



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Region Sjælland



Friluftsrådet

## Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	21
5. Friluftaktiviteter og sæson	23
6. Motivation for aktivitet	24
7. Brug af naturen	25
8. Helbred og humør	26
9. Baggrundsvariable	29
10. Friluftsliv på arbejdet	32
11. Kryds med køn	33
12. Kryds med alderskategori	38
13. Kryds med uddannelse	39

## 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)	252	311	221	123	42	108	7	1063
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	98	302	354	260	9	31	8	1063

**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)	23.7	29.2	20.8	11.5	3.9	10.2	0.6	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	9.2	28.4	33.3	24.5	0.9	2.9	0.8	100.0

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

	1-3 gan- ge om måneden	1-3 gan- ge om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang må- nedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	43	69	95	147	643	55	12	1063
Gik en tur	250	335	259	107	40	69	3	1063
Oplevede natu- ren/stedet	315	248	163	43	110	178	6	1063
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	257	197	86	18	346	153	6	1063
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	113	128	23	1	673	112	12	1063
Fotograferede	197	80	28	4	502	242	9	1063
Så på dyr eller fug- le	232	150	116	47	318	190	9	1063
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	157	42	12	0	580	261	11	1063
Studerede natu- ren/stedet	247	130	63	22	385	201	15	1063
Sad stille og spi- ste (ude)	326	167	91	20	174	276	9	1063
Legede	178	89	28	5	514	225	25	1063
Var ude at ba- de/tog solbad	298	165	57	8	302	222	12	1063
Var ude at fiske	45	18	0	0	854	135	11	1063
Spillede golf	21	22	1	0	977	31	12	1063
Cyklede på moun- tainbike	50	42	8	1	897	54	11	1063
Sejlede (motor- båd)	24	17	5	0	933	71	13	1063
Var ude at geoca- che	14	2	2	3	935	50	57	1063
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	23	12	0	4	928	83	13	1063
Var på jagt	32	8	2	0	977	31	13	1063
Sejlede (sejlbåd)	30	18	7	0	914	81	12	1063
Var ude at ride	8	18	5	3	976	40	14	1063
Overnattede i na- turen	52	1	0	4	854	143	9	1063
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	1	0	0	1041	8	13	1063
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	7	6	3	1	1027	7	12	1063

**Table 4:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter: 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	4.1	6.5	8.9	13.8	60.5	5.2	1.1	100.0
Gik en tur	23.5	31.5	24.4	10.1	3.8	6.5	0.3	100.0
Oplevede naturen/stedet	29.6	23.3	15.3	4.0	10.3	16.7	0.6	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	24.2	18.6	8.1	1.7	32.5	14.4	0.5	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	10.7	12.0	2.2	0.1	63.3	10.6	1.1	100.0
Fotograferede	18.5	7.5	2.6	0.4	47.3	22.8	0.8	100.0
Så på dyr eller fugle	21.8	14.1	10.9	4.5	29.9	17.9	0.9	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	14.8	4.0	1.1	0.0	54.5	24.6	1.1	100.0
Studerede naturen/stedet	23.2	12.2	5.9	2.0	36.2	18.9	1.4	100.0
Sad stille og spiste (ude)	30.7	15.7	8.6	1.9	16.3	26.0	0.9	100.0
Legede	16.7	8.4	2.7	0.4	48.3	21.1	2.3	100.0
Var ude at bade/tog solbad	28.1	15.5	5.3	0.8	28.4	20.9	1.1	100.0
Var ude at fiske	4.2	1.7	0.0	0.0	80.3	12.7	1.0	100.0
Spillede golf	1.9	2.1	0.1	0.0	91.9	2.9	1.1	100.0
Cyklede på mountainbike	4.7	4.0	0.7	0.1	84.4	5.0	1.1	100.0
Sejlede (motorbåd)	2.3	1.6	0.5	0.0	87.8	6.6	1.2	100.0
Var ude at geocache	1.3	0.2	0.1	0.3	88.0	4.7	5.3	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/roerbåd)	2.1	1.1	0.0	0.4	87.3	7.8	1.2	100.0
Var på jagt	3.0	0.8	0.2	0.0	91.9	2.9	1.2	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.9	1.7	0.7	0.0	85.9	7.7	1.1	100.0
Var ude at ride	0.7	1.7	0.4	0.2	91.8	3.7	1.4	100.0
Overnattede i naturen	4.9	0.1	0.0	0.4	80.3	13.4	0.9	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.1	0.0	0.0	97.9	0.8	1.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.6	0.6	0.3	0.1	96.6	0.7	1.2	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	69	105	53	68	15	0	310
Gik en tur	57	127	56	418	20	23	701
Oplevede natu- ren/stedet	30	65	20	311	8	20	454
Cyklede en tur	21	34	23	209	8	6	301
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	37	41	43	21	6	4	152
Fotograferede	15	36	23	23	6	9	112
Så på dyr eller fug- le	13	50	17	194	5	33	313
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	4	10	1	36	0	3	54
Studerede natu- ren/stedet	8	37	17	138	2	12	215
Sad stille og spise (ude)	8	33	7	210	3	16	278
Legede	12	8	16	80	2	3	122
Var ude at ba- de/tage solbad	10	16	5	186	3	10	230
Var ude at fiske	0	2	0	14	0	2	18
Spillede golf	8	10	2	1	1	0	23
Cyklede på moun- tainbike	12	14	14	2	5	4	51
Sejlede (motor- båd)	2	7	5	7	0	1	22
Var ude at geoca- chede	0	0	4	0	3	0	7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	4	3	3	1	5	0	17
Gik på jagt	0	5	0	5	0	0	10
Sejlede (sejlbåd)	1	15	1	8	1	1	26
Var ude at ride	1	4	1	13	0	7	26
Overnattede i na- turen	3	1	1	0	0	1	6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	0	0	0	0	0	1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	4	0	1	0	0	4	10

