

# Naturen kaller

*Marka som helsefremmende arena*

Hans Alexander Mangen



Masteroppgave HF4500

Helsefagvitenskap

Medisinsk fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

26.05.2014



# **Naturen kaller**

*Marka som helsefremmende arena*

© Hans Alexander Mangen

2014

Naturen kaller

Hans Alexander Mangen

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

IV

## Sammendrag

Denne masteroppgaven handler om Marka som helsefremmende arena, med fokus på både fysisk aktivitet og muligheten for rekreasjon. Oppgavens kontekst er Osloomarka. Hensikten med oppgaven er å belyse den enkeltes drivkrefter for å bruke Marka. Det empiriske materialet har blitt til gjennom deltagende observasjon og fokusgruppeintervju på Den Norske Turistforening sine fellesturer og Skiforeningens sine Trening Uten Tak arrangementer. Det teoretiske perspektivet i oppgaven er fenomenologisk. Hvilken mening bruk av skog og mark har for den enkelte, og deres erfaringer, står derfor sentralt i oppgaven. I et samfunn hvor inaktivitet blir en stadig større trussel mot folkehelsen, er Marka en velegnet arena for økt fysisk fostring. Samtidig viser denne oppgaven at fysisk aktivitet i skog og mark kan by på så mye mer enn god form. Naturen tiltaler oss som enkeltindivider, og vi tillates å være oss selv. Gjennom reelle utfordringer, som krever vår tilstedeværelse, blir skog og mark et pusterom i hverdagen. Selve følelsen av å være i ute i naturen er i seg selv så givende at vi vender tilbake bare for å oppleve den. Dette gir trening i Marka en utvidet betydning, som ikke ene og alene kan måles gjennom økt fysisk form.

## **Abstract**

This thesis is about the nature as a place for physical activity and mental coping. The context of the thesis is the forest around Oslo. The empirical material stems from observations and interview conducted during hiking and outdoor training organized by Den Norske Turistforening and Skiforeningen. Phenomenology constitutes the theoretical perspective of the study. Individual experience is therefore by great meaning. While inactivity is an increased threat to our society, the study shows how nature can play an important role as an arena for physical activity. However, this study shows that the nature calls upon us as individuals, it allows us to see possibilities for moving as the body each and one of us is, and therefore to be ourselves. Through real challenges, which demands total commitment, nature becomes a place for respite.

## **Forord**

Gjennom hele min oppvekst har jeg hatt et nært forhold til naturen. Derfor falt det seg naturlig å ha skog og mark som utgangspunkt for mitt mastergradsprosjekt. I lys av samfunnsutviklingen, hvor stillesitting blir et stadig større problem, var det nærliggende å se på bruk av Osloomarka som en arena for fysisk aktivitet. Vår hovedstad er i så måte unik, hvor Marka binder store deler av byen sammen.

Jeg er ydmyk og takknemlig overfor deltakerne jeg har truffet ute i Marka. Uten deres erfaringer, som de velvillig har delt, ville ikke oppgaven blitt til. Til slutt ønsker jeg å rette en stor takk til min veileder Wenche Schrøder Bjorbækmo for konstruktive, inspirerende og lærerike tilbakemeldinger underveis i prosjektet.

Hans Alexander Mangen

## Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	1
2.0 Bakgrunn og kontekst.....	2
2.1 Osломarka .....	2
3.0 Avgrensning .....	5
3.1 Friluftsliv .....	5
3.2 Aktivitet.....	5
3.3 Presentasjon av observasjonsfelt.....	5
3.3.1 Trening Uten Tak .....	6
3.3.2 Fellesturer.....	6
3.4 Begrunnelse for observasjonsfelt .....	6
4.0 Tidligere relevant forskning .....	8
4.1 Byggestein i det gode liv .....	8
4.2 «A space of escape» .....	8
4.3 Helse er natur .....	9
4.4 Naturmøtet og vår psykiske helse .....	9
5.0 Vitenskapelig hensikt og problemstilling.....	11
6.0 Egen erfaring .....	13
6.1 Erfaringer fra skikurs .....	13
6.2 Erfaringer fra sykkelkurs.....	13
6.3 Turmål .....	14
7.0 Viktigheten av fysisk aktivitet.....	15
7.1 Anbefalinger.....	15
7.2 Treningseffekt .....	16
7.2.1 Hjertet.....	16
7.2.2 Skjelettmuskulatur.....	16
7.3 Risikomarkører og livsstilssykdommer.....	17
7.4 Fysisk aktivitet og hjernekapasitet .....	17
7.5 Fysisk aktivitet og psykisk helse .....	17
8.0 Fysisk inaktivitet, en folkefiende? .....	19
9.0 Teoretisk perspektiv .....	20
9.1 Ingen kropp, ingen bevegelse.....	20



9.2 Intersubjektivitet.....	21
9.3 Lykke.....	21
9.4 Flow.....	22
9.5 Affordance.....	23
9.6 Maximum grip.....	24
9.7 Kroppen i flow .....	24
9.8 Fysisk aktivitet og flow .....	25
9.9 Flow i fritiden.....	26
9.10 Forventninger i dagens samfunn .....	27
11.0 Hvorfor skog og mark? .....	28
11.1 Friluftslivets posisjon .....	28
11.1.1 Skiforeningen .....	28
11.1.2 Den Norske Turistforening.....	28
11.2 Naturen som motsats .....	28
11.3 Å unne seg stillhet .....	29
11.4 Naturen, vår opprinnelse .....	30
11.5 Friluftsliv før og nå, et kulturelt fenomen? .....	30
11.6 Gamle tradisjoner i ny drakt.....	31
11.7 En arena for mestring, uten forventninger .....	31
11.8 Eksistensverdi.....	32
11.9 Nordmenn og natur, et skråblikk.....	32
11.10 Friluftsliv, ikke bare rosenrødt? .....	34
12.0 Metode.....	36
12.1 Deltagende observasjon.....	36
12.1.1 Fullt deltagende observasjon .....	37
12.1.2 Gjennomføring av deltagende observasjon med Skiforeningen .....	38
12.1.3 Gjennomføring av deltagende observasjon med DNT .....	38
12.1.4 Nedskrivning av feltnotater .....	39
12.2 Fokusgruppeintervju.....	39
12.2.1 Gjennomføring av fokusgruppeintervjuet .....	39
12.3 Anecdotal writing .....	40
12.4 Forskjellen på trening og forskning .....	41
13.0 Forskerens rolle .....	42

13.1 Egen posisjon .....	42
13.2 Førforståelse .....	42
13.3 Virkelighetsoppfatning .....	42
13.4 Nærhet og distanse .....	43
14.0 Analyse og funn .....	45
14.1 Tekstnære koder og kategorier .....	45
14.2 Hermeneutisk tilnærming .....	45
14.3 Presentasjon av funn.....	46
14.3.1 Oppdagelse .....	46
14.3.2 Kilde til helse .....	47
14.3.3 Tilhørighet .....	48
14.3.4 Plass til alle.....	49
14.3.5 Motsats til hverdagen .....	50
14.3.6 Tilstedeværelse.....	52
14.3.7 Helsegevinster .....	53
14.3.8 Tilfredshet .....	54
14.3.9 Lavterskel .....	55
14.3.10 Målsetting.....	56
14.3.11 Mentalt oppbyggende .....	57
14.4 Oppsummering av funn.....	58
15.0 Diskusjon av hovedfunn.....	59
15.1 Metodediskusjon .....	64
15.1.1 Sannhet, eller søken etter et ideal? .....	64
15.1.2 Det som ikke ble sagt .....	65
16.0 Etske vurderinger .....	67
16.1 Fortolkning .....	67
17.0 Avslutning .....	69
18.0 Litteraturliste .....	70
19.0 Vedlegg .....	74
19.1 Vedlegg 1, feltnotater Trening Uten Tak .....	74
19.2 Vedlegg 2, fokusgruppeintervju .....	83
19.3 Vedlegg 3, feltnotater fellestur DNT.....	87
19.4 Vedlegg 4, Samtykkeskjema .....	89





## 1.0 Innledning

Uansett hvor i Oslo en befinner seg, kan en se hvordan Marka strekker seg som et belte rundt byen. Tilgjengeligheten er eksepsjonell. Byens offentlige kommunikasjon stopper der Marka starter, og et nettverk av stier, grusveier eller skispor tar over. Osloområdet utgjør kontekst for denne masteroppgaven, hvor jeg ønsker å kaste lys over Markas verdi for enkeltindividet.

I et samfunn preget av prestasjonsjag og mestringskrav, står naturen som en solid motvekt med positive ringvirkninger for vår psykiske og fysiske helse. Samtidig er økende grad av inaktivitet en trussel mot folkehelsen. Vi rører mindre på oss enn tidligere, og de færreste oppfylder offentlige anbefalinger knyttet til fysisk aktivitet. Stillesittende arbeid bak en kontorpult er det normale og ikke unntaket, og heisen tar trappenes plass. På hjemmebane blir dørstokkmila for lang, og armlenet på go`stolen vår nærmeste allierte. Senest våren 2014 kom Helsedirektoratet med nye anbefalinger for fysisk aktivitet. For første gang ble det anbefalt å redusere stillesitting for barn, ungdom, voksne og eldre (Helsedirektoratet, 2014). Naturen er i så måte en arena for fysisk utfoldelse, i sterk kontrast til en ellers inaktiv hverdag.

På neste side vil jeg gjøre rede for oppgavens bakgrunn og kontekst. Prosjektet plasseres i forhold til tidligere forskning, før jeg redegjør for oppgavens hensikt og problemstilling. Viktigheten av fysisk aktivitet vies så oppmerksomhet. Oppgavens teoretiske perspektiv er inspirert av fenomenologi, og etterfølges av at naturens verdier belyses. Metoden viser hvordan det empiriske materialet er hentet inn, før mine funn presenteres, analyseres og diskuteres.

## 2.0 Bakgrunn og kontekst

Som aktiv idrettsutøver gjennom hele oppveksten har jeg tilbakelagt mange treningsturer i Oslomarka. På ski, på sykkel eller med joggesko har Østmarka, Nordmarka, Gjelleråsmarka og Lillomarka blitt utforsket gjennom alle årstider. I tillegg til utallige fine treningsturer, har Oslomarka vært en arena for minneverdige naturopplevelser, godt kameratskap, personlig utvikling og en stor dose glede. De siste tre årene har jeg jobbet som instruktør for Skiforeningen ved siden av studiene. Instruktørjobben har bestått av terrengsykkelkurs på Kjelsås, barmarkstrening i form av løping og styrketrening i det fri på Skullerud i Østmarka og skikurs for alle nivåer på henholdsvis Grorud i Lillomarka, Øvresetertjern og Holmenkollen i Nordmarka. På disse kursene har jeg instruert alt fra deltakere som for første gang har ski på beina, til den ivrige birkebeineren. Gjennom instruktørjobben har jeg på nært hold fått oppleve hvor stor glede vi mennesker kan ha av Oslomarka. Det var sjelden at den store livsstilsendringen måtte til før kursdeltakerne ble ivrige brukere av Markas fasiliteter.

Min profesjon er ernæringsfysiolog, og gjennom utdannelsen har jeg lært mye om ulike livsstilsfaktorer og deres påvirkning på helsa. Naturlig nok har kostholdets betydning blitt viet mest oppmerksomhet. Samtidig sitter jeg igjen med en følelse av at fysisk aktivitet, og dets sammenheng med kosthold har blitt litt «glemt» i undervisningen. Viktigheten av fysisk aktivitet og friluftsliv har derimot blitt trigget gjennom både jobb og mine interesser utenom studiene. Erfaringen fra disse områdene har derfor inspirert meg til valg av tema i masteroppgaven.

Inspirert av egen erfaring som både idrettsutøver og instruktør, samt at fysisk aktivitet og friluftsliv spiller en avgjørende rolle i forebyggende helsearbeid, har jeg derfor valgt å ha «bruk av skog og mark marka som helsefremmende arena» som tematikk i min masteroppgave. Friluftsliv, det å være ute i naturen, er altså tema for oppgaven. Min konkrete forskningsarena er Oslomarka, og den utgjør derfor konteksten i prosjektet.

### 2.1 Oslomarka

Oslomarka og Nordmarka blir ofte og feilaktig brukt om hverandre. Nordmarka utgjør bare en del av Oslomarka, som strekker seg fra Lunner i Nordmarka, via Krokskogen og Vestmarka, gjennom Lillomarka og Romeriksåsen til Østmarka og Sørmarka. Oslomarka rommer hele 19 kommuner og 5 fylker, og gir vår hovedstad en unik innramming. Som Osloborgere bor vi nær de store kontrastene. 4 kilometer fra høyblokkene på Ammerud ligger Lilloseter, et av de

mest populære utfartsstedene i Lillomarka. Avstanden er den samme fra trailere og motorvei på Karihaugen til en av Oslos drikkevannskilder ved Elvåga og nybakte kanelboller på Mariholtet. Hvis man lager en rund ring rundt Oslo, vil Skjennungstua i Nordmarka havne i midten. Geografisk er det altså Marka som utgjør sentrum av Oslo (Einbu og Søybye, 2013).

Oslomarka krever ikke innmeldingsavgift eller bindingstid, den er gratis. Ei heller stiller den krav eller spørsmål. Store deler av Oslos befolkning har skogtraktene som sitt nærmeste friluftsområde. På godværssøndager kan vi se at titusener lar seg lokke ut i naturen. Enten en går for å nyte naturen, eller har sportslig utfoldelse som drivkraft, er Oslomarka tilgjengelig. Både for Markatraveren og den uerfarne byr de milevide skogene i Oslomarka på en enorm opplevelsesrikdom. Her kan en bruke kreftene av hjertens lyst!

Mens vi i dag bruker Marka gjennom fritidsaktiviteter, har den spilt en viktig rolle opp gjennom historien. For mange har den vært både arbeidsplass og bosted. I Gjelleråsmarka, bak Stovnersenteret og boligblokkene på Vestli, kan en gå en ulendt og kronglete sti kalt Bergensveien. Dette var første fartsåre mellom datidens Kristiania og handelsbyen Bergen. På Sørskogen i Lillomarka er det både naturbarnehage, dyreliv og servering av hjembakst til slitne turgåere. Dagens idyll på et av Lillomarkas fineste turmål, står i sterk kontrast til opplevelsene i årene under krigen. Den gang fungerte Sørskogen som skjulested for Milorg-gutta, en innsats Aslaug Sørskogen har fått kongens fortjenestemedalje for (Einbu og Søybye, 2013).

Ikke lenge etter, i 1946, møtte hele 30.000 mennesker opp på Rådhusplassen for å demonstrere mot kraftlinjer gjennom Oslomarka. Kraftlinjene ble allikevel satt opp, men protesten er en av de største i Norges moderne historie (Tordsson, 2010).

Marka skiller ikke mellom Kong Salomon og Jørgen Hattemaker. Bildet av skiløperen Kong Olav på trikken til Frognerseteren er viden kjent, og på Løvli i Krokskogen hadde han et eget favorittrom. Ryktene vil også ha det til at Kong Olav under en skitur i Vestmarka kjøpte drikke på krita på Furuholmen, en flaske Solo som kongehuset er skyldig den dag i dag! På en og samme skitur i Lillomarka har jeg truffet den kenyanske skiløperen Philip Boyt, olympisk mester i langrenn Øystein Pettersen og daværende statsminister Jens Stoltenberg. Under et Norgesbesøk på midten av 90-tallet ble Polens utenriksminister tatt med på tur i Romeriksåsen. Hva var vel mer naturlig enn at utenriksministeren, med tolk, livvakter og følge, traff skikongen Bjørn Dæhlie i vaffelkøen på Råsjøstua. Mens Louis Armstrong spilte

trompet natten gjennom på Ullevålseter i Nordmarka, var Rustadsaga i Østmarka Kjell  
Aukrust sitt rekreasjonssted.



### **3.0 Avgrensning**

Marka kan brukes til så mangt. Fra milsanking hos de ivrigste skigåerne til aking og lek i Korketrekkeren vinterstid. En sommerkveld kan bynære vann som Sognsvann, Steinbruvann eller Nøklevann være omringet av folk. Noen går tur, andre løper i jakt på personlig rekord, og på gressletta er det fullt av folk som griller og bader. Litt lenger inn i Marka finner vi kanskje en enslig fisker eller bærplukker. Ulike former for bruk av Marka kan ikke veies opp mot hverandre. Å gå rundt nærmeste badevann kan være vel så verdifullt som å nå skogens høyeste topp. Hva som gir mest, må være opp til hver enkelt markabruker å vurdere.

#### **3.1 Friluftsliv**

Begrepet friluftsliv blir brukt flere ganger i oppgaven. Jeg har gjennomført feltarbeid og intervju i grupper med markabrukere som har gått på tur og trent i skogen. Men friluftsliv rommer på sin side så mye mer. Fjellturer, padling i sjø og hav, klatring, fisking, sykkelturner og skiturer er bare et utvalg av aktiviteter som faller inn under friluftsliv. Siste tilskudd på stammen er kortreist friluftsliv, som sikter til bruk av parker og grøntområder i bynære strøk.

#### **3.2 Aktivitet**

Økt fysisk aktivitet trekkes stadig fram som et av de viktigste tiltakene for å bedre folkehelse. Samfunnsutviklingen har på sin side ført til en mer stillesittende livsstil (Helsedirektoratet, 2014). I oppgaven har jeg derfor valgt å fokusere på bruk av Marka som innebærer at en er i aktivitet. Ski, sykling, løping og svømming i Marka har alltid vært en viktig og naturlig del av hverdagen min. Fra skileik i naturbarnehage, via konkurranser året gjennom til jobben som instruktør både sommer og vinter. I instruktørjobben har jeg prøvd å få andre til å bli glad i Marka gjennom fysisk utfoldelse. Det betyr derimot ikke at jeg tilegner bruk av Marka, som ikke inkluderer fysisk fostring, noen mindre verdi. I mine øyne er alt Marka har å by på givende i seg selv, uavhengig av om pulsen er høy eller lav!

#### **3.3 Presentasjon av observasjonsfelt**

Med ønsket om å utforske hva som motiverer folk til å bruke Marka, var det naturlig å kontakte Den Norske Turistforeningen og Skiforeningen. Disse to organisasjonene arbeider og tilrettelegger for bruk av marka året rundt, og i tillegg er de ansvarlige for ulike arrangementer i store deler av Oslomarka. Begge organisasjonene var positive til oppgaven, og presenterte henholdsvis Trening Uten Tak (Skiforeningen) og «Fellesturer» (DNT) som sine lavterskelarrangementer.

### 3.3.1 Trening Uten Tak

Trening Uten Tak er barmarkstrening med Marka som arena over en 8 ukers periode på våren og høsten. 2 ganger i uka arrangeres det treninger fra henholdsvis Fossum, Holmenkollen, Sognsvann, Linderud og Skullerud. Treningene har en varighet på 75 minutter. De to ukentlige treningene består av en kondisjonsøkt og en styrke/spenst/hurtighetsøkt, og ledes av en til to instruktører. For rent praktisk å kunne nå over kursstedene, har jeg valgt å se bort fra Fossum, og heller fokusere på de øktene som foregår innenfor Oslos grenser. Ettersom treningene på Skullerud, Sognsvann og Holmenkollen har falt på samme dag, tirsdag og torsdag, har det ikke vært mulig å gjennomføre like mange observasjoner alle stedene. Øktene på Linderud har derimot vært på mandager og onsdager, og ikke krasjet med treninger andre steder. Dette er grunnen til at jeg har gjennomført flest observasjoner på Linderud.

### 3.3.2 Fellesturer

Fellesturer til Den Norske Turistforening er et gratisarrangement i regi av DNT Oslo. Med oppmøte på blant annet Ammerud, Sognsvann og Ellingsrud arrangeres det gåturer til ulike steder i Osломarka. På hvert oppmøtested finnes en lokal turleder som kjenner ruta på forhånd. Ettersom tilbudet gjennomføres på dagtid er det flest pensjonister på turene, men arrangementet er åpent for alle.

## 3.4 Begrunnelse for observasjonsfelt

Å være med på Trening Uten Tak økter og DNT sine fellesturer er en fin arena for å gjennomføre deltagende observasjon. Som tidligere instruktør og aktiv idrettsutøver behersker jeg øvelsene på treningene godt. Dermed er det ikke noe bryderi for deltakerne at jeg er med på øktene. De kan gjennomføre treningene med ønsket intensitet, uavhengig av om jeg er med eller ikke. Det samme gjelder lengden på gåturene til DNT. Fremfor å måtte konsentrere meg om å gjøre ting riktig, som ville vært tilfelle hvis den deltagende observasjonen hadde foregått på en aerobictime, kan mitt fokus nå rettes mot observasjon. Dermed er forutsetningene lagt for en god balansegang mellom deltagelse og observasjon. Mens fellesturene til DNT er gratis, koster det penger å delta på Trening Uten Tak. En kan velge mellom sesong, klippekort eller engangsbillett. Av praktiske hensyn falt likevel valget på å gjennomføre feltarbeidet under Trening Uten Tak øktene. Til fast tid og sted var jeg sikret å treffe mennesker ute i Marka. I tillegg foregikk øktene på flere steder i Osломarka, både Østmarka, Lillomarka og to steder i Nordmarka.

Under prosjektplanleggingen gikk mye tid med til å vurdere hvor, når og hvordan jeg skulle hente inn data. Å observere på ulike markastuer, gjennomføre dybdeintervjuer med turgåere og ansatte på markastuene eller intervju passasjerer på skibussen til Ringkollen og Mylla var blant ideene. Selv om arbeidet med masteroppgaven ville strekke seg over nesten ett år, ble åpenhet, struktur og gjennomførbarhet styrende for valg av observasjonsfelt. Jeg ønsket å komme tidlig i gang med datainnsamlingen, og derfor ble det ikke aktuelt å vente med dette til vinterteppet hadde lagt seg over Oslomarka. Å observere på markastuene kunne gitt mange spennende nyanser, men jeg ønsket ikke å drive skjult observasjon. Åpenhet overfor deltakerne veide derfor tyngst. Samtidig ønsket jeg noen konkrete rammer på når, og over hvor lang tid, datainnsamlingen skulle foregå. Å følge planlagte økter gjennom høsten, hvor jeg var sikker på at det dukket opp deltakere, ble dermed løsningen.

Mitt ønske er at kunnskap fra dette prosjektet skal få flere ut i Marka. I så måte skulle jeg gjerne intervjuet og observert alt fra sofakrokens fremste tilhengere til de mest ihuga Markatraverne. Datamaterialet er derimot avgrenset til øktene med Skiforeningen og DNT. Tid og kapasitet er to naturlige begrensninger, men også i litteraturen har jeg funnet støtte for å innsnevre observasjonsfeltet. I følge Pål Repstad handler kvalitativ forskning om å gå i dybden, ikke i bredden. Med styrende tidsrammer anbefaler han å ta for seg et mindre miljø, hvor en kan gå i dybden og se etter nyanser. Ved å få frem innsikt og særtrekk i et bestemt miljø, fremfor å hente deltakere fra helt ulike steder, skapes en kontekst rundt både handlinger og utsagn (Repstad, 2004).

## 4.0 Tidligere relevant forskning

### 4.1 Byggestein i det gode liv

Hva kommer det av at mer enn hver 3. nordmann oppgir friluftsliv som sin viktigste fritidsaktivitet? Gjennom prosjektet «Den gode turen» har Den Norske Turistforening og Norsk institutt for friluftsforskning sammen prøvd å finne ut hva som kjennetegner nettopp den gode turen, samt hvorfor og hvordan den er viktig. Tekstanalyse av over 100 beskrivelser på hva som kjennetegner den gode turen har gitt flere funn. I brorparten av besvarelsene blir turen omtalt som fysisk og psykisk rekreasjon, og en nødvendighet for å fungere i det moderne samfunnet. Samtidig står turen som en kontrast til forbrukersamfunnet med økt urbanisering og større avstand mellom mennesker og natur. Gjennom utøvelse av friluftsliv kan en leve ut kritikken mot samfunnet, materialismen og naturødeleggelse. Ved å ta på tursekken og gode sko kan vi snu ryggen til forurensning, kaffebarer og prestasjonsjaget. I naturen kan vi møte både oss selv og virkeligheten, upåvirket av samfunnsutviklingen. I tillegg representerer turen tilhørighet og kontinuitet. Turen er et uttrykk for videreføring av tradisjoner og vår verdsetting av kulturlandskapet (Forskningsrådet, 2010).

Analyser av «Den gode turen» viser videre at både kvaliteten på turområdet, og lengden på turen, er aspekter som påvirker livskvaliteten. Den korte turen har en utfyllende rolle for å bygge et godt liv i hverdagen. Den lange turen, gjerne i fjellet, blir på sin side en kontrast til hverdagen. Turer i skog og mark gir påfyll av fred og ro som en ikke får ellers i hverdagen. Det konkluderes med at friluftsliv ikke bare er en kombinasjon av en aktivitet og en opplevelse, men en viktig byggestein i det gode liv (Forskningsrådet, 2010).

### 4.2 «A space of escape»

Naturens rolle som pauserom fra hverdagen blir bekreftet gjennom forskningsstudien «Outside and Closer to Nature». Gjennom 9 fokusgruppeintervjuer i Skottland, Wales og England har personer av ulik sosial klasse, etnisitet og alder utdypet hvordan de opplever å være ute i skog og mark. Naturen blir omtalt som «a space of escape» fra arbeid, studier og hverdagens gjøremål. Med et åpent og fritt landskap, uten inntrykk fra omverden som må bearbeides, blir naturen en arena hvor en kan slappe av, roe ned og «lade batteriene». Samtidig er naturopplevelser i form av farger, lyder, mønstre, lukter, dyr og endringer gjennom årstidene med på å trigge fantasien og bringe frem minner fra barndommen. Lek,

frihet, kreativitet og opplevelser preger barndomsminnene fra naturen, og er verdier deltakerne ønsker å videreføre til neste generasjon (Macnaghten & Urry, 2001).

### 4.3 Helse er natur

«God helse, det å kunne bevege meg rett hvor jeg vil, rundt omkring, ikke bare inne, også ute. I naturen, nyte naturen. Det er det som jeg forbinder med god helse. Jeg har vært formann i Turistforeningen i 20 år. Så der lærte jeg å bryte av i naturen, å elske naturen.» Sitatet, av en over 80 år gammel mann, er hentet fra artikkelen «Helse – slik folk ser det». I denne artikkelen viser professor i sosialmedisin, Per Fugelli, og professor i medisinsk antropologi, Benedicte Ingstad, hvilken betydning naturen har for folks oppfatning av egen kropp og helse. Artikkelen baserer seg på en 3 årig kvalitativ intervjustudie av folks helsebegrep i Norge. Helse er sterkt forankret i naturen, og utsagn som ”å høre til i naturen, å være i naturen, å føle sitt jeg skapt av naturen” går igjen i helseopplevelsene til mange av deltakerne. At naturen er et viktig meningsbærende element i folks definisjoner av helse, blir av forfatterne framholdt som et særnorsk fenomen (Fugelli & Ingstad, 2001).

