

# MOTIONSØB I FORENING

På vej mod succesfulde løbeforeninger

Rapport / November 2014



Peter Forsberg



Idrættens  
Analyseinstitut



# MOTIONSØB I FORENING

PÅ VEJ MOD SUCCESFULDE LØBEFORENINGER

**Titel**

Motionsløb i forening. På vej mod succesfulde løbeforeninger

**Forfatter**

Peter Forsberg

**Øvrige bidragydere**

Kristina Eck Poulsen, Aline van Bedaf, Trygve Laub Asserhøj, Maja Pilgaard og Henrik H. Brandt.

**Rekvirent**

DGI

**Layout**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Bent Nielsen

**Print**

Mercoprint Digital A/S

**Udgave**

1. udgave, København, november 2014

**Pris**

Rapporten kan bestilles i trykt udgave hos Idrættens Analyseinstitut, pris 150,00 kr. inklusive moms, eksklusive forsendelse. Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

**ISBN**

978-87-92120-86-1

978-87-92120-87-8

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4A

DK-1437 København K

T: +45 3266 1030

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning

# Indholdsfortegnelse

Indledning.....	6
Resumé og anbefalinger.....	8
Anbefalinger .....	9
Kapitel 1: Udfordringer, status og potentiale .....	15
Foreningernes udfordringer .....	15
Status og tal på motionsløbere .....	17
Potentialer og muligheder i foreninger.....	24
Kapitel 2: Foreningsløberes træningsvaner og motiver.....	27
Løbernes årsager og motiv .....	31
Kapitel 3: Løbeforeninger i DGI.....	43
De frivillige ledere og trænere .....	47
Organisering af foreningsarbejde .....	53
Kapitel 4: Analyse af nuværende og tidligere medlemmers deltagelse i foreningslivet .....	59
Nye foreningsmedlemmer .....	59
Organisering af træning.....	62
Årsag til medlemskab.....	66
Medlemmernes vurdering af deres forening .....	69
Foreningens sociale liv .....	71
Træning i foreningen.....	79
Trænerne .....	91
Træneruddannelser .....	97
Faciliteter .....	103
Hvorfor stoppe i forening? .....	107
Udblik: De unge løbere .....	109
Litteraturliste .....	113
Appendiks 1: Datamateriale.....	114
Appendiks 2: Regressionsanalyse.....	115

## Indledning

Motionsløb har været en idræt i voldsom vækst i Danmark siden begyndelsen af 1970'erne. Flere og flere danskere har taget løb til sig, og i dag er motionsløb voksne danskeres foretrukne idrætsaktivitet. Til trods for motionsløbs store udbredelse er det kun ganske få løbere, der er medlem af en løbeforening.

Motionsløb er udbredt blandt voksne på tværs af aldersskel, men fra 50-års-alderen daler andelen af løbere til fordel for mere stille aktiviteter. Det er derfor interessant, at langt de fleste medlemmer i løbeforeninger findes blandt de voksne mellem 45-60 år, hvor tilslutningen til løb ellers netop er dalende. De unge løber i stor stil uden for foreningerne.

Denne rapport har til formål at pege på, hvorledes foreninger kan få større succes på motionsløbsområdet og komme til at spille en større rolle medlemmer og for et bredere publikum af løbere. Dels ved at forbedre tilbud blandt de allerede etablerede medlemmer, dels i forhold til at rekruttere nye løbere (se boks 1).

### Løbere, trænere og foreninger

Rapporten beskæftiger sig med motionsløb som en foreningsaktivitet ved at behandle motionsløb i forening fra tre forskellige perspektiver: løberes, foreningers og træneres. Rapporten er struktureret i fem dele:

- **'Resumé og anbefalinger'** fremlægger rapportens hovedkonklusioner og kommer med en række konkrete anbefalinger, som er relevante for DGI og foreninger at overveje og forholde sig til.
- **Kapitel 1: 'Udfordringer, status og potentiale'** placerer motionsløb i det danske idrætsbillede, berører løberes opfattelse af løb og sætter særligt fokus på organisering af motionsløb, herunder i foreninger. Kapitlet ser også på, hvem der dyrker løb og beskriver, hvordan foreningsløbere adskiller sig fra løbere, der ikke er i foreninger.
- **Kapitel 2: 'Foreningsløberes træningsvaner og motiver'** ser på nuværende og tidligere medlemmers løbevaner og motiver til at dyrke løb og identificerer tre motivedimensioner, som er særligt betydningsfulde at have øje på i foreninger. For at nuancere analysen sammenlignes nuværende og tidligere foreningsmedlemmer med en gruppe løbere, som aldrig har været i forening.
- **Kapitel 3: 'Løbeforeninger i DGI'** stiller skarpt på, hvordan foreninger er struktureret og organiseret blandt andet med henblik på at undersøge, om foreninger er gearret til at imødekomme løberes (f.eks. medlemmer og potentielle medlemmers) behov og ønsker. Der optegnes en række organisatoriske træk, som det er væsentligt at være opmærksom på i bestræbelserne på at skabe en succesfuld forening.

- **Kapitel 4: 'Analyse af nuværende og tidligere medlemmers deltagelse i foreningslivet'** sætter forholdet mellem løbere og foreninger under lup og undersøger tilfredshed og ønsker til foreninger. Her er fokus på såvel nuværende som tidligere medlemmer, og kapitlet peger på forhold, som har betydning for, at nogle løbere bliver i en forening, mens andre stopper. Analysen inddrager også trænerne, og ser på, om de har de rette kvalifikationer. Herunder er fokus også på, om DGI's løbetræneruddannelser formår at klæde trænerne tilstrækkeligt på.

Alt i alt er der tale om et omfattende undersøgelsesarbejde, der forhåbentligt kan inspirere og være med til at angive retningen for fremtidens indsats på motionsløbsområdet i foreninger.

**God læse- og arbejdslyst.**

Peter Forsberg  
Idrættens Analyseinstitut

#### **Boks 1: Succes i forening og rapportens undersøgelsesspørgsmål.**

Denne rapport er udsprunget af et ønske fra DGI om at nærstudere løbeforeninger med succes.

Succes i løbeforeninger er defineret af DGI og er blevet diskuteret mellem DGI-konsulenter.

Et eller flere af nedenstående punkter skal være til stede i en forening for at tale om succes:

- Når 'Løb med DGI', løbeskoler eller andre begyndertiltag bliver til et vedvarende tiltag i lokalsamfundet i en forening, der fungerer relativt autonomt og sikrer rekruttering af nye medlemmer.
- Når løbeforeninger formår at fastholde medlemmer over længere tid, øger løbehypigheden blandt medlemmer med begrænset aktivitetsniveau, holder løbere skadesfri og/eller øger medlemmernes 'løberidentitet'.
- Når der skabes et aktivt foreningsliv med aktiviteter/events, der spiller en rolle for medlemmer/lokalområdet.
- Når løbeforeninger formår at skabe en ramme for forskellige typer af løbere fra de helt nye til de meget dedikerede løbere.

Rapporten bidrager til foreninger og DGI's arbejde på løbeområdet med afsæt i følgende hovedspørgsmål:

- Hvilke faktorer synes at have væsentligst betydning for foreningernes succes med at tiltrække og fastholde forskellige typer af løbere i foreningslivet?
- Hvilke typer af løbere findes i foreninger, og hvad ønsker de sig af foreningen?
- Hvordan organiserer løbeforeninger i praksis deres foreningsarbejde, og hvilke træk kan forskellige typer af foreninger med fordel tage ved lære af?
- Har løbetrænere de rette kvalifikationer, og er der områder, som bør prioriteres højere i fremtidens uddannelse af trænere?
- Hvilket udbytte har trænere af DGI løbetræneruddannelse, og hvordan bidrager løbetræneruddannelser til at styrke motionsløb i forening?

## Resumé og anbefalinger

Denne rapport behandler motionsløb i forening fra tre forskellige perspektiver: løberes, foreningers og træners.

Rapporten er udarbejdet for DGI og har som mål at styrke det fremtidige foreningsarbejde på motionsløbsområdet. Det kan være i forhold til at opkvalificere tilbud og aktiviteter til eksisterende medlemmer i foreninger eller i forhold til at pege på tiltag og metoder, som kan tiltrække flere nye medlemmer.

Resuméet er struktureret ud fra undersøgelsens tre perspektiver: Løbere, forening og træner.

### Løbere

Rapporten viser, at medlemmerne i de 27 undersøgte løbeforeninger er godt tilfredse med deres forening og i det store hele får dækket deres behov og ønsker til en forening. Det underbygger en fordobling af antallet af medlemmer i løbeforeninger under DGI de seneste otte år i og for sig også.

Særligt foreningernes evne til at være socialt samlingssted for løbere er noget, som medlemmerne både efterspørger og er tilfredse med.

Foreningerne har også fokus på kvalitet i selve løbetræningen, som medlemmerne også giver gode ord med på vejen. Mange medlemmer betragter dog træningen i et socialt perspektiv, og medlemmerne er især godt tilfredse med deres træners sociale kompetencer. Trænerne skaber god stemning, sørger for at alle løber sammen på holdet, og de er gode til at motivere. Det er vigtigt for løberne.

### Foreninger

Overordnet set er løbeforeningerne i DGI meget forskellige, men ifølge medlemmerne kan foreningerne generelt deres kram. Der er dog mange måder at organisere foreningsarbejdet på. Nogle foreninger hælder til nedskrevet regler og faste udvalg, mens andre hælder til traditioner og ad-hoc udvalg. Organiseringen afhænger blandt andet af, hvor mange medlemmer foreningen har.

Velfungerende foreninger er især kendetegnet ved at have en klar struktur, der afspejler foreningernes værdier og holdninger. Strukturen skal være kendt af de centrale personer i foreningen og afspejle, hvem foreningerne gerne vil være forening for.

En af de væsentligste pointer fra undersøgelsen på foreningsområdet er, at arbejdet med at etablere en struktur skal betragtes som en praksis og aktivitet i sig selv. Medlemmerne vil have en forening med styr på tingene. Foreningerne har ikke særlige udfordringer med at skaffe hænder til leder- og træneropgaver, og det synes også at kendetegne velfungerende løbeforeninger, at der sker en vis ansvarsspredning af opgaverne.



## Trænere

Generelt er trænerne tilfredse med DGI's tilbud om uddannelser på løbeområdet (DGI's løbetræneruddannelse). Mange trænere tager noget med fra uddannelserne i form af viden og inspiration, og mange trænere etablerer i forlængelse af uddannelse nye aktiviteter på eksisterende hold (38 pct.) eller opretter nye hold i deres forening (24 pct.). De trænere, som formelt set kan kalde sig løbetrænere i DGI's terminologi<sup>1</sup>, vurderer sig selv som bedre løbetræner end kursister, der endnu ikke har færdiguddannet sig fuldt til løbetræner. Det indikerer, at de trænerfaglige kvalifikationer forbedres med uddannelse.

## Plads til forbedring?

Selvom rapporten overordnet set konkluderer, at foreningerne gør det godt, er der områder med plads til forbedring. Blandt andet er der grund til at se på, hvorfor 60 pct. af løberne på nybegynderhold er stoppet i foreningen inden for det første år, og hvilke (yderligere) tiltag man kan lave for at mindske det markante frafald fra foreningerne som følge af løbeskader. Næsten hver anden løber, der er stoppet i en forening, angiver at være stoppet på grund af en skade.

Et af de mest centrale spørgsmål er dog, hvorfor så få løbere finder det relevant at melde sig ind i en løbeforening, når tilbuddet nu er så godt ifølge medlemmerne?

Motionsløb er i dag den største idrætsaktivitet for voksne i Danmark, og hver tredje voksne dansker løber regelmæssigt. Men kun 7 pct. af alle aktive motionsløbere er medlem af en løbeforening. Nok er løb for mange en aktivitet i supplement til andre motionsaktiviteter, og det er ikke alle, der er så bidt af løb, at en forening er på tale, men ikke desto mindre antyder denne undersøgelse, at der findes en stor gruppe dedikerede løbere, som går op i løb i samme grad som medlemmerne, men som ikke vægter foreningernes tilbud, særligt de sociale sider af løb, i samme grad, og derfor har svært ved at se sig selv i en forening.

Helt konkret peger rapporten på, at foreningerne har godt blik for de sociale sider af løb, men mangler fokus på løb som en færdighed. Foreningerne formår generelt ikke at have nok tilbud på hylderne og have tilstrækkeligt fokus på seriøs træning, løbefaglighed og forbedring.

## Anbefalinger

DGI og løbeforeningerne står over for en række væsentlige strategiske valg de kommende år. Bredt set er motionsløb en ung foreningsaktivitet, og mange foreninger kæmper med at finde fodsfæste i forhold til organisering af foreningsarbejdet og i forhold til foreningens værdigrundlag. Denne rapport peger på en række anbefalinger, som både nystartede og mere etablerede foreninger kan tage afsæt i, når indsatser for det fremtidige arbejde skal fastlægges.

---

<sup>1</sup> For at bestå DGI løbetræneruddannelse skal man have bestået Basis 1 og Basis 2 (K1) samt to temaudannelser. Dem, der har bestået dette, benævnes trænere, mens dem, der endnu ikke er nået så langt, kaldes kursister.

Anbefalingerne er inddelt i tre hovedtemaer, som bør tilpasses lokale ønsker og behov. De tre temaer er: foreningernes tilbud og aktiviteter, organisering af foreningsarbejdet samt trænere og træneruddannelse.

### Foreningernes tilbud og aktiviteter for løbere.

Denne undersøgelse fremhæver, at nuværende og tidligere medlemmer i DGI's løbeforeninger samler sig om tre motividimensioner: en sundhedsdimension, en social dimension og en færdighedsdimension.

Sundhed er det vigtigste motiv for løbere samlet set, og det har lige stor betydning for nuværende og tidligere medlemmer i foreningerne. Også løbere uden for foreningerne vægter sundhed højt.

Social- og færdighedsdimensionerne viser sig omvendt at adskille foreningsløbere fra selvorganiserede løbere. I foreningerne er både medlemmerne og de frivillige meget optagede af de sociale aspekter ved løb, mens gennemslagskraft over for løbere, som er optaget af forbedring, mestring og de tekniske sider af løb, er mindre. Færdighedsløberene er i højere grad selvorganiserede og vælger på den måde at være deres egne trænere.

På denne baggrund leder rapportens analyser frem til følgende anbefalinger:

- **(Mere) fokus på færdighed.** Foreninger bør tage stilling til og interessere sig for, om de lægger nok vægt på løb som en færdighed. Herunder hvordan de sikrer, at det sociale aspekt i foreninger fastholdes, samtidig med at løb som færdighed kan opprioriteres. Det handler altså om at balancere mellem de to dimensioner og at skabe mere plads til begge sider af løb. Det er langt fra alle steder, at der nødvendigvis skal større omvæltninger til, men det er værd at overveje, om man har nok på hylden til de mere ambitiøse løbere, som sætter løb som aktivitet før det sociale liv.
- **(Forsat) fokus på det sociale liv.** Løbeforeningernes kerneydelse er det sociale liv, og det fungerer i det store og hele godt. Der kan altid gøres mere, og der vil altid være folk, som finder det svært at blive en del af foreningens fællesskab. Uanset at problematikken kan være svær at komme helt til livs, er det væsentligt at tænke i, hvordan man skaber den bedste vej ind i fællesskabet. Er det ved at udpege en socialansvarlig i foreningen, ved at sikre at alle får en løbemakker eller mentor (som også kan introducere til det sociale liv), eller er det ved at afholde eller tilrettelægge arrangementer? Mulighederne er mange, og det er vigtigt, at foreningerne har en strategi på området. Løbere, der ikke bliver en del af fællesskabet, og som ikke drages af løb som færdighed, falder fra. Det handler dels også om at spille på styrken ved løb: at mænd og kvinder deltager lige meget, at man kan træne sammen uanset niveau, og at træning er mulig hele året rundt. Disse elementer skal man (fortsætte) med at udnytte til blandt andet at skabe et stærkt socialt fællesskab.

- **Faciliteter til socialt liv.** Det sociale liv fungerer bedre, når der er rammer til det. Det synes derfor vigtigt på den ene eller anden vis at sikre adgang til et socialt samlingsrum, hvor medlemmerne kan vende dagens træning og netværke. Dette kan eventuelt suppleres med mulighed for supplerende træning i fitness/styrke-træningslokale, på et asfalteret areal, i en skov, i en hal eller lignende. Fælles opstart på træningen er også en god ide, og dybest set handler det om at forene løbere – gerne på tværs af hold.
- **Frontrunner.** Hvis foreningerne ønsker at øge fokus på at udvikle medlemmernes løbefærdigheder, handler det om at sikre, at man er proaktiv og med på de nyeste tendenser. Løbeområdet er kendetegnet ved en stor iderigdom og innovation, men det er sjældent i foreningerne (når man ser bort fra de arrangerede motionsløb), at innovationen sker. Dette bør være et kerneområde, om ikke andet på et mere overordnet plan med særligt fokus på, hvordan man skaber betydning på lokalt niveau i foreninger. Et eller flere centrale udvalg kunne opsamle viden og formidle videre til foreninger og trænere via oplæg og workshops.
- **Skader.** Skader er den suverænt største årsag til at stoppe i foreningen. 48 pct. af de tidligere medlemmer i undersøgelsen er stoppet på grund af en skade. Det er muligt, at løbere i foreninger er mere udsatte end andre løbere, da man i foreningen bliver presset mere og giver sig selv mere til træning. Det kan særligt for nybegyndere være en belastning, og alle foreninger kan nok nikke genkendende til, at en nybegynder efter et par måneder har stillet løbeskoene på hylden midlertidigt eller permanent. Der er grund til at diskutere mere åbent med medlemmerne, hvordan fællesskabet kan føre til skader, og hvordan man bliver bedre til at forebygge det. Foreningerne har en rolle, men det er kun muligt at løse udfordringen sammen med medlemmerne<sup>2</sup>.

### Organisering af foreningsarbejdet.

Mange løbeforeninger er skudt frem inden for de seneste ti år, og mange har uden større anstrengelser fået relativt stor medlemstilgang. Andre foreninger er gamle i gårde og har mere end 30 års erfaring med at tilbyde løbetræning. Der er selvsagt stor variation mellem løbeforeninger, og der er langt fra kravene til de helt små foreninger med færre end 25 medlemmer til de store med flere hundrede. Uanset dette forhold er en række generelle anbefalinger til foreningerne relevante:

- **Foreningsarbejdet er en praksis.** De foreninger, som fungerer godt, kendetegnes ved, at de har en driftig bestyrelse, der ser selve arbejdet med at skabe struktur og organisation som en praksis i sig selv. Bestyrelsen består af valgte, som har kærlighed til løb, men de finder også selve arbejdet med at gøre de rette rammer for foreningen og dens aktiviteter interessante. Det kan ses på foreningernes organisering, og at de steder, hvor der investeres energi og kræfter, fungerer det godt. Det skin-

---

<sup>2</sup> Det er ikke muligt at undersøge, om løbere i foreningerne får skader mere eller mindre hyppigt end løbere, der træner på egen hånd.

ner eksempelvis igennem ved den gode træning, at der er styr på, hvem der gør hvad. Det gælder formentlig også i forhold til sociale arrangementer og lignende.

- **Kometforeninger skal udvikle det organisatoriske.** Kometforeninger er unge, men har på få år vokset sig store. De har organisatoriske kendetegn som små foreninger og meget ansvar og initiativ er koncentreret hos få personer. Der er her en særlig opgave med at udvikle foreningen, få skabt de rette strukturer og få fordelt ansvar og opgaver. Det er ikke sikkert, at foreningerne selv er klar over behovet og løsningerne, og derfor kan DGI her indtage en speciel rolle i at initiere foreningsudvikling.
- **Del opgaver og initiativ.** Velfungerende foreninger er gode til at dele opgaver og initiativ ud på flere personer. Det kan sikre, at frivillige ikke kører træt i foreningsarbejdet og i stedet skaber en bæredygtig organisation også på længere sigt. Om det skal være med deciderede udvalg eller ej er op til den enkelte forening at beslutte, men det er vigtigt, at foreningen og medlemmerne grundlæggende ved, hvem der står for hvad, og at alle pile ikke peger på samme person.
- **Fokus på overgang fra nybegynderhold til de almindelige hold.** 60 pct. af alle nybegyndere er stoppet inden for det første år. En del bliver (formentlig) ramt af en skade, men der er også andre grunde. Eksempelvis er overgang fra det beskyttede begynderhold til den 'almindelige' træning på hold værd at have fokus på. Der kan være både sociale og præstationsmæssige barrierer, som gør, at overgangen kan være særlig svær og derfor kræver særlig fokus.
- **Hvorfor stopper folk?** Et hollandsk studie viser, at foreninger, der interesserer sig for, hvorfor folk stopper med en aktivitet (her fitness), forbedrer mulighederne for at fastholde medlemmer i det lange løb (van der Roest & Wolfhagen, 2012). Man bliver simpelthen klogere. Det behøver ikke være et større arbejde, men et kort spørgeskema eller lignende vil kunne give foreningerne et godt indblik i, hvor skoen trykker. Supplerer foreningerne det med at spørge aktive medlemmer, hvorfor de kommer i en forening og handler herpå, er foreningerne godt i gang med at sikre varige medlemmer.
- **Fokus på rekruttering af frivillige.** Meget få foreninger har en egentlig strategi for at rekruttere ledere og trænere, og det er ofte først noget foreningerne først bekymrer sig om, når de mangler. Idans rapport om 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten' (Laub, 2012) viser, at foreninger, der har en bevidst strategi for at rekruttere frivillige lykkedes langt bedre med det, end foreninger der ikke har. En strategi kan desuden omhandle, hvordan man kan rekruttere andre ledere/trænere end foreningens kernemedlemmer. Det er en svær opgave, men det kan være en metode til at sikre fornyelse og dynamik i foreningen.
- **Trænernetværk.** En række foreninger har egentlige trænergrupper, hvor trænerne på jævnlig basis mødes for at udveksle erfaringer og snakke om foreningslivet og

træningen generelt. Det er vigtigt i forhold til at skabe en vis enighed om foreningens (trænings)værdier, og det er også en god måde at følge folk fra hold til hold. Det er samtidigt også et godt forum for trænere og giver dem et socialt sammenhold på tværs, som kan være motiverende i det lange løb.

- **Foreningsnetværk.** Det er ikke kun trænere, der kan have gavn af at dele erfaringer. Det kan foreninger også. Der findes allerede mange dygtige foreninger, og det er værd at overveje, hvordan man kan sætte dem sammen på fast basis. I forbindelse med denne rapport blev afholdt en række fokusgrupper, hvor ledere fra forskellige foreninger fortalte om deres arbejde og udfordringer i foreningen. Der var stor snak og nysgerrighed på tværs, og foreningerne gav udtryk for, at det var givtigt at høre andres ideer og løsninger, og at de ønskede mere af dette i fremtiden.

### Trænere og træneruddannelser

Trænere spiller en nøglerolle i foreningerne og er bindeleddet mellem medlemmer og foreningens bestyrelse. Er medlemmer tilfredse med træningen og deres træner, er de sandsynligvis og tilfredse med deres forening. Desuden er trænere vigtige i forhold til at give bestyrelser feedback om foreningens tilbud, medlemmernes tilfredshed osv. Trænerne er generelt kvalificerede, og DGI løbetræneruddannelse forbedrer trænerens kompetencer.

- **Hvilke træner typer skal foreningen have?** Et større fokus på løb som færdighed lægger op til, at trænerrollen redefineres. Trænerne er særligt gode til de sociale aspekter af trænergerningen, mens det ikke står helt så godt til med prioriteringen af de mere løbe- og undervisningsfaglige aspekter. Denne del bør opprioriteres hos trænerne, og det er i den forbindelse væsentligt at diskutere, om foreningen skal have forskellige typer af trænere? En social træner og en færdighedstræner?
- **Løbetræneruddannelse.** Skal en ny træner (op)findes, skal det afspejles i DGI's løbetræneruddannelse. Der er allerede et stort udvalg af kurser, og det er ikke sikkert, at der skal flere til, men måske skal der være større fokus på de færdighedsorienterede dimensioner. Måske særligt på basisdelen (Basis 1 + Basis 2 (K1)).
- **Træning i skadesforebyggelse.** Også trænerne skal påtage sig en rolle i forbindelse med forebyggelse af skader. Både i forhold til vejledning, når skaden er sket, og i forhold til skadesforebyggelse. Måske betyder løbernes begrænsede fokus på løb som færdighed, at de bliver skadet. Er der behov for at styre den del mere, og skal det være en del af enhver træning, at der også trænes skadesforebyggende?

### Det store potentiale – nye vinkler på løb i forening

Ud over de ovenfor listede anbefalinger er det væsentligt at henlede opmærksomheden på, at løbere i DGI udgør et begrænset udsnit af alle løbere i Danmark. Groft sagt er det de 40-59-årige med smag for de sociale sider af løb, som finder DGI-løbeforeninger relevante. Der findes mange løbere uden for denne målgruppe, og dem har DGI-foreninger i meget begrænset udstrækning fat i.

Større fokus på løb som færdighed vil være en vej til at imødekomme et bredere segment af løbere, men så enkelt er det nok ikke. Der er også nødvendigt at se på, hvordan man fra DGI's side kan være med til at udvikle foreningsmodeller, som er mere tiltalende for særligt unge løbere. De unge løber rigtig meget, de løber ofte sammen med andre, men de gør det ikke i en forening. Denne undersøgelse giver indikationer på, hvad der skal til, men ikke det fulde svar. Det er et oplagt område at søge svar på i forlængelse af denne rapport.

Denne rapport giver indikationer på, at foreninger også kan spille en rolle for yngre løbere under 30 år, og at der her skal sættes særligt fokus på løb som færdighed. Det er især at kunne presse sig selv mere og forbedre sig, som motiverer de unge. Det sociale fællesskab er også vigtigt, men det skal være mellem personer på samme alder/i samme livssituation, og det er muligt, at der skal lettere og mindre formelle foreningsformer til.

## Kapitel 1: Udfordringer, status og potentiale

Dette kapitel fastlægger rapportens overordnede ramme og bidrager med væsentlig baggrundsviden. I kapitlet trækkes på viden fra forskellige undersøgelser og kilder for at op-tegne et øjebliksbillede af motionsløb og motionsløbere i Danmark.

Kapitlet behandler desuden løb i forening og peger på de særlige udfordringer og potentia-ler, mange løbeforeninger står overfor.

Gennemgående er analyserne opdelt på tre forskellige grupper af løbere med afsæt i deres forhold til foreningerne:

- Medlemmer, som p.t. er medlem i en forening (medlemmer)
- Tidligere medlemmer (tidligere medlemmer), som kan deles i yderligere to grup-per: én der stadig dyrker løb (60 pct.) (tidligere medlemmer – løber), og én der er stoppet med løb (40 pct.) (tidligere medlemmer – løber ikke)<sup>3</sup>
- Ikke-foreningsløbere, som er en gruppe løbere, der aldrig har været medlem af en løbeforening

### Foreningernes udfordringer

Motionsløb bliver udbudt på linje med mange andre idrætsaktiviteter i idrætsforeninger (dvs. i atletik- og løbeforeninger), men disse foreninger har begrænset gennemslagskraft, og de fleste løbere dyrker kun motionsløb på egen hånd eller organiseret uden for for-eningslivets rammer. Selvom den selvorganiserede form også findes inden for andre aktivi-teter, spiller den en særlig stor rolle på motionsløbsområdet, hvilket afgjort skyldes, at mo-tionsløb er en særdeles fleksibel og nem aktivitet at udøve, og at det er muligt at løbe stort set alle steder i Danmark. Eller som en løber udtrykker det:

“Løb begynder uden for hoveddøren.”

Medlem i forening

Den vidtrækkende fleksibilitet og et umiddelbart lavt kompetencekrav er én forklaring blandt flere på motionsløbs massive vækst i Danmark. Omvendt er fleksibiliteten og til-gængeligheden til løb nogle af de største udfordringer for løbeforeningerne. Hvorfor skal løbere egentlig transportere sig til en løbeforening, når de lige så vel kan åbne hoveddøren og løbe af sted?

Det spørgsmål er op til foreningerne at besvare, og håbet er, at denne rapport kan bidrage til foreningers søgen efter kvalificerede svar gennem analyser og beskrivelser af løbere i og uden for foreninger.

---

<sup>3</sup> De tidligere medlemmer kan deles i to alt efter, om de stadig dyrker løb i dag. 60 pct. er stadig aktive med løb, mens 40 pct. er stoppet. I rapporten anvendes 'aktive' og 'inaktive' til at distancere mellem de to grupper. Bruges betegnelsen tidligere medlemmer er der tale om begge grupper.

Rapportens logik er, at foreninger skal imødekomme og matche løbernes behov og ønsker i forsøget på at gøre medlemmer mere tilfredse og rekruttere flere løbere. De skal give løberne noget ekstra, som de ikke får, når de løber alene.

Derfor er løberes motiver, bevæggrunde og ønsker i forhold til at dyrke løb et omdrejningspunkt i rapporten. Løbere har forskellige grunde til at dyrke løb, men for stort set alle løbere er motionsløb på den ene eller anden måde koblet til sundhed med et ønske om at forbedre og/eller vedligeholde sundhedstilstanden (Forsberg, 2012a).

Med løbeerfaring (og foreningsmedlemsskab) får andre motiver dog stigende betydning, og mange erfarne foreningsløbere nævner de sociale løberelationer som stærke drivere. Andre løbere, særligt uden for foreninger, er ikke på samme måde optagede af de sociale sider, men ser ofte løb som en sport, hvor seriøs træning, forbedring og personlige rekorder til et arrangeret motionsløb ofte tjener som motiv.

Løbere kan altså ikke beskrives som en samlet gruppe og består i stedet af en række forskellige grupperinger, som har forskellige motiver, opfattelser og syn på motionsløb. Skal foreninger matche ønsker og behov, er det nødvendigt, at de får blik for de forskellige ønsker og behov.

### **Foreningsløbere er optaget af det sociale**

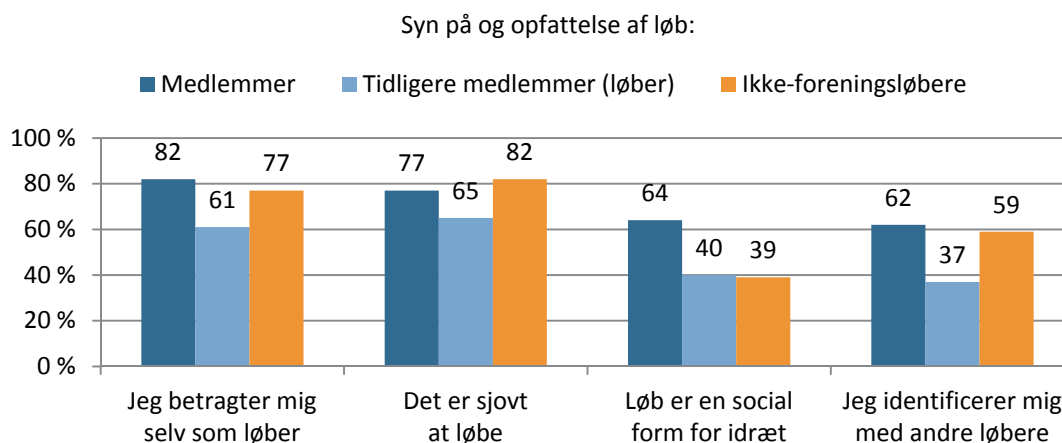
Løberes syn på og opfattelser af løb som en idrætsaktivitet varierer alt efter, om de dyrker motionsløb i en forening (medlemmer), tidligere har dyrket løb i en forening og stadig løber (tidligere medlemmer – løber), eller løber på egen hånd og aldrig har været medlem af en forening (ikke-foreningsløbere).

Foreningsmedlemmerne adskiller sig især fra de to andre grupper i forhold til opfattelsen af løb som en social form for idræt. Medlemmerne ser i højere grad motionsløb i et socialt perspektiv end de tidligere medlemmer og ikke-foreningsløbere (se figur 1). Det indikerer, at løbere i forening er særligt optagede af sociale aspekter, og at det formentlig er en væsentlig grund for at søge en forening. Eller også kommer det til at fylde meget, når de starter i en forening og holder ved.

Omvendt betragter og identificerer ikke-foreningsløbere ikke sig selv som løbere i samme grad som foreningsløbere, mens omtrent lige store andele i de to grupper synes, at løb er sjovt. Det indikerer, at foreningerne ikke har fat i alle dedikerede løbere, og at mange løbere går op i løb og betragter sig selv som løbere uden at være i en forening (se figur 1).



**Figur 1: Medlemmerne ser motionsløb som en social form for idræt.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (nuværende medlemmer, n = 1.444, tidligere medlemmer (løber, n = 139), Forsberg (2012) (ikke-foreningsløbere, n = 1.836).

Figur 1 viser en af rapportens væsentligste konklusioner: at motionsløb i forening i høj grad betragtes som en social aktivitet af medlemmerne, og at det ekstra, der p.t. får medlemmerne til at kvitte turen hjemmefra til fordel for løb med foreningen, er det sociale samvær.

Denne umiddelbare konklusion underbygges gennem rapportens mange analyser, og billedet nuanceres løbende gennem analyser af andre motiver for deltagelse i foreningsregi. Inden foreningen alene gøres til et socialt fællesskab, skal det understreges, at løbeforeninger langt fra kan koges ned til socialt samvær alene, og at selve løbetræningen ser ud til også at have stor betydning for medlemmerne.

Til at nuancere billedet på motionsløb som en foreningsaktivitet, vender analyser undervejs tilbage til opdelingen i de tre grupper, og det giver mulighed for at udforske, hvorfor nogle vælger foreningen, mens andre vælger 'hoveddøren'.

## Status og tal på motionsløbere

Motionsløb/jogging<sup>4</sup> har været en del af de nationale befolkningsundersøgelser af motions- og sportsvaner siden 1975, hvor 2 pct. af voksenbefolkningen angav at dyrke motionsløb regelmæssigt (Larsen, 2003) (se figur 2). Siden er andelen steget til 31 pct. ifølge den seneste undersøgelse 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011' (Laub, 2013).

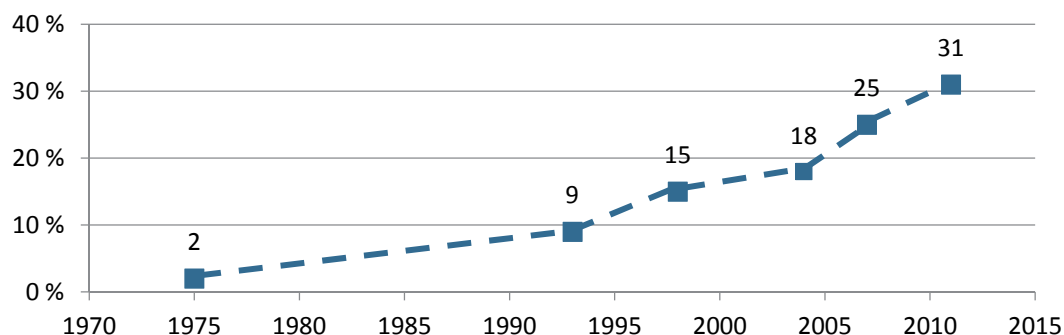
Motionsløb er den største idrætsaktivitet hos både mænd og kvinder<sup>5</sup>, og i det store og hele er mænd og kvinder nærmest lige ihærdige løbere (Laub 2013). Sådan har det ikke altid

<sup>4</sup> I undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner bruges betegnelsen 'jogging/motionsløb' (Laub, 2013). I denne rapport anvendes blot betegnelsen 'motionsløb' eller 'løb'.

<sup>5</sup> Spørgsmålet i undersøgelsen lyder: 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Regelmæssigt er ikke defineret og er op til respondenterne selv at definere. Respondenterne kunne vælge mellem 45 forskellige aktiviteter. Respondenter kunne angive flere svar.

været, og i 1980'erne og 1990'erne var motionsløb mest for mænd, men billedet er vendt, og siden 2004 har der andelsmæssigt været flere kvinder end mænd blandt løberne.

**Figur 2: Motionsløb er i dag danskernes foretrukne motionsform**



Kilde: Særudtræk fra motions- og sportsvanerne 1975, 1993, 1998, 2004, 2007 og 2011. Figuren viser andelen af voksne, der i de landsdækkende idrætsvaneundersøgelser har svaret 'ja' til at dyrke jogging/motionsløb regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder.

Motionsløbs status som en stor deltageridræt har været undervejs i en årrække, men det er relativt nyt for mange foreninger at tænke motionsløb som en decideret idrætsaktivitet på lige fod med andre, mere traditionelle aktiviteter som fodbold, håndbold eller gymnastik. Derfor er mange foreninger og andre udbydere af organiseret motionsløb stadig ved at finde deres fodfæste. Det gælder især organiseringen af den daglige træning i foreninger, som denne rapport fokuserer på.

Derimod har motionsløb som event en noget længere tradition bag sig i Danmark, og allerede i 1969 blev Eremitageløbet arrangeret i Dyrehaven nord for København, og få år senere i 1972 blev Marselisløbet i Aarhus etableret. De to løb eksisterer stadig i dag, men mange andre er kommet til siden og i 2013 alene blev der arrangeret næsten 1.200 motionsløb med omkring 900.000 deltagere (Dansk Atletik Forbund, 2014<sup>6</sup>). Langt størstedelen af disse løb arrangeres af foreninger.

### Motionsløb som foreningsaktivitet

Selvom der har været en massiv vækst i antallet af løbere særligt de seneste 20 år, har foreningerne kun haft begrænset medlemsfremgang, og siden den første måling af danskernes idrætsvaner har deltagelsen i løbeforeninger i befolkningen ligget stabilt omkring 2 pct. af hele befolkningen over 16 år (Laub, 2013).

Den seneste motions- og sportsvaneundersøgelse baseret på tal fra 2011 viser, at det kun er 7 pct. af alle motionsløbere, der er medlem af en løbeforening (Laub, 2013). Langt de fleste løbere vælger andre organiseringsformer end foreningen, især på egen hånd. Hele ni ud af

<sup>6</sup> Tallene stammer fra Dansk Atletiks Forbunds kilometertæller, som indsamler tal på afholdte motionsløb. Der er tale om et mindstebud, idet opsamling er skabt ved, at arrangørerne melder antal deltagere. Der vil være enkelte løb, som ikke gør dette. Det er ikke tale om unikke løbere, og flere løbere kan have deltaget flere gange i forskellige løb (se <http://www.dansk-atletik.dk/da/motiondanmark/kilometertæller.aspx>)

ti løbere dyrker løb på egen hånd, og heller ikke privat regi, firmaidræt eller aftenskoler har vundet større indpas som organiseringsform blandt løberne (se tabel 1).

**Tabel 1: Næsten alle motionsløbere dyrker motionsløb på egen hånd.**

Organiseringsform	Pct.
På egen hånd	91
Forening	7
Privat regi	7
Andet (firmaidræt, aftenskole, anden sammenhæng)	9

Kilde: Laub (2013) (n = 1.136). Forklaring: Figuren viser motionsløberes organiseringsform inden for de seneste 12 måneder på baggrund af data fra den seneste motions- og sportsvaneundersøgelse. Der har været muligt at angive flere svar (dvs. være aktiv på flere måder på samme tid), hvorfor tabellen ikke summerer til 100 pct.

På den vis er motionsløb en bemærkelsesværdig idræt, og faktisk gælder det, at 79 pct. af alle løbere kun er aktive på egen hånd og aldrig kombinerer løb med en anden formel organiseringsform<sup>7</sup>. Er det en indikator på, at motionsløb er bedst egnet som selvorganiseret aktivitet? Eller betyder det omvendt, at der er et stort potentiale for foreninger?

Selvom mange løber på egen hånd, er det dog ikke ensbetydende med, at disse løbere altid løber alene. At løbe på egen hånd kan da også dække over flere forskellige sociale sammenhænge. Ud over at løbe for sig selv, kan der også være tale om at løbe sammen med venner, bekendte, familie og/eller kollegaer.

Idans portræt af motionsløbere fra 2012 viser, at de fleste løbere veksler mellem både at løbe alene og sammen med andre. Blandt undersøgelsens mere end 4.000 respondenter svarede 76 pct., at de både løber alene og sammen med andre. Modsat angav blot 14 pct., at de kun løber alene, mens 9 pct. kun løber med andre. 1 pct. løber i anden sammenhæng<sup>8</sup> (Forsberg, 2012a).

Tallene fremhæver, at nok dyrker hovedparten af løberne motionsløb på egen hånd, men langt hovedparten arrangerer fra tid til anden også løb sammen med andre, og det er ikke dét at løbe med andre, der hindrer tilslutningen til foreninger. Det viser den stigende deltagelse i arrangerede motionsløb også.

### **Motionsløb er kommet på dagsordenen**

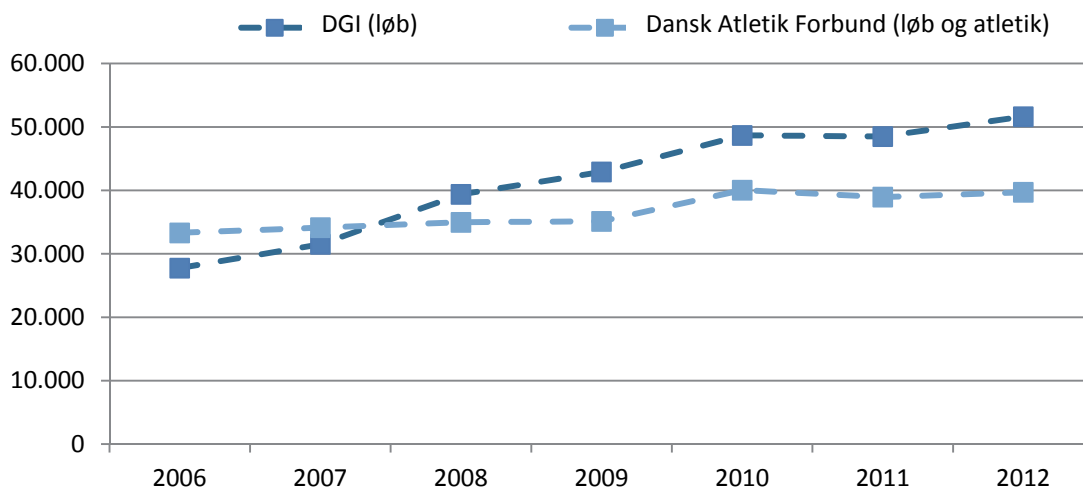
Selvom andelen af løbere i foreninger stadig er ret begrænset, er der siden midten af 2000'erne sket en medlemstilvækst i DGI og Dansk Atletik Forbund, som falder sammen med, at motionsløb er blevet en prioriteret aktivitet i de to organisationer (Forsberg, 2012a) (se Forsberg (2012a) for et historisk rids).

<sup>7</sup> Tallet er baseret på data fra den seneste undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner (Laub, 2013; Idan, 2011). Organiseringsformerne 'forening', 'privat regi', 'aftenskole', 'arbejde' og 'anden sammenhæng' er lagt sammen. 79 pct. af alle motionsløbere svarer, at de ikke deltager i nogle af disse organiseringsformer, og dermed kun dyrker motionsløb på 'egen hånd' (Idan 2011).

<sup>8</sup> Løber i 'anden sammenhæng' kan f.eks. være kun at deltage i arrangerede motionsløb.

Fra 2006 til 2012 er antallet af motionsløbere i DGI-foreninger næsten fordoblet fra 27.755 til 51.626. Udviklingen i Dansk Atletik Forbund har ikke været lige så markant, men her er der også tale om en væsentlig medlemsstigning<sup>9</sup> (se figur 3).

**Figur 3: DGI's medlemsforeninger har flest medlemmer<sup>10</sup> (antal medlemmer).**



Kilde: DGI og Dansk Atletik Forbunds medlemstal (DGI, 2014 og DIF, 2014<sup>11</sup>).

Når medlemsfremgang i DGI og Dansk Atletik Forbund ikke for alvor rækker ved andelen af foreningsløbere i procenttal, skyldes det, at der i forhold til landsplan stadig er tale om ret små tal. En medlemsfremgang på 50.000 medlemmer er eksempelvis blot ensbetydende med en stigning blandt foreningsmedlemmer i befolkningen på omtrent ét procentpoint.

