



# BEVÆGELSEMULIGHEDER I KOLDING BY 2008

Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen

2009:2

MOVEMENTS



# Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008

Lars Breum Christiansen  
& Jens Troelsen

## **Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008**

Udarbejdet af:

Lars Breum Christiansen & Jens Troelsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udarbejdet med økonomisk støtte fra Kolding Kommune

Udgivet 2009

ISBN 978-87-90923-28-0

Serie: Movements, 2009:2

Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Scanpix/Masterfile

Forsidelayout: Anne Charlotte Mouret

Opsætning: Lone Bolwig

Tryk: Print & Sign, Odense

## Forord

Hermed foreligger rapporten ”Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008”, som er resultatet af et udviklings- og samarbejdsprojekt mellem Kolding Kommune og Syddansk Universitet.

Rapporten er en del af indsatsen ”Byens Grønne Perler”, som er en af indsatserne i Sundhedsplanen udsprunget af kommunens overordnede Sundhedspolitik 2007-2010.

Formålet med denne rapport er at kvalificere kommende tiltag i Kolding Kommune inden for

- a) indsatser rettet mod at fremme borgernes muligheder for fysiske aktivitet, herunder bl.a. selvtransport
- b) udviklingen af anlæg, rum og faciliteter til fremme af fysisk aktivitet
- c) udviklingen af kommuneplanen så byens infrastruktur i højere grad er fremmende for fysisk aktivitet.

I efteråret 2008 startede samarbejdet mellem forskerne ved Syddansk Universitet og Kolding Kommunes sundhedsområde, omkring udarbejdelsen af nærværende rapport. Kolding Kommune har deltaget med en arbejdsgruppe bestående af:

- Mads Mathias Kyed, Sundhedsområdet, Senior- og Sundhedsforvaltningen.
- Trine Essebo Olsen, Planafdelingen, Teknisk Forvaltning.
- Thomas Misbach Thinghuus, Vej- og Parkområdet, Teknisk Forvaltning.
- Mona B. Enevoldsen, Fritids- og Idrætsområdet, Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Mads Mathias Kyed og Trine Essebo Olesen har haft den løbende kontakt med Syddansk Universitet.

En spørgeskemaundersøgelse blev udført i september og oktober 2008, hvor 2190 borgere mellem 18 og 65 år bosiddende i Kolding By modtog et brev med invitation til at besvare en række internetbaseret spørgsmål. I alt 1057 personer besvarede spørgeskemaet, 766 på internettet og 291 i trykt form, hvilket giver en svarprocent på tilfredsstillende 48,2 %. Af metodemæssige årsager er undersøgelsen begrænset til Kolding By, da det er nødvendigt med en relativ høj befolkningstæthed for at opnå valide resultater i analyserne.

Mange af deltagerne har vist stort engagement i undersøgelsen ved at supplere med deres egne seriøse kommentarer til deres nærområdes betydning for fysisk aktivitet og forslag til, hvad der kunne gøre dem mere aktive. Denne rapport grundlag er dermed engagerede besvarelser fra godt 1000 borgere fra Kolding By, der som del af en borgerinddragelse har givet deres besyv med.

Projektet har været bredt funderet i forhold til, hvor voksnes menneskers fysiske aktivitet foregår og hvilke strukturelle faktorer, der har indflydelse herpå og ikke kun begrænset sig til de traditionelle idrætsfaciliteter og brugen heraf. Det betyder, at der ikke foreligger en dybdegående analyse af de traditionelle idrætsfaciliteter og brugen heraf.

I forbindelse med projektet og udarbejdelsen af denne rapport skal der lyde en stor tak til alle de borgere, som har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen og bidraget med vigtig viden og konstruktive forslag til udformningen af fremtidens Kolding By. Desuden også tak til den nedsatte arbejdsgruppe og øvrige involverede personer fra Kolding Kommune.

Marts 2009

Annie Terp Thomsen

Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen

Formand for sundhedsudvalget  
Kolding Kommune

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund  
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

# Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Resumé.....	7
Kapitel 1 Fysisk aktivitet og omgivelsernes betydning.....	16
1.1 Fysisk aktivitet.....	16
1.2 Fysisk aktivitet som middel til sundhed.....	17
1.3 Faktorer med betydning for fysisk aktivitet.....	18
1.4 Det bolignære område.....	19
1.5 Fysisk aktivitet i det bolignære område.....	20
Kapitel 2 Respondenternes socioøkonomi og sundhed.....	22
2.1 Alder, køn og boligforhold.....	22
2.2 Beskæftigelse, uddannelse og indkomst.....	24
2.3 Geografiske forskelle på socioøkonomiske variable.....	26
2.4 Transportmidler.....	27
2.5 Overvægt.....	28
2.6 Selvvurderet helbred og fysisk form.....	29
Kapitel 3 Tre former for fysisk aktivitet.....	30
3.1 Aktiv transport.....	30
3.1.1 Deltagernes samlede transportmønster.....	32
3.1.2 Geografisk fordeling af transportmønstret.....	37
3.1.3 Afstand til destinationer.....	39
3.1.4 Infrastruktur.....	41
3.1.5 Samlet indeks for aktiv transport.....	43
3.1.6 Kommentarer og anbefalinger til aktiv transport.....	43
3.2 Fysisk aktivitet i fritiden.....	48
3.2.1 Deltagernes fysiske aktivitet i fritiden.....	48
3.2.2 Geografiske forskelle i fysisk aktivitet.....	51
3.2.3 Steder for fysisk aktivitet i fritiden.....	52
3.2.4 Tilfredshed med nærområdets muligheder for fysisk aktivitet.....	54
3.3 Fysisk aktivitet i organiserede rammer.....	58
3.3.1 Respondenternes brug af organiserede rammer.....	59
3.3.2 Idrætsfaciliteternes geografiske fordeling.....	60
3.3.3 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i organiserede rammer.....	62

3.4 Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer .....	64
3.4.1 Brug af parker og grønne områder.....	65
3.4.2 Brug af skov- og naturområder .....	71
3.4.3 Geografisk fordeling af brugerne af parker, skove og naturområder .....	74
3.4.4 Brug af stier i Kolding .....	76
3.4.5 Brug af hypotetiske muligheder.....	78
3.4.6 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i uorganiserede rammer.....	79
Referencer .....	83
Bilag.....	85
Bilag 1.....	85
Bilag 2.....	90
Bilag 3.....	93



## Resumé

Kolding har på nuværende tidspunkt allerede mange muligheder for borgere, der ønsker at være fysisk aktive i fritiden. Dette ses ved:

- Et bredt udbud af idrætsfaciliteter og idrætsforeninger.
- At muligheden for naturoplevelser ligger meget tæt på de fleste borgere. F.eks. Kolding Ådal, Marielunden og Fjorden
- En relativt veludbygget infrastruktur for gående og cyklende i form af stier og fortove.

På den anden side har Kolding nogle grundlæggende strukturelle forhold, som har en negativ indflydelse på fysisk aktivitet i fritiden og især aktiv transport. Her tænkes på det meget kuperede terræn og på de meget gode motorvejsforbindelser, der ofte gør bilen til det oplagte og nemme valg. Dette kan dog ikke bruges som undskyldning for ikke at lave en målrettet indsats, der kan få flere borgere til at bruge byen og nærområderne til fysisk aktivitet. Dette projekt med deltagelse af tre forvaltninger i Kolding Kommune og 1057 borgeres bidrag til, hvordan byen i fremtiden kan udvikles, er et skridt på vejen. De vigtigste anbefalinger fra denne undersøgelse er:

### *Aktiv transport*

- At forbedre vedligeholdelsen af cykelstinet, især de separate stier.
- At begrænse biltrafikken i byen, bl.a. ved at opkvalificere den offentlige transport og evt. gøre det nemmere at medtage cyklen.
- Undgå yderligere spredning af byen og i stedet arbejde med en byfortætningspolitik. Byspredning vil øge bilismen i byen, og deraf vil en stigning ses i CO<sub>2</sub>, støj og trængsel på vejene.
- At udarbejde en konkret og handlingsrettet cykelpolitik med målbare mål.

### *Fysisk aktivitet i organiserede rammer*

- At forbedre mulighederne for svømning med bedre rabatordninger ved regelmæssigt brug af Slotsøbadet og på sigt skabe mere plads til svømning.
- At supplere de traditionelle organiserede rammer med mere fleksible muligheder, der gør det nemmere for ”ikke foreningsmedlemmer” at bruge de organiserede rammer.

### *Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer*

- At opkvalificere flere af byens gader i forhold til cykling/gang/leg, gerne så de forbinder natur eller andre attraktioner.
- At forbedre flere af stierne med bedre belægning, belysning og skiltning.
- At forbedre informationen om muligheder for naturoplevelser i området.

## Baggrund for analysen

Undersøgelsen af bevægelsesmulighederne i Kolding By har til formål at afdække borgernes brug af omgivelserne i relation til fysisk aktivitet. Desuden skal den bidrage med viden til, hvordan byplanlægning kan udvikles med henblik på i højere grad at integrere fysisk aktivitet i hverdagen. Byrummet kan dermed indgå som et væsentligt indsatsområde i kommunens forebyggende og sundhedsfremmende arbejde.

Der er flere grunde til i højere grad at integrere fysisk aktivitet i hverdagen:

- Fysisk inaktivitet er et alvorligt problem for folkesundheden, selvom antallet der dyrker ”regelmæssig sport eller motion” har været stigende de sidste 40 år (Pilgaard 2008).
- Mange er allerede aktive i parker, skove samt på veje og gader, men med bedre rammer vil flere komme til.
- Bedre rammer for fysisk aktivitet, hvor folk færdes, berører alle befolkningsgrupper, og vil tillige være en potentiel kilde til varig adfærdsændring.
- Mennesker i byens rum tiltrækker flere mennesker og skaber et attraktivt byliv. Bilfyldte eller mennesketomme rum er til sammenligning afskrækkende.
- Aktiv transport i form af gang og cykling i stedet for motoriseret transport reducerer CO<sub>2</sub> udslip, luftforurening, støj og trængsel på vejene.

Rapportens empiriske materiale består af en spørgeskemaundersøgelse, hvor 2190 borgere fik muligheden for at besvare et spørgeskema. 1057 borgere benyttede sig af muligheden og besvarede spørgeskemaet enten via internettet eller i den trykte version, hvilket medførte en svarprocent på 48,2 %. Derefter blev der foretaget en geografisk opdeling i seks byområder, som ses på figur 1A, og antallet af respondenter i de enkelte områder ses i tabel 1.

**Tabel 1: Antal respondenter i de enkelte områder**

Område	Midt	Nordøst	Nordvest	Nord	Sydvest	Sydøst
<b>Antal respondenter</b>	217	104	137	199	259	141

Undersøgelsens resultater bliver i rapporten sammenlignet med andre undersøgelser fra Kolding Kommune, Landsdel Sydjylland og landsdækkende undersøgelser. Desuden sammenlignes der med en næsten identisk undersøgelse, som fandt sted i Roskilde By i foråret 2008 (Breum & Troelsen 2008).

I forhold til data fra Danmarks Statistik for Kolding Kommune har denne undersøgelse en overrepræsentation af kvinder, især mellem 45 og 65 år. Der er desuden flere med mellem- eller lange uddannelser, og flere med højere husstandsindkomst sammenlignet med Landsdel Sydjylland. Andelen af svært overvægtige i denne undersøgelse, ligger tæt op af den kommunale sundhedsprofil fra 2007 (Statens Institut for Folkesundhed 2007), men højere end landsgennemsnittet for mændene.

Figur 1A: Oversigt over undersøgelsesområdet, geografisk opdeling og respondenter



Figuren viser undersøgelsesområdet, opdelingen af byen i 6 områder, samt fordelingen af respondenter (sorte prikker).

Selvom der ikke er noget sammenligningsgrundlag, må det forventes, at deltagerne i denne undersøgelse generelt er mere interesseret i en aktiv hverdag og dermed mere fysisk aktive end de, der ikke har udfyldt spørgeskemaerne. Mange af deltagerne i undersøgelsen har benyttet lejligheden til at ytre deres meninger om nærområdets betydning for fysisk aktivitet, og sammen med de øvrige svar fra spørgeskemaet danner det grundlag for et betydningsfuldt bidrag til fremtidens by-, park- og naturplanlægning i Kolding By.

### Aktiv transport

Denne undersøgelse fandt, at Kolding ligger lavt i forhold til andre byers andel af aktiv transport. Kun 1/3 af respondenterne anfører, at de har cyklet i den forgangne uge, og ca. halvdelen har gået som transport. 80 % angiver, at de har en cykel, hvilket er på niveau med en lignende undersøgelse i Aalborg, men 11 % færre end i Roskilde. Samtidig viser andre nationale data, at cyklens samlede andel af alle ture i kommunen ligger på 12 %,

hvilket er lavt i forhold til de dedikerede cykelkommuner som Frederiksberg, København og Odense med 30 %, 29 % og 26 %. Kolding ligger også under nabokommunerne Fredericia og Middelfart, hvor cykling står for henholdsvis 18 % og 21 % af alle ture, mens Vejle ligger på samme niveau med 11 % (Vejdirektoratet, Kommuneatlas, TU-data fra 2001, gamle Kommuner). På den baggrund er det væsentligt at igangsætte en handlingsplan, der skal øge den aktive transport i byen og kommunen.

At cykeltransporten i Kolding var væsentlig lavere end i Roskilde og i den nederste halvdel på landsplan kan tilskrives flere overordnede omstændigheder:

- Kolding har et meget kuperet landskab, med mange stejle bakker, der gør det vanskeligere at cykle flere steder for utrænede borgere.
- Den regionale infrastruktur i trekantsområdet med gode motorvejsforbindelser til andre større byer i området gør det til et nemt valg at bruge bilen som transport. Roskilde er beliggende tæt på København og med gode forbindelser dertil med tog, hvilket gør kombinationen cykel-tog til et mere oplagt valg.
- Kolding har overordnet en opsplittet bystruktur, hvor bl.a. Kolding Ådal, Marielunden, jernbanen og nogle store indfaldsveje opdeler bydelene. Til sammenligning er Roskildes bystruktur mere sammenhængende, hvilket understøtter cyklisme.
- Kolding har et indkøbscenter, der i høj grad fordrer bilisme. Det har Roskilde indtil videre undgået.
- Selvom der er nogle større omstændigheder, der gør cykling sværere i Kolding, peger denne undersøgelse på, at der er flere ting, der kan gøres, for at få andel af især cyklister op i Kolding.

For det første var der mange, der ikke var tilfredse med cykelstiers vedligeholdelse. Der var især mange, der ikke var tilfredse med belægningen på de separate stier. Desuden ville knap 50 % af borgerne bruge stierne mere, hvis der var belysning. Asfaltering af stierne var derimod mindre efterspurgt, og flere var direkte uenige i, at asfaltering ville få dem til at bruge stierne mere. På den anden side er der flere rulleskøjteløbere, som efterlyser asfalterede stier, så deres aktivitet kan blive mulig andre steder end på fortove eller veje.

Langt hovedparten var enige i, at de havde nem adgang til cykel- og gangstier og at der var fortove ved de fleste gader. Alligevel var der stadig en del, der kommenterede, at de manglede enten passende cykelstier eller fortove på visse strækninger, der gjorde aktiv transport ubehagelig eller farlig. Selvom denne rapport ikke direkte omhandler børns transportvaner skal det alligevel fremhæves, at skolevejen til Dalby Skole blev fundet særdeles uegnet til cykling for børn pga. meget trafik og manglende cykel- og gangsti.

Geografisk set er der forskel på, hvor meget aktiv transport, der bliver benyttet. Respondenterne i ”Nordvest” og ”Midt” benyttede oftest aktiv transport frem for bil, knallert eller motorcykel. Desuden kunne der ses en tendens til, at andelen af aktiv transport faldt, jo længere afstand respondenterne havde til centrum. I forhold til udvidelse af byen med nye udstykninger mod syd, vil dette uundgåeligt medføre øget biltrafik lokalt og i byen.

På baggrund af undersøgelsen og de udarbejdede analyser anbefales en:

- Forbedring af vedligeholdelsen og belysning på cykelstinet. Det anbefales, at der udarbejdes en kategorisering af cykelstierne, hvor de højst prioriterede stier forbedres angående belægning, skiltning og belysning.
- Sikring af skoleveje, så alle børn kan færdes trykt til skole på cykel eller til fods.
- Begrænsning af biltrafikken indtil og i byen ved at forbedre forholdene for cyklister og kollektiv trafik på bekostning af bilismen. I Koldings tilfælde med det meget kuperede terræn kunne et forsøg med cykelstativer foran på busserne, som det ses i USA og Australien være et relevant og spændende initiativ, der ville skabe opsigts lokalt og nationalt.
- Opbremsning i yderligere spredning af byen i form af nyudstyknings. Alle undersøgelser viser, at bymæssig spredning øger bilismen i byerne. I stedet foreslås det at arbejde med byfortætning, hvor mange forskellige arealanvendelsestyper og boligtyper blandes.
- Udarbejdelse af en konkret og handlingsrettet cykel- eller aktiv transportpolitik med målbare mål, der skal sikre en høj prioritering af alternativer til bilismen.

### **Fysisk aktivitet i fritiden**

Henholdsvis 41 % og 39 % har været fysisk aktive med enten hård eller moderat intensitet, mens 60 % har gået en tur i deres fritid. De unge mænd mellem 18 og 24 år har den største andel, der oftest deltager i hård eller moderat fysisk aktivitet, mens der er flest kvinder mellem 25 og 44 år, der går i fritiden.

Der kan ikke konstateres store forskelle i forhold til uddannelseslængde, men respondenter med højere husstandsindkomst pr. voksen er mere fysisk aktive på alle tre kategorier end de med lavere indkomster ( $p < 0,05$ , for hård fysisk aktivitet). Sammenligner man også lønmodtagerne med respondenter under uddannelse og på pension/efterløn finder man, at de uddannelsessøgende har den største andel, der deltager i hård fysisk aktivitet, mens pensionisterne/efterlønerne faktisk er den gruppe, der oftest er moderat fysisk aktive.

I forhold til BMI<sup>1</sup> viser undersøgelsen, at de normalvægtige (BMI mellem 18,5 og 25,0) er de mest fysisk aktive på alle tre kategorier. De undervægtige og de svært overvægtige deles om, at være de grupper, der er mindst fysisk aktive. De svært overvægtige, som er fysisk aktive, er til gengæld den gruppe, som bruger mest tid på dette.

Der ses også en tydelig sammenhæng mellem selv vurderet helbred og deltagelse i fysisk aktivitet med hård intensitet og mindre udtalt for moderat intensitet. Jo bedre selv vurderet helbred, jo større andel deltager i hård fysisk aktivitet. Det kan dog ikke dokumenteres, hvad der er årsag, og hvad der er virkning.

I den nærværende undersøgelse er 16 % i mindre grad eller slet ikke er tilfredse med faciliteterne/mulighederne for fysiske aktivitet i nærområdet. Det er flere end i den lands-

---

<sup>1</sup> Body Mass Index, BMI, er en formel for sammenhæng mellem en persons højde og vægt, der bruges til at estimere under- og overvægt (vægt/højde<sup>2</sup>).

dækkende undersøgelse af befolkningens idræts- og motionsvaner, hvor denne andel kun var 7 % (Pilgaard 2008). Det viste sig desuden, at denne utilfredshed ikke var ligeligt geografisk fordelt, da områderne ”Sydøst”, ”Sydvest” og ”Nordvest” havde mellem 22 % og 25 % i mindre grad eller slet ikke tilfredse respondenter.

19 % svarede ”ja” til, at de ville være mere aktive med bedre eller andre muligheder i deres nærområde. Respondenterne havde mulighed for at give forslag til, hvad der kunne gøre dem mere aktive, og de to hyppigst forekomne var muligheden for fitnesscentre, der enten var billigere eller tættere på, og bedre eller flere stier. Forslagene til stifterbedringer var bl.a. belysning, belægning og afmærkning af ruter.

### **Fysisk aktivitet i organiserede rammer**

Af de organiserede rammer benytter flest respondenter sig af fitnesscentrenes tilbud (17 %), der således har godt tag i koldingenserne. 6 % havde brugt et udendørs anlæg (fodbold, golf, atletik), 10 % en svømmehal og 7 % en almindelig idrætshal. Kolding By har et mangfoldigt foreningsliv, og generelt set gode faciliteter. Det er derfor overraskende, at så få af respondenterne er aktive i de organiserede rammer. Denne undersøgelse dækker udelukkende voksnes fysiske aktivitet, mens man sandsynligvis vil se en større brug af idrætshaller og boldbaner hos børn mellem 6 og 14 år.

En anden stor del af de, som ville være mere fysisk aktive, hvis der var andre eller bedre muligheder, angiver, at det er bedre svømmemuligheder, som de savner. Det drejer sig om lavere priser, mere plads til motionssvømning og flere tidspunkter, hvor det er muligt.

Samtidig viser undersøgelsen også flere eksempler på, at den danske foreningsmodel kan være en barriere for nogle voksne, der gerne vil være aktive. Nogle efterspørger idrætsfaciliteter med mere fleksible rammer, hvor man f.eks. ikke nødvendigvis skal være medlem af en forening for at komme til at spille badminton. Andre har svært ved at finde et hold, der både passer socialt og niveaumæssigt, mens en del forældre savner, at børnene i højere grad kan tages med til aktiviteterne.

Nogle savner også information om, hvor man kan finde byens forskellige idrætstilbud. Kommunens hjemmeside over idrætsforeninger kunne derfor suppleres med endnu flere informationer, flere hjemmesidelinks og en udsendt motionsfolder, der reklamerer for kommunens muligheder for fysisk aktivitet.

På baggrund af projektet og de udarbejdede analyser anbefales det desuden:

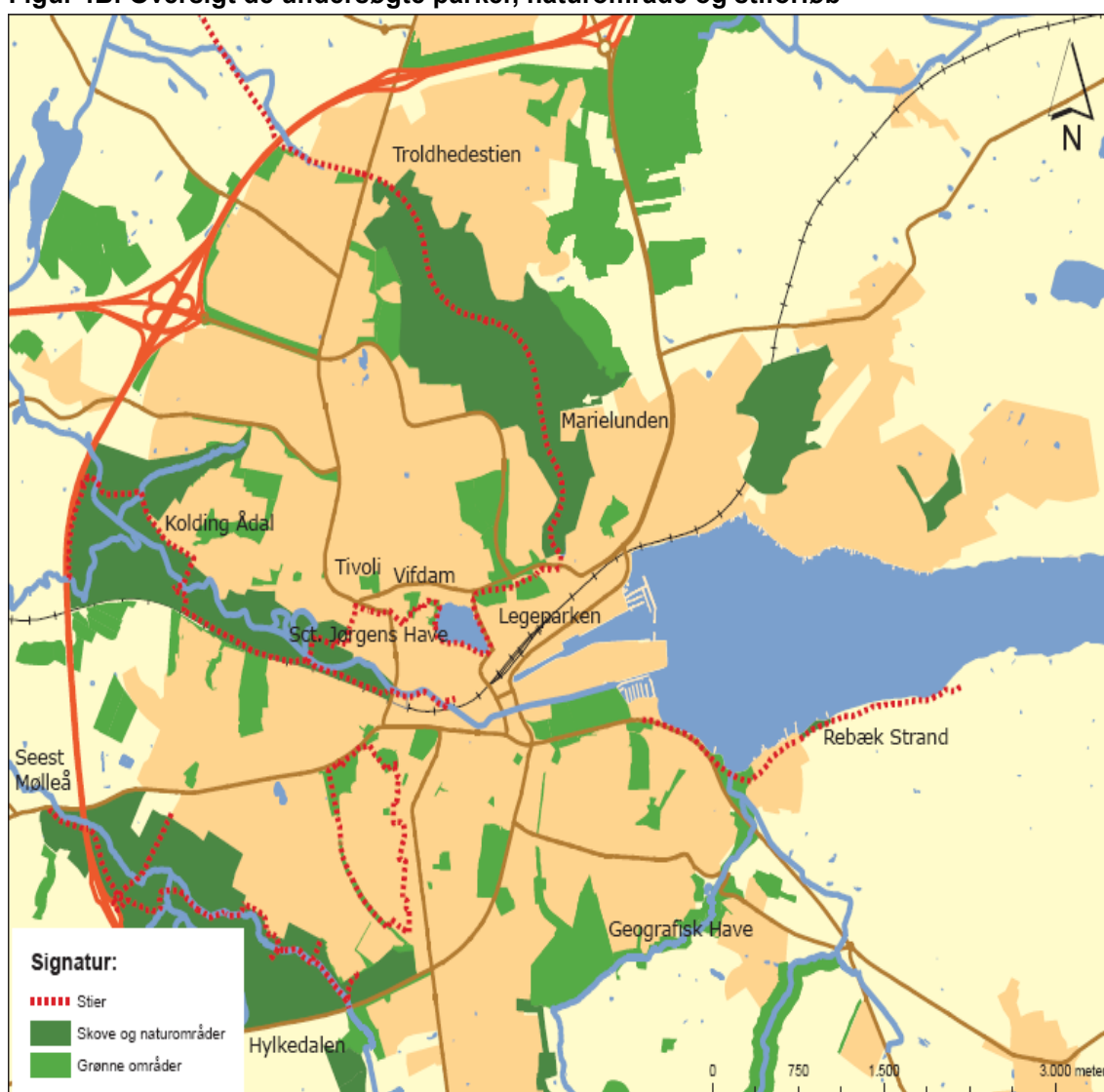
- At tage højde for de selvorganiserede fysisk aktive, når der planlægges udbygninger af eksisterende idrætsfaciliteter, evt. i form af rum til ”Foreningsfitness” (DIF/DGI 2009).
- At forbedre mulighederne for svømning, især for regelmæssige svømmere. Nedsættelse af prisen for månedskort er en mulighed, evt. med begrænsninger i tidspunkter.

### Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer

Undersøgelsen viste, at respondenterne ofte udførte den fysiske aktivitet på ”veje, gader og fortove o.l.” og ”i naturen”. Naturligvis i høj grad for gåturen, men også en stor andel havde været moderat eller hård fysisk aktive i de uorganiserede rammer. Generelt er vandreture og løb/jogging de mest foretrukne former for fysisk aktivitet for voksne (IDAN 2008). Det er derfor en vigtig pointe, at det offentlige byrum i meget høj grad bliver brugt til fysisk aktivitet af de voksne borgerne i Kolding By, og må derfor prioriteres i den kommende planlægning.

I spørgeskemaundersøgelsen blev der spurgt til deltagernes kendskab til og brug af 7 parker eller grønne områder, 5 naturområder samt 5 større separate stiforløb (figur 1B).

**Figur 1B: Oversigt de undersøgte parker, naturområde og stiforløb**



Figuren viser de syv parker/grønne områder: Tivoli, Vifdam, Bypark Øst, Legeparken, Sct. Jørgens Have, Stejlbjerg anlægget og Geografisk Have; de 5 naturområder: Marielunden, Kolding Ådal, Hylkedalen, Rebæk Strand og Seest Mølle Ådal; og de 5 stiforløb: Troldhedestien, Kolding Ådal stien, Hylkedal stien, Rebæk stien og forbindelsen mellem Kolding Ådal og Marielunden.

Blandt parkerne og de grønne områder var Legeparken og Sct. Jørgens Have de mest brugte, mens Geografisk Have var mest kendt, men kun brugt af 8 %. Hele 72 % er dog enige eller helt enige i, at de ville bruge Geografisk Have mere, hvis den blev gratis at besøge. Stejlbjerg anlægget, Bypark Øst og Vifdam var kendt af mellem 64 % og 70 % og brugt af ca. 6 %, mens Tivoli kun var kendt af halvdelen og brugt af 3 %.

Legeparken og Geografisk Have skilte sig ud ved at være typiske udflugtsparker, mens de andre parker kan karakteriseres mere som kvarterparker med flere brugere tættere på. Legeparken havde naturligt nok den største andel, der havde brugt parken til ”Idræt, spil eller leg” (29 %), mens Sct. Jørgens Have oftest havde været en del af en gå- eller vandretur (66 %).

Blandt skov- og naturområderne skilte Marielunden sig ud ved at være den mest kendte og markant mest brugte. Marielunden blev således brugt af 43 % af deltagerne mindst en gang om måneden, hvilket er dobbelt så mange, som alle andre parker eller naturområder. Marielunden, Kolding Ådal og Hylkedalen var de naturområder, hvor respondenterne ofte angav at komme ugentligt.

Gå- eller vandereture var igen den klart mest benyttede aktivitet i Skov- og naturområderne, mens cykling og løbeture havde næsten lige store andele. Mellem 12 % og 18 % brugte naturområderne til hundeluftning og ca. 3 % brugte dem til ”Idræt, spil eller leg”.

Den geografiske fordeling af brugerne af både parker og skov- og naturområder bekræftede antagelsen, at jo tættere man bor på et naturområde, jo oftere bruger man det. Men der er dog undtagelser, da det ser ud til, at respondenterne omkring Geografisk Have ikke benytter den så ofte, som respondenter, der bor tæt på et gratis grønt område. Desuden viste det sig, at en større del af respondenterne i den nordvestlige del af byen angav mindre brug af de grønne områder, selvom afstand til både Kolding Ådal og Marielunden er overkommelig. Årsagen hertil kan enten skyldes, at adgangsvejene til områderne er dårlige (ikke forbundne, belyste eller vedligeholdte) eller at områdets beboere ikke i samme grad har lyst eller behov for naturoplevelserne, der kan være afspejlet af beboernes socioøkonomiske status.

Troldehedestien i Marielunden var den mest kendte og brugte af stiforløbne, mens Kolding Ådal stien var næstmest brugt. Det var dog bemærkelsesværdigt, at stiforløbet, der forbinder Kolding Ådal og Marielunden gennem flere af byens parker, kun var kendt af halvdelen af respondenterne. Stierne var som nævnt ofte anført, når respondenterne skulle foreslå forbedringer, der ville gøre dem mere aktive. I denne del af undersøgelsen blev der spurgt til i hvor høj grad, de ville bruge stierne, hvis der blev foretaget forskellige tiltag på det eksisterende stisystem. Den bedste tilslutning havde belysning på stierne og flere stier med bedre forbindelser, mens en forbedring af grusbelægningen kom lige efter. Der blev også spurgt til, om asfalt ville øge brugen af stierne, men her var tilslutningen lidt lavere og modstanden noget større.

Respondenterne blev ligeledes spurgt til, om de ville bruge forskellige andre muligheder for fysisk aktivitet, hvis de fandtes. Den største tilslutning havde gratis entré i Geogra-



fisk Have, men der var også mange, der ville benytte en park i midtbyen og en skøjtebane om vinteren. De resterende tiltag havde noget mindre tilslutning, men er også rettet mod meget specifikke tiltag med specifikke målgrupper. F.eks. var 11 % enige eller helt enige i, at de ville bruge en udendørs basketballbane, 25 % en dansepavillon og 26 % ville benytte udendørs fitnessredskaber.

Oplevelse af natur i og omkring byen er et vigtigt element for respondenterne i undersøgelsen, da hele 86 % erklærer sig enige eller helt enige i dette. En del af respondenterne udtrykker også med deres egne ord, at de værdsætter naturen i Kolding med både fjorden, parkerne, Marielunden og Ådalene. Meget af den selvorganiserede fysiske aktivitet foregår i parker og naturområder især i Marielunden, men veje, gader og fortove er ligeledes meget benyttet til dette formål, især om aftenen, da belysningen mangler i naturområderne.

Som for de organiserede rammer efterspørges der også mere information om byens rekreative områder. Det skal i højere grad være nemt og ligetil at finde de gode naturområder og stier end hidtil. Der blev bl.a. foreslået at udsende en folder, omhandlende de større parker, naturområder og stiforbindelser i kommunen. Et andet forslag var guidede ture for interesserede eller særlige målgrupper. Hertil kom forslag om bedre skiltning og markering, så det var nemmere at finde rundt i og måske især imellem stisystemer og naturområder.

På baggrund af projektet og de udarbejdede analyser anbefales det:

- At forbedre stisystemerne i Kolding, så hovedstierne har god belysning, skiltning og belægning velegnet til cykling.
- At opkvalificere flere af byens gader i forhold til cykling/gang/leg, gerne så de forbinder natur eller andre attraktioner, som et selvstændigt netværk mellem de grønne områder. Sammenhængen mellem Marielunden og Kolding Ådal via flere af byens parker ville være et naturligt sted at starte.
- At forbedre informationen om mulighederne for naturoplevelser i området via folder, guidede ture og bedre skiltning.
- At gøre Geografisk Have gratis for alle eller for f.eks. borgere i Kolding.

## Kapitel 1 Fysisk aktivitet og omgivelsernes betydning

Som baggrund for rapporten vil der i det følgende kort blive redegjort for, hvordan fysisk aktivitet defineres og hvilken betydning fysisk aktivitet har for fysisk, psykisk og social sundhed. Herefter følger en overordnet redegørelse for, hvilke faktorer, der har indflydelse på graden af fysisk aktivitet, samt en afsluttende præcisering af, hvordan de bolignære områder spiller en central rolle for menneskers adfærd og handling. Dette kapitel er på nær nogle få ændringer tidligere trykt i rapporten ”De bolignære områders betydning for sundhed” udgivet af Syddansk Universitet i samarbejde med Helse og støttet af Realdania (Troelsen m.fl. 2008).

### 1.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres i rapporten som ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen. Fysisk aktivitet sker både i forbindelse med ustrukturerede, spontane aktiviteter og mere intentionelle handlinger. Således kan fysisk aktivitet og forskellige intensiteter heraf fordeles i kontinuummet mellem lette aktivitetsformer som leg og gang over moderate former som cykling og havearbejde til mere højintensive aktiviteter som løb og idræt. I modsætning hertil står fysisk inaktivitet, der er kendetegnet ved en passiv livsførelse uden nævneværdige fysiske bevægelser. Sundhedsstyrelsen har givet eksempler på og udfærdiget en beregning, der viser forskellene i energiforbrug ved henholdsvis en fysisk inaktiv og en aktiv livsstil (Sundhedsstyrelsen, 2007).

Som det fremgår af tabel 2, vil en fysisk aktiv livsstil på baggrund af de anførte eksempler, der kun angår lette aktivitetsformer, medføre en øget energiomsætning svarende til 2.668 KJ om dagen (3.094-426 KJ). Hvis der i tillæg til den aktive livsstil indregnes moderate til mere intensive aktivitetsformer, vil forskellen i energiforbrændingen mellem livsstilene blive mangedobbelt. Fysisk aktivitet i dagligdagen spiller således en afgørende rolle i afbalanceringen mellem forbrænding og energiindtag, hvor antallet af indtagne kalorier ofte sker uafhængigt, og dermed overstiger kroppens energimæssige behov. Fysisk aktivitet har dog udover den øgede energiomsætning, også en lang række øvrige sundhedsmæssige gevinster.

