

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv

Medlemsblad, nr. 84
marts 2011

Temanummer om kvinder og friluftsliv



DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv

www.danskfriluftsliv.dk

Formand:

Rasmus Simonsen

tlf. 24 45 36 10

simonsenrasmus@gmail.com

Næstformand

Dieter Toftkjær Sørensen

tlf. 20 82 56 71

toftkjaer@gmail.com

Kasserer:

Erik Jegsen

tlf. 64 72 26 73

jegsen@privat.dk

Sekretær:

Jesper Lind Nielsen

tlf. 51 51 42 04

thor_dk@hotmail.com

Politisk kontakt:

Mads Brodersen

tlf. 64 48 15 85

info@friluftsskole.dk

Webmaster:

Jacob Steensen

Jacob_Steensen@hotmail.com

Redaktion og annoncer:

Martin Johnsen (ansvarsh.)

tlf. 23 82 70 10

mbjohnsen@gmail.com

Terkel Berg-Sørensen

Kamille Bjørn Rohde

Grafisk tilrettelægning:

Kristian Dueholm Jensen

tlf. 22 97 41 03

dueholm@gmail.com

Forsidebillede:

Jannie Heegaard

ISSN 0909 – 0614

I n d h o l d

Bestyrelsen har ordet	3
Boganmeldelser	16

Temaartikler

Om friluftslivet og det å være »hooked«	4
Indblik i en verden af, for og med kvinder	8
Qcamp	10
En kvindelig friluftslivsvejleders historie	14

Infobokse

Invitation til årsmøde og seminar	15
---	----

F o r e n i n g e n s f o r m å l

Foreningens formål er at skabe, udbygge og vedligeholde kontakt imellem personer, der arbejder med vejledning og undervisning i natur- og friluftsliv. Foreningen skal arbejde for at styrke danske naturoplysnings- og friluftslivstraditioner i samarbejde med vore nordiske nabolande med det formål at skabe harmoni mellem menneske og natur såvel som mellem mennesker.

Bladet udgives af Dansk Friluftsliv og udkommer fire gange årligt.

nr. 85	juni.	2011	deadline	1. apr.
nr. 86	okt.	2011	deadline	1. sep.
nr. 87	dec.	2012	deadline	1. nov.
nr. 88	marts	2012	deadline	1. feb.

Annoncering:

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side.

Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

BESTYRELSEN HAR ORDET

Foto: Øverst: Friluftsvejlederuddannelsen
i Viborg, hold 9
Nederst: Jannie Heegaard



Af Kamille Bjørn Rohde, natur-
fagsunderviser og friluftsvejleder,
mille@rohde.mail.dk

Dette nummer af Dansk Friluftsliv handler om kvinder og friluftsliv. Et område der ikke er forsket meget indenfor (Bentsen m.fl.2009). Som kvindelig friluftsvejleder møder jeg mange flere mænd end kvinder, og i den aktive del af vores forening Dansk Friluftsliv er der også flest mænd. Jeg undrer mig lidt over denne kønsfordeling - er det fordi der er flere mænd, der dyrker friluftsliv eller skyldes det, at det friluftsliv kvinder tiltrækkes af, er mere »usynligt« end mændenes? Kønsfordelingen er ens, med overvægt af mænd, uanset om vi ser på det organiserede og professionelle eller det uorganiserede friluftsliv. Kan det være fordi kvinder traditionelt set ikke lærer at gebærde sig i naturen? Er det fordi kvinder dyrker friluftsliv på en anden måde end mænd? Har det noget at gøre med, at det synlige friluftsliv er mere maskulint, mens kvinder måske dyrker et mere usynligt friluftsliv – og hvad er det i så fald? - Er det kvinder der går tur og løber i skoven, hvorimod mænd går efter

mere målbare resultater som f.eks. topture? Har det noget med alt det grej at gøre? - At det især er mænd, der savler over de tekniske dimser? Måske er der slet ikke noget om snakken?

Jeg har derfor spurgt forskellige kvindelige friluftsvejledere og -forskere om de ville bidrage til et temanummer om kvinder og friluftsliv. De fleste har meldt positivt tilbage, hvilket jeg er glad for. Desværre er indlægget fra Kirsti Pedersen for langt til at bringe her i bladet, hvorfor hendes artikel »Discourses on nature and gender

identities« findes på hjemmesiden (artiklen har tidligere været publiceret). Indlæggene fra Annette Bischoff og Jannie Heegaard er ligeledes tidligere blevet publiceret.

Som I også kan læse i bladet nærmer årsmødet sig. Vi har i år valgt ikke at holde mandagsseminar, da der er flere andre friluftskonferencer denne sommer. Desuden har foreningen 25 års jubilæum næste år, hvorfor bestyrelsen prioriterer kræfterne lidt anderledes i år end sædvanligt. Til gengæld vil vi så have lidt flere fysiske aktiviteter på årsmødet som holdes søndag 8. maj som tidligere annonceret. Det glæder vi os vældig meget til! I forbindelse med årsmødet ved vi allerede nu, at et par af vores længst siddende bestyrelsesmedlemmer har tænkt sig at overlade pladsen til nye kræfter. Så har du lyst og mod på nye udfordringer er det måske dig der skal stille op? Vi kunne rigtig godt bruge et par hoveder der har forstand på tal eller lyst til at arbejde med vores hjemmeside. God læselyst. Vi ses til årsmødet i maj.



OM FRILUFTSLIVET OG DET Å VÆRE »HOOKED«

Foto: Friluftsføderuddannelsen i Viborg, hold 9



*Af Annette Bischoff, Stipendiat/
Høgskolelektor i friluftslivsfag,
Høgskolen i Telemark, Bø,
annette.bischoff@hit.no*

Denne artikkel skal handle om hvorfor vi gang på gang vender tilbake til naturen, fjellet, elven, havet for å drive med alskens forskjellige aktiviteter - seiling, padling, vandring osv. Hvorfor vi blir ved med å lenges etter livet under åpen himmel, drive friluftsliv, tale om friluftsliv og enda på tross av at det ofte er både vått og kaldt - hvorfor lenges vi etter netter i sovepose i telt eller snøhule, etter havregrotte til frokost, etter tett tåke, kuling og snøfokk, stille morgenstunder bader i spede solstråler etc. Hvorfor er vi »grepet«, »hektet«, »hooked«?

Flere kommer med bud på hvorfor nordmenn driver så mye friluftsliv, hvilke motiver som ligger bak. De går som regel i retning av å beskrive friluftslivet som en del av den kulturelle identitet; for å være nord-

mann må du drive med friluftsliv, det er en del av nasjonens selvforståelse, en del av den sosiale og kulturelle arv og tradisjon. (Nederlid 1988, 1992, 1994, Witoszeck 1991, Skirbekk 1981, Tordsson 1995).

Motivene for å drive friluftsliv går primært i retning av en søken etter kontemplative verdier - oppleve fred og ro, stillhet og frisk natur, komme bort fra stress og mas (Vaagbø 1993) Og det er vel og bra, MEN er det nok? Er det hele forklaringen?? Driver vi friluftsliv kun fordi vi er nordmenn og det er en del av vår kulturelle arv, nasjonale selvforståelse og fordi vi er sosialisert til det? ELLER finnes det andre motiver under og bak, og i tilfelle - hva er disse?