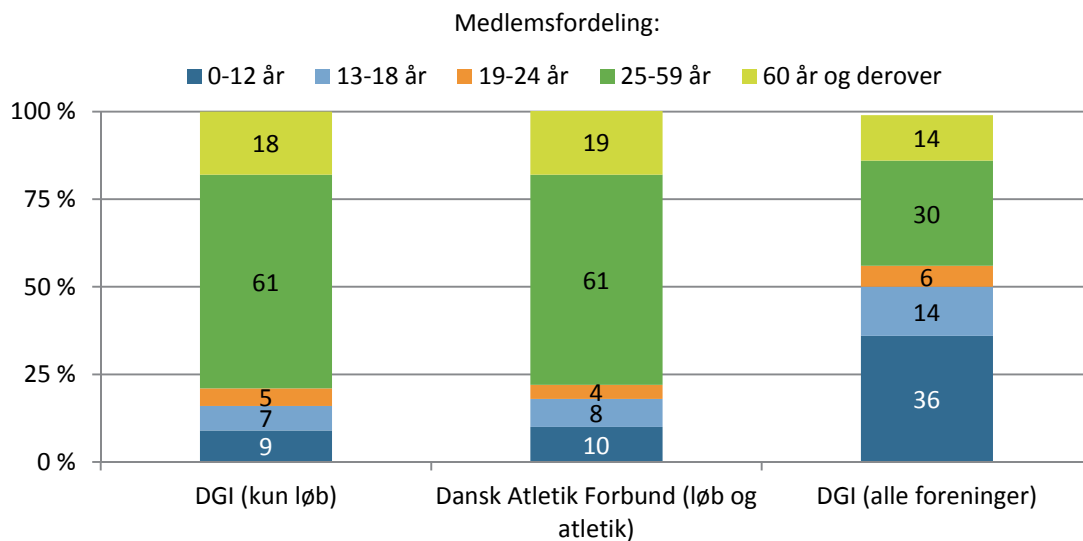
Ser man lidt nærmere på medlemsfremgangen i såvel DGI som Dansk Atletik Forbund, viser det sig, at den især er slået igennem blandt voksne og ældre løbere, og primært voksne over 25 år er medlem af en løbeforening.

<sup>9</sup> DAF har ikke en opgørelse over, hvor stor en andel af foreningernes medlemmer, som er aktive inden for motionsløb. Ifølge DAF selv er det ca. 25 pct. (interview med DAF-konsulent).

<sup>10</sup> Medlemstal for DGI og DAF er for visse foreninger sammenfaldende, idet foreningerne kan være medlem af begge forbund. Antallet af motionsløbere, som er medlem af en forening kan ikke regnes ud ved at lægge antallet af medlemmer sammen de to organisationer imellem.

<sup>11</sup> [http://www.dif.dk/da/om\\_dif/medlemstal](http://www.dif.dk/da/om_dif/medlemstal)

**Figur 4: 25-59-årige udgør en markant større andel af medlemmerne i motionsløbsforeninger end alle andre foreninger.**



Kilde: DGI og DAF's medlemstal (DGI, 2014 og DIF, 2014<sup>12</sup>).

Hele 79 pct. af alle medlemmerne i DGI-løbeforeninger i 2012 var over 25 år, og det er relativt få medlemmer, som er under 19 år (16 pct.). Alderssammensætningen er den samme i foreninger under Dansk Atletik Forbund (se figur 4), og derved adskiller medlemssammensætningen sig i løbeforeninger i forhold til gennemsnitlige idrætsforeninger. 50 pct. af medlemmerne i samtlige DGI-foreninger er børn og unge under 19 år, mens det i DGI-løbeforeninger kun er 16 pct.

### Hvem dyrker motionsløb i en forening?

Medlemmerne i DGI-foreninger udgør altså et særligt segment af løbere i Danmark, og det gælder faktisk ikke kun alder, men også andre baggrundsforhold. De nærmere forskelle og ligheder mellem foreningsmedlemmer og andre løbere beskrives nedenfor ved at sammenligne fire forskellige grupper af løbere (se tabel 2). Ud over de tre grupper, der allerede er introduceret, er løbere set ud fra et nationalt repræsentativt perspektiv i Danmark også inkluderet i sammenligningen. Se boks 1.1.

<sup>12</sup> [http://www.dif.dk/da/om\\_dif/medlemstal](http://www.dif.dk/da/om_dif/medlemstal)

## Boks 1.1: Fire grupper af løbere.

### **Nuværende medlemmer i DGI-foreninger** ('Medlemmer' i tabel 2).

Denne gruppe består af medlemmer i 27 udvalgte DGI-foreninger rundt om i landet, som har deltaget i en medlemsundersøgelse i foråret 2014 i forbindelse med denne rapport. Gruppen består af 1.460 respondenter<sup>13</sup>, som dyrker motionsløb i en forening, men de fleste dyrker også motionsløb på egen hånd. Når der refereres til disse løbere, bruges betegnelsen 'nuværende medlemmer' eller blot 'medlemmer'

### **Tidligere medlemmer i DGI-foreninger** ('Tidligere medlemmer' i tabel 2).

Denne gruppe består af løbere, der har været medlem i en DGI-forening, men er stoppet. 81 pct. er stoppet inden for de seneste tre år. Gruppen er undersøgt i forbindelse med denne rapport og tæller 233 tidligere medlemmer. 139 (60 pct.) dyrker stadig motionsløb på egen hånd i dag (tidligere medlemmer (løber)), selvom de er stoppet i en forening. De resterende 94 respondenter (40 pct.) er helt stoppet med løb (tidligere medlemmer (løber ikke)). Når der refereres til gruppen, bruges betegnelse 'tidligere medlemmer'.

### **Ikke-foreningsløbere** ('Ikke-foreningsløbere' i tabel 2).

Denne gruppe udgøres af løbere, som ikke har været medlem af en løbeforening. Gruppen er baseret på respondenter fra Idans portræt af danske motionsløbere fra 2012 (Forsberg, 2012) og består af 1.836 løbere. De dyrker motionsløb på egen hånd. Når der refereres til gruppen anvendes betegnelsen 'ikke-medlem'.

### **Alle løbere** ('Alle løbere' i tabel 2).

Denne gruppe tæller et repræsentativt udsnit af voksne danske motionsløbere (16 år+) (2011-tal). Gruppen stammer fra den seneste landsdækkende undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner fra 2011 og inkluderer alle løbere, uanset om de dyrker motionsløb i en forening, på egen hånd, i et privat center eller lignende. Gruppen benævnes 'alle løbere'.

Særligt de tre førstnævnte grupper indgår i rapportens analyser, og derfor er fokus nedenfor på at beskrive respondenterne i de tre grupper i sammenligning med alle løbere. Det gøres for at beskrive, hvorvidt de nuværende medlemmer, de tidligere medlemmer og ikke-medlemmerne skiller sig særligt ud fra hinanden og alle løbere i Danmark.

## **Flest medlemmer er kvinder**

I takt med at kvinderne er kommet med på løbebølgen, er andelen af kvinder i DGI-løbeforeninger steget og i 2013 udgjorde kvinder 55 pct. af medlemmerne<sup>14</sup> (se tabel 2). Selvom kvinderne samlet set er i overtal, er køn ikke afgørende for foreningstilknytning, og flertallet af kvinder i foreninger afspejler, at lidt flere kvinder end mænd generelt dyrker løb. 53 pct. af alle løbere i Danmark er kvinder, mens 47 pct. er mænd (se tabel 2). Blandt ikke-medlemmerne er der også her lidt flere kvinder (54 pct.) end mænd (se tabel 2).

Ser man på de tidligere medlemmer, som er stoppet i en forening, er kvinder til gengæld i markant overtal. 64 pct. af de tidligere medlemmer er kvinder, mens mænd her kun tegner sig for 36 pct. (se tabel 2). Selvom der er tale om relativt få respondenter (n = 233), indikerer tallene, at foreningerne er bedst til at fastholde de mandlige løbere. Det giver grund til at overveje, om – og i så fald hvorfor – kvinder i højere grad stopper i forening<sup>15</sup>.

<sup>13</sup> Medlemsundersøgelse, 2014 anvendes som reference i gennem af rapporten.

<sup>14</sup> Fordelingen i undersøgelsen er omtrent den samme som i DGI's medlemstal. I 2012 var 52 pct. af medlemmerne i løbeforeninger under DGI kvinder (DGI-medlemstal, 2013).

<sup>15</sup> En mulig forklaring på den højere andel af kvinder kan være, at kvinder er mere tilbøjelig til at svare på spørgeskemaer. Dog er forskellen så iøjnefaldende, at det kun kan forklare en del af forskellen.

Mens foreninger synes at tiltale både kvinder og mænd, er det som nævnt tidligere især de lidt ældre løbere, som finder foreninger relevant. Tabel 2 nedenfor nuancerer den store alderskategori i DGI's medlemsstatik (25-59-årige) og viser, at det særligt er voksne over 40 år, der kommer i foreninger. Det er modsat meget få under 29 år i foreninger. Der er interessant, idet tallene for alle løbere i Danmark viser, at de 16-29-årige og 30-39-årige tilsammen tegner sig for mere end hver anden løber i Danmark (54 pct.), og foreninger tiltaler altså kun i begrænset omfang den største gruppe af løbere i Danmark (se tabel 2).

Interessant er det også, at de 16-40-årige udgør en noget større andel af de tidligere medlemmer end af nuværende medlemmer. 26 pct. af de tidligere medlemmer er mellem 16 og 40 år, og det kan indikere, at der trods alt kommer en del yngre under 40 år ind i foreninger, men at de af den ene eller anden grund stopper igen inden for en kort årrække.

**Tabel 2: Løberes baggrundsforhold (pct.).**

(Summerer lodret til 100 pct.)		Medlemmer	Tidligere medlemmer	Ikke-foreningsløbere	Alle løbere
<b>Køn</b>	Mand	45	36	45	47
	Kvinde	55	64	54	53
<b>Alder</b>	16-29 år	4	11	13	30
	30-39 år	10	15	31	24
	40-49 år	35	28	33	24
	50-59 år	36	31	16	14
	60+ år	15	16	7	8
<b>Beskæftigelse</b>	Studerende	2	7	9	21
	I arbejde	87	80	87	70
	Pensionist	9	11	2	5
	Andet	2	3	3	4
<b>Bopæl</b>	Storby (>100.000 indbyg.)	31	37	42	50
	Større by (99.999-20.000 indbyg.)	25	20	58	50
	Mellemstor by (19.999-5.000 indbyg.)	21	20		
	Mindre by/landet (<4.999 indbyg.)	23	24		
<b>Børn i hjemmet under 13 år</b>	Ingen børn	67	71	54	64
	Et eller flere børn	33	29	46	36

Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.459; tidligere medlemmer (løber), n = 139), Forsberg (2012) (ikke foreningsløbere, n = 1.836), Laub (2013) (alle løbere, n = 1.136).

På beskæftigelsessiden er to pointer væsentlige at hæfte sig ved omkring de nuværende medlemmer. For det første er meget få af de nuværende medlemmer studerende, hvilket hænger sammen med medlemmernes gennemsnitlige alder. For det andet kan medlemmerne betegnes som ret ressourcestærke, og stort set alle medlemmer er i arbejde (87 pct.) (se tabel 2). For de flestes vedkommende er der tale om et arbejde som tjenestemand/funktionær (fremgår ikke af tabel 2).

Sammenligner man tallene angående beskæftigelse med de andre grupper af løbere, viser det sig, at det nærmest kun er i forhold til andelen af studerende, at de nuværende medlemmer skiller sig ud. Generelt betragtet er løbere ressourcestærke, og tilbøjeligheden til at dyrke løb stiger med længde på uddannelse (Forsberg, 2015).

Løb er særligt en aktivitet, der hitter i storbyen, og samlet set er hver anden danske løber bosat i en af Danmarks fire største byer (København, Aarhus, Odense eller Aalborg). Selvom fordelingen i grupperne med både medlemmer, tidligere medlemmer og ikke-foreningsløbere skal behandles varsomt på dette punkt, indikerer tallene, at medlemskab i en løbeforening er mindre udbredt i storbyerne (se tabel 2). Det hænger delvist sammen med alder og uddannelse og understreger, at foreninger har størst udfordringer i forhold til yngre løbere og studerende.

De fleste løbere i Danmark har ingen hjemmeboende børn under 13 år. Det gælder også medlemmer i foreninger. En lidt større del af ikke-foreningsløberne (46 pct.) har dog børn under 13 år i hjemmet, og det giver anledning til at overveje, om mindre børn i hjemmet er en barriere for foreningsdeltagelse (se tabel 2).

Ovenstående gennemgang tegner følgende billede af det typiske medlem i løbeforeninger i DGI: det typiske DGI-medlem er en kvinde på 50 år, som er i arbejde som tjenestemand/funktionær, bosat uden for storbyen og ikke har børn i hjemmet under 13 år. Det er forskelligt fra den typiske danske løber, som er noget yngre og er bosat i en af de fire største byer i Danmark.

## Potentialer og muligheder i foreninger

Gennemgangen ovenfor tydeliggør, at DGI-foreninger særligt har fat i segmentet af løbere over 40 år, mens de yngre løbere i meget begrænset omfang finder foreninger relevant. Desuden at foreningsløbere især vægter det sociale aspekt ved løb. Det betyder, at denne rapport især beskæftiger sig med løb for ældre voksne, der er optaget af det sociale aspekt ved motionsløb.

Et af formålene med denne rapport er imidlertid at skabe grundlag for, at motionsløb i fremtiden kan gøres til en foreningsaktivitet for flere løbere, og det er derfor også nærliggende at se på, hvor der findes potentialer for vækst. Overordnet set er tre segmenter væsentlige at nævne:

- **De midaldrende og ældre løbere (40 år og derover).**  
Motionsløb er en af de meste dyrkede aktiviteter blandt midaldrende og ældre. Det



er først efter 60-årsalderen, at løb for alvor bliver lagt på hylden til fordel for andre og mere rolige aktiviteter<sup>16</sup> (Toft, 2013). De midaldrende og ældre udgør i dag majoriteten af medlemmerne i løbeforeninger, men der er stadig mange i aldersgruppen, som ikke er medlem af en forening, og der eksisterer derfor et væsentligt potentiale for medlemsvækst.

Denne rapport fokuserer på gruppen af midaldrende og ældre, og derfor vil rapporten være særlig relevant i forhold til at fastholde og få flere medlemmerne blandt dette segment af løbere.

- **Unge og yngre voksne (under 40 år).**

Yngre under 40 år udgør en stor del af løbere i Danmark, og det er næsten hver anden 16-29-årig, som dyrker motionsløb. De yngre løber dog uden om foreninger, og der findes derfor muligvis et særligt stort potentiale for medlemsfremgang, hvis man kan knække koden til at få dem ind i foreninger.

Da der er meget få medlemmer i foreninger blandt de unge løbere, kan denne rapport sige mindre om, hvad der skal til for at få dem som medlemmer. Der er dog lidt flere yngre løbere blandt de tidligere medlemmer, og på den vis kan rapporten angive nogle generelle tendenser særligt i forhold til frafald. Det ændrer dog ikke ved, at det er et sted, man kan overveje at fokusere fremtidige indsatser, hvis man ønsker medlemstilvækst. I så fald bør man overveje en særkilt kortlægning/analyse af behov og ønsker til løbeforeninger hos dette segment.

- **Løbere, der motiveres af andet end det sociale.**

Foreningsløbere skiller sig ud ved deres vægtning af det sociale, og de betragter motionsløb som en social aktivitet. Sammenligner man foreningsløbere med ikke-foreningsløbere, er der tale om to lige dedikerede og seriøse grupper af løbere, men som ser motionsløb i et forskelligt lys, hvad angår det sociale. Ikke-foreningsløbere opfatter ikke motionsløb som en særlig social aktivitet i første omgang<sup>17</sup> og motiveres af andre elementer. Fokus på disse andre elementer skal være med til at undersøge mulighederne for at skabe passende foreningstilbud til – og potentielt medlemstilvækst blandt – løbere der ikke hidtil har valgt løb i foreningsregi.

---

<sup>16</sup> Det er ikke til at sige, om løbere også fremover vil stoppe, når de når omkring de 60 år.

<sup>17</sup> Det er muligt, at ikke-foreningsløbere kan opbygge de sociale sider af motionsløb eksempelvis, hvis de begynder i en forening.

### Boks 1.2: Status, udfordring og potentiale.

Med afsæt i gennemgangen ovenfor tegner der sig følgende billede af motionsløb i Danmark, 2014:

**Status:** Motionsløb er i dag voksne danskeres foretrukne idrætsaktivitet. Hver tredje voksne dyrker regelmæssigt løb og mange opsøger forskellige sociale sammenslutninger, når de løber.

**Udfordring:** Motionsløb har ikke etableret sig blandt de største foreningsidrætter antalsmæssigt (til trods for den brede tilslutning) i Danmark, og den store vækst i antallet af løbere de senest 20 år kan kun i begrænset omfang noteres på foreningssiden. Foreningerne mangler at knække koden til for alvor at få løbere ind i foreningerne.

**Potentiale:** Motionsløb kan blive blandt de største foreningsidrætter i Danmark, men det kræver, at foreninger taler til andre medlemsgrupper, end tilfældet er det p.t. Det indebærer større blik for løberes ønsker og behov, og frem for alt kræver det engagerede og ihærdige foreningsfolk, som ønsker at tiltrække nye medlemmer.

## Kapitel 2: Foreningsløberes træningsvaner og motiver for at løbe

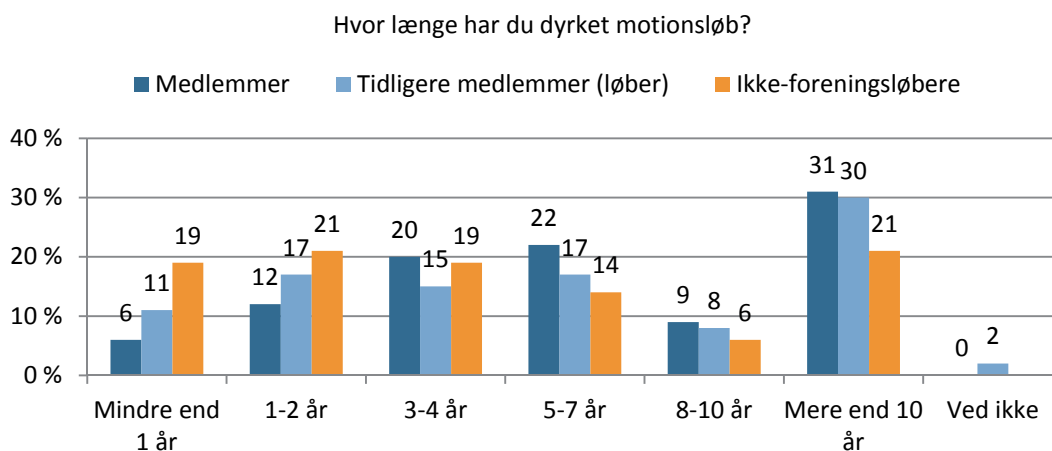
Dette kapitel fokuserer på løbernes træningsvaner og motiver for at dyrke motionsløb. I fokus er blandt andet løbernes erfaring (dvs. antal år som løber), hvor meget de træner, samt hvilke bevæggrunde de har for at dyrke løb. Der identificeres tre motividimensioner, som løbere i forskellig grad hælder til, og som er særligt vigtige for foreninger at være opmærksomme på.

Analyserne sammenstiller nuværende medlemmer, tidligere medlemmer og ikke-medlemmer<sup>18</sup> og undersøger således, om der er forskelle mellem løbevaner og motiver blandt grupperne.

### Foreningsløberne er erfarne motionsløbere

Når det kommer til løbeerfaring, er der ret markante forskelle grupperne imellem. Særligt er de nuværende medlemmer en gruppe erfarne løbere, og næsten en tredjedel (31 pct.) har dyrket motionsløb i mere end ti år (se figur 5). En relativt stor del af de nuværende medlemmer har dog kun løbet i få år, og næsten hvert femte medlem har dyrket motionsløb i to eller færre år (18 pct.).

Figur 5: Næsten hver tredje nuværende medlem har løbet i mere end ti år<sup>19</sup>.



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.455, tidligere medlemmer (løber), n = 136). Forsberg (2012) (ikke-foreningsløbere, n = 1.836).

Sammenligner man de nuværende medlemmer, de tidligere medlemmer og ikke-medlemmerne, viser figuren, at de nuværende medlemmer har lidt flere års løbeerfaring end de tidligere medlemmer, mens de nuværende medlemmer har noget mere erfaring end ikke-medlemmerne (se figur 5). Alt i alt peger det i retning af, at foreningerne har fat i de mest erfarne løbere.

<sup>18</sup> Der findes ikke tal for alle løbere i Danmark.

<sup>19</sup> I undersøgelsen i 2012 var det ikke muligt at svare 'ved ikke'.

Opsplitter man analysen på køn, gælder det inden for alle tre grupper (de nuværende, de tidligere og ikke-medlemmer), at der er flere kvinder end mænd med to eller færre års løbeerfaring, mens mænd omvendt er i overtal blandt løbere med mere end 10 års erfaring. Det kan dels skyldes, at mænd frem til godt midten af 00'erne var mere ihærdige løbere end kvinder, dels at kvinder i højere grad end mænd stopper (og begynder igen) med løb. Mange kvinder er dog de senere år startet med løb i en forening og langsomt kan billedet ændre sig.

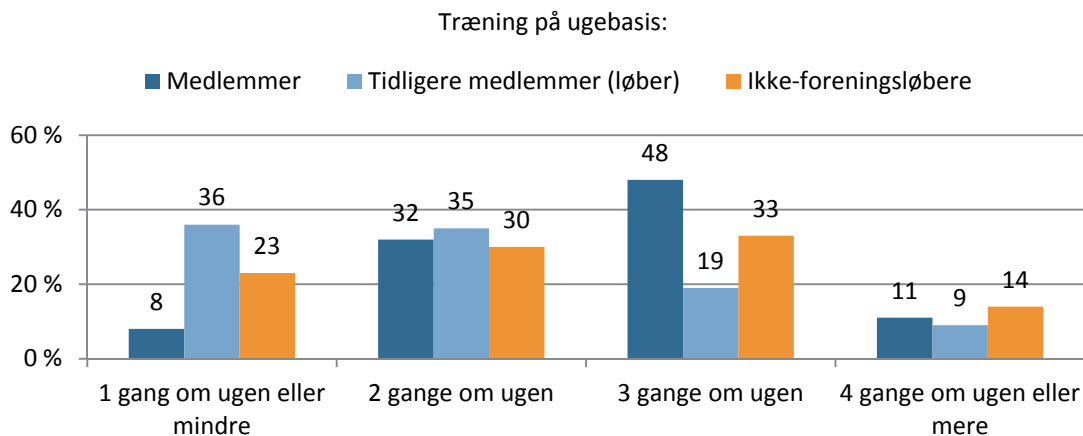
På alderssiden gælder det ikke overraskende, at løbeerfaring stiger i takt med alderen. Respondenterne på 40 år eller derover har generelt dyrket løb i nogen flere år, end de yngre løbere under 40 år.

### Foreningsmedlemmerne træner ofte på ugebasis

På ugeplan finder løbere ret ofte løbeskoene frem, og mange træner to eller flere gange om ugen. Det gælder alle grupper, men de nuværende medlemmer skiller sig ud, og de træner oftere på ugeplan end de tidligere medlemmer og ikke-medlemmerne.

Mere end otte ud af ti nuværende medlemmer (80 pct.) løber to til tre ture om ugen i løbet af hele året<sup>20</sup>, og faktisk er det meget få nuværende medlemmer, der kun løber én eller færre ture om ugen (8 pct.). Det viser, at de nuværende foreningsmedlemmer prioriterer løb i deres hverdag og finder tid til at træne ofte (se figur 6).

**Figur 6: Langt de fleste træner to eller flere gange om ugen.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.459; tidligere medlemmer (løber), n = 139), Forsberg (2012) (ikke foreningsløbere, n = 1.836).

De mindst aktive på ugeplan er de tidligere medlemmer og her er ikke-medlemmerne altså mere aktive. Det er 71 pct. af de tidligere medlemmer, som træner to gange om ugen eller mindre, mens det til sammenligning er 53 pct. af ikke-medlemmerne.

<sup>20</sup> Respondenterne er i begge spørgeskemaundersøgelser blevet spurgt til, hvor ofte de løber i løbet af forår og efterår. Hele året er konstrueret med baggrund i de to spørgsmål ved at summere dem og dele med 2.

Bemærkelsesværdigt er det også, at hele 14 pct. af ikke-medlemmerne træner fire gange om ugen eller oftere. Det er en lidt større andel end såvel de tidligere medlemmer som de nuværende (se figur 6).

Ser man på køn og alder, er der lidt flere mænd end kvinder blandt de allermest aktive, mens løbehypigheden på ugebasis falder med alderen. De mest aktive løbere på ugebasis er de yngre løbere under 40 år.

Ud over køn og alder er der ret stor sammenhæng mellem erfaring som løber og antal træningsture per uge. Jo flere år man har dyrket løb, desto flere gange om ugen er man tilbøjelig til at træne. Det forklarer, at de nuværende medlemmer generelt set træner oftere end ikke-medlemmerne. Men det forklarer ikke forskellen i træningsfrekvens mellem de nuværende medlemmer og de tidligere medlemmer. Der er små forskelle i antal år som løber de to grupper imellem, men ret store forskelle i træningsfrekvens per uge. Det skyldes formentligt, at de nuværende medlemmer er noget mere optagede af løb, end de tidligere medlemmer.

### **Træningen klares på højst én time**

En væsentlig forklaring på, at motionsløb de seneste 20 år har udviklet sig fra at være en perifer aktivitet til danskernes foretrukne motionsform, er, at man på kort tid kan få god træning og forbrænde en masse energi. Der er med andre ord tale om en effektiv motionsform, og netop tidsforbruget er vigtigt at være opmærksom på i foreninger. Et medlem forklarer det således:

”Det tidsmæssige forbrug er ofte 25 pct. længere i foreningen, end når jeg træner en tilsvarende tur alene på grund af forklaring, opsamling, snak osv.”

Foreningsmedlem

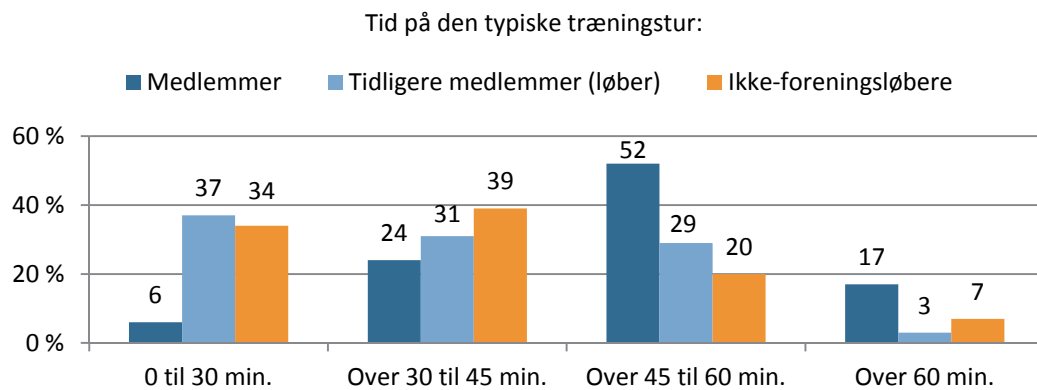
Selvom tidsforbruget er væsentligt at have øje for, er det ikke ensbetydende med, at man skal afskære al forklaring, opsamling og socialt samvær. De elementer kan have stor værdi for medlemmer og fællesskabet, og det handler om at finde den rette balance. Balancen er måske særlig hårfin inden for løb, og løbere er måske ekstra opmærksomme på unødvendig spildtid f.eks. i forbindelse med dårlig organisering af træningen. Nogle vil også efterspørge træning, der går lige på, og her kan udenomsaktiviteter, uanset om der er styr på det eller ej, være en hindring for foreninger.

For de flestes vedkommende varer den typiske træningstur mindre end én time, og for medlemmerne er der her tale om træning både på egen hånd og i forening, mens der for de to andre gruppers vedkommende kun er tale om selvorganiseret træning (se figur 7). Der er ikke store forskelle mellem mænd og kvinder, mens de ældre bruger lidt længere tid end de yngre.

Tager man afsæt i foreningstilknytning, er det særligt de tidligere medlemmer og ikke-foreningsløberen der bruger mindre end 45 minutter på deres typiske tur. Omvendt bruger flertallet af de nuværende medlemmer mere end 45 minutter på deres typiske tur (se figur

7). Når de nuværende medlemmer bruger længere tid, skyldes det, at de generelt løber lidt længere, men altså også at løb i forening er mere tidskrævende end træning på egen hånd.

**Figur 7: Hovedparten af respondenterne bruger maksimalt 60 min. på deres typiske løbetur<sup>21</sup>.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.122; tidligere medlemmer (løber), n = 95), Forsberg (2012) (ikke-foreningsløbere, n = 1.836).

Forskellene kan være en grund til, at nogle løbere ikke finder en forening relevant. De tidligere medlemmer og ikke-medlemmer kendetegnes i hvert fald ved, at de træner i kortere tid, og det kan specielt i visse aldersgrupper med familie og karriere være svært at finde tid til foreningstræning, der oftest er lagt på faste ugentlige tidspunkter. Det er selvfølgelig op til de enkelte foreninger at vurdere, om kortere (og måske mere intensive) træningsture er en mulighed, eller om det eventuelt er uforeneligt med foreningens forestilling f.eks. om seriøs træning og samvær.

### Hver anden har været skadet inden for det seneste år

Afsnittet om løberes træningsvaner rundes af med at se på skader forbundet med løbetræning. Det gøres, fordi mange løbere i et eller andet omfang oplever at få skader, som i kortere eller længere tid kan forhindre træning. Det er her kun muligt at se på de nuværende og tidligere medlemmers skadeshistorik.

Vidensråd for Forebyggelse har i 2014 udgivet en rapport, som undersøger, om supermotivisme er sundt (Overgaard et al., 2014). I denne sammenhæng er rapporten interessant, da den indledningsvist angiver, at maratonløberes risiko for overbelastningsskader per times udøvelse er omkring 10 gange større end blandt svømmere og cykelryttere (Overgaard et al., 2014).

De nuværende og tidligere medlemmer blev spurgt til, om de inden for det seneste år har været skadet og ikke har kunnet træne, som de ønsker, i en uge eller længere tid.

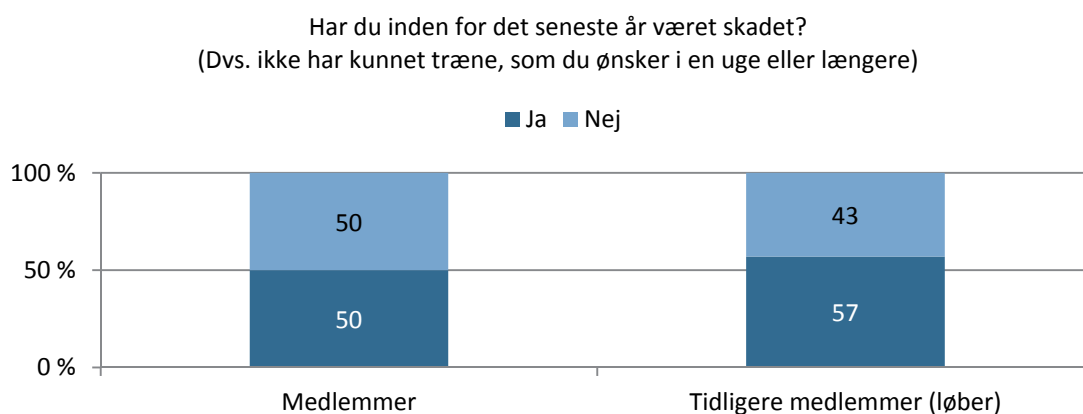
Tallene viser, at skader er ret hyppige blandt løbere. Halvdelen af de nuværende medlemmer har været skadet inden for det seneste år, mens det gælder en lidt større del af de tidli-

<sup>21</sup> Tidsforbrug er udregnet på baggrund af spørgsmålene: 'Hvor langt løber du typisk?' og 'Hvor hurtigt kan du løbe 5 km?'.

gere medlemmer (se figur 8). Det er her vigtigt at nævne, at der ikke er blevet spurgt nærmere ind til skaderne i forhold til deres omfang eller årsager. Der kan være tale om kortere skader, løberne kommer sig hurtigt over, til længerevarende skader, der helt kan føre til stop med løb. Der er heller ikke spurgt ind til, om skader er sket i forbindelse med løb, og de kan således også være forårsaget af en anden aktivitet.

Uanset peger den høje frekvens af skader på, at det er et område, som foreninger skal have særlig fokus på og arbejde for at forebygge og mindske. Som vi senere skal se, er skader nemlig den primære årsag til at stoppe i forening.

**Figur 8: Skader er for mange en del af løbekarrieren.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.455; tidligere medlemmer (løber), n = 139).

Køn spiller ind på skadeshyppighed, og mænd er mere udsatte end kvinder for at få skader. Det er således 55 pct. af mændene, der inden for det seneste år har været skadet, mens det til sammenligning er 47 pct. af kvinderne.

Når det kommer til alder, er de yngste mellem 16 og 29 år mest udsatte, mens det faktisk er de ældste (på 60 år eller derover), som har færrest skader. Seks ud af ti 16-29-årige (57 pct.) har været skadet inden for det seneste år, mens det er fire ud af ti over 60 år (41 pct.).

Skadeshyppigheden på tværs af træningsfrekvens per uge og antal år som løber varierer kun i mindre omfang. Uanset om man træner mange eller få gange per uge, eller om man har løbet i mange eller få år, er skader lige udbredt.

## Løbernes årsager og motiv for at dyrke løb

Dette afsnit tager et kig bag om løbernes træningsvaner og ser på, hvorfor de nuværende medlemmer, de tidligere medlemmer og ikke-medlemmer dyrker motionsløb. Med afsæt heri zoomes der ind på løbernes motiver for at dyrke løb, og der opstilles tre motivedimensioner.

## Hvorfor dyrke motionsløb?

Idans portræt af motionsløbere fra 2012 viste, at sundhed er en afgørende bevæggrund for at dyrke motionsløb, og at det har betydning for alle løbere i forskelligt omfang. Undersøgelsen viste desuden, at mange løbere også har andre bevæggrunde for at løbe som f.eks. at udfordre sig selv, at være sammen med andre eller selve fornøjelsen ved løb i sig selv (Forsberg, 2012).

Denne undersøgelse bekræfter overordnet set billedet fra 2012 og viser desuden, at der kun er mindre forskelle de tre grupper i mellem (se figur 9). Således fremstår sundhed som en vigtig årsag til at løbe for alle tre grupper af løbere. Det er særligt den generelle sundhed i form af at holde sig sund og rask, der scorer højt blandt løberne. Eller som en løber beskriver det:

”Jeg træner ikke for at blive yngre, men for at få lov til at blive ældre.”

Foreningsmedlem

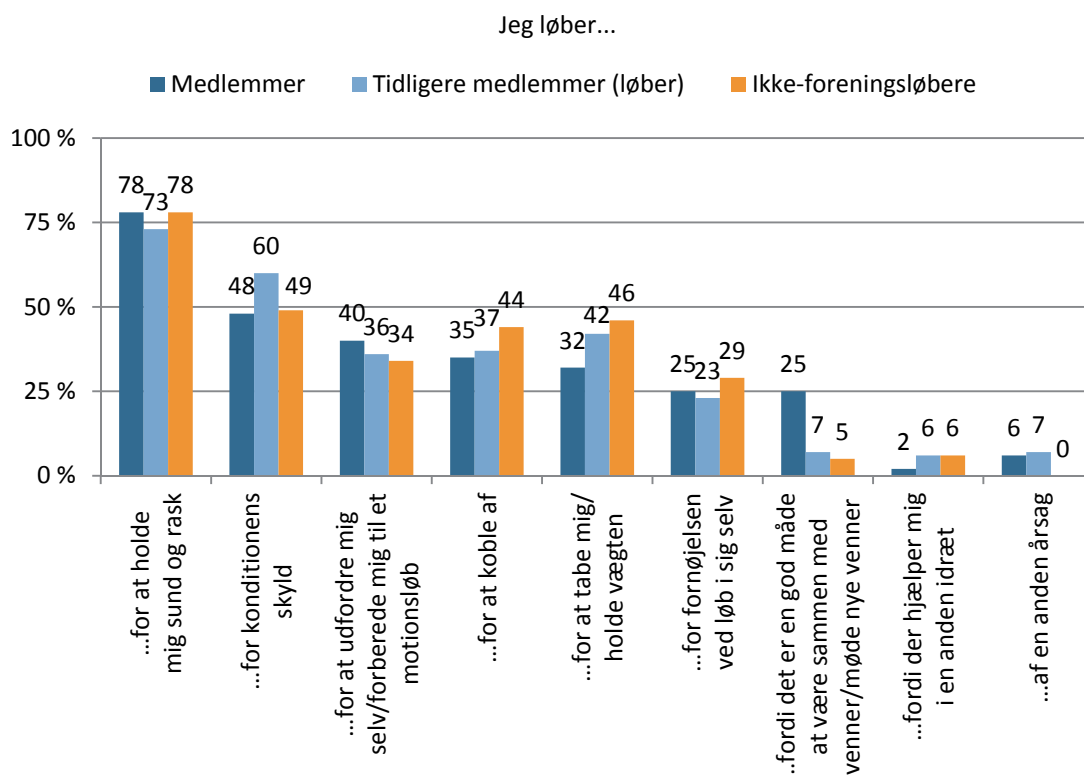
Den næstmest valgte årsag omhandler også sundhed og er ’for konditionens skyld’, som også har bred tilslutning, om end den særligt er vægtet af de tidligere medlemmer. Omvendt vægter ikke-foreningsmedlemmerne i højere grad det, at tabe sig/holde vægten som en årsag. Årsagen er samlet set nummer fem på listen.

Foruden sundhed, er det særligt for at udfordre sig selv/forberede sig til et motionsløb, at løberne løber. Det er den tredje mest valgte årsag og lidt flere end hver tredje på tværs af de tre grupper angiver det motiv (se figur 9).

Den bevæggrund, der i størst omfang adskiller de tre grupper fra hinanden, er at dyrke motionsløb for at være sammen med venner/møde nye venner. Markant flere af de nuværende medlemmer har dette som en grund til at løbe, mens ret få blandt de tidligere medlemmer og ikke-medlemmerne svarer dette. Det passer med, at de nuværende medlemmer i højere grad ser motionsløb som en social aktivitet.



Figur 9: Medlemmerne vægter de sociale sider af løb højere end løbere uden for foreninger<sup>22</sup>.



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.460; tidligere medlemmer (løber), n = 139), Forsberg (2012) (ikke foreningsløbere, n = 1.836). Spørgsmål: Hvad er de væsentligste årsager til, at du løber? (sæt maks. tre kryds).

Der er begrænset forskel på mænd og kvinders grunde til at løbe, om end lidt flere kvinder angiver at dyrke løb for at holde sig sunde og raske samt for at tabe sig/ holde vægten. Mænd løber i højere grad for at udfordre sig selv/forberede sig til et motionsløb.

Alder har omvendt ret stor betydning for, hvad respondenterne svarer. At løbe for at holde sig sund og rask svarer flere ældre end yngre, hvilket også gør sig gældende for at løbe for fornøjelsen ved løb i sig selv og at løbe for at være sammen med venner/møde nye venner. Derimod er andelen, der angiver at løbe for at udfordre sig selv/forberede sig til et motionsløb højere blandt yngre end ældre, og det er særligt de 30-39-årige, som løber for at koble af.

Ser man på årsagerne til at løbe på tværs af antal år som løber, tegner der sig nogle forskelle mellem løbere med mange og få års erfaring. Omtrent dobbelt så mange angiver, at løbe for fornøjelsen ved løb i sig selv blandt løbere med flere end ti års erfaring i forhold til løbere med to eller færre års erfaring. Det indikerer, at det tager en del år, før end løberne for alvor finder en fornøjelse i selve løbet. Det er specielt efter at have løbet i fire eller flere år, løbere angiver denne årsag for at løbe.

<sup>22</sup> Svarkategorien 'jeg løber for at udfordre mig selv/for at forberede mig til et motionsløb' er blevet stillet forskelligt i undersøgelsen i 2012 og 2014. I 2012 var det kun muligt at angive 'jeg løber for at udfordre mig selv', mens spørgsmålet i 2014 var delt op i to: 'jeg løber for at udfordre mig selv' og 'jeg løber for at forberede mig til et arrangeret motionsløb'. I figuren er de to spørgsmål fra 2014 lagt sammen.

Omvendt falder andelen, der angiver at dyrke motionsløb for at tabe sig/holde vægten, med større løbeerfaring. Det er omtrent hver anden løber med to eller færre års erfaring, som angiver denne årsag, mens det blot er hver fjerde blandt løbere med ti eller flere års erfaring. Det understreger, at mange nye løbere har det som bevæggrund for at starte, men at vægttab/holde vægten træder i baggrunden med tiden. Det kan også skyldes, at man har indfriet sit mål om eksempelvis vægttab og derfor finder en anden grund til at løbe.

Endelig er der få løbere med to eller færre års løbeerfaring, som angiver, at de løber for at være sammen med venner/møde nye venner. Andelen, der angiver denne grund, stiger generelt med øget erfaring, hvilket formentlig hænger sammen med, at løbere undervejs i deres løbekarriere møder andre løbere og får skabt sig et socialt løbenetværk, som de sætter pris på og holder ved lige.

### Motiver og motivation for at løbe

For at komme endnu tættere på respondenternes motiver og motivation for at dyrke motionsløb, blev respondenterne bedt om at forholde sig til 11 udsagn, der er blevet udarbejdet specifikt for at undersøge motiver for at dyrke idræt. (Sarrazin et al, 2002). Udsagnene er blevet tilrettet løb som aktivitet og ser nærmere på motionsløberes mere grundlæggende tanker om, hvorfor de dyrker motionsløb, og hvordan de forholder sig til motionsløb som en del af deres hverdagsliv (se figur 10).

Motionsløberne er blevet bedt om at vurdere, i hvilket omfang de 11 udsagn passer på dem. Det har de skullet gøre på en skala gående fra 1 til 7, hvor 1 = passer slet ikke og 7 = passer fuldstændigt. Figur 10 præsenterer udsagnene med deres gennemsnitsscore for henholdsvis medlemmer og tidligere medlemmer, der stadig løber.

På baggrund af løbernes svar på de 11 udsagn kan man samle svarene på nogle forenklede dimensioner, som giver udtryk for det samme bagvedliggende motiv. Dimensionerne anvendes til at undersøge, om motiverne blandt medlemmerne adskiller sig fra de tidligere medlemmers.

