



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Løb

mb



Friluftsrådet

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	10
5. Friluftaktiviteter og sæson	12
6. Motivation for aktivitet	13
7. Brug af naturen	14
8. Helbred og humør	15
9. Baggrundsvariable	18
10. Friluftsliv på arbejdet	21
11. Kryds med køn	22
12. Kryds med alderskategori	24
13. Kryds med uddannelse	25

1. Tid i naturen

Tabel 1: Typisk tid i naturen (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	307	605	387	149	6	60	2	1517
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	66	449	626	363	1	11	1	1517

Tabel 2: Typisk tid i naturen (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	20.2	39.9	25.5	9.8	0.4	4.0	0.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	4.3	29.6	41.3	23.9	0.1	0.7	0.1	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivtivetet: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	74	93	110	152	978	100	10	1517
Gik en tur	333	548	390	134	29	81	3	1517
Oplevede naturen/stedet	464	369	226	59	143	237	20	1517
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	409	402	220	69	223	189	5	1517
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	0	1332	176	8	0	0	0	1517
Fotograferede	287	124	40	14	743	301	8	1517
Så på dyr eller fugle	295	142	108	34	571	355	11	1517
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	222	80	19	9	815	368	4	1517
Studerede naturen/stedet	297	152	82	26	621	318	21	1517
Sad stille og spiste (ude)	535	344	113	26	186	309	4	1517
Legede	331	176	52	18	605	311	25	1517
Var ude at bade/tog solbad	541	383	113	12	170	293	5	1517
Var ude at fiske	64	12	6	1	1270	163	1	1517
Spillede golf	23	36	6	0	1362	85	6	1517
Cyklede på mountainbike	105	95	27	2	1159	125	4	1517
Sejlede (motorbåd)	56	13	2	3	1316	117	10	1517
Var ude at geocache	23	6	4	0	1348	74	61	1517
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	76	33	2	4	1200	195	7	1517
Var på jagt	18	13	5	0	1437	36	8	1517
Sejlede (sejlbåd)	41	15	2	1	1277	177	3	1517
Var ude at ride	19	18	14	4	1398	55	10	1517
Overnattede i naturen	96	8	9	3	1093	303	5	1517
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	7	2	0	0	1482	21	5	1517
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	12	10	2	1	1458	26	8	1517

Tablet 4: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsktivityer: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	4.9	6.1	7.2	10.0	64.5	6.6	0.7	100.0
Gik en tur	21.9	36.1	25.7	8.8	1.9	5.3	0.2	100.0
Oplevede naturen/stedet	30.6	24.3	14.9	3.9	9.4	15.6	1.3	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	27.0	26.5	14.5	4.6	14.7	12.5	0.3	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	0.0	87.8	11.6	0.5	0.0	0.0	0.0	100.0
Fotograferede	18.9	8.2	2.6	0.9	49.0	19.8	0.6	100.0
Så på dyr eller fugle	19.5	9.4	7.1	2.2	37.7	23.4	0.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	14.6	5.3	1.2	0.6	53.7	24.3	0.3	100.0
Studerede naturen/stedet	19.6	10.0	5.4	1.7	41.0	21.0	1.4	100.0
Sad stille og spiste (ude)	35.3	22.7	7.4	1.7	12.2	20.4	0.2	100.0
Legede	21.8	11.6	3.4	1.2	39.9	20.5	1.6	100.0
Var ude at bade/tog solbad	35.7	25.2	7.4	0.8	11.2	19.3	0.3	100.0
Var ude at fiske	4.2	0.8	0.4	0.1	83.7	10.8	0.1	100.0
Spillede golf	1.5	2.3	0.4	0.0	89.8	5.6	0.4	100.0
Cyklede på mountainbike	6.9	6.3	1.8	0.2	76.4	8.2	0.3	100.0
Sejlede (motorbåd)	3.7	0.8	0.2	0.2	86.8	7.7	0.7	100.0
Var ude at geocache	1.5	0.4	0.2	0.0	88.9	4.9	4.1	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	5.0	2.1	0.1	0.3	79.1	12.9	0.5	100.0
Var på jagt	1.2	0.9	0.3	0.0	94.7	2.4	0.5	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.7	1.0	0.2	0.0	84.2	11.7	0.2	100.0
Var ude at ride	1.3	1.2	0.9	0.2	92.2	3.6	0.6	100.0
Overnattede i naturen	6.3	0.5	0.6	0.2	72.1	20.0	0.3	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.4	0.1	0.0	0.0	97.7	1.4	0.3	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.8	0.7	0.1	0.1	96.1	1.7	0.5	100.0

