

# Motionsløbere i Danmark

Portræt af danske motionsløbere



Peter Forsberg  
Idrættens Analyseinstitut  
Januar 2012



Danish Institute for Sports Studies

**IDRÆTTENS  
ANALYSEINSTITUT**

**Titel**

Motionsløbere i Danmark – Portræt af danske motionsløbere

**Hovedforfatter**

Peter Forsberg

**Øvrige bidragydere til rapporten**

Trygve Buch Laub, Nynne Desirée Mortensen, Henrik H. Brandt

**Rekvirent**

Danmarks Idræts-Forbund og Dansk Atletik Forbund

**Omslagslayout**

Agnethe Pedersen

**Øvrig grafik, opsætning og korrektur**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Polfoto og Colourbox

**Print**

PrinfoDigital

**Udgave**

1. udgave, København, januar 2012

**Pris**

Rapporten kan bestilles i trykt udgave hos Idrættens Analyseinstitut, pris kr. 250,00 inklusive moms, eksklusiv forsendelse. Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på idan.dk.

**ISBN**

978-87-92120-42-7

978-87-92120-43-4 (elektronisk)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 12 A

1437 København K

T: +45 32 66 10 30

F: +45 32 66 10 39

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

# Motionsløbere i Danmark

Portræt af danske motionsløbere

## Indhold

<b>Resumé</b> .....	5
<b>Perspektivering og anbefalinger</b> .....	10
<b>Indledning</b> .....	15
Rapportens to hovedspørgsmål .....	18
<b>Del 1: Motionsløbs placering i det danske idrætsbillede</b> .....	20
Motionsløb i et historisk perspektiv – fra elitær konkurrencesport til massesport .....	20
Motionsløbs organisering i Danmark.....	36
<b>Del 2: Portræt af de voksne danske motionsløbere</b> .....	78
Hvem er motionsløberen?.....	79
Portrættet af respondenterne i motionsløberundersøgelsen.....	84
Motionsløberes løbevaner.....	93
Motionsløbere og identitet.....	111
Motionsløbertyper .....	132
<b>Litteraturliste</b> .....	182
<b>Bilag 1: Definition af motionsløb</b> .....	185
<b>Bilag 2: Parkrun og Endomondo</b> .....	187
<b>Bilag 3: Metodeappendix</b> .....	188
<b>Bilag 4: Uddybning af livsfaseteorien</b> .....	199
<b>Bilag 5: Omstrukturering af DGI's Motion og friluftsliv</b> .....	201
<b>Bilag 6: Kategoriserede ikke-redigerede svar</b> .....	202
<b>Bilag 7: Kategoriserede ikke-redigerede svar</b> .....	203

## Resumé

Rapporten 'Motionsløbere i Danmark – portræt af danske motionsløbere' er udarbejdet af Idrættens Analyseinstitut for Dansk Atletik Forbund (DAF) og Danmarks Idræts-Forbund (DIF).

Formålet med rapporten er dels at belyse motiver, behov og idrætsvaner blandt motionsløbere og derigennem faktorerne bag den store vækst i antallet af joggere og motionsløbere i Danmark, dels at belyse den organiserede idræts, herunder først og fremmest DIF, DAF og eksisterende eller nye lokale atletik- og motionsforeninger, potentiale for at blive mere relevante som organisationsform for de mange danske motionsløbere.

Samlet set skal materialet bidrage til at kvalificere en beslutningsproces om fremtidige strategiske indsatser i forhold til motionsløb i DIF og DAF.

Medlemsforeninger i DAF spiller en betydelig rolle som arrangør af motionsløb som Eremitageløbet, Marselisløbet og DHL Stafetten, men en langt mindre rolle som tilrettelægger af den daglige motionsløbstræning, der i høj grad foregår uden om det etablerede foreningsliv. Motionsløb er den største idrætsaktivitet, som voksne danskere 'klæder om til', men blandt de 25 pct. af danskerne, som regelmæssigt dyrker jogging/motionsløb, er kun 7 pct. medlem af en forening. Det er ønsket om primært at højne andelen af foreningsmedlemmer blandt motionsløbere, som er baggrunden for rekvireringen af denne rapport.

Rapporten opridses den historiske baggrund på området og konstruerer et portræt af motionsløberne ud fra en spørgeskemaundersøgelse blandt 4.052 motionsløbere.

Med afsæt i portrættet er en af rapportens hovedkonklusioner, at der findes et klart potentiale for at få flere motionsløbere ind i foreningerne, end tilfældet er i dag. Rapporten fremfører dog, at det ikke er enkelt af få motionsløberne ind i foreningerne, da mange motionsløbere ikke føler et umiddelbart behov for at have en relation til foreningslivet for at dyrke motionsløb.

Rapportens analyser giver derfor inspiration, redskaber og konkrete anbefalinger til, hvordan DAF og foreningerne i højere grad kan skabe merværdi for motionsløbere og stimulere motionsløberes behov og motivation for at blive medlemmer af en forening. DAF og DAF's medlemsforeninger skal i praksis selv omsætte rapportens informationer og anbefalinger til konkrete idéer og initiativer, der kan tiltrække flere motionsløbere til foreningerne.

### **Fem motionsløbertyper**

Rapportens portræt inddeler motionsløbere i fem overordnede typer, som træder tydeligt frem på baggrund af datamaterialet. De fem typer viser, at motionsløbere ikke er en homogen gruppe med ens ønsker og behov, men at der eksisterer forskellige former for motionsløbere.

Når DAF og medlemsforeninger i fremtiden skal skærpe opmærksomheden mod at få flere motionsløbere som medlemmer, er rapportens hovedanbefaling, at der i høj grad tænkes i målgrupper

med afsæt i de enkelte motionsløbertyper, og at nye og eksisterende foreningstilbud udvikles med afsæt i motionsløbertyperne. De forskellige motionsløbertyper er præget af den enkelte motionsløbers livsvilkår som alder, arbejds- og familiesituation, der også spiller en afgørende rolle for, om motionsløbere finder tid og interesse i et medlemskab af en motionsløbsforening. Motionsløbertyperne fremhæver også, at der er forskel på, hvilken betydning respondenterne tillægger motionsløb for deres identitet. Motionsløbs betydning for respondenternes identitet er blandt andet interessant, fordi den langt hen af vejen viser sig afgørende for motionsløbertypernes løbevaner.

De fem motionsløbertyper – traditionsløbere, socialløbere, udfordringsløbere, selvorganiserede løbere og sundhedsløbere – er skitseret i tabel 1 nedenfor.

**Tabel 1: Oversigt over de fem motionsløbertyper**

	<b>Traditionsløbere</b>	<b>Socialløbere</b>	<b>Udfordringsløbere</b>	<b>Selvorganiserede løbere</b>	<b>Sundhedsløbere</b>
Primær motivation for at dyrke motionsløb	Fornøjelsen ved løb i sig selv.	Fornøjelsen ved løb i sig selv samt det sociale element ved at løbe med andre.	Muligheden for at udfordre sig selv og forbedre sig (f.eks. løbe hurtigere og længere).	Let og effektiv måde at være aktiv på i en travl hverdag.	Sundhed.
Køn	Lidt større andel mænd end kvinder.	Lidt større andel kvinder end mænd.	Lidt større andel mænd end kvinder.	En del flere mænd end kvinder.	En del flere kvinder end mænd.
Alder	Findes i alle aldersgrupper, men mest udbredt blandt løbere på 40 år eller derover.	Specielt udbredt blandt de ældste løbere. Meget få under 40 år.	Specielt udbredt blandt løbere under 40 år. En del 40-49årige findes også her.	Særligt udbredt blandt unge voksne under 40 år.	Repræsenteret på tværs af alle aldersgrupper.
Foreningstilknytning (i undersøgelsen)	64 pct.	89 pct.	56 pct.	Ingen er medlem af en forening	43 pct.
Træningshyppighed (andel der løber tre eller flere ture pr. uge)	84 pct.	79 pct.	83 pct.	58 pct.	52 pct.
Identitet	Motionsløb spiller en stor rolle for identiteten. Mest dedikerede type.	Motionsløb spiller en stor rolle for identiteten.	Motionsløb spiller en stor rolle for identiteten.	Motionsløb spiller en mindre rolle for identiteten.	Motionsløb spiller en mindre rolle for identiteten. Mindst dedikerede type.
Andel af respondenter i undersøgelsen, som indgår i de enkelte typer	20 pct.	12 pct.	16 pct.	36 pct.	15 pct.

Andel af løbere i Danmark (vurdering)	Udgør et pænt segment af danske løbere. Betydeligt færre løbere samlet set i Danmark, end i denne undersøgelse.	Udgør et mindre segment af danske løbere. Andelsmæssigt en del færre end tilfældet i denne undersøgelse.	Udgør et mindre segment af danske løbere. Andelsmæssigt færre end tilfældet i denne undersøgelse.	Udgør formentlig den største gruppe af danske løbere. Andelsmæssigt stemmer det nogenlunde overens med repræsentationen i undersøgelsen.	Udgør formentlig en ret stor andel af det samlede antal løbere i Danmark. Andelsmæssigt findes der flere end i undersøgelsen.
Foreningspotentiale (vurdering)	Begrænset potentiale – nemme at aktivere.	Lille potentiale – nemme at aktivere	Pænt potentiale – kan aktiveres med de rette tilbud	Stort potentiale – svære at aktivere	Stort potentiale – kan aktiveres med de rette tilbud

Som tabel 1 viser, er specielt udfordringsløbere og sundhedsløbere interessante for foreningerne, da motionsløbere inden for disse to typer er mulige at få ind i foreningerne samtidig med, at en relativt stor del af disse løbere ikke allerede er i en forening. Desuden findes der relativt mange af dem blandt motionsløbere i Danmark.

Udfordringsløbere går meget op i løb og træner for at forbedre sig og vil søge derhen, hvor mulighederne for f.eks. faglig sparring og gode træningsmuligheder/-makkere er bedst. Selv om udfordringsløbere 'burde' være foreningsmedlemmer qua deres relativt høje fokus på at forbedre og dygtiggøre sig, er ret få medlem af en forening. Foreninger, der iværksætter tilbud med et klart udviklingsfokus som eksempelvis at gennemføre et halvmaraton eller maraton på under tre timer eller et bjergløb eller ultraløb el. lign. og kobler det til et specifikt træningsprogram eller -forløb, vil formentligt i højere grad kunne aktivere typen.

For foreningerne er der sandsynligvis også et stort potentiale blandt sundhedsløberne. Der findes formentligt langt flere sundhedsløbere blandt det samlede antal danske motionsløbere, end respondenterne i denne undersøgelse antyder, og alene det store antal sundhedsløbere gør gruppen interessant. Sundhedsløbere vil i høj grad efterspørge træningsvejledning for at sikre, at den energi og tid, de investerer i træning, giver optimalt udbytte. Sundhedsløbere vil gerne løbe sammen med andre ligesindede, og foreninger, der kan kombinere personlig træningsvejledning med sparring/vejledning/motivation i forhold til sundhed (f.eks. kost og vægttab), vil have gode muligheder for at rekruttere sundhedsløbere.

Endelig gør antallet af selvorganiserede løbere i Danmark, at dette også potentielt er en interessant gruppe for foreninger at fokusere på. Det er dog ingen nem opgave at skruer de rette tilbud og organiseringsformer sammen til disse løbere, og det er specielt den travle hverdag, som gør det svært at få fat i gruppen. Foreninger, som tager udfordringen op, skal være indstillede på at tilbyde fleksible organiseringsformer ved f.eks. at involvere internetbaserede løsninger som en 'forlængende' del af foreningslivet.

Traditionsløbere og socialløbere er umiddelbart de letteste at få ind i foreningerne, og en stor del findes der allerede. I rapporten er disse motionsløbertyper overrepræsenteret. Deres forkærlighed for motionsløb og sociale tilgang til motionsløb gør, at foreninger ikke behøver at fokusere specielt på at få dem ind i foreningerne. Formentligt vil de selv finde vej. Til gengæld kan der være en pointe for DAF i at fokusere på at initiere nye tilbud i lokalområder, hvor der i dag savnes foreningstilbud til motionsløbere, ligesom foreningerne naturligvis løbende skal arbejde med medlemsfastholdelse.

### **Vil foreningerne motionsløbertyperne?**

Rapporten tegner med sine portrætter af løberne en række mulige veje for foreninger i forhold til at få flere medlemmer i fremtiden. Det er en mission for såvel DAF som DIF at få flere medlemmer blandt motionsløbere. Det er ikke via denne rapport belyst, om de enkelte DAF-foreninger i samme grad ønsker dette.

Ved første øjekast synes f.eks. de mindre dedikerede sundhedsløbere ikke at være en type, som den typiske DAF-forening ønsker at iværksætte et større udviklingsarbejde for at få ind i foreningen. Sundhedsløbere løber primært for sundhedens skyld og tillægger ikke fornøjelsen ved løb i sig selv samt det sociale element i en forening stor betydning. Værdier som modsat tillægges stor betydning i mange idrætsforeninger i Danmark.

Dog kan der alligevel findes argumenter for, at foreningerne ikke skal betragte sundhedsløbere som en uinteressant gruppe. En del tyder således på, at motionsløbere med tiden ændrer motiver for at løbe, og at sundhedsløbere derved kan komme til at vægte andre og mere foreningsorienterede motiver for at dyrke motionsløb, hvis de fastholder motivationen til at træne i længere tid. Med andre ord kan sundhedsløbere med tiden blive et stort aktiv for de enkelte foreninger.

### **Motionsløbsforeninger og kommercielle aktører**

De senere år har vist, at foreninger ikke er alene om at udbyde motionsløb. Samtidigt med at andelen af danskere, der regelmæssigt dyrker motionsløb, specielt siden midten af 1990'erne er steget massivt, er kommercielle aktører begyndt at interessere sig for motionsløbsområdet. Til at begynde med har kommercielle aktører primært haft fokus på de arrangerede motionsløb, men også inden for den daglige motionsløbstræning vinder initiativer frem i stigende grad.

Kommercielle aktørers interesse for de arrangerede motionsløb handler om muligheden for at 'brande' og sælge egne produkter – og er på den måde ikke så forskelligt fra rollen som sponsor – samt at kunne kommunikere direkte med deltagerne i motionsløbene ved f.eks. at få deres e-mailadresser.

De kommercielle aktører agerer hurtigt og er fleksible. Deres omstillingsparathed og interesse i at hverve motionsløbere er en potentiel udfordring for motionsløbsforeninger. Faren er, at mens foreningerne under DAF overvejer, om de 'vil' motionsløbere, er de kommercielle aktører allerede i gang med at strikke tilbud sammen og få motionsløbere som kunder. Kommercielle aktører fokuserer gerne på de mest utrænede potentielle kundegrupper, da der her er større muligheder for at skabe en stor oplevet effekt af træningen.



Der er således ingen garanti for, at DAF/DIF trods gode viljer bliver de aktører, der skaber de bedste tilbud til motionsløberne. Kampen om motionsløbsmarkedet spidser til, og det er usikkert, hvem ud over motionsløberen, som vinder. Forhåbentlig kan DAF/DIF og de lokale idrætsforeninger med denne rapport i hånden finde værdifuld inspiration til et udviklingsarbejde for at gøre foreningerne mere relevante for motionsløbere. I næste afsnit følger en række perspektiveringer og anbefalinger, som kan indgå i de fremtidige overvejelser, men det anbefales at læse hele rapporten og udvikle egne idéer og tiltag såvel på forbundsplan som i eksisterende og nye foreninger med interesse for motionsløb.

## Perspektiveringer og anbefalinger

DAF har historisk set behandlet motionsløbsområdet med svingende engagement.

Mens mange af forbundets medlemsforeninger har haft succes med at oprette motionsafdelinger og arrangere motionsløb og fællestræninger, har forbundet generelt ikke været en central aktør eller drivkraft på området.

Denne rapport er ikke en evaluering af forbundets indsats på området gennem tiderne eller en analyse af forbundets struktur, og rapporten behandler heller ikke dybtgående forbundets aktuelle forsøg på at blive mere relevant for motionsløbere gennem det ambitiøse nye tiltag 'MotionDANMARK'. Men det bør indgå i forbundets strategi for den fremtidige indsats på området, at motionsløbsområdet såvel i Danmark som internationalt hidtil i vid udstrækning har udviklet sig uden om atletikforbundene.

De aktive motionsløbere har klaret sig fint uden væsentlige relationer til atletikforbundene. Derfor bør DAF i forbindelse med den fremtidige indsats på området være opmærksom på, at det vil kræve en meget stor og dedikeret indsats at blive en nødvendig og mere troværdig partner for såvel individuelle motionsløbere som eksisterende og nye foreninger og andre aktører, som er relevante på området.

Motionsløb har efter Idans opfattelse et meget stort fremtidigt potentiale såvel på forbunds niveau som på foreningsniveau, men motionsløb som selvstændig idrætsdisciplin har billedlig talt et forspring på 40 år i forhold til DAF's fremtidige engagement på området. Muligvis kan en kombination af DAF's 60-årige erfaring med løbetræning på højeste niveau, den aktuelle satsning på MotionDANMARK og informationerne fra denne rapport give DAF en større rolle i forhold til motionsløbere i fremtiden.

### **Hovedanbefaling: Arbejd med motionsløbertyperne på forbundsplan og i foreningerne**

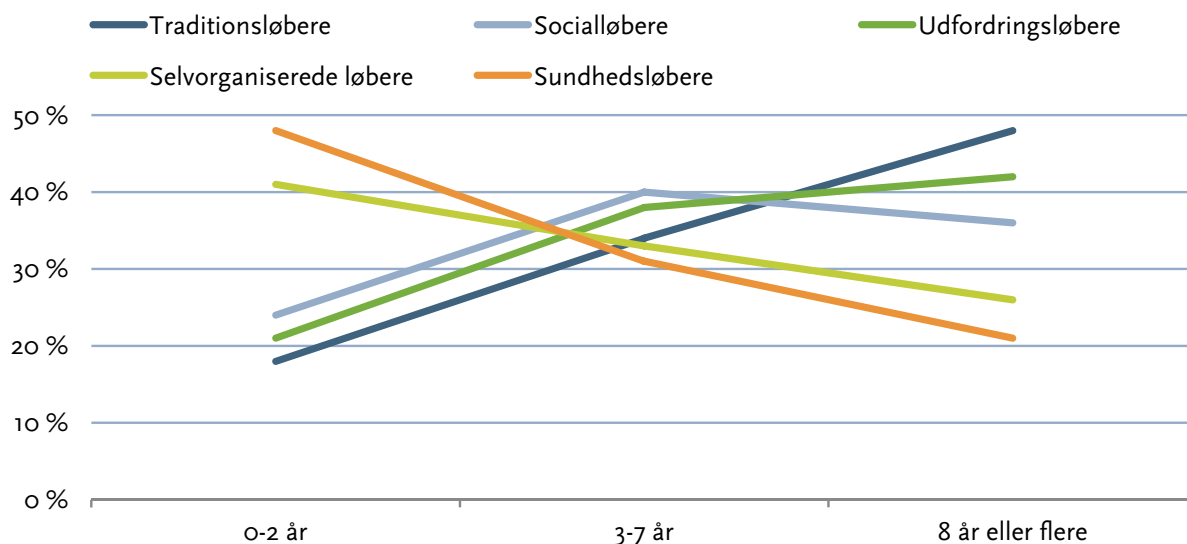
Den helt overordnede hovedanbefaling i denne rapport er, at DAF/DIF ved at arbejde med skræddersyede tilbud målrettet rapportens fem hovedtyper kan gøre sig selv og medlemsforeningerne langt mere relevante for motionsløbere i fremtiden.

Som nævnt i resuméet ovenfor og rapportens gennemgang af motionsløbertyperne, vurderer Idan, at foreningerne har særlige forudsætninger for at rekruttere nye medlemmer ved at målrette tilbud til udfordringsløbere og sundhedsløbere. Men motionsløbstyperne har relevans i forhold til alle målgrupper, såvel i forhold til fastholdelse af eksisterende medlemmer som i forhold til at rekruttere løbere fra alle kategorier ved ikke kun at udvikle tilbuddene i eksisterende foreninger, men i lige så høj grad ved at bistå nye foreninger med at oprette organiserede løbetilbud i lokalområder uden sådanne tilbud.

Motionsløbertyperne varierer efter forskellige parametre, men det helt afgørende er, at det er muligt at udvikle tilbud til motionsløbere af alle typer, på alle stadier af karrieren og tilværelsen generelt og

i alle aldersgrupper. Figur 1 nedenfor sammenfatter, hvordan motionsløbernes indplacering i de fem motionsløbstyper typisk varierer med antal år som motionsløber.

**Figur 1: Selvorganiserede løbere og sundhedsløbere findes primært blandt motionsløbere, som har løbet i relativt få år. Modsat har traditionsløbere, socialløbere og udfordringsløbere dyrket motionsløb i flere år.**



En væsentlig oplysning i forhold til DAF og foreningernes fremtidige tilbud til motionsløbere er det faktum, at de enkelte løbere kan skifte type gennem karrieren. Det forhold, at motionsløb ikke nødvendigvis er kærlighed ved første blik, men at rigtig mange motionsløbere med tid får smag for at løbe og kommer til at holde af det og får løb som en væsentlig del af identiteten, rummer et stort potentiale for at udbrede motionsløb endnu mere i foreninger og andre sammenhænge.

Det bør være op til praktikerne i atletikforbundet og de enkelte foreninger at arbejde med at udvikle de konkrete tilbud. Men hovedkonklusionen om at arbejde målrettet med at udvikle tilbud til de individuelle motionsløbertyper i allerede eksisterende og nye foreninger forudsætter en række strukturelle overvejelser, som kort opridses i perspektiverne nedenfor.

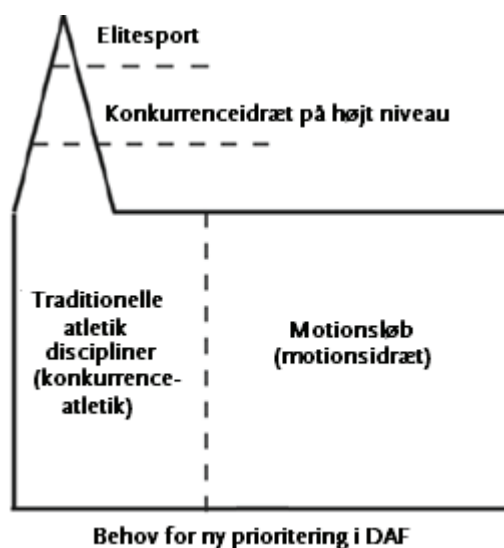
### 1) Begrænset sammenhæng mellem motionsløb og klassisk atletik

Motionsløb i bred forstand har som idrætsdisciplin kun få eller ingen fælles flader med den klassiske atletik. Kun visse udfordringsløbere befinder sig reelt inden for atletikkens traditionelle sfære, mens langt størstedelen af motionsløberne ikke definerer sig selv som en del af atletikken. På foreningsniveau kommer dette til udtryk ved, at også DAF's medlemsforeninger ligesom de individuelle motionsløbere kan opdeles i en række ret forskellige typer.

Motionsløbere udgør ikke desto mindre det største segment af DAF's samlede medlemskare. En seriøs indsats i forhold til motionsløb kræver derfor, at man både i handling og ord ligestiller motionsløb med atletik i forbundets prioriteringer og struktur.

Rapportens gennemgang af motionsløbs historiske placering og prioritering i DAF beskrives via den såkaldte kirkemodel (se figur 2). DAF har hidtil arbejdet ud fra en lille kirke i den forstand, at man primært har orienteret sig mod de atletikdiscipliner, som orienterer sig mod 'kirkens tårn', eller de discipliner og udøvere, som befinder sig under tårnet, og dermed den egentlige elitefokuserede idræt. De klassiske olympiske atletikdiscipliner med elitepræg er blevet tildelt væsentlig mere opmærksomhed og flere midler sammenlignet med breddeaktiviteter og herunder motionsløb (motionsidræt). En fremtidig satsning på motionsløbsområdet kræver, at DAF omstrukturerer sine prioriteringer og i højere grad end tidligere anser motionsløbere som en medlemsgruppe, der også har egen ret og værdi, og på den måde i højere grad skaber en model, hvor motionsløb som selvstændigt indsatsområde fylder noget mere i forhold til prestige, prioriteringer og udvikling af nye produkter i forbundet (se figur 2).

**Figur 2. DAF skal prioritere motionsløb mere i forbundet**



*Kilde: Efter Scheerder 2011.*

Især bør DAF erkende potentialet i de rene motionsløbsforeninger. Her viser DGI's meget store fremgang på området de senere år, at DAF ikke har udviklet tilstrækkeligt relevante tilbud for motionsløbsforeninger, og DAF bør som specialforbund meget nøje overveje, hvordan man i højere grad kan skabe merværdi for foreninger med motionsløb på programmet.

Motionsløb og atletik er dog ikke hinandens modsætninger. Tværtimod er der i praksis mange eksempler på, at der er glidende overgange og større organisatoriske og sociale fordele for foreningerne ved at have såvel atletik som motionsløb. Man skal blot være bevidst om, at motionsløberne udgør en stor og ressourcerstærk, men også forskelligartet gruppe med sin egen berettigelse og sine egne behov, og at der skal arbejdes lige så målrettet med denne gruppe som med (elite-) atletikken, hvis DAF skal spille en større rolle på motionsområdet.

## **2) Løb er simpelt – og kompliceret (kommercialiseringstræk)**

Motionsløb er en meget simpel og fleksibel idrætsgren. Som undersøgelsen viser, kræver motionsløb stort set hverken faciliteter, udstyr, instruktion eller træningskammerater. Men samtidig deler motionsløbssektoren karaktertræk med eksempelvis den kommercielle fitness-sektor, hvis eksistensberettigelse er at fokusere på løbende udvikling af nye behov og nye tilbud. Med andre ord *behøver* løb ikke at være simpelt. Som undersøgelsen viser, har mange motionsløbere et stort behov eller potentielt behov for sociale tilbud, træningsvejledning, ruteanvisninger, effektmålinger, mentale træningstilbud og personlig opbakning, information, kostvejledning, udstyr, gadgets, oplevelser etc.

Forbund, foreninger og andre aktører, der forstår at give mere *merværdi* til forskellige motionsløbstyper (og foreninger), har således store muligheder for at få en større markedsandel og relevans i forhold til eksisterende og nye motionsløbere.

## **3) Motionsløb har et enormt potentiale**

Denne rapport viser, at motionsløb allerede i dag er den største idrætsaktivitet for voksne, som 'man klæder om til'. Foreningerne har kun en lille markedsandel, og kan foreningerne udvikle relevante tilbud til flere motionsløbstyper, er potentialet for medlemstilgang meget stort. Kan organisationsprocenten blandt motionsløbere og foreninger med løb som potentielt tilbud blot hæves med få procent i DAF-regi, vil DAF få en meget stor tilgang målt på antal medlemmer.

## **4) Motionsløb står sjældent alene**

Rapporten viser, at mange motionsløbere har cykling, fitness og svømning som sekundære idrætsgrene. Samtidig viser andre undersøgelser, at eksempelvis fitnesskunder/medlemmer, tennisspillere, fodboldspillere, golfspillere osv. ofte har jogging/motionsløb som den væsentligste sekundære idrætsgren, ligesom der findes en del nært beslægtede idrætsgrene som orienteringsløb, vandring, parkour, stavgang, der alle kan tænkes med i bredere strategier for at organisere flere motionsløbere. Motionsløb er ikke en olympisk disciplin med faste regler eller afgrænsninger, men et vidt begreb, hvor produktet i høj grad kan tilpasses forskellige motionsløbertypers behov for alsidige, fleksible og inspirerende træningstilbud.

Her er der igen muligheder for at se på motionsløbertyper og deres udviklingstrin i forhold til forskellige livsfaser. DAF og motionsløbsforeninger kan overveje at inddrage et bredere udvalg af aktiviteter eller samarbejde lokalt med andre idrætsgrene/faciliteter om supplerende eller nye tilbud til motionsløbere.

## **5) Instruktør-/motivationsuddannelser bygget på rapporten**

DAF og medlemsforeningerne kan spille en meget væsentlig fremtidig rolle på motionsløbsområdet ved at satse målrettet på at udvikle uddannelses- og kursusstilbud med fokus på motionsløbertyperne og deres kendetegn og behov. Sådanne tilbud kan både have fokus på trænere og ledere i foreningerne, men også på individuelle motionsløbere. Etablering af en stærk kursustradition og et fagligt og pædagogisk gennemarbejdet kursusprogram på motionsløbsområdet er et af de væsentligste områder, hvorpå DAF/DIF kan gøre sig relevante i forhold til motionsløbsmarkedet.

## **6) DAF/DIF og foreningerne som motionisternes 'talerør'**

Uanset om motionsløbere er organiserede i foreninger eller ej, har de behov for tilgængelige og inspirerende muligheder for at løbe. Den meget store gruppe af selvorganiserede motionsløbere er potentielle foreningsmedlemmer, men har kun i meget begrænset omfang en 'stemme' i den offentlige planlægnings- og facilitetspolitik.

DAF/DIF kan i samarbejde med andre relevante aktører på idræts- og friluftsområdet overveje at udarbejde et politisk program for at fremme motionsløb og beslægtede aktiviteter i det offentlige rum. Det skal i den forbindelse bemærkes, at der i dag finder et stort og på nationalt plan relativt ukoordineret arbejde sted i mange organisationer, fonde og myndigheder for at etablere motionsstier, udendørs træningsredskaber, lysløjper osv. Her er der behov for et samlet overblik og for erfarings- og vidensopsamling, og DAF kan som organisation overveje at spille en mere proaktiv rolle som 'motionisternes stemme'.

## **7) Motionsløb som kommercielt potentiale**

Som det fremgår af rapporten, er foreningslivet og DAF langt fra ene om at have fået øje på det store potentiale i at udvikle tilbud til motionsløbere. Fitnesscentre, virksomheder, sportsbranchen, medievirksomheder, sociale medier m.fl. er særdeles aktive og ofte kompetente i forhold til at udvikle nye events, platforme og træningstilbud.

Der er en oplagt risiko for, at DAF og medlemsforeningerne taber markedsandele eller ikke vinder de markedsandele, der er potentiale for, i forhold til motionsløbere og motionsløbsdeltagere. Samtidig er motionsevents særligt for mange lokale foreninger en væsentlig indtægtskilde, og det kan derfor vise sig strategisk nødvendigt for DAF i samarbejde med foreningerne at arbejde mere målrettet og professionaliseret på at blive den førende aktør i forhold til at udvikle og arrangere motionsevents, træningstilbud, kommunikationsplatforme m.v. på motionsløbsområdet.

Dette bør ske i samarbejde med andre aktører, men det anbefales, at DAF/DIF proaktivt sætter mere fokus på produktudvikling, erfaringsudveksling og vidensopsamling på hele motionsløbsområdet – også i forhold til kommunikation, PR, salg, nye medier, teknologi, eventafvikling og andre faktorer, der ligger uden for det egentlige idrætslige fokus. Motionsløbsområdet er en sektor med store pengestrømme, men en meget væsentlig del af omsætningen på området går DAF og foreningerne forbi.

## Indledning

Motionsløb<sup>1</sup> er inden for de seneste ti år blevet voksne (over 16 år) danskeres foretrukne idrætsaktivitet. Alligevel har Dansk Atletik Forbund (DAF) kun oplevet en begrænset medlemsfremgang, og langt størstedelen af voksne motionsløbere dyrker motionsløb uden for det etablerede foreningslivs rammer. Derfor har DAF i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund (DIF) bedt Idrættens Analyseinstitut (Idan) om at tegne et portræt af de danske motionsløbere til brug for DAF/DIF i et fremtidigt udviklingsarbejde på området med henblik på at gøre DAF-foreninger mere relevante som udbydere af motionsløb.

Ønsket om et fremtidigt muligt udviklingsarbejde inden for motionsløb skal ses i lyset af DIF's satsning på de såkaldte 'voksenmotionister' mellem 25 og 45 år. DIF har iværksat projekter<sup>2</sup> i samarbejde med en række specialforbund for at gøre sig mere relevant som idrætsudbyder over for voksne motionister.

Konkret vil DIF frem mod 2014 afsætte op mod 15 mio. kr. årligt til at skabe mere målrettede og bedre aktiviteter, som i sidste ende skal sikre medlemsfremgang blandt 'voksenmotionister' i de involverede specialforbund (Draminsky, 2010). Ifølge DIF er den store udfordring med voksenmotionisterne, at "... andelen af foreningsaktive (er) nede på omkring 40 pct. I denne aldersgruppe er der betydeligt flere idrætsaktive uden for foreningsidrætten (selvorganiserede og fitnesskunder) end inden for foreningsidrætten" (Danmarks Idræts-Forbund, 2011a).

Det er derfor nærliggende for DIF – og DAF som det specialforbund, der umiddelbart burde være mest relevant for motionsløbere – at sætte fokus på motionsløbere. Motionsløb har som idrætsaktivitet været i hastig udvikling i Danmark de seneste 40 år, og ifølge undersøgelsen 'Sport og motion i danskernes hverdag' dyrkede 25 pct. af den voksne danske befolkning over 16 år motionsløb regelmæssigt i 2007. I visse aldersgrupper og blandt visse erhvervsgrupper dyrker over 40 pct. regelmæssigt motionsløb, og blandt voksne danskere over 16 år er motionsløb den største idrætsaktivitet efter vandring. Eller sagt på en anden måde: Den største idrætsaktivitet, som 'man klæder om til'.

Sideløbende med den voksende interesse for at dyrke motionsløb og løbetræne har deltagelsen i arrangerede motionsløb også oplevet en betydelig vækst – ofte med foreninger under DAF som arrangør af store events med tusindvis af deltagere.

Atletikklubben Sparta er eksempelvis en af verdens største løbsarrangører og står som arrangør af verdens deltagermæssigt største motionsevent, DHL Stafetten, som alene i København i 2010 samlede mere end 125.000 motionsløbere<sup>3</sup>. Stafetløbet har traditionelt henvendt sig til virksomheder,

---

<sup>1</sup> For en definition af rapportens forståelse af 'motionsløb' henvises til rapportens metodeafsnit, som findes bagerst i rapportens bilag 1.

<sup>2</sup> Der findes også projekter med fokus på voksenmotionister inden for blandt andet Dansk Golf Union (DGU), Dansk Boldspil-Union (DBU) og Dansk Tennis Forbund (DTF).

<sup>3</sup> <http://www.dansk-atletik.dk/Motionsloeb/Kilometertaeller.aspx>

men i dag har motionsløbet, som strækker sig over fem dage i Fælledparken i København, også deltagelse af blandt andet familier og foreninger.

### **Motionsløb i Danmark gennem 40 år**

Danmark har været et af foregangslandene i forhold til at arrangere motionsløb. Eremitageløbet fra 1969 profilerer sig som verdens første motionsløb, da det modsat tidligere tiders arrangerede løb ikke kun henvendte sig til konkurrenceløbere, men primært til den bredere befolkning – de senere 'motionsløbere'.

Idéen med Eremitageløbet var netop at henvende sig til motionister og skabe et løb, hvor det ikke handlede om at vinde, men i stedet om den regelmæssige træning op til selve løbet (man arrangerede allerede i 1969 fællestræning frem mod Eremitageløbet) og de sundhedsmæssige sidegevinster, som den enkelte oplevede ved at dyrke motionsløb.

Også på kvindesiden har Danmark vist vejen inden for arrangerede motionsløb. Generelt er kvinders deltagelse i arrangerede motionsløb en relativt ny aktivitet. Før begyndelsen af 1970'erne blev det at løbe lange distancer stadig anset som skadeligt for kvinder i vide kredse. Kvinder var således forment adgang til at deltage i Boston Marathon frem til 1972, og generelt har løb over længere distancer i atletikkonkurrencer været mindre udbredt blandt kvinder end mænd. Først ved OL i Atlanta i 1996 kom 5.000 meter for kvinder på det olympiske program, mens distancen til sammenligning har været på det olympiske program for mænd siden OL i Stockholm i 1912. I dag er der ingen forskelle på mænd og kvinders deltagelse i mellem- og langdistancekonkurrencer ved OL, VM og EM<sup>4</sup>.

På motionssiden begyndte man i Danmark op gennem 1980'erne med blandt andre Sparta (fra 1981), Aarhus 1900 (fra 1982) og AK 73 (fra 1988) at arrangere motionsløb *kun* for kvinder (Jensen, 1997). De såkaldte 'kvindeløb' blev hurtigt en succes, og kvinder flokkes den dag i dag stadig om disse 'eksklusive' motionsløb.

### **Udfordringer inden for motionsløb**

Til trods for den store og stigende interesse for at løbetræne og deltage i arrangerede motionsløb er der store udfordringer forbundet med motionsløbefænomenet for den organiserede foreningsidræt. Frem for alt har foreningslivet kun i begrænset grad formået at gøre sig relevant som organisatorisk ramme for den store del af befolkningen, som regelmæssigt dyrker motionsløb.

Blot 2 pct. af den voksne befolkning angiver at dyrke motionsløb i en forening (kun 7 pct. af de aktive motionsløbere). Samtidig betyder en stærkt tiltagende kommercialisering af motionsløbsmarkedet, at kommercielle aktører som mediehus, internetbaserede virksomheder, løbforretninger, fysioterapeuter og andre private firmaer spiller en stigende rolle som udbydere af tilbud om løbetræning og som arrangør af motionsløb i kommercielt øjemed i konkurrence med foreningslivet.

---

<sup>4</sup> Udgangspunktet er taget i discipliner ved OL i London i 2012, VM i Atletik i Daegu 2011 og EM i Helsinki 2012.



I foråret 2010 gik ugebladet Alt for Damerne eksempelvis solo som arrangør af kvindeløb i seks danske byer, efter at ugebladet i Odense, København og Aarhus havde afbrudt mange års sponsor-samarbejde med lokale foreninger, der tidligere stod bag motionsløbene. Som en konsekvens blev der i de tre byer afviklet flere kvindeløb i direkte rivalisering mellem Alt for Damerne og de lokale foreningers motionsløb.

En anden hastigt voksende tendens er et stigende antal virksomheder, fitnesscentre og online-fællesskaber, der uden for foreningslivets rammer specialiserer sig i at levere målrettede træningsforløb, løbeskoler, rejser, kurser og lignende til erhvervsledere, nybegyndere, virksomheder eller uformelle online-fællesskaber.

Alt i alt går udviklingen mod, at det etablerede foreningsliv mister markedsandele på motionsløbsområdet både som arrangør af den daglige træning såvel som motionsløb. Skal foreningslivet også i fremtiden være en væsentlig aktør inden for motionsløbsområdet, er det nødvendigt med nye tiltag.

Behovet for handling fra foreningslivets og atletikforbundets side er ikke kun påkrævet i Danmark. Også Internationalt set har det Europæiske Atletik Forbund (European Athletics Association, EAA) erkendt, at der skal handling til. Det fik EAA til i 2009 at afholde konference af 'A Running Dialogue' og igangsætte et større udviklings- og undersøgelsesarbejde for at komme med bud på, hvorledes de enkelte medlemslandes atletikforbund (DAF i Danmark) i fremtiden kan få større markedsandele på motionsløbsområdet<sup>5</sup>.

I forlængelse af konferencen blev en større undersøgelse med deltagelse af 47 af EAA's 50 medlemslande igangsat for at kortlægge motionsløbsområdet i Europa og komme med anbefalinger til, hvordan de enkelte medlemsforbund i fremtiden kan vinde terræn på området. Anbefalinger og konklusioner er samlet i rapporten 'Don't miss the next boat' (Bottenburg, Scheerder, & Hover, 2011).

En af hovedanbefalingerne i rapporten er, at de enkelte medlemslandes forbund bør iværksætte et større analysearbejde for at opnå viden om, hvem motionsløbere er, hvorfor de løber, og hvilke behov de har i forbindelse med løb (Bottenburg et al., 2011). En anbefaling, der er taget op af DIF/DAF med denne rapport, og som netop tjener ovennævnte formål.

Et ikke uvæsentligt perspektiv på den samlede problemstilling i en dansk kontekst er, at de ovenstående udfordringer kan være svære at iagttage for f.eks. foreningslivet, da foreningerne under DAF samlet set de seneste år har oplevet en medlemsfremgang, som primært skyldes vækst i antallet af motionsløbere. Der ligger dog en udfordring i, at denne stigning i antallet af motionsløbere i foreninger er noget mindre end stigningen i antallet af motionsløbere total set. Det samlede billede i Danmark, som i det meste af Europa, er således, at foreningslivet over en bred kam mister markedsandele til andre aktører.

---

<sup>5</sup> Se mere på EAA's hjemmeside: <http://www.european-athletics.org/development/european-athletics-opens-dialogue-with-road-race-organisers.html>

## Rapportens to hovedspørgsmål

Det er i lyset af disse udfordringer for foreningslivet, at denne rapport skal ses. Nedenfor følger en præcisering af, hvad denne rapport konkret sigter på at undersøge, og hvordan dette gøres.

Rapporten skal tegne et portræt af motionsløbere i Danmark, som DIF og DAF kan anvende som udgangspunkt for et muligt fremtidigt strategisk udviklingsarbejde med det formål at udvikle tilbud til motionsløbere og hjælpe foreningslivet med at opnå større markedsandele på motionsløbsområdet.

For det første ønsker DIF og DAF konkret at opnå større viden om, hvem de aktive danske motionsløbere er, hvad der karakteriserer deres løbevaner, og herunder i hvilken grad foreningslivet fremtidigt kan blive en mere betydningsfuld organisatorisk ramme for motionsløbere, end tilfældet er i dag. Dette ønske lægger op til rapportens første hovedspørgsmål:

### *1) Hvem er de voksne motionsløbere?*

Svaret på spørgsmålet belyses gennem et portræt af voksne motionsløbere. Portrættet har blandt andet til formål at beskrive motiver, behov og idrætsvaner blandt potentielle og nuværende motionsløbere i foreninger og herunder fokusere på, hvad der adskiller motionsløbere i foreningsregi fra motionsløbere, som dyrker motionsløb uden for det etablerede foreningsliv.

Desuden ønsker DIF og DAF også at opnå større viden om, hvordan motionsløb er placeret og organiseret i det danske idrætsbillede med udgangspunkt i den daglige løbetræning og de arrangerede motionsløb. Dette gøres gennem rapportens andet hovedspørgsmål:

### *2) Hvordan er motionsløb organiseret i dagens Danmark?*

Det er i den forbindelse væsentligt at pointere, at udgangspunktet for besvarelsen af spørgsmålet tages i DAF, men at fokus ikke kun er på den organiserede foreningsidræt. Andre betydningsfulde aktører inddrages i relevant omfang, f.eks. kommercielle aktører.

## Rapportens fremgangsmåde og delelementer

Rapporten er overordnet opdelt i to dele. Første del tegner et billede af motionsløbere og de arrangerede motionsløbs placering i det danske idrætsbillede ud fra en beskrivelse af den historiske udvikling frem til i dag med afsæt i 1969, hvor det første reelle arrangerede motionsløb blev afholdt i Danmark. Udviklingen sættes i forbindelse med udviklingen i idrætsdeltagelsen i Danmark generelt samt de internationale udviklingstendenser specifikt inden for motionsløb.

Dernæst er fokus på de måder, motionsløb er organiseret på i Danmark i dag. Der tages afsæt i foreningernes rolle inden for DAF og DGI og den rolle, organisationerne spiller for organiseringen af den daglige motionsløbstræning og afholdelse af arrangerede motionsløb.

Specielt kigger rapporten nærmere på foreningerne inden for DAF og undersøger, hvad der kendetegner disse foreninger, hvilke aktiviteter de tilbyder, og i hvilken grad de er parate til at optage eventuelle nye medlemmer. Rapporten kigger også nærmere på de kommercielle aktørers rolle og

de mulige fremtidsperspektiver og udfordringer, som kommercielle aktørers målrettede indtog på motionsløbsområdet rejser for den foreningsbaserede idræt.

Anden del indeholder det egentlige portræt af motionsløbere i Danmark. Portrættet bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 4.052 motionsløbere og giver et unikt indblik i, hvem de danske motionsløbere er. Ud over at skitsere, hvilke karakteristika der kendetegner motionsløbere ud fra eksempelvis køn, alder, uddannelse og beskæftigelse, kigger portrættet nærmere på motionsløberes træningsvaner, hvad de eftersørger, hvorfor de dyrker motionsløb, og hvilken betydning motionsløb har for deres identitet. I portrættet skelnes mellem motionsløbere i og uden for forening.

Portrættet deler motionsløbere ind i fem konstruerede overordnede 'motionsløbertyper', som fremstår på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen. Disse motionsløbertyper er konstrueret for at gøre det lettere for arrangører af såvel arrangerede motionsløb som den daglige træning at skabe de rette tilbud til forskellige typer af motionsløbere.

De enkelte motionsløbertyper beskrives ud fra deres forhold til foreningslivet, og der gives en række bud på, hvilke motionsløbertyper der er specielt tilgængelige målgrupper for foreninger, og hvordan man kan nå dem.

## Del 1: Motionsløbs placering i det danske idrætsbillede

### Motionsløb i et historisk perspektiv – fra elitær konkurrencesport til massesport

Motionsløb er i dag danskernes foretrukne idrætsgren. Sådan har det ikke altid været, og de første motionsløbere kom bogstavelig talt ud af nattens mulm og mørke i slutningen af 1960'erne, hvor motionsløb foregik med hættens trukket godt op over hovedet og sent om aftenen for ikke at blive genkendt.

Kommentarer som "Hvad løber du fra?" og "Hvor er du på vej hen?" var ifølge nogle af datidens løbepionerer en del af motionsløberens hverdag. Kontrasten til motionsløbs status i nutidens samfund er svær at begribe i dag, hvor det nærmest er umuligt at foretage de daglige indkøb eller gå en tur i skoven uden at støde på en motionsløber.

Motionsløb har med andre ord udviklet sig fra at have været en konkurrencesport dyrket i atletikkens regi til at være voksne danskernes foretrukne idrætsgren. Langt de fleste lande i den vestlige verden har gennemlevet en lignende udvikling.

Det store spørgsmål er, hvad der ligger bag denne enorme udvikling i antallet af motionsløbere inden for en periode på kun 40 år. Hvilke faktorer har gjort, at forståelsen af motionsløb i denne periode er skiftet fra, at motionsløb var en utrendy, nærmest lyssky aktivitet, til at motionsløb i dagens samfund er koblet til styrke, et godt liv og succes?

#### Arrangerede motionsløb

De samfundsmæssige og kulturelle forandringer i opfattelsen af motionsløb er stærkt sammenhængende med et stadigt større fokus på sundhed i det moderne samfund.

Op gennem 1950'erne ændres livsmønstret for mange mennesker både i Danmark og i andre steder af den vestlige verden betydeligt med konsekvenser for befolkningens generelle sundhed. Hjertekarsygdomme begyndte så småt at vinde frem, og et engelsk studie af buschauffører i London af Jeremiah Noah Morris m.fl. viste, at fysisk aktivitet mindsker risikoen for at dø af hjertesygdomme (Morris, Raffle, Roberts, & Parks, 1953).

Morris baserede sine studier på en sammenligning af buschauffører og -kontrollører, som havde forskellig arbejdsbelastning i løbet af dagen. Morris fandt, at den noget mere aktive kontrollør, som skulle op og ned i dobbeltdækkerbussen for at tjekke billetter, havde mindre risiko for at få hjertekarsygdomme sammenlignet med den mere stillesiddende buschauffør.

I midten af 1960'erne begyndte man også i Danmark at interessere sig for de stigende sundhedsproblemer knyttet til en mere stillesiddende livsstil. B.T.-journalisten Per Arboe Rasmussen skrev således i 1965 en række artikler med fokus på motionens gavnlige effekt på hjertekarsygdomme (se f.eks. artiklen 'Helt ny medicin: Motion' bragt i B.T. d. 30. december 1965).

Artiklerne skulle senere vise sig at blive startskuddet til Eremitageløbet, som blev grundlagt af hjerTELægen Peter Schnohr og tandlægen Svend Carlsen. De to læger gik til B.T. og Per Arboe Rasmussen for at få et talerør for motion og motionsløbs gavnlige sundhedsmæssige betydning, og i den forbindelse blev Eremitageløbet tiltænkt en symbolsk rolle som flagskib. Ifølge dets grundlæggere blev Eremitageløbet det første 'motionsløb' i verden, da arrangerede løb førhen havde været henvendt til løbere, som dyrkede løb som en sport.

Inspirationen til Eremitageløbet kom fra det svenske skiløb Vasaloppet<sup>6</sup>. Svend Carlsen, som var mangeårige dansk mester i langrend på ski, havde opfordret Peter Schnohr til at deltage i skiløbet, og Schnohr blev så begejstret for det, at han og Carlsen syntes, man skulle have noget tilsvarende i Danmark. Da skiløb var umuligt på grund af manglende sne, blev det i stedet for løb. Fra start af havde Schnohr og Carlsen ikke kun ét løb om året i tankerne, men derimod en motionsløbskampagne for at få danskeren op af lænestolen, og Schnohr og Carlsen indledte blandt andet en række konditionstestninger på B.T., som Per Arboe Rasmussen berettede om (Interview med Peter Schnohr, 2011).

Schnohr og Carlsen var ud over skiløbere også aktive i henholdsvis Københavns Idræts Forening (KIF) og Københavns Skiklub (KS), og på den måde blev et utraditionelt partnerskab mellem de to læger, atletik- og skiklubberne KIF og KS samt avisen B.T. skabt, og det første Eremitageløb så dagens lys i 1969.

I tråd med idéen om at skabe en mere varig sundhedsmæssig effekt blandt deltagerne blev der op til det første løb i Dyrehaven nord for København afholdt fortræning for at sikre, at løbsdeltagerne kunne opnå en reel fysik effekt af at deltage i Eremitageløbet.

I forberedelserne til det første løb var der uenighed mellem Schnohr og Carlsen på den ene side og B.T. på den anden side om løbets længde. Schnohr og Carlsen var fortalere for et langt løb på 25 km for at sikre en vis form for fysisk belastning og dermed sundhedsmæssige effekter, mens B.T. omvendt var bange for, at en meget lang rute ville afholde mange fra at deltage. B.T. havde derfor en 5 km-rute i tankerne (Interview med Peter Schnohr, 2011).

Det endte med et kompromis på 12,1 km, og det første løb blev afholdt d. 28. september 1969 med 2.985 motionsløbere til start, hvoraf 2.344 gennemførte den første tur rundt i Dyrehaven. Til trods for et dødsfald og store problemer med tidtagningen blev løbet en succes.

Fra Schnohr og Carlens side var intentionen fra start at afholde Eremitageløbet som en tilbagevende begivenhed, men B.T. ville i første omgang kun binde sig for et enkelt år. Succesen med Eremitageløbet allerede første år fik dog B.T. til at holde ved, og sidenhen har B.T. været med til at arrangere 43 ture rundt i Dyrehaven, og den dag i dag er Eremitageløbet stadig blandt de mest efterspurgte arrangerede motionsløb i Danmark og havde i 2011 16.685 gennemførende løbere<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> <http://www.vasaloppet.se/se/vasaloppet/start>

<sup>7</sup> Eremitageløbet har siden 1990 haft et deltagerloft på 19.000 (<http://www.elob.dk/index.php?id=44>).

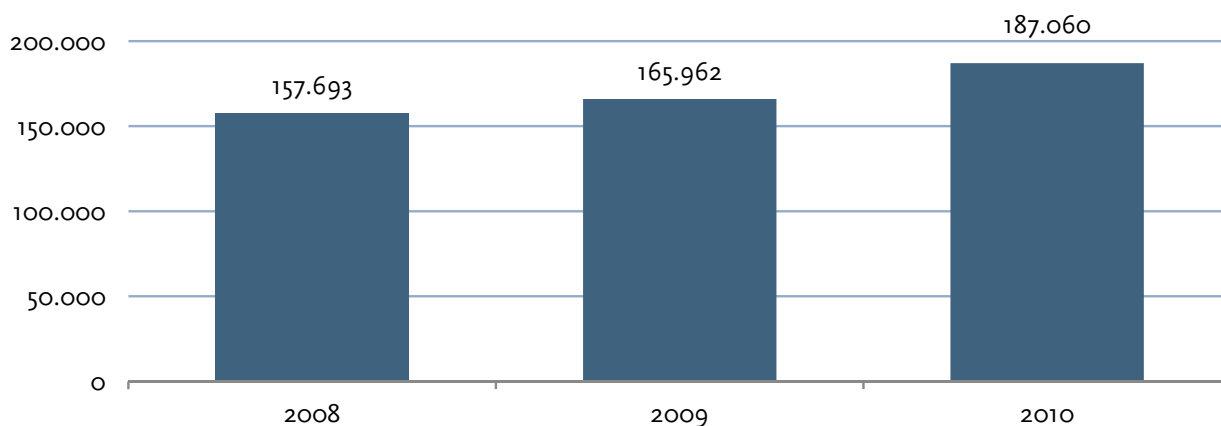
Løbsdistancen har undervejs i Eremitageløbets historie varieret en smule. Fra 1970-1982 løb man således 13,8 km, mens den nuværende distance på 13,3 km er blevet løbet siden 1983.

Det arrangerede motionsløb så på denne måde dagens lys i Danmark, og der skulle ikke gå mere end tre år, før en række århusianske atletikfolk med Eremitageløbet som forbillede skabte Marselisløbet. Marselisløbet har altid været koblet til den århusianske atletikklub Aarhus 1900, som i 1972 første gang afviklede motionsløbet med deltagelse af 1.622 motionsløbere på den 12 km lange rute (Jensen, 1997).

Siden er udviklingen i motionsløb gået hurtigt, og der findes i dag et væld af forskellige typer af arrangerede motionsløb på et utal af forskellige distancer. For mange motionsløbere er deltagelse i et arrangeret motionsløb et fast holdepunkt, som de træner frem mod.

Deltagelse i arrangerede motionsløb er med andre ord blevet en væsentlig del af det danske idrætsbillede. Kigger man alene på deltagerantallene i de ti største motionsløb i Danmark i 2008, 2009 og 2010 viser figur 3, at der er tale om et betragteligt antal deltagere. I 2010 deltog tæt ved 200.000 motionsløbere i bare disse ti motionsløb alene.

**Figur 3: Et stigende antal danskere deltager i arrangerede motionsløb**



*Antal deltagere i de ti største motionsløb i Danmark i 2008, 2009 og 2010. Kilde: <http://www.dansk-atletik.dk/Motionsloeb/Kilometertaeller.aspx>.*

Det er ikke kun de ti største motionsløb, som er vokset. Kigger man nærmere på deltagerantallene for en lang række motionsløb, er den overordnede tendens et stigende antal deltagere.

Dertil kommer, at antallet af motionsløb siden 1969 er steget betragteligt. I dag arrangeres der motionsløb rundt om i Danmark på næsten daglig basis (se evt. Jensen, 1997 for en gennemgang af den historiske udvikling fra 1969 til 1996 og [www.trimguiden.dk](http://www.trimguiden.dk) for udbuddet af arrangerede motionsløb i dag).

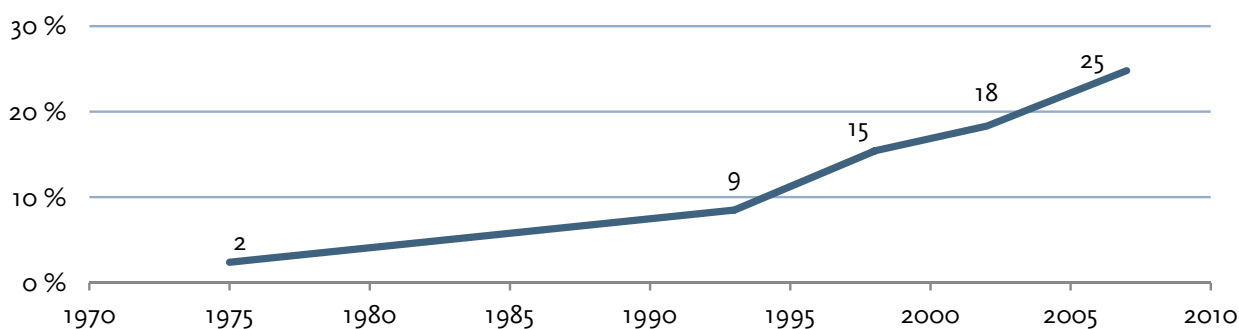
### Den daglige motionsløbstræning

Det er ikke kun de arrangerede motionsløb, der har gennemgået en rivende udvikling. Også antallet af danskere, som regelmæssigt dyrker motionsløb, er steget meget markant fra begyndelsen af 1970'erne og frem til i dag.

Siden 1964 er danskerne gennem forskellige Kultur- og Fritidsvaneundersøgelser (kulturvaneundersøgelserne) jævnligt blevet spurgt til deres idrætsvaner, men først ved den anden kulturvaneundersøgelse i 1975 var det muligt for de deltagende respondenter at angive, at de dyrkede trim/motion<sup>8</sup> (motionsløb/jogging). I 1975 var der 2 pct. af de voksne danskere over 16 år, som regelmæssigt<sup>9</sup> dyrkede trim/motion (motionsløb/jogging).

Analyser af udviklingen i andelen af voksne danskere, som dyrker motionsløb, fra 1975 og frem til 2007, viser, at der er tale om en betragtelig stigning i antallet af motionsløbere frem til det foreløbige højdepunkt i 2007, hvor 25 pct. af de voksne danskere angav regelmæssigt at dyrke motionsløb (se figur 4<sup>10</sup>).

**Figur 4: Mange er begyndt at dyrke motionsløb siden 1990 (pct.)**



Udviklingen i andelen af voksne danskere, som dyrker motionsløb fra 1975 til 2007. Kilde: Fritids- og Kulturvaneundersøgelser fra 1975, 1993, 1998, 2004 og 2007.

Der er tale om en bemærkelsesværdig udvikling, som er uden sidestykke inden for dansk idræt med tanke på mangedoblingen af antallet af udøvere inden for en idrætsaktivitet, som er blandt de allerstørste i Danmark

Motionsløb er med andre ord en ung idrætsaktivitet uden samme sportslige traditioner som andre store idrætsgrene som eksempelvis fodbold, håndbold, badminton, gymnastik og svømning, der har en større forankring som organiserede idrætsaktiviteter i Danmark.

<sup>8</sup> Betegnelsen trim/motion dækker formentligt ikke kun over motionsløb, som vi kender det i dag, men inkluderer også andre former for motion/trim som eksempelvis gang og cykling.

<sup>9</sup> Det er i undersøgelserne ikke eksplicit angivet, hvad der menes med 'regelmæssigt', og det har således været op til den enkelte respondent selv at vurdere, hvornår man har dyrket en idræt-/motionsform.

<sup>10</sup> Jogging/motionsløb har ikke indgået i alle undersøgelserne. I 1975 blev betegnelsen 'trim/motion' anvendt, i 1993 'jogging/kondiløb', mens undersøgelserne i 1998, 2004 og 2007 har anvendt betegnelsen 'jogging/motionsløb'.

Et nærmere kig på udviklingen fra den første måling i 1964 til den seneste i 2007 viser, at der ikke er tale om en direkte lineær udvikling, men derimod en udvikling, der kan beskrives gennem to perioder:

Dels en periode frem til begyndelsen af 1990'erne, som er karakteriseret ved en stabil og moderat vækst i antallet af motionsløbere i Danmark, dels en periode efter 1993 karakteriseret af en markant stigning i antallet af motionsløbere.

Nærmere undersøgelser af perioden efter 1993 indikerer, at der er tale om endnu to perioder mellem henholdsvis 1993 og 1998 og mellem 2003 og 2007, hvor tilgangen af motionsløbere har været mest markant. Specielt perioden fra 1993 til 1998 viser et boom i antallet af motionsløbere. Inden for disse fem år blev andelen af motionsløbere i Danmark næsten fordoblet.

### **To udenlandske løbebølger**

Vender man sig mod den internationale udvikling på motionsløbsområdet viser det sig, at tendenserne i Danmark i nogen grad har samme mønster som i blandt andet Holland, Belgien og Tyskland.

Den hollandske professor Maarten van Bottenburg fra Utrecht Universitet har været blandt de mest fremtrædende forskere i udviklingen inden for motionsløb. Han beskriver i rapporten 'The second running wave' (Bottenburg, 2006), hvordan motionsløb har udviklet sig fra at være en konkurrenceidræt inden for atletikkens verden til at være en motionsform for den brede befolkning. Ifølge van Bottenburg tager den deltagelsesmæssige udvikling form af to 'løbebølger', som ud over at have fundet sted på forskellige tidspunkter også er kendetegnet ved forskellige karakteristika.

Ifølge van Bottenburg fandt den første løbebølge sted i begyndelsen af 1970'erne i en række vestlige lande og varede i ti år for derefter at blive afløst af en periode med stagnation<sup>11</sup>.

Den første løbebølge var inspireret fra USA, og de væsentligste kendetegn ved den var, at konkurrenceløb udviklede sig mod at blive masseløb, hvor hovedparten af deltagerne ikke deltog for at vinde løbet, men 'blot' for at gennemføre. Motionsløb blev hurtigt en statussport, og det var specielt unge mænd, som deltog (Bottenburg, 2006, p. 4).

Den anden løbebølge var ifølge van Bottenburg en international tendens, som begyndte i slutningen af 1990'erne. To af de væsentligste karakteristika ved den anden løbebølge var, at kvinder i markant grad blev motionsløbere, og at antallet af arrangerede motionsløb steg drastisk (Bottenburg, 2006, pp. 11-16)<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> I Holland faldt andelen af motionsløbere svagt op gennem 1990'erne (Bottenburg, 2006, p. 8).

<sup>12</sup> Ud over tilgangen af kvinder og stigning i antallet af arrangerede motionsløb er det også kendetegn ved den anden løbebølge, at den er sammenhængende med et øget fokus på krop, sundhed og udseende i samfundet og en øget professionalisering og kommercialisering af området for arrangerede motionsløb (Bottenburg, 2006, pp. 11-15).

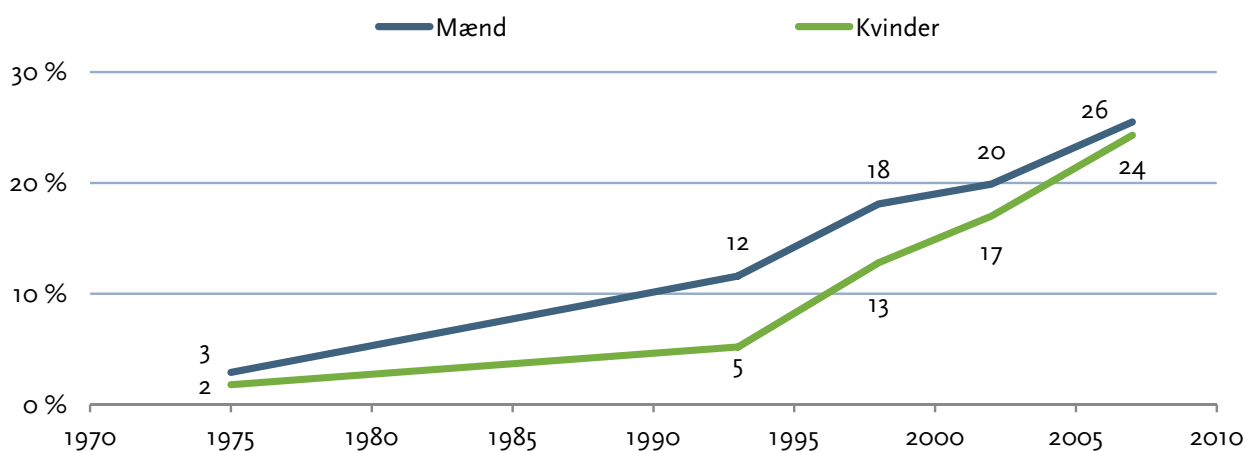


## Den mandlige bølge

I forhold til den deltagermæssige side var det således specielt mænd, der skabte den første løbebølge, mens det primært var tilkomsten af kvinder, som drev den anden bølge frem. Analyser af udviklingen i Danmark viser et lignende mønster på flere områder.

Som det fremgår af figur 5, stemmer udviklingen inden for køn i Danmark overens med den, van Bottenburg har observeret, dog med visse tidsmæssige forskydninger. I 1975 dyrkede 3 pct. af de voksne mænd over 16 år motion/trim (motionsløb/jogging), mens det til sammenligning var 2 pct. af kvinderne.

**Figur 5: Det var specielt mænd, der begyndte at dyrke motionsløb fra 1970'erne af, mens kvinder specielt er blevet motionsløbere op gennem 1990'erne (pct.)**

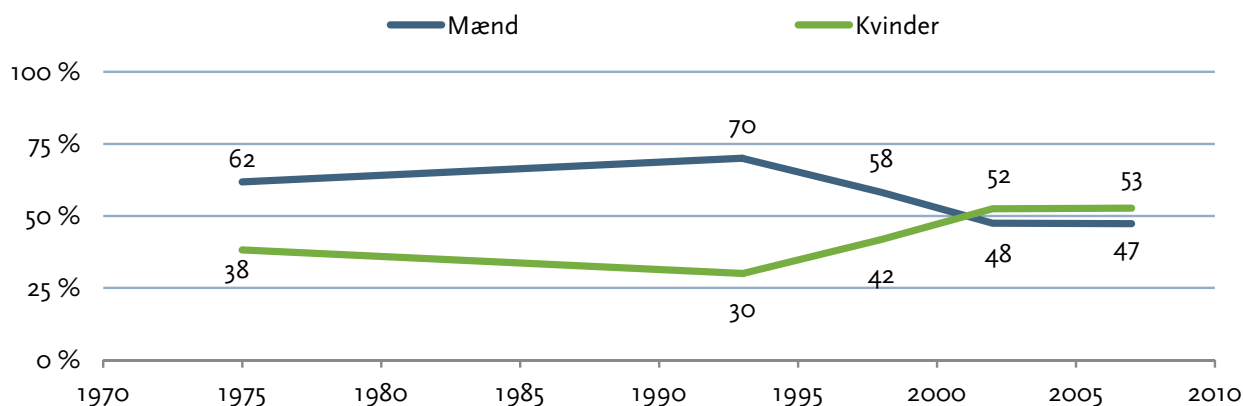


*Udviklingen i andelen af henholdsvis mænd og kvinder, som dyrker motionsløb regelmæssigt fra 1975 til 2007. Kilde: Fritids- og Kulturvaneundersøgelser fra 1975, 1993, 1998, 2004 og 2007.*

Kigger man på fordelingen af køn, som dyrkede motion/trim (motionsløb/jogging) i 1975, var 62 pct. af de aktive mænd, mens 38 pct. var kvinder (se figur 6).

Den 18-årige periode frem mod 1993 havde især tilvækst af mænd, og i 1993 dyrkede 12 pct. af de voksne mænd motionsløb, hvilket var en stigning på 9 procentpoint. Tilsvarende steg andelen af kvindelige motionsløbere med 3 procentpoint, og i 1993 var det 5 pct. af de voksne kvinder, som regelmæssigt dyrkede motionsløb/jogging. Det samlede billede i 1993 var således, at motionsløb var en mandsdomineret idrætsgren, da godt syv ud af ti motionsløbere var mænd (se figur 6).

**Figur 6: Fra at motionsløb primært var en sport for mænd, dyrker stort set lige mange mænd og kvinder motionsløb i dag (pct.)**



*Fordelingen af mænd og kvinder blandt motionsløbere i Danmark fra 1975 til 2007. Kilde: Fritids- og Kulturvaneundersøgelser fra 1975, 1993, 1998, 2004 og 2007.*

Selvom antallet af målinger i Danmark inden for den 18-årige periode besværliggør en sammenligning med de internationale tendenser, som van Bottenburg finder, er perioden fra 1975 og frem til 1993 i Danmark karakteriseret ved, at flere mænd end kvinder begyndte at dyrke motionsløb.

### Den kvindelige bølge

Et nærmere blik på perioden efter 1993 og frem til i dag viser, at der er sket en markant ændring i kønnenes deltagelse på motionsløbsområdet. Specielt har perioden efter 1998 betydet, at kønsforskellene er blevet udvasket, og i 2007 deltog mænd og kvinder i lige stor grad.

Fra 1993 til 1998 steg andelen af kvindelige motionsløbere med 8 procentpoint, fra 1998 til 2004 med 4 procentpoint og fra 2004 til 2007 med 7 procentpoint. Tilsvarende steg andelen af mænd fra 1993 til 1998 med 6 procentpoint, fra 1998 til 2004 med 2 procentpoint og fra 2004 til 2007 med 6 procentpoint. Siden 1993 er en større andel kvinder end mænd således blevet motionsløbere (se figur 6).

Kigger man på alle motionsløbere i Danmark i 2007, var der en anelse flere kvindelige motionsløbere end mænd, og sådan har det været siden kulturvaneundersøgelsen i 2004. Overtallet af kvinder skyldes som nævnt ikke, at kvinder har en større tilbøjelighed end mænd til at dyrke motionsløb, men derimod, at kvinder udgør en lidt større procentandel end mænd i den samlede danske befolkning.

Som tilfældet var med van Bottenburgs første løbebølge, synes også den anden bølge at stemme overens med udviklingen i Danmark med en samlet set større tilgang af kvinder end mænd. Samlet set har udviklingen betydet, at motionsløb har udviklet sig fra at være en mandsdomineret idrætsgren til i dag at have samme appel til begge køn.

### **Sammenhænge mellem udviklingen i Danmark og van Bottenburgs bølger**

Ud over de kønsmæssige forskelle i mænd og kvinders indtog på motionsløbsområdet pointerer van Bottenburg også, at den anden løbebølge kendetegnes ved en øgning i antallet af arrangerede motionsløb. En øgning, som i høj grad også har fundet sted i Danmark.

Et blik på udviklingen i andelen af folk, der regelmæssigt dyrker motionsløb, viser visse tidsmæssige forskelle mellem udviklingen i Danmark og den internationale udvikling, som van Bottenburg skitserer. Umiddelbart tyder det dog på, at perioden fra 1975 og frem til 1993 i Danmark også er kendetegnet ved en stigning i andelen af motionsløbere, som van Bottenburg anfører, men antallet af målinger i Danmark gør det svært at præcisere, om der har været en stagnation i Danmark, som det har tilfældet internationalt. Det skyldes hovedsageligt, at det ikke er muligt at få indblik i, hvordan andelen af motionsløbere har udviklet sig mere detaljeret i den lange 18-årige periode fra 1975 til 1993.

Van Bottenburg fremfører også, at den anden løbebølge begynder at slå igennem i slutningen af 1990'erne. Udviklingen i Danmark synes at være lidt anderledes, da der i slutningen af 1990'erne nærmere er tale om en mindre markant vækst i andelen af motionsløbere fra 1998 til 2004, mens perioderne før og efter er kendetegnet ved noget større stigninger.

Det tyder med andre ord på, at der ikke er helt overensstemmelse mellem den tidsmæssige udvikling i Danmark og internationalt set. Det kunne tyde på, at den anden løbebølge begyndte i Danmark allerede først i 1990'erne. I hvert fald den del af bølgen, som har med kvindernes indtog på motionsløbsområdet at gøre.

### **Motionsløb og udviklingen i befolkningens idrætsdeltagelse**

Da motionsløb for alvor så dagens lys i begyndelsen af 1970'erne, var motionsløb ifølge idrætsforsker Knud Larsen én blandt flere nye idrætsaktiviteter, som på dette tidspunkt gjorde sit indtog i Danmark. Larsen kalder dette indtog af nye idrætsaktiviteter for idrættens anden bølge.

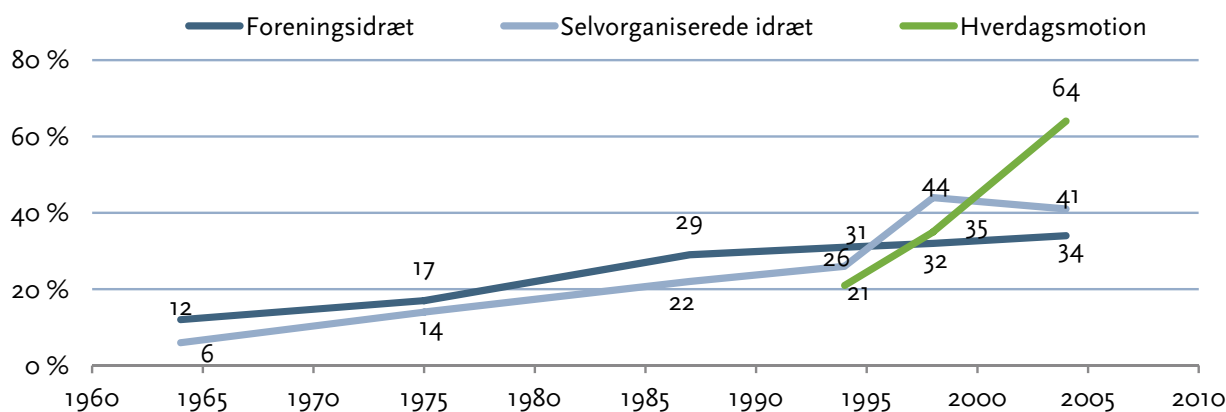
Idrættens første bølge er ifølge Larsen knyttet til traditionelle idrætsgrene som fodbold, håndbold, badminton, gymnastik og svømning, som i Danmark typisk har været koblet til idrætsforeninger. Den første bølge tog sit afsæt midt i 1960'erne og medførte en kraftig stigning i antallet af voksne udøvere i idrætsforeninger inden for de traditionelle idrætsgrene frem til midten af 1980'erne (se figur 7).

I 1964 var 12 pct. af de voksne danskere medlem af en idrætsforening. Dette tal var i 1987 mere end fordoblet til 29 pct. Siden har væksten været mere begrænset.

Samlet bevirkede den første bølge, at medlemsskaren i idrætsforeningerne blev mere mangfoldige og i højere grad kom til at afspejle befolkningssammensætningen frem for næsten udelukkende at være en bevægelse for børn og unge, som tilfældet havde været til langt op i 1970'erne (Larsen, 2003, p. 19).

Idrættens anden bølge består ud over motionsløb af en bred vifte af forskellige idrætsformer med det til fælles, at de til at begynde med er organiseret uden for idrætsforeningerne. Blandt de andre fremtrædende nye idrætsformer var fitnessaktiviteter som styrketræning, aerobic og spinning/kondicykling, som op gennem 1970'erne og 1980'erne blev introduceret til danskerne gennem private centre primært inspireret af den amerikanske fitnesskultur.

**Figur 7: Den selvorganiserede idræt vinder frem i 1990'erne efter at være kommet til Danmark i løbet af 1970'erne (pct.)**



*Andel af befolkningen som dyrker henholdsvis foreningsidræt, selvorganiseret idræt og hverdagsmotion. Kilde: (Larsen, 2003).*

Larsen betegner disse idrætsaktiviteter under den samlede betegnelse 'nye idrætsgrene', som har det til fælles, at de, ud over ikke at blive dyrket i foreninger, heller ikke opstår i foreningerne. Også den offentligt støttede del af idrætssektoren som eksempelvis aftenskoler introducerer nye bevægelsesformer som yoga og andre 'bløde' bevægelsesformer.

Selvom den anden bølge har afsætt i 1970'erne og 1980'erne, er det først for alvor op gennem 1990'erne, at bølgen på deltagersiden får fat. I 1993 dyrker 26 pct. af den voksne befolkning de 'nye selvorganiserede idrætter'<sup>13</sup>, mens det i 1998 er hele 44 pct. Efterfølgende synes fremgangen at være stagneret (se figur 7).

Idrættens tredje bølge består af forskellige former for idræt og motion, der går under betegnelsen 'hverdagsmotion', og som ifølge Larsen eksempelvis er rulleskøjteløb, vandreture, cykling (som transport eller turcykling) og stavgang/nordic walking. En fællesnævner for disse former er, at de passes ind i hverdagen på områder, hvor det ellers ikke er nødvendigt. Der kan eksempelvis være tale om at cykle til og fra arbejde frem for at tage bil eller offentlige transportmidler.

Deltagermæssigt vinder hverdagsmotionen for alvor frem i slutningen af 1990'erne, og i 1998 dyrker 35 pct. af danskerne hverdagsmotion, mens det i 2002 er hele 64 pct. (se figur 7). Ifølge idrætsanalytiker Maja Pilgaard skyldes den markante vækst i andelen af aktive inden for de forskellige

<sup>13</sup> Larsen benævner de selvorganiserede idrætter for uorganiserede idrætter i sin undersøgelse. For konsistensen skyld er valgt betegnelsen selvorganiserede.

former for hverdagsmotion ikke udelukkende en reel stigning i andelen, som udøver dem, men også en bredere definition af idrætsbegrebet. Udvidelsen af idrætsbegrebet betyder, at aktiviteter som førhen ikke blev defineret som idræt, i højere grad bliver det i dag (Pilgaard, 2009).

Det interessante ved de tre bølger er ifølge Larsen blandt andet, at det overordnet er muligt at koble de forskellige idrætsgrene/-former, som bølgerne består af, til forskellige organisationsformer at dyrke dem under (Larsen, 2003).

Idrættens første bølge med de traditionelle idrætsgrene dyrkes som udgangspunkt i foreningsregi, idrættens anden bølge med de 'nye idrætsgrene' dyrkes uden for foreningerne enten på egen hånd, gennem private centre eller i offentligt regi, mens idrætsformerne i den tredje bølge ikke er noget, 'man går til', men er ustrukturerede aktiviteter, som ikke har specielt indrettede faciliteter og i stedet foregår gennem dagligdagens fysiske miljø som eksempelvis cykelturen til og fra arbejde (Larsen, 2003).

### **Organiseringen af motionsløb og andre idrætsgrene**

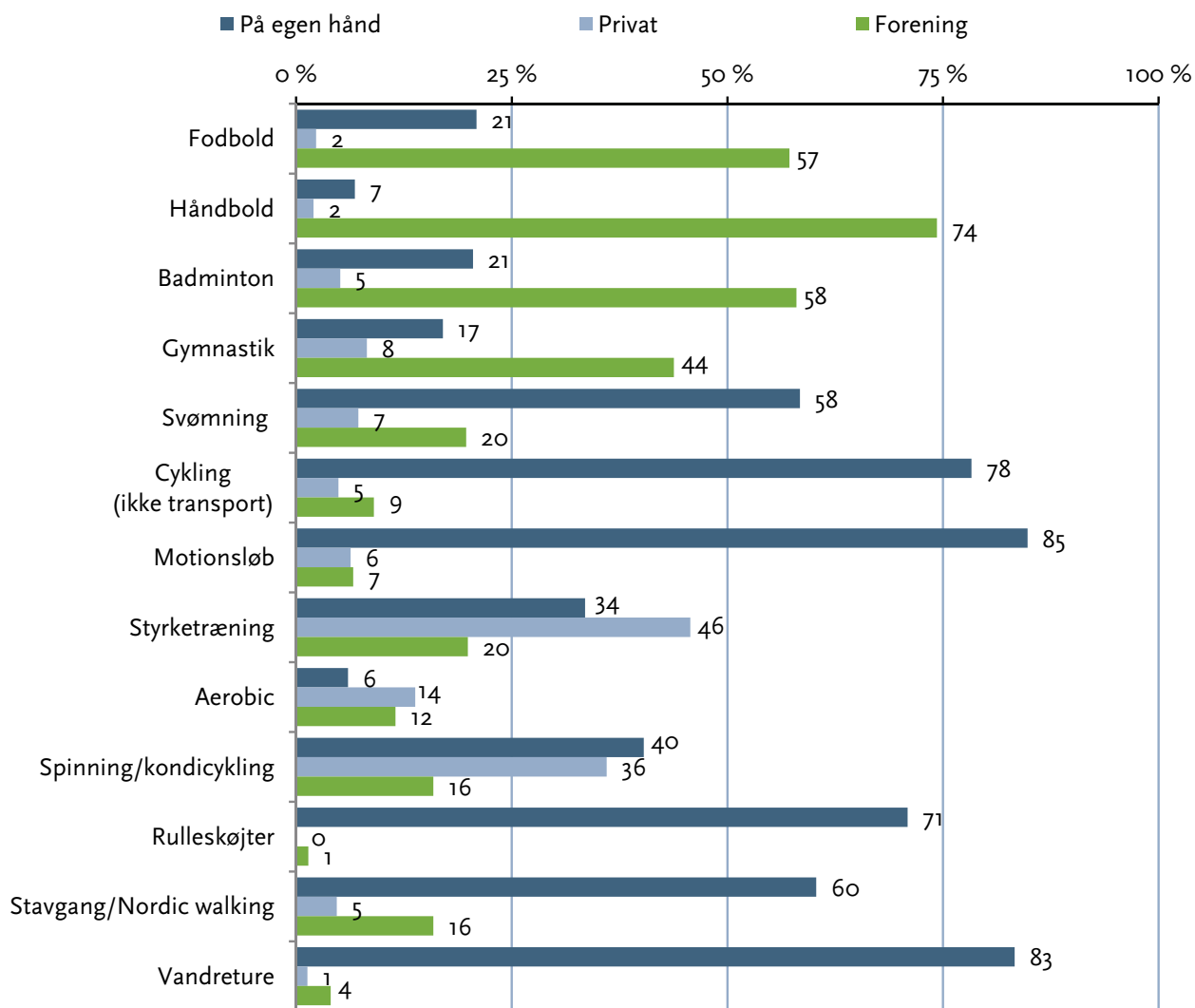
Dette leder til at kigge nærmere på, hvordan de forskellige idrætsgrene/-former arrangeres i dag. Det er i den forbindelse vigtigt at nævne, at idrætsbølgerne er overordnede tendenser og en forsimpning af virkeligheden, og at der med tiden er sket sammenkædninger af de forskellige idrætsgrene/-former og deres organiseringsformer.

Allerede tilbage i 1960'erne var eksempelvis godt 20 pct. af de aktive fodboldspillere ikke foreningsmedlemmer, og med tiden er en række af de 'nye idrætsgrene' som styrketræning og aerobic blevet taget op af foreningslivet og dyrkes i dag også i betragteligt omfang i foreninger. Selv aktiviteter inden for den tredje bølge såsom stavgang/nordic walking og rulleskøjtølb er undertiden taget op af foreningslivet i forskelligt omfang.

Dynamikken mellem bølgerne har således gjort, at bølgerne så at sige er aftaget i styrke og er smeltet mere sammen. Det betyder dog ikke, at der ikke eksisterer forskelle i dag, som kan spores tilbage til de oprindelige bølger. Kigger man på fordelingen over måden, hvorpå de enkelte idrætsgrene/-former dyrkes i forhold til, om idrætsgrenene/-formerne dyrkes enten på egen hånd (selvorganiseret), i et privat center (privat aktør) eller i en forening, er det tydeligt at se de tre bølgers historiske rødder.

Som det fremgår af figur 8, er de traditionelle foreningsidrætter (fodbold, håndbold, badminton, gymnastik og svømning) stadig i høj grad organiseret i foreninger, mens de 'nye idrætsgrene' fra den anden bølge (motionsløb/jogging, styrketræning, aerobic og spinning/kondicykling) samt idrætsformerne fra den tredje bølge (rulleskøjtølb, vandreture, og stavgang/nordic walking) primært er organiseret på egen hånd og/eller gennem private centre.