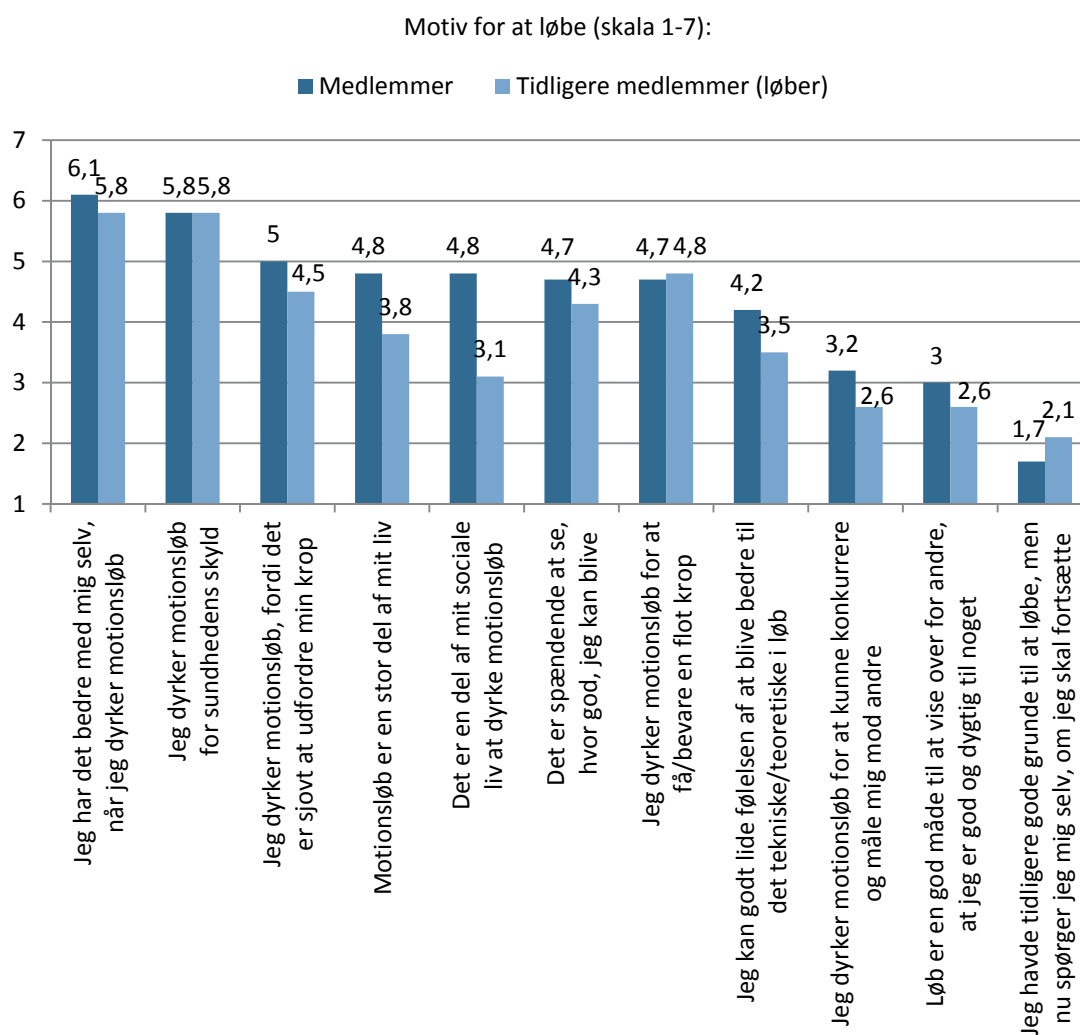
Ud fra svarene på de 11 udsagn kan man konstatere (som også vist i de tidligere analyser), at sundhed betyder meget for motionsløbere. De to udsagn, som nuværende og tidligere medlemmer angiver, passer bedst på dem, er, 'jeg har det bedre med mig selv, når jeg dyrker motionsløb' og 'jeg dyrker motionsløb for sundhedens skyld'.

Der er også relativt stor tilslutning blandt begge grupper til udsagnene 'jeg dyrker motionsløb, fordi det er sjovt at udfordre min krop', 'det er spændende at se, hvor god jeg kan blive' og 'jeg dyrker motionsløb for at få/bevare en flot krop'. Scoren på de tre udsagn blandt både nuværende og tidligere medlemmer er over middelværdien (4), og de tre motiver er alle væsentlige begrundelser for at løbe.

Omvendt opnår udsagnet 'jeg havde tidligere gode grunde til at dyrke motionsløb, men nu spørger jeg mig selv, om jeg skal fortsætte' den laveste score (se figur 10). Dette har i andre undersøgelser vist sig at være et godt forvarsel om, hvorvidt udøverne er på vej til at stop-

pe med en aktivitet (Sarrazin et al, 2002). Måske ikke så overraskende har de færreste løbere erklæret sig enig i dette udsagn, og det antyder alt andet lige, at respondenterne generelt set er motiverede for at fortsætte med at dyrke motionsløb. Dog gælder det, at de tidligere medlemmer scorer højere på udsagnet, hvilket indikerer, at de tidligere medlemmer i højere grad end de nuværende overvejer at stoppe med løb (se figur 10).

**Figur 10: Sundhed er et vigtigt motiv for motionsløbere.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.404; tidligere medlemmer (løber), n =136).

Især på fire udsagn adskiller medlemmer sig fra tidligere medlemmer. Medlemmerne mener i markant højere grad, at udsagnet 'det er en del af mit sociale liv at dyrke motionsløb' passer på dem (se figur 10). Medlemmerne scorer i gennemsnit 4,8 på dette udsagn, mens de tidligere medlemmer scorer 3,1.

Det udsagn med anden størst forskel mellem de to grupper er 'motionsløb er en stor del af mit liv', hvor medlemmerne scorer 4,8, mens de tidligere medlemmer scorer 3,8.

En analyse viser, at der er ret stærk sammenhæng mellem svarene på de to udsagn. Det betyder, at sætter man pris på den sociale side af motionsløb, vurderer man også, at motionsløb udgør en stor del af ens liv<sup>23</sup>. Det er ikke muligt at afgøre, hvilken vej sammenhængen går og dermed, om det er angivelsen af, at motionsløb er stor del af ens liv, som gør, at man værdsætter det sociale, eller om vægtningen af det sociale gør, at motionsløb betyder meget i ens liv. Uanset retningen på sammenhænge, indikerer respondenternes svar, at foreninger særligt er for de løbere, der tillægger motionsløb en betydelig rolle i deres liv samt sætter pris på det sociale samvær.

De to andre udsagn som særligt tiltaler medlemmerne er 'jeg kan godt lide at blive bedre til det tekniske/teoretiske i motionsløb' og 'jeg dyrker motionsløb for at kunne konkurrere og måle mig mod andre'. Ud over at medlemmerne vurderer, at udsagnene passer bedre på dem end de tidligere medlemmer, er det værd at nævne, at scoren for medlemmerne ligger henholdsvis lige over og lige under middelværdien. Det viser, at der ikke er bred tilslutning hertil blandt alle løberne, og der er eksempelvis større tilslutning til det sociale element samt sundhed.

### Tre motividimensioner

Udsagnene om motiver for deltagelse i motionsløb kan samles til færre parametre, der repræsenterer overordnede dimensioner, løbere i forskelligt omfang orienterer sig mod. Fordelen ved dimensionerne er, at det er muligt at sammenligne betydningen af dimensionerne på tværs af forskellige grupper af løbere.

De 11 udsagn kan i alt samles til tre dimensioner, der er blevet navngivet ud fra, hvilke udsagn der karakteriserer dimensionerne<sup>24</sup>. De tre dimensioner er benævnt 'sundhedsdimensionen', 'socialdimensionen' og 'færdighedsdimensionen' og er oplyst i tabel 3 med de udsagn, der ligger til grund for dimensionen.

---

<sup>23</sup> Gammaværdien mellem de to variable er 0,528.

<sup>24</sup> Dimensioner er skabt ved hjælp af faktoranalyse (varimax rotation) og reliabilitetstest. Cronbach's Alpha er 0,786 for færdighedsindekset, 0,675 for sundhedsindekset og 0,691 for socialindekset.

**Tabel 3: Motionsløbernes motiver kan samles i tre dimensioner.**

	Sundhed	Social	Færdighed
<b>Middelværdi (skala 0-100)</b>	75	61	50
Udsagn	Jeg har det bedre med mig selv, når jeg dyrker motionsløb. Jeg dyrker motionsløb for sundhedens skyld. Jeg dyrker motionsløb for at få/bevare en flot krop.	Motionsløb er en stor del af mit liv. Det er en del af mit sociale liv at dyrke motionsløb.	Jeg kan godt lide følelsen af at blive bedre til det tekniske/teoretiske i motionsløb. Det er spændende at se, hvor god jeg kan blive. Jeg dyrker motionsløb fordi det er sjovt at udfordre min krop. Motionsløb er en god måde for mig til at vise over for andre, at jeg er god og dygtig til noget. Jeg dyrker motionsløb for at kunne konkurrere og måle mig mod andre.

\*Middelværdien udtrykker løbernes gennemsnitlige placering på en skala fra 0-100, hvor 0 betyder, at man slet ikke har erklæret sig enig i nogle af de udsagn, der indgår under en løbedimension, mens 100 betyder, at man har erklæret sig fuldstændig enig i alle de udsagn, der indgår under en løbedimension.

### Sundhedsdimensionen

Sundhed er et stærkt motiv for løbere, og der kan være tale om forskellige aspekter, som tre foreningsmedlemmers citater illustrerer nedenfor:

”Jeg vil have så langt et liv som muligt. Det er vigtigt at se mine børnebørn og opleve deres liv udvikle sig og opleve en alderdom med min hustru.”

Foreningsmedlem

”Jeg føler mig godt tilpas ved at løbe og være i god form.”

Foreningsmedlem

”Det [løb] giver mig gevinst i form af form og vægtvedligeholdelse.”

Foreningsmedlem

Dimensionen er sammensat ud fra tilslutningen til ’Jeg har det bedre med mig selv, når jeg dyrker motionsløb’, ’jeg dyrker motionsløb for sundhedens skyld’ og ’jeg dyrker motionsløb for at få/bevare en flot krop’. Dimensionen sætter de sundhedsmæssige aspekter ved motionsløb i fokus, og som det fremgår af tabel 3, er der ret stor tilslutning hertil. Langt de fleste respondenter angiver det som vigtigt, og løberne placerer sig i gennemsnit på 75, når man konstruerer en skala fra 0 til 100, hvor 0 svarer til ’passer slet ikke’ og 100 svarer til ’passer fuldstændigt’.

Som citaterne og udsagnene illustrerer, dækker dimensionen over forskellige former for sundhed, og der kan være tale om generel sundhed, om at holde sig sund og rask, en god følelse til mere specifik fokus på at få/bevare en flot krop og/eller tabe sig/holde vægten. Fælles for de forskellige sundhedsaspekter er, at motionsløb mere eller mindre bliver et

middel til at opnå sundhed. Denne form for ydre motivation kan på sigt have svært ved at stå alene i forhold til at holde motivationen for løb, men kan suppleres med andre motiver (se boks 2.1).

### Boks 2.1: Indre og ydre motivation.

De tre motividimensioner for 'at løbe' modsvarer tre værdidimensioner for 'at arbejde', som sociolog Frederik Thuesen har brugt i analyser af arbejdslivets betydning og udvikling hos danskerne siden 1981 (Thuesen, 2011). Selvom om løb og arbejde dækker to forskellige sfærer af livet, kan Thuesens værdidimensioner i en tilpasset form anvendes til at få udvide forståelse for løberes motiv for at dyrke løb og være i en forening. De tre motiver omhandler et ydre (instrumentelt), et indre (ekspressivt) og et socialt (menneskeorienteret) motiv:

- Det ydre motiv anskuer løb som et middel til at nå et mål uden for løbet i sig selv og har fokus på resultat og belønning. Det kan f.eks. være vægttab, bedre sundhedstilstand, en flot krop, vinde et løb eller få anerkendelse.
- Det indre motiv ser løb som et mål i sig selv og har primært fokus på processen. Det kan f.eks. være muligheden for personlig udvikling, forbedring, selvrealisering og at løb er interessant.
- Det sociale motiv fokuserer på de sociale kendetegn ved løb. Her er omdrejningspunktet individets lyst til at indgå i fællesskab og glæden ved interaktion med andre. Det kan være foreningsmedlemmer, trænere, venner eller bekendte.

De tre motiver er hovedtyper, og de kan sagtens være på spil samtidigt. Dog vil det ofte gælde, at et motiv spiller en større rolle end andre.

Inspireret af Thuesen (2011).

### Socialdimensionen

Det sociale motiv er særligt stærkt blandt foreningsmedlemmer, og for nogle er løb uden et socialt element utænkeligt, mens det sociale for andre tjener som et fint supplement til løbet. Det forklarer to løbere således:

"Løb er dødkedeligt, med mindre det er sammen med andre."

Foreningsmedlem

"Det sociale [ud over selve løbetræningen] med hygge og gode venner betyder da også noget."

Foreningsmedlem

Dimensionen er konstrueret ud fra tilslutning til 'motionsløb er en stor del af mit liv' og 'det er en del af mit sociale liv at dyrke motionsløb'. Dimensionen udspringer af et fokus på motionsløb som et socialt element, og at betydningen af løb rækker ud over selve træningerne og har indvirkning på løbernes hverdagsliv. Med en score på 61 er der relativ bred tilslutning til dimensionen, og hovedparten af respondenter mener, at den passer på dem. Middelscoren er mindre end for sundhedsdimensionen, og der vil også være løbere, for hvem det sociale ikke spiller en særlig stor rolle.

Det sociale motiv er typisk stærkt og kendetegnes ved lyst og glæde, og samværet giver mening i et bredere perspektiv. Får det sociale motiv betydning, er der typisk tale om et stærkt motiv, som kan holde ved over lang tid.

### **Færdighedsdimensionen**

Som med de to andre dimensioner dækker løb som færdighed også over forskellige aspekter, som dog har forbedring, konkurrence og fordybelse i tekniske og fysiologiske elementer som fællesnævner. To løbere forklarer deres motiver for at være i forening på denne måde:

”Super intervaltræning og undervisning i at lave egne træningsprogrammer, og så er det godt, når jeg træner frem mod konkurrence.”

Foreningsmedlem

”Jeg bliver presset af at løbe sammen med andre, og derfor forbedrer jeg mig mere, når jeg løber i klub.”

Foreningsmedlem

Dimensionen er skabt ud fra udsagnene ’jeg kan godt lide følelsen af at blive bedre til det tekniske/teoretiske i motionsløb’, ’det er spændende at se, hvor god jeg kan blive’, ’jeg dyrker motionsløb, fordi det er sjovt at udfordre min krop’, ’motionsløb er en god måde for mig til at vise over for andre, at jeg er god og dygtig til noget’ og ’jeg dyrker motionsløb for at kunne konkurrere og måle mig mod andre’.

Løb som færdighed indebærer at se motionsløb som en idrætsaktivitet, hvor man skal træne for at forbedre og dygtiggøre sig. Det indebærer blandt andet, at man går seriøst til værks og typisk reflekterer over motionsløb på et mere teknisk og teoretisk plan.

I eksempelvis boldspil, ketchersport, dans og gymnastik er det naturligt at have fokus på selve aktiviteten og anse det som en færdighed, og her er en vigtig motivationsfaktor for mange selve træningsprocessen med at blive bedre til aktiviteten og mestre nye elementer.

Med en gennemsnitscore på 50, er det tydeligt, at ikke alle løberne har fokus på løb som en færdighed, og her adskiller løb sig fra andre aktiviteter. Det kan skyldes, at motionsløb er en aktivitet, som man umiddelbart let kan komme i gang med og kan dyrke uden videre fordybelse og træning af selve færdigheden, hvis man blot har motivationen. Det indre motiv er stærkt, og løbere kan hele tiden finde nye emner at udforske, og det store procesfokus gør, at motivet kan vare ved over lang tid.

### **Baggrundsforhold og motiver**

De tre dimensioner gør sig gældende på forskellig vis blandt forskellige typer af løbere. Det er dog indledningsvist vigtigt at pointere, at såvel de nuværende som de tidligere medlemmer kan kategoriseres som en relativ homogen gruppe af løbere, hvad angår køn, alder og beskæftigelse. Selvom løberne til en vis grad også svarer relativt ens på spørgsmålene

omkring motiver for at dyrke løb, kan der alligevel identificeres en række forskelle på tværs af dimensionerne<sup>25</sup>.

Kvinder scorer generelt højere på sundheds- og socialdimensionen end mænd, og det indikerer, at kvinder sætter mere pris på disse elementer end mænd. Kvinder og mænd scorer ens på færdighedsdimensionen.

Alder har betydning for scoren på færdighedsdimensionen, og det er de yngre løbere, som tillægger dimensionen størst værdi. Alder har meget lille indflydelse på socialdimensionen, og betydningen falder svagt med stigende alder. Det afspejler formentlig, at de midaldrende voksne sætter det social liv i foreningen lidt højere end de ældste voksne på over 60 år. Alder har ikke indflydelse på sundhedsdimensionen.

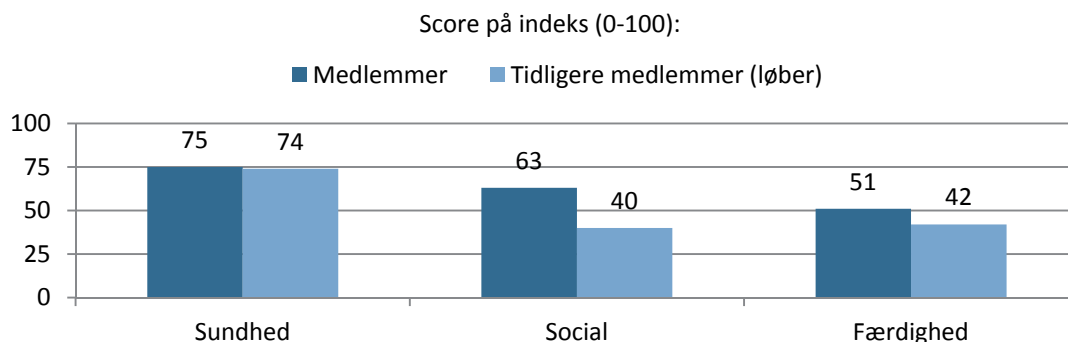
Antal år som medlem har betydning for socialdimensionen, og desto mere erfaren man er i foreningen, desto højere betydning tenderer man til at tillægge det sociale. Omvendt falder betydningen af færdighedsdimensionen og sundhedsdimensionen i takt med stigende foreningserfaring.

Antal år, man har dyrket løb, påvirker ikke scoren på sundhedsdimensionen, og nye som garvede løbere tillægger det altså samme værdi. Derimod stiger betydningen af såvel socialdimensionen som færdighedsdimensionen med antal år, man har dyrket løb.

### Nuværende og tidligere medlemmer udvikler forskellige motiver

Ovenstående gennemgang er foretaget på alle respondenter og er ikke delt på nuværende og tidligere medlemmer. Det er gjort i figur 11 nedenfor, som viser, at de nuværende og tidligere medlemmer er splittet på to af de tre dimensioner. Sundhedsdimensionen scorer højt hos begge grupper, mens social- og færdighedsdimensionen scorer højere blandt de nuværende medlemmer.

**Figur 11: Sundhed er vigtigt for både de nuværende og tidligere medlemmer.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.404; tidligere medlem (løber), n = 136).

<sup>25</sup> Analysen er foretaget som en regressionsanalyse for at kontrollere for eventuel samvarians mellem variable. Således er det muligt at finde den reelle betydning af de inkluderede variable.



Det tegner et billede af, at sundhed er et ret udbredt motiv for at løbe, og at det gælder både medlemmerne og de tidligere medlemmer.

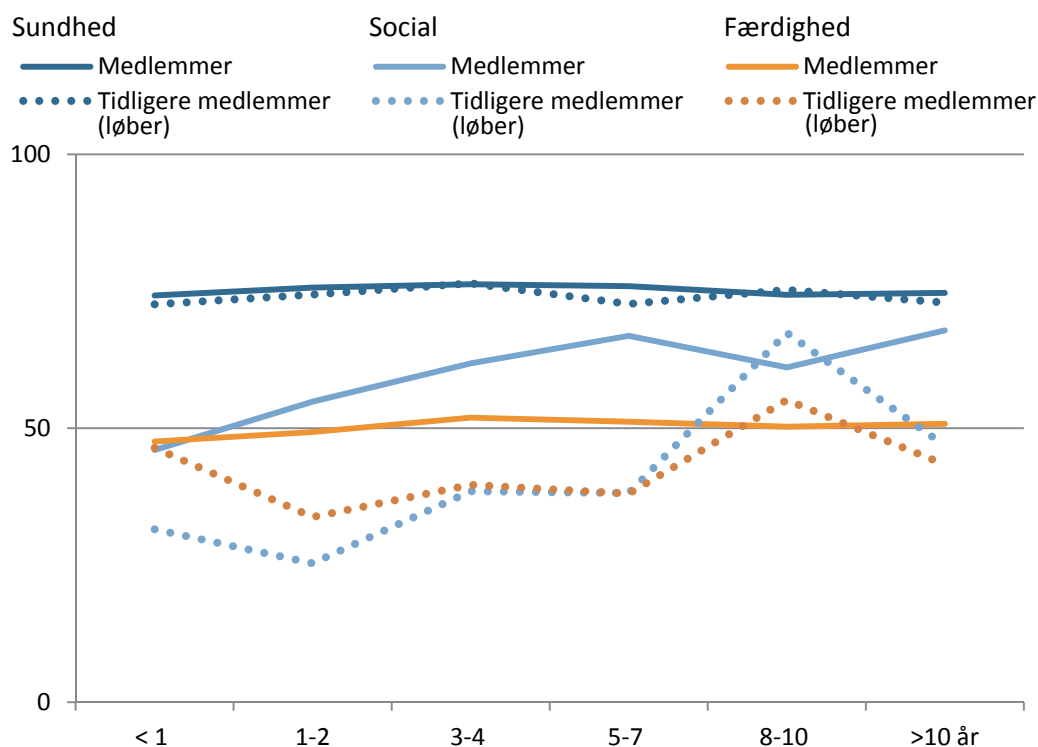
Med afsæt i scoren på de tre dimensioner er det nærliggende at overveje, om det større fokus hos medlemmerne på særligt det sociale og til dels løb som færdighed er afgørende årsager til, at medlemmerne bliver i deres forening, mens andre holder. Stopper de tidligere medlemmer i en forening – og måske ligefrem med løb – fordi de kun fokuserer på sundhed? Og mangler foreningerne eksempelvis fokus på færdighed?

Figur 12 nedenfor indikerer, at det formentlig forholder sig sådan. Modsat medlemmerne kan det tyde på, at de tidligere medlemmer ikke i samme omfang undervejs i deres løbekarriere supplerer sundhedsmotivet med et andet motiv. Det er dog vigtigt at pointere her, at der er tale om en tværsnitsundersøgelse, og at det ikke er muligt at se på, hvordan de enkelte løberes motiv ændrer sig over tid. Men noget tyder på, at det udvikler sig sådan, da personer med mere erfaring har andre motiver end personer med få års erfaring

For medlemmer tyder det således på, at det sociale får større og større betydning i takt med at erfaringen stiger. Det afspejler formentlig, at medlemmerne gennem deres forening opbygger et socialt netværk, hvilket ikke sker blandt de tidligere medlemmer. Deres vægtning af den sociale dimension synes omvendt at falde i deres første to løbeår, og udviklingen i motiv tyder på, at det først er efter otte år som løber, at de for alvor begynder at udvikle den side at løbet og når op på de nuværende medlemmers niveau.

Et lignende mønster gør sig gældende med løb som færdighed. Det element synes at stige svagt i takt med erfaring som løber blandt medlemmerne, mens det modsat falder blandt de tidligere medlemmer. Også her er det først efter otte år som løber, at færdighed får samme betydning hos de tidligere som nuværende løbere.

**Figur 12: De tidligere medlemmer lægger ikke særlig vægt på det sociale eller løb som færdighed.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.404; tidligere medlem (løber), n =136).

De nuværende medlemmer fokuserer altså i markant højere grad end de tidligere medlemmer på det sociale og/eller løb som en færdighed. Det gør sig gældende helt frem til det ottende år som løber.

Det indikerer, at har løbere udelukkende fokus på sundhedsdimensionen i løb og ydre motiver, er de særligt udsatte for at falde fra foreninger og eventuelt stoppe helt med løb. Eller sagt på en anden måde: formår foreningerne ikke at få medlemmerne til at vægte det sociale liv og/eller løb som færdighed, og indre motiver, er der øget risiko for frafald.

Omvendt gælder det, at får foreningerne medlemmer til at vægte det sociale liv og/eller at gå op i motionsløb som en færdighed, stiger sandsynligheden for fastholdelse.

Sundhed kan nok få løbere ind i forening, men på den lange bane er det ikke nok til at holde dem i foreningerne. Det synes altså helt afgørende, at foreninger kan skabe smag for det sociale liv i foreningen og/eller løb som færdighed blandt medlemmerne.

## Kapitel 3: Løbeforeninger i DGI

I dette kapitel flytter perspektivet fra løberne til løbeforeningerne. Løbeforeninger i DGI kan deles op i to hovedgrupper: den enstrengede løbeforening og løbeafdelingen i en flerstrengt forening. I kapitlet behandles de under ét ud fra en antagelse om, at de begge fungerer på selvstændig vis med en bestyrelse eller afdelingsbestyrelse og selv tager beslutning om opretholdelse af hold, tilbud med mere<sup>26</sup>. 'Forening' bruges som betegnelse herfor.

### Værdifællesskab eller serviceorgan?

Samlet set repræsenterer løbeforeninger i DGI en bred skare af forskellige foreninger, som blandt andet varierer i størrelse og antal år, foreningen har eksisteret. Også på de indre linjer er foreningerne forskellige, og nogle foreninger kan overvejende betegnes som et serviceorgan, mens andre nærmere er et værdifællesskab. Boks 3.1 nedenfor oplister de to arketyper, som skal opfattes i hvert sin ende af et kontinuum.

#### Boks 3.1: Foreningen som et serviceorgan eller værdifællesskab.

Foreningen kan på den ene side betragtes som et lydøret *serviceorgan*, der sigter på at skabe størst mulig tilfredshed hos sine medlemmer. Foreningen har et ønske om at øge sin medlemsbasis og vil derfor tilpasse sine tilbud efter løbernes ønsker og behov, og det er således de nuværende og potentielle medlemmer, som indirekte bestemmer, hvorledes foreningen tager sig ud. Bestyrelsen er foreningernes forlængede arm, og ser det som sin fineste opgave, at repræsentere og efterleve medlemmernes ønsker bedst muligt.

Foreningen kan på den anden side betragtes som et *værdifællesskab*, der tilbyder motionsløb på en bestemt måde. Foreningen vil gerne have tilfredse medlemmer, men det skal ikke ske for en hver pris, og løbere er velkomne, så længe de accepterer foreningens grundlæggende værdier. Medlemsvækst er mindre vigtigt end at holde sig inden for værdifællesskabet, og foreningen orienterer sig ikke nødvendigvis mod nuværende og potentielle medlemmers ønsker og behov. Bestyrelsen ser det som en vigtig opgave at videreføre foreningens centrale værdier.

De to arketyper er på mange måder hinandens modsætninger og kan placeres i hver sin ende af et kontinuum. Det betyder dog ikke, at foreninger ikke vil kunne genkende elementer fra begge ender. F.eks. kan der være hold, som er oprettet for at tilgodese konkrete ønsker i lokalområdet, mens andre elementer er rodfæstet og ret værdibundne. Selvom foreninger vil kunne genkende elementer fra begge sider, vil de fleste foreninger kunne placere sig primært i den ene eller anden ende.

Inspireret<sup>27</sup> af Forsberg (2012a) & Ibsen (2006)

Når de to typer fremhæves, skyldes det, at det har betydning for, hvor langt løbeforeninger vil gå i bestræbelserne på at skabe tilfredse medlemmer og rekruttere nye. Foreningen som

<sup>26</sup> 75 pct. af deltagerne i foreningsundersøgelsen er en løbeafdeling i en flerstrengt forening, mens 23 pct. er en enstrengt forening. 2 pct. ved ikke, om de er det ene eller det andet.

<sup>27</sup> De to foreningstyper findes ikke nødvendigvis inden for andre aktivitetsområder og er konstrueret specifik med øje for at indfange arketyper af foreninger med motionsløb. Inspirationen kommer dels fra undersøgelsen 'Motionsløbere i Danmark – portræt af danske motionsløbere' (Forsberg, 2012a) og 'Foreningsidrætten i Danmark' (Ibsen, 2006). 'Serviceforeningen' og 'Den idebestemte forening' (Ibsen, 2006) har en del fællestræk med de to arketyper.

et serviceorgan vil særligt orientere sig mod medlemmernes ønsker og vil også være optaget af at rekruttere nye medlemmer. Det er ikke nødvendigvis tilfældet for foreningen som et værdifællesskab. Her er medlemmer og nye løbere velkomne, hvis de tilpasser sig foreningen.

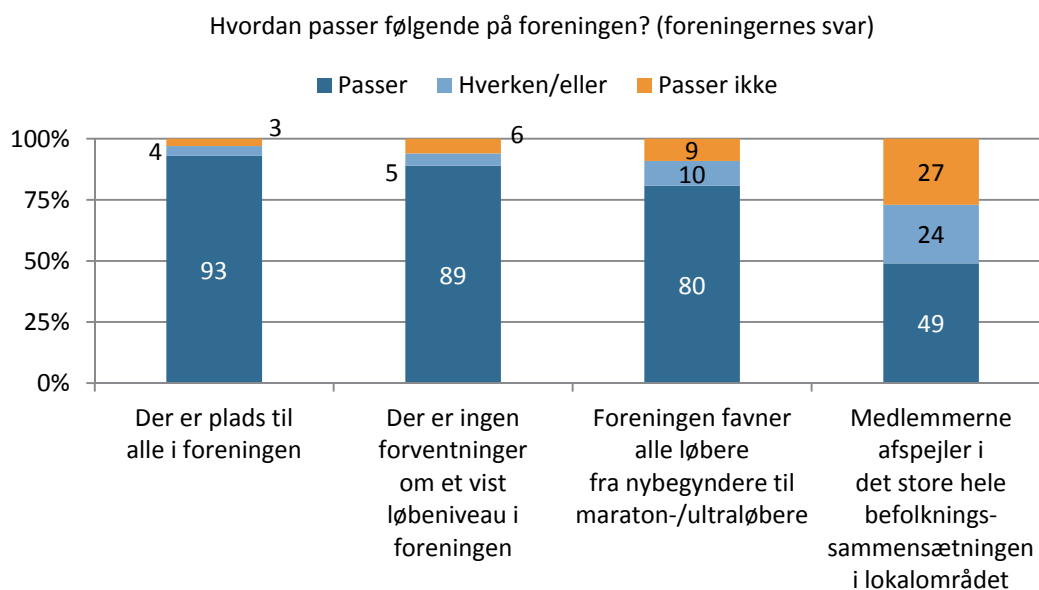
Hvorvidt man ønsker at iværksætte denne rapportes anbefalinger i løbeforeningen afhænger til dels af, hvordan man definerer sig selv som forening. Ovenstående kan tjene som udgangspunkt til en diskussion herom.

### Hvordan ser foreningerne sig selv?

Spørger man bredt ud i alle løbeforeninger, er der en stærk selvforståelse af, at der er plads til alle i foreningen, men også at medlemmerne i det store hele ikke afspejler befolknings sammensætningen i lokalområdet<sup>28</sup> (se figur 13).

At medlemssammensætningen i foreningerne ikke afspejler borgersammensætningen i lokalsamfundet, hænger godt sammen med, at motionsløb har en social slagside. Selvom mange danskere løber, udgør løbere en særlig ressourcestærk befolkningsgruppe, og det gør sig særligt gældende blandt løbere i foreninger.

**Figur 13: Der er plads til alle i foreningerne, men ikke alle vælger foreningerne til.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 187).

Skal man tro foreningerne, skyldes den særlige medlemssammensætning ikke, at man ikke ønsker at favne bredt og have forskellige typer af medlemmer i foreningen. Det er meget få

<sup>28</sup> Svarene stammer fra en foreningsundersøgelse blandt alle foreninger i DGI (Medlemsundersøgelse, 2014). 229 foreninger svarende til 47 pct. af alle løbeforeninger i DGI har deltaget, og det er typisk en formand, der har svaret på foreningens vegne. Antallet af svar på enkelte spørgsmål kan variere på grund af svarlogik, eller fordi enkelte foreninger har undladt at svare.

foreninger, som angiver, at det kræver et vist niveau for at være medlem af deres foreninger, og mange foreninger svarer da også, at de favner alle løbere fra nybegyndere til maraton-/ultraløbere (se figur 13). I kapitel 4 går analyserne i dybden med, hvordan nuværende og tidligere medlemmer vurderer muligheden for at blive en del af foreningens fællesskab.

### Løbeforeninger er forskellige

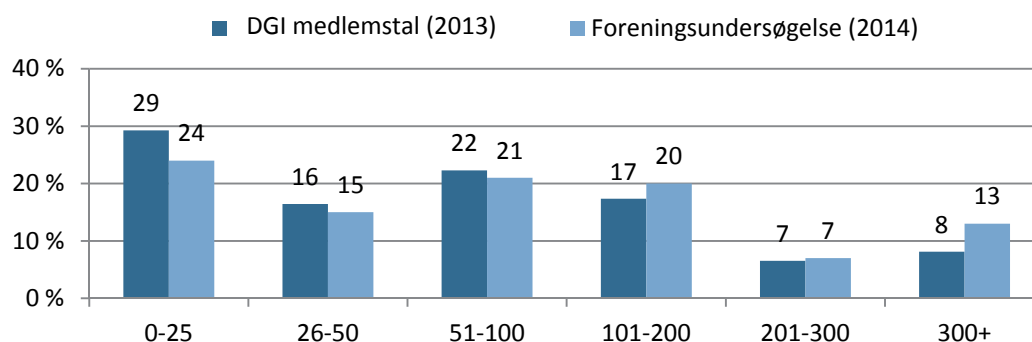
Små og store foreninger såvel som nye og gamle har forskellig historik og forudsætninger for at udbyde motionsløb til medlemmerne.

De store foreninger med mange medlemmer og frivillige har bedre muligheder end små foreninger<sup>29</sup> for at stille mange løbehold og flere aktiviteter til rådighed for medlemmer, mens mindre foreninger har nemmere ved at skabe samhørighed og fællesskab mellem medlemmer på tværs af hold og løbere.

Der findes således ikke én ideel foreningsstørrelse eller én ideel måde at organisere foreningen på, og det er mere relevant at tale om, at forskellige typer af foreninger har forskellige måder at organisere sig på og forskellige fordele, ulemper og udfordringer.

Den gennemsnitlige løbeforening i DGI har 116 medlemmer, hvilket er noget mindre end den typiske forening under DGI, som har 242 medlemmer (DGI, 2013)<sup>30</sup>. Desuden viser DGI's medlemsstatistik, at 29 pct. af løbeforeningerne er ret små og har højst 25 medlemmer, og hele to ud af tre foreninger (67 pct.) har 100 eller færre medlemmer (se figur 14, mørkeblå søjler). 15 pct. af foreningerne må omvendt betegnes som relativt store og har mere end 200 medlemmer. Selvom de store foreninger antalsmæssigt er i undertal, står de for en ret god del af de lidt mere end 50.000 løbere i DGI-foreninger<sup>31</sup>.

**Figur 14: De fleste løbeforeninger i DGI har 100 eller færre medlemmer.**



Kilde: DGI's medlemstal, 2013 (n = 444), foreningsundersøgelse (2014) (n = 187).

<sup>29</sup> Små foreninger defineres som foreninger med 100 eller færre medlemmer, mens store foreninger har flere end 100 medlemmer. En lignende opdeling er anvendt i Frivillighedsundersøgelsen (Laub 2012).

<sup>30</sup> Af DGI's hjemmeside fremgår, at DGI har 6.293 medlemsforeninger, som tilsammen har 1.526.669 medlemmer.

<sup>31</sup> DGI opgør tallene på forenings- eller afdelingsniveau. Er der tale om en afdeling, kan der i selve hovedforeningen altså godt være flere medlemmer, end der er listet i opgørelserne i dette afsnit

Der er i forbindelse med denne undersøgelse foretaget en foreningsundersøgelse blandt alle løbeforeninger i DGI (Foreningsundersøgelse, 2014). Foreningsundersøgelsen er i alt blevet besvaret af 229 foreninger (47 pct. af alle foreninger med løb i DGI) og giver et godt indblik i foreningernes status, potentialer og muligheder for at udvikle motionsløb som en foreningsaktivitet (se figur 14, lyseblå søjler). Tilsammen repræsenterer foreningerne i undersøgelsen næsten 23.000 medlemmer og de har i gennemsnit 121 medlemmer.

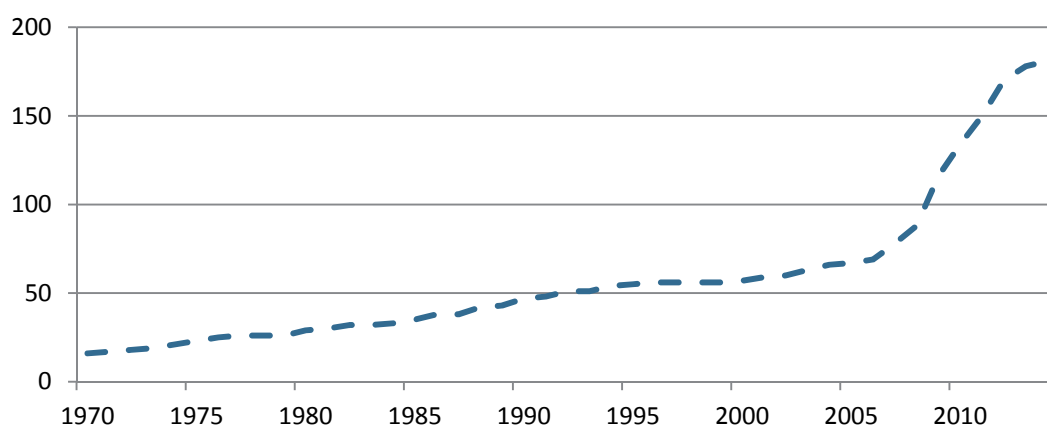
Målt på foreningsstørrelse er der kun ganske små forskelle mellem deltagerne i foreningsundersøgelsen og alle løbeforeninger i DGI. Lidt færre af de helt små foreninger med 25 og færre medlemmer har deltaget i foreningsundersøgelsen, mens de helt store foreninger med flere end 300 medlemmer omvendt er lidt overrepræsenterede. Til trods for de mindre forskelle, giver undersøgelsen et ret godt billede af løbeforeninger i DGI.

### Mange foreninger er kommet til de seneste ti år

Antallet af løbeforeninger i DGI er steget markant siden 2005 (her kun blandt deltagerne i foreningsundersøgelsen), og 63 pct. af foreningerne i foreningsundersøgelsen er stiftet efter 2006 (se figur 15).

Det understreger pointen om, at motionsløb er en meget ung aktivitet i foreningsregi. Mange foreninger har få år på bagen og er først ved at finde deres ben at stå på, hvilket også er en af anledningerne til denne rapport. Mange foreninger er ved at etablere sig, og for dem er det særlig interessant at se nærmere på, hvordan andre har gjort, og hvad der synes at virke særlig godt f.eks. i forhold til organisering, rekruttering af frivillige, udbud af aktiviteter osv.

**Figur 15: Antallet af løbeforeninger i DGI er steget markant siden 2005.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 181). Spørgsmål: Hvornår er foreningen grundlagt? Figuren viser antal foreninger på tværs af årstal. En stejl stigning angiver, at der sidst i perioden sker en stor tilvækst af foreninger.

De ældste foreninger udmærker sig ved at være de største målt på antal medlemmer. 25 pct. af de 20 foreninger med flere end 250 medlemmer, er stiftet før 1971, mens 50 pct. er stiftet mellem 1971 og 1995. Mange af foreningerne, der er kommet til siden 2005, hører altså til blandt de mindre foreninger, men der er dog også en del af de nyere foreninger,

som har relativt mange medlemmer. Samlet set har foreningerne etableret efter 2005 i gennemsnit 73 medlemmer, mens foreninger oprettet før 2005 har 242.

Ud over at de ældre foreninger kendetegnes ved at være store, er det et fælles træk, at mange af dem hører hjemme i større bysamfund med flere end 20.000 indbyggere.

Omvendt er væksten af nye foreninger særligt sket i mindre lokalområder med færre end 5.000 indbyggere. 82 pct. af foreningerne hjemmehørende i lokalsamfund med mellem 500 og 4.999 indbyggere er stiftet efter 2005, mens det gælder 64 pct. af foreningerne fra landdistrikter/landsbyer med under 500 indbyggere.

Det peger på, at løbeforeninger de senere år særligt er kommet til i mindre lokalsamfund, og det er derfor heller ikke overraskende, at en ret stor del af de unge foreninger hører til blandt de mindre foreninger. Der er stor forskel på medlemsgrundlaget mellem land og by, og foreningerne vil derfor også have ret forskellige forudsætninger for at drive deres løbeforening og få en stor medlemskare afhængig af området, hvor de hører hjemme.

## De frivillige ledere og trænere

Alle foreninger er baseret på arbejdsindsats fra ledere og trænere, som på den ene eller anden vis sikrer foreningens eksistens og skaber forskellige former for aktiviteter og træning for medlemmerne.

Ledere og trænere er nødvendige i alle foreninger, og når man spørger foreninger på tværs af idrætter, er rekruttering af frivillige et af de områder, som foreninger oplever som mest udfordrende<sup>32</sup>. Der er dog ret stor forskel på tværs af forskellige foreningstyper, hvilket blandt andet hænger sammen med foreningernes medlems sammensætning. Foreninger med en stor andel børn og unge blandt medlemmerne er generelt mere udfordrede i forhold til at skaffe tilstrækkeligt med frivillige, mens det går bedre i foreninger med en stor andel voksne medlemmer som f.eks. løbeforeninger (Laub, 2012).

### Hvordan står det til med frivilligheden?

Langt hovedparten af ledere og trænere i løbeforeninger er frivillige, og det er de færreste foreninger, som gør brug af lønnede ledere og/eller trænere. 8 pct. af foreningerne har én eller flere lønnede trænere, mens kun 3 pct. har én eller flere lønnede ledere.

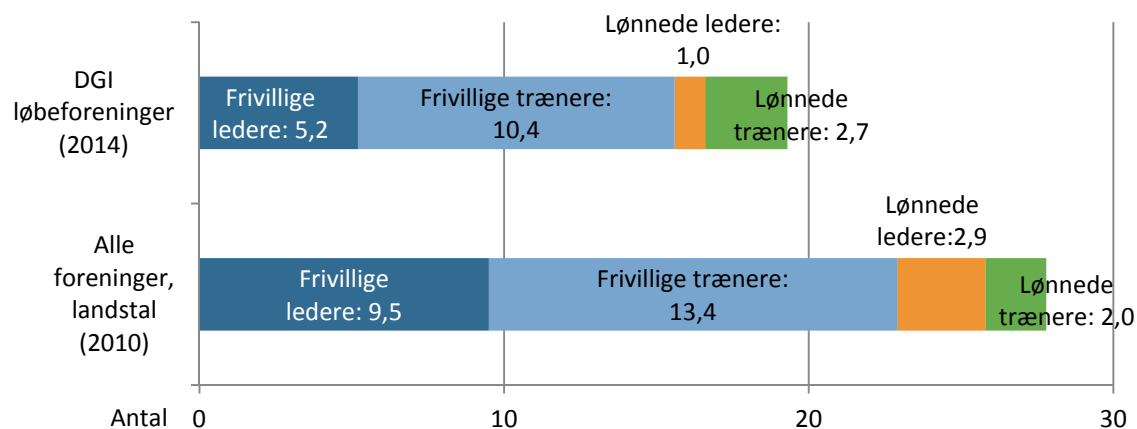
Ser man på antallet af frivillige og lønnede ledere og trænere i foreningerne, er det særligt på frivilligsiden, at løbeforeninger skiller sig ud i forhold til landstal (dvs. i forhold til et repræsentativt udsnit af alle foreninger i Danmark). Der er omtrent halvt så mange ledere i løbeforeninger som i alle foreninger, mens der i gennemsnit er tre trænere færre per løbeforening. Når det kommer til de lønnede trænere og ledere, er der lidt færre lønnede ledere

---

<sup>32</sup> I 2010 blev alle DIF-foreninger bedt om at svare på, om de tror, de vil kunne rekruttere tilstrækkeligt med frivillige i fremtiden. 41 pct. svarede meget enig/enige, 46 pct. svarede hverken/eller, mens 13 pct. svarede meget uenig/uenig (Laub, 2012).

i løbforeningerne end på landsplan, mens der omvendt er lidt flere lønnede trænere (se figur 16).

**Figur 16: Det er færre frivillige trænere og ledere i løbforeninger end på landsplan.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 129), Laub (2012) (n = 5.202). Spørgsmål: hvor mange ledere og trænere har deres virke i foreningen? Forklaring: figuren viser det gennemsnitlige antal frivillige og lønnede ledere og trænere i DGI-løbforeninger sammenlignet med alle foreninger på landsplan.