Table 5: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (antal)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	68	96	84	70	35	1	354
Gik en tur	89	156	92	700	11	14	1063
Oplevede natu- ren/stedet	40	67	34	470	11	27	648
Cyklede en tur	56	76	62	480	7	4	684
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	384	459	315	261	65	33	1517
Fotograferede	52	40	22	37	11	13	175
Så på dyr eller fug- le	29	52	17	156	8	21	283
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8	17	9	58	10	6	108
Studerede natu- ren/stedet	22	36	15	160	7	14	254
Sad stille og spise (ude)	18	55	25	361	5	12	476
Legede	45	13	36	132	2	12	239
Var ude at ba- de/tage solbad	19	53	24	377	5	18	497
Var ude at fiske	5	2	3	6	1	1	19
Spillede golf	10	14	11	1	4	0	40
Cyklede på moun- tainbike	45	28	22	7	14	5	121
Sejlede (motor- båd)	3	1	3	7	2	3	18
Var ude at geoca- chede	5	0	3	0	1	1	10
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	10	4	8	8	3	6	39
Gik på jagt	2	8	0	1	3	4	18
Sejlede (sejlbåd)	2	4	2	6	2	1	17
Var ude at ride	1	10	2	18	3	1	35
Overnattede i na- turen	4	3	2	4	0	7	20
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	0	0	0	1	0	2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	3	1	2	2	3	3	13

Tabel 6: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (procent)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	19.1	27.1	23.7	19.8	10.0	0.3	100.0
Gik en tur	8.4	14.7	8.6	65.8	1.1	1.4	100.0
Oplevede naturen/stedet	6.2	10.3	5.2	72.5	1.7	4.2	100.0
Cyklede en tur	8.2	11.1	9.0	70.1	1.0	0.6	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	25.3	30.3	20.7	17.2	4.3	2.1	100.0
Fotograferede	29.6	22.9	12.6	20.9	6.4	7.6	100.0
Så på dyr eller fugle	10.2	18.4	6.0	55.0	2.7	7.6	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	7.7	16.0	8.0	53.5	9.0	5.7	100.0
Studerede naturen/stedet	8.5	14.4	5.7	63.1	2.8	5.5	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.7	11.5	5.2	75.9	1.2	2.6	100.0
Legede	18.6	5.4	14.9	55.1	0.9	5.1	100.0
Var ude at bade/tage solbad	3.8	10.7	4.8	75.9	1.0	3.7	100.0
Var ude at fiske	28.2	11.9	16.5	32.3	5.9	5.3	100.0
Spillede golf	24.8	34.0	27.8	1.8	10.9	0.6	100.0
Cyklede på mountainbike	36.8	23.4	18.2	5.6	11.7	4.2	100.0
Sejlede (motorbåd)	16.7	5.2	16.2	36.7	10.2	15.1	100.0
Var ude at geocachede	52.5	0.0	31.1	0.0	9.7	6.7	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	24.9	11.6	21.5	19.5	7.9	14.5	100.0
Gik på jagt	10.9	43.7	0.0	4.9	18.3	22.1	100.0
Sejlede (sejlbåd)	14.5	23.9	11.7	34.5	11.6	3.8	100.0
Var ude at ride	3.7	27.8	5.9	50.9	8.1	3.6	100.0
Overnattede i naturen	19.7	16.6	9.4	19.5	0.0	34.7	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	21.8	0.0	0.0	66.1	12.1	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	20.9	5.5	14.0	16.9	21.3	21.5	100.0

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

Table 7: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	323	318	264	8	354
Gik en tur	836	942	736	12	1063
Oplevede natu- ren/stedet	373	549	467	25	648
Cyklede en tur	592	513	380	8	684
Løb en tur	1331	1166	738	41	1517
Fotograferede	106	124	132	12	175
Så på dyr eller fug- le	209	215	171	25	283
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	56	83	72	8	108
Studerede natu- ren/stedet	178	217	175	10	254
Sad stille og spi- ste (ude)	302	430	340	13	476
Legede	136	190	140	22	239
Var ude at ba- de/tog solbad	240	416	396	16	497
Var ude at fiske	10	17	8	1	19
Spillede golf	31	31	19	1	40
Cyklede på moun- tainbike	80	99	64	6	121
Sejlede (motor- båd)	7	11	13	3	18
Var ude at geoca- che	1	9	4	1	10
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	23	29	20	3	39
Gik på jagt	7	11	6	4	18
Sejlede (sejlbåd)	12	14	10	0	17
Var ude at ride	29	28	23	2	35
Overnattede i na- turen	5	11	9	7	20
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1	0	0	1	2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	4	7	7	3	13

