

Minnesanteckningar Slutseminarium

Rekreativa leder i Skåne – samhällsnytta och folkhälsa

Datum: 2026-01-28

Tid: 09:00 – 11:30 (Enligt kontext)

Plats: Digitalt webinarium (Teams/Menti)

Moderator: Karl Magnus Adielsson, Region Skåne

Projekt: Rekreativa leder i Skåne – samhällsnytta och folkhälsa

Närvarande (panel och talare):

- **Karl Magnus Adielsson**, Region Skåne avd. Regional utveckling
- **Sofie Norrby**, Region Skåne avd. Regional utveckling
- **Jonas Björk**, Lunds universitet, Arbets- och miljömedicin
- **Jenny Gustafsson**, Lunds kommun
- **Lovisa Cederström**, Friluftsförbundet
- **Mikael Norén**, VD Stiftelsen Skånska Landskap

Övriga deltagare:

80 deltagare från kommuner, region, stat, näringsliv och organisationer.

Enligt Menti-undersökning var 57 % från kommuner och 26% från övriga organisationer (bl.a. intresseorganisationer/föreningsliv), men även deltagare från Länsstyrelsen Skåne, Region Skåne, Akademi och Näringsliv.

1. Inledning och bakgrund

Karl Magnus Adielsson inledde seminariet med att hälsa välkommen och förklarade att all interaktion sker genom (Menti.com); Q&A och Menti-undersökningar för god interaktion på mötet.

Syftet med slutseminariet är att presentera projektresultaten och tillsammans diskutera enkätundersökningen och den akademiska analysen om rekreativa leder (vandring, cykling, MTB) och hur nyttjandet av lederna påverkar samhällsnytta och folkhälsa. Målet med seminariet är också att genom tydliga data stärka skånska samhällsaktörer och samverkan mellan dessa som kan påverka lederna i sitt arbete.

Underlaget som tagits fram och analyserats baseras på en stor enkätundersökning, med utskick till >10 000 personer och ca 4 100 svar (41 % svarsfrekvens) via Skånepanelen genomförd under 2025.

Skånepanelen-enkätens data kompletterades med proxydata från kommuner/förvaltare (t.ex. vedåtgång, latrintömning, parkeringsdata etc.) som tillsammans befintlig forskning (evidens) inom området utgjorde grunden för Lunds universitets analys av samhällsnytta och folkhälsa kopplat till nyttjande av lederna.

2. Enkät-resultat (Skånepanelen)

Sofie Norrby presenterade resultaten från medborgarpanelen (Skånepanelen). Siffrorna är viktade för att spegla den skånska befolkningen och data är statistiskt säkerställt med hjälp av konsulten *Indikator*.

Kännedom och användning

Mycket hög kännedom. 96 % av skåningarna känner till att det finns leder för vandring och cykling. *Skåneleden* och *lokala vandringsleder* har högst kännedom. *Cykelleden Skåne* (nyare) har en kännedom på nära 20 %.

Aktiviteter. Vandring och promenad är absolut vanligast. Löpning är populärt bland yngre. Cykling i terräng (MTB) är mindre men växande.

Könsskillnader. Män anger i något högre utsträckning än kvinnor att de cyklar eller löper på lederna.

Hinder och tillgänglighet

Avståndets betydelse. Det finns ett tydligt samband mellan närhet och användning. De flesta använder leder som ligger nära bostaden (<1 km till fots / <5 km med cykel). Äldre personer är mer beroende av tätortsnära leder än yngre.

Transport. Bil och fots är de dominerande transportsätten till lederna. Endast 7 % tar buss/tåg, vilket indikerar en stor utvecklingspotential för kollektivtrafiknära friluftsliv.

Varför är man inte ute mer? 6 av 10 vill vara ute mer än de är. Främsta hindret är upplevd tidsbrist (49 %), prioritering av annat, samt avstånd (saknas leder nära hemmet).

Konsumtion

Ekonomi. De flesta uppger att de spenderar lite eller inga pengar i samband med nyttjande av lederna. Kostnader är främst kopplade till mat/fika och transport. Män lägger mer pengar på utrustning, kvinnor mer på transport.

Turer. 7 av 10 föredrar dagsturer. Det finns ett tydligt önskemål om *rundslingor* och kortare turer som är enkla att nå.

Boende. Vid övernattning föredrar många (45 %) bekvämare boende (vandrarhem/hotell), men intresset för tält/vindskydd är också stort (34 %).

Hälsoeffekter (Upplevda)

Positiv påverkan. 7 av 10 upplever att naturen har en positiv påverkan på deras hälsa.

Effekter. Minskad stress, ökad livskvalitet, mental återhämtning och social samvaro rankas högt.

Viktigast vid val av led. Att den är välskött, tydligt markerad och upplevs som trygg.

3. Vetenskaplig analys

Jonas Björk från Lunds universitet presenterade en fördjupad analys av data kopplad till medicinsk evidens.

Fysisk aktivitet och hälsa

Inga tröskelvärden. All rörelse räknas. Även små ökningsar av aktivitet hos stillasittande individer ger stora hälsovinster.

