

Mastergradsoppgave

Susanne Poulsen

Over stok og sten
Et fænomenologisk blik
på naturløbets kvaliteter



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsavhandling i Idrett, kroppsøving og friluftsliv
2015

Susanne Poulsen

Over stok og sten

Et fænomenologisk blik på naturløbets kvaliteter

Høgskolen i Telemark
Fakultet for allmennvitenskaplige fag
Institutt for idretts- og friluftslivsfag
Halvar Eikas Plass
3800 Bø i Telemark

<http://www.hit.no>

© 2015 Susanne Poulsen
Forsidefoto: privat

Denne avhandling representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Dette masterprojekt er en kvalitativ og fænomenologisk undersøgelse af *naturløb* som fænomen. Projektet forsøger at afdække de kvaliteter som de opleves af løbere der foretrækker at løbe i naturen.

Gennem samtaler med seks aktive løbere, sætter dette projekt hovedfokus på *løbeoplevelsen* i forskelligartet terræn. Naturløb opfattes her som en autotelisk handling, der kendetegnes ved at naturløbet er målet i sig selv.

Projektet er empirisk funderet og afdækker naturløbets iboende kvaliteter. Her viser det sig at oplevelsen af *flow* er dominerende i løbernes fortællinger. Oplevelsen af flow er et direkte resultat af det kropslige og mentale *samspil med terrænet*.

Kvaliteter som naturoplevelse, og at naturløb er simpelt, gør det attraktivt for løberne. Desuden ligger der en mindstebonus i naturløb som gør at løberne næsten altid har en positiv oplevelse der ikke påvirkes af ydre faktorer.

Men også *den sunde krop* spiller en stor rolle for oplevelsen af løbet. Den sunde krop er adgangskort til den oplevelse af mestring og flow som løberne oplever i terrænet. Dermed giver den sunde krop mening i løbernes liv og identitet som løbere.

Desuden har løbernes opvækst i og med naturen præget deres meningsdannelse når det kommer til at se menneskets sammenhæng med naturen.

Løberne nævnte desuden en del kvaliteter som de opfattede som sidegevinster. Det var blandt andet at den mestring løberne oplevede kunne overføres til andre situationer i livet, og at naturløbet giver mulighed for at få orden på tankestrømmen, og desuden står som en kontrast til hverdagens kaos.

Fælles for alle var at naturløbet er deres pusterum i det daglige, en måde at komme af med overskydende energi, eller en måde at samle energi på.

Abstract

This master project is a qualitative and phenomenological research study on the phenomenon of *nature running*. The aim of this project is to uncover the qualities, as experienced by runners who prefer outdoor natural surroundings as scenery for their running.

Through interviews with six *runners*, the main focus is on the *experience* of running in diverse terrain. Nature running is here understood as an autotelic action, in which the activity is the goal itself.

The study is empirical and shows that some of the qualities in nature running are inherent. The result shows that experiencing *flow* is a dominant factor. The experience of flow is a result of the physical and mental interaction with the participant's activity in the terrain.

Qualities referred to as nature experience and the simplicity of running makes nature running an attractive activity for the runners. Moreover, we found that in nature running lies a minimum bonus for the runners, no matter the experience on the actual day, the outcome was seen upon as positive, and could not often be distracted by external factors.

Also *the healthy body* is playing an important role in the experience of running. The healthy body facilitates to *the experience of mastery* and experience of flow that the respondents' feel when they are running in nature. Therefore, the healthy body is seen as a creator of meaning in the lives and identities of the runners.

Moreover, growing up *with & in* nature in childhood and upbringing, has an impact on how the participants see themselves in relation to nature today.

They also spoke of other qualities they benefit from. That the experience of mastery they received while running, would transmit into other situations in life, was one of them. Secondly, they used nature running as a way to bring order into their thoughts and mental state.

Common to all of them was that the nature running was used as a sanctuary in daily life and was seen as a way to burn off excess energy, or a way to gather new energy.

Indholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Abstract	4
Indholdsfortegnelse	5
Tak!	9
1 Indledning og projektbaggrund	10
1.1 Mennesket som løber	12
1.1.1 Fra overlevelsesinstinkt til lystbetonet element	14
1.1.2 Sporten som legeskultur	14
1.1.3 Naturløberen.....	15
2 Mit løbelandskab og problemfelt	17
2.1 Naturligt - unaturligt.....	17
2.2 Løbeoplevelsen, egne erfaringer	18
2.2.1 Løbebåndet	18
2.2.2 Fjeldturen	20
2.3 Sansernes betydning	22
2.4 Min vej gennem terrænet.....	22
2.5 Problemformulering	24
3 Tidligere forskning	27
3.1.1 Fysisk aktivitet.....	27
3.1.2 Træning i grøn kontekst	28
4 Teoretiske perspektiver	30
4.1 Fænomenologi og oplevelser	30
4.2 Kropsfænomenologi og livsverden	31
4.2.1 Kropsskema	32
4.3 Oplevelse - optimaloplevelse - flow	33
4.4 Landskabet og vores identitet.....	34
5 Metode	36
5.1 Løbeoplevelse i et fænomenologisk perspektiv.....	36
5.2 Det kvalitative forskningsinterview	36
5.2.1 Tanker og forberedelse	37

5.2.2 Udformning af interviewguide	37
5.3 Valg af respondenter	38
5.4 Praktisk udførelse af samtalerne.....	40
5.5 Transskribering - fra et sprog til et andet	40
5.6 Analyse af data.....	41
5.6.1 Meningsfortætning.....	41
5.6.2 Analyseværktøj	42
5.6.3 Ethiske overvejelser	43
5.7 Generalisering.....	45
6 Præsentation af løberne	47
6.1 Anne.....	47
6.2 Bjørn.....	48
6.3 Camilla	49
6.4 Dagmar	49
6.5 Erik.....	50
6.6 Frederik.....	51
7 Empiri – præsentation af temaer	53
7.1 Naturløbet som en autotelisk handling	53
7.1.1 Løb, en simpel aktivitet	53
7.1.2 Mindstebonus	55
7.1.3 Naturoplevelsen.....	55
7.2 Løb som heterotelisk handling	58
7.2.1 Overførselsværdi.....	58
7.2.2 Energi og rastløshed.....	59
7.2.3 Den sunde krop	60
7.2.4 Den mentale vinkel.....	61
7.2.5 Et pusterum – det sociale moment.....	63
7.2.6 Orden på hverdagens kaos	64
7.3 Terrænets betydning	65
7.3.1 Når terrænet bestemmer	65
7.3.2 Det legende element	66
7.4 Flow og optimaloplevelse	67
7.4.1 Frederik – at være i løbet	68
7.4.2 Erik – jeg føler mig ikke særlig forpustet	69
7.4.3 Dagmar – du ved aldrig hvor meget tid du har brugt.....	70
7.4.4 Camilla – at finde sin helt egen rytme	71
7.4.5 Anne – at glemme sig selv.....	72
7.5 Asfaltvejen, løbebanen og løbebåndet.....	72
7.5.1 Mennesket mod maskinen – løbebåndet	72

7.5.2	Grusom og uaktuel – asfaltvejen.....	73
7.5.3	Fordi jeg skal – løbebanen.....	74
7.6	Mennesket og naturen	75
7.6.1	Kontakten med urmennesket	75
7.6.2	Natur, værdier og værn	77
7.6.3	Naturen, en del af mig.....	77
8	Diskussion	79
8.1	Optimaloplevelse og flow - i farten.....	80
8.1.1	Kropslig og mentale udfoldelse	80
8.1.2	Krop, flow og fænomenologi	81
8.1.3	Zonen omkring mig.....	82
8.1.4	Tidsfølelsen	83
8.1.5	Rytmen i terrænet	84
8.1.6	Asfalten, løbebåndet og løbebanen	87
8.2	Naturløbets iboende kvaliteter	88
8.2.1	At vælge projekt	89
8.2.2	Keep it simple	89
8.2.3	Mindstebonus	90
8.2.4	Naturoplevelsen	91
8.2.5	Den sansende krop	93
8.3	Mennesket og naturen	93
8.3.1	Vores identitets landskab	94
8.4	Løbets andre kvaliteter	95
8.4.1	Overfølelsesværdi.....	96
8.4.2	Orden på tankestrømmen.....	97
8.4.3	Kontrasten til hverdagens kaos.....	98
8.4.4	Opladning af energi – afladning af energi.....	99
8.4.5	Den sunde krop giver mening	100
9	Opsummering og afslutning.....	102
•	Krop og mening	102
•	Optimaloplevelsen og flow	102
•	Samspil med terrænet	103
•	Mennesket i naturen	103
•	De iboende kvaliteter i naturløbet.....	103
•	Sidegevinster	104
9.1	Vejen videre	105
10	Litteraturliste.....	108

11 Sekundærlitteratur..... 112

Tak!

Først vil jeg dedikere dette citat til mine gamle løbevenner hjemme i Grønland. I ved hvem I er. Tak for alle turene i fjeldet. De betød alt!

Å springa inn i seg sjøl

Kva er det du spring ifrå? Eller etter? Slik spør noen for å vera morsomme og slagferdige. Det er mulig at eg spring etter eller frå noe, men først og fremst spring eg til noe, og inni noe. Det stig i meg, og eg sig inn i det. Ein rytme. Ein samtale med kroppen. Med lufta og underlaget. Ein slags meditasjon, kanskje. Ein renselse av hodet. Egentlig eit stort tomrom. Ein tunnel, ein lys og frigjerande tunnel. Det er far beyond spørsmål om fornuft og formål. Det har med lyst, flyt, rytme, vane, indre nødvendighet og tilfredsstillelse å gjera.

(Andreas Hompland, 2009)

Derefter vil jeg selvfølgelig rette en stor tak til Anne, Bjørn, Camilla, Dagmar, Erik og Frederik for at dele Jeres løbeoplevelse med mig. Uden Jer intet projekt.

Så fortjener mine medstuderende Kim, Pål og Søren en stor tak for at gøre dagligdagen meget hyggeligere under skrivningen af dette projekt. Tak for gode indspil, og ikke mindst for at lægge øre til diverse frustrationer og tanker!

Tak til mit bagland derhjemme, min mand og min lille søn for at flytte med til Norge for at jeg kunne realisere mit uddannelses- og friluftslivsprojekt.

Sidst men ikke mindst, min vejleder, Bjørn Tordsson.

Nalle, af hjertet TAK for at vise mig vejen og lære mig at have tillid til mine evner. Tak for den tid du tog dig til at læse, igen og igen, og komme med gode råd. Det har været en lærerig rejse, det vil ikke blive glemt!

Dette *ble* bra! – som du sagde.

1 Indledning og projektbaggrund

Jeg har altid været glad for naturen, og har siden jeg var barn dyrket de små eventyr i det grønlandske fjeld som jeg voksede op ved. Når man vokser op der hvor jeg gjorde, bliver naturen et rum for barnets leg. Alternativet var indendørs, for der fandtes ingen fritidsordninger efter skoletid. Min interesse for dyr førte til at jeg ofte fandt mig selv løbende op og ned af bakkerne i fjeldet. Jeg så for mig en vild, fri og stolt hest som galopperede over stepperne. Jeg havde på det tidspunkt ikke så meget lyst til at ride på hesten, jeg *var* hesten.

Denne lyst til at være fysisk aktiv, og min forkærlighed for fjeldet, har gjort at jeg som voksen igen begyndte at løbe. Mine mange ture i fjeldet, alene eller sammen med venner, har fået mig til at tænke over oplevelsen. Hvorfor er det så *godt* for mig? Hvad er det som drager mig til at løbe i fjeldet, eller skoven, mere end at løbe indendørs i et fitnesscenter?

Naturen, naturoplevelser og mine løbeture er så fast forankret i mit liv, og jeg anser disse tre fænomener som en så vigtig del af min livsstil, at jeg helst ikke vil være de foruden. Går der en periode, hvor jeg af forskellige årsager ikke kommer ud, bliver jeg rastløs. Jeg har gennem livet været privilegeret med storslået natur omkring mig, og har i min opvækst i Grønland lært at leve med naturen, dels som social arena, sammen med min familie og mine venner, og dels som et sted hvor jeg har hentet energi i det daglige.

For snart fem år siden flyttede jeg til Norge sammen med min familie for uddanne mig til friluftslivsvejleder. Jeg nærrede på det tidspunkt et stort ønske om at arbejde med noget som dels indebar noget fysisk aktivt, men også noget hvor jeg kunne drage nytte af mine erfaringer med kombinationen *natur og fysisk aktivitet*, og formidle det videre, gerne til børn og unge.

De tre år under uddannelsen ændrede mit fokus lidt. Fysisk aktivitet betyder stadig meget for mig, men det er som om *naturoplevelsen* fylder mere og mere. Det skyldes måske at jeg under uddannelsen oftere reflekterede over naturens betydning i min opvækst, men også hvordan jeg som voksen er præget af den naturkontakt jeg har haft gennem min opvækst i Grønland. Mit bachelorprojekt endte derfor op med at handle om naturens betydning i barndommen, og hvordan det påvirker voksnes friluftsliv og natursyn.

Alle mine refleksioner har vækket en nysgerrighed og en trang til at sætte ord på hvad det er naturen *gør* ved mig, og hvordan man kan bruge nogle af de *kvaliteter* for at få et sundt

og aktivt liv. En ting er at gøre brug af disse kvaliteter privat, en anden er have ønske om at videreformidle det til andre i pædagogisk arbejde med friluftslivsvejledning.

Jeg har stor lyst til at dele naturoplevelser med andre, så at de på egen krop kan opleve de fine ting som jeg selv har erfaret gennem tiden. Desuden tror jeg at når man vokser op med naturen, og integrerer den i sit daglige liv, så vækker man nogle sanser som man godt kan glemme man har, når man bevæger rundt i det daglige urbane liv med forpligtelser og skemaer der skal overholdes.

Jeg stod i et dilemma da jeg skulle vælge hvilket tema jeg skulle tage for mig. Det ville være naturligt at vælge noget direkte relateret til det *enkle friluftsliv* der har været fokus på i min uddannelse. Dog har det ikke været muligt for mig at slippe tanken om de oplevelser jeg har haft gennem mine fjeldture i mere eller mindre høj fart: det kropslige og følelsesmæssige velvære som jeg har haft under mine løbeture i al slags vejr- og terræntyper. Kan nogle af de oplevelser mon sættes i direkte relation til naturoplevelsen, oplevelsen af min egen krop eller terrænet? Hvorfor er det at jeg, på trods af den åbenlyse fysiske anstrengelse, er i mit *es* derude?

Da fysisk aktivitet, friluftsliv og naturoplevelse sættes i forbindelse med sund livsstil, herunder god fysisk og psykisk helsetilstand, som i rapporten "*Naturoplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*" (Miljøverndepartementet, 2008), så vælger jeg at koncentrere mig om *fænomenet naturløb* som personligt giver mig nogle af de samme kvaliteter som omtales i rapporten. For hvorfor skal en løbetur i fjeldet ikke kunne være en naturoplevelse, eller en form for friluftsliv?

Forskning på børn og natur viser desuden at fysisk aktivitet gennem leg og andre aktiviteter i naturen er ikke bare er sundt for kroppen, men afstedkommer en del positive effekter, også for mental helse (En præsentation af denne forskning findes i: Tordsson, 2010, Tordsson & Rognli Vale, 2013).

Derfor mener jeg at temaet er relevant på baggrund af det helsefokus der er idag, et helsefokus der også sættes sammen med at opholde sig i naturen. Løb behøver ikke nødvendigvis bare handle om fysisk form, ikke bare dreje sig om høj puls, men kan også dreje sig om at koble af, komme ud af det daglige skema og få sig en dejlig oplevelse som gavner dig på flere måder. En kropslig oplevelse der også gør noget for dig mentalt.

Naturløb er en betegnelse jeg er kommet frem til under den indledende tankeproces som kom forud for skrivningen af dette projekt. Jeg syntes at betegnelsen dækker de mange

former for udendørsløb i natur som eksisterer. For at definere hvad det er jeg skal forske på, er det på sin plads med en enkelt indføring i løbets verden.

Jeg skal i den næste fase arbejde mig hen imod en problemstilling. Det vil jeg i første omgang gøre ved hjælp af noget der nærmer sig en litteraturgennemgang. Der findes en del litteratur der beskæftiger sig med løb, både naturhistorisk, men også som inspirationsbøger til den brede verden af livsstilsløbere. Feltet er naturligvis langt bredere end det jeg kan få plads til i denne opgave, men jeg har valgt litteratur der indeholder nogle refleksioner omkring hvad det er der *fanger* mennesket ved at løbe, litteratur der dvæler ved den *mystik* der kan være så svær at sætte ord på.

1.1 Mennesket som løber

At mennesket er *født til at løbe* er lidt af en påstand, men egentlig er vi mennesker fra et naturhistorisk perspektiv også et dyr, og har vores plads i naturen. Vi har en krop, og den er skabt til at bevæge sig, blandt andet til at løbe (Heinrich, 2001).

For at få inspiration har jeg benyttet litteratur hvor forfatterne på den ene eller anden måde lader interessen for løb dominere deres liv. De har gjort løb til deres livsstil. (Se f.eks. Burfoot, 2011, Heinrich, 2001, Jornet, 2013, Murakami, 2010, McDougall, 2013 & Robillard, 2013).

Disse løbere beskriver hvad det handler om for dem. For de fleste af disse forfattere handler det ikke *bare* om fysisk træning, konkurrence, kilometer og præstation, det handler om noget *mere*. Det handler også om løbet som en del af en meningsfuld livsstil, og som giver forfatterne noget på det mentale plan, i tillæg til god fysik.

I bogen "*Født til å løpe*" sætter journalisten og forfatteren for *barefoot running*¹ Christopher McDougall (2013) sig for at afdække hemmeligheden om hvad der sker når mennesket bliver bidt af at løbe. Vi møder i bogen ultraløbere der sværger til at løbe langt. Vi møder også det forfatteren mener er de *ultimative supermennesker*:

Tarahumaraindianerne, en mexicansk stamme der har levet isoleret i mange hundrede år. Disse er kendt for at løbe nogle utrolige distancer, mange gange længere end de 42,195

¹ Barefoot running eller natural running betegnes som en af de helt store trends i løbeverdenen. Det menes at støddæmpende løbesko kan være skyld i mange skader, og at løbe barfodet giver en mere naturlig løbestil og deraf mindre skader.

kilometer som et marathon er kendt for. Tarahumaraindianerne løber stort set barfodet, eller i simple sandaler de laver selv.

Fortællingen om Tarahumaraindianerne giver os et indblik i hvad den menneskelige krop kan yde. Man ser ofte i elitesport at mennesker benytter sig af videnskabelige metoder for at opnå gode resultater. Derfor er det tankevækkende at en menneskegruppe, der bor langt væk fra al moderne videnskab, kan løbe distancer på flere hundrede kilometer uden at blinke. Disse mennesker er vokset op i en tradition med løb, fordi det er deres måde at komme rundt på (Ibid.). Det er forståeligt hvorfor langdistanceløbere fra vores del af verden gerne vil vide hvad det er disse mennesker gør for at blive superløbere.

Løb er en *livsstil* for mange og der findes nærmest uendelige måder at *dyrke* sit løb på. Der er tydeligvis en del mennesker, der lader sig fange op af det kropshysteri der præger vores tid. Kroppen skal holdes i form, og løb er en effektiv måde at forbrænde fedt på, derfor er *jogging* udbredt som aldrig før. I sportens verden findes nærmest uendelige former for løbediscipliner. Desuden findes der løbere som nærmest slavisk *samler* på marathonløb rundt omkring i verden. Når det kommer til at kalde løb for en livsstil, så er de førnævnte lidt excentriske barfodsløbere også et godt bud når det kommer til at kunne opfatte sig som *livsstilsløber*. De løber efter en bestemt filosofi som de kalder *natural running*.²

Så er der de som kaster sig over ultraløbet, som er distancer der er op til fem gange den almindelig marathondistance, og som finder sted i krævende terræn. Der findes løbeklubber der koncentrerer sig om orienteringsløb, og nogle der dyrker de såkaldte modbakkøløb, hvor det gælder om at løbe op til en fjeldtop på bedste tid. I USA er der begrebet *trailrunning*,³ i Storbritannien er tilsvarende begreb *fellrunning*.⁴

I det seneste dukker den nyere betegnelse *skyrunning* op, en hastigt voksende ekstrem sportstrend, der udfordrer modbakkøløb, fordi det foregår i mere ekstremt terræn, hvor man løber og klatrer på fjeldrygge, og samler checkpoints på fjeldtoppe, alle over 2000 meter.

² Naturel running sætter fokus på at løbe i minimalistisk fodtøj, eller helt uden. Derfor udvikles der sko og sandaler som giver en mere naturlig løbestil.

³ Trailrunning falder ind under begrebet ultraløb. Der løbes og vandre alene på vandrestier, på dyreveksler eller andre naturligt forekommende stier i terrænet. De er ofte over lange distancer, gerne længere end den klassiske marathondistance.

⁴ Fellrunning er det engelske udtryk og kan sidestilles med den norske betegnelse motbakkøløb. Det er konkurrencer hvor det handler om at løbe i terræn op til en fjeldtop, i bedste tid.

Det bliver ofte sagt at vi mennesker på mange måder har gjort vores kroppe overflødige. De fleste mennesker i vores del af verden sidder meget, i bilen, på jobbet og når de kommer hjem. Vi er ofte trætte, ikke kropsligt, men mentalt.

Vores stillesiddende livsstil harmonerer ikke særligt godt med at vi er født med en krop som har det allerbedst når den bliver udfordret. Som engang i tidernes morgen hvor vi brugte kroppen til hårdt arbejde i form af jagt, og transport mellem bopladser og jagtområder. Vi brugte kroppen når vi måtte kæmpe for at overleve i naturen.

Kan det mon være derfor at løb bliver en ting som giver en ekstra mening i livet, en måde at komme tilbage til naturen på? Ikke kun i bogstavelig forstand som i: *Jeg er ude i naturen når jeg løber*, men at når jeg løber, så er jeg en *del af* naturen, som alle levende væsner? Historisk har vi mennesker distanceret os mere og mere fra naturen med vores moderne urbane levevis.

1.1.1 Fra overlevelsesinstinkt til lystbetonet element

Mennesket har altså altid løbet, helt fra tidlige tider, som afbilledet på de smukke hulemalerier rundt omkring i verden: malerier der skildrer hvordan mennesker jager i flok for at skaffe sig føde (Heinrich, 2001). Historisk har løbet udviklet sig fra at være noget der var livsnødvendigt, til noget man gør fordi man har lyst (Jensen, Lindstrøm & Sørensen, 2001).

For at forstå hvad løb er, er det nødvendigt at se på fænomenet i et historisk og socialt sammenhæng. Evolutionsmæssigt har menneskets løbeegenskaber ændret sig fra at være et livsvigtigt element i forbindelse med jagt og overlevelse, til at blive noget der kan betegnes som et lystbetonet luksuselement (Jensen, Lindstrøm & Sørensen, 2001). Med andre ord et fænomen der kan betegnes som et overskudsfænomen. For at forstå hvorfor *det moderne* menneske løber, vil jeg kort komme ind på hvilken betydning løb har haft tidligere i *vores* del af verden, set i et historisk lys.

1.1.2 Sporten som legemskultur

I sin bog om friluftslivet i forhold til kultur og samfund, beskriver Tordsson (2010) at det i det før-moderne samfund ikke var velanset at *kultiverede* mennesker var fysisk ydende. Tværtimod ansås det at bruge sin sarte krop til fysisk arbejde, for at være et tegn på grovhed, der hørte de arbejdende klasser til (Ibid.). Den europæiske adel havde dermed et

ganske distanceret forhold til deres krop, indtil oplysningstidens tanker begyndte at slå igennem i slutningen af 1700-tallet (Jensen et. al., 2001).

Det var altså først i løbet af 1800-tallet at det gradvis blev sådan at pædagogikken inddrog kropslig læring, så man kunne blive hærdet og bruge sin krop på en naturlig måde.⁵ Det var godt over midten af 1800-tallet at det blev almindeligt for adelen, og den sociale elite ellers, at naturen og kroppen blev anset som dannelsesideal. Naturen gik fra at være *styg og farlig*, til at blive *skøn og helsebringende*. Dermed var kroppen ikke længere en fin og sart ting der ikke kunne udsættes for hårdt arbejde (Jensen et. al., 2001, Tordsson, 2010).

I slutningen af 1800-tallet blev *sporten* en vigtig del af det moderne samfund.⁶ Løb blev en del af idealet, og løberens elegante og veltrænede krop blev for borgerskabet en del af det nye skønhedsideal. Løbekonkurrencer blev tilskuermagneter. I modsætning til arbejderklassens idealer som kraft og styrke, blev *hurtighed*, i tillæg til den sportstrænede *elegante krop*, nu et symbol på den tro på *fremskridt og vækst*, der var en del af borgerskabets idealer (Jensen et al., 2001). Det at træne sin krop dengang havde altså andre grundlæggende værdier, der skal ses i lyset af et classeskel, som var særdeles fremtrædende på den tid (Ibid.).

Denne noget korte, og svært forenklede historiske gennemgang, bringer mig videre til det som det skal handle om: løbefænomenet i det sen-moderne samfund som cirka er fra 1980 og frem til idag (Ibid.).

1.1.3 Naturløberen

Jeg skal i forsøg på at indsnævre mit problemfelt yderligere, tage udgangspunkt i de som hovedsageligt løber i naturen. Jeg vil med det forsøge at bidrage til en *ny vinkel*, en som er *spændende og frugtbar*, og som fremstår som *enkel* (Dalland, 2000).

For at få et indblik i et tilsyneladende hurtigt voksende fænomen, har jeg vendt blikket mod USA hvor de fleste fitness trends opstår. *The Outdoor Industry*⁷ har udgivet rapporten

⁵ Jensen et al. (2001) nævner her hhv. John Locke (1693) og Jean Jacques Rousseau (1762) der kobledede pædagogiske principper sammen med legemlig opdragelse.

⁶ Ifølge Jensen et al. (2001) er perioden fra ca. 1870-1980 den som betegnes det moderne samfund.

⁷ The Outdoor Industri Association® er den førende brancheforening for friluftindustrien i USA. Foreningen samler 4000 leverandører, producenter, sælgere og forhandlere i den aktive udendørs livsstil. Foreningen arbejder for vækst og sætter fokus på offentlige anliggender, bæredygtighed, trends og forbrugerindsigt i friluftindustrien. Ungdommens deltagelse i det aktive udendørsliv er en af de store satsninger.

”*Outdoor Participation Report 2013*”, og her finder man at *running, jogging & trailrunning* er den mest populære aktivitet, hvis den måles på deltagerantal, og på de totale årlige udførelser.

Her viser tal at omtrent 53 millioner mennesker, eller cirka 19% af den amerikanske befolkning, fra alderen seks og opefter, dyrker udendørsløb. Rapporten viser at hvis man tidligt i livet introduceres til friluftsliv og fysisk aktivitet, så er effekten vedvarende. Det vil sige at sandsynligheden for at en også dyrker enten friluftslivsaktiviteter eller sportslig fysisk aktivitet som voksen er større, end hvis ikke en har dyrket nogle af disse aktiviteter som barn (Outdoor Industry, 2013).

En mere specifik rapport udarbejdet omkring *fænomenet trailrunning* viser at 98,4% af deltagerne i undersøgelsen også deltog i andre udendørsaktiviteter som vandring, cykling, camping og løb på asfalterede veje (Outdoor Industry: A special Report on Trailrunning, 2010).

Jeg er klar over at en rapport lavet i samarbejde en industri, der har økonomiske interesser i fænomenet, kan være ensidig. Jeg stiller mig også lidt tvivlende til at børn helt ned til seks år bevidst dyrker løb som en del af deres livsstil. Selvom rapporten ikke kan kvalificeres som akademisk forskning, så giver den dog et billede af hvor bredt denne fysiske aktivitet, altså løb som motionsform, generelt dækker i USA.

2 Mit løbelandskab og problemfelt

Løb i naturen handler for *mig* om velvære, fysisk såvel som mental. For at få læseren med på hvad det er jeg er ude efter, vil jeg komme med nogle personlige tanker jeg har omkring mine løbeoplevelser.

Jeg har i min ungdom afprøvet forskellige motions- og træningsformer. Dels for at komme i bedre fysisk form, men også for at være med i et socialt fællesskab med jævnaldrende. Det er først som godt voksen at jeg er blevet bidt af at løbe, mere specifikt at løbe i naturen, helst i fjeldet, fordi jeg føler mig hjemme i fjeldlandskaber.

Her i Norge bor jeg i mere varieret natur og nyder at løbe på stier, i skoven, og opover fjeldet. Naturen er stedet hvor jeg henter min energi og opbygger mit overskud, men også et sted hvor jeg kobler af fra hverdagen. Det er simpelt på mange måder, alt hvad jeg behøver er mine løbesko og tøj efter forholdene: forår, sommer, efterår og vinter. Jeg kan gøre det alene, i *mit* tempo, og hvorhen jeg vil.

Det er svært at sætte ord på hvad det betyder for mig at løbe. Jeg kan blot konstatere at jeg trives meget bedre i mit daglige liv, hvis jeg kan løber mig en tur med jævne mellemrum. Det gør mig til et gladere menneske, og jo mere energi jeg bruger på den måde, jo mere energi har jeg til alt *det andet*.

Folk vælger at løbe af individuelle grunde. Jeg mener dog at der er nogle *iboende kvaliteter* i naturløbet som jeg har lyst til at prøve at fange op. Jeg forestiller mig, at der findes nogle *fælles* oplevelseskvaliteter for de som løber generelt, og samtidig så tror jeg at der i *naturløbet* findes en ekstra *oplevelses-egenart*. Der findes noget som ikke nødvendigvis er i de mere træningsfokuserede løbeformer, noget som kommer i tillæg til god fysisk form og det kropfokus der præger løbetræning ellers.

2.1 Naturligt - unaturligt

I forberedelsesfasen faldt jeg over et citat af afdøde skuespiller Robin Williams: "*I love running cross-country....You come up a hill and see two deer going... What the hell is he doing? On a track, I feel like a hamster*". Williams var også komiker, og der er derfor naturligt nok en del humor i citatet. Alligevel beskriver citatet i dets enkelthed forskellen ganske godt. Der er noget grotesk i at se sig selv løbe på et løbebånd, svedende og prustende, og løbe på samme sted uden at komme nogen steder hen!

Det seneste år har jeg løbet mere på løbebånd end jeg har gjort tidligere. Det fordi jeg er blevet nysgerrig, og har reflekteret over den *forskel* der er på det at løbe på løbebånd, og på at løbe i naturen. Når jeg har løbet på løbebåndet, så har jeg det for det meste ret godt, *bagefter*. Det er til gengæld nok det eneste de to former for løb har tilfælles, ud over at det er en fysisk aktivitet der får pulsen op, og relevante muskelgrupper til at arbejde. Jeg kan mærke en kropslig tilfredsstillelse, fordi jeg har brugt kroppen til det den i virkeligheden er skabt til: at røre sig.

Jeg vil nu fortælle om to løbeoplevelser. Oplevelserne er skrevet ned med nogle måneders mellemrum. Jeg vælger at tage dem med her, fordi jeg vil bruge egne erfaringer i det videre arbejde med temaer som skal danne grundlag for mine forskningsspørgsmål. Jeg er klar over at jeg har meninger om *naturløb*, der kan komme til at fremstå som hypoteser, og at det næsten ikke muligt for mig at være helt neutral i forhold til *naturløb* som tema. Mine tanker skal ses på som højtænkning for at finde ud af hvilket standpunkt jeg skal tage i mit projekt.

