

# På tur i Rana



**Rapport fra del 1: Hva kjennetegner brukerne av bymarkene i Rana og hva kjennetegner de som bruker bymarkene oftest?**



## Sammendrag

«På tur i Rana» er et prosjekt med mål om å få økt bruk av bymarkene i Rana. Spesielt ønsker prosjektet å aktivisere grupper som i dag ikke bruker bymarkene. Prosjektet ønsker også å bidra til at bymarkene blir en arena for de som ikke tilfredsstillt anbefalingen om 30 minutter daglig fysisk aktivitet. Rapporten tar for seg data fra spørreskjema innsamlet blant brukere av utvalgte bymarker i Rana kommune. Problemstillingene er: *Hva kjennetegner brukerne av bymarkene i Rana kommune? Og: Hva kjennetegner de som går ofte går på tur som varer minimum 30 minutter?*



*Hvilken vei er det lurt å gå? (Foto: Hans Petter Sørensen)*

Resultatene viser at voksne med høyere utdanning utgjør hovedbrukerne. Blant disse utgjør kvinner en overvekt. For de som oftest bruker bymarkene, finner vi samme tendens. Det ser også ut til å finnes sammenhenger mellom tursted og bostedet til brukerne. Majoriteten av brukerne angir ikke innspill/ønsker til økt bruk, selv om de blir spurt om det. Av de innspill og ønsker som fremkommer, utgjør skilting og/eller merking den største kategorien.

Bymarkene i Rana virker per i dag ikke som en arena for den delen av befolkningen som «På tur i Rana» først og fremst ønsker å nå. Friluftsliv som aktivitet kan likevel være særlig aktuell for å nå inaktive. Prosjektet «På tur i Rana» synes derfor å ha potensiale til å bidra slik at bymarkene i Rana blir en arena for fysisk aktivitet også for inaktive.

## **Forord**

Publisert systematisert kunnskap om brukerne av bymarker i Rana synes noe mangelfull. Slik kunnskap kan være nyttig for å belyse utfordringer og muligheter, og dermed kunne legitimere en mer systematisk studie.

Takk til Knut Berntsen, daglig leder Polarsirkelen friluftsråd, for utarbeiding av spørreskjema og dataplotting i SPSS. Takk rettes også til Magnus Brattli for designing av spørreskjema og innsamling av data.

Rapporten er utgitt av Høgskolen i Nesna på oppdrag fra Polarsirkelen friluftsråd. Arbeidet er finansiert av Direktoratet for naturforvaltning, Nordland fylkeskommune, Rana kommune - bydrift, Polarsirkelen friluftsråd og Høgskolen i Nesna.

Alle eventuelle feil og unøyaktigheter er mitt ansvar alene.

Nesna, november 2012

Vidar Hammer Brattli

Høgskolelektor idrett/kroppsøving

Høgskolen i Nesna

## **Innhold**

Innledning	s.5
Metode	s.6
Resultat	s.7
Diskusjon	s.11
Referanser	s.17
Vedlegg	s.18

## **Innledning**

### *Bakgrunn*

Noe systematisk kunnskap om friluftsliv i Rana er publisert. Gåsadal (1992) finner at 75,1 % av respondentene i sin undersøkelse har deltatt i friluftaktiviteten «spasertur – walking for pleasure» siste år. Samme studie finner også at gjennomsnittlige antall ganger deltagelse i «spasertur – walking for pleasure» blant respondentene siste år, var 37,3 ganger (ibid.). Det tilsvarer gjennomsnittlig ca. tre turer pr. mnd.

Mikalsen (2003) studerer opplevelseskvalitet knyttet til naturområdene ved Ytteren i Rana. Her ligger også forslag til tilrettelegging for friluftsliv. Muligheter som antydes er å skape mål for turer av ulike kvaliteter, naturtilpasset tilrettelegging, informasjon for å øke naturopplevelsen og tilbakeføring av kulturlandskap for å fremheve historie og gi identitet.

Balsnes (2012) studerer brukerne av bynære friluftsområder i Bodø og tilretteleggingstiltak i STImuli-prosjektet. STImuli-prosjektet har også som et viktig mål å få flere til å gå mer (ibid.). Balsnes sine foreløpige funn viser at nedkorting av avstand til turløyper er det tiltaket med størst virkning, men da mest i forhold til om turløypene ikke blir brukt eller brukt svært høyfrekvent. Det antydes en markant høyere bruksfrekvens blant de som bor innenfor 500 meter av turløypa. Tiltakene i STImuli kan se ut til å ha hatt effekt for de fleste brukergruppene, men i størst grad ha økt bruken til de som allerede var de mest frekvente brukerne. Balsnes synes å finne at tiltakene har hatt minst effekt på økt bruk for de som ikke var aktive fra før. Tiltakene ser også ut til å ha hatt mest betydning for aldergruppa 25-39 år og de som allerede er aktive mer enn 30 minutter pr. dag (ibid.). Balsnes antyder også at informasjon virker best å kunne påvirke inaktive og lavaktive til økt bruk.

Breivik et al. (2011) ser på den norske befolknings aktivitetsnivå. De finner blant annet at den suverent største aktiviteten blant befolkningen var «fotturer i skog og mark» hvor mer enn 2/3 (67,2 %) av befolkningen er involvert minst en gang i måneden i sesongen. Samme studie finner også at friluftsliv i skog og mark tiltrekker seg kvinner og lavere sosiale lag bedre enn idrettslag. «Fotturer i skog og mark» er også av aktivitetene som hadde signifikant flere kvinner enn menn. Samme kategori hadde høyest andel i den eldste alderskategorien. Dette i kontrast til de fleste andre aktiviteter som hadde fallende aktivitetsandel med økende alder (ibid.).

De gjengitte studiene gir oss noen pekepinner og bakgrunnskunnskap. Det synes likevel som om systematisk kunnskap om brukerne av bymarkene i Rana er noe mangelfull. På bakgrunn av dette, ble det i perioden 26.juni – 16.august 2012 gjennomført en spørreundersøkelse blant brukere av utvalgte bymarker i Rana kommune.