**Figur 8: Der er store forskelle på organiseringen af idrætsgrene. Motionsløb organiseres hverken i specielt stor grad gennem foreninger eller private aktører, men udøves derimod på egen hånd (pct.)**



*Andelen af aktive inden for de enkelte idrætsgrene, som regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder har dyrket idrætten på egen hånd, gennem en privat aktør og/eller i en forening. Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2007.*

Svømning skiller sig ud blandt de traditionelle idrætsgrene, da foreningen ikke er den primære organiseringsform. I stedet svømmer mange på egen hånd, f.eks. i kommunale svømmehaller. Svømning er en lidt speciel aktivitet i den sammenhæng, da der længe har været en form for 'kommerciel' tankegang i den forstand, at man kan købe sig adgang til svømning i de offentlige åbningstider, mens bassinerne på andre tidspunkter er forbeholdt svømning organiseret i foreningsregi. De øvrige traditionelle idrætsgrene er primært organiseret gennem foreninger.

For de 'nye idrætsgrene' er den overvejende tendens bortset fra motionsløb, at aktiviteterne organiseres på egen hånd, men også i såvel private centre som i foreninger. Foreningerne har med andre ord formået til en vis grad at tilføje de nye idrætsgrene til deres repertoire. Et nyere eksempel herpå

er DIF og DGI's samarbejde om 'Foreningsfitness', hvor et motions- og styrketræningscenter bliver drevet som en frivillig foreningsidræt<sup>14</sup>.

Motionsløb skiller sig således ud fra flere af de andre 'nye idrætsgrene', da hverken private centre eller foreninger har formået at få specielt godt fat i udøverne. Dynamikken mellem de forskellige bølger, hvor eksempelvis foreningslivet gradvist har vundet markedsandele inden for de 'nye idrætsgrene', er kun i meget begrænset omfang sket inden for motionsløb. Det er således kun 7 pct. af motionsløberne, som dyrker motionsløb i forening (se figur 8).

På det punkt har motionsløb mere til fælles med de idrætsformer, som går under betegnelsen hverdagsmotion. Disse idrætsformer har i udgangspunktet været dyrket på egen hånd, hvilket i høj grad stadig er tilfældet for rulleskøjtøløb og vandreture og i lidt mindre omfang for stavgang/nordic walking, som en række foreninger har taget til sig. Selvom motionsløb har en del organisatorisk til fælles med de forskellige former for hverdagsmotion, så er motionsløb i høj grad en idrætsgren for langt de fleste aktive. Det er således en aktivitet, man klæder om til, og motionsløbere er ikke folk, der løber efter bussen eller 'løber ned' for at handle ind.

Den idrætsgren motionsløb umiddelbart har mest til fælles med er cykling (ikke transport)<sup>15</sup>. Organiseringsmæssigt ligner de to idrætsgrene hinanden meget, om end en del flere danskere dyrker motionsløb end cykling (ca. 12 pct. af de voksne danskere dyrker cykling regelmæssigt). Cykling dyrkes, som tilfældet er det med motionsløb, primært selvorganiseret på egen hånd (78 pct.) og ret få er medlem af en forening (9 pct.) (se figur 8). Som vi senere skal se, viser analyser også, at en del motionsløbere også dyrker cykling og omvendt.

### **Bølgernes betydning i dagens idrætsbillede**

Opdelingen af idrætten i tre bølger er ikke kun interessant i relation til, om aktiviteten foregår i en forening, selvorganiseret på egen hånd eller i privat regi. Et andet – og delvist sammenhængende perspektiv – er den logik, idrætten dyrkes ud fra. Den belgiske forsker, Jeroen Scheerder fra Katholieke Universiteit Leuven, der blandt andet har udført en række forskningsprojekter blandt motionsløbere, skelner mellem henholdsvis en konkurrence- og en motionslogik.

Forholdet mellem de to logikker beskriver Scheerder via en såkaldt 'kirkemodell' (se figur 9), som han har udarbejdet med afsæt i sine studier af idrætsdeltagelsen i en række europæiske lande. Idrættens fokus har traditionelt været på konkurrenceidrætten, men tallene for idrætsdeltagelse i mange europæiske lande viser, at motionsidrætter som motionsløb, hvor konkurrence ikke er omdrejningspunktet, udgør den væsentligste del af de idrætsaktive. Hensigten med kirkemodellen er at indfange *alle* de idrætsaktive frem for kun at fokusere på de udøvere, der findes inden for enten den konkurrence- eller motionsorienterede logik. Kirkemodellen angiver, at konkurrence- og moti-

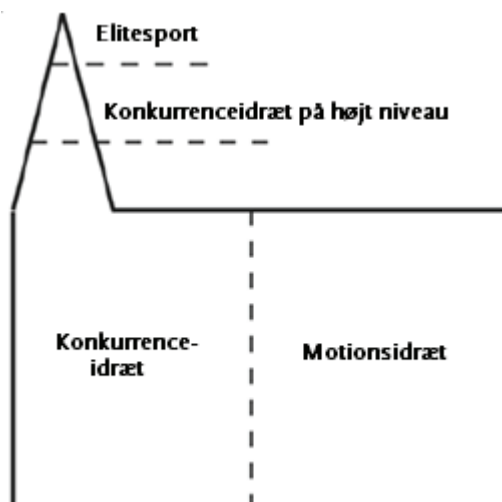
---

<sup>14</sup> <http://www.foreningsfitness.dk/>

<sup>15</sup> Cykling indgår ikke eksplicit som en idrætsgren i Larsens bølger, men Larsen definerer cykling i relation til de traditionelle idrætsgrene under første bølge. Deltagermæssigt har cykling oplevet en tilvækst fra omkring 1970'erne og har på dette punkt også en del til fælles med motionsløb.

onsidræt eksisterer samtidigt, *uden* dog at indgå i et sammenhængende hierarkisk system, og at fordelingen af de to former varierer betragteligt fra land til land såvel som fra idræt til idræt.

Figur 9: Kirkemodellen opdeler idrætten i en konkurrence- og motionsdel.



Kilde: Scheerder, 2011.

En væsentlig pointe ved modellen er, at den stærkt præstationsorienterede konkurrenceidræt kun udgør kirkens tårn og blot en mindre del af det samlede antal idrætsaktive til trods for, at det ofte er tårnet, der tildeles mest opmærksomhed og modtager væsentlige andele af de økonomiske ressourcer på idrætsområdet. Derved bliver den organiserede idræt ofte blind for eller mindre engageret i nye trends og tendenser i den bredere motionsidræt.

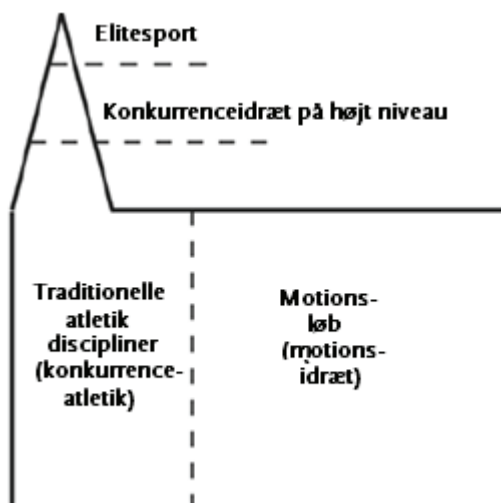
Set i forhold til Larsens idrætsbølger er modellen interessant. De konkurrencebaserede idrætter findes primært inden for de idrætsgrene, der kendetegner den første bølge, mens motionsidrætterne i overvejende grad findes blandt de idrætsformer, som tilhører den anden og tredje bølge.

Anvendes modellen specifikt på DAF er det interessant, at motionsidrætter<sup>16</sup> som f.eks. motionsløb udgør en betydelig større deltagelsesmæssig andel end konkurrenceidrætter blandt DAF's medlemmer (se figur 10).

<sup>16</sup> Motionsidrætter udgøres ud over motionsløb også af egentlige atletikdiscipliner, som alene foregår som breddeaktiviteter. Ifølge DAF's direktør Jakob Larsen består det afgørende skel ikke i, hvilken atletikdisciplin der er tale om, men nærmere om det er en elite- eller breddeaktivitet. Eliteaktiviteterne har været klart mere prioriteret sammenlignet med breddeaktiviteter i DAF.



Figur 10: Kirkemodellen inden for atletik og motionsløb. Deltagelsesmæssigt udgør motionsløb (motionsidræt) en markant større del end traditionel atletik (konkurrenceidræt)



Kilde: Efter Scheerder, 2011.

En forklaring på, at meget få motionsløbere findes i DAF-foreninger, er ud fra kirkemodellen, at DAF's fokus har været rettet mod de traditionelle atletikdiscipliner og kirkens venstre del med afsæt i en konkurrencebaseret logik og kun i mindre omfang mod den større andel af motionsløbere<sup>17</sup>.

I den forstand skyldes den ringe fokus på motionsløb – og dermed muligvis en forklaring på, at så få motionsløbere findes i foreninger – at der inden for motionsløb per definition ikke findes en elite eller overordnede sportslige målsætninger, og at det derfor heller ikke har været interessant for DAF og forbundets atletikforeninger at beskæftige sig med motionsløb. Motionsløb er aldrig blevet prioriteret i samme omfang som forbundets mere elitære og historisk set mest betydningsfulde aktiviteter.

Når DAF i dag ønsker at fokusere langt mere på motionsløb – og dermed motionsidræt – er der altså tale om, at man bevæger sig ind på et område, som ikke spiller sammen med den egentlige konkurrencebaserede atletik.

Vil DAF motionsløbere i fremtiden, kræver det ud fra modellen, at man prioriterer og tildeler motionsidrætten – her motionsløb – økonomiske ressourcer, intern prestige og opmærksomhed, og derved behandler motionsløb som en selvstændig aktivitet, på linje med de mere traditionelle og konkurrencebaserede atletikformer.

### 'Man skal jo bare løbe'

Motionsløbs status som en motionsidræt medvirker til dels til, at motionsløb primært udøves på egen hånd, og det er oplagt at spørge, hvorfor motionsløb, ud over ikke at være blevet optaget af foreninger i større omfang, heller ikke er blevet det af private aktører, som tilfældet er med andre af

<sup>17</sup> Argumentet for, at motionsidræt fylder mindre end eliteidræt i DAF – og historisk har gjort – fremføres i afsnittene: 'Motionsløb i DAF og DGI' og 'Nye visioner med motionsløb'.

de nye motionsprægede idrætsgrene fra den anden bølge som eksempelvis fitness-aktiviteter som styrketræning og aerobic?

Måske skyldes det, at motionsløb til en vis grad har stået i læ af atletikkens discipliner, mens andre idrætsformer som f.eks. styrketræning og aerobic fra første færd blev introduceret gennem private centre som aktiviteter i egen ret og har holdt tilknytning hertil. Motionsløb havde fra start ingen direkte organisatorisk referenceramme, men opstod mere eller mindre selvorganiseret i slutningen af 1960'erne uden egentlig reference til atletikkens løbediscipliner eller private centre, og sådan har det været siden.

Til dels skyldes det også, at motionsløb i sin natur er fleksibel og individuel, og spørgsmålet er, om motionsløb nogensinde vil egne sig til at blive organiseret og struktureret i faste rammer i større omfang?

Motionsløb er i udgangspunktet en idrætsgren, som kan dyrkes helt alene, når der ses bort fra konkurrencer og/eller arrangerede motionsløb. Det betyder, at motionsløbere groft sagt ikke er afhængige af andre, men i stedet til en hver tid selv er herrer over, hvornår de vil løbe.

Det er en forskel fra de fleste andre traditionelle idrætsgrene som f.eks. fodbold, håndbold og badminton. Træningen kan i nogen grad foregå individuelt inden for disse idrætsgrene, men samlet kræver udøvelse af idrætsgrenene, at andre udøvere er til stede. Lidt anderledes forholder det sig med svømning og til dels gymnastik, som i noget højere grad kan dyrkes alene.

Et andet væsentligt karaktertræk ved motionsløb er, at det kan dyrkes overalt, hvor der findes en vej, en park eller lignende. Så snart motionsløberen bevæger sig uden for sin egen hoveddør – eller ned i kælderens til løbebåndet for den sags skyld - er faciliteten til rådighed. Dette er også en væsentlig forskel til fodbold, håndbold og badminton, som i hvert fald i deres konkurrenceudgaver dyrkes på standardiserede baner, som må betegnes som en facilitet. Alle de traditionelle idrætsgrene kan dyrkes i parker, på asfalt eller lignende, men i forhold til konkurrenceformen af idrætten, spiller faciliteter en begrænsende rolle.

Medmindre man svømmer i det åbne hav- eller søvand spiller faciliteten også en begrænsende rolle for svømmere det meste af året, da svømning kræver adgang til en kommunal svømmehal eller lignende. Også gymnaster er i noget højere grad afhængig af en facilitet i form af en idrætshal, om end specielt motionsgymnastik også kan foregå i det offentlige rum.

Man kan dog med rette hævde, at også motionsløbere, som eksempelvis deltager i arrangerede motionsløb, er afhængige af faciliteter. Her er man afhængig af en rute med vejafspærringer, vandposter og lignende, som er et særdeles omfattende arbejde at få tilladelse til og gennemført.

Under alle omstændigheder er det i høj grad muligt at motivere og inspirere motionsløbere gennem 'faciliteter' i form af attraktive løbeområder i det fri eller veltilrettelagte motionsarrangementer. Samlet set kan man dog konkludere, at motionsløbere i noget mindre grad er begrænset af tid og

rum sammenlignet med de traditionelle idrætsgrene. Motionsløberen kan dyrke sin idræt alene og kan gøre det, hvor og hvornår det skal være. På den måde minder motionsløb på mange måder om de forskellige former for hverdagsmotion, som netop kendetegnes ved, at de udnytter de fysiske omgivelser og ledige tidspunkter i hverdagen som idrætsarena. Der tegner sig dermed et billede af, at motionsløbere ikke nødvendigvis behøver en formel organisering.

Der er derfor også oplagt at stille spørgsmålet, om motionsløbere overhovedet har brug for noget eller nogen for at dyrke deres idræt? Foreningerne har under alle omstændigheder ikke hidtil formået at gøre sig relevante for flertallet af de mange motionsløbere. Alternativt kan en forklaring ud fra kirkemodellen være, at DAF og DAF-foreningerne hidtil ikke har gjort en speciel indsats for at få motionsløbere ind i foreninger, men primært har fokuseret på den mere konkurrencebaserede atletik.

## Motionsløbs organisering i Danmark

Motionsløb er organisatorisk en speciel idrætsgren og adskiller sig på en række punkter fra andre danske idrætsgrene som gennemgået ovenfor.

Når fokus er på organiseringen af motionsløb inden for de tre organiseringsformer (forening, privat og selvorganiseret), er det en fordel at fokusere på to forskellige former for motionsløb, som er den *daglige motionsløbstræning* og de *arrangerede motionsløb*<sup>18</sup>. Der er ret stor forskel på, hvor stor betydning de tre organisationsformer spiller for de to former for motionsløb. Den daglige motionsløbstræning organiseres i overvejende grad på egen hånd, mens de arrangerede motionsløb primært er arrangeret af foreninger under DAF.

Tabel 2 viser en opsplitning af de tre organiseringsmåder fordelt på de to former for motionsløb med en angivelse af de væsentligste aktører inden for de forskellige kombinationer.

**Tabel 2: Oversigt over organisering af motionsløbsområdet i Danmark**

	Den daglige motionsløbstræning	Arrangerede motionsløb
Foreningsidræt	7 pct. af motionsløberne er medlem af en forening. Idrætsforeninger med motionsløb er primært medlem af DAF- og/eller DGI. Enkelte foreninger er medlem af Dansk Firmaidrætsforbund <sup>19</sup> , mens endnu nogle foreninger ikke er tilknyttet en af idrættens hovedorganisationer <sup>20</sup> .	I 2010 gennemførte lidt flere end 600.000 motionsløbere <sup>21</sup> et arrangeret motionsløb i Danmark. Arrangørforeningerne findes primært inden for DAF og DGI
Privat aktør	6 pct. af danskerne dyrker motionsløb gennem en privat aktør. Det sker f.eks. gennem fitnesscentre (Fitness World, fitness.dk, SATS, internetbaserede firmaer/mediehuse og/eller deciderede løbefirmaer (f.eks. Running26)).	I 2010 deltog et stigende antal motionsløbere i motionsløb afholdt af private aktører. Et eksempel er Alt for Damerne kvindeløb i København, som havde deltagelse af 5.636 kvinder i 2010
Selvorganiseret	85 pct. af de danske motionsløbere løber på egen hånd. Det foregår i mere eller mindre uformelle og løse grupperinger enten på egen hånd eller sammen med familie, venner og/eller kolleger.	Parkrun <sup>22</sup> Endomondo <sup>23</sup>

<sup>18</sup> Se bilag 1 for en nærmere definition af de to former for motionsløb.

<sup>19</sup> Inden for Firmaidrætten findes otte foreninger med motionsløb på programmet. Derudover arrangerer Firmaidrætten i samarbejde med lokale foreninger enkelte arrangerede motionsløb og har de seneste år haft succes med løbsserien 'Mandehørm', som er arrangerede motionsløb kun for mænd (<http://www.firmaidraet.dk> og <http://mandehorm.dk/>).

<sup>20</sup> Der findes et antal ukendte løbeklubber/-foreninger, som ikke er medlem af en af idrættens hovedorganisationer. Disse foreninger behandles ikke videre i rapporten.

<sup>21</sup> Det er væsentligt at pointere, at der ikke er tale om unikke motionsløbere i den forstand, at en del motionsløbere har deltaget i mere end ét motionsløb i løbet af 2010.

<sup>22</sup> Se bilag 2 for en beskrivelse af, hvordan og hvorfor Parkrun kan opfattes som arrangerede motionsløb.

<sup>23</sup> Se bilag 2 for en nærmere beskrivelse af, hvordan og hvorfor Endomondo kan opfattes som arrangør af motionsløb. Endomondo indgår også som et internet baseret firma, der som privat aktør hører under den daglige motionsløbstræning.

Som det fremgår af tabel 2, er det primært i forhold til organiserede motionsløb, at foreningslivet har spillet en betydelig rolle. Antallet af arrangerede motionsløb er steget kraftigt siden Eremitageløbet i 1969, og det har ofte været med DAF-foreninger som arrangører.

Denne rapport har afsæt i DAF og dermed den foreningsbaserede idræt. Derfor er fokus i det følgende også på at beskrive motionsløbsområdet med udgangspunkt i foreningslivet og de foreningsbaserede initiativer (se tabel 2). I det omfang eksempelvis private aktører spiller en rolle og/eller påvirker de foreningsbaserede initiativer, inddrages de. Et eksempel herpå er den såkaldte Sparta-sag, hvor ugebladet Alt for Damerne trak sig som sponser og i stedet arrangeret sit eget kvindeløb, som første gang blev afholdt i 2010 (Bang, 2011).

### **Motionsløbs organisering i foreningslivet**

Motionsløb arrangeret i idrætsforeninger er som den overvejende del af den øvrige foreningsidræt organisatorisk opdelt mellem de to store landsdækkende idrætsorganisationer Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI). En stor del af de danske idrætsforeninger er medlem af begge hovedorganisationer, men en del foreninger er kun medlem af enten DIF eller DGI.

Endeligt findes også en række foreninger, som hverken er medlem af DIF eller DGI. Visse af disse foreninger er medlem af Dansk Firmaidrætsforbund, mens andre foreninger ikke er medlem af en landsdækkende idrætsorganisation.

### **Motionsløb i DAF og DGI**

DIF er en paraplyorganisation for i alt 61 specialforbund, som varetager opgaver for de lokale idrætsforeninger inden for deres pågældende idrætsgren. Motionsløb er i DIF placeret under specialforbundet Dansk Atletik Forbund (DAF), som ifølge den seneste medlemsopgørelse fra 2011 havde 230 medlemsforeninger med tilsammen 40.043 foreningsmedlemmer<sup>24</sup>.

Motionsløb er blot én blandt flere discipliner inden for DAF, og det er derfor kun en andel af DAF's medlemsforeninger og medlemmer, som dyrker motionsløb. Det er ikke muligt via DAF's interne medlemsregistrering at gøre op, hvor stor en andel motionsløbere udgør. Men ifølge DAF's direktør, Jakob Larsen, udgør motionsløbere den største del af DAF's medlemmer, og specielt de senere år er balancen blevet rykket fra egentlige atletikudøvere mod motionsløbere (Interview med Jakob Larsen, 2011).

DGI har ingen specialforbund, men anvender i stedet en række idrætsspecifikke landsudvalg, som står for de enkelte idrætsgrene i samarbejde med 16 landsdelsforeninger, der har de lokale idrætsforeninger som medlemmer. Modsat DAF har DGI et specifikt medlemstal for motionsløbere<sup>25</sup>. I 2010 var der 34.257 motionsløbere i 291 foreninger.

---

<sup>24</sup> [http://www.dif.dk/?SC\\_itemid=dccfegba-b913-4408-9bac-a344534e936f](http://www.dif.dk/?SC_itemid=dccfegba-b913-4408-9bac-a344534e936f)

<sup>25</sup> I DGI er det de enkelte foreninger, som indrapporterer, om et medlem er motionsløber eller f.eks. atletikudøver. Medlemstal er udleveret af DGI's Idrætsafdeling.

### DGI er bedst til at få nye foreninger

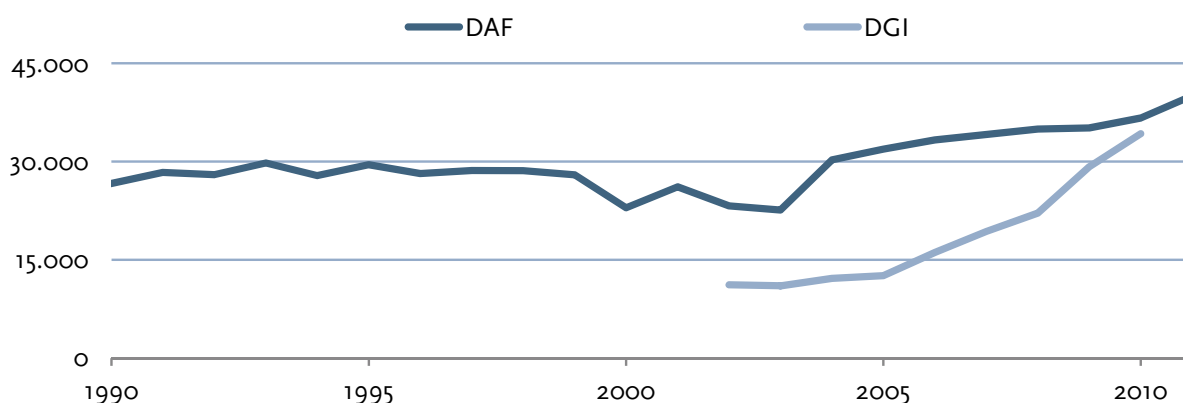
En del idrætsforeninger i Danmark er som nævnt medlem af begge hovedorganisationer, og på den måde kan samme motionsløber godt indgå i begge medlemsstatistikker. Inden for motionsløbsområdet besværliggøres sammenligninger mellem DAF og DGI ved, at medlemstal ikke rapporteres ens, og det er ikke muligt at fastlægge præcist, hvor mange medlemmer og foreninger, som er medlem af både DAF og DGI.

For blandt andet at overkomme dette problem, har DIF, DGI og Firmaidrætten påbegyndt en dialog om at registrere medlemmer ens, så tal bliver mere direkte sammenlignelige. Det besværliggør midlertidigt analyser af udviklingen af medlemstal frem til i dag, da man i DIF siden 2010 er begyndt at anvende en ny opgørelsesmetode.

Førhen anvendte man i DAF et punktnedslag, men fra 2010 er man begyndt at tælle alle medlemmer, som har været medlem af foreninger og betalt kontingent i mindst to sammenhængende måneder i løbet af kalenderåret. Et medlem blev således førhen registreret, hvis man var medlem på tidspunktet for det givne punktnedslag, mens man i dag blot inden for det seneste år skal have været medlem i to sammenhængende måneder eller mere i løbet af kalenderåret. Som vi skal se senere, har det formentligt medført en stigning i antal medlemmer i DAF fra 2009 til 2010, som ikke alene skyldes medlemstilgang, men også den nye opgørelsesmetode. (Danmarks Idræts-Forbund, 2011b).

Til trods for disse forbehold viser analyser af udviklingen inden for DAF og DGI de senere år en række interessante forskelle, som ikke alene skyldes de ovennævnte problematikker med opgørelsesmetoder (se figur 11). DGI har siden 2002 oplevet en markant vækst i antal motionsløbere. I 2002 havde DGI 11.180 motionsløbere, hvilket i 2010 altså var steget til 34.257. Samlet set er således hele 23.077 flere motionsløbere kommet til i DGI.

Figur 11: DGI har siden 2002 oplevet en markant stigning i antal motionsløbere (pct.)



Kilde: [www.dif.dk](http://www.dif.dk)<sup>26</sup> og [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)<sup>27</sup>.

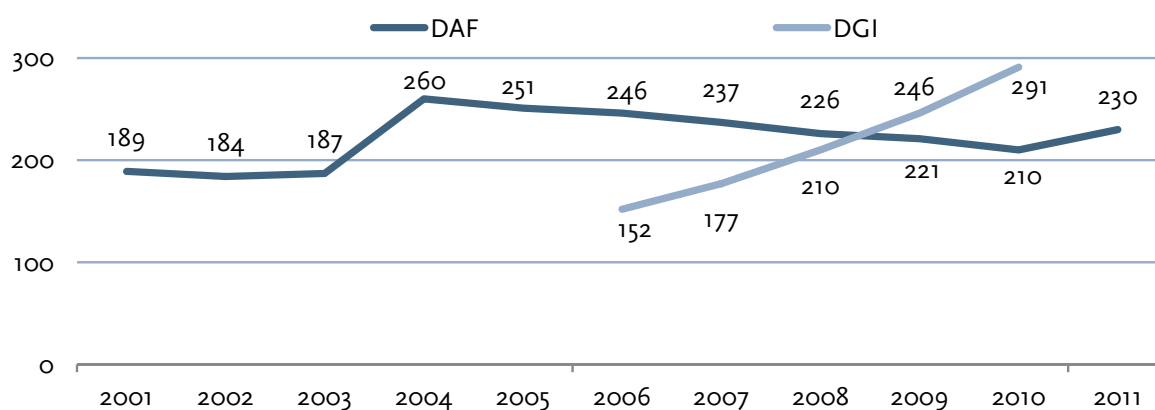
<sup>26</sup> [http://www.dif.dk/?SC\\_itemid=dccfegba-b913-4408-9bac-a344534e936f](http://www.dif.dk/?SC_itemid=dccfegba-b913-4408-9bac-a344534e936f)

<sup>27</sup> <http://www.dgi.dk/omdgi/fakta%20og%20tal/medlemstal.aspx>

Analysen af udviklingen inden for samme periode (2002-2010) i DAF viser, at der også her er tale om en betydelig, men alligevel mindre, vækst i antal medlemmer. DAF havde i 2002 23.235 medlemmer mod 36.637 i 2010 og i perioden er der dermed sket en stigning på 13.402 medlemmer. Den markante stigning skyldes dog til dels en fusion med Dansk Gangforbund i 2004 (Milling, 2003), og DAF fik alene fra 2003 til 2004 7.647 flere medlemmer. Til dels skyldes det den nye metode medlemmer registreres på fra 2010. Samlet set har stigningen i antal medlemmer været mere markant i DGI end i DAF.

Også i forhold til antal foreninger er der forskel mellem DAF og DGI. Ifølge tallene fra 2010 har DGI 291 foreninger med motionsløb på programmet, og der er tale om tæt ved en fordobling i antallet af foreninger med motionsløb siden 2006 (se figur 12).

**Figur 12: DGI har haft en markant stigning i antal medlemsforeninger med motionsløb siden 2006**



Kilde: [www.dif.dk](http://www.dif.dk)<sup>28</sup> og [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)<sup>29</sup>.

Modsat har DAF over samme periode oplevet et mindre fald, og der var i 2006 således 14 flere foreninger end i dag.

Nærmere undersøgelser af den markante stigning i antallet af DGI-foreninger de seneste år viser, at øgningen til dels skyldes, at allerede etablerede flerstrengede foreninger har oprettet en løbeafdeling, og at en del nye, rene motionsløbsforeninger er opstået. Ifølge Jonathan Sydenham, frivillig i DGI's motions og friluftslivsudvalg med solidt kendskab til motionsløb inden for DGI, er foreningerne specielt kommet til i mindre bysamfund, da mulighederne for at dyrke motionsløb i en forening i en større by allerede er store (Interview med Jonathan Sydenham, 2011).

Der er primært tale om mindre afdelinger eller foreninger på under 200 medlemmer, hvilket afspejler, at foreningerne netop geografisk er placeret i mindre byer og bysamfund. Mange af de nye afdelinger eller foreninger er kommet til gennem DGI-projektet Løb med DGI, som har kørt siden 2009 (se evt. afsnittet Løb med DGI).

<sup>28</sup> [http://www.dif.dk/?SC\\_itemid=dccfegba-b913-4408-9bac-a344534e936f](http://www.dif.dk/?SC_itemid=dccfegba-b913-4408-9bac-a344534e936f)

<sup>29</sup> <http://www.dgi.dk/omdgi/fakta%20og%20tal/medlemstal.aspx>

For langt de fleste foreningers vedkommende betyder tilknytning til Løb med DGI, at det er naturligt for disse foreninger kun at være medlem af DGI, og ifølge Jonathan Sydenham er der næppe tale om, at foreninger bevidst fravælger DAF (Interview med Jonathan Sydenham, 2011).

Siden 2004 har DAF modsat oplevet et frafald på 30 foreninger. I et internt forbundsnotat (Larsen, 2010) berører DAF årsagerne til frafaldet.

For det første peger notatet på, at DAF i 2004 som tidligere nævnt fusionerede med Dansk Gangforbund. Det medførte en vækst i antal foreninger fra 2003 til 2004 på 68 gangforeninger. En del af de gangforeninger, som kom ind i DAF i 2004, har sidenhen meldt sig ud, og antallet af gangforeninger er faldet fra 68 i 2004 til 41 i 2010.

For det andet fremfører DAF, at der ved medlemsregistreringen i 2009 manglede indrapportering fra 21 foreninger. Det er nok forventeligt, at der hvert år er et vist antal foreninger, som glemmer at indrapportere tal, men antallet har været specielt højt i 2009 og muligvis også i 2010. Antallet af DAF-foreninger er i hvert fald steget ret markant fra 2010 til 2011, hvilket blandt andet kan indikere, at flere har rapporteret medlemstal i 2011 sammenlignet med de forrige år.

Dog fremgår det også af notatet, at der findes en række motionsløbsforeninger, som har meldt sig ud, fordi de ikke bruger forbundet til noget, og at en række atletikklubber er gået i sig selv og er ophørt med at eksistere. Udmeldingerne af disse foreninger er dog blevet modsvaret af nye foreninger, som stort set uden undtagelse alle er motionsløbsforeninger.

Selvom der muligvis ikke er blevet færre motionsløbsforeninger, så viser ovenstående analyser, at der i DAF ikke er sket en vækst i antallet af motionsløbsforeninger, da nye er kommet til i stort set samme omfang, som andre er forsvundet. Men der er ikke tale om samme markante tilgang af motionsløbsforeninger som inden for DGI.

Det tyder derfor på, at DAF ikke i samme omfang som DGI har været og er interessant for nye motionsløbsforeninger. DGI synes i øjeblikket at være bedre end DAF til at få nye afdelinger i eksisterende idrætsforeninger eller helt nye foreninger med motionsløb på programmet ind i folden. Nye, rene motionsløbsforeninger har tilsyneladende ikke behov for et 'dobbelt' medlemskab, blandt andet fordi de ikke deltager i DIF's stævne- og turneringssystemer.

## **Motionsløb i Dansk Atletik Forbund**

Som medlem af Danmarks Idræts-Forbund (DIF) er Dansk Atletik Forbund (DAF) det specialforbund, som repræsenterer dansk atletik i udlandet, og som har bemyndigelse til at afholde og kåre danmarksmestre inden for atletikkens discipliner.

Ud over de mere eliteprægede aktiviteter har DAF også breddeorienterede aktiviteter som f.eks. motionsløb. De egentlige aktiviteter i DAF-regi organiseres primært af DAF's lokale medlemsforeninger.



Ifølge DAF's seneste politikatalog fra 2009 fylder breddearbejdet i DAF en del, og af DAF's vision fremgår, at DAF og medlemsforeningerne skal arbejde for, at "... atletikken bør være blandt de oftest valgte idrætsgrene, når den danske befolkning, ung som gammel, vælger idrætsgren" (Dansk Atletik Forbund, 2009, p. 3).

DAF's rolle heri er at understøtte og inspirere de enkelte lokale medlemsforeninger, som står for de daglige atletikaktiviteter for de foreningsaktive atletikudøvere. Det gør DAF ved at udbyde og varetage uddannelse af trænere, ledere og dommere, som alle er en nødvendighed for atletikken. Herudover arrangerer DAF også visse breddebaserede turneringer og konkurrencer, som de enkelte atletikforeninger- og udøvere kan deltage i (Dansk Atletik Forbund, 2009).

Det seneste eksempel herpå er 'MotionDANMARK Rundt', som afholdes i syv større danske byer fra den 12.-18. september 2011, hvor deltagere blandt andet kan deltage i arrangerede motionsløb på fem og ti km. Selve afholdelsen af projektet er forbeholdt DAF's medlemsforeninger, mens deltagelse i selve arrangementerne er åbent for såvel medlemmer i DAF-foreninger som folk uden et medlemskab af en DAF-forening<sup>30</sup>.

Traditionelt har et betydeligt antal medlemsforeninger desuden påtaget sig rollen som arrangør af motionsløb. Det skete som nævnt allerede tidligt med Eremitageløbet og Marselisløbet, som stadig den dag i dag arrangeres af atletikforeninger under DAF (KIF, KS og Aarhus 1900).

### **DAF's organisering og økonomi**

DAF er organisatorisk opdelt i en bestyrelse, en administration og ni regioner.

Den øverste myndighed i forbundet er generalforsamlingen, der afholdes hvert år i oktober, og som vælger bestyrelsen. DAF's bestyrelse består af syv personer og har til opgave at tegne forbundets overordnede linjer gennem blandt andet politikatalog, målsætninger og satsningsområder.

Administrationens opgave er at udføre de opgaver, der er udstukket af bestyrelsen og generalforsamlingen i samarbejde med de enkelte udvalg. Den daglige ledelse forestås af direktøren, som i samarbejde med DAF's ansatte driver forbundets daglige arbejde.

Geografisk er DAF opdelt i regionerne Bornholm, Øst, Vestsjælland, Fyn, Sønderjylland, Syddjylland, Østjylland, Nordvestjylland og Nordjylland, der har til opgave at afholde interne stævner og organisere arrangementer for træner, ledere og udøvere.

Under det regionale niveau findes de 230 lokale atletikforeninger, som hver især er medlem af den region, som deres geografiske område tilhører.

Et væsentligt område er DAF's anvendelse af deres økonomiske midler. Et kig på DAF's regnskab fra 2009 viser, at en relativt stor del af de samlede udgifter går til elitearbejde. Samlet set havde DAF i 2009 udgifter for 7.582.094 kr., hvoraf 3.804.259 kr. gik til elitearbejde (50 pct.), mens 58 pct.

---

<sup>30</sup> <http://motiondanmark.dk/motiondanmark-rundt/>

af de samlede udgifter i 2010 gik til elitearbejde (Dansk Atletik Forbund, 2011). Til sammenligning brugte alle specialforbund og DIF<sup>31</sup> ('DIF-familien') 40 pct. af de samlede udgifter på elitearbejde (Danmarks Idræts-Forbund, 2010). DAF bruger altså mere på elitearbejde end det gennemsnitlige specialforbund under DIF.

DAF er blandt de specialeforbund under DIF, som modtager et ret stort tilskud fra Team Danmark (TD). Tilskud fra TD fungerer efter en fordelingsnøgle, hvor et tilskud fra TD skal suppleres med medfinansiering fra forbundet selv. Størrelsen af medfinansieringen varierer på tværs af forbund, og for DAF er forholdet omtrent 1 til 1. Det vil sige, at for hver krone TD yder i tilskud til DAF, skal DAF også selv bidrage med én krone.

Det relativt høje forbrug på eliteaktiviteter i DAF skyldes, at man i DAF har valgt at satse på elitearbejdet, og på den måde er der tale om en bevidst politisk prioritering. Samlet set fremgår det da også af DAF's regnskab fra 2009/10, at ret få poster og midler er afsat til breddeaktiviteter og herunder motionsløb.

Tilkomsten af MotionDANMARK vil formentligt fremtidigt kompensere herfor, og på den måde vil DAF i fremtiden komme til at bruge flere penge på motionsløbs- og breddeaktiviteter.

### **Nye tider for DAF**

For i højere grad at kunne imødekomme udfordringerne inden for atletikkens verden fik DAF i 2006 foretaget en organisationsanalyse ved en ekstern konsulent, som blandt andet havde til formål at belyse, hvordan forbundet kunne optimere sine arbejdsgange. Analysens overordnede anbefalinger er i store træk blevet gennemført, hvilket har medført, at DAF i de senere år har gennemgået en større omstrukturering (Interview med Jakob Larsen, 2011).

Analysen pegede på, at DAF var en handlingslammet organisation, som: "...er meget selvbevidst om de områder, der kan optimeres på, hvor organisationen gerne vil hen, og selv kan pege på det, der sandsynligvis skal til for at føre organisationen frem til de ønskede resultater" (Overgaard, 2006, p. 19).

Som eksempel herpå fremhæver analysen, at man i DAF i mange år har talt om, at motionisterne er centrale med hensyn til generering af økonomiske midler, og at der har været mange forslag til, hvordan det kan gøres, men at det er paradoksalt og yderst problematisk, at det udvalg (Motionsudvalget) som skulle stå for at realisere potentialet, er det eneste blandt forbundets ti udvalg, som ikke er oprettet.

Med baggrund heri anbefalede analysen, at DAF organiserede sig omkring en professionel daglig ledelse med ansvar for drift og udvikling af forbundets arbejde. Det tydeligste resultat af organisationsanalysen blev, at man i DAF oprettede en direktørstilling. Ifølge DAF's direktør, Jakob Larsen, har omstruktureringen betydet, at der i dag eksisterer et tæt samarbejde mellem bestyrelse og di-

---

<sup>31</sup> DIF har også selv mindre udgifter til elitearbejde, som er ud over det, specialforbundene bruger.

rektion omkring det fremtidige udviklingsarbejde, og at bestyrelsen i mindre grad end tidligere spiller en administrativ rolle.

Tidligere var det især de enkelte udvalg, som arbejdede strategisk inden for deres eget område. Denne rolle er i dag til dels overtaget af bestyrelsen i samarbejde med administrationen, og de enkelte udvalg har samlet set fået mindre politisk betydning og er i dag ikke så toneangivende som tidligere (Interview med Jakob Larsen, 2011). Dog har de enkelte udvalg lidt forskellige roller alt efter den specifikke personsammensætning i udvalgene. Visse udvalg har en hel del at sige og tager både del i udviklings- og udførelsesarbejde, men samlet set fungerer udvalgene i dag primært som et udførende led, der eksempelvis afholder stævner eller lignende.

Samlet set er udviklingen, at bestyrelsen i højere grad end tidligere stiller spørgsmålstejn ved de enkelte strategier, udvalgene fremlægger, og vil være mere medbestemmende for den retning, der skal arbejdes i. Til tider betyder det også, at bestyrelsen overtrumfer udvalgene (Interview med Jakob Larsen, 2011).

Denne udvikling er specielt tydelig på motionsløbsområdet, hvilket i høj grad hænger sammen med, at motionsudvalget reelt fungerer som et gangudvalg, der stammer tilbage fra sammenlægningen af DAF og Gangforbundet i 2004. Udvalgets fokus er altså på motionsgang, og der findes reelt ikke et DAF-udvalg med fokus på motionsløb (Interview med Jakob Larsen, 2011). Motionsløbsområdet er således underlagt bestyrelsen og det nyoprettede tiltag MotionDANMARK.

Det har tidligere været et problem, at der ikke har været et udvalg, som har koncentreret sig om motionsløb, men i dag er det ifølge Jakob Larsen en fordel, at bestyrelse og administration kan arbejde uden om udvalg. Det hænger i høj grad sammen med, at området er meget professionaliseret og kræver en væsentlig indsats, hvis man vil gøre sig gældende. En indsats Jakob Larsen ikke mener, kan bæres af et frivilligt udvalg alene.

Det er med andre ord bestyrelsen og administrationen, som arbejder med at udvikle DAF's strategier på motionsløbsområdet, og i dag er området blandt de højest prioriterede inden for DAF (Interview med Jakob Larsen, 2011).

### **Nye visioner med motionsløb**

Historisk set har motionsløb ikke altid været særlig højt prioriteret i DAF. Tværtimod har DAF haft en meget tilbageholdende rolle over for motionsløb og motionsløbere til trods for, at visse medlemsforeninger har været ret aktive på området. Tidligere pressechef for DAF (1987-1999) og forfatter til DAF's 100 års jubilæumsbog, 'Glimt', fra 2007, Peter Bistrup, beskriver DAF's forhold til motionsløb således:

"I stedet for at gribe idéen med at starte motionsarrangementer på forbundsbasis overlod ledelsen [af DAF] arrangementerne af sådanne løb til foreninger – ikke blot foreninger under forbundet, men også til foreninger med alt muligt andet end atletik og løb på programmet"

Peter Bistrup (Bistrup, 2007, p. 141).

Også andre iagttagere af motionsløbsudviklingen i Danmark beretter, at DAF ikke har spillet en betydelig rolle inden for området. Den mangeårige motionsentusiast, motionsløbsstatistikker og bladskribent, Henrik Lund Jensen, beskriver motionsløb som DAF's uægte spædbarn (Interview med Henrik Lund Jensen, 2011).

Også DAF's nuværende direktør, Jakob Larsen, er klar i sin udmelding om DAF's hidtidige rolle på motionsløbsområdet, som indtil for få år siden ifølge ham har været nærmest ikke-eksisterende (Interview med Jakob Larsen, 2011). Det er først fra omstruktureringen i 2006, at den centrale del af DAF for alvor er begyndt at interessere sig for motionsløb og motionsløbere. Førhen interesserede forbundsledelsen sig ikke nævneværdigt for området, og man overlod mere eller mindre bevidst området til foreningerne decentralt (Dansk Atletik Forbund, 2009).

På den måde bekræftes fra flere sider kirkemodellens fremstilling af, at DAF i meget begrænset omfang har interesseret sig for motionsprægede aktiviteter som motionsløb, men også, at man de senere år har forsøgt at ændre på fordelingen i kirken ved f.eks. at give motionsløb mere opmærksomhed.

Ændringen i de senere år kommer blandt andet til udtryk i DAF's gældende politikatalog fra 2009, hvor følgende problem og vision skitseres:

"... atletik er Danmarks største sportsgren, men samtidig den sportsgren, hvor den mindste andel aktive udøvere er organiseret i en forening under Dansk Atletik Forbund (...) der er behov for, at den nationale organisation [DAF] bliver en aktør på dette område med henblik på at sikre atletikkens interesser i et område, der tiltrækker mange kommercielle aktører. Der er således behov for at fastholde motionsløbets tilknytning til atletikken..." (Dansk Atletik Forbund, 2009).

Jakob Larsen uddyber i forlængelse heraf, at det også *skal* være naturligt for DAF at gå ind på området, fordi motionsløb fylder meget blandt DAF's medlemsforeninger. I den henseende påpeger han, at det ud over at langtidssikre området for foreninger også er en primær forbundsopgave at opkvalificere de enkelte foreningers arbejde med motionsløb. Herunder er det også væsentligt at sikre, at kommercielle aktører ikke kommer til at udkonkurrere foreningerne som motionsløbsarrangører.

Ifølge Jakob Larsen handler det primært om, hvordan man bevarer nyhedsværdien omkring motionsløb og sikrer, at folk også fremtidigt vil deltage i arrangerede motionsløb. Det forsøger man at gøre ved at gå forrest i udviklingsarbejdet omkring motionsløb blandt andet via MotionDANMARK Rundt, hvor nye former for motionsløb introduceres og kombineres med en motionslandsby<sup>32</sup> og andre motionsrelaterede aktiviteter (Kyhn, 2011).

---

<sup>32</sup> I motionslandsbyen findes forskellige former for aktiviteter, som ikke relaterer sig til motionsløb. Blandt andet konkurreres i 30-meter sprint, træk af dæk over 30 meter og præcisionskast efter forskellige mål.

Derudover er et væsentligt element at få motionsløb placeret højere i den politiske bevidsthed. Konkret handler den vision om, at DAF og de enkelte atletikforeninger ikke får tilstrækkeligt anerkendelse for det arbejde, de laver. Motionsløb er udøvelsesmæssigt den største idræt i Danmark, men har til tider svært ved at få de rette vilkår eksempelvis i forbindelse med afholdelse af motionsløb (Interview med Jakob Larsen, 2011).

Det er derfor en væsentlig rolle for DAF at fungere som en form for talerør for foreningerne på et mere politisk orienteret niveau og derigennem sikre, at motionsløbsområdet bliver opprioriteret fremtidigt ved eksempelvis at forbedre muligheder for at arrangere motionsløb og skabe bedre løbefaciliteter via løberuter og lignende.

Endelig er fokus også på at få flere motionsløbere ind i foreningerne. Den centrale opgave for DAF på dette område er at hjælpe de enkelte foreninger med den daglige drift af foreningen. Herudover at bidrage med viden, som denne rapport i sig selv er et eksempel på. Ved at beskrive motionsløbere indgående er det tanken, at foreninger får viden om, hvordan tilbud til motionsløbere kan optimeres.

Sammenfattende synes der at blæse nye vinde inden for DAF i forhold til motionsløb, og det er i dag en af DAF's erklærede visioner at gøre mere på området.

#### **Hvad får motionsløbsforeninger ud af DAF?**

Som det ser ud i dag, er der ifølge Jakob Larsen behov for at kigge nærmere på, hvad specielt motionsløbsforeninger får ud af DAF, idet de eksisterende DAF-tilbud ifølge Jakob Larsen ikke er imponerende (Interview med Jakob Larsen, 2011).

Der er med andre ord behov for, at der skabes flere og bedre tilbud til foreningerne, som gør et DAF-medlemskab mere relevant, end tilfældet er i dag.

Blandt de nuværende tilbud, foreningerne får ud et medlemskab af DAF, er foreningsmedlemmernes adgang til at deltage i danske mesterskaber og DAF's øvrige turneringsaktivitet. Herudover tilbyder DAF mod betaling opmåling af ruter i forbindelse med arrangerede motionsløb, hvilket er en nødvendighed, hvis resultater skal være gældende i DAF-regi.

DAF tilbyder også en del uddannelses- og kursusaktiviteter for trænere, ledere og aktive, som varierer over et bredt spektrum og blandt andet byder på disciplinkurser, motionstrænerkurser og motionsaftener i klubregi.

Gennem DAF er det også muligt for den enkelte forening at få konsulentbistand i forbindelse med facilitets- og klubudvikling. Konkret har DAF også en udviklingskonsulent, som støtter foreninger i rekruttering og igangsættelse af diverse aktiviteter.

Endeligt giver et DAF-medlemskab også adgang til en kollektiv forsikringsordning gennem DIF, hvilket ikke er uvæsentligt.

### **Kontingent i DAF og DGI**

DAF vedtog på sit årsmøde i 2010 en differentieret kontingentstruktur, som gør det billigere for små foreninger at være medlem af forbundet. Et medlemskab koster årligt kr. 1.000 for foreninger med færre end 100 medlemmer, kr. 1.500 for foreninger med 100-249 medlemmer, kr. 2.000 for foreninger med 250-499 medlemmer og 3.000 kr. for foreninger med 500 eller flere medlemmer. Dertil kommer en licensafgift på 75 kr. pr. udøver, som er registreret inden for stadionatletikken samt mesterskaber inden for disciplinerne landevej og cross<sup>33</sup>.

I DGI er det de enkelte landsforeninger, som selv fastlægger kontingentsatsen for medlemsforeningerne. Langt de fleste landsforeninger anvender en model med et grundbeløb kombineret med en afgift pr. medlem i foreningen. En del landsdelsforeninger har fastsat et loft på kontingentets samlede størrelse (f.eks. i DGI Storkøbenhavn er det kr. 5.000, mens det i DGI Østjylland er kr. 8.000), og enkelte landsdelsforeninger har også et beløb pr. idrætsgren i foreningen (f.eks. kr. 150 pr. idrætsaktivitet i DGI Vestsjælland). Grundbeløbet varierer fra 400 kr. til 525 kr. mellem landsdelsforeningerne, mens afgiften for hvert enkelt medlem ligger mellem 5 og 10 kr.<sup>34</sup>.

Et beregningseksempel viser, at der for den typiske forening, som fokuserer på motionsløb, og ikke har konkurrenceløbere (som kræver licensafgift), ikke er nævneværdig forskel på prisen af et medlemskab af DAF og DGI.

For en typisk DAF-forening på 174 medlemmer (gennemsnitsstørrelsen på den typiske forening i DAF) uden licensafgifter vil et årligt kontingent løbe op i 1.500 kr. I DGI Storkøbenhavn vil et lignende medlemskab koste kr. 1.270, mens det i den dyreste landsdelsforening, DGI Storstrømmen, vil koste kr. 2.140.

For foreninger uden licensafgifter er forskellene mellem DAF og DGI altså ret begrænset og formentligt ikke af større betydning for en forenings samlede økonomi. Forskellene mellem DAF og DGI bliver dog stor, hvis foreninger har mange udøvere, som deltager i turnering/stævner.

### **DAF's medlemsforeninger**

Motionsløb i DAF-regi har hidtil været koncentreret omkring DAF's medlemsforeninger. Det er her, de enkelte medlemmer dyrker motionsløb regelmæssigt, og det er også her, at stort set alle arrangerede motionsløb hører hjemme.

Selvom DAF gerne vil satse på området i fremtiden, bliver det fortsat med afsæt i foreningerne. Det er derfor også helt væsentligt at undersøge disse foreninger og deres tilstand.

Det er midlertidigt ikke alle DAF's 230 medlemsforeninger, som direkte er interessante for motionsløbsområdet, og derfor indeles DAF-foreningerne efter deres forhold til motionsløb.

---

<sup>33</sup> <http://www.dansk-atletik.dk/servicemenu/Om%20DAF/kontingent.aspx>

<sup>34</sup> [http://www.dgi.dk/Forening/medlemsfordele/Bliv\\_medlem.aspx](http://www.dgi.dk/Forening/medlemsfordele/Bliv_medlem.aspx)

DAF's foreninger kan i den forbindelse opdeles i fire hovedtyper<sup>35</sup>:

- Den første type er *atletik-/motionsløbsforeningen*, som både har klassisk baneatletik og motionsløb på programmet. De fleste af disse foreninger er relativt store og har væsentlige indtægter fra motionsløb/motionsafdelingen ved primært at arrangere mange og store motionsløb. Foreningen har typisk også ungdomsvirksomhed (dvs. deltager i ungdomsstævner og holdturnering), som spæder godt til i klubkassen. Langt de fleste foreninger inden for typen stiller op i Danmarksturneringen med deltagere i næsten alle discipliner. Få foreninger inden for denne type fungerer som professionelle foreninger som ifølge en DAF-konsulent kendetegnes ved, at "...den vil noget..." og har for de største foreningers vedkommende fastansat personale.
- Den anden type er den egentlige *motionsløbsforening*, som fungerer rundt om motionsløb. En relativt stor del af disse foreninger har ikke klassisk baneatletik på programmet, og i visse tilfælde er der tale om en udbryderforening fra en egentlig atletikforening. Andre er startet op som motionsløbsforeninger fra begyndelsen og har derfor aldrig haft et forhold til klassisk baneatletik. Sådanne foreninger kan godt have enkelte konkurrenceløbere, der stiller op ved DM/Vinterturneringen, men det forekommer kun i mindre omfang, og det primære fokus er på motionsdelen. Ungdomsafdelinger er nærmeste ikke-eksisterende i denne type af foreninger. Langt størstedelen af foreningerne arrangerer motionsløb, og i visse tilfælde har motionsløbene en stor indtægtsmæssig betydning. Men motionsløbene afholdes også, fordi de er et naturligt og hyggeligt samlingspunkt for foreningens medlemmer.
- Den tredje type er den *klassiske atletikforening*, hvor baneatletikken betyder noget mere end motionsløb. Der findes typisk en ungdomsafdeling og/eller en seniorafdeling, som er koncentreret omkring baneatletikken. Foreningen kan godt arrangere relativt store motionsløb, men det gøres primært for at tjene penge til foreningen og er ikke i sig selv et hovedformål. En del af foreningerne kan godt have motionsløbere, men samlet fylder de ikke meget i foreningens medlemskare.
- Den fjerde og sidste type er *gangforeningen*, som siden tilbagekomst til DAF i 2004 har forholdt sig ret isoleret. Der findes derfor hverken klassiske atletikudøvere eller motionsløbere blandt medlemmerne, og motionsløb spiller derfor ingen rolle. Der kan godt arrangeres motionsarrangementer, men det vil primært være med gang frem for løb som aktivitet.

### **Datamateriale til at analysere DAF-foreninger**

Fokus er i det følgende på at tegne et portræt af de fire foreningstyper inden for DAF. Det gøres blandt andet for at skabe et overblik over, hvordan foreninger med særlig interesse for motionsløbsområdet klarer sig i dag, og hvordan disse foreninger står rustet til fremtidigt at kunne håndtere nye udfordringer fra f.eks. kommercielle aktører.

---

<sup>35</sup> Inddelingen er baseret på en vurdering af hver enkelt forening i samarbejde med en DAF-konsulent (Interview med DAF-konsulent, 2011).

Portrættet skal også bidrage med indsigt i, om DAF og foreningerne fremtidigt er klar til at indfri et evt. potentiale på motionsløbsområdet og rekruttere flere medlemmer på motionsløbssiden.

Portrættets analyser bygger primært på to foreningsundersøgelser. For det første anvendes tal fra den store frivillighedsundersøgelse fra 2010<sup>36</sup>, som blev sendt ud til samtlige DIF's godt 10.000 medlemsforeninger med en samlet svarprocent på 55 pct. (5.203 besvarelser). Spørgeskemaet blev sendt ud til 214 (2010-tal) DAF-foreninger med en svarprocent på 56 pct. (120 besvarelser). Analyserne ud fra frivillighedsundersøgelsen er således baseret på 120 af DAF's 214 medlemsforeninger<sup>37</sup>.

Ifølge en DAF-konsulent er de 120 deltagende DAF-foreninger ikke repræsentative for samtlige DAF-foreninger. Der er i besvarelserne en del færre foreninger blandt den første type, end der er blandt medlemmerne i DAF. Det er vigtigt at have in mente, når analyserne fortolkes. Medmindre andet er eksplicit angivet, er de følgende analyser baseret på frivillighedsundersøgelsen.

Ud over frivillighedsundersøgelsen suppleres analyser i mindre grad med en foreningsundersøgelse fra 2004, som blev foretaget af DIF og DGI i fællesskab. Undersøgelsen havde blandt andet til formål at kortlægge centrale forskelle mellem DIF- og DGI-foreninger.

Undersøgelsen er baseret på et repræsentativt udsnit af alle DIF- og DGI-foreninger. Inden for atletik blev 132 foreninger inviteret til undersøgelsen, hvoraf 54,5 pct. deltog, mens der blev udsendt 5.325 invitationer til idrætsforeninger inden for samtlige idrætsgrene med en svarprocent på 58 pct. Det er ikke muligt at undersøge, hvilke foreninger der har medvirket og ikke medvirket, og resultaterne fra undersøgelsen skal derfor behandles varsomt.

### **DAF har mange motionsløbsforeninger**

Figur 13 viser, at tæt ved halvdelen af de deltagende foreninger i frivillighedsundersøgelsen er motionsløbsforeninger, mens den klassiske atletikforening udgør tæt ved en tredjedel af DAF's samlede foreninger.

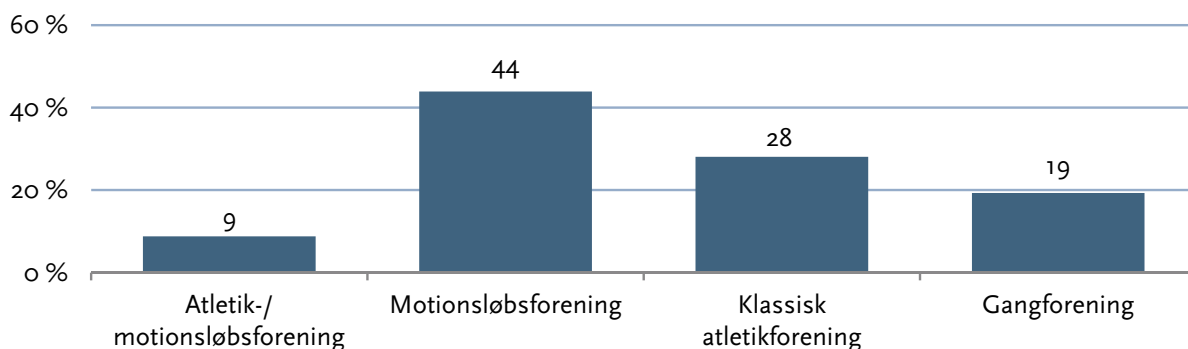
---

<sup>36</sup> Frivillighedsundersøgelsen er udført af Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet i samarbejde med Idrættens Analyseinstitut og er finansieret af Tuborgfondet. Undersøgelsen er foretaget på vegne af Danmarks Idræts-Forbund. og blev gennemført i efteråret 2010.

<sup>37</sup> Spørgeskemaet er blevet sendt ud til fire flere foreninger, end DAF's 210 medlemsforeninger i 2010. Der er formentligt tale om foreninger, som er kommet til efter medlemsindberetningen er foretaget.



**Figur 13: Flest foreninger i DAF er motionsløbsforeninger (pct.)**



*Fordelingen af foreningstyperne blandt DAF's medlemsforeninger, som deltog i frivillighedsundersøgelsen (n = 114).*

Motionsløb fylder i den forstand en betragtelig del i næsten end hver anden DAF-forening. I motionsløbsforeningen er motionsløb den altoverskyggende aktivitet (44 pct. af foreningerne), mens motionsløbere i større eller mindre grad lever side om side med atletikken i atletik-/motionsløbsforeningen (9 pct.).

### Foreningsstørrelse

Under hver tiende DAF-forening har flere end 500 medlemmer, men samlet set tegner disse store foreninger sig for mere end en tredjedel af de samlede foreningsmedlemmer i DAF (se tabel 3).

**Tabel 3: De fleste foreningsmedlemmer i DAF befinder sig i foreninger med mellem 100 og 500 medlemmer**

	Mindre end 100 medlemmer	100 -500 medlemmer	Flere end 500 medlemmer	Total
DAF-foreninger	49 %	44 %	7 %	100 %
DIF-foreninger	52 %	40 %	8 %	100 %
Andel medlemmer (DAF)	14 %	51 %	35 %	100 %
Andel medlemmer (DIF)	13 %	49 %	38 %	100 %

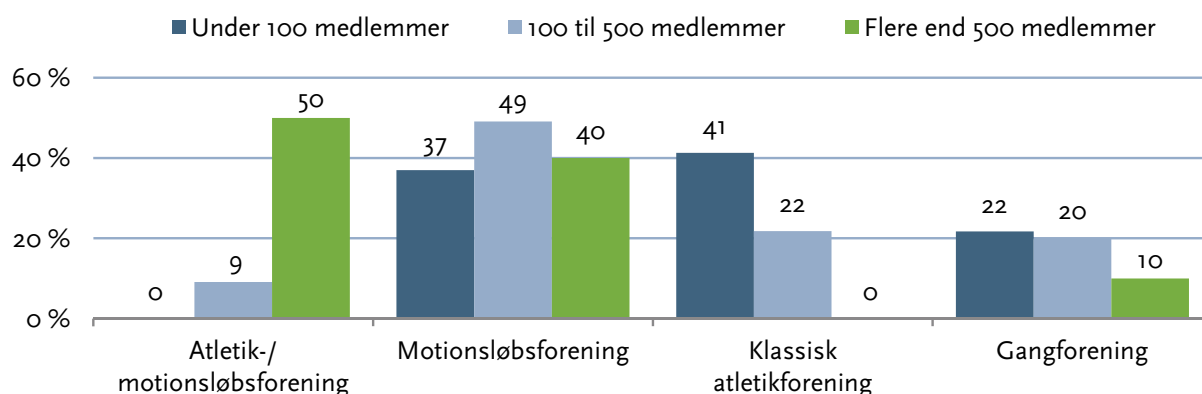
*Fordelingen af foreninger og medlemmer ud fra foreningsstørrelse inden for DAF og DIF.*

Generelt varierer DAF-foreningerne meget i størrelse, men ikke mere end DIF-foreninger generelt. Og langt størstedelen af de foreningsaktive inden for både DAF og DIF er medlem af foreninger med 100 medlemmer eller flere. Gennemsnitligt havde en DAF-forening i 2010 174 medlemmer, mens gennemsnittet for alle DIF-foreninger var på 179.

Så selvom de små foreninger udgør ca. halvdelen af det samlede antal foreninger, har de i forhold til medlemmer en noget mindre betydning.

Relativt mange af typen atletik-/motionsløbsforeninger er store foreninger med flere end 500 medlemmer. Modsat findes relativt få store foreninger andelsmæssigt inden for de tre andre typer, og langt hovedparten af foreningerne her har under 500 medlemmer (se figur 14).

**Figur 14: Atletik-/motionsløbsforeningen er primært en stor forening (pct.)**



*Fordelingen af størrelsen på DAF-foreningerne inden for foreningstyperne (n =111).*

Specielt de klassiske atletikforeninger er primært små foreninger med færre end 100 medlemmer.

Atletik-/motionsløbsforeningerne er gennemsnitligt betydeligt større end de andre foreninger og har tæt ved tre gange så mange medlemmer i gennemsnit som motionsløbsforeningen, som er den andenstørste foreningstype (se tabel 4).

**Tabel 4: Atletik-/motionsløbsforeningerne er gennemsnitligt klart de største foreninger i DAF**

Foreningstype	Gennemsnitsstørrelse
Atletik-/motionsløbsforening	534,8
Motionsløbsforening	187,9
Klassisk atletikforening	93,4
Gangforening	141,5

*Gennemsnitligt antal medlemmer i de fire foreningstyper under DAF.*

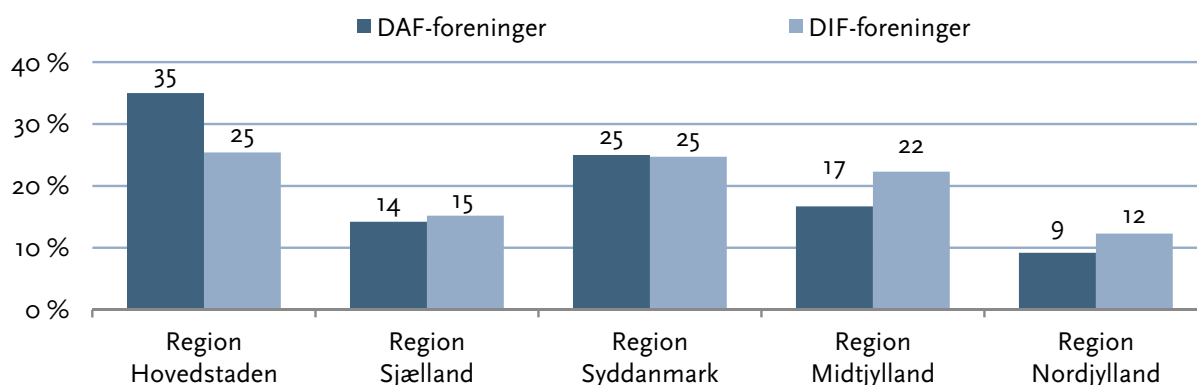
På den måde skiller atletik-/motionsløbsforeningerne og til dels motionsløbsforeningerne sig ud fra de andre foreninger ved at være større. Men samlet set er der også stor forskel selv inden for motionsløbsforeningerne.

Blandt disse foreninger finder man både den lille lokale motionsløbsforening, som primært fungerer omkring lokalområdet og har den daglige træning som hovedformål, mens der også findes en del større foreninger, som findes i større områder og når bredere ud end det umiddelbare lokalområde ved blandt andet at arrangere store motionsløb.

#### **DAF-foreninger er godt repræsenteret i Region Hovedstaden**

DAF-foreninger findes primært i Region Hovedstaden, hvor mere end en tredjedel hører hjemme. I forhold til fordelingen af DIF-foreninger viser figur 15 da også, at DAF-foreninger i lidt højere grad end DIF-foreninger er beliggende i Region Hovedstaden og tilsvarende i noget mindre grad i Region Midt- og Nordjylland.

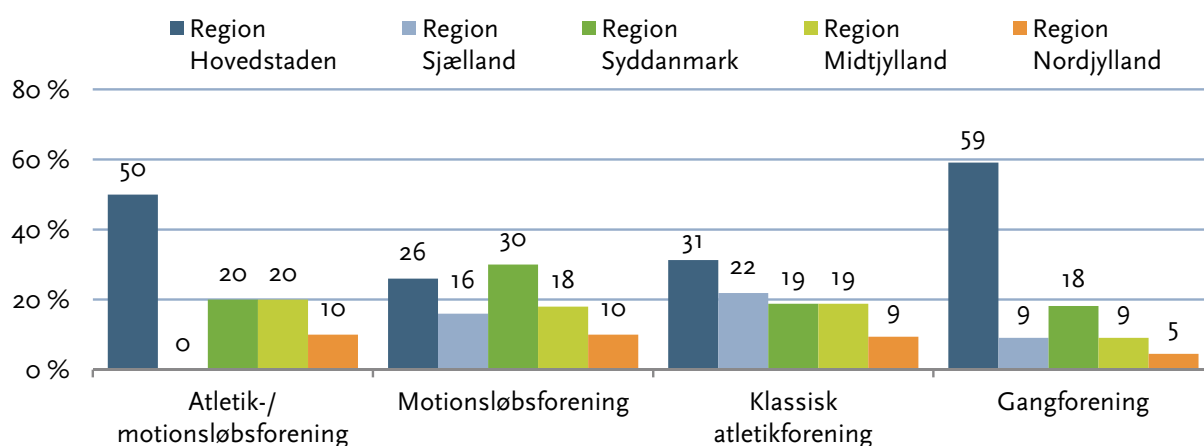
Figur 15: Geografisk fordelingen af DAF- og DIF-foreninger fordelt på regioner (pct.)



DAF- og DIF-foreningers fordeling inden for regionerne (n = 114<sup>38</sup>).

Atletik-/motionsløbsforeninger og gangforeninger er primært lokaliseret omkring Region Hovedstaden, mens motionsløbsforeninger og klassiske atletikforeninger geografisk er mere bredt repræsenteret (se figur 16).

Figur 16: Atletik-/motionsløbsforeningen og gangforeningerne er koncentreret omkring Region Hovedstaden (pct.)



Regionernes fordeling inden for foreningstyperne (n = 114).

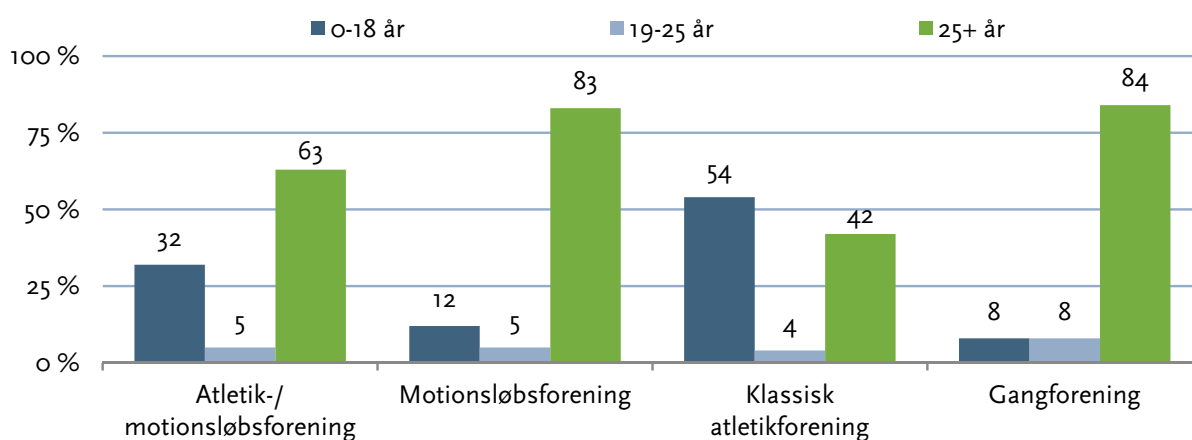
Atletik-/motionsløbsforeningen er lokaliseret i større byer, hvilket til dels hænger sammen med, at byboerne går forrest i løbetrenden. Det er studerende og veluddannede, som i højere grad er bosat omkring de større byer, som (endnu) primært interesserer sig for motionsløb. Til dels også, fordi baneatletikken til en vis grad må betegnes som mindre nicheidrætter, som kræver de store byers større 'opland' og derfor muligheder for at efterkomme krav til specifikke faciliteter. Generelt råder storbyerne over flere nicheidrætter, som kræver særlige faciliteter (atletikhal/-stadion), mens mindre bysamfund typisk har lidt større foreninger, som tilbyder de traditionelle idrætsgrene, der kan foregå i byens idrætshal eller på boldbanen.

<sup>38</sup> n-tal for DIF-foreninger er undladt i analyserne og er i alle tilfælde på over 3.000. Afrapporteringen af n-tal er for DAF-foreninger.

Motionsløbsforeningen er ret bredt repræsenteret på tværs af regionerne, hvilket understreger, at motionsløb er blevet en folkelig idræt, som er nem at organisere. De meget begrænsede facilitetskrav gør, at motionsløb ikke som andre idrætsdiscipliner er afhængige af større anlæg, som primært er lokaliseret omkring byer. Selv det mindste lokalsamfund kan oprette en motionsløbsforening.

Analyser af alderssammensætningen på tværs af de forskellige foreningstyper afslører væsentlige forskelle. Som angivet i beskrivelsen af de enkelte typer består motionsløbsforeningens medlemmer i udpræget grad af voksne, og hele 83 pct. af medlemmerne er over 25 år (se figur 17).

**Figur 17: Motionsløbsforeningen består i høj grad af voksne over 25 år (pct.)**



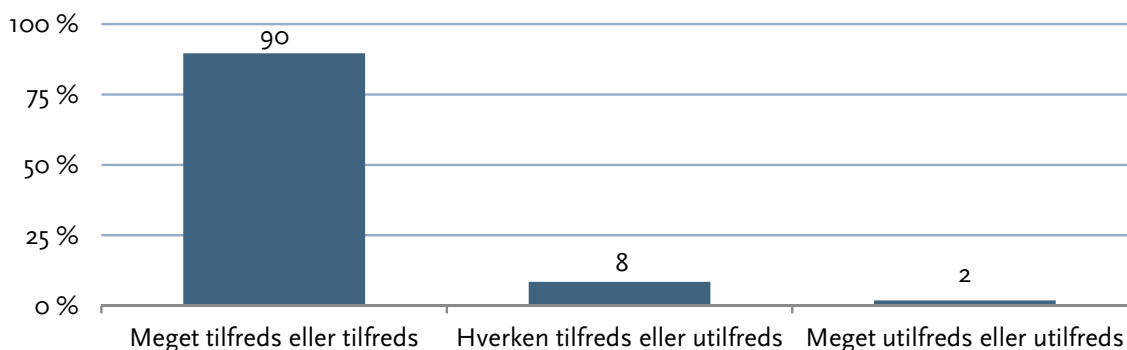
*Fordelingen af alderssammensætningen inden for foreningstyperne (n = 114).*

Fordelingen i gangforeninger ligner den i motionsløbsforeningen, mens atletik-/motionsløbsforeningen og den klassiske atletikforening har en større andel af unge under 18 år. Forskellene afspejler, at det i høj grad er voksne, som dyrker motionsløb og gang, mens atletikken modsat appellerer til unge under 18 år, som i stedet for motionsløb dyrker de klassiske atletikdiscipliner med sportsligt fokus.

#### **DAF-foreningernes økonomi er god**

Økonomien i DAF-foreningerne er generelt set meget god. Hele 90 pct. af DAF-foreningerne tilkendegiver, at de enten er meget tilfredse eller tilfredse med foreningens generelle økonomi (se figur 18).

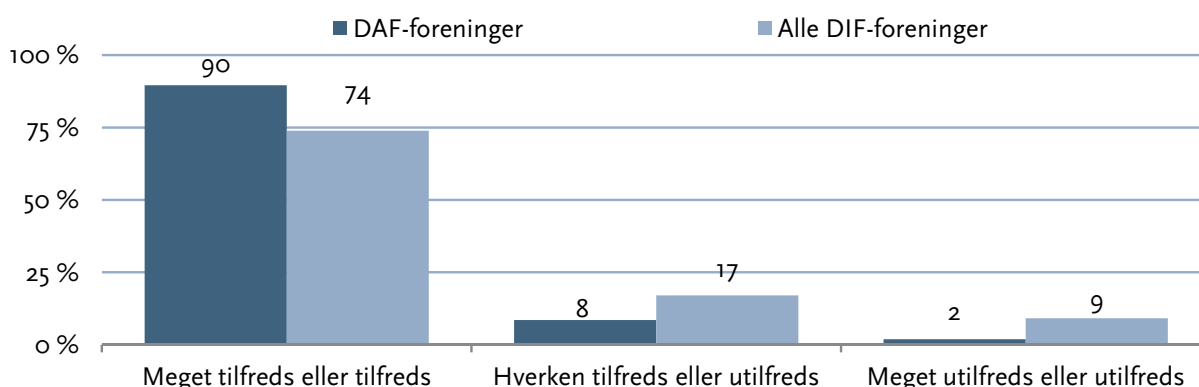
**Figur 18: Langt størstedelen af DAF-foreningerne er meget tilfredse/tilfredse med deres generelle økonomi (pct.)**



*Fordelingen af DAF-foreningernes vurdering af egen økonomi (n = 101).*

DAF-foreninger vurderer da også deres generelle økonomiske situation til at være bedre sammenlignet med alle DIF-foreninger. Der er således 16 procentpoint flere DAF-foreninger, som er enten meget tilfredse eller tilfredse med deres generelle økonomiske situation sammenlignet med DIF-foreninger (se figur 19).

**Figur 19: DAF-foreninger vurderer deres økonomi bedre end DIF-foreninger (pct.)**



*Fordelingen af vurderingen af egen økonomi inden for DAF- og DIF-foreningerne (n = 101).*

Specielt er der stor forskel, når fokus er på de foreninger, som oplever at have en dårlig økonomisk situation. Tæt ved hver tiende DIF-forening rapporterer problemer med økonomien, mens næsten ingen DAF-foreninger gør.

Der er ikke signifikant forskel på de enkelte foreningstyper i DAF's vurdering af deres generelle økonomiske situation, og samlet set tegner der sig et billede af, at DAF-foreninger står godt økonomisk. Ikke mindst forskellen mellem DAF- og DIF-foreninger gør, at det er interessant at undersøge nærmere, hvorfor de økonomiske forhold i DAF-foreninger tilsyneladende er bedre end i DIF-foreninger.

#### **DAF-foreninger tjener penge på arrangerede motionsløb**

DAF-foreninger havde i 2009 en gennemsnitlig indtjening på kr. 251.977, hvilket er lidt mere end det halve af, hvad en gennemsnitlig DIF-forening tjente i 2009, som var kr. 453.674. Sorteres foreninger under Dansk Golf Union fra, som har væsentligt højere indtægter og udgifter end alle an-

dre DIF-foreninger, er forskellene mellem DAF- og alle andre DIF-foreninger noget mindre (se tabel 5). De gennemsnitlige indtægter for en DGU-foreninger er på kr. 4.764.234, hvilket er mere end fire gange større end gennemsnittet i Dansk Svømmeunion, som også er placeret højt på listen over foreningernes gennemsnitlige indkomster<sup>39</sup>.

De ret store forskelle mellem DAF- og DIF-foreninger skal ses i relation til udgiftssiden, som for DIF-foreninger er tilsvarende højere. Udgifterne for den gennemsnitlige DIF-forening forløb sig i 2009 til kr. 447.730, mens det for DAF-foreninger var på kr. 218.167, hvorfor den samlede omsætning resulterer i noget større overskud hos DAF-foreninger end blandt DIF-foreninger generelt set – og heraf de positive holdninger i DAF til foreningens økonomi (se tabel 5).

**Tabel 5: DAF-foreningers gennemsnitlige indtægter og udgifter i 2009 var omtrent halvt så store som DIF-foreningers**

2009 <sup>40</sup>	DAF-foreninger	DIF-foreninger	DIF-foreninger uden DGU
Indtægter	Kr. 251.977	Kr. 453.674	Kr. 356.562
Udgifter	Kr. 218.167	Kr. 447.730	Kr. 343.022
Balance	Kr. 33.810	Kr. 5.944	Kr. 13.540

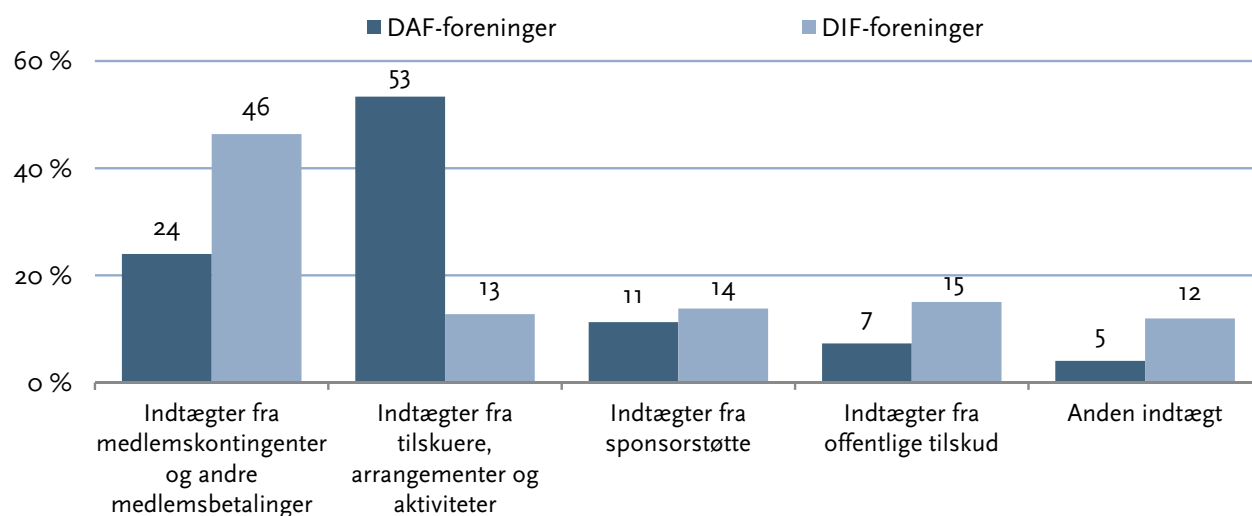
Ud over at DAF-foreningerne netto tjener mere end DIF-foreningerne, er det også interessant, at der relativt set er store forskelle på størrelsen af indtægter og udgifter.

Analyser af indtægtssiden i foreningerne viser, at DAF-foreningernes indkomstgrundlag i høj grad er baseret på indtægter fra arrangementer og aktiviteter – som blandt andet inkluderer arrangerede motionsløb. Modsat betyder denne post noget mindre for DIF-foreninger, som i stedet primært baserer deres indkomstgrundlag på medlemmernes medlemskontingenter og andre medlemsbetalinger (figur 20).

<sup>39</sup> Dansk Ishockey Union er placeret på andenpladsen, men tallene er kun baseret på to foreninger. På tredjepladsen er foreninger under Dansk Handicap Idræts-Forbund, mens Dansk Svømmeunion indtager fjerdepladsen over det gennemsnitligt indtægter for specialforbundenes foreninger.

<sup>40</sup> Kun foreninger som har udfyldt indtægter korrekt (+/- 10 pct. er medtaget).

**Figur 20: DAF-foreninger baserer deres indtjening på motionsarrangementer (pct.)**

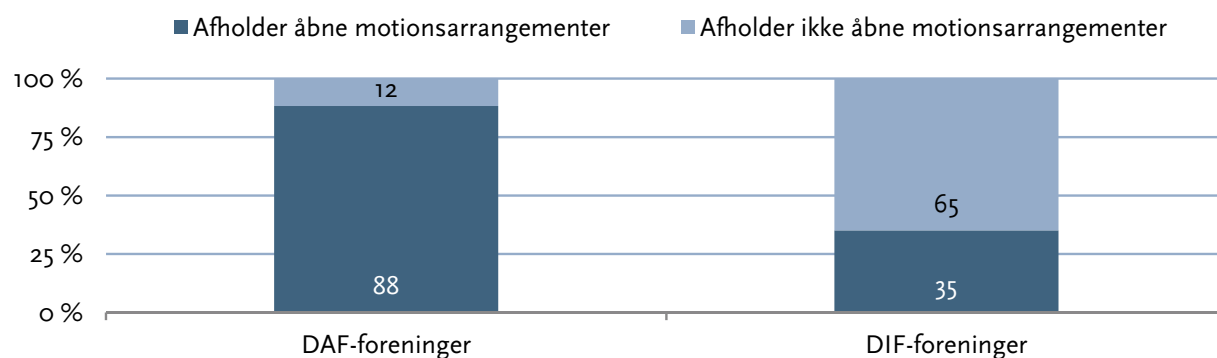


*Fordelingen af indtægter inden for DAF- og DIF-foreningerne (n = 77).*

DAF-foreninger modtager i absolutte tal markant færre penge i form af tilskud fra det offentlige (DAF-foreninger modtager kr. 17.240 i gennemsnit, mens DIF-foreninger gennemsnitligt modtager kr. 66.598). Årsagerne hertil er formentlig det relativt store antal voksne medlemmer i DAF-foreningerne samt det forhold, at atletikforeninger typisk hører hjemme på kommunale anlæg og kun i lille grad modtager refusion af facilitetsleje i selvejende faciliteter fra kommunerne.

De oplyste forskelle på indtægtsiden skyldes i høj grad, at stort set alle DAF-foreninger afholder motionsarrangementer med åben tilmelding (f.eks. motionsløb), hvilket gælder lidt flere end hver tredje DIF-forening (se figur 21), ligesom de lave direkte offentlige tilskud til DAF-foreninger givetvis skyldes det relativt lave antal børn og unge i mange medlemsforeninger. Det hører med, at tallene ikke viser indirekte offentlige tilskud i form af eksempelvis gratis adgang til kommunale atletikanlæg.