### 4.4 Naturmøtet og vår psykiske helse

Førsteamanuensis Ingemar Norling ved Sahlgrenska Universitetssykehus i Göteborg, har i sin publikasjon «Rekreasjon og psykisk helse» sett på fritiden sin betydelse for helse og velvære. Norling konkluderer med at de naturbaserte fritidsaktivitetene har størst positiv effekt på vår psykiske helse. Fritidsaktiviteter i naturen fungerer som en «buffer». Vi lærer oss strategier som hindrer at psykisk uhelse oppstår. På det viset har naturen en forebyggende effekt. Samtidig er naturbaserte aktiviteter best egnet til å takle livskriser hvis det først har bikket over. Norling omtaler denne evnen til å håndtere vanskelige situasjoner som «coping». Uavhengig av alder gir naturbaserte aktiviteter allsidig stimuli, «buffring» og «coping», samtidig som det er en arena for fysisk aktivitet. På en og samme tid kan altså friluftaktiviteter ha både en forebyggende og en rekreasjonseffekt på vår psykiske helse (Norling, 2001).

Naturen som kilde til både fysisk og psykisk helse, blir bekreftet og fremhevet fra ulike hold. Til denne oppgaven ser jeg på det som en styrke for valg av forskningsfelt. Uttrykk som «fred og ro, pause fra hverdagen og avkopling» går stadig igjen i omtalelse av naturen. Forskningen til Fugelli og Ingstad viser også at tilknytning til naturen er viktig for vår opplevelse av å ha god helse. Nærmest som en selvfølge omtales natur og mental avkopling i samme ordlag. Hva er det så med naturopplevelsen, skog og mark, det grønne og naturmøtet som både

forebyggende og behandlende bidrar til psykisk velvære, og gir oss muligheten til å hente oss inn igjen? Hvorfor føler vi oss som nye mennesker etter en tur i naturen? Hva er det med skog og mark som gjør at vi kan senke skuldrene og lade batteriene? Forhåpentligvis kan denne oppgaven belyse disse spørsmålene, og bidra med ny innsikt i friluftslivforskningen.

## 5.0 Vitenskapelig hensikt og problemstilling

Hva kan det jeg studerer belyse utover det som sies og gjøres på øktene ute i Marka? Mitt ønske med prosjektet har vært å skape mer kunnskap om hva som får folk ut i skog og mark. I Oslo har vi Marka som nærmeste nabo. Da er det, bokstavelig talt, ikke nødvendig å gå over bekken etter vann. Der t-banelinjene slutter tar et nettverk av stier, grusveier og skiløyper over. Uansett årstid vil Marka gi oss frisk luft, avkopling fra hverdagen, stimulere sansene våre og være en arena for fysisk aktivitet. Det er et paradoks at vi sitter så mye stille, samtidig som vi har verdens fineste treningssenter liggende som et belte rundt hovedstaden. I et folkehelseperspektiv vil det være gunstig å øke mengden fysisk aktivitet i befolkningen. Samtidig mener Helsedirektoratet at dagens utdanninger i stor grad har fokus på behandling, og at det derfor er økt behov for kunnskap om folkehelse, forebygging og tidlig innsats (Helsedirektoratet, 2014).

Hva lokker så folk ut i Marka? Hva er motivasjonen ved å pakke sekken, finne fram kartet eller spenne på seg skiene? Dette har jeg spurt meg selv om flere ganger. For min egen del er Marka et fristed for naturopplevelser, mestring, utfordringer og kameratskap. Mine opplevelser er neppe universelle, og jeg har derfor ønsket å se nærmere på disse spørsmålene.

Min problemstilling er derfor som følger:

«Hvordan kan valg av Marka som helsefremmende arena forstås?»

I følge professor i natur og miljøvern, Sigmund Hågvar, må vi ta verdier som naturopplevelser og naturverdier på alvor. Ærlige, spontane utsagn fra folk som har vært ute i skog og mark fortjener anerkjennelse. Først da kan vi verdsette de verdiene som følger med naturopplevelsene. Enten det er stillhet, fargene, dyrelivet eller fysiske utfordringer som trekkes fram, er dette tilbakemeldinger så nærme sannheten som vi kan komme. Hågvar stiller derfor spørsmålsteget ved om det trengs mer statistikk og gallup. Det han derimot etterlyser er mer forskning rundt selve naturopplevelsen. Hva er det for eksempel ved naturen som virker mentalt oppbyggende? Svarene vil variere mellom blant annet stillheten, frihetsfølelsen, fysiske utfordringer, fascinasjon for plante og dyreliv eller opplevelsensrikdommen i lyder og farger (Hågvar & Støen, 1996).

Gjennom feltarbeidet og fokusgruppeintervjuet har jeg sett, hørt og pratet med mennesker ute i skog og mark. Ved å lytte, observere og samtale med deltakerne har jeg prøvd å belyse hva

som motiverer de til å ta i bruk Marka. Gjennom analyseprosessen har jeg så forsøkt å få frem meningen i det som har blitt sagt og gjort, og hvilken betydning dette har for deltakerne. Funnene kan vise variasjon, bredde og likheter i ulike menneskers drivkrefter ved å bruke Marka, og styrke verdien enkeltmennesket legger i å bruke naturen.



## 6.0 Egen erfaring

Under gjør jeg rede for inntrykkene jeg har gjort meg etter flere sesonger som ski, terrengsykkel og Trening Uten Tak instruktør. Dette er min egen oppfatning og erfaring, og grunnlaget for min førforståelse. Erfaringene jeg sitter igjen med fra kursene er også underbygget av egne erfaringer fra treningsturer i Marka med gode kamerater. Jeg har aldri spurt dem direkte hva som ligger til grunn for deres bruk av Marka. På utallige treningsøkter har vi derimot pratet mye om hvilken betydning turer i Marka har hatt gjennom oppveksten, hva skogen kan gi etter en lang arbeidsdag.

Selv om førforståelsen påvirker min tilnærming til oppgaven, trenger ikke min virkelighet å være virkelig for andre. Trolig vil virkelighetsoppfatningen variere fra person til person, og den vil være sann for hver enkelt. Forhåpentligvis kan arbeidet med masteroppgaven sette førforståelsen min på prøve, utvide den og gi meg ny kunnskap.

### 6.1 Erfaringer fra skikurs

Etter utallige timer med instruksjon, både sommer og vinter, har jeg fått et visst inntrykk av hva som trigger og motiverer til Markabruk blant mine kursdeltakere. På skikursene har brorparten av deltakerne vært vanlige turgåere, som ofte har gått på ski hele livet. De fleste har meldt seg på skikurs for å få større utbytte av turene i Marka. Uanstrengt vil de skli fram i terrenget, og bruke energien på turopplevelsen fremfor teknikken. Mens enkelte i utgangspunktet har vært dyktige skiløpere, har andre aldri hatt ski på beina før kurset starter. De har derimot skjönt at vinteren er lang, og at det gjelder å gjøre det beste ut av den. En kan irritere seg over søle, slaps, glatte fortau og farlige istapper i sentrum, eller glede seg over nykjørte skispor og frisk luft i Marka. Flere av disse deltakerne har bakgrunn fra andre land, og instruksjonen har ofte foregått på engelsk. Til gjengjeld har deltakerne klart å beherske diagonalgang, fiskebein og plogging lenge før de har lært om preposisjoner og bøyning av verb! Gleden over å bruke skog og mark, være en del av et fellesskap og oppleve mestring på en ny arena har tydelig vært en større motivasjon enn læreboka i norsk.

### 6.2 Erfaringer fra sykkelkurs

På terrengsykkelkursene har flere hatt et ønske om å kunne oppdage mer av Marka. Flere har syklet mye på de store grusveiene, men ikke turt å legge turen inn på smale stier. Med bedret teknikk og kontroll på sykkelen blir det lettere å manøvrere seg fram mellom steiner og røtter på blåstier i skogen. Terskelen for å svinge av fra den faste grusrunden blir lavere, og nye

steder kan utforskes. I tillegg har flere av deltakerne trent mye spinning, og derfor fått sansen for sykling som treningsform. Når det å tråkke innendørs på stedet hvil ikke er like moro lenger, har sykkelkurs i Marka vært et utgangspunkt for å lære mer om hvor en kan sykle, og hva en må ha med seg på langtur.

### **6.3 Turmål**

«Alle» vet at det er fint å gå på ski fra Frognerseier`n, men stadig flere blir overrasket over skiløypene som Ammerud og Grorud kan by på. Selv om både Lillomarka og Østmarka har mange turmål, ”må” mange innom Kikut på langtur. Og når en tar beina fatt er ofte Sognsvann det naturlige turområdet. Heldigvis legger også flere turen rundt blant annet Steinbruvann i Lillomarka og Nøklevann i Østmarka. Nordmarkas posisjon har sin naturlige forklaring. Først og fremst er det et utrolig flott turområde. I tillegg huser Nordmarka nasjonalanlegget i Holmenkollen. Som arena for vinter OL, ski VM og den årlige femmila, er Holmenkollen og Nordmarka både en viktig kulturbærer og et referansepunkt for idrettsinteresserte langt utenfor våre landegrenser.

## 7.0 Viktigheten av fysisk aktivitet

Mennesket er skapt for å røre på seg, og helsegevinstene av å være fysisk aktiv er mange. Fysisk aktivitet er et overordnet begrep, og inkluderer all kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid, og som fører til økt energiforbruk. Både akutte helseeffekter, som lavere blodtrykk og økt energiforbruk, og langvarige, økt fysisk form og mindre sykdomsrisiko, følger av fysisk aktivitet. Ved siden av å gi overskudd, er det overbevisende dokumentasjon for at fysisk aktivitet gir helsegevinster i alle aldre. I følge Helsedirektoratets siste anbefalinger kan fysisk aktivitet både forebygge og behandle over 30 sykdommer og tilstander. Samtidig kan fysisk aktivitet kan både redusere, og i en del tilfeller erstatte behovet for medisiner og legemidler. I tillegg oppleves økt psykisk velvære og derav bedret livskvalitet. At personer som blir fysisk aktive også blir mer bevisst sin livsstil og sine levevaner, særlig i forhold til kosthold og røyking, er en viktig ringvirkning. Å øke mengden fysisk aktivitet i befolkningen er derfor blant de tiltakene som vil ha størst effekt på folkehelsen (Helsedirektoratet, 2014).

Helsedirektoratet viser videre til gevinstene av økt fysisk aktivitet, både for den enkelte og samfunnet. Sammenliknet med en fysisk inaktiv person, vil den fysisk aktive kunne få mellom åtte og 16 ekstra kvalitetsjusterte leveår. Flere friske leveår uten økning i helse og omsorgsutgifter, samt flere år i arbeid, kan gi en enorm velferdsgevinst. Hvis andelen inaktive og delvis inaktive i Norge blir fysisk aktive, vil det gi en årlig velferdsgevinst på 239 milliarder kroner (Helsedirektoratet, 2014).

### 7.1 Anbefalinger

Helsedirektoratet har følgende anbefaling knyttet til fysisk aktivitet:

- Voksne bør være fysisk aktive med minimum 150 minutter moderat intensitet per uke eller minimum 75 minutter med høy intensitet per uke. Anbefalingen kan også oppfylles med en kombinasjon av moderat og høy intensitet.
- Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.
- Økt dose gir større gevinst. For å oppnå ytterligere helsegevinster bør voksne øke den moderate fysiske aktiviteten inntil 300 minutter i uken, eller utføre inntil 150 minutter fysisk aktivitet av høy intensitet i uken eller en tilsvarende kombinasjon av moderat og høy intensitet.

- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken.
- Reduser stillesitting (Helsedirektoratet, 2014).

Videre fremheves det at fysisk inaktive personer vil ha en betydelig helseeffekt av å utføre fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet 30 minutter daglig. Den optimale helseeffekten er trolig 30 minutters daglig moderat aktivitet, i kombinasjon med 75 minutters ukentlig aktivitet på høy intensitet (Helsedirektoratet, 2014).

## 7.2 Treningseffekt

De fleste organer og vev i kroppen påvirkes av og tilpasser seg etter regelmessig fysisk aktivitet. Oksygenforbruket stiger, hjertets minuttvolum øker, oksygentransporten til musklene blir større og kroppstemperaturen blir høyere. Hvor lenge treningen varer (varighet), hvor ofte vi trener (frekvens) og hvor hardt vi trener (intensitet), er tre faktorer som påvirker effekten av treningen. Tilsammen utgjør de den samlede treningsmengden (Helsedirektoratet, 2011).

### 7.2.1 Hjertet

Hjertets muskelmasse øker, både i form av økt veggtykkelse og større indre volum. Samtidig dannes flere kapillærer (små blodårer) og mitokondrier (cellens kraftstasjon) i og rundt hjertemuskelen. Resultatet er at hjertets evne til å pumpe blod blir bedre. Pulsen, både i hvile og under fysisk arbeid, synker og vi orker mer enn før (Helsedirektoratet, 2011).

### 7.2.2 Skjelettmuskulatur

Gjennom fysisk aktivitet blir flere muskelfibre aktivert og det dannes kapillærer og mitokondrier i og rundt musklene. Blodgjennomstrømningen blir bedre, og utnyttelsesgraden av både oksygen og næringsstoffer øker. Transporten av fettsyrer, som kan brukes til energiutvinning, øker samtidig som musklenes evne til å ta opp glukose blir bedre ved trening. Dette fører til at både insulinsensitiviteten og glukosetoleransen øker, som igjen har en forebyggende effekt på utviklingen av hjerte og karsykdommer (Henriksson, 1995). Etter 1 til 2 måneder vil resultatet av skjelettmuskulaturens endringer være økt evne til å forbrenne både fett og karbohydrater. I tillegg vil en klare å bruke fett i større grad enn tidligere ved fysiske anstrengelser (Helsedirektoratet, 2011).

### 7.3 Risikomarkører og livsstilssykdommer

Fysisk aktivitet har en forebyggende effekt på risikomarkører som blodtrykk, kolesterol og overvekt. Fysisk aktive personer har derfor en redusert risiko for utvikling av hjerte og karsykdommer, høyt blodtrykk, tykktarmskreft, aldersdiabetes, blodpropp, beinskjørhet og fedme. Moderat mosjon har samme effekt som røykeslutt på utviklingen av hjerte og karsykdommer. I tillegg oppleves økt glukosetoleranse hos diabetikere, mindre smerter ved fibromyalgi, bedre kontroll ved anfall hos epileptikere, økt funksjonsnivå hos astmatikere og redusert behov for blodtrykksregulerende medisiner hos pasienter med høyt blodtrykk. 30 minutters daglig gange har vist seg å gi opptil 8 års økt levealder (Folkehelseinstituttet, 2008).

### 7.4 Fysisk aktivitet og hjernekapasitet

Ved alderdom vil hjernetettheten reduseres. Denne prosessen bremses derimot ved trening. Fysisk aktivitet har derfor en beskyttende effekt på Alzheimer og Parkinson. Samtidig dannes flere nerveceller i området i hjernen som er nødvendig for læring. Bedre hukommelse og evne til å lære noe nytt er derfor blant effektene av trening. Samtidig fører fysisk aktivitet til økt produksjon av endorfiner, som igjen gir nydannelse av nerveceller, med samme effekt som antidepressiv behandling (Miljøverndepartementet 2009).

### 7.5 Fysisk aktivitet og psykisk helse

I tillegg til de fysiske helsegevinstene, har trening og fysisk aktivitet også en positiv virkning på vår psykiske helse. Folkehelseinstituttets håndbok «Friluftsliv og nærkontakt» og Nordisk Ministerråds rapport «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse» viser til positive psykiske effekter ved friluftsliv. Sistnevnte er basert på kunnskap fra Norge, Sverige og Danmark, samt andre utenlandske studier. Mindre nervøsitet, angst, rastløshet og depresjon, samt økt livsutfoldelse, velvære, overskudd, energi, kreativitet, selvfølelse og mestring fremheves som effekter av fysisk aktivitet. I tillegg har fysisk aktive personer lavere risiko for å utvikle demens, angstsyndrom, spiseforstyrrelser, kronisk utmattelsessyndrom og fibromyalgi. Stress regnes ikke som en enkelt diagnose, men en naturlig reaksjon som i enkelte tilfeller er helt naturlig. Regelmessig fysisk aktivitet har derimot en positiv effekt på flere sykdommer hvor stress er en av flere årsaksfaktorer. Blant menn i Oslo er risikoen for psykisk stressnivå hele 4 ganger så høy hos de som ikke driver med friluftsliv sammenliknet med de som er aktivt interessert i friluftsliv. «Ung i Norge» undersøkelsene viser også en klar sammenheng mellom utøvelse av friluftsliv og psykisk helse. Økt mosjonsaktivitet knyttet til friluftsliv gir mindre selvmordstanker og økt selvfølelse hos begge kjønn. I «Naturopplevelse,

friluftsliv og vår psykiske helse» hevdes det at fysisk aktivitet gir glede og livskvalitet for alle mennesker, og at ingen andre enkelttiltak har samme effekt på vår totale helsetilstand som fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2008; Miljøverndepartementet, 2009).

## 8.0 Fysisk inaktivitet, en folkefiende?

Definisjonen av fysisk inaktivitet er inkonsistent i forskningslitteraturen. Begrepet sikter til et fysisk aktivitetsnivå så lavt at kroppens normale sammensetning og funksjon ikke opprettholdes. På WHO sin liste over risikofaktorer for ikke-smittsomme sykdommer kommer fysisk inaktivitet på fjerde plass. På topp 6 listen finner vi også høyt blodtrykk, overvekt og fedme samt høyt kolesterol. Alle de fire sistnevnte er tilstander hvor fysisk aktivitet både kan forebygge og behandle (Helsedirektoratet, 2014).

Til tross for gevinstene knyttet til fysisk aktivitet, Helsedirektoratets anbefalinger og samfunnets fokus på en sunn livsstil, har fysisk aktivitet blitt en mangelvare hos store deler av den norske befolkningen. Gjennom Helsedirektoratets publikasjon «Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er de - og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?» kommer det frem at hele 83 % av Norges befolkningen i 2007 ikke oppfylte anbefalingene om daglig aktivitet i 30 minutter (Helsedirektoratet, 2009). Helsedirektoratets siste beregninger, publisert i februar 2014, bekrefter utviklingen. Kun 1 av 5 voksne oppfyller anbefalingene til fysisk aktivitet. Stillesitting blir i dag sett på som en egen risikofaktor for dårlig helse, og et selvstendig atferdsproblem (Helsedirektoratet, 2014).

I boken «Jakten på et bedre liv» har professor emeritus i samfunnsvitenskapelige fag ved Norges Idrettshøgskole, Gunnar Breivik, tatt for seg utviklingen av fysisk aktivitet hos den norske befolkningen fra 1985 fram til 2011. Mens våre treningsvaner har økt jevnt fra midten av 1980-tallet, blir vi stadig i dårligere form. I følge Breivik kan den økte treningsmengden forklares med det store helsefokuset i dagens samfunn. I både media og offentlige føringer blir farene ved inaktivitet, og gevinstene ved fysisk aktivitet, viet stor plass. Midt oppe i helsefokuset er det paradoksalt nok flere og flere som ikke er aktive nok. Mens tidligere generasjoner fikk sin dose aktivitet gjennom hardt fysisk arbeid, og ved å gå eller sykle dit man skulle, har samfunnsutviklingen ført til en mer stillesittende hverdag de siste årene. I dag erstatter bil, buss eller bane sykkelen og joggeskoene som transportmiddel til og fra jobb og skole (Breivik, 2013; St. meld. nr. 39 (2006-2007), 2007). At vi trener mer enn tidligere, veier ikke opp for en mer passiv livsstil med mindre fysisk aktivitet i hverdagen (Breivik 2013; Helsedirektoratet, 2014).

## 9.0 Teoretisk perspektiv

Grunnlaget for masteroppgavens teoretisk perspektiv ligger hos «kroppens filosof», Maurice Merleau-Ponty. For å supplere Merleau-Ponty har jeg støttet meg til den ungarske psykologen Mihaly Csikszentmihalyis teorier om lykke, optimale opplevelser og «flow». I tillegg har jeg funnet inspirasjon hos David Abram og hans kopling mellom fenomenologi og naturmøtet, Hubert og Stuart Dreyfus for begrepet «maximum grip» og John T. Sanders beskrivelser av «affordance». Csikszentmihalyi, Abram, Dreyfus og Sanders er alle inspirert av fenomenologien, og deres teorier hviler på Maurice Merleau-Pontys filosofi.

I sin bok «Friluftsliv, kultur og samfunn» sier Bjørn Tordsson at selve naturmøtet blir nøytralt om vi vektlegger konteksten rundt selve friluftslivet for mye. Når individers erfaringer ses på som passive, og kulturelt betinget, forsvinner friluftslivets egenverdi. Vi overser enkeltindividets ønske om og evne til å skape mening i sin egen hverdag, gjennom beslutninger og handlinger. En fenomenologisk tilnærming til friluftsliv tar for seg selve naturmøtets egenskaper, ikke bare landskapet rundt med gjeldende idealer. Hvordan oppleves verden for enkeltindividet, i forskjellige settinger? (Tordsson, 2010). Med andre ord, hva kan en tur i skogen gi oss? Hvilke egenskaper bruker og utvikler vi i Marka? Hvordan, og under hvilke forutsetninger gir skog og mark noe til den enkelte?

### 9.1 Ingen kropp, ingen bevegelse

I følge Maurice Merleau-Ponty er det å være og å ha kropp basisen for all vår erfaring og kunnskap. Gjennom bevegelse, sansing, persepsjon og erfaring åpner og retter kroppen seg både mot og av våre omgivelser. Kroppens kapasitet og egenskaper reflekteres derfor i hva vi ser, og kroppen trekkes mot objekter som vil bli grepet, oppfattet og tolket. Omgivelsene tiltaler oss som subjekter. I det vi sanser våre omgivelsers muligheter, tiltales hver og en av oss ut ifra de kroppene vi er og har. At vi finnes som kropper i verden er grunnlaget for vår eksistens. Videre mener Merleau-Ponty at våre bevegelser er kontekstuelle, de står alltid i relasjon til våre omgivelser.

We perform our movements in a space which is not "empty" or unrelated to them, but which on the contrary, bears a highly determinate relation to them: movement and background are, in fact, only artificially separated stages of unique totality (Merleau-Ponty, 2002/1945, s. 159).



## 9.2 Intersubjektivitet

Bevissthet er en del av kroppen, og kroppen er vår bevissthet. I følge økolog, sosialantropolog og filosof David Abram er vi ikke alene, men i et felt sammen med andre kropper. Bevegelse er vårt redskap for å variere avstanden til fenomener og andre subjekter rundt oss. Vår egen kropp, kan kun erfares innenfra men samtidig åpne seg mot våre omgivelser. Vi kan både erfare og besvare ulike fenomener. Hvordan vi ser, er påvirket av vår person. Fenomener som viser seg, viser seg alltid for noen. Det er alltid et individ, et subjekt, som sanser, erfarer og forstår. På så vis visker fenomenologien ut skillet mellom subjekt og objekt. Samtidig er fenomenene synlige for andre enn oss selv. Fenomener blir derfor intersubjektive, de kan erfares av mange ulike subjekter (Abram, 2005).

## 9.3 Lykke

Allerede for 2300 år siden hevdet Aristoteles at vi mennesker fremfor noe annet søker etter lykke. Kunnskapen om lykke i store trekk den samme i dag som for 2300 år siden. Uttalelser om at livet ikke har vært preget av lykke, men av bekymringer og kjedsomhet, er ikke fremmed i dagens samfunn. Store deler av vår tankevirksomhet er viet bekymringer. Mens lykken verdsettes for lykkens egen skyld, blir andre mål som for eksempel penger, makt og sosial status verdsatt fordi vi tror de vil gjøre oss lykkelige. Mihaly Csikszentmihalyi har derfor spurt seg; «Når føler vi oss lykkelige?» (Csikszentmihalyi, 2005).

Selv når vi kjenner alle eksterne parametere rundt et menneske, er det umulig å forutse hvordan livet vil bli. Fleksibiliteten i vår bevissthet, våre egne initiativ og valg kan være med på å utgjøre en forskjell. Hvis alt var forutbestemt av sosiale og kulturelle betingelser, ville det i følge Csikszentmihalyi ikke være noe poeng å spørre seg hvordan hver enkelt kan bli lykkelig (Csikszentmihalyi, 1995).

I følge Csikszentmihalyi er ikke lykke noe som skjer. Det skyldes ikke flaks eller tilfeldigheter, men hvordan vi oppfatter og tolker begivenhetene rundt oss. Nøkkelen til lykke ligger i å bedre opplevelsens kvaliteter. Det er den forutliggende innsatsen mot målet som er lykkens egenverdi. Lykke inntreffer når vi er herre over egen handling, og styrer vår egen skjebne. Evnen til å styre indre opplevelser, og derav kvaliteten på ens eget liv, er så nærme lykke et menneske kan komme. Ikke i passive og avslappende situasjoner, men når kropp og sinn samarbeider for å gjennomføre noe utfordrende og verdifullt. Det er først når vår mulighet til å oppnå lykke blir redusert, at vi søker sekundære belønninger. Kan vi ikke lenger glede oss over å bruke våre ferdigheter, eller føle utvikling gjennom utfoldelse, higer vi heller

etter penger, status eller makt. Skal vi tro Csikszentmihalyi er dette symboler på hva samfunnet streber etter, men ikke der vi virkelig finner lykke eller tilfredshet.

(Csikszentmihalyi, 2005).

Denne følelsen omtales av Csikszentmihalyi som optimalopplevelsen. Når vi mennesker beveger oss utenfor det vi er forventet å gjøre kan vi også oppnå noe uventet. Det skjer en forandring ved oss, noe vi kan vokse videre på. Der og da kan optimalopplevelsen være ubehagelig, for eksempel når idrettsutøveren kjemper mot seg selv de siste meterne mot mål eller når turgåeren trosser vær og vind. Korte øyeblikk av begeistring og glede gir oss følelsen av hvordan livet burde være. I ettertid vil derimot optimalopplevelsen gi en følelse av medvirkning på livets innhold, altså lykke (Csikszentmihalyi, 2005).

## 9.4 Flow

Basert på undersøkelser av optimalopplevelsen, utviklet Csikszentmihalyi allerede på 1970 tallet begrepet flow. Flow er ikke noe myteomspunnet eller mirakuløst, det er en evne alle mennesker besitter. Flow kan forekomme både i arbeid og på fritiden, når vi gjør noe vi liker og kan strekke oss etter. Derfor er det avgjørende at aktiviteten er tilpasset etter evne. Begrepet sikter til en tilstand hvor folk er så engasjert i aktiviteten de bedriver at ting utenfor blir uten betydning. Den psykiske investeringen av konsentrasjon og oppmerksomhet er så stor at det ikke blir tanker igjen til hverdagslige bekymringer. Oppmerksomheten er rettet 100 % mot aktiviteten, som krever bestemte ferdigheter og investering av fysisk energi. Opplevelsen av flow er så givende at vi utfører aktiviteten for aktivitetens skyld, uten ytre belønning som drivkraft (Csikszentmihalyi, 2005).

Evnen til å oppleve flow kan utvikles hele livet. For hvert mål vi når blir vi en erfaring rikere, og står bedre rustet til å lære noe på nye arenaer. Derfor må også oppgavenes vanskelighetsgrad stige i takt med at kapasiteten vår økes. Uten de riktige ferdighetene ser vi heller ikke utfordringene vi har foran oss. Et eksempel er fjellklatreren som i en fjellvegg vil se ulike klatreruter, mens en vanlig turgåer vil se fjellet som en del av naturen. Utfordringer og forutsetninger må være i et balansert forhold. Blir oppgaven for lett kjeder vi oss. Oppgaven fremstår som meningsløs og vi blir urolige. Blir oppgaven derimot for krevende, ender vi opp engstelige og redde. I takt med at vår egen fremgang øker, må også utfordringene og innsatsen bli større (Csikszentmihalyi, 2005).