2.2 Løbeoplevelsen, egne erfaringer

2.2.1 Løbebåndet

Hvis jeg skal vende tilbage til citatet fra Williams, så ved ingen af os hvad hamsteren føler, når den løber i sit hjul i buret efter mørkets frembrud. Men jeg kan huske at jeg syntes det var synd for den som barn. Den bare løb og løb, indtil den blev træt, og krummede sig sammen i hjørnet af buret. Jeg forstod at det var noget den gjorde, fordi den ikke kunne gøre som den *ville* have gjort, hvis den havde levet frit ude i naturen. Hvorfor jeg kan identificere mig med ovennævnte citat, skal jeg prøve at vise med mine eksempler. Første eksempel skrev jeg ned da jeg havde været i fitnesscenteret og løbe.

*Jeg går målrettet hen mod **mit** løbebånd som jeg med en vis glæde kan se er ledigt igen idag. Jeg stiller mig op på båndet, og finder hurtigt den lille computerskærm hvor jeg kan programmere hvor langt, hvor hurtigt og hvilket program jeg ønsker at løbe. Jeg finder det manuelle program og taster – tid? Jeg vælger ingen tid, men taster distancen ind til fem kilometer. Jeg trykker start. Den starter helst ikke før jeg også taster min vægt ind, for den skal kunne oplyse mig om mit kalorieforbrug undervejs. Efter at have trykket start igen, tæller maskinen ned med et bib, som signalerer, at nu kører vi. Jeg trykker på hastighedsknappen, jeg ved at jeg vil løbe*

omkring ti kilometer i timen som opvarmning, og så variere hastigheden efter behov ind imellem.

Jeg bliver hurtigt fanget af rytmen, men nok mest fordi jeg kan høre den. En monoton lyd af båndet der kører, det er den som bestemmer farten. Sammen med larmen fra højttalerne der blæser de seneste pophits ud i lokalet, er her faktisk ganske larmende. Jeg løber forholdsvis let, og jo længere jeg når, jo oftere finder mit blik den lille skærm der viser hvor langt jeg er nået. Jeg begynder efterhånden at se en ende på løbeturen. På et tidspunkt begynder trætheden at melde sig, men jeg har stadig godt og vel halvanden kilometer igen. Jeg skruer op for hastigheden, for nu har jeg egentlig lyst til at få det overstået. På trods af trætheden er det muligt at holde ud og gennemføre i et lidt højere tempo. Det er gået ganske godt, så da computeren melder at nu begynder den at køre ned i tempo, konstaterer jeg at jeg klarede de fem kilometer på 26 minutter, hvilket er en forbedring fra sidst. Jeg har en uskreven regel om at jeg helst skal løbe under en halv time, så jeg er i godt humør og føler mig godt tilpas i min krop. Jeg føler en vis mestring efter min løbetur, for det føles lidt lettere at løbe på løbebånd end når jeg løber ude. Jeg har brugt min krop og humøret er i top da jeg går tilbage til omklædningsrummet. Nu kan jeg fortsætte med dagens opgaver.

Det jeg efterfølgende har reflekteret over er at det meget hurtigt kommer til at dreje sig om *tal*. Hvor langt? Hvor hurtigt? Hvilket program? Bakk løb? Intervaller? Manuelt? Jeg går ikke så meget op i det med kalorierne, for jeg får intet ud af at vide om jeg har forbrændt 400 eller 500 kalorier. Jeg ved også, at selvom jeg føler mig frisk og godt tilpas i kroppen, så begynder jeg ret hurtigt at kede mig mentalt. Den fysiske udfordring består i at holde sig på båndet og holde den fart som er angivet. Kan jeg ikke det, så skruer jeg ned for hastigheden.

Måske derfor bliver jeg så fokuseret på at udfordre mig selv ved at stille nogle krav til hvor hurtigt jeg skal løbe og hvor langt. Ofte tænker jeg mest på andre ting når jeg løber på løbebåndet. Mine tanker flyver rundt. Hvad skal jeg bagefter? Skal jeg styrketræne lidt? Praktiske ting som dagens gøremål dukker op. Når jeg går fra fitnesscentret med god samvittighed, så har jeg det godt på flere måder. Men den største glæde er at komme ud i den friske luft bagefter, efter et par timer inde mellem svedige mennesker og larm fra højttalerne.

2.2.2 Fjeldturen

Beskrivelsen af den næste løbetur er fra en søndag morgen i forsommeren. Jeg havde en virkelig god følelse efter denne tur, og derfor havde jeg lyst til at nedfælde på papir hvad denne løbetur indeholdt og hvad jeg oplevede undervejs.

Det var en af de morgener. En skøn forsommermorgen, solen tittede frem i øst bag fjeldet som stadig så tidligt på morgenen kastede skygger på vores hus. Et blik ud af vinduet afgjorde det: jeg bare måtte ud. På med shorts, en t-shirt og mine sko. Da jeg står udenfor døren rammer den let kølige og friske luft mine næsebor. Jeg trækker vejret dybt, føler mig voldsomt motiveret og starter med det samme at jogge roligt ind gennem skoven. Vejen er af sand, så starten er ganske blid og blød. Den fungerer perfekt som opvarmning før jeg skal begynde at løbe op af traktorvejen som går i en jævn stigning op, og snor sig mange højdemeter op til toppen. Ruten er godt og vel et par kilometer.

Jeg ved at jeg må tage det roligt, for ellers bliver jeg for hurtigt træt. Jeg kender ruten og den er aldrig let, men jeg har efterhånden lært mig at en blid start forlænger glæden ved turen. Der går ikke mange minutter før jeg finder den rytme som føles behagelig. Min puls stiger, jeg koncentrerer mig om den, for at holde den på et niveau der gør at jeg ikke behøver at stoppe. I mine tanker har jeg delt ruten op. Først op til svinget hvor elven ligger. Der er altid en fugtig lidt kølig vind fordi elven ligger i en kløft. Ah, det er altid dejligt når man runder hjørnet der. Jeg lægger mærke til fuglene nu og har ikke så meget fokus på pulsen længere. Fuglesangen kan næsten ikke beskrives. Det nærmeste jeg kommer er at det er den ultimative surround-sound som det så fint hedder i hi-fi verdenen. Fuglesang og lyden fra elven i et flot kor. Jeg smiler og løber videre, op op op. Pulsens stiger og falder i takt med at jeg skifter tempo. Jeg fortsætter på denne måde til jeg er cirka halvvejs.

Derefter er vejen så brat at jeg stopper og går. Pulsens er på helt samme niveau, selvom jeg går. Hvor er vejret skønt, selvom det er lidt køligt, så kan jeg holde varmen, for at sige det mildt. Jeg er opmærksom på de signaler min krop sender. Jeg har altid blikket rettet frem, fæstet på et punkt godt og vel to-tre meter foran mig. Så ved jeg hvad der kommer, selvom jeg stort set aldrig er opmærksom på hvor jeg sætter fødderne, det sker ligesom bare af sig selv. Bliver jeg for fokuseret på den del, så har jeg oplevet at jeg oftere snubler. Så blikket frem, op op op. En

halv time senere er jeg på toppen. Der på klippefremspringet står en gapahuk som jægerne bruger om efteråret. Foran er en flad bar klippe som lokker mig over, jeg sætter mig på den. Her har jeg udsigt ud over dalen. Jeg har det fantastisk, al træthed forsvinder som dug for solen. Jeg sidder længe og mærker pulsen blive helt normal igen. Jeg lægger mig ned og lader solen bage på mig.

Det er så afslappende at jeg næsten falder i søvn, jeg har ingen tidsfornemmelse og aner ikke hvor længe jeg ligger der, jeg ligger bare og lytter til fuglene, og til en masse smålyde i skovbunden. Jeg bliver vækket af min mave som signalerer at nu vil den gerne have noget energi. Jeg havde ikke tænkt på at spise for jeg løb, jeg havde alt for travlt med at komme ud af døren.

Nedturen er det bedste (hvis man kan tillade sig at kalde den det). Nu er pulsen på et mere normalt leje, og jeg må bruge helt andre sanser. Jeg ser og jeg bruger alle mine sanser, for nu løber jeg hurtigere, og her må jeg være mere forsigtig, for at falde her, det gør ondt! Pludselig har jeg mit fokus på rytmen. Jeg hører mine skridt, lyden varierer efterhånden som underlaget skifter. Lyden på grus i hjulsporet, svusj svusj, der forsvinder og bliver næsten lydløs når jeg løber i græsset mellem hjulsporene. Det føles dejligt, at bevæge sig hurtigt og lydløst, så jeg bliver der så længe det er muligt. Efterhånden får jeg pulsen lidt op, og varmen i kroppen føles anderledes end svedturen på vej op. Den føles dyb og behagelig, min puls er lidt hurtigere nu, men på en behagelig måde. Dog hopper min puls op til maksimum da en stor fugl pludselig basker op lige ved siden af mig; den har åbenbart ikke hørt mig komme. Jeg udstøder et skrig, og må le højt af mig selv bagefter, men fortsætter ufortrødent. Fuglen flakser afsted og den skælder hidsigt ud da den sætter sig et sted længere væk.

Jeg stopper een gang på vej ned, det er ved den lille elv der render ned over en bar klippe. Morgensolens stråler giver dette sted en dejlig stemning. Jeg føler mig i en helt speciel verden, stemningen er lidt regnskoveagtig lige her. Lysegrønne løvtræer, fuglesang og vandsprøjt der er regnbuefarvet. Jeg trækker vejret dybt og føler mig fri, heldig og dybt taknemmelig. Hvis bare jeg kunne dele denne følelse, her og nu med andre, så de kunne opleve hvor dejligt livet er. Et lille stykke tid efter er jeg nede hvor vi bor. Trætheden efter opstigningen er helt væk, jeg føler mig frisk i kroppen. Det gik alt for hurtigt, det må jeg gøre igen snart!

2.3 Sansernes betydning

Det første der slår mig når jeg læser de to beskrivelser igen, er forskellen i længden og dybden i indholdet. I beskrivelsen af løbebåndet, er der meget lidt der går på kropslig og mental *følelse*, det handler mest om tid og tal. Min beskrivelse af fjeldturen er noget helt andet. Der åbner verden sig ligesom op for mig. Jeg ser, hører og føler mere.

Vist giver begge løb mig en god kropslig følelse, i tillæg til god samvittighed. Det giver mig energi til daglige gøremål, ingen tvivl om det. Men forskellen i hvad selve *oplevelsen* af løbet giver mig, den er himmelvid. På en eller anden vis så bliver løbeturen i fjeldet noget helt andet end løbeturen på løbebåndet. Der er fokus på vidt forskellige ting.

Jeg har prøvet at løbe med pulsor i fjeldet, men det fangede mig ikke overhovedet. Tværtimod virkede det for mig fuldkommen formålsløst, men så træner jeg heller ikke *til noget*. Målet med løb for mig er ikke at blive hurtigere, eller at træne mig op til konkurrence. Følelsen af at det er *mennesket mod maskinen* kan jeg ikke helt ryste af mig når jeg bærer pulsuret. Jeg bliver på sin vis provokeret til at forsøge at slå min *egen tid*. Når jeg løber i naturen er det at komme ud af døren ofte impulsivt, det er *nu*. I løbet af få minutter er jeg ude i det fri og løber.

Kort opsummeret, så bliver løbeturen i fitnesscentret altid en *planlagt* del af mit daglige skema. Jeg beslutter at idag skal jeg ned og træne, og pakker træningstøjet. Jeg sætter tid af, og bagefter vender jeg tilbage til dagligdagens gøremål. Løbeturen i skoven eller i fjeldet er næsten altid impulsiv, den kommer af lyst og overskud. Det er oftest når jeg har fri. Det skal være lige *nu*, på med skoene og afsted! Ud i mit pusterum i det fri. Det er godt uanset årstid og vejr. Det de fleste kalder dårligt vejr, giver ofte mig en mere intens løbetur, da føler jeg at jeg lever.

Så hvad handler det egentlig om?

2.4 Min vej gennem terrænet

Jeg vil gennem *førstehåndsperspektivet*, gennem løbernes *egne* ord, sætte fokus på selve oplevelsen. Jeg vil vide hvad det er som naturløbet *gør med* de som dyrker det. For mig er det vigtigt og jeg vil gerne vide mere om hvorfor.

Nogen vil nok spørge hvorfor det er så vigtigt. Jeg mener at det er vigtigt hvis man ønsker at *forstå*, snarere end bare at konstatere at sådan eller sådan er det. Jeg mener det er vigtigt

at forstå hvis man ønsker at arbejde med friluftsliv og naturoplevelser i pædagogisk sammenhæng. Det kan være i skolevæsenet med børn og unge, i højere uddannelse, i forskning, i helserelateret virksomhed, coaching eller rehabilitering. Om det har med børn, unge, voksne, ældre, eller helt specifikke grupper der kræver speciel tilrettelæggelse at gøre, så er det vigtigt at vide *hvad* en aktivitet i naturen gør med mennesket.

Tordsson (2014, udleveret notat) skriver: ”*I naturmøtet er vår kropp ikke objekt men subjekt. Det er gjennom kroppen vi møter verden. Naturen spiller på alle våre sanser og inntrykkene melder seg i en rytme som vi er skapt til å ta imot, og fyller oss med rike, gledefulle erfaringer*”.

Hvis man sætter *naturløb* op imod den *helsediskurs* der hersker i samfundet idag, mener jeg at mit valg af tema er yderst interessant. Jeg har en hypotese om at *naturløb* ikke nødvendigvis *bare* behøver at være fysisk træning. Det *kan* være med til at give en mere naturlig og fornuftig holdningen til egen krop og helse, samt til naturen og dens værdier. Helt på lige fod med tankegangen fra filosofien man finder omkring det *enkle friluftsliv*. Tordsson mener at hvis vi sætter fokus på de egenværdier der ligger i oplevelser af naturens storhed og skønhed, så kommer nytteværdierne som eksempelvis folkehelse som en bonus (Ibid.).

Jeg kan på en måde knytte dette med objekt/subjekt som Tordsson skriver, til den oplevelse jeg har af at løbe i naturen i forhold til løbebåndet. Træningen af min krop er ikke det som er førsteprioritet når jeg løber en tur i fjeldet. Jeg oplever helt andre ting, og nyder det på en anden måde, end når jeg løber indendørs. Jeg kan godt have den samme træningsfølelse som udgangspunkt når jeg skal ud og løbe i naturen, i den forstand at jeg ved at det lønner sig at holde formen ved lige, ellers er løb ikke sjovt som udgangspunkt. Men den følelse forsvinder ofte som dug for solen når først jeg er ude og afsted. Løbeturen bliver noget andet end bare træning.

Idag fremstilles kroppen ofte som et redskab for træning, og for mange bliver det en sur *pligt* at holde sig aktiv. Kroppen bliver et *plejeobjekt*, og noget vi skammer os over, hvis ikke vi gør noget for at holde os perfekte (Ibid.). Jeg mener at vi er på slingrekurs idag med det helsefokus præger os. Vel er det fint at der er fokus på sundhed, at man kan være sund, slank og aktiv, men jeg mener at det bør foregå gennem overlevering af gode kerneværdier, og et fornuftigt forhold til kropslig udfoldelse.

Desuden er løb en let tilgængelig aktivitet. De fleste kan starte der hvor de er, det eneste der kræves er vilje, og et par løbesko. Det gør aktiviteten yderst interessant, set i lyset af

mange andre træningsformer der kræver medlemskab af en klub, eller investeringer i form af specialiseret og dyrt udstyr. Det lyder lidt forenklet, men jeg ser et potentiale i at bruge naturløb som et alternativ hvis man vil forbedre helsen, og til gode naturoplevelser.

2.5 Problemformulering

Jeg vil med dette projekt forsøge at belyse de *kvaliteter* der ligger til grund for den enkeltes *valg* om at løbe i naturlige omgivelser. Jeg ønsker at sætte fokus på den kropslige og den mentale oplevelse af respondenternes løb. Håbet er, at hvis respondenterne kan sætte ord på selve handlingen, så kan vi blive klogere på de kvaliteter der ligger i at dyrke løb i naturen. Gennem løbernes egne fortællinger om oplevelsen i fjeldet, i skoven, hen over sletter og marker: med løberen i sine løbesko, tankerne og følelserne undervejs, og naturoplevelsen i en skøn forening, ønsker jeg at sætte fokus på *hvorfor* denne form for løb er noget særligt for den enkelte løber.

Spørgsmålene er mange, men for at foretage en afgrænsning har jeg fundet frem til følgende problemformulering:

- **Hvilken kvaliteter ligger der i fænomenet naturløb?**

Jeg ønsker altså at vide noget om det enkelte individs oplevelse af deres løb ude i terrænet. Mon mennesker med forskellig baggrund oplever den samme fascination og glæde som jeg gør? Er det de samme ting vi værdsætter? Mennesker kan have forskellige *intentioner*⁸ når de løber, og de kan have vidt forskellige grunde til *hvorfor*. Men jeg søger efter noget lidt andet. Hvad er det som løbet gør *med* den som løber?

I denne opgave er jeg ude efter at få sat ord på de kvaliteter, eller værdier, som ligger iboende i naturløbet. Det er imidlertid vanskeligt at skelne mellem *egenværdier* og *nyttевærdier*. Som jeg forstår det er de oplevelser som løberen får under løbet i terrænet *egenværdier*, hvis altså disse er positive oplevelser. Helsegevinster, en slankere krop og en forbedret kondition, er *nyttевærdier*. Så når jeg skelner mellem disse to, så er det i første omgang naturløbets *egenværdier* som jeg er optaget af.

⁸ Begrebet kommer fra fænomenologien. Intentionalitet indikerer at bevidstheden altid er rettet mod noget. Det jeg her lægger i ordet *intention*, er at man eksempelvis enten kan løbe fordi man oplever at kroppen har overskud, eller at man ønsker at opleve at man overskrider kroppens grænser. Man kan også vælge at løbe fordi man ønsker at komme i bedre form. Pointet er at intentionen kan være forskellig, og at dette vil påvirke egenarten i handlingen.

Alligevel så finder jeg ikke helt dette skille mellem nytte- og egenværdier helt tilfredstillende. For nogle ting kan både fungere som nytte- og egenværdi, og det kan være svært at definere noget som det ene eller det andet. Eksempelvis kan stresshåndtering, afkobling og udløb for energi på en gang være både egenværdier og nytteværdier.

Det er for mig svært at at definere begrebet *værdi* på en fornuftig måde. Desuden må jeg også tage i betragtning at begrebet *kvaliteter* kan opfattes om positivt ladet. Kan kvaliteter også opfattes neutralt?

En måde at tilnærme sig problemfeltet på, kan være *ikke* at tale om værdier eller kvalitet i en handling, men om *handlingen i sig selv*, og da ud fra hvad som er bevæggrund for denne. Da kan man skelne mellem en *autotelisk handling*, hvor handlingen er et mål i sig selv, og en *heterotelisk handling*, hvor målet ligger udenfor handlingen selv (Zapffe, 1998, s. 163). Det som da optager mig er naturløbet som *autotelisk* handling: hvad det er som løberne værdsætter i naturløbet *i sig selv*, rent bortset fra dets heteroteliske kvaliteter.

Her kan en handling selvsagt også opfattes om både autotelisk og heterotelisk. Pointet er imidlertid at man lægger vægt på handlingen: at der er nogle der handler og at vedkommende har et mål for sin handling. Jeg føler at dette sprogbrug ligger nærmere handlingen selv, og handlingens verden, end en diskussion af værdier, som vil kunne komme til at virke abstrakt, og som vil kunne analyseres ud fra flere perspektiver som kan ligge fjernt fra selve handlingen.

I daglig tale skiller vi mennesker ikke altid klart mellem begreber som *kvaliteter*, *værdier* og *mål*. Også ordet *oplevelser* falder ind under samme kategori. I mine interviewer og drøftelsen af disse, stræber jeg ikke efter et konsekvent sprogbrug, men må forholde mig til de begreber som respondenterne bruger. Jeg vil altså ikke nødvendigvis tolke hvad der ligger i de forskellige begreber som den enkelte respondent benytter sig af.

Jeg håber denne korte diskussion giver læseren en ide om hvad det er jeg søger efter i det empiriske materiale i mit videre arbejde.

Jeg er fuldt ud klar over at jeg aldrig kan komme med et endeligt og for alle gyldigt svar på min problemstilling, og jeg vil ej heller kunne generalisere de svar som jeg finder frem til. Meningen er blot at blive lidt klogere på disse menneskers forhold til en fysisk aktivitet og de kvaliteter der er i en træningsform der foregår i naturen. Jeg vil, ved at sætte fokus på *førstehåndsperspektivet*, og lade respondenternes historier om deres *løbeoplevelser* være

udgangspunkt for opgaven, sætte ord på hvad det betyder for disse mennesker at løbe i naturen.

Jeg mener at der findes nogle bestemte oplevelseskvaliteter i *fænomenet naturløb*. Jeg håber på, gennem interviews, at respondenterne kan løfte disse frem, og gøre disse tydelige.

Med udgangspunkt i den kvalitative vinkel, kan jeg forhåbentlig blive klogere på *hvordan det føles* og måske endda *hvorfor det føles sådan*, snarere end at jeg blot konstaterer at det er sundt med motion. Der findes meget forskning på den vinkel, at motion er sundt, men det er den fysiologiske og mere kvantitative forskning. Det skal jeg komme ind på i næste kapitel hvor jeg skal redegøre for tidligere forskning på fysisk aktivitet, i en mere generel forstand.

3 Tidligere forskning

3.1.1 Fysisk aktivitet

Der er gennem årene blevet forsket på de positive effekter af generel fysisk aktivitet, dels i idrættens verden, men også set ud fra et folkehelseperspektiv. I Helsedirektoratets ”*Håndbok for fysisk aktivitet i forebygging og behandling*” (2008) står der i forordet:

Mennesket er skapt for bevegelse. Et stillesittende liv fører derfor til økt sykdomsrisiko. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan forebygge sykdom. Til og med kurere en rekke sykdommer. Så enkelt er det egentlig (Bahr, 2008, s. 5).

Forskning på fysisk aktivitet er kompleks. En tilnærmelse er at se på den enkelte krop. En kan måle fysiologiske effekter på organer og funktioner. Der måles på hjerte, skelet, muskulatur, blod, immunsystemet, lunger, åndedræt, fedtvæv, huden, mave, tarm, lever og hormonsystemet (Henrikson, J. & Sundberg, C.J., 2008). *Fysisk form* bliver da forstået som den kapacitet man har, til at udføre fysisk aktivitet. *Aerob kapacitet*, eller hjerte-lungekapaletet, defineres til den maksimale evne vores krop har til at optage og forbruge oxygen (Martinsen, 2004).

I befolkningsundersøgelser måler man ofte graden af fysisk aktivitet. Dette gøres f.eks. ved spørgeskemaundersøgelser. Andre gange bruger man aktivitetsmålere. Fælles for disse undersøgelser er at de er kostbare og tidskrævende (Ibid.).

Noget af det, der er grundlaget for forskning på fysisk aktivitet idag er, at man tidligere fik en del fysisk aktivitet *gratis* i det daglige arbejde, noget som har ændret sig markant (Bahr, 2008, Folkehelse rapport 2010:2). Idag er mangel på fysisk aktivitet, blevet udpeget til en af årsagerne til, hvorfor overvægt og diabetessygdomme breder sig. Derfor kommer der heldigvis mere og mere viden omkring hvad fysisk aktivitet har at sige for helsen. Det opsummerer Bahr (2008) ganske godt med disse ord:

Gjennom de siste par tiårene har vi imidlertid sett enn nærmest eksplosiv vekst i forskning på feltet; forskning som har vist at regelmessig fysisk aktivitet ikke bare legger liv til årene, men også år til livet (Bahr, 2008, s. 5).

Martinsen (2004) argumenterer for at fysisk aktivitet blandt andet giver en positiv virkning på selvfølelse og kropsoptagelse, virker som en buffer mod stress, indvirker positivt på søvn, muskelpændinger, kreativitet og tænkning (Ibid.). Fysisk aktivitet er med andre ord godt for både krop og sind.

Helt generelt kan vi konstatere at fysisk aktivitet er positivt i et folkehelseperspektiv. Vi bliver mindre syge, og bliver hurtigere raske hvis vi motionerer, i stedet for at vælge et stillesiddende liv (Bahr, 2008). Men spiller det en rolle *hvor* og *hvordan* man er fysisk aktiv? I næste afsnit skal jeg kort komme ind på forskning på træning i grønne omgivelser.

3.1.2 Træning i grøn kontekst

En del forskning har sammenlignet udendørstræning i naturlige omgivelser med det at træne indendørs i fitnesscentre. Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin (2005) så på de mentale og fysiske effekter af at løbe på løbebånd, mens de blev eksponeret for forskellige *billeder* af henholdsvis bymiljø og naturbilleder af forskellige karakter. Der blev udført målinger og påvist en del positive effekter af at blive eksponeret for billeder af natur og grønne områder, blandt andet på blodtryk, humør og selvtillid var nogle af de som fremhævedes.

Kontrollen af disse forsøg bestod i at lade deltagerne løbe samme tur på løbebånd uden nogen form for eksponering af billeder. Konklusionen var at *green exercise*⁹ er vigtigt for folkemæssig og miljømæssig sundhed, og at positive effekter af motion i grønne omgivelser var direkte målbare og viste bedre resultater end kontroltestene (Pretty et al. 2005).

Jeg må indrømme at resultaterne i ovennævnte studie gør mig lidt skeptisk. Det er i mine øjne ikke muligt at sammenligne det at hænge billeder op af natur, med at opleve, med alle sanser, vaskeægte natur. Jeg kan ikke rigtig se bort fra at løberne løber på løbebånd, og ikke udendørs hvor man møder *modstand* af forskellig art: vind, bakker, forskelligt terræn og så fremdeles. Kunne man mon have målt samme effekter som naturbilleder, ved også at vise andre billeder af positiv karakter? Gode kager? Legende børn? Forelskede par?

En anden omfattende litteraturstudie fra Storbritannien har ligeledes set på effekten af green exercise. Her har man set på både fysisk helse, og på mental helse. Samtidig var det et mål at undersøge de mekanismer der ligger til grund for hvorfor green exercise er med til at forbedre helsen. Diskussionen om konsekvenserne af hvad der *sker* med mennesket

⁹ Green exercise dækker over et fænomen hvor fokus er på fysisk aktivitet i grønne og naturlige omgivelser. Ofte bruges ingen redskaber, men istedet sættes der fokus på at bruge egen kropsvægt og tilgængelige naturlige redskaber som træer, sten, bakker m.m.

når det *fjerner* sig fra naturen, spillede en stor rolle i studien (Gladwell, Brown, Wood, Sandercock & Barton, 2013).

Fundene i denne omfattende studie var at *naturlige og grønne* omgivelser kan være med til at give den bedste allround-virkning på forbedret fysisk helse, og dermed give udslag i *stressreduktion, en positiv effekt på mental træthed, forbedret humør, bedre selvtillid og bedre opfattelse af egen helse*. Endelig fremhæves det, at motion i naturlige og grønne omgivelser, har andre positive effekter end de som dækker fysiologiske behov. Her nævnes det sociale aspekt som betyder noget for de fleste individer. Desuden tyder fund på at denne form for kontakt med naturen kan være med til at forstærke fornøjelsesfølelsen, og være med til at frembringe positiv adfærdsændring i en større del af befolkningen (Ibid.).

Forskerne konkluderer, at naturen ikke bare er en legeplads for de som ønsker et *adrenalin kick* gennem ekstrem sport, men at naturen er et sted hvor der bør være plads til alle. Derfor må man sikre at der er byparker og andre grønne områder, hvor der tilrettelægges for fysisk aktivitet, og hvor der er plads til alle der har lyst. Desuden må forvaltning af skovarealer, kulturlandskaber, og ligesådan vildmark, som nationalparker, forvaltes med henblik på at give en lettere tilgang for alle. Dermed vil man også sikre miljøvern. Hvis man også kan bruge naturen som terapi, vil det føre til en større forståelse for miljøet (Ibid.).

4 Teoretiske perspektiver

Min indfaldsvinkel til at forstå respondenternes historier om deres løb, tager først og fremmest udgangspunkt i kvalitativ metode. Målet med dette projekt er at få en håndfuld løbere til at sætte ord på deres *egne oplevelser* og *forståelse* af naturløbets kvaliteter.

Gennem halvstrukturerede samtaler med løberne vil jeg sætte fokus på førstehåndsperspektivet.

På denne måde vil løbernes oplevelser træde frem. Temaer som den gode oplevelse, forskellen på at løbe i naturen og på asfalt, landskabets og terrænets betydning, flowoplevelser, det sociale aspekt og andre relevante emner, vil blive fokusområder.

For at kunne analysere og drøfte den empiri som jeg ender op med, vil jeg gøre brug af fænomenologi som hovedtilnærmelse. Derefter vil jeg gøre brug af andre teoretiske vinkler.

4.1 Fænomenologi og oplevelser

Fænomenologi som filosofi blev grundlagt af Edmund Husserl omkring år 1900, og var oprindeligt fokuseret omkring bevidsthedens natur, og dens relation til tingene *derude*. Fænomenologi betyder "*læren om det som viser sig*" (Kvarv, 2010, s. 85). Husserl var optaget af at studere måden hvorpå forskellige fænomener viser sig for vores bevidsthed.

Thornquist (2003) skriver: "*fænomenologien er ikke en enhetlig og fasttømret retning, men heller en bevægelse som omfatter forskellige retninger*" (Thornquist, 2003, s. 87).

Husserl var interesseret i at studere bevidstheden, fordi han mente at den skiller os mennesker fra andre dyr. Han viste hvordan fænomener fremtræder *for* subjektet, altså for selve aktøren (Thornquist, 2003). Ifølge Husserl var altså undersøgelsen og beskrivelsen af verden "*som vi erfarer den direkte og umiddelbart*", den som skulle realiseres i videnskabsteoretisk retning (Kvarv, 2010, s. 85).

Det en har til hensigt i fænomenologi er altså at beskrive fænomener, som de *ter sig* for den enkelte, eller hændelser som *viser sig* eller *kommer til syne* som begrebet fænomen egentlig betyder (Kvarv, 2010, s. 86).

4.2 Kropsfænomenologi og livsverden

Begrebet *livsverden* bruges af en senere filosof, Maurice Merleau-Ponty (1908-1961). Han står for det der er kendt som *kropsfænomenologi* (Bengtsson, 1988). Merleau-Ponty mente ikke at man kunne se mennesket udelukkende som et tænkende væsen der var løsrevet fra sin krop (Thornquist, 2003). Bevidsthed var således ikke bare noget tankemæssigt, men også noget kropsligt-sanseligt: en *prærefleksiv bevidsthed*. Kroppen *har* ikke bare bevidsthed; kroppen *er* en form for bevidsthed! Et af hans centrale begreber er derfor "*den levde kroppen*" (Engelsrud, 2006, s. 30).