**Tabel 2: Oversigt over dagligt energiforbrug ved en passiv og aktiv livsstil**

Dagligt energiforbrug				
	<i>Passiv</i>	kJ/dag	<i>Aktiv</i>	kJ/dag
<i>Arbejde</i>	Tager elevatoren 3 etager op og ned	3	Går 3 etager op og ned via trappen	45
	E-mailer til kolleger	25	Går rundt og snakker med kollegerne	35
<i>Transport</i>	Kører børnene i bil til og fra daginstitution	50	Bruger 20 minutter på cykel eller går med børnene til og fra dagsinstitution	600
	Kører i bil til og fra arbejde	75	Går til og fra bussen eller toget, når du skal på arbejde	450
<i>Hjemme indendørs</i>	Sidder og taler i telefon 30 minutter om dagen	45	Står op og taler i telefon	75
	Bruger fjernbetjeningen til at skifte TV-kanal	3	Rejser dig og skifter TV-kanal	15
	Venter på pizza-budet	45	Bruger 30 minutter på at lave mad	225
	Bruger opvaskemaskine	75	Vasker op i hånden	195
	Tørretumble tøj	0	Hænger vasketøj op	35
	Bruger rengøringshjælp	0	Gør rent en gang om ugen	187
	Bruger vinduespudser en gang om måneden	0	Pudser vinduer hver tredje måned	16
<i>Hjemme udendørs</i>	Lukker hunden ud i haven	8	Går tur med hunden i 30 minutter	450
	Slår græs med motorplæneklipper	26	Slår græs med en håndplæneklipper hver 10. dag i sommerhalvåret	56
<i>Fritidsaktiviteter</i>	Vasker bil i vaskeautomat	3	Vasker bil selv en gang om måneden	35
	Sidder foran TV eller computer	68	Går tur eller leger med børnene i 45 minutter	675
	<b>Energiforbrug i alt</b>	<b>426</b>		<b>3.094</b>

## 1.2 Fysisk aktivitet som middel til sundhed

Fysisk aktivitet i hverdagen er et væsentligt middel til opnåelse af både fysisk, psykisk og social sundhed. Fysisk sundhed er i rapporten defineret som fravær af kroniske sygdomme, men også som en tilstrækkelig fysiologisk kapacitet til at realisere givne funktionsmål. Psykisk sundhed skal forstås som tilstrækkelig mentalt overskud til at realisere personlige mål, mens social sundhed opfattes som tilstrækkelig social kapital til at blive involveret med andre individer i bestræbelserne på at realisere egne og fælles mål.

Talrige undersøgelser dokumenter, at fysisk aktivitet er evident for opnåelsen af fysisk, psykisk og social sundhed. Opsummerende viser omfattende forskning blandt andet, at

- børn, unge, voksne, ældre, kvinder og mænd i alle aldre opnår positive fysiologiske ændringer ved at bevæge sig regelmæssigt.
- 7 – 8 % af alle dødsfald er relateret til fysisk inaktivitet.
- fysisk aktive personer kan forvente 8 – 10 flere leveår uden langvarig belastende sygdom end fysisk inaktive.

- fysisk aktivitet kan reducere risikoen for udvikling af hjerte- karsygdomme, type 2 diabetes, knogleskørhed, bryst- og tarmkræft.
- fysisk aktivitet kan forebygge udvikling af depression og demens.
- angstsymptomerne er mindre blandt personer i god fysisk form.
- fysisk aktivitet kan reducere følsomheden for oplevelse af stress.
- fysisk aktivitet medfører gevinster i form af livsglæde, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer.
- fysisk aktivitet er befordrende for de kognitive processer, som forudsætter læring.

Fysisk aktivitet i dagligdagen er således forbundet med en lang række positive effekter, der vil være til gavn for folkesundheden (Pedersen et al., 2003). Det er derfor væsentligt at forbedre betingelserne, så fysisk aktivitet kan blive en integreret del i hverdagen, såvel i arbejdslivet som i fritiden.

### 1.3 Faktorer med betydning for fysisk aktivitet

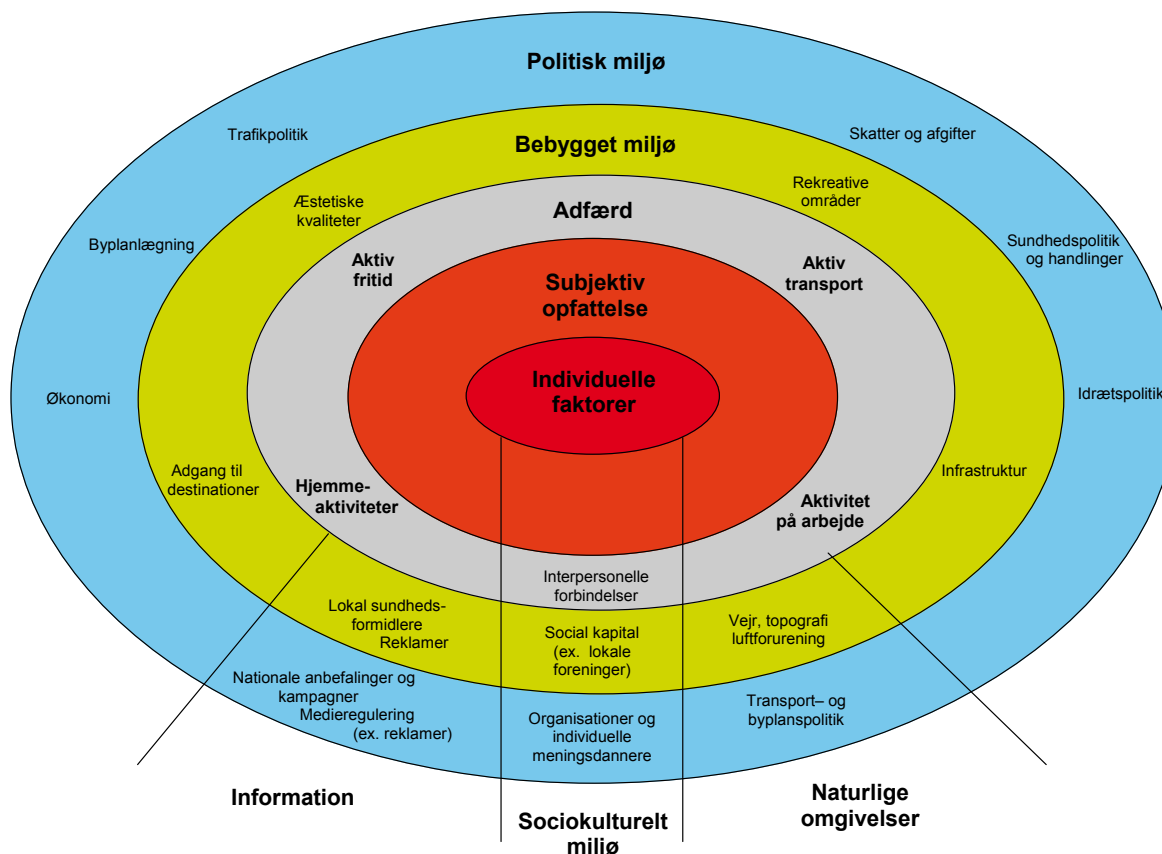
Forhold af betydning for menneskers fysiske aktivitetsniveau kan opdeles i individuelle og miljømæssige faktorer. Med individuelle faktorer henvises der ofte til biologiske, demografiske og psykologiske egenskaber ved individet, mens de miljøbestemte faktorer ofte er bestemt ved det kulturelle, politiske, sociale og fysiske miljø. En sådan forsimplet opstilling kan groft anvise indsatsområder for mulige strategier i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. Dikotomien mellem individ og miljø som to isolerede størrelser indfanger dog ikke det komplicerede sammenspil, der gør sig gældende, når individet interagerer med sine fysiske og sociale omgivelser og de psykologiske processer, som interaktionen er forbundet med. For at få et mere nuanceret indblik i faktorer med betydning for fysisk aktivitet er det derfor påkrævet at sammentænke såvel individuelle som miljømæssige faktorer i bestræbelserne på at etablere en mere helhedsorienteret tilgang (Nielsen, 2003).

Rapportens teoretiske baggrund er funderet i en helhedsorienteret analytisk praksis. Dvs. en analytisk tilgang, der søger at belyse fysisk aktivitet i relation til både individ og miljø samt forholdet herimellem. Den teoretiske baggrund for rapportens kan anskueliggøres med figur 2. Figuren viser, at adfærden bestemmes af dels individuelle faktorer og opfattelser af omgivelserne og del af det politiske-, bebyggede- og sociokulturelle miljø, som personen er indlejret i. Desuden spiller informationsmængden i samfundet og de naturlige omgivelser en rolle. Individet og dets handlinger er ikke en isoleret størrelse, der blot bliver påvirket af de forskellige miljøer, men også en agent, der søger indflydelse på og påvirker de omkringværende miljøer.

Figur 2 er en modeltænkning, som er forankret i international forskning, der har søgt at udrede forklaringer på sundhedsadfærd (Sallis et al., 2006). I international litteratur henvises der til denne teoretiske tilgang som ”The Ecological Approach”, der sigter på

en forståelse af sundhedsadfærd set i forhold til de kontekstuelle betingelser. Set over en 40-årig periode er der indenfor forskningen i sundhedsadfærd sket en vandring fra en fokusering på de psykologiske og sociale faktorer til også at medtænke det fysiske miljø. I årsagsforklaringer på sundhedsadfærd, herunder fysisk aktivitet, er der med andre ord sket en forflytning, således at det fysiske miljø har fået en mere central rolle i forklaringen af, hvorfor forskellige befolkningsgrupper udviser forskellig sundhedsadfærd.

**Figur 2: Helhedsorienteret model til belysning af domæner med betydning for fysisk aktivitet**



## 1.4 Det bolignære område

Det bolignære område er dér, hvor vi færdes i dagligdagen. For en fyldestgørende forståelse af betydningen af det bolignære område er det nødvendigt at se de bolignære områder, som mere end blot en fysisk ramme. Ud over at se på sammensætningen af mennesker der bor i området, bygninger, veje mv. må opmærksomheden også rettes mod relationerne til de fysiske genstande i området og relationerne mellem menneskene bosiddende i området. Betydningen af det bolignære område er altså ikke blot givet af arealbenyttelsen inden for en geografisk afgrænset ramme, men også af brugen af området, hvormed de

bosiddende personer indtager området. Det bolignære område kan på den baggrund opfattes som en fysisk, kulturel og social kontekst, der former dagligdagen ud fra en række forskellige indbyrdes indlejrede dimensioner (Høgsbro, 2001):

- *Den geografiske dimension*, hvor bestemte lokaliteter som naturområder, færdselsårer eller arkitektoniske særpræg symboliserer det bolignære områdes udstrækning og afgrænsning.
- *Den funktionelle dimension*, hvor de bolignære område kan bestemmes som rådende over bestemte ressourcer i form af offentlige institutioner, indkøbssteder, arbejdspladser, rekreative områder, idrætsfaciliteter mv.
- *Den kulturelle dimension*, som symboliserer beboernes tilhørsforhold til området som fx eksistensen af grupper af lokale initiativtagere, traditioner for lokale arrangementer, måder at løse problemer på og uskrevne regler for, hvordan man omgås hinanden.
- *Den identitetsmæssige dimension*, der er udtryk for de kendetegn, beboerne særligt forbinder med det bolignære område og de karakteristika, udenforstående forbinder med området.

Identificeringen samt de geografiske, funktionelle og kulturelle dimensioner udgør tilsammen den helhed, som beboerne forbinder med ”det sted, de bor og lever”. Den enkelte kan have et positivt eller negativt forhold til det bolignære område, men det er sjældent betydningsløst. Den enkelte vil være bevidst om, at forhold som bl.a. geografisk placering, kriminalitet, trafik, områdets funktionalitet og image er af væsentlig betydning for valg af bopæl.

## 1.5 Fysisk aktivitet i det bolignære område

For at få adgang til boligen vil der være veje og stier, som forbinder boligen med det omkringværende samfund. Forretninger, skolen og arbejdspladsen er måske så tæt på, at det nemme, bekvemme valg vil være at gå eller cykle. Der kan være parker og grønne områder i nærheden, der gør rekreative aktiviteter mulige. Måske er der pladser, baner eller andre steder nær ved, der aktualiserer leg, spil og øvrig social udveksling. Eller måske er der kun huse, haver og veje i det bolignære område, hvor bilen er en forudsætning, og huset og haven er umiddelbart eneste tilflugtssted for aktiviteter uden for arbejdslivet.

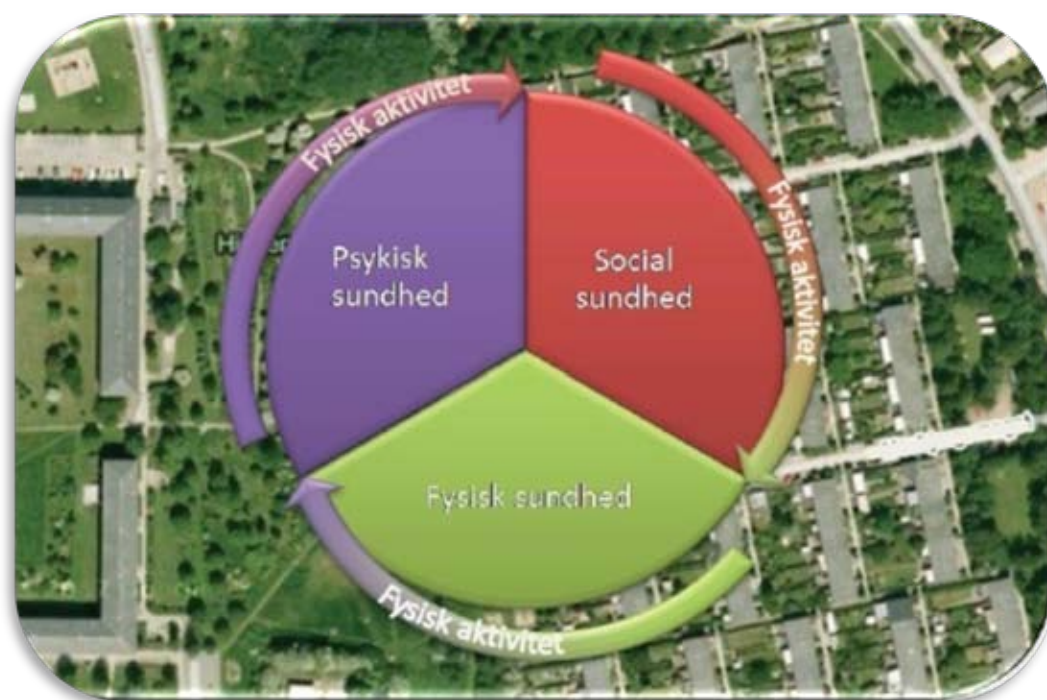
De bolignære områder har stor indflydelse på vores adfærd, herunder graden af fysisk aktivitet i hverdagen. Midlertidige ophold eller permanent flytning af bopæl til andre lokaliteter kan bevidne om, at dagligdags gøremål i høj grad er påvirket af det boligkvarter, vi har levet i. Hvor det i en tidligere livsfase var oplagt at hente dagligvarer til fods, er det måske mindre oplagt i det nye nabolag, hvor afstandene er større, eller det er mere utrygt at færdes. Eller omvendt - tidligere var bilen en nødvendighed til indkøb, arbejde

og aflevering af børn, mens bilen i det nuværende kvarter er overflødig, da butikker og arbejdspladser er tættere på, og naboerne skiftes til at bringe og hente børn. Tidligere har man måske følt sig isoleret og uden lyst til at engagere sig med andre, mens nye fysiske miljøer med borde, bænke og boldbaner har ansporet til mere udadvendthed og engagement i andre mennesker.

Forskellig bystruktur - om det så er etagebyggeri eller traditionelle villakvarterer - kan således have forskellig indvirkning på de valg, vi træffer dagligt. Fysisk aktivitet i de bolignære områder er et væsentligt middel til fysisk, psykisk og social sundhed, og det er centralt, at de bolignære områder ansporer til fysisk udfoldelse i forskellige afskygninger. Fysisk aktivitet, der giver motion, velvære og mulighed for social udveksling.

Sammenhængen mellem de bolignære områder og fysisk aktivitet som bidrag til fysisk, psykisk og social sundhed, er illustreret i figur 3.

**Figur 3: Fysisk aktivitet i de bolignære områder som middel til fysisk, psykisk og social sundhed**



Med rapportens teoretiske baggrund er det anskueliggjort, hvordan begrebet fysisk aktivitet forstås og anvendes, og hvilken rolle fysisk aktivitet spiller i forhold til sundhed i bred forstand. Samtidig er det klargjort, hvordan de bolignære omgivelser spiller en central rolle for vores adfærd i dagligdagen, og dermed kan være af stor betydning for den generelle sundhedstilstand.

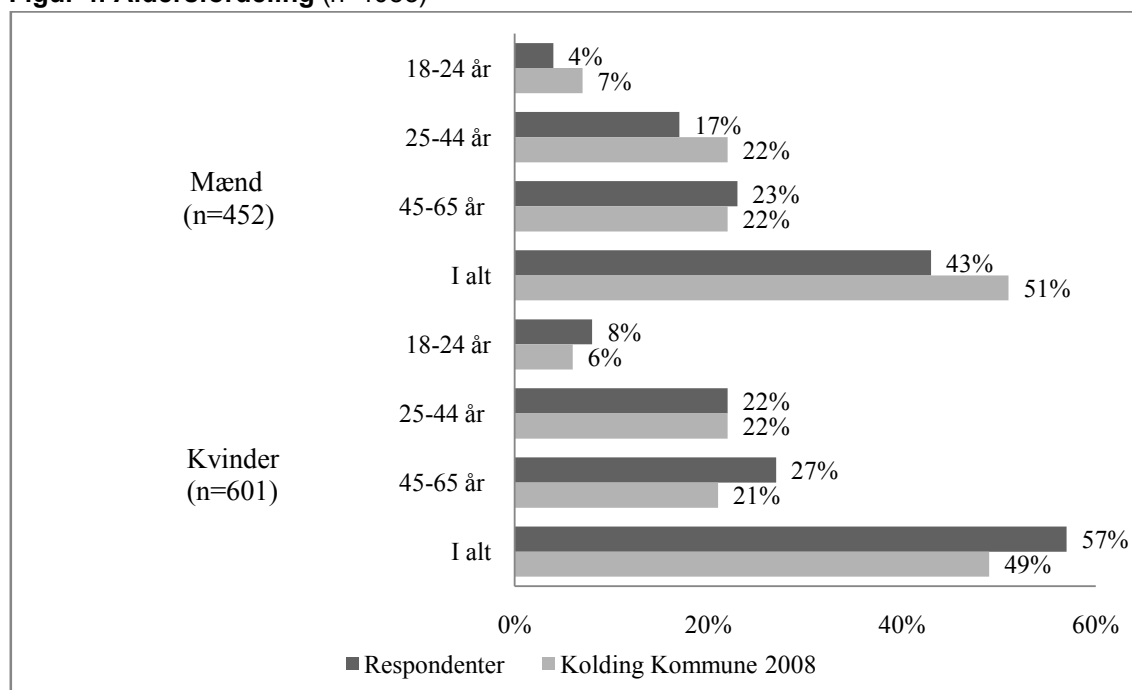
## Kapitel 2 Respondenternes socioøkonomi og sundhed

I efteråret 2008 besvarede 1057 personer fra Kolding By en række spørgsmål enten via internettet (766 personer) eller via et tilsendt spørgeskema i papir (291 personer). Svarende til en svarprocent på 48,2 % (for yderligere oplysning om undersøgelsens metode se bilag 1). Dette kapitel beskriver respondenterne i forhold til socioøkonomiske og sundhedsrelaterede variable. Formålet med kapitlet er således at undersøge, hvorvidt respondenterne i undersøgelsen kan siges at være repræsentative for borgerne i Kolding og desuden at sammenligne respondenternes karakteristika med andre undersøgelser.

### 2.1 Alder, køn og boligforhold

Figur 4 viser køns- og aldersfordelingen i hele Kolding Kommune og blandt respondenterne i undersøgelsen. Det fremgår, at andelen af kvinder, der har besvaret spørgeskemaet, er større end andelen i Kolding Kommune. Det er især mænd mellem 18-44 år, der er underrepræsenteret i forhold til deres andel, mens kvinderne mellem 45-65 år er overrepræsenteret.

Figur 4: Aldersfordeling (n=1053)

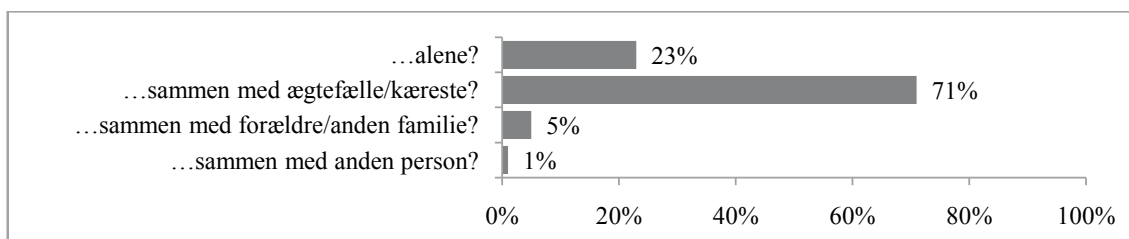


\* Tal fra Danmarks Statistik pr. 1. jan. 2008, Statistikbanken, nov. 2008.



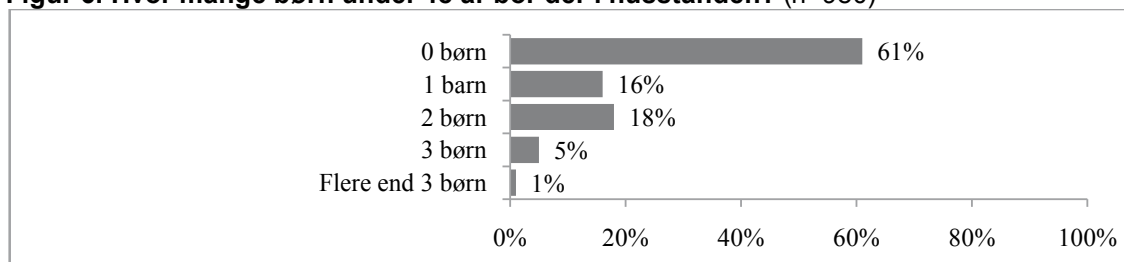
Figur 5 viser andelen, som bor henholdsvis alene, sammen med ægtefælle eller samlever, hos forældre/anden familie eller ingen af ovenstående. Langt de fleste af respondenterne bor sammen med ægtefælle eller kæreste (71 %). En mindre del bor alene (23 %), mens 5 % bor sammen med forældre eller anden familie, og 1 % bor sammen med andre.

**Figur 5: Bor du...** (n=1053)



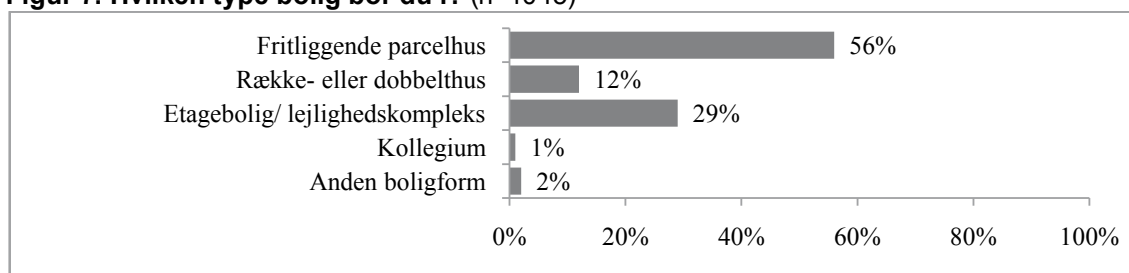
Figur 6 viser, at 61 % af svarpersonerne ikke bor sammen med børn under 18 år. 16 % har ét barn i husstanden, 18 % har to børn, 5 % har tre, mens under 1 % har flere end tre børn i husstanden.

**Figur 6: Hvor mange børn under 18 år bor der i husstanden?** (n=980)



Figur 7 viser, at 56 % bor i fritliggende parcelhus eller lignede, 12 % bor i række- eller dobbelthus, mens 29 % bor i lejlighed. Kollegier og anden boligform tegner sig for henholdsvis 1 % og 2 %. I denne undersøgelse er der en større andel, der bor i fritliggende parcelhus end i den foregående undersøgelse i Roskilde (+15 %).

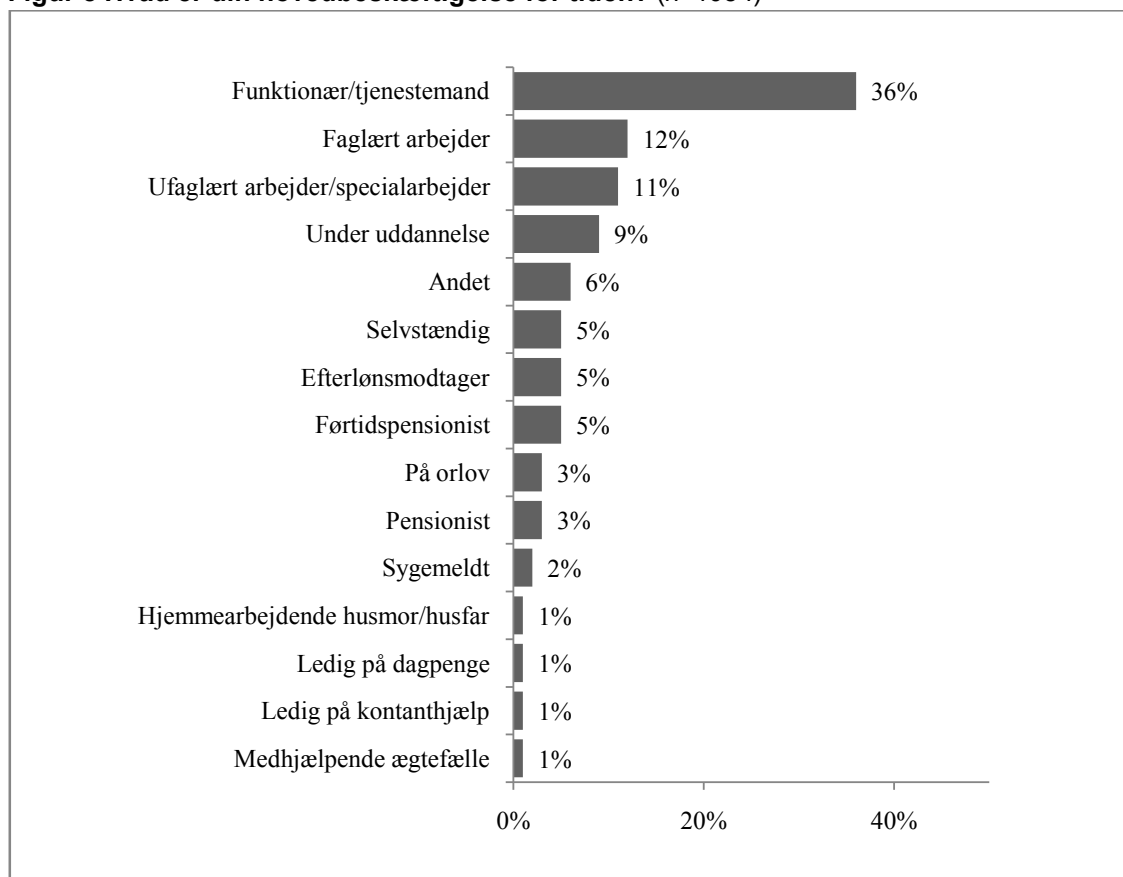
**Figur 7: Hvilken type bolig bor du i?** (n=1045)



## 2.2 Beskæftigelse, uddannelse og indkomst

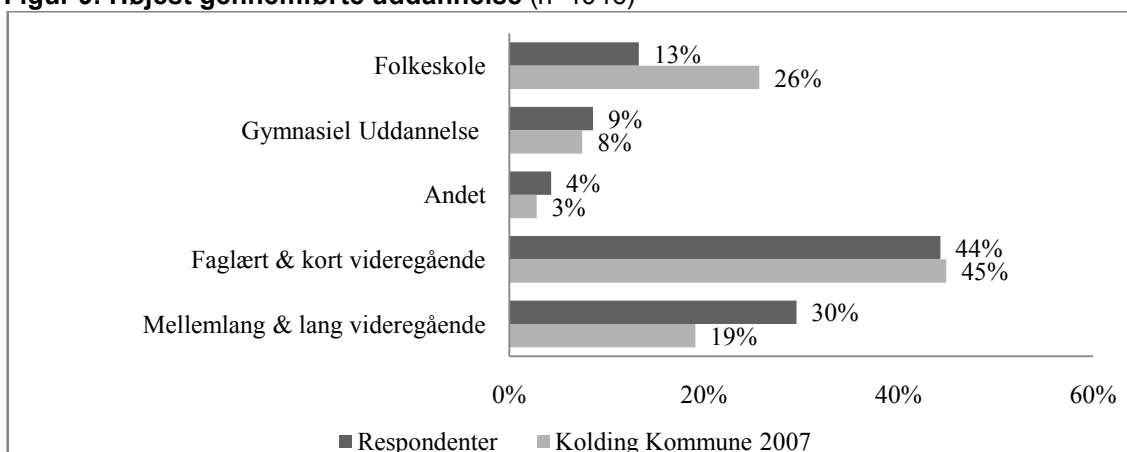
Figur 8 viser, at den største del af svarpersonerne i undersøgelsen er ansat som funktionær eller tjenestemand (36 %), hvilket er 10 % lavere end for Roskilde-undersøgelsen. De faglærte og ufaglærte tegner sig for henholdsvis 12 % og 11 %, mens der er 9 % af respondenterne, der er under uddannelse.

**Figur 8** Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden? (n=1054)



Af figur 9 fremgår det, at knap halvdelen angiver, at de er faglærte eller har en kort videregående uddannelse (44 %), mens 30 % har en mellemlang eller lang videregående uddannelse. 13 % udelukkende har gået i folkeskolen, mens 9 % har gennemført en gymnasial uddannelse, og 4 % har gennemført andre uddannelser. Dermed er der flere af respondenterne i denne undersøgelse, som har en mellemlang eller lang videregående uddannelse end i Kolding Kommune generelt, og færre der har folkeskolen som højeste uddannelse.

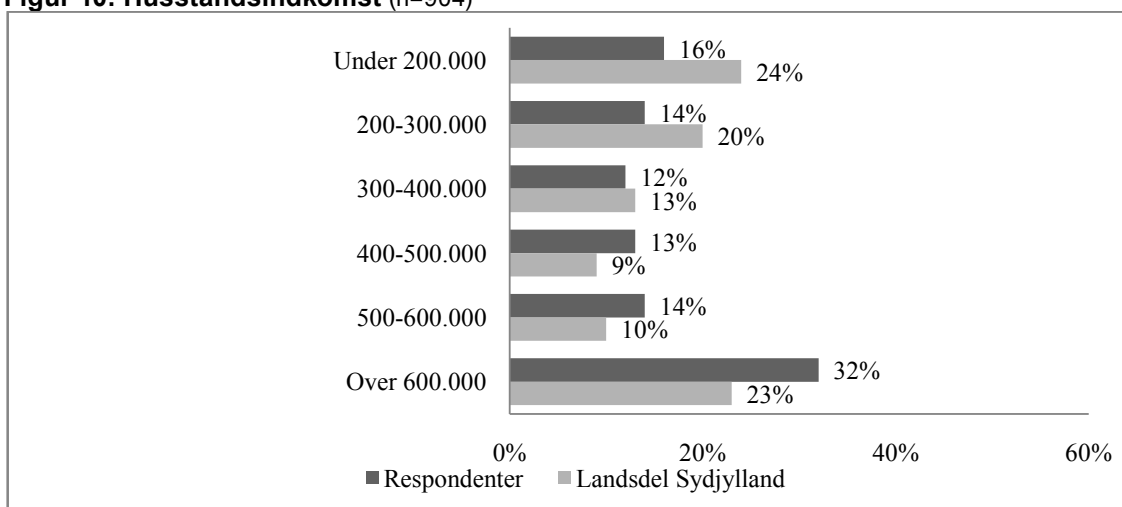
**Figur 9: Højest gennemførte uddannelse (n=1046)**



\* Tal fra Danmarks Statistik, Statistikbanken, nov. 2008, for aldersgruppen 20-65 år.

Fordelingen af respondenternes husstandsindkomster er vist i figur 10 sammen med fordelingen af indkomsterne fra Landsdel Sydjylland.

**Figur 10: Husstandsindkomst (n=904)**



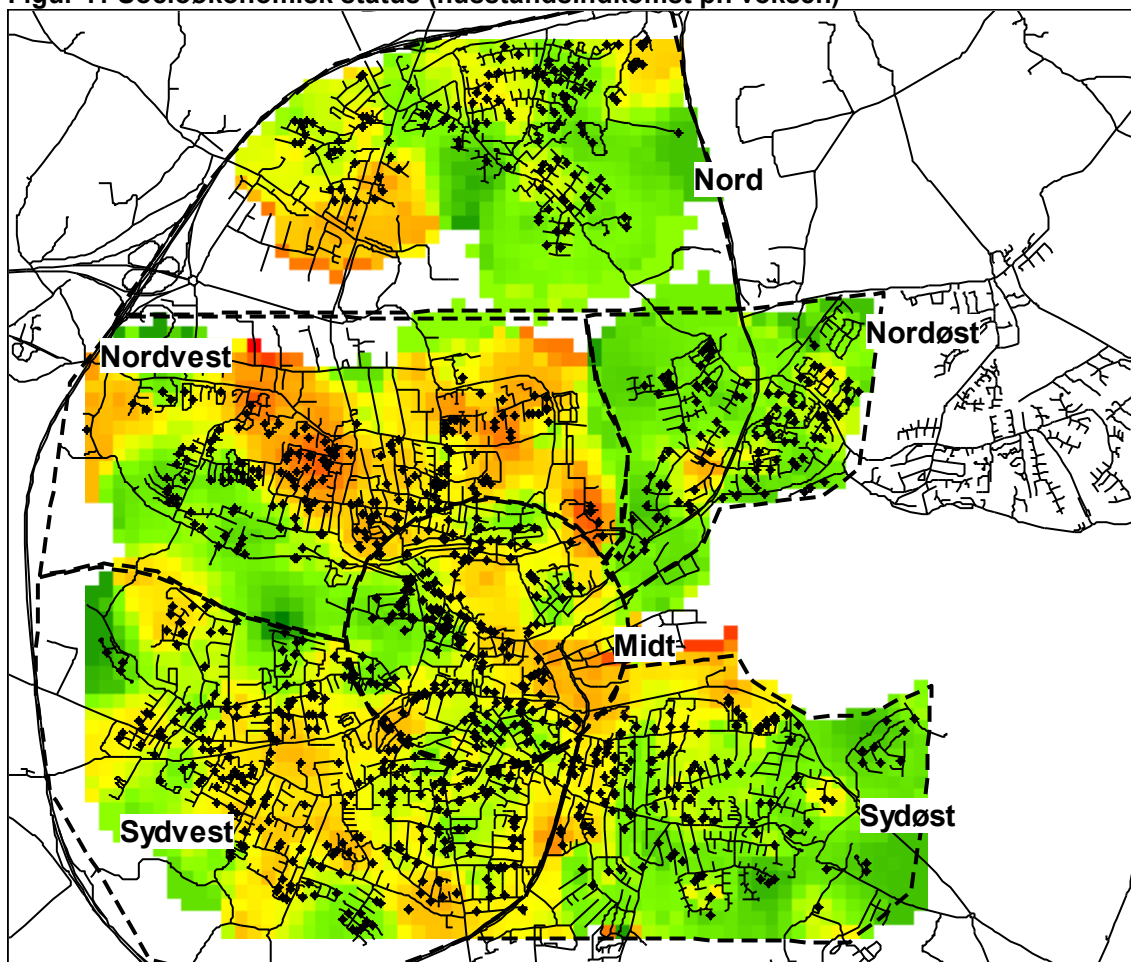
\* Tal fra Danmarks Statistik, Statistikbanken, nov. 2008. Landsdel Sydjylland.

I forhold til landsdelen er der færre af respondenterne i denne undersøgelse, som har de laveste husstandsindkomster, dvs. under 400.000 kr., og flere som har husstandsindkomst over 400.000 kr.. Dette kan skyldes, at borgerne i Kolding generelt har højere indkomst end resten af landsdelen, eller at det er borgerne med de højeste indkomster fra Kolding, der har svaret på spørgeskemaerne. 6 % af respondenterne angiver, at deres husstandsindkomst er over 900.000 kr.(data ikke vist). I figuren er ikke medtaget de 6 % af respondenterne, som ikke kender deres husstandsindkomst, eller de 7 %, der ikke ønsker at svare på spørgsmålet (data ikke vist).