Arbeidet med å systematisere denne kunnskapen har også et lengre perspektiv. Polarsirkelen friluftsråd har ambisjoner om å sette i gang tiltak (intervensjon) de to neste årene, for deretter å gjenta datainnsamling (post-test). Prosjektet som helhet har tittelen «På tur i Rana». Denne rapporten knyttes til prosjektets første del, og kan derfor ses på som rapport fra en pre-test.

«På tur i Rana» ønsker også å fokusere på og fremme folkehelse. Spørreundersøkelsen i pretesten tar utgangspunkt i offentlige anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne (Strømme et al. 2002). Denne anbefalingen tilsier minst fysisk aktivitet tilsvarende 30 minutter rask gange hver dag. Spørreskjema har derfor med et punkt om hvor ofte informanten går tur som varer minimum 30 minutter, dog uten at intensitet blir etterspurt. Brevik et al. (2011) finner at litt over en fjerdedel av befolkningen tilfredsstiller et helsemessig minimumskrav til fysisk aktivitet. De med høy utdanning og høy inntekt er overrepresentert blant de aktive, og friluftslivsaktiviteter er blant de mest populære aktivitetsformer (ibid.). Samme undersøkelse hevder også at de inaktive lettest vil komme i aktivitet gjennom friluftsliv og egenorganisert aktivitet.

### *Formål og problemstilling*

«På tur i Rana» er et prosjekt med mål om å få økt bruk av bymarkene i Rana. Spesielt ønsker prosjektet å få grupper som i dag ikke bruker bymarkene samt de som i dag ikke tilfredsstiller anbefalingene om 30 minutter daglig fysisk aktivitet, til å bruke bymarkene. I et forskningsperspektiv synes det kanskje imidlertid mer naturlig å se på hva som kjennetegner de som *braker* bymarkene og de som er nærmest å *tilfredsstille* anbefalingen om 30 minutter daglig fysisk aktivitet. Dette vil også kunne antyde hva som ikke er kjennetegn, og dermed være relevant for målsetningen for prosjektet «På tur i Rana».

Problemstillingene blir derfor;

- *hva kjennetegner brukerne av bymarkene i Rana kommune?*
- *hva kjennetegner de som går ofte går på tur som varer minimum 30 minutter?*

Med kjennetegn menes alder, kjønn, utdanningsnivå og bosted. Betegnelse «går ofte på tur» betyr i denne sammenhengen 16-30 ganger per måned.

### **Metode**

Data er samlet inn ved hjelp av spørreskjema. Dette inneholder variabler i forhold til innfallsport til bymarka (tursted), tidspunkt turen ble foretatt (klokkeslett og dato), værforhold, kjønn, alder, utdanningsnivå, bosted, hvor ofte det går tur på minst 30 minutter, når turen ble gått sist og generelle innspill (se vedlegg). Alle variabler er på ordinalt eller nominalt målenivå (Home og Solvang 1993).

Spørreskjemaene er registrert og analysert i eget statistikkprogram (IBM SPSS Statistics 19). Daglig leder i Polarsirkelen Friluftsråd, Knut Berntsen, har registrert data i SPSS, mens høgskolelektor Vidar Hammer Brattli, Høgskolen i Nesna, har kvalitetssikret og analysert data samt utarbeidet rapport for undersøkelsen. Data er behandlet gjennom frekvensanalyser og krystabeller. Totalt er det registrert data fra 138 respondenter.

Av ressursmessige årsaker ble det gjort avgrensinger i innsamling av data til studien. Det ble gjort avgrensinger i forhold til innsamlingssted og innsamlingstid. Totalt er det registrert 19 ulike hoved-innfallsporther til bymarkene i Rana. Noen bymarker har flere innfallsporther og

noen har færre. Det ble valgt ut ett sted i hver av 6 utvalgte bymarker. De 6 valgte bymarkene synes å være innfallsport for rundt 50% av alle de som besøker bymarkene. Dette på bakgrunn av Polarsirkelen friluftsråd sine erfaringer, innfallsportenes slitasje og meldinger fra brukere. Samtlige 6 steder er også valgt på bakgrunn av at dette er steder som det senere skal iverksettes tiltak i. Fem er i dag hoved-innfallspor, mens en er ny innfallsport prosjektet «På tur i Rana» skal etablere (Båsmo). Følgende steder ble valgt: Båsmo – Sommerveien, Ytteren-Karvebakken, Selfors- Selfors UL hytta, Klokkerhagen – Revelneset, Mofjellet – Finnsetveien og Hauknes- ved Hauknes skole.

Det ble gjennomført datainnsamling i tidsintervall på hver innfallsport. På hverdager:

- 1 time en tilfeldig dag og tidspunkt, men mellom kl. 09.00 – 12.00
- 1 time en tilfeldig dag og tidspunkt, men mellom kl. 12.00 – 16.00
- 1 time en tilfeldig dag og tidspunkt, men mellom kl. 16.00 – 21.00
- 1 time en tilfeldig lørdag eller søndag, men mellom kl. 09.00 – 21.00

Totalt ble det gjennomført datainnsamling på alle innfallsporene i hvert av disse fire tidsintervallene.

Undersøkelsen ble gjennomført ved at en student på oppdrag fra «På tur i Rana» plasserte seg på de nevnte steder og tidspunkt. Spørreskjema ble delt ut og samlet inn blant samtlige som passerte angitt sted og tid.

## Resultater

Resultatene fra den statistiske behandlingen av datamaterialet ses i forhold til studiens problemstillinger.

### *Hva kjennetegner brukerne av bymarkene i Rana kommune*

Analyser av studiens data viser tendenser i kjennetegn for brukerne av bymarkene i Rana når det gjelder alder, kjønn, utdanning, bosted og innspill og/eller ønsker som gjør at flere vil bruke området.

Studiens data viser at kvinner utgjør flertallet av brukerne med 60,1 % (n=83). Mannlige brukere utgjør 39,9 % (n=55).