Begrebet sætter *kroppen* i fokus, da det er med den vi erfarer verden. Kroppen bliver tvetydig, dette eksemplificeres med at vi både kan *berøre og blive berørt* samtidig. Merleau-Ponty mener at et menneskes erfaring af at eksistere i verden først og fremmest viser sig gennem kropslig kontakt med verden. "*Kroppen er subjektiv, intersubjektiv, grunnleggende eksistensiell og personlig erfarende*" (Ibid.).

For at forstå hvad det vil sige at forske kvalitativt på andres oplevelser, må jeg sikre at jeg har forståelse for hvad det betyder at bruge en fænomenologisk tilgang til andres *livsverden* i min forskning. Før jeg kan analysere mine data må jeg først være sikker på at jeg har forstået hvad der menes når man taler om *livsverden* i *fænomenologisk* forstand.

Abram (2005) forklarer dette på en letforståelig måde. Han beskriver livsverden som den verden, der er i alle hverdagens opgaver og glæder. Det er den verden vi hver især engagerer os i, *før* vi giver os i kast med at analysere den med teorier og videnskabelige perspektiver. Eller sagt med disse ord: "*Livsverden er vår umiddelbare, levde erfaringsverden; slik vi lever den, forut for all tenkning om den*" (Abram, 2005, s. 50.).

Den ligger med andre ord i kroppen og omkring os, som en organisk erfaring. Vores livsverden er i hver handling og hver tanke som vi begiver os i kast med (Ibid.). *Livsverden* er altså *virkeligheden som den ter sig for det enkelte menneske*, når han eller hun befinder sig i en specifik situation og udfører et specifikt forehavende. Den er *den* livsverden som jeg ønsker skal være fokus i denne studie.

At løb er en kropslig udfoldelse siger sig selv. Når man løber kræver det at man bruger sine sanser mere aktivt, set i forhold til fysisk udfoldelse i et lavere tempo. Men det drejer sig på mange måder om meget mere end bare fysisk mestring, ihvertfald hvis vi skal forholde os til Merleau-Pontys synspunkter. Han påpeger at kroppen ikke bare er et stykke

mekanisk fysisk objekt¹⁰ som bevæger sig ifølge mekaniske årsagslove (Thøgersen, 2004, s. 103).

4.2.1 Kropsskema

Man taler om *kropsbillede* og *kropsskema*¹¹ i forskningslitteraturen (Se f.eks. Stelter, 1999, Gallagher, 2005), men betegnelsen *kropsbevidsthed* er brugt i daglig tale. Kropsbevidsthed henviser til det enkelte menneskes *eget billede* af sin fysiske fremtræden og formåen (Hangaard Rasmussen, 1996). ”*Kropsskemaet derimod er menneskets implicite viden om sin egen krops aktuelle og mulige position i det fænomenale handlingsfelt*” (Ibid., s. 86). Stelter (1999) uddyber forskellen på denne måde:

Mange hverdagsbevægelser og idrætslige handlinger afvikles via vort kropsskema. Vores kognitive system ville være fuldstændigt overbelastet, hvis alle vores handlinger var bevidst planlagte og reflektive. Kropsskemaet giver derimod personen en før-bevidst viden om kropsdelenes placering i den konkrete situation. Kropsskemaet relaterer sig dermed ikke til det objektive rum, men til personens oplevelse og handlemåde i den specifikke kontekst. Kropsskemaet er dermed en handlingsdisposition og refererer til personens umiddelbare samspil med situationen (Ibid., s. 110).

Kropsbillede og kropsskema hænger altså tæt sammen, fordi man udvikler sit kropsbillede på basis af sit kropsskema (Stelter, 1999). Selvom man i psykologisk fænomenologi fremhæver forskellen mellem de to, så er man også godt klar over forbindelsen imellem dem (Ibid.).

Jeg skal i min analyse fokusere på *kropsskema*, fordi jeg mener det vil være et godt værktøj til at analysere den kropslige, og i situationen ureflekterede oplevelse af en løbetur i naturen. Den oplevelse som respondenterne i mine interviewere forsøger at sætte ord på. Stelter (1999) mener at den enkelte person ikke kommer udenom at kroppen er ambivalent og har en dobbeltværdi. ”*Jeg er min krop... og jeg har en krop*” (Ibid., s. 110).

Merleau-Ponty forstår begrebet kropsskema, som en *motorisk intentionalitet*, altså noget som på en måde er indbygget i kroppen. Han eksemplificerer det med at man per automatik

¹⁰ Merleau-Ponty henter begrebet fra mekanistisk fysiologi.

¹¹ Begreberne Body Image & Body Schema har Hangaard Rasmussen fra Gallagher, S.

bevæger hånden op for at klø det sted en myg lige har stukket: en umiddelbar oplevet forbindelse mellem hånden og dennes kradseevne samt stedet på halsen som et kradsested (Thøgersen, 2004, s. 114).

Nogle ting ligger altså indbygget i vores kropsskema, noget vi af en eller anden årsag bare er gode til, og som kommer automatisk, som for eksempel det at løbe, måske i terræn, hvis det er noget vi har gjort siden vi var børn. Man siger jo at hvis man engang har lært at cykle, så kan man altid cykle. Det ligger simpelthen i kroppen.

4.3 Oplevelse - optimaloplevelse - flow

Csikszentmihalyis (2005a) *optimaloplevelse* og *flow* henviser til en tilstand hvor alt går op i en højere enhed. ”*Flow er ensbetydende med positive situationer, hvor man er så engageret, at tidsfornemmelsen forsvinder og al opmærksomhed bliver samlet om en bestemt aktivitet*” (Ibid., s. 46). Betingelserne for at opleve denne tilstand er, at man mestrer det man er igang med, og brænder for det man gør. Denne flowtilstand forekommer hyppigst i fritiden, men mange oplever også *flow* når de arbejder med noget som ligger dem nært (Ibid.).

Vi oplever flow, på tværs af kulturer. Ord som lykke, glæde, nydelse, frihed og livskvalitet er begreber der bruges i beskrivelsen af optimaloplevelsen. Det som betegner denne form for oplevelse, er at den kræver udøverens fulde opmærksomhed. Man må være positivt indstillet til det man skal give sig i kast med, og være mentalt tilstede, sindet må med andre ord være med (Csikszentmihalyi, 2005b).

Flow kommer altså ikke af sig selv. Ud over følelsen af mestring, vil ens chance for at opleve flow stige i takt med at der er *udfordring* i det man gør. Når ens evner udvikles, og man presser sin grænse derud hvor man bliver udfordret, har man større mulighed for at komme i flow, end hvis man er igang med en uinspirerende aktivitet som leder til kedsomhed (Ibid.).

Helt konkret er der otte væsentlige træk, der alle kan have indflydelse på den nydelse vi opnår i den aktivitet vi foretager os. Disse otte træk i forening, fremkalder en intens følelse der er dybt tilfredsstillende (Ibid.):

- *Muligheden for at gennemføre.* Dette handler om at mestre opgaven. Det er en balancegang imellem at udfordre sig selv, og samtidig ikke sætte sig så høje mål at opgaven bliver umulig.

- *Koncentration om opgaven.* At være tilstede og være i opgaven. At kunne koncentrere sig kræver at man er motiveret for at gennemføre det man har sat sig for.
- *Klare mål.* At sætte sig et mål betyder at man er motiveret for at gøre en indsats. Hænger tæt sammen med forrige punkt om koncentration.
- *Umiddelbar feedback.* Det kan være følelsen af *det her det kan jeg*. Det kan være i form af mestringsfølelse, og at du ser resultatet af dine handlinger.
- *Dybt engagement.* Du må være helt og fuldt tilstede i opgaven, kropsligt og mentalt.
- *Kontrol over handlingerne.* Kontrol over hvad du gør. I mine øjne hænger kontrol og mestring *sammen*. Det kræver at du er bevidst om hvad opgaven indebærer.
- *Fravær af selvet.* Du går så meget op i opgaven at du glemmer dig selv i handlingen.
- *Ændring af tidsfølelse.* Du ænser ikke tiden. Pludselig er der gået lang tid, selvom det føles kort. Dit fokus er på opgaven og du forsvinder ind i opgaven og glemmer tid og sted.

(Frit efter Csikszentmihalyi, 2005b)

4.4 Landskabet og vores identitet

Hvorfor føler man sig mere hjemme i nogle typer landskaber end andre? Jeg plejer at sige at jeg er en klippeperson, jeg elsker steder med klipper. Måske fordi jeg kan relatere det til noget som jeg kender, fordi jeg er vokset op ved foden af fjeldet?

Ihvertfald er det landskab, eller den natur, vi er vokset op i med til at gøre os til dem vi er idag, på lige fod som alle andre ting vi erfarer i livet. Landskabet er en del af vores identitet, og vi er en del af landskabet vi er i.

”Vår livshistorie fyller landskapet rundt oss med mening. Menneskets selvopplevelse, dets identitet, henger uløselig sammen med det landskapet som menneskelivet spiller seg ut i” (Krogh, 1994, s. 238).

Erling Krogh har arbeidet med landskap, opplevelse og identitet ud fra et fænomenologisk perspektiv. Krogh definerer landskap som *”menneskets forhold til omgivelsene”* (Ibid.).

Når vi bevæger os i et landskap, så får vi automatisk sanseindtryk: smage, lugte, synsindtryk og følelser (Ibid.). Det kan være duften af en regnvåd skov, lyden af fuglesang, det kan være smagen af rent vand fra en lille kilde. Vi *oplever* landskabet hvis vi er åben for det.

Krogh (1994) mener at det vi gør i et landskap er præget af hvad vi er lært op til at gøre. Landskabsoplevelsen og handlingerne er altså sammenhengende, og reflekterer den kultur og det samfund der er omkring landskabet. Derfor er det naturligt at knytte landskap til udvikling af vores identitet. Vi er præget af det vi har hørt og hvor vi har været i vores liv. Landskabet bliver reference for vores identitet. Mennesket knytter sig til landskabet, men ikke nødvendigvis alene gennem tanker og fornuft, men snarere gennem handling, samhandling og sansning, altså gennem at leve *med* og *i* landskabet.

Det er derfor ikke nok at påstå at den enkelte i sin opplevelse kun reproducerer en kulturel konstruktion, som for eksempel idehistoriske fremstillinger plejer at gøre. Opplevelse er også en kropslig aktiv handling. *”Menneskers liv i og i forhold til landskap i et nåtidig samfunn kan derfor bare delvis forstås ut fra historisk kunnskap om det mystiske, klassiske eller romantiske natursyn”* (Krogh, 1994, s. 239).

5 Metode

”*Begrepet metode betyr opprinnelig veien til målet*” (Kvale, 1997, s. 114).

5.1 Løbeoplevelse i et fænomenologisk perspektiv

Fænomenologisk undersøgelsesmetode, indebærer at lade empirien vise vejen.

Fænomenologi er forskning af fænomener set fra et førstehåndsperspektiv. Her handler det om mennesker der fortæller *deres* version af egen oplevelse, uden at nogen tolker den for dem.

Forud for projektet har jeg måttet gøre et grundigt opklaringsarbejde, for at vide præcis hvordan jeg skulle gribe mit problemfelt an. Det kræver iflg. Grønmo (2004), god kvalitet i data der indsamles, når man foretager kvalitative undersøgelser på mikroniveau.¹² Dette skyldes at det ofte drejer sig om relativt få respondenter, som man må gå i dybden med for at få frem oplevelser, erfaringer og refleksioner.

5.2 Det kvalitative forskningsinterview

Jeg har valgt at lade kvalitative forskningsinterviews være måden hvorpå jeg samler mit empiriske materiale. Med det håber jeg at få fat i de *betydninger* som *naturløbet* har for respondenterne. Samtalen er, ifølge Jette Fog (2004) et godt redskab til at afdække disse betydninger.

Fog (2004) beskriver videre at man gennem en samtale *ser aktøren indefra* og ikke udefra, og at det er aktørens perspektiv der gør sig gældende gennem hans eller hendes historie. ”*Man fører disse samtaler for at få dokumentérbar indsigt, praktisk og teoretisk, i aktørernes perspektiv på de sagsforhold, som man er interesseret i*” (Fog, 2004, s. 11).

Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) er der syv stadier man kan gå igennem når man ønsker at indsamle empiri gennem kvalitative forskningsinterviews: *tematisering, planlægning, udførelsen af interviewet, transskribering, analyse, verificering og rapportering* (Kvale & Brinkmann, 2009).

¹² Grønmo skelner mellem mikro- (individet), meso- (eks. organisation) og makroniveau (eks. stat)

I dette afsnit skal jeg gå ind på hvordan *planlægningen* og *udførelsen* af selve samtalerne er foregået. Derefter vil jeg redegøre for de tanker og processer jeg gennemgik da jeg genstod med et råmateriale i form af lydfiler. Til slut vil jeg komme med nogle tanker omkring etik og min rolle som forsker.

5.2.1 Tanker og forberedelse

Grønmo (2004) skriver at:

Uformell intervjuing gjennomføres av forskeren selv, i form av samtaler med respondenterne. Før intervjuingen velger forskeren ut en del tema som skal inngå i alle samtalene, men gjennomføringen av intervjuingen skjer på en fleksibel måte (Ibid., s.159).

Jeg lod interviewerne udforme som en uformel samtale. Udarbejdelsen af interviewguiden, og samtalerne med respondenterne gav nogle udfordringer, fordi jeg måtte tænke over hvordan jeg stillede spørgsmål. Jeg lod samtalerne udvikle sig efter hvilken information som fremkom undervejs. Jeg formede nye spørgsmål, efterhånden som nye temaer kom frem i respondenternes svar. Jeg havde forberedt mig godt, ved at udvælge nogle temaer som kunne åbne op for andre vinkler, og lod respondenterne *vise vejen* til uddybende spørgsmål.

5.2.2 Udformning af interviewguide

Jeg udarbejdede interviewguiden med tanke på at bruge den som et halvstruktureret værktøj. Jeg skitserede nogle specifikke spørgsmål, som jeg ønskede skulle være vejledende i samtalerne. Det har jeg gjort ud fra det Grønmo (2004) skriver om at bruge interviewguiden som rettesnor. Kvale (1997) pointerer ligeledes at man kan gøre brug af interviewguiden som grovskitse, snarere end at følge den slavisk.

Da målet var at få respondenterne til at fortælle så meget som muligt, og så beskrivende som muligt, måtte jeg overveje hvilken indfaldsvinkel jeg ville have. Jeg valgte at udforme nogle opvarmningsspørgsmål, som optakt til samtalen om løbet. Det var mere generelle spørgsmål som skulle få respondenterne til at slappe af. Det var neutrale spørgsmål som navn, alder og civilstatus, og hvad de beskæftiger sig med til dagligt, samt spørgsmål om hvordan de blev introduceret til at løbe.

Ud over opvarmningsspørgsmål, var det vigtigt at jeg skelnede mellem *forskningsspørgsmål* og *interviewspørgsmål* (Kvale, 1997). Forskningsspørgsmål kan ofte være af akademisk abstrakt karakter som kan være lidt svære at forstå.

Derfor var det vigtigt for mig at bruge et hverdagsagtigt sprog. Det gjorde at respondenterne havde lettere ved at svare spontant (Ibid.). Udover denne skelnen mellem type af spørgsmål, måtte jeg overveje hvordan jeg ville spørge uden at lægge ord i munden på respondenterne. Som Kvale (1997) anbefaler, kom *hvorfor*- og *hvad*-spørgsmålene, før spørgsmål om *hvordan*. Hensigten er at man får kilden til at *beskrive en situation* mere end at komme på en forklaring på *hvorfor* eller *hvordan* (Ibid.).

Jeg skrev med omhu interviewspørgsmålene så de lagde op til et mere deskriptivt svar. Målet var at respondenternes svar blev baseret på enten den kropslige oplevelse, eller en præreflekteret fortælling af selve oplevelsen.

Kort opsummeret, så spillede det forberedende arbejde med interviewguiden altså en afgørende rolle da jeg forberedte mig på samtalerne med respondenterne. Fog (2004) peger på at det kan være forstyrrende for selve samtaleprocessen hvis forskeren i interviewsituationer sidder med interviewguiden foran sig. Derfor blev arbejdet med interviewguiden mere en *tankeprocess* hvor jeg gjorde op med hvad det var jeg ønskede at vide, og hvordan jeg fik de oplysninger jeg ønsker at arbejde videre med. Den var dog med til samtalerne, men blev brugt diskret for at sikre at vi kom gennem de fleste temaer.

5.3 Valg af respondenter

Jeg begyndte tidligt i processen at tænke over hvem det var jeg ville satse på som respondenter. Jacobsen (2005) skelner mellem respondenter og informanter. Respondenter har direkte kendskab til det fænomen der forskes på, hvorimod informanter kan være personer som ikke selv deltager i fænomenet, men har en mening omkring fænomenet (Ibid.). Da mit tema handler om selve *oplevelsen* af at løbe, så er mit udvalg det jeg kommer til at kalde *respondenter* gennem hele opgaven.

Jeg indså at det ville være svært at generalisere mine fund. Derfor måtte jeg af tids- og pladsmæssige hensyn finde et lille, men velreflekteret udvalg. Dette udvalg måtte dække så bredt som muligt, for ikke at blive for ensidigt. Jacobsen (2005) kalder dette for *inddelingsvariabler*. Det vil sige at jeg måtte tænke over hvordan jeg delte gruppen op i alder, køn og så fremdeles.

Jeg besluttede at seks personer ville være overskueligt, men alligevel nok til at få en vis bredde i udvalget. Det var vigtigt at respondenterne havde dyrket løb i en længere periode. Det var mindre vigtigt for mig hvilken *type* løber de opfattede sig som, men at de løb i naturen.

Jeg tog udgangspunkt i det Jacobsen (2005) fremhæver som vigtige momenter, da jeg skulle vælge mine respondenter:

Bredde og variation. Jeg ønskede et udvalg bestående af en lige fordeling mellem kvinder og mænd. Aldersmæssigt prioriterede jeg to aldersgrupper, tre som var over 30, og tre som var under.

Information. For at højne kvaliteten i den information jeg havde brug for, var det vigtigt at respondenterne var gode i forhold til at sætte ord på oplevelser, tanker og følelser. Det var ikke givet på forhånd at de havde et velreflekteret syn på deres løb, men den første kontakt gav mig en fornemmelse af hvilken personer de var.

Det typiske. Jeg valgte en forholdsvis homogen gruppe. Jeg har satset på variation på mange måder, men alligevel valgt det jeg opfatter som ganske almindelige mennesker. Mennesker de fleste kan identificere os med.

Det ekstreme. Jeg kunne have tilført en anden dimension der kunne have været interessant: ville en professionel ultraløber have samme oplevelse? Jeg har som sagt fravalgt den mulighed, men har istedet ladet mig inspirere af en række udemærkede bøger skrevet af livsstilsløbere.

Tilfældigt udvalgt/Sneboldmetoden. Jeg valgte at kontakte forskellige nøglepersoner i løbeklubber og lokalmiljø. Ved at arbejde mig gennem disse, ved hjælp af telefonopkald, e-mail og sociale medier, lykkedes det mig at finde nogle der stillede op til de første interviews. De kendte så nogle andre som kunne være interessante, og som jeg efterfølgende kontaktede.

Jeg endte op med seks respondenter, tre kvinder og tre mænd. Halvdelen er under 30 år, resten er fra 30 og op. Sprogligt tænkte jeg at det kunne være interessant at vælge tre danske og tre norske respondenter. Grunden var at jeg kunne bruge de dansksprogede interviews som støtte til at jeg forstod de norske på en rigtig måde. Desuden syntes jeg det kunne være spændende at se om de danske løbere havde den samme oplevelse af terræn og

natur som de norske løbere, i og med at de kommer fra et land med en lidt anden type natur end Norge.

5.4 Praktisk udførelse af samtalerne

Jeg forsøgte at holde mig fleksibel, og tilpassede mig respondenternes ønsker. I nogle tilfælde satte jeg respondenterne stævne i lokaler som jeg havde skaffet, andre gange aftalte vi at mødes hjemme hos respondenterne.

Alle samtaler er blevet optaget på en lydfil på min personlige laptop. Det blev gjort med forudgående samtykke, og alle respondenter har underskrevet en samtykkeerklæring der indeholder information om studien.

5.5 Transskribering - fra et sprog til et andet

Renskrivning af andres fortællinger kræver varsomhed. Det som jeg først så som en simpel og konkret opgave, skulle vise sig at give en masse udfordringer og være ganske tidskrævende.

Løb er en kropslig aktivitet. At skulle fortælle om *oplevelsen* af en kropslig erfaret aktivitet kan være vanskeligt. Jeg begyndte derfor allerede tolkningsprocessen i transskriberingen af samtalerne, fra tale til tekst, helt i tråd med det Kvale (1997) skriver.

Da jeg sad sammen med respondenterne og iagttog vedkommende, blev meningen og min forståelse præget af kropssproget jeg observerede undervejs. Jeg måtte tolke kropssprog, og jeg så mimik, der understregede meninger. Samtalen havde en visuel side, og den forsvandt da jeg sad tilbage med lydfilen. Med andre ord, så blev samtalen *de-kontekstualiseret*, fordi den version som var på lydfilen var uden den visuelle del (Ibid.).

Jeg har prøvet at transskribere så ordret som muligt. I nogle tilfælde har jeg også beholdt *fyldord* fordi det forstærker den mening som respondenterne havde lagt i sætningen. Pauser kan være vigtige for at understrege at respondenterne havde svært ved at sætte ord på noget. Jeg valgte derfor at lade pauserne stå og noterede dem som ”...” for at indikere at her var en kort tænkepause.

For at være empirien tro, har jeg oversat de tre norske samtaler så nænsomt som muligt til dansk. Heldigvis er det norske og danske sprog ”skåret over samme læst”, selvom ordstilling i sætningerne kan være forskellig. I nogle tilfælde har jeg bevaret ordstillingen

på norsk for at betydningen ikke skulle risikere at ændres. Derfor kan sproget i nogle af citaterne godt fremstå som grammatisk ukorrekt når man læser dem.

Efter endt transskribering, stod jeg tilbage med mange sider råmateriale. Jeg gennemlæste teksten med backup fra lydfilerne, og sikrede jeg at transskriberingen var rigtig. For at få et overblik over materialet, valgte jeg at komprimere hver historie, så jeg stod tilbage med omkring 20 sider af materiale, hvori de mest centrale temaer var trukket frem. Derefter var mine data klar for analysearbejdet.

5.6 Analyse af data

Kvalitativ analyse er identisk med begrebet *tekstanalyse* (Jacobsen, 2005).

5.6.1 Meningsfortætning

I mit analysearbejde, fandt jeg at meningsfortætning skulle være indfaldsvinklen. Med meningsfortætning tænker jeg på begrebet som Kvale (1997) forstår det. Ifølge ham, så er meningsfortætning en komprimering af de samtaler man har gennemført. Det vil sige at lange sætninger komprimeres til kortere sætninger, selvsagt uden at meningen forsvinder, snarere tværtimod (Kvale, 1997).

Efter transskriberingen, satte jeg mig ned og læste mit første materiale igennem. Hvad ønskede jeg at tage videre med ind i selve analysen og drøftelsen? Hvordan kunne jeg få respondenternes meninger og udtryk til at fremstå tydeligt?

Jeg satte mig ned og læste alle samtaler igennem, mange gange. Derefter fandt jeg hovedpunkterne som respondenterne havde vægtlagt. Så komprimerede jeg hver samtale og lod dem fremstå som en slags historie om hver løber. I historierne har jeg trukket de tematikker frem, som jeg ønsker at bringe med videre ind i min drøftelse. Det var dette materiale jeg skulle bruge da jeg skulle præsentere mine respondenter og efterfølgende drøfte de temaer som jeg fandt.

Jeg sad nu tilbage med alle historierne i form af tekst. I tillæg til disse tekster, gjorde jeg brug af *sekundærdata* (Jacobsen, 2005), nemlig tekst i form af litteratur der omhandler løb. Sammen med dette kom det teoretiske materiale som skulle danne rammen for drøftelsen af mine fund. Det var et omfattende materiale. Jeg måtte forsøge at sætte arbejdet op på en struktureret måde.

Næste fase gik ud på at forenkle mit materiale. Paradoksalt nok kan en forenkling af datamateriale være med til at fremme forståelsen, for der er grænser for hvor meget information vi mennesker kan fordøje. ”Vi må forenkle og strukturere for å få en oversigt” (Jacobsen, 2005, s. 185).

Dette lod jeg mig inspirere af, og for at få frem meninger og kvaliteter som respondenterne gav udtryk for, var det vigtigt for mig at sortere i hvad der skulle med i deres historier. Arbejdet med systematisering og kategorisering af mit materiale lå herefter foran mig (Ibid.).

Jeg måtte se på teksten ud fra min problemstilling. Hvad er det jeg ville vide? Jeg skulle bruge tekstanalysen til at finde svar på nogle spørgsmål. Helt i samme ånd som når en læge undersøger en patient for at finde ud af hvad denne fejler (Jensen, 2011). Det er i den ånd at jeg satte mig ned og kiggede på hvad jeg havde af materiale. ”Tekster svarer på det man spørger dem om, og intet andet” (Jensen, 2011, s. 9), som også pointerer at der findes mange måder at analysere sagtekster¹³ på.

5.6.2 Analyseværktøj

Jensen (2011) peger på flere ting som jeg måtte tage højde for da jeg skulle påbegynde min analyse af data. Analyse er ikke en så rationel proces som man skulle tro. Teoretisk set er det forholdsvis nemt at sætte et analyseværktøj op, og starte fra en ende af. I virkelighedens verden er det noget helt andet (Ibid.). Jeg ser det mere som en runddans hvor jeg som forsker finder temaer i mine tekster, og drøfter dem mod hverandre og op imod egne refleksioner.

Jeg mener at *analysespiralen*¹⁴ som værktøj kan være gunstig. Analysespiralen består af syv elementer: ”*gennemlæsning af teksten, problemstilling, indfaldsvinkel, metodisk tilgang, sproglige værktøjer samt fortolkning og vurdering af teksten*” (Jensen, 2011, s. 31).

¹³ Sagtekster er det som Jensen (2011) betegner som tekster i vores dagligdag der ikke er fiktion. Det handler altså om virkelige hændelser, fortællinger, følelser m.v.

¹⁴ Jensen (2011) taler om analysespiralen som vejledende værktøj. Tekstanalyse er ikke liniær, men former sig mere som en spiral der starter udefra og langsomt men sikkert former sig indefter og ender op i den tekst det handler om.

Disse værktøjer gør at jeg kan arbejde mig dybere og dybere ind i den enkelte tekst. Nu vil nogle nok tænke at både problemstilling og indfaldsvinkel, samt metodisk tilgang, for længst bør være fastlagt på dette stadium. Jeg mener blot at det viser hvor kompleks en opgave det er at analysere materialet. For at vide hvad jeg skal lede efter i teksten, må jeg vide hvad jeg skal spørge teksten om.

For at råde bod på denne store og komplekse verden, vil jeg skitsere nogle stikord i forhold til det arbejde med analysen jeg stod overfor. Jeg har ladet mig *inspirere* af den sammenfatning som Jensen (2011) kommer med i slutningen af sit analysekapitel.

- *Analysespiral*. Min analyse blev en runddans hvor jeg cirklede omkring temaer, analyserede og gik videre med arbejdet. Mit arbejde kunne sidestilles med en cirkel hvor jeg vekslede mellem at analysere ”*delen i lys af helheden, og helheden i lyset af delen*”.
- *Fokus på problemformulering*. Denne bestemmer de spørgsmål som jeg stiller til min tekst. Jeg måtte præcisere mine spørgsmål til teksten, for på den måde blev min analyse mere præcis. Dette var nok det vigtigste punkt at have i tankerne da jeg skulle analysere mine fund.
- *Fortolkning af tekster*. Hvordan forstå teksten, med udgangspunkt i tekstens præmisser. Tilknytning af relevante teoretiske referencerammer skulle være med til at forklare det som jeg tolkede undervejs. Desuden var det vigtigt at have i mente at jeg måtte være kritisk i min tolkning af det sagte. Der er min forståelse for teksten der danner første trin af tolkningen.

(Frit efter Jensen, 2011, s. 56 – 57).

5.6.3 Ethiske overvejelser

Når man i samfundsvidenskabelige undersøgelser bruger mennesker som studieobjekter, er der en del etiske overvejelser man må igennem (Jacobsen, 2005, Kvale, 1997). Selvom den type kvalitative forskning som jeg har givet mig i kast med, måske ikke har den store påvirkning på mine respondenter, måtte jeg gennemtænke nogle etiske forholdsregler i planlægningsfasen.

Mennesker har krav på privatliv. Derfor måtte jeg vurdere følsomheden og hvor privat informationen jeg hentede fra mine respondenter var. Desuden måtte jeg overveje hvordan

jeg undgik at de data jeg sad tilbage med kunne identificere repondenterne (Jacobsen, 2005).

Jeg valgte at anonymisere navne, og undlod at bruge stednavne der kunne føre til genkendelse. Jeg måtte også vurdere om respondenterne på forhånd var informeret godt nok, således at de var helt med på hvad studien drejede sig om.

Udover de etiske overvejelser omkring respondenterne findes der overvejelser med hensyn til etik i selve forskningsprocessen. Jeg har lade mig inspirere af Kvale (1997), der beskriver syv forskningsstadier: *tematisering, planlægning, interviewsituationen, transskribering, analysen, verificeringen og rapporteringen* (Ibid., s. 67).

Jeg skal kort gennemgå egne etiske overvejelser, i form af en *højtænkning* i de sidste fem trin som jeg fandt relevante:

- *Interviewsituationen*. Hvordan undgik jeg at putte ord i munden på mine respondenter, der kunne påvirke deres svar? Jeg valgte at få respondenterne til at beskrive en god, og mindre god oplevelse, de havde haft med deres løb. Derefter bad jeg dem om at gå i dybden med nogle af de temaer som dukket op i deres beskrivelse. Ud over disse ting har det været en balancegang mellem at give respondenter så meget information, at de var helt klar over hvad de gik ind til, og ikke give dem for meget så det ville påvirke deres svar. Derfor mener jeg at mit fokus på *selve oplevelsen* til at begynde med var det rigtige valg.
- *Transskriberingen*. Hvordan transskribere samtalerne og være loyal overfor hvad jeg hører? Jeg valgte at sammenholde samtalen med notater som jeg gjorde undervejs. Det jeg fandt relevant for at understrege et svar er med i renskrivningen. Det kunne være når der blev holdt pauser der kunne tolkes som tvivl, eller når respondenter brugte kropssprog som forstærkede deres svar. Dette for at sikre at jeg kunne undgå fejlfortolkninger.
- *Analysen*. Mit mål var i første omgang ikke at tolke for meget, men at lade respondenternes egne fortolkninger tale. Dog måtte jeg se på empirien med et kritisk blik. Hvor dybt kunne jeg gå i min tolkning? Burde jeg vende tilbage til nogle respondenter hvis jeg var i tvivl? Skulle jeg sende udskrifterne til dem? (Kvale, 1997). I processen måtte jeg være påpasselig med ikke at tage citater ud af

sammenhænge, for derved ville de være i fare for at få en anden mening (Jacobsen, 2005).