Table 8: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	91.3	90.0	74.7	2.2
Gik en tur	78.6	88.6	69.3	1.2
Oplevede natu- ren/stedet	57.5	84.7	72.0	3.8
Cyklede en tur	86.5	75.0	55.5	1.2
Løb en tur	87.7	76.9	48.6	2.7
Fotograferede	60.6	70.9	75.0	6.8
Så på dyr eller fug- le	73.8	76.1	60.2	8.9
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	52.1	77.1	66.3	7.0
Studerede natu- ren/stedet	70.3	85.5	69.0	4.1
Sad stille og spi- ste (ude)	63.5	90.3	71.4	2.8
Legede	57.0	79.6	58.8	9.3
Var ude at ba- de/tog solbad	48.2	83.7	79.8	3.2
Var ude at fiske	53.9	91.0	41.6	5.3
Spillede golf	77.1	75.6	46.6	2.8
Cyklede på moun- tainbike	66.6	82.2	52.9	4.8
Sejlede (motor- båd)	39.8	60.5	72.8	15.1
Var ude at geoca- che	12.7	90.7	40.1	6.7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	60.2	75.9	51.6	7.9
Gik på jagt	40.6	62.0	32.6	22.1
Sejlede (sejlbåd)	69.5	83.2	60.8	2.0
Var ude at ride	83.0	80.2	66.8	4.3
Overnattede i na- turen	24.2	58.5	46.0	34.7
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	54.8	21.8	21.8	45.2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	31.2	52.6	52.7	21.5

3. Årsag til at begynde

Tabel 9: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (løbe en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	379	25.0
Familietradition	182	12.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	96	6.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	704	46.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	90	6.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	107	7.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	12	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	81	5.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	250	16.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftsförening	29	1.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	41	2.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	12	0.8
Ingen af de ovennævnte	157	10.4
Andet	245	16.2
Ved ikke	50	3.3
I alt	1517	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tablet 10: Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet? (antal)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	2	31	326	0	359
Gik en tur	7	136	947	0	1090
Oplevede natu- ren/stedet	6	69	636	0	711
Cyklede en tur	22	423	289	0	733
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	639	712	126	1	1478
Fotograferede	0	14	241	0	256
Så på dyr eller fugle	2	24	333	0	359
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	5	9	179	0	193
Studerede natu- ren/stedet	0	18	332	0	350
Sad stille og spise (ude)	2	10	573	0	585
Legede	6	121	206	0	333
Var ude at bade/tage solbad	4	24	567	0	596
Var ude at fiske	2	3	51	0	56
Spillede golf	1	1	57	0	59
Cyklede på mountainbike	25	99	32	0	155
Sejlede (motorbåd)	1	0	41	0	41
Var ude at geocachede	1	2	29	0	31
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	6	21	50	0	77
Gik på jagt	3	4	27	0	34
Sejlede (sejlbåd)	0	3	38	0	42
Var ude at ride	4	21	25	0	50
Overnattede i naturen	3	2	65	0	69
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	0	1	11	0	12
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	2	9	15	1	27

Table 11: Når du dyrker følgende friluft aktiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	0.6	8.6	90.8	0.0	100.0
Gik en tur	0.7	12.5	86.9	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.8	9.7	89.5	0.0	100.0
Cyklede en tur	3.0	57.6	39.4	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	43.2	48.2	8.6	0.1	100.0
Fotograferede	0.0	5.6	94.4	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.4	6.8	92.8	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	2.4	4.7	92.9	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.0	5.2	94.8	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.4	1.7	98.0	0.0	100.0
Legede	1.7	36.4	61.9	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.7	4.1	95.2	0.0	100.0
Var ude at fiske	3.8	5.8	90.4	0.0	100.0
Spillede golf	1.2	2.3	96.5	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	16.0	63.6	20.4	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	1.7	0.0	98.3	0.0	100.0
Var ude at geocachede	2.2	4.9	92.9	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	7.6	26.9	65.5	0.0	100.0
Gik på jagt	9.6	12.5	77.9	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	7.9	92.1	0.0	100.0
Var ude at ride	8.6	41.8	49.6	0.0	100.0
Overnattede i naturen	3.7	2.7	93.5	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	5.8	94.2	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	8.4	34.0	54.9	2.6	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 12: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	336	22.8
Mere friluftaktiv	29	2.0
Mindre friluftaktiv	1100	74.6
Ved ikke	10	0.6
I alt	1475	100.0