*Tabell 1: Aldersmessig fordeling av respondentene (N=138)*

Alder	Prosentmessig fordeling	Antall
0-5 år	2,2	3
6-15 år	6,5	9
16-20 år	9,4	13
21-40 år	18,8	26
41-60 år	51,5	71
61 +	11,6	16

Av tabell 1 ser vi at 51,5 % av brukerne er i alderen 41-60 år.

Tabell 2: Prosentvis fordeling mellom kjønn og alder (N=138)

Kjønn	Alder												Totalt
	0-5 år		6-15 år		16-20 år		21-40 år		41-60 år		61 +		
Mann	3,6	66,7	10,9	66,7	7,3	30,8	20,0	42,3	38,2	29,6	20,0	68,8	100
Kvinne	1,2	33,3	3,6	33,3	10,9	69,2	18,1	57,7	60,2	70,4	6,0	31,2	100
Totalt	100		100		100		100		100		100		

Av tabell 2 ser vi at den største aldersgruppen for begge kjønn er aldersgruppen 41-60 år, for menn 38,2 % og kvinner 60,2 %.

Tabell 3: Utdanningsmessig fordeling av respondentene (n=118)

Utdanning	Prosentvis fordeling	Antall
Grunnskole	12,7	15
Videregående skole	29,7	35
Høyere utdanning	57,6	68

Av tabell 3 ser vi at flest brukere har høyere utdanning (57,6 %).

Tabell 4: Prosentvis fordeling mellom kjønn og utdanning (n=118)

Kjønn	Utdanning						Totalt
	Grunnskole		Videregående skole		Høyere utdanning		
Menn	16,0	53,3	24,0	34,3	60,0	44,1	100
Kvinner	10,3	46,7	33,8	65,7	55,9	55,9	100
Totalt	100		100		100		

Av tabell 4 ser vi at brukere med høyere utdanning utgjør den største brukergruppen for begge kjønn. For menn 60,0 % og for kvinner 55,9 %.

Tabell 5: Prosentvis fordeling mellom tursted og bosted (n=121)

Tursted	Bosted									Totalt
	Båsmo	Ytteren	Selfors	Brenn-åsen	Gruben	Mo sentrum	Åga/Hauknes	Andre steder i Rana	Utenfor Rana	
Båsmo-lia	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	100
Ytteren	-	65,0	-	-	-	35,0	-	-	-	100
Selfors	-	3,7	48,1	7,4	-	37,1	-	-	3,7	100
Klokkerhagen	-	7,4	14,8	3,7	14,8	33,4	14,8	7,4	3,7	100
Mo-fjellet	3,1	6,3	6,3	-	6,3	62,3	6,3	3,1	6,3	100
Hauknes	-	-	7,7	-	-	7,7	76,9	7,7	-	100



Av tabell 5 ser vi at flest brukere av innfallsporten Båsmolia bor på Båsmo (100,0 %), flest brukere av Karvebakken (Ytteren) på bor på Ytteren (65,0 %) og flest brukere av innfallsporten mot Selfors UL-hytta bor på Selfors (48,1 %). For Kløkkerhagen og Mo-fjellet utgjør brukere bosatt i Mo sentrum de største brukergruppene (henholdsvis 33,4 % og 62,3 %), mens innfallsporten ved Hauknes skole har flest brukere som er bosatt i Åge eller på Hauknes (76,9 %).

Tabell 6: Fordeling innspill og ønsker til tiltak som gjør at flere vil bruke området (N=138)

Kategori	Antall	Prosent (N=138)
Ingen innspill/ønsker	73	52,9 %
Skilting/merking	26	18,8 %
Renovasjon	12	8,7 %
Oversiktskart	11	8,0 %
Markedsføring	9	6,5 %
Benker/bord	6	4,3 %
Positiv	6	4,3 %
Hogst	5	3,6 %
Skjerpet hundehold	5	3,6 %
Trase-utbedring	5	3,6 %
Salg av forfriskninger	4	2,9 %
Annet	4	2,9 %

Når det gjelder innspill og ønsker til tiltak som gjør at flere vil bruke området, gir spørreskjemaet brukerne muligheten til å svare i en åpen kategori på dette (se vedlegg). Dette betyr at noen brukere har gitt mer enn ett innspill og/eller ønske. Det totale antall innspill/ønsker er derfor høyere enn antall respondenter (N=138). Innspill og ønsker blir også av en mer «kvalitativ art» og er derfor nedskrevet fullstendig og deretter kategorisert (se vedlegg). Tabell 6 angir faktisk antall i hver kategori og prosentvis hvor mange respondenter som har gitt innspill/ønske i den aktuelle kategorien. Av tabellen fremgår det at majoriteten av brukerne ikke gir angir innspill/ønsker (52,9 %). Av de innspill og ønsker som fremkommer, utgjør skilting og/eller merking den største kategorien. 26 brukere (18,8 %) angir dette som innspill/ønske.

Ut fra de innsamlede data kan det også antydes *et totalt antall daglig besøkende* i perioden. Det må da tas som premiss at gjennomsnittlig besøk på de tre beskrevne tidspunktene på hverdagene angir det gjennomsnittlige besøket for pr. time i tidsrommet 09.00 – 21.00. Det angir i så fall det samlede besøk på stedet i 12 timer. Med dette som premiss, besøker 468 personer de 6 innfallsportene til bymarkene daglig. Ut fra den tidligere nevnte antagelsen om at disse innfallsportene utgjør ca. 50 % av den totale aktiviteten, kan det anslås at ca. 1000 personer besøker bymarkene i Rana hver dag i sommerhalvåret.

*Hva kjennetegner de som går ofte går på tur som varer minimum 30 minutter*

Analyse av data fra studien viser tendenser i kjennetegn blant de som går oftest på turer med minimum 30 minutters varighet i forhold til alder, kjønn og utdanning.