KVALITETER I HANDLINGER OG OPPLEVELSER KNYTTET TIL FRILUFTSLIV

For å komme tettere på de kvalitetene og opplevelser som knytter seg til det spekter av handleformer vi kaller »friluftsliv«, og som kan fortelle oss noe om den dypere og underliggende meningen med hvorfor folk driver med dette, har jeg valgt å konsentrere meg om alle de mer følelsesmessige utsagn folk ofte kommer med. Dette for å komme nærmere en forståelse av hvorfor vi som enkelt individer kan oppleve en så sterk dragning mot noe, at vi simpelthen bare MÅ bli ved med å oppsøke det og drive med det. Jeg har valgt å gå nærmere inn på kvaliteter i selve opplevelsen, dragningen, følelsene, det kroppslige, knyttet til det.

Grunnlaget for artikkelen består av mine refleksjoner samlet gjennom mange år, samt de mange skriftlige bidrag fra mennesker med et nært forhold til natur og friluftsliv. Jeg vet ikke om noen nordiske undersøkelser som mer systematisk har samlet og bearbeidet folks følelsesmessige utsagn. Dette er således ikke et forsøk på å legitimere friluftslivets storslåtthet, verdi, mulige effekter eller annet, men et forsøk på å komme nærmere en forståelse av hvorfor det enkelte menneske tilsynelatende opplever friluftslivet så tilfredsstillende eller betydningsfullt at de søker ut igjen og igjen uansett.

Jeg har ikke gjort noe forsøk på å skjelne mellom forskjellige handleformer og aktiviteter innen friluftslivets rom, følgende vil derfor ikke passe til alle aktivitets- og handleformer til enhver tid og det vil bære preg av å være generaliserende. Jeg tror dog at det kan finnes trekk som er generelle og gjeldende for de fleste som driver friluftsliv, idet det jo



nettopp handler om den enkeltes personlige opplevelse av og mening med friluftslivet. Således kan f.eks. begrepet »spenning« have vidt forskjellig betydning alt etter øynene som ser og kroppen som opplever.

For å komme nærmere de kvaliteter og det opplevelsens potensial friluftslivet inneholder, har jeg delt opp helheten i fire områder; kvaliteter knyttet til selve handlingen, aktiviteten, det kroppslige, kvaliteter knyttet til selvpplevelsen, det mentale, kvaliteter knyttet til naturen og naturopplevelsen, og kvaliteter knyttet til sammenhengen/helheten. Det er klart at dette bliver et tenkt skille, det finnes ikke klare grenser mellom de forskjellige kategoriene jeg oppstiller, de er alle dele av den samme helheten. Grensene er flytende og innholdet i kategoriene er delvis betinget av hverandre, men for overskuelighetens skyld har jeg valgt å tenke ut fra delene først, for så siden å treke trådene sammen.

Selve handlingen - aktiviteten - det kroppslige:

Handlingsformene innen friluftsliv er så varierende og forskjelligartede at det kan være vanskelig å sette ord på hvilke kvaliteter som er sentrale. Felles for handlingsformene er at de potensielt rommer spenning, fasinasjon, forventning, fortapelse, uvisshet, glede, hengivenhet, galskap og et kroppslig element. Kort sagt uansett hvilken handlingsform eller aktivitet vi ser på, er mulighetene rike og komplekse.

Alle aktiviteter og handleformer innen friluftslivets rom synes å inneholde et spenningspotensial; noen synes det er spennende å gå på tur for å fordype seg i forandringen i kulturlandskapet, andre synes

det er spennende å gå luftige turer så langt opp under himmelens tak som mulig, andre igjen synes det er spennende med tålmodighet å strebe etter å fange laks i en vilter elv og så videre. I det at noe oppleves som spennende kan jo også simpelthen ligge det, at en opplever noe annet enn det en ellers opplever i dagligdagen. Det finnes ikke noe entydig svar på hva som er spennende, men det vi vet er at de som driver med friluftsliv ofte uttrykker at de synes det er spennende.

Spenningspotensialet varierer som sagt i forhold til personen, aktiviteten i seg selv, vanskelighetsgraden etc. Vi gripes, blir fascinert av helt forskjellige dimensjoner i friluftslivet, noen fascineres av det kroppslige aspektet, det fysiske. Andre fascineres av det stemningsfulle i naturen, f.eks. kunstnere eller av det enkle livet, den dypere filosofiske sammenhengen. Og andre igjen er opptatt av det tekniske – dingser og duppeditter, ferdigheter og utstyr.

Alle har vi forventninger til det vi skal, før vi drar ut. Forventninger som utspringer av den klangbunnen som allerede ligger der fra tidligere erfaringer, blandet med forventninger knyttet til uvissheten om det som kommer denne gang. Vi vet aldri helt nøyaktig hva som kommer til å skje. Enhver tur eller aktivitet rommer et utall av potensielle utfall til enhver tid - vi taler om at friluftslivet er »situasjonsbetinget«. Denne uvissheten om hva som kommer, i kombinasjon med det utall av potensielle utfall, virker dragene, samtidig som de hele tiden fastholder en i »håpet« - underforstått om å fange laksen, nå toppen, en optimal seilas, »en fin tur«.

Friluftslivet synes også å romme

fortapelse, hengivenhet og galskap. De tre begreper knytter seg til hverandre og supplerer hverandre. Fortapelsen beskriver den oppslukthet, den forglemmelse av oss selv og omverdenen vi kan oppleve. I hengivenheten kan ligge noe av det samme, men her er samtidig tale om en følelse av hengivenhet i forhold til naturen og elementene. Galskapen knytter seg til fortapelsen - man skal være lidt gal for å bevisst oppsøke våte og kalle opplevelser. Samtidig kommer galskapen også til uttrykk i en rekke handlinger, som kan synes helt vanvittige i utgangspunktet - her tenker jeg på de mer ekstreme aktiviteter som f.eks. fysisk og psykisk krevende padling, skikjøring, klatring etc. eller de situasjoner som f.eks. iherdige laksefiskere utsetter seg for, når de i dagevis har ventet på laksen og endelig får den på kroken og deretter uten tanke på liv og lemmer følger den ned over elven gjennom valser og stryk for å få den på land. (se Lüders 1994)

Sist men ikke minst inneholder friluftslivets handleformer et fysisk, kroppslig element. Uansett om det handler om å gå på fjellet, å bevege seg i ulendt terreng, å padle en kano eller noe annet, så er handlingen krydret med ekspressive kroppslige elementer utført av veltrente, velkoordinerte armer og ben. Vi ser på folk om de er vant med å gå i fjellet, om de er vant til å seile en båt ut fra måten de bruker kroppen sin på. Den erfarne har rasjonelle, enkle, presise bevegelser, som ser så vakre ut, så uendelig lette og harmoniske. Alle handleformer i friluftslivet inneholder således en kroppslig kunnskap og estetikk som ligger i handlingene og i bevegelsene. Dette betyr at vi drives ut i en form for perfektjonisme, vi sikter hele tiden mot å få båten til

å seile optimalt, mestre kanoen enkelt, funksjonelt etc.