**Tabel 6:** Tid friluftsaiviteten 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	22.2	33.9	17.0	22.1	4.8	0.0	100.0
Gik en tur	8.2	18.1	8.0	59.6	2.9	3.2	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	6.7	14.2	4.5	68.6	1.7	4.3	100.0
Cyklede en tur	6.9	11.3	7.8	69.2	2.7	2.1	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	24.0	26.9	28.0	14.1	4.1	2.9	100.0
Fotograferede	13.7	32.1	20.1	20.6	5.7	7.8	100.0
Så på dyr eller fug- le	4.2	16.0	5.4	62.0	1.7	10.6	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	7.8	18.6	2.2	66.2	0.5	4.8	100.0
Studerede natu- ren/stedet	3.5	17.4	8.0	64.2	1.1	5.6	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.0	11.9	2.6	75.6	1.2	5.8	100.0
Legede	10.1	6.5	13.0	65.9	1.8	2.7	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	4.2	7.1	2.0	81.0	1.5	4.3	100.0
Var ude at fiske	0.0	11.8	1.8	75.3	0.0	11.0	100.0
Spillede golf	35.8	43.8	8.9	3.9	6.1	1.6	100.0
Cyklede på moun- tainbike	22.7	26.8	27.4	4.8	10.0	8.2	100.0
Sejlede (motor- båd)	7.5	33.6	24.3	32.0	0.0	2.6	100.0
Var ude at geoca- chede	0.0	0.0	63.5	0.0	36.5	0.0	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	27.2	17.9	18.4	3.8	31.1	1.6	100.0
Gik på jagt	0.0	53.1	3.2	43.7	0.0	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.0	58.4	3.0	29.7	2.9	3.0	100.0
Var ude at ride	2.6	14.8	2.5	52.1	1.0	27.0	100.0
Overnattede i na- turen	52.6	12.4	21.1	3.6	0.0	10.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	43.5	3.7	12.3	0.0	0.0	40.5	100.0

## 2. Tidspunkt for friluftaktivitet

**Tablet 7:** Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	280	246	201	7	310
Gik en tur	571	556	430	19	701
Oplevede natu- ren/stedet	287	379	315	14	454
Cyklede en tur	255	212	141	8	301
Løb en tur	131	118	74	1	152
Fotograferede	69	69	79	8	112
Så på dyr eller fug- le	235	221	180	25	313
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	35	37	38	3	54
Studerede natu- ren/stedet	152	175	147	8	215
Sad stille og spi- ste (ude)	199	233	191	12	278
Legede	73	97	71	5	122
Var ude at ba- de/tog solbad	124	157	166	14	230
Var ude at fiske	11	13	7	2	18
Spillede golf	21	15	9	0	23
Cyklede på moun- tainbike	44	32	23	1	51
Sejlede (motor- båd)	11	16	14	1	22
Var ude at geoca- che	0	2	4	2	7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	12	11	9	0	17
Gik på jagt	7	8	4		10
Sejlede (sejlbåd)	15	22	21	1	26
Var ude at ride	16	15	13	7	26
Overnattede i na- turen		2	3	1	6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	2	6	2	4	10