*Tabell 7: Prosentvis fordeling mellom hvor ofte det gås turer på minimum 30 minutter og alder (n=116)*

Hvor ofte går du på turer som varer minimum 30 minutter?	Alder										Totalt
	6-15 år		16-20 år		21-40 år		41-60 år		61 +		
<b>0 ganger pr. mnd.</b>	-	-	-	-	100	4,5	-	-	-	-	100
<b>1-2 ganger pr. mnd.</b>	33,4	14,3	-	-	-	-	33,3	1,7	33,3	6,3	100
<b>3-5 ganger pr. mnd.</b>	-	-	33,4	9,1	33,3	4,5	33,3	1,7	-	-	100
<b>6-15 ganger pr. mnd.</b>	16,0	57,1	20,0	45,5	16,0	18,2	32,0	13,3	16,0	25,0	100
<b>16-30 ganger pr. mnd.</b>	2,4	28,6	6,0	45,5	19,0	72,7	59,5	83,3	13,1	68,8	100
<b>Totalt</b>	100		100		100				100		

Av tabell 7 ser vi at blant de som går oftest tur, utgjør er aldersgruppen 41-60 år den med flest brukere (59,9 %). Også blant de som er går 6-15 ganger per måned på tur, finner vi flest brukere i aldersgruppen 41- 60 år (32,0 %).

*Tabell 8: Prosentvis fordeling mellom hvor ofte det gås turer på minimum 30 minutter og kjønn (n=116)*

Hvor ofte går du på turer som varer minimum 30 minutter?	Kjønn				Totalt
	Mann		Kvinne		
<b>0 ganger pr. mnd.</b>	100	2,1	0	0	100
<b>1-2 ganger pr. mnd.</b>	66,7	4,3	33,3	1,4	100
<b>3-5 ganger pr. mnd.</b>	0	0	100	4,3	100
<b>6-15 ganger pr. mnd.</b>	36,0	19,1	64,0	23,2	100
<b>16-30 ganger pr. mnd.</b>	41,7	74,5	58,3	71,1	100
<b>Totalt</b>	100		100		

Av tabellen ser vi at kvinner utgjør flertallet blant de som går oftest på tur (58,3 %). Kvinner utgjør også flertallet blant de som går på tur 6-15 ganger per måned (64,0 %). Tabellen viser

også at de som går oftest på tur, utgjør majoriteten av brukerne for begge kjønn (menn 74,5 % og kvinner 71,1 %).

Tabell 9: Prosentvis fordeling mellom hvor ofte det går turer på minimum 30 minutter og utdanning (N=138)

Hvor ofte går du på turer som varer minimum 30 minutter?	Utdanning						Totalt
	Grunnskole		Videregående skole		Høyere utdanning		
0 ganger pr. mnd.	-	-	-	-	100	1,5	100
1-2 ganger pr. mnd.	33,3	9,0	-	-	66,7	2,9	100
3-5 ganger pr. mnd.	-	-	33,3	2,9	66,7	2,9	100
6-15 ganger pr. mnd.	20,8	45,5	41,7	28,6	37,5	13,3	100
16-30 ganger pr. mnd.	6,0	45,5	28,9	68,5	65,1	79,4	100
Totalt	100		100		100		

Av tabellen ser vi at blant brukerne som går oftest på tur, utgjør kategorien «høyere utdanning» majoriteten (65,1 %).

## Diskusjon

I det følgende ses resultatene opp mot problemstillingene og andre relevante undersøkelser.



Hvem er det som bruker bymarkene i Rana?(Foto: Hans Petter Sørensen)

### *Hva kjennetegner brukerne av bymarkene i Rana kommune*

Et flertall av brukerne er kvinner (60,1 %). Kjønnfordelingen i Rana kommune totalt sett er pr. 1.januar 2012 veldig jevnt fordelt mellom kjønnene, med 50,1 % menn og 49,9 % kvinner (SSB.no). Det kan derfor synes om kvinner er noe over-representert blant brukerne av bymarker i Rana. Dette sammenfaller noe med Brevik et al. (2011) som finner at friluftsliv i skog og mark tiltrekker seg kvinner i større grad enn idrettslag.

Det er også flest voksne brukere, nærmere bestemt i aldersgruppen 41 til 60 år (51,5 %). Dette ser kanskje særlig ut til å gjelde for kvinner siden 60,2 % av de kvinnelige brukerne er i denne aldersgruppen. Men også for menn er denne aldersgruppen størst (38,2 %), dog ikke med samme overvekt som hos kvinner (tabell 2). For befolkningen i Rana generelt, utgjør aldergruppen 40-54 år ca. 22 % og aldergruppen 55-66 år ca. 15 % pr. 1.januar 2012 (SSB.no). Blant brukerne av bymarker i Rana ser derfor 40- og 50-åringene ut til å være over-representert i forhold til aldersfordelingen i Rana kommune generelt.

Utdanningsmessig har den største brukergruppen høyere utdanning (57,6 %). Det samme brukermønsteret finner vi for både menn og kvinner. Det er flere brukere jo høyere formell utdanning brukerne har (tabell 4). I 2011 var utdanningsnivået for befolkningen i Rana totalt sett slik at 34,8 % hadde utdanning på grunnskole-nivå, 43,5 % på videregående-nivå og 21,7 % hadde høyere utdanning (SSB.no). Sammenlignes dette med tall fra brukerne av bymarkene i Rana, kan det se ut som om befolkningsgruppen med høyere utdanning bruker bymarkene i Rana mer enn den totale fordelingen av utdanningsnivået kanskje skulle tilsi. Breivik et al. (2011) finner også at aktivitetsandelen for kategorien «fotturer i skog og mark» henger samme med deres kategori «sosial klasse» (utdannelse, personlig inntekt og husstandsinntekt). Aktivitetsandelen for «fotturer i skog og mark» er størst for «høy klasse» (ibid.).