Sjukdomsprevention. Fysisk aktivitet minskar risken för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, vissa cancerformer, samt psykisk ohälsa (stress/depression).

Tydligt samband. I studien identifierades ett starkt samband mellan ledanvändning och självskattad hälsa:

- Använder leder minst 1 gång/vecka: **56 %** uppger "mycket god hälsa".

- Använder aldrig leder: **33 %** uppger "mycket god hälsa".

Analysen är justerad för socioekonomi, vilket visar att effekten kvarstår oavsett inkomst/utbildning.

Jämlikhet och socioekonomi

Ojämlig användning. Trots att naturen ofta beskrivs som "gratis" finns tydliga skillnader.

Högre användning bland: Yngre, högutbildade, personer med tillgång till bil och god ekonomi.

Lägre användning bland: Äldre, lågutbildade, personer med ekonomiska svårigheter och utrikesfödda.

Slutsatsen blir att insatser bör riktas för att sänka trösklarna för de grupper som idag använder lederna minst, då hälsovinster där är potentiellt störst.

Samhällsekonomi

Kostnad för stillasittande. I Skåne beräknas stillasittande orsaka ca 1 350 dödsfall per år och kosta samhället drygt **10 miljarder kronor** årligen.

ROI (Return on Investment): Generellt ger satsningar på fysisk aktivitet tillbaka ca 4 kronor för varje investerad krona (kvot 1:4).

4. Panelsamtal

Paneldiskussionen inriktades mot hur projekt-resultaten kan omsättas i praktiken.

Paneldeltagare: Karl Magnus Adielsson (Moderator), Sofie Norrby, Jonas Björk, Jenny Gustafsson, Lovisa Cederström, Mikael Norén.

Huvudpunkter från diskussionen

Panelen var enig om att rapporten bekräftar "magkänslan" med hårda fakta. Det ger tyngd åt argumentationen mot politiker och beslutsfattare.

Närhet och Rundslingsor

Jenny Gustafsson (Lund) och Mikael Norén (Stiftelsen Skånska Landskap) betonade vikten av rundslingsor och anslutningsleder från tätorter/kollektivtrafik.

Det "enkla" friluftslivet (t.ex. hundpromenaden eller en slinga i jordbrukslandskapet) är avgörande för vardagsmotionen.

Socioekonomiska insatser

Lovisa Cederström (Friluftsfrämjandet) lyfte vikten av guidade turer och projekt som "Häng med oss ut" för att nå ovana grupper. Skolan är en nyckelarena för att nå alla barn oavsett bakgrund.

Jonas Björk efterlyste mätbara interventioner och undrade vad som händer om vi gör en riktad insats i ett område? Kan vi mäta effekten?

Markägarfrågor

En utmaning är konflikter med markägare (nedskräpning, hundar, grödor).

Strategiska markinköp av kommuner och förbättrad dialog med markägare är nödvändiga åtgärder för att säkra långsiktig tillgång till tätortsnära natur.

Trygghet. En välskött och välmarkerad led skapar trygghet, vilket är en förutsättning för att ovana besökare ska våga sig ut.

5. Slutsatser och fortsatt arbete

Karl Magnus sammanfattade kort seminariet.

- Rapporten ger ett starkt mandat att fortsätta arbetet med rekreativa leder.
- Fokus framåt bör ligga på samhällsnytta, folkhälsa och jämlikhet.
- Vikten av samverkan mellan region, kommun, akademi och civilsamhälle underströks.
- Frågor som ej hanns med helt under mötet besvaras i minnesanteckningarna (se Bilaga 1).

Bilaga 1. Svar på frågor från Menti Q&A

Nedan följer svar på de frågor som ställdes av deltagarna via Menti.com men som inte hann besvaras eller kunde behöva förtydligas baserat på projektresultat och tillgänglig expertis.

1. *Kostnadseffektiva åtgärder*

Fråga: Baserat på nuvarande kunskap - vilka typer av åtgärder på och i anslutning till vandrings- och cykelleder bedöms vara mest kostnadseffektiva att prioritera?

Svar: Baserat på studien och diskussionen är följande åtgärder prioriterade för högsta "folkhäls-ROI (Return of Investment)":

- Tätortsnära rundslingor. Skapa korta, markerade slingor (3–5 km) nära bostadsområden för att möjliggöra vardagsmotion utan biltransport.
- Kollektivtrafikanslutning. Säkerställa att leder startar/slutar vid busshållplatser eller stationer.
- Skyltning och underhåll. Tydlig markering skapar trygghet, vilket sänker tröskeln för ovana användare.
- Riktad information. Information på flera språk och riktade insatser mot grupper med lägre nyttjandegrad (t.ex. via skolor eller föreningar).

2. *Definition av lokal led*

Fråga: Vilken är definitionen på en lokal led? Kommunalt förvaltat led? Eller led skapad av användare utan formell huvudman? Eller annan?