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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luftede hund	90.2	79.4	64.9	2.3
Gik en tur	81.4	79.3	61.3	2.7
Oplevede natu- ren/stedet	63.3	83.6	69.4	3.0
Cykledede en tur	84.6	70.4	46.9	2.5
Løb en tur	85.7	77.6	48.7	1.0
Fotograferede	61.2	61.7	70.2	6.9
Så på dyr eller fug- le	75.0	70.6	57.6	8.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	64.5	69.0	70.0	6.3
Studerede natu- ren/stedet	70.7	81.7	68.5	3.6
Sad stille og spi- ste (ude)	71.7	83.7	68.8	4.5
Legede	59.7	79.5	58.4	3.7
Var ude at ba- de/tog solbad	54.2	68.3	72.5	6.2
Var ude at fiske	59.4	72.6	39.6	11.0
Spillede golf	92.3	62.7	38.7	1.6
Cykledede på moun- tainbike	85.6	62.4	44.2	2.3
Sejlede (motor- båd)	49.5	70.8	62.8	2.6
Var ude at geoca- che	3.7	30.5	63.5	22.7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	70.3	66.2	55.4	1.6
Gik på jagt	66.5	75.6	34.2	
Sejlede (sejlbåd)	56.1	84.5	79.4	3.0
Var ude at ride	61.9	60.2	51.3	28.0
Overnattede i na- turen		33.5	56.1	10.4
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	23.8	59.5	24.2	40.5

### 3. Årsag til at begynde

**Tabel 9:** Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (lufte hund), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	8	2.6
Familietradition	66	21.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	148	47.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	1.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.1
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	0.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	0.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	2	0.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	8	2.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	170	54.7
Ingen af de ovennævnte	4	1.2
Andet	29	9.5
Ved ikke	2	0.8
I alt	310	

**Tabel 10:** Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (gå en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	37	5.3
Familietradition	231	32.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	0.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	414	59.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	49	7.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	14	1.9
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	1.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	32	4.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	30	4.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	45	6.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	19	2.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	71	10.1
Ingen af de ovennævnte	34	4.8
Andet	71	10.1
Ved ikke	38	5.5
I alt	701	

**Tabel 11:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (opleve natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	37	8.1
Familietradition	181	39.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	1.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	289	63.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	12	2.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	18	4.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	15	3.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	19	4.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	37	8.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	19	4.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	35	7.7
Ingen af de ovennævnte	27	6.0
Andet	30	6.5
Ved ikke	19	4.2
I alt	454	

**Tabel 12:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (cykle en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	29	9.6
Familietradition	105	34.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	2.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	170	56.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	17	5.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	2.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	8	2.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	13	4.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	3.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	1.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	9	2.9
Ingen af de ovennævnte	23	7.6
Andet	33	10.8
Ved ikke	11	3.7
I alt	301	

**Tabel 13:** 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	27	17.7
Familietradition	21	14.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	9	6.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	69	45.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	8	5.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	7.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	5.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	20	13.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	6	4.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	5	3.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	20	12.9
Andet	24	16.0
Ved ikke	2	1.5
I alt	152	

**Tabel 14:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fotografere), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	6	5.3
Familietradition	43	38.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	2.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	33	29.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	4.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	8.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	1.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	6	5.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	3.3
Ingen af de ovennævnte	11	9.5
Andet	23	20.9
Ved ikke	13	11.4
I alt	112	

**Table 15:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (se på dyr eller fugle), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	22	7.1
Familietradition	116	36.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	2.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	161	51.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	0.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	3.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	12	3.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	1.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	28	9.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	7	2.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	19	6.1
Ingen af de ovennævnte	15	4.7
Andet	21	6.8
Ved ikke	34	10.8
I alt	313	

**Table 16:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (samle bær, svampe, blomster og lign.), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	4	7.5
Familietradition	26	48.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	2.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	24	44.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	2.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	3.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	4.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	3.1
Ingen af de ovennævnte	4	8.1
Andet	3	6.4
Ved ikke	6	11.1
I alt	54	

**Tabel 17:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (studere natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	18	8.3
Familietradition	93	43.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	3.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	117	54.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	1.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	2.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	13	6.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	11	4.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	18	8.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	2.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	7	3.4
Ingen af de ovennævnte	8	3.8
Andet	13	6.3
Ved ikke	15	6.8
I alt	215	

**Tabel 18:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sidde og spise ude), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	12	4.5
Familietradition	143	51.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	149	53.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	0.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	10	3.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	1.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	12	4.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	5	1.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	1.6
Ingen af de ovennævnte	7	2.6
Andet	29	10.4
Ved ikke	23	8.4
I alt	278	

**Tabel 19:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (lege), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	10	7.8
Familietradition	52	42.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	2.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	53	43.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	7.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	13	10.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	2.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	4.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	2.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	4.3
Ingen af de ovennævnte	10	8.1
Andet	18	14.8
Ved ikke	5	4.3
I alt	122	