Selvopplevelsen - det mentale:

Friluftslivet rommer et utall av muligheter for sterke selvopplevelser. Opplevelsen av selvet skjer både via kroppen og naturen. Den kroppslige dimensjon bygger på en opplevelse av selvet gjennom handlingene og aktivitetene som knytter seg til friluftslivet. Gjennom mestring av handlinger og aktiviteter får vi perspektiv på oss selv, på våre fysiske muligheter og begrensninger. Friluftslivets handlinger og aktiviteter synes forbundet med en høy grad av opplevd intensitet og glede, til tider enda uttrykt som sammenflytning av handling og bevissthet - flow. Flere uttrykker at de gjennom handlingene og aktiviteten opplever frihet til å være seg selv, at en kommer nærmere seg selv, møter seg selv. Fra idrettsforskningen vet vi at idretten kan være en måte å utvikle den enkeltes selvtillit, selvbylde, selvoppfattelse, det samme synes at være gjeldende for handlinger og aktiviteter i friluftslivet. Den kroppslige opplevelsen av selvet er på denne måte en indre / mental opplevelse også i friluftslivet. Den erfarne seiler skilr uimotsåelig inn i en rytme alene med seg selv, sine handlinger, båten, sjøen og vinden og opplever: »Tyste øyeblikk av svimlende skjønnhet, sekunder hvor sjelen løfter seg og alt henger i hop«.

Friluftslivet har sine rolige vegeterende sider, hvor en søker kontakt med livets store spørsmål og for-taper seg i hengivelse når sol, sjø og fjell smelter sammen i et bilde av storslått og dragene naturen. Naturopplevelsen har en medita-tiv side, et sansende nærvær, hvor vi får ro til å oppleve oss selv og

naturen omkring. Hvor vi får ro til å reflektere over stort og smått. Vi fanges inn av naturens stemninger, speiler oss i dem, bruker stillheten til å skape en indre stillhet, ro og balanse. Mange nordmenn beskriver nettopp disse sider ved friluftslivet, og det synes å være en enighet om at denne type opplevelser gir oss perspektiv på oss selv. (se bla. Nansen 1942, Vaagbø 1994, Håg-var 1986, 1994, Hobbøl 1994, Brudal 1993, 1994, 1986, 1994, Bischoff 1996)

Naturen:

Naturen utgjør rommet for handlingene, aktivitetene, selvopplevelsen og naturopplevelsen, og opplevelsene er betinget av dette rom. Det synes å være kvaliteter knyttet til naturen som gir forutsetningene for ovenstående. Naturen har en ladet symbolverdi, vi kjenner oss igjen i stemninger i naturen, de taler til oss og kan brukes til å beskrive stemninger og følelser i oss selv. Naturens stillhet, stemninger, lys og lyd; suset i træets grener, skumringslyset virker forsenkende meditativt. Det sansende nærvær i naturen tilsvarer prosesser innenfor al anden meditasjon; avspenning, konsentrasjon, stillhet, rytme, ro, at bevisstheten ikke er styrt, men at tankene kan flyte fritt, åpent, sensitivt. (Se Hobbøl 1994, Håg-var 1986, 1994, Bischoff 1996, Vaagbø 1994) Naturen utgjør en helhet, den er samlende, symbiotisk, dette fremhever flere kan gi oss en følelse av samhörighet, en mulighet for å få perspektiv på oss selv i den store sammenhengen. Næss taler om det økologiske selv, om identifikasjon med alt levende, helheten og sammenhengen i naturen gir kanskje rom for å oppleve selvet som økologisk. (Næss 1973, 1976, 1986) Naturen er mangfol-

dig, kompleks, den rommer alle muligheter som lekeplass. Det fysiske, handlingsrettede, kroppslige har gode betingelser uten spesiell tilrettelegging.

Helhet:

Alt i alt utgjør friluftslivet, handlingene og naturen en avgrenset overskuelig virkelighet, som kanskje står i sterk kontrast til en mangfoldig og kompleks dagligdag? Flere uttrykker at de opplever friluftslivet som ekte, enkelt og meningsfullt.

De tingene vi gjør har en hensikt og konsekvens. Vi kommer nær oss selv både gjennom handlingene og naturen, vi får perspektiv, samt ro til å tenke, føle, erfare og reflektere. Det er på en og samme tid en spesiell form for intensitet og eksistens både når det gjelder bestemte handlinger/aktiviteter og når det gjelder selve opplevelsen av naturen. Oppmerksomheten er konsentrert på et begrenset stimulusfelt, det finnes intet rasjonelt utbytte eller belønning, en drives av en indre motivasjon og et indre utbytte. Til handlingen er ofte knyttet en følelse av kompetanse og kontroll, hvor vi opplever en utvetydig og umiddelbar tilbagemelding. Selvopplevelsen er betinget av både kropp, handlinger og natur, en opplevelse av det økologiske selvet omfatter en overskridelse av eller en utvidelse av grensene for ens ego - ego transendens. (Csikszentmihalyi 1983, 1991, Næss 1973, 1976, 1986, Nielsen 1994, Lüders 1994) Tidsopplevelsen endrer seg fra en kronologisk tidsopplevelse til en psykologisk tidsopplevelse. Tiden er ikke lenger timer og minutter, men strekkes og fortettes i takt med opplevelsensintensiteten i handlinger og natur.

FORUTSETNINGER OG KONSEKVENSER

Når vi spør oss om dette skjer av seg selv og om det gjelder alle i alle kulturer, blir det ganske hurtig klart, at det gjør det ikke automatisk. Alt dette forutsetter en klangbunn. Gjennom sosialiseringen er vi blitt oppdratt til og har lært å oppleve bestemte ting. I sosialiseringssprosessen formidles kulturelt bestemte fortolknings og forståelsesrammer, som betyr at det vi opplever i friluftslivet, i naturopplevelsen, i første omgang er kulturelt bestemte opplevelseshet kategorier. (Richards-son 1994, Tordsson 1995, 1996, Nederlied 1994). Opplevelsene av selvet gjennom handlingene, det kroppslige forsterkes og tydeliggjøres på samme måte gjennom en solid kompetanse og erfaring. (Csikszentmihalyi 1983, 1991, Vittersjø 1994, Bandura 1982, Bischoff 1994, 1996) Det betyr ikke at den uerfarne ikke kan ha sterke opplevelser av selvet, men de fleste handlingene krever en vis ferdighet, før oppmerksomheten kan fokuseres på selve opplevelsen og intensiteten i sin helhet. Allerede i forkant er oppmerksomheten styrt - en bemerker detaljer som har

betydning for det en skal holde på med - man »ser«.

Sist men ikke minst forutsetter det jo også frem for alt en oppmerksomhet og konsentrasjon hos den enkelte, en må være tålmodig, lytte til sine følelser og intuisjon i kombinasjon med ovenstående.

Opplevelsene er vevet inn i en helhet bestående av innlevelsen, fortapelsen i den omgivelsene, naturen, det fortettede håpet om kanskje å kunne lykkes, omgang og fellesskap med andre som bærer rundt på den samme pasjonen. Dette medfører at en tur sjeldent blir mislykket....