Tabel 13: Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	861	56.8
Andre friluftaktiviteter	307	20.3
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	613	40.4
Ved ikke	74	4.9

Tabel 14: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	34	2.2
Står på ski og skøjter i Danmark	99	6.5
Vinterbader	45	3.0
Andre friluftaktiviteter	182	12.0

Tabel 15: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	693	47.2
Mere fysisk aktiv	49	3.3
Mindre fysisk aktiv	711	48.4
Ved ikke	16	1.1
I alt	1469	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 16: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	100	751	14	15		4	574	1459
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	142	540	67	28		10	672	1459
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	191	388	106	30		7	738	1459
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	295	329	163	60		9	601	1458

Table 17: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	6.9	51.5	1.0	1.0		0.3	39.4	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	9.8	37.0	4.6	1.9		0.7	46.0	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	13.1	26.6	7.3	2.1		0.5	50.6	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	20.3	22.6	11.2	4.1		0.6	41.2	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 18: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	1156	76.2
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	1153	76.1
Alene, med forening/klub	98	6.5
Sammen med andre i forening/klub	324	21.4
Ved ikke	12	0.8

Tabel 19: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	105	6.9
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	107	7.1
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	150	9.9
Andet	243	16.0
Ingen af ovenstående passer på min situation	947	62.4

Tabel 20: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	826	57.0
Nej	499	34.4
Ved ikke	124	8.6
I alt	1450	100.0

Tabel 21: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	625	41.2
Vejret	290	19.1
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	131	8.6
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	128	8.4
Der er ingen at følges med	51	3.4
Der er for langt til naturen	77	5.1
Manglende lyst	43	2.8
Det er for besværligt	19	1.3
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	98	6.4
Der er for få aktiviteter i naturen	22	1.5
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	24	1.6
Andet	106	7.0

8. Helbred og humør

Tabel 22: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (antal)

	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	Ved ikke	0	I alt
...din helbredstilstand?	4	224	12	17	26	44	83	207	419	400	0	0	1437
...dit psykiske velvære/humør?	6	230	16	47	37	79	105	201	365	348	2	0	1437
...dit sociale liv?	0	246	22	43	40	84	106	256	335	299	2	3	1437
...dit liv generelt?	5	282	3	15	19	56	78	166	367	443	2	0	1437

Tabel 23: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (procent)

	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	Ved ikke	0	I alt
...din helbredstilstand?	0.3	15.6	0.8	1.2	1.8	3.1	5.8	14.4	29.2	27.9	0.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.4	16.0	1.1	3.3	2.6	5.5	7.3	14.0	25.4	24.2	0.2	0.0	100.0
...dit sociale liv?	0.0	17.1	1.6	3.0	2.8	5.8	7.4	17.8	23.3	20.8	0.2	0.2	100.0
...dit liv generelt?	0.3	19.6	0.2	1.0	1.3	3.9	5.5	11.6	25.6	30.8	0.2	0.0	100.0

Tabel 24: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	Ved ikke	I meget lav grad	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	80	625	9	720	0	0	1435
...dit psykiske velvære og humør?	88	647	16	681	3	0	1435
...dit sociale liv?	650	396	117	207	7	58	1435
...dit liv generelt?	182	781	26	438	5	1	1435

Tabel 25: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	Ved ikke	I meget lav grad	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	5.6	43.6	0.6	50.2	0.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	6.1	45.1	1.1	47.4	0.2	0.0	100.0
...dit sociale liv?	45.3	27.6	8.2	14.4	0.5	4.0	100.0
...dit liv generelt?	12.7	54.5	1.8	30.6	0.4	0.1	100.0

Tabel 26: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (antal)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	77	11	1346	1434
At gå flere etager op ad trapper	71	7	1356	1434

Tabel 27: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (procent)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	5.3	0.8	93.9	100.0
At gå flere etager op ad trapper	4.9	0.5	94.6	100.0