**Tabel 20:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (bade/solbade), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	3.1
Familietradition	100	43.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	1.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	124	54.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	1.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	1.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	7	2.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	7	2.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	1.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	1.3
Ingen af de ovennævnte	12	5.0
Andet	22	9.5
Ved ikke	12	5.3
I alt	230	

**Table 21:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fiske), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	11.9
Familietradition	10	55.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	31.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	1.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	2.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	3.5
Andet	2	10.4
Ved ikke	2	11.0
I alt	18	

**Table 22:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (spille golf), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	19	81.1
Familietradition	1	5.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	8.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	11	48.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	5.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	1.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	3.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	1.5
Andet	1	3.8
Ved ikke	0	0.5
I alt	23	



**Tablet 23:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (cykle på mountainbike), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	25	48.6
Familietradition	9	18.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	7.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	20	40.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	3.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	7.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	10	19.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	2.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	4.4
Ingen af de ovennævnte	4	8.5
Andet	0	0.1
Ved ikke	1	1.8
I alt	51	

**Tablet 24:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (motorbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	3.0
Familietradition	8	33.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	11	48.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	13.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	1.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	8.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	1.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	2.8
Andet	5	21.5
Ved ikke	0	1.5
I alt	22	

**Tablet 25:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (geocache), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	24.1
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	34.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	11.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	1.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	3	43.1
Ved ikke	0	0.0
I alt	7	

**Tablet 26:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (ro (kajak/havkajak/kano/robåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	39.8
Familietradition	1	3.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	9.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	9	53.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	1.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	8.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	11.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	11.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	5	32.0
Ved ikke	1	4.2
I alt	17	

**Tablet 27:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (gå på jagt), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	5	46.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	7	65.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	2.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	3.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	1.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	10.0
Ved ikke	3	25.5
I alt	10	

**Tablet 28:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (sejlbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	10	38.4
Familietradition	10	40.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	10	38.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	1.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	9.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	4	16.4
Andet	6	24.8
Ved ikke	1	3.0
I alt	26	

**Tabel 29:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (ride), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	27.8
Familietradition	8	32.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	9	35.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	3.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	7.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	2.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	13.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	13.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	10.7
Ingen af de ovennævnte	1	2.0
Andet	2	6.3
Ved ikke	4	14.2
I alt	26	

**Tabel 30:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (overnatte i naturen), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	3.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	89.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	4.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	3.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	5.8
I alt	6	

**Tablet 31:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (flyve (faldskærm, hangglider, paraglider)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	21.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	1	78.2
I alt	1	

**Tablet 32:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (surfe (windsurfing/kitesurfing)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	19.8
Familietradition	0	4.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	48.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	2.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	8.4
Andet	0	4.4
Ved ikke	3	29.6
I alt	10	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

**Tablet 33:** 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	52	272	0	327
Gik en tur	17	161	561	0	739
Oplevede natu- ren/stedet	10	104	405	0	519
Cyklede en tur	20	229	117	0	367
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	78	97	11	0	186
Fotograferede	2	9	173	0	184
Så på dyr eller fugle	1	28	342	2	373
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3	2	108	0	112
Studerede natu- ren/stedet	3	36	246	0	285
Sad stille og spise (ude)	4	19	362	0	385
Legede	3	74	97	0	174
Var ude at bade/tage solbad	5	21	277	0	304
Var ude at fiske	0	1	50	0	51
Spillede golf	0	7	24	0	30
Cyklede på mountainbike	22	34	14	3	74
Sejlede (motorbåd)	5	0	27	0	32
Var ude at geocachede	3	3	19	0	25
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	11	20	0	34
Gik på jagt	0	6	16	0	23
Sejlede (sejlbåd)	3	5	35	0	43
Var ude at ride	3	17	16	3	39
Overnattede i naturen	0	7	40	0	47
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	6	0	6
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	3	11	1	15

**Tablet 34:** Når du dyrker følgende friluftsaaktiviteter, 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	0.7	16.0	83.3	0.1	100.0
Gik en tur	2.3	21.8	75.9	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	2.0	20.0	78.0	0.0	100.0
Cyklede en tur	5.5	62.5	32.0	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	41.7	52.1	6.1	0.0	100.0
Fotograferede	1.2	4.8	94.1	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.2	7.6	91.7	0.5	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	2.7	1.5	95.8	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	1.0	12.6	86.3	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	1.1	4.9	94.0	0.0	100.0
Legede	1.8	42.7	55.6	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	1.8	7.0	91.2	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	2.1	97.9	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	21.7	78.3	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	29.6	46.7	19.7	4.1	100.0
Sejlede (motorbåd)	15.2	0.0	83.8	1.0	100.0
Var ude at geocachede	11.9	11.6	76.5	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	8.8	32.2	59.0	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	28.4	71.6	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	7.0	11.4	81.6	0.0	100.0
Var ude at ride	8.8	43.8	39.8	7.7	100.0
Overnattede i naturen	0.0	15.4	83.9	0.7	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	95.2	4.8	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	21.4	73.1	5.6	100.0