En lar seg oppsluke i sin sanselige og kroppslige lidenskap, det er en sterk draging - det blir et must! Engang grepet - alltid grepet! Det er som andre laster - »mer vil ha mer!« I noen tilfeller øves enda vold mot egen kropp gjennom langvarig fysisk anstrengelse avløst av intense, kortvarige energi- og kraftutladninger.

Elven, havet, fjellet er i ens indre - det skaper en alltid nærværende lengsel etter å komme seg ut. En er drevet ut i det perfekte, lidenskapen retter seg mot muligheten

for stadig å realisere »håpet« skriver Lüders i sin artikkel om laksefiske. (Lüders 1994) Dette kan uten tvil overføres til andre handlinger / aktiviteter. Mestringen, det å lykkes blir sentralt. Den sterke selvopplevelsen gjør, at noen likefrem opplever friluftslivet som en virkelighet som oppleves mer meningsfull for den handlende enn virkeligheten i dagliglivet.

Etterhånden som årene går smelter rekken av mer eller mindre utraderte minner sammen til en stor historie, som med årene blir pusset av til en kunstferdig og dramatisk fortelling (ofte i vårt indre). Denne fortelling blir en del av oss, vår identitet som vi fastholder gjennom stadig å oppsøke friluftslivet.

Så når vi nu til sist spør: »Hvorfor driver vi med friluftsliv?« Ligger svaret for meg gjemt i det ovenstående og lar seg best uttrykke gjennom selvopplevelsen. De som drages mot og inn i friluftslivet og naturen gjør det for å oppleve seg selv, evt. for å komme nærmere seg selv. Gjennom friluftslivet har vi muligheten for å få så tilfredsstillende og sterke selvopplevelser, at vi søker dem igjen og igjen. Her kan vi oppleve at vi lykkes, vi mestrer utfordringene på flere plan, vi opplever at vi blir glade og tilfredse. Vi opplever at vi fungerer, vi bekrefter oss selv og våre evner, vi utvikler oss selv. Dette betyr ganske enkelt at vi får lyst til å oppleve det igjen, vi søker de ting vi er godet til, vi mestrer. Naturen og den maleriske scene puster til pasjonen.

I sin ytterste konsekvens handler friluftslivet med andre ord om selvrealisering. Og dette er i mine øyne langt mer enn å manifestere min kulturelle tilhørighet og nasjonale identitet.



INDBLIK I EN VERDEN AF, FOR OG MED KVINDER

Foto: Thea Ø. Jacobsen

Af Thea Ø. Jacobsen, efterskolelærer, Fåborgegnens Efterskole, freelance guide og friluftvejleder, jacobsen.thea@gmail.com

Eftersom temaet i dette nummer af Dansk Friluftsliv er kvinder og friluftsliv, synes jeg at det er på sin plads at se lidt på verdens (måske) eneste rejsebureau, hvor turene er lavet af kvinder, for kvinder og med kvindelige guider. På mange måder et interessant koncept. Hvad bygger det på? - og hvad får kvinder der, som de ikke får på andre ture?

LIDT OM QOMPAGNIET OG MIG

Qompagniet, som rejsebureauet hedder, laver rejser for aktive kvinder i alle aldre. Det blev startet i 2006 af Lise G. Eriksen. Ideen bag rejsebureauet beskrives således på hjemmesiden:

»...Qompagniet blev skabt som rejsebureau kun for kvinder, hvor målet var at skabe nogle trygge rammer omkring aktive rejser og skræddersy dem til kvinders behov og temperament. Sørge for, at der var tid til at følge med, at nyde naturen og hinandens selskab uden at der hele tiden er et pres om at præstere«.

I dag er Qompagniet en del af Rejsekompaniet A/S, men konceptet er det samme: aktive rejser for kvinder.

De ture som udbydes kan stort set alle sammen gå ind under betegnelsen friluftsture, dvs. deltagerne vandrer, padler kajak eller går på ski og overnatningen sker i telt eller i hytter.

Det enkle lejrLiv og naturoplevelserne er i fokus. Destinationerne er mange og vanskelighedsgraden spænder bredt fra weekendtur til Hallandsåsen til 19 dages trekkingtur (Arctic Cricle) i Grønland. Jeg har arbejdet for Qompagniet siden 2008, det er foreløbig blevet til to ture, en vandretur i Grønland og en skitur til Narvik-fjeldene i Nordnorge. Før min tid i Qompagniet har jeg guidet ture med m/k grupper for et andet firma. Til dagligt arbejder jeg som lærer på Faaborgegnens efterskole, hvor jeg bl.a. underviser i friluftsliv.

DET FØRSTE MØDE

Jeg tog imod min første Qompagniet-gruppe i luft-

havnen i Kanqerlussuaq, Grønland. Jeg var spændt på, hvem de var, de ti kvinder som jeg skulle tilbringe de næste syv dage sammen med. Selvsagt havde jeg gjort mig nogle tanker om, hvilken type kvinder der vælger at tage på tur i en ren kvindegruppe. Var de mon rendyrkede feminister eller bare generelt trætte af mænd? Heldigvis var de ingen af delene, men en flok skønne velfungerende kvinder, der havde lyst til at tage på tur på en anderledes måde. Det blev en fantastisk tur, og undervejs blev jeg klogere på, hvorfor de havde valgt en tur kun for kvinder.

KVINDETUR

Svaret på hvorfor disse kvinder og mange andre, inklusive mig selv, nogen gange vælger at tage på kvindetur, er nok ikke entydigt, men der er alligevel nogle ting som går igen.

Gennem uformelle snakke med de kvinder jeg har været på tur med, har jeg prøvet at danne mig et billede af, hvad det er der gør en kvindetur anderledes og derved finde nogle af svarene på, hvorfor vi vælger kvindeture:

1) De fysiske forskelle er minimeret:

Mænd er ofte fysisk stærkere end kvinder. På tur kommer det som regel til udtryk ved at mænd vælger en længere distance i et højere tempo. Bliver tempoet for højt og distancen for lang, er det let for den enkelte at miste motivationen. Dermed kan den tur, der skulle give overskud og ny energi, ende med en følelse af ikke at slå til. Dette sker til tider når man er på tur i blandede grupper. I kvindegrupper er de fysiske forskelle ikke helt så store og dermed er det lettere at finde turens gyldne middelvej med passende udfordringer til alle. Min oplevelse er i øvrigt, at kvinder har lettere ved at acceptere fysiske forskelle i gruppen, og er bedre til at tage hensyn til hinanden - forstået på den måde at hvis en eller flere i gruppen har brug for ekstra støtte, så er det en selvfølge at alle bakker op om dem, uanset hvilken konsekvens det har for turen. Når det forholder sig sådan har det muligvis noget at gøre med, at de fleste kvinder ser turen i sig selv som målet, hvor processen er vigtigere end det at nå toppen eller det at kunne sige at man har tilbagelagt mange kilometer.