Flow-pregede aktiviteter kjennetegnes ved å være oppgaver vi evner å gjennomføre, som krever konsentrasjon, hvor vi har kontroll over våre handlinger. De har klare mål og gir oss tydelige tilbakemeldinger. Videre fremkaller flow-aktiviteter et dypt, men uanstrengt engasjement som fjerner bekymringer fra hverdagen slik at både selvbevisstheten og tiden glemmes (Csikszentmihalyi, 2005).

I en presis formulering har Bjørn Tordsson på følgende vis knyttet flow opp til friluftsliv;

Når det *flyter* – på dansende ski utfor fjellsiden, i elva med kano, når vi vandrer den steinete stien opp lia, når vi føler oss fri i seilbåten i frisk vind og ikke bundet av den – da er det kroppens evne til å være i *rytme* med tilværelsen som gir oss glede (Tordsson, 2010, s. 296).

## 9.5 Affordance

«*Men ute ropa bakkane på han og han laut svara*»

Torjus Loupedalen om Sondre Norheims oppvekst (Loupedalen, 1991, s. 64).

At naturen snakker til oss fremheves av David Abram. Gjennom kvitrende fuglesang en dag i slutten av mars, med vinter i skyggen og vår i solen, fremkaller naturen følelser i oss. En slik opplevelse kan trolig frembringe glede og energi hos de fleste. Samtidig er vår opplevelse av verden subjektiv, hvordan vi ser den er avhengig av våre ønsker, preferanser og assosiasjoner (Abram, 2005). Sondre Nordheim er et godt eksempel på dette. Som sitatet over uttrykker, det var et nært samspill mellom natur og skiløper. I Morgedal utspant det seg en dialog, hvor Sondre svarte på bakkenes kall ved å revolusjonere skisporten.

Affordance bygger på intensjonalitet, at vi fra vugge til grav rettes ut mot og av verden. Begrepet handler om mulighetene for handling som ligger i våre omgivelser. Fra individ til individ vil affordance variere ut ifra de kroppene vi er og har, og hva vi ser for oss som mulig. Fjell er høye, men om vi bestiger dem, og hvordan, er opp til vår evne til å klatre. Med andre ord, omgivelsene inviterer oss til handling og vi svarer ut ifra de kroppene vi har, med tilhørende evner og kapasitet. Begrepet bygger dermed bro mellom subjekt, oss mennesker, og objekt, blant annet naturelementene (Sanders, 1999).

For å trekke paralleller til friluftslivet er det nærliggende for undertegnede å illustrere med et eksempel fra skiløypa; Sansene vender seg mot skisporet, og oppfatter terrengets variasjoner. Bakketoppene gir mulighet for taktomslag, og ut av svingene ber skiene meg om å øke farten.

Spontant tilpasses teknikken etter løypas endringer. Det er sjelden tid og rom for å vurdere, sanseintrykk og tidligere erfaring styrer bevegelsene. I møtet med snøen og skisporene blir ski og staver en del av meg, som en forlengelse av kroppen. I det kroppen hviler på frasparket, kan jeg nærmest kjenne hvordan skiene og smøringen griper tak i snøkrystallene. Basert på egne opplevelser, og erfaringer jeg har kjent på kroppen, er dette min forståelse av fenomenologien.

Hva som skiller objekter fra hverandre, og subjekt fra objekt, avhenger av den som ser. Affordance i våre omgivelser skifter ikke i takt med vårt humør eller våre behov. Hvorvidt vi ser, og benytter oss av omgivelsenes muligheter, avhenger derfor av våre evner og egenskaper. En positiv affordance kan til gjengjeld oppfattes selv om vi ikke kan dra nytte av den der og da. Som en eksistensverdi, forklarer Sanders det på følgende vis; «it offers what it does because it is what it is» (Sanders, 1999).

## 9.6 Maximum grip

Ønsket om å nå et bestemt mål har tradisjonelt vært forklaringen på hvorfor vi handler, og strekker oss etter nye ferdigheter. Hubert og Stuart Dreyfus har en enda mer grunnleggende forklaring på menneskets motivasjon. Med passende ferdigheter vil vi være motiverte til å handle uten å ha noe uttalt mål foran oss. Uten et definert mål utenfor selve aktiviteten, hva er det da som egentlig motiverer? Å bruke egenskaper vi behersker, i tråd med situasjonen vi befinner oss i, gir opplevelse av mestring. Hvis situasjonen avviker fra det optimale, vil vi aktivt prøve å gjenopprette balansen. Brødrene Dreyfus forklarer det med at kroppen hele tiden vil prøve å skape likevekt, vi ønsker å få «maximum grip» på aktiviteten vi bedriver. I det vi lykkes med å oppnå «maximum grip», vil vi være fullt og helt viet kravene fra situasjonen vi befinner oss i. Dreyfus trekker her sammenlikning mellom «maximum grip» og Csikszentmihalyis flowbegrep (Dreyfus, 1999).

## 9.7 Kroppen i flow

Csikszentmihalyi mener at det å bruke kroppen er et av de beste tiltakene for å motvirke kjedsomhet, depresjon og tristhet. Kroppens nesten uendelige muligheter forblir uoppdaget for mange av oss. Dette til tross for den økte bevisstheten om viktigheten av fysisk aktivitet. Når sansene ikke skjerpes, og kroppens muligheter ikke nyttiggjøres, går det ut over livskvaliteten. Kroppens evne til å fremkalle flow utnyttes rett og slett ikke. Bevegelse alene er derimot ikke nok, også sinnet må med. Flow er ikke et resultat av en ren fysisk prosess. Via

målrettede tanker, motiver og følelser spiller musklene og hjernen på lag (Csikszentmihalyi, 2005).

## 9.8 Fysisk aktivitet og flow

Idrettsutøvere snakker ofte om å være i flytsonen, en norsk oversettelse av flow-begrepet. Toppidretten handler om å perfektionere ferdigheter og flytte grensene for hva kroppen kan utføre. Helt fra OL i det antikke Hellas og Mayafolkets leker har mennesket brukt kroppen for å oppleve fysisk tilfredsstillelse og mental glede. Selv de olympiske lekernes motto, *Citius, Altius, Fortius* (raskere, høyere, sterkere), sikter til å gjøre noe bedre enn det noensinne er gjort før. Men å oppleve flow gjennom fysisk aktivitet er langt fra forbeholdt kun idrettsutøvere. Å bruke sine fysiske ferdigheter er mulig for alle. Helt fra barndommen av kan vi alle hoppe litt høyere, løpe litt fortere eller bli litt sterkere. Gleden ved å flytte kroppens grenser er altså oppnåelig for alle, uavhengig av alder og utgangspunkt (Csikszentmihalyi, 2005).

De underliggende drivkreftene har avgjørende betydning for muligheten til å oppleve flow. Hvis motivasjonen for å delta i en aktivitet bunnar i ekstern belønning, produktivitet eller at aktiviteten er «in» og moderne, opplever vi forpliktelse heller enn glede. Vi lurar oss selv til å tro at det er den bestemte handlingen som avgjør hva vi opplever. I realiteten er det derimot ikke *hva* vi gjør som er viktig, men *hvordan* vi gjør det (Csikszentmihalyi, 2005).

Sammen med Csikszentmihalyi har Susan A. Jackson identifisert de grunnleggende momentene for å oppleve flow gjennom idrett og fysisk aktivitet. Enten en er toppidrettsutøver eller mosjonist, kan opplevelsen av flow være blant det mest minneverdige og givende en opplever. Den optimale opplevelsen er så oppløftende at man er fysisk aktiv bare for å få oppleve den. Den kanskje viktigste forutsetningen er her, som så mange andre steder, at ferdigheter og utfordringer står i en positiv balanse. Dette gjelder enten vi går rundt nærmeste vann eller kjemper med oss selv i lysløypa. Videre får vi tydelig tilbakemelding ved å registrere våre handlinger og bevegelser. Den viktigste tilbakemeldingen er den kroppen selv gir, særlig på hvor den befinner seg i forhold til sine omgivelser. I tillegg gir kroppen tilbakemelding på om vi utfører den ønskede bevegelsen eller ikke. Som vist gjennom «maximum grip» vil vi, nærmest ubevisst, kunne gjøre justeringer hvis bevegelsene ikke svarer til aktivitetens krav (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Videre viser Jackson og Csikszentmihalyi at konsentrasjon og flow innen fysisk aktivitet går hånd i hånd. Når vi ferdes på kronglete stier i skoen kreves det full konsentrasjon. Det er opp til oss selv å rette oppmerksomheten mot det vi holder på med, og ikke la andre tanker distrahere oss. Økt konsentrasjon har tap av ego og selvbevissthet som resultat. Det blir ikke plass til negative tanker og bekymringer, i seg selv en befriende følelse. Paradoksalt nok fører altså fokus på kroppen til at vi glemmer vårt ego (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi har videre vist at jo flere ressurser som kreves for å utøve aktiviteten, eksempel elektrisitet, bilkjøring eller en stor båt, jo mindre lykkelige er vi. Mange ytre ressurser krever ofte mindre oppmerksomhet og gir derfor mindre tilfredsstillelse. Størst lykke opplever vi under aktiviteter med få utstyrskrav. Alt vi trenger for å gå en tur i skog og mark er gode sko. Derimot trengs en stor investering av psykisk og fysisk energi (Csikszentmihalyi, 2005).

## 9.9 Flow i fritiden

Fritiden er ustrukturert, og paradoksalt nok kreves det derfor stor innsats for å oppleve flow i fritiden. Passiv underholdning, som ofte er drevet av ytre motivasjon, krever energi som vi ikke får tilbake. Fremfor å bruke vår egen kropp ser vi sport på tv, vi hører på musikk fremfor å spille selv og beundrer andres kunstverk istedenfor selv å være kreative. Ofte blir vi mer tiltaksløse og utmattet enn vi var i utgangspunktet. Ved å rette oppmerksomheten mot virkelige utfordringer, må vi aktivt ta i bruk våre ferdigheter. Fritidsinteresser som har klare mål og stiller krav til personlig interesse, passende ferdigheter, gode vaner og indre disiplin kan gjøre fritiden til det den bør være, en gylden mulighet for kjærkommen rekreasjon (Csikszentmihalyi, 2005).

## 9.10 Forventninger i dagens samfunn

Vi lever i et samfunn hvor det stilles store krav knyttet til helse og livsstil. Gjennom massemediene blir vi fortalt hva som er et riktig levesett, hvilke matvarer vi skal innta, hvordan vi skal trene og hvilke farer vår livsstil utsetter oss for. Artikkene og TV programmene har ofte en vinkling som forteller oss at vi ikke lever helsemessig riktig. Dette kan lett skape bekymring hos mange av mottakerne. Gjennom det store fokuset på kropp og helse, kan en lett få inntrykk av at vektregulering er noe vi alle burde vie oppmerksomhet til. Å gå ned i vekt, være slank og veltrent, er assosiert med positive reaksjoner, som anerkjennelse og støtte fra omgivelsene. Samtidig understrekes de positive helsegevinstene ved en sunn livsstil, som bedre helse gjennom økt energi og overskudd, lavere blodtrykk og redusert risiko for utvikling av livsstilssykdommer (Rugseth & Engelsrud, 2007).

I tillegg til en ung og veltrent kropp skal også livsstilen avspeile vellykkethet. Vi skal lykkes i jobb og privatlivet, realisere oss selv gjennom tidsriktige aktiviteter og helst ikke si nei til noe. En timeplan fylt opp til randen har blitt beviset på et vellykket liv. ”Medikaliseringen uttrykk, drivkrefter og implikasjoner” sier professor i medisinsk sosiologi Olaug S. Lian det på følgende vis: «Det er også klare forventninger både til hvordan vi skal leve, hvordan vi skal se ut og, og hvordan vår helse skal være: Kroppen skal være sprek, velfungerende, ungdommelig, slank og veltrent, sinnet skal være lyst og lykkelig.» (Lian, 2012, s.48). Forventningene fra omgivelsene en tendens til å bli omstilt til forventninger vi stiller oss selv. For de aller fleste vil dette være urealistiske krav (Lian, 2012).

Dette synet underbygges også av Miljøverndepartementet og deres rapport «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse». Følgende kjennetegn fra det moderne samfunn trekkes fram; kravene som stilles oss kommer utenifra, og måles med parametere vi ikke kan påvirke. Mangel på klare kriterier gjør det vanskelig å vite om man oppfyller kravene eller ikke. I tillegg er det enkelte felt hvor vi aldri strekker til. Ved siden av stor arbeidskapasitet og høy inntekt, ser det ut til at en interessant fritid, et perfekt ytre og god helse er nødvendig for å være vellykket som menneske. I følge Miljøverndepartementet fører disse kravene til at mange føler seg mislykket og kommer til kort i dagliglivet. (Miljøverndepartementet, 2009).

## **11.0 Hvorfor skog og mark?**

### **11.1 Friluftslivets posisjon**

I følge Folkehelsemeldingen er friluftsliv Norges største fritidsaktivitet, med gåturer i skog og mark som den desidert største fritidsaktiviteten i alle aldersgrupper. Gjennom selvrappotering oppgir hele 3/4 av befolkningen at det å gå tur i skog og mark er en aktivitet de bedriver. Når folk blir spurt om hva de vil gjøre mer av, er det fysisk aktivitet i naturen og nærmiljøet som skåres høyest. God tilgang til natur er derfor avgjørende for å fremme fysisk aktivitet i et livsløpsperspektiv. Kort vei til natur, sti og løypenett gir økt bruk av skog til rekreasjon, trening og avkopling. På det viset bidrar naturen til økt sosialt samvær, nettverksbygging og til å fremme fysisk aktivitet i det daglige og på fritiden (Folkehelsemeldingen, 2013).

#### **11.1.1 Skiforeningen**

Antall medlemmer hos Skiforeningen har økt fra 48.000 for fem år siden til 71.000 under høsten 2013. Denne økningen forklares delvis med økt satsing på kommunikasjon fra Skiforeningens side. Samtidig spiller friluftsliv og helse en politisk rolle, hvor Skiforeningen fokuserer på vern av Marka. I tillegg er både trening og naturopplevelser i vinden, og medlemskap i Skiforeningen assosieres av mange med helse og sunnhet. Til slutt trekker Skiforeningen frem folkefesten under ski VM i Holmenkollen 2011, samt gode vintre (sett bort fra årets snøfattige vinter måneder), som forklaring på tilstrømmingen av nye medlemmer (Skiforeningen, 2013).

#### **11.1.2 Den Norske Turistforening**

Den Norske Turistforening er Norges største friluftsansjasjon. Ansjasjonen består av 57 medlemsforeninger, hvor DNT Oslo er den største. I likhet med Skiforeningen har også DNT opplevd medlemsvekst de siste årene. I 2012 rundet de 245.000 medlemmer.

Medlemsrekorden forklares med at fellesturer, tilgjengelige hytter og godt turmiljø skaper interesse. Med aktiviteter og tilbud til en bre målgruppe, opplever de at stadig flere vil ut på tur (Den Norske Turistforening, 2012).

### **11.2 Naturen som motsats**

I sin bok «Natur. Hva skal vi med den?» viser professor i biologi, Dag O. Hessen, hvor viktig naturen er i dagens samfunn. Både på arbeidsplassen og i sosiale relasjoner kreves høy mental aktivitet. Gjennom mobiltelefoner, mail og sosiale medier er vi nærmest pålagt å være tilgjengelige til alle døgnets tider. Samtidig havner stadig flere i tidsklemma, hvor hverdagen styres av avtaleboka. Naturen på sin side krever ikke noe av oss, den bare gir. Ved å by på



naturopplevelser, frisk luft, stillhet og avkobling er naturen den perfekte motsats til en ellers stressende hverdag. Som Hessen selv så fint sier det, ”det er helse i det grønne” (Hessen, 2008).

### 11.3 Å unne seg stillhet

«Å møte veggen», «være utbrent» eller i «tidsklemma» er regelen heller enn unntaket i dagens samfunn. Mental trøtthet trenger ikke skyldes noe vi ikke liker, også for høy intensitet i arbeidet vi trives med kan slite oss ut. Uavhengig av om vi stortrives eller ikke, sinnet må også få hvile. Professorer i psykologi fra Universitetet i Michigan, Rachel og Stephen Kaplan, har gjennom oppsummering av egen og andres forskning vist hvordan tilgang til naturelementer øker vår trivsel og livskvalitet. Kaplan knytter konsentrasjon og oppmerksomhet til naturens betydning for å redusere stress og fremme rehabilitering hos mennesker. Dagens samfunn krever mye rettet konsentrasjon fra oss, være seg i jobb, på skole eller på fritiden. Inntrykk må bearbeides, sorteres eller avvises, enten det er kommunikasjon med medmennesker eller støy utenifra. Jo flere inntrykk som bearbeides, jo lenger tid må vi ha på å hente oss inn igjen. Mye rettet konsentrasjon kommer ofte i kombinasjon med lite fysisk aktivitet. Motsatsen til rettet konsentrasjon er spontan oppmerksomhet. Den krever ingen ting av oss, men gir mulighet for avkopling og rekreasjon. Ved å ta for seg hva som karakteriserer et oppbyggende miljø, og hvilke kvaliteter slike miljøer besitter, har Kaplan kommet frem til følgende fire kjennetegn på miljøer som fremmer spontan oppmerksomhet: *Being away*, det vil si å være et sted som er ulikt det en er vant med. Ikke sjelden sier folk at det skal bli godt å «komme seg litt unna». Selv om en ytrer et ønske om å komme i nye omgivelser, sier det ikke noe om hva de nye omgivelsene innebærer. Hvor en er på vei, blir ofte vel så viktig som hvor en kommer fra, når hensikten er å hente seg inn igjen. For mennesker i storbyen kan naturen representere et slikt miljøskifte. Asfalten er byttet ut med stier og skogsbilveier, høye bygninger erstattes av trær og frisk luft tar eksosens plass. I tillegg kan den kroppslige følelsen av å bruke kroppen, å være fysisk sliten eller avslappet gi oss følelsen av å bevege oss i en annen rytme enn i byen.

*Extent*, som viser til at miljøet er fritt og urørt, er to assosiasjoner som ofte knyttes til naturen. Følelsen av å være i en «annen verden» trekkes ofte fram i miljøer som fremmer spontan oppmerksomhet. Det frie og urørte ved naturen skiller seg fra det menneskeskapte i byene. Samtidig gir naturen en følelse av tilhørighet, og den har et omfang som er rikere enn det vi kan sanse her og nå.

*Fascination*, at miljøet har stimuli som fascinerer og trigger oppmerksomheten. Fascinasjon er stimuli som tiltrekker seg ufrivillig oppmerksomhet, den underholder uten å kreve rettet oppmerksomhet. I naturen plages vi ikke av støy, men vi kan høre vinden blåse, fuglene synge eller se fargene som endrer seg. Gjennom vårblomstring, haglskurer, stjerner i snøen og sildrende bekker danner naturen et orkester av farger og lyder. Selv om slike stimuli ikke krever noen rettet konsentrasjon, er de ofte kraftige nok til å holde på den spontane oppmerksomheten vår.

*Compatibility*, at vi opplever å være i harmoni med miljøets omgivelser. Vi mennesker har vårt opprinnelige opphav i naturen. Menneskekroppen er skapt for å kunne bevege seg fritt mellom steiner og røtter, ikke for å bli transportert med rulletrapp og heis. Det er i naturen vi har vårt opprinnelige hjem, og hvor vi har utviklet oss gjennom millioner av år. Kanskje er det derfor vi kan slappe av, få energi og føle velvære i skog og mark? (Kaplan, 1989).

#### **11.4 Naturen, vår opprinnelse**

Kaplan er ikke alene med sine teorier om at vi mennesker hører hjemme i naturen. Polfarer, vitenskapsmann, forfatter, diplomat og Nobels fredsprisvinner Fritjof Nansen sa følgende under en tale i 1921:

«En føler seg uvilkårlig som et annet, naturligere og sundere menneske; en føler en har noe som ligger under og som er ens virkelige personlighet, og en vender tilbake med et friskere og sundere syn på livet enn slik som det fortøner seg her inne i byen. Se i ødemarkene, i skogsensomheten, med syn av de store vidder og fjernt fra den forvirrende larm, er det personligheter formes.» (Tordsson, 2010).

#### **11.5 Friluftsliv før og nå, et kulturelt fenomen?**

Argumentene for at mennesket hører hjemme i naturen er mange, men friluftsliv kan også ses som kulturelt betinget. Selv om ordet friluftsliv er nytt, har fenomenet eksistert lenge.

Nærheten til naturen er en del av vår identitet. En satte nødvendigvis ikke ord på det, men friluftsliv har blitt praktisert i årtusener i Norge. Helt tilbake fra siste istid finner en jegersamfunn som levde sitt liv i den Norske naturen. Friluftsliv i jeger og bondekulturen var en naturlig del av dagliglivet (Breivik, 1978; Breivik 2013). En skal ikke langt tilbake før det å arbeide i skogen, og høste av naturens goder gjennom jakt og fiske, var en måte å overleve på. En hadde ikke tid til å ferdes i naturen uten noe nyttig formål. Gjennom primærnæringen var bruk av naturen knyttet til konkrete gjøremål, og ikke fritids og overskuddspreget som i dag. Samtidig kan sanking og høsting ha vært en arena for utfordring, frihet og glede. Dagens

friluftsliv, motivert av naturopplevelser, er i så måte en moderne aktivitet. Enkelte aktiviteter, som skigåing, sykkel og gåturer, regnes som såkalte overskuddsaktiviteter. Fisking og sopp-sanking er på sin side aktiviteter hvor også nyttepreget gjør seg gjeldende. Nyttepreg til tross, når aktivitetene drives som attåtning er ofte gleden ved selve aktiviteten like viktig, om ikke viktigere, enn selve utbyttet. Vi slår oss til ro med å bruke naturen som en arena for rekreasjon. I dag går vi på tur for turens skyld, uten trangen etter å gjøre noe nyttig (Nedrelid, 1994).

Friluftsliv som et kulturelt fenomen blir også underbygget av Ole Høystad. Han mener vårt forhold til naturen og friluftsliv er basert på en form for dualitet eller dikotomi mellom kultur og natur. Gjennom friluftsliv kan vi komme i kontakt med sider ved oss selv som er mer ekte og dypere enn de vi finner i resten av samfunnet. I dette tosidige forholdet mellom naturen og kulturen mener Høystad at naturen trekker det lengste strået, og blir en form for norm vi retter oss etter. Friluftslivet gir oss anledning til å distansere oss fra jaget i storbyen, men ikke til å fjerne oss fra kulturen. Friluftslivet representerer derimot en annen kulturform, som ofte forbindes med andre verdier enn de vi finner i forbrukersamfunnet. På så måte er bruk av naturen kulturelt betinget (Høystad, 1994).

### **11.6 Gamle tradisjoner i ny drakt**

Dagens friluftsliv har i stor grad blitt en fritidsaktivitet, men gamle tradisjoner henger fortsatt ved. Leiv Eriksson, Roald Amundsen, Fritjof Nansen og Thor Heyerdahl er historiske skikkelser som har vist både stort mot og trang etter å oppdage det ukjente. Den samme utfers og ekspedisjonspregede mentaliteten avspeiles i moderne aktiviteter som brevandring, toppturer på ski og elvepadling. Aktivitetene innebærer en viss risiko, men er ikke nødvendigvis basert på dumdristighet. Som våre gamle nasjonalhelter trekkes vi mot det ukjente, av kjærlighet til naturen. Dragingen mot det uoppdagede er også en viktig drivkraft i det mindre risikopregede friluftslivet. Naturen egner seg ypperlig for å utforske nye steder, enten det er til fots, på ski eller på sykkel. Det er ikke nødvendigvis den store ekspedisjonen som må til. Å oppdage ukjente perler i nærområdet, kan i stor grad være med på å trigge eventyrlysten (Breivik, 1978).

### **11.7 En arena for mestring, uten forventninger**

Erfaringen av å lykkes, å få til noe her i livet, er viktig for vår selvrespekt. I følge Bjørn Tordsson, førsteamanuensis i friluftsliv, natur og kulturveiledning, fører behovet for å lykkes til at vi oppsøker felt vi behersker. I motsetning til samfunnskravene som stilles utenifra,

urealistiske og uten klare kriterier, kan vi i naturen sette våre mål selv. I naturen kan vi finne felt hvor vi lykkes, og hvor egendefinerte utfordringer kan innfris (Tordsson, 2010).

Å ferdes i naturen byr på utfordringer i seg selv. Steiner og røtter som danner ulendheter på stiene, krevende stigninger og spenstige unnabakker setter balanse, koordinasjon, utholdenhet og mot på prøve. Gjennom alle fire årstider kan vi teste fysisk styrke og mental kapasitet i skog og mark. Være seg med kart og kompass eller på en lang skitur må vi bruke både hode og kroppen i naturen. Å ta seg fram i naturen ved hjelp av utholdenhet og styrke gir en følelse av å være i ett med naturelementene. Følelsen av å ha krefter igjen etter en lang dag i Marka, kan være en viktig kilde til mental og fysisk tilfredshet, samt overskudd i hverdagen (Hågvar & Støen, 1996).

Thordsson fremhever videre at naturen ikke mener noen ting om oss. I byen bor vi adskilt mellom fire vegger, isolert fra hverandre. Hvor, og ikke minst hvordan en bor, er i mange tilfeller avhengig av sosial status. Naturen møter oss derimot der vi befinner oss, uten fordommer, holdninger, krav, ansvar eller forventninger. I så måte blir naturen en motvekt til bybildet. I det grønne kan vi gå der vi vil, når vi vil! Denne friheten er også med på å gi en avstand til dagliglivet. Gleder, sorger og bekymringer kan ses i et nytt lys, og vi får et annet perspektiv på hverdagen (Tordsson, 2010).

### **11.8 Eksistensverdi**

I engelsk litteratur omtales verdien av naturens blotte eksistens, at den er tilgjengelig hvis vi skulle trenge den, som existence value. Naturen representerer noe konstant. Vi kan alltid returnere til skog og mark, her kan løse tråder bindes sammen. Bevisstheten om at vi når som helst kan bruke naturen, blir en trygghet i en hverdag som ellers kan fremstå som hektisk. Verdien av et slikt område kan ikke måles ut ifra hvor mange som bruker det. Nettopp det at vi kan oppleve stillhet og ro er en viktig verdi i seg selv (Hågvar & Støen, 1996).

### **11.9 Nordmenn og natur, et skråblikk**

Vårt forhold til natur, som et særnorsk fenomen, blir også belyst av professor ved Universitetet i Oslo, Nina Witoszek. Gjennom intervjuer med rundt 30 innvandrere har hun spurt om det gode liv i Norge, og sett at samkvem med naturen er en gjenganger. Av positive sider nevnes blant annet at nordmenn lever i ett med naturen, og at naturen er en viktig del av vår kultur. I motsetning til i krigsherjede land, kan en føle seg trygg når en ferdes i norsk natur. Mindre sjarmerende er det når vi blir mer opptatt av å ta vare på naturen enn hverandre. Som en mann fra Somalia uttalte; «Nordmenn liker ikke andre mennesker. De liker natur».

Vår bruk av skog og mark som konfliktløsende arena, er også gjenstand for kritikk. Følgende sitat er hentet fra en argentinsk kvinne;

Den norske hengivenheten til natur kan være verdifull, men den kan også være eskapisme. I de fleste land løser man problemer ved å konfrontere og kommunisere dem til hverandre. Jeg mener at den indre ro man finner i naturen er meget bedragerisk. Jeg ser mange nordmenn som drar til naturen for å helbrede en nevrose eller løse et problem. De kommer tilbake fra skogen med et buddhistisk smil og det såkalte overskuddet, men tre dager etterpå er de fleste tilbake til square one: hjelpeløse oppgitt enda mer enn før (Witoszek, 2004, s. 137).