Bruken av bymarkene i Rana ser ut til å ha mønster som kan henge sammen med turgåernes bosted (tabell 5). Først og fremst kan det se ut som om en del tursteder brukes av de som bor nært, f.eks. Vinterveien (Båsmolia), Karvebakken (Ytteren), Selfors UL-hytta (Selfors) og Hauknes v/ skola. I tillegg kan det se ut som om de fleste turgåerne på Mofjellet bor i Mo sentrum. Dette antyder kanskje at brukernes bosted er nært turstedet som benyttes. Dette ser ut til å sammenfalle med Balsnes (2012) som finner at nedkorting av avstand til turløyper er et tiltak med stor virkning. Her antydes det en markant høyere bruksfrekvens blant de som bor innenfor 500 meter av turløypa (ibid.).

Solli og Sæther (2002) finner stor spredning i årsaker til at folk velger det turområdet de gjør. De viktigste årsakene er imidlertid nærhet til hjemstedet, at området passer til valgt aktivitet og at brukerne er vant med området. Studien fokuserer imidlertid ikke særlig på bymarker, men et representativt utvalg områder i Nord-Trøndelag (ibid.). Resultatene er derfor kanskje ikke direkte sammenlignbare, men mer en sammenfallende indikasjon sett i forhold prosjektet «På tur i Rana». At en viktig årsak er nærhet til hjemstedet sammenfaller godt med funn fra «På tur i Rana». Om området passer til valgt aktivitet og om brukerne er vant med området, undersøker ikke «På tur i Rana» for. Dette kan kanskje likevel være momenter for «På tur i Rana» å ta med i en eventuell pre-test eller som intervensjon.

Også Gåsdal (1996) finner sammenhenger mellom bosted og tursted. Data herfra antyder at opp mot 80 prosent av de som går til turstedet, går til den nærmeste innfallsporten til marka. Brukerne tenderer til å velge det lettest tilgjengelige alternativet, det vil si det som ligger nærmest. Gåsdal (ibid.) påpeker imidlertid at dette kan skyldes både at folk bosetter seg nært områder de liker godt, og at de begynner å like områder som ligger i nærheten av bosted. Et annet relevant funn hos Gåsdal er at lengre fotturer, bær- og soppturer samt ferskvannsfiske synes å være negativt korrelert med avstand til nærmeste bymarkområde (ibid.). Turens innhold og mål ser derfor ut til å kunne være et poeng i forhold sammenhenger mellom bosted og tursted.

Et annet funn i undersøkelsen «På tur i Rana» er at relativt mange tursteder har mange brukere som bor i Mo sentrum (tabell 4). Dette er et mønster som står i kontrast til at bosted er nært turstedet. Forklaringen på dette kan muligens være behov/ikke behov for bilbruk når et tursted skal nås. I så fall kan studien indikere at turgåere bosatt en del andre steder enn i Mo sentrum, går helt fra hjemmet sitt og til et nærliggende tursted. Turgåere bosatt i Mo sentrum derimot, må kanskje uansett kjøre bil først? Og hvis så, blir kanskje flere tursteder aktuelle å bruke? Gåsdal (1996) finner at avstand til turområdet og valg av reisemåte har sammenheng. Sannsynligheten for å bruke bil istedenfor beina, stiger ganske bratt med avstanden. I områder som ligger mer enn 2 km fra turområdet, må det regnes med at et klart flertall velger andre reisemåter enn beina, og da fortrinnsvis bil (ibid.).

*Hva kjennetegner de som i dag tilfredsstillt anbefalingene om 30 minutters daglig fysisk aktivitet*



*Hvem er det som bruker bymarkene i Rana oftest? (Foto: Hans Petter Sørensen)*

Aldergruppen 41-60 år (59,5 %) representerer en overvekt blant brukerne som går 16-30 ganger per måned (tabell 6). Denne aldergruppen finnes også som en viss overvekt blant de som går 6-15 ganger pr. mnd. (32,0 %).

Studien finner et flertall av kvinner (58,3 %) blant respondenter som går turer på minst 30 minutter, 16-30 ganger pr. mnd. (tabell 8). Resultatene viser også at for både menn og kvinner er det den mest aktive gruppen som utgjør de fleste brukerne av bymarkene i Rana. I tillegg er den nest største brukergruppen for både menn og kvinner de som går nest oftest slike turer (6-15 ganger pr. mnd.). Det kan derfor se ut som om de fleste brukerne av bymarkene i Rana, relativt ofte går jevnlig på tur. «På tur i Rana» undersøker likevel ikke for intensiteten når brukerne går på tur. Antall ganger bymarkene brukes kan derfor ikke kobles direkte til i offentlige anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne (Strømme et al. 2002). I en post-test bør kanskje derfor dette tas inn.

Funn fra «På tur i Rana» ser ut likevel til å sammenfalle noe med Breivik et al. (2011). De ser på den norske befolknings fysiske aktivitetsnivå i forhold til ACSM-kriteriene. ASCM-kriteriene innebærer enten fysisk aktivitet av moderat intensitet en halv time fem dager i uken, eller mer intens fysisk aktivitet av minst 20 minutters varighet tre dager i uken eller mer. For perioden 1999-2009 finner de en positiv utvikling. I 2009 utgjorde denne gruppen 27,8 % av befolkningen. Studien finner at økningen disse årene har vært mest markant blant

aldersgruppen fra 25 år og oppover (ibid.). Breivik et al. finner i motsetning til «På tur i Rana»-undersøkelsen ingen kjønnsforskjeller. Dette kan imidlertid skyldes at Breivik et al. har et relativt bredt fokus, mens «På tur i Rana»-undersøkelsen spør blant de som går på tur i bymarker i Rana.

Utdanningsmessig finner «På tur i Rana» at de fleste som går på tur 16-30 ganger pr. mnd. har høyere utdanning (65,1 %) (tabell 9). Grøtvedt (2002) finner at fysisk inaktivitet viser en klar sammenheng med utdanning. Både kvinner og menn i alle aldre (30-60 år) med høyere utdanning er mer aktive i fritiden enn andre. Disse funn er gjort med bakgrunn i tall fra Oslo. Funnene ser heller ikke spesielt på friluftsliv eller bruk av bymarker. Tallene indikerer likevel en tendens vi finner igjen i «På tur i Rana», nemlig at fysisk aktivitet og utdanningsnivå ser ut til å ha sammenheng. Breivik et al. (2011) finner også at sosial klasse (utdanning, personlig inntekt og husstandsinntekt) har betydning. Andelen som tilfredsstillende oppfyller ASCM-kriteriene er signifikant større for «høy klasse».