2) Der er mindre fokus på at præstere i kvindegrupper:

På en ren kvindetur er der ingen af det modsatte køn som man skal imponere eller måle sig med. Når der ikke er andre man skal imponere (ud over én selv), flyttes fokus fra individet til fællesskabet. Man får dermed mere overskud til at bidrage til fællesskabet, fordi man ikke skal bruge alle sine kræfter på at vise hvad man ene og alene kan præstere. Dette er ikke ensbetydende med at kvinder ikke måler sig med hinanden, men det er selvsagt ofte på mere ligeværdige vilkår. Når forudsætningerne er mere jævnbyrdige kan præstationsfaktoren blive vendt til en motivationsfaktor - »hvis hun kan, så kan jeg også«

3) Mere læring i kun at være kvinder:

I blandende turgrupper har jeg oplevet, at kvinder ofte har en tendens til at være lidt for passive og tilbageholdende med deres viden. Man lader mændene tage over i vejvalg, betjening af primus, valg af lejrplads m.m. i troen på at de nok ved bedst. Når man kun er kvinder på tur, er man nødt til selv at tage beslutningerne og gøre nogle af de ting man er usikker på, derfor er det vigtigt at følelsen af at være tryk er tilstede i kvindegrupper. Der skal være plads til at prøve og fejle og dermed lære, uden at føle at man udstiller sin manglende viden.

4) Stemningen

En tur skal være hyggelig og det er i orden at snakke meeeeget og lææænge og så er det dejligt nogen gange bare at være omgivet af mennesker som sender på samme frekvens som en selv – kvindefrekvensen.

Alt det jeg har givet udtryk for i denne artikel skal selvsagt ses i en sammenhæng, og der er helt sikkert flere faktorer end dem jeg har nævnt her, som gør sig gældende, men jeg håber at mit forsøg på at give et indblik i dette lille kvindeunivers er lykkedes, og at det har givet flere kvinder, og måske mænd, mod på og lyst til at udforske en anderledes turmulighed.

Det ville være dejligt hvis dette indlæg kunne medvirke til at gruppen af aktive kvinder indenfor friluftsliv vokser. For god ordens skyld skal jeg slå fast at grundlaget for denne artikel på ingen måde er videnskabeligt, men er baseret på undertegnede egne observationer og indholdet er set gennem mine (kvindelige) briller.





QCAMP HAVKAJAK ET LÆRINGSRUM TIL RETTELÆG SÆRLIGT FOR KVINDelige HAVKAJAKROERE

På vejen gennem uddannelsessystemet i havkajak, har jeg en del gange været på kursus uden, at der var andre kvindelige deltagere. Så jeg må indrømme, at jeg nogle gange har savnet nogle kvindelige sparringspartnere, fordi der ofte er nogle situationer vi skal løse anderledes end mænd. De fleste kvinder har ikke den samme fysiske styrke som mænd har, og dette giver os andre udfordringer eksempelvis som turledere. De løsninger man anvender i uforudsete situationer (eng. incident management), skal planlægges anderledes, hvis man er en gruppe kvinder af sted på tur, da vi ikke har den samme fysiske styrke. Kvinder skal endvidere ofte være mere tekniske dygtige roere og skal være mere bevidste omkring hvilken kajak og pagaj de bruger, for at opnå den optimale præstation i ex stærk vind og/eller strøm. Derfor er det interessant at arbejde med mulige løsninger, der tager afsæt i de forhold, der er nævnt ovenfor.

*Af Jannie Heegaard,
projektkoordinator og friluftvejleder,
DGI Karpenhøj, jh@karpenhoej.dk*

QCAMP

Billedet har efterhånden ændret sig og i dag kender jeg mange dygtige kvindelige kajakroere og instruktører. Men ønsket om at give andre kvinder den mulighed jeg ikke selv havde, var stærkt nok til, at jeg i 2009 var med til at lave den første Qcamp havkajak, i samarbejde med Dansk Kano og Kajakforbund. Der var næsten 40 entusiastiske og skønne deltagere på den første Qcamp, og deltagerantallet var helt oppe på 45 i 2010. Deltagerne kommer med vidt forskellige baggrunde og der er plads til alle, man skal blot have en EPP2 eller et tilsvarende erfaringsniveau. Eksempelvis i form af en frigivelse fra en havkajakklub. Qcampen er bygget op af forskellige workshops, og der tilbydes workshops i ex. rul, leg og teknik, videregående teknik, re-entry rul, bugsering, kajakballet og meget mere.

Der har været mange forskellige reaktioner på at lave kvindeturer i havkajak. Nogle syntes det er helt fantastisk og for andre giver det bare ingen mening. Begge reaktioner er forståelige, fordi vi alle er forskellige og derfor vil vi blive tiltrukket af vidt forskellige læringsrum, uanset hvilket køn vi har. Det vigtigste i denne sammenhæng er dog at pointere,

at kajakkurser for kvinder ikke laves fordi vi ikke vil være sammen med mændene, men fordi vi gerne vil være sammen med kvinderne. Det handler om at vælge til og ikke om at vælge fra. Ved at vælge kurser som Qcampen til, får man et unikt læringsrum tilrettelagt særligt for kvinder, der giver mulighed for, at man kan netværke med andre kvinder, og samtidigt lære i sit eget tempo under trygge forhold. Formålet med Qcampen er derfor både at skabe et socialt havkajak - læringsfællesskab for kvinder, men også at give den enkelte deltager inspiration til at arbejde videre med egne kompetencer bagefter. På Qcampen får man mulighed for at få:

- Inspiration til uddannelse og udvikling
- Større kvindeligt netværk
- Flere kvindelige sparringspartnere
- Erfaringsudveksling med andre kvinder
- Inspiration til udstyr, der passer særligt godt til kvinder
- Et uforpligtende, støttende og anerkendende læringsrum
- Inspiration til hvilke kajakkompetencer man kan arbejde med, for at blive en mere kompetent kajakroer

Eksempler på kajakkompetencer, som er i fokus på Qcampen

Kompetencerne er relationelle og skal ses i forhold til hinanden

Det fysiske

Kvinder kan med fordel blive stærkere og mere udholdende, for at kompensere for deres mindre fysiske styrke. Derfor arbejder vi med træning og leg.

Det tekniske

Kvinder skal ofte være teknisk dygtige kajakroere, for at kompensere for, hvad de evt. mangler i fysisk styrke. Derfor arbejder vi med masser af teknik.

Udstyr

Kvinder skal være opmærksomme på at finde en båd og en pagaj, der passer til deres højde og vægt. Derfor arbejder vi med, hvilke havkajakker og pagajer/årer, der passer særligt godt til kvinder.

Det psykologiske

Inspiration til at finde ud af hvordan du lærer bedst. Tag ansvar for det og skab din egen personlige og meningsfulde læringsbane... Alene og sammen med andre.

Qcamp havkajak

Afholdes af Dansk Kano og Kajakforbund. Næste Qcamp er den 2 - 4. september 2011.

Tilmelding og yderligere info findes på: <http://www.kanokajakkurser.dk/>



KAREN

»For at møde en masse andre kvindelige havkajakentusiaster, og for at opleve energien og stemningen ved at lære, opleve og udvikle sig som roer i et forum kun med kvinder«.