## 2.3 Geografiske forskelle på socioøkonomiske variable

For statistisk at kunne sammenligne forskellige områder i Kolding By er den blevet ind-delt i 6 områder, som kan ses figur 11. Denne opdeling er sket ud fra geografiske hensyn, således er midtbyen defineret som et cirkulært område med 1 kilometers radius med Ak-seltorv som centrum. De andre 5 områder er inddelt i omtrent ens størrelse områder og efter naturlige barrierer som større veje, industri- eller naturområder.

**Figur 11 Socioøkonomisk status (husstandsindkomst pr. voksen)**



Figur viser den geografiske fordeling af indkomstindekset beregnet ud fra husstandsindkomst og samleverstatus. Indekset er baseret på vægtede gennemsnit mellem de omkringboende respondenter.

For at se om der er forskel på, hvor respondenter med enten høj eller lav indkomst kommer fra, er der udarbejdet et kort, der viser fordelingen af husstandsindkomst. Respondenter under uddannelse og på pension eller efterløn er udeladt, ligesom husstandsindkomst er divideret med to, hvis respondenter bor sammen med ægtefælle eller samlever. Dette giver det mest reelle billede af den geografiske fordeling af indtægtsgrundlaget i Kolding, samtidig med at det kan være med til at forklare geografiske forskelle i den fysiske akti-

vitet. Figur 11 viser fordelingen i forhold til indkomstindekset.

Kortet viser tydeligt, at indkomstgrundlaget er højere i ”Sydøst”, ”Nordøst”, store dele af ”Nord” og i randområdet af Kolding Ådal. Gennemsnitligt har respondenterne i ”Nordvest” signifikant lavere indkomst-indeks end alle andre områder på nær ”Sydvest”, som har signifikant lavere indeks end ”Nordøst” ( $p < 0,05$ ), som også har det højeste gennemsnit(ns).

Tabel 3 viser antallet af respondenter i de enkelte områder sammen med en oversigt over forskellige demografiske variable. Det ses, at ”Midt” skiller sig væsentligt ud fra resten af områderne ved at have en lavere gennemsnitsalder, flere der bor alene, færre børnefamilier og parcelhusbeboere ( $p < 0,05$ ). Områderne ”Nordvest” og ”Sydøst” skiller sig mindre tydeligt ud ved at have lidt flere, der bor alene ( $p < 0,05$ ), færre børnefamilier (ns) og færre parcelhusbeboere ( $p < 0,05$ ) end områderne ”Nord”, ”Nordøst” og ”Sydvest”.

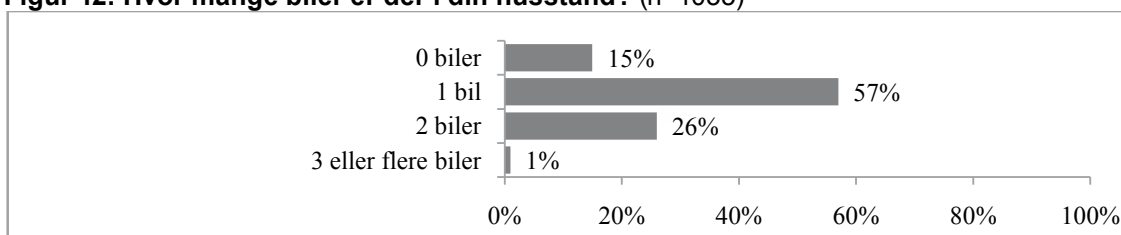
**Tabel 3: Demografiske variable fordelt på 6 områder i Kolding**

	Respondenter (antal)	Alder (gns., år)	Bor alene (%)	Ingen hjemmeboende børn (%)	Bor i parcelhus (%)
<b>Midt</b>	217	38	42	78	20
<b>Nord</b>	137	46	9	54	75
<b>Nordvest</b>	199	42	23	57	46
<b>Nordøst</b>	104	47	13	56	75
<b>Sydvest</b>	259	44	14	51	77
<b>Sydøst</b>	141	45	28	65	55

## 2.4 Transportmidler

Figur 12 viser, at 15 % af respondenterne ikke har en bil i husstanden, mens 57 % har én bil, 26 % har to, og 1 % har 3 eller flere biler.

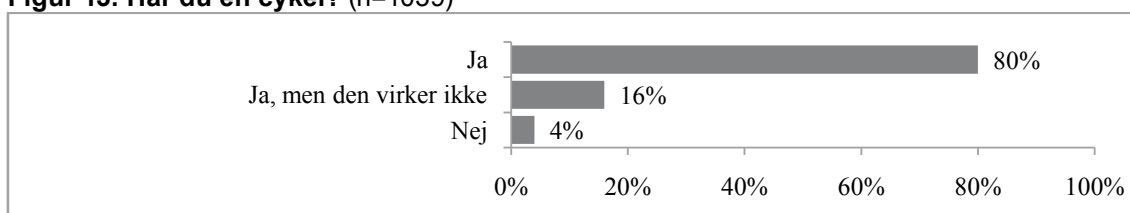
**Figur 12: Hvor mange biler er der i din husstand? (n=1035)**



Dermed har respondenterne oftere bil i husstanden, end resten af borgerne i Kolding, hvor hele 40 % af familierne ikke har bil (Danmarks Statistik 2007). Samtidig er der 4 % af svarpersonerne i undersøgelsen, der har en motorcykel, 9 % har en knallert eller scooter, og 88 % har kørekort (data ikke vist).

80 % har en cykel, der virker. 4 % har en, der ikke virker, mens 16 % svarer, at de ikke har en cykel overhovedet (figur 13). Lignende undersøgelser i Aalborg og Roskilde viste, at henholdsvis 83 % og 96% af respondenterne havde en cykel (brugbar eller ej).

**Figur 13: Har du en cykel? (n=1039)**

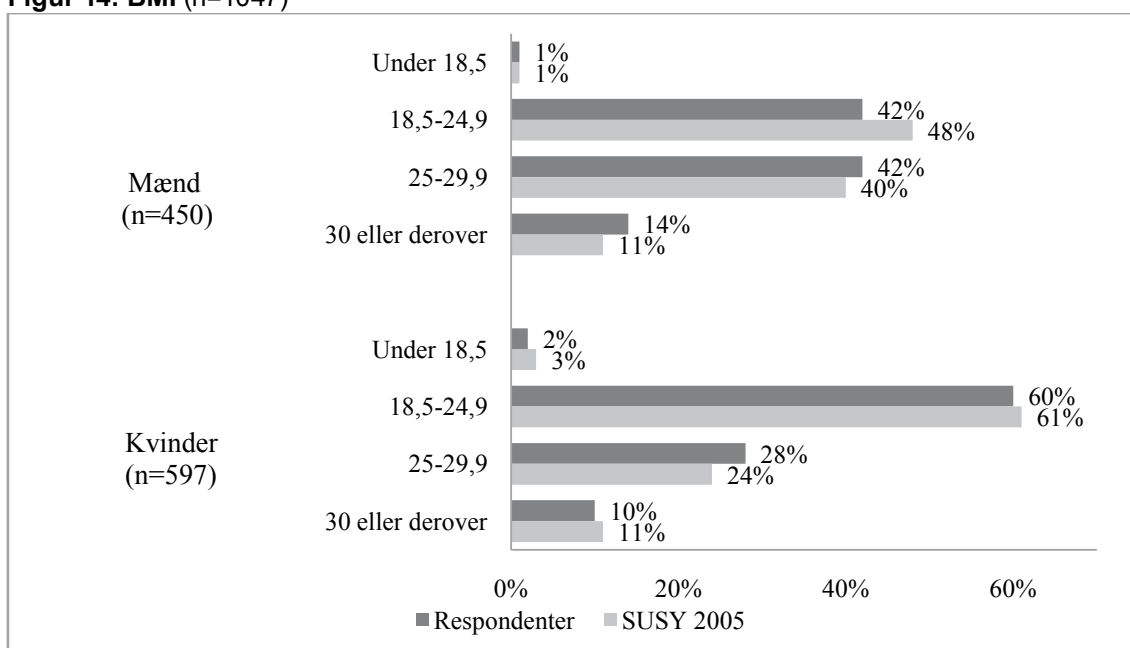


## 2.5 Overvægt

Som mål for overvægt bruges forholdet mellem højde og vægt hos svarpersonerne – kaldet Body Mass Index. BMI er således kropsvægten divideret med kvadraten af højden målt i meter ( $BMI = \text{vægt}(\text{kg})/\text{højden}(\text{m})^2$ ).

Figur 14 viser svarpersonernes fordeling i fire vægtgrupper: Undervægtig (BMI under 18,5), normalvægtig (BMI mellem 18,5-24,9), moderat overvægtig (BMI mellem 25,0-29,9) og svær overvægtig (BMI 30 eller derover).

**Figur 14: BMI (n=1047)**

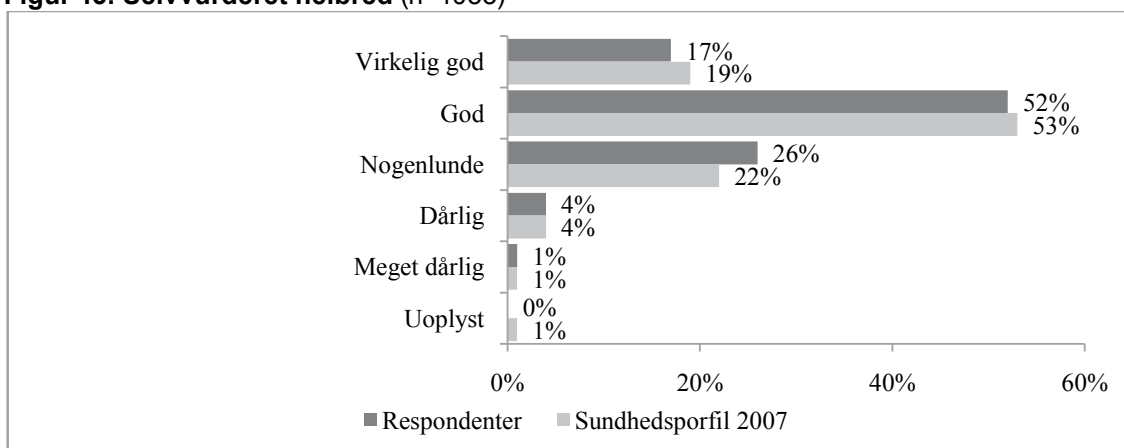


Figuren viser, at respondenterne i undersøgelsen generelt har en lidt større andel med højere BMI end gennemsnittet fra befolkningsundersøgelsen SUSY 2005. Det er især gældende for de svært overvægtige mænd og for de moderat overvægtige kvinder. Det ses samtidig, at der samlet set er flere mænd, der har BMI over 25 (56 %) end kvinder (38 %). Sundhedsprofilen for Kolding viste, at 12 % af mændene og 9 % af kvinderne var svært overvægtige, hvilket stemmer overens med denne undersøgelse (data ikke vist).

## 2.6 Selvvurderet helbred og fysisk form

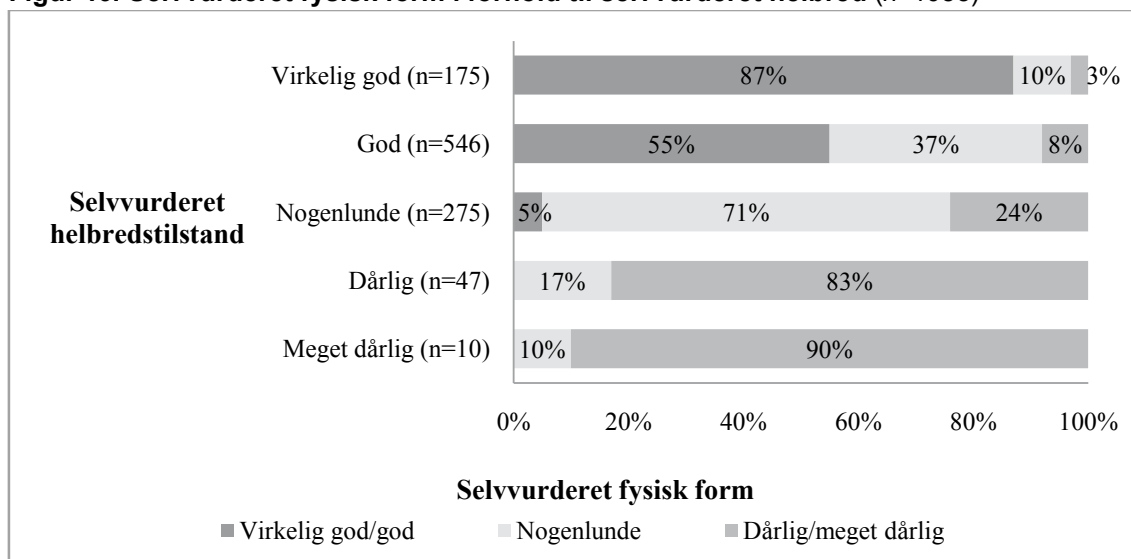
Respondenternes selvvurderede helbred ligger tæt op af Sundhedsprofilen for Kolding 2007, selvom der er en anelse færre respondenter i kategorierne: ”Virkelig god” og ”God” og lidt flere i kategorien ”nogenlunde” (figur 15). I forhold til landsgennemsnittet ligger respondenternes selvvurderet helbred en del under. Således svarer 80 % af danskerne, at deres helbredstilstand er enten ”virkelig god” eller ”god”, mens de i denne undersøgelse kun er 69 %. Gruppen med ”nogenlunde” helbredstilstand er tilsvarende større i denne undersøgelse, mens grupperne med ”dårlig” eller ”meget dårlig” helbredstilstand svarer til landsgennemsnittet (SUSY 2005).

**Figur 15: Selvvurderet helbred (n=1053)**



Der ses endvidere en stor sammenhæng mellem det selvvurderede helbred og den selvvurderede fysiske form (figur 16). Af dem, der har svaret, at de har en ”virkelig god” helbredstilstand, svarer 87 %, at de har en fremragende eller virkelig god fysisk form. Jo dårligere man vurderer sit helbred, jo dårligere vurderer man også sin fysiske form. Denne sammenhæng er før vist i Sundhedsstyrelsens undersøgelse af befolkningens motivation og barriere for fysisk aktivitet fra 2003 (Sundhedsstyrelsen, 2003) og i Roskildeundersøgelsen fra 2008.

**Figur 16: Selvvurderet fysisk form i forhold til selvvurderet helbred (n=1053)**



Respondenternes vurdering af egen fysisk form i forhold til deres svar på selvvurderet helbred.

## Kapitel 3 Tre former for fysisk aktivitet

Dette kapitel omhandler tre forskellige former for fysisk aktivitet i byens rum: Aktiv transport og fysisk aktivitet i fritiden i henholdsvis organiserede og uorganiserede rammer. Hver aktivitetsform behandles særskilt, herunder hvilke områder og faciliteter, der har indvirkning på aktivitetsformen.

I indsamlingen af data er det internationalt validerede spørgebatteri IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) brugt til registrering af svarpersonernes fysiske aktivitet. Der er blevet spurgt til, hvor ofte respondenterne har været fysisk aktive de sidste 7 dage mindst 10 minutter ad gangen. Desuden blev de spurgt om, hvor lang tid de typisk var aktive de pågældende dage (timer og minutter). Der blev spurgt til både fysisk aktivitet i forbindelse med arbejde, i fritiden, i hus og have og som transport. Der er i den forbindelse skelnet mellem hård, moderat og lav intensiv fysisk aktivitet.

### 3.1 Aktiv transport

Første del af kapitlet fokuserer på de strukturelle forhold, der kan have en indflydelse på mængden af aktiv transport, nærmere bestemt ved gang og cykling. Indledende beskrives resultaterne overordnet baseret på svar fra alle respondenter. Her fokuseres på, hvor ofte respondenterne har benyttet aktiv transport og på deres subjektive vurdering af deres



nærområde i forhold til gang- og cykelvenlighed.

Dernæst undersøges sammenhænge mellem bopæl og forskellige niveauer i aktiv transport, og hvordan forskellige subjektive vurderinger af gang- og cykelvenlighed spiller ind. Til dette formål bruges spørgsmål fra det ligeledes internationalt validerede spørgebatteri ANEWS (Saelens 2003, Nærundersøgelsen 2007).

Nedenstående faktorer er i andre videnskabelige undersøgelser vist at have en indflydelse på aktiv transport:

#### *Destinationer*

Justeret for socioøkonomisk baggrund er mennesker i bymiljøer mere fysiske aktive i deres hverdag end personer bosiddende på landet. Det skyldes primært, at afstandene mellem bopæl og øvrige destinationer er kortere i byen, hvorfor det er mere oplagt at gå eller cykle som transport (Troelsen et al 2008). Undersøgelser viser eksempelvis, at der er to til tre gange så stor sandsynlighed for, at de der har over 43 destinationer indenfor 400 meter vil benytte offentlig transport, end de der har under 10 destinationer indenfor 400 meter (Hoehner 2005). Et stoppested for offentlig transport i nærheden af bopælen øger den fysiske aktivitet, fordi transporten til og fra stoppestedet oftest foregår til fods eller på cykel. Samtidig vil det også være nemmere helt at undvære bil (eller bil nummer to), hvis man bor tæt på velfungerende offentlig transport. Flere undersøgelser viser, at den mest betydningsfulde destination for aktiv transport er beliggenheden af ens arbejdsplads. Placeringen af parker, butikker og togstationer/busstoppesteder i forhold til bopælen har dog også vist at have stor betydning (Cerin et al 2007).

I forhold til planlægning af fremtidens byer er det for at fremme aktiv transport derfor væsentligt at prioritere en forholdsvis tæt bystruktur med høj befolkningstæthed forenet med en blandet arealbenyttelse med mange relevante nære destinationer og et velfungerende offentligt transportsystem.

#### *Infrastruktur*

Udformningen af og især sammenhængen mellem gader og veje er en faktor, der påvirker den aktive transport. Infrastrukturens påvirkning er todelt, idet den for det første skal sikre kortest mulig afstand til destinationerne, og for det andet skal gøre det sikkert og bekvemt for gående og cyklister at færdes i trafikken. De danske forhold for aktiv transport er oftest et godt udgangspunkt i forhold til andre lande, men det betyder ikke, at forholdene ikke kan blive bedre. I projektet ”Odense – Danmarks Nationale Cykelby” øgede man antallet af cykelture med 20 % over en 3-årig periode ved at lave fysiske forbedringer for cyklisterne samtidig med, at man lavede kampagner for at få flere ud at cykle (Troelsen et al. 2004). Frederiksberg Kommune er også en af de kommuner, som med en aktiv cykelpolitik og forbedring af strukturelle forhold for cyklister oplever en stigning i cykeltrafikken. Fra 2003 til 2006 er cyklens andel af alle ture på Frederiksberg således steget fra 25 % til 34 % (Frederiksberg Kommune 2007). Dermed er Frederiksberg den kommune i Danmark, hvor der cykles mest.

Aktiv transport er mindre afhængig af æstetiske faktorer end tilfældet er for de rekreative gå- eller cykelture. Æstetik er dog absolut ikke uden betydning. Som gående eller cyklende trafikant er der mulighed for mere mættede oplevelser end tilfældet for bilisterne, der i mindre grad er i kontakt med omgivelserne. Hvis den aktive transport tilbagelægges i interessante og attraktive omgivelser uden for meget støj, medfører turen ikke alene at fragte en fra et sted til et andet, men bidrager samtidig til oplevelse og en afstresning, som bilture mere sjældent bidrager til.

### 3.1.1 Deltagernes samlede transportmønstre

I tabel 4 ses deltagerne valg af transportformer samt det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug i relation til forskellige socioøkonomiske variable. De rekreative cykel- eller gåture uden noget transportmæssigt formål er ikke med i disse kategorier.

Af tabel 4 fremgår det, at 38 % af respondenterne har cyklet som transport i den forgangne uge, 49 % har gået, 70 % har benyttet bil m.m., mens 15 % har benyttet offentlig transport. I undersøgelsen i Aalborg i 2007 var der 37 %, der havde cyklet som transport i den forgangne uge (Nærboundersøgelsen 2007), mens det undersøgelsen i Roskilde var 70 %. I Frederiksberg Kommunes cykelregnskab fremgår det, at hele 78 % har cyklet i den forgangne uge (Frederiksberg Kommune 2007).

29 % helt enige og 32 % enige i, at de foretrækker at cykle, når det er muligt. Af de helt enige er der dog stadig 27 %, som ikke har cyklet som transport den sidste uge. Af de 8 % der er helt uenige i, at de foretrækker at cykle, har 96 % ikke cyklet (data ikke vist). I forhold til Roskilde er der flere i Kolding, som ikke foretrækker at cykle. I Roskilde var 42 % nemlig helt enige i at foretrække cyklen mod Koldings 29 %. Selvom hver anden har gået som transport i den forgangne uge i Kolding, er det en lavere andel end både Roskilde (77 %) og Aalborg (85 %).

Tabel 4 viser desuden, at andelen af kvinder, der går, cykler eller bruger offentlig transport, er større end for mændene. De unge kvinder er den gruppe, der cykler mest (54%), mens det er mændene mellem 25-44 år, der cykler mindst (26 %). Der er signifikant forskel på mænd og kvinders brug af cyklen i de to ældste aldersgrupper ( $p > 0,05$ ).

Både de unge kvinder og mænd er den aldersgruppe, der går mest som transport (Mænd: 51 %; Kvinder 68 %). Der er samlet set signifikant flere kvinder, der går, end mænd og desuden forskel i andelen mellem kvinderne i den yngste og ældste aldersgruppe ( $p < 0,05$ ).

Derimod er der signifikante flere mænd, der bruger bil, motorcykel og knallert og de bruger ligeledes mere tid på det ( $p < 0,05$ ). Den yngste aldersgruppe for både mænd og kvinder har en signifikant mindre andel, der bruger motoriseret transport i forhold til de to ældre aldersgrupper ( $p < 0,05$ ).

Signifikant flere kvinder end mænd bruger offentlig transport, især de yngste kvinder ( $p < 0,05$ ). Til gengæld bruger de mænd, der benytter offentlig transport ofte længere tid på det, især i den mellemste aldersgruppe ( $p < 0,05$ ).

Tabel 4: Fordeling af transportformer og gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug i relation til socio-økonomiske variable

		Cykel		Gang		Bil, motorcykel eller knallert		Offentlig transport	
		Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)
Total		38	187	49	199	70	537	15	167
Mænd	18-24 år (n=37)	35	162	51	213	43	596	22	195
	25-44 år (n=178)	26	139	40	207	78	660	10	213
	45-65 år (n=237)	33	186	44	218	74	550	10	204
	I alt (n=452)	30	167	43	213	73	598	11	206
Kvinder	18-24 år (n=81)	54	159	68	153	46	372	37	201
	25-44 år (n=234)	42	228	53	197	72	498	17	123
	45-65 år (n=286)	41	187	50	201	69	499	14	138
	I alt (n=601)	43	198	53	191	67	486	18	150
Uddannelse	Mellem lang og lang (n=309)	43	187	54	162	80	534	16	154
	Faglært eller kort (n=463)	35	169	45	216	71	536	10	174
	Gymnasial (n=90)	44	188	64	168	53	554	28	202
	Andet (n=45)	33	237	58	311	64	522	22	175
	Folkeskole (n=129)	33	233	40	228	55	551	22	148
Indkomst	>250.000 (n=497)	39	190	49	164	80	576	11	159
	<250.000 (n=232)	30	200	44	257	63	539	17	150
	Under uddannelse (n=95)	54	167	66	163	46	470	37	218
	Efterløønner/pensionist (n=89)	35	212	45	283	70	453	12	138
Børn	Under 6 år (n=154)	35	216	47	174	81	544	13	134
	Over 6 år (n=231)	42	180	47	221	73	557	9	206
	Ingen (n=672)	37	217	50	198	65	527	18	166

Tabellen viser en oversigt over hvor mange, der har brugt forskellige transportformer fordelt på socioøkonomiske faktorer. Desuden vises den gennemsnitlige tid, som de aktive deltagere angiver, at de bruger på transporten om ugen.

I forhold til uddannelse skiller deltagerne med korte-, mellemlange- eller lange videregående uddannelser, eller som er faglærte, sig ud ved at være de grupper, som har den laveste andel brugere af offentlig transport (16 %; 10 %) og højeste andel af brugere af motoriseret transport (80 %; 71 %). Deltagerne med mellemlange-, lange- eller gymnasiale uddannelser har signifikant større andel, der går, end respondenter med udelukkende folkeskole, eller faglærte eller korte videregående uddannelser.

Der er ikke den store forskel på andelen af brugere i forhold til, om deres husstandsindkomst pr. voksen er over eller under kr. 250.000. Dog er der en signifikant forskel på, hvor lang tid de bruger på gang og på andelen, der bruger selvmotoriseret transport ( $p < 0,05$ ). I gruppen "Under uddannelse" er der signifikant flere, der cykler, går eller bruger offentligt transport og færre, der bruger selvmotoriseret transport end alle andre grupper ( $p > 0,05$ ).

Signifikant flere respondenter med hjemmeboende børn under 6 år bruger selvmotoriseret transport end respondenter uden børn ( $p < 0,05$ ). Mens signifikant færre respondenter med hjemmeboende børn over 6 år bruger offentlig transport i forhold til respondenter uden børn ( $p < 0,05$ ).

Tablet 5 viser sammenhængen mellem respondenternes BMI samt selvvurderede helbred og brug af forskellige transportformer.

**Tablet 5: Fordeling af transportformer og gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug i relation til helbredsrelaterede variable**

		Cykel		Gang		Bil, motorcykel eller knallert		Offentlig transport	
		Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)
Total		37,7	187	48,8	199	69,5	537	15,2	167
Vægt	BMI < 18,5 (n=19)	36,8	192	52,6	105	52,6	810	42,1	164
	BMI < 25 (n=548)	42,9	172	49,8	194	68,8	519	16,2	177
	BMI > 25 (n=355)	31,8	187	46,2	205	74,9	545	11,3	160
	BMI > 30 (n=126)	33,3	263	52,4	225	62,7	566	18,3	144
Helbredsstatus	Vældig god (n=175)	42,9	210	49,7	260	71,4	607	13,1	171
	God (n=546)	38,6	183	49,5	197	71,6	524	13,7	183
	Nogenlunde (n=275)	36,0	185	47,3	178	67,3	546	17,8	161
	Dårlig (n=47)	25,5	150	44,7	121	55,3	326	23,4	77
	Meget dårlig (n=10)	10,0	70	60,0	180	50,0	527	20,0	190

Tabletten viser en oversigt over hvor mange, der har brugt forskellige transportformer fordelt på helbredsrelaterede faktorer. Desuden vises den gennemsnitlige tid, som de aktive deltagere angiver, at de bruger på transporten om ugen.

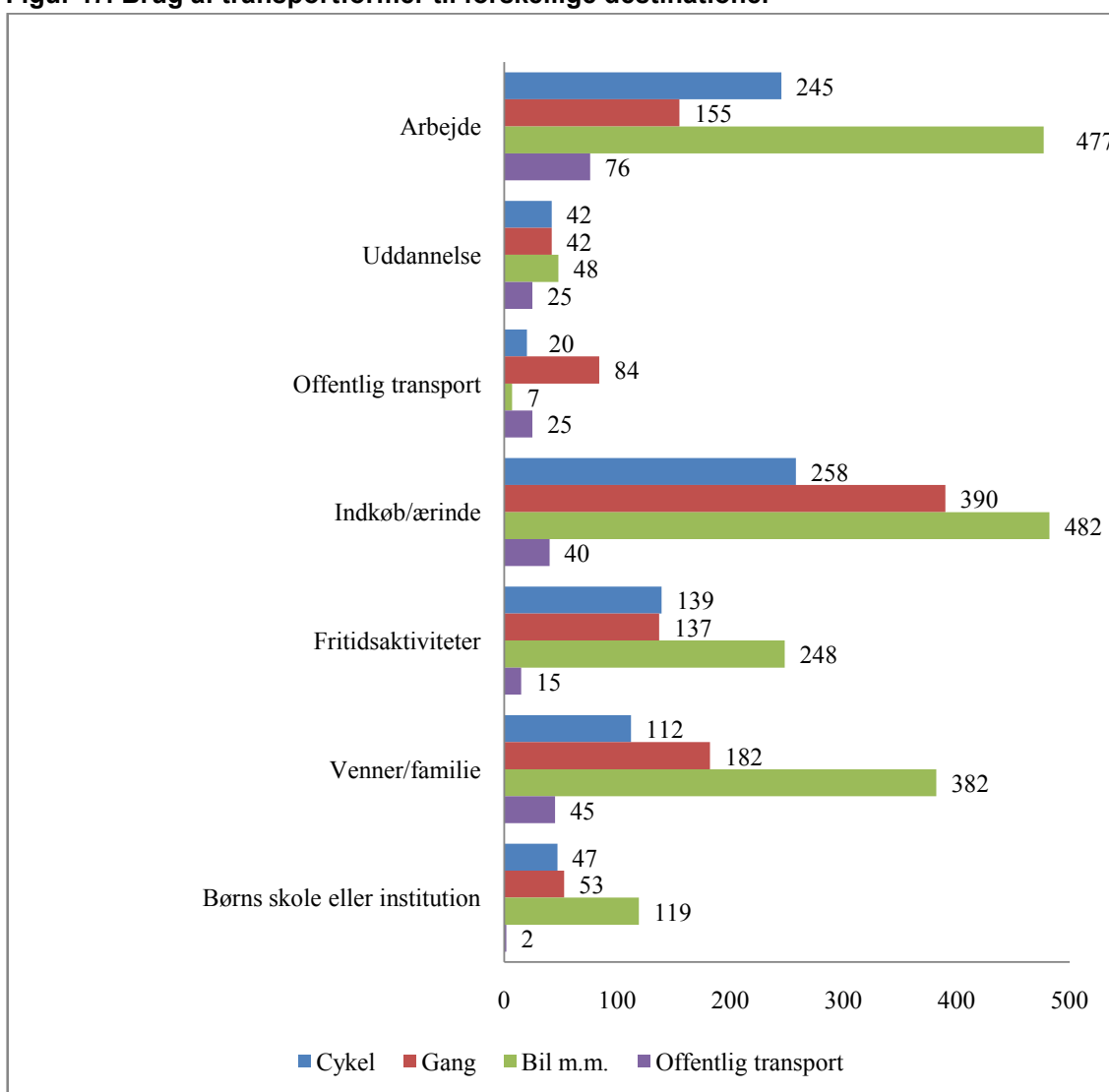
Tabletten viser, at de normalvægtige har en signifikant større andel, der cykler, end de moderat overvægtige ( $p < 0,05$ ). Samtidig bruger de undervægtige mere offentligt transport end alle andre grupper ( $p < 0,05$ ).

Der ses en tendens til at færre med "dårlig" eller "meget dårlig" selv vurderet helbreds-

tilstand cykler og bruger selvmotoriseret transport, hvorimod de oftere bruger offentlig transport (ns), men forskellene mellem disse variable er generelt små.

Figur 17 viser, hvor mange deltagere, som har svaret, at de enten har cyklet, gået, kørt i bil m.m. eller benyttet offentlig transport til forskellige typer af destinationer. Knap 1/4 af undersøgelsens respondenter har taget cyklen til arbejde eller til indkøb eller ærinde i løbet af den sidste uge (245 og 258 personer). Bil, motorcykel eller knallert er den mest populære transportform til alle destinationer på nær til offentlig transport.

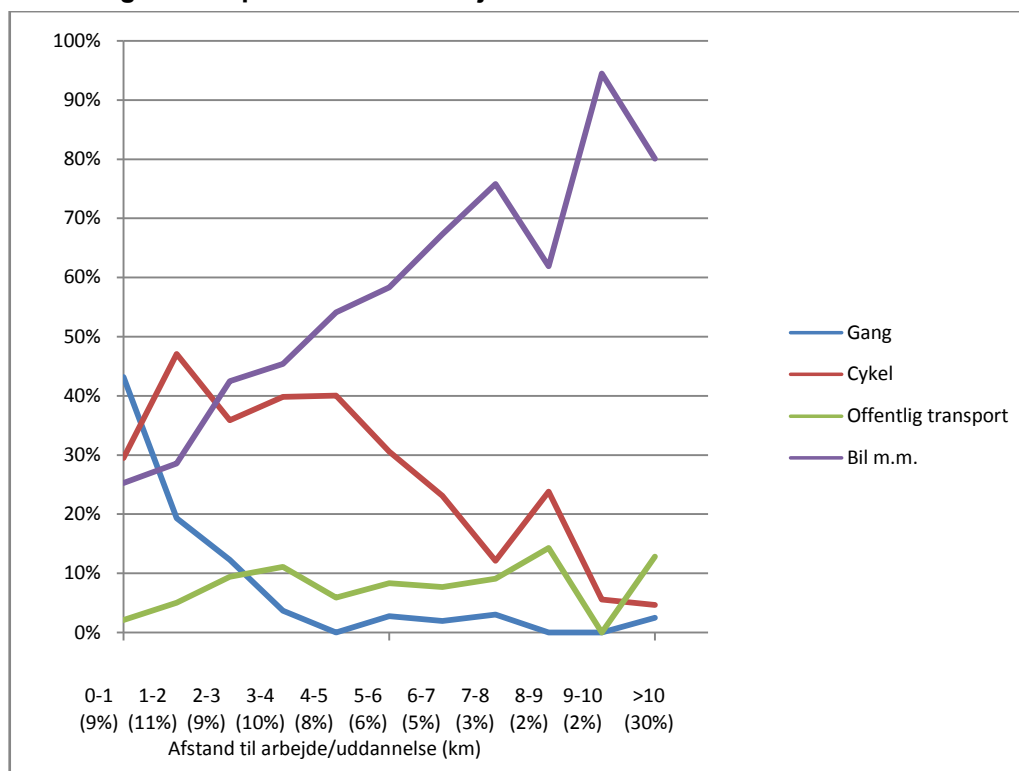
**Figur 17: Brug af transportformer til forskellige destinationer**



Gang er ikke overraskende den mest populære transportform til offentlig transport, men mange går også til indkøb/ærinde. Cyklen bliver flittigst brugt til indkøb og arbejde, men ligger ved de fleste destinationer et godt stykke efter den selvmotoriseret transport.

Figur 18 viser, hvor stor andel af respondenterne, der bruger en af de fire forskellige transportformer til arbejde eller uddannelse i forhold til afstanden dertil. Samme person kan godt tælle med i flere forskellige transportformer, hvis man f.eks. har cyklet på arbejde to dage og kørt i bil tre dage.

**Figur 18: Brug af transportformer til arbejde eller uddannelse efter afstand**



Figuren viser, at gang er den mest benyttede transportform, når afstanden er mellem 0 og 1 km, mens cyklen er mest benyttet mellem 1 og 2 km. Fra ca. 6 km ses et markant fald i andelen af cyklister efter et niveau på ca. 40 %, som har benyttet cyklen til arbejde eller uddannelse mindst én gang i den forgangne uge. Brugere af offentlig transport ligger forholdsvis konstant på ca. 10 % for alle afstande over 3 km. På afstande over 2 km overtager bil, motorcykel og knallert førstepladsen for mest brugte transportmiddel. Allerede for afstande under 1 km har 25 % taget bilen på arbejde/uddannelse, hvilket er steget til 42 % for dem der har mellem 2 og 3 km til arbejde/uddannelse. Andre undersøgelser viser, at transportformen til arbejde er bestemmende for, hvordan man transportere sig til andre destinationer. Hvis man således bruger bilen på arbejde, er der større sandsynlighed for at vi tager bilen til indkøb, børns institution, fritidsaktiviteter etc.

### 3.1.2 Geografisk fordeling af transportmønstret

Tabel 6 viser en oversigt over, hvor mange dage respondenterne i de forskellige områder angiver, at de har brugt de forskellige former for transport.