Kanskje har kvinnen fra Argentina rett, at det er noe tvangsmessig over vår nærhet til naturen? Av skihelten Vegard Ullvang har vi lært at ”det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær”. Ut på tur skal vi, uansett. Om værgudene ikke spiller på lag kan vi i hvert fall se fram til servering på en hytte eller stue underveis på turen. For en må slite litt for det, skal en unne seg noe godt. Eller som Fritjof Nansen sa det; «For rigtig at forstaa, hvilken stor velsignelse alt dette er, bør I først gaa over Grønland» (Tveitereid, 2012).

Skal en tro Willi Railo, professor i prestasjonspsykologi, er kjennetegnet på de som gledes og lykkes med sine oppgaver at de omtaler gjøremålene med «kan, vil og tør». Den alvorstyngede er derimot befengt med at han «må, bør og skal» (Railo, 1983). Så da er spørsmålet; «kan, tør og vil» vi gå ut i skog og mark? Eller er det noe vi «skal, bør og må»?

I sitt essay om ski og nordmenn skisserer Simen Tveitereid et treffende fenomen. Langt inne i skogen, i kulde og snøvær, hvor en ikke forventer å treffe noen, sitter en familie på grankvister og fyrer bål. Dette gjør de, i sin fritid, for kosens skyld. Hadde en ikke vist bedre, ville en trodd familien trengte hjelp der de fyrer bål for å holde varmen ute i skogen. I mange land er naturen mørk og skummel, og ikke et sted en ferdes alene. I følge Tveitereid, er den norske naturen derimot en arena for eksistensielt alvor. Etter en lang tur i skogen kan vi komme tilbake som nye mennesker. Og jo færre vi har truffet på turen, jo bedre. Vi nordmenn går ikke på tur for å treffe andre, men for å treffe oss selv (Tveitereid, 2012).

### 11.10 Friluftsliv, ikke bare rosenrødt?

Til tross for alle godene knyttet til skog og mark, kan også friluftsliv bli en arena med krav utenifra som vi må mestre. De 17.000 plassene til henholdsvis Birkebeinerrennet og Birkebeinerrittet har de siste årene blitt utsolgt på rekordtid. I en undersøkelse blant deltakere i «Birken-arrangementene», utført av Høgskolen i Lillehammer, oppga nesten 80 % at «Birken» er «en snakkis» på jobben. I følge professor Rolf Rønning ved Høgskolen i Lillehammer fremstår deltakelse i Birken som noe eksklusivt i dagens samfunn hvor alt kan kjøpes for penger (Forskning.no, 2011). Forhåpentligvis ser birkebeinerne med glede på distansen som skal tilbakelegges. I så fall er det et flott mål å trene mot. Langrenn er langt fra noe nytt fenomen i Norge. Birkebeinerrennet bygger jo tross alt på historien om kongssønnen Håkon Håkonsson, som ble båret av birkebeinerne Torstein Skjevla og Skjervald Skrukka mellom Lillehammer og Østerdalen i år 1206 (Reitan, 2009). Gamle tradisjoner til tross, deltakerantallet i mosjonsarrangementer har skutt til værs de siste årene. Har vi plutselig fått øynene opp for vår nasjonalidrett, eller ligger det en annen forklaring bak? Gunnar Breivik, professor emeritus ved Norges Idrettshøgskole, kaller det «Birken faktoren». Prestasjoner i utholdenhetsarrangementer høster stor appell. Det er en styrke for CV'en å kunne vise til deltakelse i tøffe konkurranser, aller helst en triatlon (Breivik, 2013). Ukevis før Birkebeinerrennet vier Dagens Næringsliv spalteplass til smøretips, teknikktraining og mental trening. I etterkant av Birkebeinerrennet, og andre store skirenn som Vasaloppet og Marcialonga, trykker samme avis finanselitens resultater. En kan spørre seg om det er idretts glede, prestisje, eller kanskje en miks av begge deler, som har utløst mosjonsarrangementens popularitet?

Enten man deltar i Birkebeinerne på ski, sykkel eller i løping, er det krevende å komme seg gjennom løypa. Men fører arrangementenes popularitet til at statusen vi kanskje var på søken etter, nå må hentes på andre arenaer? Når både naboen og arbeidskollegaene har deltatt i Birken, finner de ivrigste seg nye og mer ekstreme konkurranser. Enda mer krevende arrangementer seiler opp som nye statussymboler. Aftenposten, VG og Dagens Næringsliv har de siste årene hatt fyldige deknings fra en av verdens mest krevende utholdenhetskonkurranser, Norseman Xtreme Triatlon. Om fjellturer med kart og kompass, uten startnummer og resultatlist, noen gang vil få samme dekning er heller usikkert.

De mest ekstreme fnyser kanskje av at «Birken» har blitt allemannseie mens de trener til neste 24 timers løp eller langdistansetriatlon. Som motvekt til stoppeklokker med puls og gps

måler, strukturert intervalltrening og skistaver av karbon, får også den gamle markaorakken sin renessanse. Mens skirenn og sykkelritt blir fulltegnet på rekordtid, finner andre glede i å trække sine egne spor med bestefars Blåski fra 70-tallet. Ved første øyekast kan rammene rundt turen se herlig befriende ut. Men kanskje er valget av bambusstaver like bevisst og gjennomtenkt som birkebeinerens innkjøp av nye racingski? Hva vi tar på oss, og hvor vi legger turen, kan være et tegn på sosial tilhørighet og hvem vi ønsker å identifisere oss med når vi ferdes i skog og mark. Det viktigste er til syvende og sist at hver enkelt finner en aktivitetsform en trives med, enten det er på måneskinnstur i markaorakk eller i innbitt kamp mot stoppeklokke og melkesyre mellom Rena og Lillehammer.

## 12.0 Metode

### 12.1 Deltagende observasjon

For å belyse min problemstilling har jeg valgt deltagende observasjon som metode. Metoden går ut på å delta i samhandling, prate med og observere de man studerer over en viss tidsperiode. I følge Katrine Fangen er det overordnede målet med deltagende observasjon «å kunne beskrive hva folk sier og gjør i sammenhenger som ikke er konstruert av forskeren». Gjennom deltagende observasjon studeres menneskers samhandling og språkbruk. Forskeren rår ikke over hva deltakerne foretar seg, hvem som deltar eller hva de sier (Fangen, 2010).

For å finne ut hva som motiverer til bruk av Marka, er det viktig å få førstehåndserfaring fra mennesker som selv er ute i Marka. De som observeres er i sitt eget miljø, og de utfører aktiviteter som er særegne for det miljøet de er en del av. Metoden har tillatt meg å oppsøke fenomenet som studeres, der det utfoldes. I motsetning til metoder som ikke baserer seg på samhandling mellom forskeren og deltakerne, kan deltagende observasjon føre til bedre kjennskap og innlevelse rundt feltet som studeres. Situasjonene som observeres er naturlige for deltakerne, og forskeren kan bli kjent med de som studeres. Jeg som forsker kommer med andre ord nærmere inn på deltakerne enn ved andre metoder som intervju, spørreskjemaer eller tekstanalyser. (Fangen, 2010). Nærheten til det som studeres fremheves også av Max Van Manen, professor og fenomenologisk forfatter. Han mener deltagende observasjon som metode kan bryte ned avstanden mellom deltakerne og forskeren. En fenomenologisk tilnærming ønsker å få innsikt i livsverdenen til personer med relevant erfaring for prosjektet. Begrepet livsverden sikter til slik vi ser og lever i verden, forut for vurderinger og refleksjoner rundt den. Ved å låne andres erfaringer, kan en få frem en dypere forståelse av fenomenet som studeres. Den beste måten å gjøre det på, i følge Van Manen, er ved å delta selv (Van Manen, 1990). Fysisk utfoldelse i skog og mark er en del av livsverdenen til de jeg har observert. Deltagende observasjon har åpnet opp for å ta del til i denne livsverdenen. Metoden har gitt meg tilgang til spontane reaksjoner, kommentarer, kroppsspråk og meninger. Denne muligheten til å innhente førstehåndserfaringer, samt å kunne samhandle med deltakerne i et felt jeg hadde kjennskap til, var avgjørende for at valget falt på deltagende observasjon som metode.

Under deltagende observasjon deltar man både i en samhandling med andre samtidig som man observerer hva de gjør. Deltagelsen og observasjonen må balanseres i forhold til



hverandre. Å kun observere vil si at en ser fra utsiden hva andre gjør. Motsatt vil det å kun delta bety at observasjonen legges til side og at en deltar på lik linje med de man i utgangspunktet skulle studere. Målet er å bli en naturlig del av den sosiale samhandlingen, til tross for at man ikke er en av deltakerne. På den måten vil hverken deltakerne eller instruktørene være plaget av at jeg er tilstede som forsker (Fangen, 2010).

### 12.1.1 Fullt deltagende observasjon

I feltarbeid kan en innta flere ulike roller, fra fullt deltagende til ikke deltagende observatør. Hvilken rolle jeg skulle bruke bestemte jeg meg for etter at observasjonsfeltet var bestemt. I følge den tyske filosofen og samfunnsteoretikeren Jürgen Habermas, vil dagligdagse erfaringer ikke være tilgjengelige hvis en kun holder seg til ren observasjon. Formidlingen av slike erfaringer krever at en felles relasjon mellom forsker og deltaker ligger til grunn (Habermas, 1984). Med treninger og turer i marka som observasjonsarena var det naturlig å gå inn i rollen som fullt deltagende observatør. Max Van Manen kaller denne observasjonsformen for «close observation». Ved å snakke og samhandle med folk på deres egen arena, tar en del i verden til de som studeres. På så vis kan denne metoden, i følge Van Manen, gi tilgang til andres erfaringer, som igjen gjør oss mer erfarne selv. Samtidig påpeker Van Manen viktigheten av å opprettholde en nødvendig distanse, gjennom begrepet «hermeneutic alertness». Close observation bringer oss og fenomenet vi studerer så nær som mulig. Samtidig må vi kunne trekke oss tilbake og reflektere over det vi har sett og hørt (Van Manen, 1990).

Å observere treninger og turer i Marka fra sidelinjen vil være vanskelig. Da ville observasjonen begrense seg til tiden på oppmøtestedet før start, og en eventuell avslutning på samme sted. I så tilfelle er jeg redd mye av dynamikken underveis ville gått tapt. Spontane innvendinger og reaksjoner, kroppsspråk og samspill mellom deltakerne kan best observeres ved å delta selv i skog og mark. Gjennom close observation har jeg møtt deltakerne ute i Marka. Gjennom tur og trening har vi både snakket og vært sammen. Jeg har deltatt i stafetter, løpt intervaller, gått på tur og tatt spensthopp sammen med deltakerne. Samtidig har jeg observert de rundt meg. Jeg har sett på bevegelser og kroppsspråk, og lyttet til deltakerne. I tråd med Van Manens «hermeneutic alertness» har jeg balansert mellom deltagelse og observasjon ved å la deltakerne selv ta kontakt, og samtidig vært åpen for å delta prate med dem.

### **12.1.2 Gjennomføring av deltakende observasjon med Skiforeningen**

Under planleggingsfasen på våren 2013 tok jeg kontakt med Anders Øen (leder av kursaktiviteter for voksne) og Ingvild Tømte (daværende kursansvarlig) i Skiforeningen. De likte ideen om å bruke Trening Uten Tak som arena for deltakende observasjon, og ga meg klarsignal til å delta på høstens treningsøkter.

Totalt var jeg med på 12 økter med Skiforeningen, på henholdsvis Sognsvann, Skullerud, Linderud og i Holmenkollen. Antall deltakere varierte fra rundt 10 stykker til i overkant av 20, avhengig av tid og sted. På alle treningene var det 1 – 2 instruktører. Til alle øktene med var jeg ved oppmøtestedet i god tid før øktene startet. På første treningsøkten på de ulike stedene presenterte jeg meg selv og prosjektet mitt for instruktørene. I tillegg ba jeg om noen minutter for å gjøre det samme for deltakerne når alle var på plass. Ved å presentere meg selv og prosjektet fikk deltakerne vite bakgrunnen for min tilstedeværelse. Ved siden av hadde jeg med et informasjonsskriv som mer inngående informerte om bakgrunn og hensikt for studien, hva som skjer med dataene som samles inn, samt mulighetene for å trekke seg fra studien eller få innsyn i det som blir skrevet. Alle deltakere og instruktører fikk utdelt dette informasjonsskrivet. Dette var i tråd med anbefalingen om informert samtykke, som vil si at en informerer de som studeres om formålet med studien, og eventuelle fordeler og ulemper ved studien (Fangen, 2010). I tilfelle det møtte opp nye deltakere utover i observasjonsperioden, gjentok jeg presentasjonen av prosjektet i forkant av hver økt. I tillegg hadde jeg med informasjonsskrivet på alle treningene til eventuelle nye deltakere.

### **12.1.3 Gjennomføring av deltagende observasjon med DNT**

Som med Skiforeningen brukte jeg planleggingsfasen under våren 2013 til å kontakte Torgeir Nergaard Berg (avdelingsleder barn/senior/helse) i DNT Oslo. Han var positiv til prosjektet og foreslo de ukentlige fellesturene som arena for deltakende observasjon. Noen dager i forkant av selve observasjonen tok jeg kontakt med turlleder Hanne i DNT. Hun fikk vite hensikten med min tilstedeværelse og hvilken rolle jeg kom til å ha på turen. På selve turdagen var jeg tidlig ute ved oppmøtestedet. Turllederen ga meg info om hvor de vanligvis gikk på tur, hvor dagens tur skulle gå og normalt antall deltakere. Når alle deltakerne var møtt opp fikk jeg muligheten til å presentere meg selv og prosjektet for turgåerne. Jeg la særlig vekt på at all informasjon var anonym, og at det var helt frivillig om man ønsket å prate med meg underveis på turen. I tillegg hadde jeg med informasjonsskrivet til de som ønsket ytterligere informasjon om prosjektet.

#### 12.1.4 Nedskrivning av feltnotater

I det jeg kom hjem fra treningsøkt ble feltnotatene kladdet ned i stikkordsform. Dette ble gjort for å sikre at de viktigste momentene ikke ble glemte. Dagen etter hver treningsøkt ble så brukt på å skrive ned feltnotatene i fullstendig form. Det jeg hadde sett, hørt, opplevd og forstått ble skrevet ned. Ved å skrive feltnotatene dagen etter hver økt hadde jeg opplevelsene friskt i minnet. Denne prosessen, med kladding og renskrivning av feltnotater, var lik fra gang til gang. I tråd med prinsippet om konfidensialitet, at en ikke bruker data som kan avsløre identiteten til deltakerne (Fangen, 2010), har jeg ikke brukt personnavn på deltakerne i feltnotatene. Stedsnavn på hvor øktene har foregått er derimot korrekte.

### 12.2 Fokusgruppeintervju

For å komplementere datainnsamlingen, og styrke datagrunnlaget, har jeg også gjennomført et fokusgruppeintervju. Å studere samme fenomen på flere måter omtales ofte som triangulering. Ved å kombinere ulike metoder i samme prosjekt, her deltakende observasjon og fokusgruppeintervju, kan jeg se om det folk gjør stemmer overens med det de sier.

Fokusgruppeintervju kjennetegnes ved at den ofte består av 6 – 10 deltakere og ledes av en moderator. Emnene som skal diskuteres presenteres av moderatoren. Fokusgruppeintervju har en «ikke-styrende» form, dvs. at en ønsker å få frem mange ulike synspunkter om emnet som er i fokus. Målet er ikke å komme til enighet, men å belyse ulikheter knyttet til emnet som diskuteres. Med en levende ordveksling i gruppeform kan spontane meninger og synspunkter komme til syne (Kvale & Brinkmann, 2009). For å komme mer i dybden på drivkreftene ved bruk av Marka, har fokusgruppeintervju med utvalgte deltakere vært et fint supplement til deltagende observasjon. Intervjuet ga meg mulighet til å spørre om ting som hadde dukket opp gjennom observasjonene. Aksel Tjora mener at gjengivelser fra intervju, som er tatt opp, også er med på å styrke forskningens pålitelighet. På det viset kan deltakernes stemme gjøres synlig for leseren (Tjora, 2013).

#### 12.2.1 Gjennomføring av fokusgruppeintervjuet

Med to uker igjen av høstsesongen på Linderud, spurte jeg deltakerne i plenum om noen kunne tenke seg å være med på et fokusgruppeintervju en uke senere. Jeg fortalte at temaet for intervjuet ville være knyttet til motivasjon ved å bruke Marka, og at det ville foregå i gruppeform. Alle som var interessert i å delta fikk med samtykkeskjemaet, som de ble bedt om å lese, samt underskrive og ta med tilbake til intervjuet.

Fokusgruppeintervjuet ble gjennomført rett i etterkant av den nest siste treningsøkta på Linderud. Før vi startet intervjuet, samlet jeg inn samtykkeskjemaene, og gjentok at deltakernes anonymitet ville bli ivaretatt gjennom presentasjon av funn i studien. I tillegg informerte jeg om mulighetene til å trekke seg underveis eller i etterkant av intervjuet. Jeg forklarte at det ikke var noe «fasitsvar» på spørsmålene, men at hensikten var å belyse ulike meninger og erfaringer knyttet til temaet. Ingen av deltakere sa nei til å være med, og totalt ble 11 stykker med på intervjuet. Fokusgruppeintervjuet fant sted ved starten av lysløypa fra Krigsskolen, under den første masten i lysløypa. Deltakerne sto sammen i en halvsirkel. Jeg tok både notater og brukte båndopptaker underveis for å være sikker på at alle synspunkter kom med. Naturlig nok snakker enkelte i en gruppe både mer og høyere enn andre. Ved å kun ta notater underveis fryktet jeg at innspillene til de litt mer forsiktige ville drukne i mengden. Under transkriberingen hørte jeg mye som ikke kom ned på papiret underveis. Båndopptakeren var i så måte et godt hjelpemiddel for å få frem den viktige dybden i fokusgruppeintervjuet.

Intervjuet kunne nok blitt lengre hvis det hadde vært gjennomført et annet sted. Å intervju ute i skogen, i kaldt og guffent vær, var derimot et bevisst valg. Jeg ønsket ikke å ta deltakerne ut av Marka, den konteksten som intervjuet og oppgaven bygger på. Rett i etterkant av treningsøkta lå erfaringer og opplevelser friskt i minne. Samtidig forestiller jeg meg at dynamikken i intervjuet ble bedre når vi alle sto der med treningstøyet på. Av hensyn til deltakerne var det også enklere å gjennomføre intervjuet i forbindelse med en trening, fremfor å avtale tid og sted utenom fellesøktene som skulle passe for alle.

### 12.3 Anecdotal writing

I analysekapittelet presenteres utdragene fra datamaterialet. I de tilfellene hvor utdrag fra ulike steder i datamaterialet er brukt for å underbygge samme funn, har jeg skrevet utdragene om til en sammenhengende tekst. Sammenliknet med de originale feltnotatene er ikke meningsinnholdet endret, men tekstene er bundet sammen fremfor å presenteres hver for seg. Jeg er glad i å skrive, og har funnet støtte for denne metoden i det Van Manen kaller «anecdotal writing». Ved å skrive datamaterialet frem som en historie mener Van Manen at nye poeng, som vi ellers ikke ville sett, kan komme til overflaten. Fremfor å bare skrive *om* erfaringer, kan de også skrives *fram* (Van Manen, 1990).

## 12.4 Forskjellen på trening og forskning

For meg er trening i Marka avkopling. I det jeg setter meg på sykkelsetet, knyter joggeskoene eller spenner på meg skiene, legges bekymringer, press og arbeidsoppgaver til side.

Mobiltelefonen er aldri med på treningstur, jeg er min egen sjef og ikke tilgjengelig for noen. Å lange ut i diagonalgang, med godt feste under skiene, er så nærme jeg kan komme meditasjon. Min største motivasjon ved å trene i skog og mark er følelsen av å være i ett med naturelementene. Hvilke konkurranser jeg trener til, eller mål jeg har satt meg, kommer alltid i annen rekke. Å vite at jeg kan svømme tvers over et vann, løpe opp til det beste utsiktspunktet eller krysse skogen på langrennsski, gir en frihetsfølelse jeg ikke opplever noen andre steder. Å kjenne på den følelsen krever tilstedeværelse. Derfor blir jeg like overrasket hver gang jeg leser eller hører at folk klekker ut store ideer eller løser problemer på treningstur! Den store svenske skiløperen Thomas Magnusson beskrev det enkelt, men presist; «Jag har slutat tenka. Jag bara åker» (Sörlin, 2011).

Min lengste skitur var et skirenn på 100 km i Marka, hvor jeg gikk feil underveis og endte opp med nesten 120 km. Ofte lengter jeg etter den følelsen jeg hadde den dagen. Ingen problemer ble løst på den skituren, og jeg fant ingen svar på hvordan datamaterialet i masteroppgaven skulle analyseres. Jeg kjente derimot på følelsen av å ferdes i naturen, bruke egne krefter, bli sliten og ikke minst lykkelig.

Å gjennomføre deltakende observasjon i masterprosjektet krevde en fin balansegang mellom å delta på treningene og samtidig observere underveis. For å samle inn relevant informasjon til oppgaven måtte øyne og ører hele tiden følge med på hva som ble sagt og gjort. Hadde jeg koblet av på samme måte som under egne treningsturer ville datagrunnlaget blitt tynt. Selv om TUT øktene i seg selv ikke var alt for fysisk krevende, var det mentalt slitsomt å være «våken» og «på hugget» så mange økter etter hverandre.

## 13.0 Forskerens rolle

### 13.1 Egen posisjon

Utviklingen av materialet strekker seg fra utforming av forskningsspørsmål til feltnotater og analyse. Blant hvem og hvor feltarbeidet skal gjennomføres, må bestemmes. Forskerens rolle, og innflytelse, er her avhengig av om prosjektet er frittstående eller har en overordnet oppdragsgiver (Fangen, 2010). Dette mastergradsprosjektet er frittstående. Etter inspirasjon fra metodefag og samtaler med veileder, er tema og problemstilling selvvalgt.

Min bakgrunn som instruktør på ski- sykkelkurs og Trening uten Tak har derimot vært avgjørende for valg av tema til oppgaven. Gjennom instruktørjobben har jeg truffet mange positive mennesker, og sett hvor stor glede Marka kan by på. Denne gleden over å bruke Marka har vært en stor inspirasjonskilde til å gå i gang med oppgaven. Instruktørbakgrunnen har også gjort det enklere å få innpass til å observere gjennom Skiforeningen sine arrangementer. Å ha kjennskap til hvor treningene arrangeres, hvem som er ansvarlige for arrangementene og hvordan de gjennomføres har gjort planleggingen av prosjektet enklere.

### 13.2 Førforståelse

All forståelse vi har baserer seg på en førforståelse. Denne førforståelsen kan vi ikke legge fra oss, men ved å tilegne oss mer kunnskap rundt et felt vil førforståelsen kunne endres. Balansegangen mellom førforståelsen og forståelse kalles den hermeneutiske sirkel. Å ha forståelse og kunnskap rundt emnet som studeres er nødvendig før en går i gang. Samtidig må denne forståelsen og kunnskapen bringes frem. For å bevisstgjøre seg sin førforståelse anbefaler Fangen å skrive ned kunnskap og erfaring fra forskningsfeltet før en starter feltarbeidet. Min egen førforståelse har jeg redegjort for i starten av oppgaven under "Egen erfaring" (Fangen, 2010).

### 13.3 Virkelighetsoppfatning

Når målet er å beskrive deltakerne slik de oppfatter seg selv og sitt miljø, må forskeren prøve å innta en så nøytral rolle som mulig overfor dem som observeres. Underveis i observasjonsperioden dukket det opp nye spørsmål og funderinger. Disse ble notert ned, og i enkelte tilfeller stilt ved neste økt. Andre spørsmål var med på å forme fokusgruppeintervjuet. Dette var en av grunnene for at intervjuet ble gjennomført når feltarbeidet nærmet seg slutten. Selv motivasjon knyttet til bruk av Marka er det gjennomgående tema, vil svar og meninger variere. Fleksibilitet underveis, ved å skrive ned nye tanker, spørsmål og funderinger, er

derfor et hjelpemiddel for å få frem deltakernes perspektiv (Repstad 2004). Allikevel vil min bakgrunn og førforståelse hindre meg i å fremstille verden på akkurat samme måte som deltakerne. Min egen førforståelse kan ikke glemmes eller legges til side. I følge Van Manen bør den heller bevisstgjøres, for så å settes opp mot ny kunnskap. Ved å være førforståelsen bevisst, kan den brukes som en ressurs til å reflektere og forstå ny kunnskap. Van Manen fremhever videre at vi må ha oppriktig interesse for det vi studerer. Basert på vår bakgrunn og erfaring, er det derfor naturlig at vi tilnærmer oss et fenomen med en bestemt interesse. Mine funn er derfor ikke bare hva deltakerne har sagt og gjort, men også min forståelse og tolkning av dette (Van Manen, 1990).

Oslomarka er en arena hvor jeg alltid har følt meg hjemme, og gjennom både observasjonene og nedskrivning av feltnotatene har jeg gjort mine fortolkninger. Dette betyr at samspillet ute i Marka ikke kopieres ufiltrert over i feltnotatene. Jeg har observert mennesker med både annen alder, kjønn, bakgrunn og etnisitet enn meg selv. Med så ulik livserfaring er det derfor naturlig at de ser på sine omgivelser med andre øyne enn det jeg gjør. Annen livserfaring og min egen førforståelse til tross, jeg har vært nysgjerrig og åpen for å sette førforståelsen på prøve. Forhåpentligvis har dette ført til at deltakernes utsagn, oppfatninger og motiver er blitt gjengitt så autentisk som mulig i mine feltnotater.

Langrenn og terrengsykling er to av mine store interesser. Året rundt bruker jeg derfor mye tid i marka, også utenom instruktørjobben. Kanskje fører min egeninteresse for aktivitet i marka, og gleden av å se andre ute i frisk luft til at jeg gir en glansbildefremstilling av de som observeres? Som Pål Repstad så treffende formulerer det; «blir feltnotatene og analysen en festskrift fremfor kritisk forskning?» Når en forsker på «hjemmebane» kan egen interesse for det som skjer i feltet komme i konflikt med den ønskede akademiske distansen. Ved å kun delta, og bli ett fullverdig medlem av gruppen som studeres, forsvinner observasjonen og forskningen fra feltarbeidet. I sosialantropologien kalles dette fenomenet for å «go native». En annen utfordring ved å forske på eget felt, er at en kan ende med å bedømme det som gjøres fremfor å beskrive det som skjer fra deltakernes perspektiv (Repstad, 2004).