Tallene ovenfor siger noget om antallet af ledere og trænere i foreninger, men mindre om frivilligheden og varetagelsen af foreningsarbejdet. Man kunne forvente, at behovet for ledere og trænere er større i foreninger med mange medlemmer og hold end i foreninger med ganske få hold og medlemmer. Derfor er det mere relevant at se på, hvordan der står til med antallet af ledere og trænere i forhold til antallet af medlemmer (forholdstal).

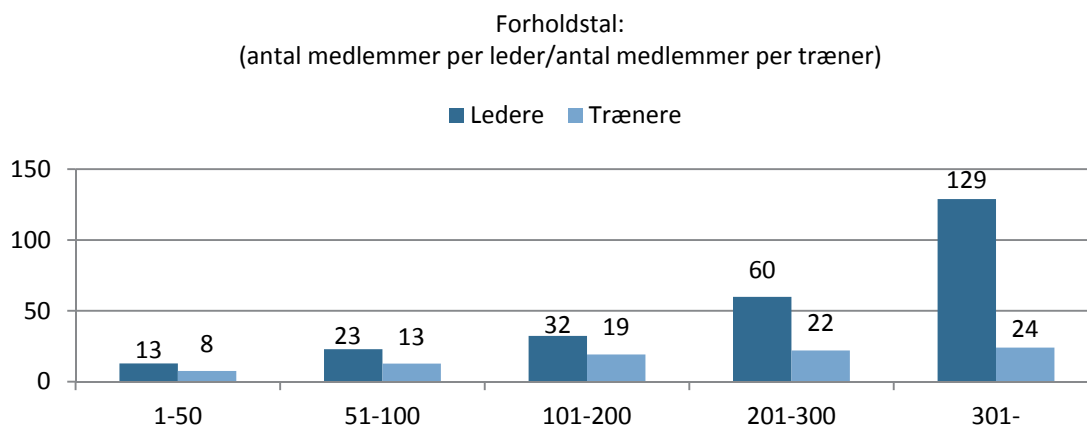
Dette forholdstal viser, hvor mange medlemmer der er i foreningen per leder og træner (uanset om de er frivillige eller lønnede). I gennemsnit er der 38 medlemmer per leder i løbforeningerne, mens der er 14 medlemmer per træner.

Skiller man forholdstallet for ledere og trænere ud på foreningernes medlemsstørrelse, viser det sig, at forholdstallet for ledere stiger markant sammen med antallet af medlemmer. I de små foreninger med 50 eller færre medlemmer er der for hvert 13 medlem en leder, mens der er 129 medlemmer for hver leder i de store foreninger med mere 300 medlemmer (se figur 17).

Til sammenligningen stiger forholdstallet for trænere kun ganske lidt, når foreningen har mere end 100 medlemmer. Det indikerer, at der er en grænse for, hvor store hold man laver, og at behovet for trænere er det samme for mellemstore (100-300 medlemmer) og helt store foreninger (se figur 17).



**Figur 17: Antallet af ledere er mere eller mindre ens mellem små og store foreninger, mens antallet af trænere stiger med foreningsstørrelse.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 129). Spørgsmål: hvor mange ledere og trænere har deres virke i foreningen? Både frivillige og ansatte er medtaget for henholdsvis ledere og trænere.

Alt i alt peger det på, at små foreninger med under 100 medlemmer er mest udfordrede i forhold til at skaffe såvel ledere som trænere. Det skyldes, at der færre medlemmer at rekruttere fra, og en større andel af medlemsskaren skal altså være med til at løse opgaver. Baseret på forholdstallene er de mellemstore foreninger mere udfordrede på at finde ledere end de store, mens det ikke er tilfældet med trænere.

I forbindelse med denne rapport blev der afholdt tre fokusgruppeinterview med ledere fra otte forskellige løbforeninger. De otte foreninger udgør kun et lille udpluk af løbforeninger i DGI, men samlet set tegner der sig et billede af, at opgaven med at finde ledere og trænere til foreningens forskellige opgaver ikke fremstår som en specielt stor udfordring i løbforeninger.

Der er selvfølgelig nuancer hertil, og det er heller ikke kun antallet af ledere og træner, der skal tages højde for, men også om man får de rette hænder. Som en formand forklarer:

”Det svære som formand er at rekruttere de rigtige ledere og bestyrelsesmedlemmer, som vil være med til at løfte opgaver. Man kan sagtens få nogle ind i bestyrelsen, men spørgsmålet er, hvor meget de vil lave.”

Foreningsformand

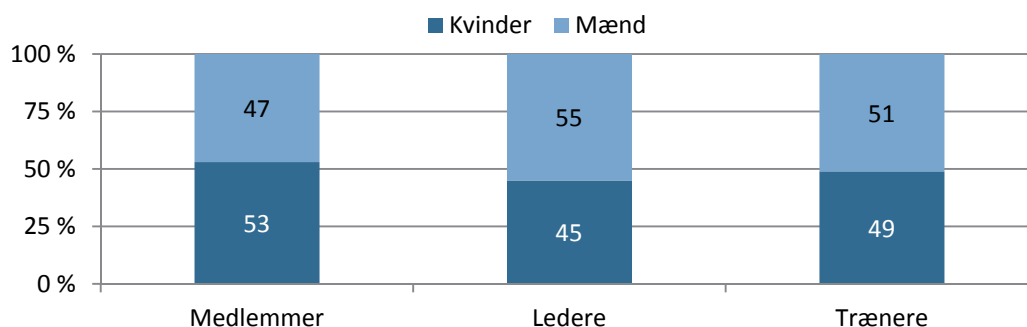
### Hvem er ledere og trænere?

I grove træk ligner foreningernes ledere og trænere medlemmerne, og ifølge medlemsundersøgelsen (2014) er det rundt regnet også hvert andet medlem (48 pct.), som deltager i foreningens frivillige arbejde på en eller anden vis. Hele 39 pct. af de nuværende medlemmer udfører andet frivilligt arbejde, 12 pct. er trænere, mens 5 pct. påtager sig en lederpost (Medlemsundersøgelsen, 2014).

Det er særligt kernemedlemmerne (som kender mange andre i foreningen), som bliver/er trænere og ledere. Træner er typisk noget, man bliver efter at have været to år i foreningen, mens der går lidt flere år, før man påtager sig en ledelsesopgave (fem år i gennemsnit).

Ser man isoleret på ledere og trænere gælder, at mænd i lidt højere grad end kvinder sætter sig på lederposterne, mens forskellene er begrænsede, når det gælder trænere (se figur 18).

**Figur 18: Kvinder er relativt godt med som ledere og trænere i løbforeningerne.**

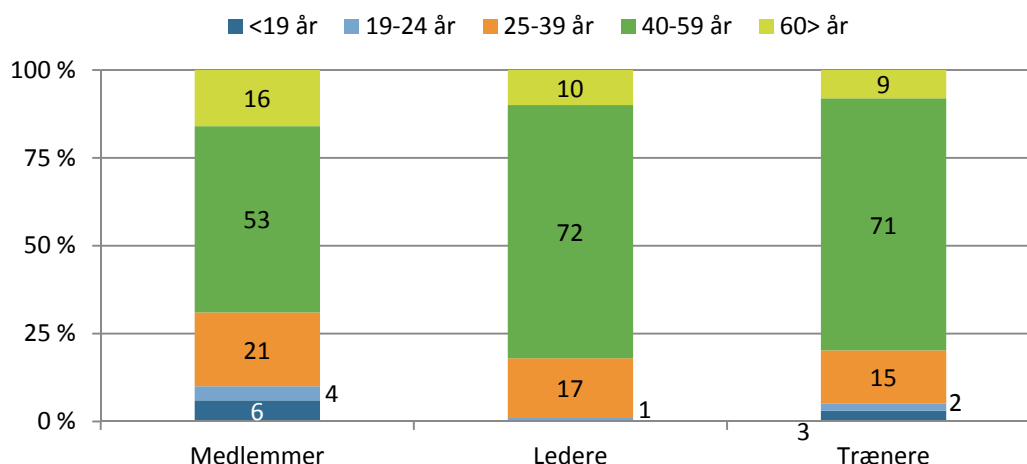


Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 129). Både frivillige og ansatte trænere/ledere er medtaget.

Kigger man på fordelingen af trænere og ledere på tværs af alle foreninger og idrætsgrene, er kvinderne noget mere repræsenteret som ledere og trænere i løbforeningerne. I alle foreninger er det blot 34 pct. af ledere og trænere, der er kvinder, og på den front skiller løbforeningerne sig altså ud ved, at kønnenes frivillige engagement er noget mere lige.

På alderssiden er forskellene mellem medlemmerne på den ene side og ledere og trænere på den anden mere udtalt. Der er dog ikke nævneværdige forskelle på aldersfordeling internt mellem ledere og trænere, men i forhold til medlemmerne er det værd at bemærke, at det særligt er de 40-59-årige, som påtager sig leder- og trænerposter (se figur 19).

**Figur 19: Det er særligt midaldrende, der påtager sig leder- og trænerposter.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 121). Både frivillige og ansatte trænere/ledere er medtaget.

Det er ikke muligt præcist at sammenligne aldersfordelingen mellem løbeforeningerne under DGI og alle foreninger i Danmark, da alderskategorierne 25-39 år og 40-59 år er slået sammen for alle foreninger. Men en grov sammenligning viser, at unge under 20 år er markant underrepræsenteret blandt ledere og trænere i løbeforeninger, hvilket selvfølgelig hænger sammen med, at de udgør en ret lille del af medlemmerne. I alle foreninger er det således 12 pct. af alle ledere og trænere, som er under 19 år. I løbeforeninger er kun 1 pct., af lederne under 19 år (Laub, 2012a), mens det er 3 pct. af trænerne (se figur 19).

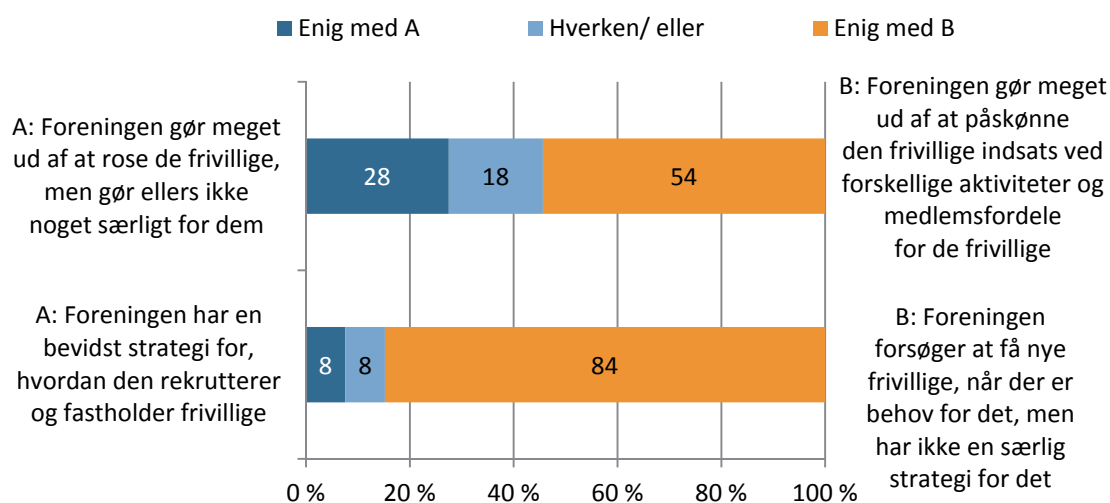
### Rekruttering af ledere og trænere

Som det blev nævnt ovenfor, er ledere og trænere vigtige for foreningerne, og det er et af de områder, som foreningerne generelt set oplever flest udfordringer ved. Dog synes udfordringerne ikke specielt udtalte for løbeforeninger. Ikke desto mindre er det væsentligt at se på, hvad foreningerne gør for at påskønne de frivilliges indsats samt at rekruttere og fastholde dem.

Det er de færreste løbeforeninger, der har en bevidst strategi for rekruttering af frivillige, og langt de fleste foreninger svarer, at de forsøger af få nye frivillige, når behovet opstår (84 pct.) (se figur 20). Andelen af løbeforeninger, der har en bevidst strategi (8 pct.), er præcis det samme som på landsplan (Laub, 2013). Se boks 3.2 for bud på indhold til en rekrutteringsstrategi for frivillige.

Mens det er de færreste foreninger, som har en bevidst rekrutteringsstrategi, er det flertallet, som gør noget ud af at påskønne de frivilliges indsats (ud over at rose dem). Det kan f.eks. være særlige arrangementer eller medlemsfordele (se figur 20).

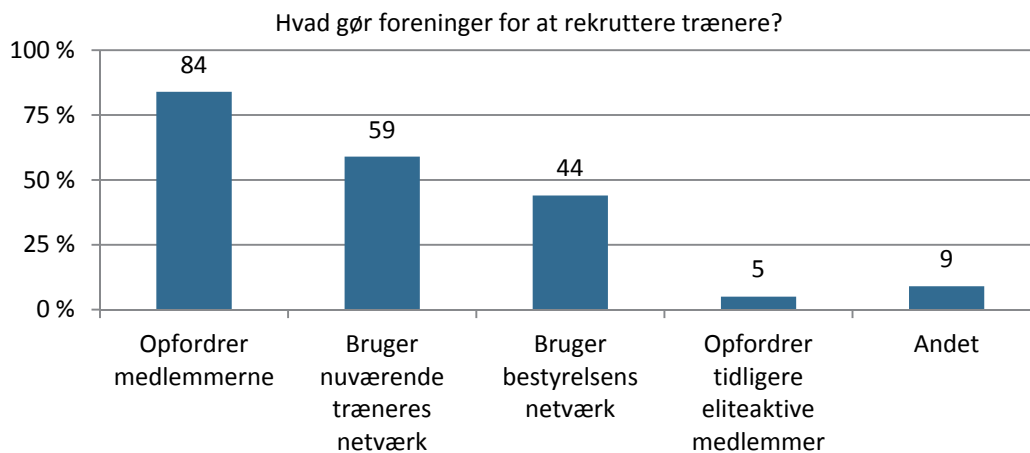
**Figur 20: De færreste foreninger har en bevidst strategi for at rekruttere og fastholde frivillige.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 160). Spørgsmål: vælg mellem to modsigende udsagn, der handler om, hvordan foreningen ledes. Foreningerne skulle svare på et fempunktsskala. Helt enige/noget enig med a er slået sammen til enig med a, mens helt enig/noget enig med b er slået sammen til enig med b. Hverken/eller er bevaret. Figuren viser foreningernes svar på de to udsagn.

Når foreningerne oplever behov for at rekruttere frivillige trænere, er det især de nuværende medlemmer, de vender sig til, mens en del foreninger også gør brug af de nuværende trænere og/eller bestyrelsens netværk (se figur 21).

**Figur 21: Når der skal findes nye trænere, vender foreningerne sig mod medlemmerne.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 187).

Selvom det ikke er overraskende, at foreningerne vender sig til deres medlemmer, når der skal findes trænere, er det en væsentlig oplysning. Det er tænkeligt, at de medlemmer, foreningerne særligt søger at rekruttere/har held til at rekruttere, hører til blandt kernemedlemmer. Det kan betyde, at foreninger kommer til at rekruttere blandt folk, som er godt orienteret omkring foreningens værdier og kultur og vil være med til at fastholde den. Det kan være en styrke i forhold til at skabe stabilitet og kontinuitet i foreningen, men det kan på samme tid også være en barriere for forandring og nytænkning og bestræbelser på at få nye medlemmer og nye typer af medlemmer.

Det er selvfølgelig oplagt at søge trænere blandt egne medlemmer, men ikke desto mindre er det værd at være opmærksom på, om man også sørger for at få nye impulser ind i foreningen og er åben for at tænke nyt. Det kan f.eks. ske ved at rekruttere trænere, som ikke er blandt foreningens kernemedlemmer.

### Boks 3.2: Lav en rekrutteringsstrategi.

Frivillighedsundersøgelsen anbefaler, at foreninger udarbejder en strategi for at rekruttere frivillige og på den måde tager hånd om udfordringen med at skaffe tilpas med frivillige, før det er for sent og der mangler frivillige.

Rapporten fremhæver følgende punkter som væsentlige i en strategi:

- **Forankre opgaven med at rekruttere og fastholde frivillige i enkeltpersoner eller udvalg** – det skal ikke altid være formanden eller den afgående frivilliges opgave.
- **Sæt præcise ord på de frivillige opgaver** – opgaver, der er konkrete og beskrevet detaljeret, er nemmere at få afsat end uklare og løst-definerede opgaver. Det kan være en god ide, at skrive opgavernes indhold ned på papir.
- **Inddrag medlemmerne i foreningens ledelse** – det giver større medlemsengagement at blive spurgt om de store linjer, og større engagement betyder mere frivillighed
- **Husk at spørge og at spørge alle** – alle kan noget, og mange vil noget. Især hvis de bliver spurgt.

Oplæg på Idrættens Største udfordringer II (Laub, 2012b).

## Organisering af foreningsarbejde

Et af hovedfokuspunkterne i denne rapport er at undersøge, hvordan løbeforeninger i praksis organiserer deres foreningsarbejde, og hvorvidt der kan være erfaringer, som foreninger med fordel kan dele med hinanden.

Idrætsforeningerne er en del af en større idrætssektor og fungerer på visse fronter side om side med andre aktivitetsudbydere som f.eks. fitnesscentre og personlige løbetrænere. Foreninger baserer sig overvejende på frivilliges indsats, men det er ikke alle medlemmer, der ser foreninger sådan, og på visse punkter ser de aktive foreninger og kommercielle aktører i samme lys. Det stiller krav til foreninger, og de skal på en række områder agere professionelt som en virksomhed, der har styr på sagerne. En foreningsleder udtrykker det således:

”Jeg tænker nogen gang på det [bestyrelsesarbejdet], som om jeg er på arbejde – altså det er noget professionelt – og det er medarbejdere [dvs. løberne], jeg har med at gøre. Der skal være en professionel tilgang til tingene. Det kan folk godt lide. Der er ikke noget værre, end når tingene bare flyder.”

Foreningsleder

Der er selvfølgelig nuancer hertil, og der er afgjort også medlemmer, som er bevidste om, at foreningen på visse områder er forskellig fra private virksomheder og derfor heller ikke skal vurderes på linje hermed. Ikke desto mindre er konkurrencen og den professionelle orientering væsentlig at tage notits af, og medlemmer/potentielle medlemmer vil ikke bruge deres sparsomme fritid et sted, hvor tingene flyder. De (kommercielle) alternativer i en sådan situation er mange.

### Foreninger er forskellige

Der findes ikke en korrekt måde at organisere foreningsarbejdet på, da foreninger har forskellige udgangspunkter og forudsætninger samt forskellig kultur og traditioner. Det er

derfor heller ikke sikkert, at det, der fungerer godt det ene sted, nødvendigvis fungerer godt det andet.

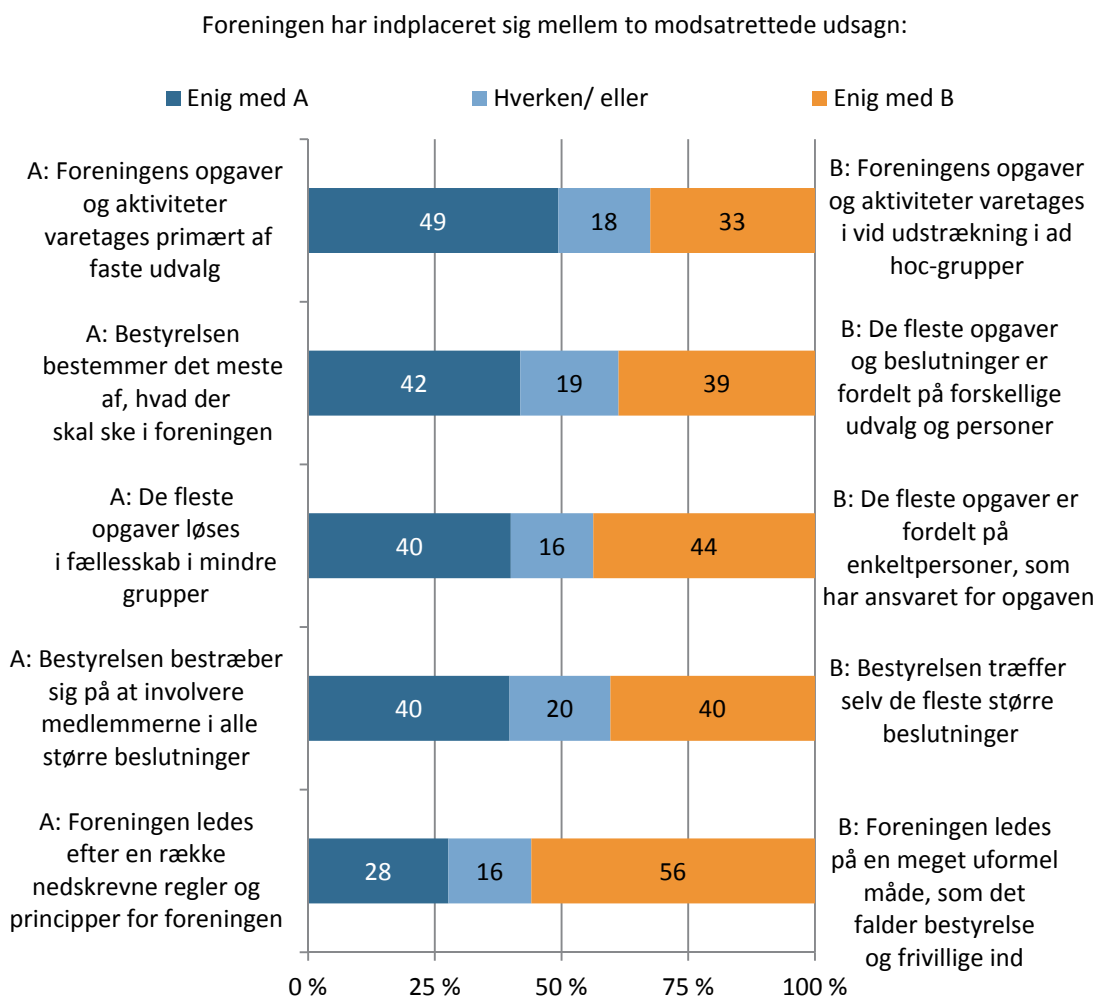
Når det kommer til at strukturere foreningsarbejdet, viser foreningsundersøgelsen da også, at der er ret stor variation mellem måderne, foreningerne er organiseret og fungerer på. Det viser foreningernes svar på en række modsatrettede udsagn, som alle berører måden foreningsarbejdet struktureres på. Med baggrund i svarene her, er det således en pointe, at der ikke er én måde at gøre tingene på i de 181 foreninger (se figur 22).

Eksempelvis angiver 49 pct. af foreningerne, at opgaver og aktiviteter primært varetages af faste udvalg, mens 33 pct. omvendt svarer, at de i vid udstrækning benytter ad hoc-grupper, som oprettes efter behov (se figur 22). I gennemsnit har foreningerne to faste udvalg, to ad-hoc udvalg og et udvalg med henblik på erfaringsudveksling/samarbejde med andre foreninger. Men variationen mellem forskellige typer af foreninger er stor.

Der er gennemsnitlig en del flere faste udvalg i de store foreninger, mens antallet af ad-hoc udvalg og et særligt udvalg til erfaringsudveksling/samarbejde også ses i lidt højere antal. Desuden er det især de ældre foreninger fra før 1995, der har mange udvalg. Det hænger sammen med, at disse foreninger også er større, og at der dermed er flere opgaver at varetage i foreningen.

Det spørgsmål, hvor flest foreninger svarer ens og hælder til samme udsagn, vedrører, om foreningen ledes efter faste regler eller på en uformel måde. Her svarer mere end halvdelen af foreningerne (56 pct.), at foreningen ledes på en uformel måde, som det falder bestyrelse og frivillige ind.

**Figur 22: Foreningernes strukturering af foreningsarbejdet.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 161).

Selvom det er en væsentlig pointe, at der er stor variation i foreningernes svar på udsagnene og måden foreninger ledes på, er det også en vis systematik på tværs af foreningsstørrelse.

Foreningerne kan deles i to grupper: en gruppe med 100 eller færre medlemmer (lille forening) og en gruppe med flere end 100 medlemmer (stor forening).

Når 100 medlemmer er valgt som skæringspunkt, skyldes det dels, at det er anvendt i Frivillighedsundersøgelsen fra 2012 (Laub, 2012a), dels at overgangen til 100 medlemmer repræsenterer et punkt, hvor det bliver svært at have overblik over alle medlemmer, og dels at den relativt store medlemsskare stiller visse krav til antal hold og aktiviteter.

De væsentligste forskelle mellem små og store foreningers svar omhandler tre udsagn:

For det første er de små foreninger med færre end 100 medlemmer markant mere enige i udsagnet 'bestyrelsen bestemmer det meste af, hvad der skal ske i foreningen'. I mere end

hver anden lille forening (52 pct.) er det bestyrelsen, der bestemmer det meste, mens det er tilfældet i 37 pct. af de store foreninger.

For det andet – og delvist sammenhængende med ovenstående – er det markant mere udbredt blandt de store foreninger at være enig i, at 'de fleste opgaver løses i fællesskab i mindre grupper'. 52 pct. af de store foreninger svarer dette, mens det til sammenligning er 34 pct. af de små foreninger.

For det tredje er det mest udredt blandt de store foreninger at være enige i, at 'foreningen ledes efter en række nedskrevne regler og principper for foreningen'. Det er kun halvt så mange af de små foreninger, som er enig heri.

Forskellene på de tre udsagn tegner samlet set et billede af, at beslutninger i de mindre foreninger særligt er overladt til bestyrelsen, samt at de små foreninger i højere grad er afhængige af enkeltpersoners indsats. Det kan også hænge sammen med – eller udmønte sig i – at de mindre foreninger i mindre grad end de store ledes efter nedskrevne regler.

Forskellene er interessante, og det giver anledning til at se på, om der særligt i mindre foreninger er forhold, man skal være ekstra opmærksom på (f.eks. fra DGI's side). De mindre foreninger er mere hængt op på enkeltpersoners indsats, og det kan selvsagt være et problem for foreningen, hvis centrale personer stopper og ikke længere ønsker at drive foreningen videre.

### **'Der skal være styr på det', og ansvar skal deles**

I de tre fokusgrupper var der tre punkter, som alle foreningerne uanset størrelse, historik og organiseringsform var enige om kendetegner den succesfulde forening. En foreningsleder beskriver det første punkt sådan:

*"Man skal sørge for at have strukturen, visionen og formålet på plads. Man skal simpelthen have rammerne på plads og sørge for, at det er diskuteret igennem med de centrale personer i foreningen som bestyrelse, trænergrupper og frivillige (der f.eks. står for de sociale aktiviteter). Det tager tid at skabe, men har man rammerne og de fælles holdninger på plads, er der et fundament for at skabe noget godt."*

Foreningsleder

Blandt formændene var der bred enighed om, at det er helt afgørende, at der findes en struktur for foreningsarbejdet. Strukturen kan se ud på mange måde, og bestå af mange eller få udvalg, men det centrale er, at der er klart, hvem der påtager sig hvilke opgaver. Det er derfor også afgørende, at strukturen er kendt af alle og afspejler foreningens vision og formål. Ønsker man f.eks. en forening med plads til alle, giver det ikke megen mening at have en pyramideformet struktur, hvor formand eller bestyrelse bestemmer alt.

Det andet punkt, foreningslederne særligt påpeger, er ansvarsdeling. Særligt i det tilfælde, at foreningen vokser. En forening, der selv har oplevet stor medlemsstigning, forklarer, at man først efter et stykke tid fik rettet strukturen med flere udvalg og poster til. Indtil da lå



arbejdet på for få personer, og foreningen var en overgang ved at gå i stå. Deres anbefaling til foreninger er derfor, at man skal få opgaver fordelt og sætte navn på. Det kan være ved at oprette et udvalg eller på anden vis placere opgaven et sted:

”Det handler om at få involveret og udpeget personer til de forskellige opgaver, så det ikke hænger på få personer. Det handler om at få nogle til at bidrage med forskellige ting i foreningen. F.eks. det sociale, være træner og stå for kommunikationen. Ellers kan det være svært, at holde foreningen i gang.”

Foreningsleder

Ud over at en klar struktur og fordeling af de forskellige opgaver synes at kendetegne den velfungerende forening, er foreningslederne enige om et endnu et fællestræk. En leder forklarer det sådan:

”Det med foreningsarbejde tager tid. Det skal man være klar på. Det tager tid og energi at skabe en forening med struktur, der trækker i samme retning.”

Foreningsleder

For foreningslederen er arbejdet med at skabe en fast struktur, deling af ansvar og skabe en velfungerende forening en praksis i sig selv. Det kræver meget af de centrale bestyrelsesmedlemmer at drive foreningen, og det kommer kun til at fungere, hvis man tager sig tid til at opgive. Selvom mange opgaver kan fordeles, vil der altid være en række centrale personer, som har en særlig betydning for foreningen. Og her er der behov for en særlig dedikeret indsats.

### Kometforeninger – en særlig udfordring

Som det er angivet ovenfor, er tidspunktet, hvor man bevæger sig fra at være en lille til en stor forening, kritisk. Den store forening kræver arbejdsdeling, men det kan undertiden være svært at få strukturen til at følge med. Det kan især være en udfordring for ret nye foreninger, som på kort tid oplever stor medlemsfremgang. Det viser fokusgrupperne med ledere såvel som foreningernes svar på de modsatrettede udsagn (se evt. figur 22).

Identificerer man de foreninger, som er oprettet efter 2005, og som siden har oplevet stor medlemstilslutning (dvs. over 100 medlemmer i dag), træder et par pointer frem, der giver anledning til at sætte foreningsudvikling (dvs. struktur og ansvarsdeling) på dagsordenen i ’kometforeninger’.

Organisatorisk har kometforeninger karakteristika, som minder om de mindre foreninger, men deres store medlemsskare gør, at kravene til at drive foreningen er mere på linje med de store foreninger. Derfor er der også visse områder, hvor kometforeninger vil kunne få meget ud af at udvikle foreningens organisation og lære af de store foreninger.

64 pct. af de store foreninger, som er stiftet før 2006, har eksempelvis faste udvalg til at varetage opgaver og aktiviteter, mens det kun er halvt så mange kometforeninger, der har det. Omvendt vælger kometforeninger i højere grad at bruge ad hoc-udvalg.

Hver anden (50 pct.) kometforening svarer, at de fleste opgaver er fordelt på enkeltpersoner, mens det er færre end hver tredje af de store foreninger grundlagt før 2006, der svarer det.

Endelig er der forskel på, hvor initiativet til at oprette nye løbehold i foreningen kommer fra. I kometforeninger ligger den opgave i høj grad hos bestyrelsen, mens initiativet i de store foreninger fra før 2005 er delt mellem bestyrelsen og medlemmerne. Det er ikke nødvendigvis et problem, hvis der blot er tale om oprettelse af løbehold, men det kan være et problem, hvis oprettelsen af løbehold blot er et blandt flere områder, hvor initiativet befinder sig hos bestyrelsen i kometforeningerne.

Med tanke på at de ældre foreninger har bestået i mange år og har mange medlemmer, er det nærliggende også for de nye kometforeninger at kigge dem over skuldrene. Særligt evnen til at dele arbejdet ud på faste udvalg, mindske afhængighed af enkeltpersoner og sikre, at initiativ ikke kun kommer fra bestyrelsen, synes væsentlige at få implementeret også i kometforeninger. Ellers kan faren være, at bestyrelsen og nøglepersoner brænder ud/forlader foreningen, og at der dermed ikke er nogen til at drive kometen videre.

## Kapitel 4: Analyse af nuværende og tidligere medlemmers deltagelse i foreningslivet

De to foregående kapitler har set på henholdsvis løbere og foreninger. Der er skabt overblik over, hvem foreningsløbere er, og med de tre motivedimensioner er det vist, at løbere vægter forskellige aspekter ved løb i en forening. Løbere vil således søge og efterspørge forskellige tilbud og aktiviteter ved et foreningsmedlemskab.

Ligeledes er det vist, at løbeforeninger ikke er ens. Der findes forskellige typer af foreninger, som blandt andet varierer ud fra deres medlemsstørrelse og antal år, de har eksisteret. Det har betydning for måden, foreningen organiserer sig på, og muligvis også på løbernes vurdering af foreningens relevans for dem.

### Match mellem løbere og forening

I dette kapitel er fokus på matchet mellem løbere og foreninger. Kapitlet arbejder ud fra en antagelse om, at løbere kun bliver og er medlemmer i en forening, såfremt foreningen tilbyder løberne noget, som løberne ikke får ved at løbe på egen hånd.

Hvad dette 'noget' er, kan være forskelligt fra løber til løber, og fokus er at pege på overordnede tendenser blandt andet på tværs af motivedimensionerne til brug for foreningers fremtidig aktiviteter, tilbud og organisering.

Kapitlet er inddelt i følgende underpunkter (temaer):

- Nye foreningsmedlemmer
- Organisering af træning
- Årsag til medlemskab
- Medlemmernes vurdering af deres forening
- Foreningens sociale liv
- Træning i foreningen
- Trænere
- Træneruddannelser
- Faciliteter
- Stop i forening
- Udblik: De unge løbere

### Nye foreningsmedlemmer

I det store billede er motionsløb en ganske ung foreningsidræt, og mange løbere har ikke forudgående erfaringer med at dyrke løb i en forening. Andre er slet ikke klar over, at man faktisk kan dyrke motionsløb i en forening, som en løber i en fokusgruppe fortæller:

"Jeg anede simpelthen ikke, at man kunne dyrke motionsløb i en forening. Og da jeg hørte om det her interview, tænkte jeg slet ikke, det var relevant for mig. Jeg troede, at løb i en forening var seriøs konkurrence på et atletikstadion."

Ikke-foreningsløber

Det er en pointe i sig selv, at foreninger har en udfordring i at fortælle, hvad de står for, og på hvilke præmisser træningen foregår.

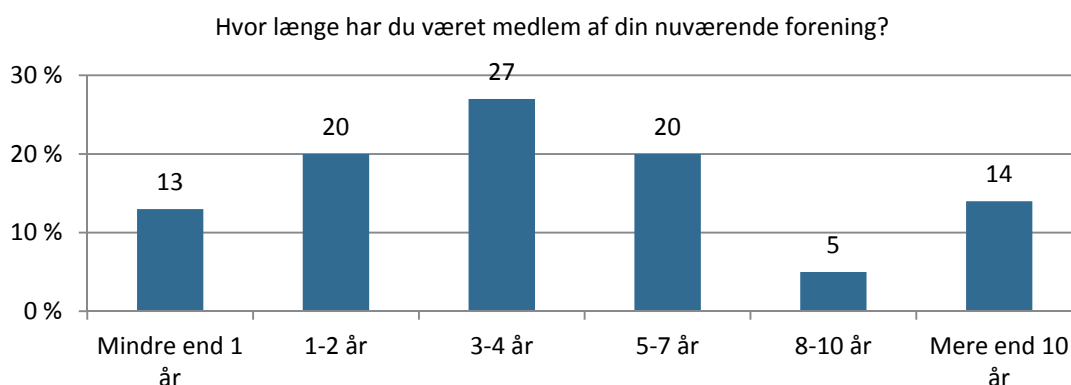
Desuden er det en pointe, at motionsløb som foreningsaktivitet ikke er særlig udbredt. Det vil derfor også være forventeligt, at mange medlemmer er nye på feltet og nye i foreningen.

Et kig på medlemmernes foreningserfaring bekræfter, at mange medlemmer er nye i foreninger. Mere end halvdelen af medlemmerne (60 pct.) har maksimalt været medlem i fire år, mens en tredjedel har været medlem i to eller færre år (se figur 23).

Selvom løberne over en bred kam er relativt unge foreningsmedlemmer, er en del ret erfarne løbere (også blandt de nyere medlemmer). Det hænger sammen med, at stigningen i antallet af løbere er gået forud for motionsløb som foreningsaktivitet. En del nuværende medlemmer har løbet i flere år, end de har været foreningsmedlem.

Godt en tredjedel (31 pct.) af medlemmerne i løbforeningerne har dyrket løb i mere end 10 år, men det er kun 14 pct., der har været medlem i deres forening så længe (se figur 23). De er altså blevet medlem med en vis løbeerfaring i bagagen.

**Figur 23: Seks ud af ti medlemmerne har været medlem i deres forening i fire eller færre år.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.452).

Der er dog også en stor del af de nuværende medlemmer, som er blevet medlem uden forgående løbeerfaring. Siden 2005 er antallet af medlemmer i løbforeninger næsten fordoblet, og det skyldes blandt andet, at foreninger har haft succes med at rekruttere nybegyndere, gennem blandt andet løbeskoler.

Ser man på de nuværende medlemmer i foreninger, har seks ud af ti medlemmer ikke dyrket løb i flere år, end de har været medlem af deres forening. Det gælder særligt blandt løbere med få års løbeerfaring.

Det understreger, at det ikke kun er en stor del af foreningerne, som er ret nye. Det gælder også en stor del af medlemmerne (også i de ældre foreninger), og medlemmerne kan mere eller mindre deles i to: de erfarne løbere, som er blevet medlem med en vis løbeerfaring i rygsækken eller har opbygget erfaring gennem mange år i foreningen, og de nye løbere,

som er begyndt med løb mere eller mindre samtidigt med, at de er blevet medlem af en forening, og ikke har særligt kendskab til at dyrke løb.

Især de nye medlemmer, som også er nye løbere, kan give foreninger udfordringer. F.eks. på leder- og trænerfronten. Generelt går der nogle år, før end medlemmerne kaster sig over trænergerning og bestyrelsesposter.

Når særligt de nye løbere og medlemmer ikke fra første færd kaster sig over træner- eller lederopgaver, hænger det formentligt sammen med, at de har rigeligt med at holde sig i gang med løb og få opbygget en fast træningsrutine. Som vi skal se nedenfor, er det langt fra alle nybegyndere, som fortsætter med at løbe.

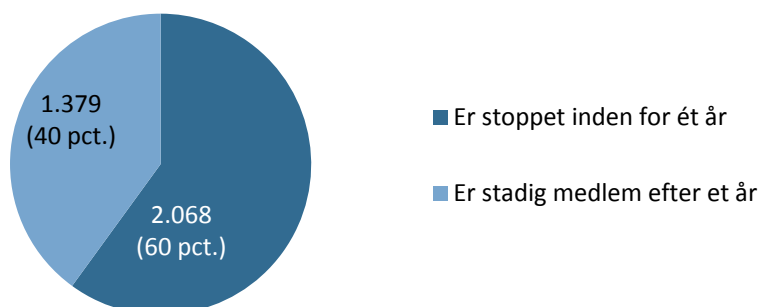
### Mange starter på et begynderhold, men holder inden for ét år

Hovedparten af løbeforeningerne i medlemsundersøgelsen har et decideret hold målrettet nybegyndere, og sådanne tiltag har også kastet en del medlemmer af sig i foreningerne. Men spørgsmålet er, om foreningerne får det optimale ud af deres begynderhold, og hvor stor en del af begynderne, som holder ved i det lange løb?

I foreningsundersøgelsen angiver tre ud af fire foreninger, at de i 2013 havde et specifikt begynderhold (77 pct.). Selvom foreningerne i foreningsundersøgelsen er lidt større end gennemsnittet af foreninger, er der ikke tvivl om, at begynderhold er ret udbredte blandt DGI-løbeforeninger. Der er imidlertid ret stor forskel på, hvor mange nybegyndere der starter på de enkelte hold, og i visse foreninger er der tale om ret små hold med fem til ti deltagere, mens andre foreninger har mere end 100 deltagere. I 2013 havde begynderholdene i gennemsnit 25 deltagere.

De 141 foreninger med et begynderhold i 2013 havde ifølge foreningernes egne opgørelser ved start tilsammen 3.447 nye løbere. Det er dog langt fra alle nybegynderne, som holder ved, og ifølge foreningerne er det faktisk mere end hver anden nybegynder (60 pct.), der er stoppet igen inden for det første år (se figur 24). I faktiske tal er der tale om 2.068 nybegyndere, som i løbet af 2013 og første del af 2014 er stoppet i en af de 141 foreninger.

**Figur 24: Seks ud af ti nybegyndere på et begynderhold stopper i foreningen inden for et år.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 141). Cirkeldiagrammet viser, at 60 pct. af begynderne på et begynderhold i 2013 er stoppet igen ved undersøgelsestidspunktet (marts 2014).

Dette forhold understreger nødvendigheden af et særligt fokus på nybegyndere og deres inklusion og fastholdelse i foreninger. Foreningerne har relativt stor succes med at rekruttere nybegyndere, men i den lange løb får foreningerne langt fra det optimale ud af deres anstrengelser.

Det er ikke blevet spurgt decideret ind til grunde for at stoppe under eller efter deltagelse på et begynderhold, men en række tidligere medlemmer berører emnet i fritekstkommentarer til deres tidligere forening. Et råd lyder:

”Efter løbeskolen [begynderholdet] skal foreningen hjælpe mig med at kunne klare at løbe på et af de andre hold – uden at få løbeskader. Jeg har nu oplevet for anden gang efter løbeskolen er afsluttet at blive skadet, efter at jeg er startet op med et andet hold.”

Tidligere medlem

Der er også andre medlemmer, som påpeger, at det er nødvendigt med særligt fokus på overgangen fra at være på det ’beskyttede’ begynderhold til de andre faste hold. Det handler både om at forebygge skader og om at sikre, at løberne bliver inkluderet i det sociale sammenhold på det nye hold.

Til sidst i dette kapitel er fokus på årsager til at stoppe i forening. Mange af aspekterne i dette afsnit kan mere eller mindre overføres til begynderhold for at modvirke frafald.

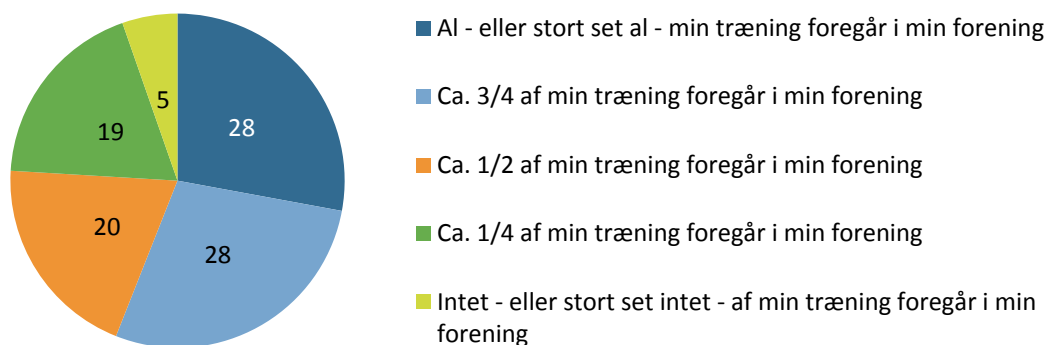
## Organisering af træning

Selvom løbere melder sig ind i en forening, bliver det ikke et farvel til løb på egen hånd. 72 pct. af de nuværende medlemmer angiver, at de supplerer træningen i foreningen med at løbe på egen hånd, og det er altså klart flertallet af løbere, som ikke lader sig begrænse til én måde at organisere løb på (se figur 25).

Samme konklusion kom Idans undersøgelse af motionsløbere fra 2012 frem til (Forsberg, 2012a). Den undersøgelse var dog ikke begrænset til nuværende og tidligere foreningsmedlemmer, men også løbere uden foreningserfaring. Blandt løberne i den undersøgelse (uanset tilhørsforhold til forening) vekslede 76 pct. mellem at dyrke motionsløb alene og sammen med andre (Forsberg, 2012a). Det understreger, at stort set alle løbere, uanset om de er medlem af en forening eller ej, fra tid til anden træner på egen hånd.

For en relativt stor andel af de nuværende medlemmer gælder det tilmed, at en betydelig del af deres træning foregår uden for foreningen. Næsten hvert andet medlem (44 pct.) svarer, at halvdelen eller mere af deres træning foregår uden for foreningens regi (se figur 25).