## 5. Friluftaktiviteter og sæson

**Tabel 35:** Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	213	20.0
Mere friluftaktiv	16	1.5
Mindre friluftaktiv	826	77.7
Ved ikke	8	0.8
I alt	1063	100.0

**Tabel 36:** Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	539	50.7
Andre friluftaktiviteter	194	18.3
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	345	32.5
Ved ikke	129	12.1

**Tabel 37:** Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	15	1.4
Står på ski og skøjter i Danmark	42	3.9
Vinterbader	11	1.0
Andre friluftaktiviteter	143	13.4

**Tabel 38:** Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	360	33.9
Mere fysisk aktiv	56	5.2
Mindre fysisk aktiv	628	59.1
Ved ikke	19	1.8
I alt	1063	100.0



## 6. Motivation for aktivitet

**Table 39:** 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)	147	279	91	61		40	447	1063
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	141	290	60	26		21	525	1063
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	106	308	70	27		18	534	1063
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	204	234	108	47		16	454	1063

**Table 40:** 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)	13.8	26.2	8.5	5.7		3.7	42.0	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	13.3	27.3	5.6	2.4		2.0	49.4	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	10.0	29.0	6.6	2.5		1.7	50.2	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	19.2	22.0	10.1	4.4		1.6	42.7	100.0

## 7. Brug af naturen

**Tabel 41:** Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	720	67.7
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	748	70.3
Alene, med forening/klub	37	3.5
Sammen med andre i forening/klub	157	14.8
Ved ikke	37	3.5

**Tabel 42:** Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	30	2.8
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	99	9.3
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	81	7.6
Andet	215	20.2
Ingen af ovenstående passer på min situation	694	65.3

**Tabel 43:** Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	563	53.0
Nej	378	35.5
Ved ikke	122	11.5
I alt	1063	100.0

**Tabel 44:** Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	338	31.8
Vejret	177	16.7
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	86	8.1
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	70	6.6
Der er ingen at følges med	61	5.8
Der er for langt til naturen	23	2.1
Manglende lyst	47	4.4
Det er for besværligt	13	1.2
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	64	6.1
Der er for få aktiviteter i naturen	12	1.2
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	15	1.4
Andet	134	12.6

## 8. Helbred og humør

**Tabel 45:** 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)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	11	11	107	24	47	30	100	103	162	311	158	1063
...dit psykiske velvære/humør?	9	6	169	18	26	40	81	76	137	271	230	1063
...dit sociale liv?	11	14	179	9	28	48	77	90	137	277	193	1063
...dit liv generelt?	6	14	173	8	11	22	58	68	159	282	264	1063

**Tabel 46:** 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)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	1.1	1.0	10.0	2.2	4.4	2.8	9.4	9.7	15.2	29.3	14.9	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.8	0.6	15.9	1.7	2.4	3.8	7.6	7.2	12.9	25.5	21.6	100.0
...dit sociale liv?	1.0	1.4	16.8	0.8	2.6	4.5	7.2	8.4	12.9	26.1	18.1	100.0
...dit liv generelt?	0.5	1.3	16.3	0.8	1.0	2.0	5.4	6.4	14.9	26.5	24.8	100.0

**Tabel 47:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	144	570	29	278	16	25	1063
...dit psykiske velvære og humør?	124	595	15	295	10	23	1063
...dit sociale liv?	487	342	63	95	41	35	1063
...dit liv generelt?	190	602	29	201	12	29	1063

**Tabel 48:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	13.6	53.6	2.8	26.2	1.5	2.4	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	11.7	56.0	1.4	27.8	1.0	2.1	100.0
...dit sociale liv?	45.8	32.2	5.9	9.0	3.8	3.3	100.0
...dit liv generelt?	17.9	56.6	2.8	18.9	1.1	2.7	100.0

**Tabel 49:** 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	181	50	832	1063
At gå flere etager op ad trapper	246	71	746	1063

**Table 50:** 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	17.0	4.7	78.2	100.0
At gå flere etager op ad trapper	23.2	6.7	70.2	100.0

**Table 51:** 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	98	41	221	154	549	1063
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	68	39	195	147	614	1063

**Table 52:** 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	9.2	3.8	20.8	14.5	51.6	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	6.4	3.7	18.3	13.8	57.8	100.0