### **13.4 Nærhet og distanse**

Her blir begreper som «nærhet og distanse» gjeldende. I følge Aksel Tjora er det et urealistisk krav at forskeren skal være fullstendig nøytral i kvalitativ forskning. Forskerens engasjement

kan være støy, men også en ressurs. Både Tjora og Pål Repstad de nevnte innvendingene ikke trenger å være en hindring fra å forske på eget felt. For å styrke forskningens pålitelighet er de derimot viktige å ha med seg underveis i arbeidet, slik at de kan bevisstgjøres og diskuteres. I enkelte tilfeller er eget engasjement og kunnskap til forskningsfeltet en forutsetning, som ikke nødvendigvis trenger å gå på bekostning av vitenskapelighet og akademisk distanse. Ved å forske på eget felt følger fordelen med økt forståelse for det som skjer, og mindre risiko for misforståelser og feilslutninger (Repstad, 2004; Tjora, 2013). Med utgangspunkt i at min egen livserfaring er tilgjengelig for meg mer enn noen andres, støtter også Max Van Manen opp om å bruke egen erfaring som utgangspunkt for forskning (Van Manen, 1990). Å ha kjennskap til, og engasjement for forskningsfeltet, har for min del vært en viktig kilde til motivasjon og utholdenhet gjennom prosjektet. Å jobbe med et selvvalgt tema, som er viktig i et folkehelseperspektiv, har gitt ekstra drivkrefter underveis. Dette gjelder hele veien fra planleggingsfasen, gjennom søknadsprosesser, feltarbeidet og den mer teoretiske biten med analyse og skriveprosessen. Samtidig har jeg prøvd å være nysgjerrig, for å ikke ta ting jeg kjenner i feltet for gitt. Forhåpentligvis har min naturlige nærhet til feltet hjulpet meg til å både se og analysere deltakernes perspektiv.

I følge Katrine Fangen vil personer en observerer over tid ikke bare være en gruppe, men enkeltindivider med ulike egenskaper. Mens identifiseringen med deltakerne kan være sterk under selve observasjonen, vil identifiseringen naturlig avta når feltarbeidet er avsluttet. Med økt distanse i etterkant av observasjonene blir det lettere å ha et kritisk og distansert forhold under analysearbeidet (Fangen, 2010). Når jeg tidligere har jobbet i feltet jeg observerte, var det naturlig å føle en viss assosiasjon og identifisering med både deltakerne og instruktørene. Analysearbeidet med feltnotatene og fokusgruppeintervjuet startet derimot opp to – tre måneder etter at feltarbeidet var avsluttet. Dette skyldes at øktene jeg observerte hadde «sesongslutt» på høsten 2013, og at analysekurset på universitetet ikke startet opp før i januar 2014. Tiden i mellom ble brukt til å skrive teori og bakgrunn på oppgaven. Denne tiden, og arbeidet med andre deler av oppgaven, ga avstand til feltarbeidet, feltnotatene og fokusgruppeintervjuet før analyseprosessen startet.



## 14.0 Analyse og funn

I følge Katrine Fangen er det kunstig å skille analysen fra selve feltarbeidet. Helt fra utformingen av forskningsspørsmålet er analysearbeidet en del av prosjektet (Fangen, 2010). Under vil jeg allikevel ta for meg hvordan jeg har arbeidet med analysene, og presentere mine funn.

### 14.1 Tekstnære koder og kategorier

Inspirert av Aksel Tjora har jeg jobbet tekstnært under analysen. Etter flere gjennomlesinger av feltnotater og fokusgruppeintervjuet, lagde jeg induktive koder med utgangspunkt i datamaterialet. Ord, uttrykk og sitater fra datamaterialet, som kunne beskrive avsnitt og utdrag, ble brukt som koder. Målet var at kodene ikke kunne vært lagd før gjennomlesingen av datamaterialet. Koder som var relevant for problemstillingen ble så samlet i grupper, med en felles overskrift for hver gruppe. Disse gruppene, med tilhørende overskrifter, har dannet kategorier i analysene (Tjora, 2013).

### 14.2 Hermeneutisk tilnærming

Med kategoriene for hånd har jeg på ny lest gjennom datamaterialet, denne gang med det teoretiske perspektivet i bakhodet. Dette er i tråd med det Repstad kaller en hermeneutisk sirkel. Først finner en allmenne poeng og mønstre i datamaterialet, for deretter å tillegge mening utover det som er åpenlyst (Repstad, 2004). I følge Max Van Manen vil en hermeneutisk fenomenologisk forskningstilnærming stille spørsmål ved hvordan vi opplever og erfarer verden. Denne innsikten kan gi økt kunnskap og forståelse for hva som gir mening i ulike dagligdagse aktiviteter, som friluftsliv og bruk av Marka (Van Manen, 1990). Inspirert av Van Manen har jeg derfor tatt utgangspunkt i det nærliggende, overraskende og fascinerende ved datamaterialet fra feltarbeidet og fokusgruppeintervjuet.

I dette tilfellet har teoriene til Maurice Merleau-Ponty og Mihaly Csikszentmihalyi blitt brukt som hjelpemiddel for å åpne analysene for er enn bare allmennkunnskap. I en parentes etter hvert utdrag har jeg skrevet ned hvor i datamaterialet utdraget er hentet fra. FN står for feltnotater, mens I står for intervju. Deretter følger sidetallet hvor utdraget kan finnes igjen. Dette er gjort for at en enkelt skal kunne finne tilbake til utdraget i de originale feltnotatene. Alle feltnotater, og transkriberingen av fokusgruppeintervjuet, ligger i sin helhet som vedlegg 1, 2 og 3.

## 14.3 Presentasjon av funn

Under presenteres studiens funn. Utdragene fra empirien står i kursiv, med tema-overskriftene over og de tekstnære kodene understreket.

### 14.3.1 Oppdagelse

*Kommer til nye steder gjennom markaposter: Vi er 18 stykker som setter oss på t-banen i retning Vestli hvor turen starter. På banen er det to stykker som forteller at de er ivrige samlere av markaposter. Hvert andre år settes det ut nye poster, og ved hjelp av kart og kompass kommer de til steder de ikke har vært før. Markapostene, som i år har strukket seg fra Hurumlandet til Romeriksåsen, er turmål gjennom hele sommerhalvåret. Eller som en av samlerne så klokt sa det; «Det koster litt å komme seg opp og ut stuedøra. Men du får så mye mer tilbake!». (FN, s. 87).*

Å finne de ulike postene og å oppdage nye steder i Marka, er en fin målsetting i seg selv. Markapostene nås ved hjelp av kart og kompass, og en må derfor ha de riktige ferdighetene for å orientere seg fram i terrenget med disse hjelpemidlene. Her stilles det krav både til navigering i skogen og konsentrasjon underveis. Fokus må være på kart og kompass, samt hvordan man skal komme seg frem i terrenget. Aktiviteten inneholder også flere former for klare tilbakemeldinger. Å finne fram, eventuelt bomme på markapostene, er en klar form for tilbakemelding. I tillegg må en hele tiden registrere og bearbeide egne bevegelser og endringer i terrenget. Kroppen gir konstant tilbakemelding på hvor den er i forhold til terrenget man ferdes i. Gjennom bruk av sansene og bearbeiding av inntrykk, opplever vi også tilbakemeldingen fra naturen. Resultatet er at vi handler, ved å balansere over en trestokk, ta sats over en bekk eller forsere en bratt kneik.

Når postene er plassert over et stort geografisk område, kreves det også god fysisk form for å nå postene. Dette er en ferdighet som deltakerne i feltnotatutdraget ovenfor trolig har opparbeidet gjennom utallige turer i skog og mark. Når en vil finne de ulike postene er helt opp til en selv. Aktiviteten gir derfor deltakerne mulighet til selv å være med på å bestemme innholdet i hverdagen. Av sitatet «Det koster litt å komme seg opp og ut stuedøra. Men du får så mye mer tilbake!» kan vi lese at det samtidig kreves viljestyrke å komme seg ut på tur.

I jakten på markaposter spiller tilbakemelding fra kroppen og naturen, krav til ferdigheter ved bruk av kart og kompass, konsentrasjon og oppmerksomhet på navigering i terrenget,

medbestemmelse i hverdagen og viljestyrke for å komme seg ut på tur, en sentral rolle. Alle disse momentene finner vi igjen i Csikszentmihalyis prinsipper for å oppleve flow og lykke.

I søken etter markapostene, og nye uoppdagede steder, må en trolig bevege seg utenfor kjerrevei og stier. Ved å bevege seg i takt med terrenget, og følge naturens ulendtheter, viser deltakerne i praksis hvorfor bevegelse og kontekst ikke kan skilles ad. Hvordan en velger å ta seg fram i skog og mark blir unikt for de ulike postene, og den enkeltes veivalg.

### 14.3.2 Kilde til helse

*Kroppsbeherskelse og fysisk form utvikles: På Vestli møter vi ytterligere tre turgåere, og turen kan starte. Vi kommer raskt inn i motbakkene, og klatringene oppover Gjelleråsmarka er tøffe. Den eldste i gruppa, en dame på over 80 år, leder oss oppover i skogen. Alderen til tross, tempoet er det ingen ting å si på! Hun forteller at hun bor i nærområdet, og etter å ha brukt Marka i over 50 år har hun tydelig blitt godt kjent. Fra grusveiene bærer det innover på sti. En av kneikene er så bratt at turgåerne må hjelpe hverandre opp! Videre krysser vi bekker og balanserer på klopper over våte myrpartier.*

*«Tenk så bra dette er for oss pensjonister. På tur i Marka får vi trent både balanse, styrke og kondisjon» kommer det fra en av deltakerne. "Å kunne bruke Marka til å holde seg i form er viktig for livskvaliteten vår» forteller han videre. (FN, s. 87).*

Hvordan kan utdraget over forklare at bruk av Marka er viktig for livskvaliteten? Å ferdes i ulendt terreng i Marka er ikke bare bra for balanse, styrke og kondisjon. Det krever investering av fysisk energi og konsentrert oppmerksomhet å balansere mellom steiner og røtter. Som ung og sprek ville en kanskje ikke tenkt på dette som utfordrende, men for pensjonistene på denne turen gjorde steiner, røtter og ulendheter turen krevende. Utfordringene sto med andre ord i stil til deltakernes ferdigheter. Dette viser også hvordan naturen tiltaler oss ulikt ut ifra de kroppene vi er og har. Som deltakeren selv sier, «På tur i Marka får vi trent både balanse, styrke og kondisjon». Over steiner og røtter inviterer skogsterrenget turgåerne til å sette balanse, styrke og motorikk på prøve. Det var en sprek gjeng jeg gikk på tur med, som både evnet å se, og benytte seg av, omgivelsenes muligheter. Når terrenget ble for tøft, som i den bratte kneika, hjalp de hverandre med å komme opp og fram. Samtidig er dette et godt eksempel på at det å bruke fysiske ferdigheter er en mulighet for alle, uansett alder og utgangspunkt. Ved å gå på i motbakkene, hjelpe hverandre opp bratte kneiker, ta sats over en bekk og balansere på stokker over myrpartier bruker pensjonistene i

marka kroppens evner. Fremfor å forbli uoppdaget, bruker turgåerne kroppens muligheter og potensiale til å samle naturopplevelser i lag med andre. På tur i Marka praktiserer de Csikszentmihalyis teorier om at bruk av kroppen er en av våre viktigste kilder til å motvirke kjedsomhet, tristhet og depresjon.

### 14.3.3 Tilhørighet

*Hele livet har jeg kunnet se Lillomarka hjemmefra: På vei hjemover prater jeg med en kar som har bodd på Kalbakken og Rødvet hele livet. Han kan fortelle om Lillomarka fra tiden før Markastuene ble bygget ut det ble laget store grusveier. Jeg spør hvilken tilknytning han føler til Lillomarka. «Jeg har barndomsminner fra Lillomarka, og har brukt skogen hele livet. Som ung oppsøkte jeg de tøffe utforkjøringene på skiturer. I dag er det motsatt, jeg prøver å holde meg i lett terreng. Men jeg er vant til å ha skogen i nærheten. Hele livet har jeg kunnet se Lillomarka hjemmefra, og ikke minst bruke skogen!». Viktigheten av å ha Marka lett tilgjengelig ble også bekreftet under fokusgruppeintervjuet på Linderud, hvor en av damene fortalte meg følgende; «Hver gang jeg kommer til Marka, bare nærmer meg Marka, så kjenner jeg at jeg plutselig helt av meg selv bare smiler. Helt uten at jeg tenker over det, jeg bare tar meg i det, «Åh, nå smiler jeg igjen!». Og det i seg selv er jo motivasjon i massevis. Nei, det er vel den følelsen man får når man kommer ut i marka, enten man trener eller man er sammen med andre eller hva det er. Bare den følelsen man får når man går inn i marka, det er jo glede!». (FN, s. 88. I, s. 75 og 76).*

Sitatet «Hele livet har jeg kunnet se Lillomarka hjemmefra» viser at tilhørigheten til Marka er betydningsfull. Deltakeren forteller at han har barndomsminner fra Lillomarka, og at han har brukt skogen hele livet. For ham representerer altså den lokale Marka noe verdifullt. At han som ung gledet seg over de tøffe utforkjøringene, men i dag søker til lett terreng, viser i praksis hvordan utfordringer kan avpasses etter ferdighetsnivå. Fremfor å legge skiene på hylla når bakkene blir for bratte, finner han glede i nye løyper med annet terreng. Ved å velge skiløyper etter eget ferdighetsnivå har han selv blitt herre over egen handling, og får medvirkning over livets innhold. To punkter, som i følge Csikszentmihalyi er grunnleggende for å oppleve lykke. Når evner og egenskaper endres med alderen, forandres også måten vi ser på og tilnærmer oss omgivelsene. Takket være gleden ved å være ute i marka, kan deltakeren svare på naturens tiltale. Med skigleden i behold erstattes de bratteste utforkjøringene av snillere terreng.

For damen i fokusgruppeintervjuet er det å nærme seg Marka en kilde til godt humør, og hun forteller også om en helt egen følelse ved å være i nærheten av Marka. Dette viser hvordan naturen kan gi oss noe uten at vi direkte benytter oss av den. Sanders omtaler dette som en positiv affordance (Sanders, 1999). Sitatet «Hver gang jeg kommer til Marka, bare nærmer meg Marka, så kjenner jeg at jeg plutselig helt av meg selv bare smiler» viser at naturen har en verdi ved sin tilstedeværelse. I dette utdraget er Marka både en trygghet og en kilde til smil og glede, kun ved sin blotte eksistens.

#### 14.3.4 Plass til alle

*Mosjonister og olympiere i skjønn forening: Parkeringsplassen på Sognsvann var fylt opp av biler, og fra t-banen kom det jevnlig folk i tur og treningstøy. Jeg var tidlig ute, og mens jeg ventet løp mosjonister og OL deltakere forbi i skjønn forening! Jeg tenkte tilbake på en skitur i barnehagen hvor jeg selv så Bjørn Dæhlie på nært hold. Det var en opplevelse for livet. I det kjente ansikter fra friidretten suste forbi, så jeg instruktøren og to deltakere komme gående. Flere deltakere kom til, og samlet seg i en stor sirkel. Etter oppvarmingen var det korte intervaller i ulik lengde som utgjorde hoveddelen av treningsøkta. En kort runde på myrpartiet ble gjentatt flere ganger, og de raskeste fløy forbi i lynen. Når noen tråkket gjennom og satte seg fast i myra hadde en allikevel tid til å hjelpe hverandre opp igjen. Og godt er det, for ellers hadde jeg stått fast uti myra enda! Ingen følte seg for gode til å ikke kunne ta hensyn til hverandre. At det er plass til alle ble også bekreftet på en økt i Holmenkollen. Etter endt oppvarming ventet 8 hurtighetsdrag i motbakke. Pulsene var høye, så her var det ikke mange som fikk sagt stort. Jeg la allikevel merke til at det var en som startet sine hurtighetsdrag litt lenger opp i bakken enn oss andre. I etterkant fortalte hun at hun tilpasser øktene etter eget nivå. «Jeg er jo eldst her, og kunne vært moren til flere av deltakerne. At vi allikevel kan være sammen på en hel treningsøkt synes jeg er flott. Selv om vi er på forskjellig nivå er mange av øvelsene lagt opp slik at vi kan holde sammen underveis. På den måten er det plass til alle!». Under nedjoggingen og uttøyingen snakkes det om hvor langt en kom, og fremgangen siden sist. Alle er derimot ikke like opptatt av hvor fort det har gått, «det viktigste er å kunne være med, delta på trening og holde kroppen ved like. Om det går fort eller saktere enn sist er ikke så farlig». (FN, s. 75, 77 og 78).*

Undertegnede fikk selv erfare hvor krevende det er å løpe i myra. Når fokus var mer rettet mot å observere enn å følge med på terrenget tok det ikke lang tid før jeg sto bom fast. For

ikke å snuble eller tråkke i myrhull må sansene brukes aktivt, og fokus være fullt og helt på løypa. Mens musklene arbeider for å bringe kroppen fremover, jobber hjernen med å bearbeide og vurdere inntrykk fra underlaget. Hvis tankene er andre steder, ligger en langflat i myra før en vet ordet av det! Å løpe i myr og lyng stiller med andre ord krav til både konsentrasjon og tilstedeværelse. Når vi mestrer en slik aktivitet, opplever vi at kropp og sinn spiller på lag, en forutsetning for å oppleve flow. Samtidig er denne typen aktivitet eksempel på noe uventet. En gruppe voksne mennesker, som løper intervaller med myr til knærne, har beveget seg langt utenfor komfortsonen, forbi det de er forventet å gjøre.

Når OL deltakere og mosjonister kan trene i samme løypa, ser vi hvordan Marka rommer plass for alle. Enten vi går på tur, jakter ny personlig rekord i treningsrunden, eller har mål om medaljer i internasjonale mesterskap, kan Marka brukes. Hva er det som så gjør at toppidrettsutøvere og «vanlige dødelige» både kan trene og utvikle seg side om side i Marka? I naturen kan vi definere utfordringene våre selv, og de kan derfor økes i takt med at ferdighetene bedres. På det nivået vi befinner oss, kan Marka gi utfordringer og opplevelsen av mestring og fremgang. Eksemplet fra Sognsvann, med mosjonister og olympiere i skjønn foreningen, blir derfor normalen fremfor unntaket i Oslomarka.

Utdraget over viser også hvordan trening i Marka, og i gruppe, kan tilpasses slik at ferdigheter og utfordringer står i stil til hverandre. Damen i Holmenkollen viser i praksis hvordan en kan legge opp treningen i Marka etter eget nivå, også når en trener sammen med andre. Fremfor å resignere fordi de andre er raskere, tilpasser hun treningen etter eget utgangspunkt. Hun opplever tilhørighet som en del av gruppa, og kan strekke seg etter de andre deltakerne. I det siste eksempelet over forteller deltakeren at det ikke er hvor fort man har løpt, men det å kunne delta på trening, som er det viktigste. Det er ikke hans prestasjon i forhold til hverken de andre deltakerne, eller hva stoppeklokka sier, som avgjør om han har hatt en god treningsøkt. Selv om han trener i en gruppe, er det hans egne subjektive opplevelse av treningsøkta som vektlegges.

#### **14.3.5 Motsats til hverdagen**

*Stillhet fremfor treningsutbytte: Under oppvarmingen på Linderud så jeg at en av deltakerne hadde et lite påsydd merke fra Grenaderløpet på treningsjakka. Det 90 kilometer lange rennet gjennom Nordmarka er kanskje verdens hardeste skirenn, og det viser seg at han har deltatt hele 18 ganger! Skiløperen i meg ble mektig imponert. Samtidig slo det meg at samme person*

ikke hadde fremhevet treningsutbyttet som motivasjon en eneste gang. Flere ganger hadde han derimot trukket frem stillheten og roen i marka som en god motvekt til bylivet og hverdagen. En annen av deltakerne bekreftet at trening i Marka er et kjærkomment pusterom fra jobben. Gjennom arbeidsdagen fylles hodet med inntrykk som må bearbeides, «selv om kroppen blir sliten, så er det avkopling for hodet å trene ute i skogen. Nå har jeg vært med på *Trening Uten Tak* i to sesonger. Det er en glimrende ide å samle folk til fellestreninger ute i Marka. Jeg kan bare ikke skjønne hvorfor det ikke er flere her. Jeg har en jobb med møter hver dag, og da er det deilig å kunne tømme hodet i Marka». (FN, s. 74 og 76).

Også gjennom fokusgruppeintervjuet ble naturen som motsatsen til hverdagen, og en kilde til stillhet bekreftet. Jeg stilte spørsmål om hva som motiverer til å fortsette å bruke Marka. Er det naturopplevelsen, det sosiale, helseaspektet å komme i bedre form eller noe helt annet? Følgende var blant svarene jeg fikk; «Også kommer man vekk fra støy. Alt støyet og bråket i byen, eller på treningssenter for eksempel. Det er en helt annen stillhet når du trener ute». «Og bort fra den forferdelige lukten på treningssenteret. Bare svette». (I, s. 83).

Skiløperen i det første utdraget over kunne ha blitt gruppens midtpunkt med all sin erfaring fra skiløypa, hadde han bare fortalt de andre om det. Å trene og konkurrere på ski er i vinden som aldri før. Det har helt klart sine helsemessige gevinster, og skigåing gir prestisje i flere miljøer. Ytre motivasjon, som helsegevinst, status eller at aktiviteten er «in», vil kunne gi aktiviteten et preg av forpliktelse. Det er med andre ord ikke gitt at en opplever lykke og flow selv om en er i fysisk aktivitet. Ønsket om ytre belønning som status, kommer først når vi ikke lenger opplever glede og utvikling gjennom utfoldelse. I motsetning til de som blir påmeldt Birken gjennom jobb, og har som mål å slå naboen eller sjefen, motiveres deltakeren i utraget over av følelsen Marka gir. Stillheten i Marka, og å komme vekk fra byens støy, ble også fremhevet i fokusgruppeintervjuet. I sammenlikningen med treningssenteret var det fraværet av svettelukt og støy som ble trukket fram. Å trene innendørs kan sikkert gjøre en like sprek som aktivitet i skog og mark. Det ser derfor ut som om det er andre ting enn selve treningsutbyttet som taler til Markas fordel. Som Csikszentmihalyi viser er det ikke selve handlingen, i dette tilfellet å gå skirenn eller trene ute i Marka, som bestemmer hva vi opplever. Hvordan vi utfører handlingen, er derimot avgjørende for om vi opplever forpliktelser eller lykke. Med opplevelsen av ro og stillhet som motivasjon, har ikke deltakerne forpliktelser overfor andre enn seg selv. Kanskje er dette nøkkelen til å glede seg over bruk av Marka år etter år?

Gjennom utsagnet «selv om kroppen blir sliten, så er det avkopling for hodet», bekrefter deltakeren i utdraget over Csikszentmihalyis teori om at reelle utfordringer er nøkkelen til avkopling. Hva er det så med trening i Marka, som gjør det til psykisk avkopling? I følge Csikszentmihalyi er det å rette oppmerksomheten mot virkelige utfordringer hemmeligheten bak en vellykket fritid. For å oppleve fritiden som rekreasjon har Csikszentmihalyi stilt fem krav til våre fritidsinteresser, og vi finner igjen alle i fysisk utfoldelse i Marka. Å bruke skogen krever visse ferdigheter, enten en går, løper, sykler eller går på ski. Disse ferdighetene trenger ikke måles mot hverken andre eller seg selv. Ferdighetene gir allikevel en følelse av kontroll og makt over situasjonen. Kontrollen er ikke der til enhver tid, men vi vet at vi behersker oppgaven med tilstrekkelig innsats. Vi opplever dermed å være i balanse med det vi gjør, og føler oss levende.

Heller enn å være en sporadisk aktivitet, er det ofte knyttet vaner til fysisk fostring i Marka. I tillegg har vi muligheten til å sette oss klare egendefinerte mål med aktiviteten. En personlig interesse ligger ofte til grunn, vi ferdes i Marka fordi vi selv har glede av det. Til slutt setter interessen krav til viljestyrke. Enten været er guffent, eller vi er fysisk slitne på slutten av en lang tur, krever det viljestyrke å komme seg over dørstokkmila eller fullføre treningen.

#### 14.3.6 Tilstedeværelse

*En må regne med å bli våt på beina: Vi er på et av skogens høyeste punkter. Nordover ser vi over til Romeriksåsen, på østsiden ligger Øyeren og til vest har vi Røverkollen i Lillomarka. Til tross for at vi nærmer oss november kan jeg kjenne sola varme i ryggen. Men vått i bakken er det, og en av turgåerne er feil skodd for anledningen. Hun klager over våte bein, men blir raskt satt på plass av gruppas eldste; «Skal en ferdes i skogen må en regne med å bli våt på beina. Nei, her har vi det som kua i den grønne eng!». At vi må være tilstede i øyeblikket når vi ferdes i Marka ble også trukket fram gjennom fokusgruppeintervjuet. På spørsmål om motivasjonen for å bruke Marka, kom følgende svar; «Også er det en veldig fin variasjon i treningsøktene. En variasjon som gjør at man lærer noe nytt hver gang. Og med noe nytt så er du nødt til å fokusere med hodet også, ikke bare musklene». «Ja, ja. Bruke hodet når du trener!» «Da kan du ikke være på jobb eller noe annet sted. Du må være tilstede her og nå». (FN, s. 87. I, s.84).*

At deltakeren i eksempelet over klager over våte sko, viser hvor lett det er å miste engasjement og oppmerksomhet fra aktiviteten vi bedriver. Å bevege seg i natur badet i sol og høstfarger er altså ingen garanti for flow eller optimalopplevelsen. Når den eldste deltakeren



sier at «Nei, her har vi det som kua i den grønne eng», ser hun ikke på våte sko som noen nedtur. Som hun selv sier er det en naturlig del av det å ferdes i Marka. Kanskje er det konsentrasjonen på hvor hun setter ned foten, eller hvordan hun holder balansen over stakk og stein, som skygger for våte bein? Handling og bevissthet, kropp og tanker, smelter sammen. Fremfor å betrakte seg selv og kroppen utenifra, som et objekt med våte bein, kan hun glede seg over å ferdes i Marka. Fremfor å ergre seg over våte sko, retter gruppas eldste deltaker oppmerksomheten mot aktiviteten hun utfører. Det samme ser vi hos deltakerne i fokusgruppeintervjuet. Med utsagn som «Du er nødt til å fokusere med hodet også, ikke bare musklene» samt «Du kan ikke være på jobb eller noe annet sted. Du må være tilstede her og nå» viser at vi i Marka må rette all konsentrasjon mot utfordringen vi står overfor. Når oppgaven vi utfører fordrer at kropp og sinn spiller på lag, går vi helt og fullt opp i aktiviteten. Jackson og Csikszentmihalyi sier det er det opp til oss selv å ha fokus på riktig sted, og ikke la forstyrrende tanker stjele plass og energi. Dette eksemplifiseres av den gamle damen, som gleder seg over å være på tur fremfor å ergre seg over våte sko. Også utsagnene fra fokusgruppeintervjuet bekrefter Jackson og Csikszentmihalyis teorier. Hvis du som deltakeren sier, er «til stede her og nå», blir det ikke plass til forstyrrende tanker.

