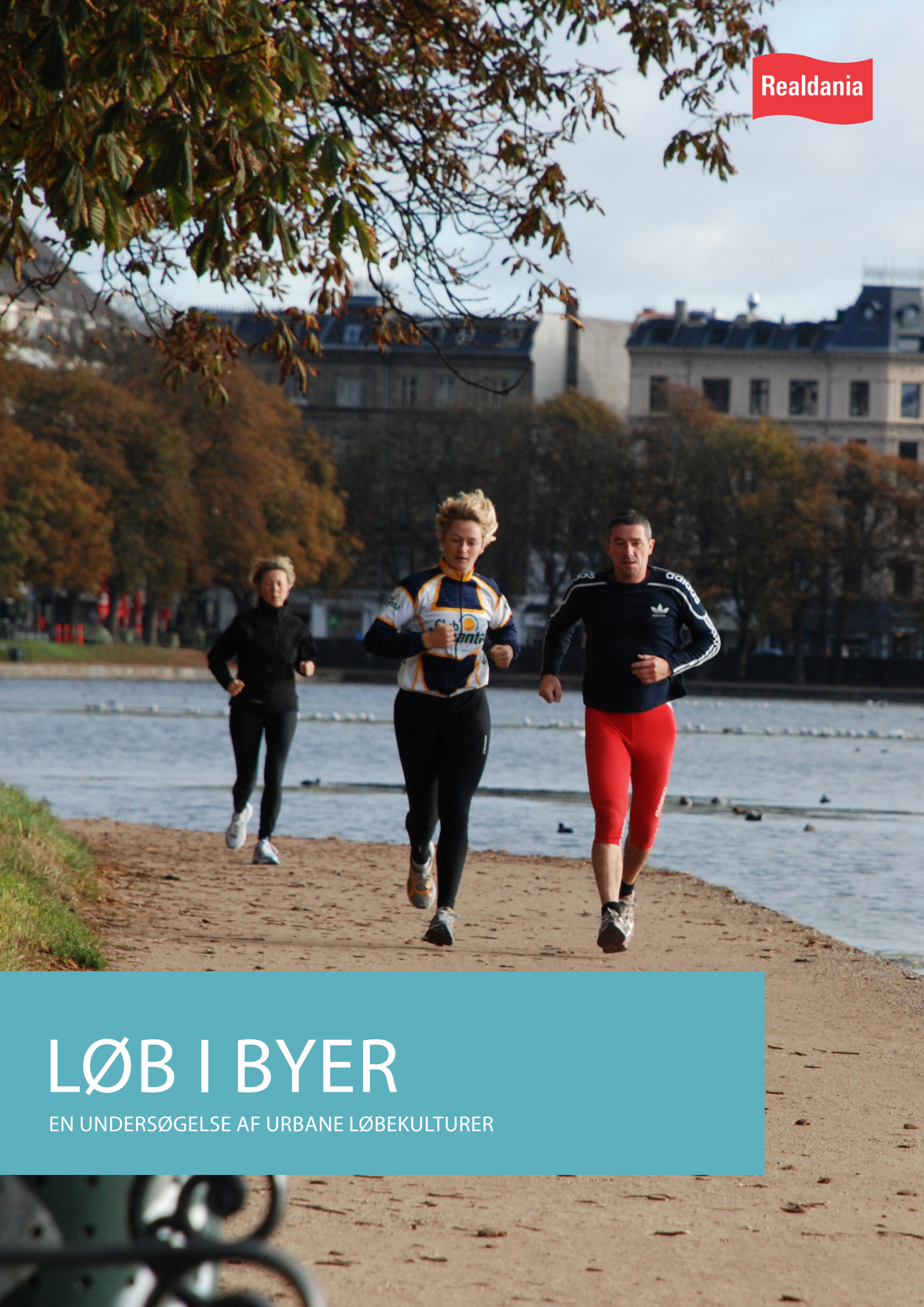


Realdania

LØB I BYER

EN UNDERSØGELSE AF URBANE LØBEKULTURER

LØB I BYER

Udarbejdet af Hausenberg ApS for Realdania.

Research og tekst:
Lise Røjskjær Pedersen, Helene Schytter,
Ditte Marie Schouenborg og Søren Møller
Christensen, Hausenberg.

Layout:
Mads Bacher

Korrektur:
Marie Leth Meilvang
Astrid Liestøl Henningsen

Færdiggjort oktober 2012

Realdania

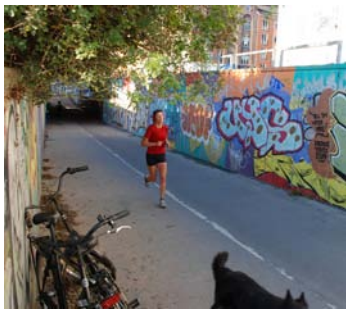
INDHOLD

INTRODUKTION 5

KAPITEL 1
URBANE LØBETENDENSER 8

KAPITEL 2
LØBEANLÆG OG LØBERUTER 14

KAPITEL 3
BY OG BEVÆGELSE 30



KAPITEL 4
BYLØBERNE 40

KAPITEL 5
LØB I 'NYE BYER' 58

KAPITEL 6
KONKLUSION 70

OVERSIGT OVER KILDER & METODER 74

FOTOLISTE 77

Oktober 2012

Forord

Løb er i dag den mest dyrkede motionsform i Danmark. Over hele landet løber folk i alle aldre – og ikke mindst i byerne er løb særligt populært. Løb kan dyrkes på mange forskellige måder, på mange forskellige niveauer og give mange forskellige oplevelser.

Realdania ønsker med udgivelsen af 'Løb i Byer' - der er udarbejdet af rådgivnings- og analysefirmaet Hausenberg - at skabe opmærksomhed omkring de mange muligheder for løb, som byerne tilbyder. I forbindelse med rapportens udarbejdelse er både byløbere og eksperter blevet interviewet om løb. Med udgangspunkt i disse interviews præsenterer rapporten en analyse af løbekulturens mange tendenser – herunder en gennemgang af de forskellige byløbetyper, som man typisk kan opdele løberne i. Rapporten giver desuden en række anbefalinger i forhold til løbekulturen i de kommende år. Tanken er, at anbefalingerne kan være med til at sætte fokus på de muligheder og udfordringer, der er ved løb i byer.

I Realdania har vi gennem vores særlige indsatsområde 'Sundhed og social bæredygtighed' bl.a. fokus på at gøre det nemmere og mere attraktivt at leve et sundt liv, hvor bevægelse er en naturlig del af livet i det byggede miljø. Rapporten om løb og løberuter i byområder er en del af dette overordnede indsatsområde, hvor Realdania arbejder bredt med at integrere sundhed og bevægelse i byudviklingen. Blandt mange konkrete eksempler er revitaliseringen af Københavns Befæstning, der har ført til en ny og rekreativ brug af anlægget bl.a. ved at etablere løbe- og cykelruter langs hele Vestvolden. På samme måde sætter initiativet EN GOD OMVEJ, der er et samarbejde mellem Realdania og Lokale og Anlægsfonden, fokus på, hvordan de fysiske rammer kan skabe bedre vilkår for det aktive og sunde hverdagsliv. Målet er at optimere mulighederne for bevægelse i det fri lige dér, hvor man bor eller færdes i det daglige.

Realdania ønsker med disse forskellige tiltag at skabe grundlag for et sundere liv, hvor bevægelse og motion nemt indgår som en naturlig del af hverdagen. Vi håber med denne rapport at kunne bidrage til at gøre løb i byer endnu mere attraktivt.

Anne-Mette Gjeraa
Projektleder
Realdania

Hans Peter Svendler
Direktør
Realdania

INTRODUKTION

Løb er blevet en folkeidræt i Danmark. Den seneste undersøgelse af danskernes motionsvaner fra 2011 viser, at knap hver tredje dansker løber regelmæssigt, og dette gør løb til den mest dyrkede motionsform i Danmark. De seneste års undersøgelser viser desuden, at byboerne går forrest i løbetrenden, og at strømmen af løbere i høj grad kan ses som et storbyfænomen. Ifølge Idrættens Analyseinstitut (IDAN) topper løb som aktivitetsform i de større byer med 32 % af beboerne i København, Aarhus, Odense og Aalborg. Til sammenligning løber 19 % af beboerne i de mindre byer med indbyggertal under 15.000. Dette kan bl.a. forklares med, at løb er en yderst tilgængelig og fleksibel form for hverdagsmotion, som blot kræver et par løbesko. Denne fleksibilitet synes i særlig grad at matche byboernes livsstil og behov for en individuel idrætsform, som let kan indpasses i en travl hverdag med skiftende arbejdstider og et stillesiddende arbejdsliv.

Formålet med denne rapport er at kigge nærmere på tendenserne til en urban løbekultur og undersøge forholdet mellem byen og dens løbere: Hvad kendetegner byløberne og deres løbesteder? Hvilke barrierer og muligheder rummer byen som løbested? Og hvordan kan løbeforholdene i byerne forbedres, så oplevelsen af byen og samspillet mellem løb og by styrkes?

'Løb i byer' giver et bredt overblik over aktuelle tendenser inden for løb i byer og kommer med en række anbefalinger til, hvordan en urban løbekultur kan fremmes. Anbefalingerne henvender sig til kommuner, foreninger m.fl., som ønsker at arbejde strategisk med brugerinddragelse og planlægning af differentierede løbefaciliteter i bymiljøer, men kan desuden læses som inspiration af alle, der interesser sig for løb og bevægelse i byer.

Rapporten er udarbejdet af Hausenberg på vegne af Realdania.

Rapportens hovedkonklusioner

Rapporten udforsker gennem interviews med en række af byens løbere, hvorfor forskellige mennesker løber i byens rum og ikke mindst, hvordan byens løbere bruger byen. De syv byløbetyper, som præsenteres i kapitel 4 og 5, er kernen i undersøgelsen af byens løbekultur, som bl.a. peger på tendenser til at koble løb med oplevelser og byliv. Dette gælder både i forhold til sightseeing og løbeturisme, faglig networking som alternativer til byens loger samt interessen for at opdage byen og dens mennesker i et tempo og ubrudt flow, som er langsommere end bilens og cyklens, men hurtigere og mere kontinuerlig end den gående.

Rapportens hovedkonklusioner peger samlet set på, at byens løbere har mange forskellige motivationer for at løbe – og at dette i høj grad påvirker deres rumlige præferencer og valg af løbested. Hovedkonklusionerne præsenteres afslutningsvist som en række anbefalinger, der kan opsummeres i følgende tre hovedpunkter:

<u>Brug det særlige ved byen</u>
Byens bygninger, gader, pladser, offentlige rum, lyskryds, promenader og menneskemylder kan udnyttes som innovative og stedsspecifikke ressourcer, der skaber nye måder at løbe på – og nye sammenhænge i byen. Fleksibilitet, missing links og udnyttelse af stop er nøgleord.

<u>Tænk løberuter som oplevelse</u>
Oplevelsesdimensionen spiller en stadigt større rolle i løb – både for lokale og tilrejsende. Dette gælder både oplevelsen af kulturelle og historiske seværdigheder, men også i høj grad oplevelsen af byens hverdagsliv og byboernes oplevelse af hinanden. I planlægningssammenhænge er det dog vigtigt, at balancere oplevelsesaspektet med løbernes behov for flow og at være bevidst om, at der er mange, som ønsker at gøre brug af det ofte trange rum.

<u>Vær bevidst om målgrupperne og planlæg differentieret</u>
Hverdagsløbere, der putter sig i løbefællesskabet, netværksløbere, der diskuterer politik på løberuten eller opdagelsesløbere, der opsøger byens afkroge og byliv. Byens løbetyper har vidt forskellige motivationer for at løbe og dette har betydning for, hvor de vælger at løbe og hvordan, de planlægger deres løb. Det er derfor vigtigt at planlægge og formidle differentieret.

Rapportens opbygning

Rapporten består af 6 kapitler samt en litteraturliste. De første kapitler fokuserer bredt på løb og på urbane såvel som ikke-urbane løberuter. Herefter zoomer kapitlerne gradvist mere ind på det urbane miljø som ramme for løb, samt storbyens løbetyper for afslutningsvis at se på de tilrejsende som en særlig urban løbetype. Herefter består kapitel 6 af en række anbefalinger til, hvordan planlægningen strategisk kan arbejde med udvikling af løb i urban kontekst med fokus på tendensen til at kombinere løb med en oplevelsesdimension.

Kapitel 1 skitserer den historiske udvikling frem mod en urban løbekultur og peger på nogle af de nyeste tendenser inden for løb, nemlig brugen af teknologiske, webbaserede og digitale elementer.

Kapitel 2 sætter fokus på eksisterende løberuter og giver både indsigt i variationen af ruter og en dybdegående indføring i fire forskellige løberuter i Danmark. Formålet med kapitel 2 er at give et øjebliksbillede af tendenserne inden for ruteudvikling i Danmark.

Kapitel 3 zoomer ind på byen som en særlig geografisk kontekst for løb. Kapitlet peger på de særlige udfordringer, der ligger i at løbe i en by fyldt med trafik, menneskemylder og andre typer af bevægelser og liv. Samtidig identificerer kapitlet de potentialer, som byen rummer i forhold til at være et attraktivt løbested, der kan byde på både kulturelle, sociale og historiske oplevelser undervejs på ruten.

Kapitel 4 handler om byens løbere. Kapitlet definerer og beskriver fem forskellige byløbetyper. Kapitlet undersøger hver enkelt løbetypes motivationer for løb og de forskellige præferencer og kriterier, som de hver især har i forhold til 'den gode løberute'.

Kapitel 5 fokuserer på den tilrejsende som en særlig byløber og udvikler to yderligere løbetyper: Ferieturisten og erhvervsturisten. I første del af kapitlet skitseres 'den nye by' som et løbested med den tilrejsendes øjne: Hvad gør man, når man kommer til en ny by og ønsker at finde en god og interessant løberute? Anden del af kapitlet udforsker, hvad der allerede gøres for at imødekomme den tilrejsende løber.

Kapitel 6 rummer rapportens hovedkonklusioner og anbefalinger under tre overskrifter. Disse er 1) Brug det særlige ved byen, 2) Tænk løberuter som oplevelse og 3) Vær bevidst om målgrupperne.

Efter kapitel 6 følger en liste over den benyttede litteratur, navne på interviewede eksperter samt en oversigt over gennemførte interviews med løbere.

KAPITEL 1

URBANE LØBETENDENSER

KAPITEL 1

URBANE LØBETENDENSER

Løbets historie kan inddeles i en række bølger og historiske perioder, som hver især rummer en række træk, der baner vejen for, hvad man kan betegne en 'urban løbekultur'. Historisk set har løb udviklet sig fra først og fremmest at være en konkurrencepræget foreningsaktivitet, som primært har fundet sted på idrætsanlæg og i naturen til i højere og højere grad at blive en selvorganiseret bevægelsesform og en del af det almindelige bybillede. Udviklingen mod en mere urban løbekultur ses således både i forhold til, hvor man løber, hvordan løb organiseres, og hvem som løber.

Tendens 1: Fra idrætsanlæg til hoveddør

Kigger man på løbets udvikling i Danmark og Norden, går løbets historie tilbage til 1800-tallet. De første løbekulturer relateres til udendørs gymnastikpladser i begyndelsen af 1800-tallet i Tyskland og senere Danmark. På dette tidspunkt er løb én ud af flere aktiviteter på linje med eksempelvis spring og kast. I starten af 1900-tallet rykker løbeaktiviteten ud i naturen, og særligt skoven bliver et populært løbested. I denne periode opstår en lang række vandre- og løbebevægelser, fx orienteringsløb, hvor det idrætsmæssige bliver koblet med orientering i et åbent landskab. På dette tidspunkt anlægger man også de første offentlige folkeparker, eksempelvis Fælledparken i København (anlagt mellem 1908-1914), som et forsøg på at understøtte det fremvoksende friluftsliv i byerne. Løbekulturen udspiller sig på anlægget og i naturen indtil 1970'erne, hvor den selvorganiserede løbekultur vinder frem. Med denne bølge dyrkes løb i stigende grad af enkeltpersoner eller smågrupper, der løber for sig selv, og løbeturen begynder i højere og højere grad at foregå i løbernes nærmiljø og tage udgangspunkt i den private hoveddør. Fra at foregå på særlige områder med særlige løbefaciliteter som fx idrætsanlægget eller i afgrænsede grønne områder som parken eller skoven bliver løb en mere og mere integreret og naturlig del af hverdagslivets steder, herunder boligområder og bybilledet.

Tendens 2: Fra konkurrence til hverdagsmotion og event

Parallelt med løbets udvikling fra anlæg til hoveddør har løb bevæget sig fra at være en smal konkurrencesport til at blive en bred folkeidræt. En hollandsk undersøgelse foretaget for KNAU (The Royal Dutch Athletic Federation) fra 2006 peger på, at løb i 1960'ernes USA i udgangspunktet var en konkurrencesport for unge og veluddannede mænd, der løb og deltog i konkurrencer som fx de store maratonløb i Boston og New York. Tendensen bredte sig til Europa og toppede i starten af 1980'erne, hvorefter den stagnerede i 1990'erne. I starten af det nye årtusinde, med 00'ernes store fokus på sundhed og fitness, udvikler løb sig til at være en folkeidræt og en fleksibel motionsform, der nemt lader sig tilpasse en travl hverdag og fleksible arbejdstider. Som undersøgelser fra SDU (Syddansk Universitet) fra 1999 viser, er tendensen at idrætsformer, som ikke kræver store forberedelser og er let tilgængelige, i høj grad matcher byboernes arbejds- og livsformer. Sideløbende med tendensen til selvorganiserede løbere og hverdagsmotion opstår desuden de store folkeløb i Norden, hvor masseevents støttet af sponsorer tiltrækker gradvist flere og flere deltagere. Denne tendens til store urbane løbeevents har også i høj grad været med til at introducere løb i byens rum og gradvist gøre løb til en naturlig del af byen.

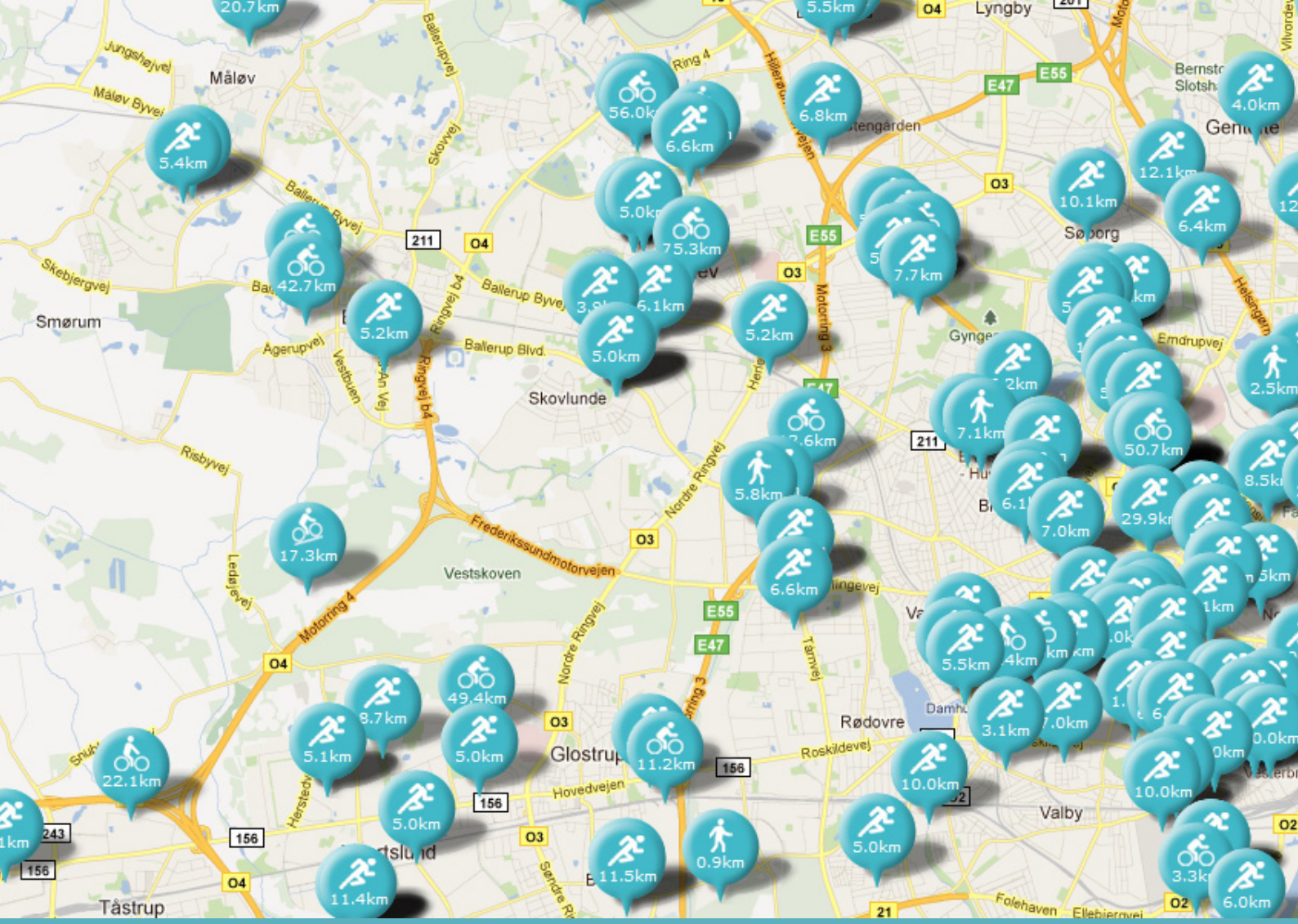
Tendens 3: Individuelle, veluddannede mænd – og kvinder

Som nævnt er den individuelle løbekultur vokset frem gennem de seneste 30 år i overensstemmelse med det generelle idrætsbillede, hvor selvorganiseret idræt gradvist har vundet frem. Løb passer godt til 1970'ernes og 1980'ernes øgede fokus på individet og livsstile, som signalerer kropsbevidsthed og sundhed. Det brede sundhedsfokus har også appelleret til kvinderne, og i dag løber næsten lige så mange kvinder som mænd. Denne udvikling, hvor kvinderne bliver løbere, accelererede i løbet af 1990'erne som en del af en international bølge. Ifølge en undersøgelse foretaget af IDAN (Idrættens Analyseinstitut) i 2011 ses en lidt større andel af mandlige løbere inden for mere udfordrende løbeformer, mens der blandt løbere med fokus på de sundhedsmæssige aspekter ses en del flere kvinder end mænd. Undersøgelser fra både IDAN og KNAU peger desuden på, at løb stadig er særligt udbredt blandt personer med høj indkomst og længere uddannelse – igen et træk, som matcher en urban livsstil.

Aktuelle løbetendenser: Web, teknologi og løb

En aktuel tendens inden for løb er den stadigt større rolle, som teknologi og internettet spiller – en tendens, som også kan ses i sammenhæng med de selvorganiserede løbere og deres behov for at planlægge individuelle løberuter. Fra et løberperspektiv har den teknologiske og digitale udvikling åbnet et helt nyt univers af muligheder og redskaber. Ny teknologi gør det muligt for løberen ved hjælp af applikationer til smartphones at 'hente' løberuter og orientere sig undervejs på telefonens kort, der hele tiden markerer løberens lokalitet. Danske Endomondo er en af de virksomheder, som har fået stor succes med at udvikle sådanne sportsservices målrettet såkaldt distancebaseret sport, altså bl.a. løb, cykling og vandring. Andre udbredte løbehjemmesider er fx loeberute.dk, iform.dk og loebesiden.dk, som alle tilbyder løberen at opmåle sine ruter, analysere sin træning og dele ruter, tips og tricks med andre løbere. De nye former for teknologi har potentiale til at åbne større dele af byen for løberne, som kan blive inspireret af andres rutevalg. I et by- og oplevelsesperspektiv peger andre digitale tendenser desuden i retning af en tættere kobling af byvandring og auditiv formidling af kulturelle og historiske steder samt udviklingen af interaktive ruter med indbygget teknologi.