- *Verificeringen.* Jeg har et *etisk ansvar* for at rapportere så *sikkert* og *verificeret* som muligt (Kvale, 1997, s. 67). Bedømme, validere, evaluere, gøre gyldig, kært barn har mange navne. Jeg må som forsker kunne stå inde for, og have dømmekraft nok til, at fremlægge de fund jeg har gjort på en troværdig måde. Jeg må være nøjagtig og være empirien tro. Det er uanset om det jeg finder passer ind i mine hypoteser eller ej. Jeg måtte derfor lægge alle ambitioner om at *bevise* noget som helst på hylden. Jeg har en personlig interesse i det fænomen som jeg undersøger, og derfor er det vigtigt at jeg forholder mig så neutral som muligt ellers vil der være fare for at jeg kommer i problemer når jeg skal præsentere mit arbejde.
- *Rapporteringen.* Hvad vil offentliggørelsen af mit projekt betyde for respondenter og de kilder jeg refererer til i mit materiale? Bevidstheden om at dette arbejde også repræsenterer den institution som jeg tilhører (Kvale, 1997), gør at jeg hele tiden må se på mit projekt med et kritisk blik og på den måde arbejde mig *sikkert* gennem forskningen. Det er mit mål at gøre min forskning mere åben ved at lade andre end vejleder give mig tilbagemeldning på mit arbejde.

5.7 Generalisering

Vi mennesker generaliserer spontant. Vi forudser nye hændelser ud fra erfaringer. I den positivistiske samfundsforskning har målet været at finde frem til love omkring menneskelig adfærd som kunne forudsige hvordan andre ville reagere i lignende situationer (Kvale, 1997). Men med tiden er et modsat mere humanistisk syn, at hver enkelt situation er unik. Hvert fænomen har sin egen logik og struktur (Ibid., s. 160).

Når hver enkelt situation er unik, og hvert enkelt menneskes oplevelse dermed er unik, så er det svært at generalisere mine fund ud på den brede befolkning. Der findes flere former for generalisering indenfor kvalitativ forskning (Kvale, 1997), men jeg finder at en *naturalistisk generalisering* der er baseret på personlige erfaringer, må være det nærmeste jeg kommer en generalisering af mine fund (Ibid.).

”Den hviler på stilltiende kunnskaper om hvordan ting er, og gir forventninger heller enn formelle forudsigelser” (Ibid., s. 161). Denne uttrykkes gerne i ord, og kan gå fra at være stiltiende kundskab, til at blive eksplicit, konkret kundskab (Ibid.).

6 Præsentation af løberne

I dette afsnit skal jeg præsentere grundlaget for hele projektet, mine respondenter. Det er *deres* historier der danner grundlaget for det empiri jeg skal drøfte. Jeg finder det vigtigt at give læseren en ide om hvem de er forud for fremlæggelsen af temaerne.

6.1 Anne

Anne er 24 år og studerer på en højere uddannelse. Anne er opvokset i umiddelbar nærhed af skov og strand. Selvom hun ikke betegner sin familie som specielt friluftslivsinteresseret, så husker hun alligevel vandreturene i skoven og turene i havkajak med sin familie. Hendes interesse for at løbe startede da hun var på højskoleophold, og skulle vælge om hun ville være med i teamsport eller kaste sig over løb. Hun valgte det sidste fordi hun prioriterede at kunne gå i dybden med sig selv.

Hun har løbet regelmæssigt i snart to år, og løber i øjeblikket cirka tre gange om ugen. Hun startede med mere seriøs løbetræning, fordi hun for et par år siden besluttede at deltage i et marathnløb. Hun løber i en løbeklub, og har et halvmarathon som mål for hendes træning. Selvom hun løber på både asfalt og løbebane, så prioriterer hun at hendes længere ture foregår i naturlige omgivelser, i skoven eller langs vandet. Hun løber oftest denne tur alene.

Grunden til at Anne startede med at løbe i naturen var at hun ville *gemme sig lidt*, som hun udtrykker det. Hun havde ikke lyst til at folk så hende træne. Annes studium er meget socialt, der er mange tilbud, og hun bor i et bofællesskab med andre studerende. Derfor har Anne behov for at være alene engang imellem. Da er det nemt for hende at trække løbeskoene på og forsvinde ud i naturen. Der kan hun være alene uden at nogen sætter spørgsmålstegn ved det.

Der er mange grunde til at Anne godt kan lide sine lange ture i naturen. Det giver hende en ekstra udfordring at løbe i terræn. Hun fortæller hvordan hun arbejder med forskellige teknikker når hun løber ude. Det motiverer hende. Hun føler at hun kan forsvinde ind i sig selv, uden at nogle lægger mærke til det, hun føler sig uforstyrret. Desuden vender hun ofte hjem med god energi efter en lang løbetur.

Anne opfatter sig selv som langdistanceløber.

6.2 Bjørn

Bjørn er 29 år og studerer på en højere uddannelse. Han har løbet så længe tilbage som han kan huske. Han løber i snit en gang om ugen, hvis han tæller vinteren med. Bjørn løber oftest alene når ikke der er træningsløb i klubben for orienteringsløbere. Ud over løbe dyrker han de fleste former for skiløb om vinteren.

Bjørn elsker at løbe, han har gjort det altid. Han fortæller hvordan han blev introduceret til orienteringsløb som barn, fordi flere i hans familie dyrkede det. Han fortæller at han gennem sin ungdom har deltaget i flere orienteringskonkurrencer. Bjørn er meget glad for naturen, han elsker at gå ture og få nogle fine naturoplevelser, men hans trang til løb fornægter sig ikke, for har han været ude at gå en tur en dag, så føler han alligevel trang til at løbe en tur samme dag.

Inspirationen til løbeturene i naturen kommer fra orienteringsløbet, for han planlægger ofte ved hjælp af kort hvor han vil løbe hen, og han løber gerne i det samme område to dage i træk, dog med forskellige ruter. Han fortæller at der er en værdi i turen dagen før, fordi han tænker "*deroppe har jeg været*", hvorefter han løber en anden vej. På trods af interessen, dyrker Bjørn sit løb i en lav skala, som han selv udtrykker det. Det er så integreret i hans liv, at han ikke har tænkt sig at slutte med det, for som han udtrykker det, så føler han ikke at han er *startet*. Det er bare noget der falder ham naturligt.

Bjørn løber sjældent indendørs, for han mener at *derinde* er det bare træningen der er i fokus. En grund til hvorfor han godt kan lide at løbe i naturen er, at han føler sig *dejlig træt* bagefter. Det mener han er noget som alle løbere vil kunne sætte sig ind i.

Bjørn syntes at det er godt at løbe i et landskab og se ud over det efterhånden som han bevæger sig opover. At *finde vej* gennem terrænet er noget af det som er hans fokus når løber. Han pointerer at det er vigtigt for ham ikke at følge nogle stier, han ser udfordringen i at løbe på alt andet end asfalt og sti. Han mener at han får noget gratis i form af dufte og udsigt over landskabet.

Når Bjørn ikke kan komme ud og løbe, så bliver han rastløs. Derfor bruger han sit løb hvis han vil koble af og holde fri fra arbejde eller studier. Han syntes godt om at løbe midt på dagen, fordi han får fornyet energi.

Han opfatter sig som motionist.

6.3 Camilla

Camilla er 23 år og studerer på en højere uddannelse. Hun startede med at løbe i fitnesscenter, men har det sidste halvandet år mest løbet udendørs. Hun løber tre gange om ugen i snit og træner i øjeblikket til et halvmarathon. Hun træner to gange om ugen sammen med andre, på løbebane udendørs, men løber gerne de længere ture i naturen. Ud over at løbe, går hun lange ture, og nyder de stille ture hvor hun går i skoven og plukker svampe.

Camilla nyder at løbe alene, især på de lange ture i naturen. Hun mener at hun nyder dem mere nu hvor hun føler at hun har opnået en vis progression i sit løb. Det påvirker hendes oplevelse, at hun bevidst har arbejdet med sig selv, og har fundet hendes *egen rytme* som hun udtrykker det. Hun fortæller at hun er blevet mere og mere motiveret, fordi hun for første gang har opnået resultater i form af bedre kondition.

Camilla tiltrækkes af at løbe blandt andet fordi det er nemt. Hvis overskuddet er der, og hun føler for det, så er det nemt at hoppe i løbetøjet, og så ud af døren, som hun siger. Det kræver ikke den store planlægning, som når man eksempelvis vil i svømmehallen eller på fjeldtur. Det giver hende overskud i hverdagen og hun bliver langt mere tilfreds med sig selv siger hun.

Camilla har ofte fokus på rytme og tempo når hun løber. Hun gør brug af forskellige teknikker for at holde dette fokus. Når hun føler at alt går op i en højere enhed mens hun løber, kan hun godt dagdrømme undervejs. Få orden på ting som hun skal gøre i fremtiden. Derudover kommer hun af med overskydende energi eller frustration som sidder i kroppen. Når det sker, kommer hun hjem fra løbeturen med et overblik og et overskud til at tage sig at hverdagens sysler. Løbeturen og naturen er Camillas pusterum.

Hun anser sig selv som en helt almindelig motionist.

6.4 Dagmar

Dagmar er 57 år, gift og mor til voksne børn. Hun har løbet det meste af sit liv, fordi hun gennem familien blev introduceret til orienteringsløb som syv-otte årig. Hun løber tre gange om ugen, i tillæg til den obligatoriske og højt skattede træning i orienteringsløb en gang om ugen. Hendes løbeture foregår oftest alene, da det er svært for hende at finde jævnaldrende der er i lige så god form som hende selv. Ud over løb elsker hun at klatre og gå på ski om vinteren. Lidt hårdere topture på fjeldet er også noget hun prioriterer.

Dagmar foretrækker at løbe i skoven. Asfalt løber hun aldrig på. Hun mener at skovbunden giver en ekstra dimension til hendes løb. Hun mener at underlaget gør en positiv forskel. Desuden er det bedste hun ved, løbeturen om foråret, når skoven er grøn og frodig. Hun elsker duften af regnvåd skov.

Dagmar er konkurrencemenneske, selvom hun siger at det er blevet mindre med alderen. Hun kan lide at have et mål og mener, at udfordringen i orienteringsløb tiltrækker hende. Hun bruger sine løbeture til at få tømt sit hoved, og mener at det sker fordi hun må koncentrere sig om at finde poster, mens resten af verden bliver lukket ude mens det står på.

Selvom Dagmar er en travl dame, prioriterer hun det ugentlige træningsløb med orienteringsklubben over alt andet. Hun fortæller grinende at hun eksempelvis aldrig lægger møder på onsdage fordi der skal hun løbe orientering.

Dagmar beskriver hvordan hun føler sig afhængig af at løbe i skoven. Hun *må* ud, om ikke hver dag, men så med jævne mellemrum. Hun anser hendes *joggetur* som en blanding af at måtte holde sig i form og rekreation. Hun nyder at koble af og få pulsen op. Hun syntes det er vigtigt at holde sig i form. Indimellem så løber hun lange ture, på omkring tre timer. Men at holde sig i form ved at jogge på asfalt, det vil hun aldrig gøre.

Dagmar har dyrket forskellige fysiske aktiviteter gennem tiden. Nogle med større succes end andre. Hun træner også lidt indendørs, men mest om vinteren hvor hun ikke løber så meget. Hun har prøvet kajak en overgang, men det var ikke noget for hende, hun fortæller at hun bare *må* bruge benene.

Dagmar er frem for alt orienteringsløber.

6.5 Erik

Erik er 51 år, gift, og far til voksne børn. Han har løbet siden han var barn, hvor han løb i skoven når han legede. Han løber idag fra to til fire gange om ugen. Erik har konkurreret på højt plan i terræncykling og dyrket triathlon. Ud over det, har fodbold og skiløb været aktiviteter som han har kastet sig over. Idag konkurrerer han ikke så meget, men nyder stadig at deltage i enkelte terrænløb. Han løber mest i skov og fjeld, både på, og udenfor stier.

Selvom Erik har deltaget i en del konkurrencer med sit løb, så anser han ikke sig selv som et udpræget konkurrencemenneske. Han ser udfordringen i at konkurrere mod sig selv, i at sætte sig et mål, og nå det. Han sætter pris på selve oplevelsen, og fortæller at han oftere og oftere stopper op undervejs på en træningstur, og bare sætter sig ned og nyder omgivelserne. Han siger at naturoplevelserne gradvist har fået mere og mere plads. Han har dyrket løbet mere organiseret end han gør idag, nu løber han mere impulsivt, og når han kan slippe afsted med det i sit daglige program.

Han mener at de fleste af hans løbeture giver ham noget positivt. Han forklarer at på en god dag, så har han positive tanker mens han løber. Hvis han har negative tanker før han løber, så kan han næsten altid vende dem i positiv retning undervejs. Han mener at kombinationen mellem det ydre, som han oplever i naturen når han løber, og *det* i hans krop og hjerne, påvirker hinanden. Han mener at han enten kan have et dårligt eller et godt udgangspunkt for en løbetur, rent mentalt.

Som sportsudøver på konkurrenceplan har Erik trænet indendørs, men han beskriver det som en nødløsning. Erik mener at terrænet på en måde bestemmer hans løbetur, og at det giver ham en større udfordring. Han sammenligner indendørsløb med at løbe på en asfaltvej, og siger det er mere *forudsigeligt*, og dermed mere kedeligt.

Erik mener at han altid får en *mindstebonus* når han løber. Den positive effekt hans løb giver ham krydrer resten af dagen, og han mener at han ikke kan være det foruden, for det giver ham energi til at klare dagen.

Erik opfatter sig som terrænløber.

6.6 Frederik

Frederik er 30 år og studerer på en højere uddannelse. Han har en ældre uddannelse bag sig, foruden en baggrund i militæret. Han har løbet siden han var 21 år gammel, og dyrkede før det styrketræning. Han løber gerne fire gange om ugen, men kombinerer det med at cykle mountainbike eller landevejscykel. Han har tidligere deltaget i adventure race-løb. Ud over løb dyrker han mange former for fysisk aktivitet: isklatring, elvkajak, skiløb og cykling. Han løber mest alene, men værdsætter også turene hvor han har sine hunde med.

Ifølge ham selv, havde han tidligt en forskerspire i maven. Han var nysgerrig som barn, og fortæller at han altid har interesseret sig for naturen. Det førte til at han en periode var

spejder. Da han kom i militæret startede han med at dyrke orienteringsløb for at holde sig i form. Efterhånden udviklede han interesse for *adventure races*.¹⁵

Deltagelse i *adventure races* har lagt grunden for Frederiks løbetræning. Hans løb er på mange måder stadig præget af det konkurrencemoment som denne sport indeholder. Han fortæller mig at han ofte presser sig selv til at gennemføre noget han ellers føler er hårdt. Han pointerer at den mentale styrke er vigtig for at få en bedre løbeoplevelse. Den skal trænes på lige fod med kroppen.

De senere år har han dog haft en lidt anden tilgang til sit løb, dels fordi han indså at han risikerede overtræning, og derfor ønskede at tænke langsigtet. Han håber det vil give ham en sund og rask krop som kan holde i mange år.

Han fortæller også at han idag er mere opmærksom på naturoplevelsen. Nu vil han hellere udføre ekspeditionslignende ture, og være i naturen i længere tid. Han prioriterer sikkerhed og effektiv forflytning mere end at bevæge sig hurtigt igennem terrænet. Han sætter stor pris på de store og små oplevelser i naturen.

Tilfredshed og god samvittighed er to ord der dukker op når Frederik fortæller om hvad det er løb *giver* ham. Han beskriver hvordan han får uro i kroppen hvis han ikke kommer afsted. Det giver energi, men også ro i kroppen og så sover han iøvrigt meget bedre.

Erik er motionist og eventyrløber.

¹⁵ Adventure race, også kaldet expedition race, er en ekstremsportskonkurrence der indeholder flere udholdenhedsdiscipliner. Ofte inkluderer det orientering, terrænløb, kajakroning, mountain biking og svømning, klatring, rappelling og lignende. Løbet foregår ofte over flere etaper, fordelt på flere dage, og gennemføres i hold af varierende størrelse.

7 Empiri – præsentation af temaer

Jeg har valgt at lade temaerne i min empiri udspringe fra det jeg opfatter som hovedtemaer: *Naturløbet som autotelisk handling*, *Løb som heterotelisk handling* samt *Terrænets betydning*.

Der fremkom også andre temaer, som jeg mener er af betydning for forståelsen af respondenternes valg om at løbe i naturen: *Oplevelsen af at løbe på løbebane, løbebånd eller asfalt*, og temaet *Mennesket og naturen* som jeg tager for mig efter præsentationen af hovedtemaerne.

Nogle temaer var fælles for respondenterne, mens nogle var individuelle. I dette kapitel skal jeg tage fundene op, tema for tema. Temaet *Optimaloplevelse og flow* er præsenteret til slut, på en lidt anden måde end de foregående temaer. Dette tema er præsenteret af hver enkelt respondent, og fylder en del, med undtagelse af Bjørn som ikke nævnte noget der umiddelbart kunne relateres til flow.

7.1 Naturløbet som en autotelisk handling

Naturløb indeholder nogle oplevelseskvaliteter som respondenterne har sat ord på. Disse oplevelseskvaliteter kommer *gratis*, og er værdifulde i sig selv. Løb afstedkommer også andre kvaliteter som kommer i tillæg. Vi kan løbe af mange årsager, men vi kan glædes over den fysiske aktivitet, som løb er, i sig selv. Vi kan glædes over *naturens skønhed*, selve løbet som en *simpel aktivitet*, og den *mindstebonus* der er i at løbe uanset om man har en god eller mindre god oplevelse.

7.1.1 Løb, en simpel aktivitet

En af de ting som fascinerer *mig* som løber, er at det er en aktivitet som ikke kræver den store forberedelse. Uanset om jeg er hjemme, på arbejde eller ude og rejse, så er det bare at finde sine sko frem og løbe sig en tur. Det kræver bare en time i mit program, og kan udføres hvor som helst. Flere af respondenterne nævner dette.

Men nogle mener også at det er en simpelt aktivitet, på andre måder. Anne nævner dette tidligt i vores samtale. Hun løber på løbebane nogle gange om ugen, men mindst en gang om ugen prioriterer hun at løbe alene i naturlige omgivelser, hun forklarer hvorfor:

Helt basic i forhold til at træne, så er det bare at jeg så følger mit eget... altså mit eget niveau. Jeg skal ikke enten prøve at halse efter en, eller vente på en, men kan bare løbe. Så er det også det nemme i at jeg bare kan tage mine sko på, og så ud af døren, jeg skal ikke mødes med nogle, samles... (Anne).

Frederik har det på lidt samme måde. Han løber for det meste alene, hvis ikke han har sine hunde med. De kræver en del motion, så nogle gange løber han to gange om dagen. Hans svar omkring hvorfor det er simpelt kommer da jeg spørger ham om han helst løber alene eller sammen med andre: *"For det meste alene. Det bliver tit lige sådan noget jeg propper ind når jeg har tid. Det er det som er så dejligt med løb, man kan bare have løbeskoene til at ligge i bilen"* (Frederik).

Men Frederik kommer også ind på andre aspekter ved hans løb, som han karakteriserer som *simpelt*. Det kommer frem da han fortæller om hvordan han godt kan lide at presse sig selv fysisk. Han fortæller at jo hårdere han presser sig selv, jo mere *tunnelsyn* får han. Han starter en indre dialog med sig selv og sætter fokus på sin krop:

De ydre resurser bliver nærmest bare brugt til at sætte fødderne det rigtige sted, for ikke at vride om og få en skade, og så løbe så effektivt som muligt. Det i sig selv er meget simpelt... Jeg kan godt lide det hårde løb, alt andet er lukket ude, der er heller ikke plads til at reflektere over ret mange ting (Frederik).

For år tilbage løb Erik mere *organiseret* end han gør idag. Han fortæller, at da han fik sin egen familie, så indrettede han sit løb efter familiens dagligdag. Idag planlægger han ikke hvornår han skal løbe, han bare gør det når det passer ind. *"Det er vel ganske impulsivt"* fortæller han mig, og lægger til, at med familie så bliver *"det gunstigt at træne om morgenen, men ikke noget specielt tidspunkt. Jeg har bare gjort det mere impulsivt"* (Erik).

For Camilla, der har et mere eller mindre tilrettelagt løbeprogram, fordi hun træner til et halvmarathon, betyder det noget at hun indimellem kan løbe alene, når det passer *hende*. Hun ser værdien i at løb er en let tilgængelig aktivitet, og beskriver det således:

Det har været når jeg har haft overskud til det og gerne vil ud (...) og ikke behøver at skulle tænke på at tage op på et eller andet fjeld, eller tage i svømmehallen (...) Bare det at man kan tage tøjet på og så ud af døren (...) man kan selv vælge hvornår man gør det (Camilla).

7.1.2 Mindstebonus

Flere af respondenterne fortæller at der kan være både fantastiske, gode og mindre gode løbeoplevelser. Flere af dem peger dog på at selvom de oplever en mindre god, eller en dårligere oplevelse, så er der alligevel altid en mindstebonus der gør sig gældende. Dagmar er ivrig orienteringsløber, og der er ingen tvivl om at det er netop *det* som fanger hende. En del af hendes løbeture ser hun derfor som træning til orienteringsløbene. Men alligevel så siger hun at det uanset hvad altid er en positiv oplevelse:

Det er kedeligere bare at være ude og løbe (...) Men sammenligningen med at være med i et løb med orientering, så er det helt specielt syntes jeg. Men det er jo altid godt at komme ud og løbe i skoven. Ja, en positiv oplevelse uanset. Det syntes jeg det er (Dagmar).

Erik beskriver også dette med mindstebonus. Han fortæller at han godt kan have en mindre god løbeoplevelse en dag, og at det kan være ydre ting der påvirker det, selvom det er sjældent. Det kan være forstyrrelser af en eller anden art. Men Erik fortæller også at uanset hvordan løbeturen forløber, så har han i baghovedet *"en løbetur, det har jeg godt af, så det er en slags mindstebonus som jeg føler jeg får uanset"*.

Bjørn fortæller mig om en mislykket tur på fjeldet. Bjørn planlægger sine ture fordi han ønsker at se nye steder. Han fortæller om turen hvor vejret blev helt anderledes i forhold til det han havde regnet med. Resultatet var at han måtte fokusere på at holde sig varm, og i tillæg havde han ikke helt styr på hvilken vej han skulle. Han havde for lidt tøj på, og istedet for at blive en løbetur med fokus på at opleve naturen og finde vej i terrænet, så blev det en kamp for at holde sig varm. Men alligevel, så er intet så skidt at det ikke er godt for noget, for da jeg spørger ham hvordan han havde det efter turen, der svarer han: *"Der går det mere på... altså akkurat den tur... når jeg kommer ned så bliver jeg jo varm... men det var jo en fin tur også!"*. Han smiler, og det virker som om at det lige gik op for ham at han lærte noget af den tur.

7.1.3 Naturoplevelsen

Naturoplevelsen på en løbetur kommer helt *gratis*. Der er vel noget logisk over en påstand som denne. For hvis ikke man er glad for naturen, så kunne man jo lige så godt løbe alle andre steder. Men hvad handler naturoplevelse om? Bjørn mener egentlig at hvis man skal opleve naturen *rigtig*, så skal man gå, noget Frederik også nævner. Men alligevel så

fortæller Bjørn at han ofte sætter sit løbetempo lidt ned, og går engang imellem. På den måde får han *det hele* med. Han fortæller om en konkret oplevelse:

Jeg joggede en tur igår i skoven, og der var noget der skræmte en tiur (stor fugl) op. Der får man ligesom noget gratis kan man sige. Sådant en type ting... en orienteringsløber er jo ikke optaget af fugle som sådan, men vi talte jo ligesom om den tiur da vi kom i mål sammen, ved bilerne (Bjørn).

Bjørn fortæller at selvom han ikke helt kan forklare hvorfor, så giver oplevelser som denne noget til hans løb. ”*Det er vanskeligt at forklare specifikt hvad... men det kan være sådanne (oplevelser), ja, at det er endnu flottere med orienteringsløb (...) ligesom endnu flottere bare at løbe i naturen*” (Bjørn).

Da Anne beskriver en god løbeoplevelse for mig, kommer hun ind på noget af det samme. Hun beskriver hvordan hun ikke har noget særligt i tankerne, men at hun bare observerer tingene omkring hende:

Det er bare sådan lidt tomt... eller hvad jeg lige ser på vejen. Nå, der var et eller andet! (...) Solen der skinner ned mellem nogle blade, og skinner sådan lidt i øjnene (...) Eller bare bliver så glad og euforisk af alt det som er omkring mig der. Det syntes jeg er... det er helt klart det bedste tidspunkt (Anne).

Frederik fortæller mig at skal man have en *ægte* naturoplevelse, så bør man nok *gå*. Dog pointerer han at han elsker at løbe i naturen og kan godt få en fin naturoplevelse, hvis han sætter fokus på det, og eksempelvis ikke har noget ur på når han løber. Han fortæller om en oplevelse hvor han har et indre fokus på selve løbet, men alligevel klarer at tage naturen ind over sig. Men han reflekterer også over forskellen på det at gå og løbe i forhold til at sanse tingene omkring sig:

Jeg tror man fornemmer naturen mere perifert (...) Stadigvæk så tager man alle duftene ind, og man mærker lufttemperaturen og fornemmer hvilken træer der er ved siden af en. Men jeg vil ikke kunne huske præcist hvor det var. Jeg tror mere det er en samlet naturoplevelse man kommer hjem med (...) Hvor jeg føler at hvis jeg har gået en tur, taget det ind, så kan jeg mere detaljeret huske ting. Der var det der flotte træ, bladene havde de og de farver (Frederik).

Erik har lignende erfaringer. Han observerer ting omkring sig når han løber. Derfor bruger han aldrig musik i ørerne når han løber, fordi det forstyrrer ham. Han kommer med dette eksempel fra en morgenløbetur i skoven:

Så er det at du stopper op fordi der er et eller andet. Noget fint i naturen som får dig til at stoppe op, og strække armene og mærke at det her er noget rigtigt (...) Jeg løber altid og observerer omkring mig, og ser på den måde ofte noget som, et eller andet i naturen, det kan være et rådyr som står ti meter fra stien, og som er overbevist om at det er gemt med sin camouflage, og ligesom stoler på det. Så løber jeg bare videre, uden at stoppe, fordi det stadig står der, og ligesom forstår at det heller ikke set denne gang! (Erik).

Udover det er duftene og lyset som skinner igennem et *specielt* sted, noget af det han nævner som betyder noget for ham. Det er noget han ofte oplever, ikke bare en gang, men mange gange. Erik slutter af med disse ord: ”Der kan jeg opleve at jeg får kuldegysninger ned langs ryggen, ganske enkelt!”

Naturoplevelsen står stærkt i Dagmars verden, især i skoven. Selvom hun har sit største fokus på orienteringsløbet, så maler hun entusiastisk et flot billede af en løbetur i en frisk forårsskov:

Jeg syntes det er fantastisk at løbe om foråret, i skoven. Skoven om foråret er virkelig grøn og frodig, og det dufter bare. Det er en fantastisk oplevelse! Jeg har haft nogle stærke oplevelser når jeg løber om foråret. Der er det sådan lidt fugtigt i skoven, og så er jeg nok faktisk også glad for at være ude og løbe og træne når det regner. For der bliver alle oplevelserne forstærket. Den der fugtighed i skoven, aahh... (Hun stopper op og trækker vejret dybt ind med en høj lyd for at illustrere hvad hun mener) Det gør at der bliver meget kraftigere dufte i skoven... af regn. (Dagmar).

Dagmar fortæller videre at hun hellere prioriterer skoven fremfor fjeldet om sommeren:

En anden ting med oplevelsen af at løbe i skoven, altså jeg er meget mere glad for at løbe i skoven end på fjeldet. Særligt, det handler jo om årstid, om sommeren... når du er ude og løbe om sommeren, så er skoven helt fantastisk! Fordi der er stort set køligt inde i skoven. Mange tror at man ikke kan løbe i skoven om sommeren, for der er alt for varmt. Men det er jo helt modsat! På grund af al skyggen og al

fugtigheden fra jorden (...) At slippe for solen på en måde, og bare se solen igennem træstammerne og trækronerne (Dagmar).

7.2 Løb som heterotelisk handling

Det er almindelig kendt at løb har en helsebonus i form af bedre fysik. I dette afsnit skal jeg redegøre for de kvaliteter som fremkom ellers i samtalerne. Det er kvaliteter som respondenterne oplever, men som de ikke nødvendigvis mener kommer i første række, når de vælger at løbe i naturlige omgivelser. Da mennesker heldigvis er forskellige, er det ikke givet at løb har den samme værdi for alle. Men alligevel dukker der nogle fællestræk op, bare beskrevet på forskellige måder. Det er disse som jeg skal prøve at redegøre for i de næste afsnit herefter.

7.2.1 Overførselsværdi

”Yes, det her det kan jeg godt!”. Ordene falder da jeg taler med Camilla om en løbeoplevelse som hun husker specielt godt. Camilla fortæller om da hun løb intervalløb i bakkerne. Hun havde en god oplevelse af at mestre opgaven, og fortæller mig at hun indimellem overfører hendes erfaringer til andre ting. Hendes første eksempel er engang hun var på skitur.

Det har jeg også brugt efter... når vi har været på tur (...) på ski eller noget, og det virkelig har været hårdt og mine ben har syret. Der har jeg tænkt: ”Det har været meget værre da jeg løb”. Så der har jeg kunne bruge det på den måde med udholdenhed, og stadig også holde motivationen for det (Camilla).

Men det slutter ikke der. Hun uddyber det senere da hun fortæller mig at hun tænker meget når hun løber. Hun fantaserer gerne om ting hun gerne vil i fremtiden. Noget hun gerne vil blive bedre til:

*Jeg tror at hvis jeg ligesom kommer ind i den gode rytme, hvor jeg kan mærke at nu kan jeg blive ved med at løbe (...) Så er det helt klart på grund af at jeg føler stor mestring, og jeg bare syntes at det er det fedeste lige på det tidspunkt. Så det er derfor, når jeg kan **det** der, så kan jeg også det jeg tænker på. Så kan jeg også blive sindsyg god på ski næste vinter. Så er det virkelig på grund af at jeg er ovenpå og jeg har god energi, og får et helt andet overskud (Camilla)*

7.2.2 Energi og rastløshed

Rastløshed, er noget flere af respondenterne nævner i løbet af samtalerne, uden at jeg har spurgt dem om det. Rastløshed i den forstand, at hvis ikke de får løbet et stykke tid, så føler de sig urolige, enten mentalt, eller i kropslig forstand. Samtidig taler de også om at det at løbe giver en masse energi. Ordet *energi* bliver brugt flittigt i mange forskellige sammenhænge. Frederik forklarer:

Altså, jeg kan godt få uro i benene hvis jeg har haft for travlt til at få trænet. Så kan jeg få en irriterende fornemmelse i kroppen, at den har brug for at bevæge sig. Det gør at jeg simpelthen ikke kan sidde stille med benene. (Frederik).

Han forklarer dog, at selvom han kommer af med rastløsheden i kroppen ved at løbe sig en aftentur, så giver det ham også en form for *overskydende energi*.

Altså, jeg skal ikke løbe lige før jeg skal sove. Det gør jeg nogle gange hvis det er sådan lidt... ej, nu har jeg ikke fået løbet i tre dage og klokken er 23. Så snører jeg løbeskoene, og så løber jeg. Så kan jeg ikke sove de næste to timer fordi... (...) for så er jeg blevet vågen igen. Men løber jeg ved 18-tiden, så har jeg næsten altid en god nats søvn (Frederik).

Erik er inde på at han får *ekstra energi*. Han forklarer at efter en god løbetur, eksempelvis om morgenen, så har han fået ekstra energi som præger resten af dagen. Det selv om han føler sig "*sådan lidt sjusket i kroppen til at begynde med*" i starten af turen. Erik taler om en *positiv effekt*: "*men jeg føler at den energi jeg får, den positive start jeg får om morgenen, den tager jeg med mig resten af dagen*".

Dagmar er også inde på at løbet giver energi. Men det er på en lidt anden måde. Hun sætter pris på udfordringen i orienteringsløbet. Det betyder at når hun har et mål med sit løb, at finde poster for eksempel, så går hun til opgaven med en *helt anden energi*.

Det er meget værre at være forpustet og træt når jeg bare er ude og jogge. Der har jeg ligesom ikke noget mål (...) Men når der ligesom er en start og et mål, og jeg skal løbe så hurtigt som jeg kan, så får jeg en anden energi. Jeg føler mig aldrig så... jeg føler mig træt, men jeg har en helt anden energi oplever jeg (Dagmar).

Camilla kommer første gang ind på energi da hun fortæller mig at hun indimellem føler sig rastløs og har brug for at komme af med *ekstra energi*. Så tager hun gerne en kortere tur. Det kan også være i forbindelse med at hun går og er frustreret over noget.

Altså at komme af med noget, det kan være frustration, eller bare komme af med noget energi. Få brugt kroppen og mærke kroppen. Mærke at man er til, eller hvad man nu siger. Ja, bare få brugt lidt af den energi eller frustration man kan have kroppen. Det føler jeg kommer ud når jeg løber (Camilla).

Omvendt, så giver det hende også mere energi, for hun fortæller senere at efter en god løbetur så ”får jeg mere energi og bliver mere tilfreds over mig selv også”.

Bjørn bliver rastløs. Han fortæller at han indimellem tog sig en joggetur midt på dagen da han arbejdede en sommer. Han siger at han ofte måtte afsted *midt i det hele*, med det resultat at han kom til at føle sig bedre tilpas bagefter:

Ja, der havde jeg det meget bedre end før. Ja, altså, der arbejdede jeg med noget, og man bliver jo... i hvertfald jeg, noget rastløs. Eller man kører bil og ja... man får en uro og er nødt til at jogge, især midt på dagen. Så bliver der ro og man har ligesom begyndt med det... at jogge midt på dagen (Bjørn).

Han hentyder til at når han først har vænnet sig til at løbe midt på dagen, så bliver han rastløs hvis ikke han kommer afsted.

God energi er udtrykket Anne bruger. Hun mener hun får en bedre oplevelse af løbeturen hvis hun møder den med god energi. Hun føler sig ikke altid motiveret til at løbe, men alligevel *tvinger* hun sig selv af sted, fordi hun ved at det er godt for hende. Omvendt kan hun sagtens føle sig motiveret. Det beskriver hun således:

Det kommer lidt an på hvilken energi jeg går ind til turen med. Hvis det er en af de dage hvor... nå det gider jeg egentlig ikke så meget... så, altså, det kan godt have ændret sig på turen. Hvis jeg får varmet ordentlig op, og ligesom kommer ovenpå. Så kan jeg godt komme hjem og have overskud, men ellers er det sådan lidt... årh, hjem og i bad og putte sig og ikke gide mere. Men er jeg gået til turen med god energi (...) Så kommer jeg også hjem med en god energi, og fortsætter resten af dagen med det (Anne).

7.2.3 Den sunde krop

Frederik er den første til at indrømme at han nyder at være i bedre form end så mange andre i hans alder. At han får en sundere krop af at dyrke løb, er det første han nævner da jeg spørger om hvad det er hans løb giver ham i generel forstand. Det selvom det ikke nødvendigvis er den sunde krop som er hans mål med løbeturen.

Jeg kan mærke at jeg generelt er i bedre form end andre (...) Det ser jeg som et tegn på en sund krop. Jeg føler ikke at jeg slider min krop, for jeg er ikke eliteløber på nogen måde. Jeg føler jeg træner så tilpas, at jeg ikke nedbryder min krop, men at jeg holder den på et godt niveau. Det syntes jeg er en dejlig fornemmelse. Jeg føler at jeg gør noget aktivt for at holde min krop sund og rask så længe som muligt. Det er vigtigt for mig at jeg har en krop der holder i mange år (...) Jeg håber det giver mig en ti-femten år i den sidste ende, og et mere lykkeligt liv også. Min fysik er bedre, og min krop forhåbentlig bygget op igennem mange år, til at kunne holde ind i alderdommen med en god funktion et stykke tid. (Frederik).

Dagmar lægger heller ikke skjul på at hun nyder at være i form. Men heller ikke her er det på grund af at hun vil have en sund krop. Hendes fokus er af anden karakter: ”Jeg træner jo for at holde mig i form” siger hun, men tilføjer lige efter ”for at vinde o-løb måske?”, hvorefter hun griner højlydt. Hendes orienteringsløb betyder alt, og hun erkender at selvom hun i forhold til mange jævnaldrende er i god form, så passer hun også på sig selv. ”Det har jo ændret sig, jeg går nok mere nu” siger hun, og refererer til at hun sætter tempoet ned, især på bakkerne.

Camilla er også inde på at hun føler sig bedre tilpas, i bedre form. ”Jeg bliver mere tilfreds med mig selv” siger hun, og fortsætter smilende: ”Jeg ved, at nu har jeg været ude og løbe, og jeg har gjort det godt. Jeg har fået bedre kondition og sådan”.

Heller ikke Erik nævner en sund krop som førsteprioritet ved hans træning. Dog kommer der en slutkommentar omkring det. Der viser at det er noget som han godt er klar over, at det hjælper: ”Følelsen af at være i form kommer i tillæg”, siger han da han forklarer nogle af de positive effekter. Han beskriver en løbetur på en god dag for mig. En af de dage hvor han løber ude i terrænet, og hvor han ved at han har overskud til at klare nogle udfordrende bakker. Der kan han godt tænke at ”idag er du i god form”. Så bevidstheden om at en sund krop højner oplevelsen af en god løbetur, den ligger ikke fjernt.

7.2.4 Den mentale vinkel

Frederik træner ikke til noget specielt da jeg interviewer ham. Men alligevel fortæller han at hans løbetræning stadig er præget af at han tidligere har trænet mere struktureret. Det giver ham en mental *tilfredshed* at løbetræne. Han fortæller at han ikke bare ser på hans løbetræning som fysisk, han træner også mentalt.

Jeg tror det er en lidt ubevidst form, eller måde at mentaltræne på, at hvis jeg har sagt til mig selv: jeg skal løbe den her sekskilometerrute med fire minutter per kilometer, så skal jeg også gøre det. Jeg ved at jeg kan, jeg ved at jeg har formen til det. Hvis ikke jeg gør det, så er det fordi jeg mentalt har en eller anden blokering (Frederik).

Han fortæller videre at han kan begynde at snakke til sig selv, inde i hovedet, hvis ikke han føler at han gør det han skal ”nej, op igen, op igen! Du skal op i tempo, fordi ellers er du bare doven!” er et eksempel på hvordan han kan tvinge sig op i tempo igen. Han mener at den mentale træning er ligeså vigtig som den fysiske. ”Du må ikke miste din mentale styrke, det er også noget der kan bølge lidt formmæssigt, alt efter hvor meget du plejer den”, afslutter han.

Erik beskriver også hvordan han arbejder mentalt når han løber. Det er vigtigt for ham at han har positive tanker hvis han skal have en god oplevelse. ”At jeg har positive tanker om ting. At jeg kan vende negative tanker til positive tanker i løbet af sådan en løbetur” er de ord han bruger da jeg spørger ham om grundlaget for en god tur.

Erik siger at det sjældent er de ydre faktorer der har indflydelse på om han har en lidt dårligere oplevelse, det er næsten altid noget mentalt. ”Men ellers så kan det være det at det er en dag hvor udgangspunktet er så dårligt mentalt, at jeg ikke kommer over den tærskel hvor jeg sender det væk og tænker positivt” siger han, og gør samtidig en bevægelse som illustrerer at han fejer noget væk foran sig. Han siger at løbet giver ham overskud og mental helse.

For Dagmar er den mentale side af sagen i sammenhæng med udfordringen i orienteringsløbet. Hun mener at den koncentration hun har når hun både skal løbe, finde vej gennem terrænet, og samtidig fokusere på at finde poster er med til at hun tømmer hovedet for alt andet. Hun sammenligner det med at løse krydsord.

Jeg tænker at det er sådan at hvis jeg eksempelvis løser krydsord, så er det næsten en slags meditation for mig hvis jeg er træt. Det er lidt det samme i orientering. Når jeg har kort og kompas, og jeg skal ud og finde poster, så bliver jeg ligesom optaget af det, at det bare er den verden jeg er i. Så bliver andre tanker borte (Dagmar).

Anne fokuserer også mentalt når hun løber. Men hun beskriver to måder som hun veksler imellem. Den første måde er den hvor hun har størst fokus på hvad der er omkring hende. Naturen, folk hun møder, dyreliv. Den anden er et bevidst fokus på at lukke alt ude.

Omvendt, så bare lukke af, fuldstændigt, for alt hvad der sker omkring mig. Bare fokusere på et punkt ret frem for mig, på jorden. Så bliver blikket egentlig bare fjernt, og så er jeg bare inde i mig selv, så er der helt tomt. Eller jeg tænker på et eller andet problem, prøver ligesom at tænke det igennem (Anne)

Hun bruger også teknikken som *strategi* hvis ikke hun føler sig motiveret for at løbe eller hvis det er hårdt undervejs. ”Så kan jeg ligesom prøve at lukke mig lidt væk, og fokusere på noget andet”. I forhold til når Anne indimellem mister motivationen for at løbe, fortæller hun, at hun ofte vender situationen til at blive en mental udfordring. Hun ser det som god mental træning at *overbevise* sig selv om at komme ud og løbe selv om hun måske ikke helt føler sig motiveret. ”Men jeg ser det ligesom en rigtig god træning når jeg så kommer afsted. Det mentale i at fortsætte og have vilje... træne sin vilje”.

7.2.5 Et pusterum – det sociale moment

Vi kan alle bruge lidt fred og ro engang imellem. Det er forskelligt hvad folk kalder det, *et pusterum*, *at være sig selv* eller *at gemme sig*. Der ligger et *socialt moment* i naturløb som fænomen. Det hænger tæt sammen med lysten til at være alene og opleve ro. Flere af respondenterne kommer ind på dette.

Anne siger, at hun helt konkret har et *behov* for at være alene. Hun har en travl og social hverdag på sit studium. Naturen bliver hendes *tilflugtssted*. Men det startede egentlig fordi hun ikke brød sig om at folk så hende træne, og derfor begyndte hun at løbe i skoven. Hun fortæller om sin hverdag:

*Nogle gange så har jeg bare også behov for at være alene, og ikke være med til alle de her ting. Der kan det eksempelvis være svært at sætte sig hjemme fordi det vil folk lægge mærke til, og stille spørgsmål til. Er der noget galt og hvorfor er du ikke med? (...) Det kan godt være at de ikke tænker over at det er noget **jeg** tænker over (...) Løber jeg en tur, er det er ligesom acceptabelt. Der er ikke nogen der stiller spørgsmål til at jeg træner og kan finde på at løbe en tur (Anne).*

Hun mener det giver hende et *pusterum* hvor hun kan være alene og at løbeturen er *lovlig*. For at sidde på værelset alene det er *ikke lovligt* på samme måde.

Camilla nævner også løbet og naturen som et pusterum. *”Det man har været rastløs over, eller frustreret over, det kan man se på en anden måde fordi man har givet sig selv et pusterum, og ja, man kan løbe væk fra problemet på en måde”* konstaterer hun.

Efter en løbetur så kan hun vende tilbage med et fornyet blik på hvad det nu var hun gik og tænkte over: *”komme tilbage og se på det med nye øjne”*, siger hun.

Bjørn oplever også ro, men beskriver den som en form for ro han oplever indeni sig, når han kommer hjem fra en løbetur. *”Det er det med at jeg oplever en ro, specielt efter turen. Der oplever jeg en ro inden i mig. Det er lidt vanskeligt at forklare, fordi jeg har ligesom altid gjort det, hele livet”*.

7.2.6 Orden på hverdagens kaos

Frederik fortæller at når han er i naturen, på tur, så føler han at han bare kan kaste alt væk. Dette bruger han også når han løber. *”Når jeg er afsted alene, så tror jeg bare det er en renselsesprocess, en mental opladning, at man ikke skal forholde sig til nogle ting, og bare bearbejde sine egne tanker”*. Han fortæller hvordan han nyder at være væk fra hverdagens praktiske opgaver: betale regninger, tjekke Facebook eller e-mail. Han refererer til disse ting som *”alt det udenom som kræver så meget af mig”*.

Erik taler også om at det er lettere at forholde sig til problemer når han er ude og løbe en tur. Han bruger det til at vende negative tanker til positive tanker. *”Ting som du måske ville have problematiseret hvis du havde siddet hjemme eller inde, eller på arbejde eller hvor som helst. Det bliver ligesom på en måde kureret når jeg løber sådan en tur”*.

Camilla kommer også ind på hverdagens praktiske opgaver. Hun mener at hun med sine løbeture i naturen vender hjem med fornyet energi og overskud, som hun siger:

*Jeg har rigtig god energi, og har bare lyst til at lave endnu mere (...) Så finder jeg pludselig overskud til de praktiske ting jeg skal have ordnet, eller sat mig ned og læst til den eksamen jeg skal til. De problemer jeg troede jeg gik og tumlede med, er måske ikke så store problemer alligevel. Så derfor virker det hele mere overskueligt, bare fordi jeg lige har været ude og løbe, og har fået det her **kick** (Camilla).*

7.3 Terrænets betydning

Der er mange grunde til at mine respondenter vælger at løbe i naturlige omgivelser.

Hvilken betydning har terrænet, og hvordan opleves et skiftende terræn for den som løber?

Omvendt så ses asfalten ofte som en modsætning til terrænet. De fleste af mine respondenter kom på et eller andet tidspunkt ind på terrænet og dets betydning.

7.3.1 Når terrænet bestemmer

For Erik, har terrænet stor betydning.

Når du løber på en sti, og det går op og ned, så er det ligesom terrænet der bestemmer intensiteten lidt. Du kommer måske igennem et parti der kan være lidt glat og smattet, og der er balancen... der må du tage det roligt. Så går det lidt op og ned på nogle stipartier (...) Der er det morsomt at løbe, og der gearer du på og sætter farten op, for det er ganske enkelt sjovt med lidt fart (Erik).

Dagmar sætter stor pris på at løbe i vild natur. Ikke på stier, men helst udenfor. "Hvordan ser skovbunden ud? Er det småkuperet, er det fladt? Er det åbent, er det tæt?" Hun tænker højt. Det bedste terræn for Dagmar, er når det er lidt åbent og småkuperet. Et sted med fin blød lyng. "Ikke for mange sten, sådan at du føler dig lidt mere tryk på hvor du skal sætte fødderne". Men terrænet kan også være en udfordring som orienteringsløber:

Altså, en håbløs oplevelse som o-løber, det er først og fremmest et hugstfelt. Det er helt håbløst, grusomt! Det er jo helt fuld af kviste og krat. Du kommer ikke frem, dine fødder sætter sig fast, du snubler og falder. Det går virkelig langsomt, og det er virkelig irriterende at det går langsomt (Dagmar).

Dagmar ser dog også udfordringen i at vælge ikke at løbe på stier:

Jeg tænker vældig ofte veje uden om stierne, for jeg kan ikke lide at løbe på stier. Jeg kan bedst lide at være der hvor det er helt uberørt på en måde, når jeg skal finde frem. Have lidt udfordringer i det at komme frem. Det bliver oftere mere kuperet i et sådan valg. Det er vanskeligere at orientere så (Dagmar).

Hun afslutter dette tema med at sige: "Ja, jeg syntes det er kedeligt at tage for lette vejvalg!" hvorefter hendes ansigt lyser op i et stort smil.

Camilla fortæller også at hun ser en udfordring i at løbe i naturen. ”Der er noget forskelligt terræn, så det udfordrer en forskelligt hver gang” og tilføjer at ellers kan løb godt blive lidt for kedeligt.

Anne siger at det at løbe i naturlige omgivelser motiverer og udfordrer hende. ”Så giver underlaget i skoven også noget helt andet, noget teknisk. Jeg skal virkelig koncentrere mig for ikke at falde”.

Bjørn mener at forskelligt terræn giver ham forskellige udfordringer. Han er, som Dagmar, vant til orienteringsløb og sætter derfor pris på at løbe udenfor stierne. ”Vi skiller nemlig meget mellem om vi er på en sti, eller ikke!” siger han, og hentyder til at vi er orienteringsløbere i en mere bred forstand. For ham er noget af det bedste at finde vej i terrænet. ”Det er jo derfor jeg gør det jeg gør” siger han. For at finde vej mellem skrænter eller træer, det er udfordringen. Han fortæller om en tur som han husker:

*Da jeg bevægede mig opover i landskabet... jeg syntes det var fint at løbe opover, bortover (...) Men der kommer jeg højt og har udsigt **udover**. Men også at det forandrer sig, ikke sandt? Den tur jeg havde i sommer, så var der skov og buske, og helt anderledes nede. Så bliver der mindre og mindre buske (...) Da jeg så det nedefra så det ud som om der skulle være skov, men der var mere sten... Altså, der er jo nok nogle der ville sige at det var småting, at hvorfor det ligesom? Hvorfor er man optaget af træerne? (Bjørn).*

7.3.2 Det legende element

Da Frederik var 20 år gammel, startede han med at dyrke orienteringsløb. Senere blev det adventure race som blev hans fokus. Han så naturen som en legekammerat: ”Fedt, at naturen har lavet det her spændende spor til mig” var hans tanke. Han så udfordringerne i terrænet, og så naturen som både en mod- og medspiller.

Det har præget den måde han løber i naturen på, den dag i dag. ”Jeg tror at jeg stadig ser naturen som en form for legeplads, og en kammerat man kan have det fedt med”. Selvom han hævder at det samtidig er blevet sådan at han er mere opmærksom på naturoplevelsen nu.

Anne taler om motivation og udfordring i terrænet, men hun kommer også ind på at ”det bliver en leg, i skoven” fordi:

Udover det, så er det bare meget mere motiverende at løbe i en skov (...) Det er også hårdt, altså det er hårdt på en anden måde. Du kan ikke styre at nu kommer der en bakke eller noget. Hvis jeg kommer op af den bakke (...) Det er både en sejr... og ja, det er tilfredsstillende. Så er der det uforudsigelige, jeg ved ikke hvad jeg ser, ud over en ny sti... jeg prøver at se hvor den fører hen (Anne).

Dagmar beskriver at en løbetur i skoven giver hende en *helt anden følelse*. Hun beskriver legen på en lidt anden måde. Hun fortæller om de dage hvor det er *træning* for at holde sig i form til orienteringsløbene. Hun fortæller om hvordan det føles at løbe udenfor stierne, noget som hun går en del op i. *"Det er en helt anden oplevelse end at løbe på vej, at løbe på sti. At gå ud af stien, så er det en helt anden oplevelse. Den er for mig virkelig positiv"*. Da jeg beder hende uddybe, fortæller hun: *"Det er jo det at det er en helt anden følelse. Det er sikkert noget med at der er så blødt, altså du får... det er næsten som at hoppe på en trampolin, at løbe udenfor stien!"* (Dagmar).

Hun oplever lidt at det samme når hun er med i orienteringsløb. Men her er der flere aspekter af leg. Både den hun nævnte her, med at løbe udenfor stien, og så denne: *"Det at løbe på en sti er meget tungere. Selvom du må løfte benene i lyngen, så opleves det lettere. Det er en fantastisk oplevelse. Det at orientere og finde poster, det syntes jeg er virkelig sjovt med løbet!"* (Dagmar).

7.4 Flow og optimaloplevelse

Optimaloplevelse kan beskrives på mange måder. Opgaven føles let, man mister tidsfornemmelsen, man føler ubesværelighed, at være i en zone, at *gå ind i sig selv*. Oplevelsen af *flow* blandt mine respondenter er forskellige, eller *forklares* vidt forskelligt, selvom der er nogle fællestræk.

Fire af respondenterne (Frederik, Dagmar, Erik og Camilla) kommer ind på *flow* som en stærk oplevelse. De sidste to respondenter nævner ikke *flow*, men Anne kan nærme sig noget der ligner. Bjørn nævner ikke *flow*, men taler hellere om landskabet.

Da oplevelserne er udtrykt på meget forskellige måder, har jeg valgt at beskrive hver respondents oplevelse for sig, for at få alle nuancer med.

7.4.1 Frederik – at være i løbet

Frederik kommer ind på flow ret tidligt i vores samtale. Det er ham selv der sætter ordet *flow* på fænomenet hvor han har en god løbeoplevelse. For han virker det som om at flow er relativt vigtigt.

*Man får en masse indtryk, men så er det mest hvis jeg løber på et spor i skoven... så er det mere fornemmelsen af underlaget og få et **flow**. Hvis jeg har gode ben, og føler at jeg kan løbe let, så bliver det en (...) oplevelse hvor man bare springer hen over stok og sten (...) Det bliver... jeg tror jeg går meget ind i mig selv, der bliver ligesom en zone omkring mig når jeg løber. Især i terræn hvor jeg ligesom må holde øje med underlaget. Det syntes jeg er ret fedt (Frederik).*

Når de ydre forhold lægger tilrette for det, som i ovennævnte citat, og hvis Frederik holder fokus på at løbe korrekt opad- og nedad bakkerne, så opstår situationen hvor han kan opleve flow. Hvis han i tillæg er nogenlunde udhvilet, så er det lettere for ham at opnå. Men det kræver at han holder et vist tempo, og ikke lægger så hårdt ud at han oplever at han får tunge ben:

Men at det kommer ret hurtigt, og jeg kan holde et tempo som jeg føler er dejligt, men stadigvæk hurtigt, og har en fornemmelse at så glider jeg gennem terrænet (...) Jeg tror jeg har et pace, eller et tempo, som jeg som minimum plejer at løbe (...) Det er sådan lidt her vil jeg gerne ligge, det passer. Jeg ved ikke om det er min skridtlængde eller om det er den måde jeg løber på. Så når jeg har et vist overskud, eller kan ligge på den kadence i over længere tid, så tror jeg nemmere den der flowoplevelse kommer (Frederik).

For Frederik handler det altså om at *tage toppen af farten* og justere sit løb i forhold til hvad han kan yde den dag. Et eksempel han kommer med, er hvis han løber sammen med en der løber langsommere end ham selv. Så føler han den lethed og overskud. Han føler *ubesværethed*.

Da føler jeg at benene bevæger sig lidt af sig selv. Ja, der sker ikke så meget oppe i hovedet på mig, andet end jeg er i åndedrættet, og i løbet, og fødderne flytter sig af sig selv. Det føles så ubesværet på en eller anden måde. Man bare glider hen over terrænet, og kommer der en modbakke, så går det rimeligt nemt (...) Sådan en løbetur er ret hurtigt over. Den føles relativt kort, selvom den kan være for eksempel ti kilometer lang (Frederik).

Vi snakker derefter lidt om hvad der eventuelt kan påvirke at han ikke får den optimaloplevelse. Han mener at det kan ligge i ham selv. Han reflekterer højlydt og stiller selv spørgsmål om det han kalder den *indre påvirkning*:

*Så tror jeg heller ikke der skal være for mange tunge tanker (...) Men hvis man er midt i en sorgperiode, en kærestesorg eller noget, så ved jeg ikke om man kan gå ind i den der flowoplevelse? Der er nogle andre tanker der forurener det. Men det kan jo også godt være det kan bruges, at det netop er **der** man kan lukke alt andet ude, og være i en flowzone i et stykke tid? (Frederik).*

Den sidste gang Frederik fortæller om noget der ligner en flowoplevelse, er da han fortæller at han godt kan lide at løbe i mørke. Der løber han med pandelampe, og kan derfor ikke se mere end fire-fem meter frem:

*Jeg kan godt lide at løbe om aftenen også, ikke at jeg gør det mest, men jeg kan godt lide at løbe i mørket. Der er jo ingenting at tage ind, der er man virkelig inde i sig selv. Man føler sig nærmest som man flyver hen over landskabet på en eller anden måde. Alting føles som om det går **hurtigere**. Det bliver meget en sanseoplevelse jeg får der (Frederik).*

7.4.2 Erik – jeg føler mig ikke særlig forpustet

Erik nævner også selv flow. Han fortæller om når han løber om morgenen, som for ham oftest er en god oplevelse. Han fortæller hvordan han ofte starter lidt langsomt, fordi kroppen ikke er helt vågen. Han føler sig lidt tung, men efterhånden som han bliver varmet op, så løsner det. Han fortæller: ”Så kommer jeg over i en slags flow, hvor det føles okay og godt. Jeg føler næsten at jeg kan løbe... egentlig har jeg den følelse en stund, indtil jeg måske begynder at blive træt”.

Da jeg beder ham om at uddybe hvordan han har det når det sker, fortæller han både om en kropslig og en mental side af sagen. ”Jeg føler mig eksempelvis heller ikke særlig forpustet. Altså, jeg oplever jo selvfølgelig det når jeg løber intervaltræning, men de mest positive oplevelser er gerne når der er flow, og hvor du ligesom løber jævnt”. Han fortæller at han oftest har positive tanker om ting når han oplever flowtilstanden. Omvendt så kan han i løbet af turen godt vende negative tanker til positive.

Han mener dog at flere ting kan have indflydelse på hvornår han oplever flow. ”Men den kombination mellem det ydre som jeg oplever i naturen, og det i kroppen og hjernen. Jeg

har jo læst om diverse endorfiner¹⁶ og sådan, men jeg ved ikke hvad jeg skal sige om det. Noget er det i hvertfald”.

Det er ikke bare på en løbetur i naturen at Erik oplever flow. Han mener at han godt kan opleve samme flow i hans løb, når han løber på asfalt. Løbet bliver på en måde en motorisk oplevelse.

*Men asfalt er... altså den der oplevelse af at komme i flow, den bliver på en måde den samme. Men det giver ikke den samme positive mentale oplevelse som at løbe i skoven. Den giver måske en mere jævn fysisk belastning, fordi jeg er på et fladere underlag. Det motoriske bliver ligesom mere jævnt og... og lidt mindre variation. Nogle gange så føles det positivt. Du **flyder** ligesom afsted, let på en måde (Erik).*

7.4.3 Dagmar – du ved aldrig hvor meget tid du har brugt

Dagmar kommer ind på noget der ligner flow. Hun kalder det ikke selv ikke flow, men hendes beskrivelser af hvad hun oplever ligger meget tæt på det nogle af de andre respondenter beskriver. Det er noget hun oplever når hun løber orienteringsløb.

Hun forklarer hvordan hun ”tømmer sig for alt andet, på en helt anden måde” når hun er midt i det, det bliver en slags meditation for hende. (Meditation er hendes ordvalg).

”Det er lidt det samme i orientering, når jeg har kort og kompas, og jeg skal ud og finde poster. Så bliver jeg ligesom så optaget af det, at det bare er den verden jeg er i” fortæller hun, og forklarer hvordan hun aldrig planlægger møder og lignende om onsdagen i hele foråret og efteråret. For der løber hun orienteringsløb, først og fremmest!

Det er meget meget vigtigt! Det handler om at det er en virkelig positiv oplevelse at finde de poster, og bare ligesom være i det, den ting der. Så syntes jeg også, som jeg sagde, at det er vigtigt at løbe det løb, og det går helt sikkert hurtigere end når jeg er ude og jogge. Okay, det skal jeg ikke påstå, men følelsen er at det går hurtigere og lettere. Alt går hurtigere og lettere i det løb, end når jeg bare er ude og træne (Dagmar).

Dagmar opsummerer til slut i vores samtale hvad orienteringsløb betyder for hende:

¹⁶ Endorfiner betegnes som kroppens eget lykkehormon eller kropsmorfin. Hormonet er tilstede når vi er i godt humør og dannes eksempelvis hvis vi får et kick af det vi gør.

Orienteringsløb er verdens bedste sport, men du må jo føle at du mestrer det før du syntes det er sjovt. Det forstår jeg jo godt. Det er den der dimension ekstra. Det er godt at være ude og løbe i skoven og i terrænet, ikke sandt? (...) Men der er en dimension i at bruge hovedet samtidig. De udfordringer i at finde frem samtidig (Dagmar).

7.4.4 Camilla – at finde sin helt egen rytme

For Camilla handler optimaloplevelse om mestring. Det var ikke noget som skete ofte da hun startede med at løbe. Men efterhånden som hun har fået mere rutine og bedre kondition, så oplever hun oftere flow. ”Jeg tror at det er det der med at det har jeg ikke oplevet før. Jeg har ikke haft løbet så lang tid, så jeg ligesom har fundet min egen takt”, fortæller hun om dengang da hun løb mindre regelmæssigt. Nu er det anderledes:

Nu kan jeg begynde at løbe, og når jeg så er blevet varm, så finder jeg automatisk den rytme hvor jeg holder en vis tid, eller en vis kilometer i timen. Så ved jeg at når jeg løber i det her tempo, som er behageligt for mig, hvor jeg kan følge med i åndedrættet og mine ben... det er et godt tempo (...) Ja, det giver mig så den der ro, at jeg ved at nu løber jeg det jeg kan løbe. Jeg kan godt yde noget mere, men så vil det også betyde at jeg ikke kan løbe i så lang tid (Camilla).

Derfor mener Camilla, at nu har hun fundet *sin rytme* som er forudsætningen for at oplevelsen bliver optimal.

Så jeg tror at efter jeg er begyndt at løbe mere, og efterhånden har fundet en rytme indenfor det, så kender jeg mig selv nok til at vide at jeg også kan presse mig selv noget mere. Så er jeg blevet mere grebet af det, og er sådan lidt fascineret over den rytme jeg finder, hvor min hjerne kobler af... og så begynder mine tanker bare at forsvinde (Camilla).

Hvad der helt præcist sker i situationen kommer Camilla ind på med disse ord:

Igår var jeg ude og løbe en rigtig lang rute, hvor jeg tog mig selv i at jeg pludselig ikke... tænkte ikke rigtig over at nu hiver jeg lidt efter vejret eller et eller andet. Det var bare sådan at mine tanker var helt andre steder. Så det var faktisk først efter et par kilometer at det gik op for mig, at nu var er jeg kommet hertil, fordi mit hoved pludselig var et helt andet sted. Det er ret fascinerende, for det har jeg ikke rigtig prøvet før... ja, at finde den der rytme, ens helt egen rytme! (Camilla).

Hun fortæller at når det sker, så er hun meget fokuseret og glemmer alt omkring hende. Hendes krop arbejder af sig selv.

7.4.5 Anne – at glemme sig selv

Det eneste tidspunkt hvor Anne kommer ind på noget der minder om flow, er da hun beskriver hvordan hun fokuserer på løbet og ligesom *glemmer sig selv*.

Jeg har brugt forskellige, hvad skal jeg sige... teknikker i forhold til at blive ved med at løbe langt. Der kan jeg enten finde på at fokusere på hvad jeg ser omkring mig, og lidt glemme mig selv, kroppen. Eller så gør jeg det præcis modsatte, hvor jeg faktisk næsten ikke ænses hvad der er omkring mig, og bare er inde i mig selv, og fokuserer på det (Anne).

7.5 Asfaltvejen, løbebanen og løbebåndet

Jeg havde på forhånd valgt nogle temaer som modsætningerne til naturløb af helt åbenlyse grunde. Nogle gange så kan modsætninger være med til at sætte tingene i perspektiv. Så jeg bragte temaer som det at løbe indendørs på løbebånd, at løbe på løbebane eller på asfalt, ind i samtalerne med mine respondenter. Disse temaer blev tilpasset den individuelle samtale. I nogle tilfælde blev emnet bragt på banen af respondenterne selv.

Frederik har erfaringer med at løbe på løbebånd. Anne og Camilla træner på løbebane ugentligt. Dagmar, Erik og Bjørn har forholdsvis stærke meninger omkring det at løbe på asfalt.

7.5.1 Mennesket mod maskinen – løbebåndet

Frederik har brugt løbebånd, lidt. Da boede han et sted hvor det på grund af klimaet var den eneste mulighed for at løbe. Der koncentrerede han sig om intervalløb,¹⁷ fordi han syntes at det kan et løbebånd udemærket bruges til. Han går ikke på kompromis når han fortæller om hvad han oplever i forhold til at løbe i naturen.

¹⁷ Intervaltræning. Det primære mål med intervaltræning er at forbedre konditionen. Der veksler man med at løbe korte eller længere distancer med høj hastighed, hvorefter man eksempelvis går eller holder pause indimellem.

Det bliver meget mekanisk, meget hvad skal jeg sige... en meget teoretisk tilgang til løb, på et løbebånd. Der så flyver mine tanker alt for meget rundt, jeg kigger op på uret hvis jeg er på løbebånd. Får ingen indtryk overhovedet, når jeg løber der! Der er ikke rigtig nogen variation (Frederik).

Frederik taler om *oplevelsesøkonomi*. Med det mener han at han oplever *mere* når han løber i naturen. Frederik løber nu sine intervaller i naturen. Han vælger ligeså gerne en flad rute, langs en sø for eksempel, der kan han løbe i en-kilometers intervaller, og måle sine resultater, hvis han vil.

7.5.2 Grusom og uaktuel – asfaltvejen

Dagmar har den stærkeste reaktion af mine respondenter på det at løbe på asfalt. ”*Jeg løber jo bare i skoven. Jeg løber aldrig på asfalt!*”, er noget af det første hun siger da emnet kommer på banen. Da jeg efterfølgende spørger hende om hvorfor, svarer hun:

*Ja, asfalt, det er nok mere et princip. Mest for helsen også. Det er virkelig tungt at løbe på asfalt. Man bare ligesom klitrer sig fast. Du får **ingenting** tilbage! Jeg syntes det er forfærdeligt at løbe på asfalt. Jeg klarer ikke at løbe på asfalt, jeg føler mig helt elendig. Det gør jeg ikke af princip så. Nej nej, jeg går heller ikke tur på asfalt, ganske enkelt! (Dagmar).*

Dagmar kommer ind på asfalt to gang mere i løbet af vores samtale. Anden gang er da vi snakker om de positive oplevelser hun har når hun løber udenfor stierne, i terrænet. ”*Altså asfalt er grusomt, vej er ikke helt okay, sti er ligesom okay, men kommer du udenfor, så får du ligesom en masse gratis*”.

Tredie gang hun nævner det, er da vi taler om at holde sig i form. ”*Jeg havde jo aldrig orket at... altså, jeg **må** ud i skoven. Jeg havde **aldrig** gidet at løbe på en lang stribe asfalt... altså, for at holde mig i form!*”.

Erik mener at naturoplevelsen bliver dårligere når han en sjældent gang løber sig en tur på asfalt. Han forklarer:

På asfalt er der jo absolut mindre... naturoplevelsen bliver dårligere... naturoplevelsen med dufte og... Altså det sker jo at jeg løber i en by hvis nu jeg er på tur eller rejse. Så er det jo ikke så meget naturoplevelsen eller noget. Men der er det jo mere at holde øje med biler og trafiklys. Der bliver det næsten en

ren fysisk ting. Selvom man observerer mennesker og kan se mange underlige ting (Erik).

Bjørn kommer også ind på det at løbe på asfalt. Han siger at han naturligt nok oplever andre ting når det sker.

Jo, af og til så gør jeg det. Jeg havde en tur (...) i lørdags. Der løb jeg på asfalt. Jeg syntes jo på en måde at det også er... jeg kan jo godt lide at jogge. Jogger jeg på asfalt, så ser jeg jo huse og bygninger. Der kommer jeg ind i noget nogen havde etableret... Altså, så jogget jeg ind hvor nogle havde etableret natur i byen. Der var nogle der havde lavet en park. Men der jogger jeg jo lidt ind på en asfaltvej (...) Så det er jo ikke sådan at man pludselig kommer ind på en asfaltvej, og så gider man ikke jogge, man klarer ligesom ti minutter (Bjørn).

Han giver her udtryk for at han godt kan løbe på asfalt, men hans prioritet er alligevel naturen, for da han skal afrunde dette tema, siger han:

Nej, en tur som jeg havde i sommer, i fjeldet, er meget finere end turen på asfalt. Men det går jo også på at der er udstødning og folk på fortovet. Der er jo meget man må tage hensyn til i byen. I sommer, da var det ligesom bare mig og stien, opover (Bjørn).

7.5.3 Fordi jeg skal – løbebanen

To af mine respondenter løber indimellem på løbebane. Det er Anne og Camilla der begge træner til et halvmarathon.

Camilla fortæller på den baggrund at hun har et løbeprogram som hun følger. En gang om ugen så løber hun sammen med andre på en udendørs løbebane. Hun forklarer mig hvorfor:

*Altså, løbebanen... det gør jeg fordi jeg **skal**, egentlig. Det lyder måske lidt hårdt at sige, men det er noget vi gør for at komme i form, og vi løber derfor intervaltræningen ude på løbebanen for at alle kan være med. Det er praktisk fordi vi kan se hinanden, og så **skal** vi jo løbe intervaltræning en gang om ugen. Så det bliver lidt mere praktisk måske. Ikke så meget fokus på at... ja, det skal være hårdt, det skal være træning og noget der... ligesom når man træner i fitnesscenter, noget der skal **overståes**. Man skal bare få det gjort. Hvor de andre ture, når man løber ude i naturen, for mig er det det med at man kan se på naturen, man kan høre*

fuglene og ligesom bare være ude (...) Hvor på løbebanen bliver det meget sådan... træning, ja, det bliver træning (Camilla).

Anne bekræfter dette, selvom hun ikke går så meget i detaljer. Hun fortæller mig om hvordan hun bruger forskellige teknikker når hun løber. Blandt andet bruger hun at "være inde i sig selv", og ikke have så meget fokus på hvad der er omkring hende, også selvom hun måske løber i naturen. Jeg spørger om det samme gør sig gældende når hun løber på løbebanen. Hvilket hun gør en gang om ugen. Da bryder hun ud i et stort smil og siger bestemt:

*Nej! Interval på en løbebane er fordi det er sundt, og det **skal** gøres. Så er det en nem måde at træne med flere på, når man ikke har samme niveau. Jeg er blevet gladere for det, absolut. Men nej, det er ikke nydelse på samme måde. Det er træning som **skal** gøres (Anne).*

Så forklarer hun mig efterfølgende hvad forskellen er. Hun forklarer at det har noget med underlaget at gøre. "Så giver underlaget i skoven også noget helt andet, noget **teknisk**. Jeg skal virkelig koncentrere mig for ikke at falde over noget (...) Det giver en løbebane ikke".

7.6 Mennesket og naturen

Alle respondenterne har et forhold til naturen. Gennem opvækst, gennem fritidsaktiviteter, og gennem deres løb, har de udviklet nogle erfaringer med at være i naturen. Det har præget dem på forskellige måder. Fælles for dem alle er at de værdsætter at kunne leve i nærheden af naturen. Nogle siger endda at de ikke kunne forestille sig at leve et sted hvor de ikke har tilgang til natur. I løbet af samtalerne gav de forskellige indtryk af hvordan, og i hvilken retning at deres naturkontakt har præget dem.

7.6.1 Kontakten med urmennesket

Frederik har et tæt forhold til naturen. Han føler en form for *tilknytning* til naturen. Da jeg beder ham om at fortælle om sin relation til naturen, og hvad den betyder for ham, siger han at han ikke bare ser naturen som en legeplads, men også en *kammerat*. Han har et velreflekteret forhold til hvad det er naturen giver ham:

Jeg tror det både er de store og de små oplevelser man har i naturen. Jeg føler sjovt nok at jeg er tættere på naturen når jeg har hundene med. Jeg havde også

hunde før jeg boede her, og det er som om de bliver et bindeled til urmennesket fordi de viser én ting på en eller anden måde (Frederik).

Frederik mener at vi som mennesker egentlig hører til i naturen. Han føler sig *hjemme* der når han er afsted, på tur, alene eller sammen med andre. For ham betyder det noget at livet føles mere *simpelt* ude i naturen.

*Jeg tror det rører et eller andet dybt i mig når jeg går gennem naturen. Jeg begynder at få en eller anden form for kontakt med mennesket før. Jeg kan begynde at mærke sanser i mig selv, som jeg tænker er levn fra dengang. Jeg føler mig måske hjemme i naturen på en eller anden måde?... At det egentlig er der vi er skabt til at være, alt andet er ligesom noget kunstigt noget udenom? Vi bliver ved med at udbygge, men det er stadig i naturen vi hører hjemme lige **nu**. Fordi det er lidt underligt hvorfor et flot fjeldparti er så dragende. Hvorfor i alverden vil jeg gerne være der, og kigge på det, når det egentlig bare er en bunke sten, enten med sne eller træer på? Du kan ikke rigtig bruge det til noget... med det at komme hen til det, eller over det, det er ligesom lidt...det bliver simpelt, og til at forholde sig til. Jeg tror det at være i naturen fjerner en masse ting udenom som egentlig bare er fyld (Frederik).*

Camilla er inde på noget af det samme, hun kalder det bare noget andet. Hendes naturkontakt i barndommen har været i form af turene med hendes forældre, på camping eller i båd. Hun beskriver hvordan hun altid fik lov til at udfolde sig i naturen som barn, og at det var helt i orden hvis man "*rullede sig i mudderet*" eller fik "*jord under neglene*". Det giver hende en *ro* at være i naturen, fordi det er simpelt. Det fascinerer hende at man kan klare sig uden alle de ting man ellers omgiver sig med i dagligdagen.

Ja, det giver mig en eller anden form for ro. Jeg tror også bare at man kan finde tilbage til rødderne, ved at være ude i naturen. Man kan tage ud, og man behøver ikke at have så meget med. Man kan tage få ting med, og leve ude i naturen meget fint og have det godt. Uden al den moderne teknologi! At man kan gå tilbage uden at man behøver alle mulige vilde ting. Det fascinerer mig lidt (Camilla).

Hun reflekterer videre over hvad det betyder for hende at føle sig godt tilpas i naturen:

Det lyder måske lidt ekstremt at sige, men hvis der nogensinde skulle gå noget galt, eller hvis det var at al den moderne teknologi... som vi er langt fremme med... Hvis det nogensinde skulle gå galt, så kan vi stadig gå tilbage og bruge

friluftslivet, det er på en måde safe (...) Det giver bare en tryghed, ro og sammenhold, som jeg egentlig aldrig har oplevet andre steder (Camilla).

7.6.2 Natur, værdier og værn

Erik er opvokset i nærhed til natur, som hans forældre før ham. Han løb ofte i skoven som barn, og opdagede ganske tidligt *frihedsfølelsen*, når han var ude i naturen. For ham er naturen noget han *tager for givet*, og han tillægger den generelt stor værdi.

Hans opvækst har gjort at han interesserer sig for naturen, og hans arbejde idag er også naturrelateret. Han taler om naturværn da jeg spørger ham om hans relation til naturen.

Den har vel egentlig bare virkelig stor værdi, generelt. Jeg mærker måske nogle gange at jeg tager den for givet. Især hvis det kommer til naturområder jeg har besøgt meget, og de pludselig er i ændring, noget sker der. Det kan eksempelvis være en udbygning hvor jeg måske føler at området jeg er glad for, og har brugt meget, bliver forringet på en eller anden måde. Der forstår jeg hvad det betyder når det pludselig er væk (Erik).

Så Erik er optaget af miljøet, eller det han kalder naturværn. Selvom han også er realistisk, i den forstand, at han godt forstår, at nogle gange så må man *forstyrre* naturen når ting skal udvikles.

*Men naturen betyder jo også en resurse som jeg syntes er positiv, ud over at jeg bruger den selv. Altså, at skoven gror til, og måske bliver der åbnet fordi der fældes tømmer der. Så går tanken på det, at netop den type fældning kunne have være gjort på en bedre måde, istedet for at det er gjort meget brutalt, uden tanke på naturmangfoldighed og sådanne ting. Ja, jeg er jo optaget af naturværn og natur, altså ikke nødvendigvis klassisk værn hvor **ingenting** må ske, men at naturforvaltningen sker på en ordentlig måde. Man oplever jo mange underlige tiltag. Det er pengene som bestemmer. Et eksempel er hyttebyggeriet som bliver lavet her, det bliver man jo bare deprimeret af (Erik).*

7.6.3 Naturen, en del af mig

Bjørn taler om naturen han er vokset op i. Istedet for at se sig selv *som en del af naturen*, vender han det på hovedet, og siger at naturen på en måde er en del af *ham*. Han er vokset op i en lille by, og nærer intet ønske om at flytte til en stor by. Han ler højt, da han

forestiller sig hvordan det ville gå hvis nogle bad ham om at flytte til storbyen: ”*det vil jeg nok ikke have været med til*” siger han. Han fortæller også hvordan han har valgt at bo steder hvor der har været let tilgang til naturen. Han har svært ved at forklare præcis hvad det er, men når han ikke kan være i naturen, så savner han det.

Jeg var skadet engang i forbindelse med en skiulykke. Der fik jeg ikke gjort det jeg skulle gøre. I halvandet år fik jeg ikke løbet. Men når jeg tænker tilbage på det, så klarede jeg jo det også, på en måde. Man har en evne til at tilpasse sig, man har jo ikke noget valg i det tilfælde. Jeg savnede jo... jeg husker jeg gik nogle ture på sygehuset med krykker udendørs. Så lå jeg på en bænk udenfor, så jeg var opsat på at være lidt ude også (Bjørn).

Dagmar er inde på noget af det samme. Dagmar fortæller at hun ikke løb i en 15-års periode, da hun opfostrede sine børn. Da hun startede igen, gik det op for hende hvor meget hun havde savnet det. Under løbepausen gjorde hun andre ting, som at gå i fjeldet og være på tur. Det var ikke bare løbet som Dagmar savnede, det gik op for hende at skoven var en del af hende, det forklarer hun med disse ord:

Da havde jeg ligesom glemt hvor fin skoven var. Det er ligesom om at når du er vokset op, og har forholdt dig til skoven i opvæksten, så er det egentlig vigtigt. Så oplevede jeg nok at jeg havde savnet skoven i den periode (...) Jeg syntes skoven er... ja, jeg er vældig glad for skoven. Jeg har fundet tilbage til skoven på en måde (Dagmar).

Bjørn prøver også at forklare hvorfor det er en naturlig del af ham, både naturen og løbet. Han er som Dagmar vokset op i en familie med orienteringsløb. ”*Men det er vanskeligt at forklare, jeg har jo aldrig tænkt over... Det har ligesom været en naturlig ting, hvis du forstår*” prøver han sig frem, hvorefter han konkluderer at han af den grund aldrig træner indendørs hvis han kan undgå det.

8 Diskussion

Jeg er nu kommet til den del af projektet hvor jeg skal drøfte mine fund. Jeg vil kort introducere hvordan, og i hvilken rækkefølge, jeg har tænkt at drøfte de temaer der er dukket op under samtalerne med respondenterne.

For at forstå hvad optimaloplevelse er, skal jeg starte med at drøfte de flowoplevelser som fremkom direkte i respondenterne historier. Til dette vil jeg bruge Mihaly Csikszentmihalyis *flowteori*. Beskrivelserne af hvordan det hele *gik op i en højere enhed* var centrale i respondenternes beskrivelse af en god løbeoplevelse (på nær Bjørn).

I sammenhæng med min drøftelse af temaet *optimaloplevelsen og flow* vil jeg samtidig komme ind på temaet *terrænets betydning*. Da terrænet har betydning når respondenterne løber i naturen, er det uundgåeligt også at komme ind på det modsatte: hvordan det opleves at løbe på *asfalt, løbebåndet og løbebanen*.

Men flowteori kan også hjælpe os til at *forstå* hvad der sker når mennesker gør noget de brænder for. Mine respondenter har alle et *godt forhold*, ikke bare til at løbe, men til naturen. Så når de gør noget de kan lide, i en arena som betyder noget for dem, så vil en drøftelse af dette, i lyset af nogle af de mange aspekter som flowteori indeholder, være på sin plads.

Som et tema for sig selv vil jeg drøfte *Mennesket og naturen*. Her vil jeg knytte teorier om landskab og identitet op imod de fund som hører under denne kategori. Desuden vil jeg i min drøftelse bruge nogle tanker fra friluftslivspædagogik, da de går tæt på hvad mennesket oplever i *mødet* med naturen. Dette tema kunne nogle nok tænke ville falde lidt udenfor, men jeg mener det er relevant for at forstå respondenternes holdninger og forståelse for naturen omkring os.

I tillæg vil jeg inddrage nogle tanker fra Maurice Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Dette vil kunne fortælle os noget om den måde hvorpå mennesker oplever givne situationer på egen krop. Det er disse perspektiver jeg vil tage med ind i drøftelsen, alt efter hvor det passer ind.

Naturløb som en autotelisk handling handler om værdier der er i naturløb, og som respondenterne ikke umiddelbart har som mål med deres løb, men som alligevel er værdier som de gav udtryk for i samtalerne.

Disse temaer er afgørende i drøftelsen, fordi de bekræfter nogle af de hypoteser jeg har givet udtryk for undervejs i mine refleksioner. Disse værdier er det jeg forstår som de *potentielle iboende kvaliteter* der er ved at løbe i naturen.

Løb som en heterotelisk handling er et hovedtema der dækker de *andre* kvaliteter som ligger i naturløbet. Der var undertemaer som var individuelle, og nogle der var fælles for respondenterne. Dette bliver et hovedtema som jeg vil lade undertemaerne udspringe fra.

Desuden vil jeg gøre brug af sekundærlitteratur og andre perspektiver hvor det passer ind. Sidst men ikke mindst, skal jeg tillade mig at trække ind egne refleksioner omkring naturløb, da de trods alt ligger til grund for lysten til at se på naturløb som fænomen.

8.1 Optimaloplevelse og flow - i farten

Dagmar, Erik og Frederik er nok de som har det nemmest ved at sætte ord på *hvorfor* det er naturen de foretrækker at løbe i. Erik og Frederik er de som nævner ordet *flow* helt i starten af deres beskrivelser. Dagmar nævner ikke direkte flow, men jeg kan i hendes beskrivelser finde mange elementer som kan relateres til det der kendetegner optimaloplevelse og flow. Anne og Camilla fortæller om flowoplevelser gennem hvordan man kan *glemme sig selv* (Anne) og hvordan man kan *finde sin egen rytme* (Camilla). Bjørn nævner ikke noget som direkte kan relateres til flow, men taler om hvordan han oplever terrænet og landskabet når han løber.

Jeg skal i det næste drøfte oplevelsen af flow ud fra undertemaer som *Kropslig og mental udfoldelse*, *Zonen omkring mig*, *Tidsfornemmelsen*, *Rytmen i terrænet* og *Asfalten, Løbebåndet og løbebanen*.

8.1.1 Kropslig og mentale udfoldelse

Frederiks følelse af at være *i løbet* og *i åndedrættet*, og samtidig føle sig *let i kroppen* og *tom* i hovedet, beskriver en tilstand hvor han ifølge eget udsagn oplever flow.

Erik fortæller også hvordan en ellers *tung fornemmelse i kroppen* letter efterhånden, og bliver erstattet med en *lethed*, som fører til at han kommer i flowtilstand hvor han løber jævnt. For begge er en medvirkende faktor at de samtidig har positive tanker.

Csikszentmihalyi (2005b) beskriver hvordan kropslig bevægelse ikke fremkalder flowtilstanden alene. Sindet må altid være medinddraget: som i Eriks tilfælde, når han

overvejende har positive tanker mens han oplever flowtilstanden, og som da Frederik forklarer at han sandsynligvis ikke oplever flow, hvis han har negative tanker som *forurener* løbeoplevelsen.

Csikszentmihalyi (2005b) mener at "*ethvert sansorgan, enhver bevægelsesfunktion kan bruges til at fremkalde flow*" (Ibid., s. 111). Det viser sig altså at flowtilstanden kan opnåes i de fleste ting vi foretager os. Så længe vi inddrager bevidstheden til at bringe orden i vores fysiske sansindtryk, så har vi muligheden for at skabe nydelsesfuld harmoni (Ibid.).

Det mener jeg både Eriks og Frederiks udtalelser vidner om. For her er det tydeligt at kombinationen kropslig udfoldelse og mental aktivitet er til stede i det de selv kalder flow.

Personligt kan en lidt hård løbetur som sætter kroppen under pres, gøre at jeg flytter fokus væk fra negative og forstyrrende tanker. Det virker som om at der skabes et tomrum i mit hoved mens jeg løber. Når de tunge skyer letter i mit hoved, fordi jeg fokuserer på den kropslige aktivitet med målet at presse mig selv fysisk, så kan lykkefølelsen for en stund tage over. Det er i det øjeblik hvor jeg føler at livet er godt. Det øjeblik hvor jeg lader det positive tage over, og bare være i den kropslige udfoldelse.

Csikszentmihalyi (2005b) taler om at bringe *orden i sindet*. Han kommer med et eksempel på at sportsudøvere må disciplinere deres sind hvis de skal forbedre deres præstationer. Lykkes det, vil præmien komme i form af øget selvværd og en følelse af personlig fuldbyrdelse (Ibid., s. 135).

For mig kan kropslig udfoldelse som løb er, være meditativ.¹⁸ Det er almindelig kendt blandt mennesker der løber meget, at man kan *løse* sine problemer undervejs. Christopher McDougall rammer *spot on* med dette citat: "*Har man ikke en løsning på problemene sine etter en fire timer lang løpetur, får man det aldri*" (McDougall, 2013, s. 245). Spørgsmålet er så hvorfor det forholder sig sådan.

8.1.2 Krop, flow og fænomenologi

Flowteori finder støtte i fænomenologien. Forstået på den måde, at man ud fra det fænomenologiske perspektiv mener, at en begivenhed bedst forstås, når vi ser direkte på

¹⁸ Jeg vil ikke prøve at definere begrebet her, blot bruge det i en mere hverdagslig form. For mig betyder begrebet blot at det er en mental proces der hjælper mig med at opleve mig selv i situationen.

den som den *opleves*. Flowteori henter også elementer fra andre teorier og beskæftiger sig således med at forstå hvad der sker i menneskets bevidsthed (Csikszentmihalyi, 2005a).

I Merleau-Pontys kropsfænomenologi er vi forbundet med verden, og har mulighed for at handle på bestemte måder. Som mennesker kan vi skabe en fortrolighed forbundet med de bevægelser vi foretager os i verden (Hangaard Rasmussen, 1996).

Når mine respondenter oplever en konkret flowsituation, som den Erik og Frederik nævner, viser det at de er helt fortrolige med det de gør. De ved at de *kan*. Udtrykket *jeg kan* forstås som kroppens *prærefleksive intentionalitet*. Prærefleksivitet kan forstås som at mennesker ikke uden videre kan sætte ord på hvordan en situation opleves, den må opleves, *med* kroppen. Vi overvinder (vores intentionelle) krop med vores handlinger og bevægelser (Stelter, 1999) .

Dette er en af forudsætningerne for at opleve flow. Vores kroppe står i en "*frigjort relation til den konkrete omverdenssituation*" (Ibid., s. 105). Som løbere, vælger vi målrettet at udfordre os selv fysisk. Det er i *udfordringen* muligheden for flow opstår. Jeg mener at det må være op til den enkelte hvad udfordringen i naturløb er. På den måde kan flow sættes i relation til det at have et mål. Med mål mener jeg ikke nødvendigvis mål forstået som værende i slægt med nytteværdi eller heterotelisk aktivitet, men at målet er at opleve at være i flow og på den måde være i harmoni med omgivelserne med sin kropslige udfoldelse. Har man et mål med at løbe i naturen, og er det passende udfordrende, så er chancen for at vi oplever flow større. Hvis man har flere *delmål*, eller løber af mange årsager, så er det måske ikke noget at sige til at det kan være svært at forklare hvad det er naturløb gør ved os?

8.1.3 Zonen omkring mig

Når mine respondenter oplever flow, beskriver de hvordan de er i en *zone* når det sker. Frederik nævner denne zone flere gange. Første gang han nævner det, er når han forklarer hvordan han *går ind i sig selv*, og at der opstår en zone omkring ham. "*Især i terræn, hvor jeg må holde øje med underlaget*" siger han. Omvendt spekulerer han i om det at han kan gå ind *i sig selv*, og dermed lukke negative tanker ude, kan være medvirkende til at han bliver i flowzonen i længere tid. Han nævner dette igen, da han fortæller at hvis han løber i mørke, så har han også fornemmelsen af at være i sin helt egen zone. Annes zone opstår når hun vender sit fokus *indad* og bare er inde i sig selv.

Jeg mener at disse fortællinger handler om enten koncentration eller målrettethed. Csikszentmihalyi (2005b) omtaler dette i forbindelse med det begreb som han kalder for *vort eget selv*. Når vi kaster os ud i en altopslugende aktivitet, har vi ikke tilstrækkelig opmærksomhed tilbage til at tænke på andet end nuet. Vi flytter fokus fra vores *eget selv* over på aktiviteten. Når Anne går ind i sig selv, så er det ikke nødvendigvis fordi hun vender sit fokus *på* sit eget selv, men hellere på de tanker som hun bearbejder undervejs mens hun løber. Hun koncentrerer sig fuldt og helt om opgaven det er at løbe i naturen.

Når vi mister fornemmelsen *af selvet* kan det føre til at vi føler os i *et* med omgivelserne, *i harmoni* med noget, afhængig af hvad det er vi foretager os (Ibid.). Det betyder at når vi er i flow, så er der ikke plads til selvransagelse: "*Da nydelsesfulde aktiviteter har klare mål, faste regler og udfordringer, som er afstemt efter færdighederne, er der ingen grund til, at selvet skal føle sig truet*" (Ibid., s. 76).

Selvom fravær af *selvet* fra bevidstheden sker, betyder det dog ikke at mennesket i flow har opgivet sin psykiske energi, påpeger Csikszentmihalyi efterfølgende. Han mener derimod at *selvet* bør have en aktiv rolle når mennesket er i en optimaloplevelse. Som jeg forstår det, er det blot et spørgsmål om hvor målrettet man går til værks i sin aktivitet. Ved at flytte vores fokus fra *selvet*, kan vi skabe fornemmelsen af at være i en zone, hvor løbet i terrænet bliver en optimaloplevelse.

8.1.4 Tidsfornemmelsen

Tiden går hurtigt når man har det sjovt, er en frase som jeg ofte bruger. "*De fleste flowaktiviteter beror ikke på tid*" (Csikszentmihalyi, 2005a, s. 80). At miste tidsfornemmelsen under løb er noget de fleste respondenter kommer ind på. Dagmar beskriver den koncentration, den optagethed, hun oplever når hun deltager i orienteringsløb, som meget stærk. Så stærk at hun nogle gange ikke aner hvor lang tid hun har brugt.

Både Erik, Frederik og Camilla nævner også hvordan de kan opleve ændring i tidsfornemmelsen når de løber. Erik fortæller at han føler at han kan blive ved med at løbe. Det tolker jeg som at han mener at han kan løbe i *en evighed*. Camilla opdager pludselig at hun er kommet længere på en rute end hun lige regnede med, og Frederik fortæller at når han oplever et løb hvor det *kører* for ham, så kan ti kilometer føles relativt kort. Det samme fortæller han om hans aftenløb, i mørket. "*Alting føles som om det går hurtigere*" (Frederik).

Som jeg tolker dette, så er det helt tydeligt at de involverer sig så dybt i deres løb at de oplever nuet som tidsløst. For de fleste er det en meget intens oplevelse.

Jeg husker dette fra min barndom. Når jeg gik hjem fra skole, så dagdrømte jeg. Digtede historier op som opslugte mig totalt. Pludselig var jeg hjemme, og anede ikke hvor lang tid det havde taget, eller hvilken vej jeg var gået. Senere har jeg ofte oplevet det samme når jeg løber. Jeg mener det med tidsperspektiv kan opleves på to måder. For nogle gange så er det ikke bare at det føles som om tiden går hurtigere. Nogle gange føles det som om jeg har været afsted *i evigheder*. Men når jeg kommer hjem, så har jeg ikke været afsted længere end jeg plejer.

Jeg har i sådanne tilfælde ofte bearbejdet tanker undervejs, *komet langt omkring* i mit hoved. Denne fordybelse som jeg oplever i mit dagdrømmeri eller tankestrømmen, gør noget med min tidsopfattelse. Jeg er sikker på at det er fordi jeg retter mit fokus mod det mens jeg bevæger mig afsted derude.

Dagmar beskriver også dette. Hun fortæller at hun kan løbe i en halv time, men når hun kommer i mål, så føler hun at hun har været afsted meget længere. Hun mener at det har noget at gøre med at hun i orienteringsløb er så optaget mentalt med at løse opgaverne undervejs. *”Det er nok fordi der sker en masse helt tiden måske? At der ligesom er en masse detaljer jeg skal forholde mig til hele tiden... ja, tiden føles længere”* siger hun.

Csikszentmihalyi (2005a, s. 79) beskriver situationer hvor dette fænomen forekommer. At tiden i selve aktiviteten føles lang. Hans eksempel er en balletdanser der er så involveret i en vanskelig bevægelse, at tiden i det øjeblik hun skal gøre den forekommer som minutter istedet for sekunder. Jeg tror det samme sker for Dagmar. Hun er så involveret i at finde poster, se på kort og finde vej i terrænet, at tiden hun bruger på det forekommer meget længere end den er i virkeligheden. Bagefter *så* kan det føles som om det den samlede aktivitet gik meget hurtigt. Der er som om den tidsfornemmelse der opstår under en flowoplevelse, ikke har noget at gøre med den tid som uret måler for os (Ibid.).

8.1.5 Rytmen i terrænet

There is no perfect way for every runner, but everybody has his perfect way of running. We discovered mine: It is running in step with nature, trying to communicate through my steps what nature is communicating to me. Not leaving a single trace on the terrain where I'm running, trying to be as silent as possible (...) Running and adapting to the terrain, taking small steps (...) or trying to transform

downhill stretches into a flowing dance between my body and the terrain. Never straining, but taking steps that flow naturally, as if they were an extension of that terrain (Kilian Jornet, worldchampion ultrarunner).

Kroppen er altid i bevægelse og indgår i en aktiv dialog med omverdenen (Stelter, 1999, s. 105). I naturløb kan den konkrete omverden beskrives i form af det terræn som løberen befinder sig i. ”*Bevægelse og sansning kan forstås som en enhed, der befinder sig i et permanent samspil med hinanden. Uden sansning af omverdenen ingen bevægelse og omvendt*” (Ibid., s. 104).

Livet består af rytmer. Løb er rytmisk. Når jeg løber i terræn, så tilpasser jeg mit løb efterhånden som terrænet skifter. Jeg tilpasser min hastighed når jeg løber op, og når jeg løber ned af bakke. Pulsens stiger og falder i takt med terrænet. Det giver mig en anderledes udfordring, jeg må tage højde for andre ting end hvis jeg løber på en flad vej.

Bjørn er den eneste der ikke *direkte* nævner flowrelaterede emner. Han taler mest om landskabet, og det terræn han løber i. For ham er det vigtigt at han løber *nye* steder, helst hver gang. Han værdsætter forandringen. Han løber dog ofte i det samme område. En dag planlægger han en tur til en fjeldtop, dagen efter vælger han en anden vej rundt om den samme top. Samtidig siger han at hans naturoplevelse forstærkes hvis han går. Alligevel er det ikke nok for ham, derfor må han løbe selv om han har været ud at gå en tur samme dag.

Oplevelsen for ham er altså mere baseret på løbet end på naturen som sådan. Det tyder på at der ligger noget i terrænet, som han værdsætter, ud over at det er en flot naturoplevelse. Kan det mon have noget med rytmen og udfordringen at gøre?

Terræn har, uanset type, forskellige udfordringer til os. Fjeld kan være vanskeligt at bevæge sig i hvis man ikke er vant til det. Jeg husker at jeg som barn mødte nogle turister på tur i fjeldet, og at jeg nærmest måbende blev stående og så på en velvoksen dame kravle på alle fire. Jeg var målløs, og spurgte min far, om hun mon var syg. Selv for gående kan fjeldterræn være udfordrende. For en løber, endnu mere, for her er farten højere. Man må bevæge sig let, spare på kræfterne, tilpasse tempo og trin, som i citatet fra verdensmesteren i ultraløb herover. Man må bearbejde information om terrænet, og løb bliver en meget intens aktivitet som kræver koncentration (Csikszentmihalyi, 2005a, s. 114).

Man må med andre ord tilpasse sig terrænets rytme. Klarer man det, er betingelsen for flow til stede. Jeg tror på det grundlag at Bjørn ofte oplever flow når han løber, han har bare svært ved at sætte ord på det.

Camilla, Erik og Dagmar siger at terrænet giver dem en ekstra udfordring. Anne og Bjørn sætter pris på at udfordringen er *forskellig* hver gang, på et teknisk plan. Frederik er glad for at landskabet *har lavet* spor til ham som han kan følge. Det bliver vanskeligere at orientere (Dagmar), det er morsomt og bliver som en leg (Erik og Frederik). At tage for lette vejvalg bliver kedelige (Dagmar). Intensiteten bliver bestemt af terrænet (Erik). Som løber i naturen kan jeg ikke helt bestemme hvordan mit løb bliver. Det er for mig afvekslingen som gør løbet interessant.

Naturmødet giver mulighed for en kropslig-sanselig integreret udfoldelse.¹⁹ Der sker noget med os, når vores krop udfolder sig i *samstemmighed* med omgivelserne (terrænet). I naturen har vi mulighed for legende udfoldelse, og der opdager vi vores egne muligheder og begrænsninger²⁰ (Tordsson, 2006, s. 77).

Når respondenterne således *udfolder sig* i terrænet, så kan man sige at de ikke bare møder sine begrænsninger, men også muligheder. Muligheder giver udfordringer som de kan tilpasse deres egen rytme. Så når Bjørn og Dagmar som orienteringsløbere sætter pris på *at finde vej* gennem vanskeligt terræn, så udfordres de på et plan, som de selv kan være med til at påvirke, i og med at de dog trods alt selv vælger niveauet for hvor svært det skal være, og hvor meget energi de lægger i aktiviteten.

I beskrivelsen af optimaloplevelser siges der, at det der fører til at aktiviteter bliver flowoplevelser er: ”*at de har regler, som kræver indlæring af færdigheder, de opstiller mål, de giver feedback, de gør styring mulig*” (Csikszentmihalyi, 2005a, s. 86). Det bliver en leg for Bjørn og Dagmar at finde vej, og helst ikke ved hjælp af stier, men i det vilde landskab, og dermed er grundlaget for optimaloplevelsen lagt.

Jeg er sikker på at den ekstra udfordring terrænet giver mig, gør at jeg finder det spændende og udfordrende, på en vældig simpel måde. Terræn kan umuligt puttes ind i et skema, det kan ikke planlægges, men jeg kan frit vælge om jeg vil løbe i skoven, på stien, udenfor stien eller i fjeldet. Det er befriende at kunne løbe ned af fjeldsiden efter du langsomt har arbejdet dig opover. Sammenlignet med at løbe en strækning på ti kilometer på en landevej, så kan ti kilometer i fjeldterræn føles som en leg, og leg er morsomt!

¹⁹ Perspektivet er hentet fra Merleau-Pontys teorier.

²⁰ Disse perspektiver er hentet fra Jean-Paul Sartres teorier.

Jeg ville aldrig kunne løbe et marathon på asfalt, for jeg er sikker på at den kedsomhed der ville opstå undervejs, ville *knække* mig, og motivationen ville dermed ikke længere være tilstede.

8.1.6 Asfalten, løbebåndet og løbebanen

Den diamentrale modsætning til at løbe i naturen, for en inkarneret naturløber, er *asfalten*. Man fornemmer næsten allerede ved udtalelsen af ordet, den *afsky* som ligger under overfladen. Det er ihvertfald det jeg fornemmer da Dagmar nævner at hun *aldrig* løber på asfalt, ja hun *går* faktisk ikke engang tur på asfalt. Asfalten er *grusom og skadelig* for helsen, siger hun. Asfalt giver hende *ingenting* tilbage, det er tungt at løbe på, og den *klistrer* sig fast. Stærke reaktioner om noget så almindeligt som en asfalteret vej.

Nu er det ikke sådan at alle der løber i naturen ikke også løber sig en tur på asfalt engang imellem. Det gør flere af respondenterne da også, i mangel af bedre. Det samme gælder for så vidt også når det kommer til indendørsløb, på løbebånd. Eller når Anna og Camilla en gang om ugen træner intervalløb sammen med løbeklubben på løbebanen. Løbebanen er godt nok udenfor, med flot (dog tilrettelagt) natur omkring. Intervaltræningen er en del af en langsigtet plan om at gennemføre et halvmarathon for begge. Det er noget de begge gør fordi de *skal*. De lægger ikke skjul på dette faktum, at de skal, og *kun* derfor så gør de det.

Ens for alle respondenterne var at da de omtalte asfalten, løbebåndet eller løbebanen, og ligesådan at træne indendørs, så blev det set på som noget der stod i kontrast til det at løbe ude i naturen, i kontrast til *naturoplevelsen*. Alligevel var det svært for dem at forklare hvad det var ved naturoplevelsen som gør at oplevelsen ved at løbe i naturen giver dem noget *mere*.

Frederik og Bjørn nævnte at hvis de skulle opleve naturen *rigtigt*, så skulle de helst gå. Anne og Camilla var inde på at løbebanen overhovedet ikke havde nogen form for naturoplevelse over sig, på trods af den er udendørs. Erik nævner på et tidspunkt at hvis han løber på asfalt, så bliver naturoplevelsen dårligere, som betyder at der alligevel er noget ved at løbe udendørs, selvom det er på asfalt.

Jeg tolker det som at forskellen på at løbe i naturen, og på alternativerne, har noget at gøre med den fysiske udfoldelse i terrænet. Terrænet er varieret, det er asfalt ikke (på samme måde), løbebåndet slet ikke, og løbebanen, det er rundt, og rundt, og rundt.

Ind imellem så løber jeg hjem fra arbejde. Tolv kilometer på asfalt. Beslutningen om at gøre det, har næsten altid grundlag i at jeg trænger til at røre mig, og at vejret er godt. Jeg er ofte supermotiveret når jeg lægger afsted. Men tit så føles det som de længste tolv kilometer jeg har løbet. Det bliver næsten en kamp for hvert skridt, især den sidste halvdel. Hvorimod samme distance som jeg løb flere gange om ugen en overgang, hjemme i Grønland, var rundt om en stor sø, i fjeldterræn med varierende forhold. Lidt sti her og der, men også over klipper, over elve og græsarealer. Det var en helt anden motivation og lethed som prægede de løbeture.

Når jeg sammenholder det respondenterne siger om det at løbe, eller *ikke* løbe, på asfalt, løbebånd eller løbebane, med det de siger om terræn og landskab, så fremkommer der nogle ganske stærke meninger som ved første øjesyn ikke var så tydelige.

Jeg mener på baggrund af drøftelsen herover, at en af de *største* kvaliteter ved naturløb, ikke nødvendigvis er naturoplevelsen rent generelt, men nærmere oplevelsen du får når du følger *terrænets rytme*. Den oplevelse kan med stor sandsynlighed føre til flowoplevelser, hvis man ser på det fra en løbers synspunkt, fordi terrænet giver os en ekstra udfordring. Grunden til at jeg mener det, er at det jo netop er *det* som er den ekstra dimension i naturløb som skiller sig fra at løbe generelt. Det er det jeg forstår ved en iboende kvalitet, og det er dem som jeg skal drøfte i det næste afsnit.

8.2 Naturløbets iboende kvaliteter

Det afgørende er ikke arten af aktiviteten, men ens holdning til den (...). Hvis man løber alene for at se godt ud så har man misset pointen. Det vigtigste er at være fordybet i selve aktiviteten, at nyde den for dens egen skyld og at vide, at det vigtigste er den kontrol man derved opnår over ens egen opmærksomhed, ikke resultatet eller sidegevinsterne (Csikszentmihalyi, 2005b, s. 151).

En af hovedelementerne ved optimaloplevelsen, er at den udføres som et mål *i sig selv*. Det kan godt være at vi løber fordi vi er bevidste om at vi må holde os i form.

Men når man nyder at løbe i naturen, og overhovedet ikke kan forestille sig at man holder op med det på noget tidspunkt, så kan det være fordi aktiviteten er lønnen i sig selv. En sådan aktivitet kan defineres om en *autotel*²¹ oplevelse (Ibid., 2005a).

8.2.1 At vælge projekt

Vi mennesker møder verdenen gennem mangfoldige og konkrete situationer (Tordsson, 2006). Begrebet *situation* er tæt knyttet til begrebet *projekt*. Vi vælger selv vores projekter. Fænomenologen Jean-Paul Sartre (1905-1980) mener at vi mennesker er frie til at vælge. Vi *skaber* os selv gennem vores handlinger og valg.

I friluftslivspædagogik peges der på at vi vælger projekter, som giver os erfaringer af at mestre *tilværelsens udfordringer*. Vi møder muligheden for *legende* udfoldelse. Vi opdager derigennem vores egne muligheder og begrænsninger (Ibid.).

Jeg mener at naturløb falder under den kategori. Vi vælger naturløb for at forstå virkeligheden på bestemte måder. Gennem at handle, og dermed opleve, og erfare os selv, i terrænet. Det indebærer at vi møder verden og afdækker dens kvaliteter, men samtidig indebærer det at vi bekræfter os som *frie og handlende* (Ibid., s. 76).

Når vi som løbere vælger at løbe i naturen, så mener jeg at vi gennem løbeoplevelsen får muligheden for flowoplevelser, eller sagt med Csikszentmihalyis ordvalg: fordi naturløb for respondenterne er en *autotel* handling, så indeholder den mange kvaliteter der er noget værd i sig selv. Kvaliteter som er iboende, eller mindstebonusser om man vil. Disse kvaliteter kan være nok til at man bliver bidt af at løbe i naturen, uden at man egentlig tænker over hvorfor.

8.2.2 Keep it simple

Livet kan indimellem være krævende. Der bliver stillet en masse krav til os, vi skal nå en hel masse. I søgen efter det gode liv, og hvad der gør mennesker lykkelige, skriver Csikszentmihalyi (2005a) at vi ofte lader os styre af denne *søgen efter lykke*. Vi stræber efter sundhed, skønhed, penge eller magt, fordi vi tror at vi af den grund bliver lykkeligere (Ibid., s. 9).

²¹ Som allerede nævnt skriver Peter Wessel Zappfe autotelisk. Csikszentmihalyi bruger udtrykket autotel, der stammer fra to græske ord, *auto* der betyder selv, og *telos* der betyder mål. Ordet refererer til en aktivitet der hviler i sig selv. En aktivitet, der udføres uden forventning om senere fordele, men simpelt fordi det at udføre den bærer lønnen i sig selv.

Verden og dagligdagen vi lever i er en kompliseret størrelse, og det er måske derfor vi indimellem driver os selv ind i en aktivitet, eller måske snarere ud i en, for at slippe *fri*, og sætte fokus på noget så simpelt som at løbe?

Det at løb kan betegnes som en *simpel aktivitet* er der flere af respondenterne der er inde på, dog på lidt forskellige måder. Det er en aktivitet hvor løberen kan bestemme sit eget tempo (som Anne), og for Erik ligger det *simple* i at han kan tilpasse sit løb ind i dagligdagen som ofte er styret af familierutiner. Frederik har det på samme måde, for han har altid skoene liggende i bilen, og kan løbe når han lige kan få det til at passe ind. Han nævner også et andet aspekt, nemlig at den fysiske udfoldelse for ham er en simpel aktivitet som blot har fokus på at holde kroppen i løb. Samtidig kan han lukke af for en masse tanker, og blot være i løbet. Camilla nævner at hun tiltrækkes af at løbe fordi det ikke kræver den store forberedelse, hun nyder at hun kan gøre det når det passer hende.

Jeg forestiller mig at det moderne menneske nogle gange er så fanget i hverdagens kompleksitet, at vi trænger til det modsatte, noget simpelt. Der er idag et vist fokus på at vi må være *nærværende* i vores liv, og værdsætte de små ting. Derfor søger vi aktiviteter som kan give os glæde eller lykke. Selvom der i dagliglivet findes masser af alternativer til optimaloplevelser: at stifte familie, et arbejde som man holder af og hobbyer som man bliver begejstret over, så er der mange ting vi ikke er herrer over. Vi kan ikke ændre på hvordan og hvor vi er født, hvor smukke vi er, og så fremdeles (Ibid.).

For mig eget vedkommende, så betyder det meget for mig at jeg kan vælge at løbe mig en tur, helt på mine egne præmisser. Når jeg vil, hvor jeg vil, og så hurtigt eller langsomt som jeg vil. Ingen andre end mig selv stiller krav til det jeg gør derude, hvis jeg vel og mærket løber alene. Derude er livet simpelt.

8.2.3 Mindstebonus

Flere af respondenterne giver udtryk for at uanset hvilken oplevelse de har haft af at løbe en tur i naturen, så er der altid en *mindstebonus*. Løbet gør dem godt uanset. Selvom Dagmar sætter størst pris på at deltage i orienteringsløb, så er det altid godt at komme ud og løbe i skoven. Erik siger det samme. Han træner ikke til noget bestemt, men selvom udgangspunktet er lidt dårligt, eller hvis han føler at løbet ikke var helt som han gerne ville, så ved han med sig selv at løbet er godt for ham. Anne fortæller noget lignende. At hun har det godt efter turen, selvom hun måske ikke helt havde lysten da hun skulle afsted.

Jeg tolker disse udtalelser som at løberne godt ved at de må holde formen ved lige, hvis de skal kunne blive ved med at løbe sine ture. De må yde, før de kan nyde. Derfor ligger der en mindstebonus i at løbe, uanset hvor hvilken præmisses det foregår under. Alligevel så tænker jeg på om respondenternes udtalelser kan tolkes som at det er fordi selve løbet er lønnen i sig selv, eller om det er fordi det foregår ude i naturen, og naturen er en kontrast til dagligdagen?

Jeg vil igen ty til nogle tanker som stammer fra friluftslivspædagogikken: ”*korte ture i naturen kan være et pusterum i vor hverdag, hvor vi gendanner, for en tid, erfaringer med at hvile i vort eget væsen*” (Tordsson, 2006, s. 67).

Der er ikke mange steder hvor jeg opholder mig i det daglige som er fri for *støj*. Her tænker jeg på *støj* i bogstaveligste forstand, og som når der er *mental* *støj* som forstyrrer mig, i form af bekymringer eller tanker omkring ting der skal gøre. Selvom jeg sidder alene her mens jeg skriver, så hører jeg en susen omkring mig fra elektriske apparater, airconditionanlæg og andre ting. Den form for *støj* er jeg som regel ikke opmærksom på før strømmen pludselig går – først da mærker jeg at jeg har brugt energi på ikke at høre det! Den form for *støj* er helt fraværende når jeg løber mig en tur i fjeldet. Der hører jeg vinden, fuglene samt lyden af min puls og mit åndedræt.

Vores urbane tilværelse skaber nogle belastninger for os. En tur i naturen kan derfor, for nogle, dreje sig om *befrielse* fra den anstrengelse det er at holde verden på afstand (Ibid.). Jeg husker da jeg var teenager, hvordan jeg i vrede forlod mit hjem, og gik i fjeldet for at få lidt fred fra *det hele*. Efter en time eller to, glemte jeg hvad det var jeg var så vred over, og vendte hjem i godt humør.

Disse tanker jeg her gør mig omkring kontrasten til dagligdagen skal jeg uddybe på et senere tidspunkt i drøftelsen.

8.2.4 Naturoplevelsen

Frederik oplever naturen perifert når han løber. Han lægger mærke til dufte, fornemmer temperaturen og træerne ved siden af sig. Han siger at han sanser naturen omkring sig hvis han sætter sit fokus på netop *det*. Erik stopper op indimellem, fordi han lægger mærke til noget *fint* i naturen. Det kan være et dyr eller andre ting som han ser undervejs. Dagmar er specielt glad for skoven, og siger at hun har meget stærke oplevelser når hun løber i skoven. Duftene er noget at det som står stærkest for hende. Bjørn værdsætter landskabet

og terrænet, men hans oplevelse med tiuren, er oplevelser som han mener han får med *gratis* ved at løbe i naturen.

Men hvad er det for noget, naturoplevelsen? Når Erik fortæller at han ligefrem kan få kuldegysninger ned langs ryggen fordi duftene er så stærke, og fordi lyset skinner igennem et specielt sted? Lyset, duftene, lydene, dyrene, træerne, fjeldtoppen og udsigten derfra, hvad gør det med os når vi løber derude?

Jeg selv har nogle meget stærke minder fra nogle af mine løbeture i fjeldet gennem tiden. Som dengang da jeg fik besøg af en ung ræv på toppen af en fjeldkam, mens jeg sad helt stille og nød vejret: den satte sig ned blot en meter eller halvanden fra mig. Eller som da jeg i efteråret løb på en skovsti, bare ti meter bag en rød ræv som ikke hørte mig, men blot luntede afsted foran mig i flere minutter og gjorde sit. Eller fuglesangen som *bryder ud* her om foråret som jeg bare må stoppe og lytte til. For ikke at tale om udsigten over dalen når jeg sidder oppe på toppen på en klippe.

Ifølge Tordsson (2006) står naturoplevelsen i kontrast til vores hverdagsliv. "*Den moderne tilværelse mangler den sensuelle mangfoldighed af kvaliteter som naturlige omgivelser kan give*" (Ibid., s. 65). I vores dagligdag bruger vi vores sanser på at bearbejde alle de indtryk og lyde som er omkring os. Vi anstrenger vores sanser uden egentlig at være opmærksomme på det.

Når vi er i naturen, behøver vi ikke længere at bruge energi på at holde alle de indtryk *væk* fra vores bevidsthed. Netop derfor kan vi føle os befriet når vi befinder os ude i naturen (Ibid.). Måske derfor er udtryk som *ud i det fri* og *naturens stilhed* nogle man hører ofte, og som jeg bruger selv?

Det virker på mig som om at naturoplevelsen indeholder langt mere end at det bare er *fint* og *nydeligt*. Måske handler det i virkeligheden om at vi stopper op derude, og giver os tid til at sanse, og se os omkring, uden de forstyrrelser der findes ellers i vores hverdag? Vi oplever os selv som vi *er*, helt befriet fra al den indflydelse som tingene omkring os har.

Jeg er vant til at færdes i naturen. Det falder mig helt naturligt at springe ned fra klipper, at gå på stejle skrænter, fordi jeg er vokset op med det. Nogle af mine bekendte har ofte fortalt mig at det virker som om jeg ser alt, detaljer som de aldrig ville lægge mærke til: rypereden med de små camouflerede æg i, haren som sidder og gemmer sig, i den tro at den ikke bliver set. Jeg husker at min mor lo af mig da jeg var yngre, fordi jeg altid snublede over *stregerne* mellem fliserne på fortovet, når vi var på byferie i Danmark. Jeg

følte at mine sanser blev *sløve* hvis jeg gik i lang tid på en flad vej. Måske derfor keder det mig at løbe på en stribe asfalt? Mine sanser bliver simpelthen sløve?

8.2.5 Den sansende krop

Gennem vores sanser er vi forbundet med verden. I kropsfænomenologien som Merleau-Ponty forstår det, er vores krop ikke en ting, et objekt. Vores krop er snarere noget vi *er*. Derfor er kroppen således ikke noget *adskilt*. Vi kan bruge vores sanser til at føle os forbundet med omverdenen (Ibid.).

Det er sådan jeg tolker Frederiks oplevelse af at han *oplever* naturen som noget *perifert*. Selvom løb på mange måder er en meget koncentreret handling der kræver dit fulde nærvær, så er det altså muligt for os samtidigt at føle os en del af det som omgiver os. Vi kan altså forbinde os selv med naturen ved hjælp af synsansen, lugtesansen eller høresansen, og kropsligt ved at bevæge os i naturen.

Netop dette med sanserne, og at naturen står i kontrast til vores dagligdag, er noget af det som fremhæves i friluftslivspædagogik. Selvom der samtidig gøres opmærksom på at hvis man skal have den optimale oplevelse ud af naturmødet, så bør det ske over tid, fordi det tager tid for os at åbne sanserne for alle indtrykkene (Ibid., s. 68).

Der er nok noget rigtigt i den udtalelse, men omvendt så kræver naturløb også tid, eller nærmere løb i sig selv kræver tid og øvelse. For at få det maksimale ud af at løbe, så må man *mestre* det. Resten kommer så efterhånden. Når du mestrer at løbe i bakkerne, så er der plads til at åbne sanserne for alt andet omkring dig, hvis du vel og mærket vil.

Det er altså helt åbenlyst at *naturoplevelse* er en del af de kvaliteter der ligger til grund for at respondenterne løber i naturen frem for andre steder. Jeg kommer bare til at tænke på det berømte *hønen eller ægget-* spørgsmål. Løber de der fordi de til at starte med er glade for naturen, eller er de blevet glade for naturen fordi de mestrer at løbe i den? Når man som Anne eksempelvis startede med at løbe i naturen, fordi hun ville *gemme* sig fra andres nysgerrige blikke?

8.3 Mennesket og naturen

Når jeg løber ude i naturen, så føler jeg dybt inde at jeg er en del af naturen. Jeg føler mig som en *del af* et større billede. ”Man kan ikke leve et ordentligt liv uden at føle, at man tilhører noget større og mere varigt end en selv” (Csikszentmihalyi, 2005b, s. 152).

Frederiks fortæller om hvordan han føler at han kommer i kontakt med urmennesket når han er ude i naturen. Vi er skabt til at være i naturen, og alt *det andet* udenom er noget kunstigt. I hans øjne er naturen altså det *ægte*.

I min research til denne opgave har jeg kigget på massevis af hjemmesider og magasiner som handler om trailrunning. Selvom der selvfølgelig er konkurrenceaspekter og reklamer for udstyr, så vidner de billeder man ser om at der er noget som fanger mennesket når det kommer til natur. I trailrunning ser du altid billeder af fantastiske naturlandskaber: panorama efter panorama med høje fjeldtoppe, og dybe dale med flotte elvløb. Midt i dette store ekstravagante naturbillede, går, løber eller står et lille menneske som et ydmygt væsen i forhold til moder natur.

8.3.1 Vores identitets landskab

I forskningen på hvordan vi mennesker oplever landskabet omkring os, argumenterer Erling Krogh (1994) for at vi mennesker ikke bare gennem fornuft og tanker knytter os til landskabet, men også gennem sansning, handling og samhandling. Vi lever gennem livet i og med landskabet. Landskabet bliver den *knage* som vores identitet hænger på (Krogh, 2004). Som når Dagmar efter en flere års løbepause *finder tilbage* til skoven og erkender at fordi skoven altid har været en del af hendes opvækst, så er den meget vigtig for hende.

Vores identitetslandskab bliver gennem minder, kundskab og værdier til det sted som har stor betydning for vores selvoplevelse (Ibid.). Hvordan den enkelte ser på det er forskelligt. Bjørn fortæller mig at naturen er en del af ham, hvorimod Frederik giver udtryk for at han er en del *af* naturen.

Hvordan man end udtrykker det, så bliver vi præget af den naturkontakt som vi vokser op med, som alt andet omkring os.

Annette Bischoff (2012) har forsket på hvilken betydning stien har for menneskets oplevelse af naturen. Hun argumenterer for hvordan vi mennesker møder landskabet (eller stien i hendes tilfælde) med alt hvad vi har med os af *bagage*. Hun mener at vi møder stien med alle vores tidligere erfaringer og oplevelser lagret i vore kroppe, eller det som Merleau-Ponty kaldte *den levede krop* (Ibid., s. 146).

Dette synspunkt er fuldt overførbart til naturløbet. Når respondenterne gennem tid har oparbejdet en relation til naturen omkring dem, til terrænet og til landskabet, gennem

barndommen og opvæksten, så bærer de dette landskab med sig videre i oplevelsen af nye landskaber som de færdes i (Ibid., s. 147).

At det ikke bare gælder forholdet til landskab, men også alt andet, er Erik et eksempel på. Han fortæller at han altid har løbet, det var en del af legen som barn, og det førte til at han tidligt opdagede at han faktisk havde talent for det. Det har præget ham i retningen af at han senere brugte det i konkurrencer. Det samme gælder så vidt Bjørn og Dagmar. Deres opfattelse af at de *er* orienteringsløbere, har grobund i at de i en tidlig alder blev introduceret for det gennem familien.

Som jeg forstår dette, så er det forståeligt hvorfor Bjørn ser naturen som en del *af* ham. For mig at se kan det være svært at skelne mellem landskab som det bliver forstået i Kroghs forskning, og på naturoplevelse. I skildringerne fra respondenterne flyder det da også lidt sammen. Men her må vi tænke på at vi gennem hverdags sproget ofte slænger om os med begreber og udtryk som man i videnskabeligt arbejde bruger meget tid på at definere. Jeg har ikke tænkt mig at bruge tid på at prøve at definere hvad jeg tror hver respondent mener med natur og naturoplevelse (eller landskab), men blot forhold mig til det på den hverdagsagtige måde hvorpå disse udtryk bliver brugt.

Så langt kan jeg dog tolke det som om at den naturkontakt alle respondenterne har haft gennem opvæksten, har påvirket dem i en retning der gør at de alle idag har et positivt forhold til natur. Deres naturforståelse, både når det kommer til menneskets rolle i sammenhæng med et større billede, og til tanker omkring natur og miljø, er et resultat af denne naturkontakt. Naturen er en del af deres identitet, og det er noget af det som de udtrykker gennem deres løb.

8.4 Løbets andre kvaliteter

Jeg vender altid tilbage til at løbe i naturen. Selvom jeg har prøvet at kaste mig på *helsebølgen*, hvor bevidstheden om at *jeg må holde mig i form* tager over, så har jeg aldrig holdt ud længe, det keder mig hurtigt. Generelt for alle respondenterne, så er grunden til at de løber i naturen ikke bare at opnå en sund krop (for at nævne et eksempel). De er alle klar over at det er en af *sidegevinsterne*, men det er ikke det de nævner som førsteprioritet når det kommer til hvilken kvaliteter de sætter størst pris på.

Det er kvaliteter som giver respondenterne noget i tillæg til de iboende kvaliteter som jeg drøftede i sidste kapitel. Til brug for mine drøftelser, vil jeg igen tillade mig at hente nogle

tanker ud fra friluftslivspædagogikken, fordi der i denne pædagogik tages udgangspunkt i naturmødet. I tillæg vil jeg tage elementer ind fra flowteori hvor det passer.

8.4.1 Overførselsværdi

Når jeg bruger ordet overførselsværdi, så mener jeg at man i naturløb erfarer noget som kan overføres til andre situationer i livet. *Mestring* er en af dem. Camilla er en af de respondenter som har løbet kortest tid i naturen. Det har ført til nogle mestringsoplevelser som hun overfører til andre situationer. Hendes filosofi er, at kan hun løbe intervalløb på bakkerne, og lykkes med hendes mål, så kan hun bruge det i andre situationer. Hendes overskud og positivitet i mestringssituationen motiverer hende til at tænke "*at så kan jeg også blive en god skiløber*".

I friluftslivspædagogik er mestring en af de ting som anses som en iboende kvalitet ved naturmødet. Det giver handlekompetence at mestre udfordringer, og fører til at man udvikler selverkendelse, selvtillid og selvrealisering (Tordsson, 2006, s. 30).

En anden ting som kan præges ved naturkontakt, er ens naturforståelse. Erik fortæller at han gennem at leve med, og i naturen, har udviklet forståelse for miljøet og naturværn. Ikke bare har han et realistisk forhold til naturen, som ses i form af hans tanker omkring at vi mennesker må benytte os af de resurser der er omkring os, samtidig erkender han at han bliver provokeret fordi han mener at det ofte grænser til hovedløs udnyttelse af naturens resurser.

Frederiks tanker om at vi mennesker er *connected* med naturen, og at han oplever at blive knyttet til urmennesket gennem sine hunde når han har dem med på tur, viser også at han ser os mennesker i et større sammenhæng. Han er overbevist om at vi høre hjemme i naturen. Camilla er inde på disse tanker også. Hendes tro på at det er *safe* at være i naturen, og at vi vil kunne klare os derude "*hvis alt gik galt*" med vores moderne samfund, viser den overførselsværdi det har for hende, fordi hun har oplevet mestring i forbindelse med at være i naturen.

Tordsson (2006) skriver at vi gennem naturmøde opnår en kvalitativ anderledes naturforståelse end den dominerende. En erfaringsbaseret naturforståelse istedet for den som er faktaorienteret. Vi kan på den måde identificere os med naturen som grundlag for udvikling af personlig identitet og venskab med naturen, helt som det Frederik giver udtryk for (Ibid., s. 30).

8.4.2 Orden på tankestrømmen

Noen påstår at dei tenker så godt når dei spring. Det trur eg ikkje så mye på. Om du vil tenka lange tankar, må du gå – sakte. Mange ser unektelig ut som om dei tenker mens dei spring, men det gjer dei sannsynligvis ikkje – ikkje i lengda, i alla fall, for tankegangen går over. Når du kjem i løbemodus, tar løpingas eiga rytme over. Du flyt av garde med den. Du blir eiga rørsle og eitt med din eigen pust. Du blir høg på di eiga løping (Andreas Hompland, 2009).

Om det forholder sig sådan, det er der delte meninger om. For mit eget vedkommende, så mener jeg at når jeg løber så bringer jeg orden i mine tanker. Alligevel er der noget om snakken. I fortsættelse af dette som bliver sagt her, fortæller Hompland at han i starten af hans løb godt kan tænke på et problem. Han mener at løberytmen er med til at tankerne hen af vejen *opløses* og giver plads for noget som er vigtigere. Efterhånden så forsvinder dette dog også og så har løbet gjort *sit arbejde* (Ibid.).

At tænke igennem og bearbejde ting i sit hoved, er noget som de fleste af respondenterne er inde på. Frederik kalder det mentaltræning, i den forstand at han arbejder med sin egen motivation for at holde ud i konditionstræning. Erik mener han løber bedre når hans tanker som udgangspunkt er positive, men kan i løbet af en løbetur vende negative tanker. Dagmar ser den mentale udfordring i orienteringsløb, og bruger det som en form for meditation for at få overskud. Anne bruger sit mentale fokus, enten indad, eller udad for at nyde omgivelserne mens hun løber.

”Alt hvad vi oplever, glæde, smerte, interesse eller kedsomhed, optræder i sindet som information” (Csikszentmihalyi, 2005a, s. 14). Hvis vi investerer vores psykiske energi i realistiske mål, og hvis vores færdigheder passer til disse mål, har vi mulighed for at opleve en indre tilstand der er med til at bringe orden i bevidstheden. Når vi koncentrerer os om opgaven, og retter vores fulde opmærksomhed på naturløbet, glemmer vi alt andet (Ibid.).

Måske derfor opleves det som at jeg har glemt hvad det var som gjorde mig vred eller ked af det før jeg satte afsted på en lang fjeldtur? Jeg har simpelthen rettet mit fokus på løbet, og stille og roligt har løbet taget over og gjort sit. Når jeg vender hjem er det ofte med et overskud og en motivation til at møde hvad det nu var der udfordrede mig.

Nu er det ikke sådan at vi mennesker tilbringer alle vores øjeblikke i flowsituationer. Der er mange andre ting at forholde sig til i dagligdagen. Jeg mener at hvis man forstår at

udnytte de små glæder, som at løbe sig en tur i skoven, da kan det være med til at skabe den harmoni som kan mangle i vores hverdag.

8.4.3 Kontrasten til hverdagens kaos

Mennesket tænker i modsætningspar. Natur bliver ofte anset for at være modpolen til kultur (Tordsson, 2010). Tanken om at naturen giver os en kontrast til hverdagens *kaos* har jeg været lidt inde på tidligere. I forlængelse af afsnittet om at bringe *orden i tankestrømmen*, syntes jeg det er på sin plads at drøfte hvordan man kan se på naturen (eller naturoplevelsen) som en kontrast til det man ellers gør i sin hverdag.

Når Frederik fortæller hvordan det er en *renselsesprocess* eller en *mental opladning* at være ude i naturen, så er det fordi at derude skal han ikke forholde sig til alle de krav der stilles til ham i hverdagen. Det handler om lidt mere end *bare* at bringe orden i sin bevidsthed. Det handler om at komme ud og få sig et pusterum fra praktiske opgaver som at betale regninger, tjekke Facebook eller e-mail (Frederik). Det handler om at ude på en løbetur så kan man have en distance til hvad man ellers ville have problematiseret på arbejdet eller hjemme (Erik). Det handler om at samle overskud til at takle praktiske opgaver, og overskue problemer som man går og tumler med (Camilla).

Godt nok krydser vi ikke en fysisk grænse når vi bevæger os ud af vores daglige skema og løber en tur i skoven. Grænsen er ifølge Tordsson (2010) af mere kulturel eller mental karakter. Vores kulturhistorie har tillagt begrebet natur en masse betydninger som giver en mening med naturoplevelsen. "*Naturen er hva kulturen ikke er*" (Tordsson, 2010, s. 53).

Men udtalelserne fra respondenterne viser at de alle nyder at kunne træde ud af deres nogle gange fortravlede hverdag, ud i naturen, og for en stund tage sig en pause fra alle opgaver og udfordringer som deres liv indeholder.

Pauser fra hverdagens stress kan naturligvis have mange former. Men der er nu noget ved at fjerne sig helt fra alt hvad hverdagen indeholder: bygninger, mennesker, aftaler, radiostøj eller vasketøj som hober sig op. Idag er vores hverdag præget af at man konstant er *tilgængelig*. Prøv at kigge rundt i bymiljøet. Vi kan ikke handle ind, gå på gaden, sidde overfor hinanden på en café, uden at sidde med vores mobiltelefon i hånden. I tillæg er vi også blevet mere stillesiddende: hjemme, i bilen og på arbejde.

Naturen tilbyder os en *værdioplevelse* (Tordsson, 2010) som er svært at finde andre steder, fordi naturen er helt fri for al *støj*, hvis man vel og mærke efterlader sin mobiltelefon

hjemme når man løber. Jeg får ikke samme effekt af to timers yoga, selvom det er højt på min liste over ting som har positive effekter på mig.

8.4.4 Opladning af energi – afladning af energi

I klassisk orientalsk filosofi²² findes nogle forståelser af hvad *energi* drejer sig om. Østlig kropsforståelse har udgangspunkt i en livsforståelse hvor alt gennemstrømmes af livsenergi i bevægelse. Vores krop er ikke bare en fysisk ting, men karakteriseres som en konkret energikrop (Engel, 2001, s. 20). Ifølge disse filosofier, bliver livsenergier påvirket på mange måder, både i vores kroppe og udenfor. En af de væsentlige ting som påvirker disse er åndedrættet: dybden, tempoet, gennem munden eller næsen (Ibid.).

Jeg forestiller mig, uden iøvrigt at påråbe mig at jeg er ekspert på orientalsk filosofi, at åndedrættet spiller en stor rolle når man løber. Tanken kom da jeg på et treugers ophold i Indien dyrkede yoga to gange om dagen, hvoraf en stor del var koncentreret omkring åndedrætsøvelser. Mestring af forskellige teknikker, gør at energiniveauet stiger mærkbart.

Jeg tænkte at jeg ville forsøge at trække nogle af de samme teknikker ind i mit løb, og resultatet var overraskende. Om jeg fik meget mere energi, kan jeg ikke svare for, men fokus på at trække vejret gennem næsen og dybt ned i maven, gjorde at jeg måtte sænke løbetempoet. Resultatet var at jeg på den måde følte mig bedre varmet op, og kunne bevare mit energiniveau længere, og løbe på en mere skånsom måde i længere tid.

Hompland (2009) beskriver dette med åndedrættet. Han mener at hvis man vil løbe langt, så må man finde *balancen* i åndedrættet: han omtaler det *andet åndedræt* som det man opnår når den første forpustelse er gået over, og man finder sin marchfart. Det *tredje åndedræt* er der hvor din puls falder, åndedrættet forløber roligt uden at du egentlig mærker det. Dette er velkendt hos ultraløbere, men kræver selvsagt at man er erfaren og har løbet meget, og langt (Hompland, 2009).

Om det er det samme respondenterne oplever, skal jeg ikke kunne sige. Men de taler hver især om hvordan de enten får *mere* energi efter en løbetur, eller kommer af med noget *ekstra* energi.

²² Engel (2001) har hentet tankerne fra klassisk kinesisk filosofi med Tao Teh Ching (1972) og The I Ching. En uddybning af dette findes i bogen *Krop psyke verden*.

Rastløshed, frustration og uro i kroppen (Frederik, Bjørn og Camilla) bliver erstatter med positiv energi (Frederik og Erik), eller god energi (Anne). En del af den uro eller rastløshed som de fleste føler engang imellem, tror jeg kommer af at vi ikke rører os nok i det daglige. Frustration tolker jeg ikke nødvendigvis som en fysisk frustration, men noget der nærmere ligger i de tanker som foregår på et mentalt plan som drøftet tidligere.

8.4.5 Den sunde krop giver mening

En af følgerne ved mange timers løb er en sundere krop, hvis man vel at mærke ikke overdriver. En sundere krop giver bedre selvfølelse, selvtillid og forbedret livskvalitet, groft forenklet. Dette er ikke ukendt. Livskvalitet står højt på listen hvis man læser dagspressen i form af aviser og magasiner. Det skorter ikke på gode, og til tider absurde råd, om hvordan vi alle opnår den sunde krop. Paradoksalt nok, så virker en del af disse råd som spredt fægtning. For vi må være ret naive hvis vi tror på at vi med bare *fem minutter om dagen* kan opnå den perfekte flade mave, eller komme af med overflødig fedt på overarmene, i løbet af et par uger. For mig at se er der ingen genveje hvis man vil være sund, ikke bare kropsligt, men også mentalt, og det kommer ikke gratis.

For de fleste giver det mening at have en sund krop. Jeg tænker at hvis kroppen subjektivt set er vores *værktøj* at opleve verden med, og det er igennem den vi lever og erfarer os gennem livet, som Merleau-Ponty beskriver det, så kan det kun være positivt at vi også holder den sund. Jeg tror, og nu kan jeg så kun tale for mig selv, at når min krop føles sund og stærk, så er det med til at præge hvordan jeg møder udfordringerne i mit liv. Desuden er det helt sikkert mere motiverende at løbe, hvis man er i stand til det uden at man skader sig selv.

Frederik tænker langsigtet. Han håber at kunne få bedre livskvalitet, og være stærkere når han møder alderdommen. Dagmar ved at for at dyrke hendes altoverskyggende interesse, orienteringsløbet, så må hun holde sig i god form. Camilla fortæller hvordan hun får *det bedre med sig selv* og siger at hun får god samvittighed når hun har løbet. Erik siger at følelsen af at være i form kommer i tillæg til hans løb. Men han har også altid løbet, for ham er det naturligt at være i en fysisk form som de fleste ville misunde.

Jeg kan genkende mig selv i alle udtalelserne. Men alligevel, så er det noget underliggende i disse udtalelser, som jeg har lyst til at tage fat i. Det er vel sådan, at når du nu engang er kommet i en god grundform fordi du løber, så er motivet ikke længere at få en god løbeform (i form af en sund krop)?

Når man starter med at løbe, så indser man hurtigt at det første delmål må være at komme i bedre form, for ikke at miste motivationen. Derefter sker det gradvist, stille og roligt, at man bygger sin grundform op. Jeg tror der ligger noget andet til grund, og der vil jeg vende tilbage til det med *mening*.

Csikszentmihalyi (2005a) beskriver hvordan det ikke bare er vigtigt at have enkeltstående flowoplevelser. I sidste ende, i det han kalder det sidste trin, argumenterer han for at få det hele (livet) til at gå op i en højere enhed, så må vi få de enkelte bestanddele i livet til at hænge sammen. Vi må samle vores psykiske energi for at udvikle vores færdigheder for at nå vores mål, sådan at vi skaber harmoni mellem vores handlinger og følelser. På den måde vil vi kunne give vores tilværelse *mening*.

Csikszentmihalyi (2005a) har tre bud på hvad begrebet *mening* betyder. Det første leder tanken hen på beskrivelser som *formål* eller *hensigt*. En betydning af noget. Hvad er hensigten med at løbe i naturen? Det andet er knyttet til ordet *intention*: ”*som regel mener hun det godt*” (Ibid., s. 240). Det tredje er vedrørende information, eller tolkning af information, som i: *hvad betyder det?*.

”*At skabe mening indebærer at bringe orden i sindets indhold ved at integrere vore handlinger i en samlet flow-oplevelse*” (Ibid.). Til at få dette til at fungere, peges der på at de tre betydninger af begrebet *mening* kan være behjælpelig med at tydeliggøre hvordan vi opnår at skabe mening i livet. Til at skabe mening må vi have nogle overkommelige mål. Kun derigennem kan vi opleve flow (Ibid.).

Jeg mener at den sunde krop, som et lidt forenklet begreb, indeholder nok så mange aspekter, der kan være med til at respondenterne oplever mening i livet. Ikke nødvendigvis med *den sunde krop* som mål, men snarere med den sunde krop som et *middel* til at opleve de kvaliteter som er med til at give respondenterne et liv som er meningsfyldt. Derfor vil det altid være vigtigt for respondenterne at holde sig i form. Som udgangspunkt kan man ikke regne med at det altid har været sådan. De har også været nybegyndere i løb, på et eller andet plan. Alle der løber ved hvor hårdt det er til at starte med, og hvordan man bliver straffet hvis man holder for lang pause. Jeg mener på den baggrund at den sunde krop faktisk vægter *langt tungere* end det som fremkommer i respondenternes udsagn.

9 Opsummering og afslutning

Nu er jeg ved vejs ende i drøftelsen af de fund som fremkom i undersøgelsen. Mit mål var at få sat ord på de *kvaliteter* som naturløb indeholder. Jeg havde i forkant af undersøgelsen en ide om at når man løber i naturen, så indeholder løbet nogle *iboende kvaliteter*, der gør det at løbe i naturen i sig selv kan være målet. Det er altså noget man integrerer i sin dagligdag fordi det giver *mere* end en sund krop.

Når det kommer til temaer, så betyder *den sunde krop* alligevel noget i forhold til respondenternes liv med naturløb. Faktisk er konklusionen at dette tema har så stor betydning for resten af temaerne at jeg vælger at starte med det i min opsummering.

• Krop og mening

Når respondenterne finder glæde i at løbe, skyldes det at de *mestrer* det. For at mestre løb, må kroppen kunne klare det. Derfor giver det mening i respondenternes hverdag at de er i stand til at dyrke deres løb i naturen. Selvom respondenterne ikke bare løber for at få en sund krop, så ved de at det betaler sig at holde kroppen i form, for ellers bliver løbet ikke en god oplevelse. Det betyder forbedret livskvalitet, at de er i en fysisk form som kan hjælpe dem til at få de gode oplevelser i det daglige. På længere sigt betyder det også at de kan møde alderdommen med god fysisk helse.

Jeg ser derfor den sunde krop som et *middel* til at opleve naturløbet som en autotelisk handling, og derigennem opnå optimaloplevelser eller flow. Kroppen bliver på den måde med til at skabe mening i livet for respondenterne.

• Optimaloplevelsen og flow

Det står helt klart for mig, at en af de afgørende faktorer *hvorfor* at løb i naturen fanger respondenterne, er oplevelsen af *flow*. Respondenterne beskriver hvordan de i naturløbet oplever det de opfatter som optimaloplevelse. Den kropslige udfoldelse indeholder momenter for hvordan løberne finder sig selv i en bestemt zone eller mister tidsfornemmelsen. Beskrivelserne indeholder desuden en mental dimension. Flere oplever hvordan de bearbejder tanker eller bevidst arbejder med fokus, som de enten retter ind i sig selv, eller retter mod omgivelserne de løber i. Det virker som om at dette fokus de beskriver forstærkes når løberne befinder sig i flowzonen.

• Samspil med terrænet

En af de helt store kvaliteter ved naturløb, er terrænets medvirken til den kropslige og mentale udfordring. Alle respondenter kobler på en eller anden måde terrænet sammen med udfordringer i forbindelse med vejvalg, teknisk kunnen og aspekter af leg. Det betyder noget for dem at der er variation, at de kan komme nye steder, og at de kan udfordres på flere måder. Dermed har betydningen af terrænet stor indflydelse på om respondenterne oplever flow. Løberne beskrev alle hvordan de tilpasser deres løb til rytmen i terrænet.

Respondenternes beskrivelser af løbeoplevelsen på enten løbebanen, asfalten og løbebåndet forstærker de udfordringer som terrænet indeholder. Løb på løbebanen bliver beskrevet som noget der *skal* gøres, fordi det er del af et større målsætning. Løb på løbebåndet bliver beskrevet som at løb bliver noget teoretisk eller mekanisk. Asfalten bliver overvejende beskrevet som noget *grusomt*, og noget som står i stærk *kontrast* til oplevelsen af at løbe i naturen.

• Mennesket i naturen

Selvom dette tema falder udenfor det som kan opfattes som en kvalitet i selve handlingen naturløb, fandt jeg det relevant at tage med. For respondenterne betyder naturen noget. De er alle vokset op i familier som har levet med, og brugt naturen, som rum for forskellige aktiviteter. Dette har påvirket respondenterne i deres liv. Naturen er en del af deres liv, deres identitet. De er uden undtagelse glade for naturen, og ser naturen som en del *af* sig selv, eller omvendt, at naturen er en del *af* dem.

Det har ført til at de har et velreflekteret forhold til natur, og gør sig tanker om menneskets placering i naturen. De gør sig tanker om naturværn og hvordan oplevelser i naturen kan være med til at de får kontakt til urmennesket og hvordan mennesket kan føle sig tryk og fri i naturen.

• De iboende kvaliteter i naturløbet

Som autotelisk handling indeholder naturløbet forskellige kvaliteter. En af de som har betydning for de fleste, var flowoplevelsen, som i flere tilfælde kunne linkes til det at løbe i terræn. Men også andre underliggende temaer fremkom undervejs i samtalerne:

Keep it simpel. Alle respondenterne var inde på at de kunne tilpasse naturløbet på en enkel måde i det daglige. Det simple i at en løbetur i naturen kan puttes ind i det daglige program uden større planlægning, tiltalte dem alle. Men flere så også på selve handlingen, selve løbet som en kropslig simpel aktivitet der indebærer at det bare gjaldt holde kroppen i bevægelse. Denne simple aktivitet hjælper respondenterne til at bringe orden i sindet.

Mindste bonus. Flere af respondenterne argumenterede for at uanset hvordan løbeoplevelsen blev, så var der altid en mindstebonus. Enten i form af at de følte at de havde gjort noget godt for deres krop, eller for deres mentale tilstand. Selvom motivationen måske havde manglet i nogle tilfælde, kunne oplevelsen af at have opnået noget alligevel, få dem til at føle at der var en mindstebonus.

Naturoplevelsen. Når løberne befinder sig i løbet, i forskellige landskaber, så oplever de naturen i forskellig grad. Selvom et par af dem siger at for at opleve naturen rigtigt, så skal de gå, så er naturoplevelsen alligevel noget som ligger i deres fortællinger. De fleste af dem giver sig til til at stoppe og *nyde*, eller oplever naturen som perifer. De kommer alle med stærke beskrivelser af lys, dufte og lyde, og ligesåvel det at komme op hvor der er udsigt over åbne landskaber. De beskriver oplevelser med dyreliv og hvordan de ofte vender deres fokus *ud* og tager naturen *ind*.

• Sidegevinster

Udover ovennævnte iboende kvaliteter i naturløbet, fremkom andre temaer som havde betydning for respondenterne. Disse temaer fremkom da de beskrev *den gode løbeoplevelse*, i generel forstand eller som enkeltstående oplevelse.

Overførselsværdi. Det virker som om at en del af den mestring, og den oplevelse af flow, som løberne oplever i naturen, kan overføres til andre ting i deres liv. Flere talte om at de følte overskud og var motiverede for at kaste sig over andre udfordringer når de havde oplevet mestring i løbet.

Orden på tankerne. Naturløb som kilde til at holde orden i tankerne var et ret fremtrædende tema. Alle fortalte om hvordan de kunne bearbejde tanker som ellers lå dem tungt på sinde. Fælles for dem var at de inddrog *det mentale* når de løb, men i forskellig grad.

Naturløb som kontrast til hverdagens kaos. Naturløbets simpelthed, den fysiske udfoldelse i naturen, og følelsen af fred og ro var gennemgående i fortællingerne.

Det sociale element hvor respondenterne bevidst brugte naturløbet til at træde ud af hverdagens skema stod stærkt. Alle tilpassede løbet til dagligdagen, og nød at kunne hente energi til at klare hverdagens udfordringer.

Opladning eller afladning af energi. Rastløshed var et ord som også var et fællestræk. Hvis ikke respondenterne havde løbet en stund, følte de rastløshed eller frustration. Når de så havde løbet en tur, så følte de allesammen en ro inden i sig. Flere pegede på nødvendigheden af at de *måtte* ud en tur. Den måde at hente ekstra energi, eller forbrænde overskydende energi var væsentlig for de fleste. De nævnte hver især ordet energi, enten i form af positiv energi, god energi eller overskydende energi.

9.1 Vejen videre

Efter denne opsummering og forsøg på en afslutning, føler jeg alligevel trang til at komme med nogle personlige bemærkninger som læseren gerne må opfatte som kritik af min egen forskning.

Jeg har været langt omkring, og fandt, som jeg håbede på, svar på de fleste af mine spørgsmål. Håbet var at ved at give stemme til en håndfuld ivrige naturløbere, så kunne jeg blive klogere på de kvaliteter naturløb indeholder. Mine hypoteser ser ud til at holde, for det viser sig at der i naturløbet vitterlig findes kvaliteter som er iboende, kvaliteter som gør at vi som løbere tager ud og løber igen og igen, alene for løbets skyld. Kvaliteter som gør at naturløbet kan ses på som en autotelisk handling som har værdi i sig selv. Jeg løber fordi løbet er *lønnen i sig selv*, og ikke fordi målet er have en slank og stærk krop.

Men, og her får jeg lyst til at slå en tyk streg under ordet *men*, jeg har undervejs også måtte indse at det kan være svært at gennemskue om jeg har ret. Det har krævet mange timer, mange forsøg, og mange omskrivninger at nå her til. For godt nok er der sat ord på mange forskellige kvaliteter, nogle iboende, nogle ikke, nogle begge dele, og nu skal jeg nok komme til mit point:

Disse kvaliteter er hentet ud af historier fortalt af seks mennesker. Kun disse seks mennesker ved hvordan det *føles* (at være dem) at løbe i fjeldet, i skoven eller på løbebanen. Kun disse seks mennesker kan sætte ord på hvordan *de* oplever det.

Det har samtidig været de samme seks mennesker som har haft *svært* ved at sætte ord på en kropslig oplevelse, for hvor naturligt er det i det daglige liv at fortælle fremmede

mennesker om hvordan ting føles? På den anden side sidder jeg bagefter og skal tolke kropslige oplevelser som andre oplever dem.

Når det er sagt, så skal det tilføjes at jeg i rigtig mange tilfælde sagtens har kunne følge dem, og nikke genkendende til det de fortalte, netop fordi jeg gør det selv, og føler mig som *en af dem*. Alligevel kan dette ikke generaliseres ud på den store bredde der er i befolkningen, for der findes utvivlsomt mange aktiviteter som giver folk akkurat det samme i livet som naturløb giver respondenterne her.

Der findes ligesådan mange mennesker som løber på andre måder, på asfalt, på løbebane og i fitnesscenter og i konkurrencer. De kan ligesåvel opleve flow som alle andre der giver sig i kast med aktiviteter som de brænder for. Målet var heller ikke at fremstå som frelst og fremhæve at naturløb er bedre end andre aktiviteter!

Selvom jeg har fået svar på mange af mine spørgsmål, så er ligeså mange opstået undervejs. Indledningsvis var jeg en tur omkring løb set i et historisk perspektiv, jeg var indenom de forskellige typer af løb som er i moderne tid. Det kunne have været interessant at lave sammen type undersøgelse i en mindre homogen gruppe, måske en gruppe som netop var blevet introduceret til løb.

Eller man kunne kigge på hvad der ligger til grund for folk som kaster sig ud i eksempelvis ultraløb, en disciplin i trailrunning som går langt ud over almindelige dødelige menneskers forstand. Disse ultraløberes interesse for naturen og miljøet fornægter sig ikke, og ofte er disse trends opstået som græsrods-lignende bevægelser, som eksempelvis fortalerne for natural running og barefoot running, der virker til at have trådt helt ud i miljøbevægelserne. Det er ihvertfald det de signalerer, når man ser billeder af langskæggede minimalistiske løbere som løber rundt i et par short og bare fødder.

Men overordnet er mit største spørgsmål nok koncentreret omkring det faktum at alle seks respondenter i denne undersøgelse alle har en interesse i naturen som *udgangspunkt*. De har alle løbet i naturen i et stykke tid. De mestrer alle deres disciplin. De er vokset op med naturen som en del af deres identitet. Men hvad kom først? Trangen til at løbe, eller trangen til at være i naturen?

Så selvom denne opgave er ved vejs ende, så føler jeg trang til at fortsætte.

Men nu er tiden kommet til at jeg lægger blyanten, ifører mig mine løbesko som i det seneste har ligget og samlet støv i skabet, og løber mig en lang tur i fjeldet.

Jeg vil opfordre andre til at gøre det samme, for det er noget af det mest simple, men alligevel mest givende, som jeg kender til. Hav tålmodighed, gå langsomt til værks, og nyd at være ude i det fri mens dit løb udvikler sig, helt til den dag hvor du får et *kick*, og tænker:

"Yes, det her kan jeg!"

10 Litteraturliste

Abram, D. (2005): *Sansenes magi: å se mer enn du ser.*

Oslo: Flux forlag

Bahr, R. (Red.) (2008): *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.*

Oslo: Helsedirektoratet [Internet]

Hentet fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/463/Aktivitetshandboken-IS-1592.pdf> [læst 11 03 2015]

Bengtsson, J. (1988): *Sammanflätningar: Fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty.*

Bokförlaget Dadilos AB

Bischoff, A. (2012): *Mellem meg og det andre er der stier... En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelser.*

(Doktorgradsavhandling, Universitetet for miljø- og biovitenskap)

Institutt for matematiske realfag og teknologi. Ås, Norge

Csikszentmihalyi, M. (2005a): *Flow og engagement i hverdagen.*

Dansk psykologisk forlag

Csikszentmihalyi, M. (2005b): *Flow – optimalopplevelsens psykologi.*

Dansk psykologisk forlag

Dalland, O. (2000): *Metode og oppgaveskriving for studenter.*

Oslo: Gyldendal Akademisk

Engel, L. (2001): *Krop psyke verden.*

København: Institut for Idræt, Københavns Universitet & forlaget Hovedland

Engelsrud, G. (2006): *Hva er kropp?*

Oslo: Universitetsforlaget

Fog, J. (2004): *Det kvalitative forskningsinterview. Med samtalen som udgangspunkt.*
København: Akademisk Forlag. 2. Oplag, 2005

Gallagher, S. (2005): *How The Body Shapes The Mind.*
UK: Oxford University Press

Gladwell, V.F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G.R. & Barton J. L. (2013). The Great Outdoors: how a green exercise environment can benefit all.
Pubmed.gov US National Library of Medicine. National Institute of Health. [Internet]
Hentet fra: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3710158 [læst 19 2014]

Grønmo, S. (2004): *Samfunnsvitenskapelige metoder.*
Bergen: Fagbokforlaget. 4. Opplag 2011

Hangaard Rasmussen, T. (1996): *Kroppens Filosof: Maurice Merleau-Ponty.*
København: Semi-forlaget

Henrikson, J. & Sundberg, C.J. (2008): Generelle effekter av fysisk aktivitet. I Bahr, R. (Red.), *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.*
Oslo: Helsedirektoratet [Internet] Hentet fra:
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/463/Aktivitetshandboken-IS-1592.pdf> [læst 11 03 2015]

Jacobsen, D. I. (2005): *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode.*
Kristiansand: Høyskoleforlaget AS – Norwegian Academic Press

Jensen, L. B. (2011): *Indføring i tekstanalyse.*
Frederiksberg: Samfundslitteratur. 2. udgave 2011

Jensen, S., Lindstrøm, T., Sørensen, J.K. (2001): *Det lange løb: en tværfaglig tematisering af langdistanceløb.*
Århus: Systime A/S

- Krogh, E. (1994): *Landskap og identitet*. Paper presenteret på forskningskonferansen Friluftsliv: Effekter og goder.
Lillehammer, Norge
- Kvale, S. (1997): *Det kvalitative forskningsintervju*.
Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS. 12. Opplag 2009
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009): *Det kvalitative forskningsintervju*.
Oslo: Gyldendal Akademisk. 2. utgave, 1. opplag
- Kvarv, S. (2010): *Vitenskapsteori – tradisjoner, posisjoner og diskusjoner*.
Oslo: Novus Forlag
- Louv, R. (2005): *Last Child in the Woods. Saving our children from nature-deficit disorder*.
London: Atlantic Books, paperback 2010
- Martinsen, E.W. (2004): *Fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi. Kropp og sinn*.
Bergen: Fagbokforlaget
- Miljøverndepartementet (2008): *Rapport 2008*. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse".
Nordisk Ministerråd
- Nasjonalt Folkehelseinstituttet (2010): *Folkehelse rapport 2010:2. Helsetilstanden i Norge*.
Oslo: Nasjonalt Folkehelseinstitutt [Internet]
Hentet fra: <http://www.fhi.no/dokumenter/f5894f100f.pdf> [læst 11 03 2015]
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005): The mental and physical outcomes of green exercise.
Pubmed.gov US National Library of Medicine. National Institute of Health. [Internet]
Hentet fra: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16416750 [læst 1 9 2014]
- Stelter, R. (1999): *Med kroppen i centrum. Idrætspsykologi i teori og praksis*.
København: Dansk Psykologisk Forlag

The Outdoor Foundation (2010): A special report on Trail Running. *Rapport I samarbejde med Montrail*. [Internet]

Hentet fra: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/research.trailrunning.pdf> [læst 27 8 2014]

The Outdoor Foundation (2013): Outdoor Participation Report 2013. *Rapport i samarbejde med The Outdoor Industry Association*. [Internet] Hentet fra:

<http://www.outdoorindustry.org/images/researchfiles/ParticipationStudy2013.pdf> [læst 27 8 2014]

Thornquist, E. (2003): *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*.

Bergen: Fagbokforlaget

Thøgersen, U. (2004): *Krop og fænomenologi. En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*.

Århus: Systime Academic

Tordsson, B. (2014): *Husk at leirilden både lyser og varmer!*

Udkast til artikel til UTE Magasinet. Udleveret personligt

Tordsson, B. (2010): *Friluftsliv, kultur og samfunn*.

Kristiansand: Høyskoleforlaget AS. Norwegian academic press.

Tordsson, B. & Rognli Vale, L.S. (2013): Barn, unge og natur – en studie og drøftelse av faglitteratur.

HIT Rapport nr. 1. [Internet]

Hentet fra: http://teora.hit.no/bitstream/handle/2282/1375/HIT_rapport_1pdf?sequence=3 [læst 29 8 2014]

Zapffe, W. P. (1998): *Den logiske sandkasse. Elementær logikk for universitet og selvstudium*.

Oslo: Pax Forlag A/S

11 Sekundærlitteratur

Burfoot, A. (2011): *The runner's guide to the meaning of life.*

New York: Skyhorse Publishing

Heinrich, B. (2001): *Why we run: a natural history.*

New York: HarperCollinsPublishers

Hompland, A. (2009): Å springa langt i livet. Det eg tenker når eg tenker på løping. I

Steen-Johnsen, K., Neumann, I.B. (Red.), *Meningen med idretten* (side 243-271).

Oslo: Unipub AS

Jornet, K. (2013): *Run or die.*

Colorado: Velopress

McDougall, C. (2013): *Født til å løpe: jakten på løpingens hemmelighet.*

Oslo: Pax forlag

Murakami, H. (2010): *Hva jeg snakker om når jeg snakker om løping.*

Oslo: Pax forlag A/S

Robillard, J. (2013): *Never wipe your ass with a squirrel: A trail running, ultramarathon, and wilderness survival guide for weird folks.*

Barefoot Running Press

Andre kilder

www.fhi.no (Nasjonalt Folkehelseinstitutt)

www.helsedirektoratet.no

<http://outdoorindustry.org/about/index.html>

www.denstoredanske.dk