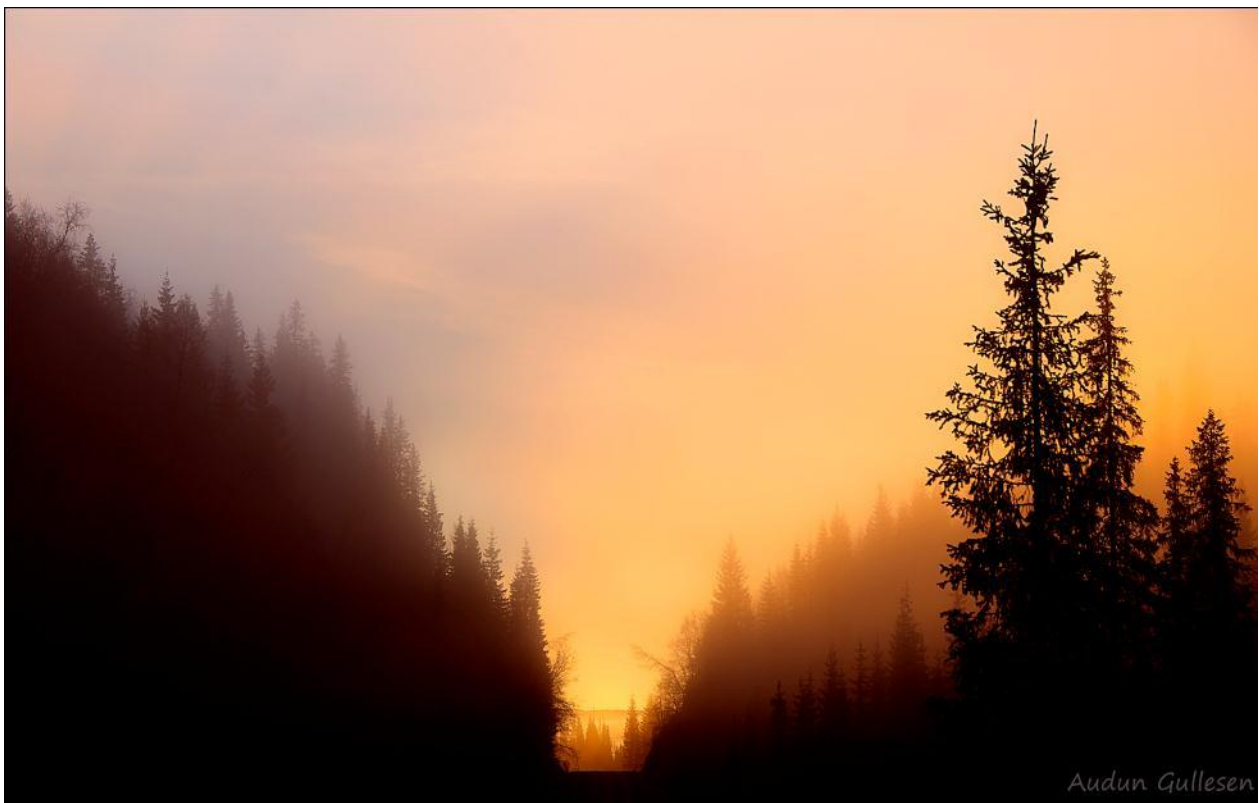
### *Veien videre*

De fleste brukerne av bymarkene i Rana (52,9 %) angir ikke innspill og/eller ønsker til tiltak som vil gjøre at flere vil bruke bymarkene (tabell 6). Dette kan skyldes flere ting. En mulighet kan være at relativt mange brukere har motvilje til å besvare spørsmålet. En slik antagelse svekkes derimot kanskje av at nesten halvparten (47,1 %) velger å gi ett eller flere innspill. Det synes derfor ikke å være en generell motvilje mot å besvare dette spørsmålet. En kanskje mer sannsynlig tolkning av kategorien som ikke gir innspill/ønsker, kan være at disse brukerne ikke ser vesentlige mangler i forhold til å få flere brukere. En slik tolkning synes også rimelig sett i forhold til at de fleste respondentene for begge kjønn er hyppige brukere (tabell 8). For hyppig bruk virker å kunne stå i kontrast til innspill/ønsker om vesentlige mangler i turområdet. Det kan derfor innvendes at feil del av befolkningen i Rana er spurt om aktuelle innspill/ønsker til tiltak som vil gjøre at flere vil bruke bymarkene.

«På tur i Rana» har som mål å få økt bruk av bymarkene i Rana. Spesielt ønsker prosjektet å få grupper som i dag ikke bruker bymarkene samt de som i dag ikke tilfredsstillende anbefalingene om 30 minutter daglig fysisk aktivitet, til å bruke bymarkene. Funnet fra spørreundersøkelsen viser derimot at de fleste brukerne er hyppige brukere og dermed en del av den allerede relativt aktive delen av befolkningen. Videre utgjør også voksne med høyere utdanning både de fleste brukerne, og de fleste blant de som bruker bymarkene oftest. Dette kan muligens indikere at bymarkene i Rana per i dag i liten grad tiltrekker seg både den mer yngre delen av befolkningen, de uten høyere utdanning og de lavaktive. Bymarkene i Rana virker derfor per i dag ikke som en arena for den delen av befolkningen som «På tur i Rana» først og fremst ønsker å nå.