**Figur 21: Stort set alle DAF-foreninger afholder motionsarrangementer (f.eks. motionsløb med åben tilmelding) (pct.)**

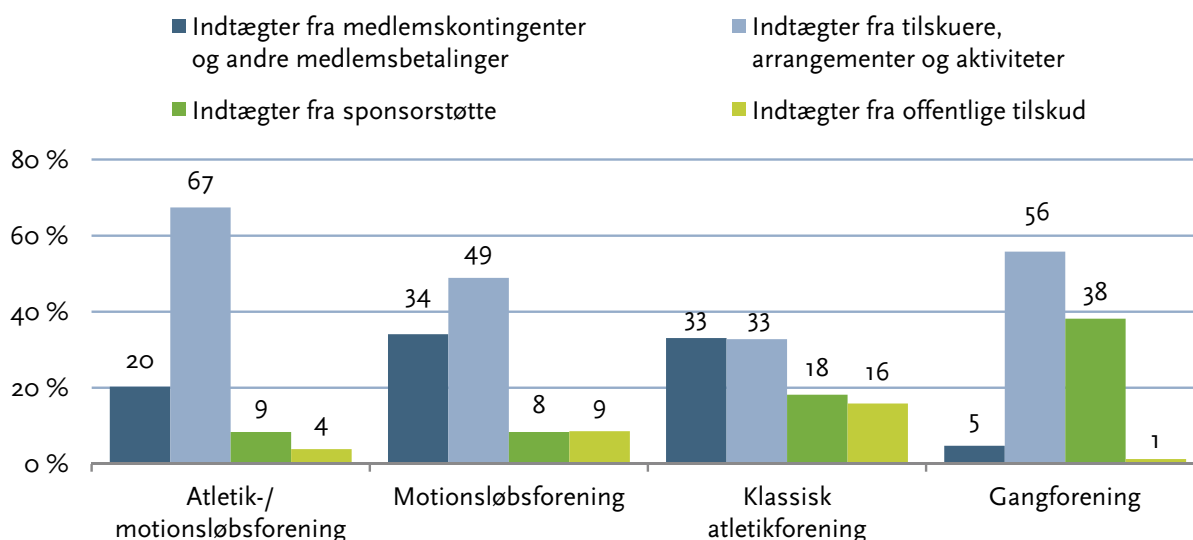


*Fordelingen af afholdelse af åbne motionsarrangementer inden for DAF- og DIF-foreningerne (n = 111).*

På tværs af foreningstyperne i DAF er det alle atletik-/motionsløbsforeninger og gangforeninger, som har sådanne arrangementer, mens det gælder 89 pct. af motionsløbsforeningerne og 78 pct. af de klassiske atletikforeninger.

Den økonomiske betydning af arrangementerne er specielt stor for atletik-/motionsløbsforeningerne, motionsløbsforeningerne og gangforeningerne. Og det er specielt atletik-/motionsløbsforeningerne, som baserer deres indtjening på motionsarrangementer, og næsten to tredjedele af indtægterne kommer fra et motionsarrangement. Til sammenligning betyder motionsarrangementer noget mindre i den klassiske atletikforening, hvor det kun er godt en tredjedel af indtægterne, som kommer herfra (se figur 22).

**Figur 22: Specielt atletik-/motionsløbsforeningen baserer sine indtægter på motionsarrangementer (f.eks. arrangerede motionsløb) (pct.)**



*Fordelingen af indtægter inden for foreningstyperne (n = 90, 84, 77, 78).*

Umiddelbart stemmer forskellene mellem de forskellige foreningstyper fint overens med den betydning, motionsløb spiller for de enkelte typer. Atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen er med andre ord gode til at skabe indtægter gennem motionsløb.

Men også gangforeningerne tjener en ret stor del af deres samlede indtjening på motionsarrangementer, om end der nok i højere grad er tale om gangarrangementer end egentlige motionsløb.

### **Det er billigt at være medlem af en DAF-forening**

DIF-foreninger baserer i høj grad deres indkomst på medlemskontingent og andre medlemsbetalinger. Hele 46 pct. af DIF-foreningernes indtægter stammer fra medlemmerne, mens det tilsvarende kun er 24 pct. af indtægterne i DAF-foreninger (se figur 20).

Der er da også klare forskelle på, hvad et medlemskab koster i henholdsvis en DAF- og en gennemsnitlig DIF-forening. Da man i DIF og DGI's foreningsundersøgelse fra 2004 adspurgte forenin-



gerne om deres kontingentstørrelser, viste det sig, at et årskontingent i en atletikforening gennemsnitligt var på 391 kr., mens gennemsnittet i en forening under DGI og DIF var på 754 kr.

Selvom tallene er mere end fem år gamle, og der kan forekomme mindre usikkerheder i de eksakte tal, så tyder de på, at der hersker klare forskelle på kontingentsatser, og at det er relativt billigt at være medlem af en DAF-forening.

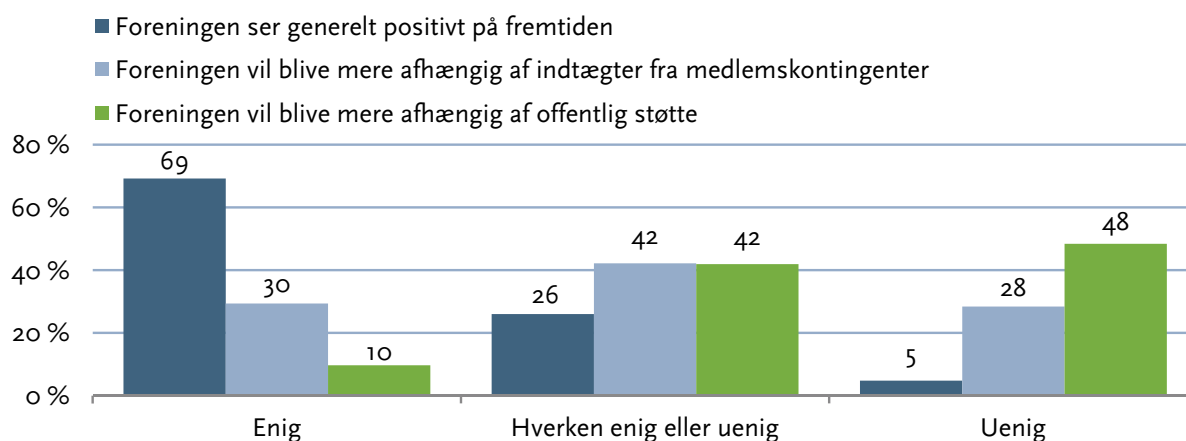
Kigger man på kontingentsatserne i dag, viser et mindre studie af ti udvalgte DAF-foreninger, at det også i dag er billigt at være medlem af en DAF-forening. Kontingentstørrelsen afhænger dog af, om der er tale om et kontingent i en motionsløbsforening eller en forening, som også har atletik på programmet. Kontingentsatsen er klart lavest i foreninger, hvor motionsløb fylder meget – eller hvor det er muligt at betale et kontingent alene som motionsløber – og i eksempelvis Fredensborg Atletik Klub, Holbæk Løbe- og Motionsklub og Viborg Atletik og Motion koster et årskontingent henholdsvis kr. 450<sup>41</sup>, kr. 375<sup>42</sup> (pr. husstand) og kr. 400<sup>43</sup> for voksne.

Modsat er det noget dyrere at være medlem af foreninger, som har atletik på programmet og har ambitioner om at deltage i konkurrencer på nationalt plan. I f.eks. Sparta, Hvidovre Atletik & Motion og Viking Atletik koster et årskontingent henholdsvis kr. 1.800<sup>44</sup>, kr. 1.680<sup>45</sup> (kr. 960 for motionister) og kr. 1.000<sup>46</sup> for voksne.

### Også den økonomiske fremtid ser lys ud for DAF-foreningerne

Skal man tro DAF-foreningerne selv, går atletikken en god fremtid i møde. Mere end to ud af tre DAF-foreninger (69 pct.) ser nemlig positivt på fremtiden (se figur 23).

Figur 23: DAF-foreninger ser lyst på fremtiden (pct.)



Fordelingen af DAF-foreningernes syn på fremtiden (n = 104, 102, 93).

<sup>41</sup> [http://www.fredensborgak.dk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49&Itemid=72](http://www.fredensborgak.dk/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=72)

<sup>42</sup> <http://www.hlmk.dk/>

<sup>43</sup> <http://www.viborgaf.dk/tiki-index.php?setarea=6>

<sup>44</sup> [http://www.sparta.dk/atletik/blivmedlem/365we.aspx?\\_m=4](http://www.sparta.dk/atletik/blivmedlem/365we.aspx?_m=4)

<sup>45</sup> <http://www.hvidovre-atletik.dk/Klubben/Medlemskab%20og%20kontingent>

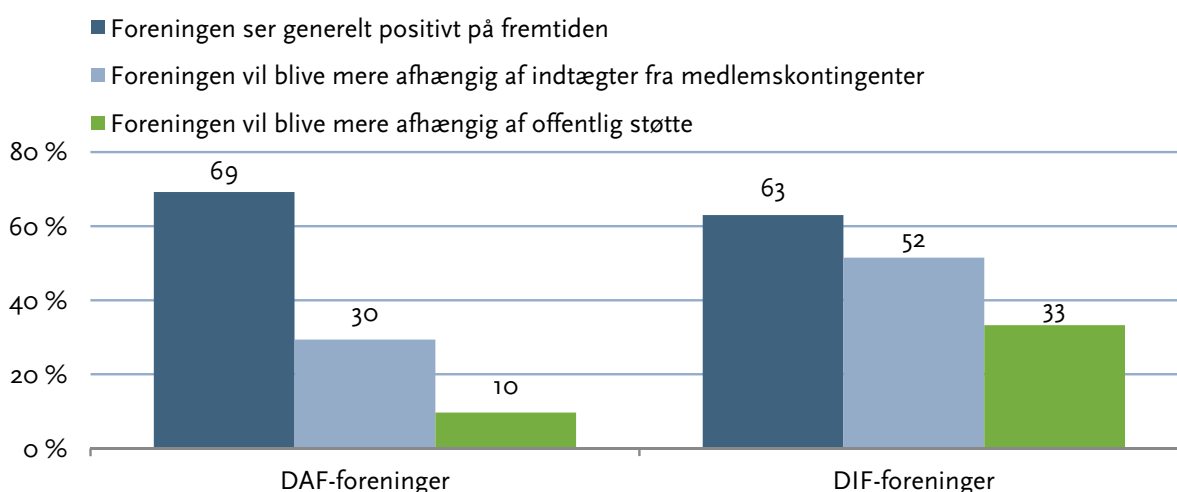
<sup>46</sup> <http://www.viking-atletik.dk/site/35/>

Den positive udmelding hænger i nogen grad sammen med, at DAF-foreningerne også fremtidigt forventer at have godt styr på økonomien. Ret få DAF-foreninger forventer, at de i fremtiden vil blive mere afhængige af indtægter fra medlemskontingenter (30 pct.) og af offentlig støtte (10 pct.) (se figur 23).

Den relativt begrænsede økonomiske afhængighed DAF-foreninger oplever, afspejler sig også i, at hele 79 pct. af DAF-foreningerne er meget tilfredse/tilfredse med foreningens evne til at skaffe egenindtægter.

Modsat mener DIF-foreningerne generelt, at man fremtidigt vil blive mere afhængige af medlemskontingenter og offentlige tilskud, hvilket formentligt spiller en rolle for, at DIF-foreningerne generelt ser lidt mindre positivt på fremtiden end DAF-foreninger (se figur 24).

**Figur 24: DAF-foreningerne ser mere positivt på fremtiden end DIF-foreningerne (pct.)**



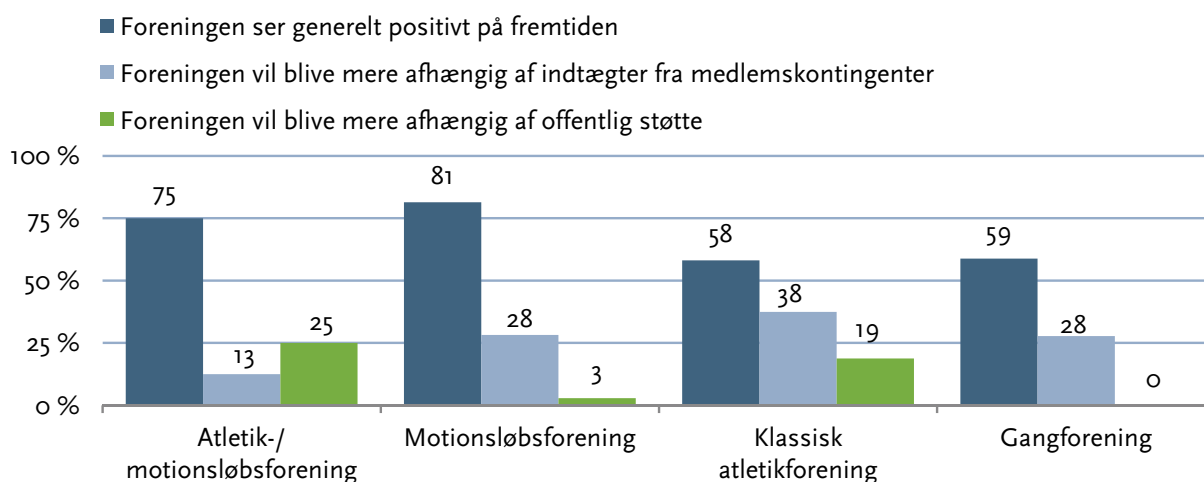
*Fordelingen af antal enige i syn på fremtiden (tre spørgsmål) inden for DAF- og DIF-foreningerne (n = 104, 102, 93).*

Foreninger, som ikke er så afhængige af kontingenter og offentlige tilskud, ser altså generelt lysere på fremtiden. DAF-foreningerne er med andre ord herre i eget hus i den forstand, at de baserer deres indtægter på eget initiativ og på den måde ikke er så afhængige af, om de oplever en mindre medlemsnedgang, eller om der blæser politiske vinde, som kan formindske det offentlige tilskud.

#### **Foreninger med motionsløb på programmet ser lysest på fremtiden**

Det er specielt atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen, som ser positivt på fremtiden. Det er gode nyheder for udviklingen af motionsløb i foreningsregi i Danmark, da netop de foreningstyper primært henvender sig til motionsløbere (se figur 25).

**Figur 25: Atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen ser mest positivt på fremtiden (pct.)**



*Fordelingen af antal enige i syn på fremtiden (tre spørgsmål) inden for foreningstyperne (n = 104, 102, 93).*

En central forskel mellem de to foreningstyper med motionsløb på programmet er, at atletik-/ motionsløbsforeningen i højere grad mener, at de fremtidigt vil blive mere afhængige af offentlige tilskud, mens motionsløbsforeningen modsat mener, at kontingentbetalinger vil komme til at betyde mere i fremtiden.

Forskellene afspejler formentligt, at de to typer af foreninger anvender forskellige faciliteter og har forskellige aktiviteter. Atletik-/motionsløbsforeningen er afhængig af kommunale tilskud til ungdomsvirksomheden og til dels faciliteter, hvilket ikke er specielt vigtigt for de fleste motionsløbsforeninger. At det specielt er motionsløbsforeningerne, som mener, at man fremtidigt vil blive mere afhængig af medlemskontingenter, kan hænge sammen med, at denne del i dag fylder relativt lidt, og at forventninger om medlemsfremgang vil resultere i en betydelig vækst på dette område.

### Aktiviteter og udgifter

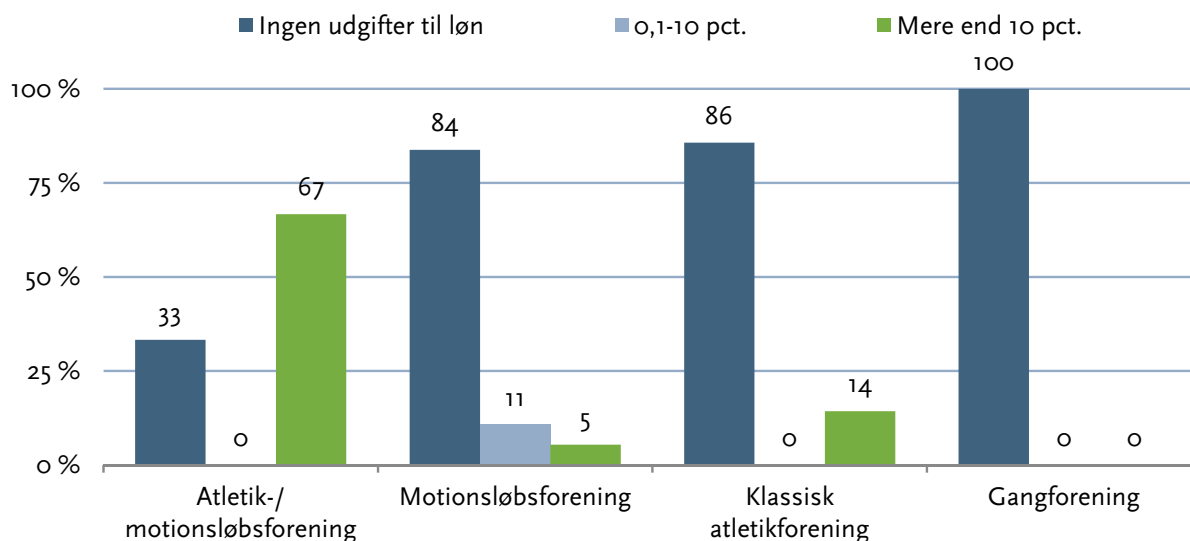
Udgifterne i en gennemsnitlig DIF-forening er mere end dobbelt så store som i en DAF-forening. Frivillighedsundersøgelsen beskæftiger sig ikke indgående med udgiftssiden, og det er kun muligt at se på, hvor mange penge foreningerne bruger på at aflønne trænere<sup>47</sup>. Her viser analyser, at DIF-foreninger bruger markant flere penge end DAF-foreninger (kr. 102.948 i gennemsnit for DIF-foreninger i forhold til DAF-foreninger kr. 24.020).

Et kig på den andel lønudgifter udgør af de samlede udgifter viser, at lønudgifter betyder noget mindre i DAF-foreninger (9 pct.) sammenlignet med DIF-foreninger (20 pct.).

Det er specielt atletik-/motionsløbsforeninger, som har lønudgifter, og for hovedparten af disse foreninger beløber det sig til mere end 10 pct. af foreningens samlede udgifter. De tre andre foreningstyper har generelt ret få lønudgifter (se figur 26).

<sup>47</sup> Aflønningen er uden evt. godtgørelse/refusion af udgifter til såvel frivillige som lønede medarbejdere.

Figur 26: Stort set kun atletik-/motionsløbsforeningen har udgifter til løn (pct.)



Fordelingen af udgifter til løn inden for foreningstyperne (n = 85).

Det er foreninger med flere end 500 medlemmer, som har lønudgifter, hvilket forklarer, hvorfor det netop er atletik-/motionsløbsforeningen, som har lønudgifter. Langt størstedelen af foreningerne inden for denne type er store foreninger med flere end 500 medlemmer. Til sammenligning udgør de store foreninger markant mindre andele blandt motionsløbsforeninger og klassiske atletikforeninger, hvilket afspejler sig i, at andelen med lønudgifter inden for de to typer er lav.

Modsat frivillighedsundersøgelsen undersøgte DIF og DGI's foreningsundersøgelse fra 2004 foreningernes forbrug nærmere. Selvom tallene er af ældre dato og skal tages med et vist forbehold, giver undersøgelsen mulighed for at se nærmere på, hvorfor der eksisterer så centrale forskelle.

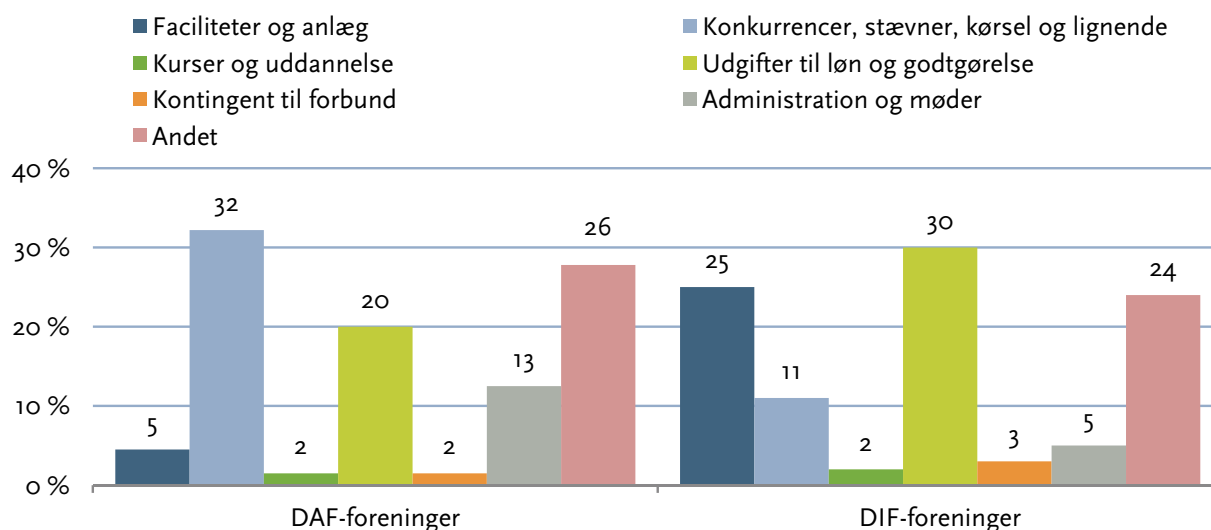
Som figur 27 viser, er den største udgift for DIF-foreninger aflønning og godtgørelse, som løber op i 30 pct. I DAF-foreninger spiller løn og godtgørelse en noget mindre rolle.

Den anden væsentligste udgift for DIF-foreninger er faciliteter og anlæg. En fjerdel af udgifterne går hertil, mens det betyder meget lidt i DAF-foreninger.

En afgørende forklaring på de forskelle er, at DAF-foreninger i højere grad end DIF-foreninger bruger udendørs kommunale anlæg og faciliteter, som stilles gratis eller billigt til rådighed. I frivillighedsundersøgelsen blev foreninger spurgt om, hvem der ejer de lokaler, de bruger. Her angav 73 pct. af DAF-foreningerne, at de overvejende/udelukkende bruger kommunale anlæg og faciliteter, mens det til sammenligning er 63 pct. af DIF-foreningerne.

Modsat gør DIF-foreningerne i markant højere grad brug af private og/eller selvejende faciliteter. Det er således 32 pct. af DIF-foreningerne, som overvejende/udelukkende bruger disse, mens det kun er 11 pct. af DAF-foreningerne. Det hører med til billedet, at kun få DAF-foreninger har adgang til specialanlæg til indendørs aktiviteter.

**Figur 27: DAF-foreninger har andelsmæssigt markant større udgifter på konkurrencer, stævner, kørsel og lignende sammenlignet med DIF-foreninger (pct.)**



Fordelelingen af udgifter i andele inden for DAF- og DIF-foreningerne (n = 71). Kilde: DIF- og DGI's foreningsundersøgelse, 2004.

DAF-foreninger bruger flere penge relativt set på konkurrencer, stævner, kørsel og lignende sammenlignet med DIF-foreninger.

Det hænger formentligt sammen med, at deltagelse i arrangerede motionsløb er en kerneaktivitet i mange DAF-foreninger, og at tilskuddet til startgebyrer i visse foreninger overstiger medlemskontingentet.

Også i forhold til administration og møder har DAF-foreninger relativt set noget større omkostninger. Det hænger formentligt sammen med DAF-foreningernes ihærdige organisering af motionsløb, som kræver en del planlægning, mødeaktivitet med videre.

### **DAF-foreninger samarbejder frem for at konkurrere med kommercielle aktører**

Kommercielle aktører har længe spillet en rolle som udbydere af motionsidrætsgrene som styrketræning, fitness og aerobic. De senere år har motionsløbsområdet også oplevet en markant stigning i antallet af kommercielle aktører, der arrangerer eller udbyder motionsløbstræning.

Senest har sagen mellem Sparta og Alt for Damerne om afviklingen af arrangerede motionsløb for kvinder i Fælledparken fyldt godt i det danske mediebillede. Sagen endte med, at Sparta tabte, og at Alt for Damerne har fået rettighed til at bruge navnet 'Kvindeløb', når de i fremtiden skal arrangere motionsløb for kvinder (Kirkegaard, 2011).

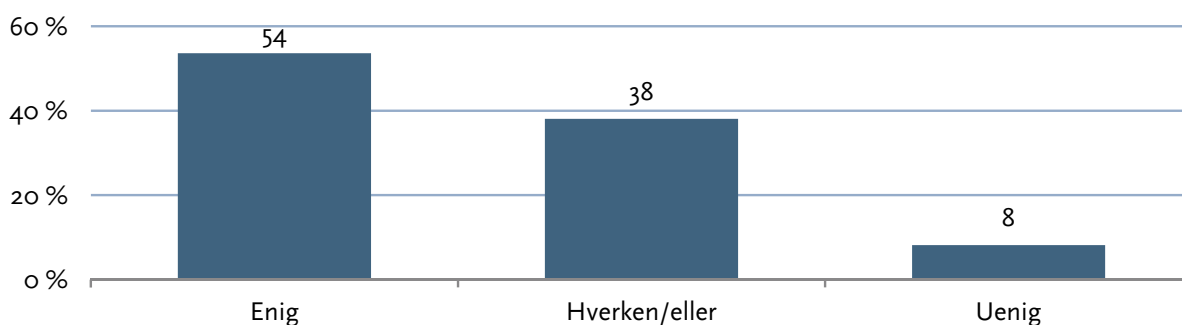
Sagen illustrerer, at nye tider er på vej, og at foreninger ikke kan forvente at have monopol på at arrangere motionsløb. De kommercielle aktører ønsker således ikke kun at være sponsorer af motionsløb, men vil i stigende grad også selv forsøge at tjene penge eller 'brande' sig på at arrangere motionsløb og lignende aktiviteter. Samme tendens gør sig gældende inden for den daglige moti-

onsløbstræning, hvor eksempelvis fitnesscentre som fitness.dk og private løbefirmaer som Running26 tilbyder forskellige former for løbetræning.

Tendensen er potentielt et stort problem for DAF-foreninger. Foreningerne kan tabe medlemmer og miste et væsentligt indtægtsgrundlag i foreningen, hvis arrangerede motionsløb fremtidigt også vil blive afholdt af kommercielle aktører. På den måde vil foreningernes primære indtægtskilde blive udfordret og potentielt blive mindre. Dermed kan fremkomsten af nye, specialiserede udbydere af løbetræningstilbud medføre et pres på kvaliteten af foreningernes tilbud.

Overordnet ser DAF-foreningerne dog ikke forandringerne med flere kommercielle aktører som en trussel, og foreningerne mener selv, at de vil klare sig godt i konkurrencen med andre idrætsudbydere (eksempelvis kommercielle aktører). Det er således mere end hver anden DAF-forening, der mener, at man vil klare sig godt, mens kun 8 pct. tvivler på, at man kan håndtere udfordringen fra andre aktører (se figur 28).

**Figur 28: DAF-foreningen har tiltro til, at man vil klare sig godt i konkurrence med andre idrætstilbud (f.eks. kommercielle aktører) i fremtiden (pct.)**

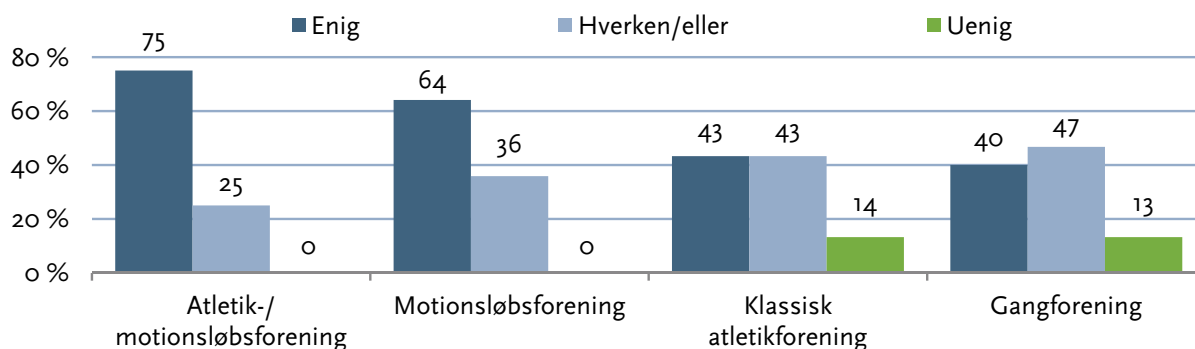


*Fordelingen af DAF-foreningernes syn på at klare konkurrencen fra andre idrætstilbud i fremtiden (n = 97).*

Endvidere viser analyser, at DAF-foreninger generelt er mere enige i, at de vil klare sig godt sammenlignet med DIF-foreninger (38 pct.).

Det er specielt de foreningstyper, der beskæftiger sig med motionsløb inden for DAF, som er positive i forhold til den fremtidige konkurrence med andre idrætsudbydere (se figur 29).

**Figur 29: Atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen har specielt tiltro til, at man vil klare sig godt i konkurrence med andre idrætstilbud (f.eks. kommercielle aktører) i fremtiden (pct.)**



*Fordelingen af DAF-foreningernes syn på at klare konkurrencen fra andre idrætstilbud i fremtiden inden for foreningstyperne (n = 97).*

Modsat synes de klassiske atletikforeninger og gangforeningerne at have et noget mere pessimistisk syn på, hvordan de vil klare den fremtidige udfordring fra andre idrætsudbydere.

Selvom sagen mellem Sparta og Alt for Damerne handler om motionsløbsområdet, der generelt er et område, som oplever en stigende interesse fra kommercielle aktørers side, spiller det tilsyneladende ikke ind på de foreninger, som agerer på dette område.

Det positive billede kan have flere forklaringer. En positiv udlægning er, at foreninger med motionsløb på programmet står godt rustet til kampen, er vant til konkurrence på markedet og godt kan håndtere, at der kommer flere nye spillere på banen. Og selvom der kommer flere aktører, er foreningerne af den overbevisning, at deres produkt stadig er godt nok til, at de ikke vil miste betragtelige markedsandele.

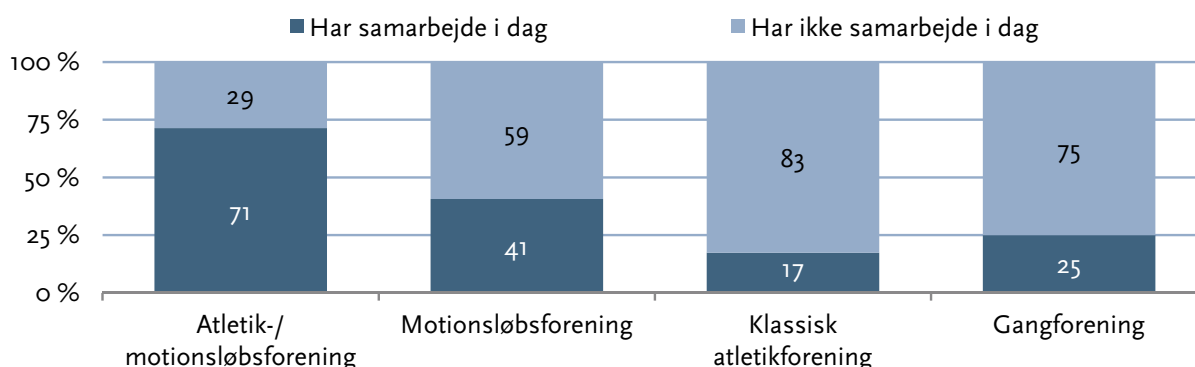
En mere pessimistisk udlægning er, at udfordringerne fra de kommercielle aktører endnu ikke er gået op for DAF-foreningerne, og at de således ser positivt på fremtiden, fordi de ikke har erkendt udfordringerne.

Til dels kan den manglende fokus på udfordringen også skyldes, at udfordringen for en række foreninger ikke er synlig endnu. En forening, som har mange medlemmer og en god økonomi, skænker formentligt ikke udfordringer fra kommercielle aktører mange tanker. Udfordringen i forhold til markedsandele spiller mere en rolle på forbundsniveau og for enkelte af de større foreninger lokaliseret i større byområder.

Endelig er det også væsentligt – som for øvrigt både foreningsaktører og kommercielle aktører påpeger – at området er så stort og i så kraftig vækst, at foreningerne og kommercielle aktører ikke behøver at konkurrere om hver enkelt udøver. Det skyldes til dels også, at både foreningsbaserede og kommercielle aktører mener, at de henvender sig til hvert sit segment af motionsløbere.

Analysen viser også, at atletik-/motionsløbsforeningerne og motionsløbsforeningerne i høj grad samarbejder med private virksomheder/kommercielle aktører (se figur 30).

**Figur 30: Specielt atletik-/motionsløbsforeningen har samarbejde med private virksomheder/kommercielle aktører (pct.)**



*Fordelingen af samarbejde med private virksomheder/kommercielle aktører inden for foreningstyperne (n = 69).*

På den måde tyder det på, at de foreningsbaserede og kommercielle aktører ikke ser hinanden som direkte konkurrenter, men nærmere som udbydere, der supplerer hinanden godt. Det tyder på, at der ikke i øjeblikket er en åben kamp om udøvere mellem de to.

Dette billede af symbiose mellem foreninger og private virksomheder på motionsløbsområdet blev bekræftet på konferencen 'Idrættens største udfordringer' arrangeret af Idrættens Analyseinstitut i maj 2011, da der blev budt op til debat ud fra temaet; 'Det store kapløb om motionisterne'.

Til debatten var foreningerne repræsenteret af Spartas løbsdirektør, Dorte Vibjerg, mens de kommercielle aktører var repræsenteret af ejerne af den private virksomhed Running26, Jacob Juul Gliese og Kristian Uhd Jepsen. Begge parter vurderede, at man i foreninger og virksomheder arbejder med forskellige grupper af motionsløbere, og at man dermed ikke er i direkte konkurrence med hinanden.

Tværtimod arbejder man ofte sammen. Et konkret eksempel herpå var, at Sparta havde sagt nej til at arrangere træning frem til Copenhagen Marathon for en større dansk virksomhed, som man i stedet henviste til Running26. Running26 fik kunder ved at træne virksomheden, mens Sparta fik flere tilmeldinger til sit maratonløb (Debat: 'Det store kapløb om motionisterne', 2011).

Det er selvfølgelig væsentligt at pointere, at ovenstående blot er et eksempel, hvor samspillet fungerer godt. Det behøver ikke være tilfældet på alle områder, selvom foreningerne ikke virker tynget af de kommercielle aktører generelt. Det kunne tyde på, at der ikke eksisterer en krig mellem foreninger og kommercielle aktører endnu. Sagen mellem Sparta og Alt for Damerne antyder dog, at der kommer flere udfordringer for i hvert fald en del af de større motionsløbsarrangører.

### **Frivillige i foreningerne**

De frivillige har afgørende betydning for foreningernes virke og er en uadskillelig del af den foreningsbaserede idræt. Ud over at de frivillige er med til at skabe den enkelte forening gennem deres tilstedeværelse som udøvere, bidrager de også med gratis arbejdstimer, som er nødvendige for at foreningerne kan bestå (Ibsen & Østerlund, 2011, p. 3).

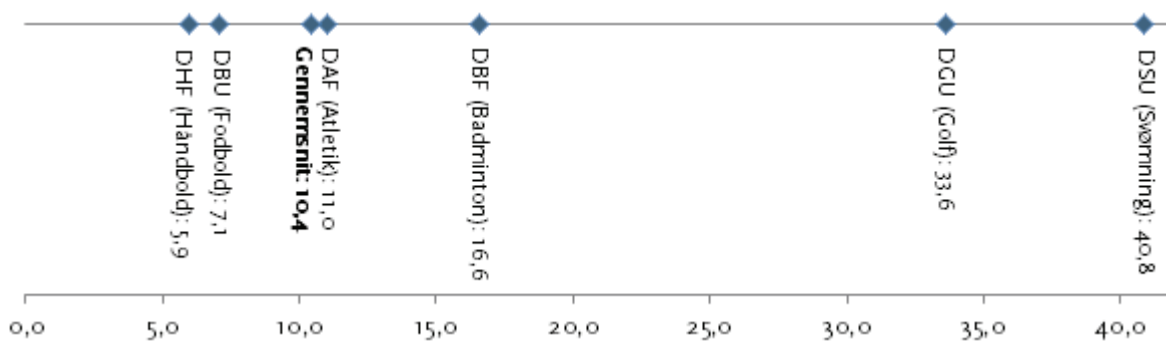


De frivillige er også vigtige i DAF-foreninger. Og måske er de endda specielt vigtige i visse DAF-foreninger, da en stor andel af foreningernes indtægter er baseret på motionsarrangementer, som kun kan blive profitable på grund af de mange frivillige hjælpere.

Mange foreninger beklager sig over, at det er svært at skaffe tilstrækkeligt med frivillige til diverse opgaver, dog uden at undersøgelser generelt bekræfter dette billede (Ibsen & Østerlund, 2011, p. 3). Studier viser dog, at der hersker ret store forskelle mellem forskellige idrætsgrene og forbund (Ibsen & Østerlund, 2011, p. 9), og blandt andet derfor er det relevant at undersøge, hvordan DAF-foreningerne forholder sig til dette område.

Et kig på antal frivillige pr. medlem viser, at DAF ligger ret tæt på gennemsnittet for alle DIF-foreninger. I gennemsnit har en DAF-forening 11 medlemmer pr. frivillig, mens der i den gennemsnitlige DIF-forening er lidt færre medlemmer pr. frivillig (10,4) (se figur 31).

**Figur 31: Antal medlemmer pr. frivillig i DAF-foreningerne ligger tæt på gennemsnittet for alle DIF-foreningerne**



Antal medlemmer pr. frivillig i DAF- og udvalgte DIF-foreninger ( $n = 88$ ).

Der hersker ret store forskelle mellem de enkelte specialforbund på dette område. Der er ret få medlemmer pr. frivillig inden for håndbold, mens der inden for svømning er næsten fire gange flere udøvere pr. frivillig i forhold til DAF.

Antallet af medlemmer pr. frivillig siger ikke alene noget om, hvorvidt den enkelte forening har det godt eller skidt på dette område. Ud over at variationen på området er stor, er kravene på tværs af idrætsgrene til antallet af frivillige det også. I golf og svømning er der ret mange medlemmer pr. frivillig, men det er ikke nødvendigvis problematisk, og inden for golf suppleres de frivillige eksempelvis af ansatte, som sørger for, at golfklubben fungerer.

For at blive klogere på, hvordan det reelt forholder sig med de frivillige, blev foreningerne i frivillighedsundersøgelsen bedt om at angive, hvor svært det er for dem at finde frivillige. Svaret på spørgsmålet giver en indikation af, om foreningen har det antal frivillige, de har behov for.

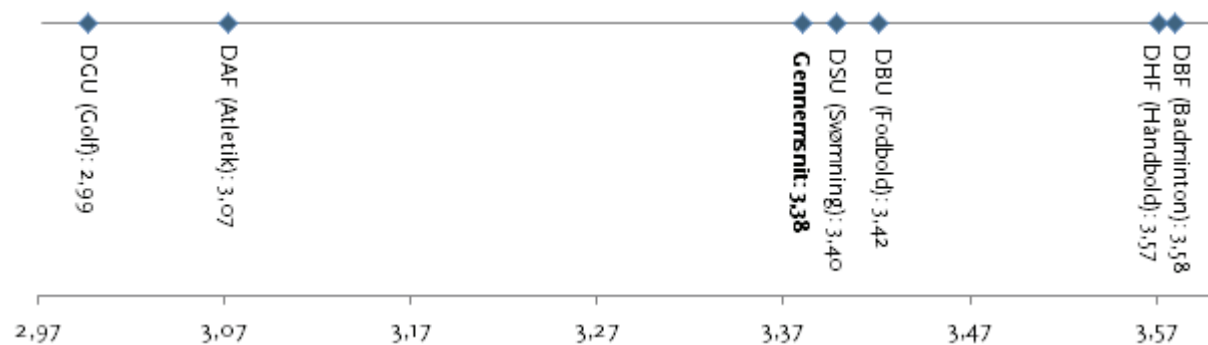
På spørgsmålet om, hvor let/svært det er at skaffe frivillige til at varetage blandt andet instruktør- og lederopgaver, blev foreningerne bedt om at angive et svar fra 'meget let' til 'meget svært' (5-

punktskala). Ud fra foreningernes svar på dette spørgsmål er det muligt at konstruere et indeks, som tager temperaturen på, hvor svært foreningerne i gennemsnit har ved at rekruttere frivillige.

Gennemsnittet for alle DIF-foreninger er på 3,42, hvilket betyder, at foreningerne i gennemsnit ligger et sted mellem 'hverken let eller svært' og 'svært'.

Gennemsnittet for DAF-foreninger ligger på 3,07, hvilket indikerer, at DAF-foreninger generelt hverken finder det let eller svært. Til sammenligning med fodbold og håndbold – som ellers har færre medlemmer pr. frivillige – oplever DAF-foreningerne, at det er lettere at få frivillige (se figur 32).

**Figur 32: DAF-foreninger har hverken let eller svært ved at finde frivillige**

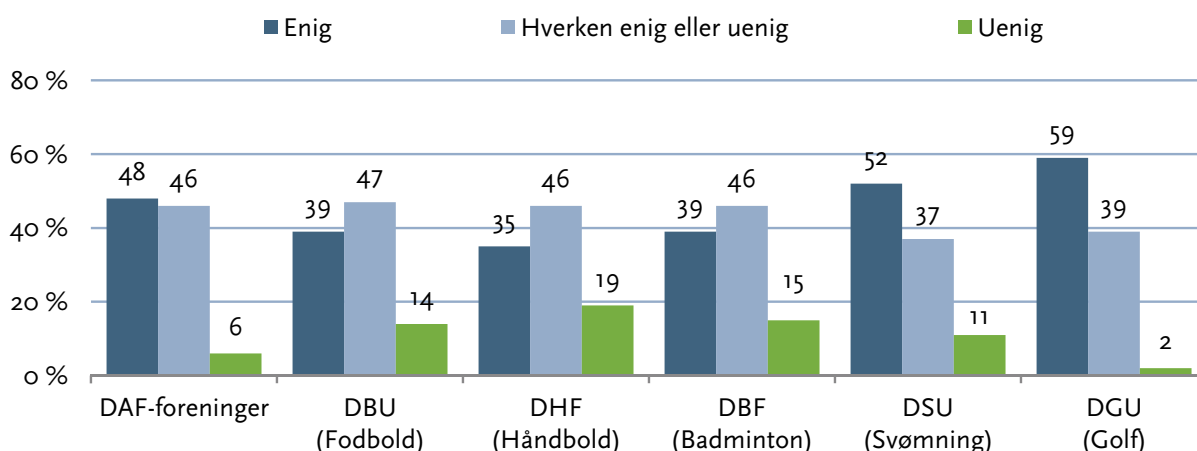


*Placeringen af DAF- og udvalgte DIF-foreninger på rekrutteringsskalaen for frivillige (n = 54).*

Perspektiverne for fremtiden i henhold til at rekruttere det nødvendige antal frivillige ser godt ud for DAF-foreningerne, som ser lidt lysere på udfordringen sammenlignet med DIF-foreninger.

Tæt på hver anden DAF-forening (48 pct.) er overbevist om, at den nok skal skaffe det antal frivillige, som fremtiden kræver (se figur 33).

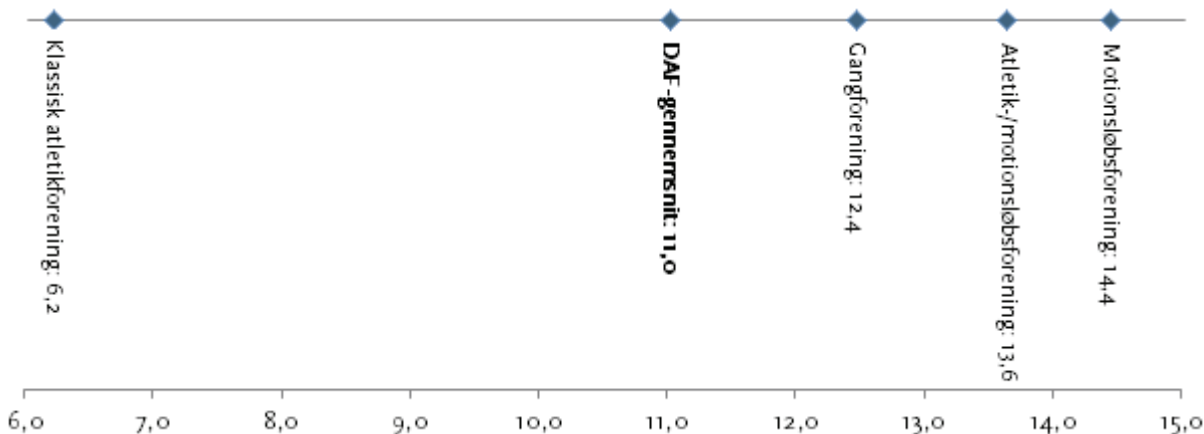
Figur 33: DAF-Foreningerne er positive over for at kunne rekruttere det antal frivillige, som er nødvendige i fremtiden (pct.)



Fordelelsen af vurderingen af muligheden for at få tilstrækkeligt med frivillige i fremtiden inden for DAF- og udvalgte DIF-foreninger (n = 105).

Den interne fordeling mellem DAF-foreningerne afslører, at der er flest medlemmer pr. frivillig i motionsløbsforeningerne, mens der er færrest frivillige pr. udøver i de klassiske atletikforeninger (se figur 34).

Figur 34: Der er flest medlemmer pr. frivillig i motionsløbsforeningen



Antal medlemmer pr. frivillig på foreningstyperne (n = 88).

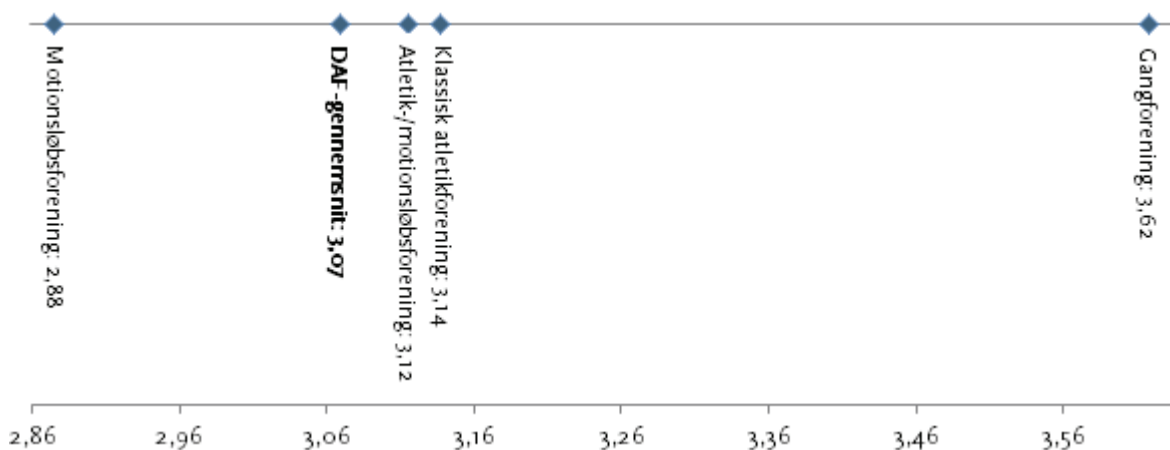
Forskellene hænger til dels sammen med, at der er en del færre børn og unge i motionsløbsforeningerne end specielt i den klassiske atletikforening, hvilket formentligt gør, at behovet for frivillige ikke er så stort i motionsløbsforeningen.

Til dels afspejler det, at motionsløb er en ret nem idrætsgren at organisere, og at en instruktør kan have mange udøvere i gang på samme tid. I klassiske atletikdiscipliner som hammerkast, højdespring og længdespring foregår træning i høj grad gennem en daglig dialog mellem træner og udøvere, hvorfor der sjældent er mange udøvere pr. træner.

Det er dog interessant, at atletik-/motionsløbsforeningen til trods for at have både en del børn og unge og en del klassisk atletik på programmet har ret mange udøvere pr. frivillig. Det kan skyldes, at motionsløberne i disse foreninger udgør en relativt stor andel af det samlede antal medlemmer.

Motionsløbsforeningen har noget lettere ved at få fat i det antal frivillige, de ønsker, sammenlignet med de tre andre foreningstyper. Motionsløbsforeningerne placerer sig på dette område mellem 'let' og 'hverken let eller svært' (se figur 35).

**Figur 35: Motionsløbsforeningen har lettest ved at hverve det ønskede antal frivillige**



*Placeringen af foreningstyperne på rekrutteringsskalaen for frivillige (n =54).*

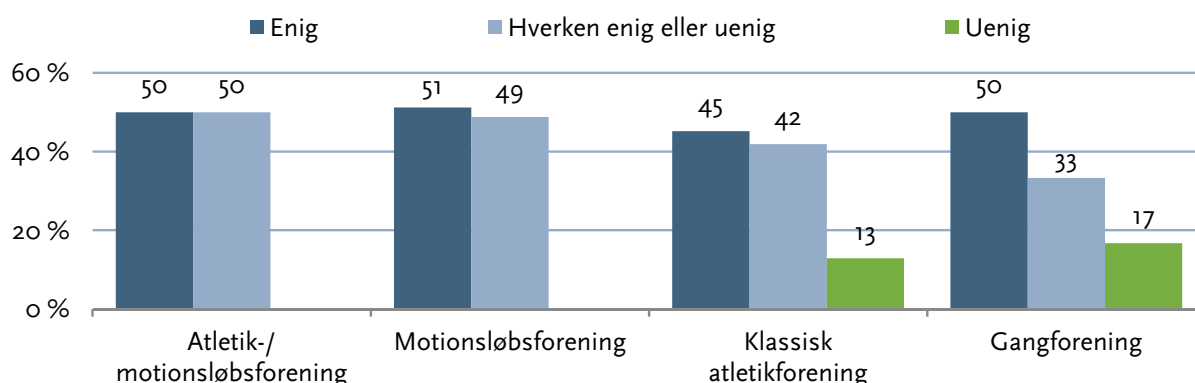
Gangforeningerne oplever det mest problematisk af få det rette antal frivillige, mens situationen i de to foreningstyper med klassisk atletik på programmet er ret ens.

Samlet set skyldes tilfredsheden i motionsløbsforeningerne til dels, at behovet for frivillige er mindre end de andre foreningstyper. Der er med andre ord ikke behov for så mange frivillige. Det er formentligt også en fordel for motionsløbsforeningen, at en ret stor andel af medlemmer er voksne, som alle er potentielle frivillige.

I foreningerne med mange børn og unge er andelen af potentielle frivillige ud af den samlede medlemsskare noget mindre, da børn alt andet lige er mindre egnede som og mere afhængige af frivillige end voksne.

Lidt paradoksalt skinner de ovenstående forskelle dog ikke igennem, når de enkelte foreningstyper skal udtale sig om forventningerne til fremtiden. Dog er motionsløbsforeningerne de mest positive – mere end hver anden forening tror, at den kan finde det rette antal frivillige – men forskellene til de andre typer er ret begrænsede (se figur 36).

**Figur 36: Der er ikke store forskelle mellem foreningstypernes vurdering af mulighederne for at finde et tilpas antal frivillige i fremtiden (pct.)**



*Fordelingen af foreningernes vurdering af muligheden for at finde et tilpas antal frivillige i fremtiden inden for foreningstyperne (n = 105).*

Alt i alt tyder ikke mindst sammenligningerne med alle DIF-foreninger på, at DAF-foreningerne har det godt på frivilligsiden. Overordnet set har man det antal frivillige, man ønsker, og man tror også i højere grad end DIF-foreninger på, at det vil være tilfældet i fremtiden.

Det antyder, at foreninger inden for motionsløb har de ressourcer, der skal til for at gøre en endnu større indsats på området og skabe en interessant forening for medlemmerne. Samtidig bør der også være potentiale for at oprette nye foreningsdannelser på motionsområdet, idet disse foreninger i høj grad har potentiale til at fungere godt ved hjælp af frivillig arbejdskraft fra egne rækker. Om de rette initiativer kan udvikles, handler derfor overvejende om foreningernes lyst og evne til at imødekomme motionsløberes ønsker og behov.

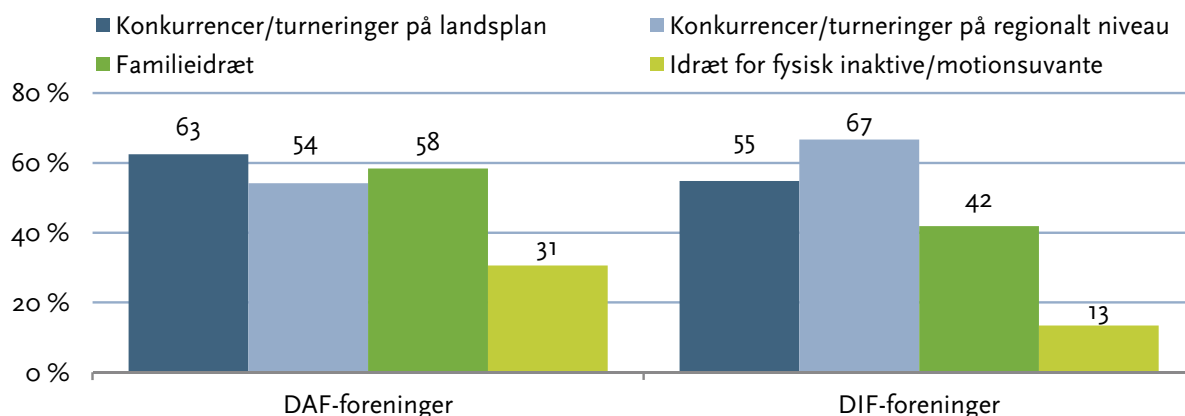
Endelig er det helt afgørende for DAF-foreningernes økonomi, at foreningerne ikke skriger på flere frivillige. Det tyder på, at foreningerne også fremtidig kan opretholde et højt aktivitetsniveau i forhold til at afholde motionsarrangementer.

### **Aktiviteter i DAF-foreninger**

DAF-foreninger deltager i højere grad i nationale konkurrencer/turneringer sammenlignet med DIF-foreninger.

Det hænger formentligt sammen med, at atletik er en mindre sport i Danmark, og megen konkurrenceaktivitet bliver på den måde national. Inden for en del atletikdiscipliner som f.eks. stangspring, længdespring og højdespring eksisterer der kun en meget lille bredde (se figur 37). Andelen af udøvere, som tilhører den danske elite er derfor høj, hvilket bevirker, at en del foreninger har udøvere, som deltager på landsplan.

**Figur 37: Særligt DAF-foreninger laver familieidræt og idræt for fysisk inaktive/motionsuvante (pct.)**



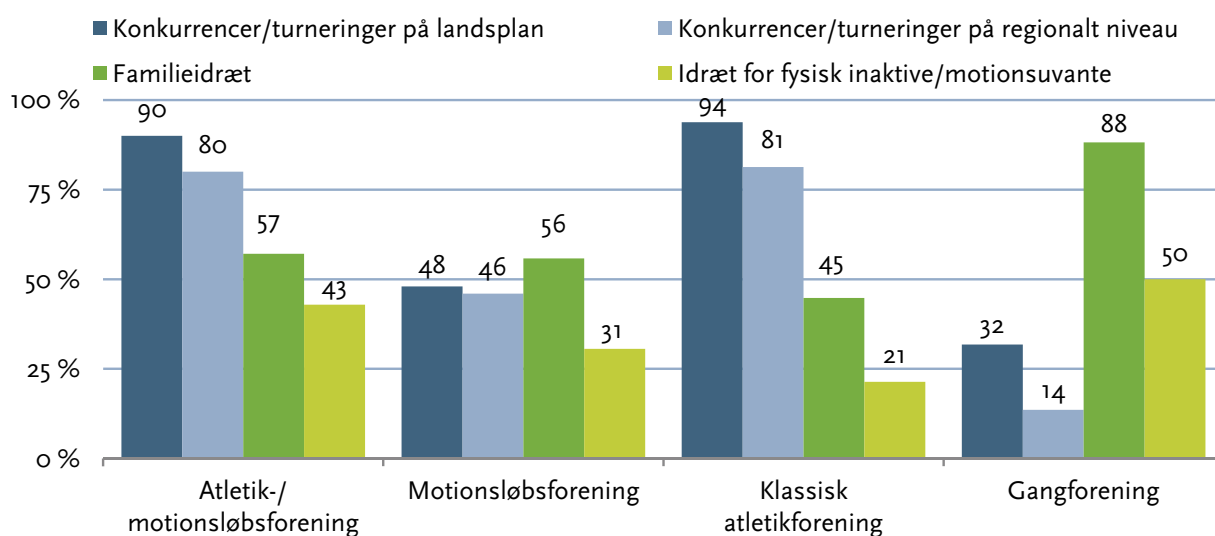
Fordelingen af forskellige aktivitetstyper inden for DAF- og DIF-foreninger (n = 120, 120, 101, 85).

Ud over at deltage i konkurrencer på landsplan er der også markant flere DAF-foreninger, som arrangerer familieidræt og har idrætstilbud for fysisk inaktive/motionsuvante sammenlignet med DIF-foreninger.

Mens atletik-/motionsløbsforeninger og den klassiske atletikforening er de foreningstyper, som primært deltager i konkurrencer, så er det specielt gangforeninger, som har tilbud til familier og fysisk inaktive/motionsuvante.

De to foreningstyper med atletik på programmet deltager noget oftere i konkurrencer både på landsplan og regionalt niveau sammenlignet med de to andre typer. Det hænger utvivlsomt sammen med, at mest reel konkurrenceaktivitet er koblet til baneatletikken, som hovedsageligt findes her (se figur 38).

**Figur 38: Det er specielt atletik-/motionsløbsforeningen og den klassiske atletikforening som deltager i konkurrencer/turneringer på nationalt/regionalt niveau (pct.)**



Fordelingen af forskellige aktivitetstyper inden for foreningstyperne (n = 120, 120, 101, 85).

Der er kun godt lidt under halvdelen af motionsløbsforeningerne, som deltager i konkurrencer på landsplan og regionalt niveau. Det viser et billede af, at motionsløb ikke er en decideret konkurrencesport, hvor løbere stiller op for at vinde arrangerede motionsløb.

Der findes utvivlsomt løbere rundt omkring i motionsløbsforeninger, som deltager i konkurrencer på landsplan, men denne type løbere er nok i højere grad koncentreret i de foreningstyper, som også har baneatletik. På den måde synes det egentlige konkurrenceløb at have mere til fælles med baneatletik end motionsløb.

I forbindelse med denne rapport foretog Idan en mindre undersøgelse af ti atletikforeninger med motionsløb på programmet for at afdække, hvilke aktiviteter foreningerne tilbyder deres medlemmer. De ti foreninger blev udvalgt i samarbejde med DAF og udgør et nogenlunde repræsentativt udsnit af DAF's medlemsforening med relevans for motionsløbsområdet (atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen).

En kerneydelse i alle foreningerne er holdtræninger, som varierer fra to til seks gange pr. uge afhængigt af foreningens størrelse, og holdene er delt ind i forskellige fartkategorier. De store foreninger har generelt oftere træning og flere hold end mindre foreninger.

Lidt over halvdelen af foreningerne har hold, som primært er møntet på nybegyndere. I Aarhus 1900 har man en decideret løbeskole, som begynder med et fælles opstartsmøde i april. Deltagerne opdeles i tre hold ud fra deres startniveau og følger et træningsprogram tilrettelagt af Aarhus 1900. Ud over de to ugentlige træninger i foreningen skal deltagerne fra tid til anden også træne på egen hånd<sup>48</sup>.

Alle ti foreninger arrangerer selv motionsløb og inviterer i den forbindelse til gratis fællestræning frem mod løbene. I visse foreninger er fællestræningen åben for alle – og dermed ikke kun for medlemmer – mens andre kun tilbyder fællestræning for egne medlemmer.

Variationen og betydningen af disse fællestræninger er stor. Sparta er en af de førende motionsløbsarrangører, og klubben arrangerer i forbindelse med flere af sine motionsløb åbne fællestræninger med stor tilslutning. Det er ikke unormalt at se op mod 1.000 løbere på en søndag morgen til fællestræning frem mod Copenhagen Marathon.

Ifølge direktør for 'Løb' i Sparta, Dorte Vibjerg, spiller fællestræningerne en stor rolle for de enkelte motionsløb. Fællestræningerne holdes åbne for at tiltrække folk til motionsløbene og skal på den måde være med til at sikre opmærksomhed og tilmelding til det enkelte motionsløb (Debat: 'Det store kapløb om motionisterne', 2011).

Stort set alle foreninger arrangerer fællesture til arrangerede motionsløb andre steder i både Danmark og i udlandet. De udenlandske motionsløb er typisk på maratondistancen, mens variation i de udvalgte motionsløb i Danmark er meget stor. En del foreninger har også en såkaldt motionsløbs-

---

<sup>48</sup> <http://www.1900am.dk/mere-om-loebeskolen/>

ordning, som giver det enkelte medlem gratis deltagelse i andre foreningernes arrangerede motionsløb. I visse foreninger tilbydes det enkelte medlem deltagelse i så mange motionsløb, at de sparede udgifter til startgebyrer nemt overstiger udgifterne til det årlige kontingent for de mest aktive medlemmer.

En del foreninger tilbyder også andre idrætsaktiviteter som triatlon, gymnastik, stavgang og styrketræning blandt andet ved at samarbejde med andre lokale foreninger.

Endelig fremtræder foreningernes hjemmesider ret opdaterede og centrale for foreningernes sociale liv. Hjemmesiden fungerer som opslagstavlen gjorde i gamle dage og indeholder alt fra referater fra klubmøder og information om ture til arrangerede motionsløb og information om træning. En del foreninger gør også brug af medlemsfora, hvor medlemmerne blandt andet kan arrangere træning uden om de faste tidspunkter i foreningen og diskutere træning og træningsprincipper.

## Opsummering

Alt i alt peger ovenstående analyser på, at DAF-foreningerne trives, hvilket er tydeligst illustreret ved, at DAF-foreningerne generelt ser positivt på fremtiden – også mere positivt end DIF-foreninger (se figur 24).

En væsentlig årsag hertil er formentligt, at økonomien i DAF-foreningerne er god. Det skyldes primært, at foreningerne har tradition for og evner til at generere indtægter på egne motionsarrangementer, som på den måde skaber en relativ stor uafhængighed af medlemskontingenter og offentlige tilskud.

I den forbindelse er det også væsentligt, at DAF-foreninger overordnet set mener, at de kan skaffe det antal frivillige, som de har behov for. Den megen aktivitet med motionsarrangementer kræver frivillige, men det synes ikke at være et større problem ifølge foreningerne selv at skaffe disse.

På motionsløbsområdet er specielt atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen relevant. De to foreningstyper synes generelt at udtrykke bedre økonomiske forhold og større optimisme end de klassiske atletikforeninger og gangforeningerne.

Det gælder også i forhold til at håndtere potentielle udfordringer fra kommercielle aktører. Faktisk er de to typer gode til at arbejde sammen med kommercielle aktører, og endnu er der ikke for alvor opstået et erkendt konkurrenceforhold. Analyser af foreningernes udvikling på medlemssiden de seneste år og forventningerne til de kommende år fortæller overvejende set også en positiv historie for DAF-foreninger.

DAF-foreninger har i højere grad end DIF-foreninger oplevet en medlemsfremgang, når man kigger på medlemstal fra 2006 til 2010. 60 pct. af DAF-foreningerne har oplevet en vækst i medlemmer, mens det til sammenligning er 43 pct. af DIF-foreningerne.



Det afspejler sig til dels i forventningerne til fremtiden, idet 51 pct. af DAF-foreningerne forventer flere medlemmer, mens det til sammenligning kun er 39 pct. af DIF-foreningerne.

Det er primært atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen, som er gået frem siden 2006. 90 pct. af atletik-/motionsløbsforeningen har haft fremgang, mens det er 74 pct. af motionsløbsforeningerne. Til sammenligning er godt hver anden klassiske atletikforening og gangforening gået frem.

Fremtidigt er det specielt atletik-/motionsløbsforeningen og den klassiske atletikforening, som forventer at gå frem. Motionsløbsforeningen er i den henseende mere pessimistisk med kun hver anden, som forventer øget medlemstal i forhold til tre ud af fire atletik-/motionsløbsforeninger og lidt færre klassiske atletikforeninger (61 pct.).

### **De fremtidige udfordringer**

Skal der peges på mulige udfordringer for atletik-/motionsløbsforeningen og motionsløbsforeningen, er det, at en stor del af foreningens indtjening er baseret på motionsarrangementer. Det kan blive et problem, hvis foreningerne ikke formår at fastholde den position, som de har i dag.

Sagen mellem Sparta og Alt for Damerne peger i retning af, at private aktører har ambitioner på motionsløbsområdet, hvilket potentielt kan udfordre DAF-foreningerne og flytte markedsandele både i forhold til at arrangere motionsløb, men også i forhold til den daglige træning mere mod det private marked. Specielt vil faldende markedsandele og deltagerantal i forhold til at arrangere motionsløb ramme visse foreninger hårdt.

Grundlaget for den fremtidige potentielle konkurrence om motionsløberne er et spørgsmål om kvalitet, og ifølge den norske idrætsforsker Anne-Lene Bakken Ulseth vil fremtiden i stigende grad byde på konkurrence om de samme udøvere, fordi idrætstilbuddene nærmer sig hinanden mere og mere (Ulseth, 2007). Indtoget af kommercielle aktører på motionsløbsområdet vil formentligt betyde, og gør det til dels allerede, at DAF-foreninger vil blive udfordret i forhold til kvaliteten af de tilbud, der findes både i henhold til den daglige motionsløbstræning og de arrangerede motionsløb.

Undersøgelser af folks brug af fitnesscentre viser i den forbindelse, at organiseringsformer er af mindre betydning for valg af idrætsarena, og specielt unge under 30 år går ikke op i, om de dyrker fitness i en forening eller hos en kommerciel aktør. De unge er i stedet for optaget af produktet og søger der hen, hvor det er bedst (Kirkegaard, 2010). På den måde tyder det på, at foreninger ikke får noget direkte foræret ved at være en forening, men skal kæmpe på lige vilkår med kommercielle udbydere om udøvere, hvor det bedste produkt opgøres ud fra parametre som kvalitet, pris og tilgængelighed.

Det er derfor en stor udfordring for DAF-foreninger at kunne strikke de rette tilbud sammen og på den måde holde de kommercielle aktører stangen. Det vil i visse tilfælde kræve en del udviklingsarbejde og kendskab til motionsløbere og deres behov. Informationer som denne rapport blandt andet bidrager med.

En anden, og delvist beslægtet udfordring, er de frivillige. De er særligt vigtige for at kunne stable arrangementer på benene, men som nævnt også for at kunne skabe de rette tilbud. Som det ser ud i dag, har foreningerne de frivillige, de har behov for, og det er vigtigt også i fremtiden at være bevidst om, hvordan man holder fast i fødekæden og de frivillige.

Endelig er det et afgørende spørgsmål – ikke mindst på forbundsniveau – hvordan man sikrer, at foreningerne gerne vil være til for motionsløbere. De større krav på markedet vil andet lige betyde, at det i større eller mindre grad vil kræve omstilling at skabe de rette tilbud og gøre sig attraktiv for motionsløbere som forening. Det er langt fra sikkert, at alle foreninger ønsker at gå en sådan vej.

## **Motionsløb i Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger**

Motionsløb i DGI har eksisteret i ret få år, og i den henseende er det bemærkelsesværdigt, at flere end 30.000 motionsløbere i dag er medlem af DGI. Det er først med Søren Møller som DGI-formand, at motionsløb har fået status i DGI.

Tidligere var motionsløb ikke en idrætsgren, som blev prioriteret, og for mange i DGI hang det at løbe sammen med noget, som i mindre grad stemte overens med værdisættet i DGI. Sat på spidsen var tanken i DGI nok førhen, at motionsløbere i højere grad løb af tvang end af lyst (Interview med Jonathan Sydenham, 2011). Det er ikke kun i forhold til antal foreninger og medlemmer, at DGI har oplevet en bemærkelsesværdig vækst. Også på instruktørområdet har DGI markeret sig, og er gået fra 491 løbeinstruktører i 2007 til 1.362 i 2010.

DGI koncentrerer sig stort set udelukkende om at støtte medlemsforeningerne i deres daglige arbejde med motionsløb, og DGI arbejder fra centralt hold ud fra et mantra om, at man ikke laver aktiviteter, men overlader dette til foreningerne. Dog tager DGI fra tid til anden en rolle som 'fødselshjælper', som Løb med DGI er et eksempel på (Interview med Jonathan Sydenham, 2011).

Organisatorisk er motionsløb i DGI struktureret anderledes end i DAF. En væsentlig forskel er, at DGI udelukkende koncentrerer sig om breddeaktiviteter og derved ikke på samme måde som DAF har forpligtelser over for eliten. Selvom denne forskel i forhold til motionsløbere er relativt ubetydelig – i hvert fald i den forstand, at motionsløbere ikke er en del af eliten – så betyder DAF's elitearbejde en del for forbundets selvforståelse. DAF prioriterer og bruger ressourcer på eliten, hvilket ikke sker i DGI.

DGI er som tidligere nævnt opbygget af 16 landsdelsforeninger, som er de formelle medlemmer af DGI. Landsdelsforeningerne er fordelt ud over det danske land og har hver især et antal lokale medlemsforeninger som medlemmer. I sidste ende er de enkelte motionsløbere i DGI medlem i de lokale foreninger.

De forskellige idrætsgrene inden for DGI tilrettelægges af en række udvalg, som både findes på landsplan og under de forskellige landsdelsforeninger.

På landsplan er motionsløb frem til årsskifte 2011/2012 organiseret under DGI motion og friluftsliv<sup>49</sup>, som også indeholder andre idrætsgrene end motionsløb som eksempelvis kajak, MTB og turfriluftsliv<sup>50</sup>.

DGI motion og friluftslivs opgave er at fungere som et overordnet organ, der i sammenspil med de enkelte landsdelsforeninger er med til at tegne måden, hvorpå motionsløb dyrkes i DGI og herunder at udfærdige målsætninger, projekter og strategier. Samlet set sørger udvalget for, at der bliver igangsat attraktive tilbud inden for udendørs motion og friluftsliv, så tilbud bliver mere tilgængeligt på lokalt og regionalt plan samt på landsplan<sup>51 52</sup>.

De primære forandringer som indtræffer med virkning fra årsskiftet 2011/2012 er ud over selve nedlæggelsen af DGI motion og friluftsliv, at DGI fremover vil koncentrere sin indsats primært på områderne løb, cykling og kajak. De tre områder forankres i landsdelsforeningerne, og målet er at sikre en bedre integration mellem hjemmesiden vorespuls.dk og de tre områder. På landsplan nedsættes kompetencegrupper for løb, cykling og kajak, som vil bestå af frivillige og medarbejdere på lands- og landsdelsplan. Samlet set er der ifølge DGI selv tale om en opprioritering af løbeområdet, som blandt andet vil skærpe udviklingen af løbetilbud til foreningerne, højne kvaliteten af løbetræneruddannelsen og sikre bedre samarbejde med vorespuls.dk (se bilag 5).

Udvalget DGI motion og friluftsliv er et politisk udvalg og har på den måde til opgave at udstikke de generelle arbejdsretninger for motionsløb samt at sikre vidensdeling og koordinering på tværs af udvalg. Konkret arbejder udvalget med at fremme samarbejde mellem landsdelsforeninger, lancere nye projekter og skabe viden og debat om motionsløb blandt andet ved at skrive nyheder om motionsløb og administrere en vidensbank. Endelig indgår udvalget også i udarbejdelse og afvikling af instruktørkurser<sup>53</sup>.

Under det politiske niveau eksisterer et administrativt niveau, som består af en række ansatte medarbejdere, der primært er placeret i de enkelte landsdelsforeninger. Den formelle opgave for det administrative niveau er at udføre og efterleve de opgaver og retningslinjer, som er udstukket af det politiske niveau, og at servicere den enkelte landsdelsforenings medlemsforeninger.

I praksis fungerer det ifølge Jonathan Sydenham fra DGI motion og friluftsliv på en lidt anden måde. Strukturen er meget flad, og den reelle opdeling mellem det politiske og administrative niveau er i hverdagens arbejde med motionsløb svær at få øje på. Det skyldes primært, at det administrati-

---

<sup>49</sup> Under 'DGI motion og friluftsliv' fandtes også to undergrupper specifikt med fokus på løb. En projektgruppe, som primært arbejder med 'Løb med DGI' samt en egentlig løbegruppe. De facto arbejdede de enkelte grupper og udvalg tæt sammen, og en opdeling eksisterer reelt ikke.

<sup>50</sup> [http://www.dgi.dk/Udover/Motion\\_og\\_friluftsliv/Om\\_motion.aspx](http://www.dgi.dk/Udover/Motion_og_friluftsliv/Om_motion.aspx)

<sup>51</sup> [http://www.dgi.dk/Udover/Motion\\_og\\_friluftsliv/Om\\_motion.aspx](http://www.dgi.dk/Udover/Motion_og_friluftsliv/Om_motion.aspx)

<sup>52</sup> 'DGI Motion og friluftsliv' nedlægges fra årsskiftet 2011/12. Der er ikke tale om en nedprioritering af området, men derimod en omstrukturering, som opdeler udvalget i fire kompetencegrupper samt et politisk forum. Se [http://cms.www.dgi.dk/\\_mdoc/UnNvdjFFNWxhZjRZY3NPNnFkNTBkQTog.pdf](http://cms.www.dgi.dk/_mdoc/UnNvdjFFNWxhZjRZY3NPNnFkNTBkQTog.pdf)

<sup>53</sup> [http://www.dgi.dk/Udover/Motion\\_og\\_friluftsliv/Om\\_motion.aspx](http://www.dgi.dk/Udover/Motion_og_friluftsliv/Om_motion.aspx)

ve niveau også indgår i opgaver som eksempelvis idéudvikling, som ellers formelt set hører under det politiske niveau (Interview med Jonathan Sydenham, 2011).

Det er en fordel med en sådan arbejdsdeling, da det blandt andet er med til at sikre, at initiativer gennemføres på en tilfredsstillende måde, og at der i høj grad arbejdes på tværs mellem de forskellige landsdele. Det skaber også en kultur 'hvor ting sker' og ret hurtigt kan gennemføres (Interview med Jonathan Sydenham, 2011).

### **Løb med DGI**

Ud over at motionsløb kan dyrkes gennem de lokale medlemsforeninger i DGI, har DGI de senere år også arbejdet med specifikke projekter målrettet motionsløbsområdet.

Allerede i 2007 gik DGI ind i et samarbejde med en kommerciel aktør og lancerede projektet 'Start to Run' (Bille, 2007). Projektet, som var et samarbejde mellem DGI, 'Start to Run aps', Nike og Dansk Firmaidrætsforbund, blev ikke en ubetinget succes og havde blandt andet problemer med at skaffe en del af de startpakker, som nybegyndere skulle modtage.

I 2007 blev projektet gennemført i 21 byer, mens der i 2008 kun var deltagelse af 13 byer. I december 2008 brød DGI med Start to Run (Rasmussen, 2009) og lancerede i stedet sit eget løbeprojekt, Løb med DGI, som har været opretholdt lige siden med stor succes (Bille, 2009; Simonsen & Mondrup, 2011).

Projektet startede ud i tre foreninger i Sønderjylland og er siden hen blevet udvidet til at omfatte alle landsdele under DGI.

Løb med DGI fungerer som et projekt over 30 uger med en ugentlig træning, som primært er målrettet folk, der gerne vil begynde med at løbe. Projektet bliver forankret i en lokal organisation, som enten kan være en forening, en arbejdsplads, en skole, en kommune eller lignende. Det kan dog også være i allerede eksisterende DGI-foreninger. F.eks. har Løb med DGI haft succes med at tilføje motionsløb til flere foreningers allerede eksisterende program, og på den måde har Løb med DGI været startskuddet til oprettelsen af egentlige løbegrupper eller afdelinger i foreninger (Interview med Jonathan Sydenham, 2011).

Fra begyndelsen støtter DGI administrativt projektet, og der kobles en DGI-instruktør til projektet, som blandt andet står for den overordnede gennemførelse af projektet, uddannelse af nye instruktører og i varierende grad den egentlige løbetræning. Specielt i opstartsfasen af de enkelte projekter spiller DGI en relativ stor rolle alt efter det lokale engagement ved blandt andet at invitere til opstartsmøder og lignende. Tanken bag projektet er, at det med tiden skal blive selvkørende, og at DGI på den måde kan trække sig tilbage.

Der er formentligt stor forskel på, hvor stor involvering der kræves fra DGI i de enkelte projekter, men det er formentligt ikke uden betydning, at de enkelte landsdelsforeninger har reel 'manpower' (ansatte), som kan hjælpe de enkelte projekter i opstartsfasen.

Samlet set har Løb med DGI været en succes, og siden projektets begyndelse har 7.726 motionsløbere ifølge DGI's egne opgørelser deltaget<sup>54</sup>. Deltagerne i Løb med DGI indgår i første omgang ikke i DGI's medlemsstatistikker, da deltagelse i projekterne ikke kræver indmeldelse eller oprettelse af en forening. Dog viser en intern evaluering<sup>55</sup>, at lidt flere end halvdelen af deltagerne efterfølgende er blevet medlem af DGI.

### **Løb med DGI har fat i nybegyndere og kvinder**

Løb med DGI henvender sig specielt til kvindelige motionsløbere (75 pct. kvinder) mellem 41 til 50 år (36 pct.). Det viser DGI's interne evaluering af projektet fra 2010.

Evalueringen er baseret på 1.389 deltagere, som frivilligt har indvilliget i at deltage i undersøgelsen. På evalueringstidspunktet havde flere end 5.000 motionsløbere deltaget i projektet, og det er derfor en relativ stor del af de dengang aktive motionsløbere i projektet, som har deltaget i evalueringen. Det til trods er det vigtigt at understrege, at undersøgelsen ikke er repræsentativ.

Tæt på to tredjedele af deltagerne havde ved projektets begyndelse løbet før, og det primære motiv for at melde sig til Løb med DGI var et spørgsmål om sundhed. Det andet vigtigste motiv var ifølge evalueringen fællesskabet.

Løb med DGI er struktureret omkring én fællestæning om ugen i 30 uger, men stort set alle deltagerne supplerer den ugentlige træning med én (35 pct.) eller to ekstra ture (47 pct.).

Efter forløbet rapporterede tæt ved tre ud af fire deltagere (73 pct.), at de havde fået bedre kondition, mens 53 pct. lagde vægt på, at de havde fået socialt fællesskab. Hver anden deltager rapporterede også, at projektet havde været seriøs løbetræning (53 pct.) og 48 pct. havde opnået større velvære.

Generelt har deltagerne været tilfredse med Løb med DGI og hele 86 pct. angav, at de ville fortsætte med at løbe efter projektets ophør. Godt en fjerdedel af dem angav, at de vil gøre det i en forening. Der findes ikke nærmere analyser af, i hvilken grad dette er sket.

Samlet er Løb med DGI interessant, fordi det har henvendt sig til og aktiveret en relativ stor gruppe ikke-aktive motionsløbere med succes. Og kigger man på den relativt store andel, som gerne vil fortsætte med motionsløb – og heraf en betragtelig del i foreninger – synes projektet at demonstrere, at det er muligt at få folk i gang med at dyrke motionsløb. Også i en forening. DGI synes på den måde at have skabt et udmærket koncept til at få fat i nye motionsløbere, hvilket deltagelsen af 7.726 motionsløbere siden begyndelsen i 2009 også vidner om (Simonsen & Mondrup, 2011).

---

<sup>54</sup> Til og med 2010 har Løb med DGI haft deltagelse af 5.342 løbere. Alene i 2011 har 2.384 løbere deltaget i projektet.

<sup>55</sup> Evalueringen er udført i 2010, og andelen, som er blevet medlem af DGI, er baseret på de godt 5.000 motionsløbere, som havde været gennem projektet ved evalueringstidspunktet.

## Del 2: Portræt af de voksne danske motionsløbere

Denne del af rapporten indeholder det egentlige portræt af motionsløbere i Danmark. Portrættet er delt op i en række underafsnit, som fokuserer på forskellige karaktertræk ved motionsløbere.

Portrættet munder ud i en samlet beskrivelse af motionsløbere ud fra fem motionsløbertyper, der står tydeligt frem blandt de 4.052 undersøgte motionsløbere, som portrættet er baseret på.

Portrættet er delt op i fire hovedafsnit:

- **Hvem er motionsløberen?**

Afsnittet undersøger, hvem den typiske danske motionsløber er, og hvem den gennemsnitlige deltager i motionsløberundersøgelsen er. Fokus er blandt andet på at beskrive motionsløbere ud fra væsentlige baggrundsvariable som køn, alder, uddannelse og beskæftigelse.

- **Motionsløberes løbevaner**

Afsnittet beskriver væsentlige karakteristika ved motionsløbere og deres løbevaner såsom, hvor længe de har løbet, hvor ofte de træner, og hvor de løber.

- **Motionsløbere og identitet**

Afsnittet beskæftiger sig med, hvordan motionsløbs identitetsmæssige rolle for den enkelte motionsløber påvirker og spiller ind på løbevaner. Afsnittet analyserer, hvad der adskiller mere eller mindre dedikerede motionsløbere. Afsnittet kigger også på motiver til at dyrke motionsløb.

- **Motionsløbertyper**

Afsnittet inddeler på baggrund af analyser af spørgeskemaundersøgelsens resultater motionsløberne i fem hovedtyper, som træder specielt frem blandt de danske motionsløbere. Fokus er blandt andet at se på, hvilke organisationsformer de forskellige typer dyrker løb under, hvilke konkrete ting de efterspørger i forbindelse med løb samt de enkelte typers potentiale for at blive foreningsmedlemmer.

## Hvem er motionsløberen?

Dette afsnit analyserer danske motionsløbere. Fokus er på først at beskrive den typiske danske motionsløber og dernæst den typiske deltager i motionsløberundersøgelsen, som er foretaget i forbindelse med denne rapport.

Analysen forholder sig til væsentlige baggrundsvariable som køn, alder, uddannelse og beskæftigelse.

## Hvem er den typiske danske motionsløber?

Den seneste undersøgelse af 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' viste, at 25 pct. (n = 1.030) af den voksne danske befolkning over 16 år dyrker motionsløb regelmæssigt. Undersøgelsen er repræsentativ for den danske befolkning og gør det muligt at identificere visse typiske karakteristika ved motionsløbere. Selvom motionsløb dyrkes af hver fjerde dansker, tegner sig et mønster af en særlig motionsløberprofil.

Billede af, hvem den typiske danske motionsløber er, skabes i det følgende ud fra analyser baseret på den seneste undersøgelse af 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007'<sup>56</sup> (Idrættens Analyseinstitut, 2007). Den typiske motionsløber er en yngre person under 40 år, som er i gang med eller har afsluttet en videregående uddannelse, er bosat i storbyen og arbejder eller kommer til at arbejde som velbetalt funktionær.