**Figur 25: Hovedparten af foreningsmedlemmerne træner også uden for foreningen.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (nuværende medlemmer, n = 1.459). Cirkeldiagrammet viser, hvor stor en del af respondenternes træning, som foregår i deres forening.

Når en så stor del af foreningsmedlemmerne vælger også at træne uden for foreningens regi, er det væsentligt at overveje, om det skyldes utilfredshed med foreningen og f.eks. mangel på træningstider og/eller de rette træningstidspunkter, eller om det er noget medlemmerne gør, fordi de selv ønsker det?

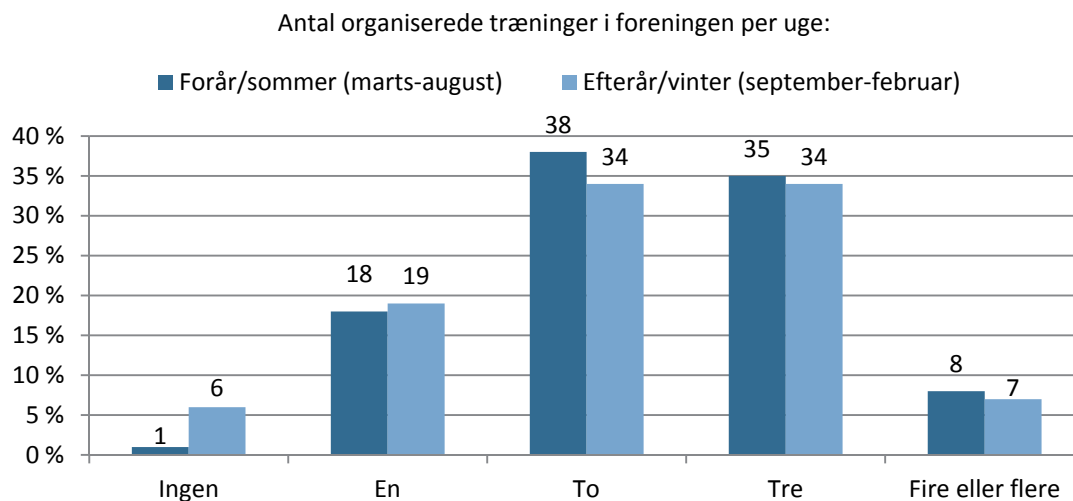
### To træninger i forening om ugen er nok

De fleste foreninger har mellem to og tre træninger per uge i løbet af såvel sommer- som vinterperioden. Foreningers udbud af træninger varierer ganske lidt mellem sommer/forår og vinter/efterår, og motionsløb som foreningsaktivitet er en helårsaktivitet (se figur 26). Det er langt fra alle foreningsaktiviteter, der kan prale af det, og det må anses som en fordel i forhold til at fastholde medlemmer.

Foreninger med 200 eller færre medlemmer har i gennemsnit 2,2 træninger per uge, mens foreninger med flere end 200 medlemmer har 3,2.

Ser man på tværs af ugens dage, er det særligt mandage til torsdage, at foreningerne arrangerer træning. De foreninger, som arrangerer flere end to træninger om ugen, har typisk også en træning i weekenden enten lørdag eller søndag. Den dag, klart færrest foreninger har træning, er fredage.

**Figur 26: De fleste foreninger har to til tre træninger om ugen i løbet af hele året.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 187).

I det store hele matcher antallet af træninger i foreningen per uge medlemmers træningsbehov i foreninger. Tidligere blev det vist, at 32 pct. af de nuværende medlemmer træner to gange om ugen, mens 48 pct. træner tre gange om ugen. Tager man i betragtning, at mange medlemmer også løber på egen hånd, synes antallet af træninger i foreninger tilstrækkeligt, og mange løbere vil formentlig kunne tilfredsstilles med to træninger i foreningen per uge.

### Hvorfor træner medlemmerne på egen hånd?

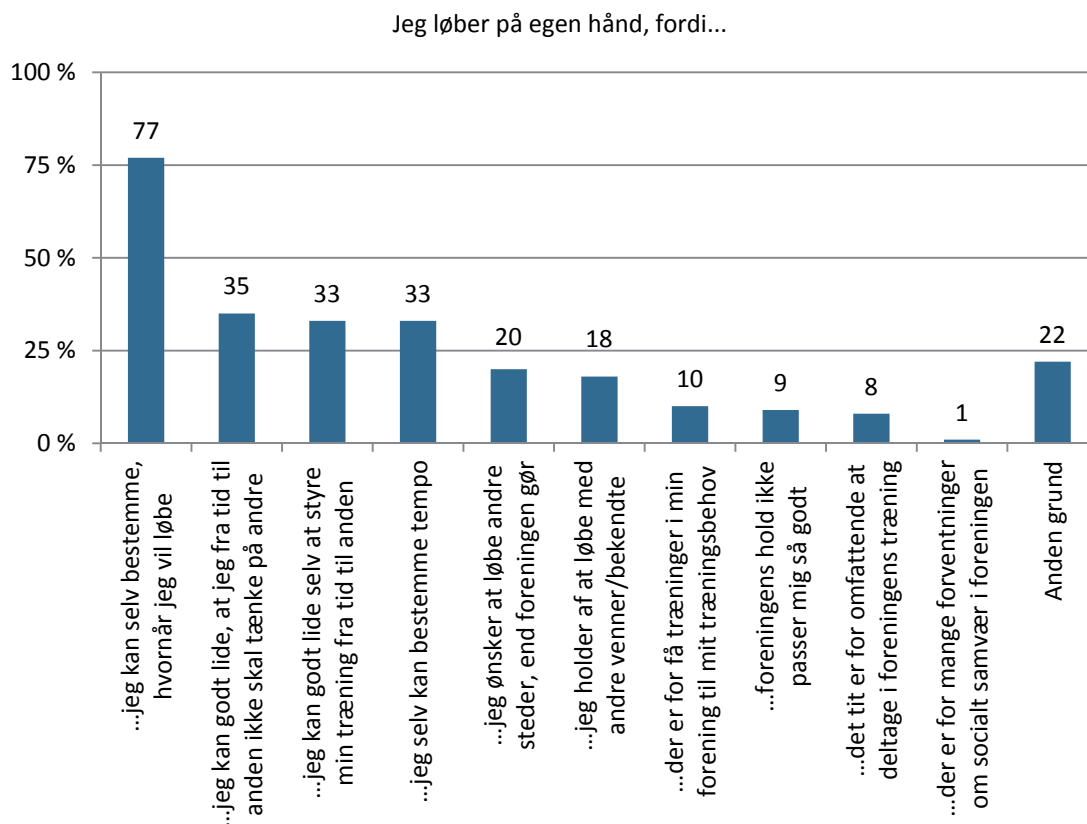
Der er selvfølgelig andre parametre end antallet af træninger, som kan spille ind på, hvorfor medlemmerne også løber på egen hånd. Herunder om foreningers træninger ligger på de rette tidspunkter. For at belyse hvorfor medlemmer også løber uden for foreningen, blev alle de medlemmer (72 pct.), som ud over at træne i deres forening også løber på egen hånd, spurgt om, hvorfor de også er aktive uden for foreningen.

Her svarer tre ud af fire (77 pct.), at de løber uden for foreningens regi, fordi de selv kan bestemme, hvornår de vil af sted (se figur 27). Derudover svarer 35 pct. 'fordi jeg godt kan lide, at der fra tid til anden ikke er andre end mig selv, jeg skal tænke på', mens 33 pct. svarer henholdsvis 'fordi jeg godt kan lide selv at styre min træning fra tid til anden' og 'fordi jeg selv kan bestemme tempo' (se figur 27). Modsat svarer kun hver tiende, at de træner på egen hånd, fordi de mangler træninger i forhold til deres træningsbehov.

Endelig er det værd at nævne, at en relativt stor andel af medlemmerne har gjort brug af kategorien 'andet'. Her var det muligt at angive andre årsager end de ovennævnte, og her nævnte medlemmer især, at det fra tid til anden kan være svært at passe de faste træningstider ind i forhold til arbejde, familie og hverdagens forskellige gøremål.



**Figur 27: Medlemmerne løber på egen hånd, fordi de selv kan bestemme, hvornår de vil løbe, ikke skal tænke på andre og selv kan styre træning og tempo.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer minus folk der kun træner i forening, n = 1.046).

Samlet set tegner der sig et billede af, at medlemmerne grundlæggende er tilfredse med det antal træninger, som deres forening tilbyder. Når medlemmerne løber ved siden af træningen i deres forening, er det for de fleste ikke udtryk for et problem, og hovedparten af løberne ville formentlig gøre det fra tid til anden, selvom der var flere træninger i deres forening.

Det er dog ikke ensbetydende med, at antallet af træninger per uge ikke spiller en rolle for medlemmerne. Faktisk viser det sig, at to træninger om ugen er skillelinjen. 7 pct. af medlemmer i foreninger med to, tre, fire eller flere træninger om ugen angiver, at der er for få træninger i foreningen i forhold til deres træningsbehov. Omvendt angiver en dobbelt så stor andel (15 pct.) i foreninger med kun én ugentlig træning, at der er for få træninger til deres behov.

Det indikerer, at mange medlemmer kan få tilfredsstillet deres træningsbehov i forening med to ugentlige træninger, og foreninger bør således ikke kun fokusere på antallet af træninger per uge, men også have interesse for kvaliteten i de enkelte træninger. Medlemmerne vil uanset antallet af træninger om ugen formentlig også træne på egen hånd, og det er værd for foreninger at overveje, om det er vigtigere at fokusere på kvalitet frem for kvantitet.

## Årsag til medlemskab

De nuværende medlemmer adskiller sig fra løbere uden for foreninger ved at deltage i træning i foreninger samtidigt med, at de også dyrker motionsløb på egen hånd. Et af de centrale spørgsmål i denne undersøgelse er, hvilke årsager medlemmerne lægger til grund for at være i forening. Er det kun det sociale fællesskab med andre, der trækker? Eller er det også fordi foreningen er særligt velegnet for løbere, som gerne vil forbedre sig?

Når medlemmerne skal angive, hvorfor de er medlem af deres forening, er det særligt det sociale fællesskab, de peger på (se figur 28, mørkeblå søjle). For to ud af tre medlemmer, er mødet med andre omkring motionsløb en grund til at være medlem i en forening. Som et medlem udtrykker det:

”Det sociale er alfa/omega. Ellers gad jeg ikke.”

Foreningsmedlem

Den anden mest valgte årsag er, at foreningens måde at strukturere træningen på er vigtig, fordi der skaber en ramme, hvor man kan presse sig selv (se figur 28). Et foreningsmedlem forklarer det således:

”Jeg bliver presset af at løbe sammen med andre, og derfor forbedrer jeg mig mere, når jeg løber i klub.”

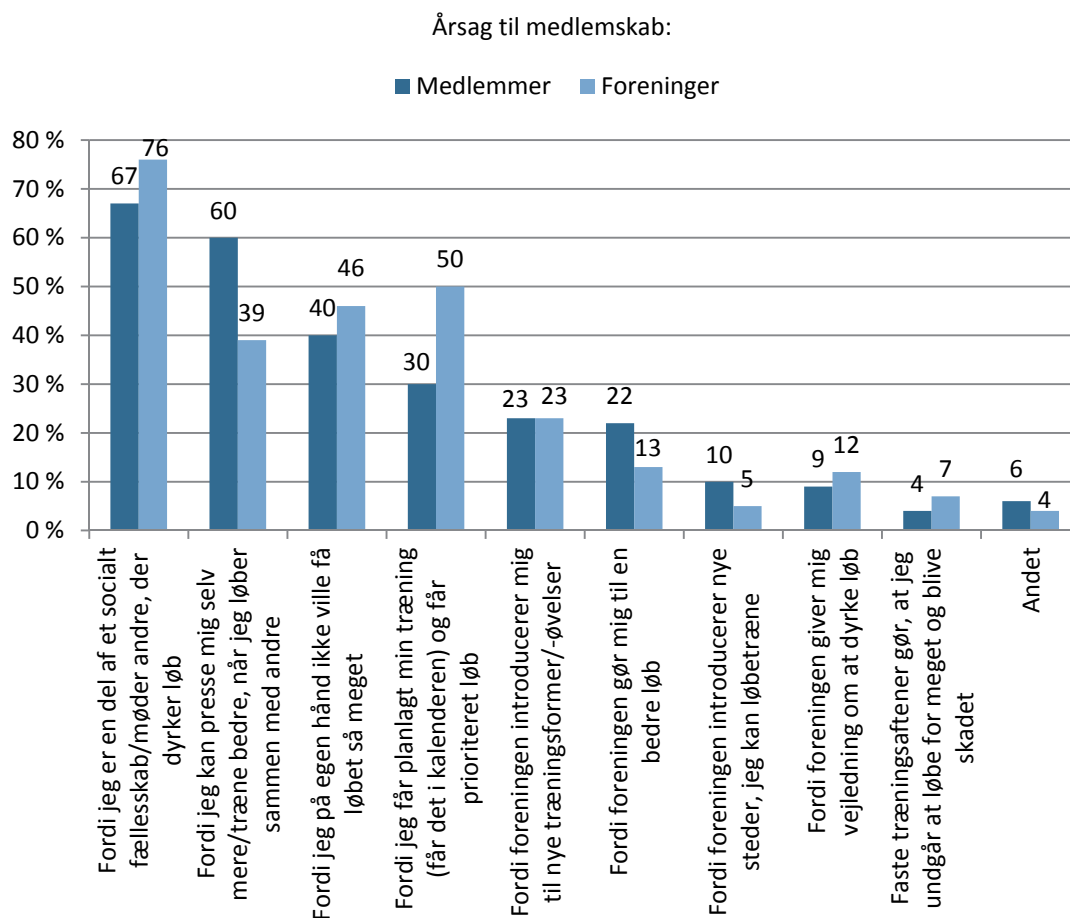
Foreningsmedlem

Den tredje mest valgte årsag er, at medlemmerne ikke ville få trænet i samme omfang, hvis de ikke havde foreningens faste struktur med fastlagte træninger (se figur 28). Et medlem beskriver det sådan:

”Det med at komme afsted til træning er for mig nemmere, når jeg skal afsted med nogen, og har en fast tid. Hvis det bare er mig selv, får jeg ikke taget mig sammen i samme grad.”

Foreningsmedlem

Figur 28: Det sociale fællesskab er den vigtigste grund til foreningsmedlemskab.



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer minus folk der kun træner i forening, n = 1.046), foreningsundersøgelse (n = 187). Spørgsmål: Hvad er de væsentligste årsager til, at du er medlem af din forening? (sæt maks. tre kryds). Forklaring: Figuren viser medlemmers begrundelse for at være medlem i en forening (mørkeblå) og foreningernes vurdering af, hvorfor de tror, medlemmer er medlem i deres forening (lyseblå).

Ud over at spørge medlemmerne om deres begrundelse for at være medlem af deres forening, er også foreningerne (i foreningsundersøgelsen) blevet bedt om at vurdere, hvorfor de tror, medlemmerne kommer i deres forening (se figur 28, lyseblå søjler). Foreningerne finder også det sociale fællesskab/mødet med andre som den væsentligste grund til medlemskab, om end foreningerne (76 pct.) vurderer det lidt vigtigere end medlemmerne (67 pct.).

Det er ikke alle punkter, foreninger og medlemmer vurderer ens. Ideelt er der lighed mellem medlemmer og foreningers ønsker, da det må antages at have betydning for, i hvilket omfang foreningerne imødekommer medlemmernes ønsker og behov.

De udsagn, som foreninger og medlemmer vurderer relativt ens, er, 'fordi jeg ikke på egen hånd ville få løbet så meget', 'fordi foreningen introducerer mig til nye træningsformer/træningsøvelser', 'fordi foreningen giver mig vejledning om at dyrke motionsløb' og 'andet'.

De udsagn, foreninger vurderer vigtigere end medlemmerne, er, 'fordi jeg er en del af et socialt fællesskab/møder andre, der dyrker løb', 'fordi jeg får planlagt min træning (får det i kalenderen) og får prioriteret løb' og 'fordi foreningens faste træningsaftener gør, at jeg undgår at løbe for meget og blive skadet'.

Endelig tillægger medlemmerne 'fordi jeg kan presse mig selv mere/træne bedre, når jeg løber sammen med andre', 'fordi foreningen gør mig til en bedre løber' og 'fordi foreningen introducerer nye steder, jeg kan løbetræne' større betydning end foreningerne.

Særligt de udsagn, som medlemmerne vurderer vigtigere end foreningerne, er vigtige at notere sig. Her kan der være tale om, at medlemmernes ønsker ikke bliver imødekommet i tilstrækkelig grad. To af de tre udsagn i denne kategori omhandler løb som en færdighed ('fordi jeg kan presse mig selv mere/træne bedre, når jeg løber sammen med andre' og 'fordi foreningen gør mig til en bedre løber'). Omvendt er foreningerne ret bevidste om betydningen af det sociale liv, og foreningernes svar på udsagnet relateret hertil ('fordi jeg er en del af et socialt fællesskab/møder andre, der dyrker løb') tyder på, at det element er højt prioriteret blandt foreningerne.

Det rejser spørgsmålet om, hvorvidt foreningerne tillægger det sociale liv for stor betydning f.eks. på bekostning af prioritering af løb som færdighed?

### **Foreninger mangler blik for løb som færdighed**

Splitter man årsager for at være medlem af en forening op på de tre motividimensioner, træder en pointe frem: foreninger mangler fokus på løb som færdighed. Eller som et tidligere medlem udlægger det:

"Jeg savnede struktureret træning med fokus på at udvikle teknik og hurtighed. Det at løbe en tur kan man jo selv."

Tidligere medlem

De tre mest valgte bevæggrunde for medlemskab er hver især særlig udbredt blandt en af de tre motividimensioner, men det er særligt de årsager, der angår løb som færdighed, foreninger ikke vurderer som særlig vigtig for medlemmerne.

Seks ud af ti medlemmerne har 'fordi jeg kan presse mig selv mere/træne bedre, når jeg løber med andre' som grund for at være medlem, men det er kun 39 pct. af foreningerne, der tror, det er afgørende for medlemmerne. Den grund er særlig vigtig for færdighedsløberne sammen med 'fordi foreningen gør mig til en bedre løber', som foreningerne heller ikke anser som specielt væsentlig.

Det sociale aspekt 'fordi jeg er en del af et socialt fællesskab/møder andre, der dyrker motionsløb', som scorer højt blandt socialløberne, anser foreningerne derimod som vigtig. Det samme gælder 'fordi jeg ikke på egen hånd ville få løbet så meget', som scorer specielt højt blandt sundhedsløberne.

Det indikerer, at foreningerne generelt ikke har tilstrækkeligt øje for løbere, som er særlig optaget af løb som en færdighed. Muligvis fordi det sociale liv fylder meget i foreningerne. Er man ikke optaget, eller bliver optaget, af det sociale liv, har foreningerne – sat på spidsen – ikke noget særligt at tilbyde, og det spiller muligvis en rolle for, at en del løbere inden for de første år stopper i forening.

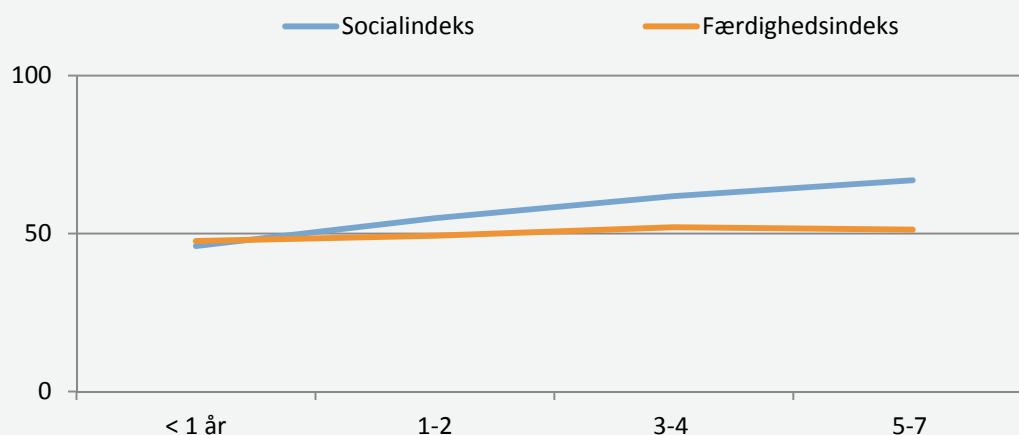
Den pointe er understreget i boks 4.1 nedenfor, som viser, at foreningerne ikke udvikler løbernes prioritering af løb som færdighed, men derimod det sociale aspekt ved løb.

#### Boks 4.1: Foreninger udvikler ikke løbernes prioritering af løb som færdighed.

Det blev tidligere vist (se figur 12), at de medlemmer, der enten bliver optaget af den sociale side af løb eller løb som færdighed, er langt mere tilbøjelige til at holde ved løb i en forening. Løbere, som kun fokuserer på sundhedsdimensionen, er mere tilbøjelige til at stoppe i forening.

Figuren nedenfor indikerer, at foreninger er gode til at opbygge medlemmernes sociale orientering inden for løb, og jo flere år, man har været medlem, desto mere betydning får det sociale liv. Det er bemærkelsesværdigt, at samme udvikling ikke sker, når det angår løb som færdighed. Medlemmerne udvikler ikke denne side af sit løb, og det spiller ikke en større rolle for helt nye medlemmer, end for medlemmer med flere end fem års medlemskab.

Figur 29: Prioriteringen af løb som færdighed udvikles ikke i foreninger.



Det antyder, at foreningerne overser eller nedprioriterer løb som en færdighed og dermed at opbygge den side af løbernes motiv for løb. Særligt i de første år er det vigtigt, at løberne supplerer sundhedsmotivet med andre motiver for at fastholde dem, og her tyder analysen på, at foreninger skal sikre mere fokus på løb som færdighed.

## Medlemmernes vurdering af deres forening

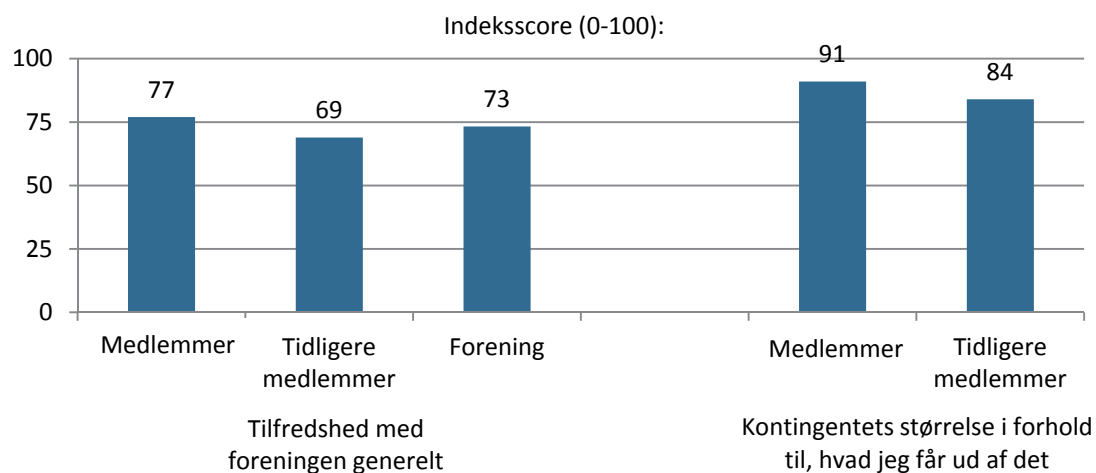
Det er særligt det sociale element, medlemmerne tillægger betydning for deres medlemskab, og det er især det område, foreningerne vægter bevidst eller ubevidst. Men betyder det, at medlemmerne er tilfredse med deres forening? Og hvordan står det til med andre områder? Er medlemmerne eksempelvis tilfredse med træningen, foreningens faciliteter og udbyttet af deres kontingent?

Generelt betragtet er medlemmerne – såvel som de tidligere medlemmer – tilfredse med deres forening (se figur 30). Det viser en analyse baseret på nuværende og tidligere medlemmers vurdering af deres forening på fem områder, som indebærer træningen, det sociale liv og faciliteter til samvær, omklædning og supplerende træning. På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds' har nuværende og tidligere medlemmer vurderet deres forening. Ved at lægge svarene på de fem udsagn sammen til et indeks, hvor 1 = 'slet ikke tilfreds' og 100 = 'fuldstændig tilfreds', får man et udtryk for den samlede tilfredshed med foreningen.

Medlemmerne scorer i gennemsnit 77 på dette indeks og placerer sig mod 'fuldstændig tilfreds' (se figur 30). De tidligere medlemmer er overordnet set også tilfredse, men de scorer lidt lavere end de nuværende medlemmer (69). Det er forventeligt, men scoren (69) viser også, at de tidligere medlemmer ikke har været direkte utilfredse med deres forening. Det er ikke kun mindre tilfredshed med foreningen, som har ført til at de tidligere medlemmer er stoppet, men også andre årsager (se særskilt afsnit herom).

Figur 30 viser også foreningernes vurdering af de samme udsagn, og her placerer foreningerne sig midt mellem de nuværende og tidligere medlemmers vurdering. Foreningerne er her blevet spurgt i forhold til, hvor tilfredse de er med de tilbud, faciliteter og lignende, de stiller til rådighed for medlemmerne.

**Figur 30: Medlemmerne er tilfredse med deres forening.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.451, tidligere medlemmer, n = 237), Foreningsundersøgelse (n = 187). Spørgsmål: Hvor tilfreds er du med [...] i foreningen?

Ud over den samlede vurdering af foreningen viser figur 30 også nuværende og tidligere medlemmers vurdering af udbyttet af deres kontingent (foreningerne er ikke spurgt herom). Udsagnet er også stillet op som et indeks, hvor 1 = 'slet ikke tilfreds' og 100 = 'fuldstændig tilfreds'. Igen er medlemmerne – såvel som de tidligere medlemmer – ret tilfredse.

For både de nuværende og tidligere medlemmer er tilfredsheden med udbyttet af kontingentet større, end den generelle tilfredshed med foreningen. Det indikerer, at foreningerne

ikke bør være bange for kontingentets størrelse. Når man skal søge større tilfredshed blandt medlemmerne, er det mere relevant at kigge på muligheden for at forbedre foreningens faciliteter og tilbud i form af sociale aktiviteter og træning frem for at nedsætte kontingentet.

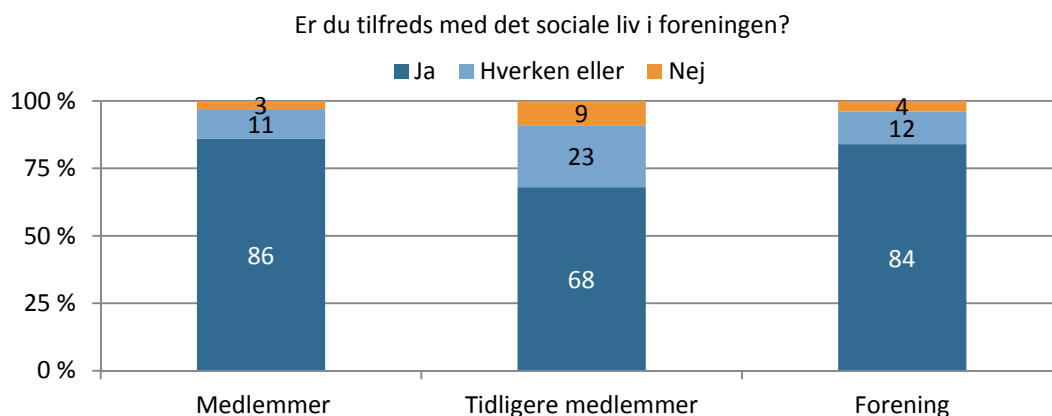
I det følgende går analyser bag om den samlede vurdering af foreningerne og ser på tilfredsheden med foreningens sociale liv, træningen i foreningen, trænere og faciliteter.

## Foreningens sociale liv

Det sociale liv mellem medlemmerne er et vigtigt omdrejningspunkt i løbeforeninger, og der er da også stor tilfredshed med det særligt blandt de nuværende medlemmer og foreningerne. 86 pct. af de nuværende medlemmer erklærer sig enige i, at de er tilfredse med det sociale liv i deres forening, mens det gælder 84 pct. af foreningerne (se figur 31).

Tilfredsheden med det sociale liv er mindre udtalt blandt de tidligere medlemmer, men hovedparten er dog tilfredse med det sociale liv (68 pct.). Der skal derfor nok også andre supplerende årsager end utilfredshed med det sociale liv til at forklare de tidligere medlemmers ophør i deres forening. Omvendt har det sociale liv for en tredjedel ikke været et decideret motiv for at fortsætte i foreningen (23 pct. af de tidligere medlemmer svarer 'hverken eller' og 9 pct., der svarer 'nej') (se figur 31).

**Figur 31: De nuværende medlemmer og foreningerne er godt tilfredse med det sociale liv i foreningen.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.386, tidligere medlemmer, n = 230), Foreningsundersøgelse (n = 176).  
Spørgsmål: Hvor tilfreds er du med det sociale liv i foreningen generelt.

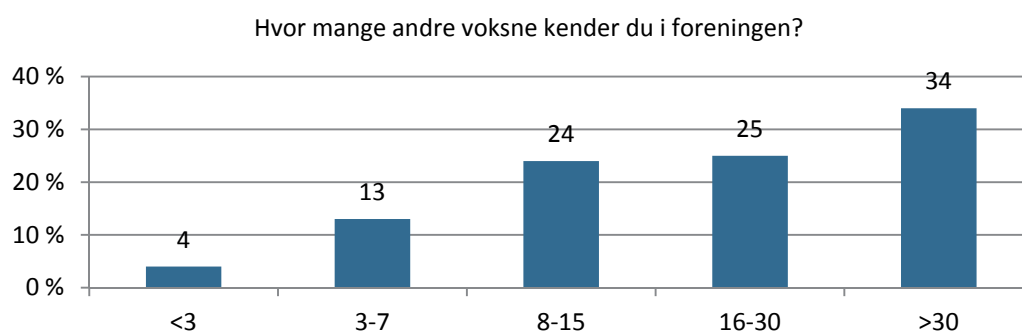
Det ovenstående spørgsmål er bredt og kan dække over mange forskellige aspekter. Derfor er der også blevet stillet en række uddybende spørgsmål om det sociale liv, og der er blevet spurgt nærmere ind til løbernes netværk i foreningen, brug af og ønsker til aktiviteter, samt hvilke tilbud foreninger har.

## Mange medlemmer kender hinanden

De nuværende medlemmer kender mange andre medlemmer i deres forening og har et stort løbenetværk. Langt de fleste medlemmer (83 pct.) kender flere end otte andre medlemmer i foreningen, og det er få (4 pct.), som kender færre end tre (se figur 32).

På den baggrund må motionsløb betegnes som en særdeles social aktivitet, når den dyrkes i foreningsregi, og det er ingen grund til at tro, at motionsløb på dette område adskiller sig fra andre foreningsidrætter<sup>33</sup>.

**Figur 32: De fleste medlemmer kender mere end otte andre medlemmer i deres forening.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.412). Spørgsmål: Hvor mange andre voksne (+16 år) i foreningen kender du?

Antal år som medlem samt alder har ret stor betydning for, hvor mange andre medlemmer, man kender. Køn spiller derimod ingen rolle.

Har man været medlem i længere end ét år uanset alder, kender hovedparten flere end otte andre medlemmer i foreningen. Medlemmer, der har været medlem i kortere tid, kender færre. Det indikerer ikke overraskende, at det tager et lille stykke tid at opbygge et større netværk i foreningen.

Ser man på de medlemmer, som har været medlem i mere end tre år i deres forening, er det særligt medlemmerne mellem 40 og 59 år, som kender flere end 15 andre voksne i foreningen. To ud af tre 40-59-årige med tre eller flere års medlemskab kender flere end 15 andre voksne, mens det typisk tager to år længere for alle de andre aldersgrupper at få så stort et netværk. Det hænger sammen med, at det særligt er blandt de 40-59-årige, at en stor del af medlemmerne findes, og det er altså særligt blandt disse kernemedlemmer, at det sociale netværk er stort.

<sup>33</sup> Det skal dog bemærkes, at det udbredte kendskab til andre medlemmer formentlig også skyldes, at det nok er de mere socialt integrerede medlemmer, som har deltaget i medlemsundersøgelsen. De medlemmer, som er en del af det sociale liv, har formentligt stærkere tilhørsforhold til deres forening, og har måske været mere tilbøjelig til at svare. Det kan betyde, at kendskabet mellem medlemmerne bliver en smule overvurderet.

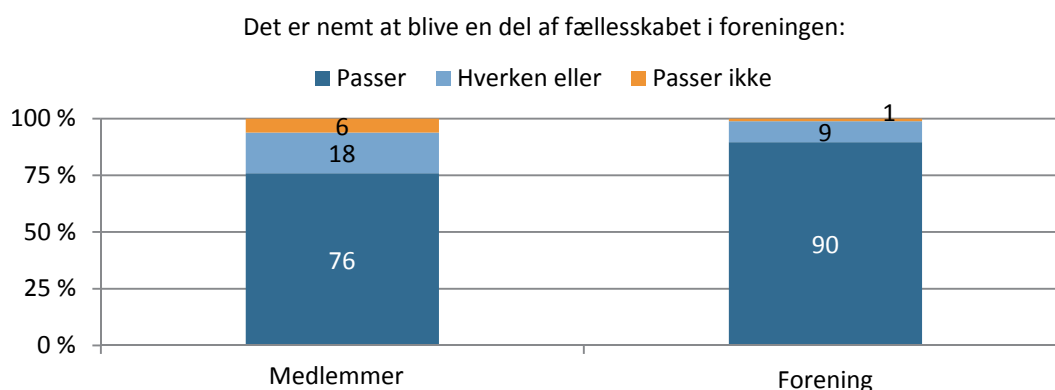


### Er det nemt at blive en del af fællesskabet?

Når det sociale fællesskab bredt set indtager en betydelig rolle for medlemmerne, er det værd at overveje, om det er nemt at blive en del af foreningens sociale fællesskab? Og om det er lige nemt for alle (nye) medlemmer at blive en del af foreningens sociale liv?

Foreningerne selv er ret overbeviste om, at det er nemt at blive en del af det sociale fællesskab i foreningen, og det er kun 1 pct., der angiver, at det ikke er nemt (se figur 33). Det bekræfter billedet, som blev vist i kapitel 2 (se evt. figur 13). Medlemmerne mener overordnet set også, at det er nemt at blive en del af fællesskabet, om end 18 pct. svarer 'hverken eller', mens 6 pct. svarer 'passer ikke'<sup>34</sup>.

**Figur 33: Foreningerne mener i højere grad end medlemmerne, at det er nemt at blive en del af det sociale fællesskab.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.422), Foreningsundersøgelse (n = 175).

Der er ingen større systematik i medlemmernes svar på ovenstående spørgsmål i den forstand, at hverken ung eller gammel, nyt eller erfarent foreningsmedlem eller mænd eller kvinder vurderer udsagnet forskelligt. Dog er der tendens til, at de medlemmer, som kender færrest i foreningen, i højere grad svarer 'hverken eller' og 'passer ikke' på spørgsmålet. Det samme gælder de medlemmer, som træner meget få gange i foreningen og f.eks. ikke kommer i foreningen hver uge.

Det er ikke overraskende, men det viser, at det ikke er en nem opgave at identificere de medlemmer, som har sværest ved at blive en del af foreningens fællesskab. De har ikke særlige kendetegn og findes blandt forskellige typer af løbere.

De positive angivelser ovenfor skal desuden ses i lyset af, hvem man spørger. Det er f.eks. tænkeligt, at nuværende medlemmer såvel som foreningsrepræsentanters svar (ganske naturligt) er farvet af selv at være en del af foreningens sociale liv. Det kan med andre ord være svært at forestille sig, hvordan andre og nye medlemmer betragter foreningen og muligheden for at blive en del af fællesskabet.

<sup>34</sup> Desuden er det vigtigt at huske, at figur 33 er baseret på nuværende medlemmer, og altså ikke medtager tidligere medlemmer, der er stoppet i foreningen og måske kun har været til træning få gange. Det er ikke utænkeligt, at de vil svare anderledes.

## Ubevidste barrierer

De tidligere medlemmer blev bedt om at uddybe deres bevæggrund for at stoppe i forening, og som de tre eksempler nedenfor illustrerer, kan det for nogle være svært at trænge ind i foreningens fællesskab og føle, at de passer ind:

”Jeg var meget begejstret for at løbe sammen med andre, men fandt det vanskeligt at finde et hold, der passede. Ifølge klubben var der masser af muligheder. Det var også korrekt, men i praksis følte det som kliker.”

Tidligere medlem

”Jeg syntes, det var svært og ustruktureret at komme ind i en klub, hvor alle andre kendte hinanden, og alle regler lå implicit. Det var en stor social udfordring for mig bare at finde ud af, hvilket hold jeg skulle løbe på, hver gang jeg mødte op. Efter noget tid stoppede jeg.”

Tidligere medlem

”Det kom til at handle for meget om, at man bare skulle lære at løbe hurtigere og hurtigere, og det kan være svært at finde sig selv i et sådant fællesskab, når mit udgangspunkt er et andet.”

Tidligere medlem

Det ene aspekt de tidligere medlemmer omtaler, går på, at foreninger kan virke som lukkede fællesskaber, som det er svært at trænge ind i. Det er en kendt problematik, som kan være en særlig udfordring for stærke fællesskaber, som ubevidst kommer til at lukke om sig selv og herved virke ekskluderende for eksempelvis nye medlemmer.

Det er en problematik, som også er set i idrætsforeninger. I 2012 undersøgte Idan skytteforeninger under DGI, og her var én af hovedpointerne, at de velfungerende og stærke fællesskaber kan virke som en barriere for nye medlemmer (Bjerrum, Forsberg, Pilgaard, Kirkegaard & Laub, 2012). Derfor gik en anbefaling på, at man skal være ekstra opmærksom på nye medlemmer og invitere dem ind i foreningens sociale liv. F.eks. have en frivillig, der står for introduktionen til det sociale liv.

Det andet aspekt omhandler de implicite forventninger om et vist løbeniveau (her i form af hastighed), der uundgåeligt eksisterer i foreninger. Der er her heller ikke nødvendigvis tale om bevidste hensigter, men ikke desto mindre viser et speciale fra Københavns Universitet baseret på interviews med otte motionsløbere, at særligt nye løbere kan have svært ved at starte i en forening og tænker meget over, om de nu også er dygtige nok til at være med og passer ind i fællesskabet (Forsberg, 2012b). Det er altså væsentligt, hvad foreningen bevidst eller ubevidst signalerer udadtil i forhold til potentielle eller nye medlemmers løbemæssige niveau.

Det er selvsagt svært at ændre på disse oplevede forestillinger hos nye løbere, som i følge specialet ikke kun baseres på de etablerede foreningsløberes egentlig løbeniveau, men også på deres tøj, sko og fremtoning. At have den rette beklædning sættes hos nogle nybegynde-

re mere eller mindre lig med et højt løbeniveau, og har man ikke den rette beklædning som nybegynder, er man allerede bagud fra start.

Der findes ingen simpel måde at komme disse udfordringer til livs, men et første skridt er at være opmærksom på problematikken og have særligt blik for nybegyndere. Både i forhold til at inkludere dem i det sociale liv, men også i forhold til at få dem indplaceret på de rette hold og måske udpege en løbemaker eller 'mentor' i klubben, som man kan træne på hold med i den første tid, og som kan hjælpe de nye ind i fællesskabet.

### Hvilke forhold er afgørende for det sociale liv?

Der kan være mange forskellige måder at sikre et godt socialt liv i foreningen, og måderne at skabe det på er omtrent lige så mange, som der findes foreninger. Det til trods er der en række forhold (eller variable), som på tværs af foreninger træder frem som særligt vigtige for, at medlemmer vurderer foreningens sociale liv positivt.

En regressionsanalyse<sup>35</sup> med 17 forskellige variable, der alle kunne tænkes at have betydning for de nuværende medlemmers opfattelse af det sociale liv, viser, at ni variable har selvstændig indflydelse på medlemmernes vurdering.

De ni mest betydende variable er oplistet i tabel 4 efter deres betydning i forhold til medlemmernes vurdering af det sociale liv i foreningen. Det vil sige, at størst betydning har 'foreningens faciliteter til socialt samvær før/efter træning', mens 'mulighed for omklædning/bad og opbevaring af skiftetøj' har mindst selvstændig indvirkning (se tabel 4). I tabellen er angivet betydning/tolkning af sammenhæng.

**Tabel 4: Faktorer med betydning for tilfredshed med det sociale liv i foreningen.**

Variabel	Betydning/tolkning
Foreningens faciliteter til socialt samvær før/efter træning	Jo bedre medlemmerne vurderer foreningens faciliteter til socialt samvær, desto bedre vurderer de det sociale liv i foreningen.
Træningen i foreningen generelt	Tilfredsheden med det sociale liv stiger i takt med tilfredsheden med træningen i foreningen generelt. Det indikerer, at træning har social betydning for medlemmerne.
Det er nemt at blive en del af fællesskabet i foreningen	Jo nemmere det er at blive del af fællesskabet i foreningen, desto større er tilfredsheden med foreningens sociale liv. Det kan f.eks. hænge sammen med, at et åbent foreningsliv skaber en vis dynamik og et fællesskab, der ikke lukker om sig selv og går i stå.
Der er god stemning i foreningen	Tilfredsheden med det sociale liv stiger i takt med, at stemningen i foreningen er god. Et godt socialt liv hænger for mange formentligt sammen med god stemning i foreningen, og det er således ikke overraskende, at de to

<sup>35</sup> Analysen er udført som en multiple regression (backward method). Den oprindelige model talte 17 forskellige faktorer. Faktorer er blevet skilt fra i takt med, at de har vist sig ikke at spille en selvstændig rolle (dvs. være signifikante på 0,05-niveau). Den endelige model tæller de ni listede faktorer. Rangeringen er foretaget ud fra de standardiserede beta-koefficienter, som tager højde for, at de forskellige faktorer ikke har ens skala.

	faktorer hænger sammen.
Hvor mange andre voksne (+16 år) i foreningen kender du?	Jo flere andre voksne, medlemmerne kender, desto mere tilfredse er de med det sociale liv. Det er især bekendtskaber og venskaber, der definerer det sociale liv, og en vej til at skabe et godt socialt liv er således at stimulere netværk mellem medlemmerne.
Min forening er god til at kommunikere til medlemmerne (nyhedsbreve, Facebook eller lign.)	Jo bedre foreningen er til at kommunikere med sine medlemmer, desto mere tilfredse er de med det sociale liv. Det understreger, at kommunikation er et vigtigt element, og det kan blandt andet hænge sammen med, at medlemmerne sætter pris på at vide, hvad der sker i foreningen f.eks. i forhold til sociale aktiviteter og træning.
Mulighed for supplerende træning (core-træning m.m.)	Tilfredsheden med det sociale liv stiger i takt med tilfredsheden med muligheden for supplerende træning. Det kan hænge sammen med, at supplerende træning fungerer som et godt afbræk i løbetræningen, hvor medlemmerne i højere grad end under løbetræning kan tale sammen. I visse foreninger kan den supplerende træning også være rum for møder på tværs af hold og være med til at udbrede netværket i foreningen.
Transporttid til og fra foreningen	Jo kortere transporttid til foreningen, desto mere tilfreds er man med det sociale liv. Det kan afspejle, at man har større mulighed for at være en del af foreningens liv, når man bor tæt på. Desuden at man muligvis bor tættere på andre medlemmer i foreningen, som man kan etablere venskaber med.
Mulighed for omklædning/bad og opbevaring af skiftetøj	Jo bedre medlemmerne vurderer foreningens faciliteter til omklædning/bad og opbevaring af skiftetøj, desto bedre vurderer de det sociale liv i foreningen. Det kan skyldes, at omklædningen også har en social funktion.

Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (nuværende medlemmer, n = 815).  $R^2 = 0,504$ .

Tabel 4 indeholder alene de variable, som på egen hånd har betydning for medlemmernes vurdering af det sociale liv i foreningen. Den oprindelige regressionsanalyse medtog som skrevet 17 forskellige variable, og der er således også en række variable, som ikke har indflydelse på medlemmernes vurdering af det sociale liv.