40
Carlsberg
Nykredit
Copenhagen Marathon
3424
2785
3218
153
068
HOTEL



Endomondo

Endomondo er en dansk virksomhed, der arbejder med distancebaseret idræt. På endomondo.com kan brugerne følge både sine egne og andres registreringer, der viser eksempelvis ruteforløb, antal tilbagelagte kilometre og hastighed. Via en specialdesignet applikation 'tracker' brugerne deres ruter, der vises og registreres live på endomondo.com. På den måde kan brugerne både måle og analysere deres egen træning, konkurrere med andre, sammenligne hastigheder samt lade sig inspirere af andres ruter. Under menupunktet 'Routes' kan man på et kort markere et hvilket som helst område i verden og dermed få vist de ruter, som andre endomondo-brugere har registreret og beskrevet. Jakob Jønck, en af initiativtagerne til Endomondo, sagde i 2008 til DGI: "Der sker så meget på nettet og i den mobile verden, og idrætten halter på mange punkter langt bagefter denne udvikling. GPS- og mobilteknologien giver helt andre muligheder for at gøre det meget sjovere at dyrke idræt". Endomondos egne opgørelser over udviklingen af den primære målgruppe, som er mænd og kvinder i alderen 25-50 år, viser en kraftig stigning i antallet af downloadede applikationer særligt inden for de sidste år: I oktober 2010 havde ca. 1 mio. brugere i verden downloadet Endomondos applikation, og i oktober 2012 var dette tal steget til 12 mio. Endomondo har p.t. 530.000 danske brugere og 900.000 danske app-downloads. IDAN har i foråret 2011 opgjort, at internettjenester i forbindelse med idræt særligt bruges af erhvervsaktive og velstillede personer i 30'erne og 40'erne, hovedsageligt mænd (72 %). I dag ses dog en tendens til, at kønsfordelingen har ændret sig, og Endomondos egne tal viser, at andelen af deres mandlige brugere i dag er på 57 %.

Podwalk fra Copenhagen X, DAC

Et helt nyt produkt, der har relevans for den fremtidige planlægning og udvikling af løbemuligheder i byerne, er en lokalitetsbaseret auditiv byvandring – den såkaldte 'podwalk' udviklet af det tidligere Copenhagen X i samarbejde med Greener Pastures, som producerer applikationer til iPhones og Android telefoner. Tanken bag Copenhagen X's podwalk er at lokke folk ud i omgivelserne via stedfortællinger, der afspilles 'on location'. Podwalk-app'en fungerer på den måde, at de forskellige fortællinger automatisk afspilles, når applikationen via telefonens GPS registrerer, at fodgængeren har bevæget sig inden for en fastsat radius af den bestemte bygning, byrum, gade eller park, som fortællingen omhandler. Hvis han eller hun bevæger sig for langt væk fra denne radius, starter en alarmfunktion, der advarer om, at hvis han eller hun bevæger sig længere væk, vil fortællingen stoppe. De forskellige fortællinger er indtalt af personer tilknyttet det sted, som fortællingen fokuserer på: Carlsberg, Ørestad, Nørrebro i København m.fl. Udover de auditive produktioner målrettet byvandring har Copenhagen X også udviklet en 'podwalk' til cyklister. Det er en 2-timer lang produktion, der tager cyklisten gennem København og introducerer til Københavns nyeste byudvikling og arkitektur samt fortæller om byens visioner for udviklingen af grønne cykelstier. Copenhagen X's podwalks har været tilgængelige siden maj 2011, og der er indtil nu 1700, som har hentet applikationen.

KAPITEL 2

LØBEANLÆG OG LØBERUTER

KAPITEL 2

Løbeanlæg og løberuter

Inden for de seneste 10-15 år er der kommet et fornyet fokus på anlæggelse af løberuter – også i det urbane landskab. Overordnet kan en fysisk anlagt løberute defineres som en synliggjort strækning i by- eller naturlandskabet. Inden for denne brede definition er der dog mange forskellige typer af ruter og stor forskel på, om ruterne blot markerer allerede eksisteren de stier, rummer særlige løbefaciliteter eller formidler de miljøer, som passeres undervejs. Dette kapitel beskriver fire forskellige eksempler på ruter i Danmark ud fra syv perspektiver, der tilsammen spænder feltet ud og angiver grundelementerne i en løberute. På baggrund heraf identificerer og diskuterer kapitlet aktuelle tendenser og udfordringer i forbindelse med anlæggelse og formidling af løberuter – med særligt fokus på byen som kontekst. De fire cases er: RudersdalRuten, Lysruten i Søndermarken, Kløverstien i Vejle og Byens Grønne Puls i København.

7 PERSPEKTIVER PÅ LØBERUTER

De fire eksempler på løberuter præsenteres ud fra syv grundlæggende perspektiver, der tilsammen spænder feltet ud og angiver grundelementerne i en løberute. På baggrund heraf identificerer og diskuterer kapitlet aktuelle tendenser og udfordringer i forbindelse med anlæggelse og formidling af løberuter – med særligt fokus på byen som kontekst. De syv perspektiver er:

1) BAGGRUND, UDVIKLING OG FORMÅL MED RUTEN

Mange ruteprojekter i Danmark er kommunale projekter udviklet i samarbejde med lokale løbeklubber og foreninger. Andre projekter er initieret af interesseorganisationer i samarbejde med fonde, mens andre igen bliver til på baggrund af enkeltpersoners ideer. Dette har betydning for udviklingsprocessen og de mål, som initiativtagerne ønsker at opnå med løberuterne.

2) DISTANCER OG OMGIVELSER

De fleste løberuter består af flere delruter med forskellige distancer, der hænger sammen i et stisystem. Langt de fleste ruter i Danmark går gennem grønne omgivelser som fx parker og skove, der giver løberen en fornemmelse af at komme ud og rundt i forskellige typer af landskaber. Dette kan også overføres til en urban kontekst, hvor løberuten fx binder flere mindre byer sammen eller pejler løberen gennem byområder med forskellig karakter, identitet eller oplevelsespotentialer.

3) FORMIDLING AF OG PÅ RUTEN

Formidling i forbindelse med ruter findes på to niveauer: Formidling af ruten, dvs. hvordan ruten er kommunikeret til brugerne via eksempelvis kampagner, brochurer, flyers, nettet m.m. og formidling på ruten, der rummer markering af ruten ude i landskabet fx via pæle, oversigtskort, farvekodede pletter på træer eller ikoner på fortove. På en række nyere anlagte ruter er formidling af kultur- og naturomgivelser integreret på ruterne via forskellige teknologiske tiltag indbygget i eksempelvis pæle, som samtidig viser den tilbagelagte distance. En række ruter er endvidere markeret på virtuelle kort eller kan downloades via applikationer til smartphones.

4) FACILITETER OG SPECIFIKKE TILTAG PÅ RUTEN

På mange ruter er der etableret forskellige faciliteter undervejs. Det kan være træningsudstyr, udstrækningsbænke, aktivitetspladser, drikkevandposter, toiletter og omklædningsfaciliteter i forbindelse med ruterne. Særligt løbe- eller gangunderlag målrettet bestemte brugergrupper samt teknologiske elementer, som skal indføre et element af leg og spil, er en del af flere aktuelle ruteprojekter. Lys på ruten er et andet fremtrædende element, der etableres på langt de fleste løberuter i dag for at øge trygheden om aftenen og gøre det mere attraktivt at løbe i det mørke vinterhalvår.

5) OPLEVELSER OG TEMAER PÅ RUTEN

Mange ruteprojekter arbejder med, at løbeturen skal være en god oplevelse for løberen. Her sker udviklingen på to niveauer. Dels på et indre niveau, som handler om at gøre selve løbet til en god og sjov oplevelse ved at tilføje eksempelvis en elektronisk 'hare', som man kan løbe om kap med. Dels på et ydre niveau, hvor de stedspecifikke kvaliteter ved rutens omgivelser og eksempelvis det lokale kultur- og dyreliv formidles undervejs på ruten.

6) RUTEN SOM FORBINDELSESLED

Ofte er ruter forbindelsesled mellem forskellige områder, steder og funktioner. Flere ruter udvikles med det formål at skabe nye bevægelsesveje gennem et område, og ruter anlægges ofte, så de ligger i forbindelse med tæt beboede områder, der gør ruten tilgængelig for et stort antal mennesker. I nogle tilfælde er ruter tilrettelagt, så de går forbi eksempelvis klubhuse og stadions, hvilket gør det muligt at skabe synergi med andre idrætsgrene.

7) DEN FAKTISKE BRUG AF RUTEN

Det kan være en udfordring at evaluere præcist hvor mange og hvem, der bruger de anlagte ruter, idet brugen af ruterne primært er selvorganiseret. Imidlertid medtænker flere projekter brugerevalueringer som en del af den samlede evalueringsplan og den eventuelle videreudvikling af ruterne. På de ruter, der har indbyggede teknologiske elementer, kan brugen automatisk registreres, hvorimod man i andre tilfælde vurderer ruternes popularitet ud fra deltagelsen til afholdte arrangementer på ruterne samt individuelle henvendelser fra borgere.

Rudersdalruten

Søndermarken

Kløverstien

Byens Grønne Puls

7 PERSPEKTIVER PÅ RUDERSDALRUTEN – EN TEMATISK LØBERUTE I NATUREN

RudersdalRuten er en klassisk løberute i den forstand, at den ikke er urban, men går gennem landskab og grønne omgivelser. Inddragelse af områdets aktører og omkringliggende faciliteter har været en central del af udviklingen af ruten, som henvender sig til forskellige målgrupper – bl.a. via forskellige temaer.

1) BAGGRUND

Initiativet til RudersdalRuten blev taget i 2003, hvor to borgere og lokale løbere kontaktede den daværende Søllerød Kommune med en idé om at forbedre mulighederne for motion i naturen. Ideen blev til et samarbejde mellem initiativtagerne, kommunen og de lokale klubløbere, som blev inddraget i arbejdet med at udforme og markere ruterne. Foruden at inddrage de lokale løbere har kommunen inddraget en række både private og offentlige aktører i udvikling af dele af ruten, som har fået hvert deres tema. Foruden de lokale borgere samarbejder kommunen i dag bl.a. med Skodsborg Hotel & Spa, Hjerteforeningen, Naturstyrelsen Hovedstaden, Orienteringsklubben OK Øst Birkerød, Scion DTU og Endomondo. Det særlige ved udviklingen af RudersdalRuten er således en gradvis udvikling og udvidelse af konceptet. Der eksisterede ikke nogen masterplan fra begyndelsen.

2) DISTANCER OG OMGIVELSER

RudersdalRuten er et sammenhængende, markeret stisystem af flere forskellige ruter, hvoraf den første rute på 42,195 km (Danmarks første løberute på maratondistance) blev indviet i 2006. Der findes på nuværende tidspunkt syv ruter i forbindelse med RudersdalRutens hovedrute: Lysløjpen (239 lamper på 2,5 km), TusindbenRuten (1 km), ForskerRuten (2,5 km, 7,5 km, 13 km), SundhedsRuten (550 m, 4 km), SkodsborgRuten (6,7), FamilieRuten (21,5 km) og VM TræningsRuten (30 km).

3) FORMIDLING

Formidlingen på ruterne sker primært gennem skiltning ude i landskabet via specialdesignede ikoner for hver temarute med undtagelse af VM TræningsRuten, der alene er formidlet via kort og kan findes online. Formidling af ruterne foregår dels online på rutens hjemmeside og dels via fysisk materiale tilgængeligt rundt om i kommunen samt på opsatte oplysningstavler ved hver rute og aktivitetsplads. Derudover har RudersdalRuten sin egen Facebook profil, hvor arrangementer og andre oplevelser på ruterne formidles. Mere information om ruten findes online på www.rudersdal.dk/rudersdal_rundt/rudersdalruten.aspx.

4) FACILITETER

RudersdalRuten rummer blandt andet følgende faciliteter: 1) en lysløjpe (Danmarks ældste) med 239 lamper etableret i 1973 som skiløjpe og renoveret og genåbnet i 2006, 2) en sundhedsrute med specialdesignet, blødt underlag tilpasset kørestolsbrugere og borgere med rollator og 3) fire aktivitetspladser: tre af disse med træningspavilloner og én med udendørs fitnessredskaber.

5) OPLEVELSE

RudersdalRuten er et større netværk af forskellige temaruter. Fra planlæggernes side har det været afgørende, at ruterne både kobler det grønne i kommunen sammen til et sammenhængende bevægelsesforløb og tilbyder en vifte af forskelligartede træningsmuligheder og oplevelser af områdernes kultur og natur. Hver rute er målrettet forskellige brugere. TusindbenRuten er fx en natur- og bevægelsesrute for børn, mens ForskerRuten kobler temaerne natur, motion og forskning og forbinder forskerparken ved Scion DTU med Naturskolen i Rude Skov. RudersdalRuten tager på denne måde udgangspunkt i områdets natur, historie og de omkringliggende institutioner i udviklingen af en bred vifte af forskellige ruter, der snor sig ud og ind mellem hinanden og henvender sig til forskellige målgrupper.

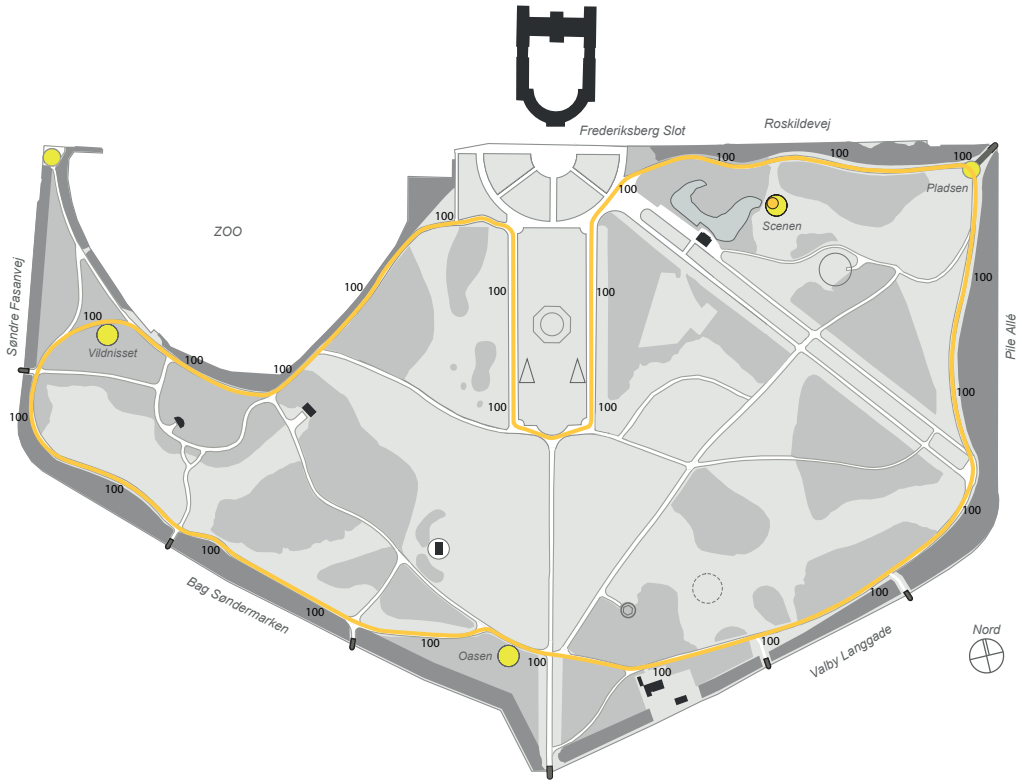
6) KOBLINGER

Stisystemet strækker sig gennem hele Rudersdal Kommune og forløber ad eksisterende stier gennem et varieret landskab fra Vedbæk i øst til Kajerød i vest. Ruten er planlagt bynær, således at den kæder de forskellige byer i kommunen sammen.

7) DEN FAKTISKE BRUG AF RUTEN

I Rudersdal har man ikke registreringer af, hvor mange der bruger de enkelte ruter. Til gengæld kigger man på, hvor mange der deltager i de forskellige arrangementer på ruterne og på tilbagemeldinger fra borgerne med nye idéer. På baggrund af denne information har projektteamet i Rudersdal skønnet, at ruterne er velbesøgte og populære blandt borgerne. Feedbacken bruges endvidere til at videreudvikle rutesystemet. Pt. udvikles en triatlonrute på baggrund af en henvendelse fra Dansk Triatlon Forbund.

7 PERSPEKTIVER PÅ LYSRUTEN I SØNDERMARKEN – EN URBAN PARK-LØBERUTE



I Søndermarken på Frederiksberg er en helt ny løberute indviet i oktober 2011. Projektet kan ses som en gentænkning af den klassiske løberute i byens grønne områder. Ruten er en del af et større renoveringsprojekt af Søndermarken under overskriften 'Liv & lys' og viser, hvordan løberuter kan integrere interaktiv teknologi, som gør det sjovere at løbe.

1) BAGGRUND

Løberuten er en del af projekt 'Liv & Lys', som kombinerer tre indsatsområder: motion, formidling af parkens kulturhistorie og forbedringer af naturværdier. Formålet med projektet er at bringe den historiske park ind i en nutidig kontekst og gøre byparken til et rum for bevægelse, læring og fordybelse. Projektet skal samtidig opfattes som en forlængelse af Søndermarkens tradition for at være landskabsarkitekternes laboratorium, og løberuten er således del af et projekt, som kobler motion, kultur og natur i et moderne eksperiment. Projektet er udviklet i et samarbejde mellem Slots- og Ejendomsstyrelsen, Frederiksberg Kommune samt Lokale & Anlægsfonden. Nordea-fonden har tillige med Lokale & Anlægsfonden støttet projektet økonomisk.

2) DISTANCER OG OMGIVELSER

Løberuten i Søndermarken rummer en 2,5 km interaktiv lysløberute og fire aktivitetspladser med hver deres funktioner og stemning. De fire aktivitetspladser er tematiseret efter de steder, hvor de er placeret, fx er 'Scenen' etableret i bakket landskab, som skaber en naturlig intimitet og gør denne plads særligt anvendelig til fx yoga, teater og musik, mens 'Vildnisset' findes i et område med tæt buskads, hvor der blandt andet kan klatres.

3) FORMIDLING

Formidlingen af ruten sker bl.a. via en infostander ved parkens hovedindgang. Derudover fungerer hver sjette belysnings-pullert som 100 m anvisning på ruten ved hjælp af lys og påskrift. Ruten blev indviet i forbindelse med Kulturnatten den 14. oktober 2011. Information om ruten findes online på www.livoglys.net.

4) FACILITETER

Sammenkædningen af ruten og de fire aktivitetspladser er et forsøg på at koble forskellige bevægelsesformer:
1) Pladsen er indgangspladsen til Søndermarken og har en infostander, bokse til skiftetøj og udstrækningsredskaber, 2) Oasen er en cirkelformet plads med bl.a. trampoliner og balancekugler, 3) Vildnisset inviterer til klatring og styrke, 4) Scenen er designet med henblik på dans, musik og yoga. Derudover har lysruten en harefunktion indbygget: Ved at taste et valgt tempo ind på infostanderen ved rutens start kan man løbe mod sig selv via et dynamisk lyssignal – en hare.

5) OPLEVELSE

Formålet med lysruten er dels at tilføre parken lys, så løbere får mulighed for at løbe trygt i parken om aftenen og i vinterhalvåret, dels at motivere til at løbe på en sjovere og mere legende måde ved at styrke løberutens oplevelsesdimension med et digitalt lag (haren). På sigt er det tanken, at brugere af anlægget skal være i besiddelse af en digital chip for at kunne benytte samtlige af anlæggets funktioner, men for at sikre at anlægget fra starten bliver brugt af løberne, har man besluttet, at harelyset kan tændes uden chip. Med tiden er det desuden håbet, at hardwaren kan kobles op til fx Endomondos software. Dette kan give mulighed for, at løbere kan downloade andre løberes løbetider og data fra endomondo.com, som kan kobles til det digitale anlæg i Søndermarken og dermed muliggøre, at en løber kan konkurrere mod en løbemakker, der ikke er fysisk tilstede.

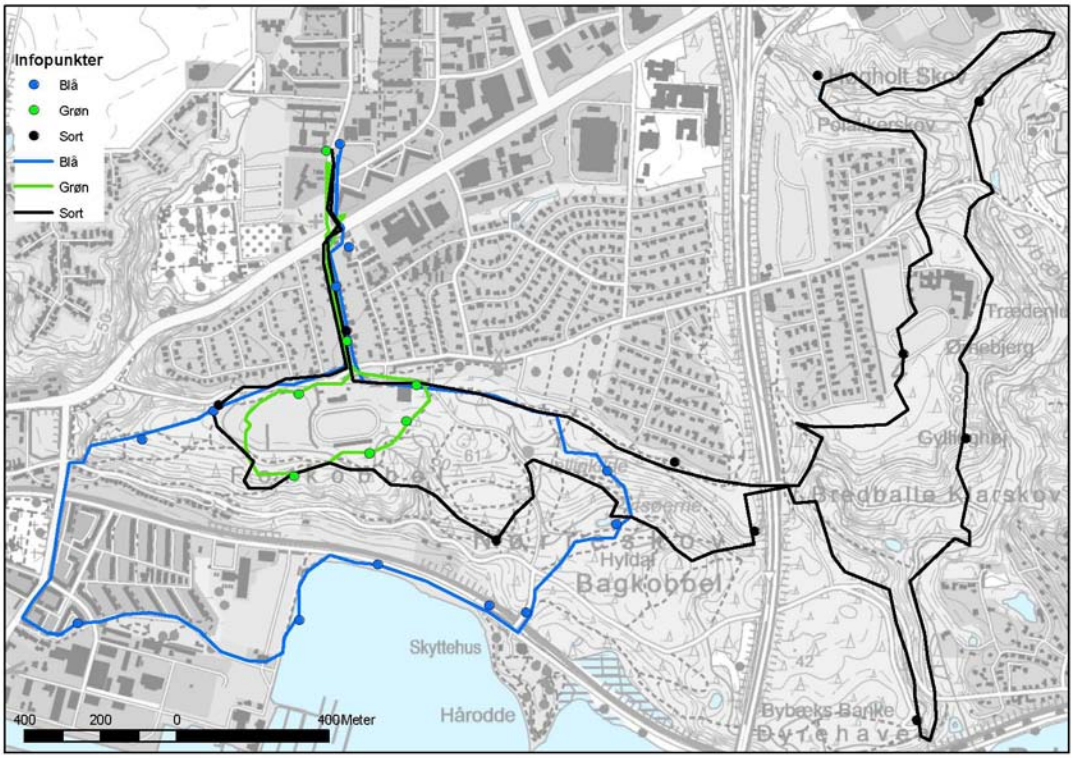
6) KOBLINGER

Ruten ligger i Søndermarken. Det er ikke planen at koble flere områder sammen.

7) DEN FAKTISKE BRUG AF RUTEN

I Frederiksberg Kommune og Slots- og Ejendomsstyrelsen har man planlagt at lave en evaluering af, hvordan den nye løberute påvirker de besøgendes bevægelses- og opholdsmønster i parken. I maj 2011 lavede man en registrering af brugernes bevægelser i parken via GPS-udstyr, som blev udleveret til de besøgende. En lignende registrering planlægges udført i sommeren 2012. Evalueringen planlægges offentliggjort i foråret 2013.

7 PERSPEKTIVER PÅ EN KLØVERSTI I VEJLE – PÅ TVÆRS AF KVARTERER OG MÅLGRUPPER



Kløverstierne i Vejle er eksempel på et løberute-koncept, som forbinder byen med det omgivende landskab og sætter fokus på rutens oplevelseskvaliteter – både for lokale og tilrejsende målgrupper. Vejle Kommune er én ud af 12 kommuner, som har etableret Kløverstier, som er et nyt frilufts- og motionskoncept udviklet i et samarbejde mellem Friluftsrådet, Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, Dansk Firmaidrætsforbund og de 10 pilotkommuner med støtte fra Nordea-Fonden og Tips- og Lottomidler til friluftslivet. Der ydes tilskud til etableringen af Kløverstier, og ambitionen er at udbrede konceptet til hele landet. På nuværende tidspunkt er der Kløverstier undervejs i 15 danske kommuner, hvor både kommuner og lokale ildsjæle har været initiativtagere.