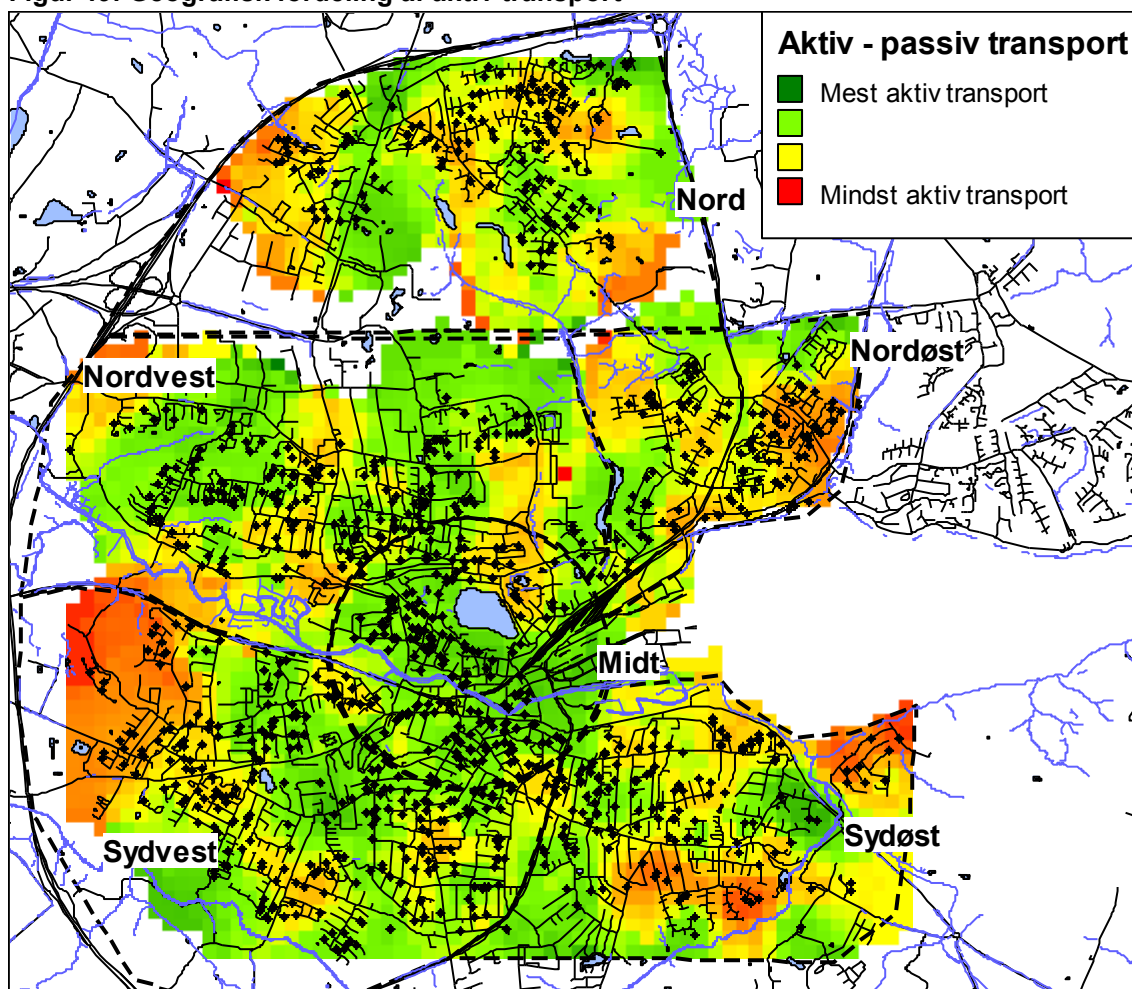
Tabel 6: Brug af transportformer i forskellige områder				
	Cykling	Gang	Bil m.m.	Off. transport
	Dage pr. uge			
Midt	1,5	2,6	2,7	0,6
Nord	1,7	1,4	3,3	0,3
Nordvest	1,3	1,9	2,6	0,6
Nordøst	1,0	1,3	3,4	0,3
Sydvest	1,4	1,7	3,2	0,2
Sydøst	1,2	1,6	3,2	0,4

Gennemsnitlige antal dage pr. uge med forskellige transportformer.

Der bliver gennemsnitlig cyklet flest dage i forbindelse med transport i område ”Nord”(1,7 dage)(ns). Respondenterne i ”Nordøst” cykler gennemsnitlig mindst med 1,0 dag pr. uge (ns). ”Midt” er derimod det område, hvor der bliver gået klart mest (2,6 dage)( $p<0,05$ ), mens ”Nordøst” igen er det område med færrest ”gå-dage”(ns). ”Nordøst” er omvendt det område, hvor den selvmotoriserede transport bliver brugt oftest (3,4 dage)(ns). ”Midt” og ”Nordvest” er de områder, hvor den selvmotoriserede transport bliver brugt i færrest dage (2,6 og 2,7 dage)(ns). Respondenterne i ”Midt” og ”Nordvest” bruger derimod oftere offentlig transport ( $p<0,05$  i forhold til Sydvest).

For hver deltager i undersøgelsen er der efterfølgende udregnet et indeks over, hvor mange dage der er gået og cyklet fratrukket de dage, hvor der er brugt selvmotoriseret transport (offentlig transport er udeladt fra analysen). Således går det individuelle indeks fra -7 til 14 dage. Gennemsnit for alle respondenter bliver ved den beregning på 0,2 dage. Den geografiske fordeling af dette indeks er vist på nedenstående figur 19. Her fremgår det, hvor deltagere bor set i forhold til brugen af aktiv transport, hvor grøn signalerer høj grad af aktiv transport og rød mindre grad af aktiv transport. De sorte prikker angiver deltagerne i undersøgelsen, og viser samtidig, hvor farveskalaen er forbundet med størst sandsynlighed. I yderområderne, hvor der er få deltagere, er grundlaget for udregningerne mindre, og farven viser gennemsnittet af få respondenter (for detaljeret beskrivelse af metode se bilag 1).

Figur 19: Geografisk fordeling af aktiv transport



Indekset er beregnet ud fra deltagernes antal dage med aktiv transport ved cykling og gang minus dage med passiv transport (bil, motorcykel og knallert). Det baseret på vægtede gennemsnit mellem de omkringboende respondenter.

”Midt” og ”Nordvest” er de eneste to områder, der ligger over gennemsnittet med henholdsvis 1,4 og 0,6 dage. Resten af områderne har et negativt indeks, hvilket vil sige, at de kører i bil m.m. flere dage end de går eller cykler. ”Nordøst” har det laveste indeks med -1,3 dage ( $p < 0,05$  sammenlignet med Nordvest og Midt).

Der ses endvidere interne forskelle i områderne bl.a. i ”Sydvest” hvor det vestligste område skiller sig ud ved at være meget rødt og dermed antyder at andelen af selvmotoriseret transport er stor.

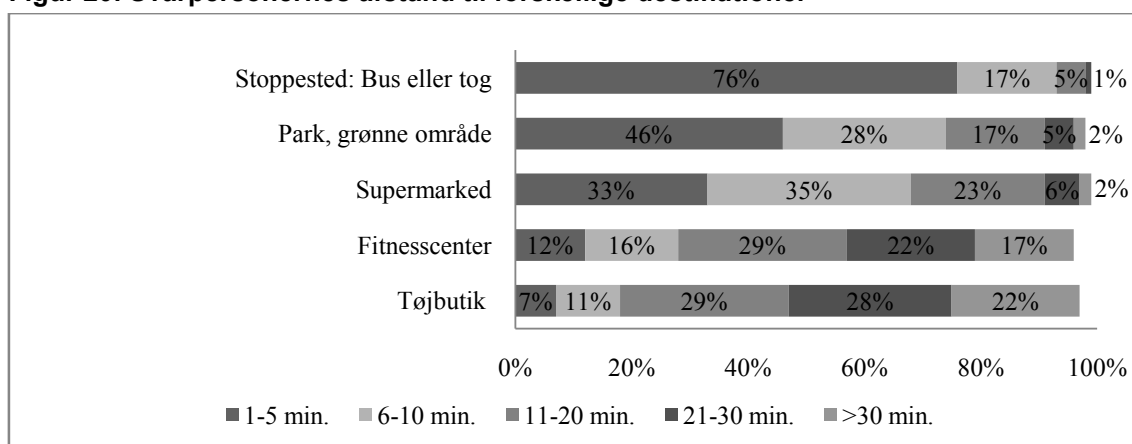


### 3.1.3 Afstand til destinationer

I forhold til aktiv transport underbygger ovenstående, at afstand til relevante destinationer er en af de vigtigste strukturelle faktorer. Det følgende afsnit omhandler derfor, hvordan deltagernes opfattelse af afstanden til forskellige destinationer er samt en geografisk fordeling af denne.

Figur 20 viser, hvordan svarpersonerne i undersøgelsen har svaret på spørgsmål om, hvor langt de har til forskellige destinationer.

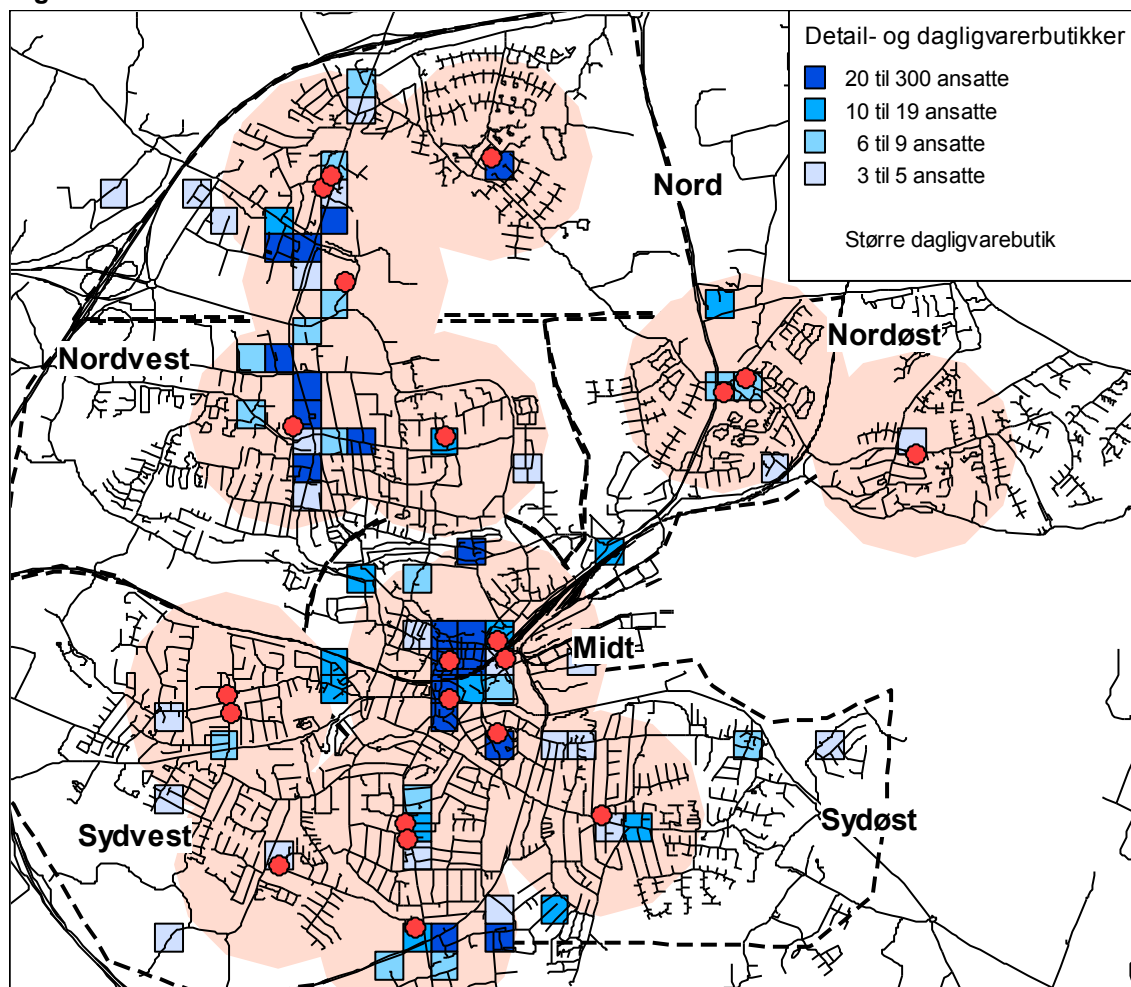
**Figur 20: Svarpersonernes afstand til forskellige destinationer**



Det, som flest har inden for 1-5 minutters gang er et stoppested til bus eller tog (76 %) efterfulgt af en park eller et grønt område (46 %). Et supermarked har hver tredje inden for 1- 5 minutters gang, mens det kun er 12 % som har et fitnesscenter indenfor samme afstand. 7 % bor mindre end 5 minutter fra en tøjbutik og for halvdelen vil det tage over 20 minutter at gå dertil. Respondenterne i denne undersøgelse angiver generelt en smule kortere afstande til destinationerne end samme undersøgelse i Roskilde. Det er bemærkelsesværdigt set i lyset af, at Kolding har en del færre, der benytter aktiv transport. Grunden til dette kan dermed ikke umiddelbart tilskrives afstande til ovennævnte destinationer.

Dagligvarebutikker er en af de destinationer, som besøges ret ofte. I denne undersøgelse var det den destination, som flest angav som destination for både transportrelateret cykling og gang (figur 17). Fordelingen af dagligvarebutikker med mere end 5 ansatte kan derfor ses i figur 21. En dagligvarebutik i nærheden er vigtig, men endnu bedre er det for den aktive transport, hvis der er flere forskellige typer af indkøbsmuligheder i nærområdet. På den baggrund er der derfor lavet en kvadratanalyse, som for hver kvadrat sammenregner antallet af ansatte i detailhandlen. De blå kvadrater angiver, at der er mindst 3 ansatte i detailhandlen i pågældende kvadrat. Jo mørkere blå, jo flere ansatte i kvadraten.

Figur 21: Detailhandel

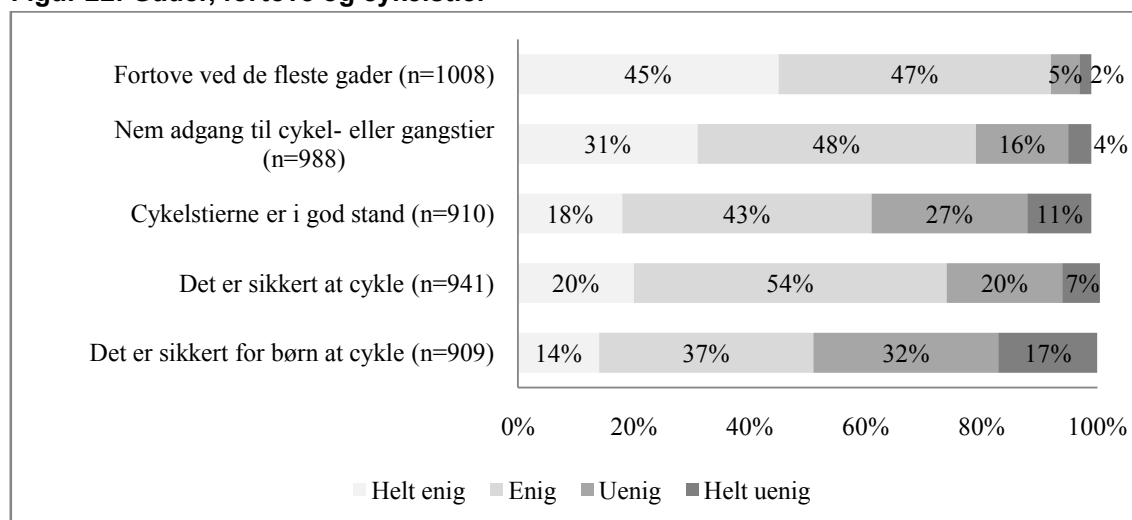


Kortet viser, at dagligvarebutikkerne med mindst 5 ansatte ligger spredt udover byen, dog med de højeste koncentrationer i midtbyen og langs Vejlevej (mørkeblå områder i ”Nordvest” og ”Nord”). Bufferzonerne angiver en afstand på 750 meter fra større dagligvarebutikker. Bufferzonerne viser, at randområderne i både ”Sydøst”, ”Sydvest”, ”Nordvest” og ”Nordøst” har længere end 750 m til dagligvarebutik. Den subjektive afstand fra respondenternes hjem til nærmeste ”Supermarked”, som blev angivet i spørgeskemaet, er nærmest identisk med svarerne fra Roskilde. Til forskel fra Kolding har Roskilde By ikke nogen større indkøbscentre, som f.eks. Bilka og Kolding Storcenter, der i udgangspunktet er afhængig af motoriseret transport (bil, knallert, motorcykel etc.).

### 3.1.4 Infrastruktur

Infrastrukturen er en anden af de væsentligste forhold, der påvirker den aktive transport. I spørgeskemaundersøgelsen er der spurgt til forskellige områder af infrastrukturen for aktiv transport, som er vist i nedenstående figur 22.

**Figur 22: Gader, fortove og cykelstier**



Figuren viser fordelingen af svarerne på spørgsmål om infrastrukturen i Kolding By. Det var tillige muligt at svare ”ved ikke”, som afspejles i det varierende antal svar (n).

Som det ses af figuren, er der stor enighed om, at der er fortove ved de fleste gader i Kolding By, og at der er nem adgang til cykel- eller gangstier. En del flere er dog uenige eller helt uenige i, at cykelstierne er i god stand (38 %), og kun 18 % er helt enige i, at cykelstiernes stand er god.

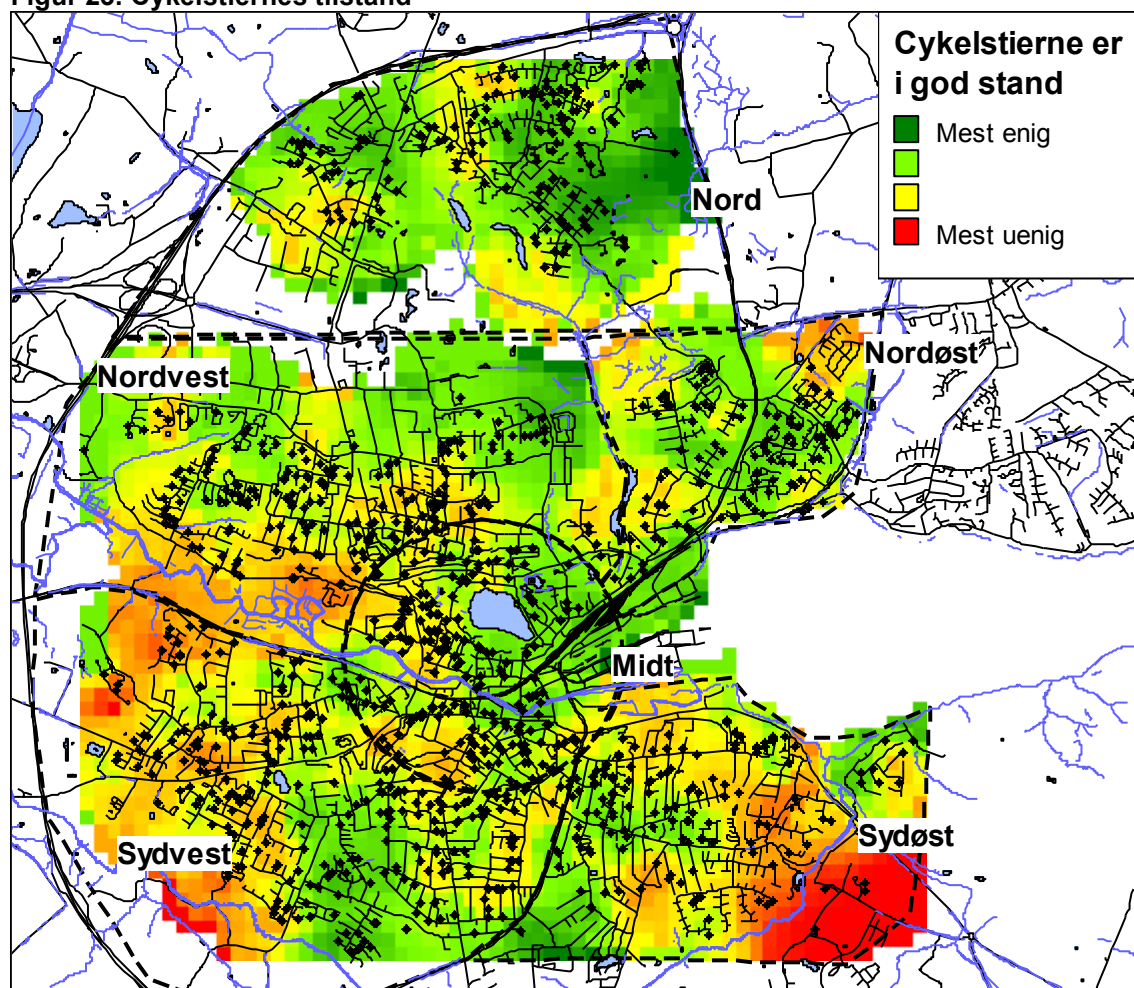
Cykelstiernes tilstand fik også mange kommentarer i forhold til nærområdets betydning for fysisk aktivitet. En del kommenterer især på de separate stiers beskaffenhed, men også almindelige cykelstier nævnes. Der efterlyses cykelsti forskellige steder bl.a. på Agtrupvej og Idyl til Dalby Skole, og på Tøndervej og Lykkegårdsvejs omkring Bakkeskolen. Cykelstiens videreførelse på Agstupvej/Idyl nævnes også i ”Trafikplan 2005-2013” som et ”berettiget ønske” til forbedring af skolevejen til Dalby Skole. En respondent ytrer sig således:

*”Mht. trafikfarlig skolevej har vi forsøgt gennem mange år at få lavet cykelsti i nærområdet. Dette har desværre ikke lykkedes - byrådet har ikke haft pengene!! Her kunne spares en skolebus, og alle børn - selv i børnehaveklasse - ville kunne cykle/gå i skole.”*

Desuden nævnes det flere gange, at der mangler fortove ved Brandrupskovvej, samt at flere fortovsstrækninger er dårligt vedligeholdte.

Deltagerne fra "Nord" er signifikant mere tilfredse end resten af områderne på nær "Nordøst, som ligeledes er ret godt tilfredse. I "Nord" er hele 37 % helt enige i, at cykelstierne er i god stand i forhold til 16 % for alle respondenter. I områderne "Midt", "Nordvest", "Sydvest" og "Sydøst" er der gennemsnitlig stor lighed, men på figur 23 kan det ses, at der er interne forskelle i områderne. Figuren viser den geografiske fordeling af svarerne på spørgsmålet: "Cykelstierne i mit nærområde er i god stand". I de røde/gule områder er deltagerne uenige eller helt uenige, mens deltagerne i de grønne områder er enige eller helt enige. Det er bemærkelsesværdigt, at respondenterne nær Kolding Ådal, vestlige del af "Sydvest" og sydøstlige del af "Sydøst" ser ud til at være mindre tilfredse med cykelstierne end resten.

**Figur 23: Cykelstiernes tilstand**



Figuren viser den geografiske fordeling af deltagerens svar på spørgsmålet: Cykelstierne i mit nabolag er i god stand. Farveskalaen er baseret på vægtede gennemsnit mellem de omkringboende respondenter..

Figur 22 viste også, at to ud af tre er enige eller helt enige i, at det er sikkert at cykle i deres nærområde, mens 20 % er uenige og 7 % helt uenige. Den største andel af ”helt uenige” eller ”uenige” findes i ”Sydøst” og ”Midt” med henholdsvis 39 % og 35 %, mens de er mindste andel af uenige findes i ”Nord” og ”Nordøst” med henholdsvis 12 % og 18 % ( $p < 0,05$  mellem de fire ydergrupper).

Når det gælder børns sikkerhed på cykel i trafikken, stiger uenigheden i, at det er sikkert at cykle. Nu er godt halvdelen enige eller helt enige i, at det er sikkert at cykle for børn, mens 28 % er uenige og 15 % helt uenige. I forhold til Roskilde-undersøgelsen er der en anelse flere i Kolding, som føler sig utrygge ved at cykle i trafikken.

I de frie kommentarer nævnes trafiksikkerheden også, som et element, der begrænser deres fysiske aktivitet, især for familier med børn:

*”Selv har jeg ingen problemer med at være fysisk aktiv i mit nærområde, men for mine børns vedkommende er jeg mere nervøs. Bilisterne i området overholder langt fra de tilladte 40 km/t, så man er noget nervøs for at lade børnene cykle i området, hvilket er meget ærgerligt ”*

### 3.1.5 Samlet indeks for aktiv transport

I bevidstheden om, at der er flere ting, der skal være opfyldt for, om et område har de optimale forhold for gående og cyklende, er der udarbejdet et indeks for aktiv transport. Formålet med sådanne indeks er at skabe overblik over, hvilke områder i byen, hvor det vil være mest nyttigt at sætte ind med forbedringer.

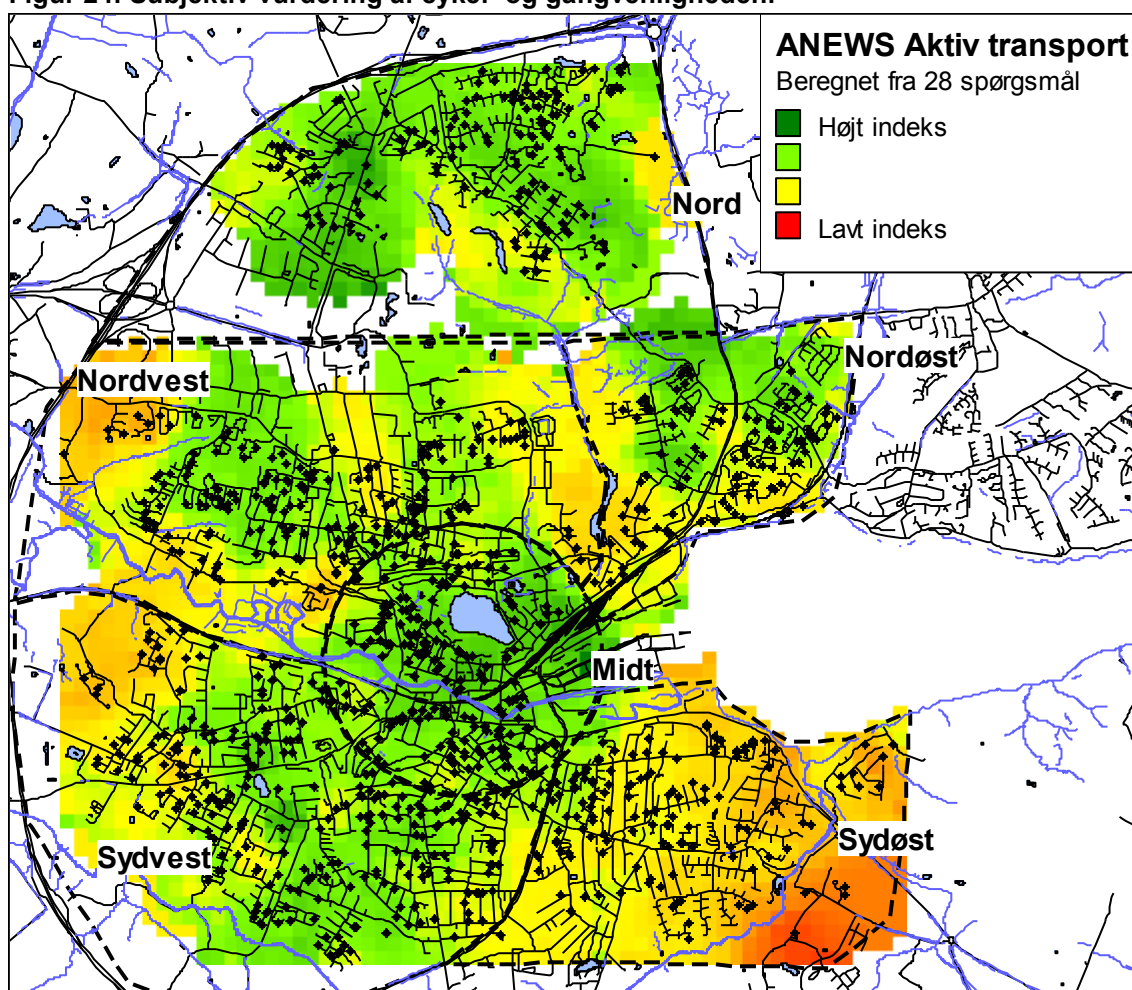
I spørgeskemaundersøgelsen er deltagerne bl.a. blevet spurgt til deres mening om forskellige forhold, der har indflydelse på gang- og cyklevenligheden. Ud fra 28 spørgsmål er det beregnet et indeks for hver deltager, som i figur 24 på næste side er grafisk præsenteret. De 28 spørgsmål er fordelt på 5 temaer: Afstand til destinationer (12 forskellige), adgang til butikker, sammenhængende gader og stisystemer, sikkerhed for gående og cyklister, forhindringer (jernbaner, motorveje).

Figur 24 viser, at ”Sydøst” er vurderet mindst cykel- og gangvenligt ud fra de 28 spørgsmål fra ANEWS batteriet. Gennemsnittet af de 28 spørgsmål ligger på mellem 2,6 (Sydøst) til 2,9 (Midt og Nord) med signifikant forskel mellem ”Sydøst” og alle andre områder.

### 3.1.6 Kommentarer og anbefalinger til aktiv transport

Dette afsnit giver kommentarer og anbefalinger til de fund, der er blevet gjort i de foregående afsnit om aktiv transport. Afsnittet er opdelt på fire hovedområder, der vurderes som væsentlige for planlægningen af gode muligheder for aktiv transport. Områderne er 1) Potentiale for aktiv transport, 2) Fysiske anlæg, 3) Byplanlægning og 4) Cykelpolitik og -prioritering.

Figur 24: Subjektiv vurdering af cykel- og gangvenligheden.



Figur viser den relative geografiske fordeling af et subjektivt cykel- og gangindeks beregnet fra 28 spørgsmål. Indekset er baseret på vægtede gennemsnit mellem de omkringboende respondenter.

### Potentiale for aktiv transport

Kolding er på nuværende tidspunkt ikke en udpræget ”cykelby”. Kun 1/3 af respondenterne anfører, at de har cyklet i den forgangne uge, og ca. halvdelen har gået som transport. 80 % angiver, at de har en cykel, hvilket er på niveau med en lignende undersøgelse i Aalborg, men 11 % færre end i Roskilde. Samtidig viser andre nationale data at cyklens samlede andel af alle ture i kommunen ligger på 12 %, hvilket er lavt i forhold til de dedikerede cykelkommuner som Frederiksberg, København og Odense med 30 %, 29 % og 26 %. Kolding ligger også under nabokommunerne Fredericia og Middelfart, hvor cyklen står for henholdsvis 18 % og 21 % af alle ture. (Vejdirektoratet, Kommuneatlas, TU-data fra 2001, gamle Kommuner). På den baggrund er det væsentligt at igangsætte en handlingsplan, der skal øge den aktive transport i byen og kommunen.

### Fysiske anlæg

Tilfredsheden med cykelstiernes tilstand var for mange af deltagerne ikke i top. Desuden var det en af de ting, som blev tilføjet i de afsluttende kommentarer, som respondenterne havde mulighed for at afgive. Ud fra kommentarerne var utilfredsheden især rettet mod separate stier, som efter respondenternes mening ikke var i ordentlig stand. Dette afspejles også af den geografiske oversigt, der viste, at beboerne nær f.eks. Kolding Ådal var blandt nogle af de utilfredse.

Det ville være fornuftigt at følge flere andre kommuners eksempel og lave en prioritering af stierne, således at de mest benyttede ruter får en højere vedligeholdelsesstandard end resten. Senere kan antallet af højt prioriterede stier øges og gøres endnu mere anvendeligt. De prioriterede stier skulle udover en højere vedligeholdelsesstandard være skiltet og holdt fri for is og sne om vinteren (asfaltstier). Der kunne endvidere ske en forskønnelse af de udvalgte ruter, der tilgodeser det æstetiske ved cykel- eller gåturen.

En del respondenter nævner også at de savner cykelstier på bestemte strækninger og en større andel end i Roskilde føler sig usikre i trafikken. For deltagere med børn var dette mere udtalt. Problemet er især på strækninger, hvor der er mange biler, og hvor hastigheden er for høj. Andre undersøgelser viser en stor sammenhæng mellem, hvor meget man cykler som barn, og hvor meget man cykler resten af livet. Sikre skoleveje må derfor anses som en meget essentiel byggesten for at få flere cyklister i Kolding i fremtiden.

Udover almindelige trafikdæmpende foranstaltninger og nedsatte fartgrænser især på villaveje uden cykelstier vil det være en anbefaling, at biltrafikken bliver mindsket til midtbyen. Der er flere mulige løsninger der kan medvirke til, at biltrafikken mindskes, så der bliver bedre plads til den aktive transport.

- Udflytte parkeringspladserne fra midtbyen til periferien af denne, for at bruge områderne til andre attraktive formål.
- Øge parkeringsafgiften udvalgte steder<sup>2</sup>.
- Lukke eller ensrette flere gader for biler (også uden for bymidten), mens cykeltrafikken kan køre begge veje.
- Forbedre det offentlige transportsystem, så det kan være et endnu bedre alternativ til biltrafikken.

Ofte vil det være de butik drivende, som vil være utilfredse eller nervøse for tiltag rettet mod bilismen, men erfaringer fra flere byer viser, at bylivet kan opleve store forbedringer og antallet af mennesker i gågaderne stiger, når det kombineres med andre revitaliserende tiltag. Blandt andet har borgerne i Melbourne oplevet et forbedret byliv, efter at der bl.a. blev fokuseret mere på offentlig- og aktiv transport, og skåret ned på biltrafikken (Gehl Architects 2004).

---

<sup>2</sup> Det er på nuværende tidspunkt usikkert om kommunen kan råde over indtægterne til f.eks. aktiv transport, offentlig transport eller andre relevante udgiftsposter, da Regeringen har tilkendegivet at den vil søge opbakning i Folketinget til en lovændring, så en øgning i parkeringsindtægter vil tilfalde staten. Det er dog ikke en del af Regeringens lovprogram 2008/2009.

Den offentlige trafik er et af de punkter, som skal styrkes i den kommende trafikplan, og i den henseende vil det være fornuftigt at se på kombinationen med cykling. For det første, at cyklen kan parkeres på togstationen og busholdepladser overdækket, men også at cyklen lettere kan tages med på rejsen. I kraft af Koldings kuperede terræn er der måske endda flere, der ville have gavn af at kunne smide cyklen på bussen op ad bakke og selv cykle ned ad bakke. I USA og Australien kører flere busser med et smidigt cykelholdersystem med plads til op til tre cykler (se billedet herunder).



Billedet viser en cykelholdersystem, som findes på flere amerikanske og australske busser. Her kan nemt placeres op til tre cykler (dette stativ to).

I flere danske byer, som satser på cyklisme, er der de senere år blevet udviklet og opstillet forskellige særlige foranstaltninger, som gør det lidt sjovere/nemmere at være på cykel. Frederiksberg Kommune har for nyligt opstillet en cykeltæller, som den første kommune på Sjælland. En anden måske mere nyttig foranstaltning er en stander, hvor man kan få luft i cykeldækkene ([www.cykelby.dk](http://www.cykelby.dk)). Disse standere og andre foranstaltninger har for det første til formål at gøre det nemmere at være cyklist, men bidrager samtidig ikke uvæsentligt som symbol på kommunes positive holdninger og høje prioritering af cykeltrafikken, der igen løfter cyklisterens status i bybilledet. I bestræbelserne på at oparbejde en "cykelkultur" i byen, ville synlige ændringer i bybilledet således være gavnlige i samspil med andre tiltag.