#### 14.3.7 Helsegevinster

*En vond akilles ble bra i Marka: Det er klart for kondisøkt på Skullerud, og regnværet høljer ned. Det er vel en grunn for at det heter Trening Uten Tak? En av deltakerne som jeg kjenner igjen fra i fjor kan stolt fortelle at han har deltatt på 13 av høstens 15 treninger på Skullerud i år. Jeg husker han slet med en vond akilles da vi startet opp i fjor, men at han ble bedre utover høsten. Han sier fysioterapeuten var overrasket over hvor godt beinet hadde av treningene i Marka, og i år hadde ikke skaden vært til noe hinder! Under nedjoggingen fortalte en annen av deltakerne at hun har hatt mye problemer med en vond rygg. «For meg er det en seier bare å kunne være i aktivitet i over en time. Derfor bryr jeg meg ikke så mye om tider og distanser, det viktigste er følelsen jeg har underveis». Vel tilbake på p-plassen får jeg på ny bekreftet at trening i Marka er et viktig ledd i å holde seg frisk. Fra en av de faste deltakerne får jeg høre følgende; «Jeg sliter med revmatisme, men merker at det hjelper å holde kroppen i gang. Etter hver treningsøkt er kroppen bedre. Det er god motivasjon til å trene. Samtidig kan jeg ikke tenke meg å gå rundt mellom en masse apparater inne på et treningscenter. Så da bruker jeg heller Marka!». (FN, s.80, 76 og 77).*

Den ene deltakeren over fremhever følelsen han har under trening, at det er en seier å kunne være i aktivitet. For damen med revmatisme er det motivasjon å kjenne at kroppen blir bedre etter trening. Deltakeren med den vonde akillesen, var tydelig stolt og fornøyd over å kunne fortelle at han hadde deltatt på nesten alle høstens treninger. I praksis viser alle disse eksemplene hvor viktig det er å bruke kroppens muligheter. Samtidig bekrefter de Csikszentmihalyis påstand om bruk av kroppen som et av de viktigste tiltakene for å oppleve mestring. Eksemplene over viser også at det å være i flytsonen ikke bare hører toppidretten til. Med variert aktivitet, på skånsomt underlag i Marka, kan deltakeren oppleve glede gjennom bruk av sine fysiske ferdigheter. En vond rygg, akilles eller revmatisme til tross, fra sitt eget utgangspunkt har de flyttet grensene for hva kroppen kan utføre.

Når vi trener kan vi få tilbakemelding fra dem vi trener sammen med, instruktøren som motiverer oss eller ved selv å måle egen fremgang. I eksemplene over er det derimot kroppen selv som gir deltakerne konkrete tilbakemeldinger. En rygg som tåler trening, revmatisme som blir bedre etter hver treningsøkt i Marka og en akilles som ikke lenger er vond, er klar og tydelig feedback på aktiviteten som utføres. I følge Csikszentmihalyi er klar og tydelig feedback/tilbakemelding på det vi gjør som avgjørende for å oppnå flow. Deltakeren i det første utdraget er ikke så opptatt av tider og distanser. Kanskje ikke så rart, for mer konkret tilbakemelding enn en kropp som spiller på lag kan vi vel neppe få?

#### 14.3.8 Tilfredshet

*Deilig å kjenne at en har brukt kroppen: I høljregnet på Skullerud kom jeg i prat med et kjent ansikt fra fjorårets sesong. Hun trente på treningssenter ved siden av Trening Uten Tak øktene, men syntes tiden gikk så sakte innendørs. «Med alle inntrykkene flyr jo tiden av gårde ute i skogen. I tillegg synes jeg det føles meningsløst å løpe på stedet hvil inne når vi har hele Marka å boltre oss i». Tilfredsheten ved å bruke kroppen ute i vær og vind ble også bekreftet av deltakerne på Linderud. Under nedjoggingen spurte instruktøren litt bekymret om dagens trening kanskje var i hardeste laget. Hun fikk derimot et unisont svar om at dette var midt i blinken. Som en av deltakerne sa det, «når jeg først drar ut for å trene i høstmørket, er det deilig å komme hjem og virkelig kjenne at jeg har brukt kroppen!». I tillegg var alle enige om at det hadde vært lett å lure seg unna en slik treningsøkt alene. (FN, s. 80 og 81).*

Hemmeligheten bak en vellykket fritid, med mulighet for avkopling, er å rette oppmerksomheten mot virkelige utfordringer og bruke våre fysiske ferdigheter. I hverdagen blir vi gjenstand for passiv underholdning. Gjennom TV, data, Ipad og smarttelefoner får vi

informasjon som det kreves psykisk energi å bearbeide. Å trene i Marka blir dermed den rake motsetning til passiv underholdning. I skogen må vi hele tiden ta stilling til reelle utfordringer; hvor fort kan jeg løpe opp bakken som venter? Hvor skal neste skritt settes? Hvilket stivalg vil være gunstig over myrpartiet foran oss? Som påpekt av den ene deltakeren i utdraget over er dette utfordringer vi heller ikke møter på en inne på en tredemølle. Vi kan trene oss i god form innendørs, men naturen byr på frihet og mulighet for utfoldelse som vi ikke finner mellom fire vegger. Med kombinasjonen av reelle utfordringer og naturinntrykkene Marka byr på, er det ikke så rart at «tiden flyr av gårde ute i skogen». Samtidig krever terrenget og omgivelsene i Marka at vi bruker våre ferdigheter. Uansett tempo er det musklene som bringer oss fram. I motbakkene kreves utholdenhet, opp bratte kneiker testes beinstyrken og på den smale sti settes koordinasjon og balanse på prøve. Alle disse utfordringene, både fysiske og psykiske, blir en solid motvekt til passiv underholdning med fjernkontrollen i hånden. Kanskje er det her vi finner forklaringen på hvorfor den tunge treningsøkta fort ble en favoritt?

#### 14.3.9 Lavterskel

*Kommer nye steder gjennom orientering: I Holmenkollen hopper vi trapper i unnarennet så melkesyra spruter! Når vi endelig får igjen pusten, kommer jeg i snakk med en som har vært fast deltaker i hele år. Ved siden av Trening Uten Tak har hun fått sansen for turorientering i Marka. Nydalen skiklubb setter ut poster som blir mål for både korte og lange turer. Det må dagsturer til for å nå de vanskeligste postene, og da er både matpakke og kaffekoppen med i sekken. Hun forteller at hun kommer seg til nye steder, har et mål med turene og treffer andre som er ute i samme ærend. På vei ned til parkeringsplassen etter økta forteller en av gutta at «dette er den perfekte treningsform for sånne nisser som meg. Jeg trener hverken til Norseman eller Birken, men her kan jeg bare ta på meg joggeskoa og møte opp!». (FN, s. 82 og 79).*

Når deltakeren i utdraget over forteller at «dette er den perfekte treningsform for sånne nisser som meg. Jeg trener hverken til Norseman eller Birken, men her kan jeg bare ta på meg joggeskoa og møte opp!», viser det at et par gode sko er alt du trenger for å bevege deg i skog og mark. Ei heller forventes det at du skal være supersprek eller ha mål om å trene til hverken skirenn eller triathlon. Å tilbakelegge dørstokkmila, uansett vær, krever en god dose viljestyrke. Den beslutningen er det til gjengjeld helt opp til en selv å ta. I turorientering

trengs i tillegg kart og kompass, men det er også alt. Resten er investeringer deltakeren må gjøre selv. Smøre matpakke, planlegge turen, pakke sekken, orientere underveis og omgås andre likesinnede. I et samfunn med materialistisk overflod, må joggesko, kart og kompass kunne sies å være begrensede ressurser. Turorientering krever derimot mye av vår oppmerksomhet og konsentrasjon. Investeringen av psykisk energi er derfor stor, og når vi lykkes med aktiviteten blir tilfredsstillelsen desto større. Begge eksemplene fra utdraget over, med kart, kompass og joggesko, viser hvordan få ressurser kan føre til store opplevelser i Marka.

#### 14.3.10 Målsetting

*Skirenn som gulrot: På oppmøtestedet, den lille kiosken ved Sognsvann, traff jeg to av deltakerne fra gårsdagens økt på Linderud. En av dem fortalte at han har Holmenkollmarsjen som gulrot og motivasjon for å trene. Målet var å tilbakelegge det 56 km. lange rennet fra Sørkedalen til Holmenkollen på under 4 timer, en tøff oppgave! Han fremhevet variert trening i Marka som den viktigste delen av treningen før vinterens store mål. Også på Skullerud traff jeg deltakere som gledet seg til å bytte ut høstmørket med vinterlandskap. ”Men nå vil jeg ha skiføre snart!” kom det spontant fra en av gutta. Han fikk sansen for turrenn på ski i vinter, og denne vinteren hadde han som mål å gå både lengre og fortere. Av dagens intervaller å dømme lå han godt an! Tilbake på trening i Holmenkollen startet vi med å varme opp med en runde langs lysløypa. Barndomsminner fra utallige skirenn i Holmenkollen dukket opp, og jeg måtte minne meg selv på hvorfor jeg var der. En av deltakerne fortalte meg at hun har blitt ivrig bruker av Markastuene gjennom høsten. Med middagsservering på Brunkollen og Kobberhaugen to dager i uka, kunne hun glede seg over både fint turterreng og god husmannskost. (FN, s. 74, 76 og 82).*

En enkelt fysisk handling kan føre til flow under de riktige forutsetningene. Aktiviteten må ha et overordnet mål, som å gå turrenn på ski i eksemplene over. På vei mot målet må fremgangen kunne dokumenteres. Trening Uten Tak øktene inneholdt flere tester, både på styrke og kondisjon, som ble repetert gjennom høsten. I tillegg er økt fysisk form noe en kjenner på kroppen. Følelsen av bedret kapasitet er derfor en god målestokk i seg selv. Videre må aktiviteten sette krav til både konsentrasjon og nødvendige ferdigheter. Skiløping aktiviserer muskler i hele kroppen. Balansen utfordres i hvert fraspark, og teknikken må tilpasses etter terrenget. Bak en god skiløper, som nærmest danser fremover i løypa, ligger et komplekst samspill mellom styrke, utholdenhet, balanse, motorikk og skifølelse. Å samkjøre

alle de nevnte ferdighetene, til et effektivt bevegelsesmønster, krever naturlig nok både konsentrasjon og tilstedeværelse. Til slutt må innsatsen økes når en opplever fremgang. Skiløperne i utdraget over hadde gått Holmenkollmarsjen og andre renn vinteren i forveien. Konkurransene fristet til gjentakelse, og denne gangen ønsket de begge å gå enda raskere. Alle Csikszentmihalyis forutsetninger for flow er med andre ord til stede, og grunnlaget for optimalopplevelse i vinterens skirenn er lagt.

Å gå langt og fort på ski er ikke den eneste målsettingen vi kan ha i skog og mark. For deltakeren i Holmenkollen, var middagsserveringen på Brunkollen og Kobberhaugen fine mål med de ukentlige turene i Marka. Markastuene er tilgjengelige i hverdagen, her kreves ikke mye planlegging og forberedelser. Med gode sko og pågangsmot kan en følge skiltingen innover i skogen. På vei til middagsservering i Marka har turgåeren funnet en fritidsaktivitet med egendefinerte og oppnåelige mål, som er lite ressurskrevende, men til gjengjeld fordrer egeninnsats og viljestyrke.

#### **14.3.11 Mentalt oppbyggende**

*Marka gir i tunge stunder: Når jeg under fokusgruppeintervjuet på Linderud spør om motivasjonen ved å bruke Marka, er det flere som fremhever at de opplever det som mentalt oppbyggende. «For meg har det faktisk vært en stor del mental helse. Det høres kanskje veldig dumt ut, men det er det faktisk. For hvis man har det litt tungt, da er det å være ute veldig fint». En annen deltaker forteller at Marka har verdi, både fysisk og psykisk; «Det er oppbyggende rent mental, og fysisk. Når du trener i tillegg, så er det kjempebra. Hele kroppen og det mentale blir styrket». (I, s. 83).*

Når vi beveger oss i skog og mark kan inntrykk fra omgivelsene holde fast på vår konsentrasjon. Alt fra fuglesang, vinden som blåser, formasjoner i terrenget til en ulendt sti kan kreve vår fulle oppmerksomhet. Det blir rett og slett ikke plass til negative tanker eller til å tvile på seg selv. I motsetning til i dagliglivet, hvor vi ofte må utføre flere oppgaver samtidig, kan vi i naturen rette oppmerksomheten mot et avgrenset felt. Det stilles heller ikke krav, og derfor trenger vi ikke tenke på om aktiviteten vi utfører gir resultater. Med fravær av utvetydige forventninger og håp om belønning, samt oppmerksomheten rettet mot et avgrenset felt, kan vi ha kontroll over våre handlinger. Vi kommer i balanse med våre omgivelser, og slipper å bekymre oss over ting vi ikke rår over. Der og da glemmer vi vårt eget ego og vår selvbevissthet, men i ettertid vil vi oppleve økt selvfølelse og større livsglede.

#### 14.4 Oppsummering av funn

Både Helsedirektoratet og professor Gunnar Breivik slår fast at vi sitter for mye stille. At vi samtidig trener mer enn før, veier ikke opp for vår ellers stillesittende livsstil (Breivik 2013; Helsedirektoratet, 2014). Spinning et par ganger i uken kommer til kort i forhold til antall timer vi tilbringer foran TV og data. Gjennom feltarbeidet har jeg truffet folk som på sin side oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet, og mere til. Flere av deltakerne på turen til DNT hadde vært faste brukere av Marka i en mannsalder. Mens noen brukte fritiden på turorientering og samling av Markaposter, hadde en annen gått verdens hardeste skirenn 18 ganger. I Holmenkollen traff jeg en dame som gikk til Brunkollen og Kobberhaughytta for å spise middag flere ganger i uka. Aktivitetene har vært ulike, men synonymt for alle var at de ikke snakket om å oppfylle de daglige anbefalingene, tilbakelegge «så og så» mange kilometer eller forbrenne et visst antall kalorier. Kunnskapen om fysisk aktivitet og dets goder var helt sikkert til stede. Allikevel kunne det se ut som det lå andre momenter til grunn for den aktive livsstilen. Marka gir oss noe mer utover muligheten til å være i aktivitet. Å bli sett, og se seg selv som et subjekt, samt optimalopplevelsen av flow og tilhørende lykke, er i seg selv så givende at vi vender tilbake til skog og mark for å gjenta opplevelsen. At vi samtidig kommer i god fysisk form, blir en ekstra bonus ved å bruke Marka.

Ut ifra hva analysen viser, er det særlig dette temaet jeg ønsker å diskutere nærmere i neste kapittel. Fysisk aktivitet i skog og mark handler om så mye mer enn hvor mange kalorier vi forbrenner, at vi blir sterkere, raskere og mer utholdende. Det handler i større grad om følelsen av «å være i Marka». Naturen møter hver og en av oss som enkeltindivider, vi tillates å være oss selv. Utfordringer og aktiviteter i Marka fordrer en tilstedeværelse som både er fysisk og psykisk betinget. Med et åpent sinn retter vi oss ut og tar i mot naturen. Å være i nuet, her og nå, gjør naturen til et kjærkomment pusterom. Fremfor å fokusere på utfall, resultat og gevinster, ser det ut til at *veien* er selve målet i Marka.

## 15.0 Diskusjon av hovedfunn

Mine funn omtalt som henholdsvis oppdagelse, kilde til helse, plass til alle, mentalt oppbyggende, helsegevinster, tilfredshet, lavterskel og målsetting, viser at bruk av Marka kan samsvare med Csikszentmihalyis teorier og det han knytter til såkalt vellykket fritid. I henhold til hva deltakerne sier og viser, enten de går på tur eller trener, blir alle elementene som må til for å oppleve fritiden som avkopling, møtt i Marka. Her kan vi sette egendefinerte, klare og realistiske mål, som står i stil til våre evner. Når vi selv har vært delaktige i utformingen av målsettingen, virker målet gjerne motiverende og inspirerende. Utfordringer og evner reflekterer hverandre, og vi opplever å være i balanse.

Prinsipper som oppfylles i Marka møter til gjengjeld sterk motbør ellers i samfunnet. For å lykkes i hverdagen må inntekten avspeile at vi gjør det godt i arbeidslivet, fritidsinteressene være spennende, helsa god og det ytre vellykket. Som påpekt av Miljøverndepartementet gjennom «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse» er dette krav som stilles utenifra, og som vi ikke rår over. Når mål og krav tres over oss uten at vi selv har innflytelse og medbestemmelse, blir veien kort til bekymringer og byrder. I så tilfelle blir målene vi prøver å nå tyngende fremfor motiverende. Resultatet er at vi opplever å ikke strekke til. Følelsen av lykke forutsetter ikke nødvendigvis penger, makt, status eller velstand. Dette er symboler på lykke, og vi kan være tilbøyelige til å tro at det å være berømt, rik eller vakker er synonymt med å være lykkelig. Det symbolene derimot gjør er å lure oss, de skygger over den virkelighet de egentlig skulle avspeile. Livskvalitet handler vel ikke om materielle goder, men snarere hvordan vi har det med oss selv?

Urealistiske krav og forventninger mangler også klare kriterier på om de blir oppfylt eller ikke. Ofte er de også motstridende. For eksempel krever materiell velstand at vi bruker mye tid og energi på arbeid, for å høste en tilsvarende høy inntekt. Samtidig skal man være gode foreldre, og bruke mer tid hjemme. Dette er en balansegang som for mange kan være vanskelig å mestre. I Marka kan vi derimot forholde oss til klare mål og valg. Enten vi skal finne en post på turorientering, nå en topp, gå til en stue eller ta tiden i lysløypa, er tilbakemeldingene vi får konkrete og lettfattelige. Også kroppen selv gir oss tilbakemeldinger. Jeg har truffet flere som ved hjelp av fysisk aktivitet i Marka enten har blitt kvitt, eller holder skader i sjakk. Tilbakemeldinger, som vi kan kjenne på kroppen gjennom bedre helse, er neppe til å misforstå.

Mens passiv underholdning i sofakroken er svært så komfortabel, er friluftsliv og fysisk fostring aktiviteter som krever noe av oss. Å bryte dørstokkmila krever både tiltak og tid. Å komme seg ut for å oppleve Marka fordrer at vi gjør et valg. Noe annet må velges bort for at vi skal få oppleve naturens tiltale. Skoene må knyttes, sekken pakkes og skiene smøres. Å bli svett, sulten og sliten er en del av opplevelsen. En dose viljestyrke er derfor ikke å forakte. Eksempler fra datamaterialet viser at skog og mark gir oss reelle utfordringer, enten vi løper i myr, går turorientering, balanserer over klopper, steiner og røtter, spurter, hopper eller hinker i motbakke. I tråd med Csikszentmihalyis teorier kan disse utfordringene være krevende der og da. Når aktiviteten vi utfører heller svakt mot utfordring, kan vi kjenne sommerfuglene i magen og at det kribler i kroppen. Under disse forutsetningene er vi konsentrerte og offensive, og vi kan trolig prestere langt utover det vi trodde var mulig. Bruk av kroppen, og vår egen viljestyrke, gir en følelse av medbestemmelse over egen tilværelse. Jeg har sett folk bli svette, andpustne og slitne. I ettertid er det allikevel slike opplevelser vi vokser videre på.

Mørke høstkvelder, dårlig vær eller slitsomme treninger har sjelden vært gjenstand for klaging på øktene jeg har observert. Menneskekroppen egner seg bedre til å være i aktivitet enn til å sitte stille. Allikevel er det sistnevnte vi gjør mest av. Inaktivitet krever ikke så mye av oss, men det gir heller ikke så mye tilbake. Våre lykkeligste og mest minneverdige øyeblikk kommer ofte etter vel utført innsats, som har fordret både konsentrasjon og energi. Dette ser vi igjen hos pensjonisten på t-banen, som hadde barndomsminner fra Lillomarka. Ved å bruke sine krefter, evner og anlegg i Marka, har han fått minner for livet. Å være i aktivitet krever at vi investerer energi, men til gjengjeld kan vi hente ut belønning i form av flow og optimale opplevelser. Fritjof Nansens oppfordring, om å gå over Grønland for å virkelig kunne slappe av og nyte i etterkant, er muligens for mye forlangt. Men kanskje kan det å bli andpusten, sulten, tørst, kald og sliten være en befrielse? Det kan få oss til å kjenne at vi bruker kroppen, og ikke minst at vi lever.

Det faktum at fysisk aktivitet og naturopplevelser også har betydning for vår psykiske helse, kan lett drukne i problematikken rundt overvekt, fedme og livsstilssykdommer. At det er mentalt oppbyggende å være ute i skog og mark har blitt fremhevet av mange deltakere gjennom mitt feltarbeidet. Dette stemmer overens med Ingemar Norlings forskning på fritidens betydelse for helse og velvære. Norling omtaler aktiviteter i naturen som en «buffer»



mot nedsatt psykisk helse, og «coping» når vi håndterer vanskelige situasjoner. Både Norling og Csikszentmihalyi vektlegger fritidsaktivitetens betydning for vår velvære. Ved hjelp av Csikszentmihalyis teorier har jeg prøvd å forklare det med at konsentrasjonen ikke gir plass til negative tanker når vi er aktive i skog og mark. Enten vi orienterer oss fram til markaposter, trener til vinterens skirenn eller hjelper hverandre opp en bratt kneik, må vi være fullt og helt tilstede i det vi gjør. Slik kan bruk av Marka frigjøre oss fra hverdagens krav. Vi glemmer både tid og sted, samt vårt eget ego.

Når fysisk aktivitet handler om å bruke kroppen, kan en spørre seg hvordan det får oss til å glemme oss selv? Jo mer oppmerksomhet vi retter mot kroppen og dens bevegelser, jo mindre kan vi fokusere på vår egen identitet. Oppslukt av det vi holder på med blir det ikke tid eller rom til å vie oppmerksomhet mot vårt eget ego. At vi samtidig ser og lytter til våre naturomgivelser er derimot en naturlig konsekvens og berikelse av å ferdes i skog og mark. Som en av deltakerne på Skullerud fortalte meg; «Med alle inntrykkene flyr jo tiden av gårde ute i skogen». Vi er så oppslukt av selve situasjonen at omgivelsene blir en naturlig del av opplevelsen. Marka gir oss, om enn for en stakket stund, mulighet til å glemme sorger og bekymringer. På så vis er Marka et kjærkomment pusterom i hverdagen, ikke bare en arena for fysisk fostring.

Samtidig som vårt ego kommer i skyggen, har feltarbeidet i Marka vist at behovet for et «vi» også er til stede. Å dra hverandre opp fra myra, komme med en hjelpende hånd opp bratte kneiker eller heie hverandre fram viser at vi ønsker samhørighet velkommen. Fremfor å kun sette oss selv i fokus, har vi øyne for de andre rundt oss. I følge David Abram er vi ikke alene, men i et felt bestående av andre kropper. Vårt redskap for å komme nærmere andre subjekter er bevegelse (Abram, 2005). I lys av Abrams teorier kan deltakernes bevegelser i Marka ses i forhold til hverandre, ikke bare en selv. Treningsgruppa som kommer sammen symboliserer trygghet og tilhørighet, og viser at vi også i Marka kan behøve hverandre.

Gjennom begrepet affordance har jeg forsøkt å vise at naturen tiltaler og inviterer oss til handling, ut ifra den kroppen og de egenskapene vi besitter. Et tre kan innby til klatring, en bekk til å ta sats over og steiner til å balansere. Gjennom feltarbeidet har jeg truffet alt fra unge 20- åringer til spreke 80- åringer. Med sine vidt forskjellige mål, evner og anlegg har de alle kunnet utfolde seg i Marka. I et samfunn hvor vi stadig stilles overfor urealistiske krav og

idealer, møter naturen oss som den vi er. En av deltakerne, en eldre mann, fremhevet betydningen av å ha hatt Lillomarka som nabo gjennom hele livet. For en annen deltaker var synet av Marka nok til å bringe fram både smilet og en ubestemmelig god følelse. Disse funnene, om naturens positive tiltale, underbygger Hågvar og Støens tanker om Markas eksistensverdi. Her omtales Marka som noe trygt og konstant vi alltid kan returnere til. Funn i denne oppgaven viser at Markas eksistens også er en kilde til tilhørighet og godt humør. I følge Hågvar og Støen kan ikke naturens verdi måles i hvor mange som bruker den, nettopp fordi fred og ro er en viktig del av naturopplevelsen (Hågvar & Støen, 1996). At Marka også gir både godt humør og tilhørighet, uten at vi direkte tar den i bruk, underbygger denne tankegangen. Oppgavens funn knyttet til affordance finner også støtte i Fugelli og Ingstad sin studie «Helse - slik folk ser det». Her konkluderes det med at naturen er et viktig meningsbærende element i folks definisjon av helse. Helsa er en viktig del av oss mennesker, og naturen er en viktig del av vår helse. På det vis bygges bro mellom kropp og natur, subjekt og objekt smelter sammen.

I følge Maurice Merleau-Ponty er ikke kroppen et objekt, men et subjekt med iboende potensiale (Merleau-Ponty, 2002/1945). Våre ønsker, preferanser og egenskaper har med andre ord betydning for hvordan naturen tiltaler oss, og hvordan vi ser naturen. Derfor kan vi si at naturen møter oss som subjekter. Kanskje er denne egenskapen en av naturens viktigste verdier? Som fremhevet av både Lian, Rugseth og Engelsrud blir vi til stadighet fortalt hva som er riktig levesett (Rugseth & Engelsrud, 2007; Lian, 2012). I jakten på et velkapt ytre blir nye dietter og treningsmetoder frontet over en lav sko. Vi trener ikke for å kjenne på gleden ved å være i bevegelse, men for å forbrenne kalorier. Puls klokke, skrittellere og stoppeklokke blir mål på om treningen er vellykket eller ei. På treningssentrene er vi omringet av speil, som tvinger oss til å se kroppen på avstand. Fremfor å oppleve, sanse og erfare gjennom kroppen, som et subjekt, blir vi oppfordret til å vurdere den utenifra som et objekt. Hvordan kroppen ser ut risikerer å bli viktigere enn hvordan vi opplever at den fungerer. I naturen er treningssentrenes speil erstattet av trær, steiner, stier, planter, vær og vind. Heller enn å være gjenstand for vurdering, gis kroppen en mulighet til å oppleve noe verdifullt. Hvor mange kalorier som forbrennes eller skritt vi har tatt blir fort uvesentlig når vi kan høre vinden blåse, kjenne regnet piske mot ansiktet eller føle solen varme i ryggen.

Det vil alltid være et nært samarbeid mellom markabrukeren og naturen. Marka som arena for fysisk aktivitet er derfor ikke likegyldig. Erfaringer vi har gjort oss må ses i lys av konteksten. De er sanset og oppfattet ute i naturen. En kronglete sti krever små skritt, mens vi kan lange ut i bratte kneiker. Når vi tar sats over en bekk innretter vi oss etter utfordringene naturen gir oss. Disse utfordringene er ikke universelle, vi må forholde oss til de der og da. Mens en tredemølle er lik verden over, er naturen unik hvor enn vi finner den. Vi trenger ikke gå lenger enn til vårt naboland for å kjenne at skogbunnen er annerledes. I Marka møtes vi av steiner og røtter, mens vi i Sverige finner myke, barnålsdekkede stier. Enten vi går, løper eller sykler, innbyr de svenske skoger til høy fart. Fysisk aktivitet i skog og mark underbygger på så vis Merleau-Pontys utsagn om at bevegelse og kontekst må ses som «stages of unique totality» (Merleau-Ponty, 2002/1945). Aktivitetene vi utfører kan derfor ikke skilles fra bakgrunnen de er utført i, nemlig skog og mark.

Gjennom feltarbeidet har jeg vært med på mye variert aktivitet. Enten vi har gått på tur, trent styrke, løpt intervaller, lekt kjente leker fra barndommen, gjennomført tester eller stafetter, har det vært et uhytidelig preg over det hele. Deltakerne har drevet hverandre fram, fremfor å konkurrere mot hverandre. Konkurrere har en derimot kunnet gjøre med seg selv. Når innsatsen måles i forhold til egen prestasjon kan vi oppleve mestring, uavhengig av nivå og utgangspunkt. Dette er i tråd med tanken om «maximum grip», hvor det å bruke våre evner til å mestre en aktivitet eller oppgave er en drivkraft i seg selv. Å få «maximum grip» på en situasjon er en subjektiv opplevelse, akkurat som flow, optimalopplevelsen og lykke.