Imidlertid kan friluftsliv bidra til bedre helse (Bischoff et al. 2007, Jensen 2008, Kurtze et al. 2009) og friluftsliv som aktivitet kan også være særlig aktuell for å nå nettopp de inaktive (Breivik et al. 2011). Sett sammen med data fra «På tur i Rana», tilsier dette at det her ligger et uforløst potensiale for helsefremming i Rana. Men hvordan få det utløst? Både Mikalsen (2003) og Gåsdaal (1996) finner at turens mål kan ha sammenheng med bruken. Mikalsen (ibid.) knytter turens mål til opplevelseskvalitet, for eksempel informasjon for å øke

naturopplevelsen og tilbakeføring av kulturlandskap for å fremheve historie og gi identitet. Også Bischoff (2012) konkluderer med at tilrettelegging av turstier har en grunnleggende betydning for menneskers opplevelse og forståelse av naturen. Friluftsliv skiller seg dermed kanskje fra mange andre aktiviteter ved at det i større grad kan motivere med en særskilt opplevelse, naturopplevelsen? Mulighetene for å motivere inaktive kan slik bli mer enn verdier av fysisk aktivitet alene. Friluftsliv kan i tillegg motivere gjennom verdier av opplevelser i naturen. I så fall blir nettopp naturopplevelse et interessant poeng for å virkeliggjøre det helsefremmende potensialet som synes å ligge i «På tur i Rana». Dette kan også ses sammen med at kategoriene «skilting/merking» og «oversiktskart» er blant de mer nevnte innspill og/eller ønsker som kommer frem blant brukerne av bymarkene i Rana. Med rett innhold vil slike tiltak kanskje kunne gi turen bedre fokus mot naturopplevelse? Et annet innspill/ønske fra brukerne er markedsføring. Dette bør ses i forhold til Balsnes (2012) som antyder informasjon som et godt tiltak rettet mot inaktive og lavaktive. Dermed kan naturopplevelse også i markedsføringsarbeidet bidra til å forløse det folkehelsefremmende potensialet som virker å ligge i prosjektet «På tur i Rana? Det overnevnte tilsier at en post-test etter intervensjoner i bymarkene i Rana bør inneholde variabler som undersøker for hvor viktig naturopplevelsen for brukerne er.



*Hva blir veien videre? (Foto: Audun Gullesen)*



## Referanser

- Balsnes, I (2012) *Tilrettelegging i nærmiljøet. Resultater frå undersøking av STImuli-prosjektet*. Innlegg landskonferanse friluftsliv, Bodø 14.-15.juni 2012.  
<http://www.salten.no/images/Salten%20Friluftsr%C3%A5d/innlegg%20Ingrid%20Pulli%20Balsnes%20120620.pdf>
- Bischoff, A., Marcussen, J. og Reiten, T. (2007) *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark. Institutt for idrett og friluftslivsfag.
- Bischoff, A. (2012) *Mellom meg og det andre finds det stier... En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelser*. Avhandling (ph.d) Universitetet for miljø- og biovitenskap. Ås. Institutt for matematiske realfag og teknologi.
- Breivik, G., Sand, T.S., Rafoss, K., Tangen, J.O., Thorén, A.-K. H., Bergaust, T. E. Stokke, K.B m.fl. (2011) *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*. Rapport Nasjonalt råd for fysisk aktivitet.
- Grøtvedt, L. (2002) *Helseprofil for Oslo. Voksne*. Nasjonalt folkehelseinstitutt. Oslo. Hegland trykkeri AS.
- Gåsdal, O. (1992) *En undersøkelse av friluftslivet i bykommunene Rana og Lillehammer*. NINA Oppdragsmelding 103. Trondheim. Norsk institutt for naturforskning.
- Gåsdal, O. (1996) *Adkomst til lokale naturområder og deltagelse i friluftsliv blant byfolk*. NINA fagrapport 021. Torp. Melsom A/S.
- Holme, I.M. og Solvang, B.K. (1993) *Metodevalg og metodebruk*. 2. utgave. Otta. TANO.
- Jensen, E. L. (2008) *Gå ut min själ. Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnaturen*. Statens folkhälsoinstitut. Stockholm. Strömberg.
- Kurtze, N., Eikemo, T. og Hem, K.-G. (2009) *Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet*. SINTEF-rapport. Oslo. SINTEF.
- Mikalsen, H.M. (2003). *Naturområdene ved Ytteren, Mo i Rana. En studie av opplevelseskvaliteter og forslag til tilrettelegging for friluftsliv*. Hovedoppgave. Ås. Norges landbrukshøgskole.
- Solli, E. og Sæter, E. (2003) *Evaluering av tilrettelegging for friluftsliv*. Rapport fra konferansen Forskning i friluft. Øyer 19.-20. november 2002. FRIFO – Rapport.
- Strømme, S.B., Anderssen, S.A., Hjermann, I., Sungot-Borgen, J., Smeland, S., Mæhlum, S. og Aadland, A.A. (2002). *Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger*. Rapport nr 2/2000. 2.utgave. Oslo. Sosial og helsedirektoratet.

## Vedlegg

# På tur i Rana – Spørreundersøkelse

Anonym spørreundersøkelse for bruken av bynære turområder i Rana.

Sted:	Dato:	Klokkeslett:
-------	-------	--------------

❖ Værforhold:

Sol	
Opphold	
Nedbør	

❖ Kjønn:

Mann:	Kvinne:
-------	---------

❖ Alder:

0-5år:	6-15år:	16-20år:	21-40år:	41-60år:	61+:
--------	---------	----------	----------	----------	------

❖ Utdanning:

Gr. skole:	Vgs:	1års høgskole/universitet eller mer:
------------	------	--------------------------------------

❖ Bosted:

Alteren:	Hammeren:
Båsno:	Mo sentrum inkl. Mjølan, Lyngheim, Langmoheia, Toraneset og Langneset:
Ytteren:	Åga/Hauknes:
Selfors:	Andre steder i Rana:
Brennåsen:	Utenfor Rana:
Gruben:	

❖ Hvor ofte går du på tur som varer minimum 30 minutter?

0 ganger på mnd:	1-2:	3-5:	6-15:	15-30:
------------------	------	------	-------	--------

❖ Når gikk du denne turen sist?