### Byplanlægning

Kolding Kommune og Kolding By har forventninger om en befolkningstilvækst. Flere nye boliger er de seneste år dukket op og flere boligområder er kommet til. Den mest nærliggende og ofte brugte mulighed vil være at udvide byen mod det åbne land. Dette fænomen kendes fra den amerikanske bystruktur som "urban sprawl", hvor byer er vokset i omfang med stor afhængighed af biltrafik til følge.

Selvom man prøver at planlægge sig ud af bilafhængigheden ved cykelstier, grønne områder og nærbutikker viser erfaringerne, at de er det yderst vanskeligt at lave et nybyggerområde, hvor der er den fornødne variation mellem beboelse, erhverv, kultur og handel



til at den aktive transport vil have rigtig gode vilkår. I en norsk rapport om byfortætning bemærkes der følgende:

*”Funksjonsblanding og samlokalisering av boliger, service- og arbeidsplasser, kafeer og kulturliv kan bidra til redusert transportbehov og et mer allsidig bymiljø. ... Det er ikke tilstrekkelig med samlokalisering av for eksempel kontorer og boliger. Et allsidig bymiljø krever gode steder å være, steder det er naturlig å oppsøke fordi de har riktig beliggenhet og noe som lokker folk, slik den danske arkitekten Jan Gehl (1972) har vist i sine studier av livet mellom husene. Et allsidig bymiljø krever dermed et samspill av en rekke ulike funksjoner.” (Guttu & Schmidt 2008)*

Flere danske byer og kommuner inkl. Kolding er begyndt at tænke mere i byfortætning og byudvikling i stedet for byspredning. Denne strategi er som oftest til gavn for den offentlige- og aktive transport, hvor afstandene til mange destinationer kommer til at ligge inden for overkommelig cykel- eller gåafstand. Det skal dog understreges, at byfortætning ikke må ske på bekostning af byens grønne områder, og der er brug for nøje analyser af konsekvenserne af de enkelte projekter. I Norge har de i den forbindelse udarbejdet rapporter, som omhandler, hvordan man kan byfortætte, samtidig med at man bevarer kvalitetene i uderummene og øger kvaliteten af byens rum - også for børn (Guttu & Schmidt 2008).

### **Cykelpolitik og -prioritering**

På grund af cyklismens gode indvirkning på både miljø, sundhed og trængsel på vejene har flere danske byer de senere år udarbejde en cykelpolitik med konkrete tiltag og målbare mål. I Frederiksberg er cykelpolitikken opdelt i 7 indsatsområder med hver deres formulerede målsætninger og målbare resultatmål.

Fordelene ved at flytte folk fra biler til cykler er fra en kommunal synsvinkel umiddelbart ikke til at overse. Udover den øgede fysiske aktivitet er gevinsten: nedsat CO<sub>2</sub>-udledning, mindre støj og partikelforurening og nedsat trængsel på vejene. Derudover bidrager cyklende og gående til byens liv i en grad, som bilisterne ikke gør.

Udgifterne til den øgede prioritering af aktiv transport vil på sigt dermed være en god investering i sundhed, da den vil resultere i forebyggelse af sygdom og dermed udgifterne til sundhedssektoren. Beregninger fra Norge anslår, at udgifter til at etablere et bedre gang- og cykelstinet betaler sig mellem 4 og 14 gange tilbage. Én person som begynder at gå eller cykle til arbejde i stedet for at køre i bil, bus eller tog giver således en årlig samfundsøkonomisk gevinst på mellem NKR 22.000 og NKR 30.000 årligt (Sælensminde 2002).

## 3.2 Fysisk aktivitet i fritiden

De følgende afsnit omhandler fysisk aktivitet i fritiden. Først ser vi på den samlede tid, som deltagerne har brugt på fysisk aktivitet i fritiden, og om der er forskel på, hvor fysisk aktive forskellige grupper er. Grupperne deles både op i forhold til sociodemografiske, sundhedsrelaterede og geografiske variable. Senere fokuseres på den fysiske aktivitet i henholdsvis organiserede og uorganiserede rammer.

### 3.2.1 Deltagernes fysiske aktivitet i fritiden

I spørgeskemaundersøgelsen er der blevet spurgt til, hvor mange dage respondenterne har været aktive i fritiden, og hvor mange timer og minutter det typisk varede pr. dag. Der er desuden skelnet mellem hård og moderat fysisk aktivitet og gang i fritiden. I tabel 7 fremgår det, hvor stor en andel som har været aktive på de forskellige niveauer og hvor mange minutter de aktive i gennemsnit har brugt på det.

**Tabel 7: Deltagernes fysiske aktivitet i fritiden fordelt på sociodemografiske faktorer**

		Hård fysisk aktivitet		Moderat fysisk aktivitet		Gang	
		Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)
<b>Total</b>		41	203	39	174	60	237
<b>Mænd</b>	18-24 år (n=37)	65	299	49	154	49	241
	25-44 år (n=178)	48	231	33	150	50	260
	45-65 år (n=237)	31	172	38	199	58	251
	Mænd i alt (n=452)	41	216	37	177	54	254
<b>Kvinder</b>	18-24 år (n=81)	54	199	43	169	59	210
	25-44 år (n=234)	48	190	41	171	65	210
	45-65 år (n=286)	32	193	41	174	64	244
	Kvinder i alt (n=601)	41	193	41	172	64	227
<b>Uddannelse</b>	Mellemlang/ Lang (n=309)	46	179	44	136	63	194
	Faglært eller kort (n=463)	40	194	38	178	60	262
	Gymnasial (n=90)	50	249	41	158	70	181
	Andet (n=45)	31	224	38	208	56	244
	Folkeskole (n=139)	29	274	35	268	48	297
<b>Indkomst</b>	>250.000 (n=497)	46	184	40	148	62	209
	<250.000 (n=232)	28	188	32	202	52	261
	Under uddannelse (n=95)	60	228	42	167	60	174
	Efterløn/pensionist (n=89)	28	224	46	246	60	292
<b>Børn</b>	Under 6 år (n=154)	43	182	34	157	57	183
	Over 6 år (n=231)	47	190	39	160	66	257
	Ingen (n=672)	38	214	41	181	57,6	241

Tabellen viser en oversigt over andelen, der er fysisk aktive fordelt på socioøkonomiske faktorer. Desuden vises den gennemsnitlige tid, som de aktive deltagere angiver, at de bruger på fysisk aktivitet om ugen.

Som det fremgår af tabel 7 har henholdsvis 41 % og 39 % været fysisk aktive med hård eller moderat intensitet, mens 60 % har gået en tur i deres fritid. Den gennemsnitlige tid som de aktive har været aktive er henholdsvis 203 minutter (hård), 174 minutter (moderat) og 237 minutter (gang).

Tabellen viser også fordelingen af de fysisk aktive i fritiden fordelt på forskellige socio-økonomiske variable. Der er ikke forskel mellem mænd og kvinder i forhold til hvor stor andel, der er hård eller moderat fysisk aktiv, men flere af kvinderne går i fritiden ( $p < 0,05$ ). Samtidig er de yngste aldersgruppe for både mænd og kvinder oftere aktive end de ældre aldersgrupper ( $p < 0,05$  for hård og moderat intensitet). De unge mænd mellem 18 og 24 år trækker op i statistikken, idet ca. 2 ud af 3 har været hård fysisk aktive i den pågældende uge.

Ifølge den nyeste undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut (IDAN) af danskerne idræts og motionsvaner, er de mindst aktive gruppen mellem 30-50 år, mens både de yngre og de ældre er mere aktive (Pilgaard 2008). Denne tendens gør sig kun gældende for moderat fysisk aktivitet hos mændene i den nærværende undersøgelse, hvor mellemgruppen 25-44 år samlet set ligger lavest i forhold til andel aktive og tidsforbrug hos de aktive (ns.) For hård fysisk aktivitet og kvindernes moderate aktivitet er de ældste de mindst aktive, mens det for gang er de yngste, der er mindst aktive (ns.).

IDANS's undersøgelse viste også en sammenhæng mellem uddannelseslængde og andelen af fysisk aktive (Pilgaard 2008). Tendensen i denne undersøgelse er noget mindre tydelig, selvom deltagerne med lange og mellemlange uddannelser samt gymnasieuddannelse oftere er aktive i kategorierne hård fysisk aktivitet og gang end personer med folkeskoleuddannelse ( $p < 0,05$ ). Til gengæld er de aktive respondenter med folkeskoleuddannelse generelt aktive i længere tid om ugen ( $p < 0,05$  i forhold til mellemlang og lange uddannelser).

Højere husstandsindkomst er i IDANS's idrætsvaneundersøgelse forbundet med højere andel, der er regelmæssigt fysisk aktive. Det gør sig også gældende i Kolding, hvor respondenter, der har en husstandsindkomst pr. voksen person på over kr. 250.000, oftere er aktive end respondenter med indkomst under kr. 250.000 ( $p < 0,05$  for hård fysisk aktivitet). Respondenter under uddannelse er den gruppe, der har den største andel, der er hård fysisk aktiv i fritiden, mens efterlønnere og pensionister oftest er moderat fysisk aktive (ns.).

Der er en svag tendens til, at respondenter med børn under 6 år er mindre aktive på alle tre kategorier, når man ser på både andelen af aktive og den tid de aktive bruger på fysiske aktivitet i fritiden (ns.).

**Tabel 8: Deltagernes fysiske aktivitet i fritiden fordelt på helbredsrelaterede faktorer.**

		Hård fysisk Aktivitet		Moderat fysisk aktivitet		Gang	
		Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)	Aktive (%)	Tid pr. uge (min.)
<b>Total</b>		41	203	39	174	60	237
<b>Vægt</b>	BMI<18,5 (n=19)	37	126	26	150	47	118
	BMI<25,0 (n=548)	46	207	41	173	62	232
	BMI>25,0 (n=355)	38	200	40	166	59	228
	BMI>30 (n=126)	29	204	37	210	57	292
<b>Helbreds-tilstand</b>	Virkelig god (n=175)	64	283	46	150	58	277
	God (n=546)	44	180	43	183	60	221
	Nogenlunde (n=275)	26	163	31	182	60	248
	Dårlig (n=47)	4	100	30	100	53	217
	Meget dårlig (n=10)	20	105	0,0	-	60	167

Tabellen viser en oversigt over andelen der er fysisk aktive fordelt på helbredsrelaterede faktorer. Desuden vises den gennemsnitlige tid, som de aktive deltagere angiver, at de bruger på fysisk aktivitet om ugen.

Tabel 8 viser, at det er de normalvægtige med BMI mellem 18,5 og 25 som er de mest aktive på alle tre kategorier, mens de svært overvægtige har mindst andel med hård fysisk aktivitet ( $p < 0,05$  i forhold til BMI mellem 18,5 og 25). De undervægtige har den mindste andel moderat fysisk aktive og gående i fritiden (ns.). Tabellen viser også, at det er de mest overvægtige aktive, der bruger mest tid på den fysiske aktivitet (ns.).

Sammenhængen mellem selv vurderet helbred og fysisk aktivitet er specielt udtalt for den hårde fysiske aktivitet og til dels den moderate fysiske aktivitet. Knap to ud af tre af de som mener, de har en virkelig god helbredstilstand, dyrker hård fysisk aktivitet, mens det for dem med ”nogenlunde”, ”dårlig” eller ”meget dårlig” helbredstilstand er mellem 4 % og 26 %<sup>3</sup>. Da denne undersøgelse er et tvær snitsstudie, kan der ikke tolkes nogen direkte årsagssammenhæng. Det kan dermed ikke umiddelbart udledes, at hård fysisk aktivitet giver bedre helbred. Det er muligt, at det dårlige helbred (med muligt nedsat energiniveau) afholder nogle fra den hårde og moderate fysiske aktivitet. Der kan ikke ses nogen forskel i forhold til gang i fritiden.

3 Der skal tages højde for at især grupperne med ”dårlig” og ”meget dårlig” helbredstilstand er små grupper, og gennemsnittet dermed mere usikkert.

### 3.2.2 Geografiske forskelle i fysisk aktivitet

På det geografiske plan er det undersøgt, om der er forskel på, hvor aktive deltagerne fra de forskellige områder i Kolding er. Tabel 9 er en oversigt over de forskellige former af fysisk aktivitet fordelt på områder.

**Tabel 9 Fysisk aktivitet i fritiden fordelt på områder**

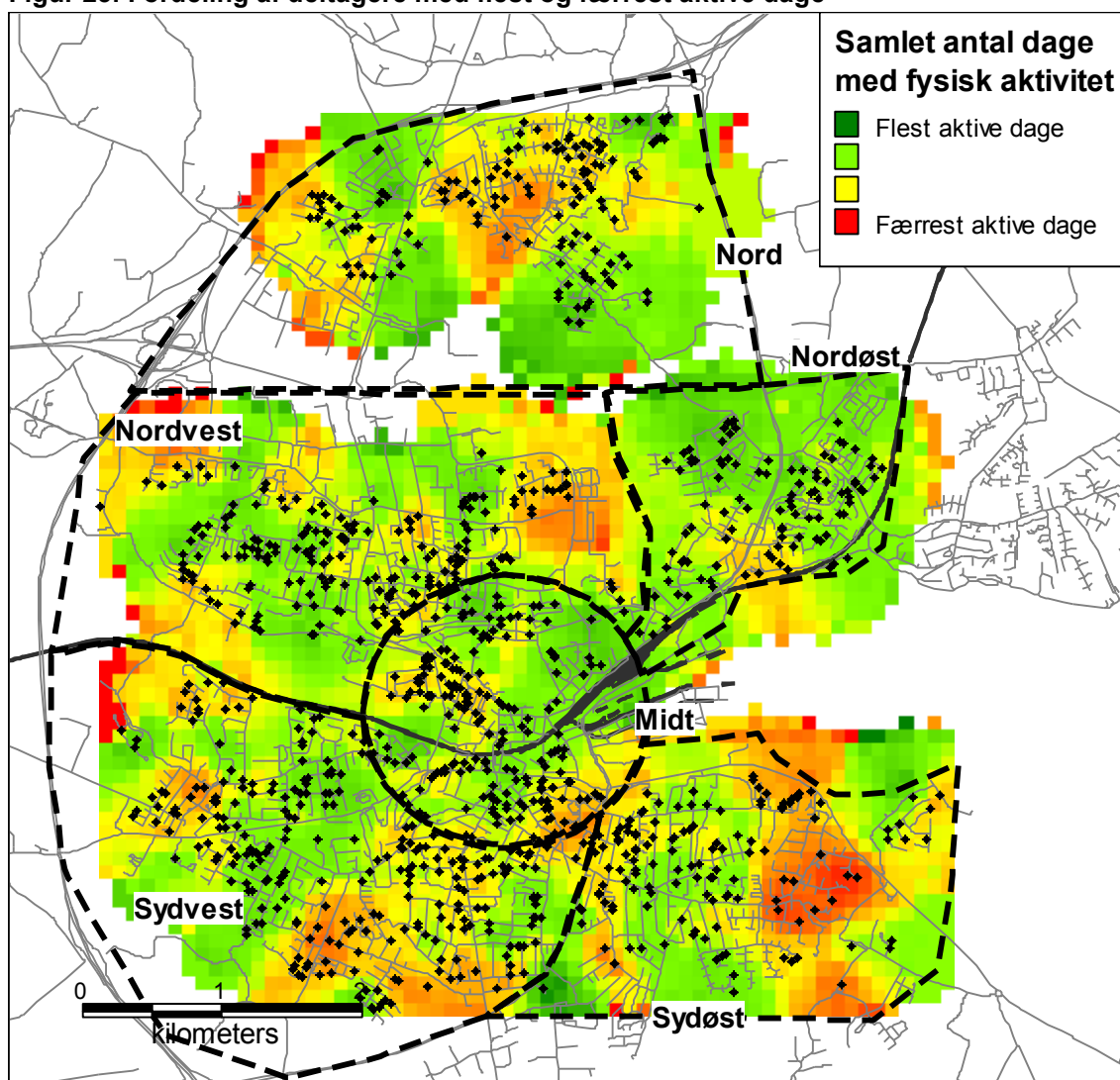
	Hård fysisk aktivitet	Moderat fysisk aktivitet	Gang i fritiden
	Dage pr. uge		
<b>Midt</b>	1,1	1,1	2,0
<b>Nord</b>	1,0	0,9	2,2
<b>Nordvest</b>	0,9	1,0	2,2
<b>Nordøst</b>	1,1	0,9	2,4
<b>Sydvest</b>	0,9	0,9	2,1
<b>Sydøst</b>	0,9	1,0	1,8

Gennemsnitlige antal dage pr. uge med forskellige former for fysisk aktivitet. Se figur 3.2.1 for oversigt over områderne.

Generelt er der bemærkelsesværdigt små forskelle mellem den fysiske aktivitet i fritiden fordelt på områderne. Områderne ”Midt” og ”Nordøst” er de område, hvor der angives størst antal dage med hård fysisk aktivitet (1,1 dage)(ns.). Respondenterne fra ”Nordvest”, ”Sydvest” og ”Sydøst” angiver færrest dage med hård fysisk aktivitet. Området ”Midt” er ligeledes det område, hvor de er moderat fysisk aktive flest dage (1,1 dage). I forhold til gåturen i fritiden ligger ”Nordøst” højest med 2,4 dage, mens ”Nord” og ”Nordvest” følger lige efter. ”Sydøst” ligger lavest med 1,8 dage.

Et sammenlagt indeks for antallet af dage for både hård- og moderat fysisk aktivitet og gang i fritiden kan ses fordelt geografisk i figur 25. Indekset går således fra 0 dage, hvis man slet ikke har været aktiv i fritiden til 21 dage. 60 % af deltagerne ligger under 5 dage om ugen med fysisk aktivitet, og flest deltagere har været aktive tre dage (11 %). 22 % har ikke været fysisk aktive i fritiden i den forgangne uge.

Figur 25: Fordeling af deltagere med flest og færrest aktive dage



Figuren viser hvor respondenterne i gennemsnit er mest og mindst aktive i fritiden. Indekset er baseret på vægtede gennemsnit mellem de omkringboende respondenter.

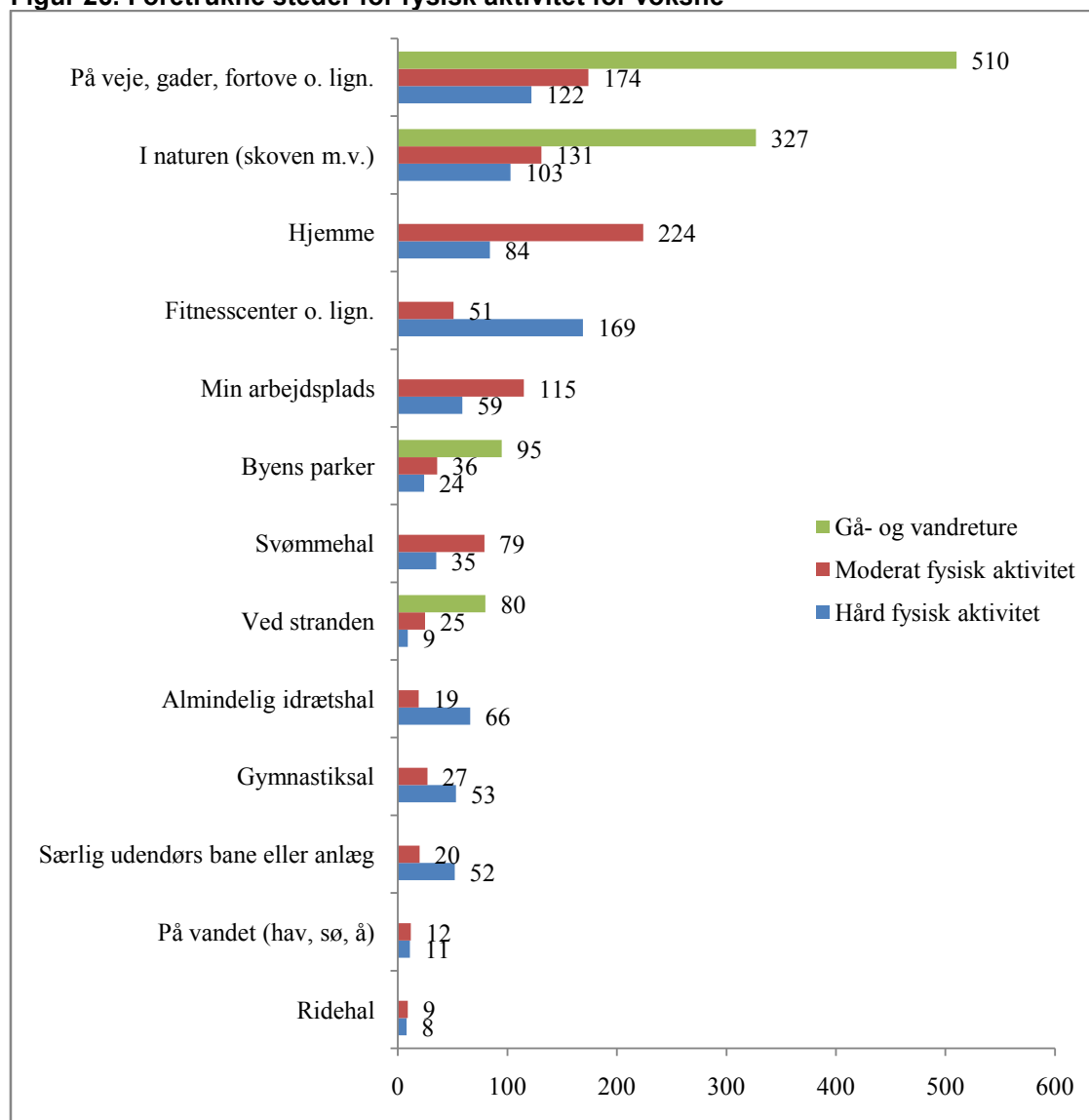
”Sydøst” og ”Sydvest” er de to områder med gennemsnitlig færrest aktive dage (3,7 dage og 3,9 dage). ”Nordøst” og ”Midt” har gennemsnitligt flest dage med aktivitet (4,4 dage og 4,3 dage)(ns.). Man kan ligeledes se af kortet, at der er interne forskelle i de enkelte områder. ”Sydøst” er meget tydeligt delt op i en grøn og en rød bræmme. I ”Sydvest”, ”Nordvest” og ”Nord” kan man ligeledes se afgrænsninger af relativt røde områder.

### 3.2.3 Steder for fysisk aktivitet i fritiden

Som det ses af nedenstående figur 26 foregår meget af den fysiske aktivitet på steder, som ikke har fysisk aktivitet som egentligt formål (uorganiserede rammer). ”Veje, gader og fortove” er det sted, som respondenterne oftest er aktive, hvis man lægger alle typer

aktiviteter sammen. ”Naturen” kommer ind på en andenplads, mens også rigtig mange er aktive hjemme især med moderat intensitet.

**Figur 26: Foretrukne steder for fysisk aktivitet for voksne**



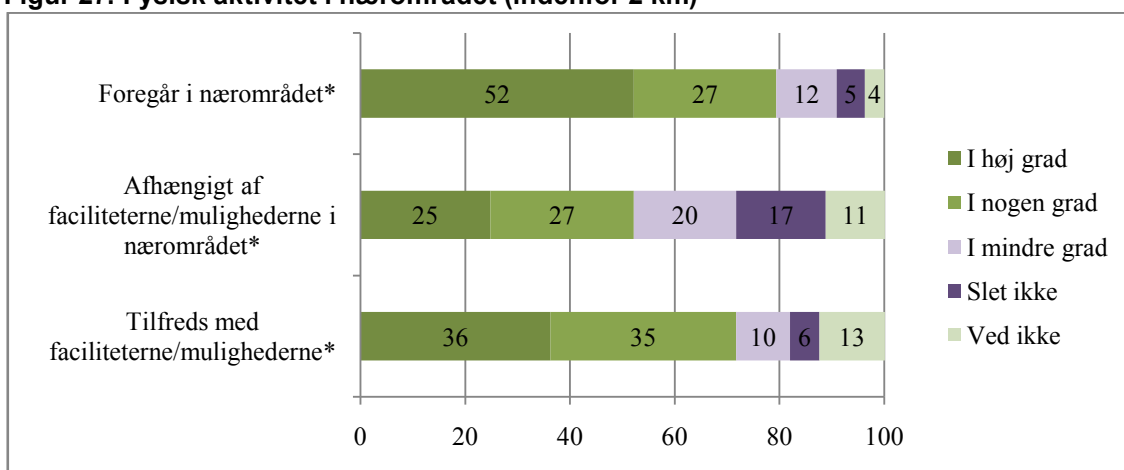
Figuren viser antallet af respondenter, som har udført de tre typer af fysisk aktivitet på de forskellige steder.

Fitnesscentret er det sted, som flest voksne angiver som stedet, hvor de foretager hård fysisk aktivitet (169 personer). De traditionelle steder for fysisk aktivitet som idrætshaller og boldbaner har noget lavere tilslutning. Årstiden (september) burde i ikke have indflydelse på dette forholdsvis lave antal brugere af idrætshaller, da de fleste indendørsidrætter er startet op på dette tidspunkt.

### 3.2.4 Tilfredshed med nærområdets muligheder for fysisk aktivitet

En stor del af respondenterne angiver, at den fysiske aktivitet, de foretager, foregår i deres nærområde (figur 27). 17 % af de aktive, svarer, at det ”i mindre grad” eller ”slet ikke” foregår i deres nærområde.

**Figur 27: Fysisk aktivitet i nærområdet (indenfor 2 km)**



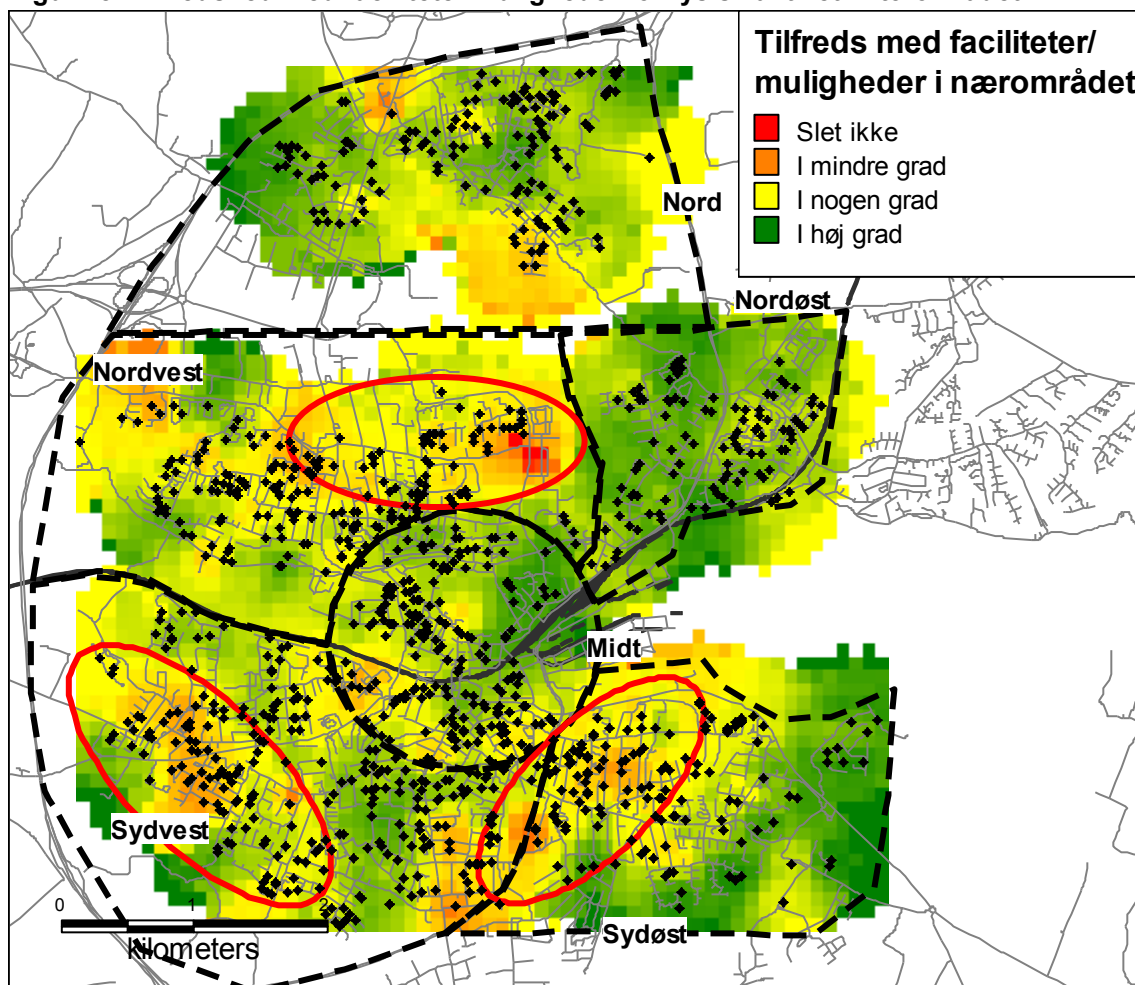
\* Formuleringen af spørgsmålene: I hvor høj grad foregår din fysiske aktivitet i fritiden i dit nærområde?; I hvilken grad er dit valg/fravalg af fysisk aktivitet afhængigt af de faciliteter/muligheder, der findes i dit nærområde?; Er du tilfreds med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i dit nærområde?

Godt halvdelen, 52 % angiver, at deres valg eller fravalg af fysisk aktivitet er afhængigt af de faciliteter/muligheder, der findes, inden for deres nærområde. I IDANS undersøgelse af danskernes idrætsvaner angiver 48 % at de i ”nogen” eller ”høj grad” er afhængige af idrætsfaciliteterne i nærområdet (Pilgaard 2008).

36 % er i ”høj grad” tilfredse med mulighederne i deres nærområde, mens 35 % er tilfredse i ”nogen grad”, og 16 % er ”i mindre grad” eller ”slet ikke” tilfredse. På landsplan er der kun 7 %, der i ”mindre grad” eller ”slet ikke” er tilfredse (Pilgaard 2008), mens Roskilde-undersøgelsen viste lignende fordeling som den i Kolding. Figur 28 viser den geografiske fordeling af tilfredsheden med faciliteterne/mulighederne.



Figur 28: Tilfredshed med faciliteter/muligheder for fysisk aktivitet i nærområdet



Figuren viser fordelingen af deltagernes svar på spørgsmålet: Er du tilfreds med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i dit nærområde? De røde ovale markeringer angiver steder, hvor flest angiver at de ikke er tilfredse. Indekset er baseret på vægtede gennemsnit mellem de omkringboende respondenter.

Figuren viser, at de 16 %, der er enten i mindre grad eller slet ikke tilfredse med mulighederne, ikke er ligeligt fordelt over Kolding. Områderne i de runde markeringer er de steder, hvor respondenterne er mest utilfredse. Hvis man sammenligner andelen af ”mindre grad” eller ”slet ikke” tilfredse, fremkommer en indbyrdes forskel mellem områderne. Respondenterne fra ”Nordøst” og ”Nord” har en signifikant lavere andel af ”i mindre grad/slet ikke” tilfredse (5,9 % og 8,5 %) end de tre mest utilfredse områder ( $p < 0,05$ ). ”Sydvest”, ”Sydøst” og ”Nordvest” har den største andel af ”utilfredse” respondenter med henholdsvis 21,6 %, 24,6 % og 24,1 %, mens ”Midt” ligger i mellem de øvrige med 16,7 %, der i mindre grad eller slet ikke er tilfredse med muligheder for fysisk aktivitet inden for deres nærområde (ca. 2 km). I bilag 2 kan man se, hvad respondenterne i de tre markerede områder angiver, ville gøre dem mere aktive.

Til spørgsmålet, om de ville være mere aktive, hvis der var bedre eller andre muligheder i deres nærområde, svarer 19 % ’ja’ (data ikke vist). Dette stemmer overens med

landsgennemsnittet fra IDAN's undersøgelse (Pilgaard 2008).

Efterfølgende havde de 19 %, der havde svaret, at de ville være mere aktive med andre eller bedre faciliteter/muligheder, chancen for at uddybe dette med en beskrivelse af, hvad der ville gøre dem mere aktive. Disse svar er gennemgået og kategoriseret efter typen af forslag, som kan ses i tabel 10.

**Tabel 10: Hvilke faciliteter/muligheder ville gøre dig mere aktiv?**

<b>Fitnesscenter</b> ("Kommunalt", billigere, nærhed)	22
<b>Stier</b> (separate, oplyste, afmærkede ruter, bedre belægning, mere tryghed)	22
<b>Gratis/billigere priser på motion</b> (især fitness og svømning)	21
<b>Svømmehal</b> (billigere, tid/plads, parkering, nærhed)	17
<b>Bestemte hold</b> (voksne, begyndere, seriøse, gymnastik, dans, pensionister)	15
<b>Kortere afstand</b>	12
<b>Flere grønne områder og skov</b>	12
<b>Cykel- og gangmuligheder</b> (generelt i trafikken)	9
<b>Fleksible muligheder</b> (selvvalgte tidspunkter)	8
<b>Fitnessbane/Udendørs fitness</b>	7
<b>Badminton</b>	7
<b>Fællesmotion</b> (nogle af gå sammen med)	6
<b>Idrætshaller</b> (tid, offentlig adgang)	5
<b>Aktiviteter med børn og voksne sammen/samtidig</b>	4
Desuden efterspørger få: rulleskøjte-stier, squash, udendørs basketballbane, skøjtebane, bedre oplysning, bedre offentlig transport, golfbane, søsportsmuligheder.	

Respondenternes forslag til forbedringer er kategoriseret og opstillet efter antal gange, de der foreslået. Et svar kan godt være med flere steder, hvis der er flere forskellige forslag.

Af de i alt 155 forslag til tiltag nævner 22 respondenter, at de ville være mere aktive, hvis de havde adgang til et billigere fitnesscenter i nærheden. Den relativt høje pris på medlemskab til fitnesscentrenes tilbud givetvis en stor del for at motionere regelmæssigt.

Prisen for motion er nævnt af 21 respondenter og dækker hovedsagligt over fitnessaktiviteter og svømning. Slotsøbadet tilbyder fine faciliteter for svømning og vandaktiviteter, mens regelmæssig svømning kan blive en bekostelig affære.

Der er også en del, der ville være mere aktive hvis byens stisystem forbedres. Respondenterne efterlyser bl.a. afmærkede ruter, mere belysning og en forbedring af be-

lægningen. Desuden nævnes, at flere føler sig utrygge pga. knallerter på stierne (stierne i Kolding behandles nærmere i kapitel 3.4).

Endelig er der en del, som på den ene eller anden måde efterspørger andre tilbud end den traditionelle foreningsidræts. Nogle efterspørger mere fleksible tidspunkter, andre at aktiviteter for voksne og børn kombineres, mens andre simpelthen mangler et hold, der passer til netop deres niveau, om det så er pensionist, voksen uøvet eller voksen seriøs. I forhold til andre idrætsgrene er det bemærkelsesværdigt, at badminton efterspørges så meget, som den gør.

Mange af svarpersonerne i undersøgelsen kan godt lide fysisk aktivitet, da 32 % er helt enige og 54 % enige i, at de godt kan lide at være fysisk aktive (data ikke vist). Samtidig er 34 % helt enige og 42 % enige i at de godt kunne tænke sig at være mere aktive. Der er således stort ”udviklingspotentiale” hos borgerne i Kolding.



En forbedring af stisystemet i Kolding ved bl.a. bedre skiltning ville givetvis få flere til at bruge dem (Kolding Ådal)

### 3.3 Fysisk aktivitet i organiserede rammer

Dette afsnit omhandler den form for fysisk aktivitet, der foregår i organiserede rammer. Fysisk aktivitet i organiserede rammer defineres i denne rapport som fysisk aktivitet, der ikke nødvendigvis foregår i en forening, men derimod er kendetegnet ved at være afhængig af specifikke og i en eller anden grad organiserede rammer. Herunder indgår f.eks. idrætshaller, udendørs sportsanlæg, motionscentre, svømmehaller osv. Den fysiske aktivitet er altså afhængig af en eller form for organisering i forhold til åbningstider, adgangskrav, foreningstilknytning m.v..