ANNIE

»Jeg er af natur meget nysgerrig, og måtte da se hvad det nu var for et nyt tiltag. De gange jeg selv har holdt kvindekurser, har det været en succes. Derfor lød det tillokkende at deltage i en Qcamp. At det så samtidig så ud til at være dygtige instruktører, der var sat på, gjorde det jo ikke mindre interessant«.



Læringsrummet på Qcampen

Som tidligere nævnt, er selve læringsrummet et forhold, der er særlig vigtig i tilrettelæggelsen af Qcampen. Dette forhold bygger på en overvejelse om, at det læringsrum læringen foregår i, er af afgørende betydning for den læring, der finder sted. Det er derfor vigtigt lige at knytte nogle kommentarer til dette læringsrum.

Læringsrum kan defineres på forskellige måder og en af dem, der er meningsfulde i denne sammenhæng, er beskrevet af Knud Illeris. Illeris definerer læringsrum som:

»De fysiske, sociale og især psykologiske rammer og betingelser, der sætter mulighederne og begrænsningerne for den læring der finder sted» (Illeris 2004).

Det er netop især de sociale og psykologiske rammer og betingelser for læring, der er omdrejningspunktet for at lave Qcampen. Det er på dette punkt, at læringsrummet adskiller sig fra andre læringsrum, fordi det udelukkende består af kvindelige deltagere og har kvindelige undervisere. Jeg oplever at kvinder ofte bruger tiden anderledes og er optaget af andre ting i deres læreprocesser. På rullekurser bruger de mere tid på at arbejde med hoftebevægelsen, følelsen af båden i vandet, vandtilvending og »kroppen«. Hvor mænd i løbet af 15 minutter er klar med pagajen i hånden. Mænd er typisk mere fokuserede på målet, at lære at rulle, og kvinder er typisk mere fokuserede på vejen til målet og mere optaget af processen. Kvinder går oftere en længere vej, bliver til gengæld ofte teknisk bedre til at rulle, men vil bruge længere tid på at lære det. Mænd lærer det oftere hurtigere, men ruller til gengæld mindre teknisk godt end kvinderne. Dette er en forsimpning af verden og jeg ved godt, at det ikke gælder for alle, men sat lidt på spidsen, så passer det meget godt.

En af dem, der har arbejdet med de psykologiske og sociale rammer for læring i relation til kajak i en årrække, er Anna Levesque, en canadisk fosskajak instruktør. Hun laver fosskajakkurser for kvinder (og mænd) og har udgivet flere undervisnings-DVD'er der er målrettet kvindelige fosskajakroere. Det er selvfølgelig klart, at hun arbejder i et andet fysisk læringsrum, men jeg syntes alligevel nogle af de overvejelser hun har gjort sig i forbindelse med sine kurser er meningsfulde at inddrage, i sin undervisnings-værkstøjskasse.

En af Anna Levesques overvejelser bag arbejdet med kvindekurser i kajak er, at kvinder og mænd møder udfordringerne knyttet til fosskajak på forskellige måder (Levesque 2008):

»There were times in my kayaking career when I struggled being the only female kayaker in a group of highly skilled paddlers running difficult rivers. The men in the group seemed to be able to make quick decisions when it came to making the choice to run an intimidating rapid. I often felt inadequate because it took me longer to make the decision, I was less confident and I sought out opinions from others on their choices. I would get really nervous and when I looked around the men seemed very confident and calm. They rarely offered advice and assumed that I was dealing with the situation in the same way that they were« (Levesque 2008).

Hun henviser i sine overvejelser til en amerikansk teori, der tager udgangspunkt i at mænd og kvinder reagerer forskelligt på stressende situationer, som eksempelvis at ro fosskajak (UCLA Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald, Gurung, Updegraff, 2000). Teorien opdeler reaktionerne i »fight and flight« - responsen og »tend and befriend« - responsen. Teoriene er baseret på studier af de biologiske og hormonelle forandringer i kroppen, der opstår som følge af stress, der så medfører forskellig adfærd.

Fight and flight – responsen refererer til, at man enten kæmper eller flygter, og tend and befriend – responsen refererer til, at man bygger sociale relationer og drager omsorg for andre. Teorien er ikke enten eller, men er en både – og teori. Men undersøgelserne tyder på, at mænd overvejende havner i fight and flight kategorien, og kvinder overvejende havner i tend and befriend kategorien, selvom der naturligvis er mænd, der passer bedre i tend and befriend og kvinder, der passer bedre i fight and flight. Hvis man inddrager denne teori i undervisningen i havkajak, kan den kaste lys over det kommunikationsbrist der nogle gange opstår i læringsrum, der består af både mænd og kvinder, eller med en mandlig instruktør og kvindelige kursUSDeltagere. Læringsrum med kvindelige instruktører og kvindelige deltagere, er således i et vist omfang renset for dette. Der vil være mindre fokus på præstationspres og »kamp« (konkurrence), og mere fokus på relationsbygning og omsorg. Ifølge denne teori, vil de psykologiske og sociale forhold i undervisningen, som på ex Qcampen, appellere mere til kvinder, der passer ind i tend and befriend kategorien, og dem er der tilsyneladende flest af...

Når alt dette er sagt, er det vigtigt at understrege, at vi alle er forskellige og at vi alle lærer forskelligt, hvilket betyder, at der som tidligere nævnt, vil være kvinder der ikke er specielt tiltrukket af kurser kun for kvinder, og mænd der er. Desuden er eksemplerne i denne artikel baseret på stereotype opfattelser af hvordan mænd og kvinder lærer, og derfor er de mere karikerede end i virkelighedens verden, hvor der er en lang række af andre faktorer, der har indflydelse på både læringsrummet og på læreprocesserne. Men det er min erfaring som underviser på Qcampen og på en række af rullekurser for kvinder, at der er en reel efterspørgsel på særlige læringsrum for kvinder. Læringsrum, der ikke skal erstatte alle andre, men som skal supplere de allerede eksisterende kurser, fordi det nogen gange bare er så fedt og inspirerende at lære og at undervise i et rent kvindeligt forum, bare fordi vi er kvinder.



Jannie Heegaard
Eksamineret havkajakvejleder og
instruktør 3 i havkajak
Uddannet Bach. Idræt, Fri-
luftsvejleder og Cand. Pæd.
Mail: romany4ever@gmail.com

EN KVINDELIG FRILUFTSVEJLEDER HISTORIE

Foto: Friluftsvejlederuddannelsen i Viborg, hold 9



*Af Lena Storm Andersen,
friluftsvejleder og fårehyrde,
lenastorma@hotmail.com*

Jeg hedder Lena, jeg er 54 år og tog uddannelsen til friluftsvejleder i Viborg med holdet der sluttede sommeren 2008. Jeg er for mange år siden uddannet landmand. Når jeg ser tilbage går det op for mig, at jeg faktisk altid har været glad for at opholde mig ude, uden dog at være særlig bevidst om at jeg »dyrkede friluftsliv!« Jeg er mor til fem børn, der nu er mellem 18 og 28 år. Det har altid været vigtigt for mig selv at tage mig af mine børn, og på den måde har jeg brugt en del år på først og fremmest at være mor. Jeg har haft mange forskellige småjobs, der oftest har haft noget med mennesker eller økologi at gøre.