Tabel 28: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	61	18	201	123	1023	1427
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	40	19	183	95	1089	1427

Tabel 29: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	4.3	1.3	14.1	8.6	71.7	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	2.8	1.4	12.8	6.6	76.4	100.0

Tabel 30: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	952	91	34	252	83	7	1419
...følt dig rolig og afslappet?	705	82	72	371	181	8	1419
...følt dig aktiv og energisk?	669	77	76	418	164	14	1419
...vågnet frisk og udhvilet?	519	67	144	416	226	46	1419
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	719	170	69	325	122	13	1419

Tabel 31: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	67.1	6.4	2.4	17.8	5.8	0.5	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	49.7	5.7	5.1	26.2	12.8	0.6	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	47.2	5.4	5.3	29.5	11.6	1.0	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	36.6	4.7	10.2	29.3	15.9	3.3	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	50.7	12.0	4.9	22.9	8.6	0.9	100.0

Tabel 32: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	8	779	49	573	1409
...dig som en del af en vennegruppe?	17	746	121	523	1407
...dig isoleret fra andre?	415	29	617	345	1407
...at du savner nogen at være sammen med?	426	45	508	428	1407
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	11	653	75	668	1407
...dig udenfor?	554	26	574	253	1407

Tabel 33: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	0.6	55.3	3.4	40.7	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	1.2	53.0	8.6	37.2	100.0
...dig isoleret fra andre?	29.5	2.1	43.9	24.5	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	30.3	3.2	36.1	30.4	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	0.8	46.4	5.3	47.5	100.0
...dig udenfor?	39.4	1.8	40.8	18.0	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	489	35.1
Region Midtjylland	393	28.2
Region Nordjylland	102	7.3
Region Sjælland	152	10.9
Region Syddanmark	259	18.6
I alt	1395	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	200	14.2
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	107	7.7
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	152	10.8
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	306	21.8
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	381	27.1
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	257	18.3
Ved ikke	2	0.1
I alt	1405	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	51	3.7
Efterløbner/pensionist	112	8.0
Faglært arbejde (fx håndværker)	93	6.6
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	638	45.5
Ledig	38	2.7
Medarbejdende ægtefælle	5	0.3
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	30	2.1
Selvstændig	82	5.8
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	241	17.2
Ufaglært arbejde	114	8.1
I alt	1402	100.0

Tabel 37: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	230	19.7
Nej	911	77.8
Ved ikke/vil ikke oplyse	30	2.5
I alt	1170	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	70	30.4
Beskæftigelse og aktivering	4	1.8
Coaching	7	3.2
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	34	14.6
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	11	4.8
Kommunale sundhedstilbud	2	1.1
Psykologi og terapi	4	1.6
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	27	11.6
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	68	29.6
Ungevejledning	3	1.3
I alt	230	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	1302	93.1
Nej	97	6.9
I alt	1399	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	456	32.6
Nej	942	67.4
I alt	1399	100.0

Tabel 41: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	176	12.6
200.000-299.999	125	9.0
300.000-399.999	282	20.1
400.000-499.999	196	14.0
500.000-599.999	115	8.2
600.000-699.999	50	3.6
700.000 eller derover	126	9.0
Under 100.000	191	13.6
Ved ikke	64	4.6
Vil ikke oplyse	74	5.3
I alt	1399	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	774	52.5
Mænd	702	47.5
I alt	1476	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	420	28.5
30-39 år	266	18.0
40-49 år	372	25.2
50-59 år	247	16.7
60-69 år	116	7.8
70+ år	54	3.7
I alt	1476	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

Tabel 44: Hvor hyppigt er du frilftsaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	48	20.7
1-3 gange om ugen	66	28.8
Dagligt eller næsten dagligt	48	20.7
Flere gange hver dag	24	10.5
Næsten aldrig eller aldrig	11	4.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	26	11.1
Ved ikke	8	3.5
I alt	230	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du frilftsaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	96	6.4
Det øger min arbejdsglæde	113	7.5
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	94	6.2
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	106	7.0
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	101	6.7
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	85	5.6
Andet	30	1.9

Tabel 46: I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at frilftsaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	1	107	3	32	9	0	152
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere frilftsaktiviteter	24	45	4	60	19	1	152

Tabel 47: I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at frilftsaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	0.7	70.5	2.0	21.1	5.7	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere frilftsaktiviteter	15.8	29.4	2.3	39.3	12.3	0.8	100.0