Inkluderede variable, der ikke er signifikante, er: 'kontingents størrelse i forhold til, hvad jeg får ud af det', 'tilfredshed med min normale løbetræner', 'der er stor variation i, hvem der kommer til træning fra gang til gang', 'hvor stor en andel af din motionsløbstræning foregår i foreningen', 'antal træninger per uge', 'afvikler din forening et motionsløb', 'der er altid styr på, hvem der gør hvad til træning' og 'antal medlemmer'.

Når hverken antal medlemmer, antal træninger i foreningen, eller om det er de samme, der kommer til træning fra gang til gang, har betydning for det sociale liv, kan det indikere, at små som store foreninger har et godt socialt liv, at det ikke er antallet af træninger, der afgør det sociale liv, og at selvom medlemmerne træner sjældent, er det muligt at skabe et godt socialt liv. Det synes heller ikke at være et problem, at medlemmerne varierer mellem forskellige hold – men omvendt heller ikke en styrke. Endelig spiller medlemmernes tilfredshed med den træner, de typisk træner på hold med, ikke en rolle for deres vurdering af det sociale liv.

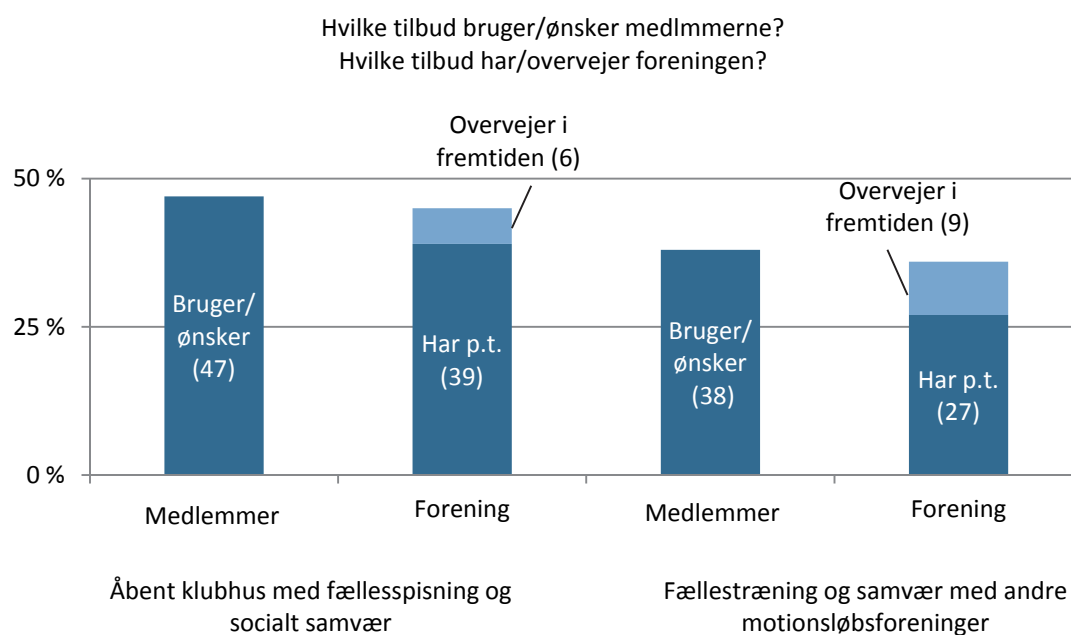
## Medlemmerne vil gerne deltage i sociale aktiviteter

Sammen med den faste træning i foreningen spiller sociale aktiviteter en vigtig rolle for foreningens sociale liv. De nuværende medlemmer og foreningerne blev i den forbindelse spurgt ind til deltagelse og udbredelse af sociale arrangementer/aktiviteter. Konkret var det i forhold til 'åbent klubhus med fællesspisning og socialt samvær' og 'fællestræning og socialt samvær med andre motionsløbsforeninger'.

Næsten hvert andet medlem giver udtryk for, at de gerne vil deltage i åbent klubhus med fællesspisning og socialt samvær, mens lidt færre svarer (38 pct.), at de er interesserede i at deltage i fællestræning og socialt samvær med andre foreninger (se figur 34).

Selvom det ikke er alle medlemmer, der giver udtryk for, at de gerne vil deltage i de nævnte tiltag, er der med stor sandsynlighed en god portion medlemmer i alle foreninger, som efterspørger de to former for sociale aktiviteter.

**Figur 34: Medlemmerne vil gerne deltage i sociale aktiviteter.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.460), foreningsundersøgelse (n = 187). Spørgsmål: Til medlemmer: Hvilke (andre) ønsker har du til foreningen i fremtiden? Det kan være tilbud, du er en del af, eller tilbud du ønsker, din forening opretter. Til foreninger: Hvilke af følgende tilbud har I/ønsker I at oprette i fremtiden?

Vender man sig mod udbudssiden og foreningerne, tegner der sig et billede af, at det ikke er alle foreninger, som imødekommer ønsket om fællestræning og åbent klubhus. 39 pct. af foreningerne har åbent klubhus, mens det er lidt flere end hver fjerde forening (27 pct.), som arrangerer fællestræning med en anden forening. Enkelte foreninger overvejer de to tiltag. Realiserer disse foreninger intentionerne, vil det betyde, at andelen af foreningerne mere eller mindre vil matche medlemmerne. Men det er altså her vigtigt at nævne, at der i langt de fleste foreninger er medlemmer, der efterspørger tilbuddene, og det vil være relevant at have for langt de fleste foreninger.

### **Hvem er sociale aktiviteter for?**

Det er særligt de medlemmer, der kender flere end 15 andre voksne i foreningen, som i fremtiden gerne vil deltage i fællestræning og åbent klubhus. Det giver grund til at tænke over, hvem sådanne tilbud er mest relevante for.

Er aktiviteterne mest relevante for medlemmer, som har en ret stor omgangskreds i foreningen, eller kan de også arrangeres og gøres mere relevante for medlemmer, som kender færre? I så fald kan det være en vej til at øge antallet af relationer til andre medlemmer og ad den vej mindske risikoen for frafald.

Sociale aktiviteter kan indebære mange andre typer af aktiviteter end de to nævnte og skal i alle tilfælde tilpasses den enkelte forening og de lokale ønsker. Ovenstående tjener således også som eksempel på, at en del medlemmer efterspørger sociale aktiviteter.

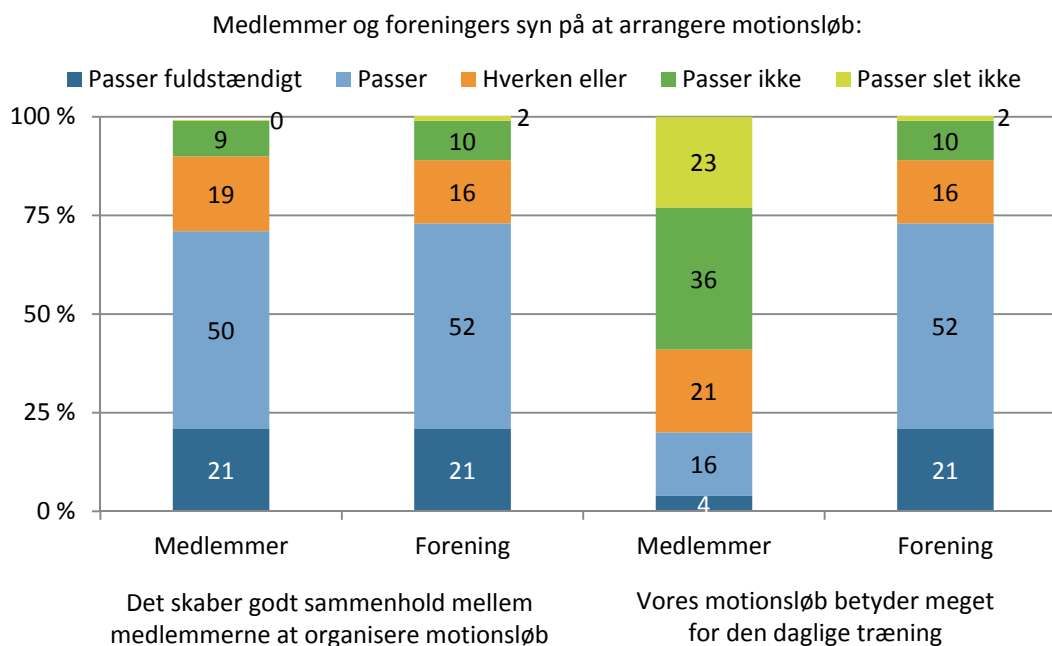
### **At arrangere motionsløb skaber socialt fællesskab**

I forbindelse med sociale aktiviteter er foreningens egne arrangerede motionsløb væsentlige. De arrangerede motionsløb spæder ofte godt til i de lokale foreningskasser, men løbene har også andre funktioner og er med til at skabe socialt sammenhold i foreningen.

Syv ud af ti foreninger (70 pct.) i foreningsundersøgelsen afholder ét eller flere arrangerede motionsløb om året, og spørger man medlemmerne, er det særligt på det sociale plan, at løbene har betydning. Det viser medlemmernes svar på løbenes betydning for foreningen (se figur 35).

Blandt medlemmer og foreninger er der bred enighed om, at opgaven med at arrangere motionsløb skaber godt sammenhold i foreningen. 71 pct. af medlemmerne og 73 pct. af foreningerne svarer 'passer fuldstændigt'/'passer' til det spørgsmål, og det er omvendt ret få medlemmer og foreninger, der mener, at opgaven med at arrangere motionsløb har negativ indvirkning på sammenholdet (se figur 35).

**Figur 35: Foreningens arrangerede motionsløb bidrager til sammenholdet i foreningen.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.290), foreningsundersøgelse (n = 115). Spørgsmål: Hvorledes mener du, at følgende udsagn passer?

Medlemmer og foreninger blev også bedt om at vurdere motionsløbenes betydning for medlemmernes daglige træning. Her svarer medlemmer og foreninger meget forskelligt (se figur 35).

Medlemmerne tillægger det ikke nogen særlig betydning, mens foreningerne omvendt tror, at det er tilfældet. Arrangerede motionsløb er en vigtig motivationsfaktor for mange løbere, men foreningens egne arrangerede motionsløb bliver i langt højere grad betragtet i et socialt perspektiv af medlemmerne.

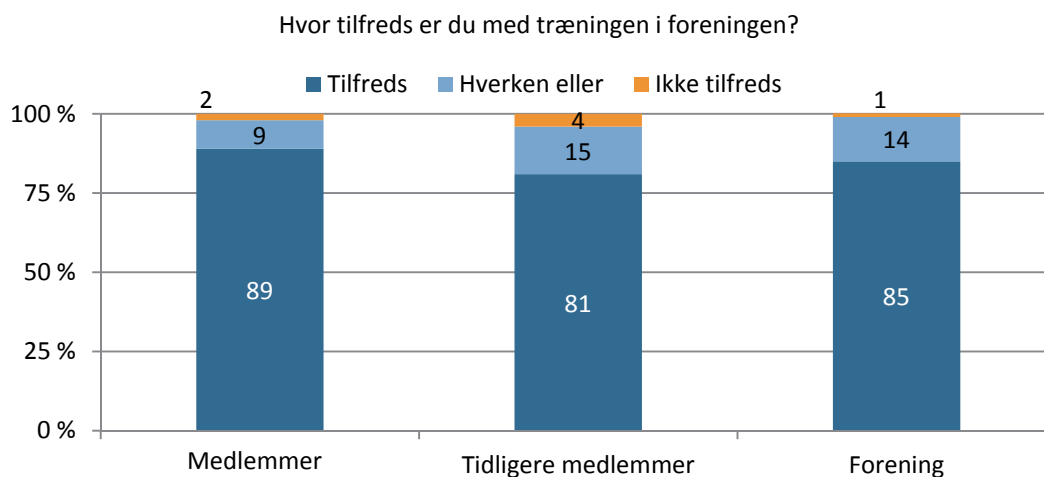
## Træning i foreningen

Dette tema undersøger foreningens tilbud om løbetræning til medlemmerne og de tidligere medlemmer. Løbetræning er selvsagt en afgørende årsag til at melde sig ind i en forening, og det er også det element, som binder medlemmerne sammen. Men spørgsmålet er, hvilken funktion træningen har, og hvilke aspekter der er i fokus? Er træningen stedet man mødes og er social med andre, eller er det her man får tips og forbedrer sig?

Langt de fleste medlemmer deltager på ugebasis i en, to eller tre træninger i foreningen (73 pct.). Antallet af træninger per uge varierer fra løber til løber, og individuelt er der selvfølgelig perioder, hvor den enkelte løber skruer op eller ned for træningsmængden, blandt andet i forbindelse med deltagelse i motionsløb eller på grund af mere praktiske årsager relateret til arbejds- og familieliv.

Både de nuværende og tidligere medlemmer er for langt de flestes vedkommende tilfredse med træningen i deres løbeforening. Ni ud af ti nuværende medlemmer er tilfredse, mens det er otte ud af ti af tidligere medlemmer, som var det, da de var medlem i deres forening. Foreningerne er også selv ret tilfredse med træningen i foreningen (85 pct.) (se figur 36).

**Figur 36: Der er tilfredshed med træningen i foreningen.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.418, tidligere medlemmer, n = 230), foreningsundersøgelse (n = 176).

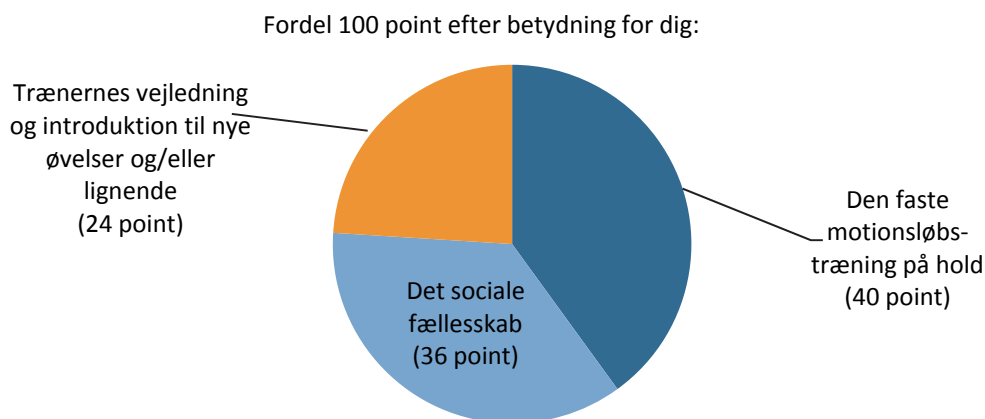
Der er ikke nævneværdige forskelle på tværs af alder eller køn i vurderingen af træningen. Derimod er der en lille tendens til, at de løbere, som scorer særlig højt på færdighedsindekset, er lidt mindre tilfredse med løbetræningen end gennemsnittet.

### Den faste holdtræning er vigtig

Vurderingen ovenfor siger noget om tilfredsheden med træningen generelt, men ikke så meget om, hvilke elementer der er i fokus. Alle medlemmerne blev derfor bedt om at angive, hvor meget henholdsvis det sociale fællesskab, den faste motionsløbstræning på hold samt trænerens vejledning og introduktion til nye øvelser og lignende betyder for deres medlemskab. Medlemmerne skulle her fordele 100 point på de tre områder. Sat på spidsen er den faste motionsløbstræning på hold det væsentligste for medlemmerne. Selvom det sociale fællesskab også er vigtigt, har det altså lidt mindre betydning, og det er trods alt løbet som aktivitet, som binder medlemmerne sammen.



**Figur 37: Den faste træning er vigtigst for medlemmerne.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.438).

I forhold til selve træningen er det ganske interessant, at trænerens vejledning og introduktion til nye øvelser har markant mindre betydning for medlemmerne end at deltage i den faste træning og det sociale fællesskab.

### Organisering af den faste træning

Den faste træning dækker et bredt spektrum, og i mange foreninger er der tale om en løbetur uden egentlig vejledning eller instruktion. Der er med andre ord ikke særligt fokus på de mere tekniske aspekter af løb. Der er selvfølgelig også faste hold, som indeholder mere end den vante træningstur, som vi også skal se nedenfor.

Der er mange måder at inddele medlemmerne på hold. Den primære forskel går på, om foreningens løbehold er opdelt med baggrund i løbehastighed eller ej. 30 pct. af foreningerne svarer, at deres hold alene er inddelt på baggrund af løbehastighed, 33 pct. svarer, at nogle hold er inddelt ud fra løbehastighed, mens andre ikke er, og endelig svarer 37 pct., at ingen af deres hold er inddelt ud fra løbehastighed.

Når det ikke er hastighed, er det i stedet typisk distance, en specifik måde at træne på eller et specifikt mål (f.eks. en arrangeret motionsløb), hold baseres på. I det hele taget findes der mange måder at arrangere træningen på, som nedenstående eksempler illustrerer:

”Vi har f.eks. en ugentlig træning, hvor vi løber med opsamlinger undervejs, dvs. at de forreste løbere på givne steder vender om og løber ned bag flokken, så vi på den måde får samlet flokken ved fix-punkter. Det giver mulighed for at veksle mellem at gi' den gas og løbe roligt.”

Forening

”Der løbes på mindre rundstrækninger, således at folk ender samme sted, selv om de løber i forskellige hastigheder, og der differentieres i øvelsernes sværhedsgrad for at tilgodese løbernes forskellige tempi.”

Forening

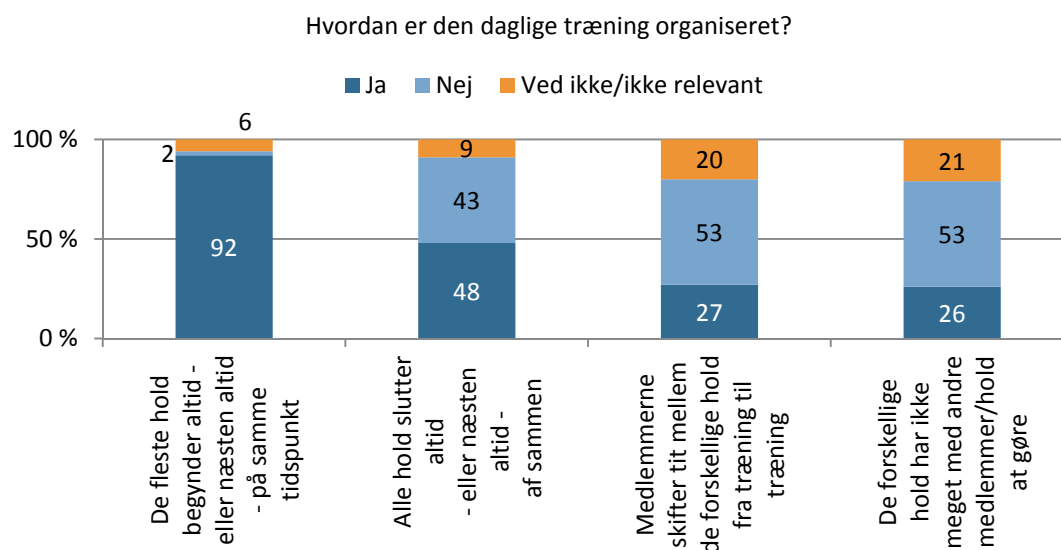
”Vi har i samarbejde med [en løbetræner] om løbetræning med fokus på teknik og intervaller, hvor alle løber i egne fartzoner. Det foregår primært på cindersbane og med meget korte ruter.”

Forening

Uanset om holdene er organiseret på den ene eller anden måde, starter holdene typisk ud sammen (se figur 38). Det er med til at give følelse af at være en del af en større forening, og mange steder er der fælles opvarmning, hvor der er mulighed for at give eventuelle beskeder til alle i foreningen.

Efter opvarmningen vælger løberne sig typisk ind på hold, og mange steder foregår det mere eller mindre på eget initiativ og blandt andet ud fra dagsform. Til trods for valfriheden er der dog også mange løbere, som holder fast i det samme hold fra gang til gang (se figur 38).

**Figur 38: Stort set alle starter ud sammen.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (foreninger, n = 186).

Mens det er ganske almindeligt, at holdene starter ud sammen, er det mindre udbredt, at alle hold slutter af sammen. Det er typisk praktiske årsager, såsom at træningen ikke varer lige lang tid på de forskellige hold, der afgør dette (se figur 38).

Foreningerne er generelt delt på spørgsmålet om, hvorvidt der er meget kontakt på tværs af foreningens hold og på, om medlemmer tit skifter mellem holdene (se figur 38). Det er ikke overraskende, men understreger, at det kan være sværere at skabe sammenhold på tværs af hele foreningen i takt med, at antallet af medlemmer og hold vokser.

**Vil medlemmerne ikke forbedre sig og lære mere om løb som færdighed?**

Selvom medlemmer peger på den faste motionsløbstræning som det væsentligste element for deres medlemskab og ikke i særlig grad prioriterer vejledning og introduktion til nye

øvelser, er det ikke ensbetydende med, at medlemmerne ikke går op i disse emner. Nærmere, at det ikke sker gennem foreningen. Som et medlem siger:

”Trænerens indstilling var god og smittende. Men jeg manglede dog meget fokus på forskellig løbeteknik og skader. Jeg har selv opsøgt et kursus i forfodsløb med stor succes.”

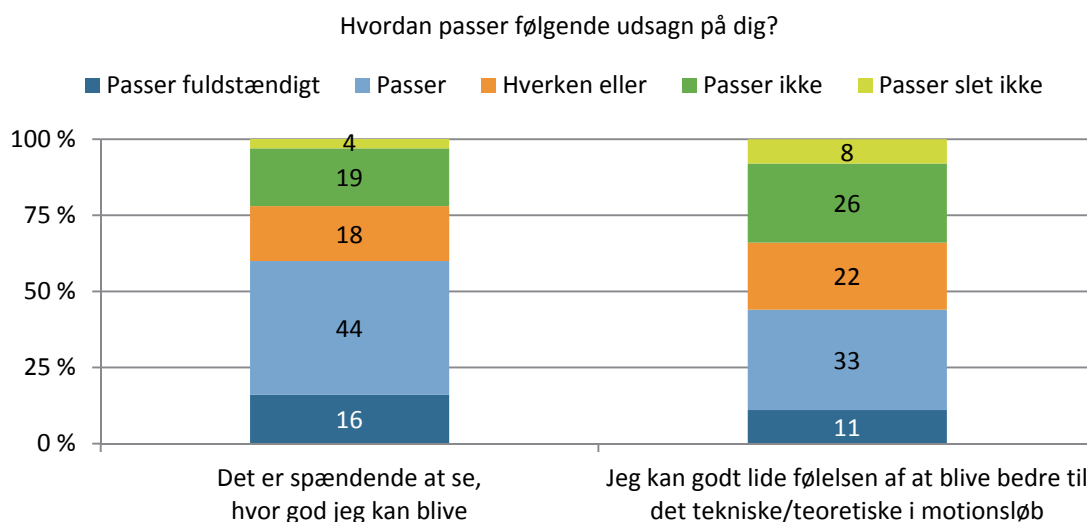
Foreningsmedlem

Selvom det tidligere blev vist, at årsagen til at være medlem i en forening kun i begrænset omfang kan tilskrives de færdighedsorienterede aspekter blandt de nuværende medlemmer<sup>36</sup> (se evt. figur 28), er det ikke ensbetydende med, at det ikke betyder noget for løbere. Det gør det, men som foreningsmedlemmet ovenfor forklarer, foregår det mere på egen hånd end gennem foreningen.

Ser man nærmere på løbernes motiver for at dyrke motionsløb, tegner der sig nemlig et billede af, at forbedring og de tekniske/teoretiske sider af løb spiller en betydelig rolle for nogle løbere.

60 pct. af de nuværende svarer således ’passer fuldstændigt’/’passer’ på udsagnet ’det er spændende at se, hvor god jeg kan blive’, mens 44 pct. svarer ’passer fuldstændigt’/’passer’ på udsagnet ’jeg kan godt lide at blive bedre til det tekniske/teoretiske i motionsløb’ (se figur 39).

**Figur 39: En del løbere synes, det er spændende at arbejde med forbedring og de teknisk/teoretiske sider af løb.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.417).

Men det er altså ikke i foreningen, at mange løbere får tilfredsstillet dette behov. I stedet svarer tæt ved hver anden løber (43 pct.), at de bruger bøger og/eller tidsskrifter om løb,

<sup>36</sup> 23 pct. af medlemmerne er medlem i en forening for at blive introduceret til nye træningsformer/øvelser, 22 pct. fordi foreningen gør dem til en bedre løber, og 9 pct. fordi foreningen giver vejledning om at dyrke motionsløb.

mens hver tredje benytter hjemmesider målrettet ruteplanlægning, træningsplanlægning og nye træningsformer.

### Hvad er afgørende for den gode træning?

Som med det sociale liv er det muligt at identificere faktorer med selvstændig betydning for de nuværende medlemmers vurdering af træningen i foreningen.

Når det gælder træningen i foreningen, viser en regressionsanalyse<sup>37</sup>, at otte variable har egenhændig betydning for medlemmernes vurdering. De otte variable er listet i tabel 5 nedenfor. Størst betydning har 'det sociale liv i foreningen generelt', hvilket igen understreger, at træningen for mange også skal ses i et socialt lys. Mindst betydning har 'der er god stemning i foreningen'.

Betydningen af den træner, man normalt træner på hold med, er mindre end f.eks. det sociale liv. Det betyder ikke, at trænerne er ubetydelige, men at der altså er andre områder (f.eks. det sociale liv), som er vigtigere for medlemmerne. Det er ikke til at sige, om det vil se anderledes ud blandt andre løbere. Endelig er det værd at nævne, at det er vigtigt, at der er styr på, hvem der gør hvad til træning, som kommer ind på andenpladsen.

**Tabel 5: Variable med betydning for tilfredshed med træning i foreningen.**

Variabel	Betydning/tolkning
Det sociale liv i foreningen generelt	I takt med at tilfredsheden med det sociale liv stiger, stiger tilfredsheden med træningen. Det påpeger, at træningen også er et sted, det sociale liv dyrkes.
Der er altid styr på, hvem der gør hvad til træning	Jo mere styr der er på, hvem der gør hvad til træning, desto mere positive er medlemmerne over for træningen. Det er ikke overraskende, men understreger, at medlemmerne værdsætter, at der tages kompetent hånd om træninger, og at der f.eks. er en træner, som styrer og viser vej.
Kontingents størrelse i forhold til, hvad jeg får ud af det	Jo mere tilfreds, man er med udbytte af sit kontingent, desto mere tilfreds er man også med træningen. Kontingentsstørrelse er på sin vis også et mål for, om man er tilfreds med foreningen samlet set, og sammenhængen indikerer, at tilfredshed med træningen er blandt de afgørende punkter for medlemmerne.
Mulighed for supplerende træning (core-træning m.m.)	Medlemmernes tilfredshed med træningen stiger i takt med deres tilfredshed med mulighed for supplerende træning. Det peger på, at det er vigtigt at have/etablere/organisere muligheder for anden træning end blot løb.
Hvor mange medlemmer i 2013?	Jo flere medlemmer, foreningen har, desto større er tilfredsheden med træningen. Det kan f.eks. skyldes, at de større foreninger typisk har flere hold, og at medlemmerne i højere grad kan træne på hold, de efterspørger.
Vurdering af træner i forhold til den perfekte træner	Jo mere tilfredse, medlemmerne er med den træner, de normalt træner på hold med, desto mere tilfredse er de med træningen generelt.

<sup>37</sup> Analysen er udført som en multiple regression. Den oprindelig model talte 17 forskellige faktorer. Faktorer er blevet skilt fra i takt med, at de har vist sig ikke at spille en selvstændig rolle (dvs. være signifikante på 0,05-niveau). Den endelig model tæller de otte listede faktorer. Rangeringen er foretaget ud fra de standardiserede beta-koefficienter, som tager højde for, at de forskellige faktorer ikke har ens skala.

Mulighed for omklædning/bad og opbevaring af skiftetøj	Jo bedre medlemmerne vurderer foreningens faciliteter til omklædning/bad og opbevaring af skiftetøj, desto bedre vurderer de træningen generelt.
Der er god stemning i foreningen	Jo bedre stemningen er i foreningen, desto mere tilfreds er medlemmerne med træningen. God stemning til træning er vigtigt.

Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 932).  $R^2 = 0,425$ .

Tabel 5 indeholder alene de variable, som har selvstændig betydning for medlemmernes vurdering af træningen i foreningen. Den oprindelige analyse medtog de samme 17 variable som blev anvendt i analysen af det sociale liv.

Variable uden signifikant betydning i sig selv er: 'hvor mange andre voksne (+16 år) i foreningen kender du', 'foreningens faciliteter til socialt samvær før/efter træning', 'hvor stor en del af din samlede motionsløbstræning foregår i din forening', 'transporttiden til og fra foreningen', 'det er nemt at blive en del af fællesskabet', 'der er stor variation i, hvem der kommer til træning fra gang til gang', 'antal træninger per uge', 'min forening er god til at kommunikere til medlemmerne (f.eks. gennem nyhedsbreve, Facebook eller lign.)' og 'afvikler foreningen et motionsløb?'.

Det er interessant, at både antallet af træninger per uge, og hvorvidt der er variation i, hvem der kommer til træning fra gang til gang ikke har stor betydning for medlemmerne.

Hvad angår antallet af træninger, kan det hænge sammen med, at mange løber på egen hånd uanset antallet af træninger i foreningen, og at det er tilknytningen til en forening på fast basis, mere end hyppigheden af foreningstræningen, der er vigtig (f.eks. om man træner to eller tre gange om ugen).

Variationen i antallet af deltagere spiller heller ikke en rolle, hvilket kan indikere, at foreningerne er gode til at håndtere, at folk skifter hold fra tid til anden. Endelig bekræftes det, som vi tidligere så, at afholdelse af et motionsløb i foreningen, ikke spiller en rolle for medlemmers egen træning.

### Træningstilbud

Ud over – eller som en del af den faste motionsløbstræning på hold – har mange foreninger forskellige typer af mere eller mindre specialiserede hold. Foreningerne er blevet bedt om at forholde sig til en række specifikke holdtyper ud fra, om de har det pågældende hold, eller overvejer at få det (se figur 40).

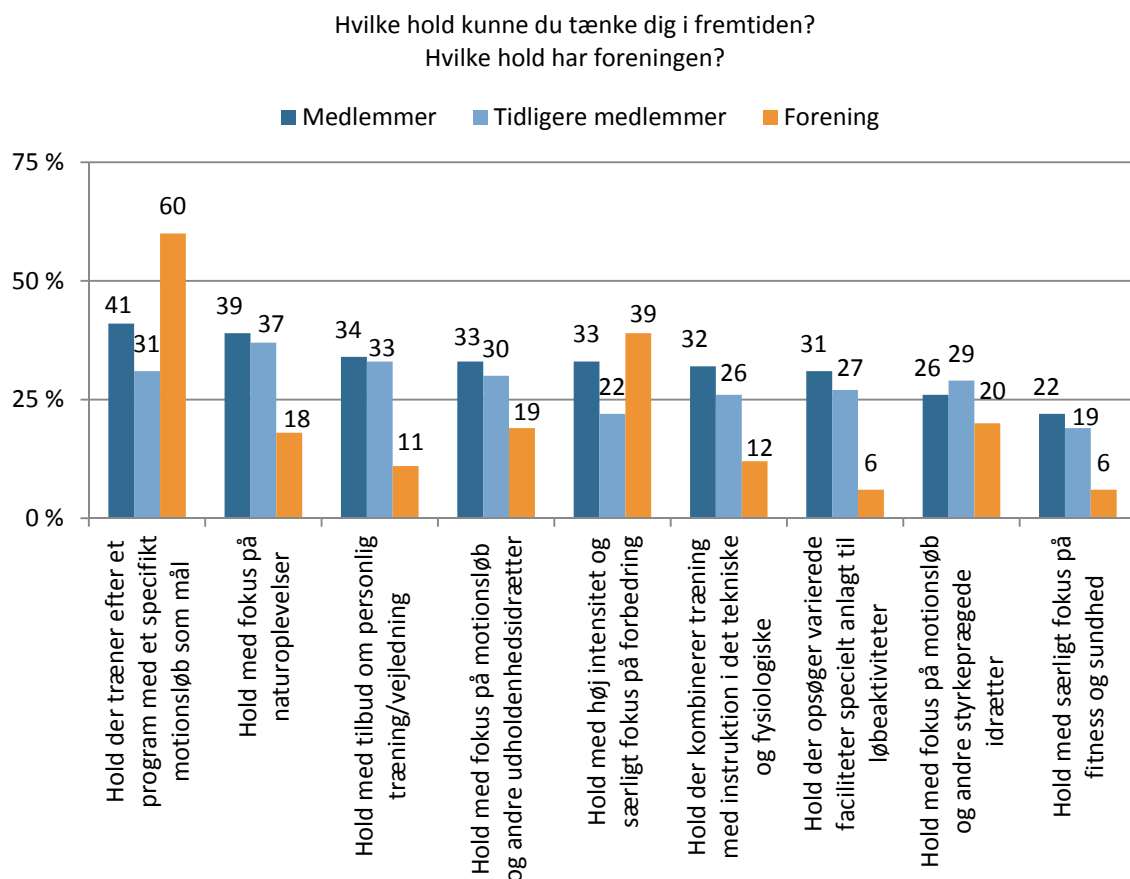
Medlemmerne er desuden blevet spurgt til, hvorvidt de gerne vil deltage på de forskellige typer af hold eller allerede deltager. De tidligere medlemmer er ligeledes blevet spurgt til, hvilke hold de kunne tænke sig at deltage på, såfremt de blev medlem af en forening igen.

Ser man på antallet af hold i foreningerne, gælder det, at 83 pct. af foreningerne har mindst ét af de nævnte hold (se figur 40), 24 pct. har kun ét af holdene, 29 pct. har to, mens 15 pct. har tre. Det er således få foreninger, som har fire eller flere af de oplyste hold (14 pct.).

Det mest almindelig hold i foreningerne er et hold, der træner med et specifikt motionsløb som mål. Det er ret udbredt, og det har flere end hver anden forening (60 pct.).

Hovedparten af foreningerne (56 pct.) har også tilbud til medlemmerne om at deltage med foreningen i arrangerede motionsløb. Anden mest udbredt efter hold, der træner frem mod et motionsløb, er et hold med høj intensitet og særligt fokus på forbedring, som fire ud af ti foreninger har (39 pct.). Det er omvendt de færreste foreninger, som har hold med fokus på fitness og sundhed (6 pct.), hold der opsøger særlige løbefaciliteter (6 pct.), eller hold der kombinerer træning med instruktion i de tekniske og fysiologiske sider af løb (12 pct.) (se figur 40).

**Figur 40: Medlemmers ønsker til hold og foreningernes udbud.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.417, tidligere medlemmer, n = 233), Foreningsundersøgelse (2014) (foreninger, n = 186).

Det hold, løberne især efterspørger, er et hold, der træner frem mod et motionsløb. Det angiver fire ud af ti nuværende medlemmer (41 pct.), mens det er lidt færre tidligere medlemmer. Fire ud af ti nuværende og tidligere medlemmer giver desuden udtryk for, at de

gerne vil deltage på et hold med fokus på naturoplevelser. Til forskel fra hold med fokus på deltagelse til motionsløb, er dette ikke synderligt udbredt blandt foreningerne, og her er muligvis en holdtype, som vil være relevant for mange foreninger at tilbyde.

Ellers er det særligt hold med tilbud om personlig træning/vejledning, hold der opsøger specielle faciliteter, hold med løb og andre udholdenhedsidrætter og hold med særligt fokus på fitness og sundhed, såvel de nuværende som tidligere medlemmerne ytrer ønske om at deltage på. Bortset fra hold, der kombinerer løb og andre styrkeprægede idrætter, findes de i ret begrænset omfang i foreningerne.

På et enkelt punkt adskiller nuværende og tidligere medlemmer sig markant. Det angår ønsket om hold med høj intensitet og fokus på forbedring, som især efterspørges af de nuværende medlemmer, og som er relativt udbredt i foreninger.

Opstillingen af holdønsker ovenfor skal opfattes som en ønskeliste, og det er vigtigt at nævne, at hverken de nuværende eller tidligere medlemmer har skullet begrænse sig, og de har kunnet 'krydse af' ved alle de hold af, de ville. I gennemsnit har hver respondent krydset tre holdmuligheder af. Alt efter træningsomfanget af de enkelte hold, er tre hold meget at deltage på, og det ville formentlig være nødvendigt for de fleste løbere at prioritere mellem holdene og i sidste ende vælge hold fra, hvis de alle blev oprettet.

Det betyder, at medlemmernes ønsker ikke skal tages som et direkte udtryk for, hvor mange der vil deltage på holdene, men i stedet som et billede på, hvilke hold foreninger kan overveje at oprette eller opretholde.

### **Skal foreningen været et aktivitetscenter?**

Forskellige former for motionsaktiviteter som løb, cykling, svømning og styrketræning blandes i dag sammen på mange forskellige måder, og mange idrætsaktive dyrker flere forskellige former for aktiviteter på samme tid. Ironman/triatlon er gode eksempler herpå, hvor svømning, cykling og løb dyrkes samtidigt. Tendensen ses også på andre områder, og de senere år er såkaldte forhindringsløb kommet til Danmark, hvor styrketræning og styrkeprøver kombineres med løb.

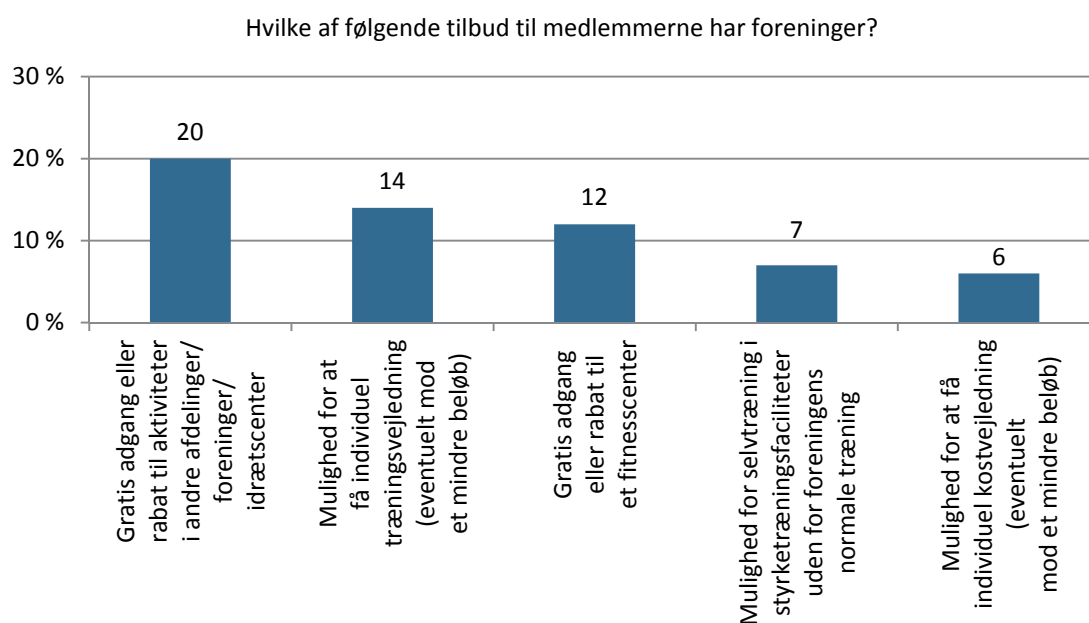
Deltagelse i eksempelvis en ironman kræver en stor træningsindsats, og en del udøvere søger vejledning og opbakning i løbet af deres træning frem mod selve konkurrencedagen, hvor f.eks. personlige trænere stiller sig til rådighed med træningsvejledning.

Løb er for mange af disse (motions)aktiviteter en fællesnævner og indgår på den ene eller anden måde, og det er relevant for foreninger og andre aktører på løbeområdet at overveje, hvilken betydning det har. Er der eksempelvis en stigende efterspørgsel efter tilbud, hvor man kan dyrke flere forskellige former for aktiviteter samme sted, og er der behov for, at foreninger f.eks. bliver et aktivitetscenter, hvor man kan dyrke et væld af forskellige aktiviteter og få personlig vejledning?

Ser man på foreningernes udbud, er foreningerne et stykke herfra. P.t. har hver femte forening en aftale med andre afdelinger i foreningen, en naboforening, eller idrætscentret, hvor de hører hjemme, om gratis adgang eller rabat til andre aktiviteter, mens de færreste har tilbud til medlemmer om enten at komme i et fitnesscenter (12 pct.) eller bruge styrketræningsfaciliteter uden for den normale træningstid (7 pct.) (se figur 41).

De færreste foreninger har tilbud til medlemmerne om mere personlig vejledning. 14 pct. har tilbud om træningsvejledning, mens 6 pct. giver mulighed for individuel kostvejledning.

**Figur 41: Det er de færreste foreninger, der har aktiviteter og tilbud, som ikke direkte omhandler løb.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 229).

Det hænger formentlig sammen med, at hverken de nuværende eller tidligere medlemmer efterspørger dette i særlig stor grad. De efterspørger især aktiviteter med løb i centrum. Eksempelvis svarer blot en tredjedel, at de godt kunne tænke sig at kombinere løb med andre udholdenhedsidrætter, mens lidt færre svarer, at de gerne vil kunne dyrke styrkeprægede aktiviteter sammen med løb.

Det er dog her vigtigt at huske, at det er ret dedikerede løbere, der findes i foreninger, og de har måske en særlig kærlighed til løb, mens andre, mindre dedikerede løbere, i højere grad efterspørger løb i kombination med andre aktiviteter.

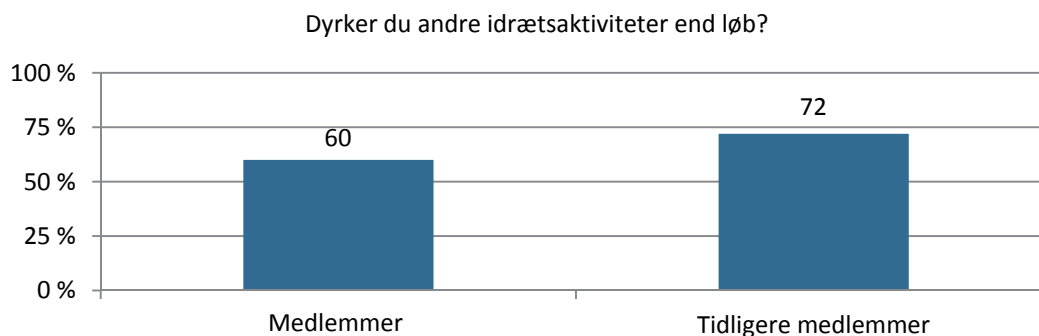
Dette understøttes delvist af, at de tidligere medlemmer i højere grad end medlemmerne, dyrker andre aktiviteter end løb. Det skyldes muligvis, at de tidligere medlemmer er lidt mindre fokuserede på løb og derfor i højere grad også vælger andre aktiviteter end løb. Når de tidligere medlemmer således træner mindre (løb) på ugebasis end medlemmerne,



er det ikke nødvendigvis udtryk for, at de er mindre aktive med idræt. Blot at de er mindre aktive med løb.

Samlet set dyrker de tidligere medlemmer da også i højere grad end de nuværende medlemmer andre aktiviteter end løb. 72 pct. af de tidligere medlemmer dyrker anden idræt end løb, mens seks ud ti medlemmer gør det samme (se figur 42).