I 2003 var jeg sammen med min familie flyttet til Thy. Vi havde boet på Fyn en årrække, arbejdet i Spanien en sommer og ville tilbage til Jylland - ud til den skønne natur

ved Vesterhavet. Året efter blev jeg skilt. Jeg overvejede at drage tilbage til mit netværk på Fyn, men det var jo naturen der havde kaldt os til Thy, og den var der jo stadigvæk, så jeg valgte at blive.

Arbejdsmæssigt var jeg havnet i lidt af et tomrum. Ungerne var ved at være søsat og i stand til at navigere selv. Jeg tænkte på at jeg ville uddanne mig til fårehyrde og tage folk med ud sammen med fårene i den måske kommende Nationalpark(?) Det var ikke muligt her i Danmark at tage en fårehyrdeuddannelse, og der var nok heller ikke rigtig nogen, der kunne forholde sig til ideen om at tage folk med ud i naturen sammen med dyrene. På det tidspunkt faldt jeg over en grøn folder om friluftsvejlederuddannelsen, tilmeldte mig, og kom ind.

Den første dag blev vi spurgt, hvordan vi havde dyrket friluftsliv. En del nævnte at de havde været spejdere, det havde jeg også, men

på det tidspunkt faldt det mig ikke ind, at det også havde været friluftsliv, når jeg tog på kanotur, tog ungerne med i skoven eller da jeg i ugevis havde strejft om i bjergene i Spanien, eller boet i en landsby med min familie i en tipi i 3 måneder med et udendørs bålsted som køkken, eller da vi gik i bjergene i Peru, de to yngste af børnene og jeg... Pludselig fik jeg en bevidsthed om at jeg rent faktisk havde opholdt mig meget ude, at jeg måske havde nogen kompetencer, der kunne bruges til noget, og at det at tage mennesker med ud i naturen var mere værd end som så.

Min første skriftlige opgave hed »Hvorfor skal mennesket ud i naturen?«. Jeg var flyttet til Mors, havde mine får ude ved kysten og havde opdaget, hvor fantastisk smukt der var, så jeg relaterede min opgave til en idé om at skabe en vandre-rute rundt langs kysten af Mors, og hvad det kunne få af betydning. I forbindelse med opgaven var jeg rundt på øen og stille spørgsmål til en række personer, der havde noget med friluftsliv at gøre. Turistchefen viste stor interesse for ideen om en kystrute, og hun bad mig skrive noget om mine ideer. Jeg var til et møde og enden eller rettere begyndelsen blev, at det kom til at danne grundlag for en ansøgning om projektmidler til etablering af en vandrerute rundt om Mors.

Jeg bestod havkajakinstruktørexamen og sluttede uddannelsen i juni 2008. På det tidspunkt var jeg allerede ansat til at påbegynde 1 års arbejde som projektkoordinator på »Kystruten«. I august 2009 blev

den indviet efter et års forrygende samarbejde med lodsejere, naturforeninger, Morsø Kommunes afdeling for Natur og Miljø m.fl. Under arbejdet tænkte jeg mange gange på hvordan friluft vejlederuddannelsen havde givet mig en fantastisk ballast som mange gange betød, at jeg havde en klar idé om hvordan jeg skulle løse de mange forskelligartede problemstillinger, der opstod undervejs. Jeg havde fået en skærpet bevidsthed og en grundlæggende viden om samspillet mellem natur og mennesker og mellem benyttelse og beskyttelse. Jeg tror selv, at den forståelse og sikkerhed jeg havde i mit arbejde ofte var den tillidsvækkende faktor, der gjorde det lettere at bære igennem i forhold til den skepsis man også kan møde i et så omfattende projekt, der berører så mange for-

skellige mennesker

Som dønninger efter det gode arbejde er der lige nu bygget en Leonardo da Vinci bro som Kystrutens vartegn og forbindelse over Spang Å ved Karby. Samtidig planlægger jeg etablering af 20 »tænke-bænke« langs Kystruten. Begge dele ekstra bevilligede penge fra hhv. Aage V. Jensens fonde, den lokale LAG og Morsø Kommune samt Skov- og Naturstyrelsen.

Da Kystruten var færdig etableret fik jeg nye opgaver, det har været med rådgivning og praktisk hjælp til etablering af en naturlejrplads til en børnehave. Et projekt omkring landsbyfællesskab med særlig vægt på integration af udenlandske tilflyttere, arbejde med lokale fødevarer og oplevelser for besøgende i Thy og på Mors, der relaterer til lokale fødevarer - også dem der

findes ude i naturen. Ikke alle opgaver har lige meget med friluftsliv at gøre, men der er næsten ingen grænser for hvor man kan lade sig inspirere til lidt eller meget mere friluftsliv for flere.

Selv har jeg nu 100 får og lam i naturplejen i Legind Bjerge, og det gir masser af tid i det fri på nogen af øens smukkeste arealer og i sommer udbyder jeg, sammen med en anden, en 4 dages vandretur på en del af Kystruten.

Jeg har ganske simpelt fundet min niche, hvor jeg kan boltre mig i spændende projekter, passe mine får og samtidig tjene min løn. Så tak for det friluftsliv og – vejlederuddannelse!

Links: www.kystruten.dk og www.fårehyrden.dk

INDBYDELSE TIL DANSK FRILUFTSLIVS ÅRSMØDE 2011

Dansk Friluftslivs traditionsrige årsmøde afholdes i år på Brandbjerg Højskole 7.-8. maj. Grundet pres i friluftskonferencekalenderen i dette forår har vi valgt ikke at afholde mandagsseminar. I stedet opfordrer vi til social hygge lørdag aften og friluftssaktiviteter for vores egen skyld søndag formiddag.

Lørdag den 7. maj

Kl. 19:00 Vi mødes på Brandbjerg Højskole til bål, hygge, kaffe og øl.

Søndag den 8. maj

Kl. 08:00 Morgenmad

Kl. 09:00 Aktiviteter (træklating, MTB, kano- og kajak samt evt. naturvejledertur)

Kl. 12:30 Frokost

Kl. 13:30 Årsmøde og en kop kaffe

Kl. 16:00 Afslutning og tak for nu.

Pris for deltagelse med overnatning ude: 310 kr. Pris for deltagelse med overnatning på dobbeltværelse: 670 kr. Kontantbetaling ved ankomst. Tilmelding (deadline 15. april) til Rasmus Simonsen på: simonsenrasmus@gmail.com. På www.danskriluftsliv.dk findes uddybende program, retningslinjer for tilmelding, aktiviteter søndag m.m.