1) BAGGRUND

Vejle Kommune har haft særligt fokus på at bruge kløverstierne til at skabe nye sammenhænge mellem forskellige bydele og boligområder, da beboerne sjældent færdes på tværs af hinandens kvarterer. Baggrunden for anlæggelsen af Kløverstien har derfor bl.a. været at skabe nye bevægelsesmønstre på tværs af by- og boligområder – både for lokale borgere, men også for byens mange turister. Kløverstierne indgår desuden i kommunens sideløbende indsatser med fokus på bevægelse og sundhed, og der er eksempelvis projekter, som fokuserer på at få beboerne i de udsatte boligområder ud på stierne og lære de omkringliggende kvarterer at kende.

2) DISTANCER OG OMGIVELSER

En Kløversti består af fire stier á fire forskellige længder, der alle har deres udspring et centralt sted i den givne by. De fire ruter har hver deres længde og farve: Den grønne sti er 2,5 km, den blå er 5 km, den røde er 7,5 km, mens den sorte sti er 10 km eller længere. Konceptet henvender sig både til gående, løbende og cyklende og fører de aktive

ud på oplevelsesruter, som kombinerer kultur-, frilufts- og naturtilbud.

3) FORMIDLING

Ruternes forløb formidles via farvekoder på træstolper placeret langs stierne. Formidlingsformen har lighed med klassiske skiløjper og deres farvekoder. Som i skiområder er den letteste Kløversti grøn, mens den sværeste er sort. Kommunerne får desuden retningslinjer for, hvordan skilte kan opsættes i harmoni med både by- og naturomgivelser. Information om ruter, kort og seværdigheder kan derudover hentes af brugerne via Endomondos mobilapplikation. Kløverstierne dukker frem, hvis man befinder sig inden for en radius af 10 km fra en af stierne.

Vejle Kommune har desuden indgået et samarbejde med turistbureauet VisitVejle, hvor bureauet står for formidlingen af ruten via brochurer på byens hoteller. På nuværende tidspunkt er materialet kun på dansk, da størstedelen af de tilrejsende er danskere, men planen er, at der i fremtiden også vil blive produceret informationsmateriale på engelsk. Formidlingen af ruterne foregår ligeledes digitalt via en Endomondo-applikation, hvor ruterne er tegnet ind og den løbende kan få mere viden om de natur- og kulturseværdigheder, som passeres. Information om Kløverstikonceptet findes online på www.kloeverstier.dk.

4) FACILITETER

De enkelte kommuner planlægger selv, hvorvidt stierne skal passere lokale aktivitets- og motionspladser, men der lægges i konceptet op til, at stierne skal kæde eksisterende aktivitetsmuligheder sammen. I Vejle forbinder ruten tre af byens boligkvarterer: et klassisk parcelhuskvarter, et nyt boligområde og et socialt udsat boligområde. Derudover er ruterne anlagt, så de fire stier kobler op på otte af byens skoler samt byens hoteller.

5) OPLEVELSE

Et vigtigt element i Kløversti-konceptet består i at samle og formidle historier om og oplevelser i byen. Hver sti kan fortælle sin egen historie og samtidig være et konkret tilbud til et aktivt friluftsliv. Målgruppen for stierne er både lokale borgere og besøgende. I Vejle byder hver af de fire ruter på læring om den bynære natur og Vejles lokale kulturhistorie. Fx løber den ene sti igennem Polakkerskoven, hvor man kan læse om de polske lejesoldater, som skoven i sin tid husede. Ruternes formidling af Vejles historie og natur er særligt tiltænkt børn, men har også værdi for et voksent segment – herunder byens tilrejsende. Vejle er Danmarks næststørste konference-by, og Vejles kløverstier er derfor også tænkt som et oplevelsestilbud til de mange forretningsrejsende, som besøger byen.

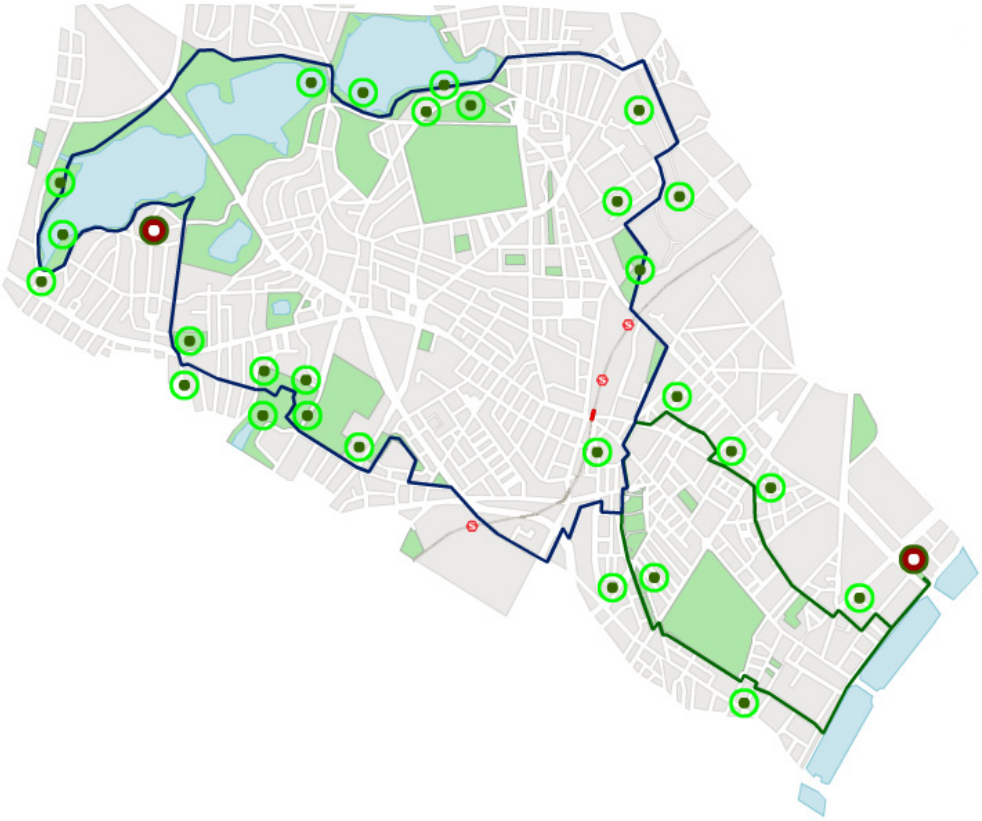
6) KOBLINGER

Ruterne skal på ny vis koble eksisterende faciliteter, oplevelser, motionsmuligheder og seværdigheder op på ruten; der tages således udgangspunkt i den givne bys stedspecifikke kvaliteter, som udgør små oplevelsesrum langs ruterne.

7) DEN FAKTISKE BRUG AF RUTEN

Med indvielsen af de første Kløverstier i oktober 2011 er der endnu ikke fortaget evalueringer. Friluftsrådet forventer dog, ifølge projektleder Johanne Leth Nielsen, at gennemføre evalueringer startende i efteråret 2012.

7 PERSPEKTIVER PÅ BYENS GRØNNE PULS – KØBENHAVNS FØRSTE BYLØBERUTE



Byens Grønne Puls er den første københavnske rute, der har haft som mål at få løberne ud i byens rum. Ruten er stødt på en række udfordringer, som er samlet i en omfattende evaluering, som bl.a. peger på 1) vigtigheden af at undgå for mange stop og forhindringer på ruten, 2) at ruten skal være nem at finde og let tilgængelig, og 3) at det er afgørende at få gjort opmærksom på og markedsført ruten.

1) BAGGRUND

Byens Grønne Puls blev indviet i efteråret 2008 og var oprindeligt tænkt som den første af i alt fem ruter i København. Projektet blev til i et samarbejde på tværs af flere af København Kommunes forvaltninger; Sundhedsforvaltningen, Teknik- og Miljøforvaltningen, Børne- og Ungeforvaltningen samt Kultur- og Fritidsforvaltningen. Den overordnede målsætning for projektet var at invitere og motivere til både selvorganiserede og organiserede aktiviteter såsom leg, ophold, gåture, stavgang, naturoplevelser og løb. Derudover ønskede kommunen med ruten at skabe ikke-motoriserede forbindelser mellem bydelene i København samt at lette adgangen til udendørsfaciliteter og udendørsaktivitet i byen.

2) DISTANCER OG OMGIVELSER

Byens Grønne Puls er en gå- og løberute i Københavns Nord og Nordvest kvarter. Den i alt 20 km lange rute består af to ruter begge med udgangspunkt i Nørrebroparken. Den ene rute, Søruten på 6 km, laver en rundstrækning fra Nørrebroparken gennem Hans Tavsen Park langs søerne og tilbage ad bl.a. Guldbergsgade. Den anden rute, Utterslev Moseruten på 14 km, strækker sig som navnet antyder ud til Utterslev Mose og løber således gennem både grønt og bebygget miljø.

3) FORMIDLING

Byens Grønne Puls er markeret med logoer, der er trykt direkte på fortovene. En pil omkring logoet fortæller, i hvilken retning man skal løbe/gå. Der er kun pile i den ene retning, hvorfor ruten er ensrettet. Information om ruten findes online på www.kk.dk/byensgronnepuls. Her kan en brochure om ruten også downloades.

4) FACILITETER

To steder på ruten er der opsat træningspavilloner (i Fredens Park ved søerne og i Utterslev Mose). Der findes bænke og en række vandposter langs ruten.

5) OPLEVELSE

Der er ikke koblet særskilte temaer til ruten. Ideen med ruten er dog at åbne op for en anderledes oplevelse af København, af de attraktioner, som passeres undervejs og af de forskellige kvarterer, som ruten går igennem.

6) KOBLINGER

Ideen med ruten var, at den skulle forbinde byens grønne områder og samtidig blotlægge 'byens skjulte esser' såsom grønne områder. Via ruten skulle områderne kobles som perler på en snor. Ruten skulle føres uden om byens mest trafikerede områder og forbinde de forskellige bydele.

7) DEN FAKTISKE BRUG AF RUTEN

Byens Grønne Puls er blevet evalueret af Institut for Idræt og Biomekanik på SDU på baggrund af observationer af københavnernes anvendelse af ruterne, mini-interviews med borgere samt en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse i efteråret 2008 og sommeren 2009. Overvejende er brugerne begejstrede for idéen om en motionsrute i deres nærmiljø. Det motiverer til at komme i gang med at løbe og viser, at kommunen gider sine borgere. Det er tillige en anledning til at bruge sit kvarter aktivt og inviterer dem, der ikke bor i området, til at løbe på opdagelse.

Evalueringen peger dog på, at Byens Grønne Puls ikke indfrier brugernes basale ønsker:

1) Mange af de adspurgte brugere i undersøgelsen ønsker ikke at løbe på Nørrebros trafikerede gader, hvor der er mange lyskryds. På den baggrund anbefaler evalueringen, at der trafiksaneres eller etableres bedre gå- og løbestrøg de steder, hvor ruten blander sig med den kørende trafik.

2) Markeringerne af ruten kritiseres. Ruten er markeret med termoplast-pile på den eksisterende belægning, hvilket gør den nem at overse imellem de mange andre signaler i byens rum. Samtidig er pilene placeret, så ruten er ensrettet, hvilket gør ruteforløbet ufleksibelt. Evalueringen peger på behovet for flere korte distancer på tværs og inden for ruten, så løberne har mulighed for at koble sig af og på ruten alt efter bopæl og ønsker til distance.

3) Endelig peger erfaringerne fra Byens Grønne Puls på, at kommunikation og synliggørelse af nye ruter i byens rum er altafgørende. Langt de fleste brugere er ikke stødt på omtale af ruten, men har i stedet opdaget logoerne mere eller mindre tilfældigt. En bruger siger: "Det er godt, at der er kommet en løberute, men det er under al kritik, at der ikke er gjort opmærksom på ruten. Jeg har løbet i 30 år og læser dagligt aviser og ser TV. Jeg har aldrig hørt om ruten, men kun set pilene på fortovet". En af de afgørende årsager til dette er, at projektet stoppede før tid, og at ruten aldrig blev formidlet andre steder end på projektets hjemmeside.

Opsamling på kapitel 2: Aktuelle tendenser inden for planlagte løberuter

Skab oplevelser på ruten

Der er en klar tendens til, at løberuter i dag skal mere end blot opfordre til motion. Det kan være, at ruten er del af en bredere formidling af et områdes natur og kulturhistoriske værdier, eller – som det er tilfældet i planlægningen af Byens Grønne Puls – at man vil give løberne mulighed for at opdage nye steder i byen. I tillæg ses der en tendens til at fokusere på det sociale aspekt ved en løbetur; et fokus på at skabe rammer for sociale og interaktive møder (virtuelle eller fysiske). Løb handler ikke blot om at komme i form og være hurtig, men mindst lige så meget om at være sammen og få fælles oplevelser. Tendensen peger i retning af at se omgivelsernes stedsspecifikke kvaliteter som udviklingspotentialer og udnytte (by)landskabet, dets historie og kendetegn i udviklingen af inspirerende og motiverende ruter, der taler til løberens sanser og nysgerrighed. En voksende tendens i forhold til oplevelses-aspektet er desuden at aktivere ruterne gennem afholdelse af tilbagevendende arrangementer og begivenheder.

Steder og basale faciliteter på ruten

Et kendetegn ved næsten alle nyere ruter er, at de indbyder til forskellige typer af stop på ruterne. Nogle stop er blot en bænk eller en vandpost, andre er invitationer til længerevarende stop i form af træningspavilloner og aktivitets-pladser, hvor løberen har mulighed for at supplere løbeturen med en anden form for træning alene eller sammen med andre. Basale faciliteter er afgørende for løbernes oplevelse af en rute. SDU har i samarbejde med Lokale og Anlægsfonden lavet en undersøgelse (2006), som viser, at både mandlige og kvindelige idrætsudøvere ser manglende eller dårlige toiletforhold som en af de største barrierer for i højere grad at dyrke idræt udendørs. Undersøgelsen viser endvidere, at tryghed og belysning i de udendørs idrætsrum er mere afgørende for kvindelige idrætsudøvere end for mandlige.

Gør ruten til forbindelsesled

Nærhedsprincippet er afgørende for en rutes popularitet. Der må ikke være for langt fra hoveddør til rute. Dette kriterium har en by-løberute som Byens Grønne Puls i modsætning til en park-løberute mulighed for at imødekomme, fordi ruten når vidt omkring og derfor kan tilgås uden for lang transit. RudersdalRuten er tænkt på samme måde i forhold til at koble områder sammen og skabe nye bevægelsesveje og by- eller landskabsoplevelser. Evalueringen af Byens Grønne Puls illustrerer de særlige vanskeligheder, der ligger i at forfølge denne ide i en storbykontekst, hvor lyskryds og trafik gør det udfordrende at skabe flow og fornemmelse for ruten.

Teknologi skal overvejes nøje

Teknologi får en stadigt større betydning i planlægning af nye løberuter. Dette gælder både i forhold til stationær teknologi på ruterne og mobil teknologi, som løberne tager med sig ud på ruten. Stationær teknologi har bl.a. åbnet op for nye muligheder i anlæggelsen af løberuter, hvor der eksperimenteres med at koble hardware på ruterne med software på nettet og med brugernes mobile teknologi. Man kan dog stille spørgsmålstegn ved, om udviklingen i de GPS-relaterede digitale teknologier og stadigt hurtigere downloadhastigheder på smartphones med tiden vil overflødiggøre dele af den stationære teknologi i forhold til at finde vej og få formidlet oplevelser undervejs. De forskellige løbeprojekter med digitale lag er stadig så nye, at der endnu mangler viden om, hvordan de rent faktisk bliver brugt, hvilke risici de rummer og om eventuelle grupper udelukkes. I forhold til den mobile teknologi ligger der et stort potentiale i udviklingen af eksempelvis 'podruns', der auditivt guider den løbende gennem byen og samtidig formidler viden om de steder, som løberen passerer. Ifølge Jakob Mikkelsen fra Greener Pastures, som udvikler og designe applikationer til iPhone og Android, er der umiddelbart ikke nogle tekniske hindringer for at udvikle sådanne virtuelle guidede løberuter, så længe det drejer sig om prædefinerede ruter.

Træningspavillon ved søerne i København. Der findes træningspavilloner i hele Danmark; i parker, skove, ved stande og langs motionsruter.

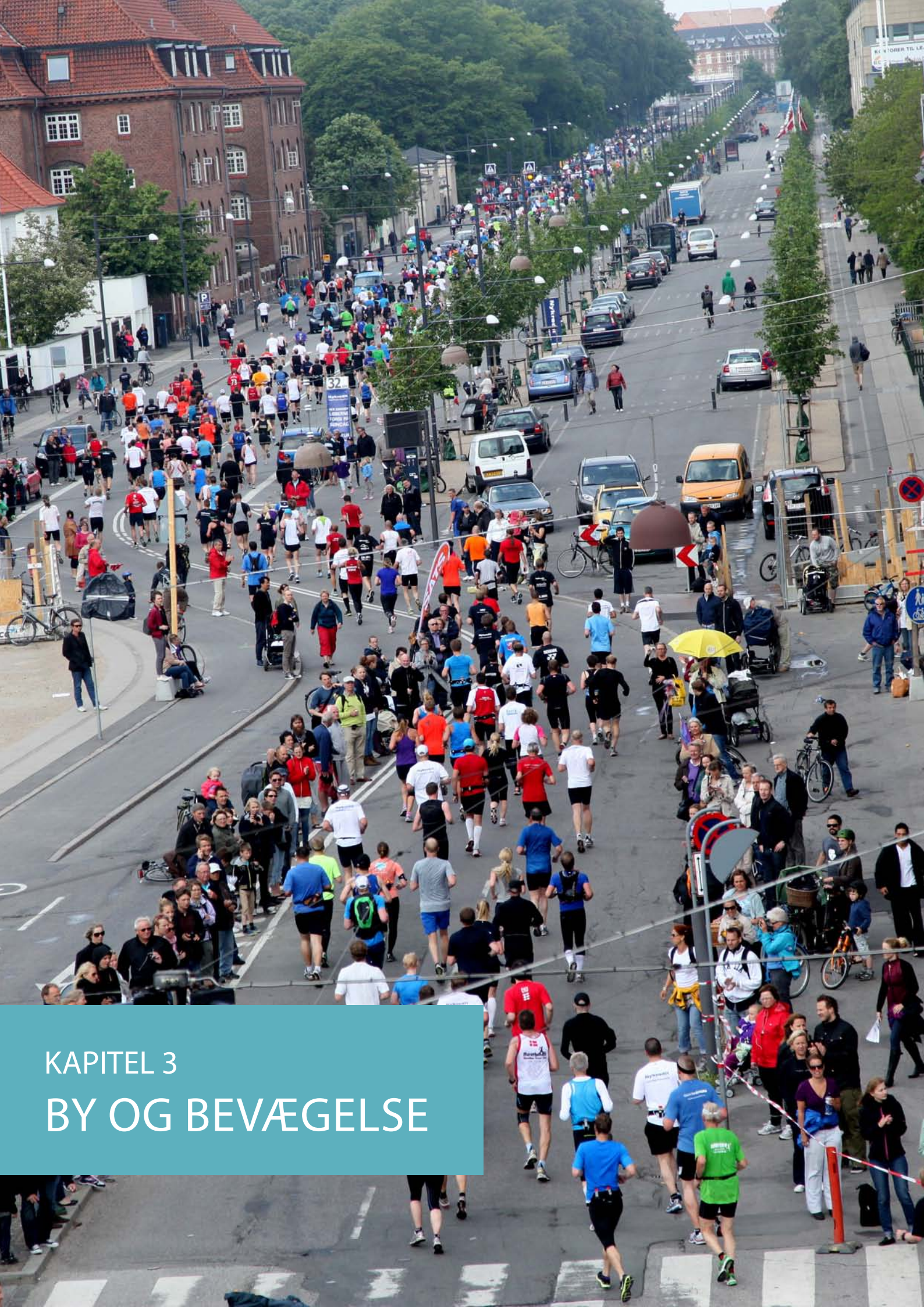
LOKALE OG ANLÆGSFONDENS 14 KRAV TIL LYSLØJPER

Løb i Danmark er udfordret af, at det er både mørkt og glat en stor del af året. Lokale og Anlægsfonden har de seneste 10 år arbejdet målrettet for at få de danske kommuner til at forbedre forholdene for løb. Ifølge Seniorrådgiver i Lokale og Anlægsfonden Claus Bøje er det paradoksalt, at man ikke i langt højere grad, og langt tidligere end det har været tilfældet, har arbejdet for at skabe løberuter til de selvorganiserede løbere. Det kan ifølge Claus Bøje nemlig gøres både enkelt og billigt, så længe en række basale krav til ruterne følges. For Lokale og Anlægsfonden udgør belysning det helt afgørende omdrejningspunkt, fordi løbernes udfoldelsesmuligheder om vinteren og efter arbejdstid er stærkt begrænsede, hvis der ikke etableres tilstrækkeligt lys. Lokale og Anlægsfonden har udarbejdet 14 krav til den gode lysløjpe, som også udgør fondens krav til kommunernes projektplanlægning, hvis projekterne skal opnå støtte fra Lokale og Anlægsfonden. De 14 krav er:

- Lysløjpen skal i kraft af sit forløb have sin egen identitet.
- Belysningen skal være så effektiv, at løbearealet er tilstrækkeligt oplyst.
- Lysarmaturet skal udformes, så lysvirkningen på omgivelserne uden for løjpen begrænses mest muligt, og lampernes design skal være tilpasset stedet.
- Løbeunderlaget skal være grus, træflis eller tilsvarende materiale, som er skånsomt mod benene.
- Løberuten bør udformes som en rundstrækning for at skabe et 'psykologisk' mindstemål for turen.
- Distancen bør være mellem to og tre kilometer, så den udgør en realistisk og overskuelig udfordring for begyndere og besværede løbere.
- Stien skal have en bredde, så man kan løbe mindst to ved siden af hinanden.
- Terræn- og oplevelsesmæssig variation bør indarbejdes.
- Distanceregistreringer til intervaltræning og almindelig orientering bør etableres.
- Træfpunkt med simple træningsinstallationer, toiletmulighed og evt. pitstop bør identificere start og slut på løjpen.
- Bynær placering er afgørende.
- Forhold, som skaber tryghed i brugen af løjpen, skal inddrages i udformningen.
- Beslægtede motionsmåders behov bør medtænkes i projektet.
- Brugerindflydelse på drift og aktiviteter bør forankres i det lokale foreningsliv.

(Kilde: Notat om lysløjper udarbejdet af Claus Bøje 21.06.11)

Lysløjpen i Søndermarken er et af de nyeste projekter Lokale og Anlægsfonden har været med til at støtte.



KAPITEL 3

BY OG BEVÆGELSE

KAPITEL 3

BY OG BEVÆGELSE

Det forrige kapitel fokuserede på tendenser i forbindelse med løberuter og løbeanlæg i urbane såvel som grønne landskaber. Dette kapitel zoomer ind på én bestemt landskabsmæssig kontekst for løb, nemlig det urbane miljø og byen som særligt løbested. Hvilke potentialer ligger der i at løbe i de større byer? Hvad får løberen ud af at løbe i byen? Og hvordan kan løb og løberuter bidrage til byen og dens liv?

Byens grå, blå og grønne rum

Langt størstedelen af byens løbere bruger selve byen og bybilledet som bevægelsesrum. IDANs undersøgelse fra 2011 peger på, at fortove og veje er de mest benyttede løbesteder blandt byens løbere. Byens 'grå' rum anvendes således oftere til løb end byrummets grønne områder, afmærkede løbestier, atletikbaner og løbebånd. Dette hænger først og fremmest sammen med, at størstedelen af byens løbere starter deres løbetur fra hjemmet og hoveddøren og dermed bruger deres lokalområde som løbested. Mange af byens løbere orienterer sig dog naturligt mod byens 'bevægelseslommer', fx skove, parker, søer, havne, hav og kanaler. Dette stemmer overens med IDANs undersøgelse, der peger på, at byløbernes foretrukne løbested er naturen. Selvom byens grå rum således er de mest benyttede, er byens grønne og blå rum de mest populære.