En række af de væsentligste variable med betydning for, om folk dyrker motionsløb eller ej, beskrives på de følgende sider. Det er primært i relation til alder, beskæftigelse, beskæftigelsestype, indkomst, bopæl og familiesituation, at folk, der løber, adskiller sig fra folk, der ikke løber.

**Tabel 6: Køn og alder blandt voksne motionsløbere, idrætsaktive der *ikke* dyrker motionsløb og alle idrætsaktive i Danmark (2007-tal) (pct.)**

Sociale baggrundsvariable (andele af befolkningen)		Motionsløbere (n = 1.030)	Idrætsaktive uden motionsløbere (n = 2.549)	Alle idrætsaktive (n = 3.579)
Køn	Mand	26 %	60 %	86 %
	Kvinde	24 %	63 %	87 %
Alder	16-29 år	40 %	52 %	92 %
	30-39 år	38 %	48 %	86 %
	40-49 år	30 %	57 %	87 %
	50-59 år	22 %	64 %	86 %
	60+ år	8 %	76 %	84 %

Kilde: Idrættens Analyseinstitut, 2007.

<sup>56</sup> Referencen refererer til analyser, som er foretaget ud fra datamaterialet: 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007'. Pilgaard's bog, 'Sport og motion i danskernes hverdag', er også baseret på dette datamateriale. Ovenstående analyser er ikke indeholdt i Pilgaard's bog, og analyserne er i stedet foretaget ud fra datamaterialet alene. Undervejs i rapporten skelnes der mellem datamaterialet og Pilgaard's bog alt efter, hvor referencen stammer fra.

Tabel 6 viser for det første, at mænd og kvinder i dag er lige ihærdige med hensyn til at dyrke motionsløb. Sådan har det ikke altid været, og det er først med kvindernes indtog som motionsløbere op gennem 1990'erne, at motionsløb er blevet en idrætsgren uden kønsmæssige forskelle.

Derudover viser tabel 6, at motionsløb generelt er en populær idrætsgren blandt alle aldersgrupper, men at det overvejende er den yngre del af befolkningen, som løber regelmæssigt – især personer mellem 16 og 29 år og 30-39 år, hvor henholdsvis 40 og 38 pct. løber regelmæssigt.

Specielt de ældste personer på 60 år eller derover foretrækker andre og mere rolige idrætsaktiviteter end motionsløb som eksempelvis vandring, svømning, gymnastik og cykling. Kun 8 pct. af befolkningen på 60 år eller derover dyrker regelmæssigt motionsløb.

### Motionsløbere er veluddannede og har travlt

Ud over at alder spiller en rolle for, hvem der dyrker motionsløb, viser analyser som nævnt, at også faktorer som beskæftigelse, beskæftigelsestype, indkomst, bopæl og familiesituation har indflydelse på, hvorvidt en dansker dyrker motionsløb.

Studerende er den del af befolkningen, som i størst omfang løber, og hele 40 pct. i denne befolkningsgruppe har løbet regelmæssigt inden for det seneste år. Dette skal dog i høj grad ses i lyset af, at en stor del af de studerende er yngre personer i 20'erne, som generelt er ivrige motionsløbere. Modsat er det kun 6 pct. af pensionisterne, som regelmæssigt dyrker motionsløb (se tabel 7).

**Tabel 7: Beskæftigelse og beskæftigelsestype blandt voksne motionsløbere, idrætsaktive, der ikke dyrker motionsløb, og alle idrætsaktive i Danmark (2007-tal)**

Sociale baggrundsvariable (andele af befolkningen)		Motionsløbere (n = 1.030)	Idrætsaktive uden motionsløbere (n = 2.549)	Alle idrætsaktive (n = 3.579)
Beskæftigelse	Studerende	40 %	53 %	93 %
	I arbejde	29 %	57 %	86 %
	Arbejdssøgende	20 %	63 %	83 %
	Pensionist	6 %	77 %	83 %
Beskæftigelsestype	Arbejdssøgende	20 %	63 %	83 %
	Ufaglært	21 %	58 %	79 %
	Faglært	24 %	60 %	84 %
	Selvstændig	25 %	59 %	84 %
	Funktionær	34 %	56 %	90 %

Kilde: Idrættens Analyseinstitut 2007.

De folk, som bruger flest timer ugentligt på arbejde<sup>57</sup>, og som ikke er fysisk belastet på deres arbejde er mest tilbøjelige til at dyrke motionsløb.

<sup>57</sup> Kategorien dækker over studie/arbejde afhængigt af, om den enkelte befinder sig på arbejdsmarkedet og/eller er studerende. I rapporten er anvendt arbejde som en fælles betegnelse.



Analysen viser, at folk i arbejde løber i noget højere grad end folk uden for arbejdsmarkedet. Men også blandt folk i arbejde findes der relativt store variationer i tilbøjeligheden til at løbe. Ufaglærte og faglærte arbejdere dyrker eksempelvis motionsløb i lige så høj grad som arbejdssøgende, men i noget mindre grad end de mest ihærdige motionsløbere på arbejdsmarkedet, som er de selvstændige og funktionærgruppen. Specielt funktionærgruppen skiller sig markant ud fra de øvrige beskæftigelsesgrupper, og hele 34 pct. løber regelmæssigt. Det er markant flere end blandt ufaglærte arbejdere, hvor kun 21 pct. løber regelmæssigt.

En af de væsentligste forklaringer på forskellene mellem folk i arbejde er det antal timer, der ugentligt bruges på arbejde. Kigger man udelukkende på de danskere, som dyrker mindst én idræt, dyrker 35 pct. med en arbejdsuge på højst 37 timer om ugen motionsløb. Blandt de idrætsaktive, som arbejder mellem 38 og 49 timer på ugebasis, dyrker hele 44 pct. regelmæssigt motionsløb. De mest aktive er midlertidig de folk, som arbejder mest og mere end 50 timer om ugen. Blandt disse folk dyrker 48 pct. motionsløb.

En anden væsentlig forklaring på forskellene mellem folk i arbejde skal findes i den fysiske belastning ved arbejdet. 33 pct. af respondenterne uden fysisk belastning i dagligdagen på arbejde dyrker motionsløb, mens det til sammenligning kun er 20 pct. af folk med fysisk belastning på arbejde der løber regelmæssigt.

Motionsløb tiltaler på den måde i overvejende grad folk, som ikke er fysisk aktive i løbet af dagen, og som arbejder mange timer på ugebasis. At valget for disse folk netop falder på motionsløb, kan der være forskellige årsager til.

Motionsløb er en relativt tilgængelig idrætsgren at dyrke, og blandt andet har motionsløb den fordel, at den kan udøves, hvor, hvornår og med hvem det skal være. Motionsløb passer på den måde godt sammen med en travl hverdag, fordi det kan passes ind. Et andet ikke uvæsentligt aspekt er formentlig, at folk uden fysisk belastning på arbejde typisk arbejder inden døre på et kontor eller lignende. Når arbejdsdagen er ovre, har en række af disse folk behov for at komme ud i den friske luft og være fysisk aktive. For en del falder valget i den forbindelse på motionsløb.

### **De rige byboere er de mest aktive**

En opdeling af respondenterne i forskellige indkomstgrupper viser klare forskelle på, hvem der dyrker løb. Mere end hver tredje dansker med en husstandsindkomst på 700.000 kr. eller derover løber regelmæssigt, mens det til sammenligningen er mindre end hver femte dansker med en husstandsindkomst på 400.000 kr. eller mindre, som løber regelmæssigt (se tabel 8).

**Tabel 8: Indkomst og bopæl blandt voksne motionsløbere, idrætsaktive, der *ikke* dyrker motionsløb, og alle idrætsaktive i Danmark (2007-tal) (pct.)**

Sociale baggrundsvariable (andele af befolkningen)		Motionsløbere (n = 1.030)	Idrætsaktive uden motionsløbere (n = 2.549)	Alle idrætsaktive (n = 3.579)
Indkomst	Under 300.000 kr.	18 %	65 %	83 %
	300.000 – 500.000 kr.	21 %	64 %	85 %
	500.001 – 700.000 kr.	26 %	63 %	89 %
	700.001 – 900.000 kr.	37 %	53 %	90 %
	900.001 kr. eller mere	40 %	50 %	90 %
Bopæl	Storby	32 %	57 %	89 %
	Større provinsby	27 %	60 %	87 %
	I landområder	19 %	65 %	84 %

Kilde: Idrættens Analyseinstitut 2007.

Selv ved kontrol for beskæftigelsestype og alder viser det sig, at et højt indkomstgrundlag har positiv indflydelse på, hvor stor en andel der løber. Eksempelvis gælder det blandt funktionærgruppen, at der er forskel på husstandens årlige indkomst og andelen, der løber. Jo større indkomst, desto større andel af funktionærerne løber.

Det er interessant, at løb i høj grad dyrkes af folk med en høj indkomst. Løb må anses som en relativt billig idrætsaktivitet og kan på den måde antages at være specielt fordelagtigt for personer med lav indkomst. At løb ikke dyrkes specielt intenst af folk med lav indkomst, kan tyde på, at pris ikke er en afgørende barriere i valg af idrætsgren/-aktivitet.

Bopæl er en anden interessant faktor, som giver sig udslag i forskelle i befolkningen. Personer, der er bosat i de fire største byer, København, Aarhus, Odense og Aalborg (alle storbyer), er mest tilbøjelige til at løbe. I disse byer er det 32 pct., som løber, og generelt stiger andelen af motionsløbere med bystørrelse. Andelsmæssigt er der færrest, der løber i byer med mindre end 15.000 indbyggere (landområder), hvor det er 19 pct., som regelmæssigt dyrker motionsløb. Forskellene hænger til dels sammen med, at der bor flere studerende, funktionærer og højtuddannede i de store byer.

Familiesituationen spiller også en interessant rolle for, hvem der løber. Folk med børn under 18 år løber generelt mere end folk uden børn, og interessant er det, at folk med tre børn under 18 år har størst tilbøjelighed til at dyrke motionsløb. Det er således hele 38 pct. af forældre med tre børn under 18 år som løber, mens der andelsmæssigt er lidt færre blandt folk med henholdsvis ét eller to børn under 18 år (se tabel 9).

**Tabel 9: Familiesituation blandt voksne motionsløbere, idrætsaktive, der *ikke* dyrker motionsløb, og alle idrætsaktive i Danmark (2007-tal)**

Sociale baggrundsvariable (andele af befolkningen)		Motionsløbere (n = 1.030)	Idrætsaktive uden motionsløbere (n = 2.549)	Alle idrætsaktive (n = 3.579)
Familiesituation	Ingen børn	21 %	66 %	87 %
	1 barn	27 %	59 %	86 %
	2 børn	35 %	52 %	87 %
	3 børn	38 %	47 %	85 %
	4 børn eller flere	23 %	60 %	83 %

*Kilde: Idrættens Analyseinstitut 2007.*

Tallene tyder på, at motionsløb er en velegnet motionsform for folk, som er travlt optaget af familien. Dog indikerer tallene også, at der eksisterer en grænse for sammenhængen, idet forældre til flere end tre børn under 18 år ikke dyrker motionsløb i samme omfang, som folk med færre børn under 18 år.

Langt de fleste motionsløbere dyrker ikke kun motionsløb, men kombinerer turen på landevejene med én eller flere andre idrætsgrene. Hele 91 pct. af de folk, som dyrker motionsløb, dyrker også mindst én anden idrætsgren.

Blandt motionsløberes foretrukne andre idrætsgrene er fitnessbaserede motionsformer som styrketræning (32 pct.) og aerobic/workout (29 pct.), mens det blandt de mere traditionelle idrætsgrene primært er svømning (22 pct.), cykling (18 pct.), gymnastik (17 pct.) og fodbold (14 pct.), motionsløbere også dyrker.

Det tyder på, at motionsløb for en stor dels vedkommende fungerer godt sammen med andre idrætsgrene. Ud over den tydelige sammenhæng mellem de mere fitness- og motionsorienterede idrætsgrene dyrker en del formentligt også løb som en form for supplement til en anden idrætsgren som eksempelvis fodbold, men mest udpræget dyrkes løb i sammenhæng med andre individuelle aktiviteter.

### **Hvem er den gennemsnitlige deltager i motionsløberundersøgelsen<sup>58</sup>?**

I forbindelse med denne rapport om motionsløbere i Danmark gennemførte Idrættens Analyseinstitut en spørgeskemaundersøgelse blandt aktive motionsløbere i Danmark (motionsløberundersøgelsen). Til forskel fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' fokuserer motionsløberundersøgelsen specifikt på motionsløbere for blandt andet at kortlægge og portrættere vaner, ønsker og behov.

I motionsløberundersøgelsen deltog 4.052 motionsløbere (respondenter), som altså udgør et udsnit af de 25 pct. voksne danskere, som regelmæssigt dyrker motionsløb/jogging.

<sup>58</sup> De følgende analyser er med mindre andet er eksplicit angivet foretaget ud fra motionsløberundersøgelsen. I de tilfælde, hvor der ikke analyseres på alle respondenter (4.052), rapporteres n-tal.

Motionsløberundersøgelsen er ikke repræsentativ for hele befolkningen som tilfældet er det med 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007', og den repræsenterer primært et udsnit af motionsløbere, som er meget aktive, og som generelt må formodes at tillægge udøvelsen af motionsløb stor betydning.

For en nærmere beskrivelse af de centrale forskelle mellem den typiske danske motionsløber (fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007') og deltagerne i motionsløberundersøgelsen henvises til Metodeappendix, bilag 3.

Selvom den gennemsnitlige respondent i motionsløberundersøgelsen har en del til fælles med den typiske danske motionsløber, afviger de to løbere fra hinanden primært i forhold til alder, uddannelse, beskæftigelse og forhold til andre idrætsgrene. Respondenterne i motionsløberundersøgelsen er lidt ældre, har generelt en længere uddannelse bag sig, er i overvejende grad funktionærer/tjenestemænd, og en relativ stor del dyrker kun motionsløb.

## **Portrættet af respondenterne i motionsløberundersøgelsen**

Motionsløberundersøgelsens respondenter udgør som nævnt et specielt segment af danske motionsløbere, som portrætteres i det følgende.

Et væsentligt udgangspunkt for denne undersøgelse er respondenternes forhold til foreningslivet, og derfor er fokus indledningsvist på at beskrive respondenterne i forhold til foreningerne.

### **Tilknytning til foreningslivet**

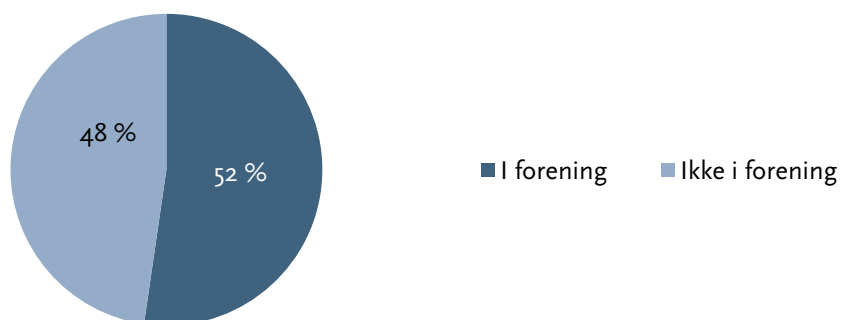
Respondenterne kan deles i to næsten lige store grupper ud fra deres tilhørsforhold til foreningslivet<sup>59</sup>. Hele 52 pct. af respondenterne dyrker motionsløb i en forening med motionsløb som selvstændig aktivitet, mens de resterende 48 pct. dyrker motionsløb på andre måder (ikke i forening)<sup>60</sup> (se figur 39).

---

<sup>59</sup> Respondenternes tilknytning til foreningslivet er i langt de fleste tilfælde en forening under DAF. Der kan dog være respondenter, som er medlem af foreninger f.eks. inden for DGI.

<sup>60</sup> Overrepræsentationen af respondenter fra foreninger skyldes måden, hvorpå respondenterne er blevet udvalgt til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen. Se beskrivelse af udvælgelsesmetode i Metodeappendix, bilag 3.

Figur 39: Stort set lige mange respondenter løber i og uden for foreninger



*Fordelingen af respondenternes foreningstilknæytning.*

Andelen af foreningsløbere i motionsløberundersøgelsen er markant anderledes end foreningstilknæytningen blandt motionsløbere generelt, og ifølge 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' er kun 7 pct. af motionsløberne i Danmark medlem af en forening.

Den store andel af motionsløbere tilknyttet en forening modsvarer således ikke den typiske danske motionsløber, men da et af hovedformålene med undersøgelsen netop er at undersøge forskelle og ligheder mellem foreningsløbere og ikke-foreningsløbere, har det været logisk at have en nogenlunde ligelig fordeling af de to typer af løbere.

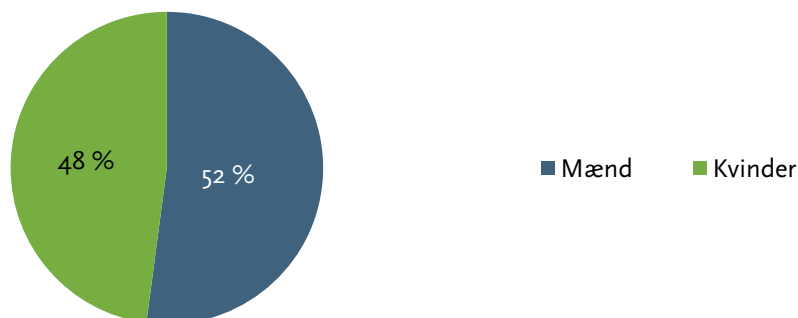
Motionsløb tiltaler som nævnt særligt personer med en travl hverdag, men blandt motionsløbere i forening er det lige omvendt. Her finder man de respondenter med mest tid i hverdagen, som findes blandt de lidt ældre respondenter på 40 år eller derover, som typisk arbejder/studerer færre timer om ugen og/eller ikke har hjemmeboende børn under 13 år.

I det følgende er fokus på væsentlige baggrundsvariable blandt respondenterne i motionsløberundersøgelsen ved at kigge nærmere på køn, alder, livsvilkår i hverdagen og forhold til andre idrætsgrene samt disse variables betydning for respondenternes tilknæytning til foreningslivet.

### **Køn og foreninger**

I dag ser man ingen kønsforskelle på tilbøjeligheden til at dyrke motionsløb. Aktiviteten appellerer i lige høj grad til både mænd og kvinder. Selvom der i motionsløberundersøgelsen er en smule flere mandlige respondenter, er fordelingen mellem kønnene også her meget ligelig (se figur 40).

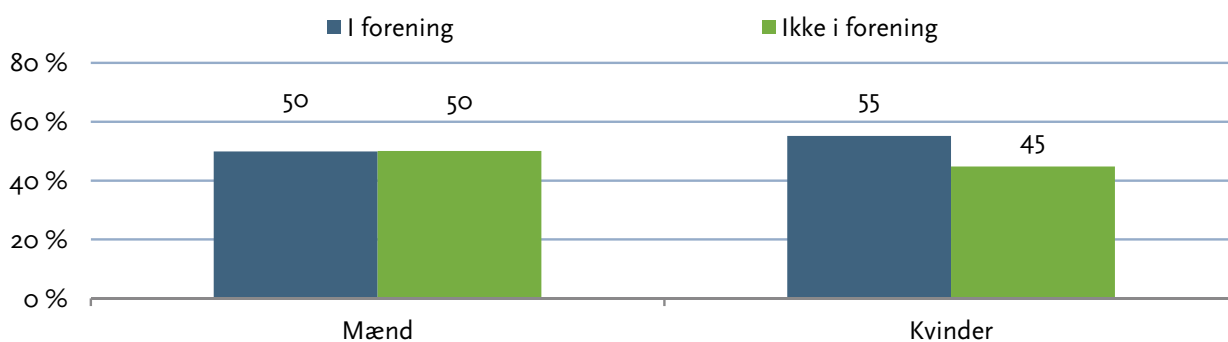
Figur 40: Stort set lige mange mænd og kvinder har deltaget i motionsløberundersøgelsen



*Fordelingen af respondenternes køn.*

Kvinder er i højere grad end mænd medlem af en forening i motionsløberundersøgelse, men forskellen mellem mænd og kvinder er ret begrænset og samlet set kun på 5 procentpoint (se figur 41).

Figur 41: Kvinder er i højere grad end mænd medlem af en forening (pct.)



*Fordelingen af foreningstilknytning fordelt på køn.*

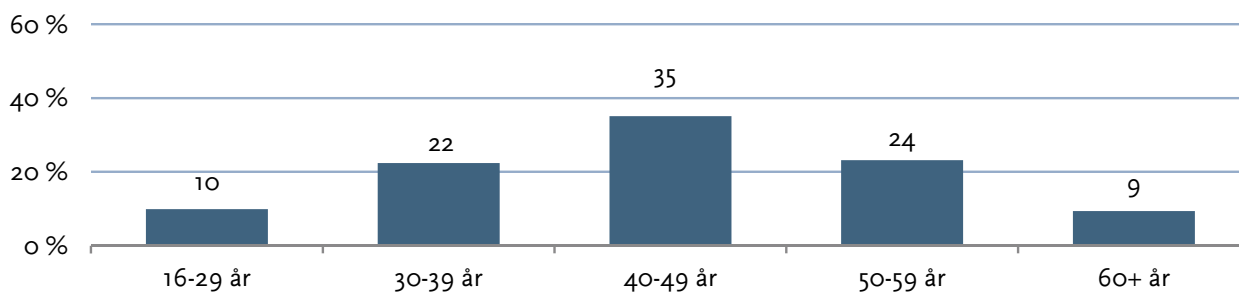
Denne kønsforskel eksisterer dog ikke ifølge 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007', hvorfor det ikke ser ud til at være alment gældende.

Den større andel af kvinder, som er tilknyttet en forening i motionsløberundersøgelsen, må derfor anses som udtryk for en tilfældighed i respondentmaterialet.

### De ældre har tid til foreningen

Som det fremgår af figur 42, er det specielt de 40-49-årige, som har deltaget i motionsløberundersøgelsen, mens de yngste respondenter under 30 år er noget underrepræsenteret. Særligt forekommer underrepræsentationen at være fremtrædende med tanke på, at unge under 30 år ellers hører til de mest aktive motionsløbere i Danmark.

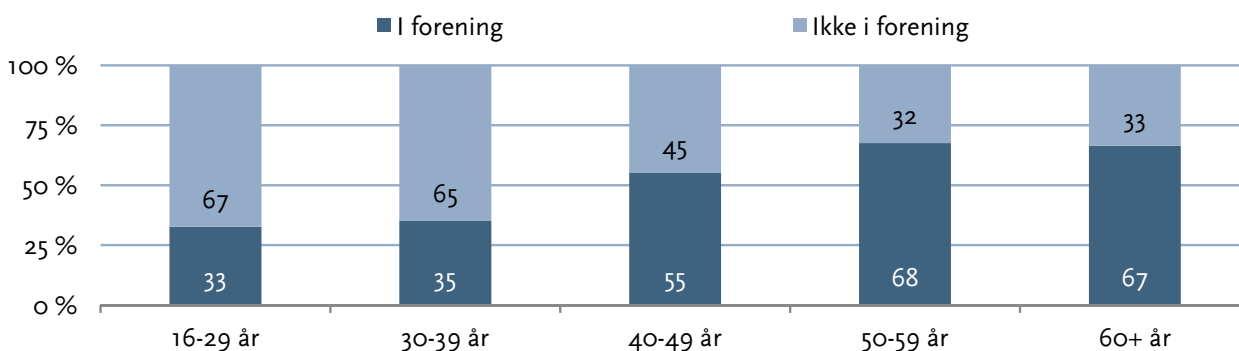
**Figur 42: De 40-49-årige udgør den største andel af respondenterne (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne på alderskategorier.*

Der er en overvægt af ældre respondenter, som er medlem af foreningerne. Specielt personer over 50 år dyrker motionsløb i en forening. Det er således 68 og 67 pct. af henholdsvis de 50-59-årige og 60år+ mod kun 33 pct. af de 16-29-årige, som er medlem af en forening (se figur 42).

**Figur 43: Det er specielt de ældste respondenter på 40 år eller derover, som er medlem af foreninger (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra foreningstilknæytning inden for alderskategorierne.*

Et nærmere kig på medlemmerne (de foreningsaktive) i henholdsvis DAF og DGI viser da også, at langt størstedelen af medlemmerne i DAF og DGI er voksne over 24 år. I DGI var 87 pct. over 24 år i 2010, mens det var 79 pct. af medlemmerne (*både* motionsløbere og atletikudøvere) i DAF.

Det tyder med andre ord på, at alder spiller en helt afgørende rolle for, om man er foreningsaktiv eller ej. En måde at forklare forskellene på er den såkaldte livsfaseteori, som blandt andet er blevet anvendt af Kulturministeriets Breddeidrætsudvalg, som i 2009 udkom med rapporten, *Idræt for alle*. I rapporten beskrives og forklares danskernes idrætsvaner og variation i aktivitetsmønstre blandt f.eks. ung og gammel gennem livsfaseteorien (Kulturministeriet, 2009).

Livsfaseteorien er baseret på, at det enkelte menneske gennem livet gennemlever en række forskellige faser med forskelligartede livsvilkår, som gør, at der er store forskelle i idrætsdeltagelse på tværs af aldersgrupper. Livsfaseinddelingen baseres på det enkelte individs hverdagsvilkår, som ændrer sig gennem livet. De forskellige livsfaser opstår typisk i et særligt aldersspektrum, men der

vil naturligvis forekomme individuelle forskelle på, hvorvidt og hvornår man gennemgår de forskellige faser i livet<sup>61</sup>.

Den *første frie fase* udgøres primært af unge (16-29-årige), som ikke har større forpligtelser over for andre f.eks. i form af familie og derfor ikke er begrænset heraf i forhold til at dyrke idræt. Fasen kendetegnes derudover også ved opbrud som f.eks. at flytte hjemmefra eller påbegynde en uddannelse, som viser sig at influere negativt på idrætsdeltagelse generelt og foreningsdeltagelse i særdeleshed.

Den anden fase er den *første voksen-fase*, hvor folk ofte bliver forældre og desuden fokuserer på arbejde og karriere. Det er typisk de 30-39-årige, som befinder sig i fasen, og de har ofte travlt og svært ved at få passet idræt og motion ind i hverdagen.

Den tredje fase er den *anden voksen-fase*, som typisk sætter ind fra 40-49-årsalderen. Fasen er som den første voksen-fase også travl, men karakteriseres typisk ved lidt mere frihed i hverdagen, fordi eventuelle børn er blevet større, og karrieren er faldet lidt mere på plads.

Den fjerde fase er den *anden frie fase*, hvor en eventuel forældrerolle skifter karakter, da børnene bedre kan klare sig selv eller er flyttet hjemmefra, og karriereambitioner fylder mindre. Fasen udgøres typisk af 50-59-årige, som (igen) får mere frihed og tid i hverdagen, som blandt andet kan bruges på idræt og motion.

Endelig er der *ældrefasen*, som består af ældre på 60 år eller derover, som er på eller på vej på pension og derfor har relativt meget fritid med gode muligheder for at dyrke idræt og motion, hvis helbredet tillader det.

Ud fra livsfaseteorien kan ældres større deltagelse i foreningslivet forklares ved, at det tidsmæssigt er mere omfattende at deltage i en forening end at løbe på egen hånd. Den simple forklaring på, at ældre er mere foreningsaktive end yngre ud fra livsfaseteorien er, at de ældre har mere tid i hverdagen til blandt andet at være aktive i en forening, mens de unge primært vælger den mindre tidskrævende selvorganiserede løbform.

Livsfaseteorien antyder således, at tidsperspektivet i hverdagen øver indflydelse på tilbøjeligheden til at dyrke motionsløb og måden at organisere sig på.

Én teori forklarer sjældent alt, og det kan også tænkes, at der eksisterer visse generationsbaserede forskelle, og at ældre eksempelvis i højere grad end yngre søger den form for fællesskab, foreningerne tilbyder. Yderligere ser man ofte socialiseringsmæssige forklaringer på tendensen til at dyrke sport og motion generelt og motionsløb i særdeleshed (Horne, Tomlinson, & Whannel, 1999; Bourdieu, 1978), men livsfaseteorien er et godt bud på, hvorfor det netop er i særlige livsfaser, at denne form for motion ser ud til at være særlig populær.

---

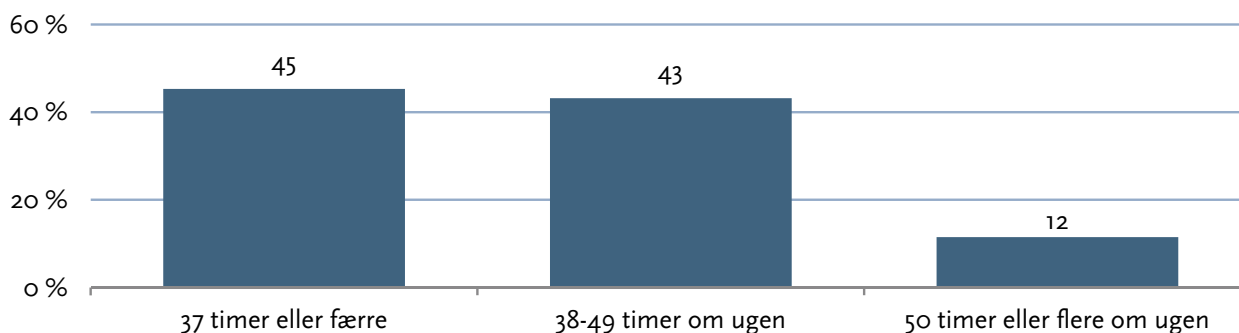
<sup>61</sup> Se bilag 4, side 194 for en mere udførlig beskrivelse af de enkelte livsfaser.



### De travle motionsløbere har ikke tid til foreningen

Respondenterne i motionsløberundersøgelsen har typisk en travl hverdag, og det er da også mere end halvdelen af respondenterne, som har en arbejdsuge på flere end 37 timer (se figur 44).

**Figur 44: Hver tiende respondent arbejder 50 eller flere timer om ugen (pct.)**

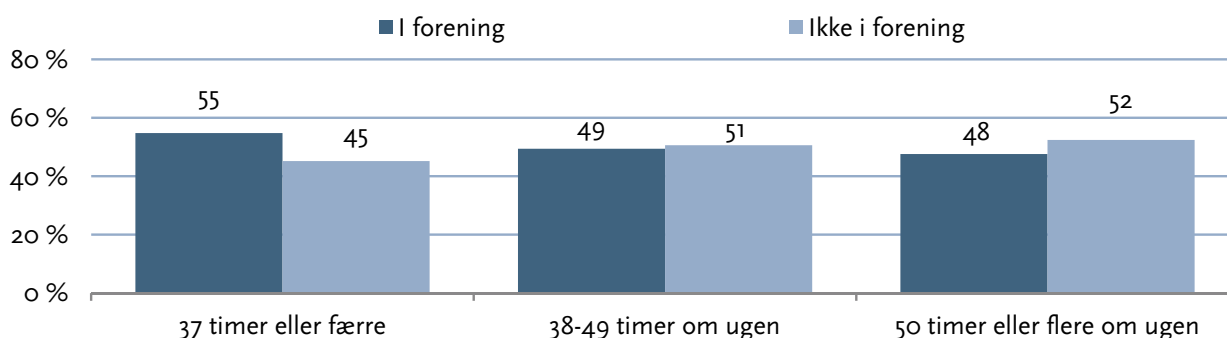


*Fordelingen af respondenterne på antal ugentlige arbejds-/studietimer.*

Kigger man på fordelingen af respondenter inden for hver gruppe (antal ugentlige timer på arbejde/studie), viser det sig, at respondenter med en travl arbejdsuge i mindre grad er medlem af foreninger.

Den største andel af foreningsmedlemmer findes blandt respondenter med en arbejdsuge på højst 37 timer, mens respondenter med en arbejdsuge på 50 timer eller derover i noget mindre grad er medlem af foreninger (se figur 45).

**Figur 45: De respondenter, som er mest tilbøjelige til at være medlem af en forening, er dem, der arbejder/studerer færrest timer om ugen (pct.)**

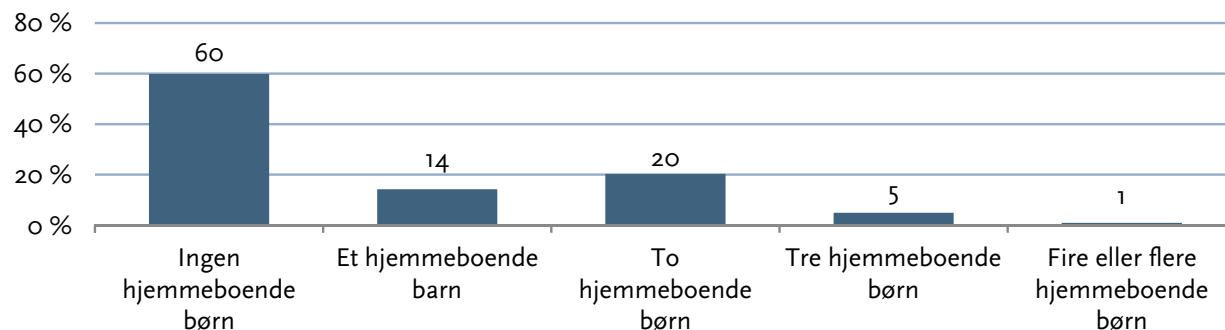


*Fordeling af respondenter ud fra foreningstilknytning og antal ugentlige arbejdstimer.*

Så selvom motionsløb appellerer til folk med en travl hverdag, betyder det ikke nødvendigvis, at mange motionsløbere søger ind i foreningerne. Tidsforbruget på arbejdspladsen synes i den forbindelse at spille en begrænsende rolle for at være foreningsmedlem. At dyrke motionsløb i en forening er mere tidskrævende end eksempelvis at dyrke motionsløb på egen hånd, og man vil ofte være afhængig af faste træningstider, hvilket kan være årsag til, at foreningslivet i højere grad tiltaler folk med et tidsmæssigt overskud i hverdagen.

Motionsløb er børneforældres foretrukne idrætsform, og mere end fire ud af ti respondenter i motionsløberundersøgelsen har da også ét eller flere hjemmeboende børn under 13 år<sup>62</sup> (se figur 46).

**Figur 46: Flest respondenter har ingen hjemmeboende børn under 13 år (pct.)**

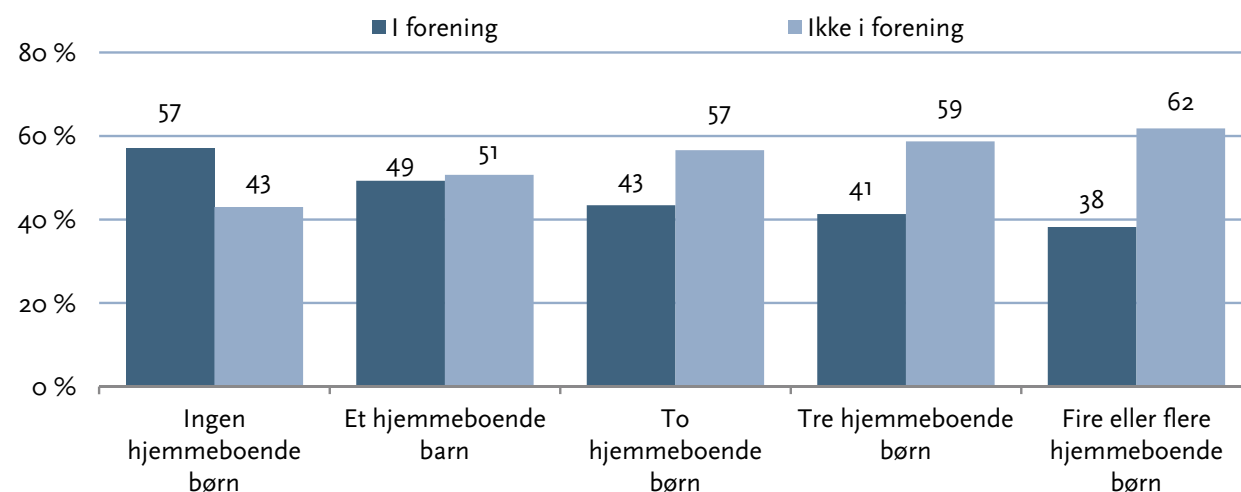


*Fordelingen af respondenterne på antal hjemmeboende børn under 13 år.*

Analysen af sammenhængen mellem at have hjemmeboende børn under 13 år og være medlem af en forening afslører, at det specielt er respondenter uden hjemmeboende børn, som er medlem af en forening.

Blandt respondenterne i motionsløberundersøgelsen uden hjemmeboende børn under 13 år er 57 pct. medlem af en forening, og andelen af foreningsaktive falder generelt med antallet af hjemmeboende børn under 13 år (se figur 47).

**Figur 47: Foreningsmedlemmerne er specielt respondenter uden hjemmeboende børn under 13 år. Tilbøjeligheden til at være foreningsmedlem falder tilsyneladende med stigende antal hjemmeboende børn under 13 år (pct.)**



*Fordeling af respondenter ud fra foreningstilknytning og antal hjemmeboende børn under 13 år.*

<sup>62</sup> I motionsløberundersøgelsen blev der spurgt til hjemmeboende børn under 13 år, mens der i 'Sport og motion i danskernes hverdag' blev spurgt til børn under 18 år. Forskellene i alderen på de hjemmeboende børn gør, at tallene kan være svære direkte at sammenligne, hvilket derfor heller ikke er gjort.

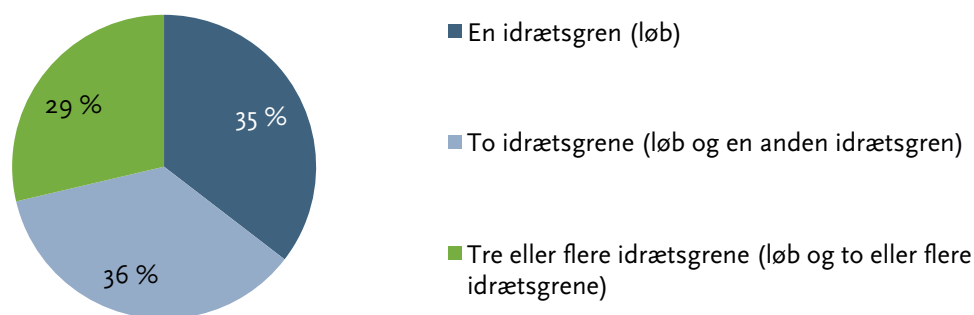
Hjemmeboende børn spiller således ikke kun en rolle for, om folk dyrker motionsløb, men også for måden motionsløb dyrkes på. Forklaringen herpå skal formentligt ses i relation til travlheden i den enkelte respondents travlhed i hverdagen.

Ud fra et foreningsperspektiv er det interessant, om det er arbejde/studie eller hjemmeboende børn under 13 år, som ligger til grund for den travle hverdag, da det kan have betydning for, hvordan foreningen bør strukturere sine tilbud målrettet disse grupper. Mens løbere, der er tidsmæssigt presset af arbejde eller studier, kan have glæde af fleksible tilbud, vil børnefamiliers behov måske bedre kunne imødekommes med børnepasningstilbud eller lignende.

### Respondenternes andre idrætsgrene

Generelt dyrker motionsløbere også andre idrætsgrene. Det er dog ikke i lige så høj grad tilfældet for respondenterne i motionsløberundersøgelsen, hvor lidt mere end en tredjedel (35 pct.) har motionsløb som eneste aktivitetsform (se figur 48).

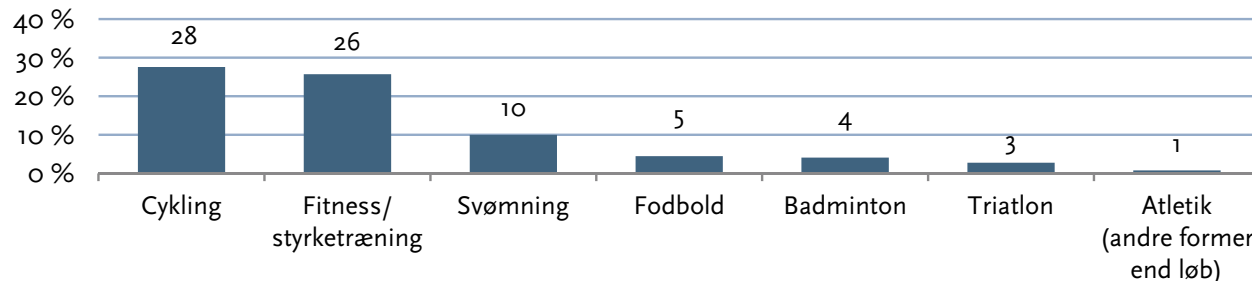
**Figur 48: En stor del af respondenterne i motionsløberundersøgelsen dyrker kun motionsløb**



*Fordelingen af respondenterne på antal andre idrætsgrene respondenterne dyrker.*

Når motionsløberundersøgelsens respondenter vælger andre idrætsgrene, er det i overvejende grad individuelle former som cykling og fitness/styrketræning, valget falder på (se figur 49).

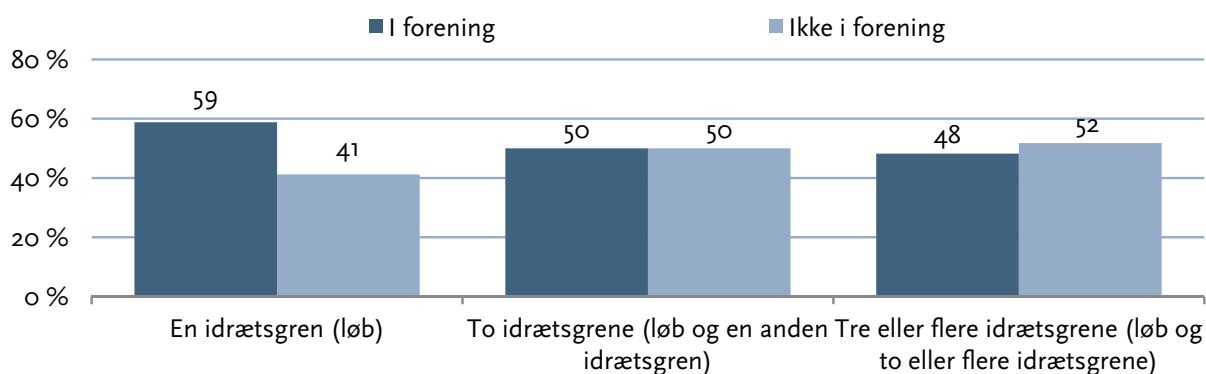
**Figur 49: Respondenterne dyrker mest cykling og fitness/styrketræning ud over motionsløb (pct.)**



*Fordelingen af respondenternes valg af anden idræt.*

Respondenter, der kun dyrker motionsløb, er i markant højere grad medlem af en forening end respondenter, som dyrker én eller flere andre idrætsgrene (se figur 50).

**Figur 50: Respondenter, der kun dyrker motionsløb, er mere tilbøjelige til at være foreningsmedlemmer end respondenter, som også dyrker andre idrætsgrene (pct.)**



*Fordelingen af foreningstilknytning inden for antal andre idrætsgrene, respondenter dyrker.*

Det fortæller, at det ikke er uden betydning for respondenternes foreningstilknytning, om motionsløb er deres eneste idrætsgren. En årsag til, at de foreningsaktive specielt findes blandt respondenter, som kun dyrker motionsløb, er formentligt, at disse respondenter går mere op i motionsløb end folk, som også dyrker andre former for idræt, hvor løb for en dels vedkommende nærmere fungerer som supplement til en anden idrætsgren.

De følgende analyser vil illustrere yderligere, at foreningsløbere samlet set går mere op i motionsløb end motionsløbere, som ikke er tilknyttet en forening.

### **Opsummering – Hvem er motionsløberen?**

De ovenstående analyser har tegnet et billede af den typiske danske motionsløber, som en mand/kvinde med en mellemlang eller lang videregående uddannelse og en god økonomi. Mange motionsløbere er ansat som funktionærer/tjenestemænd og har derfor ikke meget fysisk aktivitet i hverdagens arbejdsliv. Når disse personer skal vælge fysisk aktivitet, falder valget i høj grad på motionsløb, fordi det er en fleksibel idrætsgren, som de kan presse ind i den travle hverdag.

En væsentlig opdeling af respondenterne i motionsløberundersøgelsen er deres forhold til foreningslivet. De foreningsaktive respondenter er specielt at finde blandt de respondenter, som har mest tid til sig selv i hverdagen. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at det specielt er de ældre respondenter over 40 år, som er medlem af foreningerne.

## Motionsløberes løbevaner

Dette afsnit undersøger deltagerne i motionsløberundersøgelsen ud fra løbevaner som antal år som løber, træningshyppighed på ugebasis og karakteristika ved den daglige træning ved at kigge på, hvor langt og hvor meget tid respondenterne bruger på deres typiske træningstur, samt hvor hurtigt de løber. Endelig er der også fokus på, hvor respondenterne løber.

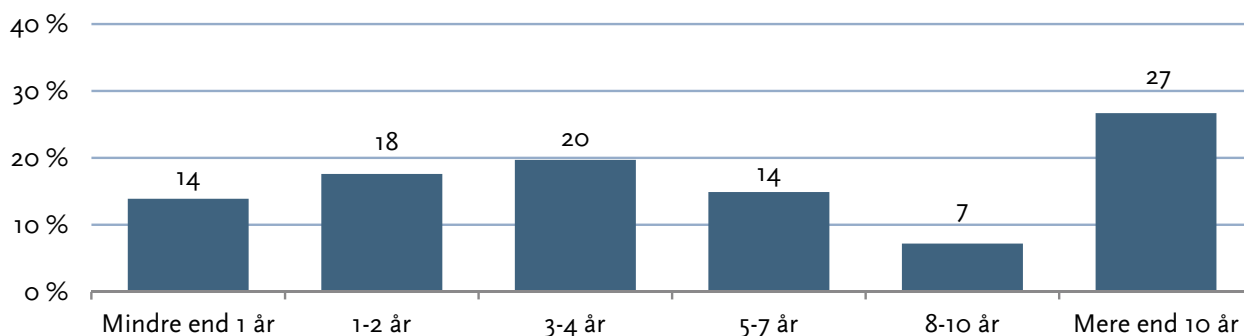
### Antal år som motionsløber og træningshyppighed

Ud over at respondenterne i motionsløberundersøgelsen varierer i forhold til en række baggrundsvariable med betydning for deres foreningstilknytning, er der også forskel på, hvor længe respondenterne har dyrket motionsløb, og hvor ofte de træner på ugebasis.

#### De 'unge' motionsløbere

Den største enkeltgruppe blandt respondenterne i motionsløberundersøgelsen har været aktive motionsløbere i mere end ti år. Dog viser figur 51 også, at der findes en relativt stor andel motionsløbere, som har dyrket motionsløb i fire år eller kortere tid (52 pct.).

**Figur 51: Flest respondenter har dyrket motionsløb i mere end 10 år. En relativt stor del af respondenterne – deres alder taget i betragtning – har dyrket motionsløb i højst fire år (pct.)**



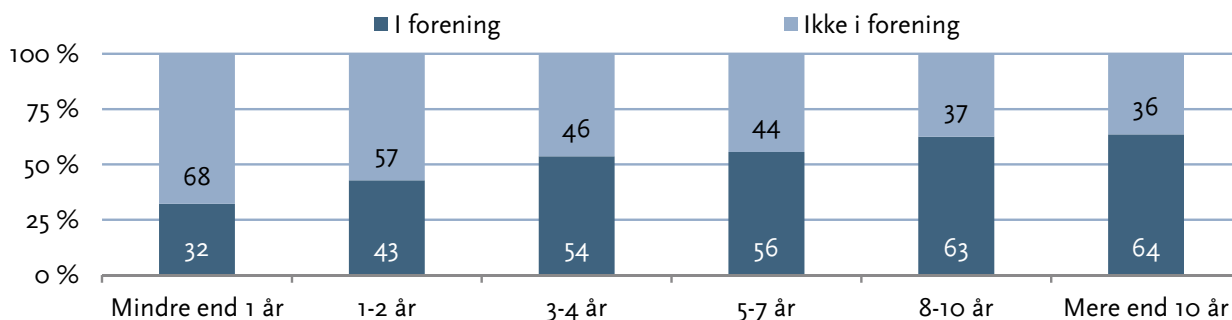
*Fordelingen af respondenterne ud fra antal år de har dyrket motionsløb.*

I 2009 udarbejdede Idrættens Analyseinstitut en undersøgelse blandt 2.050 tennisspillere i Dansk Tennis Forbund, og af disse tennisspillere havde 75 pct. spillet tennis i mindst fem år og hele 54 pct. havde spillet i ti år eller længere.

I den optik har et ret stort segment af respondenterne i motionsløberundersøgelsen relativt få år bag sig som aktive udøvere, og en stor del synes dermed at være startet på motionsløb på et relativt sent tidspunkt i deres liv. Motionsløb tyder i det perspektiv på at være en idrætsgren, som er let at gå til for folk, som relativt sent i deres liv gerne vil begynde med ny en idrætsaktivitet. Det kan være en af forklaringerne på, at en stor andel af respondenterne har få års erfaring med løb.

Foreningsløbere har løbet i mange år. Tilbøjeligheden til at være foreningsaktiv er højest blandt de respondenter, som har dyrket motionsløb i otte år eller flere og lavest hos dem, der har dyrket motionsløb i mindre end et år (se figur 52).

**Figur 52: Det er specielt respondenter, som har dyrket motionsløb i tre eller flere år, der er medlem af en forening (pct.)**

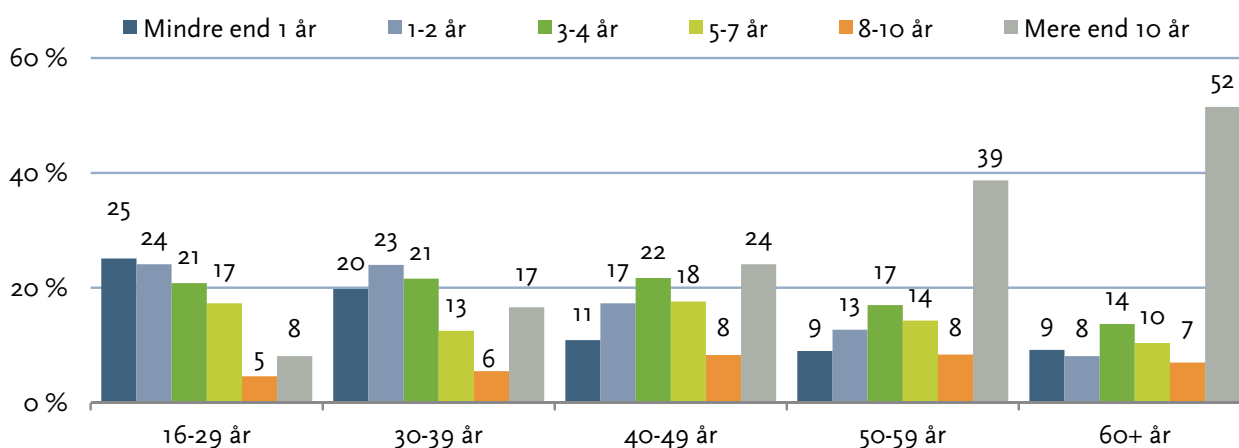


*Fordelingen af foreningstilknæytning i forhold til antal år som motionsløber.*

Desuden viser analyser, at en tredjedel af alle de foreningsaktive i motionsløberundersøgelsen har løbet i mere end ti år.

Det er primært de ældre respondenter på 40 år eller derover, som har dyrket motionsløb i mere end ti år, og derfor udgør de også relativt set en stor andel af de foreningsaktive. Det er således 52, 39 og 24 pct. af henholdsvis de 60+årige, 50-59årige og 40-49årige, som har dyrket motionsløb i mere end ti år. Blandt de andre alderskategorier er det noget færre, som har løbet i mere end ti år.

**Figur 53: De ældste respondenter på 50 år eller derover har løbet i flest år (pct.)**



*Fordelingen af antal år som motionsløber inden for alderskategorierne.*

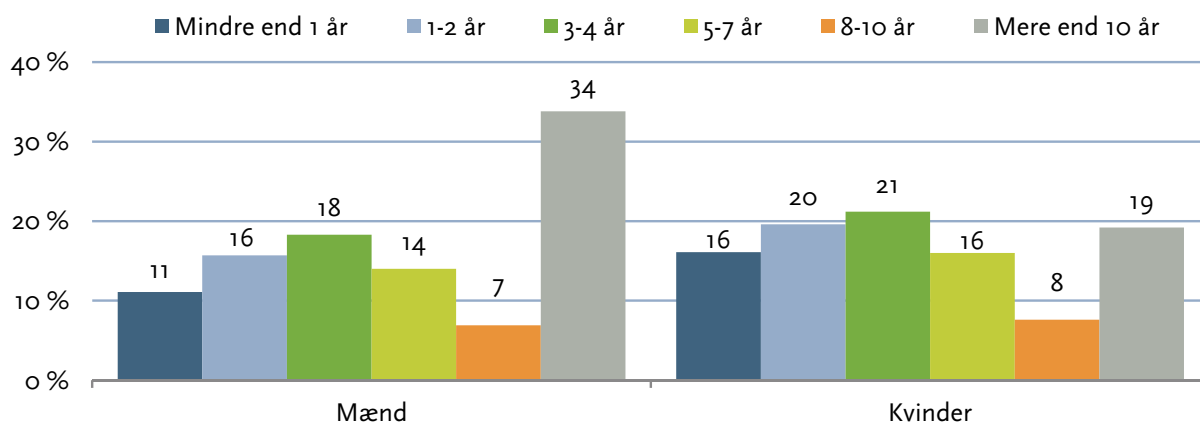
Størstedelen af de yngre respondenter under 40 år har dyrket motionsløb i fire år eller færre, mens flest af de ældre på 50 år eller derover har dyrket motionsløb i fem eller flere år (se figur 53).

Fordelingerne er i sig selv ikke så overraskende og hænger blandt andet sammen med, at ældre i forhold til yngre alt andet lige har bedre mulighed for at have flere år bag sig som motionsløbere grundet højere alder.

Flere mænd har dyrket motionsløb i ti år eller mere sammenlignet med kvinder (se figur 54). Til gengæld tyder det på, at tilgangen af nye løbere inden for de seneste år generelt er domineret af

kvinder, da lidt flere end hver tredje kvinde har dyrket motionsløb i to år eller mindre, mens dette kun er tilfældet for hver fjerde mand.

**Figur 54: En del flere mandelige respondenter har dyrket motionsløb i mere end ti år sammenlignet med kvinder (pct.)**



*Fordelingen af antal år som motionsløber i forhold til køn.*

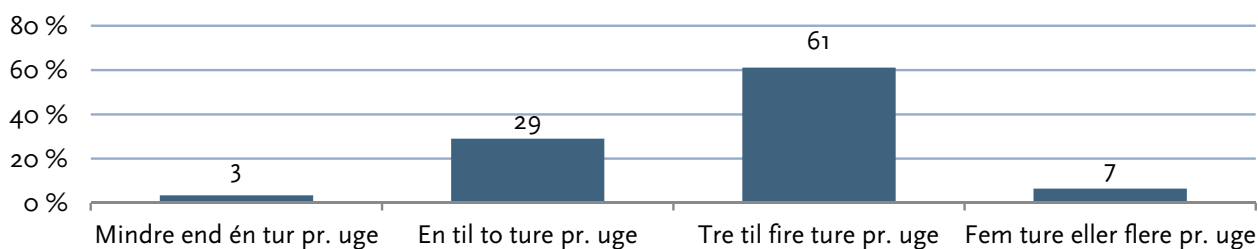
Denne udvikling stemmer godt overens med den generelle kønsudvikling på motionsløbsområdet, som blev beskrevet i afsnittet om de to 'udenlandske løbebølger'. Her blev det kortlagt, at kvinder specielt er blevet motionsløbere de seneste år, hvilket har ændret motionsløb fra en mandsdomineret idrætsgren til en idrætsgren med lige deltagelse blandt mænd og kvinder.

Selvom en del af respondenterne – specielt dem der er medlem af en forening, og som er lidt oppe i årene – har dyrket motionsløb i mere end ti år, findes der et relativt stort segment af respondenter, som er ret 'unge' motionsløbere med kort tid inden for idrætten. Det er specielt bemærkelsesværdigt, fordi ret mange motionsløbere er godt oppe i årene og altså er begyndt med motionsløb i en relativt sen alder. Motionsløb er med andre ord en idrætsgren, som det er muligt at begynde på sent i livet.

### Motionsløbere træner ofte

Analysen af træningshyppighed viser, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen træner ofte, og hele 61 pct. løber tre til fire gange om ugen (se figur 55). Meget få respondenter dyrker motionsløb mindre end én gang eller fem eller flere gange pr. uge.

**Figur 55: Størstedelen af respondenterne løber tre til fire ture om ugen (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne på antal træningsture pr. uge.*

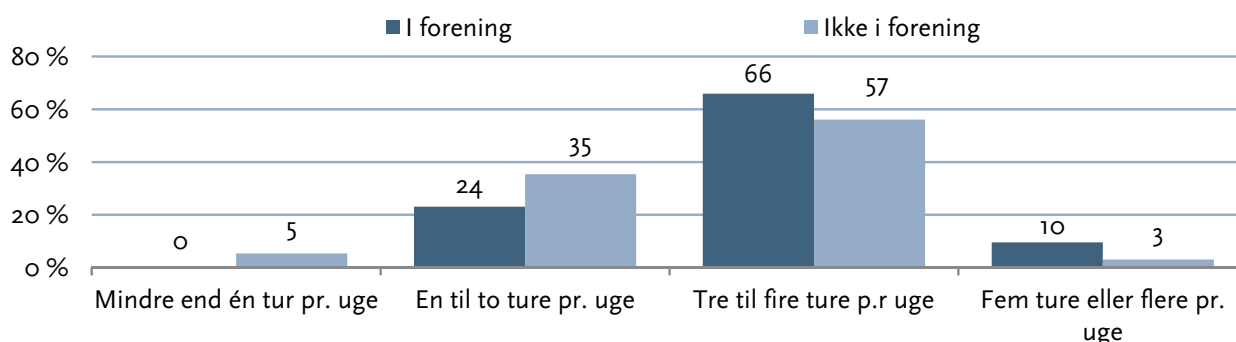
En sammenligning med tennisspillerne fra tennisundersøgelsen i 2009 viser da også, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen i forhold til tennisspillere må betegnes som ret aktive. Blandt de aktive tennisspillere spillede kun 13 pct. tennis tre gange om ugen eller mere.

Og kigger man blandt de idrætsaktive generelt ifølge 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007', angiver 42 pct. at dyrke sport eller motion mindst tre gange om ugen (Pilgaard, 2008, p. 41).

Så selvom mange motionsløbere har en travl hverdag, finder de tid til at komme af sted ret ofte på ugebasis. En del af forklaringen herpå skal findes i, at motionsløb til forskel fra tennis er meget fleksibelt og kan udøves, når tiden er til det og lige uden for hjemmet. Motionsløbere er hverken afhængige af at skulle finde en at være aktiv med eller af en særlig facilitet. Det spiller formentligt en rolle for, at motionsløbere kommer ret ofte af sted.

Målt på træningshyppighed er foreningsløbere de mest aktive motionsløbere. To ud af tre foreningsløber løber tre ture eller flere mere om ugen, mens det modsat kun er lidt mere end hver anden ikke-foreningsløber, der løber så ofte (se figur 56).

**Figur 56: Foreningsmedlemmer træner oftere på ugebasis end respondenter, der ikke er medlem af en forening (pct.)**



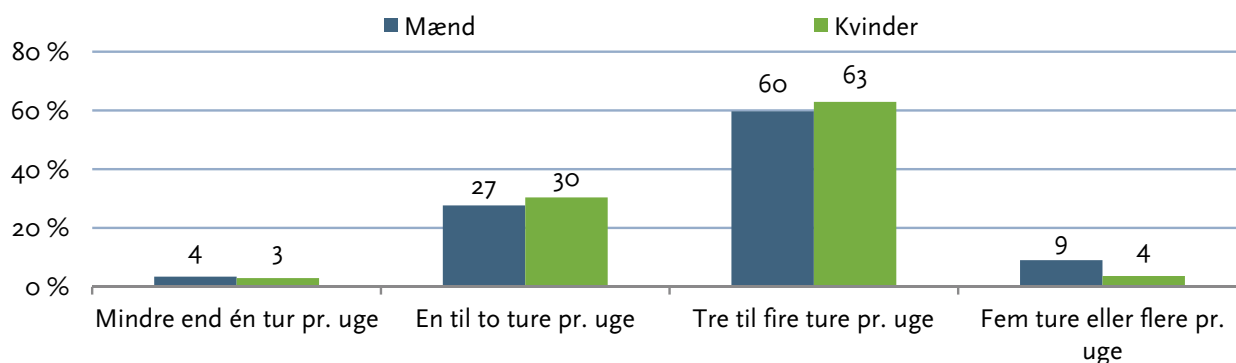
*Fordelingen af foreningstilknytning inden for antal træningsture pr. uge.*

Således tyder det ud fra træningshyppighed på, at foreningsløbere er mere ihærdige motionsløbere end ikke-foreningsløbere.

Mænd og kvinder træner stort set lige hyppigt på ugebasis. Dog træner lidt flere mænd (9 pct.) end kvinder (4 pct.) fem eller flere gange om ugen (se figur 57).



**Figur 57: Mænd og kvinder træner stort set lige ofte på ugebasis (pct.)**

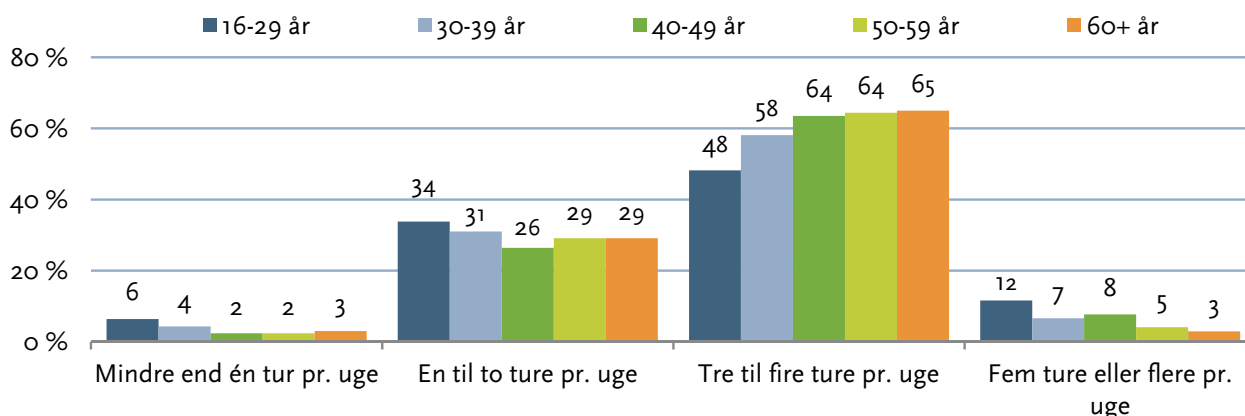


*Fordelingen af køn i forhold til antal træningsture pr. uge.*

Samlet set tyder det dog på, at mænd og kvinder går lige meget op i deres træning.

De ældre respondenter på 40 år eller derover dyrker oftere motionsløb end yngre. Forskellen opstår især i forhold til at løbe tre til fire ture om ugen. Dog findes de meget dedikerede løbere, som løber mindst fem ture om ugen, især blandt 16-29-årige løbere (se figur 58).

**Figur 58: Det er især de ældre respondenter over 40 år, der løber tre eller fire ture om ugen (pct.)**



*Fordelingen respondenterne ud fra alderskategorierne i forhold til træningsture pr. uge.*

Alderens betydning for træningshyppighed på ugebasis hænger fint sammen med, at det specielt er ældre, som er medlem af en forening, og at foreningsmedlemmer samtidigt træner hyppigere.

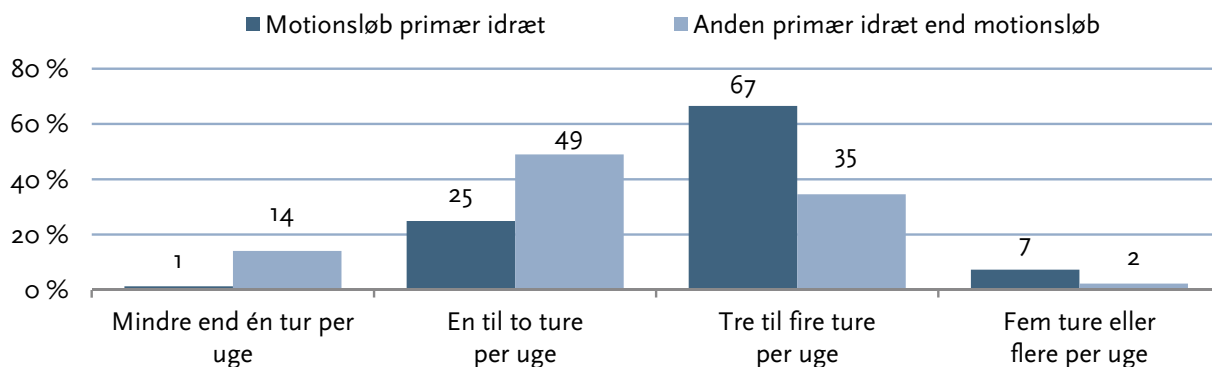
Derudover er det også de ældste respondenter, som har mest fritid i hverdagen. Det manifesterer sig blandt andet ved, at de ældre respondenter kommer oftere ud at løbe end de yngre.

Respondenter med motionsløb som deres primære idræt dyrker oftere motionsløb end folk med en anden primær idræt end motionsløb.

Forskellene skinner specielt igennem ved et kig på andelen, som dyrker motionsløb tre til fire gange om ugen. Næsten dobbelt så mange respondenter med motionsløb som primær idræt kommer af

sted tre til fire gange om ugen, og mere end tre gange så mange kommer af sted fem eller flere gange om ugen sammenlignet med respondenter, der har en anden idræt end motionsløb som den primære (se figur 59).

**Figur 59: Respondenter med motionsløb som primær idrætsgren løber ofte på ugebasis (pct.)**



*Fordelingen respondenterne ud fra forholdet til andre idrætsgrene (motionsløb primær idræt/anden primær idræt) i forhold til antal træningsture pr. uge.*

Dette er altså endnu en indikation af, at de mest dedikerede motionsløbere også løber oftest.

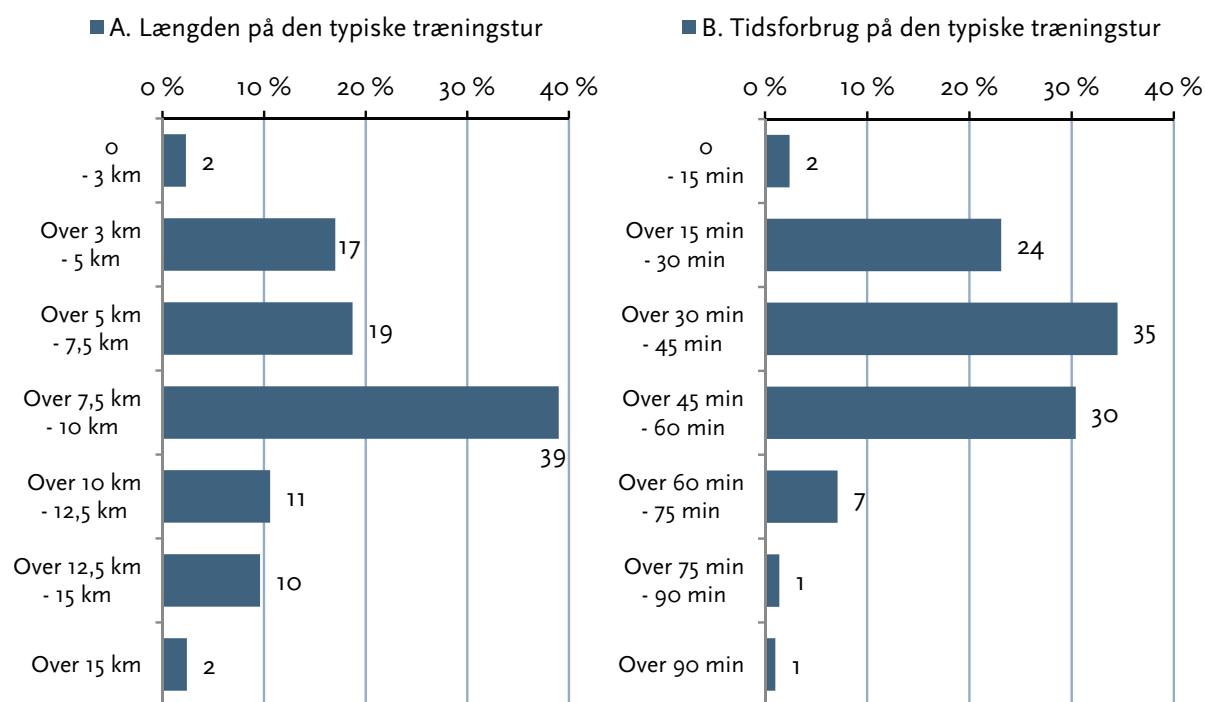
### Træningslængde, tidsforbrug og løbehastighed

Med de væsentligste karakteristika omhandlende antal år som motionsløber og træningshyppighed afdækket følger nu fokus på selve udøvelsen af motionsløb og herunder, hvor langt respondenterne løber på en typisk træningstur, hvor meget tid de bruger, og hvor hurtigt de løber.

Som det fremgår af figur 60 A og B, løber 39 pct. af respondenterne i motionsløberundersøgelsen over 7,5 km, men ikke længere end 10 km på deres typiske løbetur (over 7,5-10 km), og 35 pct. bruger over 30 minutter, men ikke mere end 45 minutter på deres typiske løbetur (over 30-45 minutter).

Figur 60 A og B viser også variation mellem respondenterne i forhold til træningslængde og tidsforbrug på deres typiske træningstur ud fra deres foreningstilknytning, køn og alder. Disse sammenhænge er i fokus nedenfor.

Figur 6o A og B: Flest respondenter løber på deres typiske løbetur over 7,5-10 km og bruger over 30-45 minutter på den. Variationen er mindst på tidsforbrug sammenlignet med længde (pct.)



Fordelingen af respondenterne på længde på den typiske træningstur og varighed på den typiske træningstur.

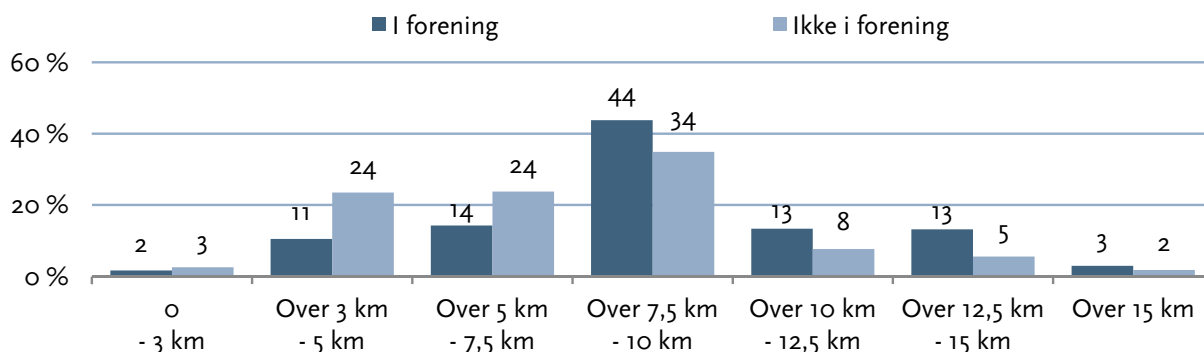
Kigger man på variationen mellem længde og tidsforbrug på en typisk træningstur, viser det sig, at variationen mellem respondenterne er størst i forhold til, hvor langt de løber.

65 pct. af respondenterne tilrettelægger deres typiske træningstur tidsmæssigt, så den varer en halv til en hel time. Meget få respondenter bruger mindre end 15 minutter eller mere end en time på deres typiske løbetur (se figur 6oB).

### Foreningsløbere løber længere

Foreningsløbere løber længere end ikke-foreningsløbere, og næsten hver anden foreningsløber løber over 7,5-10 km på deres typiske træningstur. Til sammenligning kommer kun godt hver tredje ikke-foreningsløber ud på samme distance. På de endnu længere distancer er andelen af foreningsløbere sammenlignet med ikke-foreningsløbere mere udtalt, og andelsmæssigt findes der næsten dobbelt så mange foreningsløbere som ikke-foreningsløbere, der løber over 10-12,5 km og over 12,5-15 km på en typisk træningstur (se figur 61).

**Figur 61: Næsten hver andet foreningsmedlem har en typisk træningstur på over 7,5-10 km. Foreningsmedlemmers typiske træningstur er længere end respondenter, der ikke er medlem af en forening (pct.)**

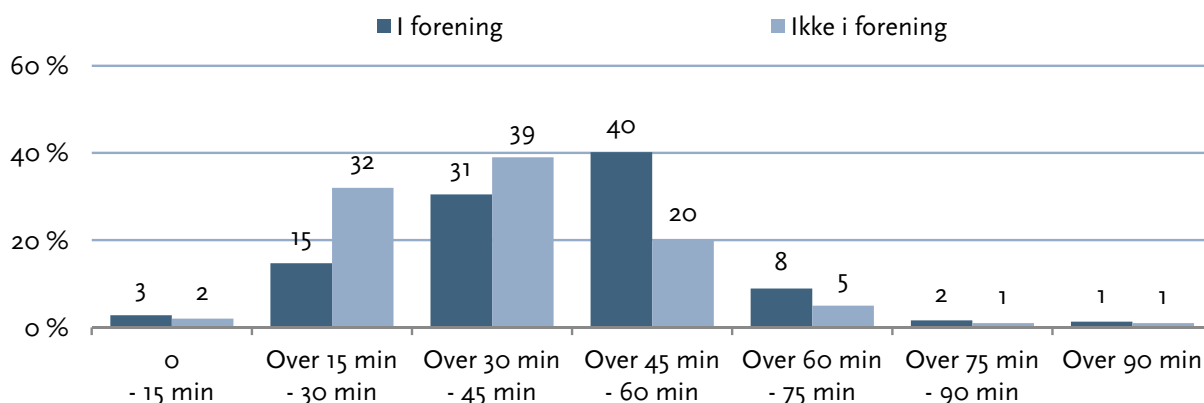


*Fordelingen af respondenterne ud fra foreningstilknytning i forhold til længden på den typiske træningstur.*

På dette område synes foreningsløberne således at skille sig markant ud ved at gøre mere ud af deres træning end ikke-foreningsløbere. Det kunne indikere, at der mellem foreningsløbere og ikke-foreningsløbere er forskel på, hvor meget de går op i motionsløb, som vi også så det i forhold til træningshyppighed på ugebasis.

Også målt på tidsforbrug på den typiske træningstur skiller foreningsløberne sig ud fra ikke-foreningsløbere ved at bruge noget længere tid. Dobbelt så mange foreningsløbere bruger over 45-60 minutter på deres typiske træningstur i forhold til ikke-foreningsløbere (se figur 62).

**Figur 62: Flest foreningsmedlemmer har en typisk træningstur på over 45-60 minutter. Varigheden af foreningsmedlemmers typiske træningstur er længere end respondenter, der ikke er medlem af en forening (pct.)**

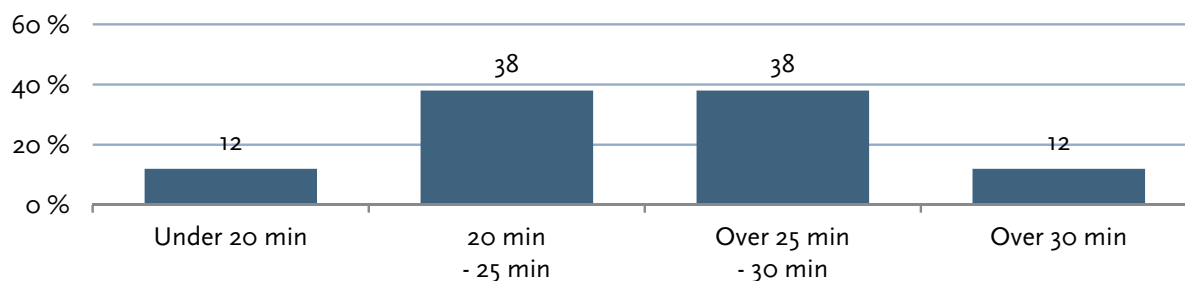


*Fordelingen af respondenterne ud fra foreningstilknytning i forhold til varighed på den typiske træningstur.*

Forskellene mellem de to grupper er mindre, end tilfældet er for længden på den typiske træningstur. Det skyldes til dels en sammenhæng med respondenternes løbehastighed, som vi skal se nedenfor.

Respondenterne i motionsløberundersøgelsen er set under ét relativt hurtige løbere, og hver anden respondent kan tilbagelægge fem km på 25 minutter eller mindre (se figur 63).

**Figur 63: Langt størstedelen af respondenterne bruger mellem 20–30 minutter på at gennemføre fem km (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra antal træningsture pr. uge.*

En sammenligning med en række tilfældigt udvalgte arrangerede motionsløb på fem km afholdt de seneste år bekræfter, at respondenterne sammenlignet med andre motionsløbere i Danmark er hurtige løbere<sup>63</sup>.

I de udvalgte arrangerede motionsløb deltog 2.375 motionsløbere (55 pct. mænd/45 pct. kvinder)<sup>64</sup>, og 23 pct. af deltagerne brugte over 30 minutter på at tilbagelægge de fem km. Altså en markant højere andel end de 12 pct. blandt respondenterne i motionsløberundersøgelsen, som til sammenligning også bruger over 30 minutter på fem km.

En del færre deltagere i de udvalgte motionsløb kan sammenlignet med respondenterne i motionsløberundersøgelsen tilbagelægge de fem km på 25 minutter eller derunder. For løbsdeltagerne i de udvalgte løb er det 45 pct., mens det for respondenterne i motionsløberundersøgelsen er 50 pct.

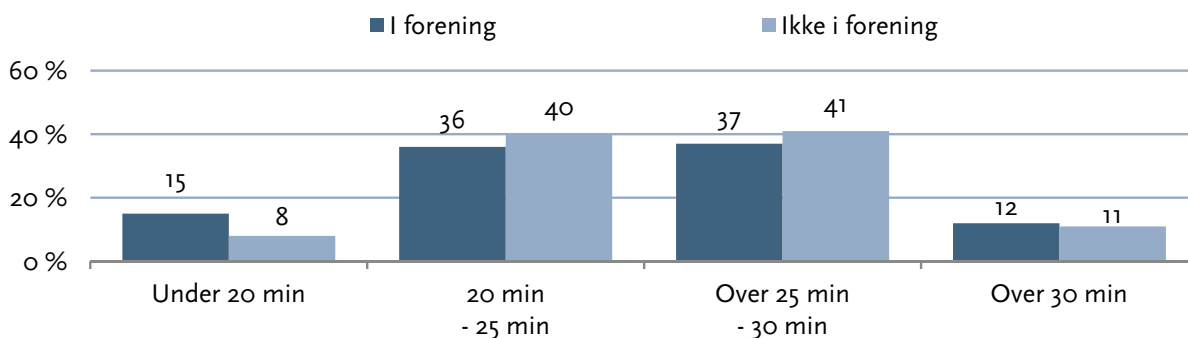
Sammenligningerne skal dog tages med visse forbehold. Deltagerne i de arrangerede motionsløb har reelt fået målt deres tid, mens deltagerne i motionsløberundersøgelsen selv er blevet bedt om at angive, hvor hurtigt de kan løbe fem km. Det er ikke utænkeligt, at visse respondenter har angivet tidligere tiders meritter eller blot overvurderer egne evner.

Foreningsløbere og ikke-foreningsløbere løber stort set lige hurtigt på fem km. Dog kan en del flere foreningsløbere gennemføre fem km på mindre end 20 minutter sammenlignet med ikke foreningsløbere (se figur 64).

<sup>63</sup> De udvalgte løb er Änglamarkløbet (2011), MINI Havneløb (2011), HSOK's kvindeløb (2007), Landbyløbet i Egedal (2011) og Mandeløbet Aalborg Motion (2008).

<sup>64</sup> Deltagerne i de udvalgte løb har samme kønsrepræsentation, som respondenterne i motionsløberundersøgelsen. Aldersmæssigt er mindre end 100 deltagere i løbene under 16 år og spiller en mindre rolle i relation til sammenligning af løbehastighed.

**Figur 64: Der er kun små forskelle i løbehastighed mellem foreningsmedlemmer og respondenter, der ikke er medlem af en forening (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra foreningstilknytning i forhold til varighed af den typiske træningstur.*

Den større andel af meget hurtige løbere i foreningsregi skyldes formentligt, at foreningerne rummer flere konkurrenceløbere og dedikerede motionsløbere.

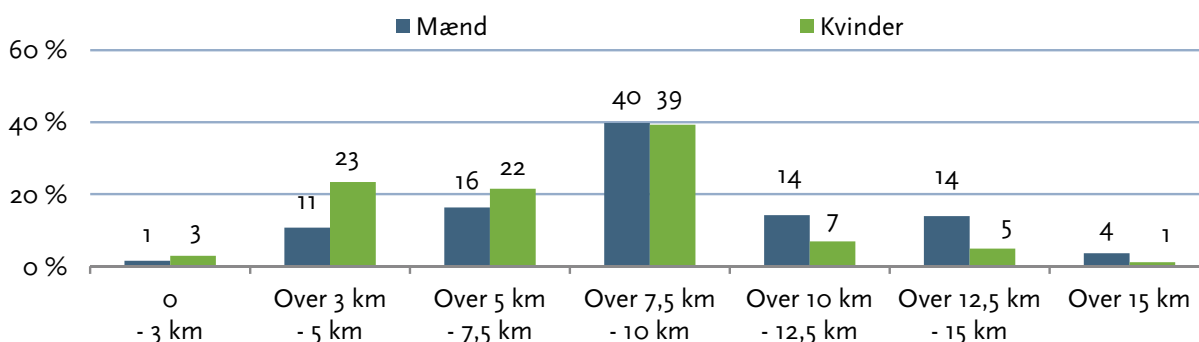
Med udgangspunkt i forskellene mellem foreningsløbere og ikke-foreningsløbere ud fra tidsforbrug og længde på den typiske træningstur kunne det forventes, at der ville være lignende forskelle i relation til løbehastighed. En væsentlig årsag til, at dette ikke er tilfældet, er, at der i foreninger findes relativt set flere ældre løbere end blandt ikke-foreningsløbere. Som det senere skal illustreres, er løbehastighed på fem km stærkt sammenhængende med alder, idet de ældste løbere generelt bruger længere tid på fem km end yngre.