Antall dager siden:
---------------------

❖ Innspill/ønsker til tiltak som vil gjøre at flere vil bruke de tettstedsnære friluftsområdene:

## Kategorisering av innspill og ønsker fra respondenter i «På tur i Rana»

Respondent nummer	Faktisk tekst	Kategori
1	Oversiktskart	Oversiktskart
2	Skilting, oversiktskart, kilometeranvisning	-Skilting/merking -Oversiktskart
3	Bedre skilting	Skilting/merking
4	Oversiktskart	Oversiktskart
5	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
6	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
7	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
8	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
9	Bedre skilting, flere rasteplasser med bord og benk	-Skilting/merking -Benker, bord
10	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
11	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
12	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
13	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
14	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
15	Markedsføring	Markedsføring
16	Bedre merking og skilting	Skilting/merking
17	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
18	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
19	Bedre skilting og merking, «Visste ikke om denne veien før en uke siden»	-Skilting/merking -Markedsføring
20	Offentlige arrangementer (type Rana Blad-turer) Ellers meget fornøyd	Annet
21	Markedsføring av hva som faktisk finnes, bedre merking og skilting, helt fra byen	-Markedsføring -Skilting/merking
22	Bedre merking og markedsføring av hva som finnes av turområder	-Skilting/merking -Markedsføring
23	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
24	søppelbøtter	Renovasjon
25	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
26	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
27	Bedre merking, oversiktskart	-Skilting/merking -Oversiktskart
28	Mulighet for å få kjøpt seg noe	Salg av forfriskninger
29	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
30	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
31	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
32	Kiosk	Salg av forfriskninger
33	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
34	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
35	Kiosk – mulighet for å få kjøpt en kopp kaffe	Salg av forfriskninger
36	Mulighet for å få kjøpt is eller lignende på varme sommerdager	Salg av forfriskninger
37	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
38	Live musikk	Annet

39	Skryter av merkingen	Positiv
40	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
41	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
42	Hundskjit	Skjerpet hundehold
43	Enkle apparater for styrketrening langs løypa	Annet
44	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
45	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
46	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
47	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
48	Bedre skilting med avstand og oversiktskart, bord og benker som danner naturlig pause/stopp i turen	-Skilting/merking -Oversiktskart -Benker, bord
49	Meget fornøyd med dagens tilbud, godt tilrettelagt	Positiv
50	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
51	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
52	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
53	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
54	Kjempe fornøyd med tilbudet i Rana, kunne kanskje vært bedre merket med skilt og oversiktskart	-Positiv -Skilting/merking -Oversiktskart
55	Tømme søppelbøtter, brosjyrer, oppslagstavle og kart	-Renovasjon -Markedsføring -Oversiktskart
56	Flere traseer, flere tilrettelagte løyper	Traséutbedring
57	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
58	Oversiktskart, mulighet for å ta med seg	Oversiktskart
59	Opplysning, oppslagstavler med kart og info	Oversiktskart
60	Merking	Skilting/merking
61	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
62	Søppeldunker, overholde båndtvang	-Renovasjon -Skjerpet hundehold
63	Bedre merking, oversiktskart	-Skilting/merking -Oversiktskart
64	Bedre merking, oversiktskart	-Skilting/merking -Oversiktskart
65	Søppeldunker	Renovasjon
66	Flere søppeldunker	Renovasjon
67	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
68	Hogst, rydd skog for bedre utsikt	Hogst
69	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
70	Tømme søppel, flere søppeldunker	Renovasjon
71	Fornøyd med stien og det meste, av og til fulle søppeldunker	-Positiv -Renovasjon
72	Mulighet for å drikke, merket bekk der man kan drikke	Skilting/merking
73	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
74	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
75	Skoging for bedre utsikt	Hogst
76	Mer merking, hogst	-Skilting/merking -Hogst

77	Bedre merking, over våte partier: Legg pukk eller drener vekk vannet	-Skilting/merking -Traséutbedring
78	Bedre merking og skilting	Skilting/merking
79	Bedre markedsføring, merking og skilting	-Markedsføring -Skilting/merking
80	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
81	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
82	Bedre merking, flere rasteplasser	-Skilting/merking -Benker, bord
83	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
84	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
85	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
86	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
87	Benker, bål plass finsetveien	Benker, bord
88	Aktiviteter for barn, (utydelig skrift)	Annet
89	Bedre skilting og markedsføring	-Skilting/merking -Markedsføring
90	Bedre markedsføring, send brosjyrer om turmuligheter i Rana	Markedsføring
91	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
92	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
93	Mye bra	Positiv
94	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
95	Mer søppeldunker, rydding av skog og lage utsiktspunkter med benker	-Renovasjon -Hogst -Benker, bord
96	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
97	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
98	Benker utsiktspunkt, dokasser til hundene	-Benker, bord -Renovasjon
99	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
100	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
101	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
102	Overholde båndtvang, hundeavføring	Skjerpet hundehold
103	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
104	Flere søppelbøtter, skilting	-Renovasjon -Skilting/merking
105	Søppelbøtter, skilting for påminnelse om hundeavføring	-Renovasjon -Skjerpet hundehold
106	For mye hundeavføring, skilting, søppelkasser, posekasser	-Skjerpet hundehold -Renovasjon
107	Mer merking, flere muligheter til tur	Skilting/merking
108	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
109	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
110	Markedsføring	Markedsføring
111	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
112	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
113	Meget fornøyd med de tilbud som allerede finnes i Rana	Positiv
114	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
115	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
116	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker

117	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
118	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
119	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
120	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
121	Tilrettelegging for barnevogn, i og med at det opprinnelig skal være det bør skader på stien repareres	Traséutbedring
122	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
123	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
124	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
125	Lys og merking, Finsetveien: Gruset vei helt opp til grottneshytta	-Skilting/merking -Traséutbedring
126	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
127	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
128	Bedre merking og skilting	Skilting/merking
129	For dårlig merking	Skilting/merking
130	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
131	Bedre klosing	Traséutbedring
132	Merking – bedre merking, mer skilt	Skilting/merking
133	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
134	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
135	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
136	Rydde mer skog	Hogst
137	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker
138	(ingen tekst)	Ingen innspill/ønsker