Det grønne: Byparken

Storbyens parker har ofte karakter af at være multifunktionelle byparker, hvor mange typer af rekreativ aktivitet som fx fodbold, selvorganiseret gymnastik, løb og gang, men også andre aktiviteter såsom friluftsbiograf, festivaler og udflugtsmål for picnic foregår samtidigt. I byparken findes på mange måder et byliv, der adskiller sig fra det liv, der foregår uden om den. Parkerne er byens grønne oaser, hvor løberen både kan opnå længere strækninger uden stop for trafik, renere luft, ro og oplevelse af et fællesskab med andre løbere, idrætsudøvere og brugere af det grønne. Samtidig er parker ofte oplagte rundstrækninger på et kendt antal kilometre, som kan gentages de antal gange, løberen ønsker. Et par eksempler på byparker, der i høj grad bruges til løb, er Fælledparken i København, Central Park i New York, Hyde Park i London, Volkspark Potsdam i Potsdam sydvest for Berlin og Luxembourg haven i Paris.

Det blå: Løb langs vand

Byens blå oaser fungerer på samme måde. Vand markerer ligesom parker naturlige strækninger, der let kan følges og på samme måde som byparkerne har karakter af at være åndehuller i byen, hvor løberen kan opleve en roligere og mere uafbrudt stemning. Floder, søer og havnefronter i byområderne tages i brug af løberne, hvor anlagte såvel som ikke-anlagte ruter er at finde. Eksempler på dette er søerne i København og havnefronten 'The Seawall' i Vancouver.

Havnefronten i Vancouver, 'The Seawall' er en populær løberute for byens beboere. Ruten er en godt 20 km lang strækning inddelt i tre mindre ruter, der varierer fra 2 til 11 km i længde. Ruten er opdelt i to 'trafikbaner': Én til løbere og forgængere og én til cyklister og rulleskøjteløbere. På løberuten i Vancouver føres løberne gennem parker, forbi højhuse og langs moler, hvorfra der er udsigt til Vancouvers skyline. Oplevelsesdimensionen er således yderst varieret på denne rute, hvor løberen bevæger sig gennem en række forskellige by-scenarier. Netop fordi ruten løber langs havnefronten, er den tværgående trafik minimal, og løberne oplever et naturligt, roligt flow i en by, der huser godt 500.000 mennesker. Vandet er med til at 'give luft' og plads til løb.

Søerne i København er et andet eksempel på, at byens områder med vand udnyttes til løb. I dag er ruterne rundt om søerne måske de mest kendte og brugte løberuter i København, og ifølge Marathon Sport ved Peblinge Sø løber der hver dag flere tusinde københavnere rundt om søerne på alle tidspunkter af døgnet. Opgørelser fra Københavns Kommune fra juni 2011 viser et antal løbere på 1.350 langs Sortedam Dossering ved Læssøegade i tidsrummet 7-19. Der løbes ifølge disse opgørelser især omkring søerne mellem kl. 7 og 9 om morgenen og mellem kl. 17 og 19 om eftermiddagen. Den samlede strækning rundt om alle fem søer er på 6,35 km. Det helt særlige ved søerne som bevægelsesrum er fleksibiliteten. En løber kan vælge at løbe rundt om blot én sø (ca. 1,2 km) eller tage alle fem oven i den distance, der skal tilbagelægges til og fra hjemmet. Søernes beliggenhed, der strækker sig mellem alle brokvartererne samt Københavns centrum, udgør både en nær og tilgængelig løberute og rummer en varieret oplevelse af Københavns forskellige kvarterer. Fordelen ved at løbe ved vandet er oftest, som også eksemplet fra Vancouver viser, at det er nemmere at opretholde et løbeflow. Trafikken omkring søerne er dog relativt stor. På det smalle stisystem færdes også fodgængere med og uden barnevogn, hund eller en cykel, hvilket gør pladsen trang, og risikoen for at måtte stoppe op undervejs høj – særligt på en weekenddag i godt vejr.

Volkspark Potsdam, Potsdam

Løb ved Lions Gate Bridge, Vancouver

Løb langs søerne, København

Urbane catwalks og anonyme fællesskaber

Selvom mange af byens løbere er selvorganiserede og løber alene, er løb i by både en individuel og social oplevelse. At løbe alene midt i byen er at være del af et anonymt fællesskab, der både inkluderer øvrige byboere og andre byløbere. Det giver tryghed at være en del af et urbant løbefællesskab og skaber en særlig identitet omkring det at være løber i en løbeby. Dette kan med idrætsforsker fra IDAN Maja Pilegaards term benævnes 'fællesskabsindividualister', hvor løberne er fælles om at løbe individuelt og selvorganiseret. Byens uformelle løbefællesskaber er tydeligst på steder, hvor mange løbere løber samtidigt – uden af den grund at løbe sammen. Her kan man som løber opleve at forsvinde i løbefællesskabet. Samtidig er der også elementer og steder i byen, hvor man er udstillet og meget synlig som løber. Disse steder kalder René Kural, leder af Center for Idræt og Arkitektur (CIA), for 'byens catwalks'. Det kan være promenader eller torve, hvor mange ikke-idrætsudøvere færdes. Her skiller løberen sig ud gennem sit anderledes tøj, bevægelser og hurtige åndedræt. Ifølge Kural er der en tendens til, at uerfarne og nye løbere ønsker at være mindre synlige, mens erfarne og meget entusiastiske løbere, der i høj grad identificerer sig med det at være løber, ikke føler sig beklemte over at blive eksponeret i byens rum. Søerne i København er et eksempel på et urbant løberum, som gradvist har skiftet karakter fra et meget synligt til et mere usynligt løbested. I udgangspunktet er søerne en typisk urban catwalk, hvor man som løber betragtes fra bænke og caféer, men fordi området er blevet et af byens mest populære løbesteder og et mødested for masser af løbere, udgør søerne i dag rammen om et mere anonymt løbefællesskab, hvor nye og mere uerfarne løbere kan 'putte sig' mellem hinanden.

Løbeturen som en særlig urban oplevelse

At løbe i byen rummer også en urban stedsoplevelse. Gennem bevægelse og løb erfarer løberen sin by og sit lokalmiljø på nye måder sammenlignet med hverdagens funktionsbestemte bevægelser mellem A og B. Løb er et frikvarter, hvor løberen iført løbetøj får mulighed for indtage en legende, undersøgende og nysgerrig tilgang til byen. Byrum og steder, som man ikke tidligere har lagt mærke til, får måske ny opmærksomhed, og velkendte rum opleves anderledes, når de pludselig erfares som bevægelsesrum. Løbeguide Lena Andersson beskriver, hvordan en løbetur kan ændre ens billede af den velkendte by, fordi løbeturen får løberen ud på andre ruter og andre tidspunkter end normalt: "At løbe på Istedgade kl. 7 en lørdag morgen kan være et magisk øjeblik, der giver dig et fuldstændig andet billede af Vesterbro, fordi lyset er anderledes, og gaderne er tomme for mennesker". I forlængelse heraf beskriver Københavns Stadsarkitekt Tina Saaby det særlige ved at opleve byen gennem løb som en kropslig langsommelighed, hvor løbets tempo i modsætning til bilens eller cyklens tempo gør det muligt at sanse byens atmosfære og føle sig som en del af et urbant fællesskab, fordi man møder byen i øjen- og hilsehøjde: "At løbe og opleve byen langsomt betyder, at vi er i stand til at dufte, opleve lys og skygger, lytte og mærke. Det at opleve byen langsomt gør, at vi mærker, at vi er del af et fællesskab, vi hilser på hinanden, smiler og møder folk vi kender; det giver os mulighed for at iagttage de andre og friheden til selv at vælge hvilken vej, vi tager". At løbe gennem byen udfordrer således steder og byrums velkendte funktioner og føjer flere og måske andre dimensioner til kendte rum – både fysiske og sociale.

Kampen om fortorvet

Byen har igennem de seneste år fået flere og flere byrum, som inviterer til bevægelse – særligt for urbane selvorganiserede idrætsformer som fx skateboarding og parkour. Samtidig er storbyen fuld af mennesker, funktioner, tilbud og aktiviteter, der intet har med bevægelse at gøre. Byens multifunktionalitet, mangfoldighed og mange trafikhierarkier er en præmis for de mange idræts- og bevægelsesformer, som foregår udendørs i det offentlige rum, dvs. på gader, veje, parker og pladser, hvor mange andre grupper også har deres gang og rutiner. Dette er også et vilkår for byens løbere, der netop løber på fortove, cykelstier og stier, hvor mange andre trafikanter også færdes. Løberne fletter sig ud og ind mellem byens øvrige trafik og er "hjemløse" i den forstand, at de ikke har mulighed for at følge en særskilt rute eller løbe ad et særligt løbespor. Dette vilkår giver løberen en særlig frihed til selv at skabe sine ruter, men skaber potentielt også en række konflikter i forhold til, hvor det er socialt og kulturel acceptabelt, at man løber. Ifølge Jonathan Sydenham fra DGI er kampen om fortovet mest markant i forhold til klubberne, som løber mange sammen. Ifølge ham har løberne i høj grad fået ejerskab til byens stier og passager: "Løbere er ikke altid så gode til at tage hensyn, særligt ikke holddannelser, hvor man løber i store grupper". De mange 'hjemløse' løbere er således i fuld gang med at udfordre byens traditionelle trafikhierarkier og skrive sig selv ind som en ny type af bløde trafikanter i det urbane gadebillede ved at flytte på grænserne for, hvor det er kulturelt acceptabelt at løbe.

Mange forskellige trafikanter skal deles om den trange plads i byen.

Løb som transportform er en ny men voksende tendens i de større byer.

Ved store løbeevents bliver byens rum til en scene for løberne.

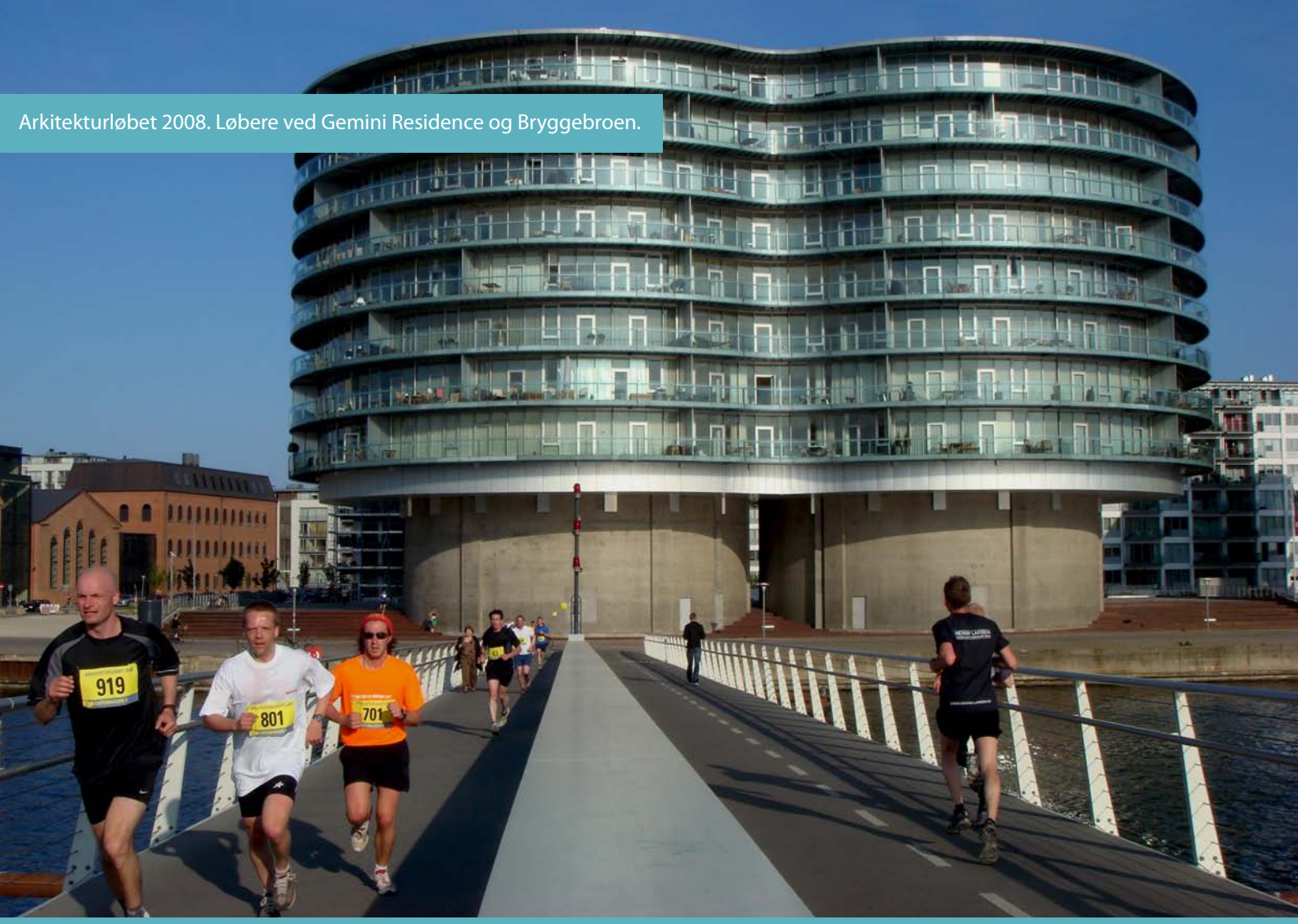
Løberne bidrager til at skabe byliv

Løbere er trafikanter i bybilledet ligesom fodgængere, cyklister og bilister og er med til at nuancere og mangfoldiggøre et lokalt byliv, hvor løberne blandt andet skaber tryghed og kan motivere andre til at deltage. Denne motivation foregår på mange måder. I og med at løb foregår i byens rum bliver byløberne en del af den bredere kulturelle idrætsudfoldelse, der kan tage form som involverende underholdning og transformere byens rum til en scene for løberne.

Eksempler på situationer, hvor byen udvikler sig til en scene, er de store motionsløb, der ofte er udstyrsstykker spækket med publikum, liv og aktivitet, som involverer hele byen, som eksempelvis Copenhagen Marathon. Der findes utallige arrangerede løb rundt om i storbyerne både herhjemme og i udlandet. Nogle er lokalt definerede fx Christianshavnermilen, Frederiksberg natløb og Nørrebroløbet, hvor løbet er tilrettelagt i et bestemt område, som løberne kommer igennem. Andre løb er mere tematisk orienterede, som fx Arkitekturløbet.

Løb og løberuter kan skabe nye sammenhænge

Løberuter – midlertidige såvel som permanente – kan desuden bidrage til at skabe forbindelse mellem steder, boligområder og bydele samt til at åbne nye steder op. Der ligger et stort potentiale i at synliggøre ruter i byerne og udnytte ellers tomme og utilgængelige områder samt udviklingsområder som steder på en rute, der dels kan tilføre bevægelsesliv til byen og dels give løberen oplevelsen af at udforske og erobre nye byrum. Hvor Byens Grønne Puls som beskrevet i kapitel 2 kan ses som et eksempel på en permanent rute, der bl.a. har til formål at kæde byens områder sammen på ny, kan Arkitekturløbet ses som eksempel på en midlertidig rute med et lignende formål.



Arkitekturløbet 2008. Løbere ved Gemini Residence og Bryggebroen.

ARKITEKTURLØBET

Arkitekturløbet, der blev arrangeret af det tidligere Copenhagen X, fører deltagerne gennem Københavns udviklingsområder og bruger løbeeventen til at åbne byen op og binde dens elementer bedre sammen. Løbets formål er at give løberne en kropslig oplevelse af arkitektur, og løberne får lov til at løbe ind i og igennem bygninger de steder, hvor det er muligt. Løbet, der har været afholdt siden 2008, har en længde på 5-6 km og bliver afholdt i sommermånederne. På Arkitekturløbet i 2011 kom løberne helt tæt på Sluseholmens og Teglholmens arkitektur og boligområder, herunder Metropolis, Teglværksbroen, den kommende skole på Teglholmen og de mange nye boligbyggerier, hvor de mange løbere trak beboerne ud på deres altaner for at heppe. Byliv er i høj grad omdrejningspunktet for Arkitekturløbet, der således dels sætter udviklingsområderne på løbernes mentale bykort, dels bidrager til at skabe liv og beboerengagement i de nye områder med løberne og løbeturen som omdrejningspunkt.

Sportsaktiviteter og løb i McCarren Park, New York.

NEW YORKS STORBYLØBEKULTUR: SYNERGI MELLEM BYLIV OG LØB

I modsætning til i Danmark er løbeanlæg populære i USA. Dette ses bl.a. i New York City, hvor der findes en række klassiske løbeanlæg og åbne løbebaner, som ikke alene bliver livligt brugt af byens løbere, men også tiltrækker en lang række af byens øvrige beboere og funktioner. Udover at kunne tilbyde løberne gode løbefaciliteter såsom blødt løbeunderlag, en præcis afmålt distance, ubrudt flow m.m. er det særlige ved det New York'ske løbeanlæg, at grænsen mellem idrætsanlæg og den omkringliggende by er ophævet. Hvor man i danske byer typisk finder løbebanen på atletikstadions forbeholdt foreninger og klubber, er der en amerikanske tradition for at placere det klassiske anlæg frit tilgængeligt i byens grønne områder. Dette skaber mange steder synergi mellem byliv og løb, fordi anlægget i det fri bliver en afgrænset og fokuseret ramme for løb samtidig med, at den orangerøde gummibelægning markerer et rekreativt, socialt mødested, hvor folk griller, kigger på mennesker, drikker kaffe og dyrker en lang række andre sportsgrene såsom football, baseball, tennis og fodbold.

MCCARREN PARK

Anlægget i McCarren Park er placeret i Greenpoint i Brooklyn. Parken har en række sportsfaciliteter foruden løbeanlægget heriblandt baseball, basket, tennis og fodbold. Parken og anlægget er en populær destination, hvor folk tager til for at træne samtidig med, at den fungerer som en lokal park, hvor der grilles, spilles musik og kigges på de mange idrætsudøvere. McCarren Park illustrerer således en type af anlæg, der fungerer som en destination for mange former for uorganiserede idrætsudøvere, som bevæger sig hen til parken for at dyrke deres sportsaktivitet samtidig med, at de oplever at være del af et urbant fællesskab.

EAST RIVER PARK TRACK

East River Park Track er placeret på det sydøstlige Manhattan. Hvor McCarren Park skal ses som en destination i sig selv, er East River Park Track koblet op på East River promenaden på det østlige Manhattan. Langs promenaden er der tillige baner til tennis, fodbold og baseball samt en legeplads, borde og bænke. Stien kobler således de forskellige faciliteter sammen og linker dem til de bagvedliggende bolig- og byområder.

Opsamling på kapitel 3: Byens potentiale som løbested

Byliv og løbeliv er på mange måder et godt match. Løberne bor i byerne, løb er et fleksibelt storbyfænomen, og byen er et oplevelses- og erfaringsrum med mange berøringsflader til andre fællesskaber, aktiviteter og funktioner, der er med til at skabe synergi mellem løbe- og bykulturen. Omvendt er byen også et udfordrende løbested, idet lyskryds, trafik og menneskemylder bremser den løbende.

Løb kan åbne byen op

Som bl.a. Arkitekturløbet har vist, ligger der et potentiale i at udforske og erobre byområder gennem bevægelse og løb. Løberuter kan både bidrage til at skabe forbindelse mellem steder, boligområder og bydele samt til at åbne nye steder op, ved at synliggøre ruter i byerne og udnytte ellers tomme og utilgængelige områder som steder på en rute. Urbane løberuter kan således give løberen en oplevelse af at udforske og erobre byrum og tilføre nye bevægelsesmønstre til byens eksisterende liv.

Livet på fortovet: Byliv og konflikter

Løb og by rummer både potentiale for fællesskab og sociale konflikter: Hvor stadsarkitekt Tina Saaby benævner løb som noget, der styrker byens fællesskab, skaber flygtige møder i byens rum og giver byboerne mulighed for at hilse på hinanden, peger Jonathan Sydenham fra DGI på løb som noget, der skaber konflikter blandt byens brugere og indbyrdes konkurrence om retten til fx fortovet. Løb skaber både nye fællesskaber, forståelser af det offentlige rum og værdi både for byens løbere, men også for byen som helhed og de indbyggere, som betragter de løbende fra bilen eller fortovscafeen. Omvendt kræver løb god plads – og tager plads fra byens øvrige brugere og trafikanter.

Behov for særskilte løberuter?

I forlængelse heraf peger mange på behovet for et særligt løbespor for at give løberne en plads i byens trafikhierarkier, optimere flowet for løberne og tilgodese nye tendenser som løb som transportmiddel til og fra arbejde. Ifølge projektleder på RudersdalRuten Ditte Juul Sørensen er et eksplicit fokus på synliggørelsen af ruter helt central i forhold til at motivere og inspirere til løb: "Ved at vise, at der er en løberute i byen, kan man ændre og understøtte løbekulturen". Ifølge Lokale og Anlægsfonden kan dette ses som en mulighed for at skabe synergi mellem løb og by. For eksempel kunne man kan godt forestille sig at anlægge en bred løbesti og ved siden af have et opholdssted.

Byen bliver arena for løb

Med de mange byløbere er storbyerne i fuld gang med udvikle nye typer af bevægelsesrum til løb. Det gælder både anlæggelsen af byrum og ruter, som specifikt anlægges med henblik på løb, som fx Byens Grønne Puls og lysruten i Søndermarken, samt eksisterende byrum, som opdages og bruges af løberne og derigennem får status som kulturelle og kollektivt accepterede løbesteder. Dette gælder både meget usynlige og synlige rum, hvor løberne i sidstnævnte tilfælde bliver del af den urbane catwalk.

KAPITEL 4

BYLØBERNE

KAPITEL 4

BYLØBERNE

Kapitel 4 handler om dem, der løber i de større byer og byløbernes perspektiver på den gode urbane løberute. De følgende sider undersøger, hvorfor og hvordan man løber i byen samt hvilke udfordringer og potentialer, der er forbundet hermed. Kapitlet viser, at byens løbere har vidt forskellige motivationer for at løbe – og at dette påvirker deres valg af løbested. Endelig peger kapitlet på, at byens arkitektur, steder og menneskemylder også i høj grad påvirker, hvordan man løber og dermed medvirker til at skabe nye genrer inden for løb. Dette gælder fx tendenser til at kombinere løb med sightseeing, networking og urban opdagelsesrejse.

Den mentale løberute

Byens løbere bruger hele byen som løbeanlæg, og for de fleste starter løberuten ved hoveddøren. Meget af byens løb foregår dermed i byrum, som i udgangspunktet ikke er designet eller planlagt til løb, men som alligevel bruges til løb og får funktion som løbested. Løbets fleksible og selvorganiserede karakter betyder, at byens forskellige kvarterer, parker, bydele og boligområder bliver ramme for et større urbant bevægelses- og koordinationsmønster, hvor byløberne tilrettelægger deres ruter på kryds og tværs ud fra individuelle behov som fx boligens beliggenhed, arbejdsforhold, motionsbehov, rumlige præferencer m.m.. Disse ikke-anlagte løberuter kan inkludere anlagte bevægelsesrum eller koble sig på dele af allerede eksisterende ruter, men først og fremmest eksisterer løberuten på et mentalt plan: Byløberen løber efter sine egne "ruter i hovedet".

Hvor løber byløberne – og hvorfor lige der?

De mentale løberuter er udtryk for, at byløberne tester forskellige steder til løb og på den måde gradvist finder frem til byens gode løbesteder. De mentale løberuter er fundne løbesteder, som besidder en række arkitektoniske, landskabelige, rekreative, oplevelsesmæssige og kulturelle kvaliteter, der gør visse steder og byrum særligt egnede til løb. Byløbernes løberuter og disse ruters kvaliteter kan derfor inspirere planlægningen og bruges i et strategisk arbejde med at planlægge løberuter i større byer. Til at forstå karakteren af byens fundne løbekvaliteter har vi udviklet to analytiske modeller, som tilsammen kortlægger byløbernes motivationer og deres rumlige præferencer.

På de følgende sider beskrives fem typer af byløbere. Beskrivelserne suppleres af to modeller, hvor model 1 beskriver løbetypernes motivationsmønster, mens model 2 angiver deres rumlige præferencer. Begge modeller skal opfattes som illustrationer af de principielle forskelle mellem de fem løbetyper, idet de fleste løbere vil opleve at de matcher flere løbetyper.