Sammenfattende er de primære forskelle mellem foreningsløbere og ikke-foreningsløbere altså, at foreningsløberne generelt har en lidt længere typisk træningstur og bruger lidt mere tid end ikke-foreningsløbere.

### Mænd og kvinder bruger lige meget tid på træning

De mandlige respondenter løber generelt længere end de kvindelige på deres typiske træningstur. Næsten tre ud af fire mænd (72 pct.) løber længere end 7,5 km på deres typiske træningstur, mens det tilsvarende kun gælder lidt over halvdelen af alle kvinderne (52 pct.) (se figur 65).

**Figur 65: Det er specielt de mandlige respondenter, som har en typisk træningstur, der er længere end 10 km (pct.)**

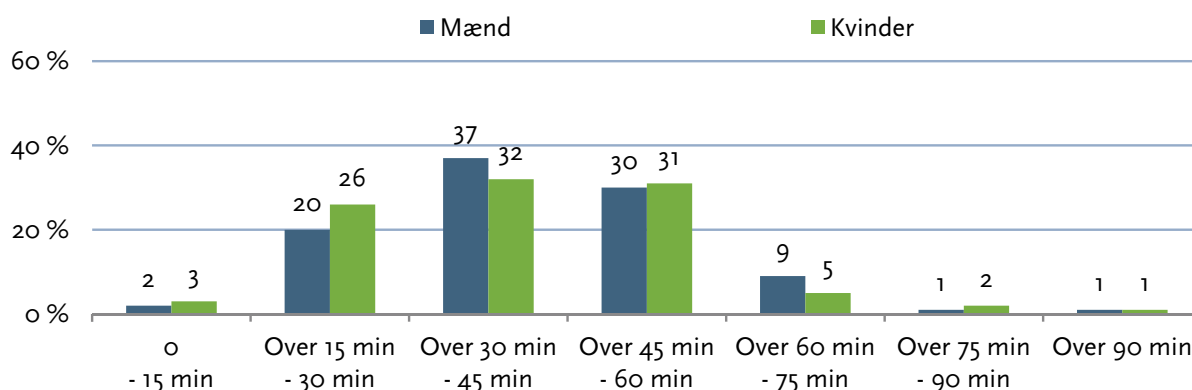


*Fordelingen af respondenterne ud fra køn i forhold til længden af den typiske træningstur.*

En sammenligning mellem køn og foreningstilknytning viser, at der er større variation mellem foreningsløbere og ikke-foreningsløbere end mellem mænd og kvinder.

Analyser af mænd og kvinders tidsforbrug på den typiske træningstur viser da også, at mænd og kvinder stort set bruger lige lang tid. Lidt flere kvinder har dog en typisk træningstur på over 15-30 minutter, mens lidt flere mænd bruger over 30-45 minutter og over 60-75 minutter (se figur 66).

**Figur 66: Mænd bruger lidt længere tid på deres typiske træningstur, men forskellene er ret små mellem mænd og kvinder (pct.)**



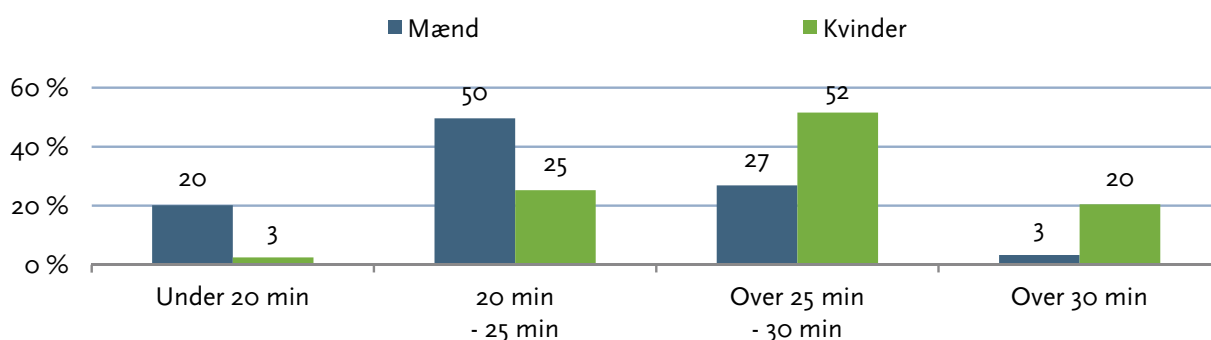
*Fordelingen af respondenterne ud fra køn inden for varigheden af den typiske træningstur.*

Samlet er billedet dog, at mænd og kvinders tidsforbrug på deres typiske træningstur er ret ens. Det indikerer sammen med de relativt set små forskelle i relation til længden på den typiske træningstur mellem mænd og kvinder, at der ikke er forskel på, hvor meget mænd og kvinder går op i motionsløb.

Der kan således ikke findes en markant forskel mellem mænd og kvinder i relation til længde og tidsforbrug på den typiske træningstur, som tilfældet f.eks. var det mellem foreningsløbere og ikke-foreningsløbere. Det tyder derfor på, at mænd og kvinder træner lige ihærdigt.

De mandlige respondenter løber dog markant hurtigere end de kvindelige. Som det fremgår af figur 67 kan hver anden mand (50 pct.) tilbagelægge fem km på 20-25 minutter, mens lidt mere end halvdelen af kvinderne bruger over 25-30 minutter.

**Figur 67: Mænd tilbagelægger i gennemsnit fem km fem minutter hurtigere end kvinder (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra køn i forhold til løbehastighed på 5 km.*

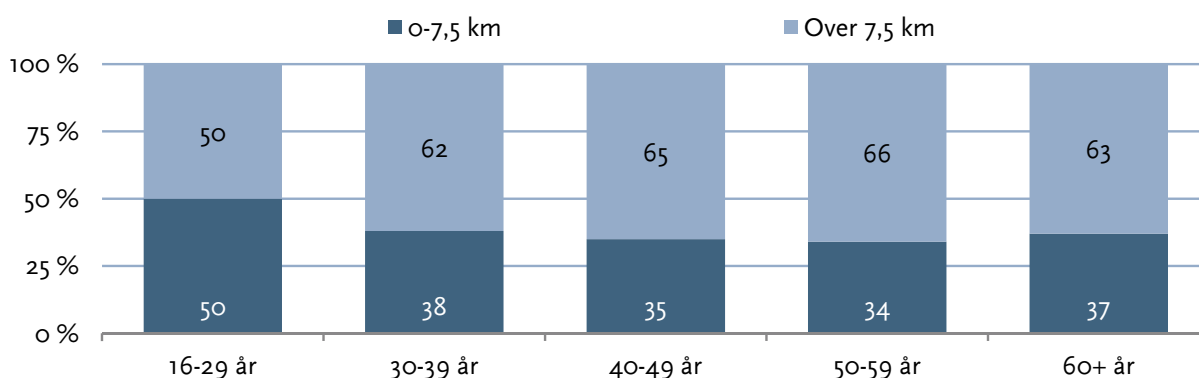
Sammenfattende eksisterer der forskelle mellem kvinder og mænd specielt målt på løbehastighed og i nogen grad på distancen af den typiske træningstur, men den relativt begrænsede forskel i tidsforbrug på den typiske træningstur indikerer, at kønnenes løbevaner kun varierer i mindre grad.

### De ældre bruger mest tid på deres typiske træningstur

De yngste respondenter under 30 år løber kortere på deres typiske træningstur sammenlignet med de ældre respondenter på 30 år eller derover.

50 pct. af respondenterne under 30 år løber højst 7,5 km på den typiske træningstur, mens hovedparten af respondenterne på 30 år eller derover løber længere end 7,5 km på deres typiske træningstur (se figur 68).

**Figur 68: De yngste respondenter under 30 år løber kortere på deres typiske træningstur sammenlignet med ældre på 30 år eller derover (pct.)**



*Fordelingen af respondenter ud fra længden på den typiske træningstur inden for alderskategorierne.*

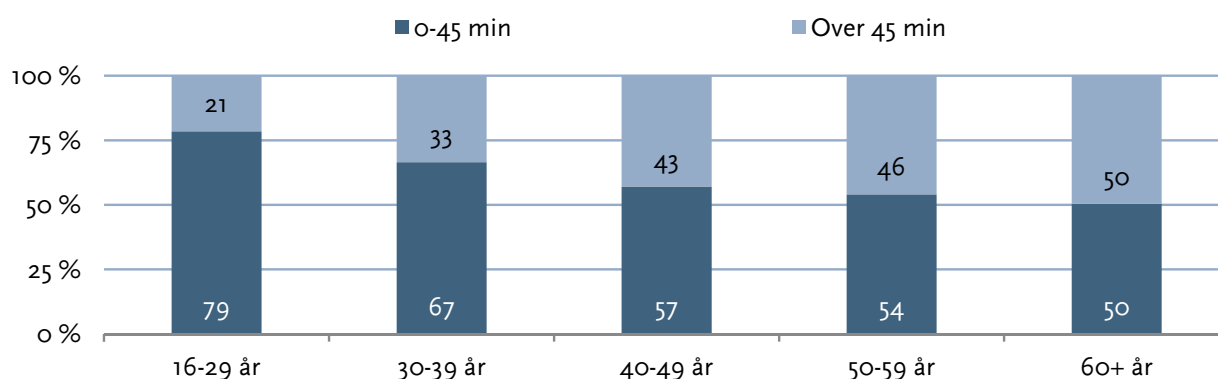
For aldersgrupperne på 30 år eller derover er det mellem 62 og 66 pct., som løber længere end 7,5 km på deres typiske træningstur.

Den begrænsede variation målt på distancen på den typiske træningstur er interessant, da analyser af tidsforbrug viser, at ældre bruger markant længere tid end yngre på deres typiske træningstur.



En opdeling af respondenterne på, om de bruger henholdsvis mere eller mindre end 45 minutter på den typiske tur, viser, at godt otte ud af ti unge under 30 år bruger mindre end 45 minutter på en typisk tur, mens det for respondenter på 40 år eller derover kun gælder ca. hver anden løber (se figur 69).

**Figur 69: Det er specielt ældre på 40 år eller derover, som bruger mere end 45 minutter på deres typiske træningstur (pct.)**



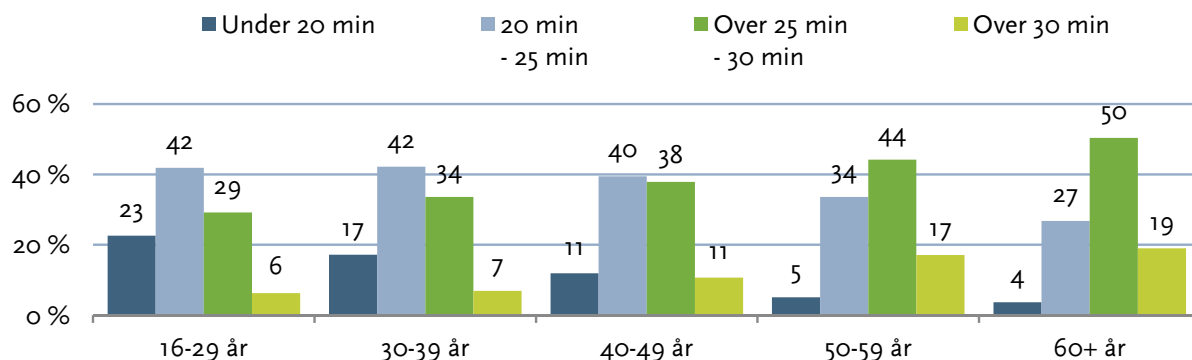
*Fordelingen af respondenter ud fra varigheden på den typiske træningstur inden for alderskategorierne.*

Det indikerer, at alder er ret afgørende for, hvor lang tid en motionsløber bruger på sin typiske træningstur. Forskellene mellem ung og gammel kan hænge sammen med livsvilkårene, som er knyttet til de forskellige aldersgrupper samt fysiologi i den forstand, at ældre respondenter, som det vises nedenfor, er langsommere løbere end yngre. Med den lille variation på længde af den typiske træningstur specielt mellem respondenter på 40 år eller derover bliver hastighed afgørende for, hvor lang tid respondenterne er ude at løbe på deres typiske tur.

Derudover har de ældre også mere tid i hverdagen til fritidsaktiviteter, og måske derfor er det dem, der bruger længst tid på deres typiske træningstur.

Selvom de yngste respondenter bruger færrest minutter på deres typiske træningstur, er de noget hurtigere løbere end de ældre. Og tendensen mellem alder og løbehastighed synes at være, at jo ældre respondenterne bliver, desto længere tid skal der til for at tilbagelægge fem km (se figur 70).

Figur 70: De yngste respondenter er hurtigst på fem km (pct.)



*Fordelingen af respondenter ud fra løbehastighed på 5 km inden for alderskategorierne.*

Som tilfældet var med køn og løbehastighed, spiller fysiologiske faktorer en væsentlig rolle her. Og på den måde fortæller løbehastighed nok ikke så meget om den enkelte respondents træningsiver.

Forskellene i relation til alder er vigtige at have for øje, da de kan være en indikation på, at yngre løbere gerne vil løbe hurtigt på relativt kort tid, dvs. mere effektivt, mens ældre derimod foretrækker – eller er måske tvunget til? – et lidt mere moderat tempo og derfor tidsmæssigt bruger længere tid på deres typiske træningstur.

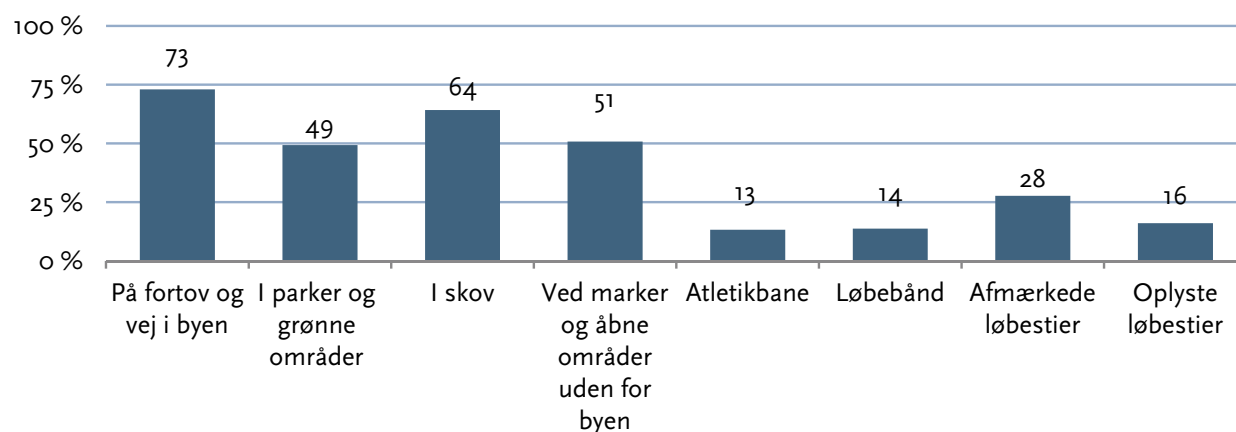
Forskellene på foreningsløbere og ikke-foreningsløbere skyldes derimod ikke løbehastighed, og derfor er foreningsløberes større tidsforbrug på den typiske træningstur formentlig et udtryk for, at de træner mere ihærdigt end ikke-foreningsløbere.

### Motionsløbere vil løbe i naturen

Fra at kigge på træningslængde, tidsforbrug og løbehastighed er fokus nu på at undersøge, hvor respondenterne løber.

Klart flest respondenter løber på fortov og veje i byer. Inden for den seneste måned har tæt ved tre ud af fire respondenter løbet her, men også løb i skov og andre grønne områder som parker eller ved marker og åbne områder uden for byen er populært (se figur 71).

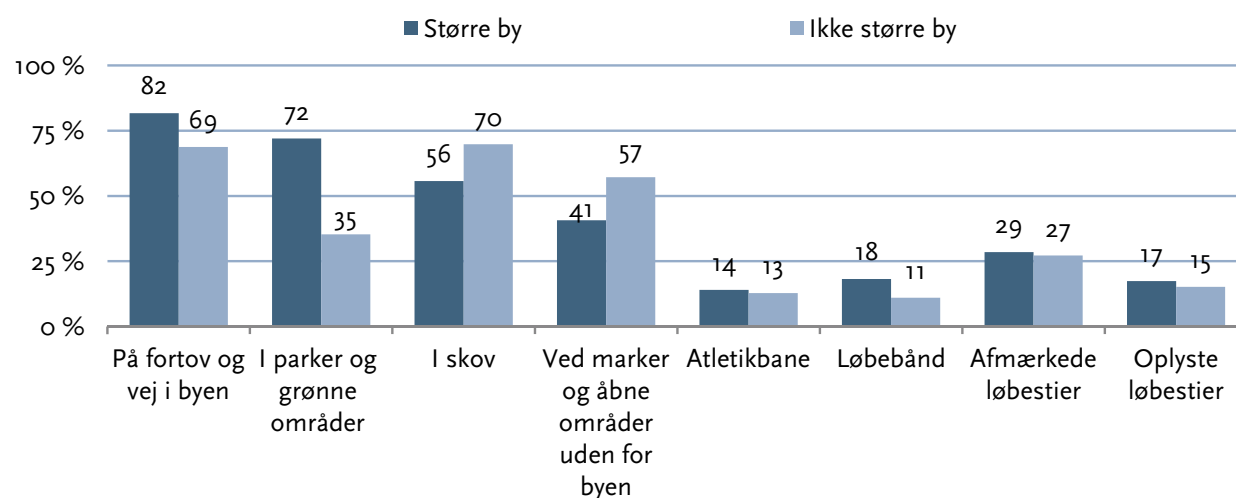
**Figur 71: Fortov og vej i byer er det mest benyttede løbested (pct.)**



*Fordelingen af respondenter ud fra løbesteder.*

En ret afgørende faktor, når respondenterne skal vælge løbested, er deres bopæl, og folk i større byer løber i højere grad på fortov og veje i byen og i parker og grønne områder end folk, som ikke er bosat i større byer. Disse løber mere i skov og ved åbne marker og områder uden for byen (se figur 72).

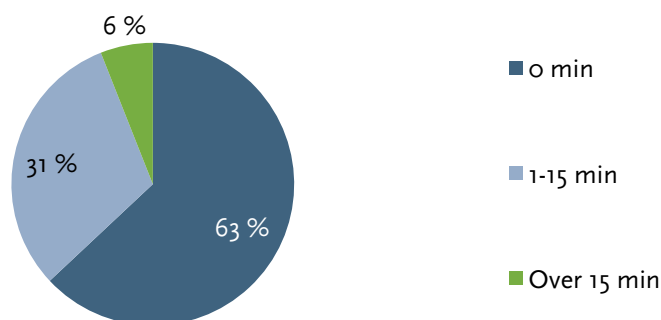
**Figur 72: Respondenter bosat i større byer løber oftere på fortov og veje i byer og i parker og grønne områder end respondenter bosat andre steder (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra bopæl inden for løbesteder.*

Langt de fleste respondenter (63 pct.) starter deres løberute fra hjemmet (se figur 73). Det forklarer til en vis grad forskellene i valg af løbested mellem folk bosat i og uden for større byer.

**Figur 73: Langt størstedelen af respondenterne har ingen transporttid til deres oftest benyttede løberute og starter f.eks. hjemmefra**

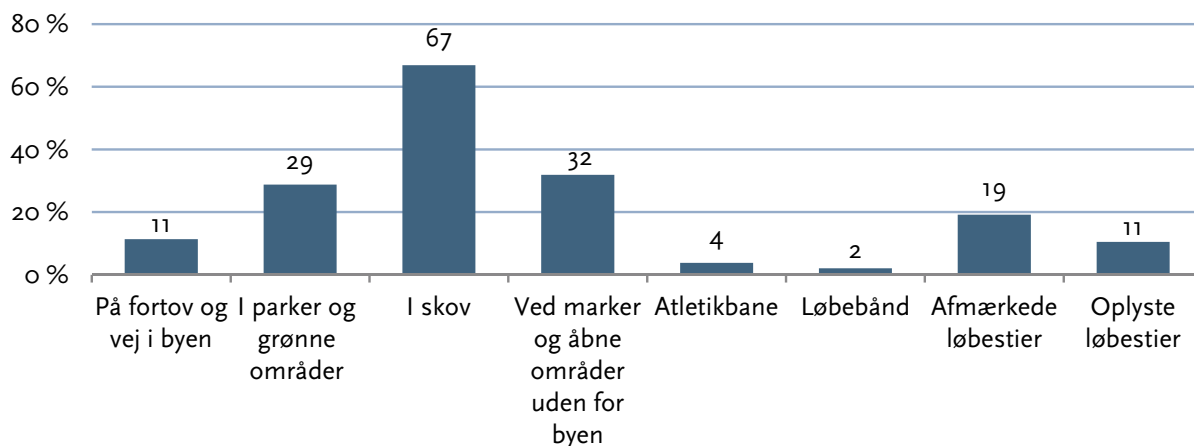


*Fordelingen af respondenter ud fra transporttid til deres oftest benyttede løberute.*

På den måde er lokalområdet helt afgørende for, hvor motionsløbere løber. I den forbindelse tyder det på, at nogle respondenter er utilfredse med de muligheder, som deres lokalområde tilbyder.

Hvis respondenterne selv kunne vælge, ville de nemlig helst løbe i skov. Ud over skoven står andre naturprægede områder som parker og åbne områder uden for byen højest på respondenternes ønskeseddel over løbesteder (se figur 74).

**Figur 74: Respondenternes foretrukne løbesteder er naturen (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra deres foretrukne løbested(er). Respondenterne blev bedt om at vælge op til to løbesteder.*

Respondenterne blev i spørgeskemaet spurgt, om de løber for at komme ud i naturen. Og det er der faktisk hele 81 pct., som gør. Naturen og oplevelser i naturen er med andre ord vigtige for respondenterne.

Det er i den forbindelse bemærkelsesværdigt, at meget få respondenter foretrækker at løbe på fortov og veje i byer, som ellers er det mest benyttede. Det tyder på, at motionsløbere gerne vil have andre muligheder for at løbe end dem, der findes i dag.

### **Afmærkede løbestier og Kløverstiprojektet**

Et blandt flere aktuelle forsøg på at imødekomme motionsløberes ønske om i højere grad at bruge naturen til at løbe i er det såkaldte Kløverstiprojekt, som er et samarbejde mellem Friluftsrådet og en række udvalgte kommuner i Danmark.

Kløverstiprojektet har til formål skabe afmærkede løbestier og derved tilgodese de mange danskere, som bruger naturen til at dyrke motion i. Fra efteråret 2011 etableres derfor mere end 400 stier i 100 danske byer, som inddeles i farvekoder efter deres længde, som det er kendt fra skiløjper (Forsberg, 2010).

Kigger man midlertidigt på, hvor mange af respondenterne der i dag bruger afmærkede løbestier, er det kun lidt under en tredjedel, og umiddelbart er afmærkede løbestier således ikke blandt de mest benyttede løbesteder. Og til trods for at afmærkede løbestier primært findes i områder uden for de større byer, spiller geografien ingen rolle for anvendelsen af dem for motionsløberundersøgelsens respondenter (se figur 71 og 72).

Om afmærkede løbestier de kommende år bliver blandt motionsløberes foretrukne løbesteder, er svært at afgøre og afhænger blandt andet af, hvordan Kløverstiprojektet og lignende projekter udvikler sig. Selvom der geografisk ikke findes forskelle i anvendelse mellem folk bosat i større byer og udenfor, så indikerer respondenternes korte transporttid til deres oftest benyttede løberute, at skal Kløverstier blive en succes, så skal de fordeles godt ud over det danske land.

Manglende Kløverstier vil dog ikke afholde de dedikerede motionsløbere fra at løbe, og de vil løbe, selvom de kun har fortov og veje. Men måske kan markerede grønne ruter inspirere løbere, som endnu ikke er så dedikerede, til at løbe.

En årsag til, at kun 19 pct. har ytret ønske om afmærkede løbestier, er muligvis, at respondenterne kun kunne angive to steder, de helst ville løbe (se figur 74). Afmærkede løbestier hører måske ikke til blandt de to øverst prioriterede løbesteder hos respondenterne. En anden årsag kan være, at kendskabet til afmærkede løbestier blandt visse motionsløbere er ret begrænset, hvorfor en del respondenter ikke har svaret, at de gerne vil løbe her.

Under alle omstændigheder fremstår det dog som en udfordring at skabe de rette naturmæssige rum til motionsløbere specielt i byområder, hvor det selvsagt kan være svært direkte at skabe skov eller andre grønne områder at løbe i. Der kan derfor være behov for, at der på linje med Kløverstiprojektet laves projekter, som satser på at forbedre og optimere løbemulighederne for motionsløbere i større byer. I stedet for naturstier kan der tænkes i, hvordan motionsløbere kan tilgodeses gennem ruter uden forhindringer som lyskryds og lignende ved eksempelvis at lave tunneler.

### **Opsummering – Motionsløberes løbevaner**

Analyserne i dette afsnit har vist, at motionsløberundersøgelsens respondenter er ret aktive motionsløbere. Mere end 61 pct. af respondenterne løber tre til fire ture om ugen, og 39 pct. løber over 7,5 til 10 km på deres typiske løbetur.

Modsat tilfældet med køn, så spiller foreningstilknytning en rolle for, hvor meget respondenterne træner. Generelt er respondenterne, som er medlem af en forening, mere aktive end respondenter, som ikke er medlem af en forening.

Respondenternes foretrukne løbested er naturområder som f.eks. skov, parker eller åbne landområder. Langt hovedparten af respondenterne løber dog ikke disse steder, hvilket primært skyldes det område, de bor i. Respondenterne bruger ikke lang tid på at transportere sig til deres oftest benyttede løberute, og derfor er f.eks. skov ikke blandt de mest benyttede løbesteder. Det er derimod fortove og veje i byer.

## Motionsløbere og identitet

Dette afsnit beskriver motionsløbs betydning for den enkelte respondent. Ikke alle respondenter går lige meget op i motionsløb, og gennem analyser af forskellige baggrundsvariable kan man undersøge, hvad der karakteriserer de løbere, som går mest op i motionsløb i forhold til de løbere, der har det mindste engagement i motionsløb.

Afsnittet undersøger også, hvordan løbevaner varierer ud fra motionsløbernes identitet, samt hvilke faktorer der får folk til at dyrke motionsløb.

### Identitet og løbevaner

De foregående analyser har blandt andet vist, at antal år som motionsløber, træningshyppighed og tidsforbrug blandt respondenterne varierer ud fra foreningstilknytning, alder, og hvorvidt motionsløb er respondenternes primære idrætsgren.

Analyser i dette afsnit viser, at variationen mellem respondenterne på de ovennævnte variable er tæt forbundet til motionsløbs identitetsmæssige betydning for den enkelte respondent. Dette belyses i spørgeskemaet gennem tre spørgsmål, som bygger på respondenternes *egen* vurdering af motionsløbs betydning for deres identitet. Respondenterne skulle således vurdere, om de identificerer sig med andre løbere, om de er stolte af at være løber, og om de betragter sig selv som løbere.

Respondenternes svar på spørgsmålene angiver, hvor dedikerede motionsløbere de er. En dedikeret motionsløber går meget op i motionsløb og tillægger motionsløb en betydelig rolle for sin identitet. Den dedikerede motionsløber bruger en hel del tid på motionsløb med regelmæssig træning og bliver 'utilpas' eller savner at løbe, hvis der går længere tid uden aktivitet. En dedikeret motionsløber tænker ikke kun på løb, når løbeskoene er på.

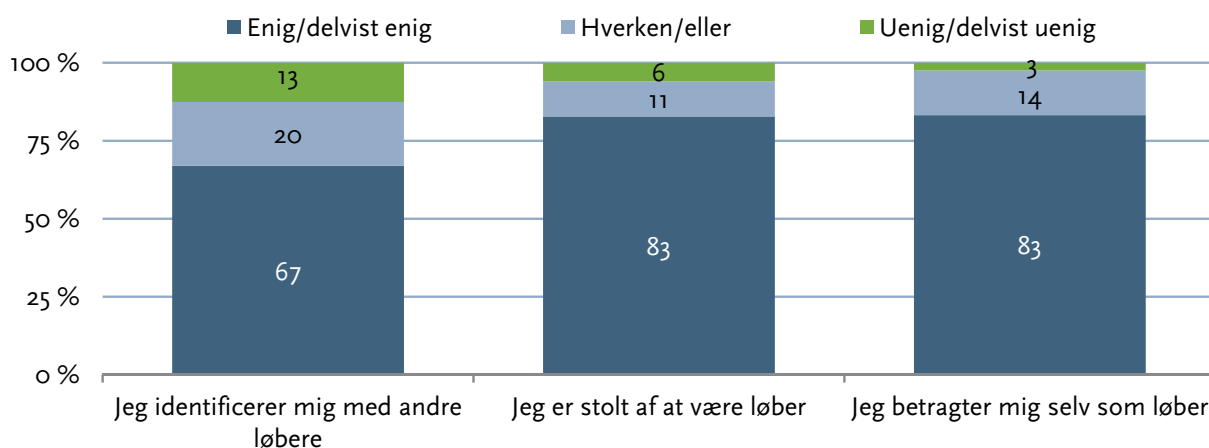
En mindre dedikeret motionsløber går ikke så meget op i motionsløb og påvirkes ikke i samme grad som en dedikeret motionsløber, hvis der går længere tid uden en løbetur, og motionsløb spiller ikke en afgørende rolle for respondentens identitet. En mindre dedikeret motionsløber tænker stort set kun på løb, når løbeskoene er på.

Det er væsentligt at få blik for motionsløbs identitetsmæssige betydning for den enkelte respondent og herunder, hvor dedikerede motionsløberne i denne undersøgelse er, da det ud over at influere på deres løbevaner også har afgørende betydning for deres behov i forbindelse med motionsløb, og hvad de efterspørger.

### Respondenterne er dedikerede løbere

Respondenterne i motionsløberundersøgelsen er generelt set dedikerede løbere. Som det fremgår af figur 75, identificerer 67 pct. af respondenterne sig med andre løbere, mens hele 83 pct. er stolte af at være løbere og betragter sig selv som løbere.

**Figur 75: Respondenterne er dedikerede motionsløbere (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra deres svar på identitetsspørgsmålene.*

Det er i den forbindelse oplagt at spørge, hvad den observerede forskel i andelen af enige i de tre spørgsmål er udtryk for.

I forbindelse med motionsløberundersøgelsen blev der afholdt to fokusgruppinterviews for blandt at undersøge motionsløbs identitetsmæssige betydning for motionsløbere. Deltagerne blev spurgt, hvordan de opfattede henholdsvis at 'identificere sig med andre løbere', 'være stolt af at være løber' og 'betragte sig selv som løber'.

Som fordelingerne i figur 75 afslører, kan de tre spørgsmål deles i to kategorier. At identificere sig med andre løbere syntes at kræve en højere dedikation hos den enkelte respondent sammenlignet med at være stolt af at være løber og at betragte sig selv som løber.

En deltager i et fokusgruppinterview gjorde i den forbindelse klart, hvorfor han selv identificerede sig med andre løbere. For ham var det helt afgørende, at han opfattede motionsløb som en form for samlet pakke i den forstand, at motionsløb for ham er mere end blot en motionsform. For ham var indholdet i pakken, at en stor del af hans omgangskreds også interesserer sig for løb, og at han fra tid til anden både løber, og at han snakker med venner om løb. Derudover bruger han også en del af sin fritid på at søge informationer/viden om motionsløb, og han tænker også over sin kost for at få det optimale ud af træningen.

Til sammenligning fremførte en anden deltager, at hun bestemt betragtede sig selv som løber, men heller ikke mere end det. For hende var motionsløb en motionsform, som hun dyrker for at holde sig sund og rask. Så selvom hun regelmæssigt dyrker motionsløb – og er stolt af det – identificerer hun sig ikke på samme måde med andre løbere. Hun så med andre ord kun sig selv som løber, når hun havde løbeskoene på.

Den umiddelbare forskel mellem de to kategorier, udsagnene kan opdeles i, er altså i tråd med spørgsmålet om dedikation over for motionsløb, at respondenter, som identificerer sig med andre løbere, tænker på motionsløb i dagligdagen og interesserer sig for det, uanset om de har løbesko-



ne på eller ej, mens folk der 'kun' er stolte af/betragter sig selv som løbere, i højere grad kun lader motionsløb fylde noget i hverdagen, når de har løbeskoene er på.

Fordelingen på de tre spørgsmål fortæller således, at ikke alle respondenter tillægger motionsløb lige stor betydning for deres identitet. Stort set alle respondenter er enige/delvist enige i at være stolte af at være løbere (83 pct.) og betragter sig selv som løbere (83 pct.), mens en del færre (67 pct.) identificerer sig med andre løbere (se figur 75).

At så mange respondenter tillægger motionsløb en stor identitetsmæssig rolle afspejler formentligt ikke virkeligheden, men skyldes snarere, at motionsløberundersøgelsens respondenter udgør et særligt dedikeret udsnit af motionsløbere i Danmark. Det hænger til dels sammen med undersøgelsens indsamlingsmetode, som har sikret, at relativt mange foreningsløbere, der netop hører til de mest dedikerede motionsløbere, har deltaget. Og til dels at det generelt må forventes, at undersøgelser som denne i højere grad besvares af respondenter med en interesse i emnet.

Man skal altså have in mente, at motionsløberundersøgelsens respondenter i høj grad må formodes at finde motionsløb spændende, når resultaterne senere skal fortolkes til motionsløbere generelt.

#### **Hvad kendetegner den dedikerede motionsløber?**

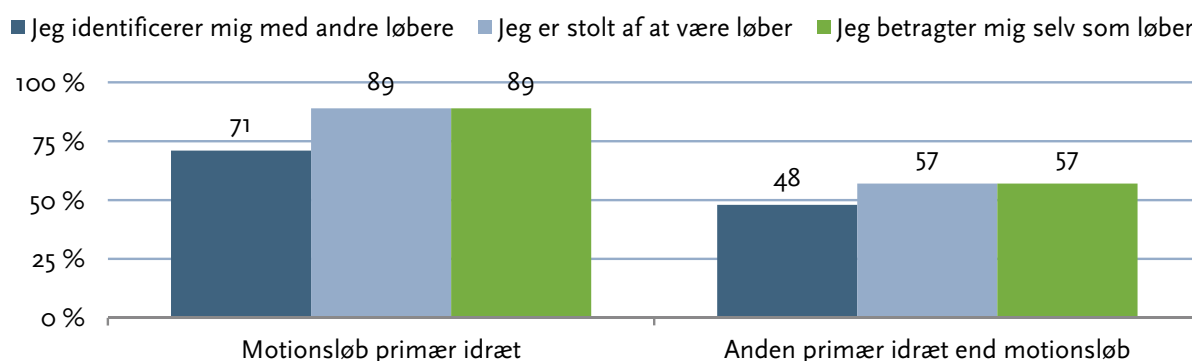
Billedet af en samling meget dedikerede respondenter bekræftes til dels også af, at langt størstedelen (82 pct.) af undersøgelsens respondenter har motionsløb som deres primære idræt. Set i lyset af, at næsten hver tredje respondent (62 pct.) også dyrker mindst én anden idrætsgren regelmæssigt ved siden af motionsløb, er det en høj andel.

Generelt er motionsløb en idrætsgren, som ofte udøves sammen med andre idrætsgrene. Tal fra 'Sport og motion i danskernes hverdag' viser, at hele ni ud af ti motionsløbere inden for det seneste år har dyrket en anden idrætsgren/-aktivitet ud over motionsløb, og generelt set dyrker motionsløbere i den brede danske befolkning i højere grad også andre idrætsgrene/-aktiviteter ud over motionsløb, end tilfældet er det for respondenterne i motionsløberundersøgelsen (Pilgaard, 2009). Forskellen er som nævnt med til at tegne et billede af, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen er mere dedikerede motionsløbere end den typiske danske motionsløber.

Det kan tyde på at forestillingen om, at motionsløb primært fungerer som en form for suppleringsidræt for andre sportsgrene som eksempelvis fodbold, håndbold eller badminton, er ikke gældende for motionsløberundersøgelsens respondenter.

Det er derfor ikke overraskende, at respondenter med motionsløb som primær idrætsgren tillægger løb markant større betydning for deres identitet end respondenter med en anden primær idrætsgren end løb (se figur 76).

**Figur 76: Respondenter med motionsløb som deres primære idrætsgren tillægger motionsløb en større betydning for deres identitet end respondenter med en anden primær idrætsgren (pct.)**



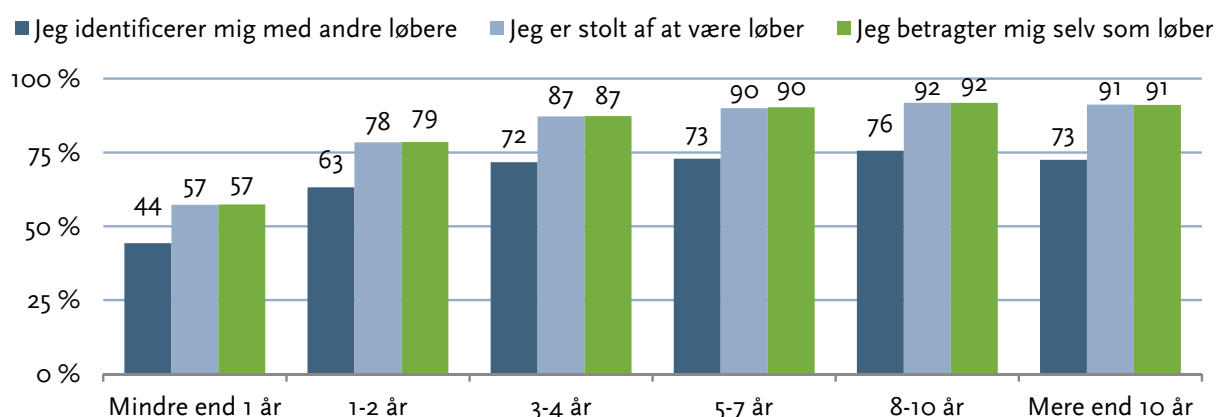
*Fordelingen af respondenterne ud fra enige i identitetsspørgsmålene inden for forhold til motionsløb (motionsløb primær idræt/anden primær idræt).*

Sammenlignes de 82 pct. af respondenterne med motionsløb som primær idræt med de 18 pct., som har en anden primær idrætsgren end motionsløb, viser figur 76, at andelen af enige respondenter på de tre identitetsspørgsmål er markant højere for respondenter med motionsløb som primær idræt sammenlignet med respondenter med en anden primær idrætsgren.

Der er således mellem 23 til 32 procentpoint flere respondenter med motionsløb som primær idræt i andelen af enige/delvist enige på de tre identitetsspørgsmål sammenlignet med respondenter med en anden primær idrætsgren end motionsløb.

Respondenter, som har dyrket motionsløb i tre eller flere år, tillægger generelt motionsløb en større identitetsmæssig betydning end respondenter, der har løbet i to år eller mindre.

**Figur 77: Respondenter, som har løbet i tre år eller flere, tillægger motionsløb den største betydning for deres identitet (pct.)**



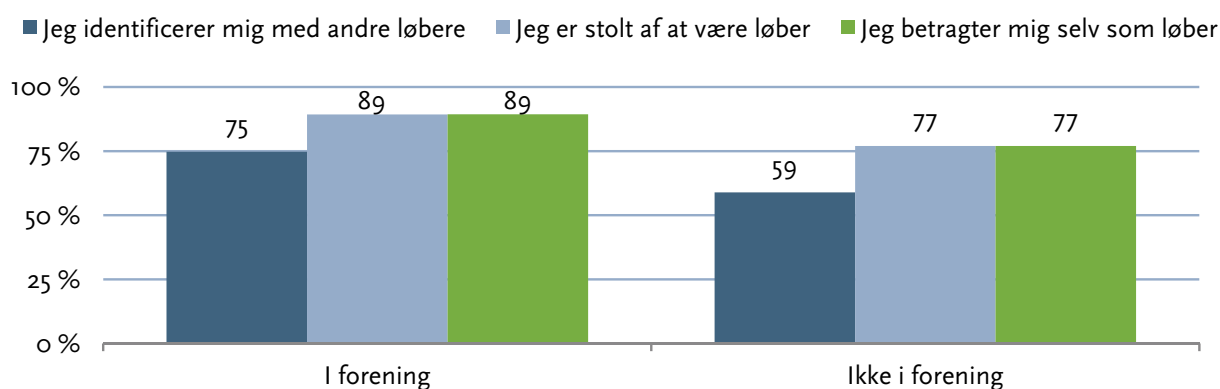
*Fordelingen af respondenterne ud fra enige i identitetsspørgsmålene i forhold til antal år som motionsløber.*

Som det fremgår af figur 77 vurderer respondenter med mindst tre år bag sig som motionsløber i markant højere grad, at motionsløb har betydning for deres identitet end respondenter med kortere tid bag sig som motionsløber.

Det tyder med andre ord på, at det tager to-tre år at udvikle sig til 'løber', hvor man tillægger løb stor betydning i hverdagen og identificerer sig med det at være motionsløber.

Foreningsløbere tillægger i markant højere grad motionsløb en identitetsmæssig betydning end ikke-foreningsløbere (se figur 78).

**Figur 78: Foreningsmedlemmer tillægger motionsløb en større betydning for deres identitet, end respondenter som ikke er medlem af en forening (pct.)**



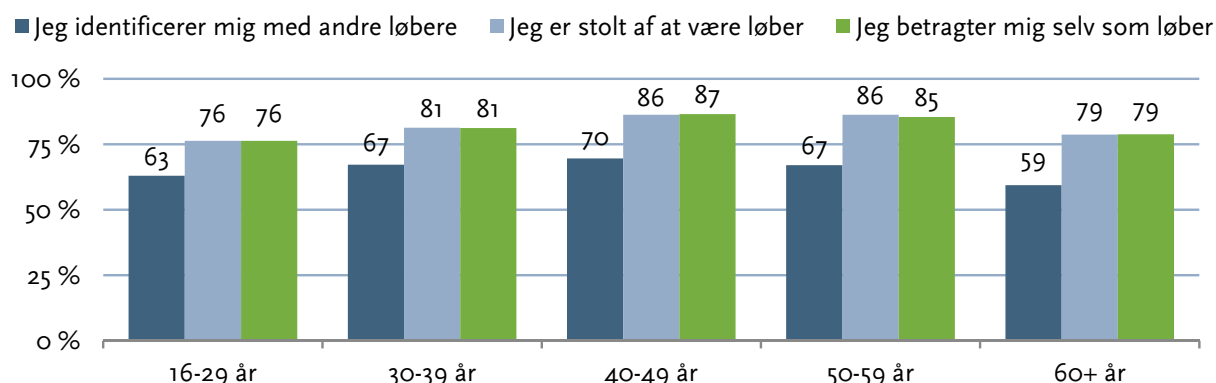
*Fordelingen af respondenterne ud fra enige i identitetsspørgsmålene inden for foreningstilknytning.*

Der er henholdsvis mellem 16 og 12 procentpoint flere foreningsløbere, som er enige i de tre spørgsmål omhandlende identitet sammenlignet med ikke-foreningsløbere, og det er således ikke kun målt på de faktiske løbevaner, at foreningsløbere er mere dedikerede. Det gælder således også, når de bliver spurgt om det.

Selvom mænd, som tidligere vist, gennemsnitligt har dyrket motionsløb i flere år end kvinder, er mænd ikke mere dedikerede motionsløbere end kvinder. Snarere omvendt. I forhold til de tre spørgsmål om identitet findes en lidt større andel kvinder sammenlignet med mænd, som identificerer sig med andre løbere, er stolte af at være løbere og betragter sig selv som løbere.

De mest dedikerede motionsløbere findes blandt de 40-59-årige respondenter (se figur 79).

**Figur 79: De 40-59årige er de mest dedikerede motionsløbere blandt respondenterne (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra enige i identitetsspørgsmålene inden for alderskategorierne.*

Samlet set er tendensen på tværs af de tre spørgsmål, at de yngre respondenter under 29 år og de ældste på 60 år eller derover vurderer motionsløbs betydning for deres identitet relativt ens og tillægger motionsløb mindre betydning end de 30-59årige (se figur 79).

Et kig på sammenhængen mellem motionsløbs betydning for identiteten hos den enkelte respondent og løbehypighed viser, at de mest ihærdige respondenter på ugebasis også er de respondenter, som tillægger motionsløb den største betydning for deres identitet (se tabel 10).

**Tabel 10. De respondenter, som tillægger motionsløb størst betydning for deres identitet, løber oftest**

	Løbehypighed	Uenig	Hverken eller	Enig
Jeg identificerer mig med andre løbere	0-2 ture pr. uge	20 %	28 %	52 %
	3 ture pr. uge eller flere	9 %	17 %	74 %
Jeg er stolt af at være løber	0-2 ture pr. uge	12 %	21 %	67 %
	3 ture pr. uge eller flere	2 %	6 %	92 %
Jeg betragter mig selv som løber	0-2 ture pr. uge	12 %	21 %	67 %
	3 ture pr. uge eller flere	2 %	6 %	92 %

*Fordelingen af respondenterne ud fra enige i identitetsspørgsmålene i forhold til antal træningsture pr. uge.*

Hele 74 pct. af de respondenter, som løbere tre eller flere ture per uge, identificerer sig med andre løbere, mens det til sammenligning kun gælder for 52 pct. af de løbere, som løber to eller færre gange om ugen.

Også i forhold til at være stolt af at være løber og betragte sig selv som løber er andelen markant højere blandt de respondenter, som løber tre eller flere ture om ugen sammenlignet med dem, der løber to eller færre ture om ugen.

## Identitetsskala

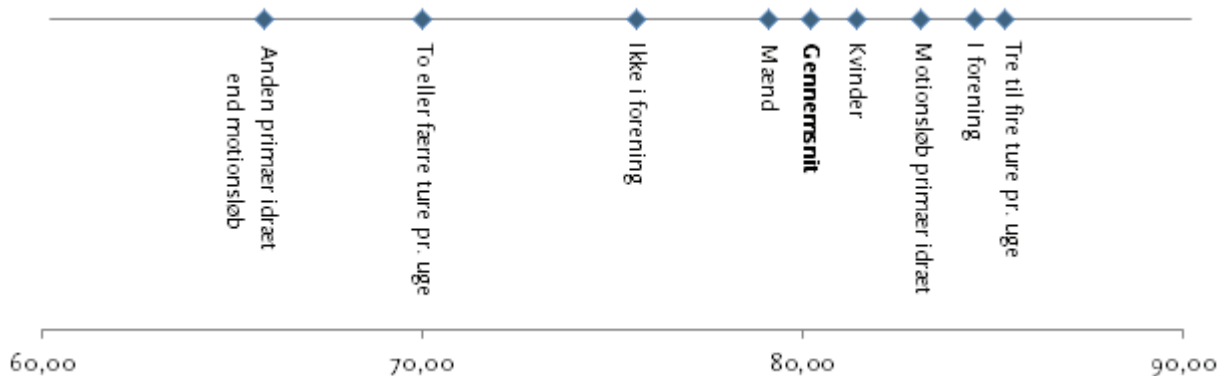
Ovenstående gennemgang viser en sammenhæng mellem motionsløbs identitetsmæssige betydning og respondenternes løbevaner, idet de respondenter, som tillægger motionsløb den største identitetsmæssige betydning, samtidig har motionsløb som primær idrætsgren, har dyrket motionsløb i flest år, er mest tilbøjelige til at være foreningsmedlemmer og løber oftest på ugebasis.

Disse sammenhænge giver anledning til at konstruere en identitetsskala fra 0 til 100 på baggrund af de tre identitetsspørgsmål. Værdien 100 gives til de mest dedikerede respondenter, som både er enige i at identificere sig med andre løbere, er stolte af at være løbere og betragter sig selv som løbere. Modsat gives de mindst dedikerede respondenter, der er uenige i alle tre spørgsmål, værdien 0.

På den måde afspejler skalaen en relativværdi for, hvor meget identitet den enkelte respondent tillægger motionsløb.

Figur 80 viser identitetsskalaen i forhold til en række centrale løbe- og baggrundsvariable hos respondenterne samt den samlede gennemsnitsværdi for alle respondenterne (79,99). Placeringen af de forskellige løbe- og baggrundsvariable på skalaen fortæller deres sammenhæng med respondenternes identitet.

**Figur 80: At have motionsløb som primær idræt spiller en stor rolle for at tillægge motionsløb en betydning for identiteten**



*Placeringen af forskellige løbevariable/baggrundsvariable på identitetsskalaen.*

Eksempelvis fremgår det af figur 80, at respondenter, der løber to eller færre ture om ugen, gennemsnitligt scorer 69,78 på identitetsskalaen, mens respondenter, der løber tre eller flere ture om ugen, gennemsnitligt scorer 85,13 på skalaen. Det betyder, at respondenter med tre eller flere ture om ugen tillægger motionsløb en større betydning for deres identitet end respondenter med to eller færre ture om ugen.

Netop forskellen mellem at løbe to eller færre ture om ugen og tre eller flere fortæller noget om, hvor stor en *betydning* antal ture på ugebasis har for identiteten. Gennemsnitligt scorer responden-

ter, der løber tre eller flere ugentlige ture, 15,35 point højere end respondenter med to eller færre ture.

Jo større afstanden er mellem variablerne, desto større er deres betydning for identiteten. På den måde er det muligt at vurdere, hvilken betydning de enkelte variable har i forhold til hinanden. Forskellen mellem kvinder og mænd er på 2,28 point og ret begrænset. Det indikerer, at kvinder og mænd ikke vurderer motionsløbs rolle for identiteten specielt forskelligt.

Modsat synes foreningstilknytning ikke at være uden betydning, og foreningsløbere scorer gennemsnitligt 8,87 point højere end ikke-foreningsløbere.

Den største forskel på identitetsskalaen findes mellem respondenter med motionsløb som primær idræt og respondenter med en anden primær idræt. Her er forskellen på 17,27 point.

Samlet set betyder det, at den mest betydningsfulde variabel af de ovenstående i forhold til identitets betydning for den enkelte respondent er, om motionsløb er den primære idræt eller ej.

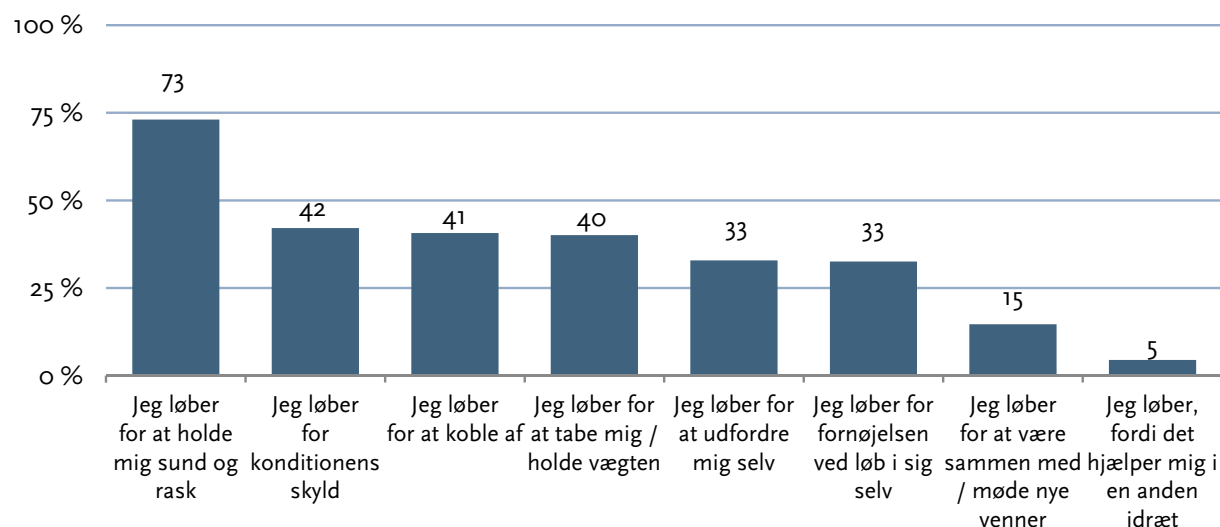
### **Motiver for at dyrke motionsløb**

Ud over at spørge ind til motionsløbs betydning for respondenternes identitet blev der også spurgt ind til motiver for at dyrke motionsløb.

Det er interessant at undersøge, om motiverne for at dyrke motionsløb varierer i forhold til køn, alder, foreningstilknytning, forhold til andre idrætsgrene og antal år med motionsløb, da det er med til at skabe øget forståelse for, hvem den typiske motionsløber er. Derfor kigger analyser nu nærmere på, hvordan motiverne for at dyrke motionsløb hænger sammen med identitet og placerer sig på identitetsskalaen. Er der med andre ord visse motiver for at løbe, som specielt tiltaler dedikerede motionsløbere?

Det vigtigste motiv for at dyrke motionsløb for respondenterne er at løbe for at holde sig sund og rask. Hele 73 pct. af respondenterne angiver netop dette motiv for at dyrke motionsløb (se figur 81).

Figur 81: Det vigtigste motiv for at dyrke motionsløb er for at holde sig sund og rask (pct.)



*Fordelingen af respondenterne ud fra deres motiver for at dyrke motionsløb.*

I det hele taget fylder sundhedsrelaterede motiver meget, når respondenterne skal angive, hvorfor de løber. Også det andet og det fjerde mest valgte motiv for at løbe er sundhedsrelateret.

Generelt viser undersøgelser af folks motiver for at dyrke idræt da også, at sundhed spiller en stor rolle. En undersøgelse af godt 4.500 aktive kommercielle fitnesskunder i Danmark foretaget af Idrættens Analyseinstitut viser, at sundhedsrelaterede motiver spiller en stor rolle for at dyrke fitness. Blandt fitnesskunderne var de tre væsentligste motiver for at melde sig ind i et fitnesscenter ønsket om en bedre fysisk form, kropsligt velvære og en flottere og mere veltrænet krop (Kirkegaard, 2010, p. 78).

En undersøgelse fra 1999 af Laila Ottesen og Bjarne Ibsen foretaget på Institut for Idræt på Københavns Universitet af lidt mere end 3.000 idrætsaktive inden for mere end 50 forskellige idrætsgrene viser også, at sundhedsrelaterede motiver spiller en stor rolle. Det mest valgte motiv for at dyrke idræt blandt de deltagende respondenter var at dyrke idræt for at få brugt sin krop og for at holde sig sund og rask (91 og 84 pct.). 84 pct. angiver også, at de dyrker idræt, fordi det er rart/sjovt (Ottesen & Ibsen, 1999, pp. 37-38).

Selvom ingen af undersøgelserne er repræsentative<sup>65</sup>, så giver de et billede af, at sundhed er et af de afgørende motiver for at dyrke idræt. Om sundhed er blandt de væsentligste motiver for at dyrke idræt/motion er dog svært præcist af afklare. Til trods for at undersøgelsen af Ottesen og Ibsen også spørger til, om idræt dyrkes fordi det er sjovt/rart, så findes der samlet set kun et begrænset antal kvantitative studier i Danmark, som fokuserer på andre motiver end de sundhedsrelaterede. Det skyldes til dels en diskussion om, hvorvidt det overhovedet er muligt at spørge ind til folks

<sup>65</sup> Undersøgelsen af Ottesen og Ibsen fokuserer på at undersøge regionale forskelle i Danmark, og repræsentativitet er i den henseende blevet nedprioriteret for netop at opnå regionale forskelle. Ottesen & Ibsen, 1999, p. 11.

motiver for at dyrke idræt. Modsat findes en del studier med udgangspunkt i en mere kropskulturel og kvalitativ tilgang, som er for omfattende at beskrive i denne rapport (se f.eks. Oplevelse og iscenesættelse af Reinhard Stelter, 1995). Disse studier undersøger blandt andet, hvilken rolle faktorer som selviscenesættelse og glæde spiller som motiv for at dyrke idræt.

Endelig viser en større europæisk undersøgelse af mere end 3.500 motionsløbere foretaget af sko- og tøjproducenten Asics også, at de to primære årsager til at dyrke motionsløb er, at holde sig 'fit' og for at tabe vægt<sup>66</sup>. I det følgende fokuseres på analyser af sundhedsrelaterede motivers betydning for at løbe hos respondenterne.

### **Sundhed spiller en vigtig rolle for de fleste motionsløbere**

Ud over at løbe for at holde sig sund og rask løber en stor del af respondenterne også for konditionens skyld (42 pct.) og/eller for at tabe sig/holde vægten (40 pct.) (se figur 81).

Stort set alle respondenter løber således i en eller anden grad for sundhedens skyld. Som tabel 11 viser, er det samlet set kun 6 pct. af alle respondenterne, som ikke har angivet mindst ét af de tre sundhedsmæssige motiver som bevæggrund for at dyrke motionsløb, og hele 73 pct. løber på grund af enten ét eller to af de tre sundhedsmæssige motiver (se tabel 11).

**Tabel 11: Stort set alle respondenter løber på grund af et sundhedsmæssigt motiv**

	Ingen	Ét	To	Tre (alle)
Andel respondenter	6 %	37 %	46 %	11 %

*Fordelingen af respondenterne ud fra antal sundhedsmotiver for at dyrke motionsløb.*

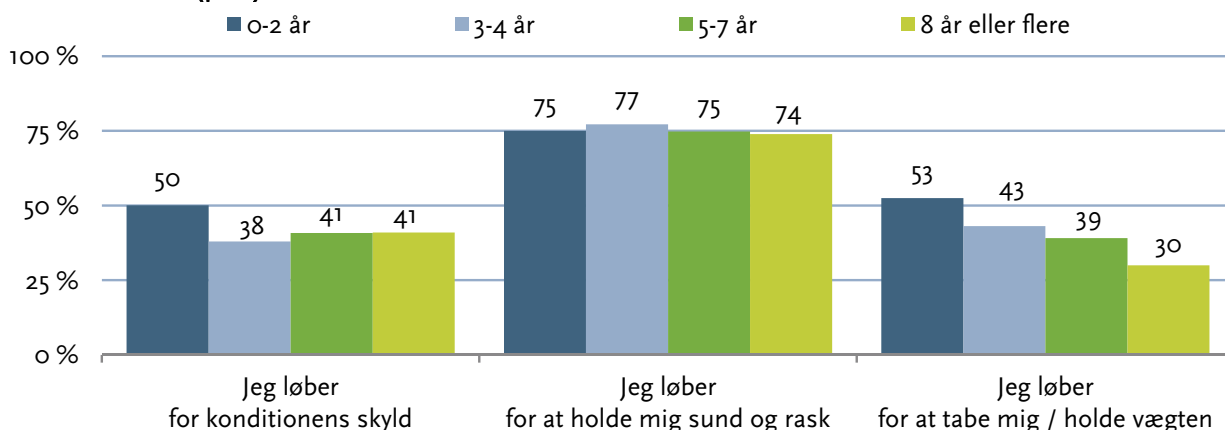
Selvom tilslutningen til de tre sundhedsperspektiver generelt er stort, varierer de i betydning for respondenterne blandt andet ud fra antal år med motionsløb, løbehyppighed og længde på den typiske løbetur.

Hvis man kigger på antal år med motionsløb, viser figur 82, at det specielt er respondenter med få år bag sig som motionsløbere, der enten løber for konditionens skyld eller for at tabe sig/holde vægten. Modsat er motivet 'at løbe for at holde sig sund og rask' stabilt på tværs af antal år som motionsløber.

<sup>66</sup> Den nærmere undersøgelse kan ses her: [http://everythingaboutrunning.asics.eu/eu\\_eu/reasons-to-run-for-the-european-runner/why-do-we-run/](http://everythingaboutrunning.asics.eu/eu_eu/reasons-to-run-for-the-european-runner/why-do-we-run/) Undersøgelsen er også brugt i Maarten van Bottenburg et. al's rapport 'Don't miss the next boat' (Bottenburg et al., 2011, p. 12).



**Figur 82: At løbe for at tabe sig/holde vægten tiltaler specielt respondenter, der har løbet i relativt kort tid (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra antal år som motionsløber i forhold til sundhedsmotiver til at dyrke motionsløb.*

Den tydeligste forskel mellem respondenterne ud fra antal år med motionsløb findes i relation til at dyrke motionsløb for enten at tabe sig/holde vægten, som i høj grad får respondenter med få år som motionsløber i løbeskoene, mens vægtmotivet spiller en noget mindre rolle for de mere erfarne.

Mere end hver anden respondent med to eller færre år bag sig med motionsløb løber for at tabe sig/holde vægten, mens det blandt respondenter med otte eller flere år bag sig med motionsløb til sammenligning er mindre end hver tredje (se figur 82).

### **De mindst ihærdige respondenter løber for konditionens skyld og/eller for at tabe sig**

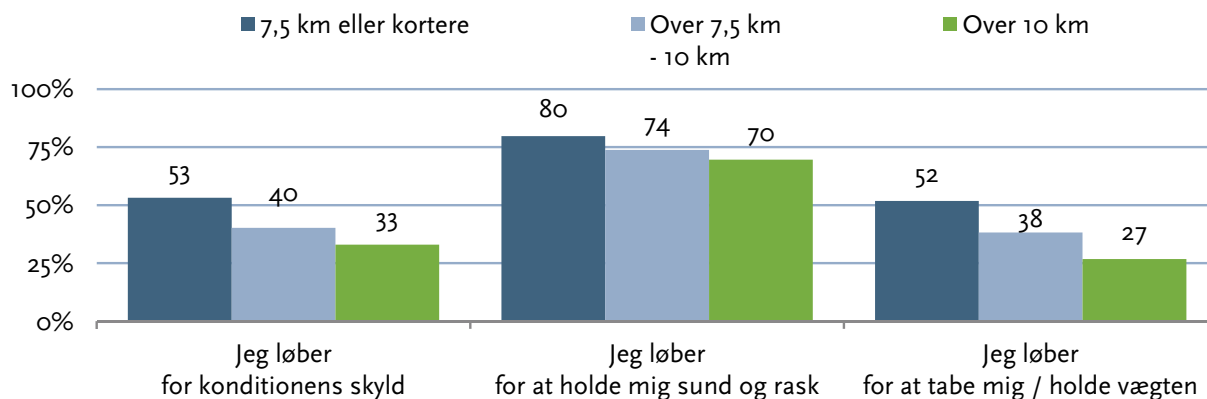
Respondenternes løbevaner spiller også en relativ stor rolle for, hvilke sundhedsmotiver respondenterne vælger. Analyser af træningshyppighedens sammenhæng med de tre sundhedsperspektiver viser, at det især er respondenter med to eller færre ture om ugen, som løber for konditionens skyld.

55 pct. af respondenterne med to eller færre ture om ugen løber for konditionens skyld, mens det for respondenter med tre eller flere ture om ugen kun er tilfældet for 38 pct.

Det samme gælder i forhold til at dyrke motionsløb for at tabe sig/holde vægten, som specielt respondenter med to eller færre ture om ugen angiver som grund til at løbe.

En inddeling af længden på den typiske træningstur i tre grupper viser, at de længst løbende respondenter generelt tillægger de sundhedsmæssige aspekter mindst betydning (se figur 83).

**Figur 83: Respondenter med en typisk træningstur på 0-7,5 km har størst tilbøjelighed til at løbe for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra længden på den typiske træningstur i forhold til sundhedsmotiver til at dyrke motionsløb.*

Igen er det specielt at løbe for konditionens skyld og at løbe for at tabe sig/holde vægten, som i begrænset omfang taltaler de mest aktive målt på længden på den typiske træningstur.

Den procentmæssige forskel mellem respondenter med en typisk løbetur på 7,5 km eller kortere over for respondenterne med en typisk tur på over 10 km, der løber for konditionens skyld, er 20 procentpoint. Kigger man på at løbe for at tabe sig/holde vægten, er forskellen endnu større og på hele 25 procentpoint (se figur 83).

Det tyder med andre ord på, at den enkelte respondents løbevaner spiller en rolle for respondenternes forhold til de sundhedsrelaterede løbemotiver. De mindst aktive respondenter målt på træningshyppighed og løbelængde løber i højere grad end de mest aktive for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten.

Det er bemærkelsesværdigt, at de, der løber længst, i mindst omfang interesserer sig for kondition, da det alt andet lige må være dem, der har den bedste kondition. Det kunne tyde på, at når man kommer op på længere distancer, skifter målet til noget andet.

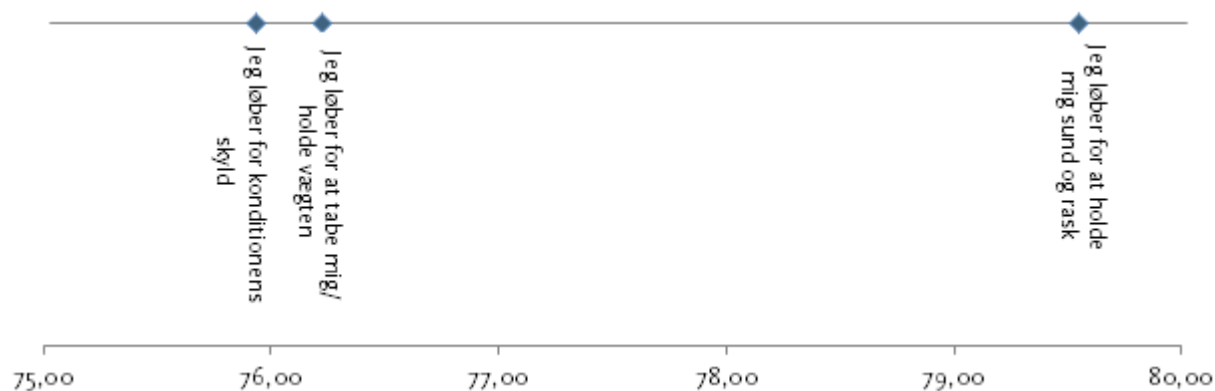
Det er ikke kun i forhold til løbevaner, at der er forskel på, hvilke sundhedsmæssige perspektiver respondenterne vælger. Et kig på foreningstilknytning og alder viser, at specielt ikke-foreningsløbere vægter at løbe for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten sammenlignet med foreningsløbere, mens det aldersmæssigt mest er de yngste og de ældste respondenter, som løber for konditionens skyld.

At løbe for at tabe sig/holde vægten varierer ikke så meget på tværs af de forskellige aldersgrupper, dog synes der at være en mindre tendens til, at 30-49-årige tillægger det en lidt større værdi end andre aldersgrupper. At løbe for at være sund og rask taltaler i noget mindre grad de yngste respondenter under 30 år, men er ellers stabil på tværs af aldersgrupper.

Variation på tværs af deltagerne i forhold til de tre sundhedsperspektiver er et udtryk for, at der er forskel på respondenternes motiver for at dyrke motionsløb ud fra løbevaner, alder og foreningstilknytning, hvilket i sidste ende er sammenfaldende med den rolle motionsløb spiller for den enkelte respondents identitet.

Som figur 84 viser, placerer de tre sundhedsrelaterede motiver for at dyrke motionsløb sig i to grupper på identitetsskalaen. At løbe for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten er i højere grad et motiv for at dyrke motionsløb blandt de respondenter, som tillægger motionsløb den mindste betydning for deres identitet.

**Figur 84: At løbe for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten er specielt vigtige motiver for at løbe hos de respondenter, der tillægger motionsløb den mindste betydning for deres identitet**



*Placeringen af sundhedsmotiver for at dyrke motionsløb på identitetsskalaen.*

Forskellene i de ovenstående værdier kan være svære helt at tolke, hvorfor et eksempel kan illustrere forskellene.

Blandt de respondenter, som er enige i henholdsvis at være stolte af at være løbere og betragter sig selv som løbere, er det i begge tilfælde kun 39 pct., som løber for at tabe sig/holde vægten, mens det til sammenligning blandt dem, der er uenige heri, er henholdsvis 60 og 59 pct. Andelsmæssigt er der således flere respondenter blandt de uenige sammenlignet med de enige, som løber for at tabe sig/holde vægten.

At løbe for at holde sig sund og rask ligger meget tæt på middelværdien for alle respondenter på 79,99, hvilket til dels afspejler, at ret mange respondenter løber ud fra disse motiver, og at dette motiv ikke afhænger specielt af respondenternes vurdering af motionsløbs betydning for identiteten.

#### **Hvad betyder det at løbe for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten?**

Med udgangspunkt i de ovenstående forskelle står det klart, at de tre sundhedsaspekter berører forskellige former for sundhed, hvilket er med til at forklare, hvorfor de varierer i betydning på tværs af respondenterne.

At løbe for at holde sig sund og rask forekommer at være et ret universelt motiv for at dyrke motionsløb hos størstedelen af respondenterne på tværs af køn, alder og foreningstilknytning. Deltagerne i de udførte fokusgruppeinterviews i forbindelse med denne undersøgelse lagde i forhold til at løbe for at holde sig sund og rask vægt på, at det i høj grad handler om at opnå en form for overordnet velvære i dagligdagen, og at sundhed i den forbindelse ikke kun handler om det fysiske, men også noget mentalt.

At løbe for at holde sig sund og rask er noget, deltagerne gør, fordi de ved og formentlig også oplever på deres krop, at motionsløb er sundt, og det er ikke en direkte respons på en allerede kendt sygdom eller sundhedstruende tilstand.

At løbe for konditionens skyld handlede for deltagerne modsat i høj grad om at føle en form for overskud i hverdagen, hvor det at løbe var med til at give lidt ekstra energi. Flere deltagere fortalte, at hvis de ikke holder sig i gang, går der ikke lang tid, før de føler sig dårligt tilpas og mangler overskud.

Tidligere blev det berørt, hvorfor det at løbe for konditionens skyld netop tiltaler de respondenter, som må antages at den have dårligst kondition. Ud fra fokusgruppedeltagernes udsagn tyder det på, at folk med dårlig kondition løber for at forbedre den, mens folk med god kondition i højere grad har andre perspektiver for deres løbekarriere.

Til forskel fra at løbe for at holde sig sund og rask spiller det at løbe for konditionens skyld på en mere konkret følelse, som en del deltagere i en eller anden grad har oplevet i kortere eller længere perioder af deres liv.

At løbe for at tabe sig/holde vægten er klart den mest konkrete og håndgribelige motiv. Flere deltagere fortalte, at de løber, så de kan spise lige det, de har lyst til. Flere deltagere fortalte også, at de var startet med motionsløb, fordi de gerne ville tabe sig både af sundheds- og udseendemæssige grunde.

Specielt i forhold til at tabe sig – og modsat det at løbe for at holde sig sund og rask – er det muligt for deltagerne selv at vurdere, om de har nået deres mål, og i den forbindelse fremførte en deltager, at da målet var nået, trådte andre motiver for at løbe tydeligere frem, og i dag betyder det med vægten faktisk ikke det store.

De tre sundhedsperspektiver dækker altså over forskellige aspekter af sundhed, som bevæger sig fra det meget overordnede og indirekte mod de mere specifikke og direkte sundhedstrusler som eksempelvis overvægt.

Der er derfor også interessant at se på, hvordan de tre sundhedsmotiver fordeler sig i forhold til respondenternes egen selvvurderede sundhed (se tabel 12).

**Tabel 12: Respondenter, som løber for at tabe sig/holde vægten, vurderer deres sundhed ringere end respondenter, der løber for konditionens skyld eller for at holde sig sunde og raske**

	Meget dårligt	Dårligt	Nogenlunde	God	Meget god
Jeg løber for konditionens skyld	0	1 %	7 %	44 %	48 %
Jeg løber for at holde mig sund og rask	0	1 %	6 %	45 %	48 %
Jeg løber for at tabe mig/holde vægten	0	1 %	10 %	51 %	38 %
Alle respondenter (n = 3.829)	0	1 %	7 %	44 %	48 %

*Fordelingen af respondenterne ud fra selv vurderet sundhed inden for sundhedsmotiver til at dyrke motionsløb.*

Det er bemærkelsesværdigt, men i tråd med fokusgruppedeltagernes forståelse af de tre sundhedsrelaterede motiver for at løbe, at andelen af respondenter med et 'meget godt' helbred er lavest blandt de respondenter, som løber for at tabe sig/holde vægten.

Det er med andre ord dér, hvor 'sundhedstruslen' er mest direkte, at respondenterne også selv vurderer deres helbred som dårligst. Der synes i forhold til helbred ikke at være forskel på at løbe for konditionens skyld og for at holde sig sund og rask.

Ud over at de forskellige sundhedsperspektiver dækker over forskellige sundhedsaspekter, er det også bemærkelsesværdigt, at sundhedsperspektiverne, som tidligere vist, specielt tiltaler respondenter, som har dyrket motionsløb i relativt få år.

Det skal formentligt ses i lyset af, at motionsløb de seneste år har gennemgået en rivende udvikling i tråd med et øget fokus i samfundet på sammenhængen mellem sundhed og motion. Når f.eks. tidligere inaktive gerne vil i gang med at dyrke idræt for sundhedens skyld, fremstår motionsløb for mange som den bedste mulighed, da det er en nem, enkel og billig løsning med mulighed for god effekt af træningen.

Ovenstående forklarer, hvorfor visse 'nye' motionsløbere tillægger disse motiver værdi, men ikke, hvorfor eksempelvis respondenter med mange år som motionsløbere ikke vægter motiverne i lige så høj grad og i stedet for andre. Det kan skyldes to ting. På den ene side kan man forestille sig, at de ydre definerede sundhedsmål enten opnås eller bliver defineret som uopnåelige gennem løb, og at respondenter der løber ud fra disse beavæggrunde stopper med at dyrke motionsløb.

Alternativt kan det skyldes, som en række fokusgruppedeltagere også fremførte, at motiver for at dyrke motionsløb forandrer sig over tid.

En række internationale studier dokumenterer, at fysisk aktivitet ofte begynder ud fra ydre motiver (med ydre belønning i form af f.eks. bedre udseende) som eksempelvis et ønske om vægttab

og/eller et bedre udseende, som med tiden gradvist falder i baggrunden til fordel for indre motiver (med indre belønning i form af f.eks. velvære/glæde) som eksempelvis glæde ved selve aktiviteten (Rose, Parfitt, & Williams, 2005; Mullan & Markland, 1997).

Det er ikke utænkeligt, at mange motionsløbere begynder med at løbe ud fra sundhedsmæssige motiver, men at andre motiver efter et stykke tid gradvist kommer til at spille en større rolle for senere at tage helt eller delvist over.

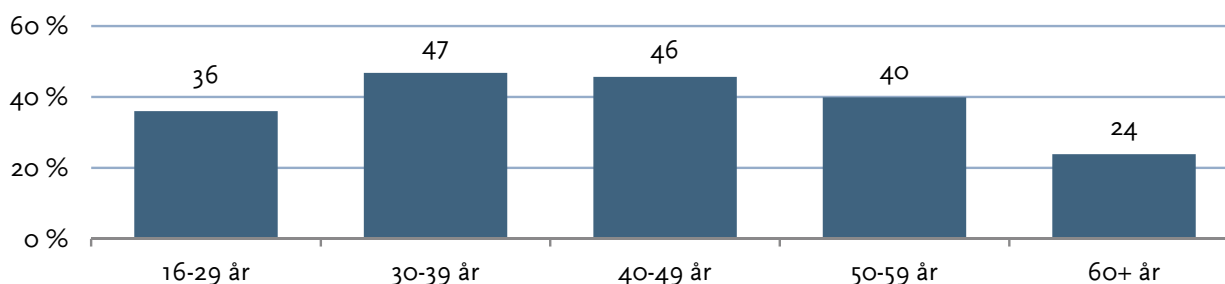
### Andre motiver for at dyrke motionsløb

Også andre motiver end de rent sundhedsmæssige spiller en rolle for, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen løber. De mest fremtrædende er at løbe for at koble af (41 pct.), at løbe for at udfordre sig selv (33 pct.) og/eller for selve fornøjelsen ved løb i sig selv (33 pct.) (se figur 81).

### At løbe for at koble af

Motionsløbs rolle som afkobling fra det travle hverdagsliv spiller den største rolle for de respondenter, som ifølge livsfaseinddelingen har den travleste hverdag, hvilket er de 30-49-årige i første og anden voksenfase. Her er det tæt ved hver anden, der løber for at koble af (se figur 85).

**Figur 85: Det er specielt de 30-49-årige, som løber for at koble af (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra at løbe for at koble af.*

Det er i den forbindelse interessant, at noget tyder på, at jo længere arbejdsugen er, desto større værdi tillægger respondenterne muligheden for at koble af gennem motionsløb. Lidt flere end hver anden respondent med en arbejdsuge på 50 timer eller flere løber for at koble af, mens det til sammenligning kun er 38 pct. af respondenterne med en arbejdsuge på 37 timer eller færre (se tabel 13).

**Tabel 13: De respondenter, som arbejder/studerer flest timer om ugen, er mest tilbøjelige til at løbe for at koble af**

	37 timer eller færre om ugen	38-49 timer om ugen	50 timer eller flere om ugen
Jeg løber for at koble af	38 %	46 %	54 %

*Fordelingen af respondenterne ud fra antal timer på arbejde/studie på ugebasis i forhold til at løbe for at koble af.*

På samme måde viser analyser, at hjemmeboende børn under 13 år også spiller en rolle. 48 pct. af respondenterne med mindst ét hjemmeboende barn under 13 år løber for at koble af, mens det samme kun er tilfældet for 38 pct. af respondenterne uden hjemmeboende børn under 13 år.

Motionsløb synes altså at være en idrætsgren med stor appel til folk med en travl hverdag, fordi løb giver mulighed for at koble af.

Tendensen skal formentligt ses i lyset af, at mange mennesker gerne vil holde sig fysisk aktive på en eller anden måde, og at motionsløb har en række fordele som idrætsgren i forhold til at få løbeturene presset ind i en travl hverdag. Motionsløb kan dyrkes på egen hånd på et hvilket som helst tidspunkt og overalt. Og så er det heller ikke afgørende, om man starter hjemmefra, fra arbejdet eller et helt tredje sted. Alle aspekter er fordelagtige for travle personer, og findes ikke i samme grad inden for en række andre idrætsgrene.

Væsentligt er det nok også, at motionsløb giver mulighed for på relativ kort tid at presse kroppen. Ønsker man at få brugt sin krop, og har man en travl hverdag, er det med andre ord ikke uden betydning, om den idrætsgren, man vælger, på kort tid kan give et godt resultat. Det kan motionsløb.

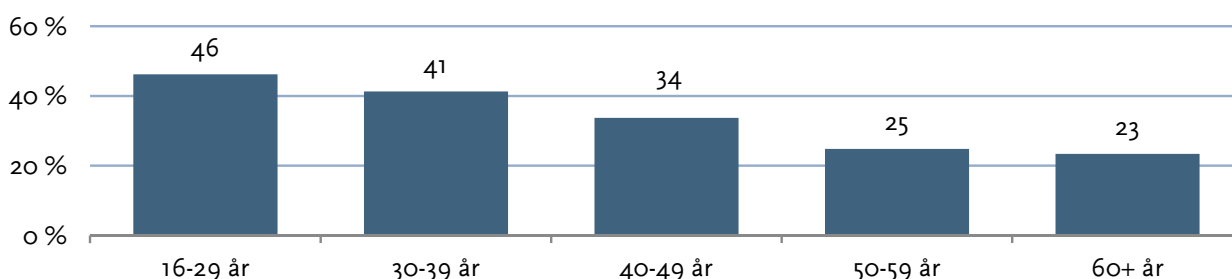
En anden væsentlig forklaring på, at det ofte er folk med karriere, familie og en travl hverdag, som løber, fordi det får dem til at koble af, er, at løb for mange har en form for psykologisk afstressende effekt. Løbeturen fungerer på den måde som et frirum fra dagligdagens trængsel og jag, hvor det er muligt at slappe af og lade tankerne flyde og på den måde 'lade batterierne op'.

Der synes således at være en del forskellige forklaringer på, hvorfor motionsløb i høj grad passer til de mest travle mennesker, og dermed hvorfor vi ser så stor en andel af dem vælge netop motionsløb som deres idrætsgren.

### At løbe for at udfordre sig selv

At løbe for at udfordre sig selv tiltaler i høj grad respondenter fra 16-29 år, og næsten hver anden i denne aldersgruppe har udfordring som bevæggrund for at løbe. Blandt de ældste respondenter på 60 år eller derover har mindre end hver fjerde respondent udfordring som motiv til at løbe (se figur 86).

**Figur 86: Det er især de yngste respondenter under 30 år, der løber for at udfordre sig selv (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra at løbe for at udfordre sig selv inden for alderskategorierne.*

At løbe for at udfordre sig selv spiller på et konkurrencebaseret element, og det er derfor heller ikke overraskende, at det specielt tiltaler yngre respondenter. I forbindelse med de afholdte fokusgrupppeinterviews blev det klart, at deltagerne har ret forskellige mål i forhold til at udfordre sig selv.

At udfordre sig selv kan være ret konkret i den forstand, at det f.eks. handler om at forbedre sin tid på en given distance eller komme til at løbe hurtigere eller længere. Typisk sker det ved, at man sætter sig et mål og træner for at opnå det. Langt hen ad vejen foregår det som en personlig kamp, hvor andre motionsløbere spiller en begrænset rolle.

Men for en del fokusgruppdeltagere var selve det at komme til at løbe regelmæssigt også en udfordring og et mål i sig selv. Selv om det kan være lidt sværere at vurdere, hvorvidt det lykkedes, gav fokusgruppdeltagere udtryk for, at de fra tid til anden vurderede, hvordan det gik. En del berettede også om, at de har oplevet det som en stor personlig succes at komme til at løbe regelmæssigt.

Enkelte fokusgruppdeltagere fortalte også, at de f.eks. til arrangerede motionsløb godt kan finde på at løbe lidt om kap med andre, men mest for at få et praj om, hvor de selv står. Der er ofte ikke tale om direkte konkurrence, da konkurrencen mest foregår i folks egne hoveder, hvor den man løber imod ikke nødvendigvis er klar over, at man 'konkurrerer'.

Generelt fylder prestigen i forhold til at vinde et arrangeret motionsløb lidt. Der var heller ingen blandt fokusgruppdeltagere, som stiller op i arrangerede motionsløb for at vinde samlet.

### **At løbe for fornøjelsen ved løb i sig selv**

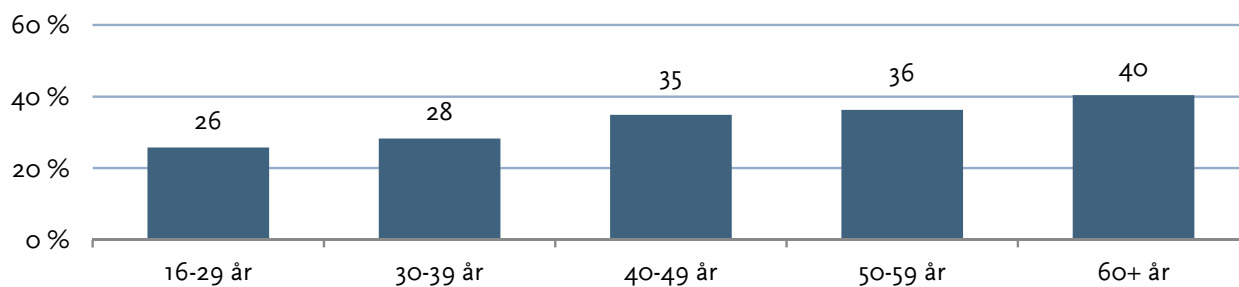
En relativt stor del af respondenterne løber for fornøjelsen ved løb i sig selv. Dog understreger det faktum, at spørgsmålet indgår i dette spørgeskema en central pointe ved motionsløb. Nemlig den pointe, at det ikke nødvendigvis er givet, at folk løber, fordi de synes, det er sjovt, men derimod for blandt andet at opnå sundhedsbaserede fordele.

Som nævnt indledningsvist i dette afsnit er viden om folks motiver for at dyrke idræt ret begrænset og i høj grad centreret omkring sundhedsrelaterede motiver. Dog tyder Ottesen og Ibsens undersøgelse fra 1999 på, at et væsentligt motiv for at dyrke idræt også er at have det sjovt/rart. Det er i Ottesen og Ibsens undersøgelsen ikke muligt at se på, om der er forskelle mellem idrætsgrene og angivelse af at dyrke idræt/motion, fordi det er sjovt/rart. Det er derfor heller ikke muligt at undersøge nærmere, om respondenterne i motionsløberundersøgelsen vægter at løbe for fornøjelsens skyld (svarende til at dyrke idræt/motion fordi det er sjovt/rart) i højere eller mindre grad end tilfældet er det for udøvere inden for andre idrætsgrene.

Samlet set kan det dog konkluderes på baggrund af motionsløberundersøgelser, at en del også dyrker motionsløb, fordi det at løbe er en fornøjelse i sig selv. Det gælder specielt de ældste løbere (se figur 87).



**Figur 87: Det er specielt respondenter på 40 år eller derover, som løber for fornøjelsen ved løb i sig selv (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra at løbe for fornøjelsen ved løb i sig selv inden for alderskategorierne.*

Andelsmæssigt løber flere respondenter på 40 år eller derover ud fra dette motiv sammenlignet med respondenter under 40 år. Det er i den forbindelse interessant, at der er en stærk sammenhæng mellem antal år som løber og at løbe for fornøjelsen ved løb i sig selv. Analyser viser, at blandt de respondenter, som har løbet i to eller færre år, løber 21 pct. for fornøjelsen ved løb i sig selv. Til sammenligning løber 46 pct. af respondenterne med otte eller flere år bag sig for fornøjelsen ved løb i sig selv.

Selvom det ikke er muligt at sige noget præcist om udviklingen i motiver for at dyrke motionsløb ud fra denne undersøgelse, så tyder det på, at jo længere man har været løber, desto større sandsynlighed er der for, at man synes, det er sjovt/en fornøjelse. Men andre ord tager det ofte nogle år for alvor at komme til at holde af motionsløb som idrætsgren.

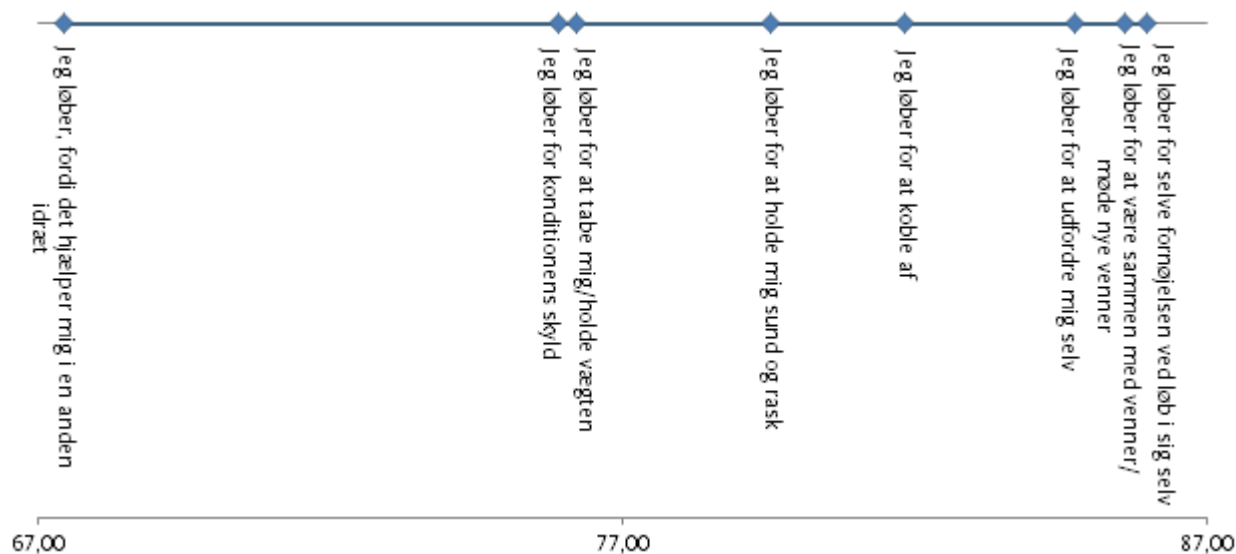
### **Motiver for at dyrke motionsløb og identitet**

Ud over at der eksisterer forskelle i løbemotiver ud fra løbevaner, foreningstilknytning og alder, er der også forskel på, hvilke motiver respondenter har for at løbe med udgangspunkt i, hvilken betydning respondenterne tillægger løb for deres identitet.

Respondenter, som løber for fornøjelsen ved løb i sig selv, tillægger gennemsnitligt motionsløb den største betydning for deres identitet (se figur 88).

De andre primære motiver til at løbe blandt de respondenter, som tillægger motionsløb den største betydning for deres identitet, er at løbe for at være sammen med venner/møde nye venner og løbe for at udfordre sig selv. Folk, der løber ud fra disse motiver, vil således typisk høre til de mest dedikerede løbere.

Figur 88: At løbe for selve fornøjelsen ved løb i sig selv er stærkt sammenhængende med at tillægge motionsløb en stor betydning for identiteten



Placeringen af motiver for at dyrke motionsløb på identitetsskalaen.

Modsat spiller 'at løbe, fordi det hjælper i en anden idræt' den mindste rolle for identiteten. Respondenter, der løber på grund af andre idrætsgrene, er altså blandt de mindst dedikerede i undersøgelsen. På samme måde tyder det på, at 'løbe for konditionens skyld' og 'for at tabe sig/holde vægten' er mest udbredt blandt respondenter, som tillægger motionsløb en relativt lille identitetsmæssig betydning.

Ud over pointerne ovenfor er en række iagttagelser om motiver for at dyrke motionsløb væsentlige at nævne for yderligere at nuancere billedet.

Der er overordnet set ikke store forskelle på motiver hos kvinder og mænd for at dyrke motionsløb. De tre primære forskelle mellem mænd og kvinders motiver for at dyrke motionsløb er, at mænd i noget højere grad end kvinder løber for at udfordre sig selv, mens kvinder i højere grad end mænd løber for at holde vægten eller for at tabe sig. Endelig løber lidt flere mænd end kvinder for selve fornøjelsen ved løb i sig selv.

Kigger man på foreningstilknytningens rolle for at dyrke motionsløb, er de væsentligste forskelle, at foreningsløbere har mere fokus på det sociale aspekt og vægter fornøjelsen ved at løbe i sig selv højere end ikke-foreningsløbere, som til gengæld fokuserer en anelse mere på de sundhedsmæssige aspekter ved motionsløb.

Meget få respondenter løber, fordi motionsløb hjælper dem i anden idrætsgren. De få, der gør, findes hovedsageligt blandt de yngre respondenter under 30 år.

Endelig blev respondenterne bedt om at angive, hvad der kunne få dem til at stoppe med motionsløb ud over helbredsmæssige grunde såsom skader eller dårligt helbred. De tre væsentligste årsager var: 'en anden idræt/motionsform prioriteres' (44 pct.), 'manglende lyst' (27 pct.) og 'mang-

lende tid' (26 pct.). Generelt angiver de respondenter, som tillægger motionsløb en lille identitetsmæssig værdi, flere årsager til at stoppe med løb sammenlignet med respondenter, som tillægger motionsløb en stor identitetsmæssig betydning.

### **Opsummering – Motionsløbere og identitet**

Dette afsnit har præsenteret en identitetsskala, hvor respondenterne inddeles ud fra, hvor dedikerede motionsløbere de er. Dedikationen hænger sammen med, hvor stor en rolle motionsløb spiller for den enkelte respondents identitet.

Respondenternes løbevaner afhænger i høj grad af, hvor stor en betydning motionsløb spiller for deres identitet. Desto større rolle motionsløb spiller, desto oftere løber respondenter på ugebasis.

De mest dedikerede respondenter findes blandt respondenter, som har løbet i mere end fire år og er medlem af en forening, hvor de dyrker motionsløb. Respondenter med motionsløb som primær idrætsgren går markant højere op i motionsløb end respondenter med en anden primær idrætsgren end motionsløb.

Flest respondenter løber for at holde sig sunde og raske. Mange løber også for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten, og stort set alle respondenter angiver mindst ét sundhedsmæssig motiv for at dyrke motionsløb.

De respondenter, som tillægger motionsløb den største identitetsmæssige betydning, løber, fordi løb i sig selv er en fornøjelse for dem, og fordi løb giver dem noget socialt. De mest fremtrædende motiver for at løbe blandt de mindst dedikerede respondenter er at løbe for konditionens skyld og/eller for at tabe sig/holde vægten.

Endelig er det at løbe for at koble af og for at udfordre sig selv ligeledes væsentlige motiver til at snøre løbeskoene.

## Motionsløbertyper

Med udgangspunkt i ovenstående gennemgang af respondenternes løbevaner, deres vægtning af motionsløbs betydning for deres identitet og motiver for at dyrke motionsløb kan man ikke kun identificere én, men flere typer af motionsløbere. Der findes forskellige segmenter af motionsløbere, som løber i forskelligt omfang, på forskellige måder og med forskellige grader af engagement.

Ved at opdele løberne i forskellige typer med forskellige ønsker og behov kan udbydere af motionsløb som eksempelvis foreninger bedre udvikle skræddersyede tilbud til forskellige typer af løbere med henblik på at hverve flere medlemmer eller forbedre eksisterende tilbud til medlemmerne.

Det er naturligvis tale om dynamiske grupper i den forstand, at enkelte respondenter godt kan falde ind under flere grupper på samme tid, og at respondenterne formentligt gennem livet ikke hører til en bestemt type, men befinder sig i forskellige grupper afhængigt af deres aktuelle livsvilkår, som beskrevet i denne undersøgelses aldersrelaterede livsfaseinddeling.

### De fem motionsløbertyper

Ud fra de ovennævnte grundlæggende kriterier kan der identificeres fem overordnede motionsløbertyper. Nedenfor beskrives de mere specifikke udvælgelseskriterier, motionsløbertypernes måder at løbe på og deres forhold til andre idrætsgrene.

#### Traditionsløbere

- Den første motionsløbertype er traditionsløberne, som er udvalgt ud fra følgende kriterier: De løber for fornøjelsen ved løb i sig selv; de har motionsløb som primær idrætsgren; de er enige/delvist enige i at identificere sig med andre løbere; de er enige/delvist enige i at være stolte af/betrage sig selv som løbere; de er enige/delvist enige i, at løb er en sjov idræt, og de er uenige/delvist uenige i at løb er en kedelig idræt.
- 9 pct. af traditionsløberne løber kun på egen hånd, 82 pct. løber både for sig selv og sammen med andre (venner, familie, kolleger og/eller en løbegruppe), 8 pct. løber kun med andre og 1 pct. løber på en 'anden måde'. 64 pct. er medlem af en forening.
- Alle traditionsløbere har motionsløb som primær idrætsgren, og ud over motionsløb dyrker 25 pct. regelmæssigt fitness/styrketræning, 27 pct. cykling og 10 pct. svømning.

#### Socialløbere

- Den anden motionsløbertype er socialløberne, som er udpeget fra følgende kriterier: De løber for at være sammen med venner/få nye venner; de løber enten primært sammen med andre eller i en løbegruppe, og de er enige/delvist enige i, at motionsløb er en social idræt.

- Ingen socialløbere løber kun på egen hånd, 74 pct. løber både for sig selv og sammen med andre (venner, familie, kolleger og/eller en løbegruppe) og 26 pct. løber kun med andre. 89 pct. er medlem af en forening.
- 94 pct. af socialløberne har motionsløb som primær idrætsgren, og ud over motionsløb dyrker 21 pct. regelmæssigt fitness/styrketræning, 28 pct. cykling og 9 pct. svømning.

### Udfordringsløbere

- Den tredje motionsløbertype er udfordringsløberne. Gruppen består af respondenter, der er udvalgt efter følgende kriterier: De løber for at udfordre sig selv; de deltager i motionsløb for at presse sig selv i konkurrence med andre, og de deltager i arrangeret motionsløb, fordi det er et vigtigt mål for deres daglige træning.
- 11 pct. af udfordringsløberne løber kun på egen hånd, 82 pct. løber både for sig selv og sammen med andre (venner, familie, kolleger og/eller en løbegruppe) og 7 pct. løber kun med andre. 56 pct. er medlem af en forening.
- 89 pct. af udfordringsløberne har motionsløb som primær idrætsgren og ud over motionsløb dyrker 28 pct. også regelmæssigt fitness/styrketræning, 31 pct. cykling og 14 pct. svømning.

### Selvorganiserede løbere

- Den fjerde motionsløbertype er de selvorganiserede løbere, som er udvalgt efter følgende kriterier: De er ikke medlem af en forening, og de dyrker primært motionsløb på egen hånd.
- 34 pct. af de selvorganiserede løbere dyrker kun motionsløb på egen hånd, 66 pct. løber både for sig selv og sammen med andre (venner, familie, kolleger og/eller en løbegruppe), mens ingen hverken løber kun med andre eller på en 'anden måde'. Ingen er medlem af en forening.
- 76 pct. af de selvorganiserede løbere har motionsløb som primær idrætsgren, og ud over motionsløb dyrker 30 pct. regelmæssigt fitness/styrketræning, 30 pct. cykling, og 22 pct. dyrker også en 'anden form for idræt'.

### Sundhedsløbere

- Den femte motionsløbertype er sundhedsløberne, som er valgt ud fra følgende kriterier: De løber både for konditionens skyld og for at tabe sig/holde vægten.
- 20 pct. af sundhedsløberne løber kun på egen hånd, 70 pct. løber både for sig selv og sammen med andre (venner, familie, kolleger og/eller en løbegruppe), og 10 pct. løber kun med andre. 43 pct. er medlem af en forening.

- 77 pct. af sundhedsløberne har motionsløb som primær idrætsgren, og ud over motionsløb dyrker 29 pct. regelmæssigt fitness/styrketræning, 24 pct. cykling og 10 pct. svømning.

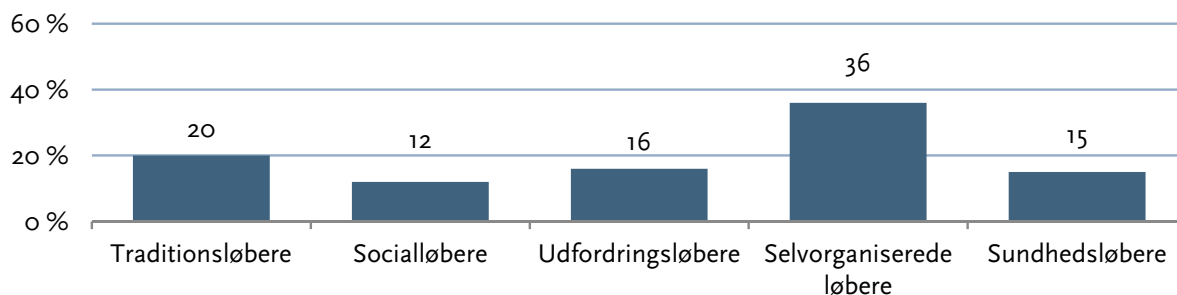
## Motionsløbertypernes sociale profil

Til sammen indfanger motionsløbertyperne 77 pct. af alle respondenter, mens 23 pct. af respondenterne ikke er placeret i én af de fem overordnede typer. Årsagen hertil er i visse tilfælde, at ikke alle respondenter har svaret på de spørgsmål, der ligger til grund for typeinddelingen, mens det i andre tilfælde skyldes, at de ikke har svaret på en sådan måde, at de indgår i mindst én af typerne.

Bemærk, at de fem motionsløbertyper er konstrueret på baggrund af spørgeskemaundersøgelsens respondenter. Denne undersøgelse er som tidligere nævnt ikke repræsentativ for hele populationen af danskere, som dyrker motionsløb regelmæssigt, og man kan derfor ikke ud fra nedenstående opstillinger konkludere, hvor mange løbere der samlet findes inden for de fem motionsløbertyper. Væsentligt for foreningsledere, som studerer de fem motionsløbertyper, er dog, at der givetvis er et meget stort antal motionsløbere i alle kategorier, som ikke er organiserede i en forening i dag.

Ser vi på, hvor stor en andel respondenterne i de enkelte motionsløbertyper udgør af det samlede antal respondenter i motionsløberundersøgelsen, viser figur 89, at der er betragtelige størrelsesmæssige forskelle mellem typerne. 20 pct. af respondenterne opfylder kriterierne for at være traditionsløbere, 12 pct. er socialløbere, 15 pct. er sundhedsløbere, 16 pct. er udfordringsløbere og 36 pct. er selvorganiserede løbere.

**Figur 89: Andelen af samtlige respondenter, som indgår i de fem motionsløbertyper (pct.)**



*Andele af respondenterne som indgår i motionsløbertyperne.*

En respondent kan ud fra de opstillede kriterier godt indgå i flere motionsløbertyper, og af de respondenter, som falder inden for mindst én af de fem typer (77 pct. af respondenterne), er 67 pct. kun med i én type, 31 pct. er med i to og 2 pct. indgår i tre typer.

Det største overlap mellem de forskellige motionsløbertyper findes mellem sundhedsløberen og den selvorganiserede løber. 278 respondenter er således at finde i begge typer, og dermed er godt lidt mindre end hver anden sundhedsløber (46 pct.) også en selvorganiseret løber, mens hver femte selvorganiserede løber (20 pct.) også er en sundhedsløber.

Overlappet skyldes blandt andet, at mange sundhedsløbere har relativt få år bag sig som løbere og i mindre grad er medlem af en forening sammenlignet med andre respondenter. Man kunne ellers forestille sig, at relativt nye løbere kun ville komme i gang, hvis de startede i en løbeklub, men det er ikke tilfældet. De nye løbere starter i stort omfang på egen hånd. Det tyder på, at folk har en opfattelse af, at man skal kunne præstere noget, før man starter i en forening. Der er tilsyneladende nogle imagebarrierer, som foreninger skal arbejde med for ikke at skræmme nybegyndere væk.

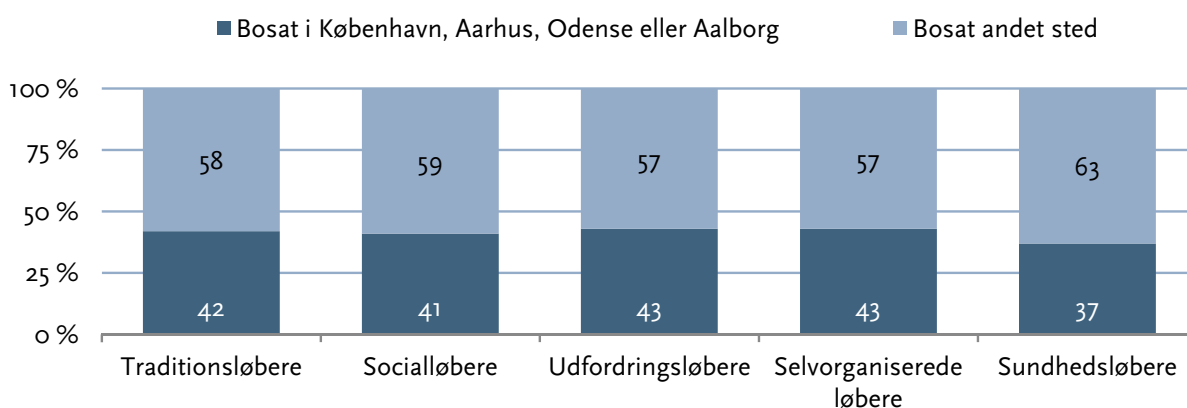
Det findes også et overlap mellem traditionsløberen og udfordringsløberen. 18 pct. af traditionsløberne er også udfordringsløbere, mens 23 pct. af udfordringsløberne også er traditionsløbere.

En tolkning af overlappets betydning er, at det formentligt er mindre aspekter, som skiller de to typer ad, og at de på en række områder har en del fælles referencer. En helt væsentlig reference hos begge grupper er, at motionsløb opfattes som en sjov aktivitet i sig selv, mens en væsentlig forskel er, at udfordringsløberen i noget højere grad fokuserer på at udfordre sig selv og udvikle sig sportsligt. Det betyder ikke i samme grad noget for traditionsløberen, som er mindre målrettet i forbindelse med egen udvikling og i højere grad værdsætter oplevelsen af at løbe i sig selv (det handler 'bare' om at være med).

### Bopæl, køn og forening

Sundhedsløberen skiller sig en anelse ud fra de andre typer ved i mindre grad at være bosat i en af de fire største byer i Danmark. På tværs af de andre typer varierer fordelingen mellem at bo i en større by kontra mindre byområder ikke (se figur 90).

Figur 90: Lidt flere sundhedsløberne er bosat uden for de større byer (pct.)

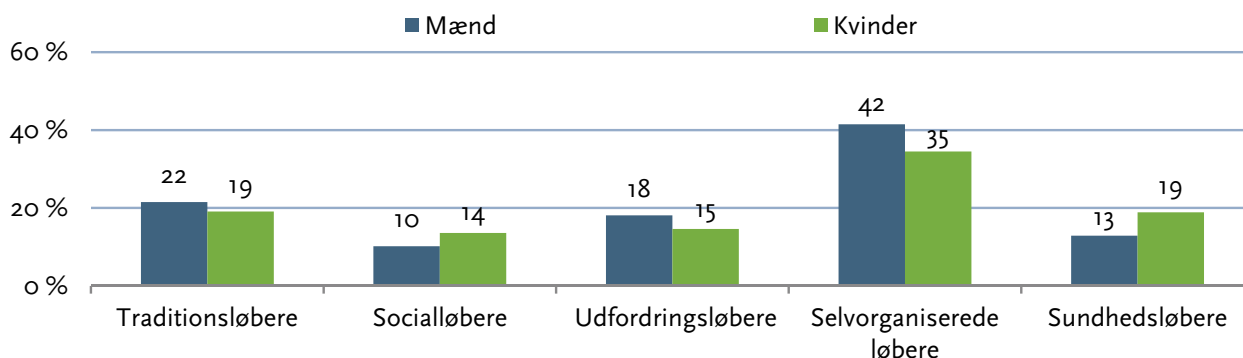


*Fordelingen af respondenterne ud fra bopæl inden for motionsløbertyperne.*

63 pct. af sundhedsløberne er bosat andre steder end de fire største byer, mens det tilsvarende er 58, 59, 57 og 57 pct. af henholdsvis traditionsløberne, socialløberne, udfordringsløberne og de selvorganiserede løbere.

Figur 91 viser, at kvinder i lidt højere grad end mænd er socialløbere og sundhedsløbere, mens mænd i højere grad er traditionsløbere, udfordringsløbere og selvorganiserede løbere.

**Figur 91: Kvinder er i noget højere grad end mænd sundhedsløbere, mens mænd i højere grad end kvinder er selvorganiserede løbere (pct.)**

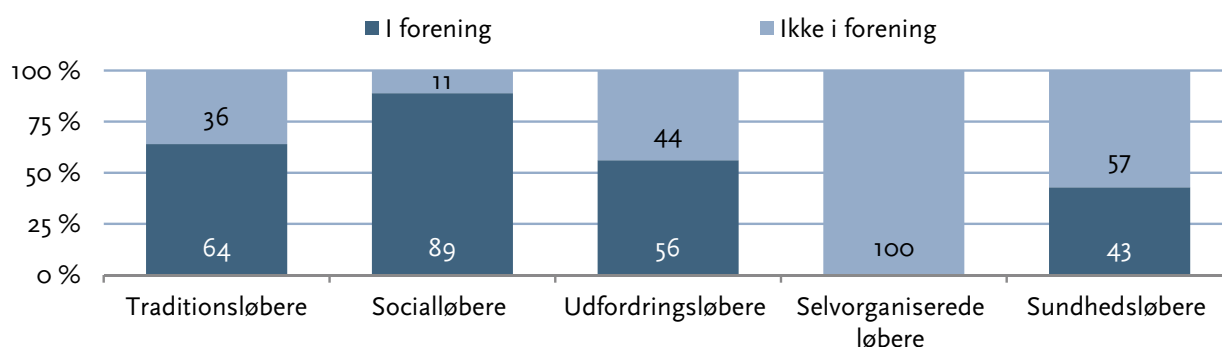


*Andele af mænd og kvinder (af samtlige respondenter (mænd/kvinder)) som indgår i motionsløbertyperne.*

Ud over de kønsmæssige forskelle på tværs af de fem motionsløbertyper adskiller de sig også fra hinanden i henhold til andelen af respondenter, som dyrker motionsløb i en forening.

Som det fremgår af figur 92, er den klart mest foreningsaktive motionsløbertype ikke overraskende socialløberen, hvor hele 89 pct. er medlem af en forening. Foreningerne har også godt fat i udfordringsløberen og traditionsløberen, mens noget færre sundhedsløbere kombinerer motionsløbsaktiviteterne med et foreningsmedlemskab.

**Figur 92: Det er specielt socialløbere, som løber i foreninger (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra foreningstilknytning inden for motionsløbertyperne.*

Ingen selvorganiserede løbere har foreningsmedlemskab, da det indgår som et kriterium i selve typen, at respondenterne ikke er medlem af en forening.

Det er i den forbindelse interessant, at et centralt træk ved udfordringsløberen er et ønske om at udfordre sig selv og herunder formentligt også at forbedre sig selv eller nå konkrete mål. Selvom en del udfordringsløbere er foreningsaktive, kunne det forventes, at flere var aktive i foreninger, da udfordringsløberen går meget op i den daglige træning og formentligt ikke bare løber af sted uden fra tid til anden at have et specifikt mål eller idé med det enkelte træningspas.



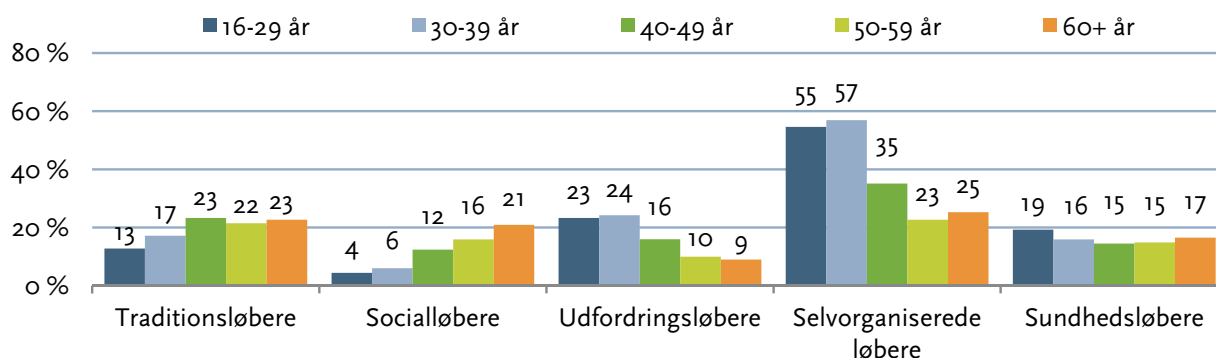
Inden for andre idrætsgrene (f.eks. inden for de traditionelle idrætsgrene) søger udøvere typisk til foreninger, når de ønsker en sådan målrettet træning, mens mere eller mindre selvorganiserede tiltag uden om foreningslivet typisk i noget mindre grad indeholder reelle træningselementer. Dette forhold synes at være noget anderledes på motionsløberområdet. Udfordringsløberne udgør et relativt stort segment af motionsløbere, som går op i deres træning, og selvom en del af dem er foreningsaktive, er der potentiale for at få endnu flere udfordringsløbere ind i foreningerne.

### Motionsløbertypernes alder

Figur 93 viser en række interessante forskelle mellem de forskellige motionsløbertyper, da andelen af respondenter inden for de enkelte livsfaser varierer betragteligt på tværs af de forskellige faser.

Traditionsløberen findes inden for alle livsfaserne, men tiltaler i lidt højere grad respondenter over 40 år end under, og specielt unge under 30 år indgår i noget mindre grad i typen. Aldersfordeling antyder dog, at selvom folk befinder sig på vidt forskellige stadier i livet, hindrer det dem tilsyneladende ikke i at være dedikerede motionsløbere og holde af løb, som er et centralt kendetegn ved traditionsløberen.

**Figur 93: De yngste respondenter er specielt selvorganiserede løbere og udfordringsløbere (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra alderskategorierne inden for motionsløbertyperne.*

Et lidt andet billede tegner sig for socialløberen, som i højere grad er at finde blandt de ældre respondenter (se figur 93). Forskellene mellem ung og gammel hænger formentligt sammen med, at de ældre er kommet til et punkt i deres liv, hvor roen har sænket sig over hverdagen, og at den ekstra tid bruges til at være social med andre med samme interesse.

Analyser af betydningen af antal hjemmeboende børn under 13 år og antal timer om ugen på arbejde/studie viser, at der overordnet set eksisterer mindre forskelle mellem motionsløbertyperne, om end socialløberen og den selvorganiserede løber stikker en anelse ud fra de andre typer.

Tæt på hver anden selvorganiserede løber har mindst ét hjemmeboende barn under 13 år (49 pct.), mens det tilsvarende er 44 pct. af udfordringsløberne, 42 pct. af traditionsløberne og 40 pct. af sundhedsløberne. Til sammenligning er det en noget mindre andel (25 pct.) af socialløberne, som har mindst ét hjemmeboende barn under 13 år. Forskellene skyldes primært, at socialløberne er noget ældre end de andre motionsløbertyper, hvilket også kommer til udtryk ved, at 51 pct. af soci-

alløberne arbejder mindre end 37 timer om ugen, mens 42 pct. arbejder mellem 38 til 49 timer og 7 pct. arbejder mere end 50 timer om ugen.

Ud over at socialløberen altså er den motionsløbertype, som har mest fritid i hverdagen til at være social i en forening, kan der alternativt også være tale om en såkaldt generationseffekt, som årsag til at den noget ældre socialløber er mere social end de andre typer. Generationseffekten bygger på, at ældre generationer er mere tilbøjelige til at færdes i og værdsætte sociale relationer, mens de yngre generationer er vokset op i en tid, hvor motion er et mere individuelt foretagende (Pilgaard, 2011). Det er under alle omstændigheder væsentligt for foreningerne at overveje, om de nuværende selvorganiserede løbere i deres mest travle livsfaser vil ændre organiseringsform og melde sig ind i en forening, når de bliver ældre.

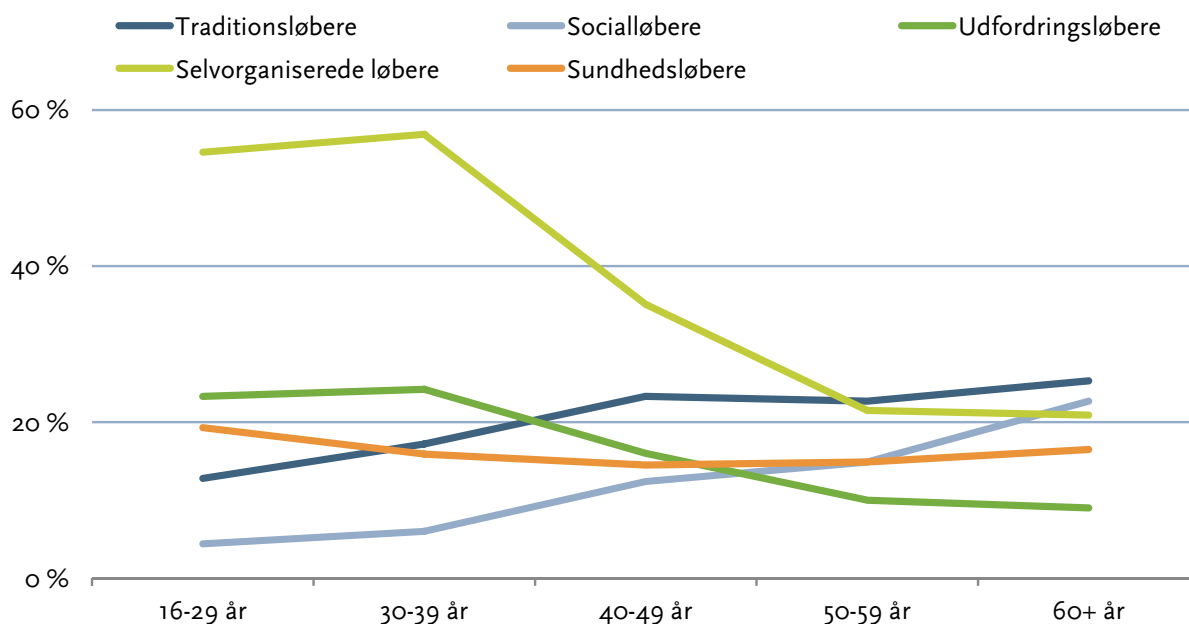
Er fokus i stedet på sundhedsløberen, viser figur 93, at sundhedsløberen også er repræsenteret ret bredt på tværs af de forskellige livsfaser, om end unge under 30 år i lidt højere grad falder inden for denne type. I en undersøgelse af fitnessudøveres motiver for at melde sig ind i et fitnesscenter er det vist, at unge under 30 år i markant højere grad end personer på 30 år eller derover gør det for at opnå et forbedret udseende (Kirkegaard, 2010, p. 79). Det kan forklare, hvorfor en del flere yngre end ældre respondenter findes inden for denne type.

Udfordring appellerer i høj grad til de yngre løbere, som i noget højere grad end ældre kan klassificeres som udfordringsløbere. Specielt er overgangen fra at være under/over 40 år vigtig (se figur 93). Unge løbere motiveres i noget højere grad af et udfordringselement og stiler efter at forbedre præstationer. Muligvis hænger ønsket om at presse sig selv også sammen med, at tiden til idræt er begrænset for de yngste respondenter, og at de derfor sætter pris på at mærke på deres krop, at den er blevet brugt.

Endelig er det tydeligt, at det specielt er de unge respondenter under 40 år, som løber selvorganiseret (se figur 93). Det passer godt med den aldersbaserede livsfaseinddeling, som blandt andet fremfører, at foreningsdeltagelsen blandt disse respondenter typisk er lav på grund af manglende tid i hverdagen blandt andet på grund af en lang gennemsnitlig arbejdsdag (Kulturministeriet, 2009, p. 163).

Som figur 94 viser, varierer andelen af respondenter i de fem motionsløbertyper ud fra alder. Og visse af motionsløbertyperne tiltaler i ret forskellig grad ung og gammel. Det hænger formentligt sammen med, at motionsløbertyperne har forskellige karakteristika, som alt efter den enkelte respondents livsvilkår er medbestemmende for respondenternes motionsløbertype.

**Figur 94: Andelen af respondenter inden for de enkelte motionsløbertyper varier gennem livet (pct.)**



*Andele af respondenter der indgår i motionsløbertyperne inden for alderskategorierne.*

Som figur 94 skitserer, sker der formentligt en udvikling gennem den enkelte respondents liv i den forstand, at når respondenterne bliver ældre, vil tilbøjeligheden til at være en selvorganiseret løber være mindre. I stedet vil de forandrede livsvilkår gøre, at respondenterne dyrker motionsløb på andre måder, efterspørger andre ting i forbindelse med motionsløb og derfor også kommer til at indgå i en anden type.

Det er dog vigtigt at understrege, at det reelt ikke er muligt at sige noget sikkert herom, da undersøgelsen bidrager med et øjebliksbillede. Figur 94 er således et bud på mulige udviklingstendenser gennem et livsforløb.

### **Identitet, løbevaner, holdning og motiver for at dyrke motionsløb**

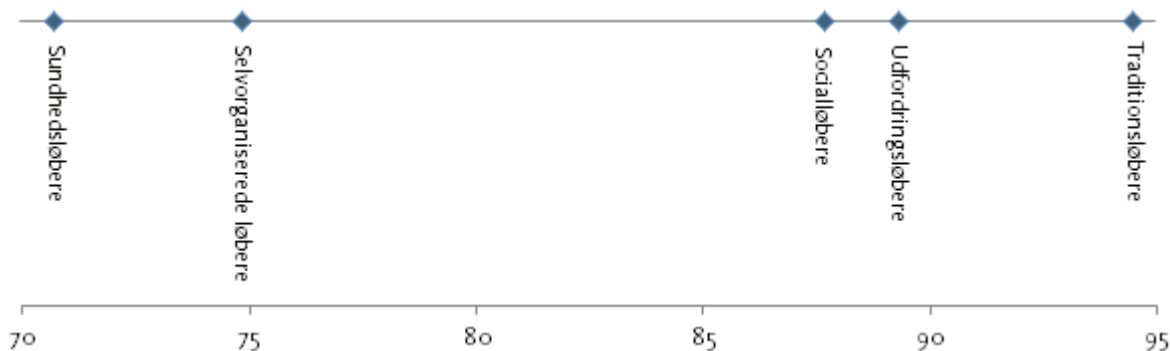
Det er ikke kun i forhold til en række væsentlige baggrundsvariable, at der er forskel mellem de fem motionsløbertyper. Motionsløbertyperne varierer også i forhold til, hvilken betydning den enkelte type tillægger motionsløb i forhold til identiteten.

Tidligere blev det via identitetsskalaen vist, at respondenternes løbevaner varierer betragteligt ud fra placeringen på identitetsskalaen, og det er interessant at blive klogere på, hvorledes motionsløbertyperne indplacerer sig på identitetsskalaen. Det indbyrdes forhold mellem typerne og deres placering på skalaen, giver et godt billede af, hvilke typer vi har at gøre med.

Som det fremgår af figur 95, hersker der væsentlige forskelle mellem motionsløbertypernes vægtning af motionsløbs betydning for identiteten. Den motionsløbetype, som tillægger motionsløb den største betydning for identiteten, er traditionsløberen. Men også udfordringsløberen og social-

løberen placerer sig højt på skalaen, og motionsløb spiller også en væsentlig rolle for identiteten hos disse motionsløbere.

**Figur 95: Traditionsløbere er de mest dedikerede motionsløbere, mens sundhedsløbere er de mindst dedikerede**



*Placering af motionsløbertyperne på identitetsskalaen.*

Lidt længere nede på skalaen befinder den selvorganiserede løber og sundhedsløberen sig. Der er overordnet set stadig tale om typer, som går op i motionsløb, og motionsløb spiller afgjort en rolle for identiteten, men dog i noget mindre grad end hos de tre andre typer.

Samlet set kan man altså tale om to grupperinger af de fem motionsløbertyper i forhold til identitet. En gruppering for hvem motionsløb spiller en ret stor rolle for identiteten (traditionsløberen, socialløberen og udfordringsløberen) samt en gruppe, hvor motionsløbere spiller en noget mindre rolle (sundhedsløberen og den selvorganiserede løber).

Det skyldes til dels, at der, som tidligere nævnt, er et relativt stort overlap af respondenter mellem på den ene side sundhedsløberen og den selvorganiserede løber og på den anden side udfordringsløberen og traditionsløberen. Overlappet fortæller, at de to typer har en del fælles referencer og derfor adskiller de sig heller ikke markant på identitetsskalaen.

Inden de egentlige analyser af sammenhængen mellem den enkelte motionsløbertypes placering på identitetsskalaen og løbevaner, er der først fokus på at undersøge, hvilke holdninger og motiver for at dyrke motionsløb, der eksisterer hos de forskellige motionsløbertyper.

Det er forventeligt, at også holdninger og motiver i henhold til motionsløb hænger sammen med typernes placering på identitetsskalaen.

Analyser af de enkelte typers holdning til motionsløb som idrætsgren viser da også, at den selvorganiserede løber og sundhedsløberen adskiller sig fra de tre andre typer, idet respondenterne inden for disse to typer i mindre grad mener, at løb er en fornøjelse i sig selv. 17 pct. af sundhedsløberne og 12 pct. af de selvorganiserede løbere er enige/delvist enige i, at motionsløb er en kedelig idræt,

mens det til sammenligning kun gør sig gældende for henholdsvis 0<sup>67</sup>, 3 og 7 pct. af traditionsløberne, socialløberne og udfordringsløberne.

De enkelte typers opfattelse af motionsløb som idrætsgren kan nuanceres ved også at kigge på motiver for at dyrke motionsløb. Blandt de selvorganiserede løbere og sundhedsløberne løber kun 5 pct. af sundhedsløberne for fornøjelsen ved løb i sig selv, mens der modsat faktisk er 29 pct. af de selvorganiserede løbere, som løber af denne grund. På den måde synes der at være klare forskelle mellem de to typer, og de selvorganiserede løbere dyrker i noget højere grad end sundhedsløberne motionsløb, fordi løb er sjovt.

De væsentlige forskelle mellem motionsløbetyperne findes også med udgangspunkt i de to grupperinger. Ikke overraskende er de selvorganiserede løbere mindst enige i, at motionsløb er en social idræt. Lidt under hver tredje anser motionsløb for en social idræt (33 pct.), mens det blandt sundhedsløberne er op mod halvdelen (47 pct.).

Igen ser traditionsløberne, socialløberne og udfordringsløberne ud til at have en mere positiv opfattelse af motionsløb. Det er således 65 pct. af udfordringsløberne og 70 pct. af traditionsløberne samt 100 pct. af socialløberne, som anser motionsløb for at være en social idræt.

Alt i alt er de overvejende tendenser ikke overraskende, at der er en stærk sammenhæng mellem at tillægge motionsløb en betydelig rolle for identiteten og at have en positiv opfattelse af motionsløb. Traditionsløberen, socialløberen og udfordringsløberen hører alle til kernegruppen af motionsløbere, som tillægger motionsløb en betydningsfuld identitetsmæssig rolle, mens de selvorganiserede løbere og specielt sundhedsløberne befinder sig mere perifert og tillægger motionsløb en mindre betydning i deres liv.

Det er i den forbindelse heller ikke tilfældigt, at det specielt er de selvorganiserede løbere og sundhedsløberne, som angiver, at en mulig årsag til at stoppe med at dyrke motionsløb kunne være, at de mister lysten/løb bliver for kedeligt.

### **Identitet og løbevaner**

Et interessant element ved ovenstående fokus på holdninger og motiver i forbindelse med motionsløb er, at de er tæt knyttet til motionsløbernes faktiske løbevaner. Med andre ord er de enkelte typers placering på identitetsskalaen afgørende for, hvordan de dyrker motionsløb.

### **Træningshyppighed, tidsforbrug og træningslængde**

Analysen af antal løbeture pr. uge, tidsforbrug og længde på den typiske løbetur viser, at den førnævnte gruppering mellem motionsløbertyperne ud fra identitetsskalaen, også findes på dette punkt.

Tabel 14 viser ved første øjekast en række forskelle internt mellem typerne, og lidt flere traditionsløbere end socialløbere og udfordringsløbere løber tre eller flere ture per uge.

---

<sup>67</sup> Der er et kriterium for traditionsløberne, at de ikke er enige/delvist enige i, at motionsløb er en kedelig idræt.

Målt på tidsforbruget på den typiske løbetur er der dog andelsmæssigt nogle flere socialløbere, som er ude over 45 minutter sammenlignet med de to andre typer. Fokuserer man derimod på længden af den typiske træningstur, viser et tredje billede sig, da flest udfordringsløbere løber over 7,5 km på den typiske løbetur (se tabel 14).

**Tabel 14: Motionsløbertyperne ud fra centrale løbevaner**

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

*Fordelingen af respondenterne ud fra løbevaner inden for motionsløbertyperne.*

Alt i alt indikerer det, at der ikke er store forskelle mellem de tre mest dedikerede motionsløbertyper løbevaner. Dog eksisterer der formentligt en forskel på, *hvordan* de løber. Udfordringsløberen løber eksempelvis længst, men bruger samtidigt også mindst tid på en typisk løbetur sammenlignet med de to andre typer.

Forklaringen herpå er, at udfordringsløberen løber hurtigere end de to andre typer. Det kunne indikere, at der er forskel på de træningsmetoder, som de forskellige motionsløbertyper anvender. Det ser vi nærmere på senere.

Den anden gruppe bestående af de mindre dedikerede sundhedsløbere og selvorganiserede løbere har som forventet noget anderledes løbevaner. Andelsmæssigt kommer færre af sted tre eller flere gange om ugen, færre har en typisk løbetur på over 45 minutter, og færre har en typisk løbetur på over 7,5 km sammenlignet med de tre andre motionsløbertyper (se tabel 14).

Mellem sundhedsløberne og de selvorganiserede løbere findes to interessante forskelle. For det første kommer lidt flere selvorganiserede løbere (58,pct.) af sted tre eller flere gange om ugen sammenlignet med sundhedsløberne (52 pct.).

For det andet løber selvorganiserede løbere generelt længere end sundhedsløberne. 9 procentpoint flere selvorganiserede løbere har en typisk løbetur på mere end 7,5 km i forhold til sundhedsløberne. Omvendt ser man ingen forskelle på andelen af respondenter blandt de to typer, som bruger længere end 45 minutter på en typisk træningstur. Det skal igen forklares med, at de selvorganiserede løber hurtigere end sundhedsløberne (se tabel 14).

De interne forskelle som blev set i forbindelse med holdning, motiver og identitet bliver således bekræftet af de konkrete løbevaner. Den selvorganiserede løber er med andre ord en mere dedikeret motionsløber målt på f.eks. træningshyppighed end sundhedsløberen.

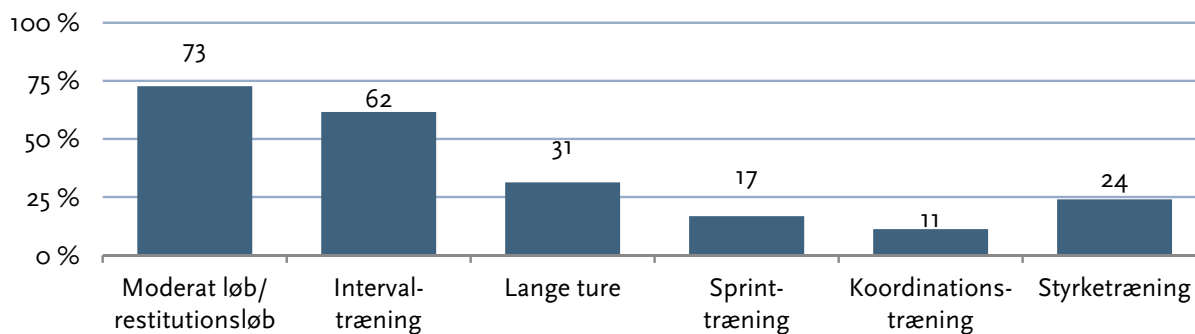
## Træningsmetoder og suppleringsrekvisitter

Det er ikke kun målt på løbevaner, at der er forskelle mellem motionsløbertyperne. Der eksisterer også væsentlige forskelle på motionsløbertypernes træningsmetoder i den daglige træning og deres brug af supplerende rekvisitter – eller såkaldte gadgets – i træningen.

I forhold til træningsmetoder blev respondenterne bedt om at forholde sig til, om de inden for det seneste halve år har løbet med moderat intensitet, intervaltræning, lange ture, sprinttræning, koordinationstræning og/eller brugt styrketræning i forbindelse med løb.

De mest anvendte træningsmetoder på tværs af respondenterne er moderat løb/restitutionsløb og intervaltræning. En del løber også lange ture og lidt mindre end en fjerdedel supplerer løbetræningen med styrketræning (se figur 96). Det er i den forbindelse værd at bemærke, at der ikke er tale om generel styrketræning, men styrketræning som udføres specifikt med løb for øje.

**Figur 96: Flest respondenterne bruger moderat løb/restitutionsløb og intervaltræning (pct.)**

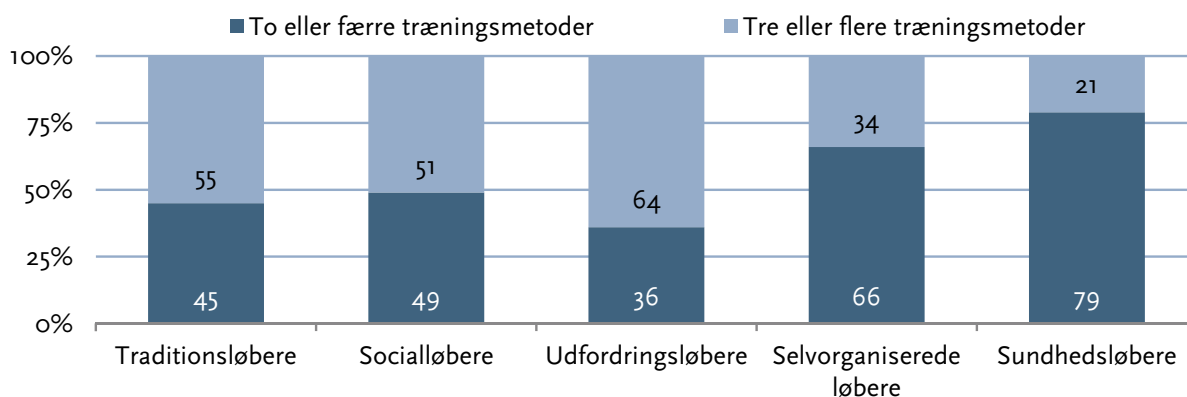


*Fordelingen af respondenterne ud fra træningsmetoder de har brugt inden for det seneste halve år.*

Et blik på antal forskellige metoder, de forskellige motionsløbertyper har brugt inden for det seneste år, viser, at sundhedsløberne har brugt væsentligt færre end de fire andre motionsløbertyper (se figur 97).

Det er således kun 21 pct. af sundhedsløberne, der har brugt tre eller flere forskellige metoder i forbindelse med deres motionsløbstræning inden for det seneste år, mens hele 64 pct. af udforingsløberne har brugt så mange.

Figur 97: Udfordringsløbere bruger flere træningsmetoder end de andre motionsløbertyper (pct.)



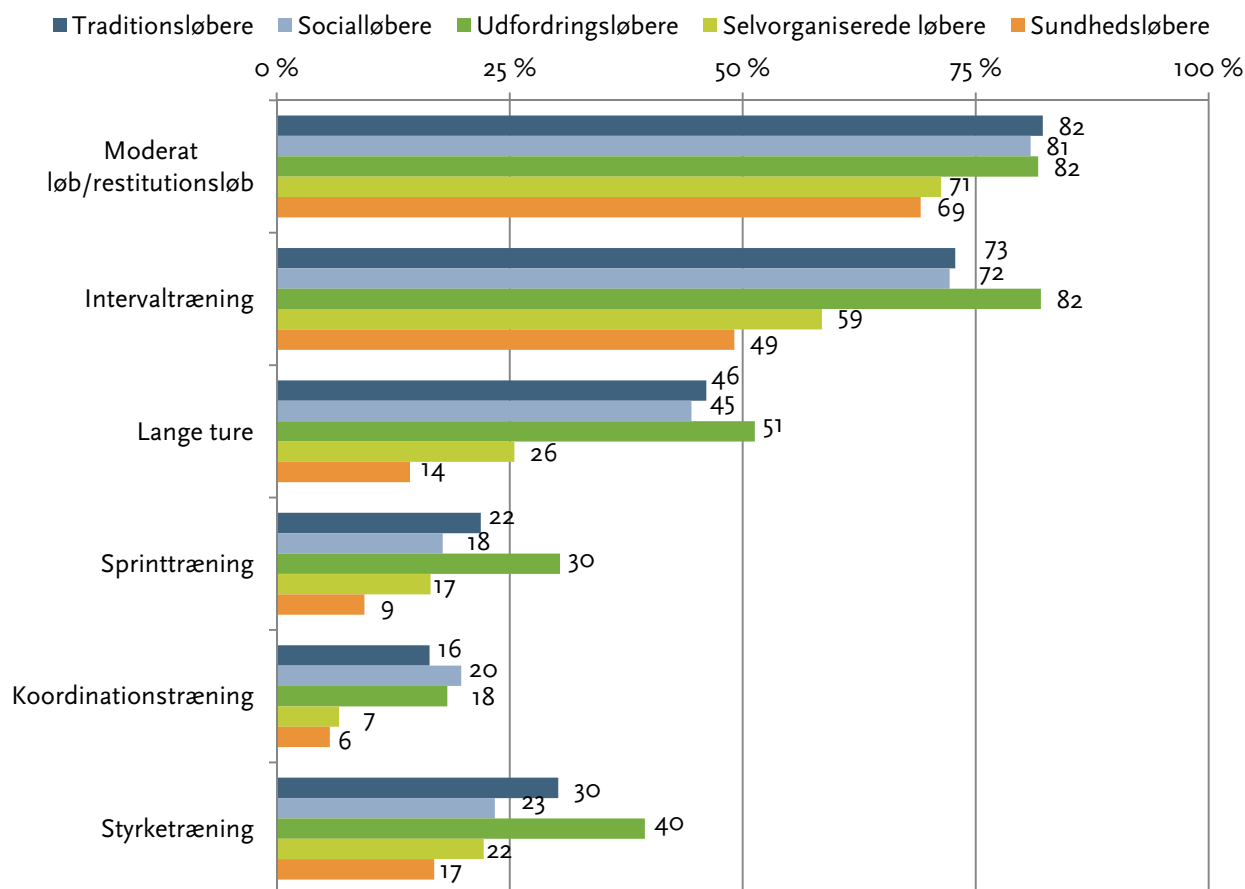
*Fordelingen af respondenterne ud fra antal træningsmetoder de bruger inden for motionsløbertyperne.*

Traditionsløberne og socialløberne lægger sig meget op ad hinanden og bruger lidt flere metoder end de selvorganiserede løbere. Det er dog bemærkelsesværdigt, at der blandt de selvorganiserede løbere, som jo pr. definition ikke modtager træning gennem en forening, er en tredjedel (34 pct.), som bruger tre eller flere forskellige metoder (se figur 97). Det indikerer, at den selvorganiserede løber på ingen måde er uinteresseret i at 'træne' på forskellige måder.

De hyppigst anvendte metoder på tværs alle motionsløbertyper er som allerede nævnt moderat løb/restitutionsløb og intervaltræning, mens lange ture og koordinationstræning mest tiltaler traditionsløberne, socialløberne og udfordringsløberne (se figur 98). Endelig supplerer specielt udfordringsløberen også løbetræningen med styrke- og sprinttræning.



Figur 98: Ud over normalt løb dyrker flest respondenter moderat/restitutionsløb (pct.)



*Fordelingen af respondenterne ud fra motionsløbertyperne inden for træningsmetoder.*

Der synes således også at være en overordnet sammenhæng mellem antallet af forskellige former for løbemetoder og motionsløbs identitetsmæssige betydning for den enkelte motionsløbertype. Tendensen er, at jo større betydning motionsløb tillægges, desto flere forskellige metoder træner løberne med.

Det skal dog i den forbindelse pointeres, at udfordringsløberne skiller sig ud og i højere grad end de andre typer (også traditionsløberne og socialløberne) gør brug af flere forskellige metoder. Det hænger formentligt sammen med en overbevisning om, at vejen til forbedring kræver forskellige træningsmetoder som eksempelvis interval-, sprint- og styrketræning. Det synes på den måde at være naturligt for udfordringsløberne at bruge ret mange forskellige træningsmetoder i jagten på deres mål.

Respondenterne blev i spørgeskemaet også adspurgt om deres brug af diverse suppleringsrequisitter eller gadgets i forbindelse med motionsløb. Specifikt om de løber med pulsur, bruger GPS-udstyr, følger et nedskrevet træningsprogram og/eller fører en træningsdagbog<sup>68</sup>.

<sup>68</sup> I selve spørgeskemaundersøgelsen blev betegnelsen 'logbog' anvendt i stedet for 'træningsdagbog'.

Som det fremgår af tabel 15 er det populært at holde styr på sin løberute via GPS-udstyr, og inden for hver motionsløbertype er det mere end halvdelen, som bruger det. At løbe med puls sur og at føre en træningsdagbog er også relativt udbredt, mens lidt færre følger et nedskrevet træningsprogram.

**Tabel 15: Udfordringsløberen bruger flest suppleringsrekvisitter i sin træning**

	Pulsur	GPS-udstyr	Nedskrevet træningsprogram	Træningsdagbog
Traditionsløbere	51 %	72 %	33 %	51 %
Socialløbere	46 %	66 %	39 %	41 %
Udfordringsløbere	62 %	77 %	43 %	60 %
Selvorganiserede løbere	47 %	69 %	22 %	43 %
Sundhedsløbere	43 %	63 %	26 %	34 %
Alle respondenter	45 %	63 %	28 %	41 %

*Fordelingen af respondenterne ud fra brug af træningsrekvisitter inden for motionsløbertyperne.*

Med de ovenstående analyser omkring træningsmetoder in mente er det ikke overraskende, at udfordringsløberne skiller sig markant ud fra de andre motionsløbertyper også på dette område. Specielt viser det sig i forhold til at løbe med puls sur, følge et nedskrevet træningsprogram og føre træningsdagbog. Seks ud af ti udfordringsløbere bruger puls sur og fører træningsdagbog, og lidt under halvdelen følger et nedskrevet træningsprogram, hvilket andelsmæssigt er noget mere end hos de andre typer (se tabel 15).

Det er imidlertid interessant, at forskellene mellem sundhedsløberne og de andre motionsløbertyper i forhold til at løbe med puls sur og bruge en træningsdagbog ikke er så store, som det eller kunne forventes ud fra deres løbevaner og placering på identitetsskalaen.

Det tyder på, at sundhedsløberne har behov for på den ene side at styre træningsintensiteten ved hjælp af et puls sur samt på den anden side at holde styr på den faktiske træningsmængde, hvilket alt i alt indikerer, at sundhedsløberne ikke er uinteresserede løbere. Der synes således også for sundhedsløberne at være behov for at få information om deres træning.

Eksempelvis kan det tænkes, at sundhedsløberne går op i at måle distance og hastighed via GPS eller løbe på en bestemt intensitet via puls sur, og at det i forbindelse med at holde fokus på at opnå bedre kondition og/eller tabe sig/holde vægten er vigtigt at kunne følge med i sin egen udvikling.

#### **Motionsløbere besøger flittigt hjemmesider i forbindelse med motionsløb**

Det er ikke kun diverse suppleringsrekvisitter respondenterne bruger i forbindelse med motionsløb. Også internettet bruges flittigt af respondenterne, og tre ud af fire besøger hjemmesider i forbindelse med motionsløb (se tabel 16).

**Tabel 16: De fleste respondenter bruger én eller flere hjemmesider i forbindelse med motionsløb**

Antal hjemmesider respondenter besøger i forbindelse med løb	Pct. af respondenterne
Ingen	25
Én	21
To	22
Tre	16
Fire eller flere	16

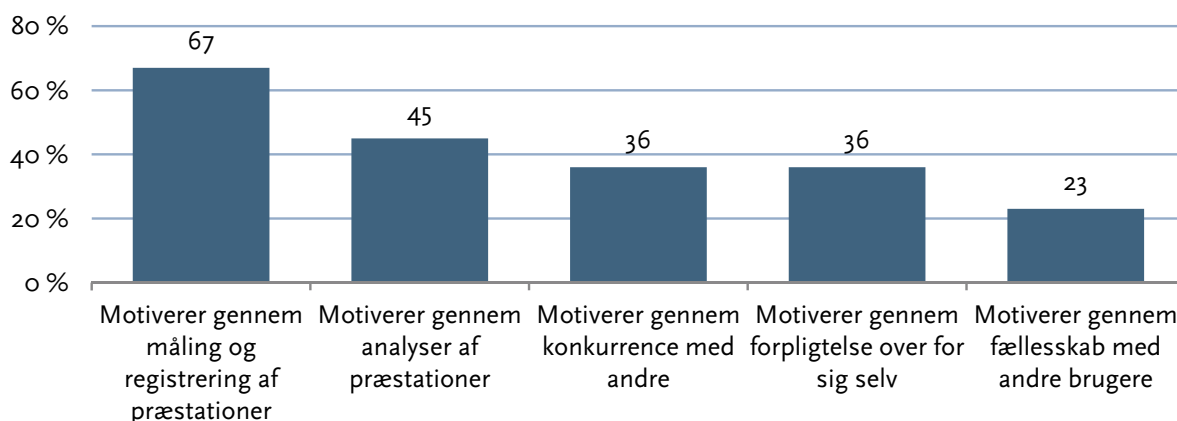
Den mest hyppigt anvendte hjemmeside blandt respondenterne er iform.dk (39 pct.) efterfulgt af endomondo.com (26 pct.), dourun.dk (20 pct.) og lobnu.dk (15 pct.). Også hjemmesider fra foreninger spiller en stor rolle blandt de respondenter, som er medlem af en forening. Her er det hele 56 pct., som bruger foreningens hjemmeside.

Analyser af motionsløbertypernes hjemmesidevaner viser, at det specielt er udfordringsløbere, som bruger hjemmesider. Godt ni ud af ti udfordringsløbere bruger mindst én hjemmeside, mens det til sammenligning er cirka otte ud af ti traditionsløbere, socialløbere og selvorganiserede løbere. Lidt mere end syv ud af ti sundhedsløbere bruger mindst én hjemmeside i forbindelse med løb.

Ud over at udfordringsløberne ligesom de andre typer også bruger iform.dk og endomondo.com, bruger tæt ved dobbelt så mange udfordringsløbere sammenlignet med de andre motionsløbertyper dourun.dk og motion-online.dk. Disse hjemmesider er kendetegnet ved at et ret højt vidensniveau blandt omkring træningsprogrammer og henvender sig i overvejende til motionsløbere, som gerne vil noget med deres løb. Udfordringsløbere søger på den måde hjemmesider, som kan give dem faglige indspark i forhold til deres træning.

Ifølge en undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut af idrætsanalytiker Martin Hedal fra 2011 bruger de internetaktive idrætsudøvere hjemmesider, fordi det motiverer til at være aktive. Dermed er internettet ofte med til at øge den enkelte brugers aktivitetsniveau (Hedal, 2011, p. 58). Den mest hyppige årsag til at bruge internettet i undersøgelsen er for at måle og registrere egne præstationer (se figur 99).

**Figur 99: Virtuelle arenaer motiverer til idrætsdeltagelse ved at måle og registrere egne præstationer (pct.)**



*Fordelingen af respondenter i undersøgelsen Idrættens virtuelle arenaer, som har svaret ja til, at virtuelle arenaer motiverer til idrætsdeltagelse (n = 860). Kilde: Hedal, 2011.*

Ud over at hjemmesider virker motiverende, fremhæver Hedal i rapporten også, at hjemmesider specielt appellerer til folk, som er relativt nye inden for deres idrætsgren, samt for folk med en travl hverdag (Hedal, 2011). I relation til motionsløbertyperne er dette interessant, da hjemmesider på den måde har et potentiale over for sundhedsløberne og de selvorganiserede løbere, som er de mindst dedikerede motionsløbere og sværest for foreningerne at aktivere. Foreningerne kan måske gennem hjemmesider skabe et behov hos de to typer, som kan sikre deres tilknytning til foreningen.

Eksempelvis vil det for sundhedsløberne med relativt få års erfaring inden for løb være relevant med en hjemmeside med mulighed for personlig træningsvejledning, opfølgning og gode råd, mens den selvorganiserede løber i højere grad vil efterspørge en hjemmeside, hvor det er nemt at tilrettelægge løb sammen med andre. På den måde kan sundhedsløberne få træningsvejledning på en enkelt måde, mens de selvorganiserede løbere kan bruge hjemmesiden til at vedligeholde fællesskabet med andre løbere og tilrettelægge træninger ved siden af foreningens faste træningstider.

### **Arrangerede motionsløb**

En væsentlig del af motionsløbsområdet er de arrangerede motionsløb, som har gennemgået en rivende udvikling med et stort antal deltagere til følge siden begyndelsen med Eremitageløbet i 1969. Respondenterne blev i den forbindelse stillet en række spørgsmål, som netop omhandlede deres forhold til arrangerede motionsløb.

Inden for det seneste år har alle respondenterne i gennemsnit deltaget i 5,23 arrangerede motionsløb, og disse løb spiller en betydelig rolle for respondenterne samlet set. Hele 94 pct. af respondenterne har inden for det seneste år deltaget i mindst ét arrangeret motionsløb. Selvom arrangerede motionsløb er meget udbredt, er der store forskelle mellem motionsløbertyperne i forhold til, hvor ofte de deltager, hvorfor de deltager, og hvad de efterspørger.

Generelt er det grupperinger af motionsløbertyper, som tillægger motionsløb den største betydning for identiteten (traditionsløbere, socialløbere og udfordringsløbere), som oftest deltager i arrangerede motionsløb.

Som tabel 17 viser, er de flittigste deltagere i arrangerede motionsløb udfordringsløberne, der også har selve det arrangerede motionsløb som en del af selve målet med løbetræningen. Udfordringsløberne deltager i mere end dobbelt så mange arrangerede motionsløb årligt sammenlignet med de selvorganiserede løbere og sundhedsløberne, som er de to motionsløbertyper, der har deltaget færrest gange inden for det seneste år.

Socialløberne deltager tæt på lige så ofte som udfordringsløberne og gennemsnitligt næsten én gang mere årligt end traditionsløberne (se tabel 17)

**Tabel 17: Der er generelt en høj deltagelse i arrangerede motionsløb blandt motionsløbertyperne**

	Hvor mange arrangerede motionsløb har du deltaget i inden for det seneste år?
Traditionsløbere	6,83
Socialløbere	7,61
Udfordringsløbere	7,83
Selvorganiserede løbere	3,66
Sundhedsløbere	3,45
Alle respondenter	5,23

*Antal arrangerede motionsløb, motionsløbertyperne gennemsnitligt har deltaget i inden for det seneste år.*

Til trods for forskellen mellem de forskellige typer, må det vurderes, at respondenternes deltagelse i arrangerede motionsløb samlet set er høj, hvilket nok en gang bekræfter billedet af, at motionsløberundersøgelsen i høj grad har deltagelse af ihærdige motionsløbere.

### **Foreningstilknytning, køn og alder**

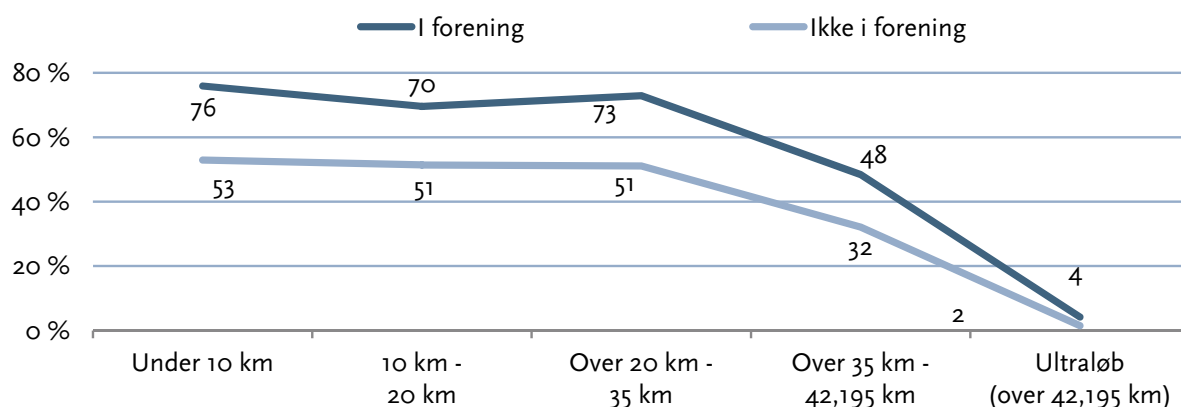
Inden vi ser på analyser af de centrale forskelle og ligheder mellem de forskellige motionsløbertyper i forhold til arrangerede motionsløb, skal betydningen af foreningstilknytning, køn og alder kort gennemgås.

Arrangerede motionsløb findes i dag i mange forskellige former, og for overblikkets skyld inddeles de i to overordnede kategorier. Den første kategori kigger på de arrangerede motionsløb ud fra længde fra under 10 km til ultraløb med længere distancer end et maraton.

Den anden kategori kigger på typen af arrangerede motionsløb og indeholder kvinde-/mandeløb, stafetløb, motionsløb i udlandet og løb på atletikbane.

Foreningsløbere deltager i noget højere grad end ikke-foreningsløbere i arrangerede motionsløb, og som det fremgår af figur 100, er der tæt på 20 procentpoint flere deltagere blandt foreningsløberne på alle distancer undtagen ultraløb, som kun ganske få deltager i uafhængig af foreningstilknytning.

**Figur 100: Foreningsløbere deltager oftest i arrangerede motionsløb (pct.)**

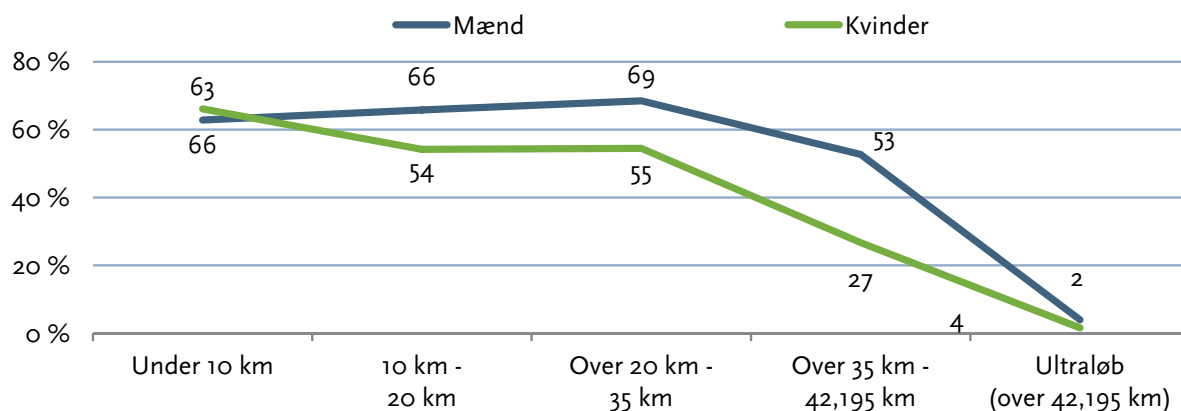


*Fordelingen af respondenterne ud fra foreningstilknytning inden for deltagelse i arrangerede motionsløb inddelt i løbslængder (fra under 10 km til længere end 42,195 km).*

I forhold til køn er der lidt flere kvinder andelsmæssigt, som deltager på kortere distancer under 10 km, mens mænd modsat deltager mere hyppigt på de længere distancer (se figur 100).

Maratondistancen har de senere år har oplevet et reelt deltagerboom, og i motionsløberundersøgelsen er det specielt mændene, som deltager i arrangerede motionsløb på disse længere distancer. 53 pct. af mændene mod 27 af kvinderne har inden for det seneste år løbet distancer mellem 36 og 42,195 km (se figur 101).

**Figur 101: Mænd deltager oftere i arrangerede motionsløb end kvinder (pct.)**

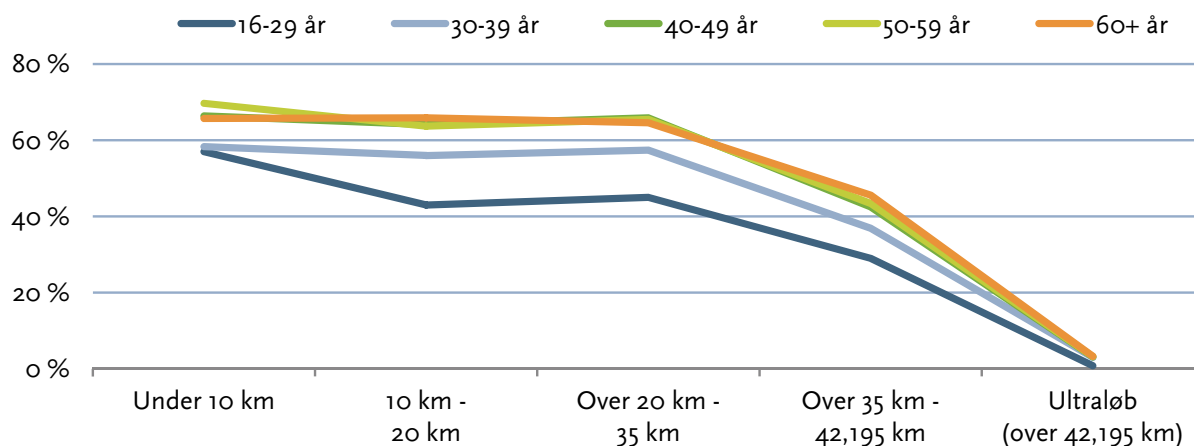


*Fordelingen af respondenterne ud fra køn inden for deltagelse i arrangerede motionsløb inddelt i løbslængder (fra under 10 km til længere end 42,195 km).*

De ældste respondenter deltager oftest i arrangerede motionsløb. Forholdet mellem de forskellige aldersgrupper viser nemlig, at deltagelse i arrangerede motionsløb stiger blandt ældre aldersgrupper til omkring 40-års-alderen, hvorefter deltagelsesniveauet ligger ganske stabilt.

Folk over 40 år er de hyppigst deltagende i arrangerede motionsløb (se figur 102). Som tilfældet var med køn, falder andelen af respondenter, som deltager inden for de enkelte aldersinddelinger, med længden af motionsløbet. Ret få deltager på distancer, som er længere end et maraton.

**Figur 102: Respondenterne på 40 år eller derover deltager hyppigst i arrangerede motionsløb (pct.)**

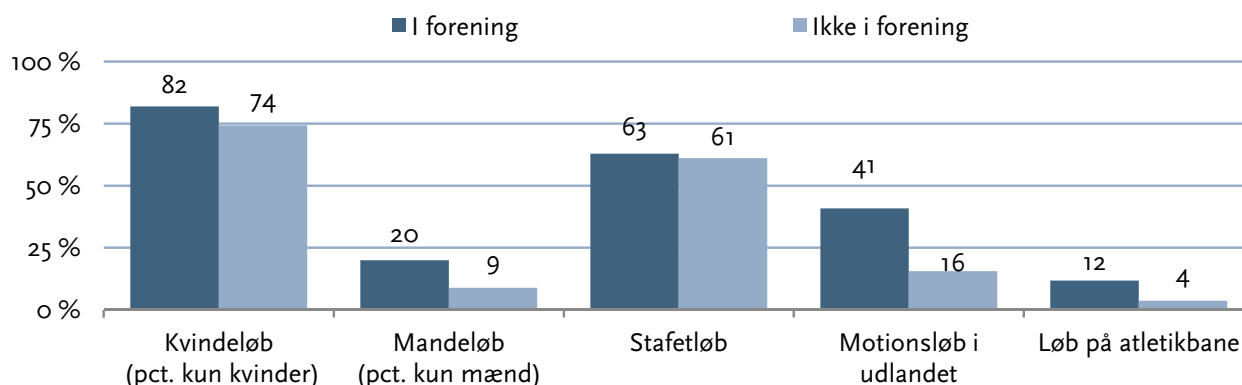


*Fordelingen af respondenterne ud fra alderskategorierne i forhold til deltagelse i arrangerede motionsløb inddelt i løbslængder (fra under 10 km til længere end 42,195 km).*

Det kan være sammenhængende med, at deltagelse i arrangerede motionsløb i høj grad afhænger af tid i hverdagen. Det er med andre ord respondenterne med mest fritid, som deltager oftest. I forlængelse heraf tyder det ikke på, at helbredet f.eks. i form af alderdom sætter grænser for deltagelse, da deltagelsen blandt løberne på 60 år eller derover er stor og større end blandt de yngste respondenter.

Analyser baseret på opdelingen af arrangerede motionsløb i forskellige typer viser, at foreningsløbere deltager mere end ikke-foreningsløbere. En væsentlig aktivitet i mange foreninger er da også muligheden for sammen at tage af sted til arrangerede motionsløb. Specielt viser det sig i henhold til at deltage i udenlandske arrangerede motionsløb, som i høj grad er noget foreningsløbere gør (se figur 103).

**Figur 103: Foreningsmedlemmer deltager lidt hyppigere i forskellige typer af arrangerede motionsløb end respondenter, som ikke er medlem af en forening, (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra foreningstilknytning i forhold til deltagelse i forskellige typer af arrangerede motionsløb.*

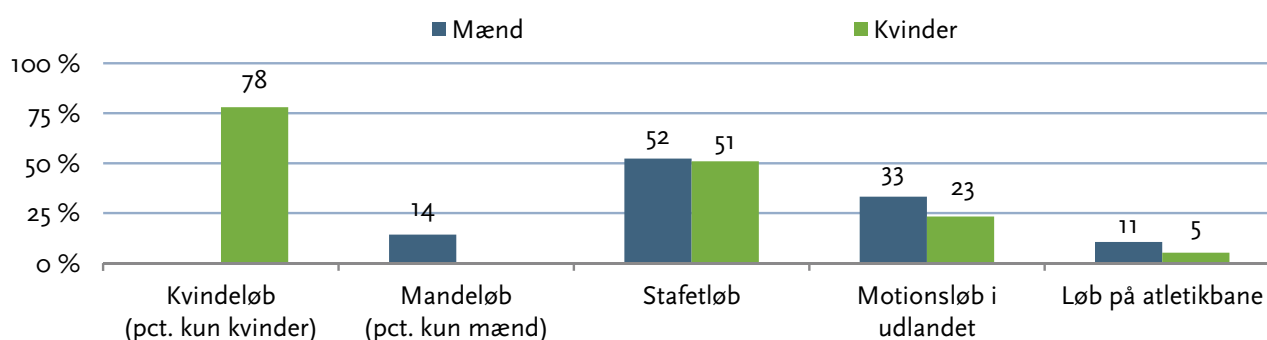
Kun i forhold til at deltage i stafetløb, som eksempelvis DHL stafetten, synes der ikke at være forskel. I den forbindelse er det lidt overraskende, at kun lidt mere end 60 pct. deltager i disse specielt sammenlignet med, at 41 pct. af foreningsløberne deltager i motionsløb i udlandet. Det kunne tyde på, at dedikerede motionsløbere ikke finder løb som DHL stafetten tillukkende.

Det kan til dels også hænge sammen med, at størstedelen af respondenterne inden for alle motionsløbstyperne primært er bosat uden for de fire største byer i Danmark, hvor DHL stafetten afholdes (København, Aarhus, Odense og Aalborg).

Som det fremgår af figur 104, er den klareste forskel mellem mænd og kvinder, at kvinder i markant højere grad end mænd deltager i kønsopdelte motionsløb. 78 pct. af kvinderne har inden for det seneste år deltaget i et kvindeløb, mens det til sammenligning kun er 14 pct. af mændene, som har deltaget i et mandeløb.

Desuden viser figur 104, at mænd deltager i lidt højere grad i løb på atletikbane og arrangerede motionsløb i udlandet end kvinder. I forhold til arrangerede motionsløb i udlandet kan det hænge sammen med, at ture til udenlandske arrangerede motionsløb i høj grad er til diverse maratonløb i europæiske storbyer og dermed til distancer domineret af mænd.

**Figur 104: Kvinder deltager i markant højere grad end mænd i kønsopdelte motionsløb (pct.)**

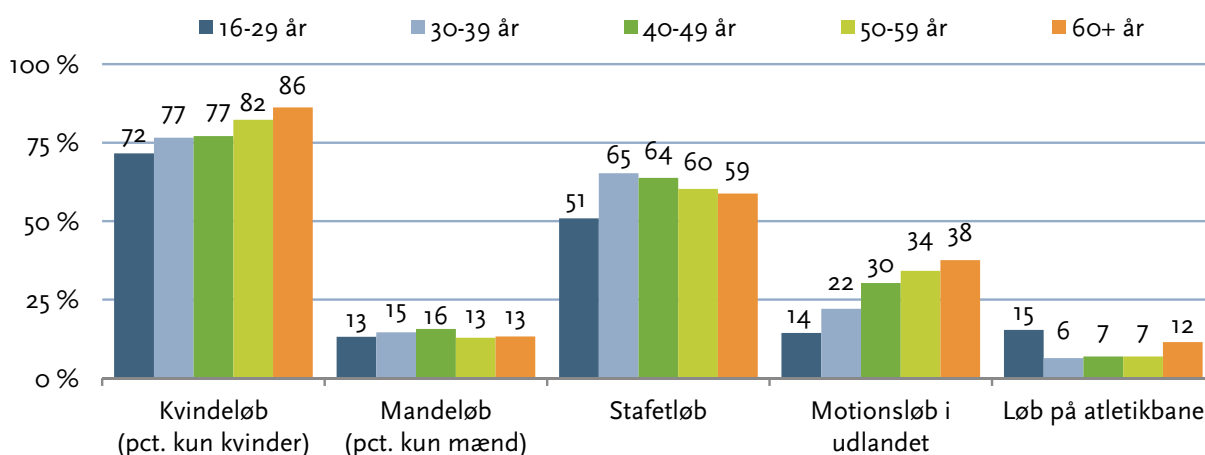


*Fordelingen af respondenterne ud fra køn inden for deltagelse i forskellige typer af arrangerede motionsløb.*



Den generelle tendens inden for alder er, at de ældre respondenter deltager hyppigere end de yngre (se figur 105). Dog forholder det sig ikke sådan for mandeløb og løb på atletikbane, hvor der ikke er store aldersmæssige forskelle.

**Figur 105: Motionsløb i udlandet og kvindeløb taltaler i høj grad de ældre respondenter (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra alderskategorierne inden for deltagelse i forskellige typer af arrangerede motionsløb.*

Sammenhængen mellem deltagelse og alder er mest tydelig i forhold til at deltage i arrangerede motionsløb i udlandet, hvilket nok hænger sammen med, at det ofte er foreninger, som tager af sted til sådanne løb, og at der her findes flere ældre end yngre respondenter, samt at de ældre i højere grad har tid til at tage på sådanne ture sammenlignet med de yngre løbere.