**Table 53:** 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?	681	72	51	183	71	5	1063
...følt dig rolig og afslappet?	570	65	56	229	134	8	1063
...følt dig aktiv og energisk?	404	50	108	327	150	25	1063
...vågnet frisk og udhvilet?	387	49	125	276	172	55	1063
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	501	120	83	214	129	15	1063

**Table 54:** 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?	64.0	6.8	4.8	17.2	6.7	0.5	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	53.7	6.1	5.3	21.5	12.6	0.8	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	38.0	4.7	10.2	30.7	14.1	2.4	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	36.4	4.6	11.7	26.0	16.1	5.1	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	47.2	11.3	7.9	20.1	12.2	1.4	100.0

**Table 55:** 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	555	26	475	1063
...dig som en del af en vennegruppe?	41	491	98	433	1063
...dig isoleret fra andre?	298	50	421	295	1063
...at du savner nogen at være sammen med?	316	54	388	305	1063
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	25	434	73	531	1063
...dig udenfor?	427	28	401	207	1063

**Table 56:** 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?	0.7	52.2	2.4	44.7	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	3.9	46.2	9.2	40.7	100.0
...dig isoleret fra andre?	28.0	4.7	39.6	27.7	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	29.7	5.1	36.5	28.7	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	2.4	40.8	6.9	50.0	100.0
...dig udenfor?	40.2	2.6	37.7	19.5	100.0

## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 57:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	226	21.3
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	221	20.8
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	166	15.6
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	89	8.3
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	248	23.3
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	106	10.0
Ved ikke	7	0.6
I alt	1063	100.0

**Tabel 58:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	52	4.8
Efterløbner/pensionist	354	33.3
Faglært arbejde (fx håndværker)	72	6.7
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	302	28.4
Ledig	22	2.0
Medarbejdende ægtefælle	2	0.2
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.)	24	2.3
Selvstændig	62	5.8
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	91	8.6
Ufaglært arbejde	83	7.8
I alt	1063	100.0

**Tabel 59:** Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	110	17.9
Nej	484	79.1
Ved ikke/vil ikke oplyse	18	2.9
I alt	612	100.0

**Tabel 60:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	38	34.8
Beskæftigelse og aktivering	3	2.4
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	25	22.9
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	1	1.3
Kommunale sundhedstilbud	1	1.3
Naturvejleder	1	0.5
Psykologi og terapi	3	2.8
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	10	9.1
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	27	24.7
I alt	110	100.0

**Tabel 61:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	1020	96.1
Nej	42	3.9
I alt	1062	100.0

**Tabel 62:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	221	20.8
Nej	841	79.2
I alt	1062	100.0

**Tabel 63:** Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	174	16.4
200.000-299.999	143	13.4
300.000-399.999	220	20.7
400.000-499.999	127	12.0
500.000-599.999	59	5.5
600.000-699.999	24	2.2
700.000 eller derover	45	4.3
Under 100.000	123	11.6
Ved ikke	49	4.6
Vil ikke oplyse	98	9.2
I alt	1062	100.0

**Tabel 64:** Køn

	Antal	Procent
Kvinder	553	52.4
Mænd	503	47.6
I alt	1055	100.0

**Tabel 65:** Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	150	14.2
30-39 år	132	12.5
40-49 år	192	18.2
50-59 år	162	15.4
60-69 år	242	22.9
70+ år	178	16.9
I alt	1055	100.0



## 10. Friluftsliv på arbejdet

**Tabel 66:** Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	25	22.8
1-3 gange om ugen	26	23.6
Dagligt eller næsten dagligt	25	22.4
Flere gange hver dag	18	16.5
Næsten aldrig eller aldrig	3	2.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	11	9.9
Ved ikke	3	2.4
I alt	110	100.0

**Tabel 67:** Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	51	4.8
Det øger min arbejdsglæde	45	4.3
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	50	4.7
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	48	4.5
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	34	3.2
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	32	3.0
Andet	14	1.3

**Tabel 68:** I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	3	47	0	17	4	0	71
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	18	8	1	33	7	3	71

**Tabel 69:** I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	4.1	65.7	0.5	24.4	5.3	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	25.3	11.1	1.8	46.8	10.2	4.9	100.0

## 11. Kryds med køn

**Tabel 70:** "Studerede 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	121	122	244
1-3 gange om ugen	69	60	129
Dagligt eller næsten dagligt	37	26	63
Flere gange hver dag	12	10	22
Næsten aldrig eller aldrig	188	195	383
Sjældnere end 1 gang månedligt	117	82	199
Ved ikke	8	7	15
I alt	553	503	1055

**Tabel 71:** "Studerede 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	22.0	24.3	23.1
1-3 gange om ugen	12.4	12.0	12.2
Dagligt eller næsten dagligt	6.7	5.2	6.0
Flere gange hver dag	2.2	1.9	2.1
Næsten aldrig eller aldrig	34.1	38.8	36.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	21.2	16.3	18.9
Ved ikke	1.4	1.5	1.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 72:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	66	80	146
Meget vigtigt	153	122	275
Mindre vigtigt	35	56	91
Slet ikke vigtigt	22	39	61
Ved ikke	31	9	40
Vigtigt	246	197	444
I alt	553	503	1055

**Tablet 73:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller Meget vigtigt	11.9	16.0	13.8
Mindre vigtigt	27.7	24.2	26.0
Slet ikke vigtigt	6.3	11.1	8.6
Ved ikke	4.0	7.7	5.7
Vigtigt	5.6	1.8	3.8
I alt	44.6	39.3	42.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 74:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller Meget vigtigt	61	78	139
Mindre vigtigt	166	122	288
Slet ikke vigtigt	23	37	60
Ved ikke	9	17	26
Vigtigt	14	7	21
I alt	279	242	521
I alt	553	503	1055

**Tablet 75:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller Meget vigtigt	11.1	15.5	13.2
Mindre vigtigt	30.1	24.3	27.3
Slet ikke vigtigt	4.1	7.4	5.7
Ved ikke	1.6	3.3	2.4
Vigtigt	2.5	1.4	2.0
I alt	50.5	48.2	49.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 76:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller Meget vigtigt	42	64	106
Mindre vigtigt	179	125	304
Slet ikke vigtigt	23	48	70
Ved ikke	9	17	27
Vigtigt	13	5	18
I alt	287	243	530
I alt	553	503	1055

**Tabel 77:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller Meget vigtigt	7.6	12.8	10.1
Mindre vigtigt	32.5	24.9	28.8
Slet ikke vigtigt	4.1	9.5	6.7
Ved ikke	1.7	3.4	2.5
Vigtigt	2.3	1.1	1.7
I alt	51.9	48.4	50.2
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 78:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	314	245	559
Nej	178	196	375
Ved ikke	60	61	121
I alt	553	503	1055

**Tabel 79:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	56.8	48.8	53.0
Nej	32.3	39.0	35.5
Ved ikke	10.9	12.2	11.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 80:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	119	61	180
Ja, meget begrænset	36	15	50
Nej, slet ikke begrænset	398	427	825
I alt	553	503	1055

**Tabel 81:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	21.6	12.1	17.1
Ja, meget begrænset	6.4	2.9	4.8
Nej, slet ikke begrænset	72.0	85.0	78.2
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 82:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	152	92	244
Ja, meget begrænset	44	27	71
Nej, slet ikke begrænset	356	384	740
I alt	553	503	1055

**Tabel 83:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	27.5	18.3	23.2
Ja, meget begrænset	8.0	5.3	6.7
Nej, slet ikke begrænset	64.5	76.3	70.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 84:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	211	174	385
Hele tiden	14	34	48
Lidt af tiden	62	63	125
Lidt mere end halvdelen af tiden	141	130	271
Lidt mindre end halvdelen af tiden	87	84	172
På intet tidspunkt	37	18	55
I alt	553	503	1055

**Tabel 85:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	38.2	34.6	36.5
Hele tiden	2.6	6.8	4.6
Lidt af tiden	11.2	12.4	11.8
Lidt mere end halvdelen af tiden	25.6	25.8	25.7
Lidt mindre end halvdelen af tiden	15.8	16.7	16.3
På intet tidspunkt	6.6	3.6	5.2
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 86:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	149	147	296
Altid	19	31	50
Sjældent	221	197	418
Sommetider	164	127	292
I alt	553	503	1055

**Tabel 87:** "...dig isoleret fra andre?: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	26.9	29.2	28.0
Altid	3.4	6.2	4.7
Sjældent	39.9	39.3	39.6
Sommetider	29.7	25.3	27.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 88:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	147	166	313
Altid	25	28	53
Sjældent	214	172	385
Sommetider	168	136	304
I alt	553	503	1055

**Tabel 89:** "...at du savner nogen at være sammen med?: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	26.5	33.1	29.6
Altid	4.4	5.6	5.0
Sjældent	38.6	34.2	36.5
Sommetider	30.4	27.1	28.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 90:** "...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	202	223	425
Altid	18	10	28
Sjældent	212	184	396
Sommetider	120	86	206
I alt	553	503	1055