Model 1: Motivationer

Hvordan den enkelte byløber bruger byen – og hvilke rum, der egner sig til løb – afhænger i høj grad af, hvorfor den enkelte byløber løber, og hvilket motivationsmønster, som ligger bag. Der ligger som regel mere end én motivation bag løb, men det er forskelligt fra løber til løber, hvor meget de forskellige motivationer fylder.

Motion og sundhed er ikke overraskende en motivationsfaktor for alle løbere. Mange kobler dog sundheds-faktoren med andre motivationer, og løbeturen bliver på den måde et middel til at opnå langt mere end god fysisk form. På baggrund af research og en lang række interviews med byens løbere har vi identificeret tre overordnede typer af motivation:

Motion

Motion forener alle løbere, men der er både stor forskel på den betydning, forskellige løbetyper tillægger motion samt forskel på målet med motionen. For nogle er det afgørende at vedligeholde vægten eller tabe sig, andre ønsker mental afstresning og opladning, mens andre igen fokuserer på forbedring af fysik, kondition og præstationer.

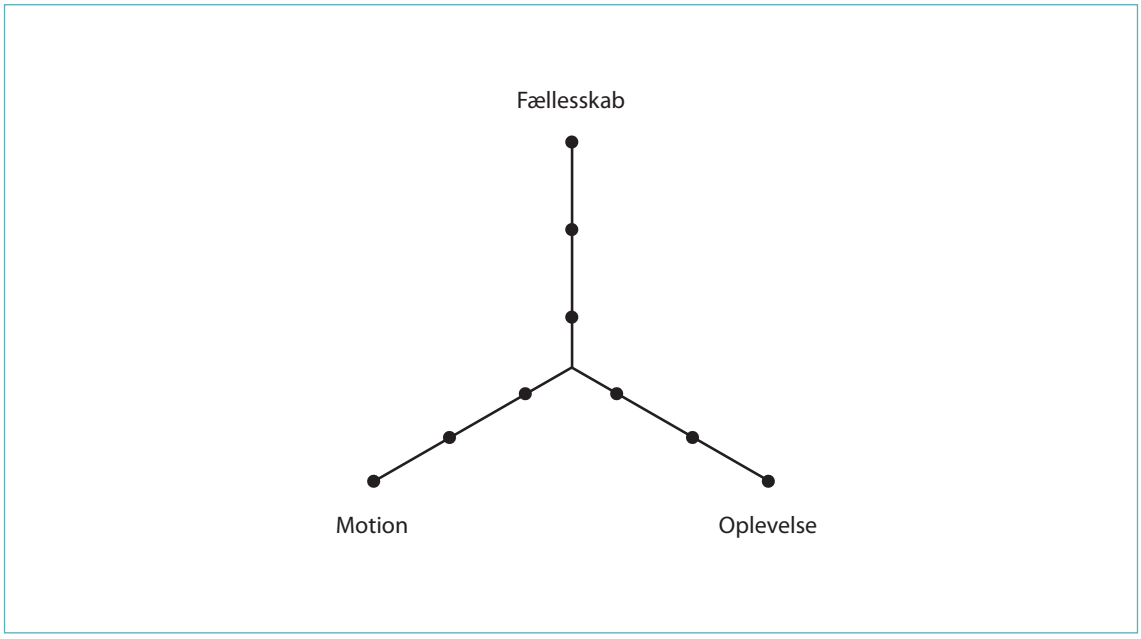
Fællesskab

Fællesskab dækker over løberens sociale behov under løbeturen. På den ene side findes de individuelle løbere, som i høj grad fravælger fællesskabet ud fra et ønske om fleksibilitet, og på den anden side findes de løbere, for hvem det sociale fællesskab er en afgørende motivation, eksempelvis klubløbere.

Oplevelse

Denne kategori fokuserer på den betydning, løberen tillægger de oplevelser, der er langs ruten. Nogle løbere har kun en begrænset interesse i eksempelvis skiftende bymiljøer og søger derfor typisk til parker, hvor de kan løbe uforstyrrede rundstrækninger. Andre bruger byens rum aktivt i forbindelse med eksempelvis trappetræning, mens andre igen kan karakteriseres som opdagelsesløbere, der konstant varierer deres ruter for at få stadigt nye oplevelser.

Model 1: Motivationer



Model 1 kortlægger, hvorfor byløberne løber. Hver dimension er inddelt i forskellige betydningsgrader: Jo længere mønsteret når ud på hver af modellens 3 akser, desto større betydning har den pågældende motivation for den enkelte løber og løbetype.

Model 2: Rumlige præferencer

Motivationsmønstrene hos de fem løbetyper kommer til udtryk i forskellige rumlige præferencer og krav til løberuten. For nogle af byens løbere er byliv afgørende, for andre er det rekreative rum, og for andre igen er det muligheden for at løbe lange distancer. Vi har indkredset byløbernes rumlige præferencer ud fra følgende parametre:

1. Nærhed

Denne kategori dækker over nærhedsprincippet og spørgsmålet om, hvor langt der er til løberuten. For nogle løbere er det vigtigt, at løberuten starter tæt på deres bolig, mens det for andre er mindre vigtigt, fordi de løber længere, altid løber forskellige steder hen eller gerne løber efter noget specifikt.

2. Basale faciliteter

Denne kategori dækker faciliteter som vandposter, toiletter, opbevaringsbokse og udstrækningsfaciliteter. Som beskrevet i kapitel 2 er basale faciliteter noget, som særligt mange løbere efterspørger. Da faciliteterne er basale, kommer disse alle løbere til gode, men zoomer man ind på byens forskellige løbere, viser det sig imidlertid, at der er stor forskel på den betydning, som de forskellige løbetyper tillægger de basale faciliteter.

3. Tryghed

Denne kategori indeholder forskellige rumlige aspekter, som skaber tryghed for byens løbere. Det kan være belysning om aftenen og i de mørke vintermåneder, det kan være tilstedeværelsen af andre løbere eller sikkerhed for ikke at fare vild. Særligt for byens kvindelige løbere er tryghed vigtigt, men også for løbere, som er nye i byen, kan oplevelsen af at føle sig tryg på løberuten være vigtig.

4. Trafiksikkerhed

Denne kategori omhandler specifikt spørgsmålet om at føle sig tryg og sikker i byens trafik. Igen er dette et grundlæggende rumligt krav, alligevel er der grupper, for hvem trafiksikkerhed har større betydning end andre.

5. Let aflæselig rute

Denne kategori angår rutens aflæselighed, dvs. spørgsmålet om at kunne afkode ruten og finde vej. Aflæselighed kan både ske gennem en formidlingsstrategi som fx kort eller GPS-tracking, men også ved at ruterne giver sig selv som fx søerne i København. For nogle løbere er dette mindre relevant, da de har ruterne i hovedet eller på rygraden, mens det for andre løbere er en forudsætning for overhovedet at komme ud og løbe.

6. Flow

Denne kategori beskriver behovet for flow, dvs. uafbrudte løbestrækninger hvor løberen ikke behøver at stoppe op. Flowoplevelsen er for mange løbere essentielt for selve løbeoplevelsen, fordi det ubrudte flow presser kroppen og skaber en meditativ, flydende tilstand. Trods dette er stoppet dels et grundvilkår for byens løbere og faktisk et bevidst valg for nogle.

7. Grønne og blå omgivelser

Denne kategori omhandler, i hvor høj grad løberen søger mod byens rekreative omgivelser, dvs. byens parker og grønne rum samt byens søer, havnefronter og promenader. I dette ligger også implicit behovet for frisk luft og en udbredt kvalificering af det rekreative som det perfekte løberum, der står i modsætning til selve byen og dens fortove og gader.

8. Byliv

Byliv fokuserer på det særligt urbane herunder seværdigheder, arkitektur, kunst, attraktioner med mere. Denne kategori, som både dækker over hverdagsliv, skiftende bymiljøer og klassiske seværdigheder som Den Lille Havfrue, omhandler det stedsspecifikke og særlige ved de steder, ruten fører løberen forbi. Kategorien indeholder i høj grad et urbant oplevelsesaspekt og løberens ønske om oplevelser langs ruten.

9. Kort distance
Denne kategori beskriver de korte distancer, dvs. op til 5 km.

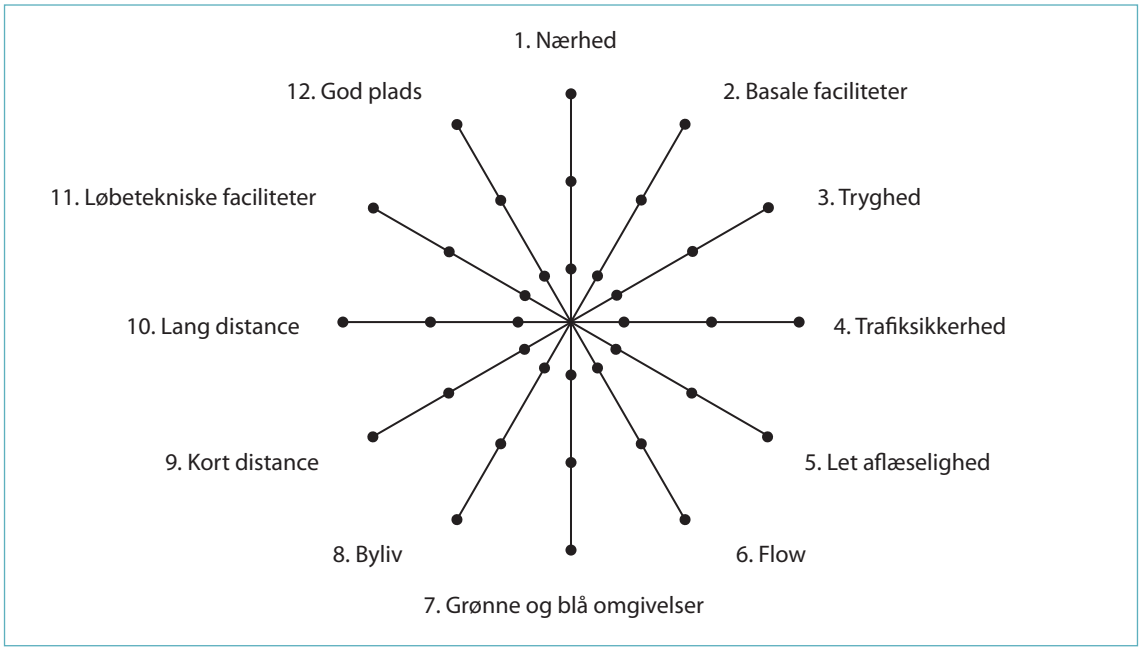
10. Lang distance
Denne kategori beskriver lange distancer, dvs. fra 5 km og op.

11. Løbetekniske faciliteter
Løbetekniske faciliteter er faciliteter, som er designet specielt til løb, eller som løberne anvender til tekniske løbedis-cipliner som fx intervaltræning, bakketræning eller tempoløb. Løbetekniske faciliteter dækker over trapper, bakker og kuperet terræn, lange strækninger uden stop, hareløb med mere.

12. God plads
Denne kategori fokuserer på behovet for god plads på løberuten. For individuelle løbere er dette sjældent et udtalt behov, mens det for klubløbere og andre, som løber mange sammen, er et væsentligt rumligt parameter. God plads er dermed også et udtryk for, i hvor høj grad byløberen oplever konflikter med byens øvrige trafikanter.

Hver dimension og akse i model 2 er på samme måde som i model 1 inddelt i forskellige betydningsgrader: jo større markeringen er, og jo længere mønsteret når ud på hver af modellens 12 motivationsakser, desto større betydning har den pågældende rumlige præference for den enkelte løber og løbetype.

Model 2: Rumlige præferencer



Model 2 kortlægger, hvor byløberne løber. Hver dimension er inddelt i forskellige betydningsgrader: Jo længere mønsteret når ud på hver af modellens 12 akser, desto større betydning har den pågældende rumlige præference for den enkelte løber og løbetype.

Byløbetype 1. Hverdagsløberen

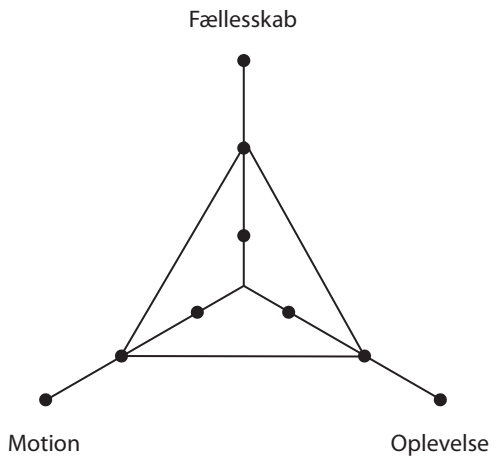
KILDE: Caseanalyse, deskresearch og interview med løbere i Marathon Sport
ORGANISERINGSFORM: Selvorganiseret
TYPISK TIDSPUNKT FOR LØBETUR: Morgen, sen eftermiddag, aften, weekender

Hverdagsløberne udgør hovedparten af de mange løbere, som hver dag løber i byen. Det primære motiv for hverdagsløberen er sundhed og motion med både et kropsligt og mentalt fokus. Hverdagsløberen løber både for at tabe sig og komme i bedre form og for at opnå indre ro og afstresning fra en travl hverdag. En sjælden gang løber hverdagsløberen med en ven eller en veninde, men oftest løber han eller hun alene. For hverdagsløberen er "løbeturen et frirum, hvor man kan slappe af og lade op".

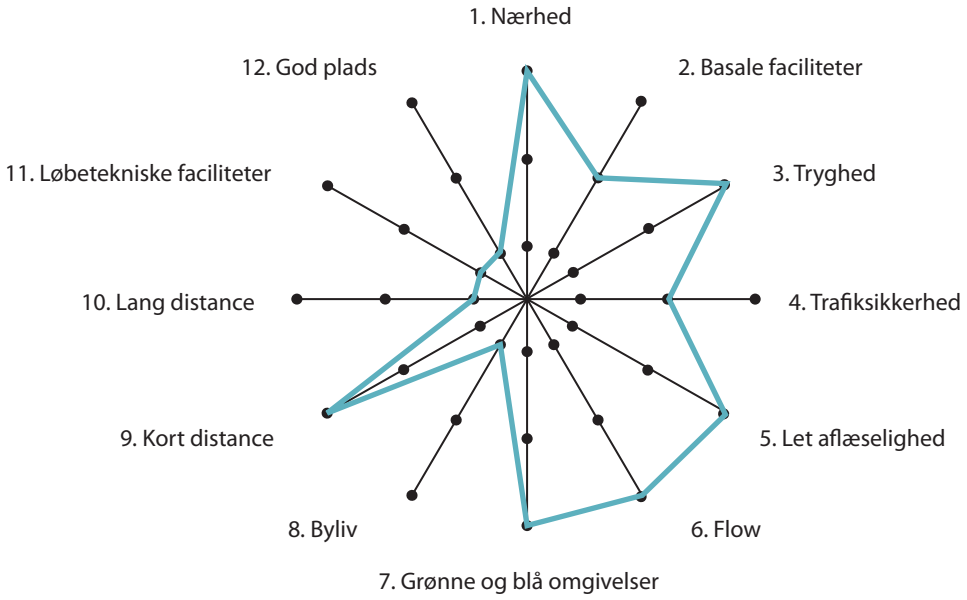
Hverdagsløberens rute starter og slutter ved hoveddøren og har typisk en kort distance på omkring 5 km. Hverdagsløberen er lokalt orienteret. Han eller hun sætter pris på at bruge sit lokalområde til at bevæge sig i og er derfor også stærkt optaget af, at ruten skal ligge i nærhed til hjemmet. De fleste hverdagsløbere fremhæver oplevelsen af flow og ro som vigtigt, hvilket betyder, at mange søger væk fra byens trængsel og ind i byens grønne omgivelser og rekreative åndehuller som fx søerne, Kastellet eller Fælledparken i København. Disse steder er kendetegnede ved, at de er let aflæselige som ruter og trygge "kulturelle løberum" i den forstand, at de kollektivt opfattes som byrum, hvor folk bevæger sig, har sportstøj på og løber. For en stor gruppe hverdagsløbere, særligt dem som ikke allerede er i god form, er det vigtigt ikke at føle sig udstillet i byen og undgå den "urbane catwalk". Mange hverdagsløbere ønsker ikke at blive set, men er samtidig bevidste om det sociale rum, de er en del af, når de løber. Mange vælger bevidst at løbe dér, hvor andre løber, fordi det er trygt og giver oplevelsen af "at være usynlige og i samme båd", som en løber udtrykker. Søerne i København kan således både fortolkes som et meget synligt rum, hvor løberne i høj grad bevæger sig på en urban catwalk, men fordi så mange løber der samtidigt, forsvinder den enkelte alligevel lidt i mængden.

Hverdagsløberen har behov for at søge væk fra byens larm, menneskemylder og trafik, og byliv figurerer derfor lavt blandt de rumlige præferencer. Mange forestiller sig den ideelle løberute som et rekreativt og grønt forløb med træer, blødt underlag og stilhed, og for mange hverdagsløbere står forestillingen om den gode løberute i klar modsætning til det at løbe i byens rum. Byen opfattes som larmende, trafikeret og forurenet, mens løberuten ses som grøn og sund. Hverdagsløberen vælger derfor ofte den korteste strækning fra hoveddøren til den nærmeste park, hvor de kan løbe uforstyrrede rundstrækninger, mens turen frem og tilbage gennem byens rum opleves som en barriere og transit, der skal overstås.

Hverdagsløberen: Motivationer



Hverdagsløberen: Rumlige præferencer



Byløbetype 2. Løbeentusiasten

KILDE: Caseanalyse, desk research og interview med løbere i Marathon Sport
ORGANISERINGSFORM: Selvorganiseret
TYPISK TIDSPUNKT FOR LØBETUR: Morgen, sen eftermiddag, aften, weekender

Løbeentusiasten er den gruppe af løbere, som er særligt "bidt af at løbe". Ofte er det løbere, som også løber i klub. For løbeentusiasten ligger der et konkurrenceelement i løbeturen i forhold til både andre løbere og i forhold til at udfordre egne fysiske og mentale grænser. Løbeentusiasten løber alene og med motion som tydelig motivation for at "presse sig selv, forbedre sine resultater og sætte nye mål".

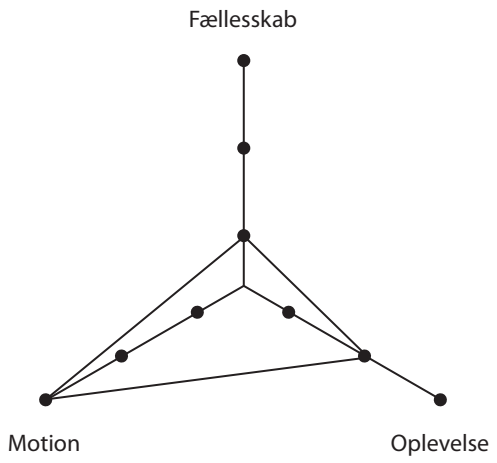
Løbeentusiasten løber lange distancer og gerne 20 til 40 km om ugen. Denne gruppe har ligesom hverdagsløberen sine egne ruter i hovedet, men hvor hverdagsløberen er afhængig af, at ruten danner en rundtur på 5-6 km fra hoveddøren, kan løbeentusiasten komme længere omkring og er derfor ikke så afhængig af nærhedsprincippet. Løbeentusiasten er mere uafhængig af boligens placering i forhold til attraktive løbesteder, som ofte er ubrudte sti- og vejforløb som fx Amager Fælled eller langs Bellevue. De første kilometre fra hoveddøren, som for mange hverdagsløbere udgør en stor del af den samlede distance, opfattes af løbeentusiasten som en fase, der bremser løbeflowet: "Lige udenfor min dør skal jeg krydse trafiklys og rundkørsler, som er gearede til andre bevægelsesmønstre. De første 2 km er et helvede".

For løbeentusiasten hænger tilrettelæggelsen af ruten sammen med et stort behov for ubrudt flow og uforstyrrethed på strækninger op til 10-15 km. Løbeentusiasten undgår helst både andre trafikanter, cyklister, bilister og gående, og modsat hverdagsløberen fravælger mange entusiaster også at løbe i byens klassiske og let aflæselige løberum. Løbeentusiasten tager eksempelvis afstand fra løbeturen rundt om søerne i København, fordi der er for mange trafiklys og for mange andre løbere, som de skal dele pladsen med: "Søerne er for nemt og for forurenet, og der er for mange stop. Hvis du løber der, er du ikke en rigtig løber". Mange løbeentusiaster differentierer sig på denne måde fra andre løbere og er opmærksomme på deres egen løbeidentitet som særligt engagerede løbere.

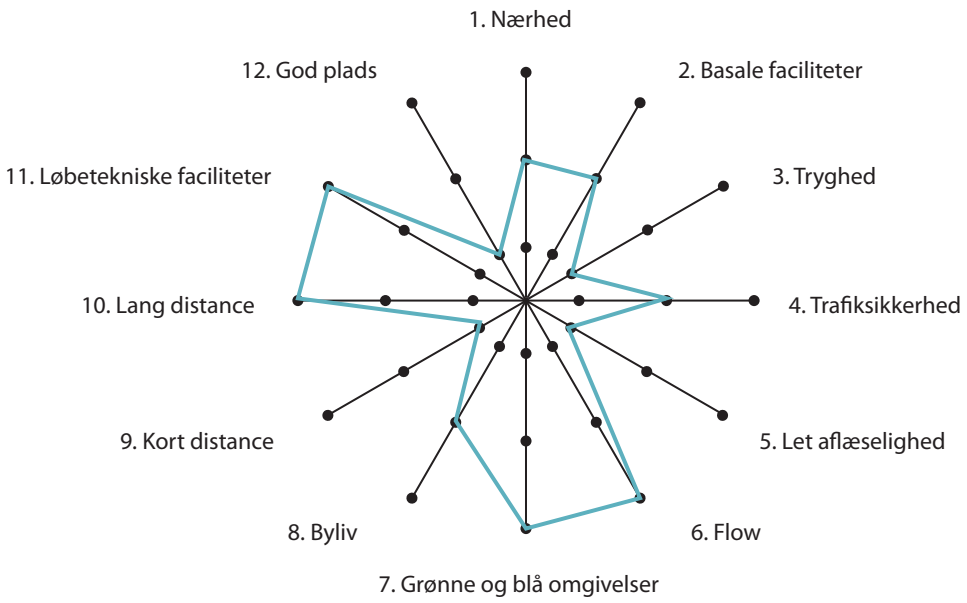
Løbeentusiasten går ikke på kompromis med sin rute og tilrettelægger den, så den perfekt matcher flow og tekniske løbediscipliner som intervaltræning, slow-run, leg-speed med mere. Det tekniske fokus betyder imidlertid ikke, at løbeentusiasten fravælger oplevelser undervejs. Løbeentusiasten udfordrer sine typiske ruter ved eksempelvis at løbe den modsatte vej, fordi "det giver en helt anden oplevelse og man ser ting, man ellers ikke har lagt mærke til." En anden løbeentusiast fremhæver, hvordan udviklingen af byens infrastruktur har betydning for tilrettelæggelsen af de mentale ruter: "Før Bryggebroen kom, havde jeg aldrig løbet på Fælleden, fordi der ikke var en naturlig forbindelse fra Vesterbro. Nu løber jeg over broen og kombinerer, hvor langt jeg vil løbe".

Løbeentusiasten er en væsentlig mindre gruppe end hverdagsløberne, imidlertid kan grænsen mellem hverdagsløberen og løbeentusisten være flydende, og de fleste løbeentusiaster starter som hverdagsløbere.

Løbeentusiasten: Motivationer



Løbeentusiasten: Rumlige præferencer



Byløbetype 3. Klubløberen

KILDE: Interview med Sparta & Frederiksberg Idrætsforening
ORGANISERINGSFORM: Organiseret
TYPISK TIDSPUNKT FOR LØBETUR: Eftermiddag og aften

At være klubløber er ikke et spørgsmål om at løbe en bestemt distance, men et udtryk for ønsket om at tilføje sin træning en social dimension. At løbe i klub er mindre fleksibelt og mere skemalagt, og mange klubløbere løber både i klub og for sig selv. Endelig giver klubben mulighed for at løbe sammen eller træne samtidigt som familie, fordi løberuterne og omklædningsfaciliteter ligger i forbindelse med andre idrætsfaciliteter. Mange forældre i den københavnske løbeklub Sparta tager børnene med og kombinerer deres egen løbetræning med fx atletiktræning til børnene.