### Arrangerede motionsløb og motionsløbertyperne

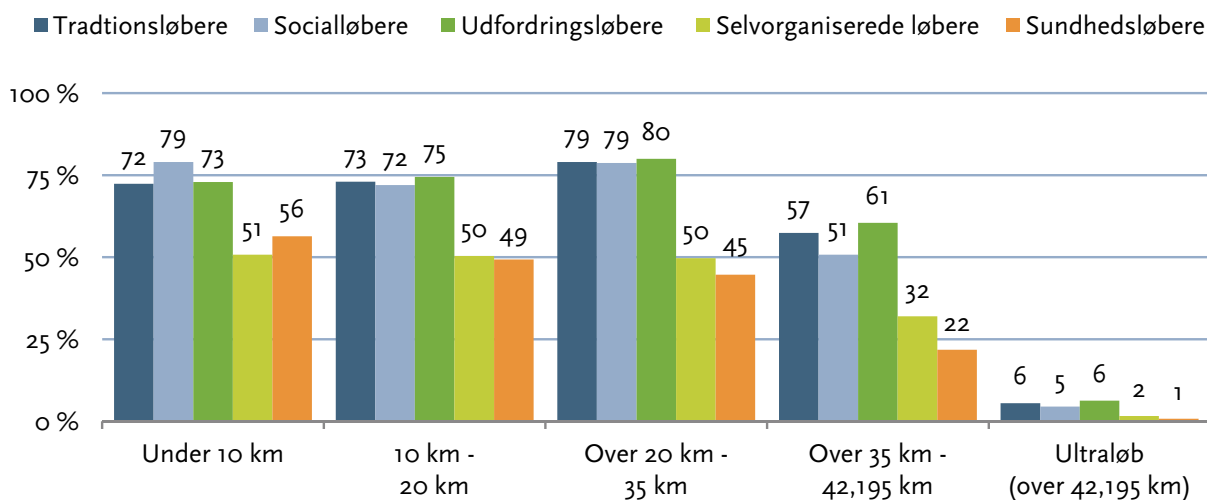
Fra at kigge på foreningstilknytning, køn og alders betydning for deltagelse i arrangerede motionsløb følger nu fokus på, hvordan de fem motionsløbertyper deltager i arrangerede motionsløb.

Allerede indledningsvist blev det vist, at der eksisterer en sammenhæng mellem de fem typers placering på identitetsskalaen i den forstand, at de mest dedikerede motionsløbertyper (traditionsløberen, socialløberen og udfordringsløberen) deltager i arrangerede motionsløb i markant højere grad end de mindre dedikerede (sundhedsløberen og den selvorganiserede løber).

Også i relation til længden på de arrangerede motionsløb synes der at eksistere en kobling til identitetsskalaen. Som figur 106 viser, deltager traditionsløberne, socialløberne og udfordringsløberne stort set med samme hyppighed i løb på forskellige længder og noget oftere end sundhedsløberne og de selvorganiserede løbere.

Figur 106 viser også, at det først er på distancer over 36 km, at andelen af deltagere blandt de tre mest ihærdige motionsløbertyper begynder at falde markant. På distancer under 36 km er det i gennemsnit 70-80 pct., som deltager, mens lidt mere end hver anden respondent inden for de tre typer har forsøgt sig med distancer på 36-42,195 km.

**Figur 106: Motionsløbertypernes deltagelse i arrangerede motionsløb ud fra deres længde (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra motionsløbertyperne i forhold til deltagelse i arrangerede motionsløb inddelt efter længde (fra under 10 km til længere end 42,195 km).*

En sammenligning af de to hovedgrupper af motionsløbertyper (sundhedsløberne og de selvorganiserede over for de tre andre motionsløbertyper) er interessant, idet afstanden mellem de to grupper bliver større med stigende længde på de arrangerede motionsløb. Specielt overgangen fra at løbe distancer på mere end 35 km sorterer relativt set flere sundhedsløbere og selvorganiserede løbere fra end traditionsløbere, socialløbere og udfordringsløbere (se figur 106).

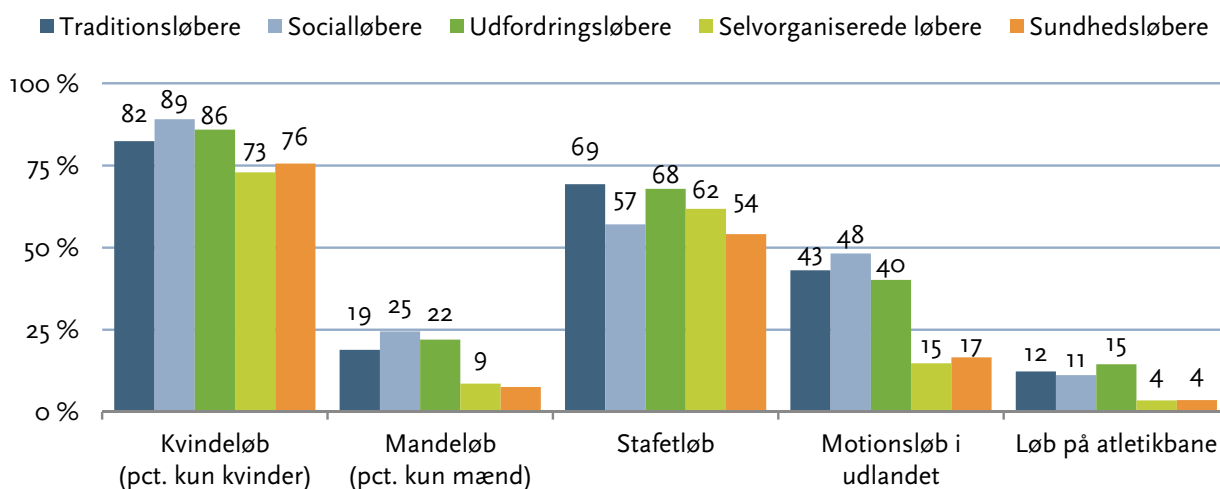
Dette er formentligt ikke tilfældigt og er i en vis grad sammenhængende med forskellene i træningsvaner og tidsforbrug mellem typerne. Jo længere distance, desto mere tidsforbrug og indsats til træning må som hovedregel antages at være påkrævet. På den måde afspejler deltagelsen i arrangerede motionsløb de enkelte motionsløbertypers træningsvaner.

Figur 107 viser et lignende mønster, om end forskellene mellem de to grupper af motionsløbere er mindre.

I forhold til kvindeløb og stafetløb er forskellene mellem de forskellige motionsløbertyper ret små, hvilket indikerer, at denne type arrangerede motionsløb mere eller mindre er noget, alle deltager i. Modsat er forskellene mellem de to grupper større i henhold til at deltage i mandeløb, arrangerede motionsløb i udlandet og løb på atletikbane.

Forskellene mellem motionsløbertypernes deltagelse i mandeløb og atletikløb på bane skyldes nok primært, at disse løbstyper ikke er så kendte, og at det derfor kun er ret få respondenter, som har stiftet bekendtskab med dem, og at det hovedsageligt er de løbere, som går mest op i motionsløb, der har prøvet dem. Med tiden kunne man dog forestille sig, at mandeløb, som det er tilfældet med deres umiddelbare pendant, kvindeløbene, kun udvikle sig til at blive mere udbredte.

**Figur 107: Motionsløbertypers deltagelse i forskellige former for arrangerede motionsløb (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra motionsløbertyperne inden for forskellige typer af arrangerede motionsløb.*

Forklaringer på den ret store forskel i motionsløbertypenes deltagelse i arrangerede motionsløb i udlandet skal på den ene side nok findes i, at det tidsmæssigt er ret krævende at tage udenlands for at løbe, og som tidligere nævnt, at arrangerede motionsløb i udlandet i høj grad sker på maratondistancen. De selvorganiserede løbere og specielt sundhedsløberne er mindre dedikerede løbere og træner noget mindre end de andre motionsløbertyper og deltager derfor i færre af disse former for arrangerede motionsløb.

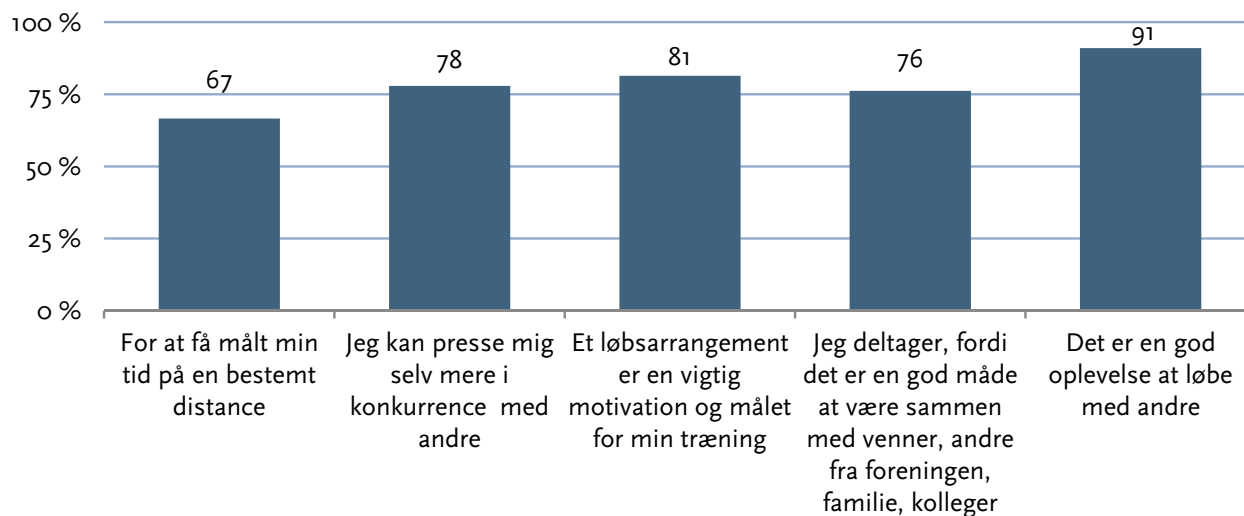
Til dels spiller foreningstilknytningen også en rolle, da det som tidligere vist specielt er foreningsløbere, som kommer udenlands. Det forklarer specielt, hvorfor de selvorganiserede løbere ikke kommer så ofte af sted til arrangerede motionsløb i udlandet.

### **Hvorfor deltager motionsløbertyperne i arrangerede motionsløb?**

Fra at have kigget på, hvordan de forskellige motionsløbertyper deltager i arrangerede motionsløb, er fokus nu i stedet på, hvilke motiver respondenterne har for at deltage.

Flest respondenter deltager i arrangerede motionsløb, fordi de synes, det er en god oplevelse. En ret stor del deltager også, fordi det er en vigtig motivation og målet med den daglige træning (se figur 108).

**Figur 108: Flest deltager i arrangerede motionsløb af den simple grund, at det er en god oplevelse at løbe med andre (pct.)**

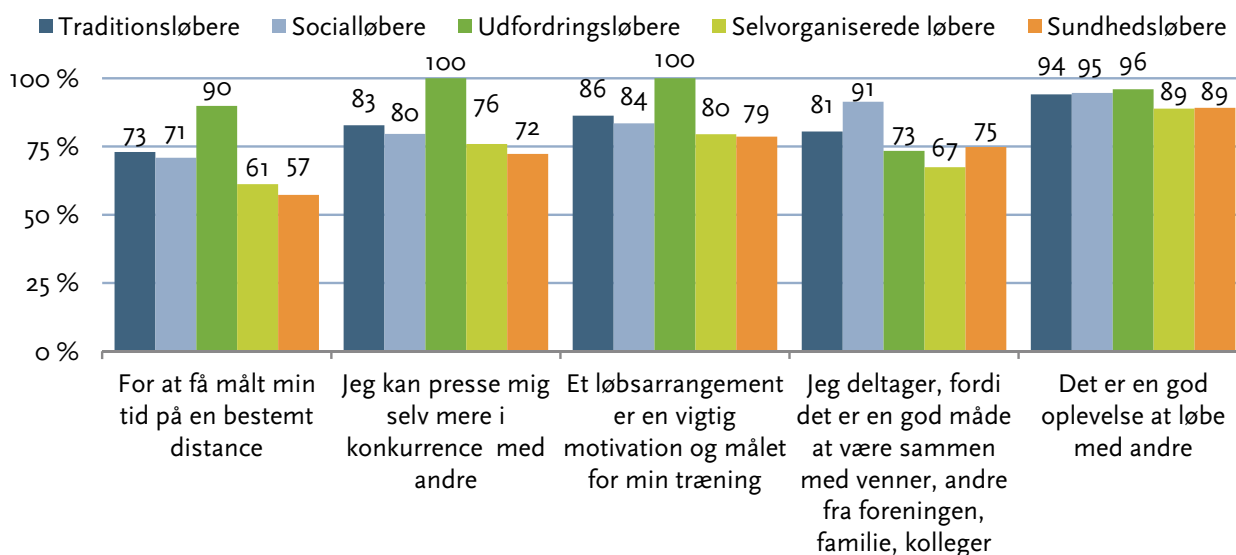


*Fordelingen af respondenterne ud fra motiv til at deltage i arrangerede motionsløb.*

De ovenstående fordelinger er baseret på, at respondenterne skulle angive, hvor enige/delvist enige eller modsat uenige/delvist uenige, de var i udsagnene. Fordelingerne oven for udgør andelen, som var enige/delvist enige.

Ser man nærmere på forskellene mellem motionsløbertyperne, viser det sig, at udfordringsløberen tillægger de arrangerede motionsløb størst betydning og generelt er mere enige/delvist enige i udsagnene bortset fra udsagnet om det sociale element (se figur 109).

**Figur 109: Udfordringsløbere går specielt meget op at få målt deres tid (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra motiv for at deltage i arrangerede motionsløb i forhold til motionsløbertyperne.*

Ud over at udfordringsløberen pr. definition finder det vigtigt at kunne presse sig selv mere i konkurrence med andre, så går markant flere udfordringsløbere også op i at få målt deres tid på en bestemt distance.

Alt i alt er det ikke overraskende, at udfordringsløberen i høj grad vægter netop disse elementer ved de arrangerede motionsløb, da det klart er den motionsløbertype, som går mest op i konkurrence.

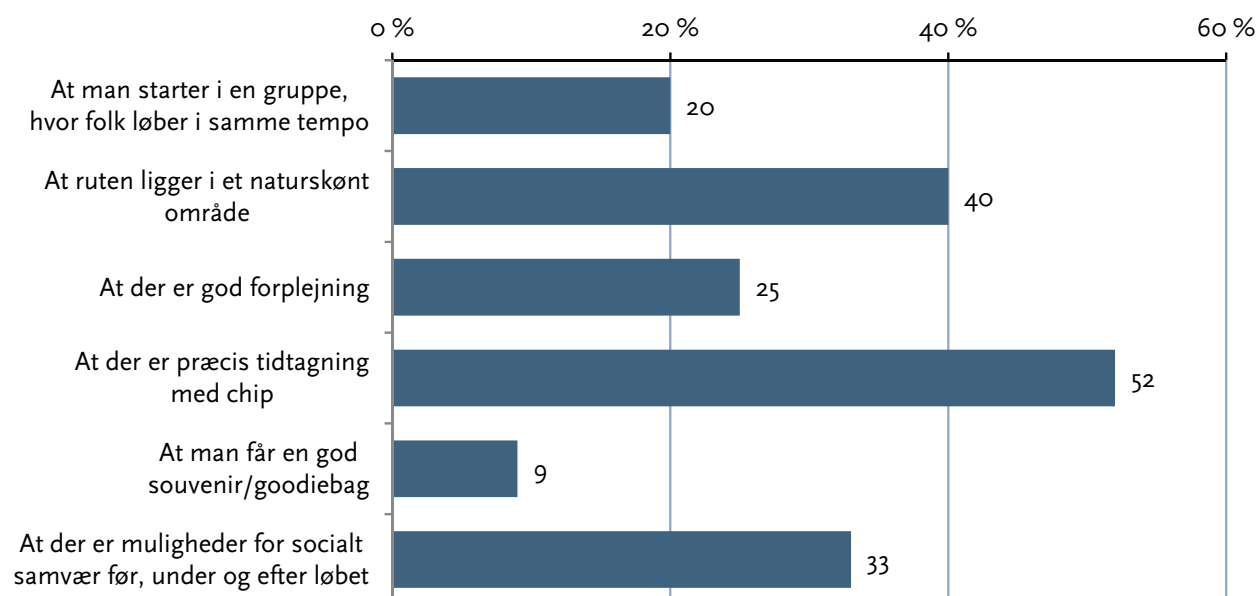
Socialløberen er den motionsløbertype, som tillægger det sociale element ved de arrangerede motionsløb størst betydning. Hele 91 pct. af socialløberne er således enige/delvist enige i, at de blandt andet deltager i arrangerede motionsløb, fordi det er en god måde at være sammen med venner, andre fra foreningen, familie eller kolleger på.

Det sociale element betyder også noget for traditionsløberen og sundhedsløberen, mens den selvorganiserede løber modsat ikke tillægger dette så stor værdi.

Analyser af sundhedsløbernes motiver for at deltage i arrangerede motionsløb viser, at de ud over at gøre det for den gode oplevelse også gør det, fordi løbene fungerer som et mål og motivation for den daglige træning.

Ud over at respondenterne skulle angive, hvorfor de deltager, blev de også bedt om at angive, hvilke parametre som er væsentligst for dem, når de vælger, hvilke arrangerede motionsløb de deltager i. Det vigtigste parameter er, at der er præcis tidtagning med chip, og at ruten ligger i naturskønne områder (se figur 110).

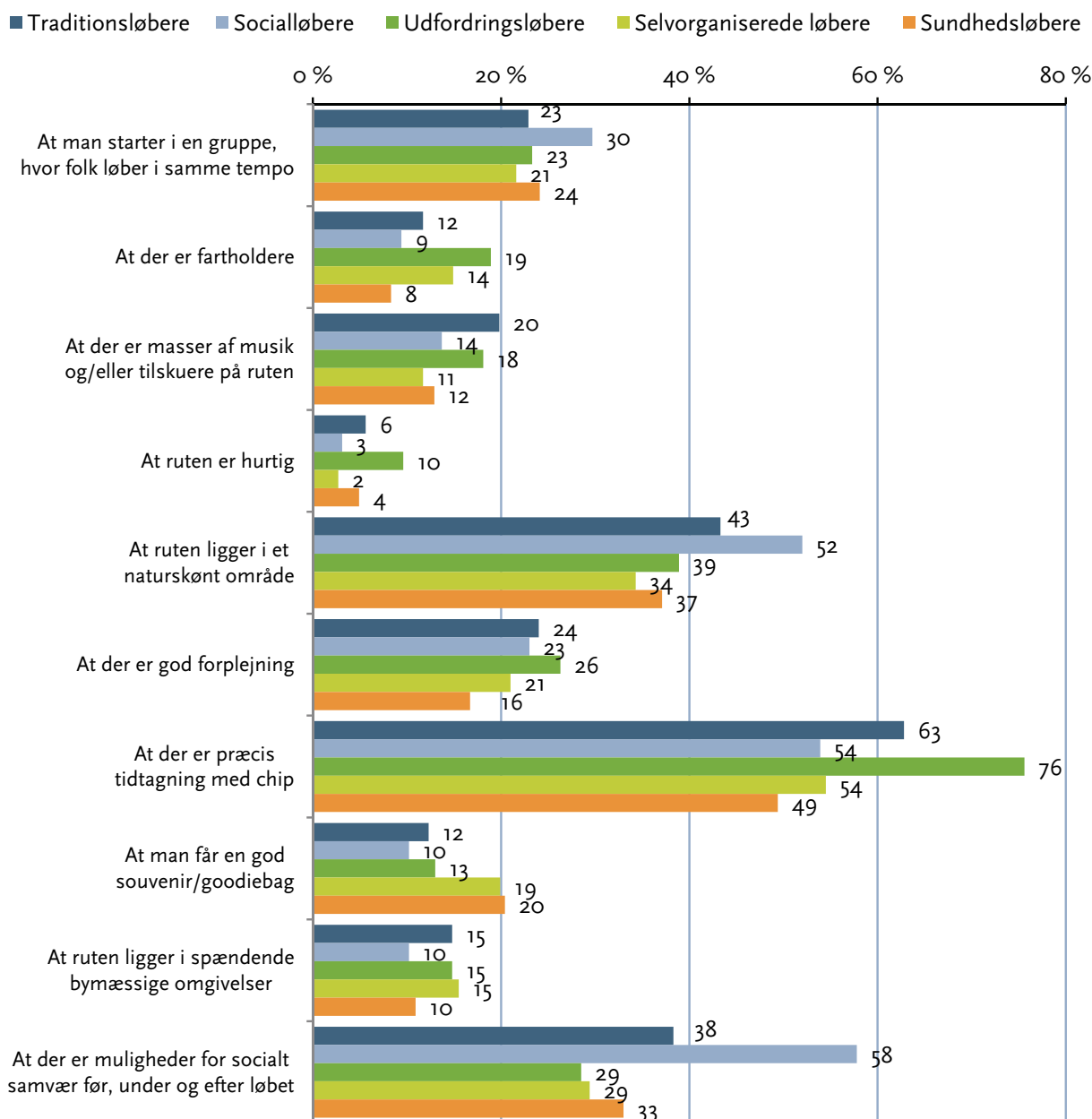
**Figur 110: Flest respondenter efterspørger præcis tidtagning med chip, når de skal vælge arrangerede motionsløb (pct.)**



*Fordelingen af respondenter ud fra, hvad der er vigtigt ved arrangerede motionsløb.*

Det er ikke overraskende specielt udfordringsløberen, som går op i dette element, men lige bortset fra socialløberen er dette faktisk også det vigtigste element for de andre motionsløbertyper (se figur 111).

**Figur 111: Det vigtigste ved arrangerede motionsløb er præcis tidtagning med chip. Det er specielt vigtigt for udfordringsløberen (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra motiver for at deltage i et motionsløb inden for motionsløbertyperne.*

Ud over den præcise tidtagning går en del respondenter også op i, at ruten ligger i naturskønne områder, og at der er mulighed for socialt samvær før, under og efter løbet. Det er specielt socialløberen, der går op i disse elementer, men de spiller tilsyneladende også en rolle for de andre motionsløbertyper.

## Respondenternes organisering af motionsløb

Et af de væsentligste områder for denne rapport er at undersøge, hvilke organiseringsformer respondenterne dyrker motionsløb under. Som det er blevet nævnt i afsnittet 'Organisering af motionsløb og andre idrætsgrene', adskiller motionsløb sig fra en række andre danske idræts- og sportsgrene, da der er relativt få aktive, som er medlem af en forening. Omvendt løber rigtig mange motionsløbere på egen hånd.

Figur 112 viser en opdeling over måden, respondenterne har løbet på inden for det seneste år. Samlet set viser figuren, at langt størstedelen af respondenterne i et eller andet omfang har løbet i en social sammenhæng, og at de løber under flere forskellige organisationsformer.

**Figur 112: Størstedelen af respondenterne har inden for det seneste år løbet både for sig selv og med andre**



*Fordelingen af respondenterne ud fra den organiseringsform de vælger.*

Kun 14 pct. af respondenterne har slet ikke løbet sammen med andre inden for det seneste år, mens 1 pct. har løbet i anden sammenhæng. Ud af de resterende 85 pct., som har løbet sammen med andre, har langt størstedelen (76 pct.) løbet både for sig selv og sammen med andre, mens 9 pct. kun har løbet sammen med andre.

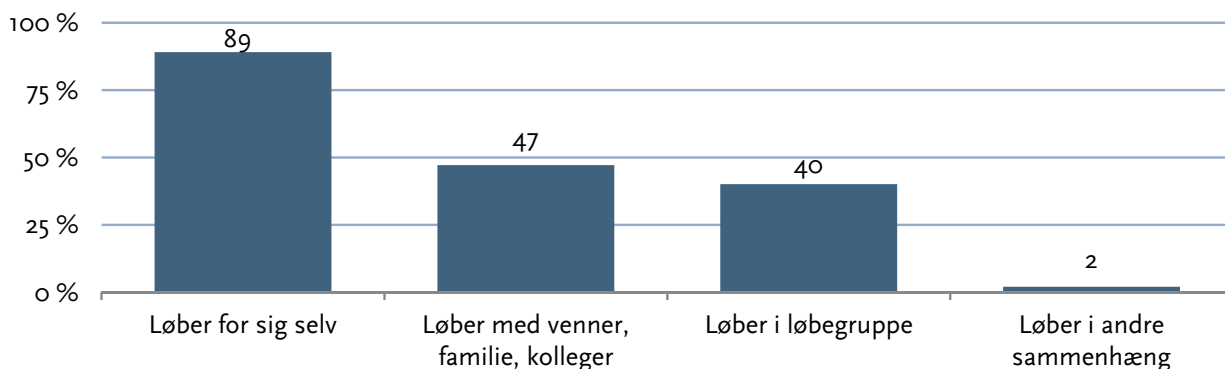
Langt de fleste respondenter veksler mellem træning alene og i en eller anden form for fællesskab. At dyrke motionsløb på egen hånd er utvivlsomt vigtigt for motionsløbere, men det synes også at være vigtigt, at træningen på egen hånd fra tid til anden suppleres med andre organisationsformer, som foregår i en eller anden form for fællesskab. Det er dog væsentligt at pointere, at spørgsmålet ikke giver mulighed for at vurdere, hvor meget de enkelte organiseringsformer fylder hos den enkelte respondent.

Ud over ovenstående fordeling, er det også muligt via motionsløberundersøgelse at se mere detaljeret på, hvilke forskellige organiseringsformer respondenterne vælger at løbe på.

Respondenterne blev bedt om at angive, hvorvidt de inden for det seneste år har løbet: Alene for sig selv; Sammen med venner, familie og/eller kolleger (herfra andre); I en løbegruppe organiseret i en forening; I en løbegruppe organiseret på arbejdspladsen; I anden sammenhæng.

Næsten alle respondenter har inden for det seneste år løbet for sig selv, som er den klart mest udbredte form blandt respondenterne. Tæt på hver anden respondent har dog også løbet sammen med andre, enten gennem en løbeklub/forening eller sammen med venner/familie/kolleger (se figur 113).

**Figur 113: Stort set alle respondenter har inden for det seneste år løbet for sig selv (pct.)**



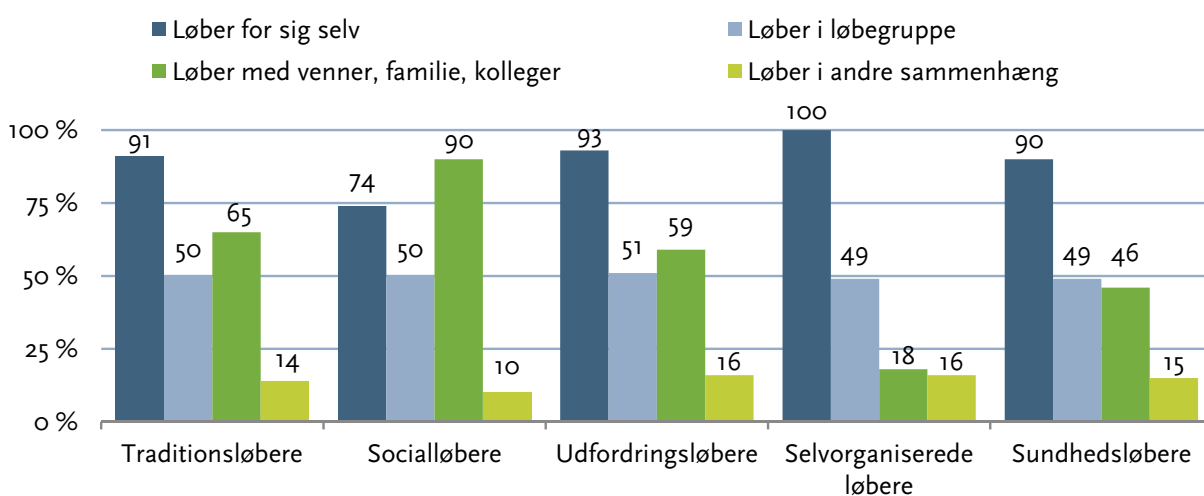
*Fordeling af respondenterne ud fra de organiseringsformer, de har anvendt inden for det seneste år.*

Yderligere analyser af respondenterne viser, at langt de fleste respondenter ikke nøjes med én organiseringsform. Det er således kun 18 pct. som kun løber på én måde, mens klart flest (59 pct.) veksler mellem to forskellige organiseringsformer. Endelig varierer 21 pct. mellem tre forskellige former.

### Motionsløbertypernes organiseringsformer

Som det fremgår af figur 114, er forskellene på tværs af motionsløbertyperne begrænsede, og mere end syv ud af ti løber for sig selv inden for alle typerne, mens godt hver anden gennemsnitligt løber med andre (venner, familie og/eller kolleger).

**Figur 114: Mange løber for sig selv inden for alle motionsløbertyperne (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra de forskellige organiseringsformer de løber på inden for motionsløbertyperne.*



At løbe i en løbegruppe varierer en anelse mere end at løbe for sig selv og løbe med andre, men er generelt også ret udbredt blandt motionsløbertyperne.

Blandt sundhedsløberne har 46 pct. løbet i en løbegruppe, mens det gælder 65, 90 og 59 pct. af henholdsvis traditionsløberne, socialløberne og udfordringsløberne.

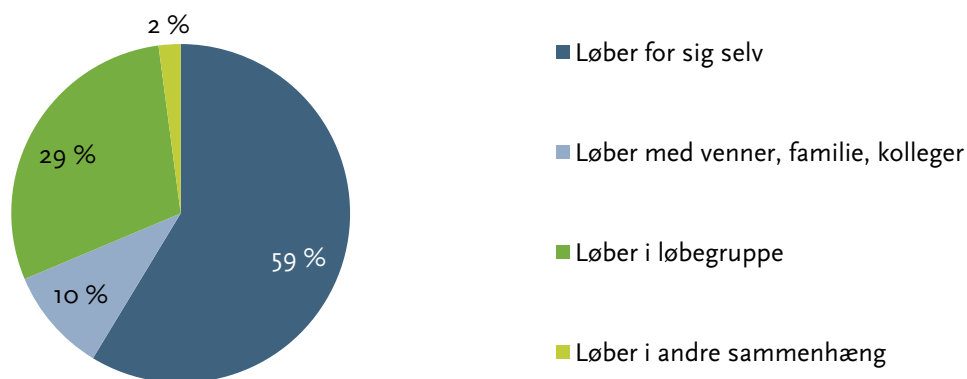
Dog skiller den selvorganiserede løber sig ud på dette område, da kun 18 pct. har gjort dette inden for det seneste år. Det er ikke overraskende og tyder på, at der findes en del selvorganiserede løbere, som ikke finder løbegruppen relevant. Det kan blandt andet hænge sammen med en travl hverdag, hvor det er svært at få presset relativt faste træningstider ind.

Den generelle tilslutning til de forskellige former indikerer, at respondenterne opfatter motionsløb som en særdeles fleksibel idrætsgren i forhold til organisering, og at det er ret normalt at variere mellem forskellige organisationsformer. Der synes således ikke at være én måde at dyrke motionsløb på, hverken for respondenterne generelt eller for de fem motionsløbertyper isoleret set.

### Motionsløbertypernes primære organisationsform

Respondenterne blev bedt om at vurdere, hvilken af de ovenstående former, de anser som deres *primære*. Godt seks ud af ti respondenter løber primært på egen hånd, mens tæt ved en tredjedel primært løber i en løbegruppe (se figur 115).

Figur 115: Flest respondenter har at løbe for sig selv som deres *primære* form

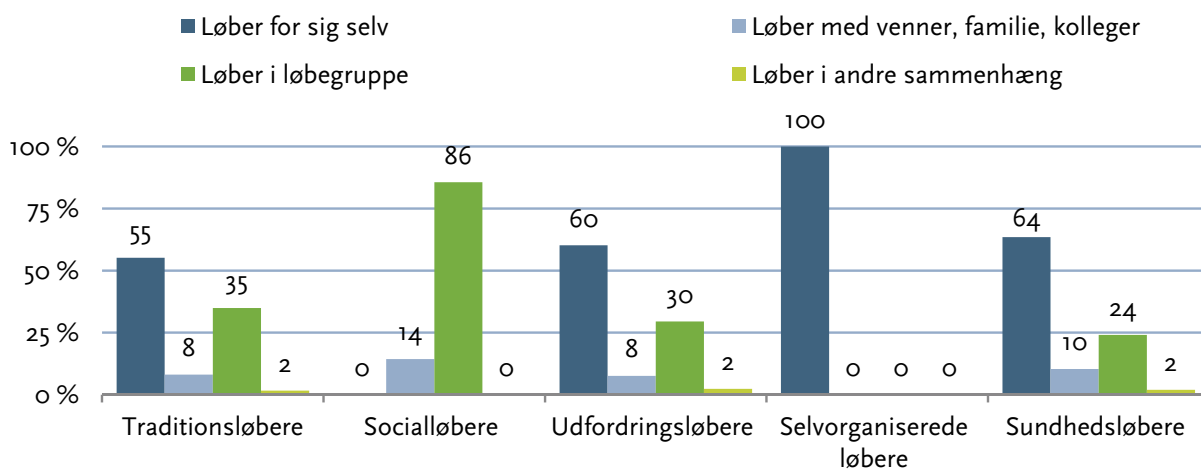


*Fordeling af respondenterne ud fra deres primære organiseringsform.*

Selvom flest løber for sig selv, er der ret mange, som også primært løber i en løbegruppe. Det afspejler formentligt ikke det reelle billede blandt alle danske motionsløbere, men skyldes, at denne undersøgelse har deltagelse af mange respondenter, som er medlem af en forening.

Også på tværs af typerne er at løbe for sig selv den mest foretrukne løbeform (se figur 116). Det er således alle typer undtagen socialløberen, som har den selvorganiserede form som den primære.

**Figur 116: Alle motionsløbertyper undtagen socialløberen har at løbe for sig selv som primære form (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra den organiseringsform, som er deres primære organiseringsform inden for motionsløbertyperne.*

Til trods for at ovenstående figur umiddelbart portrætterer traditionsløberen, udfordringsløberen, sundhedsløberen og den selvorganiserede løber som overvejende selvorganiserede ud fra deres primære organiseringsform, er der dog intet, som tyder på, at de ikke vil fællesskabet i forbindelse med motionsløb. Som figur 114 viste, så løber *alle* motionsløbertyperne i et eller andet omfang i et fællesskab. Det er dog de færreste respondenter, som har fællesskabet som den primære organiseringsform.

Så mens fællesskabet for socialløberen både er den primære organiseringsform og en af de væsentlige grunde til overhovedet at dyrke motionsløb, fungerer fællesskabet nok nærmere som et ugentligt/månedligt holdepunkt for de fire andre motionsløbertyper. Fællestræningerne og fællesskabet heri er nok nærmere noget, som er med til at drive værket og fastholde respondenterne til løb og er en form for ekstra krydderi i forhold til den individuelle træning.

Så selvom motionsløb alt andet lige er en individuel idrætsaktivitet, tyder resultaterne fra denne undersøgelse på, at også fællesskab er vigtigt for mange motionsløbere, og at motionsløb også indeholder væsentlige sociale elementer. På baggrund heraf vil det være fejlagtigt at påstå, at motionsløbere generelt er sig selv nærmest og ikke ønsker at dyrke motionsløb sammen med andre.

En grund til, at kun 9 pct. udelukkende dyrker motionsløb med andre (se figur 112), er sandsynligvis den simple, at hovedparten af respondenterne ser fleksibilitet som en central kvalitet ved motionsløb. Samtidig er respondenterne i motionsløberundersøgelsen meget aktive. 68 pct. løber tre eller flere ture om ugen, og det ville være meget omstændeligt, hvis alle ture skulle foregå sammen med andre. Desuden er det ikke nødvendigt at løbe med andre for at opnå de sundhedsmæssige gevinster, som mange løbere også efterspørger. Endelig kan det tænkes, at en del respondenter anser variationen i organisationsformer som en styrke ved motionsløb, og at det i den forstand er relativt

bevidst, at der varieres mellem forskellige former. En del respondenter løber f.eks. for at koble af, hvilket en del løbere formentligt ønsker at gøre alene.

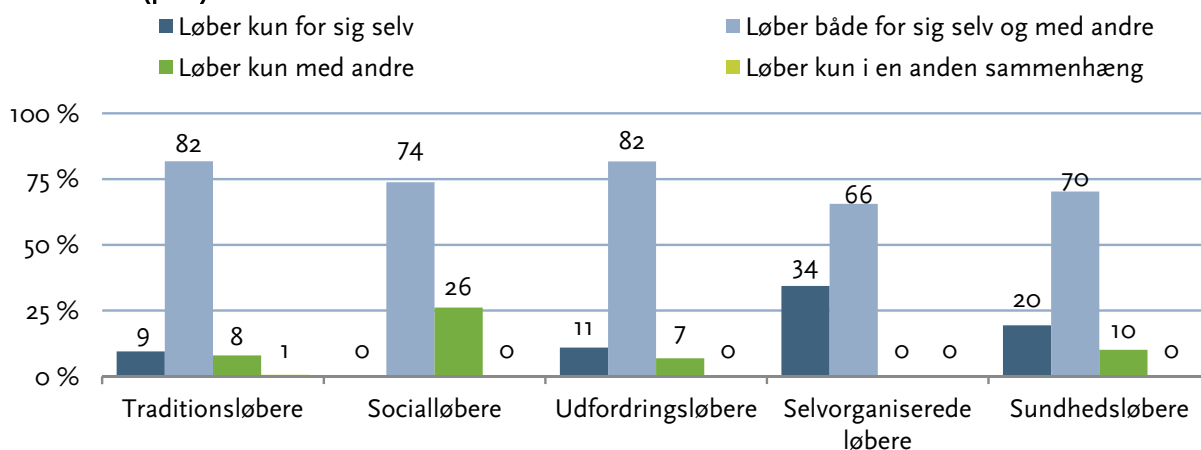
For foreninger og andre arrangører af løb er det væsentlige oplysninger. Mange motionsløbere vil på den ene side gerne dyrke motionsløb sammen med andre, men det er formentligt de færreste, som ønsker, at det skal ske hver eneste gang. Derfor er det måske tilstrækkeligt, at foreninger har et par gode og stabile tilbud om fællestæning på ugebasis, som medlemmerne kan gøre brug af efter behov og lignende, og som på den måde giver noget at se frem til. Foreningen skal så at sige overveje, hvordan den bedst kan tilrettelægge sine tilbud, så den kan fungere som et omdrejningspunkt med høj relevans for alle de forskellige motionsløbertyper.

### Lang de fleste motionsløbere veksler mellem forskellige organiseringsformer

Fra at kigge på motionsløbernes organiseringsformer ser analyser nedenfor på, hvordan de forskellige motionsløbertyper fordeler sig på; at løbe kun for sig selv; at løbe alene, at løbe både alene og sammen med andre; at løbe kun sammen med andre; eller at løbe kun i andre sammenhæng.

Et interessant aspekt ved opdelingen er, at samtlige fem motionsløbertyper uanset deres forskellige karakteristika alle har 'at løbe både alene og sammen med andre' som den form, flest benytter sig af (se figur 117). Det stemmer godt overens med analyserne, som viste, at respondenterne ikke nøjes med én organiseringsform, men i stedet veksler mellem forskellige former (se figur 113).

**Figur 117: Flest respondenter inden for alle motionsløbertyperne løber både for sig selv og med andre (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra organiseringsform, de løber på inden for motionsløbertyperne.*

Det er således hele 82 pct. af traditionsløberne og udfordringsløberne, 74 pct. af socialløberne, 70 pct. af sundhedsløberne og 66 pct. af de selvorganiserede, som dyrker motionsløb både for sig selv og sammen med andre.

Godt hver tiende traditionsløber og udfordringsløber dyrker kun motionsløb på egen hånd, mens det til gengæld er 20 pct. af sundhedsløberne og hele 34 pct. af de selvorganiserede løbere.

Det er forventeligt, at det specielt er sundhedsløberne og de selvorganiserede løbere, som udgør segmentet, der kun løber på egen hånd.

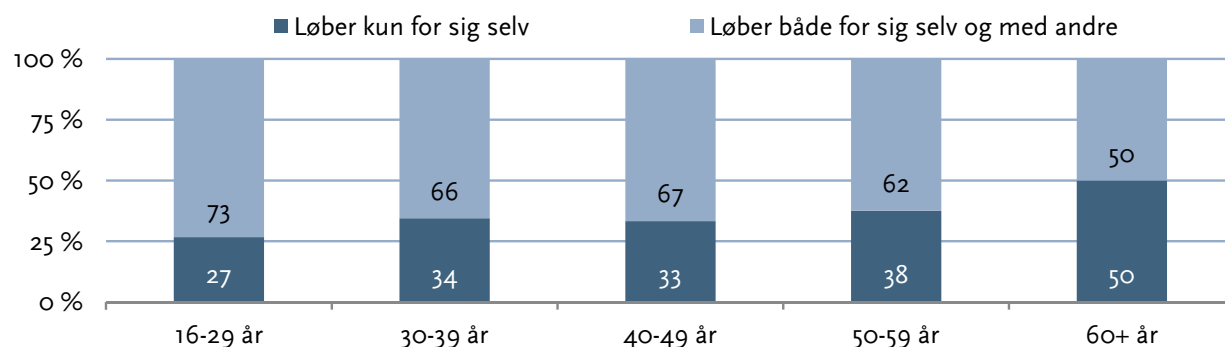
Gennemsnitligt er det lidt mindre end hver tiende traditionsløber, udfordringsløber og sundhedsløber (henholdsvis 8 pct., 7 pct., 10 pct.), som kun dyrker motionsløb sammen med andre. Til sammenligning er der ingen af de selvorganiserede løbere, som gør dette, mens det er 26 pct. af socialløberne (se figur 117).

De enkelte motionsløbertyper synes således kun i mindre grad at være sammenhængende med måden, respondenterne dyrker motionsløb på. På tværs af alle grupper dyrker langt størstedelen af respondenterne både motionsløb på egen hånd og sammen med andre.

Så selvom man er socialløber, løber man altså også alene, og selvom man er selvorganiseret løber, løber man også lejlighedsvist med andre.

Et nærmere kig på de selvorganiserede løbere viser et interessant aspekt. Det er nemlig specielt de unge, som også sætter pris på at løbe sammen med andre, og blandt de 16-29-årige er det således kun 27 pct., som kun løber på egen hånd, mens det blandt de 60+årige er hele 50 pct. (se figur 118).

**Figur 118: Det er specielt de yngre blandt de selvorganiserede løbere, som løber både for sig selv og sammen med andre (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne i blandt de selvorganiserede løbere ud fra organiseringsform (løber kun for sig selv/løber både for sig selv og med andre) inden for alderskategorien (n = 1.476).*

Selvom der er tale om et øjebliksbillede, tyder det ovenstående på, at de yngre respondenter til trods for i høj grad at tilhøre den selvorganiserede motionsløbertype også sætter pris på at dyrke motionsløb sammen med andre.

Det er bemærkelsesværdigt, da vi tidligere ellers har set, at de ældre respondenter generelt er mere socialt anlagte og i noget højere grad er medlem af foreninger end de yngre. Noget tyder på, at denne forestilling i hvert fald for de selvorganiserede løbere skal nuanceres en del.

En tolkning ud fra ovenstående er, at unge gerne vil være sociale omkring motionsløb, men at de ikke opsøger de sociale løbefællesskaber, der typisk tilbydes gennem foreninger.

I stedet bruger de unge formentligt andre og mindre forpligtende fællesskaber som f.eks. venner, familie eller studiekammerater, når de løber sammen med andre. Som det tidligere blev fremført i afsnittet, der kiggede på respondenternes brug af hjemmesider i forbindelse med motionsløb, er det blandt andet de selvorganiserede løbere, som der findes et potentiale over for i relation til brug af internettet. Ud fra ovenstående kan det tyde på, at det specielt er i forhold til de yngre selvorganiserede løbere under 40 år, at internetbaserede løsninger kan bruges til at vedligeholde sociale fællesskaber.

### **Hvilke aspekter er afgørende for valg af primær organiseringsform?**

En ting er at kigge på, hvordan respondenterne løber. Noget helt andet er at opnå viden om, hvorfor de løber, som de gør. Dette er nu i fokus ved at kigge på, hvilke årsager der ligger til grund for, at respondenterne løber på deres primære form.

#### **Årsager til primært at løbe for sig selv**

Derfor kigges der i første omgang på de respondenter, som primært løber for sig selv<sup>69</sup> – den løbeform, der fylder mest hos alle typer undtagen socialløberen (se figur 116).

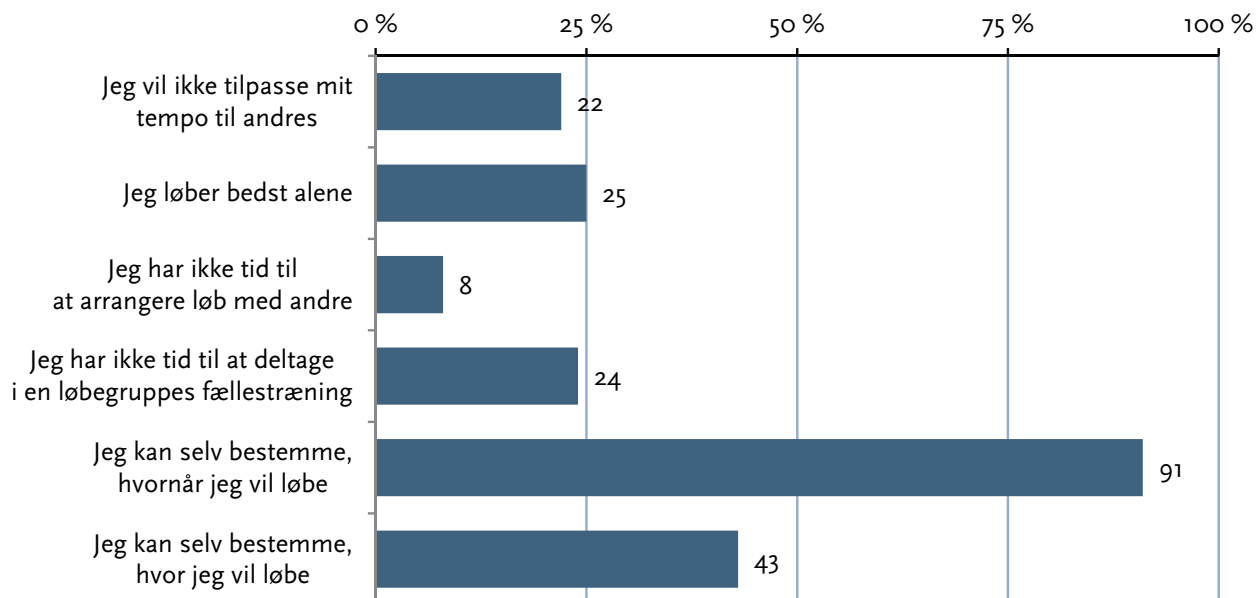
Forskellene mellem de enkelte motionsløbertypers begrundelser for primært at løbe for sig selv er meget begrænsede, hvorfor en figur opdelt på de enkelte typer er undladt. I stedet er en figur med fordelingen af alle respondenterne valgt (se figur 119). De områder, hvor der trods alt eksisterer mindre forskelle mellem typerne, er nævnt i teksten.

Klart flest løber primært på egen hånd, fordi de selv kan bestemme, hvornår de vil dyrke motionsløb. Inden for de fire involverede typer i analyserne (traditionsløberne, udfordringsløberne, sundhedsløberne og de selvorganiserede løbere) er det i alle tilfælde mere end ni ud af ti, som angiver dette som årsag til at løbe alene.

---

<sup>69</sup> Ingen socialløbere løber kun for sig selv og indgår derfor ikke i dette afsnit.

**Figur 119: Respondenterne løber primært for sig selv, fordi de selv kan bestemme, hvornår de vil løbe (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra årsag til at løbe primært for sig selv (n = 2.278).*

Den anden væsentligste årsag til at have motionsløb på egen hånd som primær form er, at respondenterne selv kan bestemme, hvor de løber hen.

Det er bemærkelsesværdigt, at relativt få respondenter primært løber på egen hånd, fordi de ikke har tid til at arrangere løb med andre. På tværs af de fire motionsløbertyper er det i alle tilfælde mindre end 10 pct.

Men selvom det tidsmæssigt tilsyneladende ikke er problematisk at arrangere løb med andre, så angiver en del flere respondenter dog alligevel, at de løber på egen hånd, fordi de ikke har tid til at deltage i en løbegruppes fællestræninger. Det er således 28 pct. af traditionsløberne, 27 pct. af udfordringsløberne 20 pct. af sundhedsløberne og 23 pct. af de selvorganiserede løbere.

Der hersker med andre ord en tydelig forskel mellem at arrangere løb med andre og deltage i en fællestræning i den forstand, at væsentligt flere respondenter ikke har tid til fællestræninger i en løbegruppe, men derimod til på mere fleksible vilkår at arrangere løb med andre.

Det indikerer, at tid trods alt spiller en afgørende rolle for, hvordan respondenterne tilrettelægger deres løb, og at det tidsmæssigt er lettere at arrangere løb med andre end at deltage i en fællestræning. Skal fællestræninger i eksempelvis en forening i højere grad tiltale løbere, som primært løber på egen hånd, tyder det på, at det skal foregå uden for meget tidsspild. Formentligt er det også væsentligt, at der er flere muligheder i løbet af ugen, så motionsløberne i en eller anden grad 'selv kan vælge', hvornår de vil løbe. Ud over at foreningen kan have et vist antal arrangerede trænings-ture i løbet af ugen, kunne man også forestille sig, at man via foreningens hjemmeside kunne arrangere mere eller mindre uformelle ture med andre medlemmer. På den måde kan foreningen via

sin egen hjemmeside fungere som en form for trænings-/makkerbørs. Det vil andet lige være med til at skabe øgede fleksibilitet.

Det er som nævnt interessant, at der ikke er forskel på de forskellige motionsløbertyper. Der synes således ikke at være en speciel, decideret tidsbarriere hos f.eks. sundhedsløberen og den selvorganiserede løber sammenlignet med traditionsløberen eller udfordringsløberen.

Med udgangspunkt i deres ellers ret varierende syn på motionsløbs identitetsmæssige betydning kunne man ellers forestille sig, at traditionsløberen og udfordringsløberen i mindre grad ville lade sig påvirke af en tidsfaktor og i stedet ville prioritere mulighed for fællestræning. Dette er ikke tilfældet – snarere omvendt – og der synes dermed ikke at være de store forskelle på motionsløbertyperne på dette område.

Kigger man lidt nærmere på, hvilke respondenter ud fra alder og ugentlig arbejdstid, som har svært ved at finde tid til at deltage i en løbegruppes fællestræninger, er det specielt de mest travle respondenter mellem 30-39 år og 40-49 år. For disse to aldersgrupper er det henholdsvis 29 og 27 pct., der ikke har tid til fællestræning, mens det for de 16-29-årige, 50-59-årige og 60+-årige henholdsvis er 16, 19 og 15 pct.

Den ugentlige arbejds længde spiller da også en rolle for, om respondenterne har tid til fællestræninger. De respondenter, som arbejder 50 timer eller flere om ugen, har i noget mindre grad mulighed for at deltage sammenlignet med respondenter med en arbejdsuge på 49 timer eller færre.

Samlet set tegner der sig et billede af, at det specielt er de respondenter med en travl hverdag og med et aneligt arbejdspress, som ikke finder tid til at deltage i fællestræningerne og derfor i stedet vælger at løbe på egen hånd. Motionsløbertyperne spiller på dette område en mindre rolle, og det afgørende synes i stedet at være respondenternes livsvilkår. Det betyder, at fællestræninger arrangeret på tværs af de enkelte typer skal foregå tidsmæssigt effektivt, hvis respondenter, som primært løber på egen hånd, skal finde det muligt at deltage.

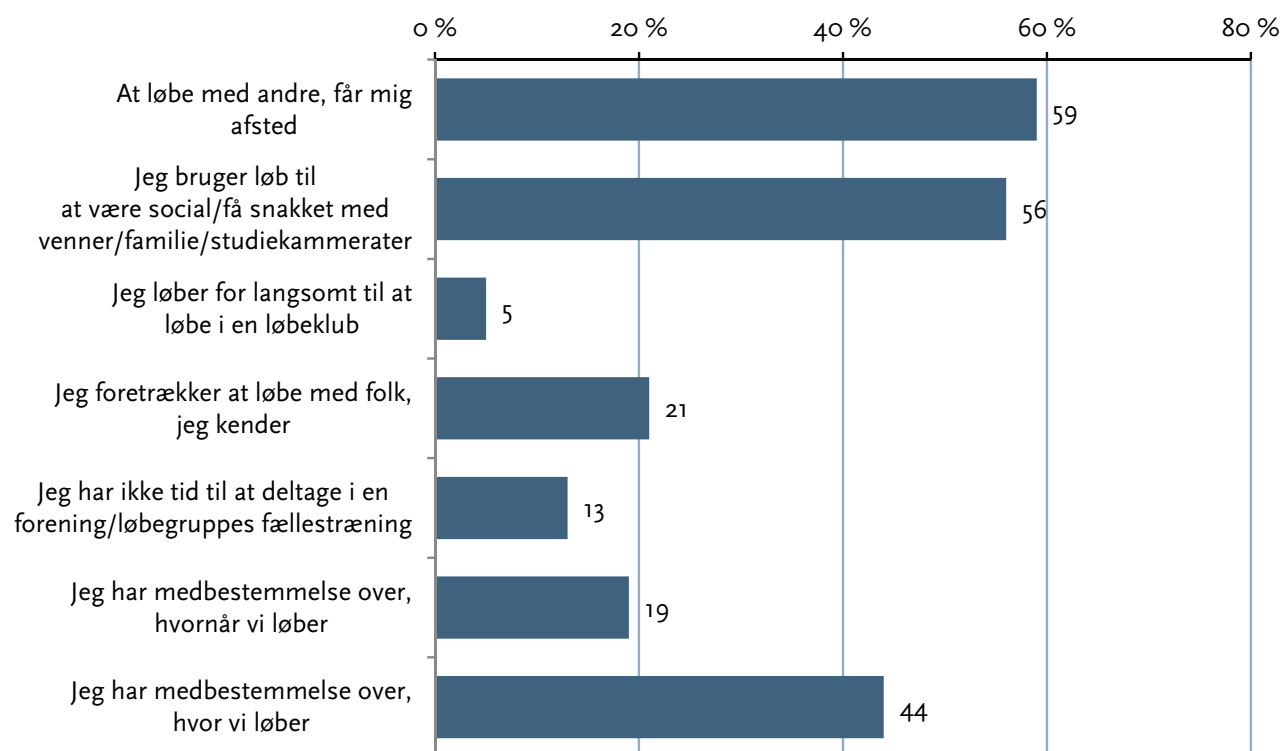
Der kunne også tænkes i at arrangere træninger på andre tidspunkter end eftermiddag/aften, hvor de fleste familier har travlt med at hente børn fra daginstitution, købe ind, lave mad og lignende. Fitnesscentre har åbent fra tidlig morgen, og en del fitnesskunder benytter sig af muligheden for at træne efter børnene er afleveret og før arbejdet kalder. Det er ikke utænkeligt, at der i visse foreninger er potentiale i at arrangere morgentræning.

Slutteligt er det værd at nævne, at de yngste respondenter mellem 16-29 år har lidt andre argumenter end den tidsmæssige faktor for ikke at deltage i fællestræninger. Sammenlignet med de andre aldersgrupper ønsker de helt unge i noget mindre grad end de ældre at tilpasse sig andres tempo, og de mener derfor også, at de løber bedst alene. Det indikerer, at skal de unge være sociale, er det vigtigt, at det ikke går ud over træningsudbyttet af deres motionsløb.

### Årsager til primært at løbe sammen med venner, familie og/eller kolleger (andre)

Ser man på, hvorfor respondenterne angiver at løbe sammen med andre som primær form, viser figur 120, at det primært skyldes, at det at løbe med andre får respondenterne af sted, og at de bruger løb som en måde at være sammen med venner/familie/studiekammerater. Det er i forbindelse med nedenstående gennemgang vigtigt at huske, at det er mellem 8-15 pct. af respondenterne inden for de fire typer<sup>70</sup>, som har det at løbe med andre som primær form (se figur 116).

Figur 120: Flest løber med andre, fordi det får dem af sted (pct.)



Fordelingen af respondenterne ud fra årsag til primært at løbe med andre (n = 391).

Modsat tilfældet med at have at løbe for sig selv som primær form, så er der her variation mellem de forskellige motionsløbertyper.

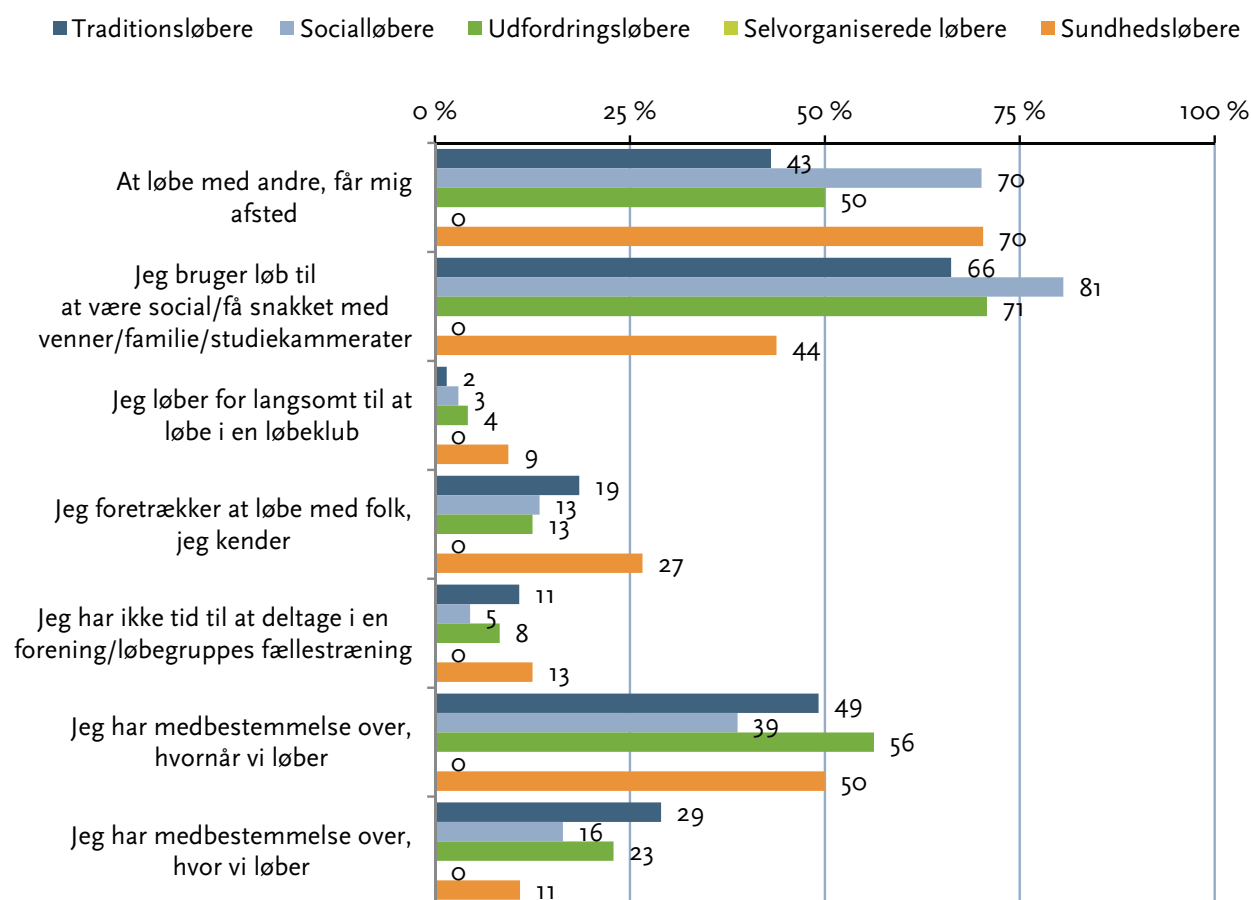
Overordnet set er den væsentligste årsag til primært at løbe sammen med andre blandt traditionsløberen, socialløberen og udfordringsløberen, at respondenterne bruger motionsløb til at få snakket med venner, familie og/eller kolleger, hvorved motionsløb fungerer som et socialt samlingspunkt.

Ikke overraskende er det socialløberen, som tillægger dette størst værdi. Hele 81 pct. af socialløberne angiver dette som årsag til primært at løbe med andre (se figur 121). Modsat spiller det sociale aspekt en markant mindre rolle hos sundhedsløberne, som i stedet for vægter det med at komme af sted, som årsag til at de løber med andre.

<sup>70</sup> Ingen selvorganiserede løbere har at løbe sammen med andre som primær form.



**Figur 121: Generelt løber motionsløbertyperne sammen med andre for at være sammen med venner/familie/studiekammerater, eller fordi det gør, at de kommer af sted (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne ud fra motionsløbertyperne inden for årsag til primært at løbe med andre (n = 397).*

Med tanke på, at det sociale element spiller en mindre rolle for sundhedsløberen, er det interessant, at hele 70 pct. angiver, at aftalen er vigtigt for dem. Ikke mindst i lyset af, at en lige så stor andel af socialløberne også løber sammen med andre, fordi det får dem af sted (se figur 121). Med udgangspunkt i de to motionsløbertypers forskelligheder tyder det på, at aftalen har en stor værdi af forskellige årsager.

For sundhedsløberen fungerer aftalen formentligt som en form for fastholdelse, som sikrer, at man simpelthen kommer af sted og ikke springer løbeturen over. Den sociale kontakt er med andre ord en form for middel til at komme af sted.

For socialløberen derimod er selve den sociale kontakt nok nærmere en del af målet. Det handler selvfølgelig også om at komme af sted, men måske mere ud fra, at det med at løbe med andre er en hyggelig variation i træningen, hvilket til dels hænger sammen med, at man også løber for at være social. På den måde er det sociale nærmere selve målet.

Endelig betyder det, som i tilfældet med folk der primært løber på egen hånd, også en del, at man selv kan være med til at bestemme, hvornår man vil løbe. Det betyder dog noget mindre generelt set, og det indikerer alt andet lige, at de respondenter, som primært løber med andre, har lidt andre hverdagsbetingelser og livsvilkår med mere tid i hverdagen, eller alternativt at motionsløb prioriteres højere, og at tid derfor ikke på samme måde spiller en begrænsende rolle.

Som det gjaldt i forhold til primært at løbe alene, så skiller de yngre respondenter sig også en anelse ud her.

De unge 16-29-årige er de mindst sociale løbere, men alligevel løber en del primært samme med andre, fordi det får dem af sted. Det tyder på, at de yngste respondenter på samme måde som med sundhedsløberne laver aftaler, fordi det sikrer, at de kommer af sted, og det kunne tyde på, at de i mindre grad sætter pris på det sociale samvær som at løbe med andre potentielt indeholder.

I den forbindelse er det interessant, at de unge 16-29årige i markant højere grad end andre aldersgrupper angiver, at de løber sammen med andre, fordi de foretrækker at løbe med folk, de kender.

### **Årsager til primært at løbe i en løbegruppe**

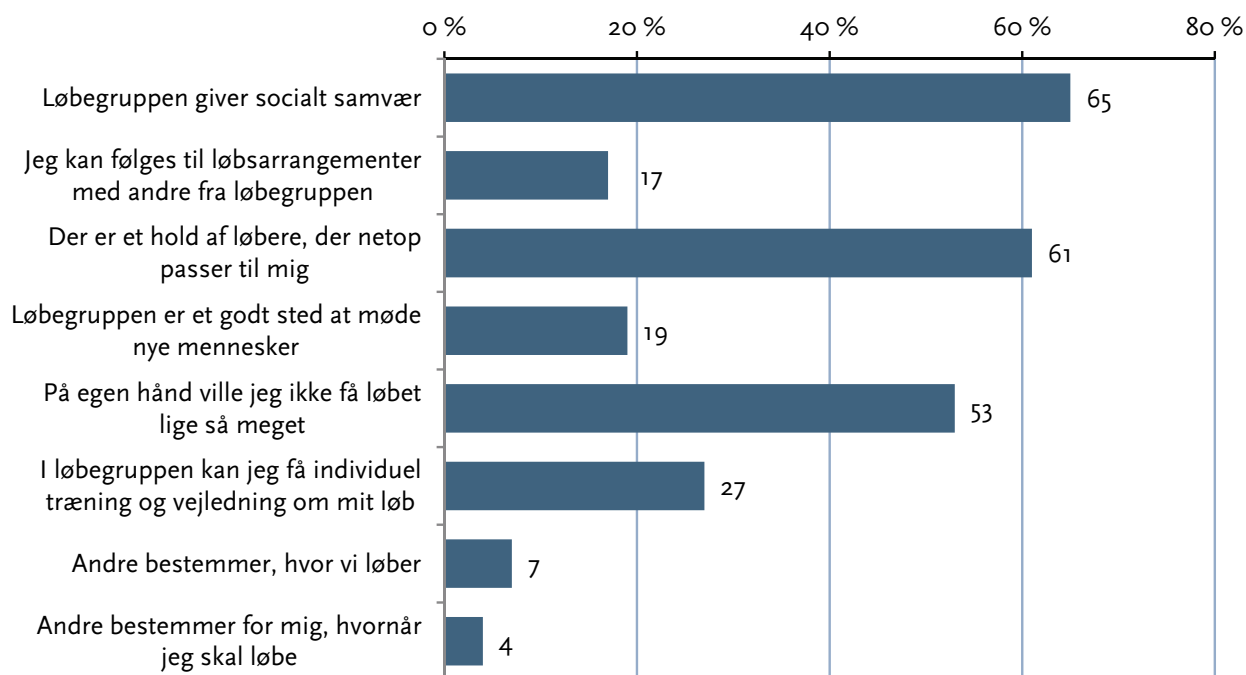
Slutteligt er fokus på, hvorfor respondenterne angiver primært at løbe i en løbegruppe uden hensynstagen til, om det foregår i en forening eller på arbejdspladsen. Som figur 116 viste, er det specielt den primære form for socialløberne (86 pct.), mens tilbøjeligheden hos de andre typer er noget mindre<sup>71</sup>.

Den væsentligste årsag til at løbe i løbegruppe er, at det giver socialt samvær. Hovedparten af respondenterne vælger også løbegruppen, fordi der findes et hold, som passer til dem, og fordi det får dem af sted (se figur 122).

---

<sup>71</sup> Ingen selvorganiserede løbere har det at løbe i løbegruppe som primær form.

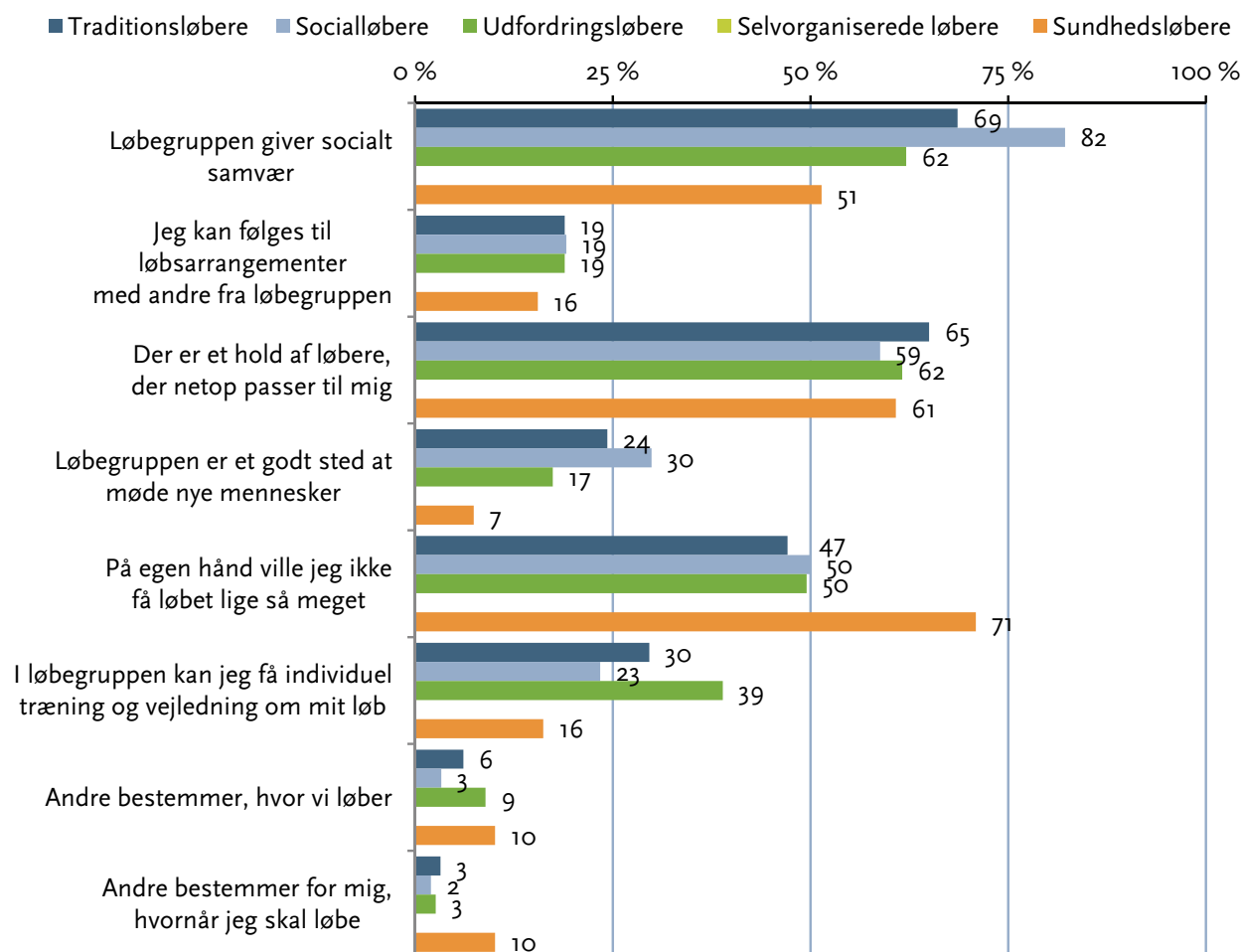
Figur 122: Flest respondenter løber i en løbegruppe, fordi det giver socialt samvær (pct.)



Fordelingen af respondenterne ud fra årsag til primært at løbe i en løbegruppe (n = 1.135).

Betydningen af de enkelte årsager varierer en del på tværs af motionsløbertyperne. Det sociale samvær spiller specielt en betydelig rolle for socialløberen, men også traditionsløberen og udfordringsløberen vægter dette om end i lidt mindre omfang. Sundhedsløberen tillægger dette mindre værdi, men det er stadig hver anden, som anser det for vigtigt (se figur 123).

Figur 123: Socialløberen løber primært i en løbegruppe, fordi det giver socialt samvær (pct.)



Fordelingen af respondenterne ud fra motionsløbertyperne inden for årsag til primært at løbe i løbegruppe ( $n = 1.135$ ).

På tværs af motionsløbertyperne fremstår det som ret væsentligt, at der findes et hold, som netop passer den enkelte respondent, og inden for typerne er det mellem 59-65 pct., som angiver dette (se figur 123).

Det tyder på, at løbegruppen på den ene side har en fordel ved at give løberne noget socialt, men også at det sociale element til en vis grad *skal*/kombineres med, at respondenterne løber på et niveau, som passer dem. Med andre ord er det nødvendigt for holdtræning at have en eller anden differentiering, så hver enkelt motionsløber kan finde et passende niveau.

Det er i den forbindelse væsentligt at fremhæve, at respondenternes vurdering af, om et hold 'passer mig', ikke nødvendigvis tager udgangspunkt i løbevaner (f.eks. løbehastighed/-længde) alene. Der kan således også være andre elementer på spil. Som det tidligere er vist, prioriterer yngre respondenter, at netop tempo og hastighed passer dem, frem for mere socialt anlagte elementer.

Dette er ikke nødvendigvis tilfældet for eksempelvis ældre løbere, som i højere grad vægter det sociale element. Her kan det, at en løbegruppe 'passer mig', modsat handle om, at der findes en

gruppe af ligesindede ældre, som giver mulighed for snak og socialt samvær ved siden af løbetræningen. Her spiller løbevaner formentlig en mindre rolle.

Det er vigtigt at forstå og tage hensyn til disse forskelligheder, når der skal tænkes i, hvordan man opstiller de rette tilbud til de forskellige typer af motionsløbere. Eksempelvis tyder det på, at ung og gammel ser forskellige perspektiver i en løbegruppe, og det samme vil formentlig være tilfældet i forhold til eksempelvis socialløberne og sundhedsløberne.

Netop sundhedsløberne skiller sig en anelse ud fra de andre typer, da en noget større andel har løbegruppen som primære form, fordi det får dem af sted. Som tilfældet var med at løbe med andre, er det vigtigt for sundhedsløberen, at gruppen skaber en form for forpligtelse, som sikrer, at man kommer af sted, og løbegruppen er i mindre grad vigtig, fordi den giver socialt samvær.

Dog skal det nævnes, at det kan hænge sammen med den tid, man har dyrket motionsløb. Sundhedsløberne har generelt løbet i færrest år af de forskellige motionsløbertyper, og måske derfor er der endnu ikke etableret fællesskaber, hvilket forklarer, hvorfor det ikke rangerer som et primært trækplaster. Det kan måske blive tilfældet på længere sigt.

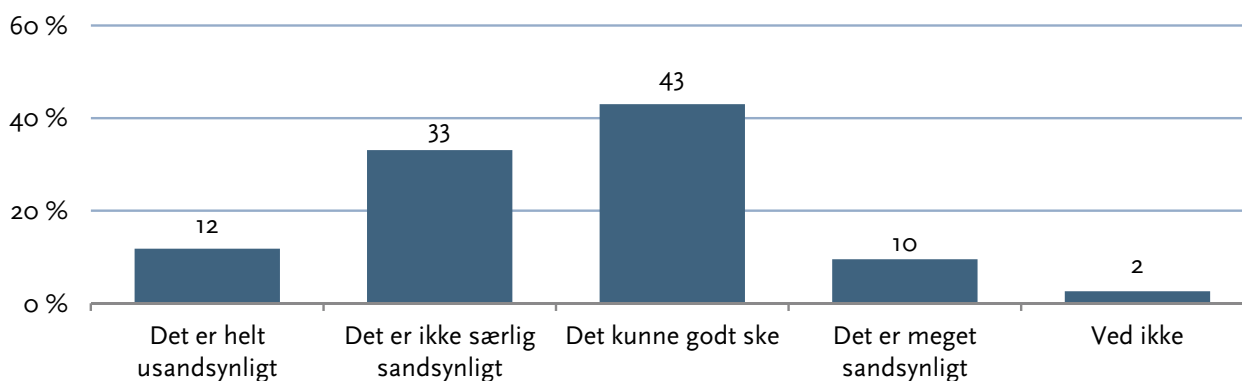
Endelig synes det ikke at være helt uvæsentligt, at løbegruppen kan give individuel træning og vejledning om motionsløb. I den forbindelse er det igen interessant at huske på de forskellige karakteristika ved motionsløbertyperne, når man som forening eksempelvis skal tilrettelægge et reelt træningsforløb. Den træning udfordringsløbere efterspørger, vil formentlig være markant anderledes end den sundhedsløberens, vil efterspørge.

### **Foreningspotentialer: Hvad efterspørger motionsløbere?**

På baggrund af ovenstående skal analyser afslutningsvist undersøge, hvor stort potentialer er for at hverve flere medlemmer til foreningslivet. Hvad kunne få de foreningsinaktive respondenter til at melde sig ind i en forening?

De ikke-foreningsaktive respondenter blev spurgt om, hvor sandsynligt det er, at de fremtidigt melder sig ind i en forening for at dyrke motionsløb. Som det fremgår af figur 124, er det faktisk lidt mere end halvdelen, som finder det sandsynligt.

**Figur 124: En stor del af de respondenter, som ikke er medlem af en forening, kan godt se sig som medlem af en forening i fremtiden (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne, der ikke er medlem af en forening ud fra deres syn på, om de fremtidigt kunne forestille sig at blive medlem af en forening (n = 1.871).*

43 pct. af respondenterne angiver, at det godt kunne ske, mens 10 pct. siger, at det er meget sandsynligt. Alt andet lige viser dette et stort potentiale for foreningslivet, da godt hver anden respondent i undersøgelsen kan se sig selv som foreningsmedlem i fremtiden.

Fordelingen i denne undersøgelse svarer formentligt ikke til den reelle fordeling blandt alle motionsløbere i Danmark, og det er formentligt ikke hver anden dansker, der jogger/dyrker motionsløb regelmæssigt, som er en potentiel foreningsløber. Men antallet af løbere er så højt, at der bør være grund til optimisme for foreningerne.

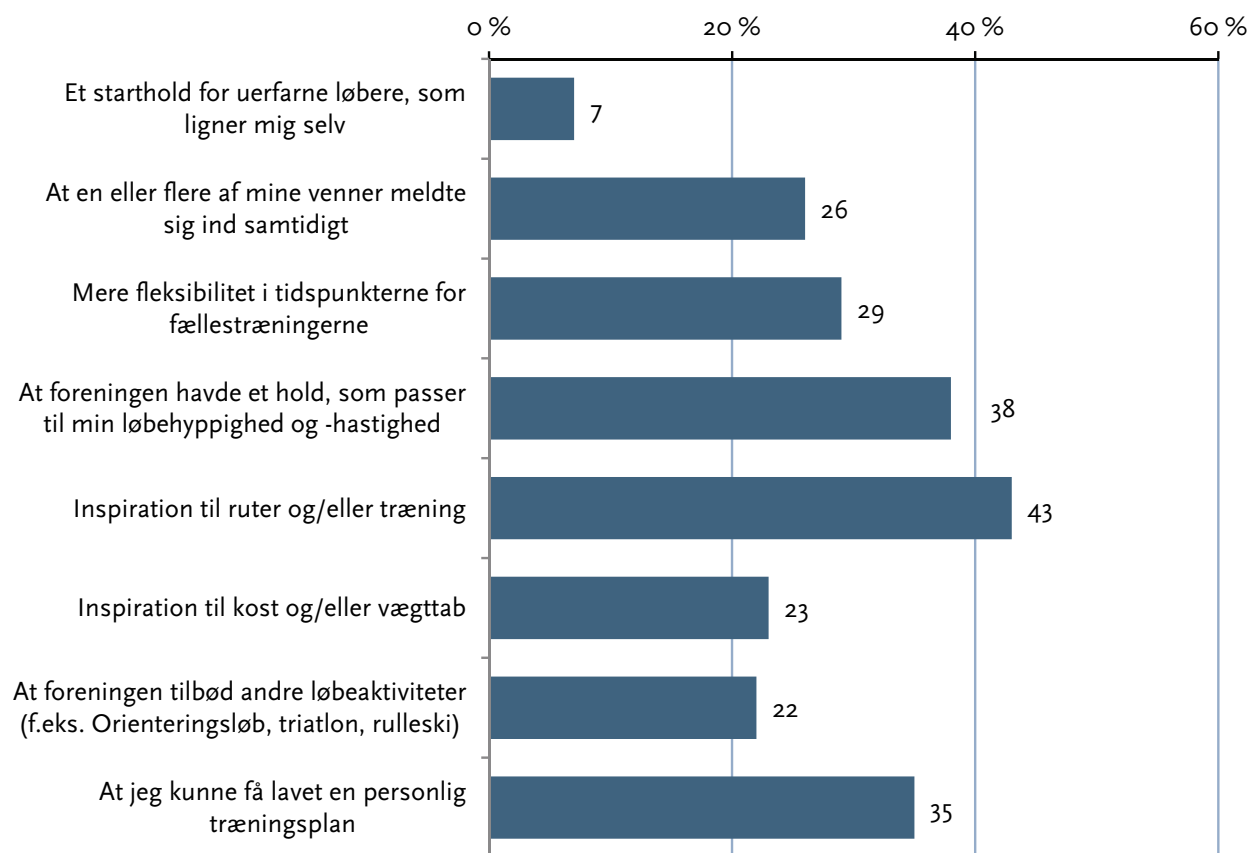
Det er i den forbindelse interessant, at 92 pct. af de eksisterende foreningsaktive motionsløbere regner med, at de fortsat er medlem af deres forening om et år.

Alle foreningsinaktive respondenter undtagen dem, der svarede 'det er helt usandsynligt' eller 'ved ikke' på ovenstående spørgsmål, blev efterfølgende spurgt om, hvad der kunne få dem til at melde sig ind i en forening.

Som figur 125 viser, angiver næsten hver anden (43 pct.), at foreningsmedlemskab er interessant, fordi det giver inspiration til ruter og/eller træning. Specielt spiller dette en rolle for socialløberen og udfordringsløberen, som vægter dette element højere end de tre andre typer.

At netop dette element tillægges stor værdi, stemmer godt overens med, at respondenterne varierer mellem forskellige organiseringsformer, hvor fællestræning fungerer som en form for krydderi på hverdagen og blandt andet kan være en inspiration for den daglige træning på egen hånd ved siden af den træning, der foregår i foreningen.

**Figur 125: Den vigtigste årsag til potentielt at melde sig ind i en forening blandt respondenter, som ikke er medlem af en forening, er at få inspiration til ruter/træning (pct.)**



*Fordelingen af respondenterne som ikke er medlem af en forening ud fra hvad der kunne få dem til at blive medlem af en forening (n = 1.871).*

Alt i alt tyder det på, at man i foreninger ikke nødvendigvis skal tænke, at al træning skal foregå i foreningen, men at man derimod skal fokusere på at levere et godt produkt med perspektiver ud over den enkelte træningssession. Motionsløberne skal have noget, de kan tage med hjem og have gavn af – også når de træner på egen hånd.

Med andre ord skal foreninger ikke se den selvorganiserede træning som en modspiller, men derimod som en medspiller, som bør tænkes ind i planlægningen og struktureringen af foreningens fællestræninger og øvrige tilbud. På den måde kan foreningernes tilbud få en rolle for den enkelte motionsløber, som ikke kun begrænser sig til den enkelte session, hvilket motionsløbere umiddelbart efterspørger.

Ud over inspiration til den daglige træning efterspørger en stor del også et løbehold, som passer den enkelte respondents løbehastighed- og hyppighed, og samlet set angiver 38 pct. dette som vigtigt (se figur 125).

Det hænger formentligt sammen med, at langt de fleste respondenter går så meget op i deres løb, at et socialt element, uanset hvor godt det er, ikke kan afløse selve løbetræningen. Det må derfor

også anses som nødvendigt, at der som minimum findes en form for niveauinddeling af motionsløbere. Specielt er det for udfordringsløberen vigtigt, at der findes det helt rette hold, som passer i forhold til løbetempo og -længde.

Et tredje væsentligt element er foreningen som en form for individuel træningsvejleder. Det er lidt mere end hver tredje respondent, som efterspørger dette. Helt banalt ville mange motionsløbere givetvis være tiltrukket af muligheden for at konsultere en – individuel – træner eller vejleder i foreningen.

Det er specielt udfordringsløberen (43 pct.), som vægter dette. Det er ikke overraskende, da det specielt er denne type, som går op i at forbedre sig, planlægge træning og bruge forskellige træningsmetoder.

Interessant er det, at sundhedsløberen (37 pct.) og den selvorganiserede løber (36 pct.) i lidt højere grad end traditionsløberen (32 pct.) og socialløberen (34 pct.) efterspørger træningsvejledning. Det er således specielt de motionsløbertyper, hvor andelen af foreningsaktive er lavest, som i højest grad efterspørger træningsvejledning.

Der synes med andre ord at være potentiale for at skabe individuel træningsplanlægning med udgangspunkt i de forskellige ønsker og behov, som findes hos specielt udfordringsløberen, sundhedsløberen og den selvorganiserede løber.

