af og nyde naturen undervejs på turen:

“Jeg tror nok, hvis stierne var rigtig knoldede, og man skulle være koncentreret hele tiden, når man løb, så tror jeg nu ikke, at jeg tog så mange ture derude: For man kan heller ikke løbe og snakke, som er det hyggelige i det. Og så skal man være sindssygt koncentreret og være ret god til, hvor man sætter sine fødder, hvis man ikke vil have nogen skader.”

Bredden på hovedstierne har også betydning for løberne i Hedeland, hvilket hænger sammen med det sociale aspekt af løbetræningen. To løbere der løber side om side skal kunne passere andre stibrugere uden at genere dem.

Såvel jævne og brede stier som smalle og snørklede stier har dog ifølge løberne en berettigelse, idet de tjener forskellige formål, og peger på forskellige løbemotiver.

Når de løber ind på de smalle og snoede dele af stierne bliver naturoplevelsen mere intens og sanselig, idet “naturen” kommer tættere på:

“]...] måske fordi naturen er mere intens.

Det er ikke, som når vi kommer ud på de åbne vidder, hvor man kan se langt til siderne, nej, der kommer vi pludselig ind i sådan et urskovsagtigt forløb, hvor vi må løbe efter hinanden på linje.”

Samtidig forandres stemningen i retningen af noget legende og vildt:

“Vi oplever jo, at der ligesom bliver lidt mere grin og sjov og ballade, når vi løber på de smalle stier. [...] og det vil sige, det hele ændrer ligesom karakter af at blive lidt mere legeagtigt.”

De smalle og snørklede stier fungerer for mange af løberne som en slags krydderi på løbeturen, der bliver mere intens og sjov.

Både brede, fremkommelige stier og smalle, svært fremkommelige stier bidrager positivt til løbernes oplevelser. Mulighederne for at kom-



Foto: Lisbeth Hjort

binere de forskellige stityper er afgørende for løberne, der er meget optaget af variationsmulighedernes betydning:

“Det er det her med variationen, jeg synes, er så utrolig vigtig, altså både forskelligt underlag og forskelligt stiforløb. Nogle gange går det ligeud, og nogle gange er det snoet, og nogle gange går det op og ned. Og nogle gange løber vi i læ, og nogle gange kan du se milevidt, og nogle gange er man lukket inde.”

Løberne foretrækker i udgangspunktet de brede og mere jævne stier, og det er her de løber

de fleste kilometer, men samtidig værdsætter de også smalle og snoede stier, idet disse muliggør andre oplevelser.

De brede og let fremkommelige stier indfrier det sociale motiv for løb, idet de gør det muligt for løberne at slappe af og nyde udsigten. Løberne ønsker dog for alt i verden ikke asfaltstier, idet disse er hårde ved kroppen og er i konflikt med naturoplevelsesmotivet: *“De skal ikke være i naturen, det passer ikke ind”*.

Løbernes konkrete valg af stitype afhænger tillige af vejret. Nogle dage er det rart at kunne løbe i læ og ly, mens det andre dage er fint at løbe i det åbne landskab. Hvis det regner, eller stien er våd, så vælger løberne de bredere hovedstier, der ofte er mere tørre: *“De der små stier, naturstier, hvis det regner, så kan der godt være vandpytter og pløre, og så løber vi på stierne [de store stier]”*.

Stiernes længde har betydning ift. variationsmuligheder og afveksling, hvilket både angår mulige naturoplevelser og stemninger og løbernes motivation. Løberne er tydeligt begejstret for Hedelands størrelse og stisystemets længde:

“[...] Det er et stort område, for så kan du tage ud og løbe et sted en dag og et andet sted en anden dag, og det er forskelligt hver gang, og det er fordi det er så stort et område, der er så mange muligheder derude.”

Stiernes faciliteter

Løberne anvender kun Hedeland, når det er lyst, da der ikke er kunstigt lys i området, og de er splittet i deres holdninger til lys på løberuterne. Nogle hæfter sig ved de muligheder for træning året rundt, som kunstigt lys vil kunne medføre, mens andre er optaget af, om det vil ødelægge Hedelands naturpræg.

Løberne har flere forskellige faste ruter, de anvender i Hedeland. Ruterne er ikke afmærket

i landskabet, men eksisterer virtuelt på løbeklubbens hjemmeside.

Løbernes behov for skiltning og afmærkning af ruter i Hedeland peger i flere forskellige retninger. For de lokale løbere, der kender området og ruterne, er behovet for skiltning og afmærkning meget begrænset. For løbere, der ikke bruger Hedeland jævnligt, er det derimod et ofte fremsat ønske.

STIERNES BETYDNING FOR MOUNTAINBIKERNE

Flere forhold omkring mountainbikeruterne i Blåbjerg kan sættes i forbindelse med mountainbikernes oplevelsesmotiver, bl.a.: 1) Rutens sværhedsgrad, 2) Rutens forløb og variation, 3) Rutens underlag og brug af materiale og 4) Rutens afmærkning.

Rutens sværhedsgrad

Ifølge mountainbikerne er det vigtigt, at ruterne kan tilbyde forskellige sværhedsgrader. Det kan enten gøres ved at lave flere forskellige ruter som i Blåbjerg, eller ved at særlige passager har alternative vejvalg for enten at gøre ruten lettere eller sværere.

Mountainbikerne fremhæver “flow i ruten” som noget centralt, hvilket bl.a. indebærer, at ruten gennem terrænet er udformet, så farten kan holdes høj, samtidig med at terrænet er udnyttet i forhold til kurver og bakker, så det er udfordrende at køre. Flow handler derfor bl.a. om at kunne holde fart gennem sving og tekniske passager. Hvis man hele tiden bremses af forhindringer, eller hvis ruten bliver for teknisk, forhindres oplevelsen af flow i ruten.

Rutens forløb og variation

Ruten må gerne være varierende, så den både forløber på smalle stier (singletracks) og på brede grusveje. Forholdene skal gerne være skiftende:



Foto: Lisbeth Hjort

“... så er det lækkert at have noget singletrack og så lidt grusvej, hvor man lige kan få friske ben og noget at drikke. Det er noget af det fedeste faktisk at få masser af fart på grusvejen og så komme med fuld knald ind på singletracken”.

Grusvejene opfattes som et forberedelsesstykke til næste forløb med singletrack, og mountainbikerne peger således på, at der overvejende bør være singletrack på ruterne.

Svingenes udformning og afstanden mellem dem er essentielle for oplevelsen af flow i ruten. Det kan være en udfordring at anlægge svingene, så der er den “rigtige” afstand imellem dem:

“Der er meget forskel på at gå ruten og at sidde på en cykel. Det er to forskellige verdener. Der skal være dobbelt så langt mellem svingene, som man lige regner med”.

Svingene har tydeligvis en betydning for oplevelsesmotivet udfordring og mestring, hvor det handler om at kunne holde fart i svingene, så oplevelsen bliver udfordrende.

Op- og nedkørsler er også en vigtig del af ruten forløb og variation. Mountainbikerne giver udtryk for, at en god og udfordrende opkørsel har en sværhedsgrad, så mange kan komme op, men hvor forskellene mellem rytternes færdighedsniveauer samtidig bliver tydelige. Rævebjerget⁶ i Blåbjerg er et eksempel på en god opkørsel. Det er kombinationen af hældning, længde og underlag, der gør Rævebjerget udfordrende.

Den gode nedkørsel har ifølge mountainbikerne flere mulige nedfarter, så ryttere – uanset niveau – bliver passende udfordret. Det nemmere alternativ til den svære nedkørsel betegner mountainbikerne som en *chicken run*:

“Det er vigtigt, at man får bygget en god chicken run, som er godt lang, så den tager noget længere tid end de hurtige, for at det bliver sjovt, for ellers så kan alle bare køre chicken run, og hvad er der så sjovt ved den nedkørsel”.

De erfarne og teknisk stærke mountainbikere har en klar fornemmelse af, hvordan en god nedkørsel føles:

“... en fed nedkørsel, det er der, hvor der er et flow i cyklen, du kan mærke, selvom du bliver udfordret på, om det er sten eller hvad det er, så mærker du dine inderlår, du

kan mærke, du kan blive i klikpedalerne, og du kan holde balancen på cyklen. Du kan mærke, hvordan du næsten danser på cyklen. Det synes jeg er ufatteligt fascinerende”.

Underlag og brug af materiale

Mountainbikerne oplever, at underlaget, herunder naturligt forekommende forhindringer som rødder og huller, har betydning for fart og flow. Ligeledes har det betydning, om underlaget er sandet, mudret eller helt hårdt:

“... en solskinsdag hvor ruten er hurtig, og det vil sige det, når ruten den er hård, altså når den ikke er vandet som nu⁷, men den simpelthen er knashård, så er den super super hurtig. Så synes jeg, det er skægt, altså når vi kører rigtig rigtig hurtigt rundt i svingene og hen over rødder og sådan noget”.

I Blåbjerg er der flere steder benyttet gultæppe eller træller⁸ til at forbedre ruten. Mountainbikerne giver udtryk for, at naturfremmede elementer påvirker deres naturoplevelse i negativ retning. De funktionelle forhold, dvs. at ruten vedligeholdes og fungerer, vægtes dog generelt højere end det naturlige udtryk. Mountainbikerne ønsker så vidt muligt brug af naturlige materialer, så længe det ikke er på bekostning af rutens kvalitet.

Afmærkning af MTB-ruterne

Den afmærkede MTB-rute har især betydning for mountainbikere, der ikke kender ruten på forhånd. Afmærkningen skal placeres, så mountainbikeren kan nå at reagere på den i fart. Endvidere kan afmærkningen give trykthed både i forhold til at kunne finde vej og øge sandsynligheden for at blive fundet, hvis man er kommet til skade. For at forbedre sikkerheden

yderligere foreslår MTB-rytterne, at der sættes skilte op med navne på steder, fx Katrines Fald⁹ og Rævebjerg, eller at afmærkningsskiltene forsynes med numre.

STIER, OPLEVELSESMOTIVER OG AKTIVT UDELIV

Stier og ruter har stor betydning for såvel mountainbikerytterne som for løberne. En overordnet pointe er, at stierne skal vurderes i relation til de enkelte aktivitetsgruppers oplevelsesmotiver. I det følgende præsenteres ligheder og forskelle i stiens betydning for de to aktivitetsgrupper.

Både løberne og mountainbikerytterne værdsetter et varieret stisystem, der byder på både brede, grusbefæstede stiforløb og smalle, snoede stiforløb. Der er imidlertid stor forskel på, hvilken betydning disse to stityper har for de to aktivitetsformer.

Løberne foretrækker at løbe på brede, grusbefæstede stier, og smalle og snoede stiforløb opsøges kun i mindre omfang. Udover bredden på stien fremhæver løberne en jævn og fast overflade, hvor man let holder balancen og har et godt greb på stien. Løberne bruger de smalle, snoede stier som et “krydderi” på løbeturen, dvs. som en form for adspredelse og variation.

Omvendt forholder det sig med mountainbikerne, der konsekvent søger de smalle, snoede stiforløb (singletracks), og kun i mindre grad er optaget af at køre på de bredere grusstier. De brede grusbefæstede stier fungerer overvejende som transportstykker mellem de smalle stier, hvor rytterne kan klargøre sig til næste tekniske udfordring på de smalle stier.

De fremherskende oplevelsesmotiver for de to grupper er formentlig nøglen til at forstå disse forskelle. Mountainbikerytterne søger grundlæggende udfordringer gennem deres aktivitet og er derfor optaget af udfordrende

stiforløb. Omvendt søger løberne i høj grad (visuelle) naturoplevelser og et socialt møde gennem selve aktiviteten, hvorfor de foretrækker forudsigelige, brede, grusbelagte stiforløb med gode udsigtsmuligheder. Disse egenskaber ved stien gør det muligt, dels at kunne nyde naturen, dels at kunne samtale med en løbemand undervejs på ruten.

Stiernes udformning og forløb har betydning for såvel løbernes som mountainbikernes naturoplevelser. Begge grupper fremhæver, at "naturfremmede" elementer har en negativ indflydelse på deres naturoplevelse. Igen er der dog forskel på de to grupper, idet mountainbikerytterne virker mere tolerante overfor den slags tiltag, når disse bidrager væsentligt til rutens kvalitet. Formentlig kan denne forskel tilskrives mountainbikernes søgen efter udfordrings- og mestringsoplevelser, idet dette oplevelsesmotiv tilsyneladende kan tilsidesætte naturoplevelsesmotivet.

Løberne og mountainbikerne adskiller sig også, hvad angår deres syn på vejrets påvirkning af stiens overflade. Mens løberne holder sig til de grusbefæstede stier, når det regner eller er mudret, så henlægger mountainbikerne praktisk talt aldrig deres træning til de brede grusstier i vådt føre. Ydermere giver mountainbikerne udtryk for, at det at blive mudret og beskidt kan give anledning til gode og udfordrende naturoplevelser. Den form for naturoplevelser, der aktiverer nærsanserne, søges tilsyneladende i mindre grad af løberne.

Både løberne og mountainbikerne peger på, at faste ruter og afmærkning har betydning for deres oplevelse og brug af et givent sted. Løbernes ture foregår ofte på faste ruter, der dog ikke er markerede, og på disse ture har afmærkning stort set ingen betydning. Hvis man imidlertid løber i nye og ukendte områder, har

afmærkning stor betydning ift. længden på ruten, samt for navigation og oplevelsen af tryk på ruten.