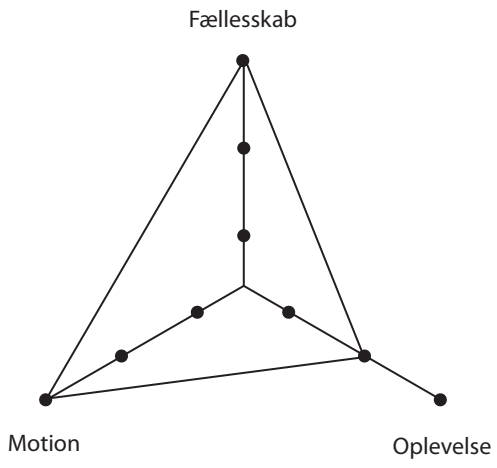
Spartas løberuter udgår fra Idrætshuset på Østerbro, mens Frederiksberg Idrætsforenings (FIF) ruter starter forskellige steder på Frederiksberg. Ind i mellem omlægges ruterne til grønne områder uden for byen som Dyrehaven eller Bagsværd Sø. Sparta og FIF forstår sig selv som urbane løbeklubber og tilpasser bevidst deres træning til byen ud fra devisen: "Vi er i en by, så vi prøver at bruge den", som det udtrykkes af Bente fra Sparta.

For Sparta og FIF handler løb både om motion, oplevelse og fællesskab. Ruterne vælges ud fra distance og mindst mulig trafik. Sparta løber fx aldrig ad Østerbrogade pga. fodgængere, mens FIF aldrig løber ad Vesterbrogade, fordi den på samme måde er for trafikeret. For klubløberne, hvor man løber mange sammen, er god plads en vigtig rumlig præference. De lange løbeture planlægges særligt efter basale faciliteter som fx vandposter: FIF løber omkring Korsgadehallen for at tanke vand på vej mod søerne, mens Sparta ofte træner i Kongens Have, på Kastellet eller i Kildevældsparken om sommeren, fordi her er mulighed for at drikke vand. Omvendt løber klubberne mere på asfalt om vinteren, da de løber, hvor der er gadebelysning og sneryddet. Både Sparta og FIF forsøger således på bedste vis at tilpasse sig byens rammer og tackle udfordringerne med dårlig belysning og dårligt føre om vinteren.

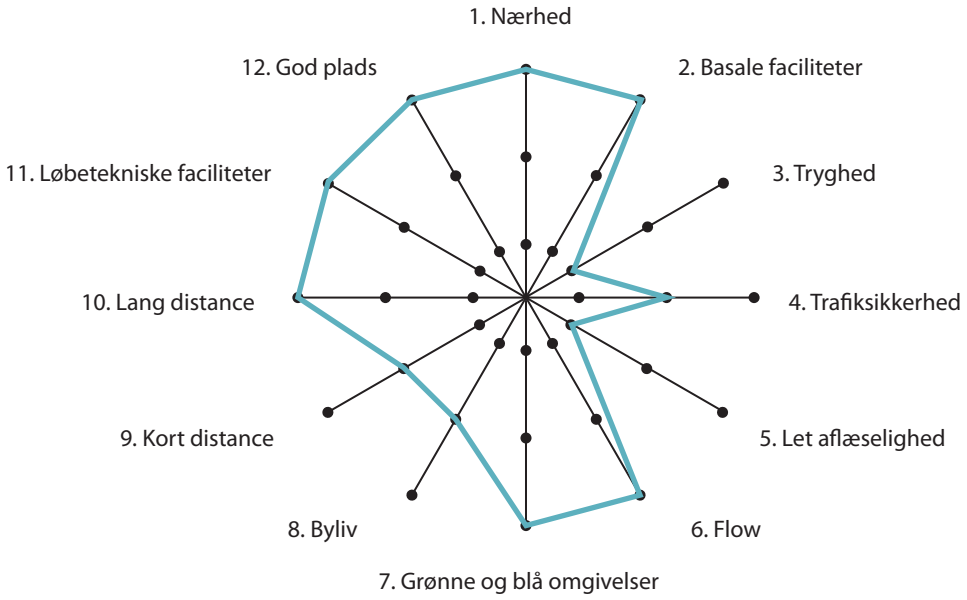
Klubløbernes tilgang til byen er præget af en bevidst brug af byens landskab. Selvom ruterne vælges ud fra mindst mulig trafik og mest muligt flow, udnytter klubberne samtidig byens mange forhindringer og barrierer i deres løbetræning. Både Sparta og FIF varierer og lægger deres ruter efter bestemte byrum og bygninger, som i kraft af deres rumlige karakter egner sig særligt godt til fx trappetræning, fartleg og tempoløb. Ubrugte trappeopgange i Rigshospitalet og Domus Vista anvendes til trappetræning, Søndermarken egner sig til bakketræning, parkerne er gode til tempoløb, mens de lange flowintervaller foregår ude af byen. Endelig kan lyskrydsenes stop udnyttes konstruktivt til udstrækning. FIF beskriver, hvordan løb i byen dermed bliver til en særlig genre inden for teknisk løb, hvor du hele tiden skal være opmærksom og tage hensyn, fordi du løber på kantsten, fortove, flader der hælder, i skiftende terræn, på skiftende underlag og blandt mange andre mennesker og bevægelsesformer.

I Danmark er mindre end hver tiende løber medlem af en løbeklub. Denne gruppe er således markant mindre end den store gruppe af hverdagsløbere.

Klubløberen: Motivationer



Klubløberen: Rumlige præferencer



Byløbetype 4. Opdagelsesløberen

KILDE: Interview med Annebeth Rasmussen, løbetræner i Cityløberne
ORGANISERINGSFORM: Semi-organiseret
TYPISK TIDSPUNKT FOR LØBETUR: Eftermiddag

Opdagelsesløberen vægter i særlig grad oplevelser på løbeturen. Et eksempel på denne løbetype er Cityløberne, som er en lille, selvstartet løbeklub med 60 medlemmer, der holder til i DGI Byen på Vesterbro. I modsætning til klubber som Sparta og FIF er ambitionsniveauet først og fremmest at have det sjovt, og løbetræningen er ikke i sig selv det væsentligste. For Cityløberne er selve byen, oplevelsen af byen og glæden ved at udforske byen i fællesskab den primære motivation. Løbet bliver et middel til at udvide den personlige bevægelsesfrihed og erfare nye sider af den velkendte by – både hvad angår byens rum og dens mennesker. For Cityløbernes medlemmer gør løbetøjet, løbet og løbegruppen det muligt at agere anderledes i byen end normalt: "Når du løber med morgenhår og sved på panden, møder du byen i øjenhøjde", som Annebeth fra Cityløberne udtrykker det.

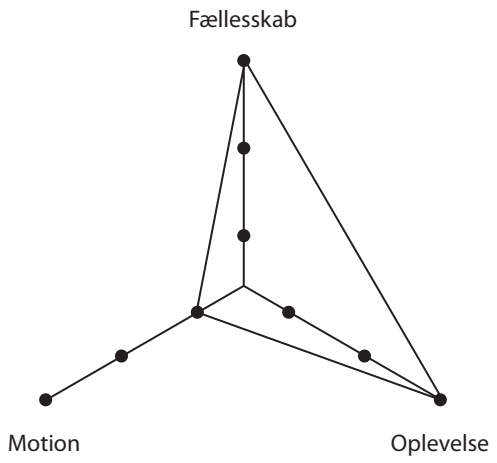
Cityløberne planlægger deres ruter efter at opleve og se "kringelkroge" og nye steder i byen, fx et nyt kunstværk i det offentlige rum, en ny pladsdannelse eller ny arkitektur. De opfatter deres løb som opdagelse og har bl.a. udforsket de midlertidige byrum på Carlsberg. Her opdagede de en lille, hyggelig have og brugte installationerne til bevægelse fx til at gynge og svinge sig i. I lighed med almindelige løbeklubber træner Cityløberne åndedræt, hurtigløb og interval, men det tekniske løb forstås som leg og udfordres hele tiden af stedet. I modstrid med flowdimensionen løber Cityløberne "ud og ind mellem biler" og opholder sig gerne længere tid det samme sted fx på legepladser, parkeringspladser og skaterbaner for at se, hvad stedet kan som løbe- og balancerum og for at løbe "på en legende måde."

Cityløberne kan altså siges at løbe på en særlig urban måde, hvor løbet bliver et middel til at opleve bydele og byrum. Løbeturen gennem hverdagsbyen gør, at de kommer i kontakt med fx børnefamilier, unge indvandrere og "manden på bænken". Cityløberne oplever, at de bidrager med en positiv stemning og smitter andre med deres legeglæde, og de får ofte en hurtig replik med på vejen fra mennesker, de normalt ikke ville komme i kontakt med, fordi "man normalt er lidt tillukket eller måske ligefrem undgår bestemte typer på gaden". Løbet gør kommunikationen ufarlig og uforpligtende, fordi "tempoet og bevægelsen gør, at man kan tale med hinanden, uden at man behøver at stoppe op".

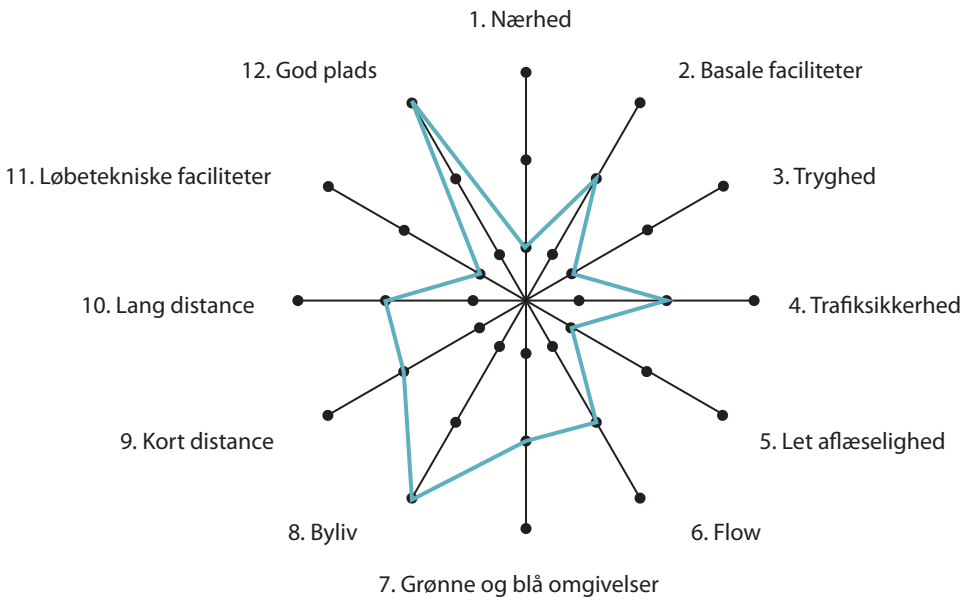
For Cityløberne gør løbet det altså muligt at bryde nogle af de sociale og kulturelle koder, der afgør og afgrænser, hvor og hvordan man opholder sig i en by. Cityløberne viser, at løb også er oplevelse, og at man gennem løb kan gøre steder til sine egne, møde byen på nye måder, bruge selve byen som løberum og samtidig bidrage til byens liv.

Opdagelsesløberne er i antal en meget lille gruppe af løbere. Imidlertid illustrerer de en stigende tendens inden for løb.

Opdagelsesløberen: Motivationer



Opdagelsesløberen: Rumlige præferencer



Byløbetype 5. Netværksløberen

KILDE: Interview med initiativtager Søren Bang Monrad
ORGANISERINGSFORM: Semi-organiseret
TYPISK TIDSPUNKT FOR LØBETUR: Tidlig morgen

Netværksløberen er en løbetype, hvor løb er middel til et helt andet mål, nemlig networking. Et eksempel på denne type af løbere er Copenhagen Business Runners, som er et fagligt løbefællesskab med 52 medlemmer. Gruppen består af bankmænd, advokater, journalister, folketingspolitikere og reklamefolk, der bruger hinanden som sparringspartnere inden for og på tværs af brancherne. Ideen opstod, da initiativtager Søren Bang Monrad flyttede med familien til København og ville gerne skabe et netværk i City. Det faglige løbefællesskab viste sig at være et tidsbesparende alternativ til andre mere formelle netværk og en dynamisk ramme til den professionelle sparring, da løbeturen foregår som en begivenhed på vej til arbejde og giver motion som en ekstra bonus. I lighed med de urbane opdagelsesløbere som Cityløberne er netværksløberne en særlig urban løbetype, som bevidst kobler løb med en bymæssig kontekst.

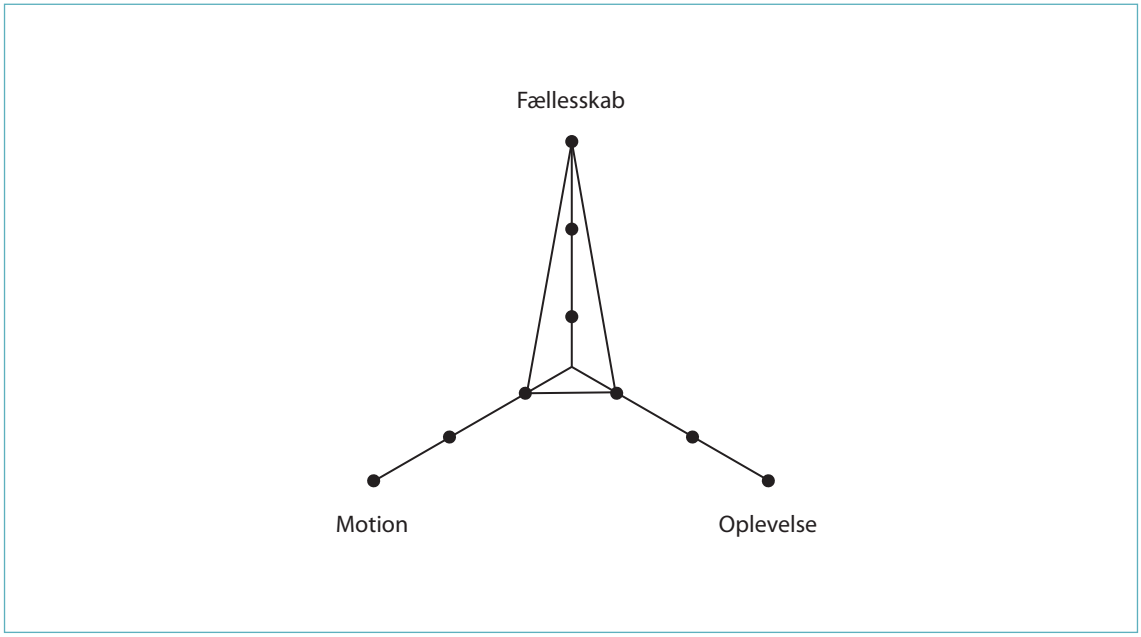
Modsat mange af byens øvrige løbere starter Copenhagen Business Runners ruter ikke ved klubben eller hoveddøren, men planlægges i relation til arbejde og arbejdstiden. For Copenhagen Business Runners er løbeturen en aktivitet på vej til arbejde, hvor selve løbeturen starter ved stationen (ankomsten til byen) eller på et på forhånd planlagt mødested ude i byen. For denne type af netværksløbere skal planlægningen af løbeturen tænkes sammen med kollektiv transport og en række praktiske faciliteter som opmagasinering, bad og omklædning. Copenhagen Business Runners vælger derfor ofte at løbe på Kastellet, fordi området ligger tæt på trafikknudepunktet Østerport. Her er det nemt for alle at komme ind til byen, ud på løberuten og videre til arbejde med offentlig transport efterfølgende. På stationerne har Copenhagen Business Runners også mulighed for at låse deres ejendele inde, men mange gange er de nødsaget til at tage forbi arbejdet med computeren inden løbeturen eller medbringe en bil, hvor tingene kan låses inde. Ind i mellem har de gemt tøj og tasker i buske ved løberutens startpunkt, fordi de har manglet bokse. Copenhagen Business Runners løbekoncept kræver også, at de kan tage bad på arbejdet eller nå forbi en svømmehal på vejen.

Det er vigtigt for Copenhagen Business Runners, at ruten er let aflæselig og udgør et naturligt og klassisk løberum, så de ikke skal bruge tid på at finde rundt undervejs. Fokus er samtalerne, og oplevelsen af omgivelserne er derfor mindre relevant. At få mulighed for at tale er nemmest i byens grønne områder, hvor der generelt er mere plads og ro. Endvidere har Copenhagen Business Runners fundet ud af, at det er en fordel at løbe i byen tidligt om morgenen, før den rigtigt vågner, og trafikken bliver tæt. Her er der mange andre, som er ude at løbe, og der er mere plads til at løbe mange sammen: "Om morgenen er byen en rigtig løbeby", som Søren udtrykker det.

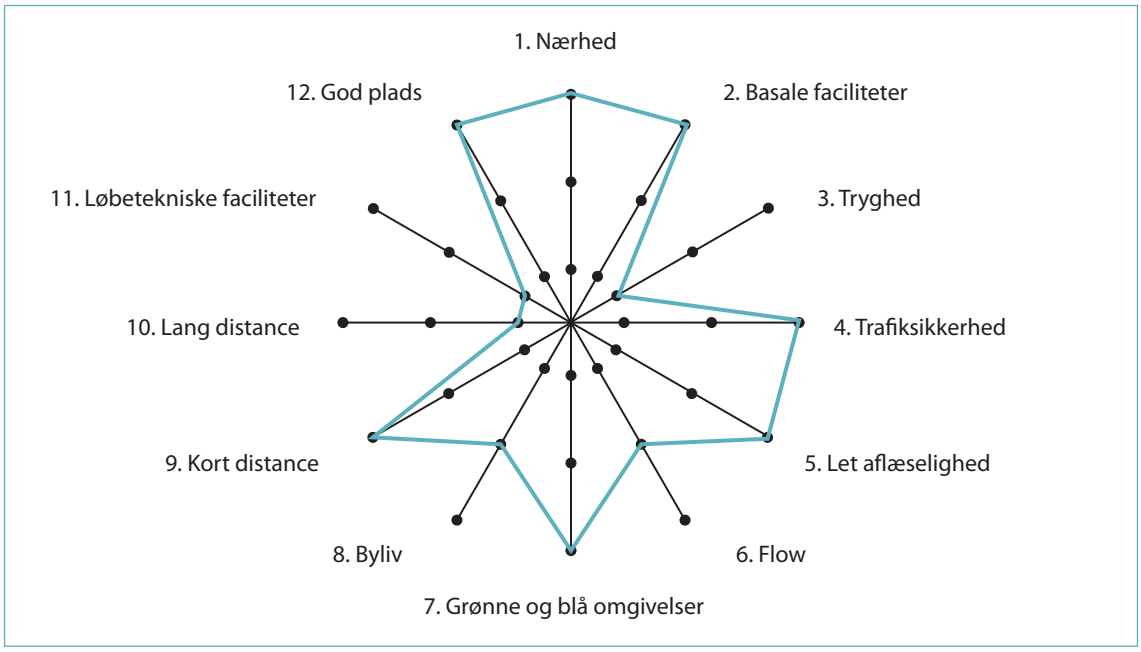
Copenhagen Business Runners er eksempel på en type af byløbere, som bruger storbyen som bevægelsesrum i relation til deres arbejde – og vælger byen som løbested, selvom de bor i landdistrikterne eller tæt på grønne områder i forstæderne. For Copenhagen Business Runners starter løberuten i byens trafikknudepunkter og slutter på kontoret. Denne tendens ses også i forhold til at bruge løb som transportform, hvor flere og flere løber direkte til og fra arbejde som et alternativ til bilen eller cyklen. I takt med at cykelstierne bliver mere og mere trafikerede oplever mange, at løbeturen er hurtigere, mere direkte og mindre stressende.

Netværksløberen er tillige med opdagelsesløberen en ganske lille gruppe, der er udtryk for en ny tendens inden for løb.

Netværksløberen: Motivationer



Netværksløberen: Rumlige præferencer



Opsamling på kapitel 4: Hvad kendetegner byens løbekultur?

Løberne i byen er blevet en gruppe af aktører, som er med til at skabe byliv. Omvendt har byen ligeledes en positiv indvirkning på løberne; de får ejerskab til deres by, møder byen og dens mennesker i et andet tempo og oplever både kendte og ukendte afkroge af byen. Netop løbernes oplevelse af de urbane omgivelser fra et løbende perspektiv og koblingen mellem løb og by skaber nye motivationer for at løbe og nye måder at løbe på, som på forskellig vis udtrykker elementer og tendenser i en urban løbekultur.

Byen bruges som et varieret løbelandskab

Byen består af et varieret landskab, hvor både den fysiske indretning og de sociale og fysiske miljøer skifter. I byen kan løberen veksle mellem trapper, stigninger, lange stræk og korte intervaller samt forskellige typer af underlag. Undersøgelsen af byens løbetyper viser, at mange af løberne formår at vende de urbane rammer og grundvilkår til løbefordele og ser et potentiale i at løbe urbant. Mange af byens løbere formår at udnytte stoppet ved det uundgåelige lyskryds til udstrækning samt at anvende byens vertikale elementer til forskellige træningsformer i relation til løb. Trapper, broer og bygninger skaber således muligheder for et oplevelsesrigt teknisk løb med mange forskellige rumligheder og indbyggede benspænd i ruten. Dette gælder fx byens klubløbere, der beskriver løb i byen som en særlig form for teknisk og fleksibelt forhindringsløb, hvor man skal tilpasse sig byens mange fysiske, trafikale og sociale udfordringer.

Løb som network

Netværksløberne afspejler en ny tendens til at løbe i relation til arbejde og faglige kontakter samt behovet for et fleksibelt løbemiljø, hvor udgangspunktet for løberuten ikke er den private hoveddør, men derimod offentlige og centrale steder i byen som eksempelvis stationen eller arbejdspladsen. Netværksløberne udnytter, at byen både udgør et rekreativt bevægelsesrum, et trafikknudepunkt og et godt mødested for en række professionelle netværk. Netværksløbet kan dermed ses som et andet udtryk en urban løbekultur, hvor kontorfolket hopper i løbeskoene og flytter kontoret ud i byens rum – ud på løberuten.

Oplevelse og opdagelse

Et andet eksempel på noget særligt urbant er Cityløbernes indtagelse af byens offentlige rum gennem løbet. Cityløberne bruger bevidst løbet til at blive klogere på deres by – også på det og dem, som de normalt ville undgå. I forlængelse af Tina Saabys pointe om løbets langsommelighed, udnytter Cityløberne løbet til at erfare det offentlige rum og dets mangfoldighed. Cityløberne peger på interessen for at kombinere bevægelse med oplevelser, der knytter sig specifikt til byens liv, rum og mennesker.

Behov for flow og frisk luft

Selvom mange af byens løbere er opfindsomme i forhold til at bruge byens trapper, trafik og tæthed til at skabe nye legende og udfordrende måder at løbe på, er ønsket om ubrudt flow og frisk luft et generelt ønske og hensyn i forbindelse med løb i byer. Dette gælder i særlig grad løbetyper som hverdagsløberen, klubløberen og løbeentusiasten, hvor sundhed og motion udgør de primære motivationer. For disse grupper udgør trafiklys, trafikhierarkier og forurening grundlæggende udfordringer i forhold til at skabe gode løbemuligheder i byen. Noget kendetegnende for byens løbekultur er således også spørgsmålet om at afbalancere oplevelsesdimensionen med behovet for frisk luft og flow.

hummel
26

KAPITEL 5

LØB I 'NYE BYER'

KAPITEL 5

LØB I 'NYE BYER'

Foruden de fem løbertyper, som er beskrevet i kapitel 4, er et nyt, spirende løbesegment begyndt at blive en del af bybilledet, nemlig de tilrejsende. Af det samlede antal løbere i de danske storbyer udgør de tilrejsende kun en lille gruppe, men ikke desto mindre fortjener denne gruppe et særligt fokus, da denne gruppe af løbere illustrerer en særlig måde at være i og opleve en by på. Samtidig vil kapitlet identificere de træk, som de tilrejsende byløbere har tilfælles med de lokale byløbere, særligt den store gruppe af hverdagsløbere. Kapitlet består af to dele: første del ser på den nye by fra den tilrejsendes perspektiv, og anden del afdækker, hvordan byer og hoteller allerede forsøger at imødekomme de tilrejsende løberes behov.