**Figur 42: Tre ud af fire tidligere medlemmer dyrker anden idræt ud over løb.**

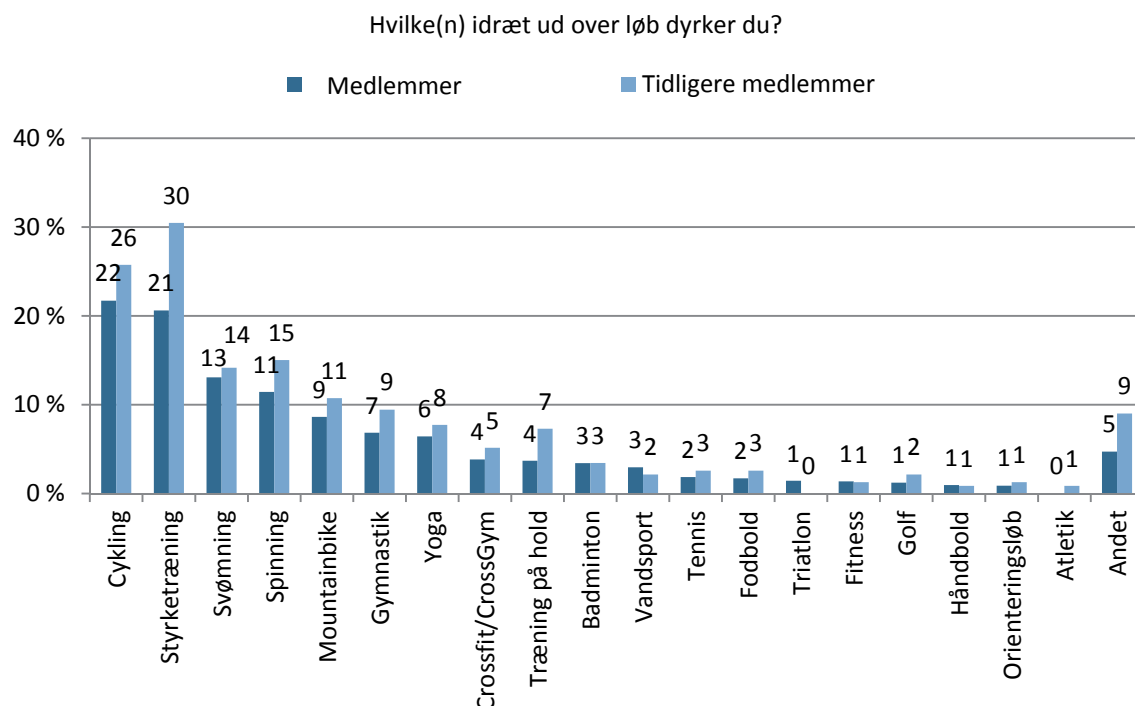


Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.417, tidligere medlemmer, n = 233)

Det er derfor bemærkelsesværdigt, at de tidligere medlemmer ikke udtrykker større ønske end de nuværende medlemmer om at kunne dyrke andre idrætter sammen med løb.

Ser man nærmere på, hvad såvel de tidligere som nuværende medlemmer dyrker ud over løb (60 pct. af de tidligere medlemmer dyrker stadig løb), præger særligt andre udholdenhedsidrætter og styrketræning billedet. Altså de hold, som også blev nævnt ovenfor, som omtrent en tredjedel efterspørger (se figur 43).

**Figur 43: Det er særligt udholdenhedsidrætter og styrketræning, der dyrkes ud over løb.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.417, tidligere medlemmer, n = 233). Vandsport dækker over 'kano/roning/kajak/sejlsport/windsurfing'.

Særligt styrketræning (30 pct.) og cykling (26 pct.) hitter blandt de tidligere medlemmer, og det åbner for tanker om, hvorvidt tværgående aktiviteter i den ene eller anden form kan være relevante og en vej til, at foreningerne får en større rolle for medlemmer, som satses mindre på løb – eller som også ønsker at træne andre aktiviteter.

### Udvikling af løb som aktivitet

Det er ikke kun i forhold til andre motionsaktiviteter, at foreninger kan udvikle deres tilbud. Ser man isoleret på løb, udvikler løb sig i hastige skridt, og flere forskellige former for løb og træningsmetoder ser dagens lys. Den traditionelle tur i skoven eller 'rundt om søen' suppleres med et væld af mere eller mindre specialiserede former for løb, som tæller alt fra trappeløb over trailløb til ultraløb.

Foreningslivet er endelig efter mange års tøven for alvor begyndt at komme med på løbebølgen. Nu er udfordringen at være proaktiv i forhold til næste skridt og at være med til at udvikle fremtidens løb og løbetræning i forening. Løb udvikler sig hele tiden, og det er en illusion, at man i foreningsverdenen kan forholde sig 'statisk' til løb. Motionstrends vil fortsætte med at vinde frem og erstatte, genfortælle og videreudvikle eksisterende tendenser. Her er det vigtigt at være med. Det er ikke sikkert, at det som sådan er nødvendigt i de enkelte (mindre) foreninger at have deciderede 'innovationsudvalg', men det er oplagt at se på, hvordan denne opgave kan løses på et mere overordnet plan mellem flere foreninger og eksempelvis med støtte/bistand fra DGI. Det sker givetvis allerede til en vis grad i

forskellige former for kompetenceudvalg centralt, og det arbejde er der god grund til at fortsætte og prioritere.

## Trænerne

Trænerne er vigtige for enhver forening, og for mange medlemmer er træneren mere eller mindre lig med foreningen. Træneren opfattes typisk som en officiel del af foreningen, og medlemmerne har oftere kontakt til en træner end foreningens bestyrelse. Trænerne har, som vi tidligere så med regressionsanalysen, betydning for medlemmers vurderingen af træningen i foreningen generelt. Men det sociale liv i foreningen og hvorvidt der er styr på, hvem der gør hvad til træning, er vigtigere end trænerens kompetencer.

Det åbner for at undersøge, om trænerne besidder de rette færdigheder, og hvad trænerrollen mere specifikt indebærer? Er træneren f.eks. primært en social entreprenør eller en fagperson med særlig viden om løb og løbetræning?

### Boks 4.2: Hvem er den typiske løbetræner?

I forbindelse med denne undersøgelse er der foretaget en undersøgelse blandt løbetrænere i DGI-foreninger. Det er gjort ved at invitere alle deltagere på DGI løbetræneruddannelse siden 2009 til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse. Undersøgelsen blev sendt ud til 2.008 kursister og blev besvaret af 352 løbetrænere. Med baggrund i besvarelsene ser den typiske løbetræner således ud:

- Kvinder og mænd er omtrent lige tilbøjelige til at påtage sig en træneropgave (se også figur 18).
- Langt størstedelen af trænerne er mellem 40 og 59 år. Det er meget få trænere blandt de yngre voksne under 30 år og ældre og 60 år (se også figur 19).
- Mere end ni ud af ti trænere har dyrket løb i mere end to år. Syv ud af ti har dyrket løb i fem eller flere år.
- Det er især løbere, der vægter de sociale sider af løb, som bliver trænere. Trænere scorer gennemsnitligt højere på socialindekset end løberne. Der er ikke forskel, når det kommer til sundhedsindeks eller færdighedsindekset.

Trænerundersøgelsen (2014)

## Medlemmernes syn på deres egen og den perfekte træner

Løberne, såvel de nuværende medlemmer som de tidligere, samt foreninger og løbetrænere er blevet spurgt til, hvad en perfekt træner er og kan. Efterfølgende er løberne blevet bedt om at vurdere, hvordan deres normale træner klarer sig.

I alt 11 forskellige udsagn om egenskaber ved en træner er opstillet for at afdække forskellige elementer af trænergerningen. Løbere, foreninger og trænere skulle blandt andet forholde sig til trænerens evne til at skabe sammenhold på løbeholdet, instruere og organisere træningen samt formidle viden om løb og komme med nye træningsøvelser.

Inden en gennemgang af de enkelte kompetencer er det vigtigt at pointere, at trænerne overvejende bliver vurderet som kompetente og dygtige. Trænerne lever dog generelt set ikke helt op til forestillingen om den perfekte træner, men mindre kan også gøre det. Gene-

relt er forskellene begrænsede, og løberne er tilfredse med trænerne på de områder, som de finder særligt vigtige.

De nuværende medlemmer er mest tilfredse med deres normale træner, og selvom de tidligere medlemmer er lidt mindre tilfredse, er de i overvejende grad også tilfredse. Uanset tilfredsheden generelt set er stor, er der områder, trænerne kan forbedre sig på.

### **Løberne efterspørger større kompetencer omkring løb som færdighed**

Generelt har nuværende og tidligere medlemmer omtrent samme ønsker og krav til den perfekte løbetræner. Men når det angår vurderingen af den træner, de normalt træner/trænede på hold med, træder en række forskelle frem. Det viser figur 44, som kort skal forklares:

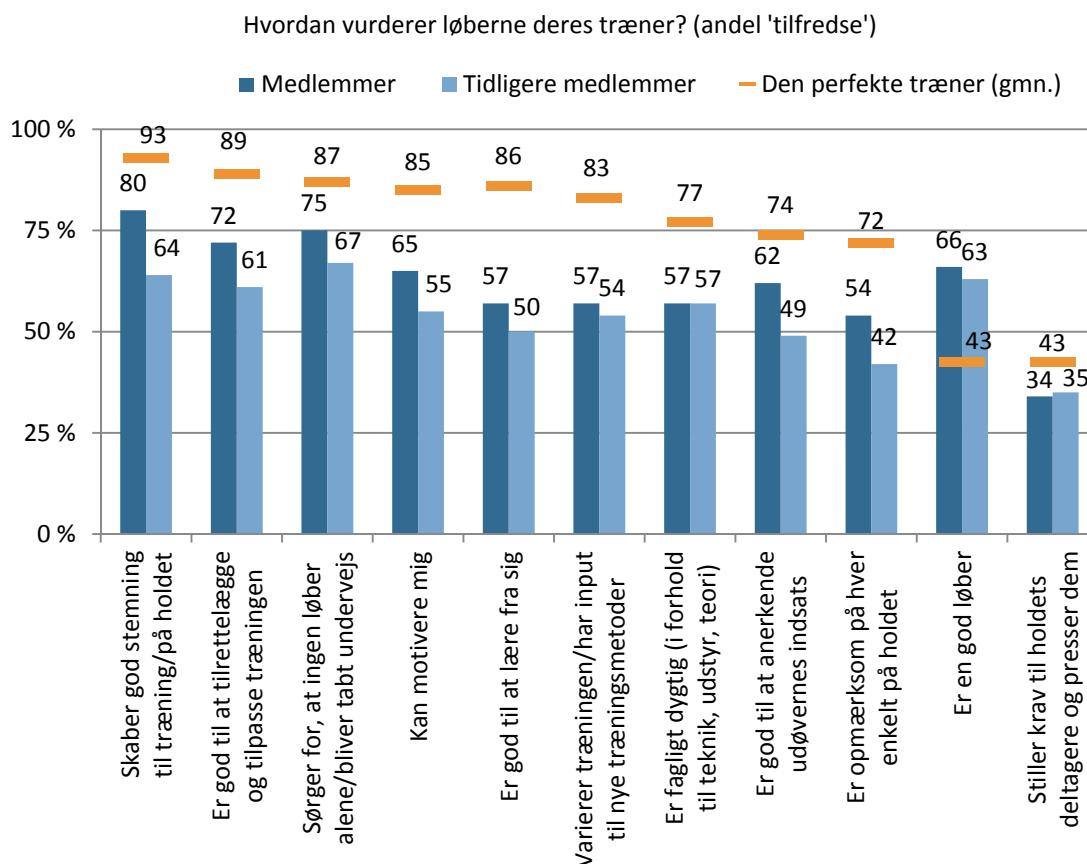
De mørkeblå søjler angiver medlemmernes vurdering af deres normale træner på de 11 udsagn, mens de lyseblå søjler angiver de tidligere medlemmers vurdering. Den orange bjælke angiver medlemmerne og de tidligere medlemmers samlede opfattelse af, hvordan 'den perfekte løbetræner' er<sup>38</sup>. Når der er tale om vurderingen af den normale træner, viser de mørkeblå og lyseblå søjler, andelen af løbere, som er/var tilfreds med deres træner. Den orange bjælke angiver andelen af løbere, som mener, at en egenskab er vigtig for en løbetræner<sup>39</sup>.

---

<sup>38</sup> Der er tale om et gennemsnit mellem de nuværende og tidligere medlemmer. De nuværende og tidligere medlemmer har omtrent sammen ønsker/krav til den perfekte løbetræner, og på den baggrund er et gennemsnit anvendt.

<sup>39</sup> Alle spørgsmål - både om den perfekte træner og vurdering af den normale træner - er stillet på en fempunktsskala. De viste tal er den andel, som scorer 4 og 5 på skalaen. For den perfekte træner er det 4 = 'vigtig' og 5 = 'meget vigtig', mens det for vurderingen af den normale træner er 4 = 'tilfreds' og 5 = 'meget tilfreds'.

**Figur 44: Tidligere medlemmer er mindre tilfreds med deres normale træner end medlemmerne.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (medlemmer, n = 1.427, tidligere medlemmer n = 227).

Figur 44 viser, at den vigtigste egenskab for en løbetræner er at kunne skabe god stemning til træning på løbeholdet. 93 pct. af medlemmerne og de tidligere medlemmer angiver, at det er vigtigt (orange bjælke). Den næstvigtigste egenskab ved en træner er at være god til at tilrettelægge og tilpasse træningen (89 pct.), mens evnen til at sikre, at ingen løbere bliver tabt, kommer ind på tredjepladesen (87 pct.) (se figur 44).

Såvel medlemmerne som de tidligere medlemmer vurderer overordnet set deres normale træner 'dårligere' end den perfekte træner. Det gør sig særligt gældende hos de tidligere medlemmer i forhold til trænerens evne til at skabe god stemning til træning/på holdet samt tilrettelægge og tilpasse træningen (se figur 44). Rundt regnet har kun to ud af tre tidligere medlemmer været tilfredse hermed, om end dette forhold er vigtigt for næsten alle løbere.

Det eneste område, hvor løberne vurderer deres normale træner bedre end den perfekte træner, er i forhold til, om træneren selv er en god løber. Det er ikke specielt vigtigt for hverken medlemmerne eller de tidligere medlemmer, men her scorer trænerne ret højt og fremstår som gode løbere (se figur 44).

Når det angår trænerens evne til at motivere, lære fra sig og variere træningen/komme med nye træningsøvelser, er såvel medlemmer som tidligere medlemmers vurdering af

deres normale træner noget lavere end forestillingen om den perfekte træner. Medlemmernes vurdering af deres normale trænere ligger 20-29 procentpoint under den perfekte træner, mens gabet er lidt større i de tidligere medlemmers vurdering (29-36 procentpoint) (se figur 44).

De tre områder dækker kerneopgaver for trænere generelt set, og der er derfor også god grund til at se på, hvordan trænere kan forbedre sig på disse områder. Sammen med at være fagligt dygtig må de tre områder betegnes som særligt væsentlige i forhold til løb som færdighed.

På udsagnet om faglighed scorer trænere en del under den perfekte træner (20 procentpoint), og det indikerer, at trænere særligt har det svært på punkter, der angår løb som færdighed (se figur 44).

Ser man omvendt på de sociale sider af trænergerningen, er tilfredsheden stor. Særligt blandt medlemmerne, og samlet set er billedet, at trænere er relativt dygtige til de sociale sider af træneropgaven og er gode til at skabe god stemning, at sørge for at alle løber sammen (dvs. ingen bliver tabt) og at anerkende løbernes indsats (se figur 44).

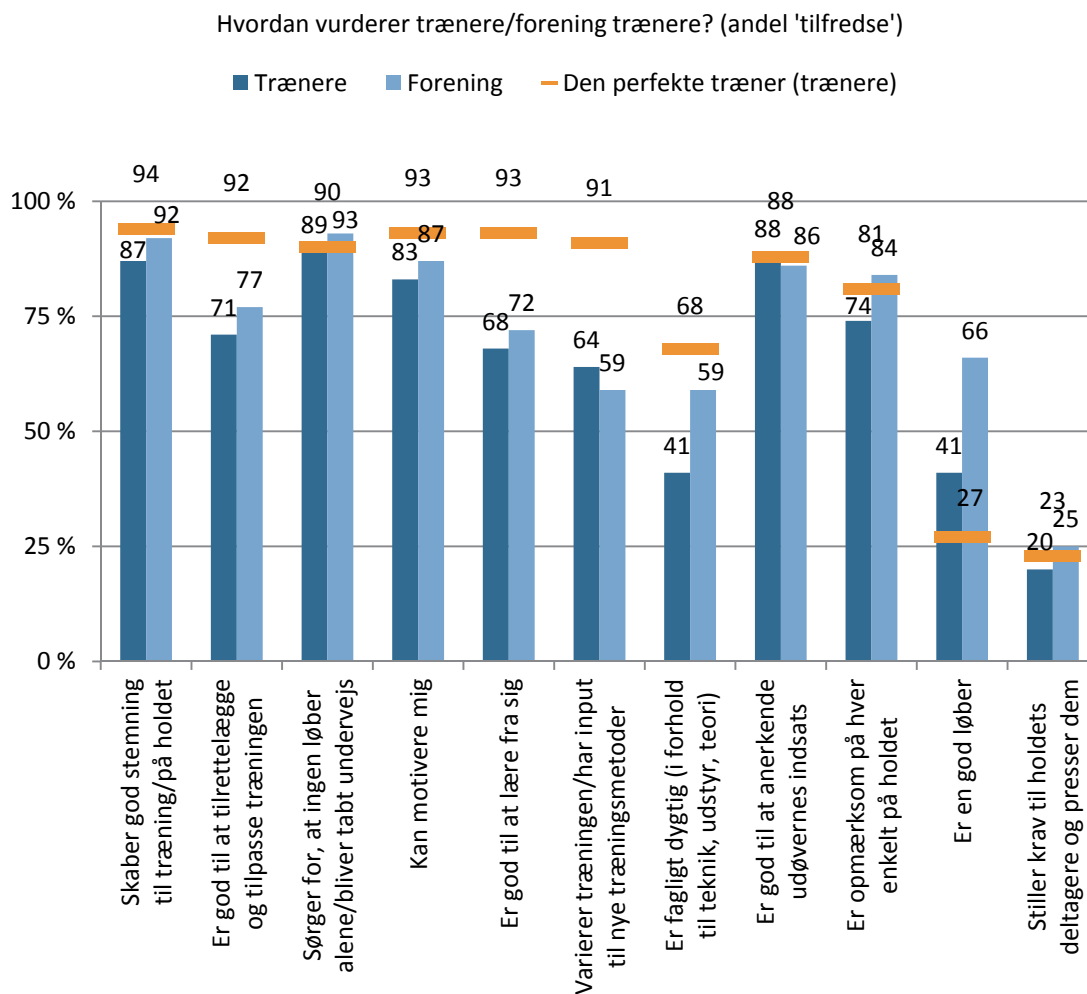
### **Trænere mener selv, de mangler kompetencer på færdighedsdelen**

Figur 45 nedenfor viser de samme 11 udsagn, men her er det trænere og foreninger, som har svaret. Den mørkeblå søjle viser trænernes vurdering af deres egne kompetencer, mens den lyseblå angiver foreningernes vurdering af deres trænere. Den orange bjælke viser trænerens opfattelse af, hvad den perfekte træner skal kunne.

At skabe god stemning til træning/på holdet, at kunne tilrettelægge og tilpasse træningen, at kunne motivere, at kunne lære fra sig og variere træningen fra gang til gang er alle vigtige egenskaber ved den perfekte træner ifølge trænere selv. Det er i det store og hele også de punkter, som løberne angiver. Eneste væsentlige forskel mellem trænere og løberes syn på den perfekte træner er trænernes evne som løber og opgave i forhold til at stille krav til løberne og presse dem hårdt. Begge aspekter er blandt de mindst vigtige, men i begge tilfælde vurderer løberne det noget vigtigere end trænere (se figur 44 og 45).

Ser man på trænernes vurdering af sig selv og foreningernes vurdering af deres trænere, er der igen ret stor overensstemmelse, og det er kun i forhold til trænernes faglige dygtighed og deres evner som løber, at vurderingen er forskellig. I begge tilfælde vurderer foreningerne trænere bedre, end de selv gør.

**Figur 45: Trænere har de rette kompetencer på de sociale områder, men føler sig udfordret, når det kommer til løb som en færdighed.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 163), Trænerundersøgelse (2014) (n = 351).

Forholdet mellem trænerens forestilling om den perfekte træner og deres egen kompetencer er særlig interessant og varierer på en række områder. Områderne er interessante, fordi der her er tale om aspekter, hvor trænerne selv mener, at de er utilstrækkelige og mangler de rette kompetencer i forhold til at være den perfekte træner.

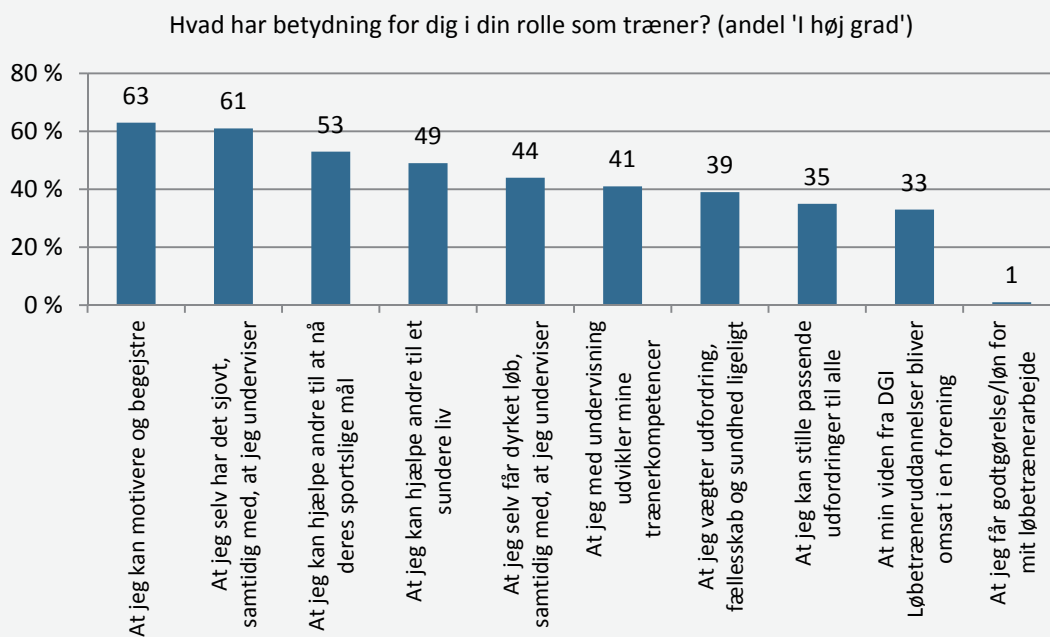
Det er særligt i forhold til at lære fra sig, tilrettelægge og tilpasse træningen, variere træningen og komme med input til nye øvelser samt det faglige niveau, at trænerne giver udtryk for, at de mangler kompetencer. Tre af de fire områder går igen fra løbernes vurdering af deres normale træner, og det understreger behovet for at styrke trænerens kompetencer på de områder, som mere eller mindre er koblet til motionsløb som en færdighed.

Omvendt vurderer trænerne selv, at de har de rette kompetencer, når det kommer til de sociale sider af løbetræningen. Trænerens egen vurdering stemmer her overens med løbernes opfattelse.

### Boks 4.3: Trænerne vil begejstre, motivere og selv have det sjovt.

Alle trænere blev spurgt til, hvad der motiverer dem til at være træner. Det er især at kunne begejstre og motivere andre samt selv at have det sjovt, trænerne angiver. Det peger på, at trænergerningen betragtes som noget, der skal være sjovt, og som træneren også selv får noget ud af. Færre trænere går op i at udvikle sig som træner og stille passende udfordringer til alle, hvilket ellers er vigtige opgaver for en træner. Nærmest ingen trænere har påtaget sig hvervet af økonomiske årsager.

Figur 46: At kunne motivere og begejstre har størst betydning for trænerne.



Trænerundersøgelsen (2014) (n = 314).

### Skal trænerne skabe socialt fællesskab eller være den seriøse løbers sparringspartner?

Ovenstående gennemgang har fremhævet, at trænerne er gode på de områder, som kan knyttes til de mere sociale sider af løb, mens de er mere udfordrede, når det kommer til løb som en færdighed. Det passer godt overens med, at der generelt er mere fokus på de sociale sider af løb i foreninger, samt at trænerne kendetegnes ved at værdsætte de sociale sider af løb. Som boks 4.3 angav, er det især løbere, der er tilbøjelige til at score højt på socialdimensionen, der selv ender som trænere. Dette gælder i mindre grad for personer, der scorer højt på færdighedsdimensionen.

Selvom trænerne er udfordrede på visse områder, vil det være ukorrekt at påstå, at trænerne ikke er deres opgave voksen. Det er de. Ikke desto mindre er det væsentligt at spørge, om der er behov for at opkvalificere de kompetencer, som går på løb som en færdighed. Her vurderer trænerne selv, at de er mest udfordret, og her er medlemmer og tidligere medlemmer mindst tilfredse med trænerne.

Desuden vil nye typer af løbere i foreninger efterspørge mere fokus på løb som færdighed. Det er muligt, at man i fremtiden skal arbejde særligt på at imødekomme dette område. Inklusion af en ny gruppe løbere med større fokus på løb som færdighed (og mindre vægt



på det sociale) vil forandre kravene til trænerne. Derfor er området vigtigt at være opmærksom på.

Der skal nævnes, at der allerede findes et omfattende og – skal man tro deltagerne – godt uddannelsesstilbud i DGI blandt andet med fokus på løb som færdighed, og det er ikke utænkeligt, at der blot skal foretages mindre justeringer og prioriteringer centralt og lokalt for at efterleve fremtidige løberes ønsker til den gode træner.

## Træneruddannelser

DGI's løbetræneruddannelser ('DGI løbetræneruddannelse') har til formål at uddanne løbetrænere og klæde dem på til at varetage træning i foreninger og være en del af et dynamisk og godt foreningsliv. Det er muligvis et særligt behov for uddannelse af trænere netop på løbeområdet, da der er tale om en ret ny foreningsaktivitet, og de færreste medlemmer har dyrket løb i længere tid og har derfor mindre erfaring at falde tilbage på.

Desuden er det en fare ved løb, at det i udgangspunktet er så let en aktivitet at varetage. Alle kan mere eller mindre løbe, og man kan også være fartholder uden egentlige kvalifikationer. Løbetrænerhvervet kræver imidlertid mere, og trænere skal ud over at have viden om organisering af træning kende til de tekniske og fysiologiske sider af løb og kunne vejlede løbere. Det er hensigten at udvikle sådanne kompetencer med DGI løbetræneruddannelse, men hvordan ser kursisterne på uddannelse, bliver de mere kompetente trænere og bruger de deres lærdom i foreningerne?

### Basisuddannelse og temakurser

DGI løbetræneruddannelse består af to basismoduler (Basis 1 og Basis 2 (K1)), som skal suppleres med to valgfri temakurser. P.t. udbyder DGI 11 forskellige kurser, som kommende løbetrænere selv kan vælge. Det vil sige, at man ud over de to basiskurser selv har mulighed for at tilrettelægge retning og fokus på sin egen uddannelse, og have fokus på elementer, som man selv synes er spændende. De 11 temakurser er:

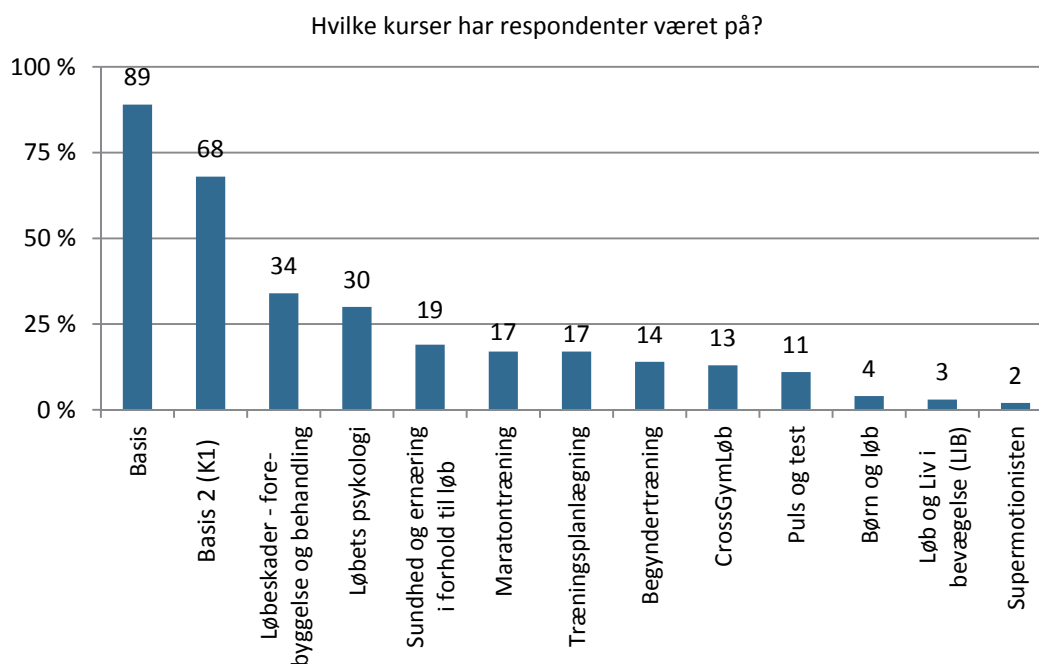
- Puls og test
- Løbeskader – forebyggelse og behandling
- Maratont træning
- Løbets psykologi
- Sundhed og ernæring i forhold til løb
- Træningsplanlægning
- Begyndertræning
- Børn og løb
- CrossGymLøb
- Løb og Liv i bevægelse (LIB)
- Supermotionisten

I forbindelse med udarbejdelsen af denne rapport er der foretaget en undersøgelse blandt deltagere på mindst et af ovenstående kurser (plus Basis 1 og Basis 2 (K1)) siden 2009. I alt

2008 trænere blev inviteret og 352 trænere har deltaget (18 pct.). Der er tale om en relativt forskelligartet gruppe at dømme ud fra kursusvanerne, og 22 pct. af kursusdeltagerne har kun været på ét kursus, mens 24 pct. har været på fem eller flere kurser.

Stor set alle kursusdeltagere har taget Basis 1, mens flere end to ud af tre har været på Basis 2 (K1) (se figur 47). Derudover er det særligt kursus om skader og den psykologiske side af løb, som kursusdeltagerne vælger.

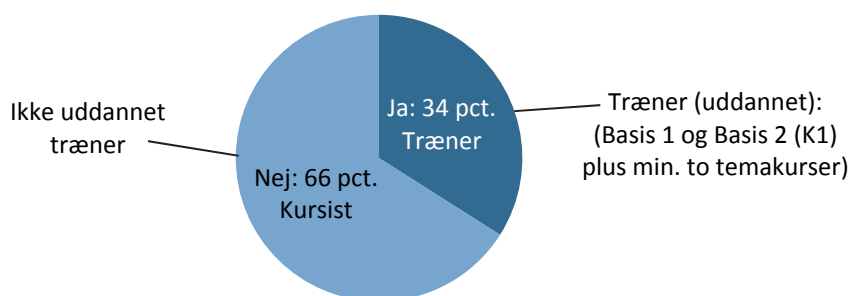
**Figur 47: Kurser om skade og psykologi er sammen med Basis 1 og Basis 2 (K1) mest efterspurgt.**



Kilde: Trænerundersøgelsen (2014) (n = 352).

Kursusdeltagerne kan splittes i to grupper med afsæt i, om de formelt har gennemgået kurser til at kunne kalde sig løbetræner i DGI-regi (dvs. har taget Basis 1 og Basis 2 (K1) plus to temakurser). Hver tredje respondent har gennemført et sådant kursusprogram og er formelt set uddannet løbetræner (se figur 48).

**Figur 48: En tredjedel af respondenterne er formelt DGI-løbetræner.**



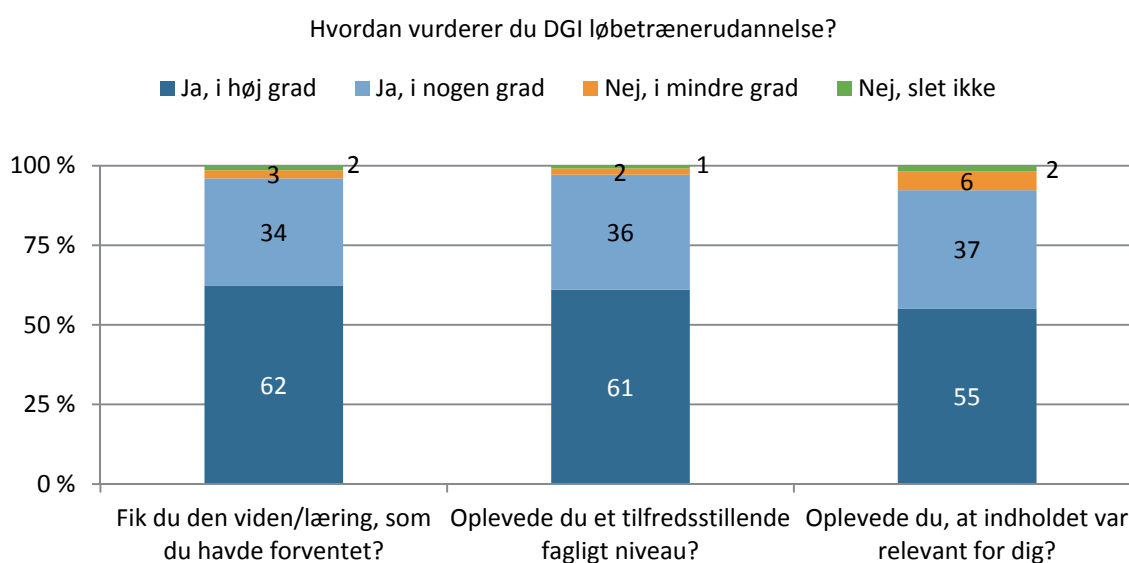
Kilde: Trænerundersøgelsen (2014) (n = 352).

Opdelingen med en gruppe kursister (som er på vej til at blive trænere) og trænere (formelt set er træner) bruges i analyser nedenfor. Blandt andet for at undersøge og fremhæve eventuelle forskelle mellem de to grupper.

### Deltagerne er tilfredse med løbetræneruddannelsen

Hovedparten af kursusdeltagerne er tilfredse med DGI løbetræneruddannelse (se figur 49). Det gælder både i forhold til viden/læring, det faglige niveau og i forhold til relevans. Der er meget små forskelle på vurderingen af de tre områder, og samlet set er langt hovedparten i 'høj grad' eller i 'nogen grad' tilfreds. Der er ikke forskel på svarene mellem kursister og trænere.

**Figur 49: Der er stor tilfredshed blandt kursusdeltagerne.**



Kilde: Trænerundersøgelsen (2014) (n = 348).

Den relativ udbredte tilfredshed betyder dog ikke, at der ikke er ting, som kursister og trænere mener, kan være bedre. Deltagerne tager i deres vurdering blandt andet også udgangspunkt i, hvad man kan forvente sig på uddannelser. To deltagere forklarer det således:

”Set i forhold til den betalte pris og tiden til rådighed var det i top.”

Kursusdeltager

”Niveauet på kursernes indhold er ikke meget højt og akademisk, men det skal det heller ikke være på dette uddannelsesforløb.”

Kursusdeltager

### Årsager til at tage en løbeuddannelse

Kursusdeltagere tager særligt på DGI løbetræneruddannelse for at få kompetencer og kvalifikationer, de kan bruge i deres løbeforening (se tabel 6). Dernæst kommer de for at dyg-

tiggøre sig som løbetræner for deres udøveres skyld, mens en del også svarer, at det er spændende at lære nyt, at de blev opfordret til det, og at det er vigtigt for foreningen. Det er omvendt få, som har været nødsaget for tage uddannelse, fordi det er et krav i foreningen for at være træner.

**Tabel 6: Kompetencer og kvalifikationer er hovedårsagen for at tage på løbetræneruddannelse.**

Hvorfor har du taget trænerkursus?	Pct.
Det giver mig kompetencer/kvalifikationer, som jeg kan bruge i min løbeforening	69
Jeg ønsker at blive en dygtigere løbetræner for mine udøvrernes skyld	48
Jeg synes, det er spændende at lære noget nyt	39
Jeg blev opfordret til det af en træner/leder i min løbeforening	38
Det er vigtigt for løbeforeningen	38
Det giver mig kompetencer/kvalifikationer, som jeg kan bruge i min personlige udvikling	25
Fordi der blev udbudt DGI løbetræneruddannelse i nærheden af, hvor jeg bor	8
Løbforeningen kræver det for at kunne være løbetræner på mit niveau	7
Jeg ønsker at blive så dygtig en løbetræner, at jeg kan leve af det	3
Jeg vil gerne forbedre mit eget idrætslige niveau	2

Kilde: Trænerundersøgelsen (2014) (n = 348).

Mænd tager i højere grad på løbetræneruddannelse, fordi det giver kompetencer og kvalifikationer, der kan bruges i løbeforeningen, og for at forbedre deres eget idrætslige niveau. Omvendt svarer kvinder i lidt højere grad end mænd, at de gør det, fordi de blev opfordret til det af en træner/leder i foreningen.

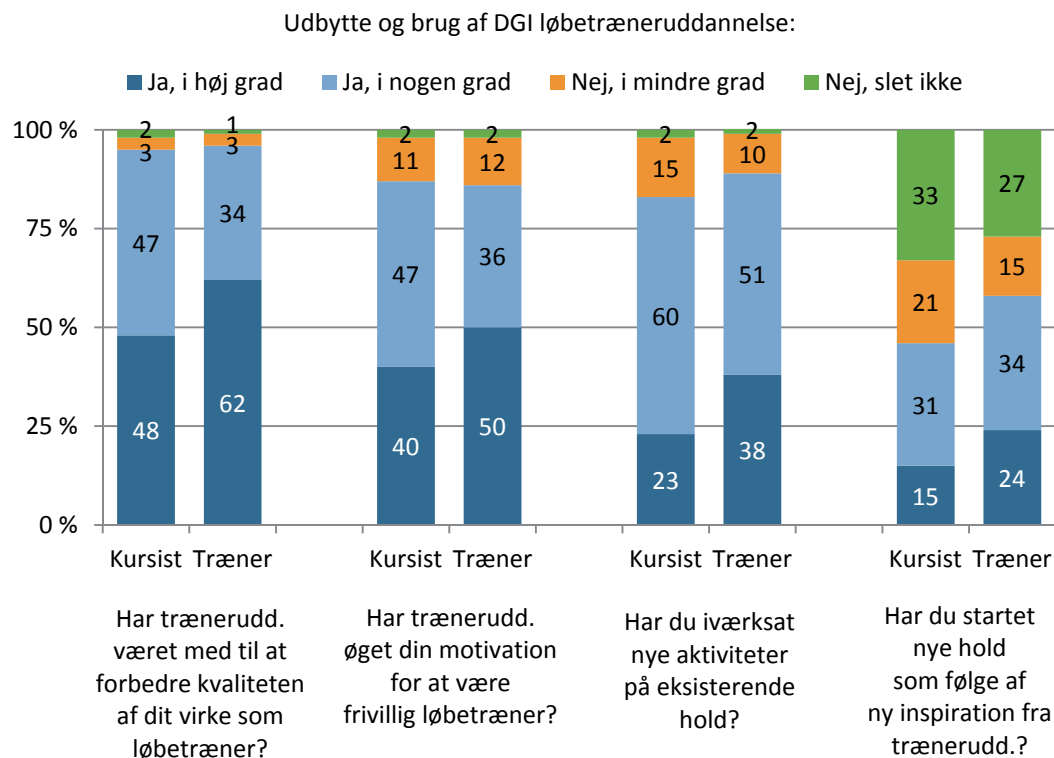
Dobbelt så stor en andel trænere som kursister tager løbetræneruddannelse på grund af ønsket om personlig udvikling. Der er også lidt flere trænere, som gør det, fordi det er spændende at lære nyt. Kursisterne svarer i højere grad, at de gør det, fordi de er blevet opfordret til det.

### Hvilken betydning har det at tage på uddannelse?

De fleste kursusdeltagere giver udtryk for, at de har fået noget med fra uddannelserne. Det gælder særligt på det personlige plan som løbetræner, hvor kursister og trænere giver udtryk for, at de er blevet en bedre løbetræner. Godt hver anden giver også udtryk for, at uddannelsen har øget motivationen for at være træner.

Når det kommer til at omsætte kompetencer og kvalifikationer i konkrete tiltag, er der lidt mindre tilslutning, og der er forskel mellem kursister og trænere. Fire ud af ti trænere har 'i høj grad' iværksat nye aktiviteter på eksisterende hold, mens hver fjerde træner svarer ligeså, når det angår opstart af nye hold. Til sammenligning svarer kursisterne på de to spørgsmål noget mere 'i nogen grad' (se figur 50).

**Figur 50: Kursister og trænere tager kvalifikationer og motivation med fra uddannelser.**



Kilde: Trænerundersøgelsen (2014) (n = 348).

Billedet overfor viser, at uddannelserne har effekt for såvel den enkelte kursist/træner som for foreningen. For foreninger er det særligt interessant, at kursister og trænere tilsyneladende også bringer noget andet end blot personlig udvikling med hjem.

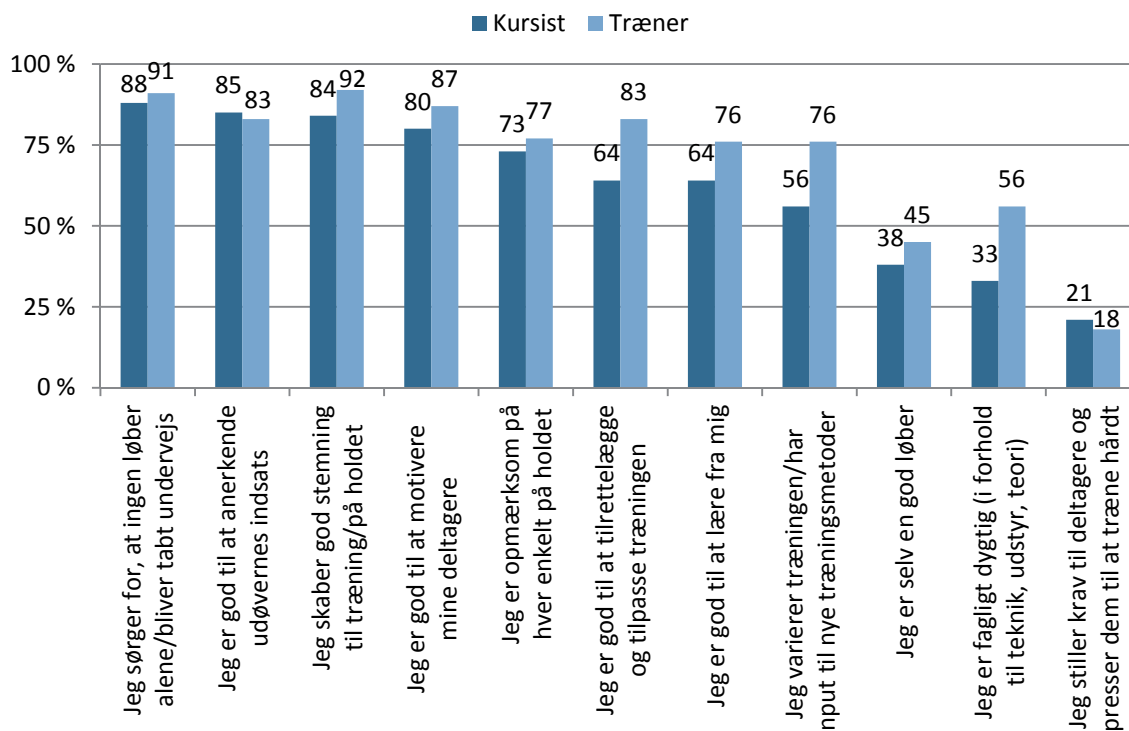
Kursister og trænere oplever da også, at der er gode muligheder for at starte nye ting op i foreningerne f.eks. på baggrund af inspiration fra et kursus. Således svarer hver tredje kursist/træner (31 pct.), at de i høj grad oplever gode mulighed for at implementere nye ideer i deres forening, mens 56 pct. svarer, at det i nogen grad er muligt. Det er få (15 pct.), som vurderer mulighederne herfor som dårlige.

Hovedparten af kursister/træner angiver også, at de 'i høj grad' oplever opbakning fra deres forening i forhold til at igangsætte nye aktiviteter, og generelt er der også tilslutning til, at medlemmerne gerne vil deltage på nye hold.