I modsætning til løberne betyder faste ruter og afmærkning en hel del for mountainbikerne, selvom de kender ruterne i forvejen. Særligt fremhæver de den sikkerhedsmæssige betydning, som afmærkning og faste ruter giver. Dels opleves det trygt at være på en fast rute, hvor der er stor sandsynlighed for at blive fundet, hvis man er kommet til skade, og dels øger de afmærkede ruter tryk ved, at man altid kan finde hjem.

Forskellen mellem løberne og mountainbikerne skal formentlig ses i lyset af mountainbikernes søgen efter udfordringer gennem deres aktivitet, som øger opmærksomheden på sikkerhedsmæssige forhold. Ligeledes kan det have betydning, at MTB'erne har større aktionsradius.

Diskussion og konklusioner

Artiklen præsenterer resultater fra et dybtgående casestudie på udvalgte lokaliteter med fokus på to udvalgte aktivitetsgrupper. På baggrund af undersøgelsens design og metodik er det ikke muligt uden videre at generalisere resultaterne til alle mountainbikeryttere og motionsløbere. Fx er ønsker, behov og holdninger relateret til uorganiserede brugergrupper ikke undersøgt. I kraft af udvælgelsesproceduren samt ved at sammenholde resultaterne med andre undersøgelser af motionsudøvere (Laub & Pilgård 2012; Forsberg, Ibsen & Høyer-Kruse 2013) vurderes casene imidlertid som værende stærke og paradigmatisk, hvorfor undersøgelsen menes at kunne give betydningsfulde og interessante resultater om betydningen af de fysiske rammer for såvel organiserede som uorganiserede grupper af MTB-ryttere og motionsløbere¹⁰.

Studiet viser et stort sammenfald i løbernes og mountainbikernes oplevelsesmotiver i forbindelse med aktivt udeliv. Begge grupper søger naturoplevelser, sundhed, velvære og rekreation, fysisk udfoldelse i form af udfordring, mestring og leg samt sociale oplevelser. De fire motivtemaer er gennemgående for begge aktivitetsgrupper og synes i den forstand tilsyneladende at overskride det aktivitets-specifikke perspektiv. Det interessante er imidlertid, at resultaterne trods en række ligheder i motiver peger på en række væsentlige betydningsforskelle mellem grupperne.

Studiet viser, at stiens udformning, forløb og omgivelser har stor betydning for begge grupper, men peger samtidig på store indbyrdes forskelle i, *hvilke* oplevelsesmotiver der er afgørende for stiernes udformning, og i, *hvordan* oplevelsesmotiverne er afgørende for stiens udformning.

Den gode løbesti eller mountainbikesti skal således ses i lyset af den respektive aktivitetsforms oplevelsesmotiver, hvilket betyder, at et indgående kendskab til aktivitetsformen er afgørende, når der skal anlægges nye stier.

LITTERATURLISTE

Andkjær, S. (2005): *Nye trends og tendenser i friluftslivet*. I: Andkjær, S. (red.) (2005): *Friluftsliv under forandring – en antologi om fremtidens friluftsliv*. Slagelse, Bavnebanke.

Andkjær, S. (2008): *Friluftsliv i Danmark. Unges deltagelse i friluftsliv i et kulturelt perspektiv*. Ph.d.-afhandling. Odense, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Andkjær, S., Arvidsen, J. & Dalgaard, K. (2013). *Rum og rammer for aktivt udeliv. Kvalitative casestudier*. Odense, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Arvidsen, J., Dalgaard, K. & Andkjær, S. (2012). *Rum og rammer for aktivt udeliv. Et litteraturstudie om naturlige omgivelseres betydning for aktivt udeliv*. Odense, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Bedimo-Rung, A. L., Mowen, A.J., Cohen, D.A. (2005). The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health. A Conceptual Model. *American Journal of Preventive Medicine* 28(2S2), 159-168.

Bischoff, A. (2012). *Mellom meg og det andre er der stier: En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse*. Ph.d.-afhandling. Ås, Universitetet for miljø og biovitenskap (UMB), Norge.

Flyvbjerg, B. (1991). *Rationalitet og magt, bind I, Det konkrete videnskabelige*. Århus, Akademisk Forlag.

Flyvbjerg, B. (2001). *Making Social Science Matter: Why Social Inquiry Fails and How It Can Succeed Again*. Translated by Steven Sampson. Cambridge: Cambridge University Press.

Flyvbjerg, B. (2003): *Rationality and Power*. In Scott Cambell and Susan S. Fainstein, eds., *Readings in Planning Theory*, second edition. Oxford: Blackwell, 2003, pp. 318-329.