I den forbindelse er det værd at nævne, at sundhedsløberen også efterspørger inspiration til kost/vægttab. En kombination af kost/vægttab og træningsvejledning er et godt eksempel på, hvordan man som forening kan tænke i motionsløbertyper og derigennem skabe et tilbud, som specielt henvender sig til sundhedsløberne.

Som tidligere vist er tid i et vist omfang en barriere for at dyrke motionsløb i en forening, og samlet set efterspørger 29 pct. da også øget fleksibilitet i træningstidspunkterne (se figur 125). Det er uden tvivl vigtigt, men væsentligt at pointere er det også, at det efter respondenternes svar at dømme, ikke er det vigtigste.

Inspiration til ruter/træning, den rette løbegruppe og træningsvejledning vurderes i alle tilfælde som mere væsentlige af respondenterne, hvilket alt andet lige indikerer, at er tilbuddene gode nok i foreningerne, er det ikke nødvendigvis altafgørende med et ubegrænset antal træningstidspunkter. Det handler om at finde den rette balance.

I forbindelse med inspiration til ruter/træning er det også værd at undersøge, hvordan tiltag kan spille sammen med internetbaserede løsninger. På den måde kan foreningen komme til at spille en rolle, som breder sig ud over de egentlige træningstidspunkter. F.eks. kan foreningen lægge udvalgte ruter op på egen hjemmeside, opfordre til selvtræning og komme med inspiration til, hvordan det næste intervalpas kan arrangeres.



Endelig er det væsentligt at pointere, at ret få respondenter efterspørger starthold for uerfarne løbere. Det betyder med stor sandsynlighed ikke, at dette ikke er en vej at gå for foreningerne. Det er i den forbindelse vigtigt at huske på, at alle motionsløberundersøgelsens respondenter allerede dyrker motionsløb regelmæssigt, og at langt de fleste gør det med stor hyppighed. De er i den forstand ikke de rette at spørge om et opstartshold. Til gengæld kan foreningerne hente inspiration til tilrettelæggelsen af opstartstilbud i denne undersøgelse.

Og kigger man netop på de respondenter, som kun har dyrket motionsløb i et år eller mindre (21 pct.), er de i markant højere grad end løbere med flere år bag sig interesserede i at blive tilknyttet et opstartshold.

## **Opsummering - Motionsløbertyper**

Motionsløbertyperne er en inddeling af spørgeskemaets respondenter i en række hovedtyper, som giver et oversigtbillede over, hvem de danske motionsløbere er. Slutteligt rundes portrættet af med at opsummere de væsentlige karakteristika ved de fem motionsløbertyper og deres potentiale i forhold til foreningslivet.

### **Traditionsløbere**

Traditionsløberen er den mest dedikerede motionsløber af de fem typer og dyrker motionsløb for selve fornøjelsen ved løb i sig selv. Traditionsløberen er med andre ord en trofast løber, og det er formentligt kun helbredsmæssige begrænsninger, som vil kunne få traditionsløberen til at stoppe med motionsløb.

Traditionsløbere findes inden for alle aldersgrupper uden nævneværdige kønsforskelle, og samlet hører 20 pct. af respondenterne til traditionsløberen.

82 pct. af traditionsløberne løber både på egen hånd og med andre, 9 pct. løber kun for sig selv og 8 pct. løber kun sammen med andre. 84 pct. af traditionsløberne løber tre eller flere ture om ugen, 52 pct. har en typisk løbetur på mere end 45 minutter, og for 80 pct. er den typiske løbetur længere end 7,5 km.

Til trods for at traditionsløberen er en meget trofast og engageret motionsløber, er ikke alle medlem af en forening. 64 pct. af traditionsløberne supplerer deres daglige løbetræning med et foreningsmedlemskab, og 82 pct. løber både på egen hånd og sammen med andre.

Sammenlignet med de andre typer er en relativt stor del foreningsaktive, men med tanke på, hvor dedikerede traditionsløberen er, burde der være potentiale for, at endnu flere blev foreningsaktive. 54 pct. af de endnu ikke foreningsaktive traditionsløbere kunne godt se sig selv som medlemmer af en forening i fremtiden, mens 13 pct. mener, at det er meget sandsynligt.

Således synes 67 pct. af traditionsløberne, som ikke allerede er i en forening, at være interesserede i at dyrke motionsløb i en forening. De overvejende årsager til at blive foreningsaktive for traditionsløberen er først og fremmest at få inspiration til træning og ruter, at der er et hold som passer i

løbetempo og løbelængde, at foreningen kan tilbyde et individuelt træningsprogram, og at en eller flere venner begyndte samtidigt.

I forhold til arrangerede motionsløb er traditionsløberen meget aktiv og har inden for det seneste år deltaget i gennemsnitligt 6,83 løb. Traditionsløberen deltager, fordi det er en god oplevelse at løbe sammen med andre, og fordi det arrangerede motionsløb fungerer som mål og motivation for den daglige træning.

### **Socialløbere**

Socialløberen er også en meget dedikeret motionsløber, som ud over fornøjelsen ved løb i sig selv også dyrker motionsløb på grund af det sociale element. Socialløberen må i høj grad også karakteriseres som en trofast og engageret løber og frafald er ikke særligt sandsynligt, hvilket til dels også skyldes en stor omgangskreds inden for løb.

Lidt flere kvinder end mænd er socialløbere, som primært findes blandt de ældre respondenter over 40 år, som har et vist tidsmæssigt overskud i hverdagen og markant færre inden for denne type har mindst ét hjemmeboende barn under 13 år. Generelt arbejder socialløberen færre timer end respondenterne fra de andre typer. Socialløberen har således mere fritid i hverdagen, hvilket blandt andet kommer til udtryk ved, at hele 89 pct. er medlem af en forening.

Selvom socialløberen søger det sociale element i forbindelse med motionsløb, løber vedkommende også på egen hånd. 74 pct. af socialløberne løber således både på egen hånd og med andre, mens 26 pct. kun løber med andre f.eks. i en løbegruppe. Samlet er 12 pct. af respondenterne socialløbere.

Socialløberen er også en aktiv løber, og 79 pct. løber tre eller flere gange om ugen, 65 pct. har en typisk træningstur på mere end 45 minutter, og 82 pct. løber længere end 7,5 km på den typiske træningstur.

33 pct. af de, som ikke allerede er foreningsaktive, mener, at det godt kunne ske, at de i fremtiden vil melde sig ind i en forening, mens 20 pct. mener, det er meget sandsynligt. De få socialløbere, som ikke allerede findes i en forening, efterspørger muligheden for at få inspiration til ruter og træning samt et løbehold, som passer netop til deres løbehastighed og løbelængde.

At igangsætte større projekter for at få flere socialløbere ind i foreningerne er ikke nødvendigvis særligt givtigt. Til dels skyldes det, at en stor del allerede findes i foreningerne, samt at langt størstedelen af disse motionsløbere selv vil finde vej ind i foreningerne på grund af deres sociale orientering. I stedet er det nok mere interessant at kigge på, hvordan man fastholder de socialløbere, som allerede er i foreningerne – eller flytter andre motionsløbetyper over i kategorien socialløbere ved hjælp af et godt socialt liv i foreningen. Vurderet ud fra denne undersøgelse burde i hvert fald det førstnævnte ikke være svært, idet 97 pct. ser sig selv som medlem af deres forening om et år.

I forhold til arrangerede motionsløb er socialløberen også meget aktiv og har inden for det seneste år deltaget gennemsnitligt i 7,61 løb. Socialløberen deltager primært, fordi det er en god oplevelse at løbe sammen med andre, og fordi det er en god måde at være sammen med venner, andre fra foreningen, kolleger og/eller familie på.

### **Udfordringsløbere**

Udfordringsløberen hører også til blandt de mest dedikerede og engagerede motionsløbere. Udfordringsløberen løber primært for at udfordre sig selv, men synes også, at løb i sig selv er en fornøjelse.

Udfordringsløbere findes i lidt højere grad blandt mænd end kvinder, og specielt blandt respondenter under 40 år. Samlet er 16 pct. af respondenterne udfordringsløbere.

Udfordringsløberen er generelt betragtet den bedste løber i den forstand, at det er her, de hurtigste løbere findes. Træningsmæssigt hører udfordringsløberen også til de mest aktive, og 83 pct. kommer af sted tre eller flere gange om ugen, 48 pct. løber mere end 45 minutter på en typisk træningstur, og 82 pct. løber længere end 7,5 km på den typiske træningstur.

Udfordringsløberen motiveres af at forbedre sig eller at nå konkrete mål som eksempelvis at gennemføre et maraton eller deltage i et ultraløb. Udfordringsløberen er også den løbetype, som klart gør brug af flest forskellige løbformer som eksempelvis interval- og sprinttræning, men også styrke- og koordinationstræning med henblik på at blive en bedre løber. Udfordringsløbere bruger også i højere grad suppleringsværktøjer som eksempelvis pulsur i deres træning sammenlignet med de andre typer.

82 pct. af udfordringsløberne løber både på egen hånd og sammen med andre, 7 pct. løber kun med andre, mens 11 pct. kun løber på egen hånd. Til trods for den store iver efter at træne for at forbedre sig er kun 56 pct. af respondenterne i denne kategori medlem af en forening.

Umiddelbart vurderet er udfordringsløberen den lavest hængende frugt af de fem motionsløbertyper ud fra den indsats, det kræver at få dem ind i en forening samt med tanke på det antal, som endnu ikke er foreningsaktive. Hele 54 pct. af udfordringsløberne kan se sig selv som medlem af en forening i fremtiden, mens 14 pct. mener, det er meget sandsynligt.

Ud over inspiration til træning og ruter og et hold, som passer til udfordringsløberens løbehastighed og løbedistancer, er det specielt ønsket om at få et personligt program, som kan få udfordringsløberen ind i foreningerne. Det er i den forbindelse afgørende, at enten et hold og/eller et træningsprogram har et klart sportsligt fokus, hvor målet er at forbedre sig. Det vil afgjort motivere udfordringsløberen.

Det konkurrencebaserede og sportslige fokus hos udfordringsløberen skinner også igennem i forhold til arrangerede motionsløb. Udfordringsløberen er den type, der deltager oftest, og han eller hun har gennemsnitligt deltaget 7,83 gange inden for det seneste år. Udfordringsløberen deltager

primært, fordi det arrangerede motionsløb er mål og motivation for den daglige træning, men i høj grad også, fordi udfordringsløberen bedre kan presse sig selv i konkurrence med andre.

### **Selvorganiserede løbere**

Den selvorganiserede løber er sammen med sundhedsløberen den mindst dedikerede motionsløbertype, men er en mere engageret løber end sundhedsløberen. Den selvorganiserede løber har ikke en entydig årsag til at dyrke motionsløb, og på visse områder dækker betegnelsen over en relativt heterogen gruppe, som dog har til fælles, at ingen dyrker motionsløb i en forening. Samlet set er der tale om klart den største gruppe, som 36 pct. af respondenterne hører til.

Den selvorganiserede løber udgøres primært af respondenter under 40 år, som også er de respondenter med den travleste hverdag. Det er med andre ord vigtigt for den selvorganiserede løber, at motionsløb kan klemmes ind i hverdagen, når tiden er til det. Det betyder også, at hele 34 pct. kun løber på egen hånd, mens 66 pct. både løber på egen hånd og med andre. Ingen løber kun med andre.

Den selvorganiserede løber er på ingen måde en doven løber, og 58 pct. kommer af sted tre eller flere gange om ugen, 26 pct. løber på en typisk tur længere end 45 minutter, og 50 pct. når på den typiske tur længere end 7,5 km.

Den selvorganiserede løber er interessant for foreningslivet, fordi ingen er medlem af en forening, hvilket alt andet lige gør, at potentialet er meget stort, selv om det uden tvivl en udfordring at få netop disse løbere ind i foreningerne. Dog kan 43 pct. se sig selv som fremtidige medlemmer, mens 8 pct. mener, det er meget sandsynligt. Der er flere selvorganiserede løbere end sundhedsløbere, som har et positivt syn på et fremtidigt medlemskab af en forening. Spørgsmålet er blot, om det er i den nære fremtid eller først, når der er kommet lidt mere ro på familie og karriere, at foreningen reelt bliver en mulighed.

Den positive respons fra de selvorganiserede tyder dog på, at livsfasetesen er mere sandsynlig end generationstesesen, da mange har forestillinger om at løbe i forening på et senere tidspunkt.

Af et foreningsmedlemskab efterspørger den selvorganiserede løber som de fleste øvrige typer også muligheden for inspiration til ruter og træning, et løbehold der passer på hastighed og løbelængde samt muligheden for et personligt træningsprogram.

Qua deres travle hverdag må det dog vurderes, at skal foreningen kunne spille en rolle for disse løbere her og nu, skal der tænkes i fleksible, hyppige og ikke alt for tidsmæssigt krævende tilbud. Det kunne f.eks. være en ugentlig fællestæning.

Den selvorganiserede løber deltager mindst af alle løbetyper i arrangerede motionsløb og har inden for det seneste år deltaget i 3,45 løb. Den primære årsag til at deltage er, at det er en god oplevelse at løbe med andre.

## Sundhedsløbere

Sundhedsløberen er den mindst dedikerede motionsløber af de fem typer. Dog er det værd at pointere, at der stadig er tale om en motionsløber, som går op i motionsløb. Sundhedsløberen dyrker primært motionsløb for sundhedens skyld og vægter motionsløbs evne til at sikre den gode kondition samt at kunne tabe sig/holde vægten.

Sundhedsløberen har løbet i kortere tid end de andre typer og kan ikke karakteriseres som en kerneløber. Der findes relativt få sundhedsløbere blandt respondenter, der har løbet i tre år eller længere. Den typiske sundhedsløber er kvinde og relativt bredt repræsenteret aldersmæssigt dog med en lille tendens til lidt flere yngre end ældre kvinder. Samlet er 15 pct. af respondenterne sundhedsløbere.

70 pct. af sundhedsløberne løber både for sig selv og med andre, 20 pct. løber kun på egen hånd, mens 10 pct. kun løber med andre. 42 pct. er medlem af en forening. I forhold til løbevaner er sundhedsløberen den mindst aktive motionsløbertype, selvom 52 pct. løber tre ture eller flere om ugen, 28 pct. bruger mere end 45 minutter på en typisk træningstur, og 41 pct. løber længere end 7,5 km på deres typiske tur.

Sundhedsløberen har et relativt stort foreningspotentiale, hvis de rette tilbud skræddersyes til dem. Ud over inspiration til ruter og træning efterspørger sundhedsløberen muligheden for at få en personlig træningsplan samt mere viden om kost og vægttab. En del sundhedsløbere synes også at efterspørge muligheden for at starte sammen med venner, og det er formentligt heller ikke uden betydning, hvis der findes et specifikt opstartshold specielt for de sundhedsløbere, som har løbet i kort tid.

Hvis de rette tilbud er til stede, mener 37 pct., at de fremtidigt godt kunne blive foreningsmedlemmer, mens 7 pct. svarer, at det er overvejende sandsynligt.

Potentialet for sundhedsløberne i forhold til foreningslivet synes med andre ord at være stort. Antalsmæssigt er der nok ikke tvivl om, at typen er i vækst, og kan man få fat i blot en lille andel af disse løbere, vil det have en betydelig medlemseffekt. I den forbindelse er det interessant kort at vende tilbage til, at ret få respondenter med mere end tre år bag sig som motionsløber er sundhedsløbere. Det skyldes måske, at sundhedsløberne enten giver op og forlader motionsløbernes rækker – eller at de efter en række år med vedholdende motionsløb skifter orientering og i højere grad falder ind under en anden kategori. Så selvom sundhedsløberne måske ikke umiddelbart fremstår som den mest interessante gruppe at få ind i foreningen, er der grund til at tro, at de efter et par år som foreningsløbere kan blive et væsentligt aktiv for foreningslivet.

Sundhedsløberen er den mindst aktive deltager i arrangerede motionsløb og har inden for det seneste år gennemsnitligt deltaget i 3,66 løb. Den overvejende grund til at deltage er, at det er en god oplevelse at løbe med andre, og at det fungerer som mål og motivation i den daglige træning.

## Litteraturliste

Bang, S. (2011). Sparta taber retssag om kvindeløb. København: Idrættens Analyseinstitut. [www.idan.dk/Home/Nyheder/985spartaretssag.aspx](http://www.idan.dk/Home/Nyheder/985spartaretssag.aspx)

Bille, S. (2007). DGI udvider stort løbeprojekt. Vejle: Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI). [www.dgi.dk/nyheder/dgi\\_udvider\\_stort\\_l%C3%B8beprojekt\\_%5Ba8177%5D.aspx](http://www.dgi.dk/nyheder/dgi_udvider_stort_l%C3%B8beprojekt_%5Ba8177%5D.aspx)

Bille, S. (2009). DGI åbner nyt løbeprojekt. Vejle: Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI). [www.dgi.dk/traener/loeb/nyheder/dgi\\_%C3%A5bner\\_nyt\\_l%C3%B8beprojekt\\_%5Ba19335%5D.aspx](http://www.dgi.dk/traener/loeb/nyheder/dgi_%C3%A5bner_nyt_l%C3%B8beprojekt_%5Ba19335%5D.aspx)

Bistrup, P. (2007). Glimt - fra Dansk Atletik Forbunds historie gennem 100 år. København: Dansk Atletik Forbund.

Bottenburg, M. v. (2006). A second wave of running? Sport Marketing Europe, 1, 26-30. 'S-Hertogenbosch, W. J. H Mulier Institute. [www.vanbottenburg.nl/downloads/141.%20Van%20Bottenburg%20-%20The%20second%20running%20wave.pdf](http://www.vanbottenburg.nl/downloads/141.%20Van%20Bottenburg%20-%20The%20second%20running%20wave.pdf)

Bottenburg, M. v., Scheerder, J., & Hover, P. (2011). Don't miss the next boat. Lausanne: European Athletics Federation.

Bourdieu, P. (1978). Sport and social class i *Social Science Information*, vol. 17, no. 6, pp. 819-840. London: Sage Publications

Danmarks Idræts-Forbund (2011a). Idræt for alle - Danmarks Idræts-Forbunds politiske program for perioden 2011 til 2014. Brøndby: Danmarks Idræts-Forbund. [www.dif.dk/OEKONOMI\\_OG\\_POLITIK/politik/~media/Baseline\\_site/Filer/PDF-filer/Oekonomi\\_og\\_politik/DIF%20Politisk%20oprogram\\_web.ashx](http://www.dif.dk/OEKONOMI_OG_POLITIK/politik/~media/Baseline_site/Filer/PDF-filer/Oekonomi_og_politik/DIF%20Politisk%20oprogram_web.ashx)

Danmarks Idræts-Forbund (2011b). Årsrapport 2010. Brøndby: Danmarks Idræts-Forbund. [www.dif.dk/da/OEKONOMI\\_OG\\_POLITIK/oekonomi/~media/%C3%85rsrapport%202010%20final.ashx](http://www.dif.dk/da/OEKONOMI_OG_POLITIK/oekonomi/~media/%C3%85rsrapport%202010%20final.ashx)

Dansk Atletik Forbund (2009). Dansk Atletik Forbund - Politikatalog. Brøndby: Dansk Atletik Forbund. [www.dansk-atletik.dk/servicemenu/~media/6E2CF33D94EE49AC86F76810BA98DBBD.ashx](http://www.dansk-atletik.dk/servicemenu/~media/6E2CF33D94EE49AC86F76810BA98DBBD.ashx)

Dansk Atletik Forbund (2011). Årsregnskab, Dansk Atletik Forbund 2010. Brøndby: Dansk Atletik Forbund. [www.dansk-atletik.dk/servicemenu/Om%20DAF/~media/DAF/PDF/2011/061100DAFFrdig%20regnskab%202010%20totaldel%20opr%2022092011.ashx](http://www.dansk-atletik.dk/servicemenu/Om%20DAF/~media/DAF/PDF/2011/061100DAFFrdig%20regnskab%202010%20totaldel%20opr%2022092011.ashx)

Draminsky, J. (2010). DIF vil hverve voksen-motionister. Brøndby: Danmarks Idræts-Forbund. [www.dif.dk/da/NYHEDER/Arkiv%20opressemeddelelser/2010/5/2010%20voksenmotionister.aspx](http://www.dif.dk/da/NYHEDER/Arkiv%20opressemeddelelser/2010/5/2010%20voksenmotionister.aspx)

Forsberg, P. (2010). Mere motion under åben himmel. København: Idrættens Analyseinstitut. [www.idan.dk/Home/Nyheder/946kloeverstier.aspx](http://www.idan.dk/Home/Nyheder/946kloeverstier.aspx)

Hedal, M. (2011). Idrættens virtuelle arenaer - Internettet forandrer idrætten - analyser og perspektiver. København: Idrættens Analyseinstitut.

Horne, J., Tomlinson, A., & Whannel, G. (1999). *Understanding sport - An introduction to the Sociological and Cultural Analysis of Sport*. London and New York: Routledge.

Ibsen, B. & Østerlund, C. (2011). *Frivilligt arbejde i idrætsforeninger - Forskelle og ligheder mellem idrætsgrene og specialforbund*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Jensen, H. L. (1997). *Motionsløb i Danmark*.

Kirkegaard, K. L. (2010). *Fitnesskulturen mellem forening og forretning - aktive fitnessudøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvurderede sundhed*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, K. L. (2011). *Kommentar: Breddeidrættens kommercialisering – slaget på Fælleden anno 2011*. København: Idrættens Analyseinstitut. [www.idan.dk/Home/Nyheder/a034breddekommentar.aspx](http://www.idan.dk/Home/Nyheder/a034breddekommentar.aspx)

Kulturministeriet (2009). *Idræt for alle. Breddeidrætsudvalgets rapport - baggrund og analyse*. København: Kulturministeriet.

Kyhn, D. B. (2011). *Ny teknik til glade motionister*. Danmarks Radio. [www.dr.dk/sundhed/dinsundhed/L%C3%B8b/Artikler/2011/0908090710.htm](http://www.dr.dk/sundhed/dinsundhed/L%C3%B8b/Artikler/2011/0908090710.htm)

Kvale, S. og S. Brinkman (2009). *Interview - Introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag 2. udgave, 1. oplag.

Larsen, J. (2010). *Atletik og motion*. Brøndby: Dansk Atletik Forbund (internt notat).

Larsen, K. (2003). *Den tredje bølge - på vej mod en bevægelseskultur*. København: Lokale- og Anlægsfonden.

Milling, H. B. (2003). *Fusion mellem gang og atletik*. Brøndby: Danmarks Idræts-Forbund. [www.dif.dk/da/NYHEDER/nyheder/2003/1/20030131%206.aspx](http://www.dif.dk/da/NYHEDER/nyheder/2003/1/20030131%206.aspx)

Morris, J. N., Raffle, P. A., Roberts, C. G., & Parks, J. W. (1953). *Coronary heart-disease and physical activity of work* i *The Lancet*, vol. 262, no. 6795. London: Elsevier Ltd.

Mulland, E. & Markland, D. (1997). *Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults* i *Motivation and Emotion*, vol. 21, no. 4. Dordrecht: Springer Science & Business Media B.V.

Ottesen, L. & Ibsen, B. (1999). *Idræt, motion og hverdagsliv - i tal og tale*. København: Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Overgaard, B. (2006). *Rapport vedrørende – optimering*. Brøndby: Dansk Ledelses Forum/Dansk Atletik Forbund (intern rapport).

Pilgaard, M. (2008). *Danskernes motions- og sportsvaner 2007 - Nøgletal og tendenser*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Pilgaard, M. (2009). Sport og motion i danskernes hverdag. København: Idrættens Analyseinstitut.

Pilgaard, M. (2011). Age specific differences in sports participation in Denmark - a generational perspective. København: Idrættens Analyseinstitut (ikke offentliggjort).

Rasmussen, J. (2009). Idrætsfolk beskyldes for plagiat. Esbjerg: Jydske Vestkysten. [www.jv.dk/artikel/611804:Indland--Idraetsfolk-beskyldes-for-plagiat](http://www.jv.dk/artikel/611804:Indland--Idraetsfolk-beskyldes-for-plagiat)

Rose, E. A., Parfitt, G., & Williams, S. (2005). Exercise causality orientations, behavioral regulation for exercise and stage of change for exercise: exploring their relationships i *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 6, no. 4, pp. 399-414. London: Elsevier Ltd.

Scheerder, J., Vandermeersch, H., Van Tuyckom, C., Hoekman, R., Breedveld, K. & Vos, S. (2011). Understanding the game: sport participation in Europe. Facts, reflections and recommendations. Leuven: Katholieke Universiteit Leuven.

Simonsen, W. & Mondrup, T. K. (2011). Løb med DGI Nyhedsbrev. Vejle: Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (internt nyhedsbrev).

Ulseth, A.-L. B. (2007). Mellom tradisjon og nydannelse - analyser av fysisk aktivitet blandt voksne i Norge. Oslo: Institut for sosiologi og samfundsgeografi, Universitetet i Oslo.

#### **Interviews, fokusgruppeinterviews og debat:**

Debat: 'Det store kapløb om motionisterne' (2011). Vejen: Idrættens Analyseinstitut. Fra debatten 'Det store kapløb om motionisterne', d. 26. maj 2011.

Fokusgruppeinterviews: Aarhus og København.

Interview med DAF-konsulent.

Interview med Henrik Lund Jensen

Interview med Jakob Larsen, DAF (direktør)

Interview med Jonathan Sydenham (DGI motion og friluftsudvalg)

Interview med Peter Fredberg

Interview med Peter Schnohr



## Bilag 1: Definition af motionsløb

Denne rapport omhandler motionsløb. Motionsløb er en ret ny motionsform i Danmark, som opstod i Danmark i slutningen af 1960'erne, hvorfra udviklingen har været meget hastig.

Den umiddelbare referenceramme for motionsløb er løb, eller konkurrenceløb, som har været dyrket i Danmark i mange år. Konkurrenceløb hører atletikken til og spænder over et bredt spekter af forskellige former.

På den ene side omfatter konkurrenceløb inden for atletikken alt fra de helt korte sprintdiscipliner (60/100/200/400 meter) til mellemdistance (800/1500/forhindringsløb/3.000/5.000 meter) og til langdistance (10.000/maraton). Alle konkurrenceløb på 10.000 meter og kortere dyrkes i atletikregi (som f.eks. til EM, VM og OL) på en oval atletikbane på 400 meter.

Denne del af konkurrenceløb har sit udgangspunkt i den engelske sport som kom til Danmark i slutningen af 1800-tallet (Larsen, 2003), som er kendetegnet ved faste regler og standarder, så det er muligt at sætte rekorder og sammenligne løbere i den direkte konfrontation i det enkelte løb, men også sammenligning mellem løb, som i såvel tid som sted er adskilt. 400-meterbanens standardisering muliggør en sådan sammenligning.

Maratonløbet adskiller sig fra disse former for konkurrenceløb ved ikke at blive dyrket på en 400-meterbane, men i stedet i åbne landskaber, hvorfor der ikke eksisterer samme standardisering og direkte mulighed for sammenligning. Til trods herfor anvendes og sammenlignes tider, og der findes verdensrekorder.

Den afgørende fælles faktor for alle disse former for konkurrenceløb er, at det handler om at vinde. Løb er i den optik en atletikdisciplin, hvor udøvere kæmper for at komme først over stregen.

Ud af denne form for konkurrenceløb voksede i slutningen af 1960'erne motionsløb, som fungerer efter en helt anden forståelse end den, der karakteriserer de engelske sportsgrene. En afgørende forskel er, at en motionsløber ikke løber for at komme først over stregen i konkurrence med andre. Denne forskel gør blandt andet, at motionsløb ikke er underlagt samme strenge krav om standardisering og ensartede regler, som kendes fra konkurrenceløb. Dermed ikke sagt, at f.eks. præcis opmåling og tidstagning er uvæsentligt og ikke udføres. Det har i høj grad også betydning inden for specielt de arrangerede motionsløb.

### Den daglige motionsløbstræning

I denne rapport skelnes der mellem to forskellige former for motionsløb: På den ene side er der tale om en aktivitet, som en person udøver ved at løbe, og en motionsløber er en person, som dyrker motionsløb ved at løbe.

Biomekanisk er motionsløb kendetegnet ved eksistensen af en svævefase. Det betyder, at motionsløb er noget andet end f.eks. gang, kappgang og stavgang, som denne rapport ikke interesserer sig for.

I rapporten er en motionsløber defineret, som en person, der regelmæssigt dyrker motionsløb. Regelmæssigt defineres i den henseende ud fra, at man inden for en periode på tre måneder i træk mindst har dyrket motionsløb én gang per måned. I bogen 'Sport og motion i danskernes hverdag' (Pilgaard, 2009) anvendes betegnelsen regelmæssigt også i forbindelse med, om folk dyrker motionsløb og/eller andre idrætsgrene. I undersøgelsen er regelmæssigt ikke defineret, og det er op til respondenter selv at vurdere, om de har dyrket motionsløb regelmæssigt.

Regelmæssigt er i spørgeskemaet i forbindelse med denne undersøgelse defineret eksplicit for at sikre, at de respondenter, som har deltaget i undersøgelsen og svaret på spørgsmålene, har et grundlag for at svare. Det er vigtigt, at analyserne i denne rapport bygger på motionsløbere, som rent faktisk løber.

En motionsløber kan dyrke motionsløb på forskellige måder. Primært vil det foregå gennem en forening, et privat center og/eller på egen hånd. Måden hvorpå motionsløb dyrkes, har ikke betydning for, om en person som løber, kan kategoriseres som en motionsløber eller ej.

### **De arrangerede motionsløb**

På den anden side er der også tale om de arrangerede motionsløb, hvor motionsløbere mødes og deltager. I rapporten betegnes et sådan motionsløb 'et arrangeret motionsløb'.

Et arrangeret motionsløb kendetegnes ved, at deltagerne har tilmeldt sig og løber med startnummer på en foruddefineret rute med fællesstart (til visse store motionsløb er starten forskudt) og officiel tidtagning af alle deltagerne. De arrangerede motionsløb afholdes på et væld af forskellige distancer fra helt korte motionsløb på 3 km til lange ultraløb, der kan forløbe over mere end hundrede kilometer og i visse tilfælde flere dage.

De arrangerede motionsløb har ofte andre deltagere end blot motionsløbere. De fleste motionsløb i dag henvender sig også til løbere, der løber ud fra et konkurrenceperspektiv og deltager for at vinde. Disse løbere indgår også i denne rapport (blandt andet gennem deres medlemskab i foreninger), men er ikke et primært fokusområde.

## Bilag 2: Parkrun og Endomondo

### Parkrun

Parkrun er et engelsk inspireret løbeinitiativ med en relativ kort historie bag sig i Danmark. Parkrun foregår som et 5 km løb, som organiseres i Danmark blandt andet i Brabrand, Esbjerg, Nibe, Vejen og i København i Fælledparken og på Amager Fælled. I Fælledparken arrangeres eksempelvis løb hver lørdag kl. 9, som er gratis at deltage i. Der kræves ingen tilmelding til Parkrun, og deltagerne møder derfor blot op til selve løbet på dagen.

Parkrun er en meget simpel måde at udføre et arrangeret motionsløb på. Tidstagning foregår med håndholdt stopur, og løbet gør ikke brug af afspærring eller lignende, som ellers traditionelt kendetegner et arrangeret motionsløb. Parkrun har fokus på selve løbet og i markant mindre grad på alle tingene omkring.

Parkrun udbredes blandt andet via internetmedier og andre socialmedier som Facebook, hvor tider for afholdelse af de enkelte løb, billeder og resultater offentliggøres.

Da der er tale om arrangerede motionsløb uden et stort setup, er udøvelsesformen anbragt i tabel 2 som en form for selvorganiseret motionsløb.

### Endomondo

På Endomondo.com kan private, klubber og virksomheder måle, sammenligne og konkurrere på tider, hastigheder, distancer m.m. i forskellige aktiviteter som løb og cykling. Brugerne kan benytte de fleste af Endomondos tjenester gratis via en mobiltelefon med GPS og mobilapplikation.

Endomondo er et trackingredskab, som kan anvendes undervejs på løbeturen ved blandt andet at informere om løbehastighed, distance og kalorieforbrug. Endomondos redskaber kan også bruges efterfølgende til at analysere den enkelte løbetur, og samtidigt giver den internetbaserede opsætning mulighed for at konkurrere mod venner, kolleger, klubkammerater eller sig selv. Derudover kan familie, venner eller andre også følge løbeturen live på computeren – både hvis man deltager i et konkurrenceløb eller bare er ude på den vanlige træningstur. Ud over det individuelle niveau kan man desuden deltage på et hold (f.eks. en arbejdsplads eller en løbeklub) og udfordre andre hold.

Endomondos mobilapplikation downloades i stort antal og i december 2011 var mobilapplikationen blevet downloadet mere end 5 mio. gange af brugere verden over.

Endomondo bruges primært af folk, som løber på egen hånd, men bruges også i forbindelse med arrangerede motionsløb, hvor kombinationen af mobilapplikationen og GPS-udstyr kan bruges til at give et billede af, hvor forskellige løbere ligger i forhold til hinanden.

Endomondo kan anses som en meget uformel form for organisering af motionsløb. Via Endomondos tjeneste er det muligt at være social sammen med andre f.eks. via anvendelse af Facebook eller andre lignende sociale medier. Endomondo er anbragt som en selvorganiseret form for arrangerede motionsløb, da brugere under tiden arrangerer løb med andre (f.eks. konkurrerer på en given rute), men uden krav om fysisk tilstedeværelse på samme tidspunkt.

## Bilag 3: Metodeappendix

Rapportens analyser bygger på datamateriale, som er indsamlet gennem fokusgrupeinterviews, interviews med videnspersoner inden for motionsløb og en spørgeskemaundersøgelse blandt motionsløbere i Danmark. De tre former for datamateriale gennemgås kort nedenfor.

### Fokusgrupeinterviews

Indledningsvist blev to fokusgrupeinterviews i henholdsvis København og Aarhus udført. Fokusgrupeinterviewene havde deltagelse af henholdsvis syv og seks motionsløbere med forskellig baggrund og løbeerfaring. Formålet med fokusgrupeinterviews var primært at indgå i udarbejdelsen af spørgeskemaundersøgelsen. Fokus var derfor på at undersøge, hvilke bevæggrunde deltagerne har for at dyrke motionsløb, og hvilke organisationsformer, de vælger, at dyrke motionsløb under. Fokusgrupeinterviews varede mellem 2-2½ time og var strukturerede efter en semistruktureret model (Se f.eks. Kvale, 2009, p. 41f).

Informanter til fokusgrupeinterviews blev udvalgt med henblik på at skabe en vis variation mellem deltagerne. Primært handlede det om at sikre, at der både fandtes motionsløbere, som var medlem af en forening, samt løbere, der ikke var foreningsmedlemmer, men og i stedet dyrkede motionsløb på egen hånd. Denne opdeling blev valgt med afsæt i rapportens formål om at blive klogere på, hvorfor nogle motionsløbere er medlem af en forening, mens andre ikke er.

### Interviews

I forbindelse med rapporten er blevet udført en række interviews med personer med særlig viden om motionsløb. Tre interviews er udført med personer, som har en generel viden om motionsløb, dets historie og udvikling i Danmark. To interviews blev udførte med ansatte i DAF – ét interview med DAF's direktør og ét med en breddekonsulent. Endeligt blev ét interview udført med en frivillig i DGI, som er med til at tegne DGI på løbeområdet. I lighed med fokusgrupeinterviews blev interviews udført efter en semistruktureret model.

### Spørgeskemaundersøgelse

Den udførte spørgeskemaundersøgelse har bevidst været henvendt til personer, der på forskellig vis allerede dyrker jogging/motionsløb. Dette er sket ud fra en vurdering af, at denne aktive gruppe i sig selv er så stor, at det set i et strategisk perspektiv er mere interessant for DIF/DAF at tage udgangspunkt i gruppen af aktive motionsløbere end i den del af befolkningen, der ikke dyrker og ikke har lyst at dyrke jogging/motionsløb eller er faldet fra som aktive joggere/motionsløbere.

Spørgeskemaundersøgelsen har til formål at få et dybere indblik i motionsløbernes motivation, behov, erfaringer og oplevelser med træningen og deltagelse i motionsløb. Desuden belyser spørgeskemaet motionsløbernes social behov, behov for instruktion og motivation samt andre eksterne faktorer som adgang til træningsområder, supplerende idrætsaktiviteter etc., der overordnet kan bidrage til en større forståelse for de faktorer, der påvirker befolkningens deltagelse i jogging/motionsløb og valg af organisationsform.

Samlet set har det taget i omegnen af 15 minutter for respondenterne at gennemføre det internet-baserede spørgeskema. For at sikre tilstrækkeligt med respondenter, blev der i forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen udloddet en række præmier til en samlet værdi på ca. 15.000 kr.

En udfordring for denne undersøgelse har været at sikre deltagere til spørgeskemaundersøgelsen. Som rapporten blotlægger, er motionsløbere i høj grad selvorganiserede, hvilket er en udfordring, når de skal inviteres til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse. Blandt andet derfor er spørgeskemaundersøgelsens 4.052 respondenter blevet rekrutteret gennem tre forskellige metoder:

### **1. Rekruttering af motionsløbere i DAF-foreninger**

For at sikre deltagelse af motionsløbere med tilknytning til DAF-foreninger blev en række DAF-foreninger inviteret til at deltage i undersøgelsen. De ti deltagende DAF-foreninger blev i samarbejde med DAF strategisk udvalgt ud fra overvejelser omkring foreningernes størrelse, geografi og profil primært i relation til motionsløb. Det er på den måde forsøgt at skabe et så nuanceret billede så muligt inden for undersøgelsernes rammer.

Alle foreningsmedlemmer blev inviteret til undersøgelsen via en personlig e-mailinvitation, som kort fortalte om undersøgelsen med et direkte link til at deltage. Alle invitationer havde et personligt kodeord, så det kun var muligt for hver respondent at deltage én gang.

Samlet set blev 3.080 motionsløbere i de ti DAF-foreninger inviteret til at deltage i undersøgelsen. 1.469 motionsløbere – svarende til 48 pct. – deltog i undersøgelsen. Svarprocenterne varierede fra 56 pct. til 41 pct. mellem de ti foreninger.

### **2. Rekruttering af deltagere fra arrangerede motionsløb**

For at sikre deltagelse af motionsløbere, som ikke er i en forening, og som deltager i arrangerede motionsløb, blev deltagere i en række udvalgte arrangerede motionsløb i Danmark inviteret. Invitationen er sket i samarbejde med en række danske motionsløbsarrangører, som på vegne af Idrættens Analyseinstitut (Idan) sendte en opfordring ud til deltagerne af deres seneste motionsløb om at deltage i undersøgelsen. Opfordringen til at deltage i undersøgelsen blev sendt ud til motionsløbere via nyhedsmails, som kort fortalte om undersøgelsen og indeholdt et link til Idans hjemmeside, hvor man kunne tilmelde sig undersøgelsen.

Samlet set er der blevet sendt invitationer via nyhedsmails ud til ca. 40.000 motionsløbere. Det er ikke muligt at angive, hvor stor svarprocenten er.

### **3. Rekruttering af brugere på endomondo.com**

For at sikre deltagelse af motionsløbere, som primært dyrker motionsløb selvorganiseret, blev brugere af det internetbaserede tracking-firma Endomondo inviteret. Endomondo sendte på vegne af Idan en opfordring ud til brugere, som regelmæssigt 'tracker' løb og er bosat i Danmark. Opfordringen til at deltage i undersøgelsen blev sendt ud til motionsløbere via en nyhedsmails, som kort fortalte om undersøgelsen og indeholdte et link til Idans hjemmeside, hvor man kunne tilmelde sig undersøgelsen.

Samlet set er der blevet sendt invitationer via nyhedsmails ud til ca. 20.000 motionsløbere. Det er ikke muligt at angive, hvor stor svarprocenten er.

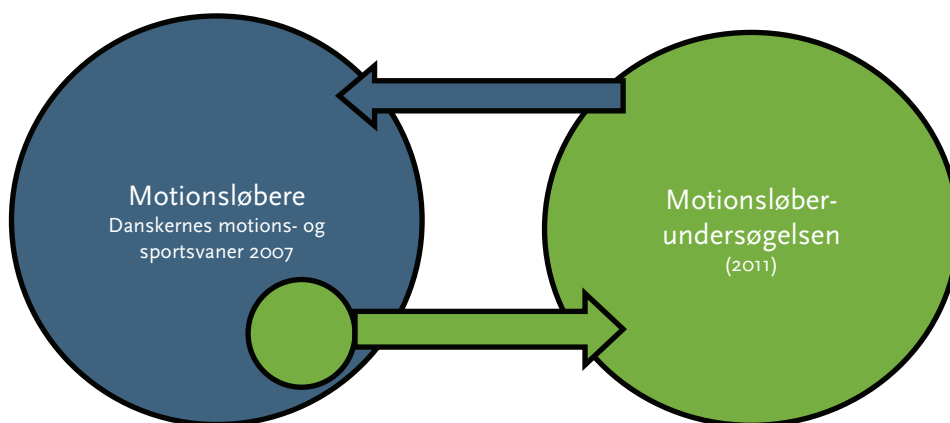
### Spørgeskemaundersøgelsens respondenter

De 4.052 motionsløbere (respondenter) der deltog i undersøgelsens spørgeskemaundersøgelse (motionsløberundersøgelsen), er et udsnit af de 25 pct. voksne danskere over 16 år, som regelmæssigt dyrker motionsløb/jogging, og kan ikke direkte tages til indtægt for vaner, ønsker og behov hos den typiske danske motionsløber.

Da en af hensigterne med denne rapport er at blive klogere på den generelle danske motionsløber, er det nødvendigt at skabe et billede af, hvorledes de undersøgte motionsløbere stemmer overens med den typiske danske motionsløber.

Fremgangsmåden hertil er illustreret i figur 126. Den blå cirkel udgør de 25 pct. voksne danskere, som regelmæssigt dyrker motionsløb/jogging (populationen), hvoriblandt de 4.052 respondenter i motionsløberundersøgelsen (stikprøven) indgår illustreret ved den grønne cirkel. Motionsløberundersøgelsens respondenter udgør således et udsnit af samtlige motionsløbere i Danmark.

**Figur 126: Sammenhæng mellem undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' og motionsløberundersøgelsen samt rapportens fremgangsmåde**



Hovedparten af de analyser, som foretages i undersøgelsens portræt af de voksne motionsløbere, skabes gennem analyser af de 4.052 motionsløbere i den grønne cirkel. Motionsløberundersøgelsen er nemlig til forskel fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' en dybdegående undersøgelse af motionsløberes vaner, ønsker og behov, og dermed mere end blot en undersøgelse af, om folk dyrker motionsløb/jogging eller ej.

Dataindsamlingen foregik fra d. 6. maj til 22. juni 2011, og motionsløberundersøgelsen er et *øjebliksbillede* af respondenternes løbevaner, ønsker og behov på pågældende tidspunkt. Det betyder,

at det ikke er muligt at kigge på respondenterne i et udviklingsperspektiv, og dermed heller ikke muligt med sikkerhed at sige noget om, hvordan respondenteres forhold til motionsløb udvikler sig over tid.

Dog kan der ved at sammenligne på tværs af aldersgrupper tales om tendenser og gisninger f.eks. i forhold til, at ældre dyrker flere sociale sammenhæng i forbindelse med motionsløb end yngre. En gisning vil så være, at desto ældre motionsløbere bliver, desto mere sociale bliver de også. Sådanne gisninger og tendenser vil blive fremført, men kun som netop tendenser og gisninger.

For at der i sidste ende kan siges noget generelt om motionsløbere (den blå cirkel) ud fra motionsløberundersøgelsen (den grønne cirkel), er det nødvendigt at vide, hvorledes motionsløberundersøgelsens respondenter stemmer overens med den typiske danske motionsløber.

Den typiske danske motionsløber findes i undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007', som er en repræsentativ undersøgelse af danskernes kultur- og fritidsvaner, som blev udført første gang i 1964.

I den seneste undersøgelse af 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' angav 1.030 af de 6.134 deltagende voksne at dyrke motionsløb/jogging regelmæssigt, og det er ud fra disse respondenter, den typiske danske motionsløber er skabt.

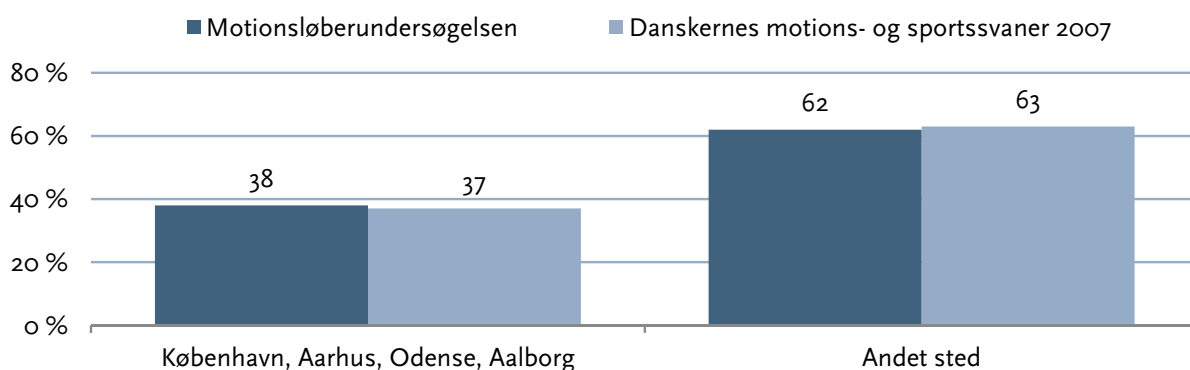
### **Hvem er deltageren i motionsløberundersøgelsen?**

Sammenligninger mellem de to undersøgelser udføres for at fremlægge, hvorledes den grønne cirkel stemmer overens med den blå, og for dermed at pointere, hvilke forbehold der skal tages i mente, når resultater fra den grønne cirkel tolkes og til en hvis grad tages til indtægt for, hvad motionsløbere i Danmark generelt ønsker (den blå cirkel).

### **Bopæl**

Ser man på, hvorledes respondenterne fordeler sig i forhold til bopæl, viser figur 127, at der ikke er forskel på andelen af respondenter, som bor i en af de fire største byer i Danmark mellem de to undersøgelser. Godt 38 pct. af respondenterne er bosiddende i en af de fire største byer i Danmark i begge undersøgelser.

**Figur 127: Fordelingen af respondenter i henholdsvis motionsløberundersøgelsen og 'Danskernes motions- og sportssvaner 2007' i forhold til bopæl (pct.)**

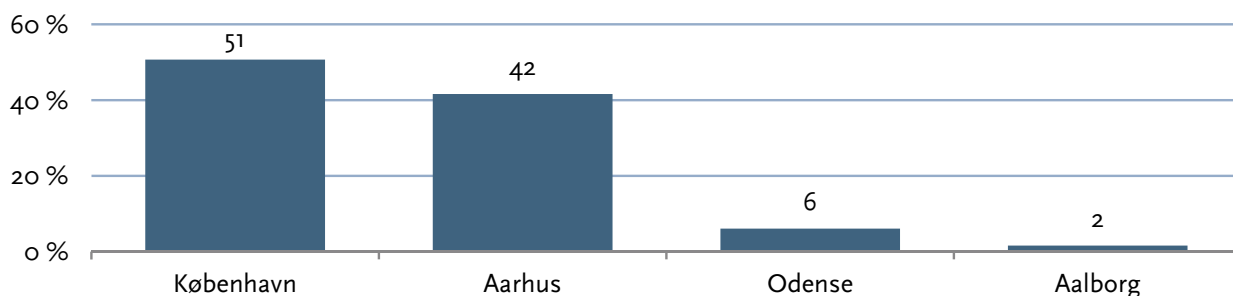


n = 3.898 og n = 1.014

Samlet set bor godt 1,3 mio. danskere i de fire største byer i Danmark svarende til godt 23 pct. af den samlede danske befolkning. Selvom tallene skal behandles med en vis usikkerhed, så viser analyser tydeligt, at motionsløbere i høj grad er bosat i de større byer. Sammenlignes motionsløbere med alle idrætsaktive generelt, så viser det sig da også, at motionsløbere i højere grad er bosat i større byer.

I motionsløberundersøgelsen er det også muligt at se på fordelingen af respondenter mellem de fire største byer<sup>72</sup>. Flest respondenter bor i København og Aarhus, mens respondenter fra Odense og Aalborg udgør en ret beskedent del (se figur 128).

**Figur 128: Fordelingen af respondenter i motionsløberundersøgelsen mellem de fire største byer i Danmark (pct.)**



n = 1.530

Specielt er respondenter fra Aarhus stærkt overrepræsenteret. Kigger man på fordelingen af de 1,3 mio. indbyggere mellem de fire byer, så viser tal fra Danmarks Statistik, at ca. 48 pct. bor i København, 23 pct. i Aarhus, 14 pct. i Odense og 15 pct. i Aalborg.

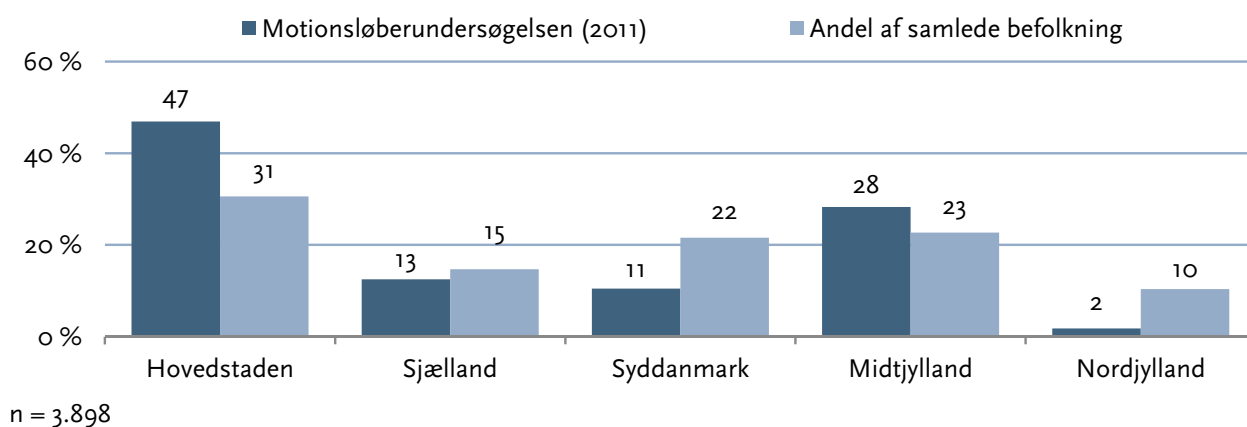
<sup>72</sup> København er opgjort ud fra respondenter, som er bosiddende i postnumre under henholdsvis København og Frederiksberg Kommune. Aarhus, Odense og Aalborg er opgjort ud fra respondenter, som er bosiddende i postnumre tilhørende henholdsvis Aarhus, Odense og Aalborg Kommune.



Selvom Aarhus i forhold til indbyggertal kun udgør ca. 23 pct. af det samlede antal indbyggere mellem de fire største byer, så er 42 pct. af respondenterne fra de fire største byer i motionsløberundersøgelsen bosiddende i Aarhus. København er repræsenteret nogenlunde som forventet, mens Odense og specielt Aalborg udgør en noget mindre andel end det kunne forventes ud fra deres indbyggertal.

I motionsløberundersøgelsen er det endvidere muligt at få blik for, hvilken region respondenterne bor i. Sammenlignes den andel af indbyggere, den enkelte region udgør af den samlede befolkning, med andelen af respondenter i motionsløberundersøgelsen viser det sig, at respondenter fra Region Hovedstaden og Region Midtjylland udgør større andele end forventet (se figur 129).

**Figur 129: Sammenligning af fordelingen af respondenter i motionsløberundersøgelsen på regioner med deres indbyggertal (pct.)**



Næsten hver anden respondent har bopæl i Region Hovedstaden, mens mere end hver fjerde bor i Region Midtjylland. Kun 11 pct. har bopæl i Region Syddanmark, mens meget få respondenter har bopæl i Region Nordjylland. Det er således kun Region Sjælland, der er repræsenteret som forventet.

De skæve fordelinger af respondenter mellem de fire største byer og mellem regionerne i forhold til deres indbyggertal kan på den ene side skyldes, at folk fra Aarhus samt fra Region Hovedstaden og Region Midtjylland løber mere end folk andre steder eller alternativt, at der er tale om en overrepræsentation af respondenter primært fra Aarhus samt Region Hovedstaden og Region Midtjylland.

Umiddelbart vurderet er der nok tale om en vis grad af overrepræsentation, som skyldes motionsløberundersøgelsens indsamlingsmetode. Et forholdsvis stort antal motionsløbere er blevet inviteret fra Aarhus samt fra Bornholm, som indgår i Region Hovedstaden, hvilket er med til at forklare de observerede forskelle.

Det betyder, at undersøgelsen i forhold til den rent geografiske fordeling mellem regioner og de største byer i Danmark ikke er repræsentativ, og at respondenter fra Aarhus samt Region Hoved-

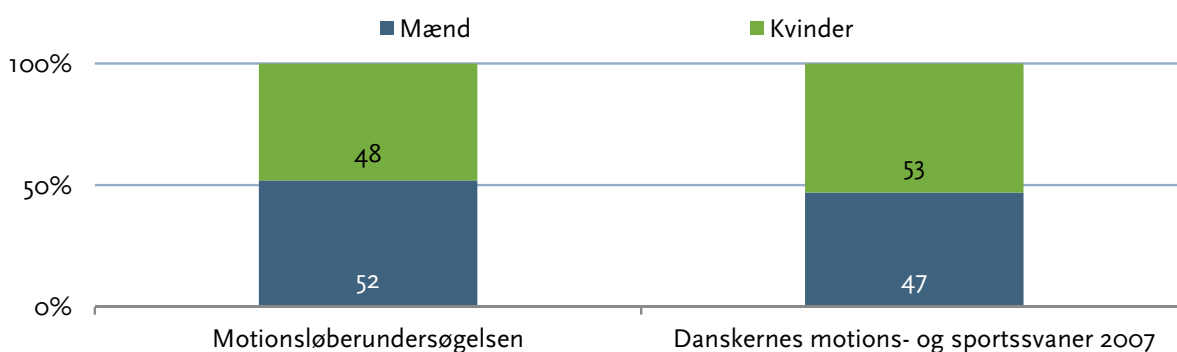
staden og Region Midtjylland spiller en større rolle i undersøgelsens analyser, end de ville gøre i en repræsentativ undersøgelse.

I den forbindelse er det væsentligt at pointere, at der med udgangspunkt i motionsløberundersøgelsen ikke er belæg for at sige, at folk bosiddende i Odense og Aalborg eller Region Syddanmark, Region Nordjylland eller Region Sjælland dyrker motionsløb i så markant mindre omfang end andre steder, som tallene ellers umiddelbart antyder.

### Køn, alder, uddannelse og beskæftigelse

Kønsmæssigt er der ikke store forskelle mellem de to undersøgelser. Dog udgør kvinder en lidt større andel end mænd i undersøgelsen af 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007', mens det forholder sig omvendt i motionsløberundersøgelsen (se figur 130).

**Figur 130: Fordelingen af kvinder og mænd i motionsløberundersøgelsen og 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' (pct.)**

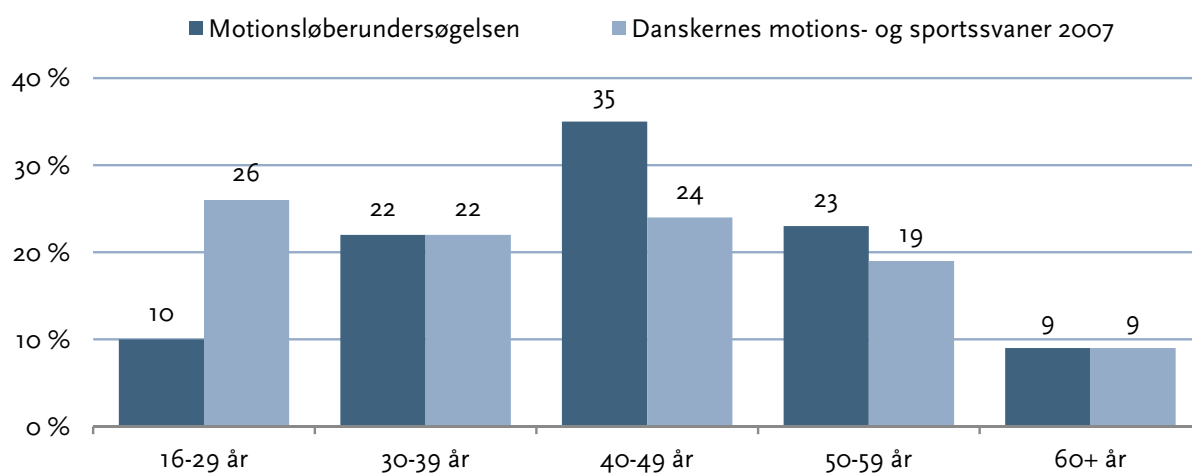


n = 3.928 og n = 1.030

Aldersmæssigt eksisterer der en række forskelle mellem de to undersøgelser, og den typiske deltager i motionsløberundersøgelsen er 42 år gammel og dermed lidt ældre end den typiske respondenter fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007', som er 40 år gammel.

Kigges der på livsfaseinddelingen på tværs af de to undersøgelser viser figur 131, at de 16-29-årige er markant underrepræsenteret i motionsløberundersøgelsen i forhold til motionsløbere/joggere i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007'. De udgør kun 10 pct. i motionsløberundersøgelsen mod 26 pct. i Danskernes motions- og sportsvaner. Modsat er de 40-49-årige og 50-59-årige overrepræsenteret i motionsløberundersøgelsen og udgør henholdsvis 35 og 23 pct. af samtlige respondenter mod 24 og 19 pct. 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007'.

**Figur 131: Inddelingen af respondenter i livsfaser i motionsløberundersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' (pct.)**



n = 3.909 og n = 1.030

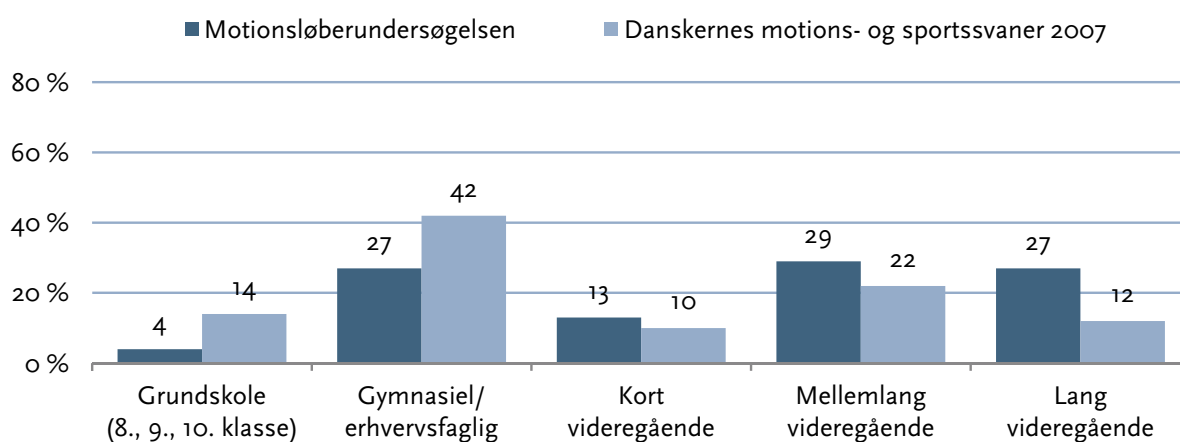
Samlet set fremstår, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen er koncentreret omkring den anden forældrefase, mens respondenterne i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' er mere ligeligt fordelt på tværs af livsfaserne, hvilket indikerer, at motionsløb/jogging er en idrætsgren, som appellerer til stort set alle aldersgrupper, dog med ældre over 60 år som væsentligt mindre aktive.

I de samlede analyser er det vigtigt at have for øje, at ældre fylder en del mere end de gør i det samlede billede af motionsløbere. Det betyder, at deres ønsker vil skinne mere tydeligt igennem end andre aldersgrupper.

Generelt har motionsløbere en lang uddannelse bag sig, når der sammenlignes med aktive inden for andre idrætsgrene. Dette billede bekræftes af motionsløberundersøgelsen, som i endnu højere grad end 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' har deltagelse af veluddannede respondenter.

Den primære forskel mellem de to undersøgelser er, at respondenter med en gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse som længste gennemførte uddannelse er underrepræsenteret i motionsløberundersøgelsen, mens respondenter med en lang videregående uddannelse er overrepræsenteret (se figur 132).

Figur 132: Inndelingen af respondenter på længste gennemførte uddannelse i motionsløberundersøgelsen og 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' (pct.)



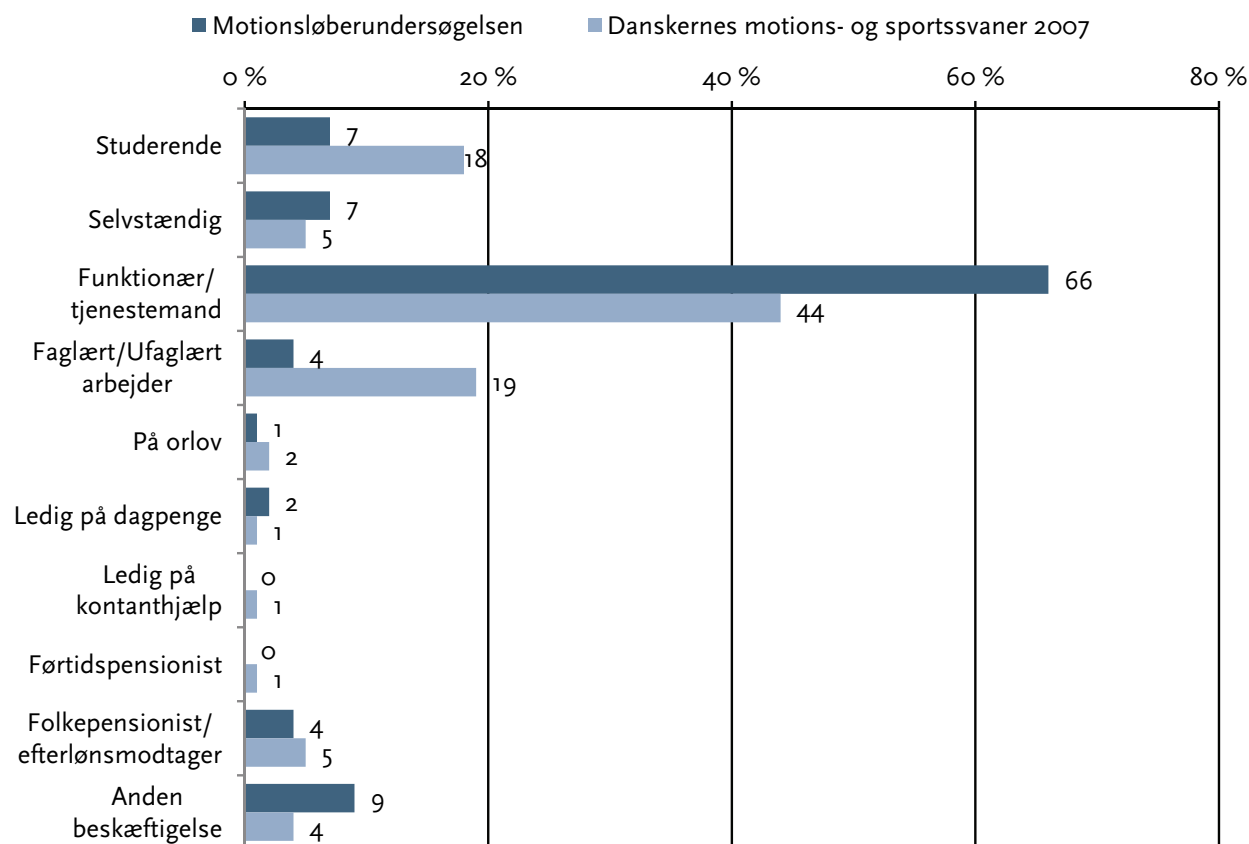
n = 3.641 og n = 3.997

Det skyldes til dels den føromtaltede aldersforskel mellem de to undersøgelser, hvor unge i mindre grad har deltaget i motionsløberundersøgelsen, og dermed, at færre studerende og personer med højst en grundskole- eller gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse indgår i undersøgelsen.

Den primære årsag til at studerende er underrepræsenteret skal dog nok nærmere findes i indsamlingsmetoden for motionsløberundersøgelsen, da lidt mere end halvdelen af respondenterne er rekrutteret gennem en DAF-forening (52 pct.). Studerende er sammenlignet med andre beskæftigelsesgrupper i noget mindre grad tilknyttet foreningslivet, hvorfor den store andel af foreningsløbere i undersøgelsen gør, at studerende fylder relativt lidt, selvom de generelt set er blandt de mest aktive motionsløbere.

Også i forhold til beskæftigelse viser visse forskelle sig mellem de to undersøgelser. Den primære forskel består i, at der er markant flere funktionær/tjenestemand i motionsløberundersøgelsen og igen en del færre studerende sammenlignet med den typiske løber i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007' (se figur 133).

Figur 133: Inddeling af respondenter på beskæftigelse i motionsløberundersøgelsen og 'Danskernes motions- og sportssvaner 2007' (pct.)



n = 3.929 og n = 1.030

Endelig gælder, at motionsløbere er et velhavende folkefærd. Sammenlignes motionsløbere med alle andre idrætsaktive ud fra 'Danskernes motions- og sportssvaner 2007' viser det sig, at motionsløbere målt på deres samlet husholdningsindkomst har en markant højere indkomst.

Kun 38 pct. af motionsløberne har en *samlet* husholdningsindkomst på mindre end 500.000 kr. årligt, mens det tilsvarende er 52 pct. af alle idrætsaktive. 28 pct. af motionsløberne og 26 pct. af alle idrætsaktive har en samlet husholdningsindkomst på mellem 500.000 og 700.000 kr., og hele 29 pct. af motionsløberne og 18 pct. af alle idrætsaktive har en samlet husholdningsindkomst på mere end 700.000 kr. I begge grupper har 5 pct. undladt at svare.

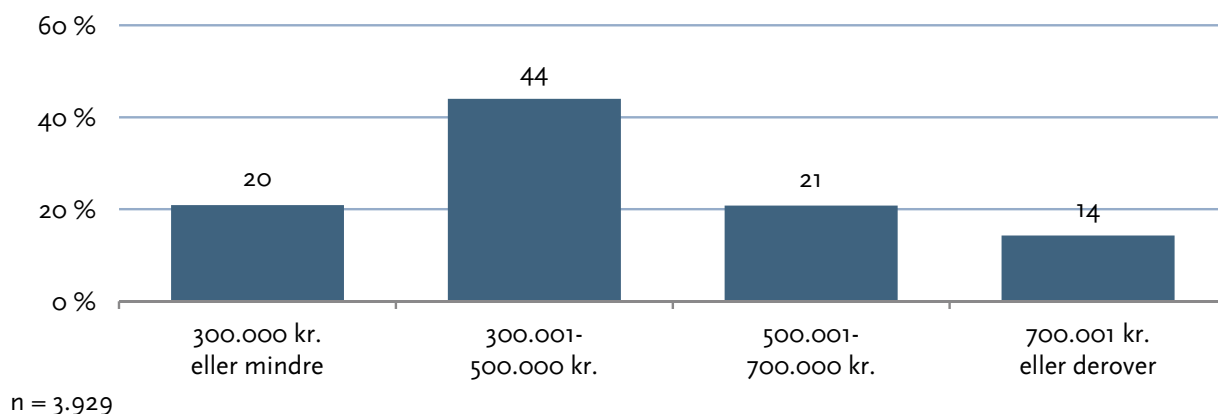
Da der er tale om samlet husholdningsindkomst kunne en forklaring på forskellene være, at motionsløbere i højere grad bor med en samlever. Dette er midlertidig ikke tilfældet, da 74 pct. af de idrætsaktive bor med en samlever, mens det samme gælder for 70 pct. af motionsløberne.

I motionsløberundersøgelsen blev respondenterne bedt om at angive deres samlede *personlige* indkomst i 2010, og altså ikke som i 'Danskernes motions- og sportssvaner 2007' en samlet husholdningsindkomst. Sammen med den tidsmæssige forskel mellem de to undersøgelser gør det, at

tallene er svære at sammenligne. Tendensen er dog tydelig, og også motionsløberundersøgelsen har deltagelse af respondenter, som er særdeles velhavende, hvilket også er forventeligt med tanke på deres uddannelsesmæssige baggrund og nuværende beskæftigelse.

Med tanke på, at figur 134 afbilder personlig indkomst og ikke samlet husholdningsindkomst, må det konkluderes, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen sidder godt i det økonomisk. I 2009 var gennemsnitsindkomsten for en normal dansker på 274.327 kr., og der er dermed hele 79 pct. af respondenterne i motionsløberundersøgelsen, som har en højere indkomst<sup>73</sup>.

**Figur 134: Indkomst i 2010 for respondenterne i motionsløberundersøgelsen (pct.)**



Umiddelbart vurderet tyder det også på, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen har en højere indkomst end den typiske danske motionsløber, men qua forskellen mellem person- og husholdningsindkomst er det ikke muligt at sige noget definitivt herom.

Samlet set viser sammenligningen af de to undersøgelser, at respondenterne i motionsløberundersøgelsen gennemsnitligt er lidt ældre, har en længere gennemført uddannelse bag sig og i overvejende grad er beskæftiget som funktionær/tjenestemand med en høj årlig personlig indkomst end den typiske danske motionsløber fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2007'.

<sup>73</sup> En direkte sammenligning mellem gennemsnitstallet for en danskers indkomst i 2009 og respondenterne i motionsløberundersøgelsen er ikke mulig, da motionsløberne ikke er blevet spurgt til deres eksakte indkomst, men i stedet er de blevet bedt om at placere sig selv i et interval.

## Bilag 4: Uddybning af livsfaseteorien

Livsfaseteorien er baseret på, at det enkelte menneske gennem livet gennemlever en række forskellige faser med forskelligartede livsvilkår, som gør, at der er store forskelle i idrætsdeltagelse på tværs af aldersgrupper. Livsfaseinddelingen baseres på det enkelte individs hverdagsvilkår, som ændrer sig gennem livet. De forskellige livsfaser opstår typisk i et særligt aldersspektrum, men der vil naturligvis forekomme individuelle forskelle på, hvorvidt og hvornår man gennemgår de forskellige faser i livet.

Den *første frie fase* kendetegnes ved, at den unge typisk ikke har større forpligtelser over for andre f.eks. i form af familie og derfor ikke er begrænset heraf i forhold til at dyrke idræt. Selvom friheden umiddelbart burde betyde gode muligheder for at dyrke idræt, kendetegnes fasen også ved opbrud som f.eks. at flytte hjemmefra eller begynde på en uddannelse. Disse opbrud har vist sig at influere negativt på idrætsdeltagelse generelt og foreningsdeltagelse i særdeleshed. Fasen er typisk fra midten af teenageårene til en gang i slutningen af 20-årsalderen. I denne undersøgelse udgøres fasen af 16-29-årige.

Den næste fase er den *første voksen-fase*, som kendetegnes ved, at folk ofte bliver forældre og desuden fokuserer på arbejde og karriere. Det betyder, at folk i denne fase ofte har travlt og derfor har svært ved at få passet idræt og motion ind i hverdagen. Forældre i 30-40-årsalderen dyrker generelt markant mindre idræt sammenlignet med forældre over 40 år. Fasen sætter typisk ind fra begyndelsen af 30'erne, og udgøres i undersøgelsen af respondenter fra 30-39 år.

Den tredje fase er den *anden voksen-fase*, som sammenlignet med den første forældrefase karakteriseres af lidt mere frihed i hverdagen, fordi eventuelle børn er blevet ældre, og fordi der er kommet lidt mere ro på karrieren. Hverdagen er dog stadig travl, og det er ikke uproblematisk at få idræt og motion passet ind. Typisk befinder folk sig i denne fase i 40'erne, og fasen udgøres her af respondenter fra 40-49 år.

Den fjerde fase er den *anden frie fase*, som kendetegnes ved, at forælderrollen skifter karakter, da hjemmeboende børn typisk kan klare sig selv, mens andre så småt begynder at flytte hjemmefra. Folk i denne aldersgruppe oplever derfor typisk igen at få mere frihed og tid og flere midler til sig selv og dermed også mulighed for igen at bruge mere tid på idræt og motion. Udviklingen inden for de senere år har været, at individerne i denne gruppe ikke lader deres idrætsdeltagelse begrænse af faldende fysisk formåen, og gruppen dyrker i dag idræt i nogenlunde samme omfang som de 16-19-årige. Den anden frie fase indtræffer typisk i 50'erne og udgøres af respondenter fra 50-59 år.

Endelig er der *ældrefasen*, som består af en gruppe mennesker, der er på eller på vej på pension og derfor har relativt meget fritid med gode muligheder for at dyrke idræt og motion. De senere års tendens viser et brud med den traditionelle opfattelse af ældrefasen som en inaktiv fase i forhold til idrætsdeltagelse, da flere og flere ældre dyrker idræt og motion. Blandt andet skyldes de senere års medlemsfremgang i foreningslivet primært en massiv tilgang af ældre. For visse ældre gælder dog

også, at helbredet og den fysiske form er begrænsende for fysisk aktivitet. Fasen indtræffer typisk omkring 60-års-alderen og udgøres i undersøgelsen af respondenter på 60 år og derover.



## Bilag 5: Omstrukturering af DGI's Motion og friluftsliv

*Fra DGI's idrætsafdeling angående omstrukturering af løb i DGI*

Vedrørende omstrukturering af det tidligere landsudvalg Motion og friluftsliv ved årsmøde 2011 (herunder løb):

1. Landsudvalget nedlægges med virkning fra årsmødet 2011.
2. DGI fokuserer indsatsen fremadrettet på tre områder – både på landsplan og på landsdelsplan: Løb, cykling og kajak. Alle andre områder end de tre nævnte forankres i landsdelsforeningerne. Det undersøges om (tur)friluftsliv bør være et fjerde prioriteret område.
3. DGI arbejder med den tættest mulige integration mellem vorespuls.dk og aktiviteterne i løb, cykling og kajak. I august måned (2011) afholdes vorespuls.dk-seminar med deltagelse af hovedbestyrelse, landsdelsforeninger og relevante landsudvalg. Formålet er at blive enige om en fælles satsning på vores puls som både kan bidrage til realiseringen af DGI's vision og til en styrkelse af vorespuls.dk aktiviteterne løb, cykling og kajak. Der samles op på seminaret på hovedbestyrelsens møde den 6. oktober 2011.
4. På landsplan nedsættes kompetencegrupper for løb, cykling, kajak. Kompetencegrupperne rummer frivillige og medarbejdere fra både lands- og landsdelsplan. Det afgørende er de faglige og organisatoriske kompetencer. Kompetencegruppernes nedsættes på baggrund af en beskrivelse af de centrale indsatsområder i årene frem mod 2015. Beskrivelserne udarbejdes af tre arbejdsgrupper, som nedsættes af direktionen efter dialog med landsudvalget. Kompetencegrupperne nedsættes af Hovedbestyrelsen efter indstilling fra landsledelsens medlemmer.
5. Der indledes en dialog mellem Hovedbestyrelsen og landsudvalget for DGI Atletik med henblik på at samle løb i én kompetencegruppe og samtidig sikre gode vilkår for baneatletikken i DGI.

## Bilag 6: Kategoriserede ikke-redigerede svar

Svar til tabel 18 "Hvorfor ser du ikke dig selv som medlem af foreningen om et år?"

	Total
Base	37 100 %
Andet, uddyb gerne:	14 38 %

Jeg flytter til en anden løbe-klub/ klubben flytter location	Hastighed/fart som hindring	Grundet sygdom/ Jeg har ikke lyst/ manglende behov	Sociale "løbe"-forhold	Klubben er blevet for stor til mig	Transporten er for lang	Det er svært at finde tid i hverdagen	Andet
Jeg flytter over i en anden løbe-klub	Jeg løber for langsomt til at løbe sammen med andre.	Sygdom gør at jeg må finde anden motion, som jeg magter	De andre i motionsløbegruppen er noget ældre, og jeg har ingen fast løbemakker	Klubben er blevet for stor, og har for svært ved at rådgive bredden. Desværre	Har ikke tiden til at transportere mig hen til disse træninger, der ligger væk fra mit hjem	Jeg har desværre ikke mulighed for at følge træning 3 faste dage i klub = socialt bagud	Jeg kan selv planlægge løbetiderne efter min arbejdstid
Foreningen flytter til anden location		Jeg har ikke lyst mere			Jeg bor for langt væk	Det er svært at finde tid i hverdagen til faste trænings tider	
Jeg håber at kunne komme i en Tri-klub					Jeg bor for langt væk, og det er for besværligt at skulle derind hver gang		

## Bilag 7: Kategoriserede ikke-redigerede svar

Svar til tabel 19: "På hvilken af følgende måder har du primært løbet inden for det seneste år?"

	Total
Base	3.889 100 %
For mig selv	2.280 59 %
Sammen med andre (venner / familie)	391 10 %
I en løbegruppe organi- seret i en forening / lø- beklub	1.092 28 %
I en løbegruppe organi- seret på arbejdsplads / studie	45 1 %
Andre sammenhænge, uddyb gerne:	90 2 %

Tabel A:

Igennem mit fitnesscenter	Jeg har ikke løbet det seneste år grundet skade/løber ikke længere	Løbetræning/optræning til et specifikt løb/deltagelse i konkurrence	Jeg er selv løbetræner /instruktør	Jeg løber normalt alene	Jeg løber overvejende alene eller med venner, partner, kolleger eller husdyr
Gennem mit fitnesscenter	Jeg har ikke løbet det seneste år på grund af skadet knæ	Optræning til et enkelt løb	Jeg er instruktør i løbeklub	Løbet alene, da det primært er orienteringsløb, jeg deltager i	Løber med min hund
På løbebånd i fitnesscentret	Jeg har ikke løbet det seneste år grundet skade	Veteranmesterskaber	Jeg er selv løbetræner	Løbet for mig selv og deltaget i arrangerede løb	Både alene og sammen med en nabo
Løbehold hos SATS både ude og inde	Jeg har måttet holde pause på grund af skade i knæet	På konkurrence-niveau med personlig træner	Jeg har løbet som løbetræner i klub og for mig selv		Løbevogn med mine to drenge der elsker turen
SATS og 'Løb med P4'.	Jeg har ikke løbet inden for det seneste år på grund af rygproblemer	Til arrangerede motionsløb	Løbetræner i fitness-kæde		Med en nabo
Fitnesscenter.	Jeg er ophørt med at løbe. Jeg cykler, racer, Mountain Bike + Fitness World, vægt-træning m.v.	Jeg deltager i mange løb	Har min egen løbegruppe, som er en løbegruppe organiseret i forening		Ligeligt fordelt mellem selv og med andre/ venner/familie/løb eklub
		Motionsløb rundt i landet, gerne et om ugen			Sammen med forskellige venner
		Konkurrence, de lange distancer.			Løbet med mine to dejlige hunde
		Arrangerede løb og sammen med min mand			Løbet i forbindelse med hundeluftning - gerne 5-7 km enkelte op til 10 km
		Spartas Maratontræning			Mest for mig selv, men af og til også med nogle kammerater
		Nykredits forberedelse til Copenhagen Marathon			Løbet for mig selv og med kollegaer på arbejde
		Har taget til alle de 'kvindeløb'			På mit arbejde, kondiløb med

		jeg kunne finde. Det er nemlig hyggeligt, og jeg får snakket med veninderne før og efter løbet og deltager i en masse konkurrencer			børn én gang ugentligt
		Maratontræning, Sparta			Med hunden
		Maratonforberedelsehold arrangeret af træningscenter			Trænet for mig selv eller med min mand og løbet løb i weekenderne
		Konkurrenceløb			Løbet sammen med min hund
		Tilmeldte løb			Løber alene med mine 2 hunde, de er vigtige for mig (at få motioneret sammen med mig)
		Ved organiserede motionsløb			Alene eller sammen med vores 2 hunde
		BT's Halvmaraton, 'Broløb' og Copenhagen Marathon			Jeg løber mens jeg lufter min hund
		Med kolleger til stafetløb			

Tabel B:

Jeg løber overvejende alene samt med et træningshold/løbeklub	Jeg løber overvejende med andre samt/eller i en løbeklub/løbegruppe/følger et løbeprogram	Jeg løber overvejende alene eller i privat løbenetværk, fx VL/ tracking-system	Jeg løber med et træningshold/I løbeklub/personlig træner	Mit løb er arbejdsrelateret	Der er ikke én primær måde/ i andre trænings-sammenhæng fx fodbold
Løbet mest alene men med Nykredits Maraton træningspartnere' running26' "i ryggen"	Sammen med venner jeg har mødt igennem løbeklubben	Alene. Har for en måned siden fundet en træningspartner på træningsinternetside (www.trainingpartner.dk)	Træner ved begyndertræning	Gennem mit arbejde	Kan ikke angive noget primært, idet jeg hver uge løber i klub, med arbejdskolleger og for mig selv
Delvis alene/	Er løbeledsager	Løber alene,	På grund af syg-		For mig selv,

sammen med diverse klubmedlemmer - altid inden svømning (tre gange ugentlig)	for en blind	men er i en 'løbegruppe' på 'Endomondo' hvor vi presser hinanden	dom i familien, har jeg haft mulighed for at følge træningen i Sparta		med min mand, med løbegruppe organiseret i forening og lidt med kolleger
Træner med 'Avis-Maraton', men mest alene	Mest sammen med min mand og lidt med Viking	Topledernetværk for direktører med både business og løb som aktiviteter	I flere af Aarhus 1900 grupper		Ligeligt fordelt mellem "for mig selv", "sammen med venner" og "løbeklub"
Løbegruppe, men mest mig selv	Halvdelen hjemmefra sammen med kæresten, halvdelen i klub sammen med en pige-gruppe	Løber med en privat gruppe	Løbegruppe startet op i forening for 3,5 år siden		Til fodboldtræning og alene
To gange om ugen for mig selv og én gang om ugen i klubben	Startede i august at løbe med min nabo vi startede på et 12 ugers program og holder det nu ved lige		Orienteringsklub sammenhæng		I løbeklub - med venner - med familie - for mig selv
To dage klubtræning og fem dage alene ugentlig	Fast løbemaker på arbejdet		AAIG og for mig selv		
Både for mig selv, og i løbeklub	Med kæresten		Som en del af Sparta's elite sprint-gruppe		
Jeg løber for mig selv, men er medlem af løbeklubben på arbejdspladsen, hvor vi mødes ved motionsløb og følger op på hinandens resultater	Selvarrangeret og nu løbegruppe på fast syv personer		Med personlig træner		
Jeg løber to gange om ugen med eliteløbeholdet og to gange om ugen for mig selv			'Løb med P4'		
Mest for mig selv, men har også deltaget i Spartas søndags-træning, i forbindelse med træning til maraton					