I forhold til fysisk aktivitet i organiserede rammer er der i Danmark flere forhold, der har betydning.

#### *Faciliteter*

Selvsagt kræver det adgang til de organiserede rammer, for at man kan være aktiv. Alt andet lige betyder kortere afstand og et varieret udbud af idrætsfaciliteter af god kvalitet bedre muligheder for den form for fysisk aktivitet. Disse faciliteter er dog mindre sensitive for afstand end f.eks. parker (Hoehner et al. 2005, Giles-Corti & Donovan 2002). Det betyder, at voksne om muligt ofte er villig til at transportere sig længere for at komme til en idrætsfacilitet, der tilbyder netop den aktivitet under de vilkår, som de er interesseret i.

Kvaliteten (vedligeholdelse, rengøring, etc.) kan tillige have indflydelse på, om man bruger faciliteterne, og hvor langt man vil rejse efter dem. Nogle vil være indstillet på at transportere sig længere for at finde den facilitet, der netop lever op til de kvaliteter, de ønsker at finde.

På den anden side er der mange steder i Danmark stor tradition for, at netop den lokale idrætshal eller boldbane danner rammen om en stor del af byens/bydelens sociale liv, og på den måde skaber social kapital i nærområdet. Dette fænomen er mere udpræget i provinsen og landsbyerne end i de store byer.

I de større danske byer er der ofte kortere mellem idrætsfaciliteterne, samtidig med at der findes et varieret udbud. På den anden side er der ofte flere, der skal deles om faciliteterne. Derfor er der ofte pladsmangel, og selvom der findes en idræts- eller svømmehal nytter det jo ikke, hvis der ikke er plads.

#### *Organisering*

Mange af de typer af fysisk aktivitet, der foregår i de organiserede rammer, varetages på godt og ondt af idrætsforeningerne i Danmark. Foreningslivet har mange fordele, men det kan også være en barriere for især voksne, der ønsker at begynde på fysisk aktivitet. Dette kan skyldes, at mange foreningsidrætter ofte kan virke som relativt lukkede og forpligtende fællesskaber, der ikke som f.eks. fitnesscentre tydeligt ønsker flere medlemmer i meget uforpligtende uformelle rammer og uden krav til niveau eller social tilhørsforhold.

Den traditionelle foreningsstruktur med faste hold, hvor man ”går til noget” hver mandag og onsdag fra kl. 18.00-19.30 har mange steder været under pres, og nogle foreninger finder derfor på nye og mere fleksible måder at tilrettelægge deres aktiviteter på. Idrætshallerne, der før har krævet en foreningstilknytning, åbnes i højere grad op for ”privat personer”. I Aalborg har man bl.a. indført badminton med klippekort og booking på internettet i stedet for de traditionelle faste dage.

### 3.3.1 Respondenternes brug af organiserede rammer

Af de organiserede rammer er fitnesscentret, det mest brugte i denne undersøgelse. 169 personer angiver dette som et sted, hvor de har foretaget hård fysisk aktivitet, og 51 har været moderat fysisk aktive der (figur 26). I alt har 178 forskellige respondenter været aktive i fitnesscentret svarende til 17 % af deltagerne, hvilket er samme niveau som Roskilde-undersøgelsen. 6 % har været aktive på et særligt udendørs anlæg (ex. fodbold, golf, atletik), 10 % i svømmehallen og 7 % i en almindelig idrætshal. Til sammenligning angiver 24 % af alle deltagerne, at de lavede enten hård eller moderat fysisk aktivitet på veje, gader eller fortove.

I forhold til IDAN’s undersøgelse af befolkningens sports- og motionsvaner er der i nærværende undersøgelse en større andel, der er mindre tilfredse med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i nærområdet, og lige så mange der angiver, at de ville være mere aktive, hvis der var bedre eller andre muligheder.

En del af de forhold som deltagerne med egne ord angiver, der ville gøre dem mere aktive, er flere organiserede faciliteter (tabel 10). Heriblandt bedre mulighed for svømning og billigere fitnesscentre. Samtidig er der en del, der efterlyster en bedre og mere fleksibel adgang til idrætshallerne. En respondent skriver således, hvad der kunne gøre hende mere aktiv:

*”Blot at kunne droppe ind, når det er mig muligt og ikke nødvendigvis en bestemt dag på et bestemt tidspunkt”*

Desuden efterlyser nogle, at der er hold for netop deres målgruppe. Det kan f.eks. være ”voksne begyndere”, gravide, familiehold eller ældre. En respondent skriver således:

*”Det kunne være super, hvis der var mulighed for f.eks. enlige forældre med små børn for at dyrke motion, mens børnene kunne ”underholdes” – og så skulle det være billigt”*

På den anden side skal man være varsom med kun at fokusere på de udsatte grupper, når det gælder fysisk aktivitet. En respondent skriver således:

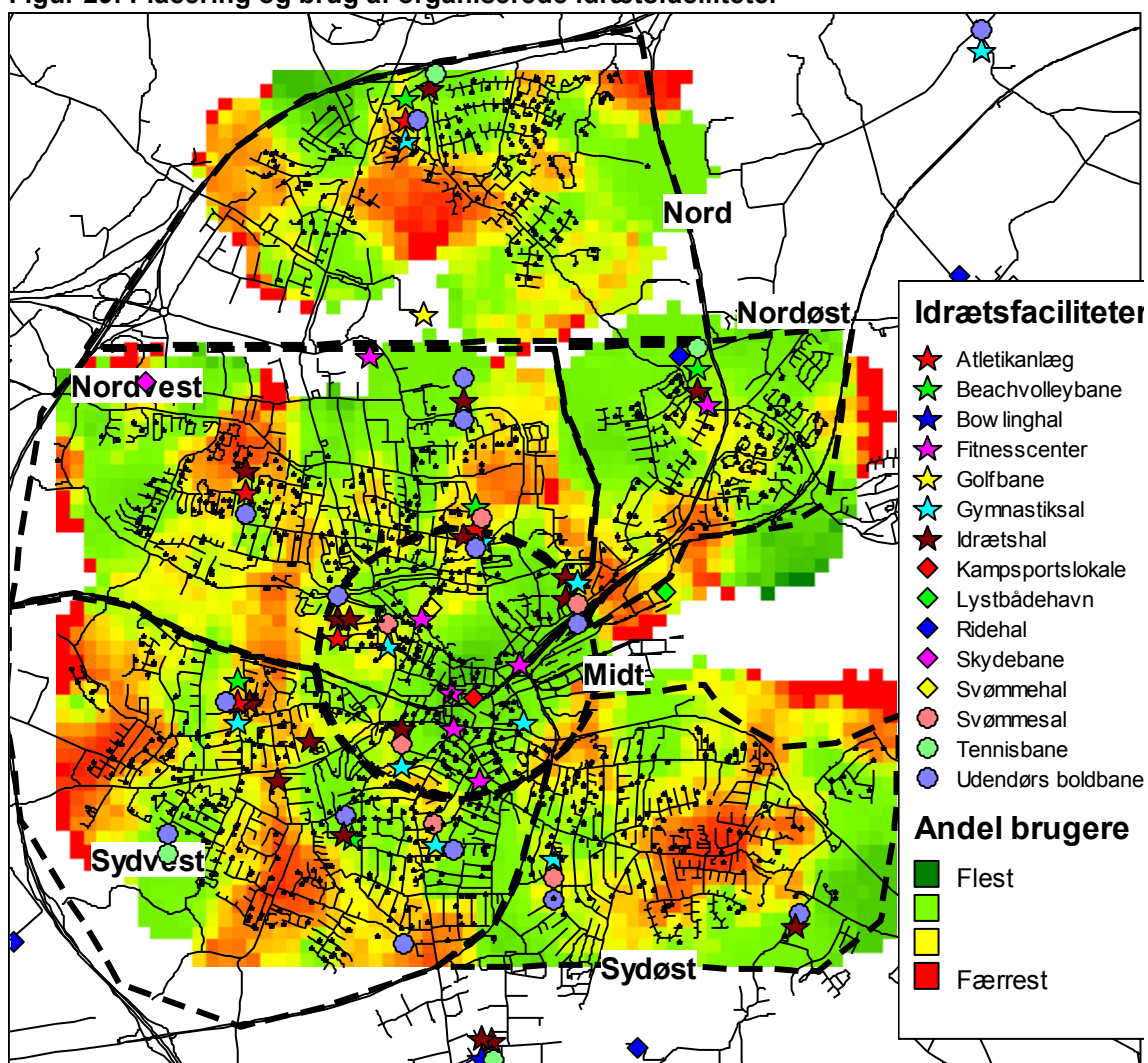
*”Lav nogle tilbud rettet til UNGE i god form, i stedet for at det altid er stavgang for overvægtige gamle folk... Vi andre har jo også brug for motion lige så meget som dem.”*

### 3.3.2 Idrætsfaciliteternes geografiske fordeling

Figur 29 viser, hvordan idrætsfaciliteterne er fordelt i Kolding By og samtidig en geografisk indeks over, hvor mange forskellige idrætsfaciliteter respondenterne bruger. I spørgeskemaet blev der spurgt, om den hårde og moderate fysiske aktivitet i fritiden var foregået i en gymnastiksal, alm. idrætshal, særlig udendørsbane (fodbold, golf, tennis m.m.), fitnesscenter o. lign., svømmehal eller ridehal. Jo flere respondenter, der har brugt en af disse faciliteter, og jo flere forskellige faciliteter, de har brugt, jo grønnere bliver baggrundsfarven. Men det er nødvendigvis ikke den nærmeste facilitet, de har brugt.

Figuren viser, at områderne "Midt" og "Nordøst" har overvejende grønne og mørkegrønne områder, hvilket hænger sammen med, at de også er de to områder, hvor flest angiver at have brugt et fitnesscenter. I forhold til det udarbejdede indeks for brug af idrætsfaciliteter, har "Midt" et signifikant højere gennemsnit end "Sydvest", "Sydøst" og "Nordvest", der har de laveste indeksgennemsnit. I disse områder ses, der også individuelle farveforskelle, hvor der de fleste steder, kan ses en vis sammenhæng med placering af idrætsfaciliteterne.

Figur 29: Placering og brug af organiserede idrætsfaciliteter



Figuren viser idrætsfaciliteternes fordeling. Faciliteternes nøjagtige placering på kortet er justeret i de tilfælde, hvor klynger af idrætsfaciliteter visuelt ville være overlappende. Desuden vises en geografisk gennemsnitsfordeling over, hvor mange respondenter, der bruger de organiserede faciliteter.

Adgangen til et varieret udbud af idrætsfaciliteter har indflydelse på mængden af fysisk aktivitet i et givet område. Men adgangen er ikke kun bestemt af den geografiske afstand til faciliteterne, men afhænger også af hvor mange, der deles om hallen og om det således er muligt at få tid nok i faciliteterne. Man kan f.eks. bo tæt på en hal eller i dette tilfælde et stadion, uden at føle at man kan få lov til at bruge det:

*”Det ærgrer os, at der ikke bliver gjort noget for at forbedre og udbygge Kolding Stadium, så der bliver plads til kvarterets børn og voksne”*

I Kolding er der udarbejdet en meget dybdegående analyse af idrætsfaciliteterne og forslag til fremtidige udbygninger (Kolding Kommune 2008). Den nærværende rapport analyser på de organiserede faciliteter er ikke nær så dybdegående, men til gengæld inkluderer den personer, som ikke nødvendigvis er med i en forening eller allerede bruger en organiseret facilitet. På den baggrund fremkommer vi med følgende kommentarer til fremtidige udbygninger af idrætsfaciliteter:

- I denne undersøgelse bliver der i høj grad efterspurgt fitnessfaciliteter, som ikke var så dyre, som de private fitnesscentre. Udbygningerne af idrætshaller i især de mindre lokalområder kunne derfor med fordel indeholde rum til foreningsfitness, som det ses andre steder i landet. Jo tættere man bor på et fitnesscenter, jo større sandsynlighed vil der være for, at man benytter det, men indenfor Kolding By er prisen nok for de fleste en større barriere end afstanden. Et andet alternativ kunne være flere muligheder for udendørs fitness.
- Selvom Kolding har en god dækning af idrætsfaciliteter, er de ikke sikkert at indbyggerne føler, at det er et muligt sted for dem at dyrke idræt, da foreningernes hold måske ikke passer til deres interesser eller tidspunkter. Der kan derfor ofte være færre barrierer forbundet med at gå hen i fitnesscentret, hvor man ikke er afhængig af egne eller andres færdigheder for at være fysisk aktiv. En udbygning af idrætsfaciliteter i Kolding kunne derfor med fordel udvikle nye faciliteter, som i højere grad var mere fleksible, som f.eks. DGI-husene er et eksempel på. En respondent beskriver i de frie kommentarer hans tanker, om et moderne multikulturhus:

*”... En skøn forestilling kunne være et multihus, hvor man havde en institution og i samme område en hal og en række lokaler eller aktivitetsrum, hvor foreninger og klubber mv. kan leje sig ind. ... Et ”forsamlingshus” hvor børn kan gå til gymnastik eller dans, mens far er til spinning, ridning eller tennis, som er lige i området. ... ”*

- Denne undersøgelse viser, at rigtig mange voksne er fysisk aktive på gader, veje, parker og i naturen. Både i form af rekreative aktiviteter i fritiden og som aktiv transport på cykel og til fods. Mængden af fysisk aktivitet i disse rammer overstiger den tid, der bliver brugt i de organiserede faciliteter, men udgifterne hertil har indtil nu langt fra været tilsvarende. I forhold til antallet af aktive timer bør man opprioritere de

udendørs rammer for fysisk aktivitet og ikke kun fokusere på de organiserede rammer.

- Kolding By råder over én svømmehal til offentlig brug, som er placeret centralt i byen. Begrænset adgang til svømmehallen (plads, pris, parkering og afstand) var også en af de ting, som ofte blev nævnt af respondenterne i denne undersøgelse, der gerne ville være mere aktive.

*”Personligt kan jeg godt lide at svømme, men i Slotsøbadet er der næsten aldrig plads til motionssvømning pga. svømmeklubben og pladsmangel, når klubben ikke optager pladsen. Støjniveauet er i øvrigt meget ubehageligt.”*

Ligeledes har Kolding Svømmeklub 300 personer på venteliste grundet manglende kapacitet i svømmehallen. En ny svømmehal vil derfor have gode chancer for at blive godt benyttet, men er samtidig en dyr facilitet at bygge og drive. Så lang tid at den nuværende svømmehal er den eneste af sin slags i området, er det vigtigt med gode offentlige transportmuligheder og tillige parkeringsfaciliteter. Hvis prisen ikke skal bruges til at undgå overbelægning, ville det desuden forslås, at det i højere grad kunne betale sig at være regelmæssig bruger med et månedskontingent på maksimalt kr. 200,-. Evt. med begrænset adgang til bestemte tidspunkter – f.eks. morgen eller sen aften. Dette kunne få flere til at bruge svømmehallen regelmæssigt, som ville gavne borgernes sundhed en hel del.

### **3.3.3 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i organiserede rammer**

Følgende afsnit giver kommentarer og anbefalinger til ovenstående afsnit om fysisk aktivitet i organiserede rammer. Afsnittet er opdelt i følgende afsnit: 1) Generelt, 2) Faciliteter, 3) Information

#### **Generelt**

Kolding By har et mangfoldigt foreningsliv, og generelt set gode faciliteter. Det er derfor overraskende, at så få af respondenterne er aktive i de organiserede rammer. Denne undersøgelse dækker udelukkende voksnes fysiske aktivitet, mens man sandsynligvis vil se en større brug af idrætshaller og boldbaner hos børn mellem 6 og 14 år. Respondenterne i undersøgelsen har en større andel, der i mindre grad er tilfreds med mulighederne eller faciliteterne i deres nærområde, og lige så mange der ville være mere aktive, hvis der var andre eller bedre muligheder for fysisk aktivitet end i Danmark som helhed (IDAN 2008). Ydermere kunne 76 % godt tænke sig at være mere aktive.

#### **Faciliteter**

Kolding Kommune har med udviklingsplanen for Fritids- og Idrætsområdet 2009-2021 allerede grundige analyser af de nuværende faciliteter og benyttelsen heraf. Som supplement til udviklingsplanen, inddrager denne undersøgelse borgere, som ikke er med i en forening, og som således ikke er blevet inddraget tidligere.



Der er mange forslag til kommende udbygninger i Kolding Kommune, men også en grænse for hvad der kan realiseres. Det vil derfor være op til politikerne at prioritere mellem de forskellige forslag ud fra forskellige hensyn. Kolding er for nyligt blevet Team Danmark Kommune, som stiller nogle direkte og indirekte krav til faciliteterne i kommunen. Fra et videnskabeligt perspektiv er der dog ikke dokumentation for det ofte benyttede argument, at ”elite skaber bredde” (Storm 2008). Det er derfor vigtigt, at man bevarer og udbygger idrætsfaciliteterne med høj standard for bredden, som Kolding har gjort hidtil, og ikke for overvejende satser på specialiserede elitefaciliteter til de få.

I denne undersøgelse er der en del, især de selvorganiserede, som ønsker mere plads til svømning og samtidig mindre bekostelige faciliteter. Som følge af udviklingsplanen for fritidsrådets anbefalinger er der blevet nedsat en selvstændig projektgruppe, der skal undersøge muligheder for en fremtidig organisering af svømmefaciliteter i kommunen. Denne undersøgelses resultater understøtter behovet for nye løsninger på vandaktivitetsområdet, da de nuværende svømmefaciliteter synes utilstrækkelige og for dyre. Indtil andre løsninger bliver en realitet, anbefales det at gøre det billigere at være fast svømmer og tillige sørge for gode offentlige transportmuligheder til den nuværende svømmehal. Alternativt kunne laves forsøg med gratis buskørsel til Vamdrup Svømmehal, hvis man f.eks. havde et månedskort til svømmehallen.

I Danmark har man de senere år set eksempler på, at idrætsfaciliteter bliver åbnet mere op for ”ikke foreningsmedlemmer”, end man tidligere har set. Det bliver f.eks. således muligt at booke en enkelt badmintonbane eller fodboldbane på forskellige tidspunkter i stedet for at betale for banen hele året eller være medlem af en forening. De såkaldte DGI-huse er et andet eksempel på en anderledes måde at tænke organiserede rammer på, som både kan rumme elite, forening og selvorganiserede. Flere elementer i nærværende undersøgelse peger på, at der er brug for flere idrætsfaciliteter med mere fleksibel adgang:

- Der efterlyses mere fleksible muligheder for at dyrke idræt. Der nævnes f.eks. badminton og squash.
- Flere deltagere i undersøgelsen efterspørger bedre tilbud for specifikke målgrupper. Det er f.eks. familier med børn, ældre, gravide, voksne begyndere m.v.. I DGI-husene er der f.eks. ansatte instruktører, som i større grad vil kunne lave tilbud for specifikke målgrupper.
- Børnefamilierne savner muligheder for, at de kan tage børnene med til idræt eller være aktive samme sted, men ikke nødvendigvis med samme aktivitet. Flere faciliteter samme sted og evt. legerum, ville forbedre mulighederne for dette.

Det skal dog understreges, at store samlinger af faciliteter som f.eks. vandkulturhus, multiarenaer og DGI-huse, ikke må ske som en erstatning for de lokale faciliteter, men som et supplement til dem. De mindre og nære idrætsfaciliteter danner ofte grundlag for social interaktion i de forskellige bydele og er en meget vigtig grundsten i børns idrætsdeltagelse.

### Information

En del respondenter skriver i de frie kommentarer, at de kunne bruge mere information om de muligheder, der findes i deres nærområde for fysisk aktivitet. Det er både i forhold til de organiserede og selvorganiserede aktiviteter:

*”Jeg synes ikke lige umiddelbart, at der er de store muligheder for at være fysisk aktiv i hverdagen. Jeg tror at dette hænger sammen med, at jeg nok ikke er helt klar over, hvor mange muligheder, man egentlig har!”*

Kolding Kommune har en fin hjemmeside med oversigt over idrætsforeninger og idrætsfaciliteter i kommunen samt bl.a. et kort over udvalgte motionsruter i byen. Der mangler dog hjemmesidelinks til en del af idrætsforeningerne, som ville gøre siden rigtig nyttig. Hjemmesiden med motionsruter var kun kendt af godt 20 % af respondenterne, og der er stor risiko for, at siderne med idrætsforeninger og idrætsfaciliteter ikke er kendt af mange flere. En husstandsomdelt reklamefolder ville øge dette kendskab.

## 3.4 Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer

I dette afsnit sættes der fokus på de strukturelle elementer, som har indflydelse på borgerne fysiske aktivitet i uorganiserede rammer. I denne rapport defineres dette som fysisk aktivitet, der ikke kræver specifikke rammer, men som gør brug af områder/steder, der ikke har idræt som eneste formål. De typiske aktivitetsformer er: gang, løb, cykling og leg i områder som parker, pladser/torve, skove, veje osv.. Til denne form for fysisk aktivitet medregnes også de typer af installationer, som har fysisk aktivitet som formål, men som alle har fri adgang til. Dette er f.eks. i Koldings eksempel de kommende træningspavilloner ved Kvarterhuset på Junghansvej og i Bypark Øst. Det er i høj grad de nære omgivelser, som har betydning for denne aktivitetsform, da den ofte bliver udført med udgangspunkt fra hjemmet.

Fysisk aktivitet, der foregår i selve hjemmet eller haven, er ikke behandlet i denne rapport, udover at 25 % har angivet, at de har været enten moderat eller hård fysisk aktive derhjemme udover almindeligt hus eller havearbejde.

Nedenstående faktorer har i andre videnskabelige undersøgelser vist sig at have en indflydelse på uorganiseret fysisk aktivitet i det offentlige rum:

### *Rekreative arealer*

Nem adgang til gode rekreative arealer som f.eks. parker, grønne områder, skov og strand, hvor der er mulighed for gang, cykling og andre rekreative aktiviteter, øger den fysiske aktivitet. Tidligere undersøgelser viser, at der er flere, der bruger parker og stier, hvis de bor inden for 400 meter, og det er dermed en af de faktorer, som er mest sensitiv for afstand, hvorimod egentlige idrætsfaciliteter f.eks. idrætshallen og golfbanen er mindre sensitiv for afstand (Hoehner et al. 2005, Giles-Corti & Donovan 2002). Det vil sige, at

man i høj grad skal have et rekreativt område tættere på for at bruge det regelmæssigt, med mindre der er nogle helt specielle attraktionsmomenter i det.

### Æstetik

Det æstetiske element har også en indflydelse på den uorganiserede fysiske aktivitet i det offentlige rum. Forskning viser, at områder med vand og træer øger den rekreative fysiske aktivitet, ligesom vejtræer øger lysten til at cykle og gå (McGormack & Giles-Corti 2004). Det er dog vanskeligt objektivt at bestemme, hvad der gør, at den enkelte føler at omgivelserne er så tilpas smukke, at de er værd at bevæge sig ud i. Den subjektive følelse af at bo i et ”smukt, attraktivt eller dejligt” områder er i tidligere studier vist at have en positiv indflydelse på gang i fritiden (Ball et al. 2001).

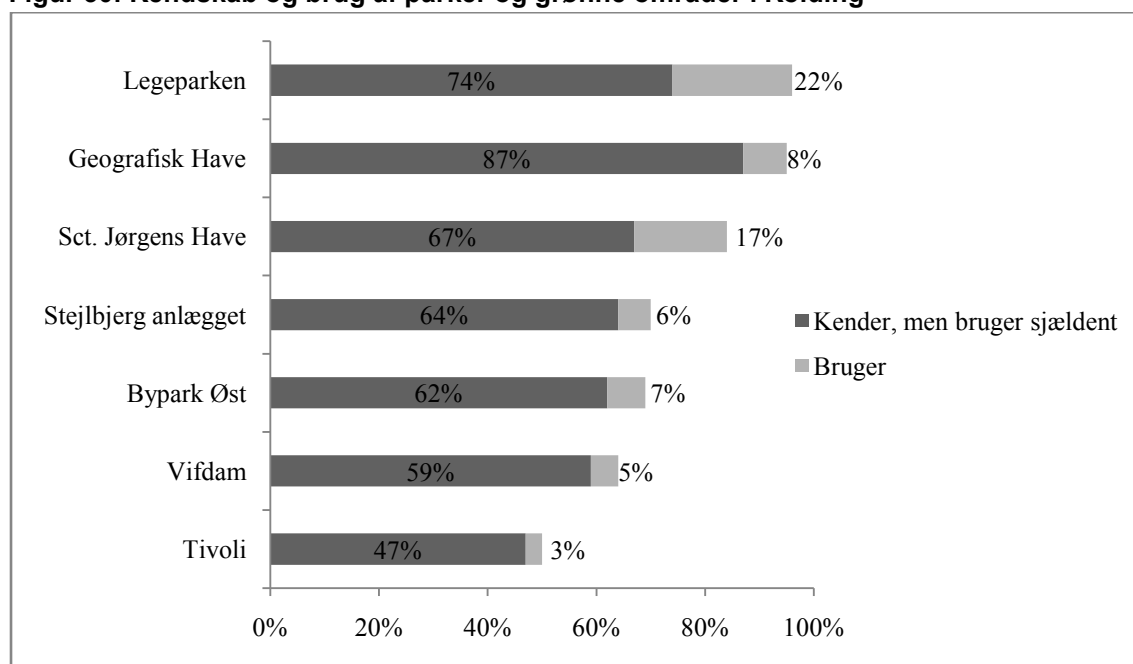
Gader med meget eller hurtig biltrafik samt følelsen af utryghed pga. kriminalitet kan have en negativ indflydelse på den uorganiserede fysiske aktivitet i det offentlige rum (Roman et al. 2008).

De næste afsnit omhandler brugen af forskellige områder i og omkring Kolding By, hvor det forventes, at der foregår uorganiseret fysisk aktivitet. Der er spurgt til tre forskellige typer områder: 1) parker og grønne områder i Kolding By, 2) Skov- og naturområder i og omkring byen og 3) brugen af stisystemerne i Kolding. Der er spurgt både til kendskab og brug af områderne.

### 3.4.1 Brug af parker og grønne områder

I samarbejde med projektets følgegruppe er der udvalgt 7 parker eller grønne områder, hvortil der er blevet spurgt om respondenternes kendskab og brug. De 7 områder er: Sct. Jørgens Have, Vifdam, Legeparken, Bypark Øst, Stejlbjerg anlægget, Tivoli og Geografisk have. Figur 30 viser en oversigt over kendskab og brug af områderne.

**Figur 30: Kendskab og brug af parker og grønne områder i Kolding**



Som det fremgår af figuren, er kendskabet til Legeparken, Geografisk Have og Sct. Jørgens Have stort i Kolding. Henholdsvis 96 %, 95 % og 84 % kender parkerne, og 22 % bruger Legeparken mindst én gang om måneden. Sct. Jørgens Have bliver næstmest brugt med 17 %, mens at Geografisk Have er noget mindre benyttet end den er kendt (8 %). Dette er på niveau med Stejlbjerg anlægget, Vifdam og Bypark Øst, mens Tivoli er den både mindst kendte og brugte.

**Tabel 11: Karakteristik af brugerne af parkerne i Kolding**

Brugere omfatter alle der har angivet brug af parkerne mellem 1-3 gange om måneden til dagligt brug.

	Alle deltagere	Sct. Jørgens Have	Vifdam	Legeparken	Bypark Øst	Stejlbjerg anlægget	Tivoli	Geografisk Have
Antal brugere	<b>1057</b>	182	48	221	69	65	31	79
Medianafstand (m) <sup>a)</sup>	-	916	494	1569	1342	754	379	1618
Andel indenfor 400m <sup>b)</sup>	-	24 %	44 %	10 %	13 %	29 %	52 %	8 %
Ugentlige brugere <sup>c)</sup>	-	28 %	29 %	13 %	23 %	26 %	26 %	9 %
Gennemsnitsalder (år)	<b>43,3</b>	41,9	41,4	40,6	44,5	42,4	41,0	44,6
Køn (kvinder) %	<b>57 %</b>	57 %	54 %	64 %	62 %	59 %	48 %	56
Indkomst>250.000	<b>54 %</b>	52 %	55 %	53 %	48 %	49 %	30 %	57 %
Indkomst<250.000	<b>25 %</b>	23 %	24 %	25 %	31 %	30 %	35 %	29 %
Under uddannelse	<b>10 %</b>	16 %	13 %	13 %	11 %	9 %	22 %	1 %
Pensionist/efterløbner	<b>10 %</b>	9 %	8 %	9 %	10 %	12 %	13 %	13 %
BMI (gns.)	<b>25,1</b>	24,6	25,0	24,1	24,4	24,8	24,6	24,9
Virkelig god eller god helbredstilstand <sup>d)</sup>	<b>69 %</b>	73 %	71 %	70 %	71 %	78 %	71 %	68 %
Børn under/over 6 år (%) <sup>e)</sup>	<b>15/22</b>	13/13	8/19	30/17	12/14	14/20	16/13	24/18

a) Afstand til medianen af brugerne. Halvdelen af brugerne bor indenfor medianens radius fra parken. b) Andel af brugerne som bor indenfor 400m fra parken. c) Andel af brugere, der bruger området mindst én gang om ugen. d) Andel der svarer "Virkelig god" eller "God" på spørgsmålet: "Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand i almindelighed?". e) Andel i % som har hjemmeboende børn under 6 år eller over 6 år.

Af tabel 11 kan det ses, at der er stor forskel på, hvor stor afstand brugerne har til parkerne. Således bor 50 % af brugerne indenfor 379 meter af Tivoli, mens man skal ud til 1616 meter i fugleflugtsafstand for at nå 50 % af brugerne af Geografisk Have<sup>4</sup>. Heraf kan udledes, at der er forskel på attraktionsværdien af parkerne, som naturligvis hænger nært sammen med antallet af brugere. Jo større medianafstand, jo længere vil folk transportere sig for at komme til det pågældende sted. Tivoli er også den park, der har flest brugere indenfor 400m, mens Vifdam, Stejlbjerg anlægget og Sct. Jørgens Have også har relativt mange nærbrugere. Den længste medianafstand har Geografisk Have og Legeparken, hvor den nærmeste halvdel af brugerne bor indenfor henholdsvis 1618 meter og 1569 meter. Dette er ikke uventet, da disse parker besidder attraktioner, som trækker folk til fra længere afstande.

Der er også forskel på, hvor stor andel af brugerne, som bruger parkerne mindst én gang pr. uge. Geografisk Have og Legeparken er også de to parker, som færrest angiver de bruger ugentligt med henholdsvis 9 % og 13 %. Ved de andre parker ligger andelen af ugentlige brugere mellem 23 % og 29 %. I Roskilde-undersøgelsen var den andelen af ugentlige brugere mellem 27 % og 56 %.

Der ses ikke markante forskelle på den gennemsnitlige alder af brugerne af de enkelte parker, selvom brugerne af Geografisk Have og Bypark Øst er de eneste parker, hvor gennemsnitalderen er højere end det samlede gennemsnit. Brugere af Legeparken har den laveste gennemsnitalder (40,6 år), hvilket formentlig hænger sammen med den høje andel af småbørnsfamilier. En tur i parken er ikke kun for kvinder, da de 3 ud af 6 parker har større andel af mænd end gennemsnittet for hele stikprøven. Især brugerne af Tivoli skiller sig markant ud ved kun at have 48 % kvindelige brugere, mod stikprøvens gennemsnit på 57 %.

I forhold til lav eller høj indkomst, uddannelsessøgende eller pensionister er der ikke de store forskelle udover, at Tivoli har markant mindre andel med en husstandsindtægt pr. voksen person på under kr. 250.000, mens der er flere under uddannelse og med indtægt under 250.000. Geografisk Have har kun 1 % af brugerne som er under uddannelse, hvilket formentlig hænger sammen med entréudgiften og stedets attraktioner.

Der er ikke nævneværdige forskelle, hvad angår brugernes BMI i forhold til det samlede gennemsnit, selvom det ved alle parkerne ligger en smule under stikprøvens samlede gennemsnit. Den selvvalgte helbredstilstand ligger for brugerne af alle parkerne undtagen Geografisk Have højere end stikprøvens gennemsnit. Især brugerne af Stejlbjerg anlægget har en større andel, der betegner deres helbredstilstand som virkelig god eller god (78 %).

Legeparken og Geografisk Have har begge en del flere småbørnsfamilier som besøgende end gennemsnittet. Laveste andel småbørnsfamilier har Vifdam med 8 %. Det er desuden bemærkelsesværdigt, at respondenter med hjemmeboende børn mellem 6 og 18 år er underrepræsenteret i parkerne. Største andel har Stejlbjerg anlægget med 20 % tæt

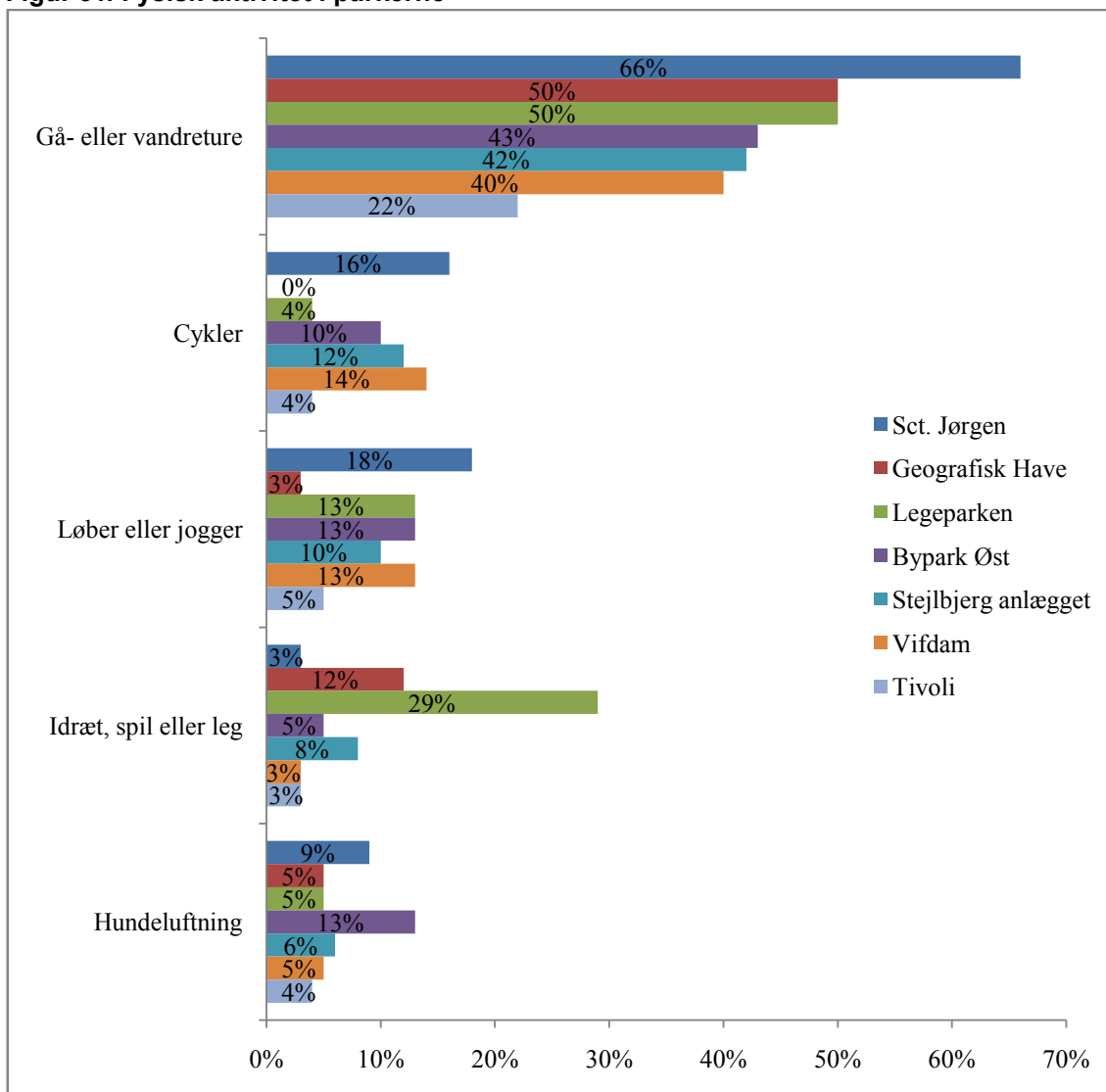
---

4 Medianafstand er foretrukket frem for gennemsnitlige afstand, da brugernes afstand ikke antager en normalfordeling. Få brugere med lang afstand ville dermed få for meget indflydelse på et gennemsnit. Medianen beskriver den afstand, som den deltager med lige mange deltagere med kortere og længere afstand til parken har.

på stikprøvens gennemsnit på 22 %. Turen til parkerne bliver for skolebørnsforældrene formentlig til dels erstattet af foreningernes tilbud om fodbold, håndbold og gymnastik.