Svar: I kontexten av denna studie och Region Skånes arbete avses med "lokal led" primärt leder som förvaltas av en kommun, stiftelse eller förening och som inte ingår i det regionala systemet (som Skåneleden). Det handlar oftast om kommunala motionsspår, strövområdesstigar eller lokala kulturstigar. Spontana "user-created trails" (s.k. desire lines) räknas sällan in i den formella statistiken om de inte sanktionerats/skyltats.

3. *Proxydata*

Fråga: Vilka proxydata har ni haft tillgång till i projektet och vad visar de?

Svar: Projektet har samlat in data från kommuner och förvaltare såsom besöksräknare (på specifika platser), driftdata såsom mängd ved som fyllts på vid grillplatser, antal tömningar av latriner/söptunnor, Parkeringsdata (beläggning) etc. Dessa data har använts för att validera enkätsvaren – vi ser t.ex. att högt tryck på "vedpåfyllning" korrelerar med att många anger "grilla/äta" som aktivitet. Det bekräftar att lederna används flitigt, även utanför de mest kända turistsäsongerna.

4. *Motion utanför markerade leder*

Fråga: Fanns frågan med om man promenerar/motionerar på andra ställen än markerade leder? Tex på skogsvägar och naturstigar och egna rundor.

Svar: Fokus i denna studie var specifikt på *rekreativa leder*. I enkäten ställdes frågor om "leder och naturområden". Många respondenter gör ingen strikt skillnad på en markerad led och en tydlig stig i ett strövområde, men studien syftade till att utvärdera just ledinfrastrukturen. Dock vet vi generellt att den närbelägna "vardagsnaturen" är mycket viktig för volymen av fysisk aktivitet.

5. *Utbildningsnivå och inkomst (Socioekonomi)*

Fråga: Frågade studien om vilken utbildningsnivå och inkomst man har? Ser man skillnad där?

Svar: Ja, detta var en viktig del av analysen som Jonas Björk presenterade. Det finns en tydlig gradient. Personer med högre utbildning och god ekonomi använder lederna mer. Sambandet mellan ledanvändning och god hälsa kvarstår dock *även* när man statistiskt justerar för inkomst och utbildning.

Minnesanteckningar; *Rekreativa leder i Skåne – samhällsnytta och folkhälsa* – Slutseminarium 2026-01-28

6. Ridning på leder

Fråga: Hur hanterar man ridning på lederna? Det sitter förbudsskyltar mot ridning men det görs ändå. Hästarna sparkar upp marken så det blir svårt att både gå springa och cykla.

Svar: Detta är en känd intressekonflikt som lyftes under markägardiskussionen under webinariet. Tydligare separering av leder där det är möjligt (separata ridstigar) kan hjälpa. Även samverkan med lokala ridklubbar är viktigt för att informera om slitaget och allemansrättens begränsningar. Förstärkning av underlag på sträckor där samnyttjande är oundvikligt kan också vara en möjlighet.

7. Information och skola

Fråga: Var är det viktigast att informera? Var når vi störst del av befolkningen? Hur mycket får skolan ta del av denna kunskap?

Svar: Digital information via webb, appar och sociala medier är viktiga, men fysisk skyltning på plats, är i vissa fall avgörande för spontan användning. Panelen, särskilt Lovisa Cederström och Sofie Norrby, lyfte skolan som den viktigaste arenan för att nå *alla* barn och utjämna socioekonomiska skillnader. Projekt för utomhuspedagogik pågår och bör prioriteras framgent.

8. Svarsfrekvens NV Skåne

Fråga: Gällande bostadsregion anges att användningen av leder är högre i NV Skåne. Hur ser svarsfrekvens ut, är det fler personer i NV Skåne som svarat jämfört med boende i östra delarna av Skåne?

Svar: Svartsfrekvensen i Skånepanelen är generellt hög, i detta fall 41% som besvarat enkäten komplett och ca 4% som delvis besvarat enkäten. Data har sedan viktats i efterhand av statistiker på konsulten Indikator och Lunds universitet AMM för att kompensera för eventuella skevheter i geografi, ålder och kön. Resultatet att nordvästra Skåne har högre användning bedöms därför spegla ett faktiskt beteende, ev. kopplat till närhet och tillgången på populär/attraktiv natur/leder som Söderåsen/Kullaberg etc.

9. Romeleåsen – Aktivitet och cykling

Fråga/Kommentar: Det har funnits mätare på Romeleåsen... Jag rör mig mycket på Romeleåsen och har en väldigt annorlunda bild... Cyklingen är väldigt mycket större än övrig vistelse...

Svar: Tack för observationen. Bilden som generella studier (som denna) uppvisar, d.v.s. ett genomsnitt för hela Skåne, där dominerar *vandring*. Men det finns givetvis lokal variation. På specifika platser som Romeleåsen, som är en "hotspot" för MTB, kan fördelningen se annorlunda ut. Att biltrafiken är hög till Romeleåsen stämmer väl med studiens slutsats att bil är det dominerande transportsättet till icke-tätortsnära områden. Detta understryker behovet av parkeringslösningar och, där det är möjligt, bättre kollektivtrafik till dessa noder.