Om utfordringer og egenskaper er i balanse, om konsentrasjonen er på rett plass, om vi investerer tilstrekkelig energi, om vi opplever å ha kontroll og få tydelige tilbakemeldinger, er det vi selv som best kan avgjøre. Det er følelsen aktiviteten gir oss av mestring, kontroll, tilstedeværelse og medbestemmelse, som gjør oss lykkelige. Dette styrker tanken om at bruk av Marka, som en kilde til gode opplevelser og lykke, er indre motivert. Å bli stilt overfor en oppgave, og utvikle kompetansen og ferdighetene som kreves, er drevet av indre motivasjon. Csikszentmihalyi ser det som en forutsetning for flow og optimalopplevelsen, men Merleau-Ponty kaller det for maximum grip (Merleau-Ponty, 2002/1945; Csikszentmihalyi, 2005). Felles for de begge er søken etter balanse og fraværet av ytre belønning. Målet med aktiviteten er selve opplevelsen, og belønningen er følelsen av lykke som følger med.

Selv om konkurranseaspektet ikke har vært fremtredende på øktene jeg har observert, har jeg truffet flere som har hatt konkurranser som mål. I omtale av Holmenkollmarsjen, Grenaderløpet og andre konkurranser har fokus vært på å gjøre det bedre enn tidligere. Fremfor å sammenlikne seg med andre, er arrangementer med startnummer på brystet en mulighet til å konkurrere med seg selv. Konkurranser i skog og mark blir fort naturlige mål når man allerede er glad i naturen og fysisk aktivitet. Med ønske om å forbedre egen prestasjon og ha en fin opplevelse underveis kan et skirenn, sykkelritt eller løp være en kilde til indre motivasjon. Gjennom analysen har jeg prøvd å vise at det å konkurrere i skog og mark, enten med seg selv eller andre, er en mulighet til å oppleve flow og optimalopplevelsen. Kanskje er «birkenhysteriet» og fokuset på sosial status mer konstruert enn reelt? De jeg har truffet har i hvert fall utlyst ekte idretts og naturglede på veien mot neste konkurranse.

Ved første øyekast kan en sammenlikning mellom Csikszentmihalyis filosofi og psykologiprofessorene Kaplans teorier virke motstridende. Kaplan mener rettet konsentrasjon stjeler energi, mens spontan oppmerksomhet er en kilde til avkopling (Kaplan, 1989). Csikszentmihalyi ser derimot på konsentrasjon som en forutsetning for å oppleve flow og rekreasjon. Ved nærmere ettersyn kan vi derimot trekke paralleller mellom de to teoriene. Konsentrasjonen Csikszentmihalyi fordrer er rettet mot et smalt felt. Resultatet er, som hos Kaplan, at distraherende tanker legges til side. Vi fanges av opplevelsene, og glemmer tid og sted. Samtidig kan spontan oppmerksomhet sammenliknes med den evnen Csikszentmihalyi omtaler som å være tilstede i nuet. Kaplan løfter frem naturens evne til å trigge vår oppmerksomhet. At vi fascineres av fuglesang, farger og formasjoner i naturen, er i tråd med Csikszentmihalyis beskrivelse av at omgivelsene blir en del av opplevelsen.

## 15.1 Metodediskusjon

### 15.1.1 Sannhet, eller søken etter et ideal?

Hvordan kan jeg så vite at det jeg har observert, og blitt fortalt, er sannhet? Å være i god fysisk form, ha et sunt ytre, samt å utfordre seg selv med naturen som arena, er i vinden som aldri før. Daglig forteller massemediene oss hva vi skal spise og ikke spise, og hvordan vi må trene for å bli sprekest mulig. Samtidig er det «in» å være ute. Sportsutstyr og langrennsski selges som aldri før, «Birken» blir fulltegnet på få minutter, medlemstallene til Skiforeningen og DNT skyter i været og antall skikurs øker fra vinter til vinter. Selv i feriene skal vi røre på oss. Charterturer erstattes av temareiser, hvor sykkel eller tursko er den nye solstolen på

stranden. En kan derfor spørre seg om deltakerne ønsker å leve opp til idealet som sporty friluftsentusiast, fremfor å fortelle hva de egentlig føler?

Med glede og et naturlig engasjement har jeg presentert oppgaven overfor deltakerne. I tillegg har jeg introdusert meg selv som tidligere instruktør, og det har neppe vært vanskelig å se at jeg trives i Marka. Derfor har jeg flere ganger spurt meg selv om følgende; er det deltakerne har sagt og gjort overfor meg det de virkelig mener? Hva om det kun var et forsøk på å leve opp til et samfunnsideal som et sporty, sunt og friskt friluftsmenneske? Eller kanskje ønsket de bare å gjøre den friluftsglade masterstudenten tilfreds?

Det er muligens blåøyd og godtroende, men jeg føler at deltakerne har gitt en ærlig fremstilling av hva som driver dem, og hvorfor de er ute i skog og mark. Den slutningen har jeg dratt på bakgrunn av følgende; deltakernes forklaringer og utspill er ikke preget av de rådende samfunns- eller friluftslivsidealene. Noen eksempler fra datamaterialet kan kanskje underbygge dette argumentet. En av deltakerne fremhevet trening i Marka som et pusterom fra et stressende yrke. Frisk luft ga han energien tilbake etter en krevende arbeidsdag. Først mot slutten av observasjonsperioden, etter at jeg selv hadde fortalt at jeg var aktiv i skisporet, kom det frem at han har gått verdens hardeste skirenn 17 ganger. Han sa det ikke til noen andre i gruppen, og fremhevet det aldri som en motivasjon for å være ute i Marka. Hvis ønsket om anerkjennelse og beundring hadde vært der, kunne han med god samvittighet ha pratet høyt om sine prestasjoner i skisporet til både meg og de andre deltakerne. I Holmenkollen fortalte en av deltakerne, med stort engasjement, at hun nå var i god nok form til å gå til Brunkollen for å spise middag i hverdagene. Selv om friluftsliv er i tiden, har jeg vanskelig for å tro at inntak av ertesuppe på en markastue en tirsdags kveld, bunner i et ønske om å leve opp til idealet som friluftsmenneske. Eller alle som har fortalt at skader og plager har forsvunnet i takt med økt aktivitet i skog og mark? Hvis de ønsket å leve opp til ytre forventninger, ville de ikke heller fortalt om ny rekord i Birken enn en ryggskade som holdes i sjakk?

### **15.1.2 Det som ikke ble sagt**

Kanskje har jeg ikke hørt de som har klaget, fordi mitt eget engasjement har vært for stort? Gleden over å se folk være fysisk aktive i skog og mark, kan ha gjort meg blind for negative utspill. Et annet moment, er hva som ikke har blitt sagt. Å bruke Marka har positive assosiasjoner. Skog og mark omtales ofte som en kilde til helse og velvære, samt avkopling

og energi. Samtidig har jeg observert og intervjuet folk i grupper, hvor Marka står sterkt. Hva om det ikke er rom for å klage i disse omgivelsene? Kanskje gjelder en uskreven regel, hvor alle er enige om at det å bruke Marka er lystbetont? Hvis en har en dårlig dag er det ikke sikkert at fellesøkter i Marka er stedet for å av reagere. I visshet om at en skal være sammen med andre, legges kanskje det dårlige humøret igjen hjemme? På tur med DNT var det en av deltakerne som hadde valgt feil skotøy. Med våte bein var hun tydelig oppgitt, men fikk liten sympati fra de andre turgåerne. Da den eldste i gruppa sa «at en må regne med å bli våt på beina», og at «her har vi det som kua i den grønne eng», satte det en effektiv stopper på klagingen.

## 16.0 Etiske vurderinger

Etter skriftlig kontakt med REK, ble prosjektet vurdert dit hen at det falt utenfor helseforskningsloven. Det var derfor ikke fremleggelsespliktig for REK. Videre ble mastergradsprosjektet godkjent av NSD.

I følge Kathrine Fangen vil det å observere i deltakernes naturlige miljø, og ikke i en kunstig formell situasjon, virke mindre påtrengende for deltakerne (Fangen, 2010). Ved å gjennomføre den deltakende observasjonen ute i skog og mark, har jeg holdt meg til deltakernes felt, og deres premisser. Min tilstedeværelse har ikke påvirket øktenes innhold, varighet eller hvor de har blitt arrangert.

En innvending mot deltakende observasjon er derimot at forskerens tilstedeværelse påvirker de som studeres, at de oppfører seg annerledes enn de ville gjort hvis de ikke ble observert. Å gjennomføre skjult observasjon, dvs. å utgi meg for å være primærdeltaker, vil derimot vært en innvadering av deltakernes private arena (Fangen, 2010). Åpenhet og ærlighet overfor deltakerne har her veid tyngst. Ved starten av hver økt informerte jeg derfor muntlig om min intensjon ved å delta. Jeg ga uttrykk for at jeg satte pris på erfaringer og innspill fra deltakerne underveis, men at jeg hadde full forståelse for det hvis noen ikke ønsket å prate med meg. I tillegg til den muntlige informasjonen, delte jeg ut et utfyllende skriv om prosjektet til de som ønsket det (se samtykkeskjema i vedlegg. 4).

### 16.1 Fortolkning

Et viktig prinsipp i kvalitativ forskning er at en skal gjengi deltakernes utsagn, oppfatninger og meninger så autentisk som mulig. Samtidig handler analysen om å tilføre noe mer til det jeg har sett og hørt. Først når fortolkningen setter datamaterialet i en teoretisk sammenheng, blir oppgaven vitenskapelig. Hvordan deltakernes meninger fremstilles, og tolkes, handler derfor også om etikk (Repstad, 2004). Gjennom feltnotatene har jeg prøvd å gjengi deltakernes utsagn og mine observasjoner på en etterrettelig måte. Ingen av deltakerne er nevnt ved navn, og ingen kom med uttalelser eller ytringer av avslørende eller ondsinnet art.

Min håndtering av datamaterialet, som jeg selv har vært med på å skape, blir også av Van Manen knyttet til etikk. Van Manen omtaler forskning som «a caring act», og understreker at en skal ivareta de som deltar i ens forskning (Van Manen, 1990). I tillegg til førforståelsen, har også min egen involvering gjennom datainnsamlingen, nedkriving av feltnotater, analyse

og fremskriving av oppgavens funn gjort meg til en medskaper i prosjektet. Hva deltakerne har sagt og gjort har i oppgaven blitt til i lys av min forståelse, og prosjektets teoretiske perspektiv.

Oppgavens teoretiske perspektiv, med Maurice Merleau-Ponty og Mihaly Csikszentmihalyi i spissen, har hjulpet meg med å se bruk av Marka i et nytt lys. Gjennom egen erfaring fra naturen har jeg kunnet kjenne igjen deres filosofi og teorier. Samtidig kan avstanden fra noe så jordnært som bruk av Marka til filosofiske teorier, bli stor. Overfortolkning kan føre til at deltakerne ikke kjenner seg igjen i det som skrives. Med overdreven bruk av bakenforliggende mekanismer for å forklare deltakernes handlinger, sitter deltakerne igjen uten egen mening. I så tilfelle har en gått på akkord med prinsippet om å se, lytte til og respektere deltakernes egen virkelighetsoppfatning (Repstad, 2004). Mitt mål i arbeidet med analysene og datamaterialet har vært følgende: Hvis deltakerne fra øktene i Marka hadde lest mine analyser, håper jeg de ville sagt at «Sånn har jeg ikke tenkt på det før, men du har jammen rett».



## 17.0 Avslutning

Mine funn har vist at bruk av Marka som en helsefremmende arena kan forstås som en kilde til både fysisk og psykisk velvære. I skog og mark blir vi sunnere, friskere og kommer i bedre form. Naturen har ingen åpningstid, den er gratis og lett tilgjengelig. Samtidig har deltakerne vist og fortalt meg at trening i naturen kan ha en utvidet betydning. Marka tiltaler oss som den vi er, uten forventninger. Ved å være i naturen, med utfordringer vi kan mestre, glemmer vi både tid, sted og vårt eget ego. I naturen kan vi komme i balanse med omgivelsene, aktiviteten vi utfører og oss selv. Opplevelsen av tilstedeværelse, mestring, og tilhørende glede, er omfattende virkninger som ikke kan måles i økt fysisk form.

Phil Bosmans kloke ord om at livet ikke er en motorvei mellom vugge og grav, men en rasteplass i solen (Bosman, 1984), er illustrerende for mine funn. Opplevelsen av å være ute i naturen blir viktigere enn selve resultatet av treningen. Ved å rette blikket opp, mot et samfunns- og folkehelseperspektiv, er det derfor vår forpliktelse å ivareta naturen og dens egenverdi.

## 18.0 Litteraturliste

Abram, D. (2005). *Sansenes magi. Å se mer enn du ser: persepsjon og språk i enn mer-enn-menneskelig verden*. Oslo: Flux forlag.

Bosman, P. (1984). *Kjære medmenneske*. Oslo: Grøndahl og Dreyers forlag.

Breivik, G. (1978). To tradisjoner i norsk friluftsliv. I G. Breivik & H. Løvmo (Red.), *Friluftsliv fra Fritjof Nansen til våre dager*. (s. 7-17). Oslo: Universitetsforlaget.

Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow. Optimalopplevelsens psykologi*. København: Dansk psykologisk forlag.

Csikszentmihalyi, M. (1995). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M & Jackson. S. A. (1999). *Flow in Sports - The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Den Norske Turistforening. (2012). *Ny medlemsrekord for DNT*. Hentet 10. mars 2014 fra <http://www.turistforeningen.no/nyheter/42-ny-medlemsrekord-for-dnt/>

Dreyfus, H.L. & Dreyfus, S. E. (1999). The Challenge of Merleau-Pont`s Phenomenology of Embodiement for Cognitive Science. I G. Weiss & H. F. Haber (Red.), *Perspectives on Embodiment. The Intersections of Nature and Culture* (s. 103-120). New York: Routledge.

Einbu, O. & Søybye, Ø. (2010). *Smak av Oslomarka*. Fetsund: Kulturforlaget.

Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.

Fugelli, P. & Ingstad, B. (2001). Helse – slik folk ser det. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 121(30), 3600-3604.

Forskningsrådet. (2010). Landskap i endring – sluttrapport. Oslo: Norges Forskningsråd.

Hentet fra

<http://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/Kapitler/2010/Vistad%20Friluftsliv%20%20Landskap%20i%20endring%202010.pdf>

Habermas, J. (1984). *Reason and the Rationalization of Society*. London: Heinemann.

Helsedirektoratet. (2009). *Aktivitetshåndboken - fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. (Veileder IS-1592). Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. (IS-nummer: IS-2170). Hentet fra

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Publikasjoner/aktivitetshaandboka.pdf>

Helsedirektoratet. (2009). *Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er de – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?* (IS-nummer: IS-1740). Hentet fra

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-inaktive-voksne-i-norge-hvem-er-de-og-hva-motiverer-til-okt-fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

Henriksson, J. (1995). Influence of exercise on insulin sensitivity. *Journal of cardiovascular risk*, 2(4). 303-309.

Høgskolen i Lillehammer. (2011). *Hvem er birkebeinerne?* Hentet 12. oktober 2013 fra

<http://www.forskning.no/artikler/2011/februar/279947>

Høystad, O. M. (1994). Kor fritt og naturleg er friluftslivet? Menneskets natur og naturforhold. Eit filosofisk perspektiv. I K. Baadsvik & J. Suul (Red.), *Friluftsliv: Effekter og*

*goder. Referat fra forskningskonferanse. DN-notat 1994, Lillehammer, Norway (s.31-36).*  
Trondheim: Direktoratet for naturforvaltning.

Hågvar, S. & Støen, H. A. (1996). *Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt. Fra bypark til villmarksopplevelse.* Oslo: Kommuneforlaget.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature.* Boston: Cambridge University Press.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju (2. utg.).* Oslo: Gyldendal.

Loupedalen, T. (1991). *Morgedal – skisportens vogge.* Løten: Lokalhistorisk forlag.

Lian, O. S. (2012). Medikaliseringens uttrykk, drivkrefter og implikasjoner. I A. Tjora (Red.), *Helsesosiologi* (s.38-61). Oslo: Gyldendal.

Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of Perception.* New York: Routledge Classics. (1.utgivelse 1945).

Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse.* (ISBN 978-82-457-0431-0) Hentet fra [http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/rapporter\\_planer/rapporter/2009/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki.html?id=578787](http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/rapporter_planer/rapporter/2009/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki.html?id=578787)

Nedrelid, T. (1994). Friluftslivet som kulturelt fenomen. I K. Baadsvik & J. Suul (Red.), *Friluftsliv: Effekter og goder. Referat fra forskningskonferanse. DN-notat 1994, Lillehammer, Norway (s.69-80).* Trondheim: Direktoratet for naturforvaltning.

Norling, I. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa.* Gøteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Railo, W. (1983). *Best når det gjelder.* Oslo: Norges idrettsforbund.

- Reitan, A. J. (2009). *Birkebeinerferden*. Melhus: Snøfugl.
- Repstad, P. (2004). *Mellom nærhet og distanse* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Rugseth, G. & Engelsrud, G. (2007). Overvåkning av vekt. I G. Engelsrud & K. Heggen (Red.), *Humanistisk sykdomslære* (s. 128-147). Oslo: Universitetsforlaget.
- Sanders, J. T. (1999). Affordance: An Ecological Approach to First Philosophy. I G. Weiss & H. F. Haber (Red.), *Perspectives on Embodiment. The Intersections of Nature and Culture* (s. 121-142). New York: Routledge.
- Skiforeningen. (2013). Rekordhøyt medlemstall i Skiforeningen. Hentet 17. August, 2013 fra [http://www.skiforeningen.no/medlem2/rekordhoeyt\\_medlemstall\\_i\\_skiforeningen](http://www.skiforeningen.no/medlem2/rekordhoeyt_medlemstall_i_skiforeningen)
- St. meld. nr. 39 (2006 – 2007). (2007). *Frivillighet for alle*. Oslo: Kultur- og kirke departementet. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2006-2007/Stmeld-nr-39-2007-.html?id=477331#>
- Sörlin, S. (2011). *Kroppens geni: Marit, Petter og langrenn som lidenskap*. Oslo: Pax forlag.
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Tveitereid, S. (2012). *Northug, Nansen og jeg*. Oslo: Kurér forlag.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an actionsensitive pedagogy*. New York: State University of New York Press.
- Witoszek, N. (2009). *Verdens beste land. En pamflett*. Oslo: Aschehoug.

## 19.0 Vedlegg

### 19.1 Vedlegg 1, feltnotater Trening Uten Tak

#### Økt 1

Det er mandag ettermiddag, høstferien er over og hverdagens rutiner gjør seg gjeldende. Min første økt med deltagende observasjon er på Linderud, hvor Trening Uten Tak starter opp igjen etter en ukes pause i høstferien. Et steinkast unna biler, busser og eksosfylte Trondheimsveien ligger Lillomarka badet i høstsol. Jeg trodde jeg var tidlig ute, men allerede 15 minutter før trening er flere deltakere på plass. Ved start er det hele 17 stykker, klare for å komme i gang med treningen igjen. Praten sitter løst blant deltakerne, og flere presiserer at de har holdt treningen i Marka ved like i høstferien. Som på skolen må instruktørene si ting om igjen flere ganger. Etter at instruktørene har gitt informasjon om dagens økt presenterer jeg prosjektet og min hensikt med å delta. Det virker som folk er positive til oppgaven, og samtidig blir jeg gjenkjent av deltakere som har hatt meg som instruktør både sommer og vinter. Det gleder meg å se at de fortsatt er aktive i skog og mark!

Under oppvarmingen deles gruppen raskt i to. Med to instruktører kan de danne både tet og baktropp. Synonymt for alle, enten de er i front eller på halen, er at praten går. Ved endt oppvarming holder de raskeste det gående med ulike spenstøvelser mens de venter på resten. Oppvarmingen avsluttes med hermegåsa, som bringer fram mye latter og glede.

Hoveddelen av treningen består av spenstøvelser. Det hoppes og sprettes i alle retninger. Deretter venter god gammeldags sirkeltrening hvor både armer, bein, mage og rygg får kjørt seg. Bakken er våt og kald, men her må vi ned på både magen og ryggen underveis.

Under nedjoggingen på vei tilbake er flere nysgjerrige på oppgaven min. En av deltakerne forteller at trening i Marka er et kjærkomment pusterom fra jobben som lærer. Gjennom arbeidsdagen fylles hodet med inntrykk som må bearbeides, ”selv om kroppen blir sliten, så er det avkopling for hodet å trene ute i skogen”.

#### Økt 2

På oppmøtestedet, den lille kiosken ved Sognsvann, treffer jeg to av deltakerne fra gårsdagens økt på Linderud. En av dem forteller at han har Holmenkollmarsjen som gulrot og motivasjon for å trene. Målet er å tilbakelegge det 56 km. lange rennet fra Sørkedalen til Holmenkollen

på under 4 timer, en tøff oppgave! Han fremhever variert trening i Marka som den viktigste delen av treningen før vinterens store mål. Allerede før økta har startet, snakkes det om at vi skal løpe i myr. Deltakerne har vært gjennom en liknende økt tidligere i høst, og det er tydelig at den har gjort inntrykk. Myrløpingen omtales ikke bare med skrekkblandet fryd, den har også sine tilhengere. En av de eldre deltakerne fremhevet at ” det er fint for oss med dårlige knær, akilleser og rygg å kunne løpe på mykt og skånsomt underlag”.

Etter 10 minutter med jogging tar vi av grusveien og inn på et åpent myrparti. Vi fortsetter oppvarmingen med 10 trekk, en lek jeg husker godt fra gymtimene på barneskolen. Allerede nå er målet om å holde seg noenlunde tørr på beina gitt opp.

Korte intervaller i ulik lengde utgjør hoveddelen av treningsøkta. En kort runde på myrpartiet blir gjentatt flere ganger, og de raskeste suser forbi i lyngen. Når noen trækker gjennom og setter seg fast i myra har en allikevel tid til å hjelpe hverandre opp igjen. Og godt er det, for ellers hadde jeg stått fast uti myra enda! Både i pausene og under nedløpingen på vei tilbake sier flere at dette ikke er noe de hadde gjort alene. På egenhånd ville man nok holdt seg langs lysløypa, men sammen med andre tør man å være litt gæern. Som en av deltakerne sa det; ”man føler seg litt barsk når man kommer hjem etter en treningstur med gjørme til knærne!”.

### Økt 3

Jeg er tilbake på Linderud hvor utholdenhetsøkt står på planen. Også i dag er deltakerne tidlig ute, noen allerede før instruktøren. Flere av deltakerne var her også på mandag, og en har jeg truffet tre dager på rad! Til sammen er det rundt 10 deltakere som flokker seg sammen og snakker om hvor fort høstmørket har kommet den siste uken.

Under oppvarmingen deles gruppa, og de raskeste drar av gårde. I baktroppen stresser det derimot ikke med å følge de fremste. ”Vi har løpt her før, og vet hvor vi skal”. En av dem forteller videre; ”nå har jeg vært med på Trening Uten Tak i to sesonger. Det er en glimrende ide å samle folk til fellestreninger ute i Marka. Jeg kan bare ikke skjønne hvorfor det ikke er flere her. Jeg har en jobb med møter hver dag, og da er det deilig å kunne tømme hodet i Marka”.

Etter litt jogging går vi over til såkalte løpsdrills. Dette er teknikkøvelser som brukes mye av friidrettsutøvere, og krever sitt av både konsentrasjon og motorikk. Latteren sitter løst når det kaves med armer og bein i alle retninger. Oppvarmingen følges av intervaller på 12, 8 og 4 minutter. Det er stor spredning på gruppa, men instruktøren er flink til å motivere uansett

nivå. Økta er knallhard, og pausene går alt for fort! Allikevel virker det som folk er fornøyd med å kunne gjennomføre en så hard økt i lag med andre.

Under nedjoggingen forteller en av deltakerne at hun har hatt mye problemer med en vond rygg. ”For meg er det en seier bare å kunne være i aktivitet i over en time. Derfor bryr jeg meg ikke så mye om tider og distanser, det viktigste er følelsen jeg har underveis”. Under avslutningen på økta er det flere som ytrer ønske om å løpe pyramideintervaller neste gang. I tillegg er det full enighet om at Trening Uten Tak konseptet skulle vært utvidet helt til snøen kommer.

#### Økt 4

Siste økt denne uka er på Skullerud. Jeg var selv instruktør da Trening Uten Tak ble startet opp på Skullerud i fjor høst, og til min store glede kommer det flere kjente fjes på dagens økt. Det varmer et instruktørhjerte å se at deltakerne fortsatt er ivrige markabrukere!

Deltakerne har ønsket seg pyramideintervall i dag, dvs. intervaller på 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1 minutter. Men først, oppvarming. Vi jogger rolig innover i Marka og blir instruert i hvor intervallene skal gjennomføres.

Når vi kommer i gang med intervallene sprer gruppa seg raskt. Instruktøren har tatt sykkelen fatt, og når alle deltakerne underveis. I tillegg bruker vi pausene til å samles. Men noe særlig prating er det ingen som orker, her har vi nok med å få igjen pusten. På de korte intervallene er det de raskeste i gruppa som leder an. På de lange dragene er det derimot de med utholdenheten i orden som holder farten oppe. På den måten utnyttes deltakernes styrker til å gjøre hverandre bedre!

En av deltakerne har gps på klokka, og under nedjoggingen stiger stemningen når hun kan fortelle at vi tilbakelagt 10 kilometer i løpet av økta! ”Men nå vil jeg ha skiføre snart!” kommer det fra en av gutta. Han fikk sansen for turrenn på ski i vinter, og denne vinteren har han som mål å gå både lengre og fortere. Av dagens intervaller å dømme ligger han godt an!

#### Økt 5

Ny uke, og det er på`n igjen med Trening Uten Tak på Linderud. Mandag betyr spenst, styrke og hurtighet!

Under oppvarmingen prater jeg med en av deltakerne som har begynt på Trening Uten Tak nå i høst. ”Jeg trener mye på egenhånd, både løping i skogen, sykkelturer og ski om vinteren.



Løpe kan jeg gjøre alene, men det er fint å lære nye styrke og spenstøvelser som jeg ikke kan fra før av. Derfor deltar jeg på mandagstreningene på Linderud”.

I dag er det hurtighet som står i fokus, og vi får kjørt oss gjennom gode gamle leker som sisten, haien kommer og stafetter. Høstmørket har lagt seg over Lillomarka og det er glatt og vått over steiner og røtter. Innsatsen er det derimot ingen ting å si på! Selv om vi bare leker må jeg gi 100 % for å ikke være sinke på laget. Ettersom mange av øvelsene er en vri på kjente leker fra barndommen tenker jeg ikke på at jeg faktisk trener. Til det er det for mye latter og glede i gruppa.

På vei tilbake til p-plassen forteller en av deltakerne at trening i Marka er et viktig ledd i å holde seg frisk; ” jeg sliter med revmatisme, men merker at det hjelper å holde kroppen i gang. Etter hver treningsøkt er kroppen bedre. Det er god motivasjon til å trene. Samtidig kan jeg ikke tenke meg å gå rundt mellom en masse apparater inne på et treningssenter. Så da bruker jeg heller Marka!”.

## Økt 6

Parkeringsplassen på Sognsvann er fylt opp av biler, og fra t-banen kommer det jevnlig folk i tur og treningstøy. Jeg er tidlig ute, og mens jeg venter løper mosjonister og OL deltakere forbi i skjønn forening!