Den klart foretrukne aktivitet i alle områderne er gå- eller vandreture. Mellem 22 % og 66 % af dem, der bruger områderne, angiver, at de bruger parkerne når de går ture (figur 31).

**Figur 31: Fysisk aktivitet i parkerne**



Søjlediagrammet viser hvor stor andel af brugerne af de enkelte parker, som benytter disse til forskellige aktiviteter.

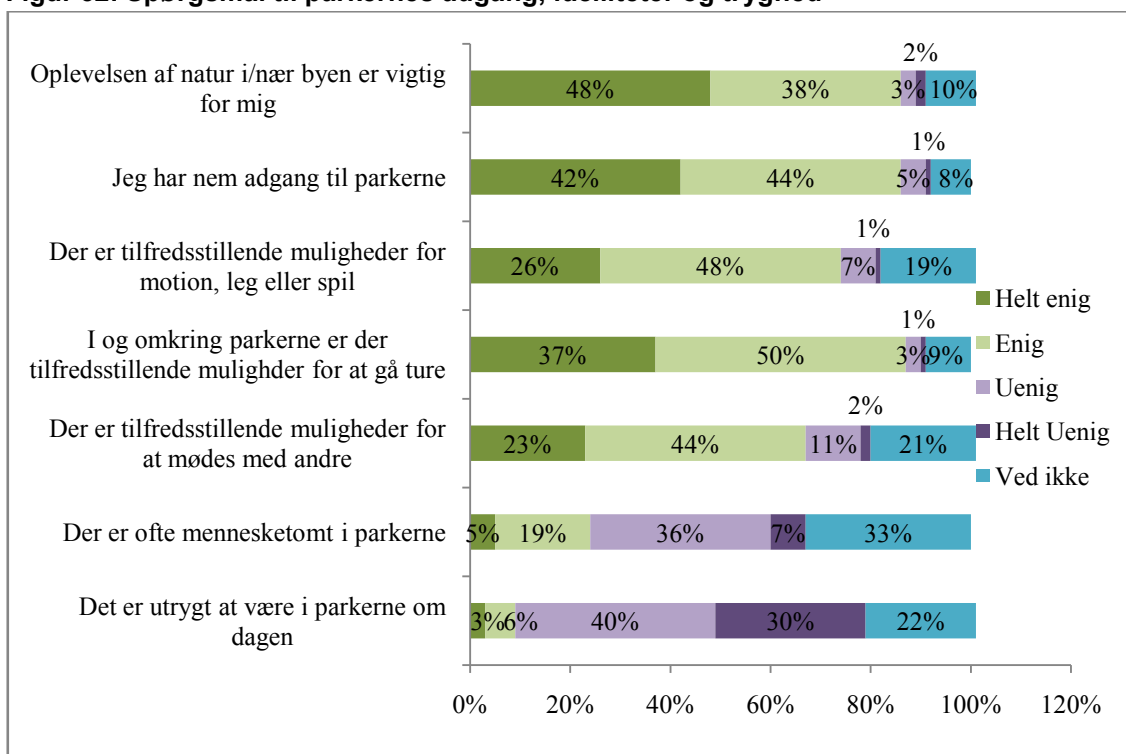
En del af respondenterne angiver også, at de cykler i parkerne. Den største andel cyklister har Sct. Jørgen med 16 %. Dette område har også den største andel af motionsløbere med 18 % af brugerne.

Legeparken er det område, der af flest bliver brugt til 'Idræt, spil eller leg'. 29 % angiver, at de bruger området til det, mens Geografisk Have og Stejlbjerg anlægget kommer

på de næste pladser med henholdsvis 12 % og 8 %. For de resterende fire områder er der mellem 3 og 5 % brugere, der laver 'idræt, spil eller leg'. Den største andel af hundeluffere har Bypark Øst forfulgt af Sct. Jørgens Haven. Der blev desuden spurgt til, om respondenterne havde brugt parkerne til at spise mad eller til udflugt. Legeparken og Geografisk Have skilte sig igen ud som "udflugtsparker", da de begge havde knap 20 %, der spiser mad i parkerne og 50 % som har brugt parken til udflugt, hvilket var markant højere end nogen anden park (data ikke vist).

Respondenterne i undersøgelsen er generelt ret enige i, at natur i og omkring byen er vigtig for dem (86 % enige eller helt enige) (figur 32). Samtidig er de generelt enige i at være tilfredse med parkerne i Kolding. 86 % er således enten enige eller helt enige i, at de har nem adgang til parkerne, og 74 % er enige eller helt enige i, at der er gode muligheder for motion, leg og spil. Enigheden i, at der er tilfredsstillende muligheder for at gå ture i omkring parkerne er oppe på 87 %, mens det for mødesteder er 67 %, der er enige eller helt enige. Knap en fjerdedel mener, at parkerne ofte er mennesketomme (24 %) og en tredjedel ved ikke hvad de skal svare på spørgsmålet. Denne høje "ved ikke"-andel skyldes enten, at mange ikke færdes nok i parkerne til at kunne svare på spørgsmålet, eller at det måske kan være svært at tyde spørgsmålets mening. Meget få føler sig utrygge i parkerne om dagen (9 %), mens denne andel stiger til 40 % om aftenen (data ikke vist).

**Figur 32: Spørgsmål til parkernes adgang, faciliteter og tryghed**





Slotsøen og Koldinghus



Marielunden



Bypark Øst



Cykelsti mod Kolding Ådal



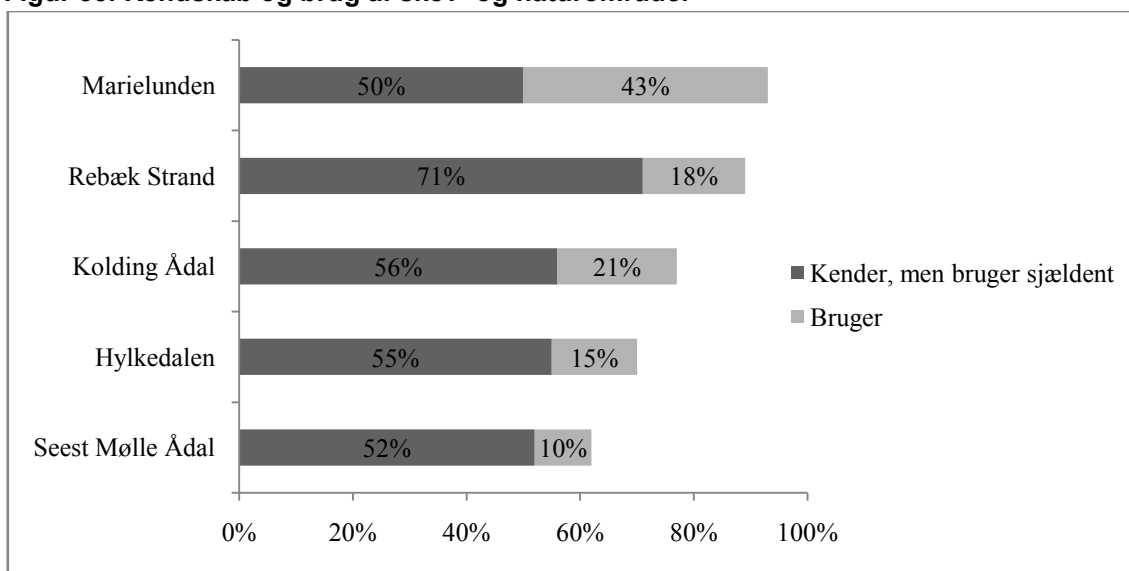
Udsigt fra Stejlbjerganlægget



### 3.4.2 Brug af skov- og naturområder

Følgegruppen fra Kolding Kommune deltog tillige i udvælgelsen af 5 skove eller naturområder, som man fandt, var mest relevant i denne sammenhæng. De 5 områder var: Kolding Ådal, Hylkedalen, Seest Mølle Ådal, Marielunden og Rebæk Strand. Figur 33 viser en oversigt over kendskab og brug af områderne.

**Figur 33: Kendskab og brug af skov- og naturområder**



Marielunden skiller sig klar ud fra de andre områder ved at være det mest brugte skov- og naturområde (43 %) (figur 33). Den er også det område, som færrest ikke kender (7 %). Kolding Ådal har med 21 % næst flest brugere, efterfulgt af Rebæk Strand med 18 % og Hylkedalen med 15 %. Seest Mølle Ådal er både mindst brugt (10 %) og kendt (52 %).

Tabel 12 viser en oversigt over kendskab til og brugen af de enkelte skove og naturområder opdelt på forskellige variable.

<b>Tabel 12: Karakteristik af brugerne af parkerne i Kolding</b>						
Brugere omfatter alle, der har angivet brug af parkerne mellem 1-3 gange om måneden til dagligt brug.						
	<b>Alle deltagere</b>	<b>Marielunden</b>	<b>Rebæk Strand</b>	<b>Kolding Ådal</b>	<b>Hylkedalen</b>	<b>Seest Mølle Ådal</b>
Antal brugere	<b>1057</b>	443	185	221	155	100
Medianafstand (m) <sup>a)</sup>	-	1242	3364	586	841	2466
Andel indenfor 400m <sup>b)</sup>	-	21 %	1 %	39 %	25 %	0 %
Ugentlige brugere <sup>c)</sup>	-	32 %	17 %	38 %	35 %	27 %
Gennemsnitsalder (år)	<b>43,3</b>	43,6	42,4	43,6	44,7	44,4
Køn (kvinder) %	<b>57 %</b>	58 %	58 %	49 %	47 %	38 %
Indkomst>250.000	<b>54 %</b>	57 %	57 %	59 %	58 %	56 %
Indkomst<250.000	<b>25 %</b>	22 %	31 %	21 %	27 %	24 %
Under uddannelse	<b>10 %</b>	11 %	7 %	9 %	5 %	8 %
Pensionist/efterlønner	<b>10 %</b>	10 %	6 %	10 %	10 %	12 %
BMI (gns.)	<b>25,1</b>	24,8	25,1	25,0	25,0	25,5
Virkelig god eller god helbredstilstand <sup>d)</sup>	<b>69 %</b>	73 %	74 %	76 %	71 %	77 %
Børn under/over 6 år (%) <sup>e)</sup>	<b>15/22</b>	16/21	18/17	16/18	19/23	15/24

a) Afstand til medianen af brugerne. Halvdelen af brugerne bor indenfor medianens radius fra parken. b) Andel af brugerne som bor indenfor 400m. fra parken. c) Andel af brugere, der bruger området mindst én gang om ugen. d) Andel der svarer "Virkelig god" eller "God" på spørgsmålet: "Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand i almindelighed?". e) Andel i % som har hjemmeboende børn under 6 år eller over 6 år.

Marielunden skinner igennem alle andre skovområder og tillige parker ved at være det klart mest brugte område med 443 brugere, hvilket er dobbelt så mange som de næstmest benyttede områder, Kolding Ådal og Legeparken. Rebæk Strand og Hylkedal følger lige efter Kolding Ådal, mens Seest Mølle Ådal ligger sidst i feltet. Bemærkelsesværdigt har alle skov- og naturområderne flere brugere end fem af syv parker. Sct. Jørgens Have og Legeparken kommer med henholdsvis 221 og 182 brugere på en samlet 2. og 5. plads.

Rebæk Strand og Seest Mølle Ådal skiller sig ud fra de andre områder ved at have længere medianafstande, få brugere inden for 400m og få ugentlige brugere. Dette skyldes

naturligvis, at de ligger et stykke væk fra større bebyggelsesområder. De tre resterende områder har forskelle i medianafstand, der til dels kan forklares med varierende attraktionsniveau og kvalitet. Således har Marielunden en medianafstand på 1242 meter og 79 % brugere uden for 400 meter, mens Kolding Ådal har en medianafstand på 586 meter og 61 % brugere udenfor 400 meter. Tillige kan der være forskel i graden af bebyggelse i nærområderne.

Marielunden, Hylkedalen og Kolding Ådal har alle en stor andel brugere, som kommer ugentligt i områderne (32-38 %), hvilket er højere en andelen i alle parkområderne. Ugentlige brug afspejler enten, at respondenterne benytter områderne som et fast indslag i deres fysiske aktivitet i fritiden og dermed får dækket en god del af den anbefalede aktivitet her, eller at områderne bruges til gennemgang/cykling i forbindelse med fast ugentlig aktiv transport.

Gennemsnitalderen varierer ikke meget i forhold til brugerne af de forskellige naturområder eller til stikprøvens gennemsnit. I forhold til køn skiller brugerne af Kolding Ådal, Hylkedalen og Seest Mølle Ådal sig ud ved at have færre kvindelige brugere end stikprøvens gennemsnit. Seest Mølle Ådal ligger lavest med kun 38 % kvinder i forhold til 57 % hos den samlede stikprøve.

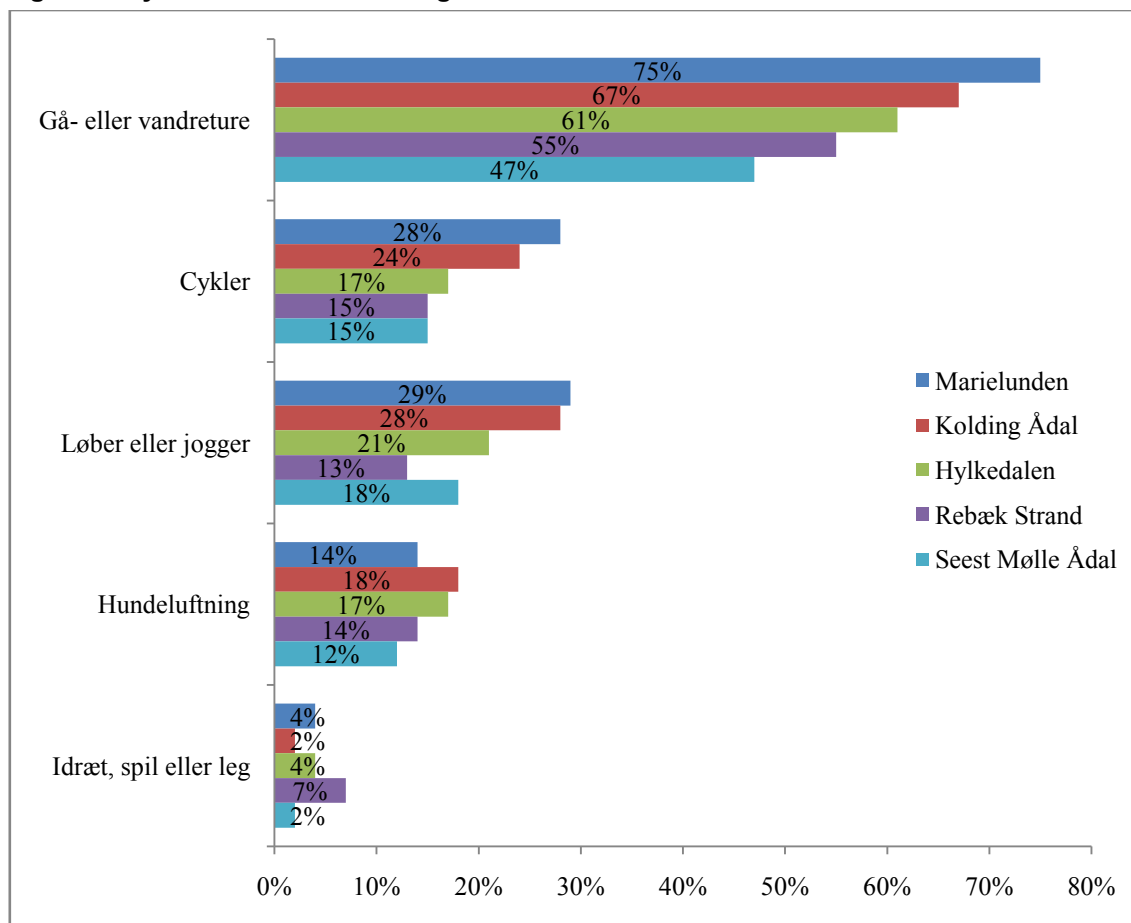
I forhold til respondenternes indkomst, uddannelse og pension er der ikke de store forskelle at spore. Det er dog værd at bemærke, at alle områderne har en lidt større andel af respondenter med husstandsindkomst pr. person på over 250.000, hvilket kun var tilfældet for to ud af syv af parkerne. Kolding Ådal har den største andel med husstandsindkomst pr. person på over kr. 250.000 (59 %) og mindste andel med indkomster under kr. 250.000 (21 %).

BMI har meget små forskelle over områderne og i forhold til stikprøvens gennemsnit, mens antallet af respondenter med ”virkelig god” eller ”god” helbredstilstand ligger højere for brugere af områderne end for den samlede stikprøve.

Antallet af børnefamilier ligger meget stabilt tæt på stikprøvens gennemsnit. Hylkedal har flest småbørnsforældre (19 %), mens Seest Mølle Ådal har flest respondenter med børn mellem 6 og 18 år.

Figur 34 viser hvilke former for fysisk aktivitet, som deltagerne har lavet, da de besøgte skovene og naturområderne. Gang er også den mest populære fysiske aktivitet i skov- og naturområderne. Mellem 13 % og 29 % svarer, at de løber eller jogger i områderne, mens mellem 15 % og 28 % angiver at de cykler. 'Idræt, spil og leg' er igen den mindst populære form for fysisk aktivitet med mellem 2-7 %, der angiver dette. Mellem 12-18 % af brugerne af områderne har en hund med, når de går, cykler eller løber.

**Figur 34: Fysisk aktivitet i skov- og naturområderne**

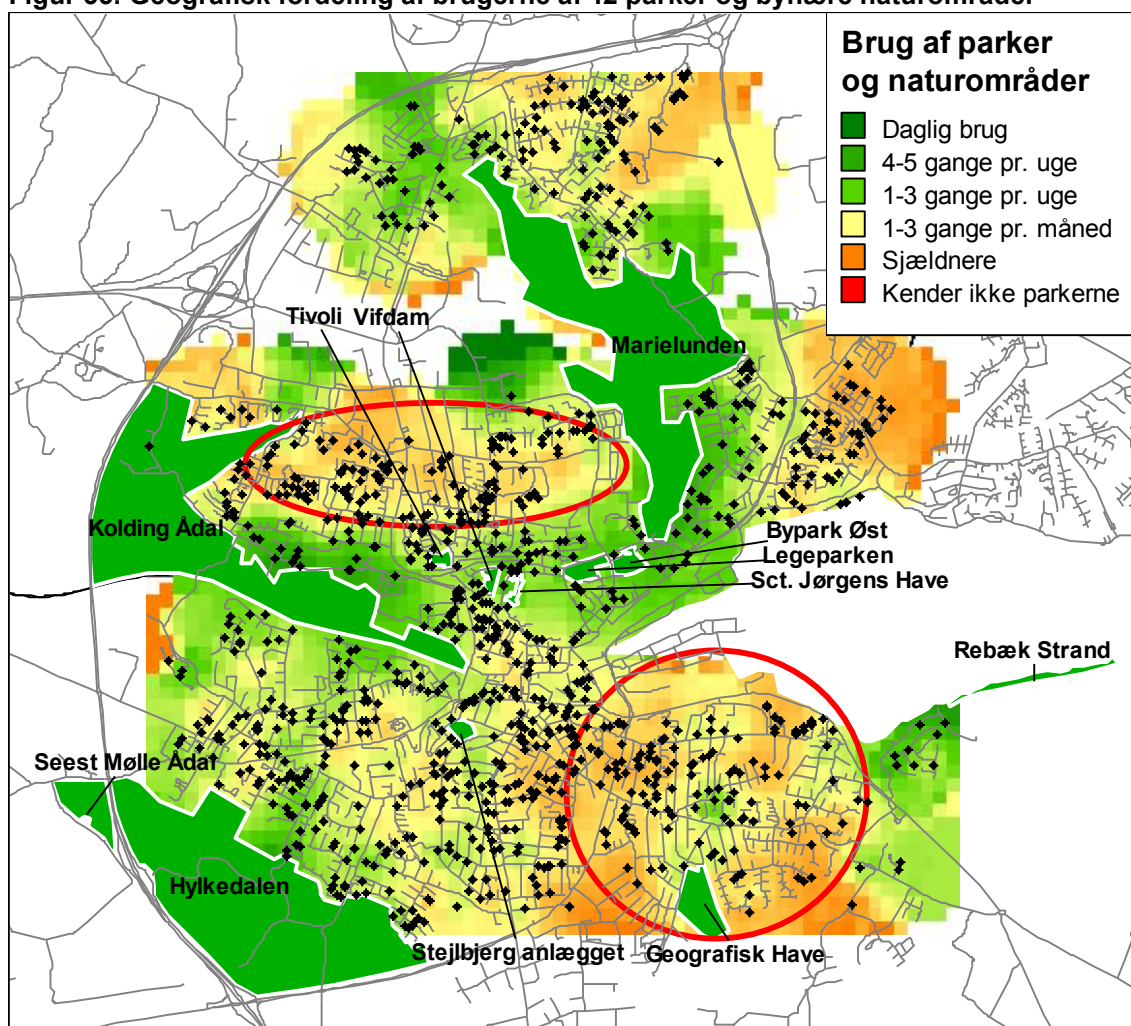


### 3.4.3 Geografisk fordeling af brugerne af parker, skove og naturområder

I det følgende afsnit undersøges det, om der er en geografisk forskel på, hvor ofte deltagerne fra forskellige områder bruger parkerne og de nære naturområder.

Figur 35 viser en grafisk oversigt over, hvor brugerne af alle medtagne parker og skov- og naturområder kommer fra. Jo grønnere område, jo flere respondenter bruger minimum et af områderne mindst én gang om ugen, mens deltagerne i de gule og orange områder bruger områderne sjældnere (se uddybende forklaring i bilag 1). 32 % af respondenterne bruger mindst et af områderne ugentligt, mens 36 % bruger dem mellem 1 og 3 gange pr. måned, og 31 % meget sjældent kommer i parkerne eller naturområderne.

Figur 35: Geografisk fordeling af brugerne af 12 parker og bynære naturområder



Figur viser en grafisk oversigt over de områder, hvor deltagerne har rapporteret henholdsvis ofte brug af minimum ét de 12 områder (grønt) og sjældnere brug (gulere til orange). De røde ovale markeringer angiver steder, hvor flest angiver at de ikke bruger de undersøgte områder.

Kortet viser, at respondenterne, der bor tæt på parkerne og naturområderne, meget naturligt bruger dem oftere end de, der bor længere væk. En undtagelse er respondenterne omkring Geografisk Have, der ikke i samme brug den nærliggende park, formentlig som følge af entréudgiften. Hele dette område i den Sydøstlige del af byen, ser ud til at bruge de medtagne grønne områder ret sjældent, men er også de, som har dårligst adgang til de gratis offentlige grønne områder. En stor del af respondenterne i området mellem Kolding Ådal og Marielunden angiver også en lavere brug af områderne, selvom mange bor tæt på især den nordlige del af Kolding Ådal. Dette kan evt. skyldes dårligere adgangsforhold eller en sammensætning af beboere som ikke har brug for/lyst til naturoplevelser. Det er således kun 6 % af respondenterne, som er uenige eller helt uenige i at de ”har nem adgang til parkerne”. De, der bor tæt på parkerne og naturområderne, har ofte valgt at bosætte sig der, fordi de gerne vil bruge disse områder:

*”Jeg er meget tilfreds med at bo tæt på Marielundskoven. Vi valgte bevidst at købe hus i nærheden af skoven. Det gør det nemt at bruge skoven, når den er tæt på.”*

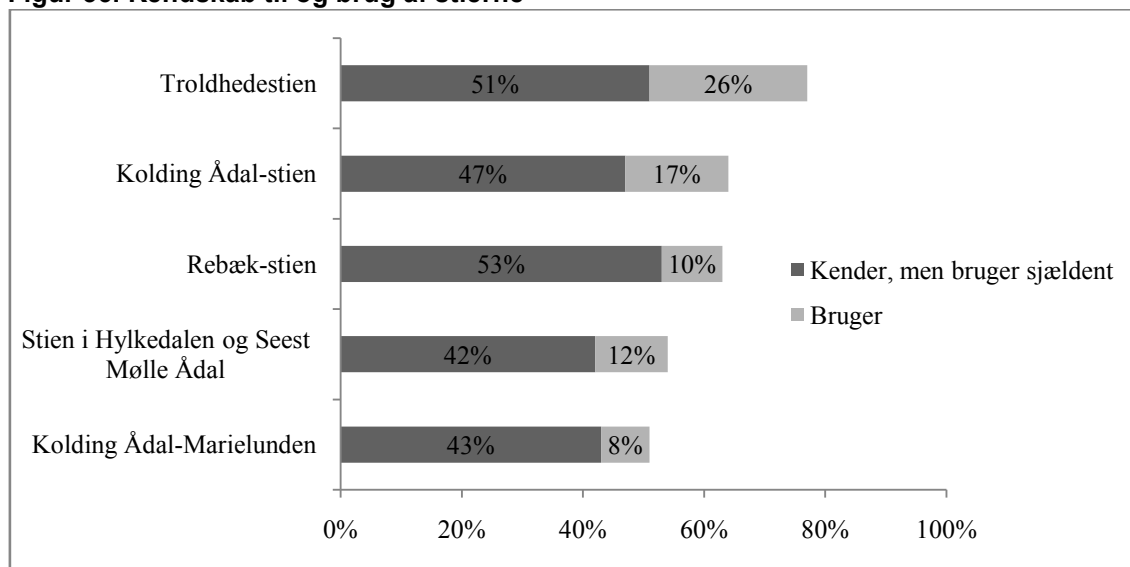
På bilag 3 kan man se et eksempel på fordelingen af brugere for én park, Bypark Øst.

### 3.4.4 Brug af stier i Kolding

Dette afsnit beskæftiger sig med respondenternes brug af fem stier i Kolding By, og med hvad der kunne øge brugen af disse. De udvalgte stier er: Stisystemet mellem Kolding Ådal og Marielunden, Kolding Ådal-stien, Rebæk-stien, Troldhedestien og stien i Hylkedal og Seest Mølle Ådal.

Figur 36 viser, at Troldhedestien i Marielunden er den mest kendte og brugte af stierne. Derefter følger stien i Kolding Ådal og dernæst Rebæk-stien, som dog er mere kendt og mindre brugt end stien i Hylkedalen. Stisystemet mellem Marielunden og Kolding Ådal er kun kendt af 43 % og brugt af 8 %, selvom det går gennem centrale dele af byen og flere af dens parker.

**Figur 36: Kendskab til og brug af stierne**



Respondenterne er desuden blevet spurgt, hvad der ville få dem til at bruge stierne mere. Mest enighed er der om, at lys på stierne ville øge lysten til at bruge disse (figur 37). Således er 23 % helt enige i, at det vil få dem til at bruge stierne mere, og 26 % er enige i det. Lys på stierne er også en af de ting, som mange skriver om i de frie kommentarer:

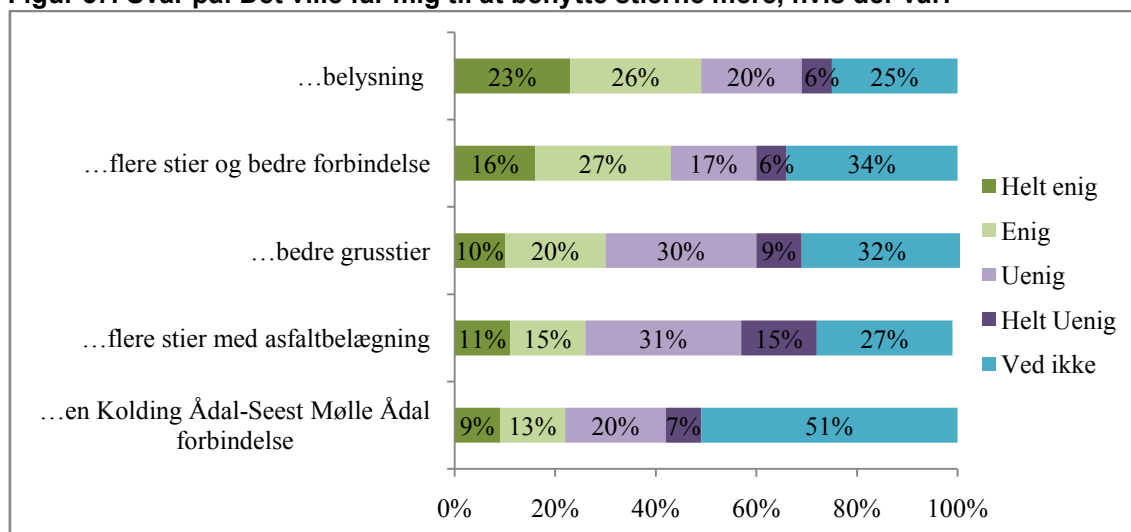
*”I mit område er der manglende belysning ved stien for enden af Grøndalsvej og ind til lommen i Hylkedalsparken. Det er en stor hindring for mange for at benytte dette lille stykke sti om aftenen.”*

Der er også en stor del, som vil bruge stierne mere, hvis der var flere og de var bedre forbundet. 30 % er også enige eller helt enige i, at de ville bruge stierne mere, hvis der var bedre grusstier i parkerne og naturområderne. Dette er endnu et af de områder, der skinner igennem i de frie kommentarer:

*”Jeg er glad for de anlagte stier i nærområdet, men de er ikke vedligeholdte, og de er direkte farlige på nogle strækninger, hvis man løber eller cykler. Der er tale om Hylkedalstien, hvor stien nogle steder kun er 15-20 cm bred og meget glat i vådt eller fugtigt vejr. Dertil kommer gammelt rustent pigtråd og en stejl afgrund på den ene side. Det er ærgerligt, at man ikke har holdt stien løbende ved lige side anlæggelsen i begyndelsen af 80’erne”*

*”Det ville være en STOR gevinst, hvis Trolldhedestien blev belagt med et underlag, som var mere cykelvenligt (færre store sten). Desuden kunne jeg ønske mig den oplyst. Generelt er cykelstierne dårlig vedligeholdte og tit fulde af grus og grene.*

**Figur 37: Svar på: Det ville få mig til at benytte stierne mere, hvis der var:**



Asfaltbelægning er lidt mindre eftertragtet, og har flest respondenter, der er ”helt uenige”. Flere løbere foretrækker grusstier pga. mindre stød fra underlaget og samtidig vil mange, der er glade for naturen, gerne undgå asfalten. På den anden side vil mange cyklister og især rulleskøjteløbere være glade for asfalteringen, da den mindsker punkteringer og gør rulleskøjteløb i naturen mulig.

*”Jeg står en del på rulleskøjter med mine børn. Der er en del stier, men ikke alle er i lige god stand. Derudover er der mange grusstier, som forhindrer os i at være fysisk aktive på det plan. Til gengæld har vi i vores område store muligheder i form af legepladser og et grønt område.”*

Det kunne med fordel overvejes, at asfaltere nogle af hovedstierne, som kunne fungere som et reelt alternativ for cyklisterne på længere strækninger. Derved ville rulleskøjteløberne også få et tiltrængt rum til deres aktivitet.

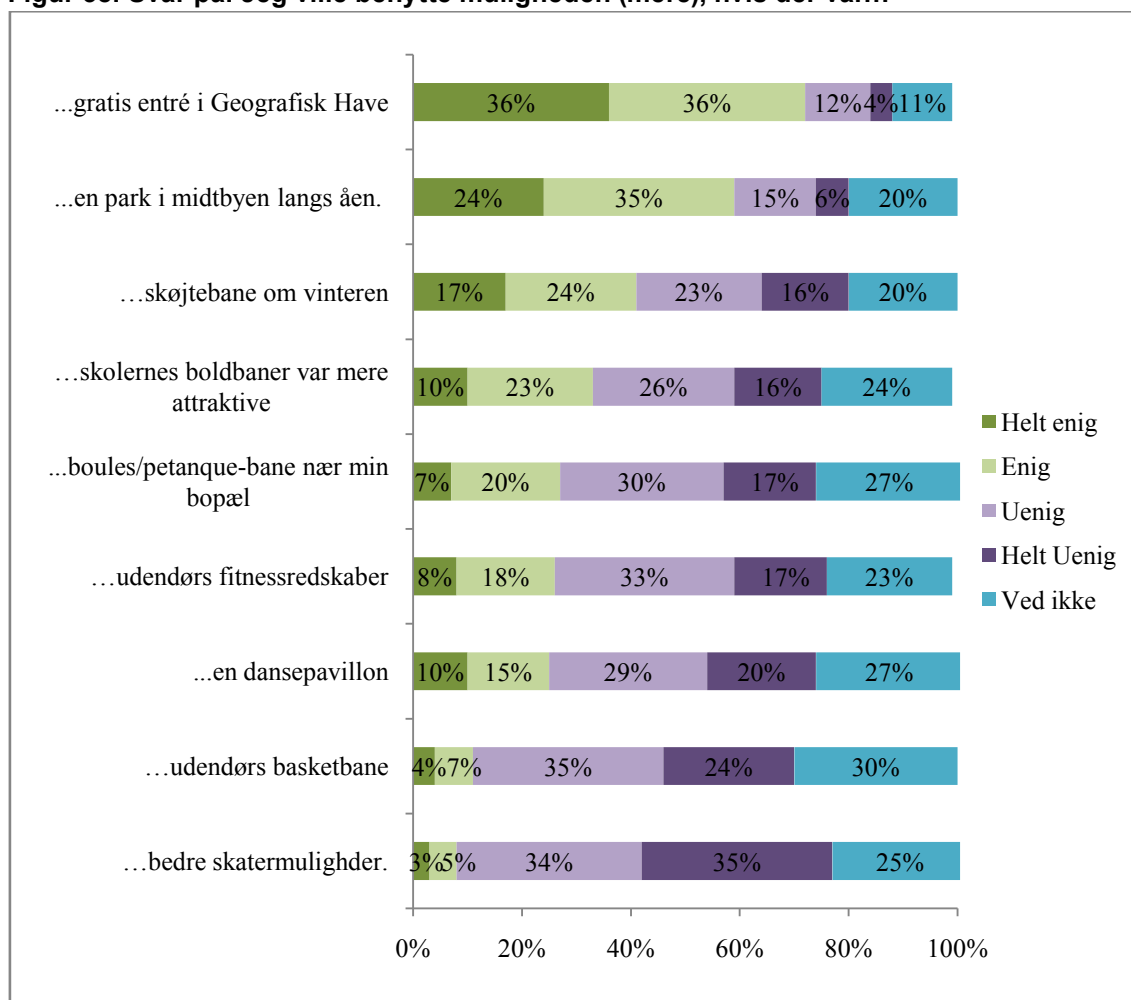
En stor del har svært ved at svare på, om de ville bruge en stiforbindelse mellem Kolding Ådal og Seest Mølle Ådal, måske fordi det lidt udefineret, hvordan stien præcist ville komme til at se ud og hvor den ville ligge. 22 % dog mere eller mindre overbevist om, at de ville bruge den.