Den nye by – set fra den tilrejsendes perspektiv

Den tilrejsende løbers møde med den nye by kan foregå på mange forskellige måder afhængig af rejsens formål, varighed, program etc. Mange tilrejsende løbere har ikke planlagt deres nøjagtige løberute i den nye by på forhånd og løber enten spontant ud i byen eller frem og tilbage foran hotellet. Andre kigger kortvarigt på et kort i hotellets reception og løber til den nærmeste park. Der vil i det følgende blive skelnet mellem turisten og erhvervsturisten som to typer af tilrejsende løbere. Hvor turisten løber i den nye by i forbindelse med ferie, løber erhvervsturisten i forbindelse med arbejde, og der er derfor væsentlig forskel på de to typers motivationer for at løbe og deres rumlige præferencer.

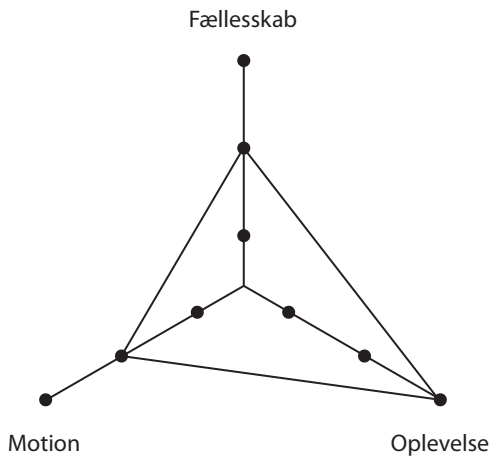
Byløbetype 6. Ferieturisten

KILDE: Spørgeskemaundersøgelser, hotelundersøgelser, interviews med tilrejsende, som løber i nye byer
ORGANISERINGSFORM: Selvorganiseret og guidet
TYPISK TIDSPUNKT FOR LØBETUR: Ikke noget fast tidspunkt

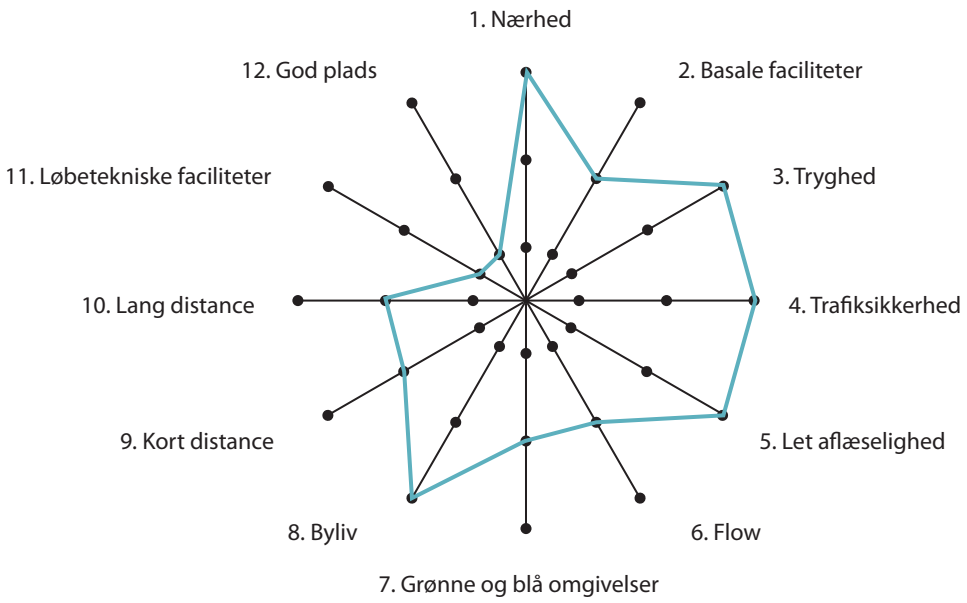
I takt med at flere og flere løber i deres dagligdag, bliver det også naturligt at tage løbeskoene med på ferie. Modsat turistbussen eller taxaen er løbeturen en mere fleksibel og selvstændig måde at opleve den nye by på. Løbeturen gennem den nye by giver den løbende en oplevelse af autenticitet og jævnbyrdighed med byens indbyggere. Og oplevelsen af flow gennem den nye by giver en anderledes kropslig fornemmelse for byens afstande og atmosfære. Ferieturistens motivation for at tage en løbetur på ferien er primært at opleve den nye by på en anden måde, dernæst at motionere og opretholde en sundhedsmæssig status quo på trods af usunde ferievaner. For som en tilrejsende siger: "You can finish the day feeling as healthy as you started in spite of good eating and drinking of local foods".

Ross fra Boston er et eksempel på én af de løbende ferieturister, som for nylig løb blandt de københavnske byløbere, og som altid har løbeskoene med på ferie. Han løber spontant ud i det blå uden at vide, hvor ruten fører ham hen, eller hvornår han vil være tilbage. Hvor lang ruten er, betyder ikke det store: "If its too far, I just walk a little bit". Under sit ophold i København oplevede Ross desuden at løbe sammen med andre på en guidet løbetur, hvad der gav ham en særlig fornemmelse for byen: "Running as a tourist gives me a different perspective and a local experience of street life, different neighborhoods and how close things are. I understand the layout of Copenhagen much better now", fortæller Ross. I umiddelbar modstrid med det klassiske ønske om flow på løbeturen, er der på den guidede løbetur indlagt en række stop, hvor guiden formidler og fortæller. Ross fortæller dog, at netop den guidede løbetur på ferien i København har åbnet hans øjne for at løbe mere oplevelsesorienteret, hvad der også har påvirket hans måde at løbe på som erhvervsturist: "I used to run only to exercise and feel good. Now it's both exercise and experience."

Ferieturisten: Motivationer



Ferieturisten: Rumlige præferencer



Løbetype 7. Erhvervsturisten

KILDE: Spørgeskemaundersøgelser, hotelinterviews, interviews med to forretningsrejsende direktører
ORGANISERINGSFORM: Selvorganiseret og guidet
TYPISK TIDSPUNKT FOR LØBETUR: Tidlig morgen

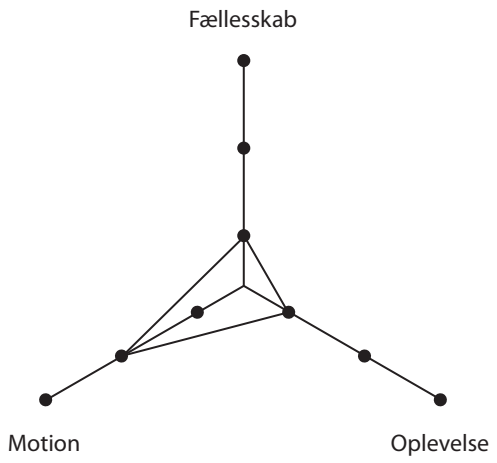
Modsat ferieturisten har erhvervsturisten ikke løbeskoene med på ferie, men med på arbejde. Dette gælder fx for Hans Peter, som ofte også rejser i forbindelse med sit arbejde. Han er ligesom mange andre løbende erhvervsturister direktør i egen virksomhed og har rejst og løbet over hele verden via jobbet. For erhvervsturisterne bliver løbeturen et pusterum, hvor man kan lade op, holde sig i form og få ny energi til en travl arbejdsdag i højt gear. Udover ønsket om motion er en løbetur i en ny by også en god anledning til at opleve det lokale liv uden for mødelokalet og hotellet. Som Hans Peter forklarer: "Det er en god måde at komme ud i det lokale liv. Hvis jeg bare tvang mig op på et af hotellets løbebånd, ville jeg kede mig ihjel efter fem minutter og opleve absolut intet".

Erhvervsturisten løber typisk tidligt om morgenen, før dagens møder og konferencer starter, og gerne kortere ture på 5-6 km, da længere distancer tager for lang tid. Ifølge Hans Peter ville den bedste service være, hvis hotellet havde et kort med eksempelvis tre markerede ruter i tre forskellige distancer, som man nemt kunne finde. Når han har indflydelse på, hvilket hotel han skal bo på, booker han altid et i nærheden af en park for at undgå trafikerede og utrygge gader.

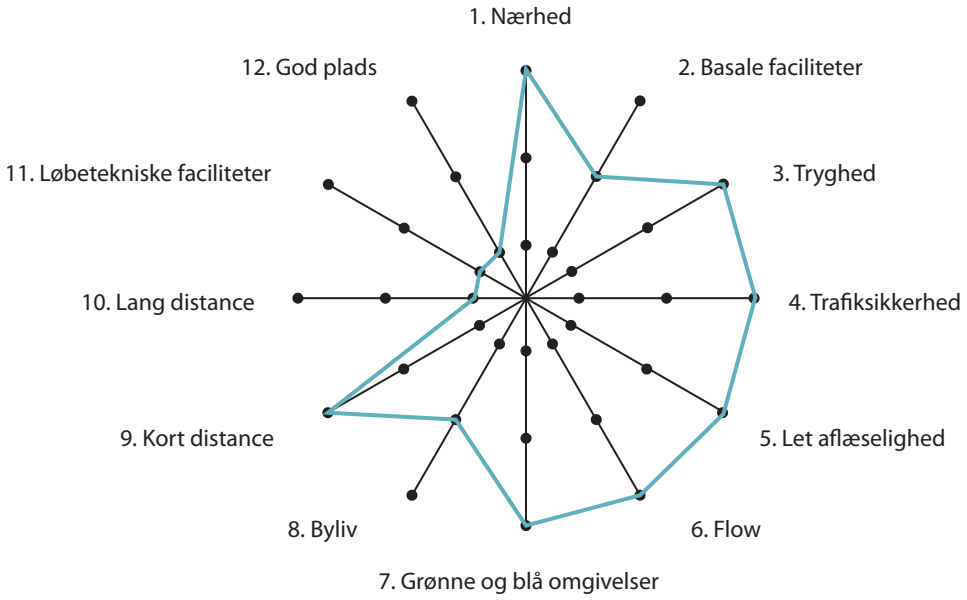
Andre erhvervsturister planlægger i mindre grad en egentlig løbetur i de nye byer og løber oftest blot frem og tilbage fra hotellet, til han eller hun har løbet de 5 km. For dem er det vigtigste, at de føler sig trygge både i forhold til trafik og stedsorientering. En forklarer: "It has to be a safe place, where you can keep the pace and stay safe from cars and traffic. And it has to be a short run. I don't have time to get lost". At undgå at fare vild og holde flowet er ifølge mange erhvervsturister den største udfordring i en ny by. Det væsentlige er, at ruten skal være let aflæselig og overskuelig i sig selv. Ligger hotellet tæt på en park, vælger mange derfor at løbe her. Alternativt vælger mange tilrejsende at bruge nettet til at finde en rute. En fortæller: "Når jeg løber i andre byer, leder jeg efter en god rute, hvor jeg kan komme på fra hotellet og komme hjem igen. Når jeg rejser ud tjekker jeg altid, hvad der sker på løbefronten i den by. Sådan bruger jeg nettet. Jeg ser, hvor de andre har løbet".

Trods udfordringerne ved at finde vej kan mange tilrejsende se potentialet i at opleve den nye by og det lokale liv som erhvervsturist. Hans Peter beskriver, hvad man som løbende turist kan nå at opfange i farten, når man "bare kaster sig ud i det" og løber gennem Mexicos gågader: "Kun 200 meter fra hotellet fandt jeg det smukke byparkanlæg Macro Placa med skygge under træerne, fint til en 5 km tur. Her var der allerede en del aktivitet, skopudsere i gang, avis-sælgere, ældre ægtepar på bænkene, børn der legede. Jeg kom forbi flotte gamle og nye bygninger: Byens katedral, nationalmuseet, politihoved-kvarteret med bevæbnede vagter, statuen af Ignacia Saragoza og flere andre mexicanske koryfæer, som jeg ikke lige fik noteret navnene på i farten. Jeg fortrød på intet tidspunkt, at jeg valgte at bevæge mig ud i det virkelige liv!".

Erhvervsturisten: Motivationer



Erhvervsturisten: Rumlige præferencer



Den tilrejsende løber – set fra byens perspektiv

Storbyerne selv har også opdaget de tilrejsende som en attraktiv målgruppe i relation til løb. Både i Danmark og i udlandet findes en række initiativer og strategier, hvis formål er at synliggøre og brande byen, som et attraktivt løbested for turister. På de følgende sider præsenteres en række tendenser og tiltag inden for løbeturisme.

Hotellet tur-retur

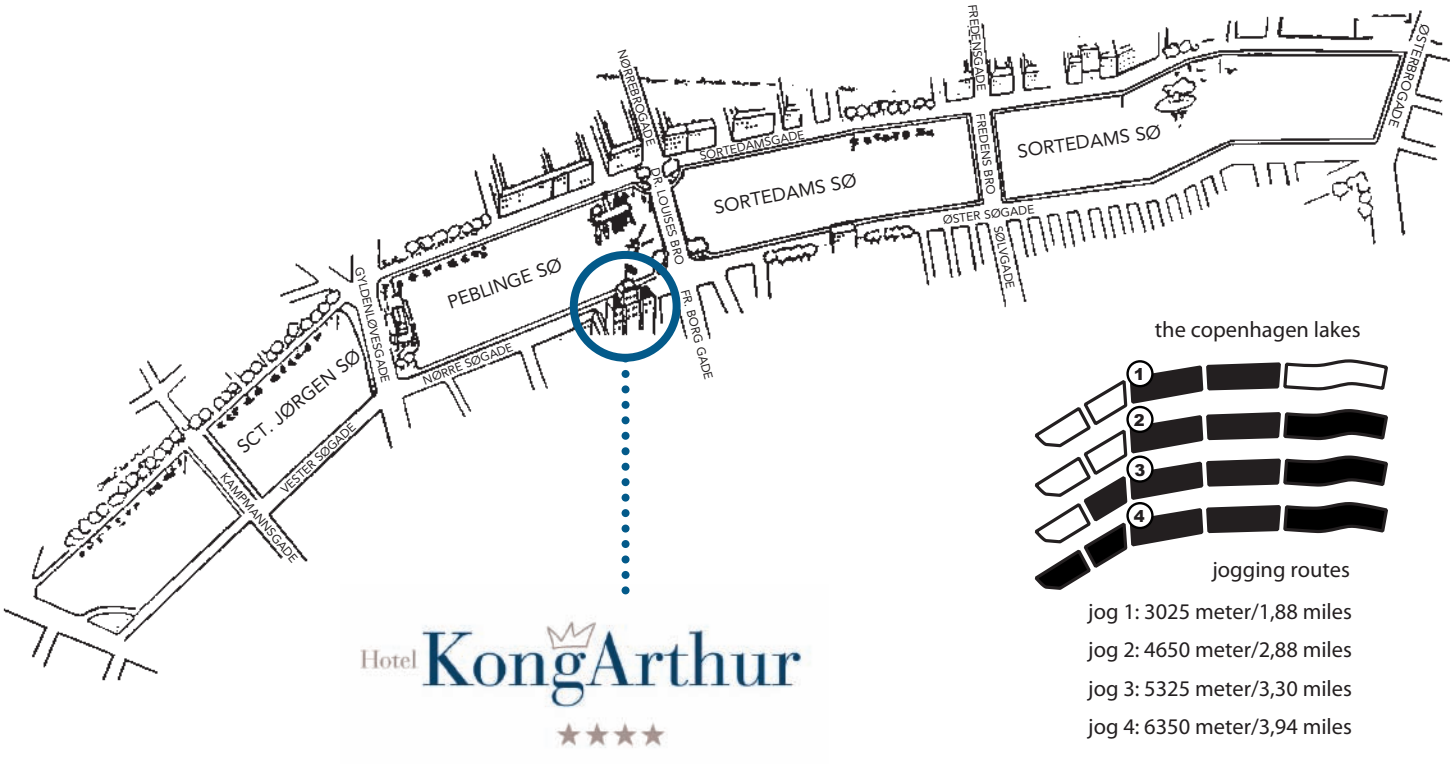
Hotellet udgør en central aktør i relation til løbeturisme og den tilrejsendes tilrettelæggelse af løbeturen. Det er typisk hotellet, som formidler ruterne til deres gæster og guider den tilrejsende til byens gode løbesites, og det er hotellets adresse, som udgør og afgør start- og slutpunkt for den tilrejsendes løbetur i den fremmede by. Hotellet udgør således bindeleddet mellem den tilrejsende og den lokale by.

Mange københavnske hoteller oplever i stigende grad, at gæsterne om morgenen står i receptionen i løbetøj og efterspørger løberuter. De tilrejsende spørger efter, hvor de lokale løber, hvor den nærmeste park ligger, og hvor der er "noget at se". Nogle hoteller anbefaler de kendte løbesteder som fx søerne, også selvom hotellet ligger i modsatte ende af byen. Andre hoteller har imødekommet de tilrejsende løberes ønsker om at løbe i København med mere stedsspecifikke initiativer. I vores analyser af københavnske hoteller er fire typer af initiativer dukket op flere gange.

<u>Koncept 1: Kortet</u>

På Hotel Kong Arthur, Hotel Fox og de øvrige hoteller i Brøchner-kæden, hvoraf flere ligger tæt på søerne, udleverer receptionisten et kort med løberuter på fire forskellige distancer om to, tre, fire og alle fem søer. Kortet over 'The Copenhagen Lakes' har hotellerne hentet på nettet. På Copenhagen Strand Hotel i Havnegade udleveres også kort, men her har receptionisterne, hvoraf flere selv løber, selv udformet to ruter med to forskellige distancer, der starter og slutter ved hotellet. Den korte rute på 5,5 km går langs havnen, forbi Den Lille Havfrue, omkring Kastellet og Kongens Have, mens den lange på 7 km lægger vejen forbi Voldene, Langebro og Christiansborg. Kortgrundlaget er hentet på Google Maps, og ruterne er valgt ud fra mest muligt flow, hotellets nære grønne og blå omgivelser, seværdighederne samt lokale ruteforslag på nettet.

Løbekort over ruter ved søerne i København, Kong Arthur hotel, København.



Små folde-ud løbekort med forskellige indtegnede løberuter tæt på hotellet. Fra Marriott hotel i København og Mandarin Oriental i Boston.

Koncept 2: Leje af løbetøj

Når man kommer ind på Hotel Skt. Petri, møder man to mannequindukker iført løbetøj fra top til tå. Tøjet sponseres af Nike og kan lejes og købes af hotellets gæster. Det koster 50 kr. at leje et par Nike løbesko, og det er således muligt for hotellets gæster at komme ud at løbe, selvom det ikke var planlagt hjemmefra. Initiativet henvender sig primært til turister, som ikke løber i forvejen, og tilrejsende, som ikke normalt løber i nye byer. Det var Nike, som henvendte sig til hotellet, der sagde ja til at samarbejde, da konceptet passer ind i hotellets image og fokus på en sund livsstil.

Koncept 3: Guiden

I forlængelse af Nike-initiativet har en af receptionisterne på Hotel Skt. Petri, der selv er dedikeret løber, taget initiativ til en 'løbeklub' for hotellets gæster. Konceptet med at udleje løbetøj er udvidet med mulighed for at komme på en guidet tur med hotellets medarbejdere hver tirsdag og torsdag morgen kl. 7, man skal bare tilmelde sig dagen før. Ruten er ikke den samme hver gang, det er receptionisten, som "hiver en rute ud af hovedet", når løbeturen begynder. Som oftest løbes en distance på 5 km omkring søerne eller forbi nogle af byens seværdigheder.

Koncept 4: Løbekittet

På Hotel Marriott er der en fast procedure for at servicere de tilrejsende løbere, og konceptet findes på alle Marriott-hoteller på globalt plan. Hotelkæden oplevede, at mange af deres gæster løb om morgenen. Da hotellet samtidig erfarede, at langt fra alle henvendte sig i receptionen, tog hotellet initiativ til et løbekoncept, som både opfordrer flere til at løbe og imødekommer de løbende gæster: hver morgen sætter hotellet et bord frem med vandflasker, håndklæder og små foldere med hotellets logo og løberuter tilpasset hotellets beliggenhed med titlen "Your Personal Jogging Map". Hotel Marriot i København ligger på Kalvebod Brygge, og ruterne går derfor naturligt langs havnefronten. Den lange distance på 7 km går fra hotellet til Den Lille Havfrue og tilbage igen ad samme vej, mens den korte distance på 3,4 km krydser Langebro, tager en rundstrækning på Christianshavns Volde og turen tilbage over broen. Løbekittet henvender sig specifikt til erhvervsturisten, som løber tidligt om morgenen.

Running Copenhagen – Experience the way the locals do

Et andet løbetilbud, som henvender sig til tilrejsende, er den guidede løbetur, hvor en lokal-kendt løber viser rundt i den fremmede by. Konceptet 'sight running' er i dag et globalt storbyfænomen, som findes i blandt andet London, New York, Berlin, Wien og Buenos Aires. København har to løbeguide-firmaer, som begge kombinerer løb og sight seeing: Running Copenhagen og Running Tours Copenhagen.

Initiativtageren bag Running Copenhagen er Lena Andersson, der selv er engageret løber. Firmaet består af 4-5 guider, der med hver sit personlige perspektiv og faglighed viser rundt i København. Running Copenhagen har flere forskellige løbeture, der kredser om forskellige københavnske temaer og viser forskellige sider af byen frem. Løbeturene, der kombineres med personlige anekdoter og info om fx dansk erhvervsliv, boligformer, design, hverdagsliv, kunstværker, seværdigheder, restauranter med mere, har karakter af Københavns Bymuseums og Copenhagen X's guidede ture og er eksempel på dels løbepotentialet i det bebyggede miljø og dels på, at København kan formidles på andre måder end ved den passive havnerundfart med klassiske seværdigheder som Den Lille Havfrue.

Blandt Running Copenhagens kunder er både danske og udenlandske turister, som ønsker at vedligeholde deres motion og opleve hovedstaden på en anderledes måde. Løberne kan eksempelvis komme på den klassiske City Tour, som går forbi byens store seværdigheder som blandt andet Nyhavn og Amalienborg. En anden tur er Businessturen, som starter kl. 7 om morgenen og henvender sig specifikt til dem, der besøger København i forretningsøjemed. Turen tager en time og viser seværdigheder samtidig med, at guiden fortæller om dansk forretningsliv, økonomi og politik. En anden tur, hvis formål er at vise "det lokale København" for de tilrejsende, er Nørrebroturen og Christianiaturen. Nørrebroturen starter lørdag eftermiddag og introducerer den tilrejsende til danske boligformer og bydelens hippe gader ved at lægge løbeturen forbi restauranter, designerbutikker, gadekunst og en typisk københavnsk baggård med blandede boligformer. Herudover arbejder Lena Andersson med et eventkoncept, hvor hun eksperimenterer med at arrangere løbeture, der præsenterer turisterne for klassiske københavnerevents som fx Copenhagen Jazz Festival og Copenhagen Pride.

Lena Andersson, der selv har erfaringer med at løbe som erhvervsturisten på rejser til udenlandske storbyer, ser et socialt og fagligt potentiale i at løbe sammen som forretningsrejsende: "På mine rejser har jeg selv opdaget, at man networker bedst i de uformelle rum som for eksempel på en løbetur eller i baren. Flere af deltagerne på de tidlige Businessløbeture kl. 7.00 er forretningsrejsende, og jeg har oplevet, at de også bruger løbeturen til at networke".

Selvom Running Copenhagen også vægter motionsdelen, fylder den autentiske og anderledes oplevelse af byen mest. Guiderne stopper op og fortæller undervejs, de tager billeder af løberne foran seværdigheder og giver deres kunder mulighed for selv at tage billeder undervejs. Målet for løbeturene er at give et overblik over et område af København og en anderledes turistoplevelse.