Forsberg, P., Ibsen, B. & Høyer-Kruse, J. (2013): *Idrætsliv og faciliteter i Rudersdal*. Rapport 1-3. København, IDAN.

- K. & Caspersen O.H. (1999). *Landbrug og landskabsæstetik. Park og landskabsserien nr. 25*. Forskningscenteret for Skov & landskab.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With people in mind: Design and management of everyday nature*. Island Press, Washington, DC.
- Kvale, S. (1998). *Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag. København.
- Larsen, K. (2003): *Den tredje bølge. På vej mod en ny bevægelseskultur*. Lokal- og anlægsskiftserie nr. 8 København, Lokale- og Anlægsskiftet.
- Laub, T. & Pilgaard, M. (2013). *Danskernes motionsvaner 2011*. Idrættens Analyseinstitut, København.
- Laub, T. & Pilgaard, M. (2012). *Hvor dyrker danskerne idræt? Notat om brug af faciliteter på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'*. København, Idrættens Analyseinstitut.
- Maaløe, E. (1996). *Case-studier af og om mennesker i organisationer. Forberedelse, feltarbejde, generering, tolkning og sammendrag af data for eksplorativ integration, test og udvikling af teori*. København, Akademisk Forlag.
- Pilgaard, M. (2008): *Danskernes motionsvaner 2007*. København, Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M. (2009): *Sport og motion i danskeres hverdag*. København, Idrættens Analyseinstitut.
- Ramian, K. (2007). *Casestudier i praksis*. København, Academica Gyldendal.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*. 27: 297-322.
- Schipperijn, J. (2010): Use of urban green space. *Forest & Landscape Research No. 45-2010*. Forest & Landscape Denmark, Frederiksberg. 155 pp.
- Starnes, H. A., Troped, P. J., Klenosky, D. B., & Doehring, A. M. (2011). Trails and Physical Activity: A Review. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(8), 1160-1174.
- Tegtmeier, D., Leth Nielsen, J. & Ellegaard, M. (2013). *Rekreative stier i Danmark 2013 – oversigt, eksempler og inspiration*. København, FriLuftsrådet.
- Troelsen, J., Roessler, K. K., Nielsen, G. & Tof-tager, M. (2008). *De bolignære områders betydning for sundhed: hvordan indvirker bolignære områder på sundheden? – og hvordan kan udformningen gøres bedre?* Odense, Institut for Idræt og Biomekanik.
- Troelsen, J. (2010). *Bevægende rammer. Forord om sammenhænge mellem fysiske omgivelser, bevægelser og sundhed*. Odense, Syddansk Universitetsforlag.

NOTER

- 1 Begrebet aktivt udeliv placerer sig betydningsmæssigt mellem friluftsliv (Andkjær 2005; 2008), udendørs idrætsaktiviteter og hverdagsmotion (Larsen 2003).
- 2 Der er imidlertid også nedlagt en lang række stier bl.a. i kraft af sammenlægning af landbrugsjorder (Højring & Caspersen 1999)
- 3 Projektet Rum og rammer for aktivt udeliv undersøger 4 caseområder og 6 aktivitetsgrupper samlet set. I den foreliggende artikel præsenteres delresultater fra 2 cases.
- 4 Gruppen af mountainbikere består af to kvinder og fem mænd i alderen 17 til 55 år, der kommer fra Varde Cykelklub (www.vardecykelklub.dk). Gruppen af motionsløbere består af to kvinder og fem mænd i alderen 45 til 75 år, der kommer fra Fløng Kondi (www.flongkondi.dk)
- 5 Oplevelsesmotivet "det sociale" refererer i denne forståelse til sociale oplevelser, samt til sociale aspekter og betydninger knyttet til fællesskabet i det aktive udeliv.
- 6 Rævebjerg er en bakke i Blåbjerg, hvor den sværeste af de 3 mountainbikeruter i området bl.a. løber. Blåbjerg er en af "De 10 spir" og er således én af ti udvalgte mountainbikeområder i Danmark.
- 7 Fokusgruppeinterviewet blev gennemført i oktober efter en regnfuld periode
- 8 Træller er mindre sammentømrede træpaller.
- 9 Særligt sted på én af ruterne i Blåbjerg.
- 10 Det skal tilføjes, at mange af både mountainbikerne og motionsløberne bruger de respektive områder både i organiseret og uorganiseret regi. Dette betyder, at der formentlig er et sammenfald ift. oplevelsesmotiver og præferencer ift. faciliteter mellem organiserede og uorganiserede brugergrupper, og at man kan formode, at resultaterne vil have betydning også for de uorganiserede brugergrupper. Rækkevidden af denne betydning er det imidlertid vanskeligt at sige noget præcist om.