Der er ikke spurgt til trygheden på stierne, men flere respondenter skriver i de frie kommentarer, at de føler sig utrygge på stier i Kolding. Dette skyldes dels ”uheldige elementer” og knallerter/scootere.

### 3.4.5 Brug af hypotetiske muligheder

Respondenterne blev også spurgt om, hvorvidt de ville bruge forskellige muligheder for fysisk aktivitet, hvis de fandtes. Nedenfor ses fordelingen af svarene:

**Figur 38: Svar på: Jeg ville benytte muligheden (mere), hvis der var...**





Størst tilslutning har forslaget om, at Geografisk Have skulle være gratis at besøge. Hele 72 % angiver, at de ville benytte muligheden, hvilket skal sidestilles med at den på nuværende tidspunkt kun blev brugt af 8 % af respondenterne. Der kan dog ikke siges noget om, hvor regelmæssig brugen af området vil være. Næststørst tilslutning havde en ny park i midtbyen langs åen (59 %).

Muligheden for at skolernes boldbaner skulle være mere attraktive, havde opbakning af hver tredje. Dette er endnu et eksempel på en type organiseret facilitet, som på nuværende tidspunkt er utilgængelig eller uinteressant for de mere selvorganiserede brugere.

Resten af mulighederne var mere specifikt rettet mod enkelte aktiviteter eller bestemte faciliteter, hvilket naturligt nok resulterede i en lavere tilslutning. En udendørs skøjtebane om vinteren nyder tilslutning fra 41 % af respondenterne, men er en af de muligheder, som Kolding har haft, men som er sparet væk. Fra et rent folkesundhedsperspektiv, er en relativt dyr skøjtebane opsat i vinterperioden måske heller ikke den mest effektive løsning. Til gengæld er der andre værdier forbundet med en skøjtebane, som vi ikke vil komme nærmere ind på her. Andre kommuner arbejder med mere permanente løsninger, hvor skøjtebanen kan fungere som basketbane, petanquebane eller rulle-skøjtebane om sommeren. En sådan aktivitetspark findes f.eks. i Fredericia, hvor Gasværksgrunden trækker mange mennesker til. En løsning i Kolding kunne evt. rumme flere af adspurgte forslag: skøjtebane, basketbane, skatermuligheder, grønt område i midtbyen, petanque, dansepavillon osv..

### **3.4.6 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i uorganiserede rammer**

Følgende afsnit giver kommentarer og anbefalinger til ovenstående afsnit om fysisk aktivitet i uorganiserede rammer. Afsnittet er opdelt i følgende afsnit: 1) Generelt, 2) Information, 3) Veje og forbindelser, 4) Indhold.

#### **Generelt**

Undersøgelsen viste, at respondenterne meget ofte angav at fysisk aktivitet meget ofte foregår på ”veje, gader og stier” og ”i naturen”. I den nyeste nationale undersøgelse af befolkningens idrætsvaner er de mest foretrukne former for fysisk aktivitet for voksne: vandreture (32 %), jogging (25 %) og styrketræning (19 %). Det offentlige byrum bliver altså i høj grad brugt til fysisk aktivitet, især byens grønne områder. Der er derfor brug for at medtænke fysisk aktivitet i fremtidens by-, park- og skovplanlægning.

#### **Information**

Deltagerne i undersøgelsen er generelt meget tilfredse med byens parker, skove og naturområder, og en del benytter allerede deres nærområde til fysisk aktivitet. Der er dog også en del, som slet ikke kender de grønne områder og stier i og omkring byen. Bl.a. var der 23 %, som angiver, at de ikke kender Kolding Ådal, og 30 % der ikke kender Hylkedalen, som begge er store naturområder i Kolding. Ligeledes vidste godt halvdelen ikke, at

der fandtes en sti mellem Kolding Ådal og Marielunden. Nogle deltagere kunne da også tænke sig mere information og andre fælles ture med en naturvejleder. En deltager anfører således:

*”Jeg mangler lidt flere grønne områder eller information/markedsføring af dem. Måske markedsføring i aviserne i Kolding eller ”flyer” omdelt med reklamerne. Måske tilbud om samlet gåture for forskellige grupper – pensionister, familier, par, singler etc.?”*

Oversigten over motionsruter på kommunens hjemmeside er ligeledes meget lidt kendt af respondenterne og heller ikke særlig benyttet. Nogle vil dog prøve det, efter de har fået kendskab til det via undersøgelsen:

*”Nyder at bo i et grønt område med mulighed for at gå mange forskellige ture. Jeg kendte dog ikke til vandrekort på kommunens hjemmeside, men jeg vil prøve at benytte det”*

Motionsruter på hjemmesiden og udsendt materiale kunne meget vel kombineres med skiltning på stierne, som viser vej til nye ruter og som minimere risikoen for at fare vild.

Byens to nye udendørs fitnesspladser ved Bypark Øst og Kvarterhuset vil ligeledes kræve en del information, hvis de skal blive benyttet af mange. I starten vil det desuden være nyttigt at kombinere information med instruktion ved redskaberne.

### **Veje og forbindelser**

Kolding By har tre store naturområder relativ tæt på byen: Marielund, Kolding Ådal og Hylkedalen og nogle gode mindre parker i midtbyen. Meget af den fysiske aktivitet og bevægelse rundt i byen foregår dog ikke i selve parkerne, men på veje og gader. Det er derfor brug for i højere grad end hidtil at se disse som steder, hvor folk opholder sig mere end bare trafikårer mellem destinationer. I flere byer har man opkvalificeret gaderummet med en væsentlig stigning i vejtræer og beplantning. Nogle respondenter efterlyser også det grønne element i gaderummet:

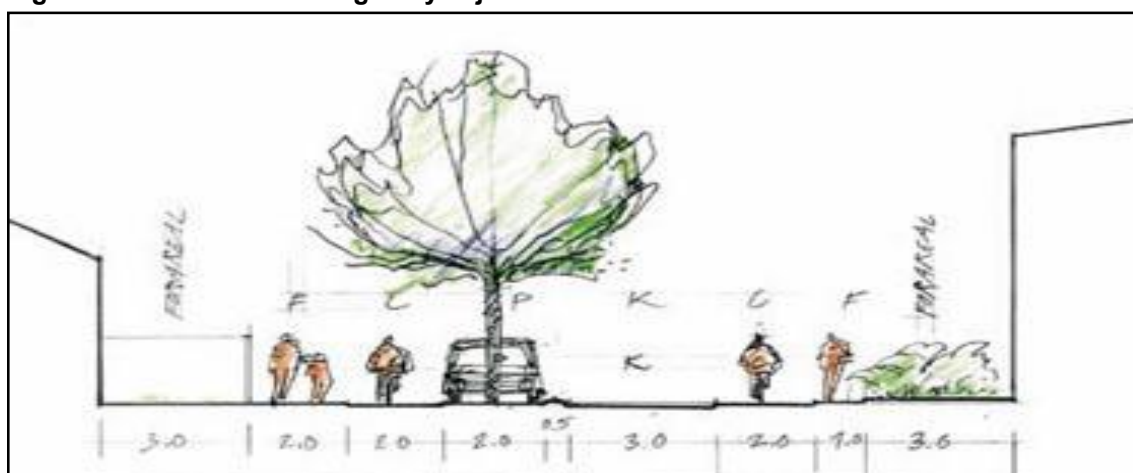
*”Grønne områder er nu engang godt for sjælen. Jeg har valgt at bo centralt, men derfor behøver det ikke partout at være en asfaltjungle! Tøndervej er forfærdeligt trafikeret, støjende og grå! Det indbyder ikke ligefrem til en god gåtur i østlig retning. Men det er selvfølgelig svært at lede trafikken udenom. Men et par træer eller buske ville gøre underværker.”*

At Tøndervej er hårdt belastet og meget støjende underbygges af trafikplanen fra 2005, som viser, at Tøndervej har et af byens højeste støjbelastningstal på over 30.

Nogle kommuner og byer forsøger at udvide mulighederne for gående, cyklende og

offentlig transport på bekostning af biltrafikken. I efteråret lukkede man f.eks. Nørrebrogade i København for gennemkørsel i tre måneder, som et forsøg på at sænke biltrafikken og øge den aktive transport og forbedre bylivet og luftkvaliteten. Et forsøg som angivelig øgede cykeltrafikken på strækningen med 15 % og nedsatte bilkørslen med 40 %. Forsøget er blevet forlænget og politikerne ønsker nu, at lukke Nørrebrogade permanent. Sådanne forsøg kan skabe konstruktiv debat i kommunen, og da det er midlertidige løsninger kan de laves om igen, inden man sætter store investeringer af til det. Tillige arbejder man med vejændringer til fordel for de gående og cyklende. På figur 39 ses et eksempel på, hvordan en vej kunne se ud efter sløjfning af parkering i den ene side og etablering af cykelstier i begge sider og grøn beplantning.

**Figur 39: Skitse over forslag til ny vej**



Københavns Kommune 2003.

I Kolding er lignende tiltag muligt. Smalle gader kunne ensrettes for bilister, og der kunne etableres gode cykelstier og fortove i begge retninger med beplantning og andre seværdigheder. Flere gader kunne helt lukkes for gennemkørende biltrafik og der kunne etableres legegader, lignende dem som kultursociolog Benny Schytte er i gang med at undersøge og udvikle i Odense (Odense Kommune 2008).

I Kolding ville det være spændende / oplagt at lave et sammenhængende, afmærket og højt prioriteret stisystem mellem fjorden, havnen, Slotsøen, Kolding Ådal og Marielunden. Hovedsagligt på separate stier, men tillige på gader og veje med grøn beplantning og god plads til fodgængere og cyklister.

Hvis man skal tage hensyn til de aktive borgere i bybilledet og få flere til, skal det grønne element ikke kun være tilstede i byens parker, men i højere grad dominere hele bybilledet. Gaderne skal ikke kun ses som trafikårer men tillige som opholdsteder for mennesker.

### Indhold

En park er ikke bare en park. Der er selvfølgelig stor forskel på, hvilke kvaliteter, der findes og tillige, hvilke kvaliteter forskellige grupper ønsker at finde i parkerne. I denne undersøgelse var langt de fleste af deltagerne tilfredse med mulighederne for at gå ture i parkerne og for at lave idræt, leg og spil. På den anden side var brugen af parkerne ikke overvældende, hvilket måske kunne forbedres.

I et for nyligt udkommet idékatalog fra Friluftsrådet er der opstillet mange forskellige tiltag, man kan gøre for at tiltrække flere mennesker og liv til byens grønne områder (Friluftsrådet 2008). Det kunne være specifikt rettet på fysisk aktivitet som ovenover, men der er masse andre muligheder for at lave tiltag, der øger parkerne attraktionsværdi (tiltag som for øvrigt har mulighed for økonomisk støtte af Friluftsrådet og andre).

En park, som allerede har gode attraktioner, men hvor man samtidig skal betale entré, er Geografisk Have. Området omkring Haven har ikke andre gode lokale parker og de omkringboende respondenter angiver således lavere brug park- og naturområder. Både Botanisk Have i København og Århus er gratis for besøgende, og spørgsmålet er om en lignende ordning ikke kunne lade sig gøre i Kolding. Hvis den ikke skulle være helt gratis kunne flere alternative løsninger være brugbare. Et forsøg kunne være, at borgere indenfor en radius f.eks. 2 km fra parken fik et gratis sæsonkort. Denne løsning ville ikke koste Geografisk Have ret meget i tabt indtægt, men ville formentlig give en del ekstra fysisk aktivitet. Planerne om at udvikle parkens attraktioner med en tarzanbane for at tiltrække yngre brugergrupper uden at ændre på priserne, får næppe den store effekt på nærområdets beboeres brug af parken.

## Referencer

AMI (2005) Arbejds Miljø Institut. Præsentation af IPAQ - oversættelse og webversion.  
[http://www.si-folkesundhed.dk/upload/2\\_ernst\\_albin\\_hansen.pdf](http://www.si-folkesundhed.dk/upload/2_ernst_albin_hansen.pdf)

Ball, K., Bauman, A., Leslie, E., Owen, N., (2001) Perceived environmental aesthetics and convenience and company are associated with walking for exercise in Australian adults. *Preventive Medicine* 33, 434–440.

Breum Christiansen, Lars & J. Troelsen, (2008) Bevægelsesmuligheder i Roskilde By 2008, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Cerin, E., Leslie, E., Toit, L. D., Owen, N. & Frank, L. D. (2007) Destinations that matter: Associations with walking for transport. *Health & Place*, 13, 713-724.

DIF/DGI (2009), <http://foreningsfitness.wordpress.com/>

Frederiksberg Kommune (2007). Cykelregnskabet 2005 & 2006. Frederiksberg Kommune

Hoehner, C. M., Ramirez, L. K. B., Elliot, M. B., Handy, S. L. & Brownson, R. C. (2005) Perceived and Objective Environment Measures and Physical Activity Among Urban Adults. *American Journal of Preventive Medicine* 2005, 28, 2S2

Høgsbro, K. (2001). Lokalsamfundet - struktur og intervention. I: *Forebyggende sundhedsarbejde*. F. Kamper-Jørgensen og G. Almind. København, Munksgaard. 3.

Gehl Architects (2004). Places for People, City of Melbourne & Gehl Architects (Melbourne 2004)

Giles-Corti, B. & Donovan, R. (2002) The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine* 54,1793–1812

Guttu, J. & Schmidt, L. (2008). Fortett med Vett. Eksempler fra fire norske byer, Husbanken Region vest 2008

Kolding Kommune (2008), Fysisk Udviklingsplan for Fritids- og Idrætsområdet 2009-2021, Arkitektfirmaet Gorm Nielsen m.a.a.

Kolding Kommune (2005) Trafikplan 2005-2012

Københavns Kommune (2003), Trafik og Grøn Plan NV, Vej & Park og Kvarterløft Nord-Vest 2003

McCormack, G, Giles-Corti, B, Lange, A, Smith, T, Martin, K, & Pikora, TJ (2004). An update of recent evidence of the relationship between objective and self-report measures of the physical environment and physical activity behaviours. *Journal of Science and Medicine in Sport* 7 {1}: Supplement, 81-92.

- Nielsen, G. A. (2003). Adfærdsmæssig samspil mellem kost og fysisk aktivitet. I: *Kost og fysisk aktivitet. Fælles aktører i sygdomsforebyggelsen*. J. Matthiessen. Søborg, Fødevaredirektoratet. 03: 115-153.
- Nærboundersøgelsen (2007). Nærområdets betydning for fysisk aktivitet. Ole Mygind, Masteruddannelsen i Rehabilitering. Odense, Syddansk Universitet.
- Odense Kommune 2008: <http://www.visionodense.dk/visionodense/Byrum/Byrum%20Dokument.aspx>
- Pedersen, B. K. og B. Saltin (2003). *Fysisk aktivitet. Håndbog om forebyggelse og behandling* København, Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen. Indenrigs - og sundhedsministeriet.
- Pilgaard, M. (2008). Danskernes Motions og sportsvaner 2007. Idrættens Analyseinstitut, IDAN 2008
- Saelens, B.E., Sallis, J. F., Black, J. B., Chen, D. (2003b). Neighborhood-Based Differences in Physical Activity: An Environment Scale Evaluation. *American Journal of Public Health* 93,1552–1558
- Sallis, J. F., R. B. Cervero, W. Ascher, K. A. Henderson, M. K. Kraft og J. Kerr (2006). "An ecological approach to creating active living communities." *Annu Rev Public Health* 27: 297-322.
- Statens Institut for Folkesundhed (2007). Sundhed i Kolding, Kolding Kommune 2007
- Storm, Rasmus K. (2008). "Elite skaber nødvendigvis ikke bredde, i Tribune nr. 9, juni 2008.
- Sundhedsstyrelsen (2003). Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet.
- Sundhedsstyrelsen (2007). Effekt af interventioner som inddrager omgivelserne til at fremme fysisk aktivitet - et kommenteret resumé. København, Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse.
- SUSY (2000) Statens Institut for Folkesundhed. Sundheds og sygdomsundersøgelserne 2000. Selvadministreret spørgeskema. <http://www.si-folkesundhed.dk/susy/>
- Sælensminde, K. (2002). Gang- og sykkelvejnett i norske byer. TØI rapport, Oslo 2002
- Troelsen, J., Jensen, S. U., & Andersen, T. (2004). Evaluering af Odense – Danmarks Nationale Cykelby. Odense. Odense Kommune.
- Troelsen, J., Roessler, K.K., Nielsen, G., Toftager, M. (2008). De bolignære områders betydning for sundhed. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet 2008.

# Bilag

## Bilag 1

### Metode

- 1) Spørgeskemaets opbygning
- 2) Indsamling af data
- 3) Brug af GIS

### 1) Spørgeskemaets opbygning

Spørgeskemaet til undersøgelsen af omgivelsernes betydning for borgernes fysiske aktivitet blev udarbejdet i samarbejde med arbejdsgruppe fra Kolding Kommune, og bestod hovedsagligt af spørgsmål omhandlende:

- Socioøkonomiske forhold (køn, alder, uddannelse, indkomst, børn m.m.)
- Fysisk aktivitet i de sidste 7 dage på arbejde, hjemme, i fritiden og ved aktiv transport (IPAQ).
- Kendskab til og brug af udvalgte parker, naturområder og længere stiforløb i og omkring Kolding By
- Spørgsmål om borgernes opfattelse af omgivelserne i nærområdet (ANEWS)

Som mål for borgernes fysiske aktivitet blev de internationalt standardiserede spørgsmål fra IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) benyttet. Oversættelsen til dansk er udarbejdet af Arbejds Miljø Institut (AMI), som har brugt det i tidligere undersøgelser (AMI 2005)

Ligeledes blev der også benyttet standardiserede spørgsmål til borgernes opfattelse af deres nærområder. Det såkaldte ANEWS batteri er udviklet i USA og oversat til mange sprog herunder dansk (Nærundersøgelsen 2007). I denne undersøgelse er enkelte spørgsmål udeladt og andre tilføjet, da man ikke uden videre kan overføre forhold fra amerikansk bystruktur til dansk bystruktur.

### 2) Indsamling af data

Spørgeskemaundersøgelsen er baseret på en repræsentativ stikprøve af alle borgere mellem 18 og 65 år, som er bosiddende i Kolding By (se afgrænsning af undersøgelsesområdet i figur 1). Der blev udtrukket en stikprøve af KMD på 2249 borgere, der ikke var umyndiggjort eller havde beskyttede adresser (tabel B1). D. 2/9 2008 blev der udsendt breve til den udtrukne stikprøve med en invitation til at besvare et internetbaseret spørgeskema.

I det første brev var det kun muligt at besvare via internettet, men der blev gjort opmærksom på, at der var mulighed for internetadgang på biblioteket i Kolding. Som ekstra motivation for at svare blev der udloddet forskellige sponsorgaver indsamlet af Kolding Kommune.

**Tabel B1: Svarprocent**

Oversigt over udsendte og besvarede spørgeskemaer		
	Antal	%
Stikprøve fra KMD	2249	-
Udtaget af stikprøven	59	-
Endelig stikprøve	2190	100
Fuldstændig besvarede på internettet	766	35
Påbegyndt med ikke fuldendt på internettet	63	3
Besvarelser på trykt spørgeskema	291	13
Ikke besvaret	1070	48,9

Første rykkerbrev blev udsendt d. 22/9, hvor 20 % havde besvaret spørgeskemaet. Det blev derefter besluttet, at der i den anden og sidste rykker skulle medfølge et trykt spørgeskema, så det var muligt at udfylde uden internetadgang.

Det andet rykkerbrev blev udsendt d. 8/10, hvor 33 % havde besvaret spørgeskemaet på internettet. Ved undersøgelses afslutning havde 766 personer besvaret på internettet og 291 på et trykt spørgeskema, svarende til henholdsvis 35 % og 13 %. I alt en samlet svarprocent på 48,3 %.

Fra den oprindelige stikprøve på 2249 blev 59 personer fjernet fra stikprøven, da de af den ene eller anden grund ikke var i stand til at udfylde spørgeskemaet: ubekendt på adressen eller bortrejst (52 personer), ude af stand til at udfylde skemaet pga. handicap eller sygdom (3 personer), manglende danskundskaber (4 personer). Den endelige stikprøve blev derfor på 2190 personer.

### 3) Brug af GIS

Alle geografiske analyser og kort i denne rapport er udarbejdet i MapInfo 9.0. og Kolding Kommune har stillet deres GIS data til rådighed for undersøgelsen.

*Tematiske kort (Inverse distance weighted grids).*

De farvede kort i rapporten er fremstillet med tematisk kortfunktion i MapInfo, som fremstiller et geografisk gennemsnit af respondenternes svar. Metoden til at beregne dette gennemsnit kaldes Inverse Distance Weighted Grids (IDW).



Inverse Distance Weight (IDW) er en metode af interpolation som estimerer celleværdierne ved at tage gennemsnittet af punkterne i datasættet (her f.eks. deltagerne i undersøgelse), som ligger i nærheden af beregnede celle. Jo tættere et punkt er på den beregnede celledens centrum, jo mere indflydelse eller vægt får den i udregningen af gennemsnittet.

I IDW kan betydningen af punkternes afstand til den beregnede celle justeres. Ved at definere en højere eksponent, bliver der lagt mere vægt på de nærmeste punkter, og overfladen vil have flere detaljer og være mindre "glat". Ved omvendt at definere en lavere eksponent vil de punkter, der ligger længere væk have en større indflydelse, og overfladen bliver mere "glat". En eksponent på 2 er almindeligt brugt og bruges også til kortene i denne rapport (Hvis afstanden f.eks. fordobles, halveres vægtningen).

En anden variabel der skal defineres er den afstand, som punkterne må have til centrum af den beregnede celle for at komme i betragtning. Til udarbejdelse af kortene i denne rapport er en afstand på 500m. Cellestørrelserne er 100x100 meter.

#### *Forklaringer til enkelte kort*

- Figur 11 For hver respondent, der ikke er under uddannelse, på pension eller på efterløn, er husstandsindkomsten delt med antallet af voksne personer i husstanden.
- Figur 19 For hver respondent er beregnet samlet antal dage med transportformerne cykling og gang fratrukket dage med passive transport (bil, knallert eller motorcykel). Dage med offentlig transport er ikke medtaget heri.
- Figur 21 For hver celle er beregnet, hvor mange ansatte de firmaer, som har adresse i cellerne har (CD-direct udtræk).  
For hver dagligvarebutik (supermarked, discountbutik, købmand) med mindst 5 ansatte er markeret en bufferzone på 750 meter (CD-direct udtræk).
- Figur 23 Cykelstiernes tilstand er baseret på svarerne på ét spørgsmål:  
a) Cykelstierne i mit nabolag er i god stand. Svarmuligheder: Helt enig, enig, uenig, helt uenig (n=910).
- Figur 24 De 28 spørgsmål fordelt på 6 kategorier til beregning af vurdering af cykel- og gangvenligheden:  
Kategori 1)  
a) Hvor lang tid vil det tage dig at gå fra dit hjem til nærmeste af følgende destinationer?  
Kiosk/lille købmand; supermarked; grønthandler; tøjbutik; folkeskole;

café/restaurant; apotek; dit arbejde/uddannelsessted; stoppested(bus/tog); park/grønneområde; Idrætshal eller lignende; fitness-/motionscenter; offentlig legeplads. (0-5 minutter, 6-10 minutter, 11-20 minutter, 21-30 minutter over 30 minutter)

Kategori 2)

- a) Jeg kan foretage de fleste indkøb lokalt. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Kategori 3)

- a) Afstanden mellem vejkryds er sædvanligvis kort, svarende til længden af en fodboldbane eller mindre. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- b) Der er mange gangstier i mit nabolag, som forbinder blindeveje med gader, stier eller andre blinde veje. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- c) Der er cykelstier eller gangstier, som det er nemt at komme til i det nærmeste nabolag.

Kategori 4)

- a) Der er fortove ved de fleste gader i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- b) Mit nabolag er godt oplyst om aftenen. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- c) Fodgængere og cyklister på gaderne i mit nabolag kan nemt observeres af folk i deres hjem. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- d) I mit kvarter kan man nemt komme over befærdede veje ved lyskryds og fodgængerovergange. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- e) Cykelstierne i mit nabolag er i god stand. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Kategori 5)

- a) Der er så meget trafik i gaderne, at det er vanskeligt eller direkte ubehageligt at færdes i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- b) Trafikhastigheden i området, hvor jeg bor, er sædvanligvis lav, dvs. 50 km/t eller mindre. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- c) Det er sikkert at cykle i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- d) Det er sikkert for børn at cykle i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Kategori 6)

- a) Der er væsentlige forhindringer i mit nabolag, hvilket gør det vanskeligt at gå fra sted til sted, f.eks. motorveje, jernbaner, vandløb m.m.. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Gennemsnittet for hver kategori er beregnet og lagt sammen med de øvrige kategorier. Hver kategori har derfor 1/6 vægt i det samlede indeks.

Figur 25 For hver respondent er beregnet, hvor mange dages aktivitet de har haft for alle tre aktivitetstyper: hård og moderat fysisk aktivitet og gang i fritiden. Derfor et indeks mellem 0 og 21 dage.

Figur 28 Tilfredsheden med faciliteter/muligheder er baseret på ét spørgsmål:  
a) Er du tilfreds med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i dit nærområde? (I høj grad, i nogen grad, i mindre grad, slet ikke, ved ikke/ikke relevant)

Figur 29 Indekset for brugen af de organiserede idrætsfaciliteter er beregnet ud fra respondenternes brug af: gymnastiksal, alm. idrætshal, særlig udendørs bane (fodbold, golf, tennis mm.), fitnesscenter o. lign., svømmehal eller ridehal. Hver respondents indeks afhænger dermed af antallet af brugte faciliteter til moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden (0 til 12 mulige faciliteter).

Desuden er placeringen af idrætsfaciliteter i kommunen afbilledet. For at undgå overlapninger, kan visse faciliteter være forskudt fra deres rigtige placering.

Figur 35 For hver deltager er fundet den maksimale brug af minimum én af de 12 parker eller naturområder.

## Bilag 2

**Svar på spørgsmålet: "Beskriv hvilke muligheder, der ville gøre dig mere aktiv?" fra respondenterne i de tre markerede cirkler på figur 3.2.3., hvor utilfredsheden med nærområdets faciliteter/muligheder var størst.**

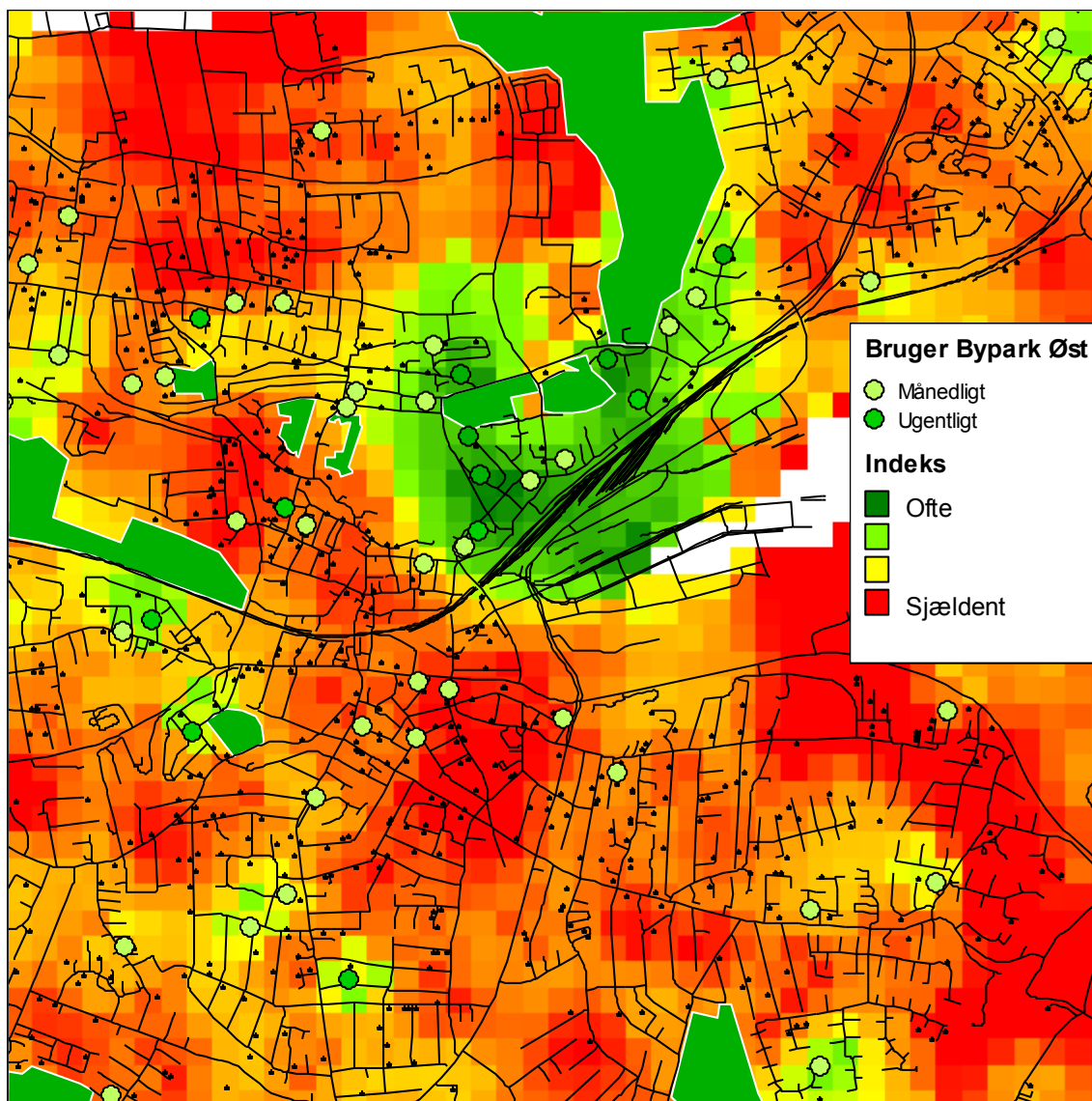
Område Nordvest
Mulighed for at kunne kombinere billig træning med svømning
Mere nærtliggende dansehaller eller yoga timer mm.
Sport, gåtur
Bedre søsportsmuligheder
Motionscenter som er billigere
Tid, penge
Badminton, svømning, billard
Mere tid - børnepasning - beliggenhed tættere på hjemmet - pris
Flere aktiviteter i området, bedre parkerings muligheder og prisen
Hvis der var aktiviteter i Munkevængets Hal efter kl.19.30
At der var fortov og cykelsti på landevejen, hvilket ville opfordre en mere til at cykle eller gå ind til byen
Seriøse gymnastikhold i Kolding
Det hele her oppe er bebygget område - og for tiden en byggeplads - hvor man skal passe på, hvor man går
Flere motionsrum
At der var mulighed for at dyrke sport i nærområdet
Billigere abonnementer til studerende
Det er jo svært at sige, men kunne da godt tænke mig, der var mulighed for f.eks. gratis motion
Bedre busforbindelser om aftenen og weekend omkring Dyrhavevej til byen
I 2004 havde vi en basketballkurv ved min lejlighed, som vi spillede ved hver dag. Men viceværten har ødelagt basketballkurven og så er min familie stoppet med at spille. Jeg vil spille basketball i 20 år, hvis min familie må få en basketballkurv igen
Muligvis et fitnesscenter i mit område og ikke kun nede i midtbyen
Flere grønne områder
Løbebane med indbygget 'trim-dich'
Fodboldhold ville være godt. Reklamer for de forskellige aktiviteter, der er i området
Bedre cykelstier med afskærmning til vej og færre scootere, som generelt terroriserer cykelstier i Kolding
INDENDØRS OG VÆRE GRATIS
Placere dem tættere på
Mulighed for parkour, cykelleje
Badmintonhaller, håndboldhaller
Noget der ikke allerede findes.....
Gratis adgang til motionscenter, samt svømmehallen

Område Sydvest
Det er nok mere mig selv og ikke nærheden af aktiviteter, der er problemet! Men måske hvis jeg boede to minutter fra en svømmehal eller et motionscenter
Spille badminton, gymnastik
Mulighed for at dyrke flere forskellige sportsgrene - flere slags idræt
Et motionscenter tæt på. Plus deltidsarbejde
Der er langt til et fitness-center, og pga. slidgigt må jeg ikke løbe
Grønne områder og stier
Flere tilbud fra idrætsforeninger
Golfbane eller motionscenter
Fitnesscenter, flere motionshold, bedre information om mulighederne
Bo tættere på parker, skov, vandet
Et billigt motionscenter på Seest idrætsanlæg, der stort set ligger i min baghave!
Jeg går stavgang og almindelige traveture og der er mulighederne fine i nærområdet, hvorimod det specielle fitnesscenter jeg går i kun findes i den nordlige bydel. (Nomen)
Fitnesscenter
Stavgang
- og så skulle det være billigt
Bedre løbe og cykelstier, hvor der var mindre trafik eller højere sikkerhed, det er ikke muligt at cykle med børn under 10 år
Motionscenter tættere på. Evt. mulighed for at svømme så man ikke skal til Vamdrup eller ned til Slots-søbadet, da det er meget svært at komme til som alm. svømmer, da de altid har så mange skoler og hold dernede. Evt. et sted hvor man kan stå på rulleskøjter, så man ikke skal rulle, hvor bilerne kører
Stisystemer til at løbe på. Naturlegepladser til børn/voksne
Svømmehal, fitnessmuligheder som er til at betale, for os som har meget begrænset økonomi
Kunne godt tænke mig at dyrke lidt mere aktivt indendørsaktivitet om vinteren f.eks. badminton
Motionscenter, svømmehal i nærmiljøet
Fællesskab, naboskab, folk der kan trække hinanden med om et eller andet

<b>Område Sydøst</b>
Bedre og mere sikre stiforløb
Legeplads for voksne, gerne i forbindelse med grønt område og i forlængelse af normal legeplads
Flere cykelstier, hvis de ikke var fulde af sand, sten og grene, da jeg kører på rulleskøjter
Flere grønne områder - parker - langs åløbet - mere grønt i boligområderne
Idrætsanlæg til offentligt brug (basketball baner, løberuter etc.) Billigere fitness (kommunalt støttet fitness, evt.)
Flere opmærkede løberuter
Fremkommeligheden
At spille volleyball..det kan også være andre slags sport... eller aktiviteter
Gymnastik for unge (over 18år) omkring Kolding centrum
Fysisk mulighed for det på arbejdspladsen
Svømmehal og idrætsmuligheder tæt på bolig
BILLIGE FITNESSCENTRE
At der er badminton både ude inde
Motionscenter for boligblokken åben alle døgnets 24 timer, da jeg arbejder skæve tider
Fitnesscenter
Hvis der lå et træningscenter til rimelige penge i nærheden
Afmærkede løberuter, sports og idrætsklubber mv.
Mere fleksible muligheder for at dyrke forskellige former for sport
Flere naturstier til evt. løb
For dyrt
At man kan gå ture ud i naturen sammen med andre. Det er sjovere at gå flere sammen end alene

## Bilag 3

### Geografisk fordeling af brugerne af Bypark Øst



Bypark Øst beliggende mellem Legeparken og Marielunden, var en af de parker, som har færrest brugere. Kun 6,5 % angiver, at de bruger Bypark Øst mindst 1 gang om måneden. I forhold til det lille antal brugere, er der på den anden side en stor andel af disse, som ikke bor tæt på parken. Kun 13 % bor indenfor 400 m, hvilket er lavt for den type park, men som kan forklares med afstanden og sammenhængen til de to populære grønne områder. Der er nemlig ingen respondenter, som angiver brug af Bypark Øst uden også at bruge Legeparken eller Marielunden.