11. Kryds med køn

Tabel 48: "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskategorier: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	249	204	454
1-3 gange om ugen	196	160	356
Dagligt eller næsten dagligt	120	95	215
Flere gange hver dag	37	19	57
Næsten aldrig eller aldrig	56	85	141
Sjældnere end 1 gang månedligt	100	134	234
Ved ikke	16	4	20
I alt	774	702	1476

Tabel 49: "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskategorier: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	32.2	29.1	30.7
1-3 gange om ugen	25.3	22.8	24.1
Dagligt eller næsten dagligt	15.5	13.5	14.6
Flere gange hver dag	4.8	2.8	3.8
Næsten aldrig eller aldrig	7.2	12.1	9.5
Sjældnere end 1 gang månedligt	12.9	19.1	15.8
Ved ikke	2.1	0.6	1.4
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 50: "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid friluftsskategorien er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	239	137	376
11 år eller mere	208	239	447
6-10 år	166	139	305
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	114	143	257
Under 1 år	34	30	64
Ved ikke	13	13	27
I alt	774	702	1476

Tabel 51: "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	30.9	19.5	25.5
11 år eller mere	26.9	34.1	30.3
6-10 år	21.4	19.8	20.6
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	14.7	20.4	17.4
Under 1 år	4.4	4.3	4.4
Ved ikke	1.7	1.9	1.8
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 52: "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	9	8	17
Altid	408	334	742
Sjældent	66	55	121
Sommetider	245	269	514
I alt	728	666	1394

Tabel 53: "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	1.2	1.2	1.2
Altid	56.0	50.2	53.2
Sjældent	9.1	8.3	8.7
Sommetider	33.7	40.4	36.9
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 54: "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	251	301	552
Altid	15	11	26
Sjældent	324	243	567
Sommetider	139	111	249
I alt	728	666	1394

Tabel 55: "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	34.5	45.2	39.6
Altid	2.0	1.7	1.9
Sjældent	44.4	36.5	40.7
Sommetider	19.0	16.6	17.9
I alt	100.0	100.0	100.0

12. Kryds med alderskategori

13. Kryds med uddannelse

Tabel 56: "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	195	166	361
11 år eller mere	124	301	426
6-10 år	116	167	284
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	82	164	246
Under 1 år	32	29	61
Ved ikke	14	12	26
I alt	564	839	1403

Tabel 57: "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	34.6	19.8	25.7
11 år eller mere	22.0	35.9	30.3
6-10 år	20.6	19.9	20.2
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	14.5	19.5	17.5
Under 1 år	5.8	3.4	4.4
Ved ikke	2.5	1.4	1.8
I alt	100.0	100.0	100.0

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Tabel 58: "Cyklede en tur:Når du dyrker følgende frilftsaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	15	7	22
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	176	229	405
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	95	177	272
I alt	286	412	699

Tabel 59: "Cyklede en tur:Når du dyrker følgende frilftsaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	5.1	1.8	3.1
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	61.6	55.4	57.9
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	33.3	42.8	38.9
I alt	100.0	100.0	100.0

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Tabel 60: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	300	495	795
Nej	205	280	485
Ved ikke	59	64	122
I alt	564	839	1403

Tabel 61: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	53.2	59.0	56.7
Nej	36.4	33.4	34.6
Ved ikke	10.4	7.6	8.7
I alt	100.0	100.0	100.0

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Tabel 62: "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	182	329	511
Hele tiden	17	50	67
Lidt af tiden	73	69	142
Lidt mere end halvdelen af tiden	178	235	413
Lidt mindre end halvdelen af tiden	87	136	223
På intet tidspunkt	27	19	46
I alt	564	839	1403

Tabel 63: "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	32.3	39.2	36.4
Hele tiden	3.0	6.0	4.8
Lidt af tiden	12.9	8.3	10.1
Lidt mere end halvdelen af tiden	31.7	28.0	29.5
Lidt mindre end halvdelen af tiden	15.4	16.2	15.9
På intet tidspunkt	4.8	2.3	3.3
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 64: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	156	268	424
Altid	20	25	45
Sjældent	191	316	507
Sommetider	197	230	427
I alt	564	839	1403

Tabel 65: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	27.7	31.9	30.3
Altid	3.6	2.9	3.2
Sjældent	33.8	37.7	36.1
Sommetider	34.9	27.4	30.4
I alt	100.0	100.0	100.0

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect