
RAPPORT NR. 1505 | Guri K. Skrove, Geir Oterhals, Gøril Groven og Kari Bachmann

«SULTEN OG TØRST, MEN STIKK UT! FØRST»

En brukerundersøkelse av turkassetrimmen Stikk UT!



TITTEL	«Sulten og tørst, men Stikk UT! først» En brukerundersøkelse av turkassetrimmen Stikk UT!
FORFATTERE	Guri K. Skrove, Geir Oterhals, Gøril Groven og Kari Bachmann
PROSJEKTLEDER	Guri K. Skrove
RAPPORT NR.	1505
SIDER	40
PROSJEKTNUMMER	2531
PROSJEKTITTEL	Brugerundersøkelse av turkassetrimmen Stikk UT!
OPPDRAGSGIVER	Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal
ANSVARLIG UTGIVER	Møreforskning Molde AS
UTGIVELSESTED	Molde
UTGIVELSEÅR	2015
ISSN	0806-0789
ISBN (TRYKT)	978-82-7830-218-7
ISBN (ELEKTRONISK)	978-82-7830-219-4
DISTRIBUSJON	Høgskolen i Molde, Biblioteket, pb 2110, 6402 Molde tlf 71 21 41 61 epost: biblioteket@himolde.no www.moreforsk.no

SAMMENDRAG

Formålet med dette prosjektet var å innhente kunnskap om brukerne i Stikk UT og hvilken betydning Stikk UT har for de som bruker turene. Prosjektet er gjennomført av Møreforskning Molde AS for Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, som består av 15 kommuner i regionen. Resultatene er basert på kvantitative og kvalitative data fra en spørreskjemaundersøkelse besvart av 2432 personer i perioden 1.8.- 1.10. 14 som benytter seg av turkassetrimmen Stikk UT, samt intervju med 11 personer i januar 2015.

Våre funn viser at flest får kjennskap til Stikk UT via venner og kjente eller gjennom informasjon som sendes ut i posten. Flest opplever at Stikk UT har betydning for valg av nye turmål, turgleden og for at de kommer seg mer ut på tur. Det er også mange som svarer at Stikk UT har betydning for deres kondisjon, helse og livskvalitet. Av de som har satt seg mål med bruken av Stikk UT turene har flest mål om å gå nye turer, få kjennskap om nye turmål og turområder og få gode tur- og naturopplevelser. For de fleste fremstår helsegevinsten med turaktivitet mer som en positiv bieffekt enn som selve målet med å bruke Stikk UT turene. Hva som kan få flere til å gå mer Stikk UT turer er usikkert, men kvaliteten på turbeskrivelsene, organisering av felles familievennlige lette turer for å gjøre det enklere å prøve ut Stikk UT, samt utsending av informasjonsmateriale om Stikk UT fremstår som spesielt viktig i vårt materiale.

Prosjektet er finansiert med midler fra VRI Møre og Romsdal (Møre og Romsdal fylkeskommune og Norges forskningsråd) og Møre og Romsdal fylkeskommune.

© FORFATTER/MØREFORSKING MOLDE

Forskriftene i åndsverksloven gjelder for materialet i denne publikasjonen. Materialet er publisert for at du skal kunne lese det på skjermen eller fremstille eksemplar til privat bruk. Uten spesielle avtaler med forfatter/Møreforskning Molde er all annen eksemplar fremstilling og tilgjengelighetsgjøring bare tillatt så lenge det har hjemmel i lov eller avtale med Kopinor, interesseorgan for rettshavere til åndsverk.



stikkut.no



FORORD

Denne rapporten presenterer resultatene fra en evaluering av turkassetrimmen Stikk UT!, heretter kalt Stikk UT, utført av Møreforsking Molde AS for Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal består av 15 kommuner i regionen. Prosjektet er gjennomført i perioden mars 2014 til mars 2015.

Vi vil takke Ola Fremo, daglig leder i Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Marte Melbø, rådgiver friluftsliv, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og Ingvil Grytli, styremedlem i Friluftsrådets styre for godt samarbeid og gode tilbakemeldinger underveis i prosessen.

Møreforsking Molde vil også takke alle respondenter i spørreundersøkelsen som tok seg tid til å besvare spørreskjemaet og alle informanter i intervjuundersøkelsen som delte sine erfaringer og synspunkt om Stikk UT med oss. Uten respondentene og informantenes velvilje til å dele av seg selv, sine erfaringer og vurderinger ville ikke dette prosjektet vært mulig å gjennomføre.

Vi håper at resultatene fra dette prosjektet kan komme Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, brukerne i Stikk UT og brukere i andre turkassetrimtilbud til gode gjennom et langsiktig og godt fundamentert videreutviklingsarbeid av Stikk UT og lignende tilbud.

Guri K. Skrove
prosjektleder
forsker II, Helse, utdanning og samfunn, Møreforsking Molde AS

INNHold

Forord.....	5
Innhold	7
1 Innledning.....	8
1.1 Bakgrunn	9
2 Prosjekts formål	10
3 Materiale og metode	10
3.1 Spørreundersøkelsen	10
3.2 Intervjuundersøkelsen	12
3.3 Etske hensyn.....	13
4 Resultater fra spørreundersøkelsen	13
4.1 Beskrivelse av utvalget i spørreundersøkelsen	13
4.2 Første kjennskap til Stikk UT	16
4.3 Registrering av turer på nettet, i turboka og egen dagbok.....	17
4.4 Gjennomsnittlig turfrekvens Stikk UT turer og andre turer sommer og vinter	18
4.5 Turfølge på Stikk UT turer	19
4.6 Bruk av ulike typer tur	20
4.7 Mål for Stikk UT turene	21
4.8 Betydningen av Stikk UT for brukerne	23
4.9 Hva fungerer bra og hva er forbedringsområder i Stikk UT?	26
4.10 Hva karakteriserer de som går mest og minst på Stikk UT tur?.....	28
5 Resultater fra intervjuundersøkelsen	30
5.1 Beskrivelse av utvalget i intervjuundersøkelsen	30
5.2 Årsaker til bruk av Stikk UT turene.....	31
5.3 Turvaner	32
5.4 Mål og motivasjon for turaktivitet	32
5.5 Endringer som følge av Stikk UT.....	34
5.6 Registrering av Stikk UT turer.....	34
5.7 Hvordan få flere ut på tur?.....	35
5.8 Motivasjonsskår informanter	35
6 Diskusjon av hovedfunn	36
6.1 Avsluttende refleksjon	39
7 Vedlegg.....	39
8 Referanser	40

1 INNLEDNING

Friluftsliv kan defineres som: «*opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse*» (St.meld. nr. 39 (2000-2001), 2000). Friluftsliv har et stort folkehelsepotensiale med sine fysiske, psykiske og sosiale effekter for brukeren (Dervo et al, 2014, Kurtze et al, 2009). For samfunnet generelt ligger den største gevinsten i å få flere inaktive i aktivitet, fremfor å øke aktiviteten blant de som allerede er aktive (Kurtze et al, 2009). Det er større sannsynlighet for å få til dette gjennom enkelt friluftsliv og uorganisert trening enn i andre organiserte aktivitetstilbud (Brevik og Rafoss, 2012). Realisering av folkehelsepotensialet i friluftsliv er avhengig av at det utvikles vilje til å prioritere tilrettelegging for friluftsliv hos både private, offentlige og frivillige aktører (Dervo et al, 2014). Det er også behov for kunnskap om hvilke tiltak som fungerer og hvilke virkemidler som når ut til ulike målgrupper (ibid.).

I forrige stortingsmelding om friluftsliv ble det vektlagt et lavterskelperspektiv for å skape «friluftsliv for alle», og friluftsliv i nærmiljøet ble fremhevet for å få flere, særlig de mindre aktive, til å utøve friluftsliv (St.meld. nr. 39 (2000-2001), 2000). Nærfriluftsliv er et lavterskeltilbud som kan tas i bruk av så godt som alle, og ser ut til å inkludere brukere fra flere sosiale lag enn tradisjonelt friluftsliv (Dervo et al, 2014, Vaage, 2004). I strategidokumentet *Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv. En satsning på friluftsliv i hverdagen; 2014-2020* utgitt av Miljøverndepartementet i 2013 sies det at gjennom å gjøre områder lettere tilgjengelige og sørge for bedre informasjon og skilting, vil det bli mer attraktivt med friluftsliv i nærmiljøet (Miljøverndepartementet, 2013). I tillegg til at nærfriluftsliv ser ut til å favne bredden av befolkningen i større grad enn tradisjonelt friluftsliv vil selv de ivrigste og motiverte friluftslivutøvere ha glede av nærfriluftsliv i en hektisk hverdag (Skår et al, 2010).

Stikk UT er et lavterskel friluftslivstilbud, en såkalt turkassetrim, som består av oppmerkede turstier med en postkasse på turmålet med en kode for turen og en turbok besøkende kan skrive seg inn i. Stikk UT ble opprettet i Molde kommune i 2005 som en aktivitet i Friluftslivets år. Det ble satt opp røde postkasser med turbøker og koder som kunne registreres. I 2009 ble turkassetrimmen en aktivitet i regi av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, det var da 9 kommuner og til sammen 90 turer i Stikk UT. Etter hvert har Stikk UT blitt innført i alle medlemskommunene til Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, og i 2015 er dette 15 kommuner. I 2014 var 14 kommuner på Nordmøre og Romsdal med og tilbød til sammen 158 beskrevne og oppmerkede turer. Det var da 8260 registrerte brukere på www.stikkut.no som tilsammen registrerte 144 000 turer.

Stikk UT administreres av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal i samarbeid med kommunene, og turene tilrettelegges av frivillige lag/organisasjoner og/eller enkeltpersoner som har ansvar for en eller flere turer i sin hjemkommune. De frivillige sørger for merking og vedlikehold, samt turbok med kode på turmålene. Koden kan registreres på nettsiden, www.stikkut.no, eller på gratis nedlastbar Morotur app som Møre og Romsdal fylkeskommune har utviklet. Slik kan brukerne føre logg over turene sine. Brukerne velger selv om deres profil og logg skal være synlig med navn eller være anonym. Brukere som har gått 7 eller flere Stikk UT turer får anledning til å kjøpe et Stikk UT krus som premie. Turene varierer mellom enkle turer i nærmiljøet til mer krevende turer. Stikk UT sesongen varer i om lag 6 måneder i sommerhalvåret. Fra 2015 starter også Friluftsrådet for Ålesund og Omland med Stikk UT i sine medlemskommuner.

I dette prosjektet har vi hatt som formål å innhente kunnskap om brukerne i turkassetrimmen Stikk UT på Nordmøre og Romsdal og å undersøke hva som kan bidra til at flere kommer seg oftere ut på tur.

1.1 BAKGRUNN

Friluftsliv har vist seg å ha en rekke helsefremmende og forebyggende faktorer (Kurtze et al, 2009). Blant de gunstige helseeffektene av friluftsliv finner man stressreduksjon, bedre livskvalitet, redusert risiko for hjerte-karsykdommer og kreft, samt en signifikant sammenheng med helsetilstanden generelt (Kurtze et al, 2009). Men helse er ikke det uttalte målet for friluftslivsutøvelse for alle, det store flertallet oppgir at de oppsøker naturen for økt livskvalitet, nedstressing og avkobling, samvær med venner og familie, samt for å få mosjon (Miljøverndepartementet, 2009). I en ny rapport som beskriver utviklingstrekkene innenfor friluftsliv sies det at samspillet mellom mange faktorer bidrar til «det gode livet» for den enkelte er det vesentlige når man studerer friluftslivsutøvelse, ikke det å splitte opp faktorene i kategorier som god fysisk helse eller et sunt hode osv. (Dervo et al, 2014). Man må se på friluftslivsutøvelsen som en helhet som påvirkes av den enkeltes interesse og motivasjon for å finne fram til gode virkemidler for å få realisert folkehelsepotensialet og få alle sosiale lag ut i friluftsaaktivitet.

Ofte er de som vil ha størst helsegevinst av å øke sitt fysiske aktivitetsnivå den målgruppen som er vanskeligst å nå med helsefremmende tiltak. Det er klare forskjeller knyttet til sosial klasse og fysisk aktivitetsnivå, hvor de med høyeste sosial klasse er nesten dobbelt så aktive som de i den laveste sosiale klassen (Breivik og Rafoss, 2012). Breivik og Rafoss (2012) fant imidlertid at dette ikke gjelder for friluftslivsaktiviteter, hvor det var en jevn fordeling blant brukernes utdanning og inntekt. Friluftsliv omgår også de barrierene som personer i den laveste sosiale klassen opplever med deltagelse i aktivitetstilbud, nemlig organisering (miljø, tidspunkt for aktiviteter, mangel på instruksjon og konkurransefokus) og utstyr/anlegg (kostnad, transport til egnet anlegg og utstyrs mangel) (Breivik og Rafoss, 2012).

Over 90 prosent av befolkningen utøver en eller annen form for friluftsliv i løpet av et år, og en tredjedel av befolkningen ser på friluftsliv som sin viktigste fritidsaktivitet (Odden, 2008). I en undersøkelse gjennomført i 1992 fant Aasetre og medarbeidere (1994) at flest bedriver de rolige og mindre ressurskrevende formene for friluftsliv, som gå- og sykkelturner i skog og mark (Aasetre et al, 1994). Forskning av nyere dato viser at bruken av turstier har økt i perioden 1999 – 2011 (Breivik og Rafoss, 2012), og mange mener at det bør være et offentlig ansvar å sikre og tilrettelegge arealer for friluftsliv, som for eksempel turstier (Aasetre et al, 1994, Solli og Sæther, 2002). Stikk UT er et eksempel på tiltak for tilrettelegging av turstier for å senke terskelen for turaktiviteter. Den lave egenkostnaden med friluftsaaktiviteter gjør at slike tiltak ofte når ut til alle deler av befolkningen og er gunstig i et folkehelseperspektiv.

2 PROSJEKTS FORMÅL

Hovedmålet med prosjektet var å få kunnskap om Stikk UT brukerne. Spesielt viktig var det å undersøke om Stikk UT bidrar til å øke turaktiviteten, også blant de som ikke gått så mye på tur.

Prosjektets sentrale spørsmål var:

- Hvilken betydning har Stikk UT for brukerne?
- Påvirker tilgjengelighet, lengde, merking og turbeskrivelse, konkurranseelement, premiering, kostnad og transport, turfølge, logg og registreringsmuligheter eller andre element bruk av Stikk UT turene?
- Har Stikk UT brukerne forslag til hvordan Stikk UT kan forbedres slik at turene brukes oftere og av flere?

3 MATERIALE OG METODE

3.1 SPØRREUNDERSØKELSEN

3.1.1 SPØRREUNDERSØKELSENS INNHOLD OG UTFORMING

Spørreundersøkelsen ble utviklet i samarbeid mellom Møreforskning Molde, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og en representant fra Stikk UT gruppa.

Formålet med spørreundersøkelsen var flerdelt:

- Samle kunnskap om brukere av Stikk UT turene
- Kartlegge tur-vaner og bruk av Stikk UT
- Undersøke betydningen av Stikk UT for brukerne
- Samle tilbakemeldinger på Stikk UT tilbudet

Undersøkelsen ble gjennomført som en nettbasert questbackundersøkelse og ble før distribusjon testet ut i en pilot. Ni personer besvarte pilotundersøkelsen. Respondentene i piloten var jevnt fordelt på kjønn og i alderen 37 til 59 år. Alle med unntak av en person kom fra samme kommune. I henhold til tilbakemeldinger i piloten ble lengden på spørreundersøkelsen kortet betraktelig ned. Det endelige spørreskjemaet inneholdt 23 spørsmålsbatteri inndelt i 3 hovedkategorier. For fullstendig versjon av spørreskjema, se vedlegg 1.

Tabell 1 viser kategoriene og antall spørsmål i hver kategori.

Tabell 1. Hovedkategorier og antall spørsmål i spørreundersøkelsen.

Kategorier	Antall spørsmål*
Bakgrunnsinformasjon	7
Bruk av Stikk UT	12
Tilbakemeldinger om Stikk UT tilbudet	4
Totalt antall spørsmål*	23

* Spørsmålsmatriser regnes her som et spørsmål.

Spørreundersøkelsen besto stort sett av lukkede (avkryssing) svarkategorier, ofte med én åpen svarkategori (fritekstfelt), for eksempel "Annet". Åpen svarkategori ble brukt for å sikre data ved manglende svaralternativ. Det var 4 åpne spørsmål i undersøkelsen hvor respondentene fikk anledning til å uttale seg med egne ord.

3.1.2 DISTRIBUSJON AV SPØRREUNDERSØKELSEN

Datainnsamlingen foregikk i perioden 1. august 2014 til 1. oktober 2014. Alle voksne, ungdom og barn som hadde gått en eller flere Stikk UT turer var velkomne til å delta.

Spørreundersøkelsen ble 1. august 2014 sendt per e-post til alle registrerte Stikk UT brukere. Totalt ble invitasjon til undersøkelsen sendt ut til 9 481 registrerte e-postadresser i Stikk UT registeret. Dette er e-postadresser som er samlet opp over flere år i registeret, og det er uvisst hvor mange av adressene som fortsatt er aktive.

Spørreundersøkelsen ble også lagt inn med pop-up invitasjon og nyhetssak på www.stikkut.no, og slik synliggjort for alle som besøkte nettsiden i datainnsamlingsperioden. Til de registrerte e-postadressene ble det sendt ut to purringer med to ukers mellomrom. Informasjon og invitasjon til spørreundersøkelsen ble også sendt til Stikk UT kontaktpersoner i alle 14 Stikk UT kommunene. Kommunene ble bedt om å videreformidle informasjonen og invitasjon til undersøkelsen til alle aktuelle instanser og aktører i kommunen. Dette kunne for eksempel være servicetorget, skoler, barnehager, lag, tjenester eller foreninger kommunen kjente til brukte Stikk UT turene i kommunen. Det ble også informert om spørreundersøkelsen via media. For å øke svarprosenten stilte Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal opp med 45 uttrekkspremier til de som deltok på spørreundersøkelsen. Premiene var dagstursekker, buffer, luer, hengekøyer, førstehjelpsskrin og termoser.

Antallet svar var ved endt datainnsamling 2432. Det er vanskelig å beregne svarprosenten ettersom man ikke vet hvor stor hele populasjonen som bruker Stikk UT er, eller hvor mange som i datainnsamlingsperioden fikk kjennskap til spørreundersøkelsen. Dersom man isolert sett ser på svarprosenten i forhold til de registrerte e-postadressen fra www.stikkut.no ligger svarprosenten i overkant av 25 prosent. Sannsynligvis er ikke alle e-postadressene i registeret fremdeles i bruk, og i forhold til antall registrerte Stikk UT brukere sesongen 2014, som var på rundt 8 000 brukere blir svarprosenten på rundt 30 prosent. En svarprosent på 30 prosent av alle registrerte Stikk UT brukere i sesongen 2014 må sies å være bra for denne typen undersøkelser. Av de 2432 som har besvart spørreskjemaet er det kun 235 som ikke har fullført hele undersøkelsen. En grov oversikt over datagrunnlaget fra spørreundersøkelsen er presentert i tabell 2.

Tabell 2. Datagrunnlag spørreundersøkelse i QuestBack.

	Antall
Unike respondenter i QuestBack	2432
Respondenter med fullstendige svar	2197
Respondenter inkludert i dataanalysene	2432

3.2 INTERVJUUNDERSØKELSEN

Det ble trukket ut 30 tilfeldige Stikk UT brukere blant de som var registrert på www.stikkut.no. Representativiteten i intervjuutvalget i forhold til spørreskjemaet ble vurdert spesielt med tanke på fordeling av kjønn, alder og bostedskommune. Utvalget ble kontaktet via e-post med forespørsel om telefonintervju.

Det ble gjennomført 11 telefonintervju etter en semi-strukturert intervjuguide i løpet av januar 2015. Spørsmålene i intervjuguiden hadde til hensikt å gå i dybden av funnene fra spørreundersøkelsen. Intervjuguiden var delt inn i 4 hovedtema. Det første omhandlet bakgrunn/motiv for turgåing generelt og for bruk av Stikk UT turer. Her ble det også spurt om spørsmål relatert til opphold i turaktiviteter og hvordan/hva som bidro til at man kom seg ut på tur igjen etter et opphold, eller når man er umotivert. Den andre delen dekket informantenes motivasjon og hvordan turgåing påvirket dem. I den tredje delen spurte vi om de hadde merket noen endringer etter at de begynte å gå på Stikk UT turer, om de registrerer turene sine på noen måte og hva som kan få dem og andre til å gå mer på tur. Den siste delen gikk på målsettinger med turaktiviteten og med Stikk UT deltagelsen. Analysen av intervjuene ble gjennomført basert på systematisk tekstkondensering (Malterud, 2012).

Informantene ble også tilsendt et spørreskjema bestående av 4 spørsmål. Det siste spørsmålet besto av 28 påstander som skulle besvares på en skala fra 1-7 i forhold til hvor godt de stemte med egen motivasjon for å gå Stikk UT turer (Vedlegg B). Spørreskjemaet er en oversatt og tilpasset versjon av «Sport Motivation Scale (SMS)» utarbeidet av Pelletier m. fl. (1995). SMS består av 28 spørsmål som er formulert med hensikt å avdekke 7 ulike motivasjonstyper ...:

- Amotivasjon: Mangler motivasjon til å handle
- Ytre motivasjon – eksternt regulert: Deltar i aktiviteten for å få belønning eller for å unngå sanksjoner
- Ytre motivasjon – «introjected». Omhandler sanksjoner som motiverer atferd via selvpåført press for å unngå negative følelser (skam) eller for å opprettholde betinget selvspekt.
- Ytre motivasjon – identifisert: Den laveste graden av autonom regulering av aktivitet. Handling motiveres gjennom den ansette personlige verdien som utbyttet av aktiviteten gir.
- Indre motivasjon – stimulering: Motivert av den stimulerende følelsen aktiviteten gir.
- Indre motivasjon – mestring: Deltar i aktiviteten for gleden og tilfredsstillelsen en opplever når en oppnår eller skaper noe.
- Indre motivasjon – kunnskap: Å gjøre en aktivitet for den gleden og tilfredsstillelsen en opplever når en lærer, utforsker eller forsøker å forstå noe nytt.

Hensikten er at informantene kan plasseres på en skala av ulike motivasjonstypene fra amotivasjon (mangel på motivasjon) til det som anses som den sterkeste formen for indre motivasjon, nemlig en oppfattelse av at aktiviteten gir kunnskap.

3.3 ETISKE HENSYN

Prosjektet er vurdert og godkjent av personvernombudet. Alt datamateriale ble anonymisert etter innsamling. Prosjektet etterfølger regler og hensyn til frivillig deltakelse, konfidensialitet, anonymisering av respondenter og informanter. Etiske betraktninger er ivaretatt ved at alle har fått informasjon om prosjektet, betydningen av den enkeltes deltakelse i prosjektet, samt prinsippet om frivillig deltakelse og retten til å trekke seg fra prosjektet uten begrunnelse.

3.3.1 KORT OM VURDERINGSPØRSMÅL

I både spørreundersøkelsen og intervjuene har vi stilt respondentene en god del vurderings-spørsmål om deres turaktivitet. I den forbindelse er det viktig å være oppmerksom på at mye av det vi fanger opp nettopp er Stikk Ut brukernes subjektive vurderinger og ikke objektive fakta.

Vi har også bedt respondentene og informantene om å oppgi faktiske forhold om deres turaktivitet tilbake i tid, og som gjennomsnitt over lengre tid. Når man stiller faktaspørsmål om forhold som ligger tilbake i tid er det en generell utfordring at den som blir spurt sjelden kan huske helt korrekt hva de faktisk har gjort. Dette fører gjerne til at enkelte overdimensjonerer, mens andre underdimensjonerer sine beregninger. Denne type «hukommelsesfeil» vil være et element i alle undersøkelser som bygger på brukeres subjektive vurderinger om noe som ligger tilbake i tid. Egenrapporterte data kan gjøres sikrere ved at brukere fører dagbok fortløpende, eller at man spør hva de har gjort siste uke.

I denne undersøkelsen antar vi for eksempel at turgåere kan ha overrapportert aktiviteten i vinterhalvåret. Dette fordi det er liten forskjell i aktivitetsnivået som respondentene i spørreundersøkelsen oppgir for sommerhalvåret og vinterhalvåret, mens informantene i intervjuundersøkelser, som ble gjennomført i vinterhalvåret, oppgir at det er stor forskjell på aktivitetsnivået deres om vinteren i forhold til sommeren.

For å få helt presis faktakunnskap om reell turaktivitet blant Stikk UT brukerne, kreves med andre ord en annen type datainnsamling enn det som er gjort i denne undersøkelsen. Denne undersøkelsen har hentet data om et utvalg av Stikk UT-brukernes egenrapporterte aktivitet, men hovedintensjonen har vært å få fram mer kvalitative data knyttet til deres turaktivitet: Hva gleder dem, hva inspirerer, hva synes de fungerer bra og mindre bra med Stikk UT? De subjektive vurderingene gir en kvalitativ innsikt i Stikk Ut, noe som kan være verdifullt som grunnlag for å endre eller tilpasse tilbudet i tråd med brukernes ønsker og vurderinger.

4 RESULTATER FRA SPØRREUNDERSØKELSEN

4.1 BESKRIVELSE AV UTVALGET I SPØRREUNDERSØKELSEN

Det var 2432 personer som besvarte spørreskjemaet, disse utgjør utvalget i spørreundersøkelsen. Blant dem var 65 prosent kvinner og 35 prosent menn. Alderen var fra 9 til 82 år, gjennomsnittsalderen var 47 år.

Det var 2362 personer som oppga bostedskommune i spørreskjemaet. Flest respondenter bodde i Molde (30 prosent), nest flest i Kristiansund (18 prosent) og deretter Fræna og Averøy

(henholdsvis 10 og 8 prosent). Fordelingen mellom de andre Stikk UT Kommunene i Møre og Romsdal er presentert i tabell 3.

I tillegg var 98 respondenter fra andre kommuner enn Stikk UT kommunene. Bostedskommunene deres var, i alfabetisk rekkefølge: Askim, Aure, Bergen, Bærum, Frøya, Grimstad, Hamar, Haram, Horten, Hurum, Karlsøy, Kongsvinger, Larvik, Lillehammer, Lødingen, Namsos, Nedre Eiker, Nittedal, Notodden, Nøtterøy, Oslo, Rindal, Ringerike, Rygge, Røros, Sandefjord, Smøla, Stavanger, Stryn, Sykkylven, Trondheim, Vega, Vestby, Vestnes, Vik i Sogn, Øygarden og Ålesund. Flere av de med annen bostedskommune hadde på ulike måter tilknytning til Stikk UT kommunene gjennom hytte, familie eller de hadde tidligere bodd i en av kommunene.

Tabell 3. Bostedskommuner i spørreskjemaet (N=2362). Antall og prosent.

Kommune	Spørreskjema Antall (%)
Molde	719 (30)
Kristiansund	439 (18)
Fræna	226 (10)
Averøy	193 (8)
Eide	110 (5)
Gjemnes	87 (4)
Andre bostedskommuner	98 (4)
Surnadal	85 (3)
Aukra	73 (3)
Neset	69 (3)
Midsund	67 (3)
Sunndal	66 (3)
Tingvoll	63 (3)
Rauma	56 (2)
Sandøy	11 (1)

Respondentene ble spurt om å oppgi hvem de bodde sammen med, det var mulig å krysse av for flere alternativ. Resultatene er presentert i tabell 4. Det var 71 prosent som bodde sammen med ektefelle/samboer. Nesten halvparten av respondentene bor sammen med barn, noe flere med barn under 13 år (27 prosent) enn med barn i alderen 13- 18 år (21 prosent). Elleve prosent bodde sammen med andre personer over 18 år enn ektefelle/samboer og 4 prosent sammen med sine foreldre.

Videre ble respondentene spurt om å oppgi høyeste utdanningsnivå. Resultatene er presentert i tabell 4. Halvparten av de som svarte på spørsmålet (N=2336) hadde høgskole eller universitetsutdanning som høyeste utdanningsnivå, 40 prosent hadde videregående skole og 8 prosent hadde grunnskoleutdanning. Sammenlignet med tall fra Fylkesstatistikk for Møre og Romsdal 2014 var det langt flere med høyere utdanning og langt færre med grunnskoleutdanning som besvarte spørreundersøkelsen vår enn i fylket for øvrig (Møre og Romsdal fylkeskommune, 2014). For Møre og Romsdal fylke var gjennomsnittet 29 prosent med grunnskole som høyeste utdanningsnivå, 46 prosent med videregående skole, 20 prosent med høgskole eller universitet, inntil 3 år, og 5 prosent med høgskole eller universitet, mer enn 3 år i 2014 (Møre og Romsdal fylkeskommune, 2014).

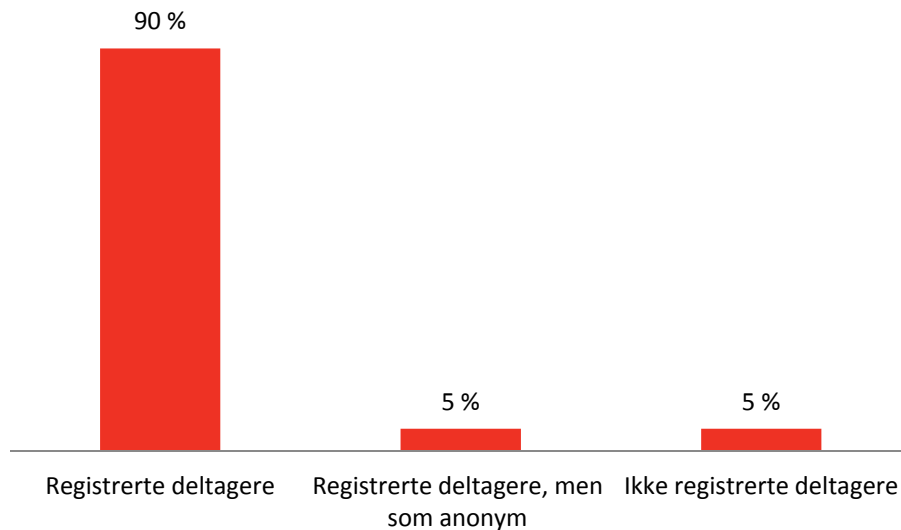
Tabell 4 viser også resultater for respondentenes arbeidsstatus på undersøkelsestidspunktet (N=2368). To av 3 (66 prosent) var i arbeid på heltid. Femten prosent var i deltidsarbeid og 11 prosent var pensjonister. Ellers var 5 prosent skoleelever/studenter, 2 prosent sykemeldte, 2 prosent i foreldre-/omsorgspermisjon, 2 prosent annet enn svaralternativene og 1 prosent hjemmeværende. I 2014 var om lag 70 prosent av befolkningen mellom 15 og 74 år i Møre og Romsdal sysselsatte (Møre og Romsdal fylkeskommune, 2014). Dette er noe høyere enn vi fant i spørreundersøkelsen.

Videre ble respondentene bedt om å oppgi bruttoinntektsnivå, tabell 4 presenterer resultatet. Førtito prosent av de 2304 personene som svarte på spørsmål om inntekt, hadde bruttoinntekt mellom 400 000 og 599 000 før skatt, 33 prosent mellom 200 000 og 399 000. Det var 16 prosent som hadde en bruttoinntekt på 600 000 eller høyere, mens 9 prosent hadde bruttoinntekt på 0-199 000. Gjennomsnittlig bruttoinntekt for begge kjønn i Møre og Romsdal var i 2014 377 000 (Møre og Romsdal fylkeskommune, 2014). Det er altså noe flere med høyere bruttoinntekt i spørreskjemaet enn i fylket for øvrig.

Tabell 4. Beskrivelse av bakgrunnsvariabler i utvalget (N=2336). Antall og prosent.

Variabel	Antall (%)
Bor sammen med	
Ektefelle/samboer	1682 (71)
Barn under 13 år	628 (27)
Barn 13- 18 år	508 (21)
Alene	390 (16)
Andre personer over 18 år	250 (11)
Foreldre	90 (4)
Høyeste fullførte utdanning	
Videregående skole	931 (40)
Høgskole eller universitet, inntil 3 år	617 (26)
Høgskole eller universitet, mer enn 3 år	613 (26)
Grunnskole	175 (8)
Arbeidsstatus	
Heltidsjobb	1558 (66)
Deltidsjobb	353 (15)
Pensjonist	255 (11)
Skoleelev/student	117 (5)
Mottaker Nav stønad	98 (4)
Annet	39 (2)
Foreldre- og/eller omsorgspermisjon	38 (2)
Sykemeldt	36 (2)
Hjemmeværende	34 (1)
Inntektsnivå (bruttoinntekt)	
400 000- 599 000	969 (42)
200 000- 399 000	757 (33)
600 000 eller høyere	379 (16)
0- 199 000	199 (9)

Nesten samtlige av brukerne i vår spørreundersøkelse (95 prosent) var registrerte Stikk UT brukere på www.stikkut.no (figur 1). Av de registrerte var 5 prosent registrert som anonyme brukere, det vil si at deres navn ikke er synlig for andre brukere i statistikken over registrerte turer på www.stikkut.no. Resterende 5 prosent var ikke registrerte Stikk UT brukere.



Figur 1. Registrerte Stikk UT brukere blant respondentene (N=2364). Prosent.

Nærmere halvparten av respondentene hadde gått på Stikk UT turer i 1-2 år, mens nesten like mange hadde gått Stikk UT turer i 3-4 år. Det var også 2-300 respondenter som hadde gått på Stikk UT turer i mer enn 4 år.

4.2 FØRSTE KJENNSKAP TIL STIKK UT

Respondentene fikk valget mellom en rekke svaralternativer for å beskrive hvordan de først fikk kjennskap til Stikk UT. Det var mulig å krysse av for flere alternativ og prosentene i tabell 5 viser hvor mange som har krysset av for hvert alternativ.

Litt over halvparten (52 prosent) hadde fått kjennskap til Stikk UT via venner og kjente. Førtitre prosent hadde fått kjennskap til Stikk UT gjennom brosjyrene som sendes ut i posten. Det var også mange som hadde fått kjennskap til Stikk UT gjennom ulike avis og nyhetsoppslag (34 prosent) eller etter å ha sett skilt eller postkasser ute i naturen (31 prosent).

Respondentene kunne kommentere i et åpent kommentarfelt dersom de hadde fått kjennskap til Stikk UT på andre måter enn beskrevet i svaralternativene. Eksempler som kom frem var: Dyregodagene, Facebook, familie, fra personer de hadde møtt på tur, informasjon fra kommunen, turmålskonkurranse, i politisk møte og kulturkonferanse. Flere kommenterte at de ikke husket hvor de først fikk kjennskap til Stikk UT.

Tabell 5. Respondentenes første kjennskap til Stikk UT (N=2432). Antall og prosent.

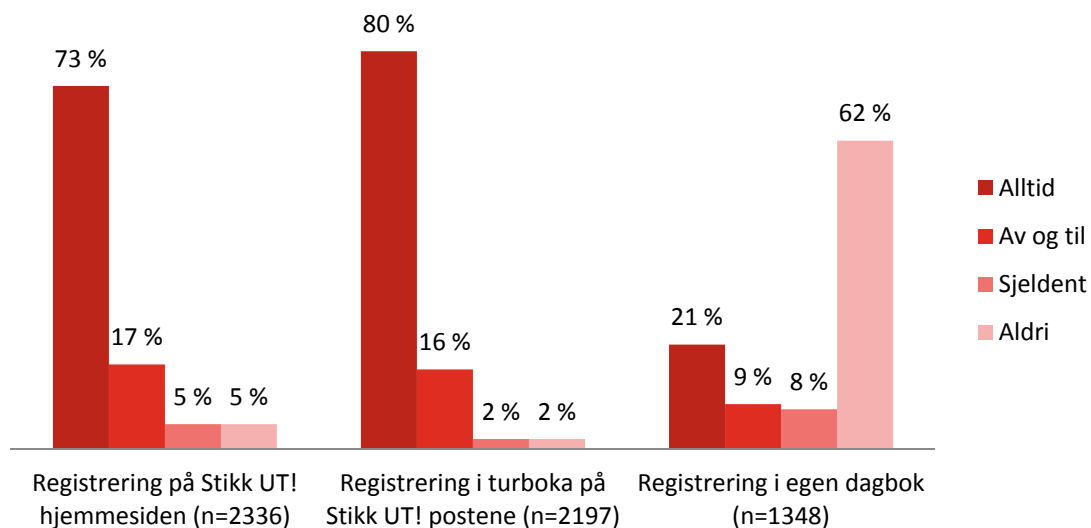
Variabler	Antall (%)
Kjennskap til Stikk UT	
Venner/bekjente	1235 (52)
Stikk UT brosjyre	1023 (43)
Avis og nyhetsoppslag	812 (34)
Sett Stikk UT post/skilt	740 (31)
Internett	450 (19)
På arbeidsplassen	288 (12)
Morotur (nettside, annonse, app)	203 (9)
Andre steder	75 (3)
Skole/barnehage	16 (1)
Organiserte tilbud som bruker Stikk UT	35 (1)

4.3 REGISTRERING AV TURER PÅ NETTET, I TURBOKA OG EGEN DAGBOK

Resultatene over respondentenes vaner for turregistrering er presentert i figur 2. Omtrent 3 av 4 respondenter registrerer alltid Stikk UT turene sine på nettsiden www.stikkut.no, noe flere registrerer alltid turene i turboka på Stikk UT postene. Sytten prosent registrerer Stikk UT turene på nettsiden av og til og 16 prosent registrerer i turboka på postene kun av og til. Det var få (5 prosent og 2 prosent) som sjeldent og aldri registrerte turene sine på henholdsvis nettsiden eller i turboka på postene. Våre funn på respondentenes vaner for registrering i turbøkene på postene tyder på at bøkene ute ved turmålet gir den beste oversikten over bruken av Stikk UT turene. Dette forholdet er viktig å ha med seg i fortolkningen av resultatene i denne undersøkelsen: Vi kan karakterisere de Stikk UT brukerne som har svart på denne undersøkelsen (utvalget), men kan ikke gi en beskrivelse av hva som kjennetegner alle turgåere som benytter seg av Stikk UT (populasjonen).

På spørsmålet om de registrerte tur i egen dagbok, var det omlag halvparten av respondentene som svarte. Av de omlag 1200 svarerne, var det kun en fjerdedel som sa at de alltid eller av og til registrerer Stikk UT turene sine i egen dagbok. Hele 62 prosent svarte at de aldri registrerer turene i egen dagbok.

Hvis vi antar at de som hoppet over og ikke svarte på dette spørsmålet ikke bruker egen turdagbok, tilsier det at den reelle andelen som registrerer turene i turdagbok er på omlag 12 prosent.



Figur 2. Registrering av Stikk UT turer. Prosent.

4.4 GJENNOMSNI TT LIG TURFREKVENS STIKK UT TURER OG ANDRE TURER SOMMER OG VINTER

Tabell 6 viser hvor ofte respondentene går på Stikk UT turer i sesongen, hvor ofte de går andre turer i sommerhalvåret og hvor ofte de går turer i vinterhalvåret. Flest går gjennomsnittlig på Stikk UT tur 1-2 ganger i uka (29 prosent), mens 28 prosent går om lag 1 gang annenhver uke. Tjueen prosent går Stikk UT tur 1-2 ganger i måneden og 9 prosent går Stikk UT tur sjeldnere enn 1 gang i måneden i gjennomsnitt i løpet av sesongen. Om lag 1 av 10 går Stikk UT turer 3-5 ganger i uka, mens 2 prosent går Stikk UT tur omtrent hver dag.

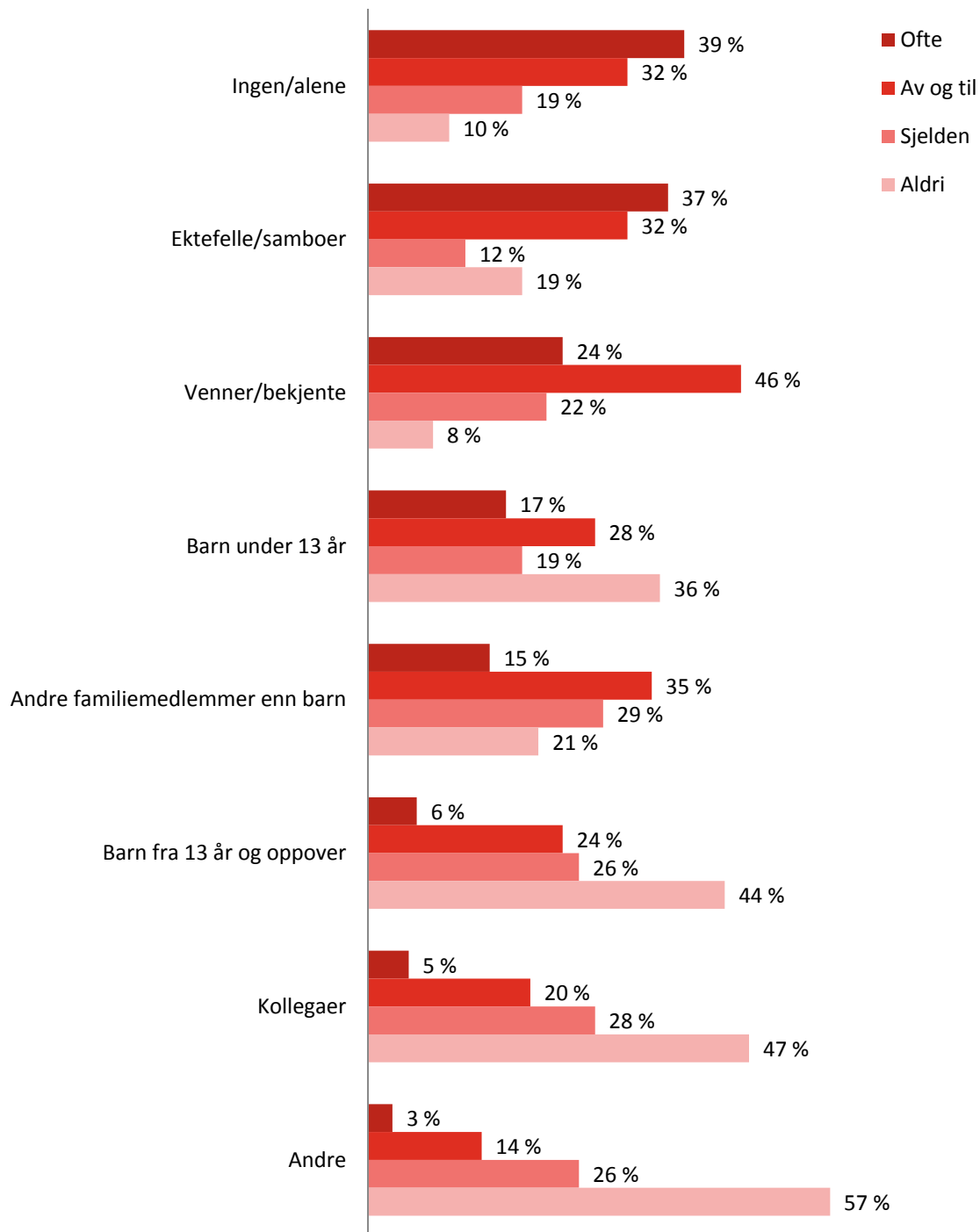
I følge respondentene er det svært liten forskjell på turfrekvensen i sommerhalvåret og turfrekvensen i vinterhalvåret. Dersom man legger sammen antallet Stikk UT turer og andre turer i sommerhalvåret kan våre resultater tyde på at Stikk UT fører til flere "ekstra" turer i sommerhalvåret sammenlignet med vinterhalvåret.

Tabell 6. Gjennomsnittlig turaktivitet på Stikk UT turer, andre turer i sommerhalvåret og turer i vinterhalvåret (N=2368). Antall og prosent.

Variabler	Antall (%)
Hvor ofte går du på Stikk UT turer?	
Omtrent hver dag	55 (2)
3- 5 ganger i uka	258 (11)
1- 2 ganger i uka	694 (29)
Sjeldnere enn 1 gang i uka	667 (28)
1- 2 ganger i måneden	486 (21)
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	208 (9)
Hvor ofte går du på andre turer?	
Omtrent hver dag	154 (7)
3- 5 ganger i uka	355 (15)
1- 2 ganger i uka	940 (40)
Sjeldnere enn 1 gang i uka	473 (20)
1- 2 ganger i måneden	262 (11)
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	170 (7)
Hvor ofte går du på tur i vinterhalvåret?	
Omtrent hver dag	127 (5)
3- 5 ganger i uka	385 (16)
1- 2 ganger i uka	912 (39)
Sjeldnere enn 1 gang i uka	465 (20)
1- 2 ganger i måneden	261 (11)
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	209 (9)

4.5 TURFØLGE PÅ STIKK UT TURER

Det var omtrent like mange som svarte at de som oftest går på Stikk UT tur alene (39 prosent) og som svarte at de oftest går sammen med ektefelle/samboer (37 prosent). Om lag en fjerdedel går ofte på Stikk UT turer med venner/bekjente. Det var mer enn dobbelt så mange som går ofte på Stikk UT tur sammen med barn under 13 år (17 prosent) enn det var som ofte går med barn fra 13 år og oppover (6 prosent). En fullstendig oversikt over hvem respondentene går på tur med ofte, av og til, sjeldent og aldri er presentert i figur 3.

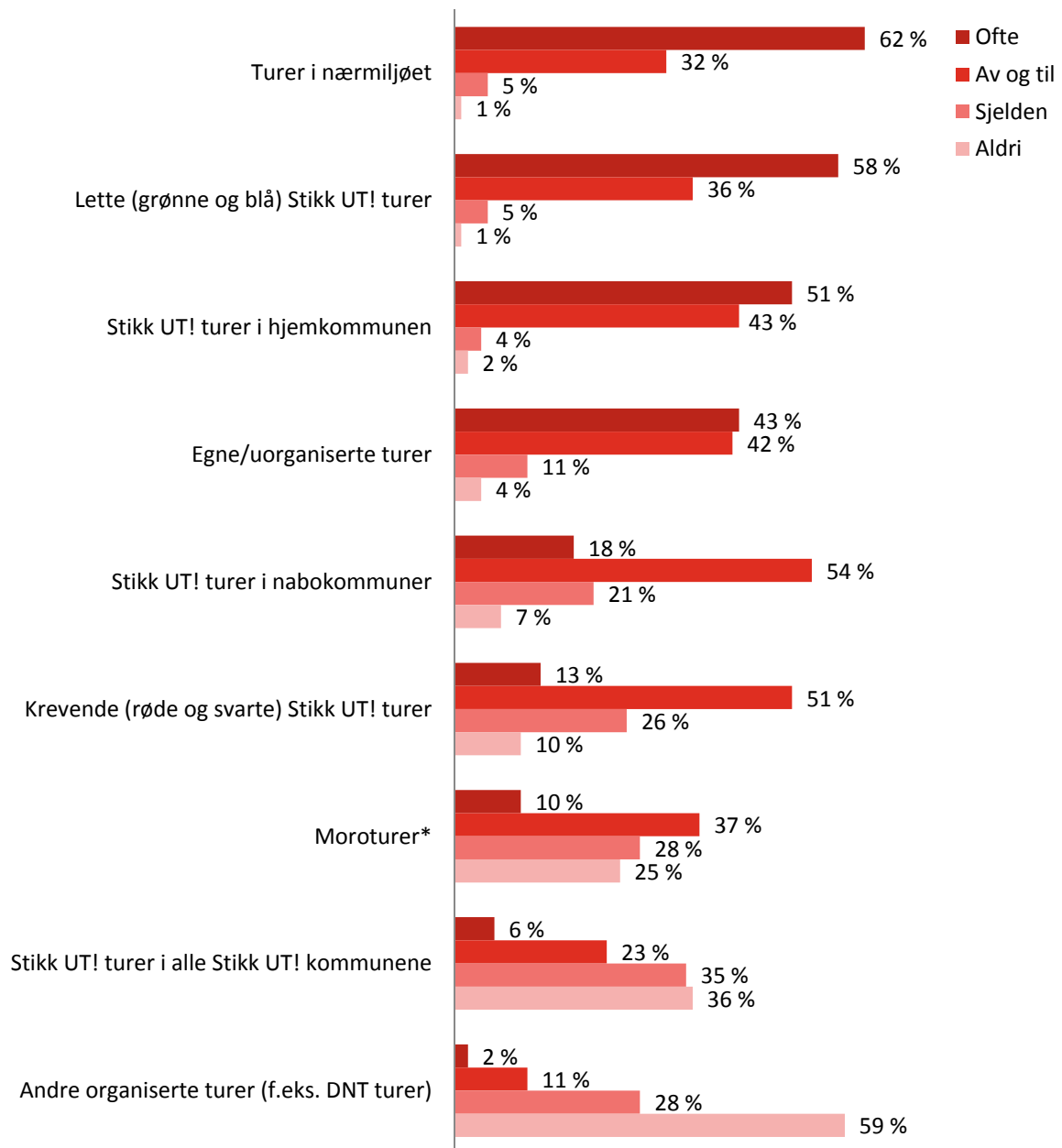


Figur 3. Hvor ofte går du på Stikk UT turer med... (N=1454-2368). Prosent.

4.6 BRUK AV ULIKE TYPER TUR

Flest respondenter (62 prosent) går ofte på turer i nærmiljøet. Over halvparten går ofte på lette Stikk UT turer og på Stikk UT turer i hjemkommunen. Det var også mange (43 prosent) som svarte at de ofte går på egne/uorganiserte turer. Om lag halvparten svarte at de av og til går på Stikk UT turer i nabokommuner og at de av og til går krevende Stikk UT turer. Det var flest (59

prosent) som svarte at de aldri går på andre organiserte turer, som for eksempel DNT turer. En fullstendig oversikt over hvilke type turer respondentene svarte at de går på ofte, av og til, sjelden og aldri er fremstilt i figur 4.



Figur 4. Hvilke type turer går du på.... (N=1705-2249). Prosent.

* Morotur er en samling av turer og turtips i hele Møre og Romsdal på www.morotur.no.

4.7 MÅL FOR STIKK UT TURENE

Vi spurte respondentene om de hadde noen mål for sin bruk av Stikk UT turene. Det var 682 respondenter (28 prosent av utvalget) som svarte på spørsmålet. Flest oppga målsetting om å få kjennskap til nye turmål, både i egen og andre kommuner, og at de brukte Stikk UT turene til dette.

«Bli bedre kjent med områder i og rundt kommunen min. Kjekt med flere alternativer enn de man vet som selv.»

«Før Stikk UT ble det gjerne at jeg gikk de samme turene. Nå blir det andre turer, i andre kommuner, blir kjent med nye steder.»

Videre var det mange som hadde mål om å gå et gitt antall turer i egen kommune, nabokommuner eller i alle Stikk UT kommunene. Mange hadde for eksempel mål om å gå alle turene i egen kommune eller i egen kommune og nabokommuner og lignende i løpet av sesongen. Det var også mange som hadde som mål å gå flest mulig turer. Flere hadde som mål å gå 7 ulike turer slik at de oppnådde kravet til å kunne kjøpe Stikk UT kruset.

Om lag en tredjedel av de som oppga målsettinger med Stikk UT turene hadde mål om å forbedre fysisk form/kondisjon, opprettholde fysisk form og/eller øke aktivitetsnivå. Flere anså Stikk UT turene som en del av treningen og trimmen sin. Det var også mange som opplevde at Stikk UT turene bidro til at de kom seg oftere ut på tur og at Stikk UT fungerte som motivasjon for å komme seg mer ut på tur.

«Stikk UT har stor betydning for da setter jeg meg mål om hvor jeg skal og at jeg kommer meg til målet/posten. Å ha et mål skaper motivasjon for meg og jeg kan drive en liten konkurranse med meg selv.»

«Stikk UT er en gulrot for å ta en ekstra tur.»

«Stikk UT motiverer til å komme seg ut på tur og når noen jeg kjenner har vært på en ny plass vil jeg også gjerne det. Målet blir jo og ta flere poster hvert år.»

For mange var målet naturopplevelsene og gleden ved å bevege seg ute i naturen og livskvaliteten, gleden og det gode humør de opplever at det fører til. Å oppsøke naturen var for mange altså et mål i seg selv ved Stikk UT turene, for andre opplevdes dette som en "bonus".

«Ingen mål annet enn turglede og nyte fin natur.»

En del har mål om å bruke Stikk UT turene for å "lokke" med seg barn og unge på tur, lære dem friluftsliv og tur- og naturglede. Enkelte familier har satt egne familiemål som skal bidra til å få med hele familien ut på tur. Konkurransesementet mange opplever med registrering på www.stikkut.no var sentralt i målsettingene for noen. Flere fortalte at de konkurrerte med arbeidskollegaer, andre i familien, venner/bekjente eller med seg selv på antall registrerte turer. En del konkurrer for eksempel mot seg selv ved å sette seg mål om flere turer for hvert år.

«Flest mulig turer!»

«Ta flere og flere Stikk UT turer for hvert år som går..»

Enkelte hadde mål knyttet til opptrening eller rehabilitering etter skade eller sykdom, som de brukte Stikk UT turene for å nå. Andre hadde mål om vektnedgang og livsstilsendringer. Det var også enkelte som la vekt på det sosiale rundt turene og opplever det som et mål i seg selv å være

med venner og kjente og treffe nye mennesker på tur. Noen hadde mål om å klare å gå på vanskeligere Stikk UT turer og til konkrete turmål.

4.8 BETYDNINGEN AV STIKK UT FOR BRUKERNE

Vi spurte respondentene hvilken betydning Stikk UT har hatt for dem på en rekke ulike påstander. For hver påstand skulle respondentene svare om påstanden hadde hatt stor betydning, en viss betydning, verken eller, liten betydning eller ingen betydning for dem. Resultatene er presentert i figur 5.

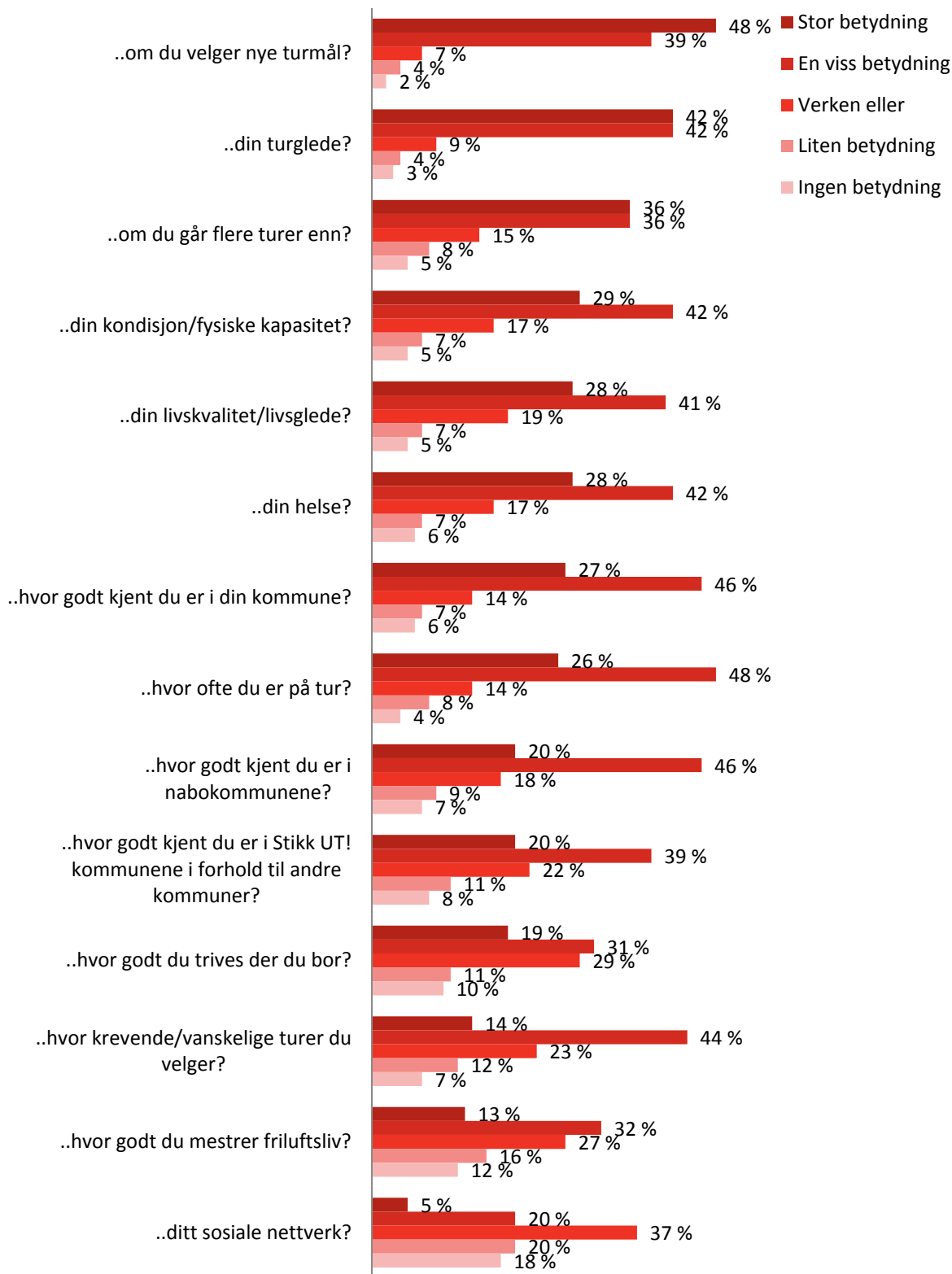
Nesten halvparten (48 prosent) av respondentene svarte at Stikk UT har hatt stor betydning for om de velger nye turmål. For 42 prosent hadde Stikk UT hatt stor betydning for deres turglede og for 36 prosent for økning i turfrekvens. Det var henholdsvis 29, 28 og 28 prosent som svarte at Stikk UT hadde hatt stor betydning for deres kondisjon/fysiske kapasitet, deres livskvalitet og for deres helse.

Dersom man slår sammen kategoriene stor betydning og en viss betydning, får man at hele 87 prosent opplever at Stikk UT har hatt betydning for om de velger nye turmål. Videre at Stikk UT har hatt betydning for turgleden for 84 prosent av respondentene og betydning for hvor ofte 74 prosent av respondentene er på tur. Det var 73 prosent som svarte at Stikk UT hadde hatt betydning for hvor godt kjent de var i egen kommune og 72 prosent som svarte at det hadde hatt betydning for at de går flere turer enn før de begynte med Stikk UT.

I forhold til helsegevinsten av turgåing var det til sammen 71 prosent som svarte at Stikk UT hadde hatt stor eller en viss betydning for deres kondisjon/fysiske kapasitet, 70 prosent for deres helse og 69 prosent at Stikk UT har hatt betydning for deres livskvalitet.

For nesten halvparten (48 prosent) av respondentene hadde Stikk UT hatt en viss betydning for hvor ofte de er på tur. Mens nesten like mange svarte at Stikk UT hadde hatt en viss betydning for hvor godt kjent de er i egen kommune og hvor godt kjent de er i nabokommunene (begge 46 prosent), og for 44 prosent for hvor krevende turer de velger.

Det var flest som svarte at Stikk UT hadde hatt liten eller ingen betydning for deres sosiale nettverk (28 prosent) og for hvor godt de mestrer friluftsliv (28 prosent). Det var ellers få som svarte at de ulike påstandene hadde liten eller ingen betydning for dem.



Figur 5. Hvor stor betydning har Stikk UT hatt for.. (N=2249-2343). Prosent.

4.8.1 ÅPNE KOMMENTARER OM BETYDNINGEN AV STIKK UT

Respondentene fikk anledning til å skrive inn egne kommentarer rundt betydningen av Stikk UT. I overkant av 500 respondenter (22 prosent) skrev inn kommentarer. Kommentarene var i samsvar med resultatene presentert over. Det som gikk oftest igjen var at Stikk UT har hatt betydning for om folk velger nye turmål, varierer sine turmål og oppdager nye turområder både i nærmiljøet, hjemkommunen og andre kommuner.

*«Opplevd mange ukjente flotte turer som jeg ikke hadde kommet til å ha prøvd uten Stikk UT»
«Stikk UT har åpnet en ny verden med turmuligheter for meg. Her kan jeg finne mange nye og spennende turer innen relativt kort avstand.»*

Det var også mange som svarte at Stikk UT har hatt betydning for om de går flere turer og at Stikk UT har gjort det lettere å komme seg ut på tur. Mange opplever Stikk UT som en motivasjonsfaktor for å komme seg ut på tur, og for mange virker det som om det er relatert til det konkrete målet man får med turen.

*«Det viktigste er å komme seg ut på tur/fjelltur Stikk UT eller ikke.»
«Er enklere å gå på tur når man har et mål med turen.»
«Veldig morsomt å ha en "grunn" til å besøke nye turmål på ukjente steder.»*

Turbeskrivelsene oppleves av mange som betryggende når man skal oppsøke nye turmål og dra på tur i nye områder. Det kan tyde på at turbeskrivelsene er spesielt avgjørende for om man oppsøker nye turmål. Oversikt over parkering, startpunkt, vanskelighetsgrad og omfanget av turene nevnes å være viktig når det gjelder turbeskrivelsene.

«Motivasjon til å prøve nye turer, betryggende med beskrivelser både på tur, men også parkering, avkjøringer osv.»

Stikk UT har for flere hatt betydning for å få barn mer med på tur, og i forhold til å skape turglede hos barn og unge. Videre har Stikk UT hatt betydning for turglede og for gode naturopplevelser også for flere av respondentene.

*«Å kunne invitere med familie og venner på Stikk UT er for oss et morsommere og sunnere alternativ enn tradisjonelle kakebesøk og pizzakvelder.»
«Veldig godt motivasjonsmiddel for å få med ungene på tur!»*

For en del er konkurranseelementet i Stikk UT av betydning for deres bruk av turene. Flere konkurrerer enten med seg selv, venner/bekjente, arbeidskollegaer eller med familie-medlemmer. Registreringen er spesielt viktig for disse respondentene. For enkelte er det å nå målet med kruset (7 turer) et betydningsfullt mål i seg selv.

Ellers nevnes det at Stikk UT turene har betydning for humøret, livskvalitet og mestringsfølelse, helsegevinsten i turgåing, det sosiale aspektet, som et verktøy under opptrening etter skade eller sykdom, mestring av livskriser eller for å få utfordringer.

Et sitat som oppsummerer kommentarene om betydningen av Stikk UT for respondentene er:

«Stikk UT er som et kinderegg, man får 3 gleder. Trim, treffer kjekke nye folk og man ser nye plasser.»

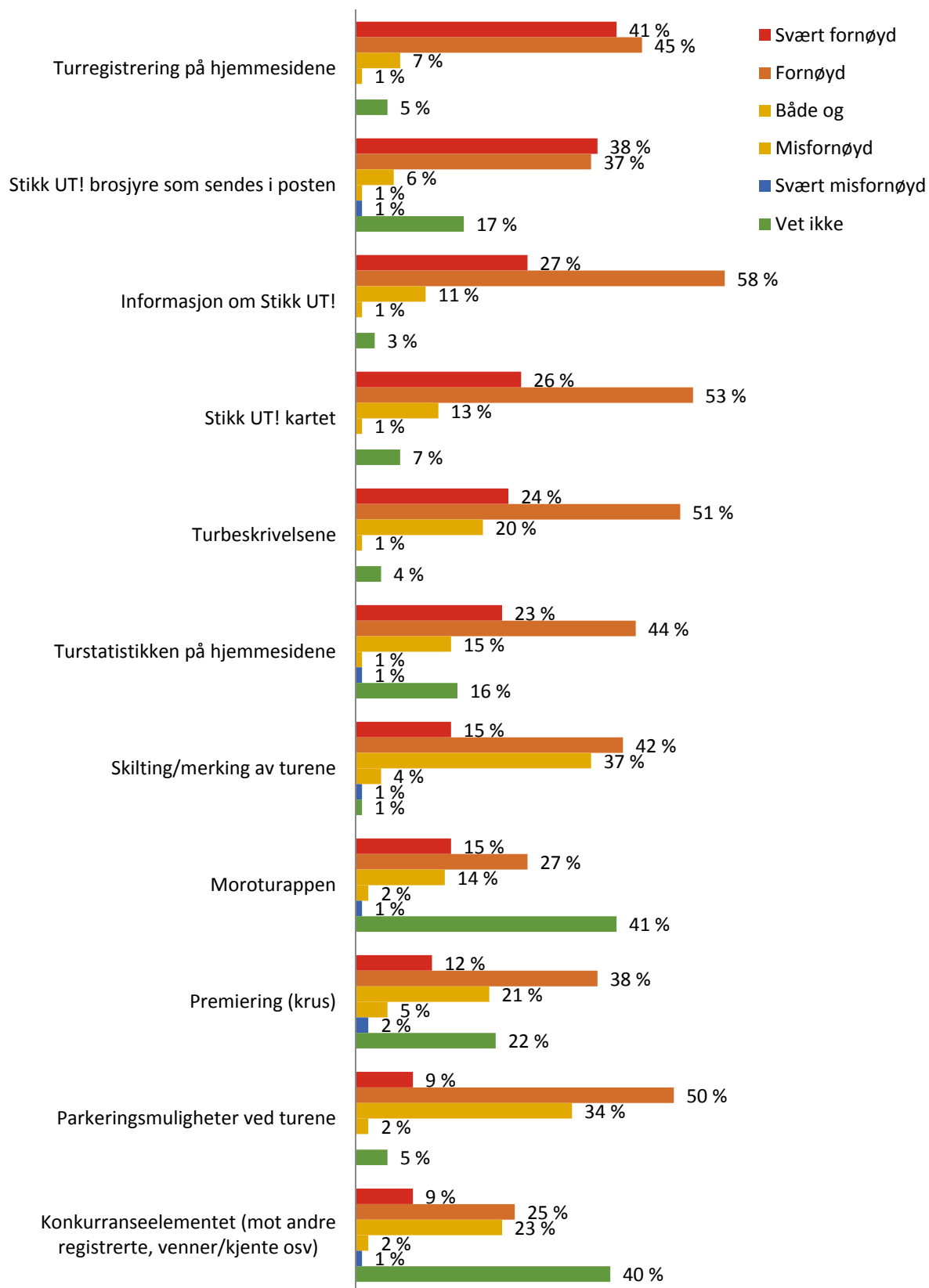
4.9 HVA FUNGERER BRA OG HVA ER FORBEDRINGSOMRÅDER I STIKK UT?

Vi ba respondentene angi hvor fornøyd de var med ulike deler av Stikk UT. Hvert element skulle graderes på en skala fra svært fornøyd, fornøyd, både og, misfornøyd til svært misfornøyd. Det var også mulig å svare "vet ikke". Våre funn viser at respondentene stort sett var fornøyd med Stikk UT tilbudet, men også noen forbedringsområder. Resultatene er fremstilt i figur 6 hvor de er rangert etter andel som har svart svært fornøyd.

Flest (41 prosent) var svært fornøyd med den nettbaserte turregistreringen på www.stikkut.no. Nesten like mange (38 prosent) var svært fornøyd med Stikk UT brosjyren som sendes ut i posten. Videre svarte om lag 1 av 4 at de var svært fornøyd med informasjonen om Stikk UT (27 prosent), med Stikk UT kartet (26 prosent), med turbeskrivelsene (24 prosent) og med turstatistikken på hjemmesiden (23 prosent).

Over halvparten (58 prosent) svarte at de var fornøyd med informasjonen om Stikk UT, 53 prosent svarte at de var fornøyd med Stikk UT kartet, 51 prosent med turbeskrivelsene og 50 prosent med parkeringsmulighetene ved turene.

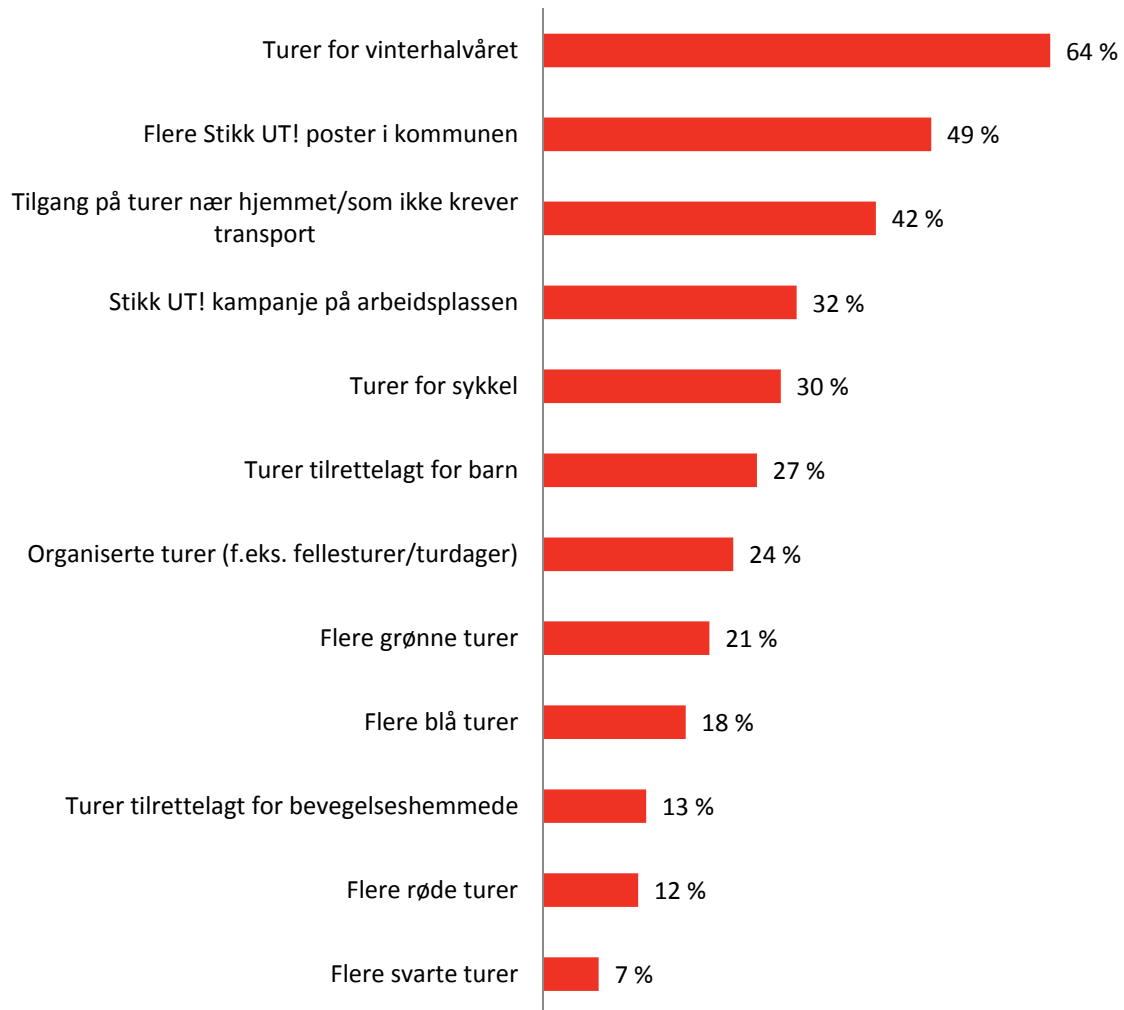
Det var en del som svarte "både og" på hvor fornøyd/misfornøyd de var med skilting/merking av turene (37 prosent) og med parkeringsmuligheter ved turene (34 prosent). Dette tyder på at dette er forbedringsområder innen Stikk UT tilbudet. Det var få som svarte at de var misfornøyd eller svært misfornøyd med deler av Stikk UT. Fem prosent var misfornøyd med premieren (Stikk UT krus), mens 4 prosent var misfornøyd med skilting/merking av turene. Videre var det en del som svarte "vet ikke" når de ble spurt om hvor fornøyd/misfornøyd de var med Moroturappen (41 prosent) og konkurranseelementet (mot andre registrerte, venner/kjente) (40 prosent).



Figur 6. Hvor fornøyd/misfornøyd er du med følgende element i Stikk UT.. (N=2240-2338). Prosent. Rangert etter andel som har svart svært fornøyd.

4.9.1 HVA KAN BIDRA TIL Å GJØRE STIKK UT BEDRE?

Respondentene ble spurt om innføring av ulike element i Stikk UT tilbudet ville bidratt til å gjøre det bedre. Figur 7 viser hvor mange prosent som opplever at de ulike forslagene ville bidratt til å gjøre Stikk UT bedre. Hele 64 prosent svarte Stikk UT turer i vinterhalvåret. Nesten halvparten (49 prosent) svarte flere Stikk UT turer i kommunen og 42 prosent turer som ikke krever transport. Disse forbedringsforslagene samsvarer med at det er nettopp turer i nærmiljøet og egen kommune respondentene bruker mest.



Figur 7. Andel som opplever at hver enkelt av de ulike elementene ville bidratt til å gjøre Stikk UT bedre (N=2197). Prosent.

4.10 HVA KARAKTERISERER DE SOM GÅR MEST OG MINST PÅ STIKK UT TUR?

For å få bedre innsikt i bruken av Stikk UT turene blant personene i utvalget i spørreundersøkelsen delte vi utvalget inn i ulike grupperinger etter kjønn, registrerte og ikke registrerte brukere, samt etter gjennomsnittlig frekvens på bruk av Stikk UT turer. Vi fant kun forskjeller mellom de ulike grupperingene når vi sammenlignet de som hadde svart at de gikk mest og de som gikk minst på Stikk UT turer med det samlede utvalget i spørreundersøkelsen. Intensjonen med å presentere disse gruppene her er at de representerer hver sin ende av

skalaen av Stikk UT brukere og kan derfor gi interessant informasjon om hva som karakteriserer de som går mest og de som går minst på Stikk UT. Kanskje kan det være karakteristikk ved de som går minst på tur som man kan tilrettelegge for eller imøtekomme for å øke deres bruk av Stikk UT turene. Kanskje kan det være noe ved karakteristikken ved de som går mest på turer som gjør at man kan tilpasse Stikk UT på en slik måte at flere faller inn under denne kategorien.

4.10.1 DE SOM GÅR MEST PÅ STIKK UT TUR

Blant de som besvarte spørreundersøkelsen var det 2 prosent som svarte at de går på Stikk UT tur omtrent hver dag. Vi tok en nærmere titt på hva som karakteriserer disse turgåerne ved å sammenligne dem som en gruppe mot resten av utvalget som besvarte spørreundersøkelsen. De 2 prosentene som svarte at de går Stikk UT turer omtrent hver dag utgjorde 55 personer i spørreundersøkelsen. De var 53 prosent kvinner og 47 prosent menn, og gjennomsnittsalderen var 49 år. De mest fremtredende forskjellene mellom de som går Stikk UT turer omtrent hver dag og det samlede utvalget i spørreundersøkelsen er presentert under. Utover disse var det små eller ingen forskjeller mellom gruppene.

Det var noe færre i heltidsjobb og noe flere som mottok NAV stønad, var sykemeldt, hjemmeværende eller pensjonister blant de som går på Stikk UT turer omtrent hver dag sammenlignet med det samlede utvalget i spørreundersøkelsen. Dette kan tyde på at det er flere av de som går på Stikk UT turer omtrent hver dag som har færre daglige forpliktelser enn det samlede utvalget. Dette gjenspeiles også i at 75 prosent oftest går på Stikk UT turer alene, noe som er langt høyere enn i det samlede utvalget hvor kun 39 prosent oftest går på tur alene.

Nittiåtte prosent var registrerte Stikk UT brukere, mens en var anonym bruker og en var ikke registrert bruker. Nittiseks prosent registrerte alltid turene sine på Stikk UT hjemmesiden, mens 4 prosent aldri registrerte turene. I det samlede utvalget i spørreundersøkelsen var det 73 prosent som alltid registrerte turene sine, det var altså flere av de som går Stikk UT turer omtrent hver dag som alltid registrer turene sine. Det var også noe flere av de som går Stikk UT turer omtrent hver dag som registrerte turene sine i turboka på postene og i egen dagbok sammenlignet med det samlede utvalget.

Våre funn tyder på at de som går på Stikk UT tur omtrent hver dag går mer på tur i vinterhalvåret sammenlignet med det samlede utvalget. Hele 41 prosent svarte at de går på tur omtrent hver dag og 35 prosent svarte 3-5 ganger i uka i vinterhalvåret. Tilsvarende var det 5 prosent som svarte omtrent hver dag og 16 prosent som svarte 3-5 ganger i uka i vinterhalvåret i det samlede utvalget.

De som går Stikk UT turer omtrent hver dag går nesten alltid, og langt oftere enn det samlede utvalget, på de letteste turene og på turer i hjemkommunen. Videre er det langt flere, om lag 1 av 3, som svarer at Stikk UT har hatt stor betydning for at de går flere turer enn de gjorde før de begynte med Stikk UT turer. Det var også langt flere som svarte at Stikk UT hadde hatt stor betydning for om de velger nye turmål, for hvor ofte de er på tur, deres turglede, deres kondisjon/fysiske for, deres helse og for deres livskvalitet enn i det samlede utvalget i spørreundersøkelsen. Samlet sett opplever altså de som går Stikk UT turer omtrent hver dag at Stikk UT har større betydning for deres turaktivitet, helse og livskvalitet enn det gjennomsnittet av respondentene i det samlede utvalget opplever.

Målsettingene til de som går Stikk UT turer omtrent hver dag oppga delte seg i to retninger. De hadde enten mål om å holde seg i form og ta vare på helsen eller mål relatert til antall turer og

konkurranseselementet. Det var både konkurranse med seg selv om å klare flest mulig eller et gitt antall turer eller konkurranse med andre registrerte brukere eller med kollegaer på arbeidsplassen.

4.10.2 DE SOM GÅR MINST PÅ STIKK UT TUR

Ni prosent av utvalget svarte at de gjennomsnittlig går på Stikk UT tur sjeldnere enn 1 gang i måneden, dette var altså de i utvalget som går minst på Stikk UT turer. Vi ønsket å se nærmere på denne gruppen og sammenligne dem med det samlede utvalget i spørreundersøkelsen. Det var 70 prosent kvinner og 30 prosent menn i gruppen av respondenter som gikk minst på tur. De utgjorde 208 respondenter i spørreundersøkelsen. På de aller fleste områder i spørreundersøkelsen var det svært få forskjeller mellom respondentene som går minst på Stikk UT turer og det samlede utvalget.

Det var noe færre (84 mot 90 prosent) registrerte brukere blant de som går minst på Stikk UT turer enn i det samlede utvalget. Det var også færre (55 mot 73 prosent) som alltid registrerte turene på nettsiden.

De som går minst på Stikk UT turer går også sjeldnere på andre turer i sommerhalvåret og sjeldnere på turer i vinterhalvåret enn gjennomsnittet i det samlede utvalget. Videre var det flere av de som går minst på Stikk UT turer som sjelden eller aldri går Stikk UT turer alene.

Ikke overraskende, var det stor forskjell mellom de som går minst på Stikk UT turer og det samlede utvalget på spørsmålet om hvilken betydning Stikk UT har hatt for dem på ulike områder. På samtlige områder var det langt færre som svarte at Stikk UT hadde hatt stor betydning for dem sammenlignet med svarene i det samlede utvalget.

Det var derimot ingen tilsynelatende forskjell mellom de som går minst på Stikk UT tur og det samlede utvalget i forhold til mål for bruk av Stikk UT turene, bortsett fra at det var færre som hadde antall turmål eller antall turer som målsetting.

Jevnt over svarte de som går minst på Stikk UT turer oftere at de var mindre fornøyd og misfornøyd med elementene i Stikk UT sammenlignet med gjennomsnittet i det samlede utvalget. Den største forskjellen mellom gruppene gjaldt turregistreringen på nettet. Mens kun 23 prosent av de som går minst på Stikk UT svarte at de var svært fornøyd med registreringen, var 41 prosent i det samlede utvalget svært fornøyd.

Våre funn tyder på at det er vanskelig å karakterisere de som bruker Stikk UT mest og minst, samt å finne frem elementer i Stikk UT eller aktuelle endringer som ville bidratt til å få dem til å bruke Stikk UT turene oftere.

5 RESULTATER FRA INTERVJUUNDERSØKELSEN

5.1 BESKRIVELSE AV UTVALGET I INTERVJUUNDERSØKELSEN

I intervjuundersøkelsen ble det gjennomført telefonintervju med 11 informanter. Av informantene var 64 prosent kvinner og 36 prosent menn, gjennomsnittsalderen var på 47 år. Utvalget i intervjuundersøkelsen var representativt for utvalget som besvarte spørreundersøkelsen i forhold til kjønnsfordeling, alder, bosituasjon, utdanningsnivå, arbeidssituasjon, bosteds-

kommune og inntektsnivå. Utvalgene var også like i forhold til turaktivitetsnivå og bruk av Stikk UT.

Informantene i intervjuundersøkelsen ligner med andre ord på de som har svart på spørreundersøkelsen. Slik støtter den kvalitative kunnskapen som kommer fram i intervjuene oppunder resultatene fra spørreundersøkelsen, og bidrar også til å tegne et mer solid bilde av Stikk UT brukere.

5.2 ÅRSAKER TIL BRUK AV STIKK UT TURENE

Det var ulike årsaker til at informantene hadde begynt å gå på Stikk UT turer. Flertallet var vant til å gå på turer fra før, men fortalte at de gikk på Stikk UT fordi det bidro til variasjon i turmål og gir dem et bestemt mål når de går på tur. Andre fortalte at de hadde blitt kjent med Stikk UT tilbudet ved å ha sett Stikk UT skilt i turområder, gjennom informasjon tilsendt i posten eller de har hørt om Stikk UT fordi «*alle snakket om det*». For flere har "oppdagelsen" av Stikk UT turene gjort det enklere å komme seg ut på tur, og få med hele familien ut:

«Fikk et flott kart i posten, det sammenfalt med fantastisk vær og et planlagt initiativ i familien om å komme seg mer ut. Det var gode turforslag på rett tidspunkt.»

Selv om de fleste ikke husker akkurat hvor den første Stikk UT turen gikk, har det som regel begynt med en tur i nærmiljøet. For det er gjerne i nærmiljøet det starter, og i sin første Stikk UT sesong går flest på Stikk UT turer i egen kommune. Flere forteller at bruken av Stikk UT turer har økt gradvis, og at de for hver sesong utvider turområdet sitt, gjerne utenfor egne kommunegrenser til nabokommuner og deretter kommuner lengre unna. Etter hvert som flere kommuner blir med i Stikk UT ser det også ut som om brukerne som har gått Stikk UT turer i flere år øker antall turer og turmål. Bedre fysisk form som følge av økt turaktivitet har også for enkelte bidratt til en økning i antall turer og turmål for hver sesong.

Det varierer fra uke til uke gjennom sesongen hvor ofte informantene går på Stikk UT turer. Det er stort sett vær og tid som setter begrensinger for turaktiviteten. De fleste fortalte at det flotte været regionen hadde sommerhalvåret 2014 førte til at de gikk oftere på tur enn de har gjort tidligere. Selv om flere forteller at de stort sett går turer uansett vær, er det tydelig at fint vær fører til flere turer. Uavhengig av været er tid en vesentlig faktor som påvirker turaktiviteten til informantene. I perioder kan familieliv, arbeid eller andre forpliktelser og prioriteringer gjøre at antallet Stikk UT turer reduseres:

«Stopper seg tidsmessig når det er hektisk på alle fronter, men prøver å snike inn noen turer i nærmiljøet.»

Flere forteller at de i perioder ønsker å prioritere andre turer eller andre gjøremål og at det da blir færre Stikk UT turer. De opplever dette som en naturlig og sunn variasjon og noen mener at enkelte lar konkurranseelementet ta overhånd og lar det bli et «*stresselement*» og en «*besettelse*» som går utover andre ting i livet og gjør at det ikke lenger blir en sunn fritidsaktivitet:

«Man skal ha glede av å gå på tur, det skal ikke være en belastning».

5.3 TURVANER

Informantene går også på andre turer enn Stikk UT turer i sommerhalvåret. Det er imidlertid forskjeller innad i utvalget i forhold til hvorvidt Stikk UT turene prioriteres. Det er noen som helst vil gå Stikk UT turer og prioriterer disse, mens det for andre ikke har så mye å si hvilken tur man går på: *«Stikk UT eller ikke har ikke så mye å si, tar det som passer».*

Informantene går turer også i vinterhalvåret, men det blir færre turer og stort sett turer langs vei i nærmiljøet. Svært få opprettholder samme turfrekvens som i sommerhalvåret. Flere forteller at motivasjonen for å gå på tur dabber av utover høsten når mørket kommer. I tillegg nevner flere at Stikk UT fungerer som motivasjon for å komme seg ut på tur når det er litt vanskelig å komme seg ut, og at de kunne ønske at Stikk UT pågikk gjennom hele året.

5.4 MÅL OG MOTIVASJON FOR TURAKTIVITET

Nesten alle informantene har satt seg som mål å gå alle Stikk UT turene i egen kommune og flere har mål om og også gå noen eller alle i nabokommuner. En del har satt seg mål om å gå et bestemt antall turer og noen har i tillegg mål om å gå til et bestemt antall ulike turmål. En informant har en strategi hvor det settes et mål om et bestemt antall turer, og når målet er nådd økes antallet. Dette gir informanten flere måloppnåelser i løpet av en sesong. En annen informant med barn i familien har innført premiering for hver 7'ende tur familien går, dette har gjort det enklere å få med barna ut på tur. Selv om de fleste informantene har et kvantitativt mål på Stikk UT turene tyder ikke svarene på at det nødvendigvis er antallet turer som er det viktigste: *«Setter mål om å gå flere turer, men ikke for tallet sin del, mer for opplevelsen».*

Ofte økes antallet turer eller turmål i målene for hvert år, og turområdet utvides. Informantene forteller at de også blir motivert til å gå andre turer og at mestring av Stikk UT turene gjør at de setter seg mål om å reise til andre steder, eller å gå lengre fjellturer utenom Stikk UT.

5.4.1 HVA MED DØRSTOKKMILA?

Informantene er samstemte om at det er lettere å motivere seg for tur i sommerhalvåret og når det er fint vær. Mens noen opplever dørstokkmila som utfordrende er det andre som ikke synes det er vanskelig å komme seg ut på tur. For sistnevnte informanter virker det som om turgleden og vanen de har med å gå på tur gjør at det ikke er et spørsmål om man skal på tur eller ikke: *«jeg liker å være ute å gå».* Blant dem som tidvis blir utfordret av dørstokkmila forteller flere at det er en styrke i å være to i familien som går på tur sammen eller å ha en avtale med venner eller bekjente:

«Greit å være to, alltid kanskje en som har mer lyst enn den andre. Drar nok hverandre ut litt.»
«En avtale gjør det vanskeligere å ikke gjøre det.»

Selv om flere opplever at det iblant er vanskelig å motivere seg for å komme seg ut klarer de som oftest å bestemme seg og komme seg ut allikevel. Informantenes historier antyder at tidligere

positive turerfaringer, gode opplevelser og velvære bidrar til at de kommer seg ut til tross for at det kan være utfordrende å motivere seg iblant:

«..også må man bare bestemme seg. Man angreir aldri etterpå.»

Etter 1-2 uker uten tur forteller nesten samtlige av informantene at de får dårlig samvittighet. I sommerhalvåret kommer den dårlige samvittigheten raskere enn i vinterhalvåret, det samme gjelder når det er fint vær. Enkelte forteller at de får dårlig samvittighet av helsemessige årsaker, men flest opplever opphold i turgåingen som negativt for livskvalitet og velvære generelt. Informantene forteller at de kan oppleve å bli nedfor, dårlig humør, at ting blir tyngre, de blir frustrert, mindre opplagt og/eller at de merker det i kroppen. "Behovet" for å gå på tur virker å være sammensatt og individuelt. Men våre funn tyder på at turgåing og motivasjonen for å gå på tur stikker dypere hos de fleste enn at turgåingen utelukkende brukes for trim og trening. Flere beskriver at de under opphold fra turgåing «føler savn», «føler kall for å gå på tur», «fjellet roper på meg», «det er noe som mangler» og at de «må ut å gå for trivsel».

For de fleste synes det å gå greit å komme i gang igjen med turgåingen etter et opphold. De har lyst til å komme seg ut på tur, lyst til å være ute og blir motivert til å komme i gang igjen. Det er også flere som nevner helsefordelene med fysisk aktivitet i forhold til det å komme i gang igjen, som at «kroppen trenger å være i aktivitet» og at «turer gjør bra for kroppen og hodet». Ellers spiller også «alminnelig norsk turglede» inn. Stikk UT oppleves som en motivator for å komme i gang med turgåing etter opphold og da nevnes motivasjonsfaktoren med å komme seg til nye turmål som spesielt viktig.

Informantene forteller at turgåing gjør dem godt: «Generelt en god følelse, aldri hatt en dårlig følelse etter tur». De fleste forteller at de blir fornøyd med seg selv etter at de har vært på tur. Et annet viktig element i turgleden synes å være mestring. Både mestring i form av fysisk kapasitet, som at man har nådd toppen av et fjell, men også med å gjennomføre en tur til et turmål man ikke har besøkt før:

«Har litt med mestring å gjøre, å tørre å ta bilen og finne fram på en ukjent plass og klare det selv. Da blir jeg litt stolt.»

5.4.2 DE VIKTIGSTE ÅRSAKENE TIL AT INFORMANTENE GÅR PÅ TUR

Turopplevelser, velvære, frisk luft og trim er det flest av informantene oppgir som viktigste årsaker til at de går på tur. Flere opplever et behov for å komme seg ut og røre seg, særlig etter stillesittende arbeid. Det handler ikke bare om fysisk form. Informantene er vel så opptatt av naturopplevelsene på turene, det å få frisk luft og oppleve nye flotte steder ute i naturen:

«Dersom det bare var for formen hadde jeg valgt annen trening».

En viktig årsak til at informantene bruker Stikk UT tilbudet er at det introduserer dem til nye steder og de bruker Stikk UT turene til å bli kjent i nye turområder. De velger Stikk UT fordi det gir dem et konkret mål for turen, og det er inspirerende og motiverende å gå til nye ukjente turmål. Stikk UT har bidratt til at de har fått mer kunnskap om og kjennskap til turmuligheter i nærområdet sitt. Enkelte nevner også konkurranseelementet og premieringen:

«Det er litt med krusene og, høres kanskje dumt ut, men krusene er en vesentlig del».

5.5 ENDRINGER SOM FØLGE AV STIKK UT

De fleste informantene har merket endringer i fysisk form og/eller livskvalitet etter at de begynte å gå på Stikk UT. Flere forteller at Stikk UT har ført til at de går oftere på tur enn tidligere. Det er kun to av informantene som sier at Stikk UT ikke har ført til noen endringer, og at de uavhengig av Stikk UT ville gått like ofte på tur. Men Stikk UT har ført til mer variasjon i turene. En informant forteller at Stikk UT har ført til endring også i parforholdet:

«At mannen og jeg går tur sammen gjør at vi gjør en konkret ting sammen. Det styrker samholdet oss i mellom».

5.6 REGISTRERING AV STIKK UT TURER

Alle informantene registrerer de fleste Stikk UT turene sine på www.stikkut.no og i turboka på turmålene. Men de er delt i oppfatningen om hvilken betydning registreringen har. Litt over halvparten opplever registreringen som en viktig del av Stikk UT: *«Registreringen er en drivkraftene til at man går akkurat Stikk UT»*. Mens resten ikke opplever registreringen som viktig for bruken av Stikk UT turene. Man skulle tro at enkelte grupper ville være mer opptatt av konkurranseelementet enn andre, men vi har ikke holdepunkt for å fremheve noen grupper spesielt. Snarere tvert imot er det informanter av begge kjønn og i alle aldre som trigges av konkurranseelementet.

De sammenligner seg gjerne med andre på listene og synes at konkurranseelementet med registreringen og de offentlige listene over registrerte turer fører til at de går oftere på tur: *«Hadde kanskje gått mindre på tur om det ikke var en slik liste»*.

En annen informant sier: *«Det er liksom desserten. Når jeg kommer hjem og har dusjet og skal slappe av legger jeg inn kodene og ser hvor jeg havner på listen»*.

Informantene synes imidlertid at det er artigst når de kommer høyt opp på listene og ikke like artig i perioder hvor man ikke har vært så ofte på tur. De som forteller at registreringen ikke har noen betydning for dem verken konkurrerer eller sammenligner seg med andre registrerte brukere. Men de synes imidlertid at det er motiverende å se hvor mange turer de har gått og bruker gjerne registreringen til å konkurrere mot seg selv.

Det er ikke alle informantene som er like åpne om at de konkurrerer med og sammenligner seg med andre. Mens dette oppfattes som helt naturlig for de fleste virker enkelte noe illeberørt over at de konkurrerer med andre registrerte brukere:

«Jeg konkurrerer med de rundt her, de vet det ikke, men jeg har det for meg selv at jeg konkurrerer mot naboene. Sammenligner meg med dem og bruker det som et ekstra spark bak når noen går forbi meg. Det er jo ikke noe galt i det?»

5.7 HVORDAN FÅ FLERE UT PÅ TUR?

Informantene opplever Stikk UT tilbudet som et godt og variert turtilbud, med både lette og krevende turmål. De mener derfor at Stikk UT har turer som passer for alle, uansett ferdighetsnivå. De ønsker imidlertid flere turer i egen kommune. For mange er det mer motiverende å gå nye turer enn å gå de samme turene om igjen. Enkelte synes det er synd at Stikk UT sesongen bare er i sommerhalvåret og at den burde vare hele året.

For å få flere ut på turer forteller enkelte at de selv kan bli flinkere til å ta med seg andre ut. Det foreslås også organiserte lavterskel fellesturer, gjerne familievennlige turer. Mange forteller at de snakker mye om Stikk UT og turer generelt, om fordelene ved å gå på tur og håper det kan inspirere andre. Men til syvende og sist må det være opp til hver enkelt: *«Folk må være motivert selv, ingen vits å begynne å mase»*.

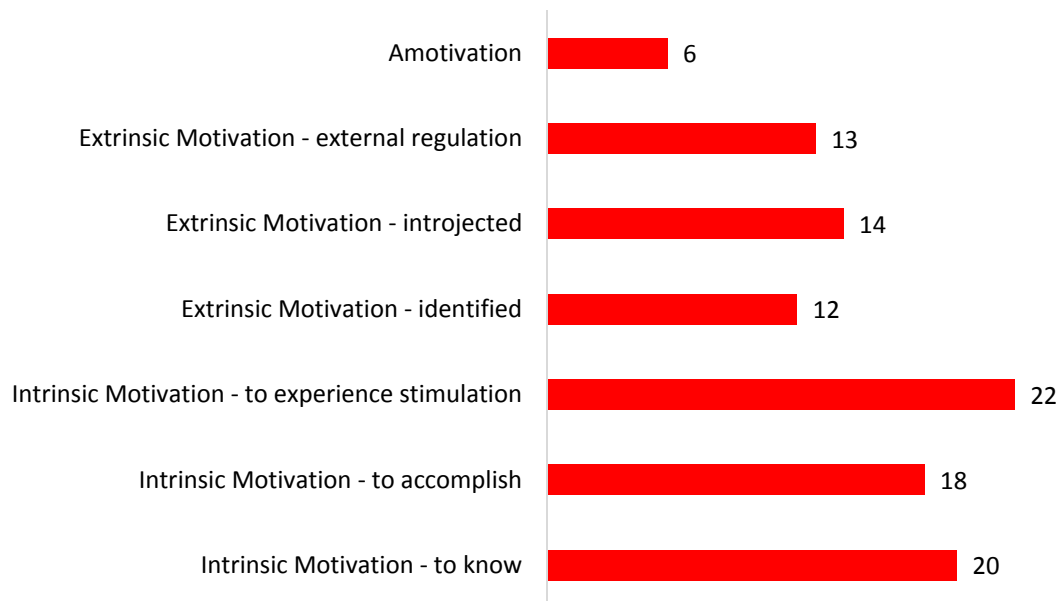
Vi fikk også noen tilbakemeldinger på at det vil vært enklere for flere å gå på Stikk UT turer dersom enkelte av turbeskrivelsene ble bedre, og at det burde settes kriterier for vanskelighetsgraderingen av turene. Utsending av Stikk UT kartet i posten har vært veldig positivt, både fordi det gir en god oversikt over turene og fordi det har gjort flere kjent med Stikk UT.

5.8 MOTIVASJONSSKÅR INFORMANTER

Informantene i intervjuundersøkelsen svarte også på et spørreskjema om motivasjon for deltakelse i Stikk UT. Av de 7 ulike typene motivasjon (Pelletier et al, 1995) var det de indre motivasjonskildene som betydde mest for respondentene. Våre funn viser høyere verdier for indre motivasjonen enn det er tidligere vist i et større utvalg på 593 amerikanske universitetsidrettsutøvere innen ulike idretter (Pelletier et al, 1995). Den indre motivasjonskilden som får høyeste skår i våre funn er det at informantene føler at aktiviteten er stimulerende for dem (Figur 8). Informantene ser i høyeste grad ut til å delta i Stikk UT for å oppleve stimulerende opplevelser som for eksempel opplevelsen av velvære eller selve glede ved aktiviteten. Den indre motivasjonskilden «kunnskap» skåret nest høyest hos informantene våre. Kunnskap er ansett som den høyeste formen for indre motivasjon (Pelletier et al, 1995). Dette stemmer overens med funn fra spørreundersøkelsen og intervjuundersøkelsen der Stikk UT brukerne trekker frem kunnskap og kjennskap til nye turområder i egen og andre kommuner som hovedmålsettinger for å bruke Stikk UT, og som element ved Stikk UT som har størst betydning for dem. Resultatene fra motivasjonsskåren indikerer også at Stikk UT fremkaller mestring blant brukerne.

Videre fant vi at de ulike typene ytre motivasjonskilder skårer lavere enn de indre motivasjonskildene. Av de ytre motivasjonskildene er det «introjected» som skårer høyest. Fra intervjudataene kom det frem at enkelte får dårlig samvittighet av helsemessige årsaker, men flest opplever opphold i turgåingen som negativt for livskvalitet og velvære generelt. Det kan være en forklaring på selvpåført press for å unngå negative følelser som opphold i turgåingen gir.

Fravær av motivasjon ser ikke ut til å være fremtredende blant respondentene på motivasjonsskåren.



Figur 8. Gjennomsnittlig verdi samlet for alle respondenter innen hver av de 7 ulike typene motivasjon (N=8). Skalaen gikk fra: 1 = Stemmer ikke i det hele tatt, til 7 = Stemmer eksakt.

6 DISKUSJON AV HOVEDFUNN

Formålet med dette prosjektet var å innhente kunnskap om brukerne som bruker Stikk UT, og om Stikk UT bidrar til at flere kommer seg oftere ut på tur. Videre skulle prosjektet undersøke om brukerne har opplevd endringer i helse og livskvalitet etter at de begynte å bruke Stikk UT, hvilke element som påvirker bruk av Stikk UT turene og hvordan tilbudet kan forbedres for å få brukerne og andre til å gå oftere på tur. I dette kapitlet diskuteres hovedfunnene fra prosjektet og oppsummeres i våre anbefalinger til Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal for videreutvikling av Stikk UT tilbudet.

Våre funn tyder på at Stikk UT bidrar til at flere kommer seg ut på tur og at flere går oftere på tur enn før de ble kjent med Stikk UT tilbudet. Turbeskrivelsene og informasjonen som sendes ut om Stikk UT er spesielt viktig for å nå ut til bredden av befolkningen. Vi leser resultatene dithen at tryggheten med turbeskrivelsene er vesentlig for at personer med lite turerfaring kommer seg ut på tur, mens de med mer turerfaring opplever turbeskrivelsene som nyttige når de skal begi seg ut på turer i områder hvor de ikke er kjent. For de med minst turerfaring tyder våre funn på at det er selve beskrivelsen av turene som har betydning: At de vet hva som venter dem skaper forutsigbarhet og trygghet for at turen lar seg gjennomføre uten problemer. For de mer erfarne turgåerne synes det å være informasjon om andre praktiske forhold enn selve turen, som startpunkt og parkering som er viktigst.

Vi fant at flest får kjennskap til Stikk UT via venner og bekjente, men at også svært mange har fått kjennskap til Stikk UT via brosjyrene og kartet som sendes ut i posten. Stikk UT kartet som

sendes ut brukes aktivt for å få oversikt over turer og velge nye turmål i egen og andre kommuner. Informasjon som sendes ut til alle innbyggerne i Stikk UT kommunene ser derfor ut til å bidra til å spre kjennskapet til Stikk UT godt, og fører til at flere begynner å benytte seg av turene. Dette samsvarer med tidligere forskning som viser at god informasjon er viktig for å gjøre innbyggerne oppmerksomme på turmuligheter i nærmiljøet, som ikke nødvendigvis er åpenbart for alle, som de mindre erfarne turgåerne (Dervo et al, 2014).

Turregistreringen på nettet har varierende betydning for Stikk UT brukerne. Mens det for noen virker motiverende å registrere alle turene sine og sammenligne seg med andre registrerte brukere, tyder våre funn på at de fleste turgåerne har en egen verdi med turregistreringen, som det å ha oversikt over hvilke turmål de har vært på, når de var på ulike turer og hvor mange ganger de har vært på turene. Det er heller ikke alle som registrerer alle turene sine, men for eksempel kun første tur til et nytt turmål. Vi fant i spørreundersøkelsen at det er flere som skriver seg inn i turboka som ligger i postkassene på Stikk UT turmålene enn det er som registrerer turene sine på nettsiden. Turbøkene er derfor det som gir de mest nøyaktige tall på antall turgåere og antall besøk på Stikk UT turene slik vi ser det. Dette stemmer også med Friluftsrådet Nordmøre og Romsdals egne optellinger av registrerte besøkende på ulike turmål. Spesielt på de mest populære turmålene finner de at det har vært mer enn dobbelt så mange registrerte besøk i turboka sammenlignet med registrerte turer på www.stikkut.no. Dette indikerer at det er langt flere som bruker Stikk UT turene enn de som registrerer seg på nettsiden.

En utvidelse av Stikk UT tilbudet fra sommeraktivitet til helårsaktivitet er et klart ønske fra Stikk UT brukerne. I spørreundersøkelsen fremkom kun en liten forskjell i respondentenes turfrekvens mellom sommer og vinter. I intervjuundersøkelsen ble det derimot oppgitt stor forskjell i turfrekvens mellom sommer og vinter. Spørreundersøkelsen ble gjennomført sommerstid og det er en kjent metodisk utfordring at respondenter beregner feil når de blir spurt om aktivitetsnivå tilbake i tid. Intervjuundersøkelsen ble gjennomført vinterstid, og her kommer det frem at selv de mest aktive turgåerne reduserer turaktiviteten vesentlig i vinterhalvåret sammenlignet med sommeren. Det er derfor grunn til å tro at også respondentene i spørreundersøkelsen reduserer turaktiviteten i vinterhalvåret mer enn det de har oppgitt. Med tanke på at våre funn viser at Stikk UT bidrar til å få flere oftere ut på tur er det stor sannsynlighet for at et helårstilbud ville fått flere oftere ut på tur også i vinterhalvåret.

Stikk UT har hatt stor betydning for å øke kjennskap til nye turmål og variere turmål blant brukerne. Det har også betydning for svært mange i forhold til hvor ofte de går på tur og for at de går flere turer enn før de begynte å gå Stikk UT turer. Å prøve ut nye Stikk UT turer har vært en motivasjonsfaktor for å dra ut på tur for svært mange og turbeskrivelsene har gjort det enklere å gjøre dette. Tidligere forskning anbefaler tilrettelegging av varierte selvorganiserte lavterskelaktiviteter som turgåing gjennom informasjon, kart og skilting for å gjøre det enkelt for de som er nye i området, eller nye i aktiviteten (Dervo et al, 2014). Dette er i samsvar med våre funn som tyder på at det er nettopp denne tilretteleggingen som gjør at Stikk UT tilbudet appellerer til så mange, og lykkes med å motivere brukerne til å oppsøke nye turmål. Det er også mange som svarer at Stikk UT har hatt betydning for helserelaterte faktorer som kondisjon/fysiske kapasitet, livskvalitet og helse generelt. På grunnlag av dataene som er samlet inn i dette prosjektet, dvs. spørreundersøkelse og intervju blant et utvalg av Stikk UT brukere, er det vårt inntrykk at Stikk UT brukerne selv opplever helsegevinstene mer som en heldig «bieffekt» enn som selve målet med turene. I intervjuene kommer det frem at de fleste har

opplevd en endring i kondisjon/fysisk kapasitet etter at de begynte å gå Stikk UT turer og at turene påvirker livskvaliteten deres.

Det er tidligere vist at det er motivasjon og interesse for å bli aktiv fremfor faktiske hindre som trolig er den største barrieren for inaktive (Breivik og Rafoss, 2012). Vi viser i denne rapporten at Stikk UT lykkes med å motivere sine brukere gjennom ulike motivasjonskilder samtidig som det er et lavterskeltilbud. Dette gjør at Stikk UT kan beskrives som et tiltak med appell til de inaktive og de med lite turerfaring.

Gjennom våre undersøkelser er det kommet frem flere konkrete eksempler på hva ulike brukere i Stikk UT finner motiverende; kjennskap til nye turmål, større variasjon i egen turportefølje, kjennskap til nye områder i nærmiljøet og regionen, mestring av turer, ønske om å gå flest mulig turer og konkurranseelementet i registrering av turer på nettsiden blant annet. Intervjuundersøkelsen fikk frem at det er den indre motivasjonen som er den viktigste for bruken av Stikk UT turene.

I følge tidligere forskning har brukere med indre motivasjonskilder ofte høyere «self-determination», eller selvbestemmelse, enn de med dominerende ytre motivasjonskilder (Pelletier et al, 1995, Wilson, 2012). Høy grad av selvbestemmelse har også tidligere vist seg å ha sammenheng med frekvens på aktiviteten, hvor høy grad av selvbestemmelse gir hyppigere bruk av aktiviteten (Deci og Ryan, 2002). Selvbestemt aktivitet med indre motivasjon ser også ut til å gi bedre grunnlag for å opprettholde aktiviteten over lengre tid (Deci og Ryan, 2002). Ettersom vi fant at informantene i intervjuundersøkelsen i hovedsak er indre motivert for å gå på Stikk UT turer tyder våre funn på at Stikk UT kan påvirke brukernes turfrekvens og bidra til at aktiviteten opprettholdes over tid.

Videre undersøkte vi om det var noen forskjeller mellom de som oppga at de går mest og de som går minst på Stikk UT turer og det samlede utvalget i spørreundersøkelsen. Det vi fant er at de som går mest på Stikk UT tur nesten alltid er registrerte brukere og de registrerer nesten alltid alle sine turer, de er også mest fornøyd med Stikk UT, de opplever at Stikk UT har størst betydning for dem og deres turaktivitet og de går oftere alene på tur sammenlignet med det samlede utvalget. Blant de som går minst på Stikk UT tur fant vi færre registrerte brukere og de registrer også sjeldnere sine turer, de er mindre fornøyd med Stikk UT, opplever i mindre grad at Stikk UT har betydning for dem og deres turaktivitet, i tillegg går de sjeldnest på tur alene sammenlignet med det samlede utvalget. Man kan på bakgrunn av dette si at de som går mest og de som går minst på Stikk UT turer er motsetninger til hverandre på flere sentrale områder i spørreundersøkelsen. Men hva som er årsaken til denne forskjellen, og hvordan man kan øke turaktiviteten til de som går minst på tur, krever videre forskning.

Kort oppsummert tyder våre funn på at høy Stikk UT aktivitet er en indikator på høy turaktivitet generelt. Å øke det fysiske aktivitetsnivå er selvsagt gunstig i et folkehelseperspektiv, men friluftaktiviteter som Stikk UT har også «tilleggseffekter» på det psykiske og sosiale plan som øker dets verdi som helsefremmende tiltak (Dervo et al, 2014). Det er imidlertid ikke noe entydig svar på hva som kan bidra til å få flere til å bruke Stikk UT turer og gå oftere på tur. Folk motiveres av ulike ting og det vil derfor være flere element som kan bidra til å trigge flere til å gå mer på tur. Det som synes å være mest fremtredende i våre undersøkelser er ønsket om en utvidelse av Stikk UT sesongen, helst til en helårsaktivitet. Flere turer i hver av kommunene og turer i nærmiljøet er tiltak som synes å ha potensiale for å få flere mer ut på tur, og som griper inn i målsettingene mange har med Stikk UT om å få kjennskap om flere turer. Det som står tydeligst frem som gode inngangsporter til Stikk UT er gode turbeskrivelser, turer i nærmiljøet,

særlig av de lette turene, utsending av informasjon til alle innbyggere i Stikk UT kommunene og organisering av felles familievennlige turer.

Våre anbefalinger til videreutvikling for å få flere mer ut på Stikk UT tur:

- Fortsette med utsending av kart, brosjyrer og annet informasjonsmateriale om til alle bosatt i Stikk UT kommunene og nabokommuner for å sørge for at alle kjenner til tilbudet
- Utvidelse av Stikk UT sesongen, i første omgang tidligere oppstart og senere avslutning, eventuelt en utprøving av en avgrenset vintersesong. På sikt mål om Stikk UT som helårsaktivitetstilbud
- Flere Stikk UT turer i hver kommune, hyppigere rullering av turmål/tilføyning av nye turmål for å underbygge motivasjonen om å prøve ut nye turer og større variasjon i turene
- Vektlegge turer i sentrumsnære områder/nærmiljøet

6.1 AVSLUTTENDE REFLEKSJON

Stikk UT introduserer turgåere, uavhengig av deres tidligere turerfaring, for turmuligheter de fra før ikke hadde kjennskap til, og dette er kanskje den største verdien i hele Stikk UT satsningen. Videre er det nærliggende å tenke at Stikk UT, med sine detaljerte turbeskrivelser og oppmerkede stier, senker terskelen for å begynne å gå på tur, noe som særlig angår de minst erfarne og minst aktive turgåerne. Det er fremdeles behov for å få mer kunnskap om hvilket potensial Stikk UT kan ha for å øke aktivitetsnivået blant de minst aktive, men ut fra våre undersøkelser av Stikk UT brukerne synes det rimelig å hevde at Stikk UT legger til rette for friluftsliv for hele bredden i befolkningen, og slik sett er et godt folkehelseiltak.

7 VEDLEGG

Vedlegg A – Spørreskjema

Vedlegg B – Motivasjonsskår

8 REFERANSER

Breivik, G. og Rafoss, K. (2011). Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon (Nasjonalt råd for fysisk aktivitet i samarbeid med Norges idrettshøgskole, Høgskolen i Finnmark og Universitetet for miljø- og biovitenskap, Høgskolen i Finnmark rapport nr. 2010:10). Hentet fra <http://fagus.no/nyheter/fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet>.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of Self-determination Research*. Rochester, NY: University of Rochester press.

Devro, B.K., Skår, M., Köhler, B., Øian, H., Vistad, O.I., Andersen, O. og Gundersen, V. (2014). Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer. (NINA rapport 1073).

Kurtze, N., Eikemo, T., Hem, K.G. (2009). Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet (SINTEF rapport nr. A11851/2009). Trondheim: SINTEF.

Malterud, Kirsti (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scand J Public Health* 40:795-805.

Miljøverndepartementet (2009). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". Hentet fra http://www.regjeringen.no/nb/dep/kld/dok/rapporter_planer/rapporter/2009/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki.html?id=578787.

Miljøverndepartementet (2013). Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv. En satsning på friluftsliv i hverdagen; 2014-2020. T-1535.

Møre og Romsdal fylkeskommune (2014). Fylkesstatistikk Møre og Romsdal 2014.

Odden, A. (2008). Hva skjer med norsk friluftsliv? En studie av utviklingstrekk i norsk friluftsliv 1970-2004 (Doktorgradsavhandling, NTNU). ISBN: 978-82-471-1279-3. Trondheim: NTNU.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. & Blais, M.R. (1995). Toward a new Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Physiology*, 17, 35 – 53.

Skår, M., Øian, H. og Krogh, E. (2010). Opplevelse av natur og tid i hverdagslivet. *Tidsskrift for kulturforskning* 9(3):37-55.

Solli, E. og Sæther, E. (2002). Evaluering av tilrettelegging for friluftsliv. *Forskning i friluft*, 2002. Hentet fra

St.meld. nr. 39 (2000-2001). (2000). Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nn/dep/kld/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?id=194963>.

Vaage, O.F. (2004). Trening, mosjon og friluftsliv. Resultater fra levekårsundersøkelsen 2001 og tidsbruksundersøkelsen 2000. Statistisk Sentralbyrå, Oslo.

Wilson, P.M. (2012). Exercise Motivation. In G. Tenenbaum, R.C. Eklund & A. Kamata (Eds.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology*, pp. 293 – 302. Champaign, IL: Human Kinetics.

VEDLEGG A

Stikk UT! spørreskjemaundersøkelse

Bakgrunn og formålet med undersøkelsen

Møreforskning Molde utfører i perioden 1. august til 1. oktober en brukerundersøkelse av Stikk UT! tilbudet på oppdrag fra Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. Formålet med undersøkelsen er at Friluftsrådet skal få kunnskap om hvem, hvordan og hvor ofte folk bruker Stikk UT!. Det er spesielt interessant om Stikk UT! har bidratt til å øke den fysiske aktiviteten til de som bruker turene. Undersøkelsen gir deg også mulighet til å gi Friluftsrådet tilbakemeldinger på Stikk UT! tilbudet.

Hvordan delta og hva skjer med informasjonen om deg?

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. Du samtykker til deltakelse ved å fylle ut skjemaet. Informasjonen som registreres fra deg skal kun brukes slik som beskrevet i formålet med undersøkelsen. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av undersøkelsen når disse rapporteres/publiseres. Questback leverer den tekniske gjennomføringen av undersøkelsen i tråd med databehandleravtalen med Møreforskning Molde. Møreforskning Molde vil behandle opplysningene konfidensielt, og dataene vil anonymiseres ved prosjektslutt. Prosjektet skal avsluttes innen januar 2015. Undersøkelsen er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Bli med i trekningen av fine Stikk UT! premier

Alle som besvarer undersøkelsen kan være med i trekningen av fine premier. Du blir med i trekningen ved å skrive inn e-post adressen din til slutt i skjemaet. Din besvarelse vil fremdeles behandles anonymt. Til premier har vi: felthengekøyer, Ospery tursekk 22,5 l, førstehjelpssett, termos og andre fine Stikk UT! produkter. Trekningen blir i uke 41, og vinnere blir kontaktet via e-post.

Det tar rundt 10 minutter å fylle ut skjemaet. Dersom du har spørsmål til undersøkelsen, vennligst ta kontakt med undertegnede.

Med vennlig hilsen

Prosjektleder Guri Kaurstad
Helse, utdanning og samfunn, Møreforskning Molde AS
E-post: guri.kaurstad@himolde.no, Telefon: 71 21 42 85

Din identitet vil holdes skjult.
Les om [retningslinjer for personvern](#). (Åpnes i nytt vindu)

Bakgrunnsinformasjon om deg

Er du kvinne eller mann?

Kvinne Mann

Hva er din alder?

Hvilken kommune bor du i?

Velg alternativ

Hvem bor du sammen med? Flere kryss mulig.

- Ingen
- Ektefelle/samboer
- Foreldre
- Barn under 13 år
- Barn fra 13 til 18 år
- Andre personer over 18 år

Hva er din høyest fullførte utdanning?

Velg alternativ

Alternativ: grunnskole, videregående skole, høyskole eller universitet inntil 3 år, høyskole eller universitet mer enn 3 år

Hva er din arbeidsstatus i dag? Flere kryss mulig.

- Heltid i jobb/yrkesaktiv
- Deltid i jobb/yrkesaktiv
- Skoleelev/student
- Sykemeldt
- NAV stønad
- Foreldre- og/eller omsorgspermisjon
- Pensjonist
- Hjemmeværende
- Annet

Hva var din inntekt før skatt i 2013 (bruttoinntekt)?

Velg alternativ

Alternativ: 0- 199 000, 200 000- 399 000, 400 000- 599 000, 600 000 eller høyere

Din bruk av Stikk UT!

Hvor har du kjennskap til Stikk UT!? Flere kryss mulig.

- Venner/kjente
- Arbeidsplassen
- Avis/nyhetsoppslag
- Internett
- Stikk UT! brosjyre
- Morotur (nettside, annonsering eller app)
- Sett Stikk UT! skilt eller post
- Skole/barnehage
- Aktiv på dagtid, frisklivssentral eller andre organiserte tilbud
- Annet

Er du registrert Stikk UT! bruker (registrert på internett)?

- Ja Ja, men som anonym bruker Nei

Hvor mange år har du gått Stikk UT! turer?

Registrerer du Stikk UT! turene du har vært på?

	Ja, alltid	Av og til	Sjeldent	Aldri
På internett (www.stikkut.no og/eller Moroturapp)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I turboka på postene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I egen dagbok/oversikt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor ofte er du på Stikk UT! merkede turer? Ta et gjennomsnitt for turene hittil i år fra 1. mai.

- Omtrent hver dag
- 3-5 ganger i uka
- 1-2 ganger i uka
- Sjeldnere enn en gang i uka
- 1-2 ganger i måneden
- Sjeldnere enn en gang i måneden

Hvor ofte er du på andre turer? Ta et gjennomsnitt for turene hittil i år fra 1. mai.

- Omtrent hver dag
- 3-5 ganger i uka
- 1-2 ganger i uka
- Sjeldnere enn en gang i uka
- 1-2 ganger i måneden
- Sjeldnere enn en gang i måneden

Hvor ofte er du på tur i vinterhalvåret? Ta et gjennomsnitt.

- Omtrent hver dag
- 3-5 ganger i uka
- 1-2 ganger i uka
- Sjeldnere enn en gang i uka
- 1-2 ganger i måneden
- Sjeldnere enn en gang i måneden

Hvem er du som regel på Stikk UT! turer sammen med?

	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Ingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ektefelle/samboer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barn under 13 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barn fra 13 år og oppover	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre familiemedlemmer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Venner/bekjente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kollegaer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvilke type turer drar du på?

	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Lette (grønne og blå) Stikk UT! turer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krevende (røde og svarte) Stikk UT! turer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moroturer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre organiserte turer (f.eks. DNT turer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Av og			
	Ofte	til	Sjelden	Aldri
Egne/uorganiserte turer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turer i nærmiljøet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stikk UT! turer i hjemkommunen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stikk UT! turer i nabokommuner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stikk UT! turer i alle Stikk UT! kommunene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor stor betydning har Stikk UT! hatt for..

	Stor betydning	En viss betydning	Verken eller	Liten betydning	Ingen betydning
din turglede?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hvor ofte du er på tur?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hvor krevende/vanskelige turer du velger?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hvor godt du mestrer friluftsliv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
om du velger nye turmål?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
om du går flere turer enn før du begynte med Stikk UT! turer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
din livskvalitet/livsglede?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
din kondisjon/fysiske kapasitet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
din helse?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ditt sosiale nettverk (fått flere venner/bekjente)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hvor godt du trives der du bor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hvor godt kjent du er i din hjemstedskommune?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hvor godt kjent du er i nabokommunene?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hvor godt kjent du er i Stikk UT! kommunene i forhold til andre kommuner i fylket?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hva mener du kan bidra til å gjøre Stikk UT! tilbudet bedre? Flere kryss mulig.

- Tilgang på turer nær hjemmet/som ikke krever transport
- Organiserte turer (f.eks. fellesturer/turdager)
- Flere Stikk UT! poster i hjemkommunen
- Turer tilrettelagt for barn
- Turer tilrettelagt for bevegelseshemmede
- Turer for sykkel
- Turer for vinterhalvåret
- Flere grønne turer
- Flere blå turer
- Flere røde turer
- Flere svarte turer
- Stikk UT! kampanje på arbeidsplassen
- Annet

Har du andre tilbakemeldinger eller forslag til endringer i Stikk UT!?

An empty text input field with a light gray border and a white background. It features a vertical scrollbar on the right side and a horizontal scrollbar at the bottom, both with a light gray track and a white slider.

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal ønsker at flest mulig registrer seg som Stikk UT! brukere på nettsiden, dette for å ha grunnlag til å opprettholde tilbudet og for å få kunnskap om bruken av turene. Hvordan kan Friluftsrådet få flere til å bli registrerte Stikk UT! brukere?

An empty text input field with a light gray border and a white background. It features a vertical scrollbar on the right side and a horizontal scrollbar at the bottom, both with a light gray track and a white slider.

Takk for ditt svar!

PUBLIKASJONER AV FORSKERE TILKNYTTET HØGSKOLEN I MOLDE OG MØREFORSKING MOLDE AS

www.himolde.no – www.mfm.no

2013 - 2015

Publikasjoner utgitt av høgskolen og Møreforskning kan kjøpes/lånes fra
Høgskolen i Molde, biblioteket, Postboks 2110, 6402 MOLDE.
Tlf.: 71 21 41 61, epost: biblioteket@himolde.no

Egen rapportserie

Skrove, Guri K.; Oterhals, Geir; Groven, Gøril og Bachmann, Kari: *"Sulten og tørst, men Stikk UT! Først" En brukerundersøkelse av turkassetrimmen Stikk UT!* Møreforskning Molde AS nr. 1505. Molde: Møreforskning Molde AS. 40 s.

Bråthen, Svein; Svendsen, Hilde Johanne og Tveter, Eivind: *Samfunnsøkonomisk analyse av endret lufthavnstruktur i Sør-Norge.* Møreforskning Molde AS nr. 1504. Molde: Møreforskning Molde AS. 33 s.

Tveter, Eivind; Bråthen, Svein; Eriksen, Knut Sandberg; Svendsen, Hilde Johanne og Thune-Larsen, Harald: *Samfunnsøkonomisk analyse av lufthavnkapasiteten i Oslofjordområdet.* Møreforskning Molde AS nr. 1503. Molde: Møreforskning Molde AS. 50 s.

Kaurstad, Guri; Bachmann, Kari; Bremnes, Helge og Groven, Gøril: *KS FoU-prosjekt nr. 134033. Trygg oppvekst – helhetlig organisering av tjenester for barn og unge.* Møreforskning Molde AS nr. 1502. Molde: Møreforskning Molde AS. 107 s.

Kristoffersen, Steinar og Mennink, Marcel: *Mulighetsanalyser for jaktturisme i Gjemnes.* Møreforskning Molde AS nr. 1501. Molde: Møreforskning Molde AS. 45 s. Pris: 50,-

Kaurstad, Guri; Oterhals, Geir; Hoemsnes, Helene, Ulvund, Ingeborg og Bachmann, Kari: *Deltakelse i organiserte fritidstilbud. Spesiell vekt på barn og unge med innvandrerforeldre.* Møreforskning Molde AS nr. 1417. Molde: Møreforskning Molde AS. 92 s.

Rekdal, Jens; Hamre, Tom N.; Løkketangen, Arne; Zhang, Wei og Larsen Odd I.: *Inkludering av innfartsparkering i TraMod_By: TraMod_IP.* Møreforskning Molde AS nr. 1416. Molde: Møreforskning Molde AS 125 s. Pris: 150,-

Kristoffersen, Steinar (2014): *Remontowa Launch and Recovery System (LARS) Minus 40.* Møreforskning Molde AS nr. 1415. Molde: Møreforskning Molde AS. 39 s. KONFIDENSIELL

Shlopak, Mikhail; Bråthen, Svein; Svendsen, Hilde Johanne og Oterhals, Oddmund: *Grønn Fjord. Bind II. Beregning av klimagassutslipp i Geiranger.* Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1413. Molde: Møreforskning Molde AS. 53 s. Pris: 100,-

Svendsen, Hilde Johanne; Bråthen, Svein og Oterhals, Oddmund: *Grønn Fjord. Bind I. Analyse av metningspunkt for trafikk i Geiranger.* Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1412. Molde: Møreforskning Molde AS. 27 s. Pris: 50,-

Heen, Knut Peder (2014): *Kontraksstrategier for local leverandørindustri.* Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1411. Molde: Møreforskning Molde AS. 31 s. Pris: 50,-

Bråthen, Svein; Tveter, Eivind; Solvoll, Gisle og Hanssen, Thor Erik Sandberg (2014): *Luftfartens betydning for utvalgte samfunnssektorer. Eksempler fra petroleum, kultur og sport*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1410. Molde: Møreforskning Molde AS. 98 s. Pris: 100,-

Kristoffersen, Steinar; Shlopak, Mikhail; Oppen, Johan og Jünge, Gabriele (2014): *Logistikkoptimalisering i BioMar Norge AS*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1409. Molde: Møreforskning Molde AS. 41 s. Pris: 50,-

Bråthen, Svein; Zhang, Wei og Rekdal, Jens (2014): *Todalsfjordforbindelsen. Anslag på trafikale og prissatte samfunnsøkonomiske konsekvenser*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1408. Molde: Møreforskning Molde AS. 47 s. Pris: 50,-

Witsø, Elisabeth (2014): *IA-holdningsbarometer Møre og Romsdal. Ledere og ansattes erfaringer med og syn på IA-arbeidet i virksomheten*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1407. Molde: Møreforskning Molde AS. 51 s. Pris: 100,-

Kristoffersen, Steinar; Jünge, Gabriele Hofinger og Shlopak, Mikhail (2014): *Planlegging, produksjon og prosessdata. Hva påvirker kvalitet og leveransepresisjon?* Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1406. Molde: Møreforskning Molde AS. 37 s. KONFIDENSIELL

Bergem, Bjørn G., Hervik, Arild og Oterhals, Oddmund (2014): *Supplier effects Ormen Lange 2008-2012*. Rapport /Møreforskning Molde AS nr. 1405. Molde: Møreforskning Molde AS 27 s. Pris: 50,-

Hervik, Arild; Bergem, Bjørn G. og Bræin, Lasse (2013) *Resultatmåling av brukerstyrt forskning 2012*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1404. Molde: Møreforskning Molde AS. 117 s. Pris: 150,-

Kaurstad, Guri; Witsø, Elisabet og Bachmann, Kari (2014): *Livsnær livshjelp. Rehabilitering i nærmiljøet*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1403. Molde: Møreforskning Molde AS 35 s. Pris: 50,-

Bergem, Bjørn G., Hervik, Arild og Oterhals, Oddmund (2014): *Leverandøreffekter Ormen Lange 2008-2012*. Rapport /Møreforskning Molde AS nr. 1402. Molde: Møreforskning Molde AS 25 s. Pris: 50,-

Oterhals, Oddmund og Guvåg, Bjørn (2014): *Lean Shipbuilding II – Sluttrapport*. Rapport /Møreforskning Molde AS nr. 1401. Molde: Møreforskning Molde AS 29 s. Pris: 50,-

Rekdal, Jens; Larsen, Odd I; Løkketangen, Arne og Hamre, Tom N. (2013): *TraMod_By Del 1: Etablering av nytt modellsystem. Revidert utgave av rapport 1203*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1313. Molde. Møreforskning Molde AS 206 s. Pris: 200,-

Oterhals, Oddmund; Jünge, Gabriele Hofinger og Johannessen, Gøran (2013): *Biomarine næringer i region Nordvest. Utviklingstrekk, status og potensialer for nye biomarine næringer*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1312. Molde. Møreforskning Molde AS 31.s. Pris: 50,-

Bråthen, Svein; Denstadli, Jon Martin, Eriksen, Knut. S; Thune-Larsen, Harald og Tveter, Eivind (2013): *Ferjefri E39 og mulige virkninger for lufthavnstruktur og hurtigbåtruter. En vurdering basert på en fullt utbygd E39*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1311. Molde. Møreforskning Molde AS 87 s. Pris: 100,-

Bremnes, Helge; Heen, Knut Peder og Hervik, Arild (2013): *Utredning av omstilling i Halden med og uten videreføring av IFEs øvrige forskningsaktiviteter etter dekommisjonering av Haldenreaktoren*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1310. Molde. Møreforskning Molde AS 47 s. Pris: 50,-

Heen, Knut Peder; Bremnes, Helge og Hervik, Arild (2013): *Utredning av den nærings- og forskningsmessige betydningen av IFEs nukleære virksomhet relatert til Haldenreaktoren*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1309. Molde. Møreforskning Molde AS 63 s. Pris: 100,-

Kaurstad, Guri; Bachmann, Kari og Oterhals, Geir (2013): *Gir deltagelse i frisklivsentralen i Molde et friskere liv? Deltagernes opplevelse av tilbudet, endring i fysiske parametere og helseatferd etter 3 måneder*. Rapport/Møreforskning Molde AS nr. 1308. Molde. Møreforskning Molde AS. 54 s- Pris: 100,-

Bremnes, Helge (2013): *Det regionale innovasjonssystemet i Møre og Romsdal. Møre og Romsdal som innovasjons- og kunnskapsregion*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1307. Molde. Møreforskning Molde AS . 55 s. Pris: 100,-

Oppen, Johan; Oterhals, Oddmund og Hasle, Geir (2013): *Logistikkutfordringer i RIR og NIR. Forprosjekt*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1305. Molde. Møreforskning Molde AS. 27 s. Pris: 50,-

Bergem, Bjørn G.; Bremnes, Helge; Hervik, Arild og Opdal, Øivind (2013): *Konsekvenser for Aukra som følge av utbyggingen av Ormen Lange. En oppsummering av analyser gjort av Møreforskning Molde*. Rapport /Møreforskning Molde AS nr. 1304. Molde. Møreforskning Molde AS. 33 s. Pris: 50,-

Johannessen, Gøran; Oterhals, Oddmund og Svindland, Morten (2013): *Sjøtransport Romsdal. Potensiale for økt sjøtransport i Romsdalsregionen*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1303. Molde. Møreforskning Molde AS. 33 s. Pris: 50,-

Rekdal, Jens og Zhang, Wei (2013): *Hamnsundsambandet. Trafikkberegninger og samfunnsøkonomisk kalkyle for 4 alternative traséer*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1302. Molde: Møreforskning Molde AS. 86 s. Pris: 100,-

Hervik, Arild; Bergem, Bjørn G. og Bræin, Lasse (2013) *Resultatmåling av brukerstyrt forskning 2011*. Rapport / Møreforskning Molde AS nr. 1301. Molde: Møreforskning Molde AS. 71 s. Pris: 100,-

ARBEIDSRAPPORTER / WORKING REPORTS

Grønvik, Cecilie Utheim og Julnes, Signe Gunn (2015): *Innovative læringsaktiviteter bidro til at sykepleie studenter opplevde læringsutbytte i kvantitativ metode*. Arbeidsrapport/Møreforskning Molde AS nr. M 1501. Møreforskning Molde AS. 26 s. Pris: 50,-

Larsen, Odd I. (2014): *Validering av godstransportmodellen*. Arbeidsrapport/Møreforskning Molde AS nr. M 1403. Møreforskning Molde AS. 31 s. Pris: 50,-

Kaurstad, Guri; Hoemsnes, Helene; Ulvund, Ingeborg og Bachmann, Kari (2014): *Deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter blant barn og unge i Kristiansund. Levekårsprosjektet i Kristiansund*. Arbeidsrapport / Møreforskning Molde AS nr. M 1402. Møreforskning Molde AS. 75 s. Pris: 100,-

Rye, Mette (2014): *Merkostnad i privat sektor i sone 1A og 4A etter omlegging av differensiert arbeidsgiveravgift. Estimert for 2014*. Arbeidsrapport / Møreforskning Molde AS nr. M 1401. Møreforskning Molde AS. 22 s. Pris: 50,-

Kaurstad, Guri og Bachmann, Kari (2013): *Kvalitet i alle ledd. En analyse av endringsbehov i utrednings og behandlingslinjer for barn og unge med behov for sammensatte og koordinerte tjenester*. Arbeidsrapport / Møreforskning Molde AS nr. M 1303. Møreforskning Molde AS. 35 s. Pris: 50,-

Berge, Dag Magne (2013): *Utdanningsbehov, rekruttering og globalisering. Resultater fra en spørreskjemaundersøkelse blant bedrifter i den maritime klyngen i Møre og Romsdal*. Arbeidsrapport / Møreforskning Molde AS nr. M 1302. Møreforskning Molde AS. 46 s. Pris: 50,-

Rye, Mette (2013) *Merkostnad i privat sektor i sone 1A og 4A etter omlegging av differensiert arbeidsgiveravgift*. Arbeidsrapport / Møreforskning Molde AS nr. M 1301. Møreforskning Molde AS. 17 s. Pris: 50,-

ARBEIDSNOTATER / WORKING PAPERS

Østby, May; Høium, Kari; Bromstad, Thrine Marie Nøst; Hurlen, Yngvar Bjarne; Brevik, Randi; Giskemo, Claus A.; Klintwall, Lars (2015) *"Jeg ønsker å lese bedre!" : intensiv leseopplæring for en elev med ADHD.*: Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2015:3. Molde, Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. 50,-

Bakken, Hege; Østby, May (2015) *"Mulig det finnes en angreknapp?" : mestringstillit og IKT-kompetanse hos den voksne deltids vernepleierstudent.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2015:2. Molde, Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. 50,-

Norlund, Ellen Karoline; Gribkovskaia, Irina; Laporte, Gilbert (2015) *Supply vessel planning under cost, environment and robustness considerations.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2015:1. Molde, Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. 50,-

Dale, Karl Yngvar (2014) *Traumatic stress, personality and psychobiological health : conceptualizations and research findings.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2014:6. Molde: Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Pris: 50,-

Norlund, Ellen Karoline; Gribkovskaia, Irina (2014) *Environmental performance of speed optimization strategies in offshore supply vessel planning under weather uncertainty.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2014:5. Molde : Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Pris: 50,-

Dale, Karl Yngvar; Ødegård, Atle (2014) *Examining the Construct of Dissociation within the Framework of G-theory.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, 2014:4. Molde: Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Pris: 50,-

Gjerde, Ingunn; Meese, Janny; Rønhovde, Lars; Aarseth, Turid (2014) *Helhetlige pasientforløp i utvikling : del 2.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, 2014:3. Molde: Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Pris: 50,-

Iversen, Hans Petter; Folland, Thore (2014) *Psykisk helsearbeid i Romsdalskommunene : organisering og ledelse : kommunenettverket.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2014:2. Molde: Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Pris: 50,-

Solnes, Oskar; Dolles, Harald; Gammelsæter, Hallgeir; Kåfjord, Sondre; Rekdal, Eddie; Straume, Solveig; Egilsson, Birnir (2014) *Toppfotballens betydning for vertsregionen : en studie av Molde Fotballklubs betydning for Molderegionen.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2014:1. Molde : Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Pris: 100,-

Halskau sr., Øyvind og Jörnsten, Kurt (2013) *Some new bounds for the travelling salesman problem.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2013:7. Molde : Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Pris: 50,-

Jæger, Bjørn; Rudra, Amit; Aitken, Ashley; Chang, Vanessa; Helgheim, Berit Irene (2014) *ERP usage in global supply chains : educational resources.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2013:6. Molde : Høgskolen i Molde. Pris: 50,-

Pet'o, Miroslav; Jæger, Bjørn; Helgheim, Berit Irene (2014) *Information and communication aspects of logistics operations and their significance for managerial decision making.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk, nr. 2013:5. Molde : Høgskolen i Molde. Pris: 50,-

Berge, Dag Magne (2013) *Innovasjon og politikk : om innovasjon i offentlig sektor.* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde, nr. 2013:4. Molde : Høgskolen i Molde. Pris: 100,-

Bråthen, Svein og Zhang, Wei (2013) *Operativ organisering av lufttrafikkjetenesten : anslag på lokal sysselsetting og produksjonsverdi*. Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde, nr. 2013:3. Molde : Høgskolen i Molde. Pris: 50,-

Bråthen, Svein; Kurtzhals, Joakim H. og Zhang, Wei (2013) *Masterplan for Trondheim Lufthavn Værnes 2012 : oppdaterte samfunnsøkonomiske analyser*. Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde, nr. 2013:2. Molde : Høgskolen i Molde. Pris: 50,-

Kjersem, Lise; Opdal, Øivind og Aarseth, Turid (2013) *Helsemessige effekter av opphold på Solgården : har et toukers opphold på Solgården målbare effekter på eldres liv og helse?* Arbeidsnotat / Høgskolen i Molde, nr. 2013:1. Molde : Høgskolen i Molde. Pris: 50,-

Rapporter publisert av andre institusjoner

Eidhammer, Gunnar; Flutttert, Frans A. J.; Knutzen, Maria og Bjørkly, Stål (2013) *Early recognition method – ERM : Pilotfase 2 – 2009-2013*. Rapport / Kompetansesenter for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri for Helseregion Sør-Øst, 2013-1. Oslo : Kompetansesenteret.

Hanssen, Thor-Erik Sandberg; Solvoll, Gisle; Bråthen, Svein; Tveter, Eivind (2014) *Luftfartens betydning for universitet og høgskoler*. SIB-rapport, 3/2014. Bodø : Handelshøgskolen i Bodø.

Hovi, Inger Beate; Bråthen, Svein; Hjelle, Harald M.; Caspersen, Elise (2014) *Rammebetingelser i transport og logistikk*. TØI-rapport, 1353/2014. Oslo: Transportøkonomisk Institutt.

Knutzen, Maria; Bjørkly, Stål; Bjørnstad, Martin; Furre, Astrid; Sandvik, Leiv (2014) *Innsamling og analyse av data om bruk av tvangsmidler og vedtak om skjerming i det psykiske helsevernet for voksne i 2012*. Ullevål: Oslo universitetssykehus HF.

Olaussen, Svein; Bråthen, Svein; Tveter, Eivind; Reigstad, Erlend; Bertschler, Gunnar; Dahl, Malin; Zhang, Wei; Rekdal, Jens Ludvig (2014) *Kvalitetssikring av konseptvalg (KS1) for transportsystemet i Tønsbergregionen : rapport til Samferdselsdepartementet og Finansdepartementet : versjon 1.0.* : Metier AS; Møreforskning Molde AS.

Olsen, Silvia Johanne; Bråthen, Svein; Aarhaug, Jørgen; Ramjerdi, Farideh; Julsrud, Tom Erik; Krogstad, Julie Runde og Bremnes, Helge (2013) *Regulering, kontrakt eller nettverk? : en drøfting av nye styringsinstrumenter i jernbanesektoren*. TØI-rapport, 1249/2013. Oslo : Transportøkonomisk institutt.

Solibakke, Per Bjarte (2014) *Stochastic volatility models for the european electricity markets : Forecasting and extracting conditional moments for option pricing and implied market risk premiums*. USAEE Working Paper No. 14-169. Social Science Research Network (SSRN).

Solvoll, Gisle; Hanssen, Thor-Erik Sandberg; Bråthen, Svein; Tveter, Eivind; Zhang, Wei (2013) *Trafikale og økonomiske virkninger av økt rabattsats på ferjesamband*. SIB-rapport, 4. Bodø : Universitetet i Nordland : Handelshøgskolen i Bodø : Senter for Innovasjon og Bedriftsøkonomi (SIB AS).

Sundal, Hildegunn (2014) *Inklusjon og eksklusjon av foreldre i pleie av barn innlagt på sykehus*. Bergen : Universitetet i Bergen.

Thesen, Gunnar; Aaserød, Martin Ivar; Berge, Dag Magne; Bayer, Stian Brosvik; Leknes, Einar (2013) *Ett Hav : muligheter og utfordringer for sameksistens mellom petroleums- og sjømatnæringen*. Stavanger : IRIS 2013.

Thune-Larsen, Harald; Bråthen, Svein; Eriksen, Knut Sandberg (2014) *Forslag til anbudsopplegg for regionale flyruter i Sør-Norge*. TØI-rapport, 1331/2014. Oslo: Transportøkonomisk institutt.



MØREFORSKING

MOLDE

MØREFORSKING MOLDE AS

Britvegen 4

NO-6410 Molde

TEL +47 71 21 40 00

mfm@himolde.no

www.moreforsk.no

NO 984 369 344



MØREFORSKING



Høgskolen i Molde
Vitenskapelig høgskole i logistikk