Forrige gang ble vi advart om at det ventet test på dagens økt. Det er tydelig at måling av fremgang virker motiverende, for i dag er det over 20 stykker på plass! Under oppvarmingen prater jeg med to av deltakerne som også er med på Linderud. Begge trekker frem at variasjonen i øvelser gjør treningene mer motiverende enn en vanlig joggetur. Etter litt løping venter hermegåsa, løpsdrills og stigningsløp. Her skal det varmes opp før test!

Testen går ut på å løpe så langt vi kommer på 15 minutter. Vi løper en kort runde, så vi kan se hverandre og heies fram av instruktørene underveis. De raskeste er i god form, og spredningen blir derfor stor. Men når vi løper en kort runde blir ikke avstandene like synlige som på et langt strekke. Hos undertegnede bringer testen frem minner fra 3000 meter på ungdomsskolen. Lettelsen er derfor stor når instruktøren endelig blåser sluttsignalet i fløyta! Etter endt test belønnes vi med frukt av instruktørene.

Under nedjoggingen og uttøyingen snakkes det om hvor langt en kom, og fremgangen siden sist. Alle er derimot ikke like opptatt av hvor fort det har gått, ”det viktigste er å kunne være

med, delta på trening og holde kroppen ved like. Om det går fortere eller saktere enn sist er ikke så farlig”.

### Økt 7

Tilbake på Linderud er det klart for ny økt i Lillomarka. For en lydhør gjeng går instruktøren igjennom dagens program. Om ikke korte intervaller i motbakke var nok skal vi jammen gjennom noen styrkeøvelser også. Men først, oppvarming! Instruktøren leder an innover i skogen før vi går over til sisten med innlagt hinking. Lave skuldre og godt humør preger oppvarmingen, som minner om friminuttene på barneskolen!

Intervalldragene foregår i en kort, men til gjengjeld bratt bakke. Pausen på vei ned blir kort, så her gjelder det å velge tempo med omhu. Det er varierende nivå, men alle gir plass til hverandre oppover bakken. Når instruktøren runder av intervallene blir det tid til en pust i bakken. Pausen er ikke lang, for økta er ikke over før vi har gjennomført en runde med basisstyrke. Så lenge var Adam i paradiset! Etter noen svette minutter med ulike varianter av planken er det endelig tid for nedjogging. En av de yngste på treningen oppsummerte økta på treffende vis; ”Nå kommer vi til å bli støle i morgen. Men hva gjør vel det, dette er jo mye enklere og hyggeligere enn å surre rundt på Elixia”.

### Økt 8

Regn, vind og surt. Det eneste som mangler er Kollen-tåka. Dette er min første økt i Holmenkollen, og i god skihistorisk ånd er oppmøtestedet ved statuen av Kong Olav og hunden hans Troll. Med 5 minutter igjen har det kun kommet en instruktør. Han er vikar, og vi blir begge bekymret for at det er gjort endringer vi ikke har fått med oss. Eller er styrkeøktene i Kollen så harde at folk ikke tør å møte? Men så plutselig dukker det opp folk. Først en instruktør til, så en venninnegjeng, et ektepar og noe som kommer alene. Instruktøren kan fortelle at de er blitt en fast gjeng, men at de vanligvis er litt flere.

Under oppvarmingen kommer en av deltakerne bort og spør om oppgaven min. Hun lurte på om det er store forskjeller mellom de ulike stedene jeg har observert. For hennes del er det ikke vanskelig å finne motivasjon til å trene. ”Bare se deg rundt, denne utsikten er motivasjon i seg selv!”. Holmenkollhoppet er lyst opp i flere farger, og under oss ligger hovedstaden og Oslofjorden. Jeg skjønner henne godt!

”I tillegg finnes det ikke noe treningssenter i Holmenkollen, så hvis du vil trene sammen med andre finnes det ikke så mange alternativer” fortsetter hun. ”Å løpe ute alene på kveldstid,

etter at barna har lagt seg, blir for tungt. Da er det lettere å vite at vi er en gjeng som skal gjennomføre noe sammen”.

Etter oppvarmingen venter 8 hurtighetsdrag i motbakke. Pulsen er høy, så her er det ikke mange som får sagt stort. Legger allikevel merke til at det er en som starter sine hurtighetsdrag litt lenger opp i bakken enn oss andre. I etterkant forteller hun at hun tilpasser øktene etter eget nivå. ”Jeg er jo eldst her, og kunne vært moren til flere av deltakerne. At vi allikevel kan være sammen på en hel treningsøkt synes jeg er flott. Selv om vi er på forskjellig nivå er mange av øvelsene lagt opp slik at vi kan holde sammen underveis. På den måten er det plass til alle!”.

Å komme i god form er kanskje målet, men det er andre ting som er vel så viktig underveis. ”Du må være sosial også. Det var tre spreke karer her i starten, som kun var opptatt av treningsutbyttet. Vi andre snakket om at de kom nok til å forsvinne, og det gjorde de også. Så nå er vi en gjeng som har blitt godt kjent gjennom høsten”.

Treningen avsluttes med sirkeltreningen nedenfor kapellet. Bakken er klissvåt, men her ligger vi på ryggen for å ta sit-ups! Tankene går til Vegard Ulvang og hans velkjente ”det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær!”. For meg er dette fjerde intensive økta på rad denne uka, og kreftene røyner på. Da er det motiverende å se at rulleskiløypa nedenfor er full av unge håpefulle skiløpere en sen oktoberkveld. Lekende lett tilbakelegger de runde på runde i nasjonalanlegget, den skal tidlig krøkes som god krok skal bli!

På vei ned til parkeringsplassen etter økta forteller en av gutta at «dette er den perfekte treningsform for sånne nisser som meg. Jeg trener hverken til Norseman eller Birken, men her kan jeg bare ta på meg joggeskoa og møte opp!».

## Økt 9

Høstens siste uke med Trening Uten Tak starter med iskalt høstvær på Linderud. Siden dette er årets siste spenst/styrke/hurtighetsøkt i Lillomarka står det testing på planen, men det hindrer ikke over 15 deltakere fra å møte opp. Testing eller ei, det er veldig god stemning i gruppa. Det virker som om både deltakere og instruktører er oppriktig glade for å se hverandre!

Under oppvarmingen ser jeg at en av deltakerne har et lite påsydd merke fra Grenaderløpet på treningsjakka. Det 90 kilometer lange rennet gjennom Nordmarka er kanskje verdens hardeste skirenn, og det viser seg at han har deltatt hele 18 ganger! Skiløperen i meg blir mektig

imponert. Samtidig slår det meg at samme person ikke har fremhevet treningsutbyttet som motivasjon. Flere ganger har han derimot trukket frem stillheten og roen i marka som en god motvekt til bylivet og hverdagen.

Vi løper samlet under oppvarmingen, og et eldre par som er ute og går med staver heier oss fram. Tradisjon tro avsluttes oppvarmingen med stigningsløp og løpsøvelser. Instruktørene roser fremgangen på teknikkøvelsene, og det er berettiget!

Testingen starter med 10 spensthopp i motbakke. Det er ikke lett å huske hvor langt en kom sist, men de fleste er enige om at det gikk lettere nå enn ved forrige test. Med spenst som en potetsekk er jeg langt fra den beste på denne øvelsen, men alle blir heiet fram av hverandre. Etter spensthoppene venter push-ups, så mange som en klarer, enten på knærne eller i vanlig posisjon. Instruktørene gjør sitt for å motivere oss underveis, og det hjelper! Siste test er planken, en test for både magemuskler og viljestyrken. Som tidligere er damene overlegne i denne testen. Til slutt står det bare to stykker igjen og begge blir heiet fram av resten av gruppa.

Økta avsluttes med en uhytidelig lagkonkurranse på krigsskolens område. Store traktordekk skal veltes fra A til B. Så sant du ikke heter Olaf Tufte er dette i tyngste laget å gjennomføre alene. Her står godt samarbeid i høyetet! Når vi jogger tilbake til start kommenterer flere at dette ikke er noe de ville gjort på egenhånd, men at det både var slitsomt og veldig moro. Med ulike instruktører på mandager og onsdager var dette årets siste trening for dagens instruktører. De benytter anledningen til å takke for i høst, dele ut pepperkaker og ta gruppebilde til minne om høstens strabaser.

## Økt 10

Det er klart for kondisøkt på Skullerud, og regnværet høljer ned. Det er vel en grunn for at det heter Trening Uten Tak?

En av deltakerne som jeg kjenner igjen fra i fjor kan stolt fortelle at han har deltatt på 13 av høstens 15 treninger på Skullerud. Jeg husker han slet med en vond akilles da vi startet opp i fjor, men at han ble bedre utover høsten. Han sier fysioterapeuten var overrasket over hvor godt beinet hadde av treningene i Marka, og i år hadde ikke skaden vært til noe hinder!

Under oppvarmingen kommer jeg i prat med et annet kjent ansikt fra fjorårets sesong. Hun trener på treningssenter ved siden av Trening Uten Tak øktene, men synes tiden går så sakte

innendørs. «Med alle inntrykkene flyr jo tiden av gårde ute i skogen. I tillegg synes jeg det føles meningsløst å løpe på stedet hvil inne når vi har hele Marka å boltre oss i».

Selve økta består av intervaller i stafettform. Min lagkamerat er fra Tyskland, og snakker hverken norsk eller engelsk. Jeg kan ikke et kløyva ord tysk, men vi heiet hverandre fram av full hals allikevel!

Løypa gikk på sletta nedenfor Skullerudstua. Her er det alltid vått og glatt, og ved løypas vendingspunkt skled flere av oss, og lå langflate i søla.

Dette var årets siste økt på Skullerud, og som takk for i år hadde instruktørene kjøpt inn boller til den trofaste gjengen. På Skullerud skal det fortsatt trenes. Deltakerne avtaler når neste treningsøkt skal gjennomføres, denne gangen uten trener!

### Økt 11

Tilbake på Linderud er det klart for årets siste kondisjonsøkt. Vi er ikke like mange i dag, men 7 stykker fra den faste gjengen møter opp. Det skal løpes intervaller i motbakke, og flere har tatt med seg staver for anledningen. Her skal skiformen spisses!

Mens vi varmer opp innover i lysløypa mot Linderudkollen kommer en av deltakerne med et ønske om et felles opplegg i forbindelse med skirenn utover vinteren. Gjennom Trening Uten Tak har deltakerne blitt godt kjent både med hverandre og instruktørene. Mange er aktive i skiløypa gjennom vinterhalvåret, og han lurer på om det hadde det vært stemning for å samles i Skiforeningens regi til Birkebeineren eller Vasaloppet?

Ved den beryktede «dødsbakken» får vi beskjed om at oppvarmingen er ferdig. Drikkeflasker legges igjen på toppen av bakken før vi jogger ned til start. «Dødsbakken» er ikke lang, men til gjengjeld veldig bratt. Mellom hver intervall står de raskeste på toppen og heier resten fram. I skrivende stund, dagen etter; har jeg allerede glemt hvor mange ganger vi løp bakken opp og ned. Jeg husker derimot at pulsen var skyhøy, og kjenner i beina at det var god trening!

Under nedjoggingen spør instruktøren litt bekymret om dagens trening kanskje var i hardeste laget. Hun får derimot et unisont svar om at dette var midt i blinken. Som en av deltakerne sa det, «når jeg først drar ut for å trene i høstmørket, er det deilig å komme hjem og virkelig kjenne at jeg har brukt kroppen!». I tillegg er alle enige om at det hadde vært lett å lure seg unna en slik treningsøkt alene. Mens vi i dag pushet hverandre frem på hvert eneste

intervalldrag, ville en kanskje ikke kommet seg ut i det hele tatt på egenhånd? Når treningen er ferdig, og instruktøren har takket for i år, avtaler deltakerne å møtes den påfølgende helgen for å løpe et testløp. De har løpt en testrunde tidligere i høst, men kombinasjonen av mørk høst og mangel på lys har ikke gjort det mulig å løpe samme runde på kveldstid etter høstferien. På eget initiativ skal de samles for å løpe testrunden i helgen, denne gangen til en økt de kaller «Trening Uten Trener»!

## Økt 12

Til lyden av skistaver som treffer asfalten gjør jeg meg klar for årets siste Trening Uten Tak økt. Skistadioen i Holmenkollen er full av unge lovende som danser rundt på rulleski. Jeg overhører en trener som sier at med fire økter i uka så blir det nok fart i sporet! Ved statuen av Kong Olav er allerede flere deltakere på plass, klare for å avslutte høstens treninger med stil!

Vi starter med å varme opp med en runde langs lysløypa. Barndomsminner fra utallige skirenn i Holmenkollen dukker opp, og jeg må minne meg selv på hvorfor jeg er her. En av deltakerne forteller meg at hun har blitt ivrig bruker av Markastuene gjennom høsten. Med middagsservering på Brunkollen og Kobberhaugen to dager i uka, kan hun glede seg over både fint turterreng og god husmannskost.

Når spenst og hurtighet står på planen kommer en ikke utenom trappene i unnarennet på Holmenkollhoppet. Vi hinker, hopper og løper til den store gullmedalje oppover trappene. Her får ingen noe gratis!

Når vi endelig får igjen pusten, kommer jeg i snakk med en som har vært fast deltaker i hele år. Ved siden av Trening Uten Tak har hun fått sansen for turorientering i Marka. Nydalen skiklubb setter ut poster som blir mål for både korte og lange turer. Det må dagsturer til for å nå de vanskeligste postene, og da er både matpakke og kaffekoppen med i sekken. Hun forteller at hun kommer seg til nye steder, har et mål med turene og treffer andre som er ute i samme ærend.

Vi avslutter økta på samme sted som vi startet. Allerede nå spørres det om når treningene starter opp til våren, og om sesongen kan gå over enda flere uker. Jeg ser opp på hoppbakken, kapellet og vår gamle konge, og tenker at det skal blir fint med noen rolige dager etter 3 uker med både observasjon og trening i ett!

## 19.2 Vedlegg 2, fokusgruppeintervju

Intervjuet ble gjennomført etter høstens nest siste økt på Linderud. Hadde avtalt med deltakerne uken i forveien om intervjuplanene mine. De som ønsket stilte opp, totalt 11 stykker. Alle fikk utdelt informasjon om studien, og samtykkeskjemaer ble skrevet under før intervjuet.

Jeg: Det første jeg lurer på er, hvilke faktorer motiverer til økt markabruk? Er det naturopplevelsen, det sosiale, helseaspektet, å komme i bedre form eller noe helt annet?

1: Dette er sosialt ja! Denne bruken av Marka er veldig sosial.

2: For meg har det faktisk vært en stor del mental helse. Det høres kanskje veldig dumt ut, men det er det faktisk. For hvis man har det litt tungt, da er det å være ute veldig fint.

3: Ja, det er veldig fint.

2: Det å kunne være sammen med noen, og trene og være i fysisk aktivitet betyr mye.

3: Det, i tillegg naturen, skogen, luften og det sosiale.

4: Det blir ikke det samme å trene inne tror jeg.

5: Nei, det er vel den følelsen man får når man kommer ut i marka, enten man trener eller man er sammen med andre eller hva det er. Bare den følelsen man får når man går inn i marka, det i seg selv er motivasjon.

3: Ja, det er det!

5: Og hvis du da ”adder” litt sportsendorfiner i tillegg, ja da blir du vel junkie da!

LATTER!

4: På en god måte da!

3: Ja, jeg er enig. Det er oppbyggende rent mentalt, og fysisk når du trener i tillegg. Så er det kjempebra, hele kroppen og det mentale blir styrket.

6: Også kommer man vekk fra støy. Alt støyet og bråket i byen, eller på et treningssenter for eksempel.

2: Åja!

6: Det er en helt annen stillhet når du trener ute.

7: Og bort fra den forferdelige lukten på treningssenteret, bare svette.

3: Ja, også er det et veldig poeng å gjøre det sammen altså. Du pusher deg mer, det er mye mer glede og vi kan le sammen. Og vi blir kjent med hverandre etter hvert også.

8: Men det er det som er så greit, at det er veldig deilig med begge deler. At du kan være helt alene, og sosial hvis du ønsker det.

2: Ja, det er jeg helt enig med deg i.

9: Også er det veldig godt for beina og kroppen på grunn av det myke fine underlaget. Det er en veldig stor fordel i Marka.

6: Også er det en veldig fin variasjon i treningsøktene. En variasjon som gjør at man lærer noe nytt hver gang. Og med noe nytt så er du nødt til å fokusere med hodet også, ikke bare musklene.

9: Ja, ja. Bruke hodet når du trener!

6: Da kan du ikke være på jobb eller noe annet sted. Du må være tilstede her og nå.

3: Også er det veldig fint å løpe på sånne stier hvor du må være på alerten. Du må liksom rundt og over en rot eller en stein og sånt noe.

2: Ja tenk så bra det er for all støttesmuskulatur som du trener da.

3: Ja! Istedenfor på sånn trampoline inne på treningssenter!

4: Du mener tredemølle! Den bare går og går, helt flatt. Det er kjedelig da!

5: Hver gang jeg kommer til Marka, bare nærmer meg Marka, så kjenner jeg at jeg plutselig helt av meg selv bare smiler.

4: Ja, haha!

5: Helt uten at jeg tenker over det, jeg bare tar meg i det, ”Åh, nå smiler jeg igjen!”. Og det i seg selv er jo motivasjon i massevis.

6: Ja, og man opplever ro når man er i Marka.

3: Det er en veldig styrke å være ofte i Marka. Det samme opplever jeg i fjellheimen.

5: Ja fjellet og, jeg er enig i det.

4: Det er mange måter å trene på. Man trenger kanskje ikke trene så hardt. Men likevel, å bare være ute i Marka. Det er det jeg også opplever som fint da.

3: Også har du så mange varianter. Du kan holde på i alt fra dette terrenget, altså i lysløyper, til for eksempel myr! Den ene gangen vi var ute i myra, det var jo kjempegøy!

4: Ja, også var det sosialt!

2: Og moro!

10: Det blir jo litt andre ting enn hva du gjør ellers alene også, gjennom en gruppe hvor man trener sammen med andre.



5: Marka er jo så fin. Fortsatt kan jeg løpe eller gå ut på stier hvor jeg aldri har vært før.

Jeg: Hvordan er motivasjonen en dag som i dag, hvor det er kaldt og surt, kontra en varm sommerkveld i junimåned?

11: Det er deilig å være ute når det er kaldt, om høsten i guffent vær.

2: Og det er godt med ullpledd når man kommer hjem da!

6: Ah, snøen og vinteren nærmer seg! Så det er godt å trene i dag, det er jo vinteren jeg venter på!

11: Også er det jo motiverende å skulle treffe dere her oppe.

10: Ja, det er motiverende å vite at du møter noen på trening også. Vi har liksom en ”avtale” innad i gjengen.

3: Og det er også deilig med Trening Uten Tak, at her trener vi enten det snør, regner eller er sludd. Og da blir du liksom løfta opp, selv om det regner. Det gjør ingen ting når alle er så fokusert og har den innstillingen.

2: Det er lettere å komme seg ut når det er fint vær og sola skinner da. Når du bare kan ta på t-trøje og shorts.

3: Nei, jeg syns ikke nødvendigvis det. Jeg ble så trigget av å løpe i regn jeg.

5: Ja det er digg det!

3: Ja, det er kjempedigg!

8: Jeg har begynt å like vinteren enda mer etter at jeg kjøpte meg piggsko. Så nå løper jeg ute om vinteren også.

3: På glatt føre? I Marka?

8: Ja, og det har jeg jo ikke gjort på mange herrens år! Jeg føler meg helt trygg, både på stier og gangveier.

6: Og det er motiverende at man har et tidspunkt når man møtes. At man forplikter seg og møtes.

Jeg: Opplever dere noen form for status ved å bruke marka? Og hva betyr i så fall den?

3: Nei.

11: Nei.

7: Jo! Jeg syns det er stor status å trene i Marka. Jeg har jobbet mye på vestkanten og hørt mange kommentarer om å trene på treningssenter. Den nye statusen er å være ute i Marka.

3: Åh? Ok!

7: Det betyr ikke noe for meg, men for noen tror jeg statusen betyr mye.

2: Men jeg går jo ikke rundt og forteller om det til andre uansett.

5: Nei, det er ikke det som er motivasjonen med å komme seg ut.

4: Nei nei!

11: Jeg forteller det gjerne til folk! Jeg skammer meg ikke over det liksom!

LATTER

11: For å motivere noen naboer til å være med ut i Marka for eksempel.

3: Ja blant venner og sånt er det kanskje litt status.

5: Ja på jobben for eksempel. Så spør de da ”åssen får du til det a?”

3: Også hever de øyenbrynene litt sånn imponert!

LATTER

10: Fra null til atten armhevinger i løpet av høsten, det imponerer!

5: Ja, men at jeg ikke klarte noen armhevinger på starten sier jeg ikke noe om!

10: Bare til oss da!

Jeg: Ja, er det noen flere som har noe de ønsker å få sagt, før vi fryser ihjel?

LATTER

3: Det gir mye glede altså, mye glede! Som det ble sagt her også, mental styrke og. Ja, enten det er tunge stunder eller ikke.

10: Også er det avveksling fra by og jobb og annet stress. Også er jo Marka så nærme, så det krever ikke så mye av en.

5: Det er sant, kanskje er det derfor jeg er forelsket i Marka?

### 19.3 Vedlegg 3, feltnotater fellestur DNT

Dette er første turen hvor jeg er med og observerer med DNT. I forkant har jeg pratet med turlederen og fått vite at vi skal møtes ved t-banen på Ammerud. Målet for turen er toppen av Gjelleråsmarka. For å komme dit skal vi gå fra Vestli og oppover gjennom skogen.

Vi møtes i 11 tiden, og siden turen går på dagtid en hverdag er det naturlig nok mange seniorer som møter opp. Ettersom deltakerne kommer er det flere som titter både en og to ganger på meg. Selv om jeg er kledd for å gå tur sklir jeg ikke helt inn. De fleste her kunne vært besteforeldrene mine. Når alle har kommet får jeg mulighet til å presentere meg selv og prosjektet, heldigvis er det flere som både smiler og nikker anerkjennende!

Vi er 18 stykker som setter oss på t-banen i retning Vestli hvor turen starter. På banen er det to stykker som forteller at de er ivrige samlere av markaposter. Hvert andre år settes det ut nye poster, og ved hjelp av kart og kompass kommer de til steder de ikke har vært før. Markapostene, som i år har strukket seg fra Hurumlandet til Romeriksåsen, er turmål gjennom hele sommerhalvåret. Eller som en av samlerne så klokt sa det; ”Det koster litt å komme seg opp og ut stuedøra. Men du får så mye mer tilbake!”.

På Vestli møter vi ytterligere tre turgåere, og turen kan starte. Vi kommer raskt inn i motbakkene, og klatringene oppover Gjelleråsmarka er tøffe. Den eldste i gruppa, en dame på over 80 år, leder oss oppover i skogen. Alderen til tross, tempoet er det ingen ting å si på! Hun forteller at hun bor i nærområdet, og etter å ha brukt Marka i over 50 år har hun tydelig blitt godt kjent. Fra grusveiene bærer det innover på sti. En av kneikene er så bratt at turgåerne må hjelpe hverandre opp! Videre krysser vi bekker og balanserer på klopper over våte myrpartier.

”Tenk så bra dette er for oss pensjonister. På tur i Marka får vi trent både balanse, styrke og kondisjon” kommer det fra en av deltakerne. ”Å kunne bruke Marka til å holde seg i form er viktig for livskvaliteten vår” forteller han videre.

Vi er på et av skogens høyeste punkter. Nordover ser vi over til Romeriksåsen, på østsiden ligger Øyeren og til vest har vi Røverkollen i Lillomarka. Til tross for at vi nærmer oss november kan jeg kjenne sola varme i ryggen. Men vått i bakken er det, og en av turgåerne er feil skodd for anledningen. Hun klager over våte bein, men blir raskt satt på plass av gruppas eldste; ”Skal en ferdes i skogen må en regne med å bli våt på beina. Nei, her har vi det som kua i den grønne eng!”.

En av damene er nysgjerrig på oppgaven min, og synes det er spennende at jeg skriver om Marka. Hun er selv aktiv både i Skiforeningen og DNT. Hun forteller at hun brenner for å få barn og unge ut i skog og mark. Gjennom arbeidet for DNT og Skiforeningen får hun se at barn opplever glede og mestring i Marka. ”Hvis barna ikke lærer seg å bli glad i Marka, vil de heller ikke beskytte Marka i fremtiden”. Vi er begge skjønt enige om at bruk av Marka er den beste formen for vern av Marka.

På vei hjemover prater jeg med en kar som har bodd på Kalbakken og Rødtvet hele livet. Han kan fortelle om Lillomarka fra tiden før Markastuene ble bygget ut det ble laget store grusveier. Jeg spør hvilken tilknytning han føler til Lillomarka. ”Jeg har barndomsminner fra Lillomarka, og har brukt skogen hele livet. Som ung oppsøkte jeg de tøffe utforkjøringene på skiturer. I dag er det motsatt, jeg prøver å holde meg i lett terreng. Men jeg er vant til å ha skogen i nærheten. Hele livet har jeg kunnet se Lillomarka hjemmefra”.

Vel tilbake ved t-banen på Vestli takket jeg for turen. Tenk om jeg selv er like lett til beins når jeg runder 80 år!

## 19.4 Vedlegg 4, Samtykkeskjema

### Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

#### *”Inaktivitet, en folkefiende?”*

#### **Bakgrunn og hensikt**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å øke kunnskapen knyttet til bruk av Oslomarka. Undertegnede er masterstudent ved Helsefagvitenskap på Universitetet i Oslo. Formålet med min masteroppgave er å finne ut hva som motiverer folk til å ta i bruk markas fasiliteter. Målet er å kunne skape mer kunnskap om "marka som helsefremmende arena", og derav bidra til at enda fler kommer seg ut i skog og mark.

#### **Hva innebærer studien?**

Studien baserer seg på observasjon og fokusgruppeintervjuer. Arena for observasjonen er Skiforeningen og DNT sine lavterskelarrangementer i marka. Under treningene/turene vil jeg observere og muligens stille spørsmål knyttet til motivasjon ved markabruk. Målet er å rekruttere deltakere til fokusgruppeintervjuene fra Trening Uten Tak og DNT sine turer, men dette er selvfølgelig frivillig. Fokusgruppeintervjuene vil bli gjennomført i forkant av en vanlig Trening Uten Tak økt/DNT tur. Intervjuene foregår i grupper og blir tatt opp på bånd. Målgruppen er "lavterskelbrukeren" og ikke nødvendigvis de aller ivrigste markatraverne.

#### **Mulige fordeler og ulemper**

Prosjektet har ingen åpenbare fordeler eller ulemper for deltakerne. Observasjonen og intervjuene vil foregå ute i marka, i deltakernes eget miljø. Forhåpentligvis vil dette sikre at prosjektet foregår på deltakernes premisser.

#### **Hva skjer med informasjonen som samles inn?**

Informasjonen som samles inn, feltnotater fra observasjon og båndopptak fra fokusgruppeintervju, skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Det vil heller ikke være mulig å identifisere deg i det endelige mastergradsprosjektet. All data knyttet til prosjektet vil bli slettet etter at masterprosjektet er ferdigstilt. Dette gjelder både feltnotater fra observasjonene, og båndopptak fra fokusgruppeintervjuene.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for deg. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på neste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du

senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker deg. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte Hans Alexander Mangen på tlf. 93643153 eller [h.a.mangen@studmed.uio.no](mailto:h.a.mangen@studmed.uio.no).

# Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

-----  
(Signert, rolle i studien, dato)