Løbeture for turister, som dem Running Copenhagen arrangerer, udvider også løbepotentialerne og mulighederne i byen for den lokale løber. Running Copenhagen oplever en stigende interesse fra lokale københavnere, som trænger til ny løbemotivation. For den lokale løber viser guidens opmærksomhed på det særligt københavnske nye sider af den velkendte by og inspirerer til at løbe nye steder. Hvor den tilrejsende oplever at blive en del af det lokale bybillede, oplever den lokale løber den velkendte by med nye øjne og får dermed oplevelsen af at være turist i egen by. For begge oplevelser gælder, at løbeturen gennem byen bliver et middel til at opleve og tilegne sig nye steder.

Running Copenhagen guider blandt andet sine kunder på løbeture til Nørrebro.

Opsamling på kapitel 5: Løbekultur som citybrand

Både turisten og erhvervsturisten tilrettelægger deres løbeture ud fra både at få motion og få en oplevelse af den by, de befinder sig i, men hvor motionen er førsteprioritet hos erhvervsturisten, er turisten i højere grad ude efter at få lokal oplevelse med løbeturen. Erhvervsturisten går målrettet efter de let aflæselige rum som fx byens parker, mens turisten i højere grad har tid til at vove sig ud i byen og opleve det lokale hverdagsliv.

Tendenser på tværs af løbetyper

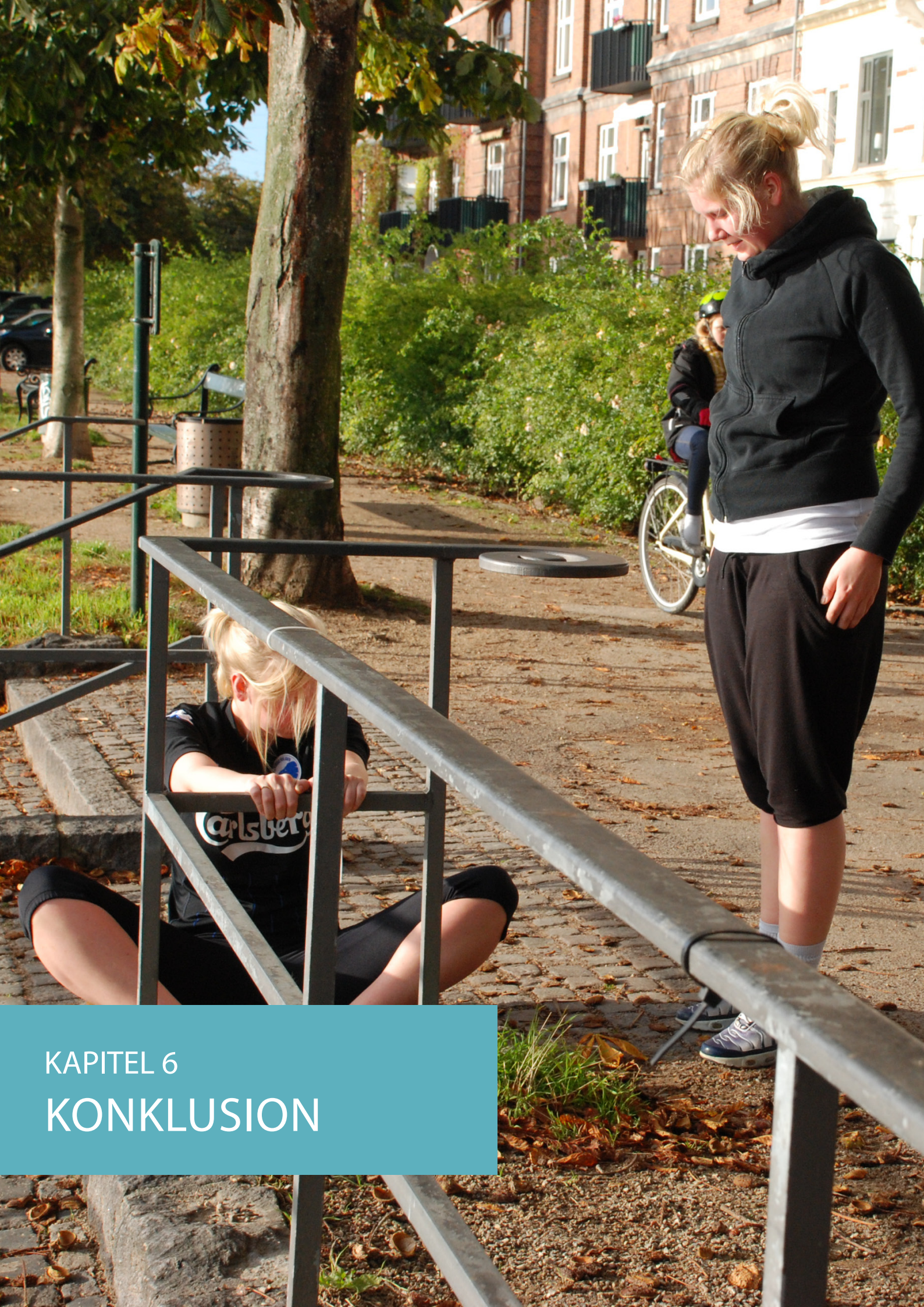
Kigger man på tværs af de forskellige løbetyper tegner der sig umiddelbart to forskellige rumlige præferenceprofiler: Erhvervsturistens fokus på flow, korte distancer, nærhed til udgangspunktet og ønsket om at vedligeholde sin motion er meget lig den store gruppe af hverdagsløberes præferencer, mens turistens måde at løbe på minder om opdagelsesløberens spontanitet og fokus på oplevelser og seværdigheder, hvor løbet også bliver et middel til at udforske byen, dens hjørner og skævheder, bygninger, liv, monumenter og mennesker.

Formidling – en særlig udfordring for de tilrejsende

Noget af det, som gør den tilrejsende løbers behov en del anderledes end den lokale løbers, er, at de ikke kender de byer, de løber i og derfor har et større behov for en let aflæselig rute. Formidling af ruter via nettet, hotellet eller i det fysiske byrum udgør derfor et vigtigt aspekt af løbeturen for den tilrejsende. De to typer af tilrejsende har imidlertid forskellige behov, hvad angår formidling af seværdigheder, byliv, bygninger, historiske monumenter, kunstværker, arkitektur med mere. Hvor turisten i højere grad er tilbøjelig til at stoppe op og fx indtage læsemateriale, er behovet for flow større, når det gælder erhvervsturisten.

Byen og den tilrejsende løber

Byens bevægelseskultur og puls smitter af på de tilrejsende og efterlader indtryk af et aktivt, unikt og pulserende liv. Den autentiske oplevelse af den lokale bevægelseskultur kan både opnås visuelt, hvor den tilrejsende får mulighed for at være publikum til byens liv, og kropsligt hvor den tilrejsende selv deltager ved eksempelvis at løbe. På samme måde er både tilstedeværelsen af en aktiv befolkning af idrætsudøvere i byens rum og selve byens fysiske indretning med idrætsfaciliteter med til at give en by et troværdigt brand som en sund by med en særlig bevægelseskultur.



KAPITEL 6

KONKLUSION

KAPITEL 6
KONKLUSION

Dette kapitel opsummerer undersøgelsens hovedkonklusioner på tværs af de forskellige kapitler og peger på en række anbefalinger til, hvordan løb i byer kan fremmes, så samspillet mellem løb og by styrkes. Med andre ord: Hvordan kan byen blive et bedre sted for løberne? Og hvordan kan løberne bidrage til bylivet?

1. Brug det særlige ved byen

Selvom mange løbere foretrækker at løbe i grønne områder, er byens løbesteder langt fra begrænsede til udelukkende at være rekreative. Byens løbere og løbeklubber er kendetegnet ved at indtage hele byen – også de mere urbane og bebyggede områder. Dette sker enten helt af sig selv, fordi langt størstedelen af byens selvorganiserede løbere starter og slutter deres løbetur ved gadedøren i deres lokalmiljø, eller helt bevidst, fordi byens løbere opsøger byens urbane kvaliteter og byliv, fordi disse tilføjer løbeturen nye dimensioner, oplevelser eller muligheder. Byens gader, boligområder, bygninger, broer og mange kontraster – arkitektoniske såvel som sociale og kulturelle – kan således med fordel inddrages i etableringen af urbane ruter og udviklingen af fleksible og nytænkende løbefaciliteter.

Missing links

De færreste af byens løbere foretrækker at løbe på anlagte løbeanlæg, hvor ruten er defineret fra start til slut. De fleste stykker i stedet deres egne ruter sammen, så ruten matcher deres personlige behov og rumlige præferencer. Dette har betydning for planlægningen af løbefaciliteter i byerne. I storbyer vil det således ofte have større betydning at skabe nye passager i form af eksempelvis en ny bro eller et fjernet hegn frem for at anlægge deciderede ruter, fordi såkaldte 'missing links' åbner op for en bred vifte af løberuter, som gør det muligt for løberne at variere deres ruter, skyde genveje og løbe på kryds og tværs af byens områder. En anden vigtig anbefaling i forhold til at sikre ruternes fleksibilitet, er at undgå ensrettede ruter. Som erfaringerne fra Byens Grønne Puls har vist, skal markeringerne gå i begge retninger, så flest mulige løbere kan stå af og på – uanset om de kommer fra den ene eller anden ende af byen.

Brug ruten til at skabe nye sammenhænge

I forlængelse heraf kan løberuter anvendes strategisk til at åbne barrierer, skabe nye passager og åbne for nye forbindelser og sammenhænge i byen. Det kan både ske ved at sammenknytte forskellige områder, kvarterer, parker og stisystemer eller ved at skabe flere forskellige decentrale udgangspunkter for løberuter tæt på boligområder. Løb kan desuden anvendes strategisk i forbindelse med aktivering af nye og ellers ukendte byområder, som ved at blive iscenesat eller brugt som løbesteder og bevægelsesrum tages i brug og kommer på det mentale bykort. Løb kan iscenesættes som event i stil med Arkitekturløbet eller etableres som midlertidige ruter og pop-up-elementer, fx i forbindelse med udviklingsområder som Nordhavnen og Carlsberg.

Gør byens udfordringer til bevægelsesmæssige fordele

Byens trafik, tæthed og menneskemylder er en udfordring for løberen. Kun få steder giver mulighed for lange, rolige løbestrækninger, og risikoen for at blive distraheret og bremset af rødt lys er stor. Byens mange forskellige typer af landskaber og rum kan dog med fordel udnyttes til at skabe et varieret og teknisk udfordrende løbelandskab og dermed vendes til en fordel for løberen. Fx kan steder med bakker og trapper samt forskellige typer af stier udgøre særlige løbeudfordringer og faciliteter for teknisk løb, som løberen kan vælge imellem og bevidst kan opsøge og løbe langt efter. Som undersøgelsen har vist, har flere løbeklubber og løbeevents taget byens trappeopgange og arkitektur i brug i forbindelse med specifikke former for træning. Også byens trafikregulering kan på samme måde tænkes ind i et løbelandskab som ophold på ruten, hvor man kan drikke vand, strække ud, træne, læse om en

seværdighed, mens man venter på grønt lys. Endelig kan man overveje om byens transitsteder og stationer, hvor der typisk er opbevaringsskabe med plads til taske og overtrækstøj, kan gøre det muligt for byens og forstædernes løbere at påbegynde løberuten andre steder end hjemmefra?

2. Vær bevidst om målgrupperne

Der er stor forskel på, hvorfor og hvor man løber. Undersøgelsen tegner portrættet af syv byløbetyper, der alle er at finde i det aktuelle bybillede, for herigennem at illustrere de mange divergerende motivationer og rumlige præferencer for løb og løberuter. En forståelse for disse er essentielt for at begribe, hvorfor storbyer er blevet så populære som arenaer for løb. Dette gør sig også gældende i et planlægningsperspektiv.

Planlæg differentieret

Det er afgørende at gøre sig bevidst hvem, der er målgruppe for en ny løberute eller løbeinitiativ. Er det én bestemt målgruppe, der ønskes imødekommet, eller er målet at ramme bredt? Som vist i kapitel 4 er der en række overlap mellem de forskellige løbetyper og dermed også gode muligheder for at planlægge til mere end én målgruppe på samme tid. En model kan være at tænke i muligheden for flere forskellige distancer og elementer på et samlet rutenetværk. Det vil give gode muligheder for fx hverdagsløbere og tilrejsende, som typisk løber omkring 5 km såvel som løbeentusiasten, der kan koble flere ruter sammen og på den måde skabe sig en strækning, der passer til hans eller hendes behov.

Hav særskilt fokus på løbere

Det stigende antal løbere i byens rum betyder, at løberne kæmper med byens øvrige aktører om den begrænsede plads. 'Kampen om fortovet' er således en problemstilling i forbindelse med løbernes møde med særligt gående og cyklende. Løberne benytter sig af fortove, cykelstier og vejbaner, som i udgangspunktet er tiltænkt fodgængere, cyklister og bilister. Byens løbere er tvunget til at indpasse sig i et bylandskab, som er planlagt med andre bevægelsesformer for øje. Set fra løbernes perspektiv kan den perfekte løbeby derfor tilbyde særlige løbespor, som primært er designet til løb – både hvad angår underlag, faciliteter og ubrudte forløb. Kunne man i forlængelse heraf forestille sig særskilte anlæg til løb, udviklingsområder med særligt fokus på løb, midlertidige zoner tilegnet løbere, pendler-løberuter eller fortove med reserverede tidspunkter til løb (fx kl. 6-8 om morgenen)?

Skræddersy ruter til den tilrejsende

Som vist i kapitel 4 deler løbeturisten og hverdagsløberen mange af de samme behov og rumlige præferencer. Imidlertid er der også særlige omstændigheder knyttet til den tilrejsende. Den tilrejsende kender ikke byen, har ofte ikke meget tid og bor typisk på hoteller, som ligger i særlige dele af byen, hvor der umiddelbart kun er få hverdagsløbere. Dette gælder især for erhvervsturisten, som står med nogle helt særlige udfordringer, når han eller hun skal ud at løbe. Den første og største udfordring for denne løbetype er at finde en god, overskuelig og tryg løberute tæt på hotellet, som kan gennemføres før dagens første møde. Ruten skal derfor ikke være for lang, og risikoen for at fare vild skal være minimal. Samtidig må ruten gerne være oplevelsesrig og have en bestemt længde. Ofte efterspørges korte ruter, som både fører forbi seværdigheder og gennem autentiske bymiljøer, som bringer turisten tæt det lokale by- og hverdagsliv.

Som vist i kapitel 5 imødekommes den tilrejsende løber i dag af en række københavnske og udenlandske hoteller, men der er generelt ganske få byer, der har øje for den tilrejsende løbers konkrete behov. At skabe løberuter målrettet turisme er et nyt felt, hvor der er gode muligheder for at udfordre og udvikle, hvordan løberuter tænkes og planlægges af både planlæggere og løberne selv. Herunder følger en række punkter, som bør medtænkes, når der etableres løberuter for tilrejsende:

- Ruter skal ligge tæt på hoteller
- Ruter skal være nemme at finde og svære at fare vild på
- Korte distancer (5-6 km)
- Rundstrækninger frem for løb mellem A og B
- Den urbane kontekst skal vendes til en fordel ved at bygge på den tilrejsendes opdagelseslyst
- Samarbejde med hoteller om formidling af ruter
- Samarbejde med lokale løbeguides og løbeturisme-virksomheder
- Temaruter, der giver mulighed for at opleve forskellige aspekter af byen
- Formidling af steder og seværdigheder under, før eller efter løbeturen

- Formidling på nettet, så den tilrejsende i forvejen kan søge information om ruten og stedet
- Brug af mobil teknologi til formidling af rutens placering og oplevelser undervejs

Vælg den rigtige form for formidling

Formidlingen af løberuter er afgørende for deres popularitet, særligt når det gælder løb i 'nye byer'. Formidling af løberuter kan både foregå virtuelt på en hjemmeside og via kampagner, flyers, brochurer m.m. – alt afhængig af målgruppen. Der er eksempelvis stor forskel på, hvilken type af kommunikation, der vælges, herunder hvilket produkt, der kommunikeres og hvilken strategi, der tages i brug, hvis målgruppen er enten hverdagsløbere, løbeentusiaster eller tilrejsende: Hvor løbeentusiasten primært vil finde sine ruter gennem eget netværk og egne erfaringer, kan hverdagsløberen have større gavn af at blive inspireret til at indoptage nye ruter, og den tilrejsende har i endnu større grad brug for at blive vejledt i sit valg af rute i 'den nye by'.

3. Tænk løberuter som oplevelse

Oplevelsesdimensionen ved løb spiller en stadigt større rolle, og byens sociale intensitet og fysiske tæthed gør oplevelser til et oplagt og centralt aspekt af løb i byer. Tendensen til at kombinere løb med oplevelser ses både i forbindelse med planlægning af løberuter som fx Kløverstier og RudersdalsRuten, men også løbefællesskaber som fx opdagelsesløberne tillægger oplevelsesdimensionen og stedets identitet stor betydning. Tendensen peger på et uudnyttet potentiale for oplevelsesorienterede ruter i byer, som kobler løb med attraktioner, byliv og stedserfaring – for både lokale og tilrejsende løbere. Oplevelsesaspektet kan tænkes ind i planlægningen på flere måder.

Tænk motion som stedsoplevelse og byliv

Løb og løbere er i dag en del af byens liv. Ved planlægning af løberuter i byer er der derfor et stort potentiale i at skabe synergi til byens øvrige byliv, herunder andre bevægelseskulturer, men også til eksempelvis café-, plads- og kulturliv. Ruterne kan planlægges med byens arkitektoniske, landskabsmæssig, historiske, kulturelle og sociale kvaliteter for øje og bruges som eksponering af byområders særlige stedskvaliteter til gavn for lokale løberes opdagelses- og oplevelsestrang og tilrejsende løberes oplevelse af at være turist i en ukendt by. På den måde bliver løberuten og løbeturen en kropslig stedserfaring og en personlig og sanselig tilegnelse af byen og dens byrum. Oplevelsesaspektet kan også bidrage til at give løberen alternative oplevelser af hverdagsbyen og nye perspektiver på den eksisterende og velkendte by eksempelvis ved at etablere ruter, som fører løberen gennem byens baggårde, bagsider og oversete grønne områder.

Overvej problematikken mellem oplevelser og flow

Samtidig er tendensen til at inkludere oplevelser i løbeturen på sin vis i konflikt med selve løbets DNA, som for mange løbere er lig med ubrudt flow og mental ro. Som vist i kapitel 4, kan opdagelsesløberen og de urbane klubløbere ses som en pragmatisk og innovativ konsekvens af mødet mellem byliv og løb, hvor byløberne har fundet nye motivationer og måder at løbe på, hvor flow bliver sekundært. For langt størstedelen af byens løbere – fx hverdagsløberne og løbeentusiasterne – udgør flow dog stadig den primære præference i forhold til valg af løbested. I planlægning af løbefaciliteter med fokus på oplevelser skal man derfor overveje, hvem man henvender sig til samt måden, hvorpå fx et steds oplevelser formidles. Hvor nogle målgrupper med glæde vil stoppe op for at læse på plancher, vil andre byløbere i højere grad foretrække, at et læsemateriale i stedet er tilgængeligt enten før eller efter løbeturen. Endelig kan byens ufravigelige stop, fx lyskrydset, anvendes som formidlingspost. På den måde kan oplevelsesdimensionen måske ligefrem fungere som en formildende omstændighed i forhold til byens hindringer for flow.

OVERSIGT OVER KILDER OG METODER

LITTERATUR

Bale, John
2004 - Running Cultures. Racing in time and space. Routledge: London og New York

Center for Idræt og Arkitektur (CIA)
2009 - Aktiverende arkitektur og byplanlægning. 50 eksempler på udvikling af attraktive og aktive byrum

Eichberg, Henning & Jespersen, Ejgil
2001 - De Grønne bølger. Træk af natur- og friluftslivets historie. København: Fredningsstyrelsen. 1.udg. 1985. 2. udg. Gerlev: Bavnebanke 1986. 3. udg. Vejle: DGI 2001

Friluftsrådet
2008 - Friluftsliv i byens grønne område. Idékatalog
2008 - Friluftliv i byens blå områder. Idékatalog
2011 - Stier. Inspiration til planlægning og forvaltning

Idrættens Analyseinstitut (IDAN)
2008 - Danskernes motions- og sportsvaner 2007
2010 - Idræt og motion – hvor er Århus?
2011 - Idrættens virtuelle arenaer
2011 - Motionsløbere i Danmark

Indenrigs- og socialministeriet
2009 - Mere bevægelse i byens rum. Et idé katalog om byfornyelse og moderne legegader

Kulturministeriet
1974 - Idrætten og friluftslivet. Betænkning nr. 709. Det Juridiske Laboratorium ved Københavns Universitet
2009 - Idræt for alle. Breddeidrætsudvalgets rapport – baggrund og analyse

Lokale og Anlægsfonden
2003 - Den tredje bølge – på vej mod en ny bevægelseskultur
2004 - Idrættens fornemmelse for byrum (i samarbejde med SLA og Carlberg & Christensen)
2007 - Tribune No 07 juni
2009 - Steder på ruten – friluftliv som helhedsoplevelse

Syddansk Universitet (SDU)
1999 - Idræt, motion og hverdagsliv – i tal og tale
2006 - Kvinder og mænd i Idrættens rum (i samarbejde med Lokale- og Anlægsfonden)
2009 - København – en by i bevægelse. En sammenfatning af evalueringen.

Van Bottenburg, Prof. Dr. Maarten
2006 - The Secong running Wave. On the growth and size of the running market
and how the KNAU can further develop its market share

EKSPERTINTERVIEW

Andersson, Lena, initiativtager og leder af Running Copenhagen
Bruun, Karsten, initiativtager til Byens Grønne Puls og tidl. ansat i Københavns Kommune
Bøje, Claus, seniorrådgiver, Lokale og Anlægsfonden
Christensen, Søren Borup, Sport & Fritid – Kultur og Borgerservice, Aarhus Kommune
Eichberg, Henning, professor, Syddansk Universitet
Ejlers, Frederik, FIF
Forsberg, Peter, IDAN (projektleder på projektet Motionsløbere 2011)
Frøkjær, Bente, Sparta
Hansen, Berit Ipsen, Center for Park og Natur, Københavns Kommune
Holm, John, idrætskonsulent, Skole- og Kulturforvaltningen, Ålborg kommune
Ibsen, Bjarne, professor, Syddansk Universitet
Juhler, Bent, Fritidsforvaltningen, Odense Kommune
Jønck, Jakob, en af initiativtagerne bag Endomondo
Krogh, Rasmus, fritidskonsulent, Skole- og Kulturforvaltningen, Ålborg Kommune
Kural, René, centerleder, Center for Idræt og Arkitektur (CIA)
Lehman, Alexander Karl, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune
Leth Petersen, Troels, initiativtager og leder, Running Tours Copenhagen
Nelius, Kurt, Senate Department for Urban Development, Berlin
Nielsen, Johanne Leth, projektleder, Kløverstierne i Friluftrådet
Monrad Bang, Søren, initiativtager til Copenhagen Business Runners
Nymark, Uffe Breum, Borgerrettet forebyggelse, Vejle Kommune
Nørtoft, Mikkel, strategikonsulent, Frederiksberg Kommune
Pape, Jon, Teknik- og Miljøforvaltningen, Københavns Kommune
Saaby, Tina, stadsarkitekt, Center for Bydesign, Københavns Kommune
Schulze, Per, planchef, Lokale og Anlægsfonden.
Sydenham, Jonathan, formand for Løb, DGI
Sørensen, Ditte Juul, projektleder, RudersdalRuten, Rudersdal Kommune
Thomsen, Henning, selvstændig bykonsulent og løber
Wiskum, Lars, udviklingskonsulent på bl.a. Rudersdalruten

ANDET

- Interview med 18 selvorganiserede løbere i Marathon Sport
- Kvalitative telefoninterview med 2 tilrejsende løbere (dansker og amerikaner)
- Spørgeskemaundersøgelse med udenlandske løbere (tidligere kunder hos Running Copenhagen)
- Rundspørge blandt københavnske hoteller
- Blog på Linkedin om udenlandske eksempler på gode løberuter
- Blog på Runners World om brugen af nettet i planlægningen af løb i udlandet
- Løbetur med Running Copenhagen, City Tour

FOTOS

11: Sparta
13: Copenhagen X
14: Thomas Rahbek
17: Tor Rønnow (Rudersdalruten)
30: Sparta
36: Sparta
58: Running Copenhagen
68: Running Copenhagen