**Tabel 91:** "...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	36.6	44.4	40.3
Altid	3.3	1.9	2.6
Sjældent	38.4	36.6	37.5
Sommetider	21.7	17.1	19.5
I alt	100.0	100.0	100.0

## 12. Kryds med alderskategori

**Tabel 92:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	94	89	119	87	101	70	559
Nej	33	29	57	55	104	96	375
Ved ikke	23	13	16	20	37	12	121
I alt	150	132	192	162	242	178	1055

**Tabel 93:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	62.6	67.5	62.0	53.3	41.7	39.6	53.0
Nej	22.0	22.4	29.8	34.1	42.9	53.9	35.5
Ved ikke	15.4	10.2	8.2	12.6	15.4	6.5	11.5
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

## 13. Kryds med uddannelse

**Tabel 94:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	77	69	145
Meget vigtigt	130	147	277
Mindre vigtigt	61	28	90
Slet ikke vigtigt	34	26	59
Ved ikke	23	16	40
Vigtigt	229	217	446
I alt	553	503	1056

**Tabel 95:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	13.8	13.6	13.7
Meget vigtigt	23.4	29.2	26.2
Mindre vigtigt	11.1	5.6	8.5
Slet ikke vigtigt	6.1	5.1	5.6
Ved ikke	4.2	3.3	3.8
Vigtigt	41.4	43.2	42.2
I alt	100.0	100.0	100.0

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

**Tabel 96:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	59	45	104
Meget vigtigt	159	149	308
Mindre vigtigt	50	20	69
Slet ikke vigtigt	16	11	27
Ved ikke	13	5	18
Vigtigt	256	274	530
I alt	553	503	1056



**Table 97:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	10.8	8.9	9.9
Meget vigtigt	28.7	29.7	29.2
Mindre vigtigt	9.0	3.9	6.6
Slet ikke vigtigt	2.9	2.2	2.5
Ved ikke	2.4	0.9	1.7
Vigtigt	46.3	54.4	50.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 98:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	108	94	202
Meget vigtigt	141	94	234
Mindre vigtigt	52	51	104
Slet ikke vigtigt	11	36	47
Ved ikke	11	6	16
Vigtigt	231	222	453
I alt	553	503	1056

**Table 99:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	19.5	18.7	19.1
Meget vigtigt	25.4	18.6	22.2
Mindre vigtigt	9.4	10.2	9.8
Slet ikke vigtigt	1.9	7.2	4.5
Ved ikke	1.9	1.2	1.6
Vigtigt	41.8	44.1	42.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 100:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	277	284	561
Nej	207	167	374
Ved ikke	70	52	122
I alt	553	503	1056

**Tablet 101:** "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	50.0	56.6	53.1
Nej	37.4	33.1	35.4
Ved ikke	12.6	10.4	11.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 102:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	135	110	245
Ja, meget begrænset	40	31	71
Nej, slet ikke begrænset	379	362	741
I alt	553	503	1056

**Tablet 103:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	24.3	21.9	23.2
Ja, meget begrænset	7.2	6.1	6.7
Nej, slet ikke begrænset	68.5	72.0	70.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 104:** "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre: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?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	37	32	68
Hele tiden	18	21	39
Lidt af tiden	109	84	193
Noget af tiden	88	56	144
På intet tidspunkt	301	311	612
I alt	553	503	1056

**Tablet 105:** "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre: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?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	6.7	6.3	6.5
Hele tiden	3.2	4.2	3.7
Lidt af tiden	19.7	16.7	18.3
Noget af tiden	16.0	11.0	13.6
På intet tidspunkt	54.4	61.8	58.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 106:** "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	31	9	40
Altid	236	256	491
Sjældent	58	37	95
Sommetider	228	201	429
I alt	553	503	1056

**Tablet 107:** "...dig som en del af en vennegruppe?: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	5.6	1.9	3.8
Altid	42.6	50.9	46.5
Sjældent	10.5	7.3	9.0
Sommetider	41.3	39.9	40.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 108:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	135	162	296
Altid	39	11	50
Sjældent	220	198	418
Sommetider	160	132	292
I alt	553	503	1056

**Tablet 109:** "...dig isoleret fra andre?: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	24.4	32.1	28.1
Altid	7.0	2.3	4.7
Sjældent	39.8	39.4	39.6
Sommetider	28.9	26.2	27.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 110:** "...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	144	172	316
Altid	36	18	54
Sjældent	191	194	384
Sommetider	183	120	302
I alt	553	503	1056

**Tabel 111:** "...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	26.1	34.1	29.9
Altid	6.4	3.6	5.1
Sjældent	34.5	38.5	36.4
Sommetider	33.0	23.8	28.6
I alt	100.0	100.0	100.0