### DGI løbetræneruddannelse forbedrer fagligheden

På det mere trænerorienterede plan, er trænere noget bedre rustet til træneropgaven end kursisterne. Kursusdeltagerne udvikler sig altså i takt med, at de tager DGI løbetræneruddannelsen og bliver løbetrænere. Det er særligt de mere trænerfaglige aspekter, såsom at kunne tilrettelægge og tilpasse træningen, variere træningen/komme med nye input og være fagligt dygtig, som trænere i forhold til kursisterne vurderer sig selv mere kompetente til (se figur 51).

**Figur 51: De løbetekniske og faglige aspekter samt didaktiske kompetencer udvikles i takt med kurser.**



Kilde: Trænerundersøgelsen (2014) (n = 347).

Omvendt er der ikke store forskelle på trænere og kursister, når det kommer til de mere sociale sider af trænergerningen, som at ingen bliver tabt undervejs, at man anerkender de aktives indsats, samt at der er god stemning på holdet.

Såvel de trænerfaglige som de mere sociale sider af trænergerningen er vigtige, men det er ganske interessant, at netop de sider af trænergerningen, hvor såvel udøvere som trænere ser det største spænd mellem den perfekte træner og deres normale træner/dem selv som træner, netop er de sider, man særligt udvikler på løbetræneruddannelserne.

Det viser, at kursusdeltagerne får brugbare værktøjer og redskaber ud af at tage på uddannelse, og at uddannelserne i sin nuværende form mere eller mindre understøtter et behov om at sætte mere fokus på de tekniske og faglige sider af løb (dvs. løb som en færdighed).

### Kursusdeltageres råd til fremtidens løbetræneruddannelse

Kursusdeltagerne fik også mulighed for at skrive mere uddybende om deres syn på løbetræneruddannelsen. Det har en del kursusdeltagere gjort, og der er en række emner, som går igen. Et del berører udbuddet af uddannelser og skriver, at der i visse dele af landet mangler uddannelsesstilbud. Det gør, at deltagerne skal transportere sig langt, og det er en barriere for at deltage på kurser.

En del udtrykker også irritation over, at en del kurser bliver aflyst, fordi der er for få deltagere.

På det indholdsmæssige område, er det særligt det faglige niveau i forhold til de mere tekniske sider af løb, som visse kursusdeltagere mener, man kan opkvalificere. En kursusdeltagere skriver således:

”Instruktørerne [dvs. underviserne på kurserne] havde ikke alle nok faglig viden og skulle forholde sig til kursusmateriale, som var med fejl. Og der er ikke dybdegående nok praktik i Basis + K1, fx vedr. løbestil og tekniktræning.”

Kursusdeltagere

Fokuseringen på løb som en færdighed er blevet behandlet indgående i denne rapport, og der er grund til at gå uddannelses- og kursusmateriale igennem og overveje, om der er tilstrækkeligt fokus på disse sider, og om trænerne får evnerne til at satse mere på dette område fremover.

Der vil altid være tale om en balance og afvejning af kursusindhold, og det er ikke kun løb som færdighed, der skal have fokus. Og der vil nok altid være kursusdeltagere, som på den ene eller anden side kunne ønske sig mere.

Ud over det løbefaglige indhold efterspørger kursusdeltagere også konkrete redskaber til at få uddannelserne til at få betydning i foreningerne. Medlemmerne i foreningerne er ofte ikke én samlet størrelse, og en del kommentarer går på, at trænerne gerne vil blive bedre til at tilrettelægge træning for løbere på forskellige niveauer samtidigt. En kursusdeltagere forklarer problematikken således:

”Jeg har lært mange gode ting på træneruddannelsen, men jeg syntes, det er svært at få det brugt i klubben. Vores hold spænder ofte over mange forskellige typer løbere, hvor det kan være lidt svært at lave noget ud over bare at løbe.”

Kursusdeltagere

Selvom tilfredsheden med DGI løbetræneruddannelse er udtalt, er der selvfølgelig områder, man kan forbedre. De nævnte emner ovenfor er blandt nogle af de områder, der er vigtigt at have fokus på. Ikke mindst fordi fokus herpå vil passe ind og understøtte rapportens mere generelle fund og anbefalinger (se også afsnit om anbefalinger).

## Faciliteter

For mange idrætsforeninger er adgang til faciliteter nødvendige for foreningens aktiviteter, og faciliteter er ét af de punkter, som fylder allermost i bestyrelsesarbejdet. Faciliteter omhandler ikke alene selve aktiviteten, men kan også indebære faciliteter til socialt samvær, til omklædning, opbevaring af tøj m.m.

På dette punkt skiller motionsløbsforeninger sig ud fra andre typer af foreninger. Løb som foreningsaktivitet foregår overvejende udendørs i det offentlige rum, og foreninger er ikke

begrænset af en facilitet på samme måde som f.eks. en svømmeklub. Der betyder dog ikke, at faciliteter ikke har betydning for løbeforeninger.

Tidligere blev det netop vist, at det sociale liv i foreningen er bedre i foreninger med faciliteter hertil, mens tilfredsheden med træningen ligeledes er større, hvor der er mulighed for supplerende træning (f.eks. i faciliteter). Desuden kan forskellige former for anlagte ruter og andre særligt anlagte faciliteter have betydning for foreninger.

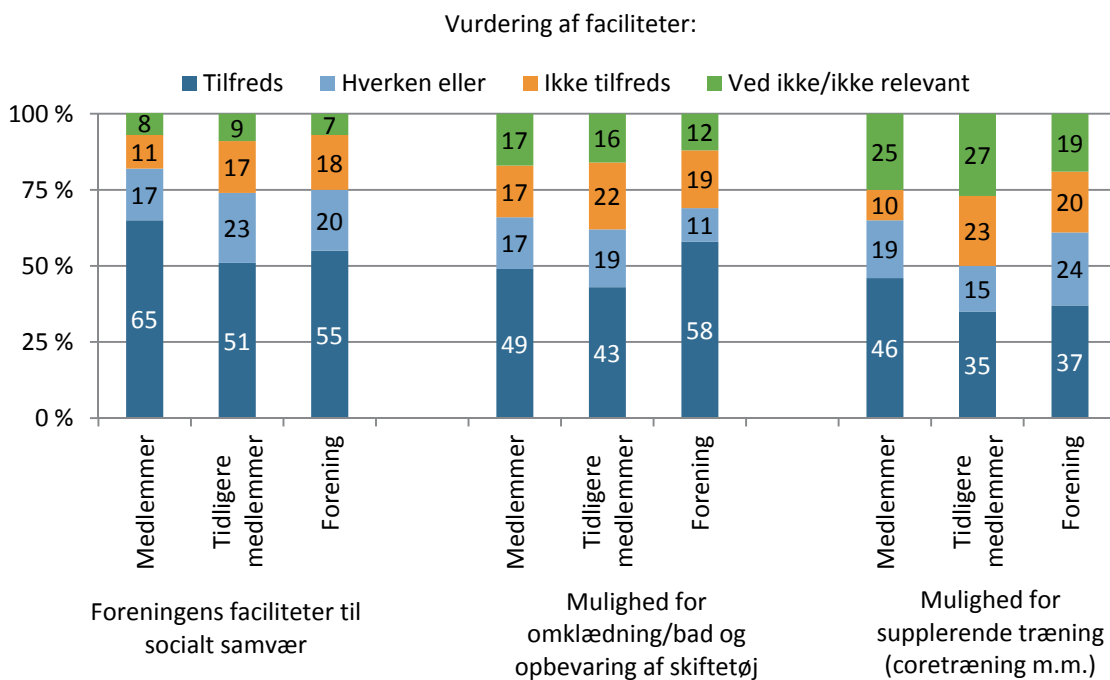
Men hvordan ser foreninger og løbere på foreningens faciliteter og adgang hertil? Og hvordan vurderer løbere og foreninger de faciliteter, de eventuelt har adgang til?

### Hver anden løber og forening er tilfredse med foreningernes faciliteter

Faciliteter, her til socialt samvær og omklædning/bad, er det område, hvor de nuværende og tidligere medlemmer såvel som foreningerne er mindst tilfredse. Når det vedrører faciliteter til omklædning/bad og opbevaring af tøj, samt muligheder for supplerende træning, er det kun godt hver anden løber, der er tilfreds. Desuden er de tidligere medlemmer noget mindre tilfredse med faciliteter til det sociale liv og supplerende træning (se figur 52).

I forbindelse med svarene på de ovennævnte spørgsmål, er der en relativ stor del af såvel medlemmer som foreninger, der har brugt svarmuligheden 'ved ikke/ikke relevant'. Det kan være et udtryk for, at medlemmer og foreninger ikke finder spørgsmålet relevant. Måske fordi de ikke har adgang til faciliteter af den pågældende type eller ikke benytter dem.

**Figur 52: Det er godt hvert andet medlem og forening, som er tilfreds med foreningens faciliteter.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (nuværende medlemmer, n = 1.430, tidligere medlemmer, n = 225), Foreningsundersøgelse (2014) (n = 186).



Medlemmernes vurdering af faciliteter til socialt samvær og supplerende træning er særligt væsentlige at have fokus på<sup>40</sup>. De har betydning for det sociale liv i foreningen og medlemmernes vurdering af træningen, og faciliteter kan på den måde være en blandt flere veje til at skabe større tilfredshed med det sociale liv og træningen. Kan foreninger, der p.t. ikke har adgang eller begrænset adgang til faciliteter, på den ene eller anden vis sikre lokaler til socialt samvær og supplerende træning, kan det spille en rolle for medlemmernes tilfredshed.

Adgang til faciliteter vil selvsagt ikke forandre noget i sig selv, men når der er sammenhæng mellem tilfredshed med det sociale liv og faciliteter i foreningen, skyldes det nok, at faciliteter er med til at sikre, at der skabes forskellige former for tilbud. Blandt andet fordi man har faciliteter til f.eks. supplerende træning.

Det betyder også, at kan man ikke få adgang til faciliteter, vil det være relevant at overveje, hvordan man alligevel kan få skabt mulighed for socialt samvær og supplerende træning enten udendørs eller i alternative lokaler.

### Foreningers adgang til faciliteter

Folkeoplysningsloven giver foreninger mulighed for at ansøge kommunen om faciliteter<sup>41</sup> eller lokaletilskud til egne faciliteter i forbindelse med foreningens aktiviteter.

Kommuner er ikke forpligtet til at bygge særlige faciliteter (f.eks. til løbeforeninger) og skal blot anvise tider til foreninger i ledige kommunale faciliteter. I fordelingen af faciliteter går aktiviteter for børn og unge forud for voksne, og derfor kommer langt de fleste løbeforeninger bagerst i køen, når faciliteter anvises. Når det gælder lokaletilskud til foreningens egne faciliteter, er kommunen heller ikke forpligtet til at yde tilskud<sup>42</sup>, hvis de kan anvise et andet egnet kommunalt lokale.

Det kan betyde, at f.eks. faciliteter til styrketræning, coretræning (f.eks. i en hal) og socialt samvær i mindre grad imødekommes end tilfældet er blandt andre foreninger. Dog angiver tre ud af fire foreninger, at de har gratis adgang til faciliteter til socialt samvær og til omklædning. Få foreninger betaler et gebyr herfor (se figur 53).

Adgang til udendørs coretræning er mindre udbredt (f.eks. en græsbane), og her gælder det for flertallet af foreninger, at de ikke har adgang. I hvert fald ikke til en decideret facilitet, men de kan selvfølgelig bruge grønne områder eller lignende.

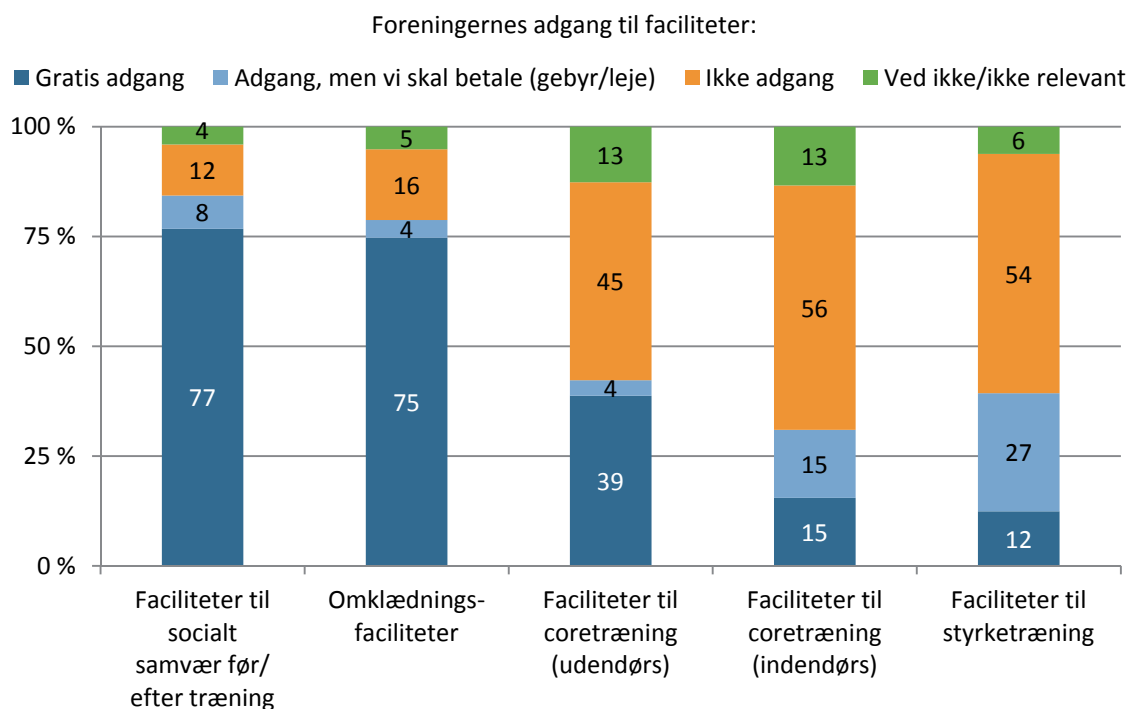
---

<sup>40</sup> Det skal nævnes, at retningen på sammenhængen mellem faciliteter og vurderingen af henholdsvis det sociale liv og træningen ikke kan bestemmes. Sammenhængen kan virke begge veje og kan således gå på, at er man tilfreds med det sociale liv i foreningen, tenderer man også til at vurdere foreningens faciliteter som gode. Eller er man tilfreds med træningen i foreningen, finder man også muligheden for supplerende træning som gode.

<sup>41</sup> De specifikke regler for lokalefordeling varierer fra kommunen til kommune. Mange steder stilles faciliteter gratis til rådighed, mens foreninger andre steder betaler et mindre gebyr.

<sup>42</sup> Kommunen skal ikke imødekomme nye ansøgninger, men har andre forpligtelser, når det angår foreningsfaciliteter, der allerede gives tilskud til (se folkeoplysningsloven).

**Figur 53: Få foreninger har adgang til indendørsfaciliteter.**



Kilde: Foreningsundersøgelse (2014) (n = 155).

Det er ret få foreninger, som har adgang til indendørsfaciliteter til coretræning (f.eks. en idrætshal/-lokale) og styrketræning (se figur 53). En lidt større del af foreningerne betaler et gebyr/leje for adgang til styrketræningsfaciliteter, men samlet set er det flere end hver anden forening, som ikke har adgang til disse indendørsfaciliteter. Det tyder på, at foreninger på dette område er særligt udfordrede.

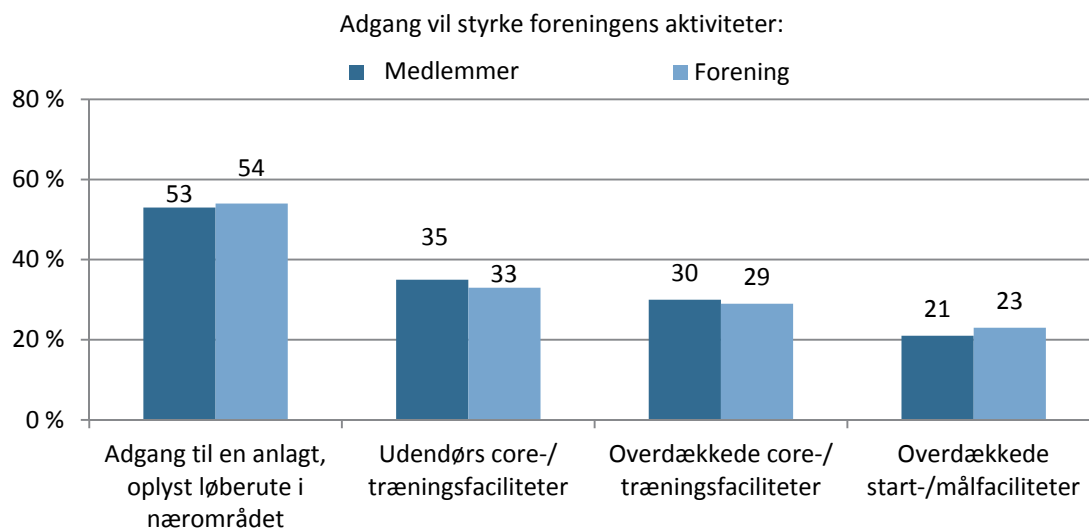
### Vil flere faciliteter styrke foreningens aktiviteter?

Det er altså de færreste foreninger, der har faciliteter til core- og styrketræning. Blandt andet derfor blev det undersøgt, hvorvidt medlemmer og foreninger vurderer, at adgang hertil vil styrke foreningens aktiviteter. Samme spørgsmål blev også stillet i forhold til en anlagt rute.

Spørgsmålene blev kun stillet til de medlemmer og foreninger, som ikke har tilfredsstillende faciliteter p.t. Det omfatter godt og vel 90 pct. af medlemmerne og 80 pct. af foreningerne.

Mere end hvert andet medlem og forening efterspørger adgang til en anlagt, oplyst løberute i nærmiljøet og mener, at det vil kunne styrke foreningens aktiviteter (se figur 54). Efterspørgslen efter core-/træningsfaciliteter er noget mindre og efterspørges af rundt regnet hver tredje løber og forening (se figur 54).

**Figur 54: Særligt adgang til en anlagt, oplyst løberute vil forbedre foreningernes aktiviteter.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (n = 1175), Foreningsundersøgelse (2014) (n = 122).

## Hvorfor stoppe i forening?

I dette afsnit zoomes alene ind på de tidligere medlemmer med fokus på, hvorfor de er stoppet i deres forening. Herunder, om årsagen er manglende tilbud i foreningen, dårligt socialt liv eller måske træningen? Eller om det nærmere er årsager, der mere eller mindre er frakoblet foreningen, som f.eks. at flytte.

Det altoverskyggende årsag til at de tidligere medlemmer er stoppet i forening er en skade. Selvom det kan virke som et udefrakommende forhold, er det noget foreningerne bør forholde sig til og tage hånd om. Og måske er løbere i foreninger ekstra udsatte for skader:

*"Jeg har altid løbet. Før jeg begyndte at løbe med andre, havde jeg aldrig skader, men jeg fik overbelastningsskade ved at løbe og konkurrere med andre."*

Tidligere medlem, 55 år.

Gør man det op i procenttal, er det hvert andet tidligere medlem (48 pct.), som stopper i deres forening, fordi de får en skade (se tabel 7).

Skader er – både for løbere i og uden for foreninger – en uundgåelig del af løberes liv, og gennem en løbekarriere synes spørgsmålet ikke at være, om man på et tidspunkt bliver skadet og må holde pause fra løb, men derimod hvor ofte det sker.

Det er således god grund til at placere problematikken højt på dagsordenen i foreninger og DGI. Der er behov for at se på, hvordan man i foreninger skal håndtere opståede skader, men ligeså så vigtigt er det at se på, hvad man kan gøre for at forebygge skader.

Mange af foreningerne er yderst bevidste omkring problematikken og har også forskellige hold og strategier på området. Trænerne indtager en vigtig rolle på dette punkt. Dels fordi de dikterer træningen, dels fordi de fremstår som videnspersoner blandt andet i forhold til

træningsdosering og vejledning, dels fordi de opfordrer og motiverer medlemmerne til at løbe (mere).

Det er oplagt, at der skal en ekstra kvalifikation til hos trænerne. Hvordan sikrer man der-til, at de fleste foreninger har tilbud for medlemmer, som er skadede eller måske på vej tilbage efter en skadesperiode?

Der er afgjort mange foreninger, som agerer på området, men ikke desto mindre er der grund til at se på, hvordan foreningerne kan blive skarpere her. F.eks. gennem erfaringsudvikling, opkvalificering, kurser og lignende. Tager man ikke aktivt hånd om de skadede medlemmer, er risikoen stor for, at de siger farvel til foreningen.

**Tabel 7: Hver anden stopper i foreningen på grund af en skade.**

Hvorfor stoppede du i din forening?	Pct.
Jeg blev skadet	48
Det blev svært at finde tid til træning	22
Jeg mistede interessen/det var ikke sjovt længere	10
Jeg hellere ville dyrke en anden idræt	8
Jeg hellere ville gå i fitnesscenter	8
Jeg flyttede	6
Der var ikke nok socialt fællesskab i foreningen	5
Der ikke var andre på mit niveau i foreningen	4
Jeg skulle skifte træner/hold	4
Jeg manglede nogen at træne med	4
Mine venner/bekendte i foreningen holdt op	3
Jeg havde opnået mine mål	3
Jeg udviklede mig ikke som løber længere	2
Der var ikke andre på min alder i foreningen	2
Jeg manglede adgang til instruktion og/eller vejledning	1
Jeg blev ikke udfordret nok	0
Andet	22

Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) (tidligere medlemmer, n = 233).

Den anden mest valgte grund er mangel på tid. Som et tidligere medlem forklarer:

”Jeg havde svært ved at få mit arbejde og tiden, vi skulle løbe til at passe sammen. Jeg håber på igen at kunne deltage i foreningen, når det er muligt.”

Tidligere medlem

Der er afgjort perioder i folks liv, hvor hverdagens gøremål med arbejde og familieliv gør det ekstra svært at passe en foreningsaktivitet ind. Som det også blev vist indledningsvist, kendetegnes ikke-foreningsløbere blandt andet ved i højere grad at have børn i hjemmet under 13 år end medlemmer. Det peger på, at der her findes en særlig udfordring, som man skal være bevidst om i foreninger. Yngre børn i hjemmet kan være en barriere for foreningsdeltagelse. Det kan være, at foreningen her skal satse på mere at være et sted, hvor man kan møde en løbemakker og træne sammen fra tid til anden.

Splitter man årsagerne op på, om man stadig løber i dag eller ej, viser det sig, at dem der stadig løber i dag i langt højere grad svarer, at de mangler tid. Hver tredje (30 pct.) af de nuværende løbere er stoppet af den grund, mens omtrent lige så mange angiver skade som årsag (36 pct.). Dem, der er stoppet på grund af en skade, er sidenhen startet op på egen hånd igen.

## Udblik: De unge løbere

Afslutningsvis er fokus på de unge løbere, der her er defineret som løbere mellem 16 og 29 år. De udgør er en interessant målgruppe for løbeforeninger. Mange unge løber med en vis ihærdighed og seriøsitet, men i meget begrænset omfang – eller nærmest ikke – i løbeforeninger.

Denne rapport giver kun mulighed for at kradse i overfladen i forhold til, hvad der skal til for at skabe foreningstilbud til unge. I undersøgelsen har 80 unge løbere mellem 16 og 29 år deltaget, og det er dem, afsnittet er baseret på.

Det skal derfor understreges, at der her er tale om et første skridt i forhold til at blive kloge på området, og der er behov for at udforske området og målgruppen yderligere, hvis foreninger skal spille en større rolle.

### De unge vil gerne fællesskaber

Når de unge ikke vælger foreningen til, er det ikke fordi, at de ikke vil dyrke idræt samme med andre (unge). Unge differentierer blandt forskellige måder at organisere deres idræt på. Særligt kommercielle fitnesscentre og idræt på egen hånd har vundet stærkt frem de senere år, og foreningslivet langtfra er den eneste aktører.

Inden for løb findes der i dag forskellige former for fællesskaber, og særligt i de større byer som København og Aarhus findes der 'lette'<sup>43</sup> løbefællesskaber, hvor unge mødes til løbetræning på faste tidspunkter (se boks 4.4). Ud over træningen foregår der også et væld af sociale aktiviteter og arrangementer, og på mange måder er de lette fællesskaber indholdsmæssigt ikke meget forskellige fra en forening. De er dog ikke formelt set en forening, og man melder sig typisk heller ikke formelt ind i sammenslutningerne.

---

<sup>43</sup> 'Lette fællesskaber' – eller 'light communities' er flygtige og fleksible fællesskaber, som modsat foreningerne ikke er formelt organiseret.

#### Boks 4.4: Tre 'lette' løbefællesskaber.

Forskellige former for løbefællesskaber ser dagens lys i disse år. De har alle til fælles, at deltagelse er gratis, at man er med ved at møde op (ikke melde sig ind), og at meget kommunikation foregår via sociale medier. Tre interessante eksempler er til inspiration beskrevet nedenfor:

##### NBRO

"NBRO is a club for passionate runners with a thing for sneakers and social get-togethers". Sådan beskriver NBRO sig selv på sin hjemmeside. Klubben (ikke formelt set) har base på Nørrebro i København, og den lokale kaffebar, Kaffesalonen, fungerer som mødested før træning. NBRO har eksisteret siden 2010 og udsprang af en konkurrence organiseret af Nike, hvor forskellige bydele i København konkurrerede om at løbe længst. NBRO har træning seks gange om ugen på faste tidspunkter, og herudover arrangeres træningsture på egen hånd via klubbens Facebook-side. De forskellige træninger har forskelligt fokus og spænder fra korte ture og intervaltræning til lange ture. Det sociale samvær i forbindelse med deltagelse i motionsløb, fællesspisninger og fester er en central del af NBRO. I forbindelse med maratonløb arrangeres ofte BTG (bridge the gap – dvs. man mødes med 'venskabsklubber' i andre lande), hvor klubber på tværs af lande mødes for at løbe og feste. Se <http://www.nbrorunning.com>

##### RUNAAR

RUNAAR er en nyligt stiftet (2014) løbeklub (ikke formelt set) i Aarhus, der sætter det sociale i centrum, og der er hverken krav om alder eller form. Der arrangeres træning tre gange om ugen med forskelligt fokus, og de fremmødte løbere bliver inddelt i forskellige hold, så alle har muligheden for at blive udfordret og blive endnu bedre løbere. Se <https://www.facebook.com/runforaarhus>

##### Right to Movement

Right to Movement (RTM) er et internationalt samarbejde med danske bagmænd. RTM har eksisteret siden 2013 og arrangerer blandt andet et maratonløb i Palæstina. RTM bruger løb som en måde til at proklamere alles ret til bevægelse. I Danmark organiserer RTM træning i Søndermarken på Frederiksberg hver lørdag. Indholdet kan variere alt efter træner og fremmøde. Se <http://righttomovement.org/>

De tre løbegrupper er udtryk for en tendens i organiseringen af løb, som på mange måde knytter an til foreningslivet, men som også på en række punkter skiller sig ud. Alle løbegrupper sætter det sociale fællesskab højt, der er plads til alle, og træning foregår på faste tidspunkter på samme måde som i mange foreninger. Til forskel fra løbforeninger er der meget fokus på kommunikation, og der er stor aktivitet på forskellige sociale platforme som Facebook og Instagram. En stor forskel er medlemsbasen, som er helt anderledes end i løbforeninger. Der er primært tale om studerende eller nyuddannede. Derudover er der ikke formelle regler som sådan, og de er f.eks. ikke en forening.

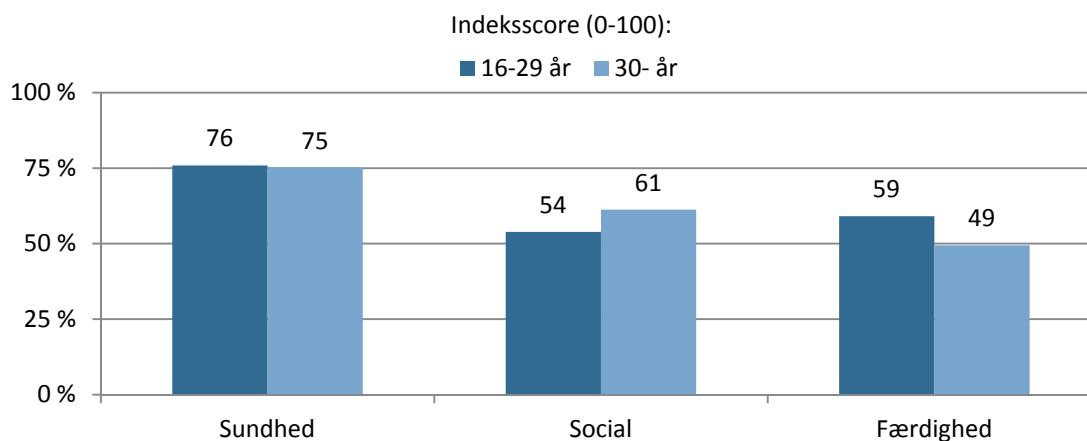
#### Er de unge et andet segment?

På en række punkter er der faktisk ikke store forskelle mellem de unge løbere og voksne løbere på 30 år eller derover. De unge løbere er ikke mere eller mindre bidt af løb end de ældre voksne, og der er omtrent lige store andele i de to grupper, som identificerer sig med andre løbere, og som synes, løb er sjovt.

Men der er forskelle mellem grupperne. Det illustrerer de to gruppers score på de tre motividimensioner. De unge scorer højere på færdighedsdimensionen, men lavere på socialdimensionen (se figur 55). Det indikerer, at de unge særligt vægter de elementer, der

er forbundet med løb som færdighed og i mindre grad de sociale aspekter ved løb. Det underbygges nedenfor via en række udvalgte resultater.

**Figur 55: Færdighedselementerne ved løb er vigtige for unge.**



Kilde: Medlemsundersøgelse (2014) Medlemmer og (tidligere medlemmer, n = 1.572).

Det er dog vigtigt at pointere, som beskrivelsen af f.eks. NBRO viser (se boks 4.4), at det sociale element langt fra er uvæsentligt for yngre løbere. Men det sociale element spiller tilsyneladende en mindre rolle i forhold til at engagere sig i et fællesskab, mens løb som færdighed modsat tillægges større betydning.

#### De unge løbere vil presses og forbedre sig.

Markant flere unge svarer, at de dyrker motionsløb for at udfordre sig selv/forbedre sig til et motionsløb, og der er noget større tilslutning til udsagnet, 'det er spændende at se, hvor god jeg kan blive'. Det er særligt foreningens evne til at være stedet, hvor man får størst muligt udbytte af sin træning, som er vigtigt for de unge. Foreningen – og det at løbe sammen med andre – har betydning, fordi det skaber en ramme, hvor man kan presse sig mere og få et større træningsudbytte. Hver tredje unge efterspørger et hold med fokus på forbedring, mens det er hver femte over 29 år.

Tre ud af fire unge dyrker andre idrætsaktiviteter sideløbende med løb, mens det til sammenligning er 57 pct. af løberne på 30 år eller derover. Når de unge løbere skal give udtryk for, hvilke hold de kunne tænke sig at deltage på, er der også noget større tilslutning til hold med fokus på andre styrkeprægede idrætter (f.eks. stryketræning) (30 pct. af de 16-29-årige/22 pct. pct. af de 30+-årige),

Omvendt er de unge løbere meget lidt – og meget mindre end de ældre – interesserede i løbehold, som opsøger naturområder eller særlige faciliteter.

Tilfredsheden med træningen i foreningen generelt er ikke forskellig, og her er de to grupper lige tilfredse.

## Det sociale liv kommer ikke først

De unge løbere sætter træning og forbedring foran det sociale liv, og de er også mindre tilfredse med foreningens sociale liv. 64 pct. af de unge er tilfredse med det sociale liv i foreningen, mens det til sammenligning er 85 pct. af løberne på 30 år eller derover. Næsten halvt så mange unge svarer, at de er medlem i deres forening for at være sammen med andre (35 pct. af de 16-29-årige/59 pct. af de 30+-årige).

Der er dog ikke en større andel af de unge, som mener, at det er svært at blive en del af foreningens fællesskab. De unge svarer desuden i samme omfang som voksne over 29 år, at det sociale fællesskab er vigtigt for dem.

Det er derfor også bemærkelsesværdigt, at 46 pct. af de unge højst kender syv andre løbere i deres forening, mens det gælder 16 pct. af de voksne på 30 år eller derover. Det peger på, at de unge har sværere ved at opbygge sociale venskaber i deres forening, hvilket kan afspejle, at der simpelthen ikke er andre unge på deres alder. Man er nok velkommen i foreningens fællesskab, men det har ikke særlig stor betydning, da de andre medlemmer er langt fra de unges liv, og det er ikke voksne over 40 år, de unge helst vil skabe venskaber med.

## Foreninger kan spille en rolle

Samlet set viser analysen ovenfor, at foreninger kan komme til at spille en rolle for yngre løbere under 30 år. Det viser unges organisering af løb i forskellige former for sociale og lette fællesskaber allerede. Men der skal givetvis andre typer af fællesskaber til end den typiske løbeforening i DGI.

Foreninger tæller primært løbere på 40 år og derover, og selvom foreningen er åben – og vurderes åben af de unge – er det ikke den type fællesskab, de efterspørger. Det er også muligt, at der skal findes en lettere måde at organisere foreningen på, men der er ikke grund til at tro, at det ikke kan passes ind i en foreningsramme. De fællesskaber, der findes i dag, er ikke så forskellige fra en løbeforening, at de ikke kan blive det. Det bekræfter NBRO's nylige samarbejde med SPARTA. Et samarbejde der primært er kommet i stand, for at en håndfuld NBRO-løbere kan deltage i certificerede konkurrencer under Dansk Atletik Forbund.



## Litteraturliste

Bjerrum, H., Forsberg, P., Pilgaard, M., Kirkegaard, K. L. & Laub, T. B. (2012). Skydeidrætten i Danmark. Status og udviklingsmuligheder for danske skytteforeninger. København: Idrættens Analyseinstitut.

Forsberg, P. (2012a). Motionsløbere i Danmark - Portræt af danske motionsløbere. København: Idrættens Analyseinstitut.

Forsberg, P. (2012b). Barrierer for foreningsdeltagelse i en løbsk verden - et casestudie af 25-45-årige motionsløberes barrierer for foreningsdeltagelse. Speciale ved Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. København: Institut for Statskundskab.

Forsberg, P. (2015). *Running in Denmark* i *Running in Europe*. Under udgivelse. Palgrave.

Ibsen, B. (2006). Foreningsidrætten i Danmark. København: Idrættens Analyseinstitut.

Larsen, K. (2003). Den tredje bølge - på vej mod en bevægelseskultur. København: Lokale og Anlægsfonden.

Laub, T. B. (2013). Danskernes motions- og sportsvaner 2011. København: Idrættens Analyseinstitut.

Laub, T. B. (2012a). Fremtidens frivillige foreningsliv idrætten. København: Idrættens Analyseinstitut.

Overgaard, K., Andersen, L. J., Grønbæk, M., Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. Ø., Pedersen, B. K. & Roos, E. (2014). Supermotionisme. København: Vidensråd for Forebyggelse.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Sociol Psychology*, 32, 395-418.

Thuesen, F. (2011). *Et interessant, men ikke nødvendigvis samfundsnyttigt job* i Små og store forandringer. Danskernes værdier siden 1981. (red. Grundelach, P.). København: Hans Reitzels Forlag.

Toft, D. (2013). Fremtidens senioridræt - Mellem ironman og stolemotion. København: Idrættens Analyseinstitut.

van der Roest, J.-W. & Wolfhagen, P. (2012). Retentieverhogning als uitdaging i Hover, P., Hakkers, S. & Breedveld, K. (red.) *Trendrapport Fitnessbranche 2012*. Utrecht: Mulier Instituut.

### Datasæt (særkørsler):

Idan (2011). Datasæt fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011. Indsamlet af SFI Survey for Idrættens Analyseinstitut. København Idrættens Analyseinstitut.

### Andet:

Laub, T. B. (2012b). Oplæg på konferencen 'Idrættens største udfordringer II'.

## Appendiks 1: Datamateriale

Vinkel	Beskrivelse	Data
Løbere	<p>Vedrører de konkrete aktiviteter, der foregår i den enkelte forening. Aktiviteter er bredt defineret og indeholder både de specifikke træningsaktiviteter inden for motionsløb til forskellige former for sociale arrangementer. Fælles for foreningslivet er, at det er til for (og delvist skabt) af medlemmerne, og foregår i en foreningskontekst.</p> <p>De centrale skikkelser i fokus er foreningsmedlemmerne.</p>	<p>Spørgeskemaundersøgelse blandt 1.460 nuværende medlemmer i 27 samt 233 tidligere medlemmer i foreninger under DGI og DAF</p> <p>To fokusgruppeinterviews med deltagelse af motionsløbere</p> <p>Tre klubaftener med oplæg og medlemsdiskussion. Deltagelse af ca. 300 motionsløbere over tre aftener.</p> <p>Tre interviews med DGI-konsulenter</p>
Foreninger	<p>Beskriver foreningens formelle og uformelle rammer, der bl.a. udgøres af og vedrører foreningens organisering med bestyrelse, underudvalg og løbhold/træningshold. Organiseringen spiller ind på mange områder, og omhandler mange facetter af foreningens daglige liv med f.eks. træning og sociale arrangementer.</p> <p>Blandt de centrale skikkelser er personer med formelle roller som bestyrelsesmedlemmer, ledere, trænere, instruktører og frivillige hjælpere.</p>	<p>Spørgeskemaundersøgelse blandt samtlige motionsløbsforeninger i DGI (492). 229 (47 pct.) har deltaget i undersøgelsen.</p> <p>Tre fokusgruppeinterviews med deltagelse af ledere fra otte løbeforeninger</p> <p>Tre interviews med DGI-konsulenter</p>
Trænere	<p>Omhandler foreningens trænere, som står for at arrangere de ugentlige træninger/tilrettelægge dem. I visse foreninger kan der være tale om en ret fintmasket inddeling, idet nogle har til opgave at stå for den overordnede sæsonplanlægning, mens andre agerer fartholdere på de enkelte løbhold. I andre foreninger er inddelingen ikke så nuanceret og her kan det snildt være den samme træner, der står for planlægning og udførsel.</p> <p>De centrale skikkelser er selv sagt trænere, som i visse tilfælde kan have en formel uddannelse.</p>	<p>Spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere på løbekurser under DGI fra 2009-2014. 352 trænere ud af 2.008 inviterede, har deltaget i undersøgelsen (18 pct.).</p> <p>To interviews med DGI-konsulenter</p>

## Appendiks 2: Regressionsanalyse

### Det sociale liv i foreningen.

Metode: Backward, Listwise

Faktorer	Resultat	Standardiseret betakoefficient	Signifikans
Foreningens faciliteter til socialt samvær før/efter træning	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,272	0,000
Træningen i foreningen generelt	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,219	0,000
Det er nemt at blive en del af fællesskabet i foreningen	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,179	0,000
Der er god stemning i foreningen	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,143	0,000
Hvor mange andre voksne (+16 år) i foreningen kender du?	1 = Under 3, 2 = 3-7, 3 = 8-15, 4 = 16-30, 5 = over 30.	0,140	0,000
Min forening er god til at kommunikere til medlemmerne (f.eks. gennem nyhedsbreve, Facebook eller lign.)	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,091	0,002
Mulighed for supplerende træning (coretræning m.m.)	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,086	0,002
Transporttiden til og fra foreningen	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,069	0,007
Mulighed for omklædning/bad og opbevaring af skiftetøj	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	-0,054	0,049
<b>Ikke signifikant</b>			
Kontingents størrelse i forhold til, hvad jeg får ud af det	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,042	0,123
Hvor mange ugentlige træninger har din forening?	Antal træninger per forening her. Er indsamlet fra rundspørge blandt foreninger/desk research	0,035	0,164
Der er altid styr på, hvem der gør hvad til	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	-0,028	0,355

træning			
Afvikler din forening et eller flere arrangerede motionsløb om året?	Ja / Nej	0,021	0,406
Der er stor variation i, hvem der kommer til træning fra gang til gang	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,018	0,466
Hvor mange medlemmer i 2013?	Foreningens medlemstal stammer fra DGI's medlemsopgørelse.	0,005	0,863
Hvor stor en del af din samlede motionsløbstræning foregår i din forening?	1 = Al - eller stort set al - min træning foregår i min forening, 2 = Ca. 3/4 af min træning foregår i min forening, 3 = Ca. 1/2 af min træning foregår i min forening, 4 = Ca. 1/4 af min træning foregår i min forening, 5 = Intet - eller stort set intet - af min træning foregår i min forening.	-0,002	0,932
Gennemsnitlig forskel: (ideal-reelt)	Forskel mellem vurdering af den perfekte træner på 11 udsagn og vurdering af egen træner. For hvert udsagn er forskellen regnet ud, og gennemsnit anvendt.	-0,002	0,933

De ikke-signifikante variable sorteres fra én efter én ind til den 9. model kun indeholder signifikante variable. Rækkefølgen af modeller skal læses neden fra.

Afhængig variabel: 'Det sociale liv i foreningen generelt'.

N = 815, R<sup>2</sup> = 0,504

## Træningen i foreningen generelt.

Metode: Backward, Listwise

Faktorer	Resultat	Standardiseret betakoefficient	Signifikans
Det sociale liv i foreningen generelt	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,262	0,000
Der er altid styr på, hvem der gør hvad til træning	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,224	0,000
Kontingents størrelse i forhold til, hvad jeg får ud af det	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,166	0,000
Mulighed for supplerende træning (core-træning m.m.)	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,159	0,00
Hvor mange medlemmer i 2013?	Foreningens medlemstal stammer fra DGI's medlemsopgørelse.	0,140	0,000
Vurdering af træner i forhold til den perfekte træner	Forskel mellem vurdering af den perfekte træner på 11 udsagn og vurdering af egen træner. For hvert udsagn er forskellen regnet ud, og gennemsnit anvendt.	0,114	0,000
Mulighed for omklædning/bad og opbevaring af skiftetøj	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'.	0,097	0,000
Der er god stemning i foreningen	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,061	0,046
<b>Ikke signifikante</b>			
Foreningens faciliteter til socialt samvær før/efter træning	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'	0,065	0,051
Hvor mange ugentlige træninger har din forening?	Antal træninger per forening her. Er indsamlet fra rundspørge blandt foreninger/desk research	-0,033	0,233
Hvor stor en del af din samlede motionsløbstræning foregår i din forening?	1 = Al - eller stort set al - min træning foregår i min forening, 2 = Ca. 3/4 af min træning foregår i min forening, 3 = Ca. 1/2 af min træning foregår i min forening, 4 = Ca. 1/4 af min træning foregår i min forening, 5 = Intet - eller stort set intet - af min træning foregår i min forening.	-0,033	0,243
Afvikler din forening et eller flere arrange-	Ja / Nej	0,026	0,331

rede motionsløb om året?			
Der er stor variation i, hvem der kommer til træning fra gang til gang	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,020	0,453
Min forening er god til at kommunikere til medlemmerne (f.eks. gennem nyhedsbreve, Facebook eller lign.)	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	-0,021	0,529
Hvor mange andre voksne (+16 år) i foreningen kender du? (Sæt kun ét kryds)	1 = Under 3, 2 = 3-7, 3= 8-15, 4 = 16-30, 5 = over 30.	-0,017	0,551
Det er nemt at blive en del af fællesskabet i foreningen	På en skala fra 1 = 'passer slet ikke' til 5 = 'passer fuldstændigt'.	0,024	0,488
Transporttiden til og fra foreningen	På en skala fra 1 = 'slet ikke tilfreds' til 5 = 'fuldstændig tilfreds'	-0,007	-0,249

De ikke-signifikante variable sorteres fra én efter én ind til den 9. model kun indeholder signifikante variable. Rækkefølgen af modeller skal læses neden fra.

Afhængig variabel: 'Træningen i foreningen generelt'.

N = 927, R<sup>2</sup> = 0,435