Velmødt til godt selskab - bestyrelsen

BOGANMELDELSER

Foto: Friluftsvvejlederuddannelsen i Viborg, hold 9

Af Martin Johnsen, underviser i naturfag, pædagoguddannelsen i Viborg, VIA UC, mljo@viauc.dk

»Kjernen i friluftslivets forskellige grener er oplevelse. En oplevelse som engasjerer krop, følelser og intellekt integreret.« (Faarlund, 1974). Citatet af Faarlund rammer meget præcist indholdet i de bøger, som anmeldes i dette nummer af Dansk Friluftsliv med hver deres vinkel og historie. Friluftslivet er, som interettet, bilen og klimaforandringerne, kommet for at blive – både som en livsstil, en aktivitet for vores egen skyld, men heldigvis også indenfor den pædagogiske verden både som mål og middel. Vi vil gerne ud, børn, unge og voksne vil gerne med – så lad os da komme af sted. Måske med inspiration fra en af nedenstående bøger. »Naturen taler til os ved at være stille.« (citater af Faarlund) – kan I høre det? God læselyst.

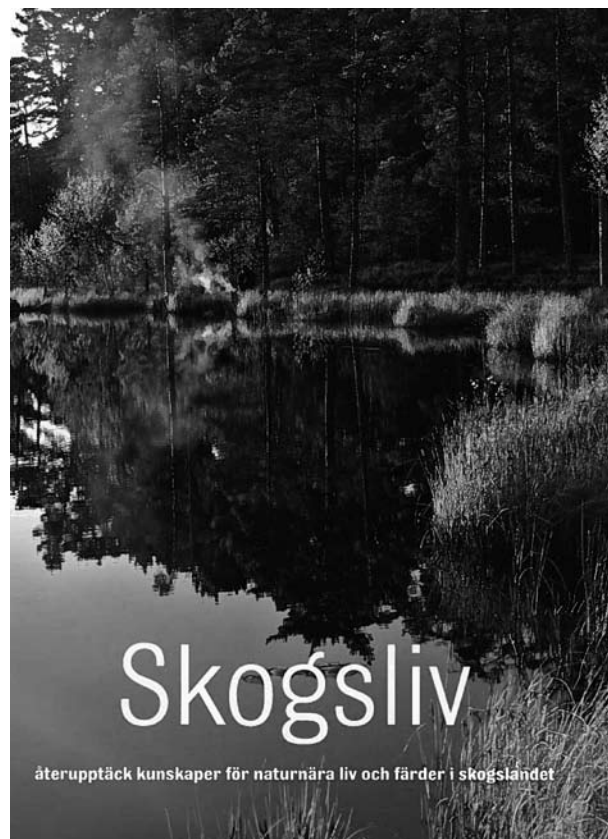
Titel: Skogsliv (bogen er på svensk)
Forfatter: Lars Fält og Bo Weslien
Forlag: Vildmarksbiblioteket
Udgivelsesår: 2010
Sider: 158
ISBN: 978-91-864330-7-9
Vejledende pris: 199 Skr. på fx
www.naturkompaniet.se

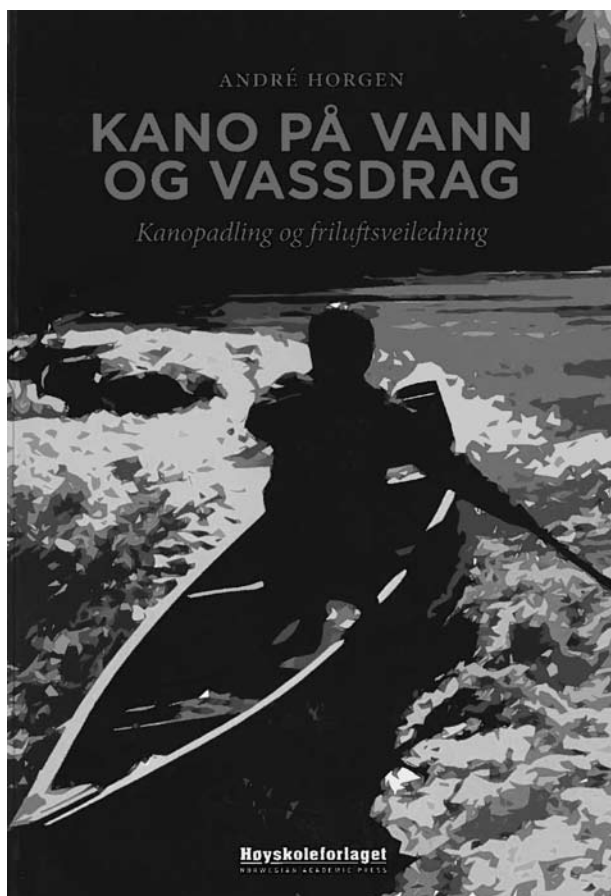
»Har du glömt att skogen är ditt hem?« Citatet siger alt om indholdet i denne bog. Det er ikke for ingenting, at bogen Skogsliv er svensk skrevet. Skoven har om noget, især for svenskerne, været et rum og et sted for kundskaber i at varetage og bearbejde de ressourcer som findes i skoven. Bogen er derfor en hyldest til det gamle liv i skoven og til de metoder som behøvedes for at kunne leve i skoven før i tiden, og det vi nu bedriver gennem traditionelt nordisk friluftsliv i skoven.

Bogen er opbygget som en klassisk helhedsorienteret nordisk friluftsbog med skoven om tema, og derudfra omhandler hvilke traditioner, kulturer, aktiviteter, turmåder, natursyn, udstyr mv. vi skal have kendskab til for at få gode oplevelser, glæde og optimal udbytte af skovens liv og muligheder.

Bogen er inddelt i 4 kapitler: 1) Skogen – vårt hem, som kan betragtes som et indledende kulturelt kapitel om skoven og dens muligheder. Hvilken betydning skoven har haft for mennesket gennem tiden i form af jagt, fiskeri og samlerkulturen, håndværk og sko-

vens iboende følgeskab, allemandsretten mm. 2) Steget in i skogen, sætter fokus på dagsturen i skoven, hvilket udstyr vi skal have med, sikkerhed (førstehjælp og orientering) og på dyrelivet (i de svenske skove vel at mærke). 3) Färden – tager os med ind i den verden vi normalt vil kalde for friluftsliv, idet der snakkes om ture med oppakning, kanoen som turredskab, ildslagning, lejr, mad, krydderier, fisk og ernæring og udekøkkenet, udstyr, liner og knob mv. Desuden flere lækre opskrifter på turmad. 4) Långfärden - Generelt vil jeg sige om bogen, at den indeholder mange små praktiske tips om basale friluftsfærdigheder, mange flotte billeder og den er inspirerende at læse (specielt hvis man som læser er ved at planlægge en kanotur til Sverige her til sommer). Den giver på mange måder en bred indføring i friluftsliv i skoven, da den indeholder et væld af små afsnit om alverdens kundskaber: ild, kroppens behov for søvn, lær at kende dyrene, koge-stege-bage, kanoens anatomi, mad og medicin fra skoven, grønsøjd, jagt og fiskeri og mange flere. Til gengæld bliver de enkelte afsnit heller ikke dybde gående. Jeg vil varmt anbefale bogen til friluftshylden.





Titel: Kano på vann og vassdrag – kanopadling og friluftsvæiledning (boken er på norsk)
 Forfatter: André Horgen
 Forlag: Høyskoleforlaget
 Udgivelsesår: 2009
 Sider: 240
 ISBN: 978-82-7634-613-8
 Vejledende pris: 389 Nkr. på www.hoyskoleforlaget.no

Kano på vann og vassdrag – kanopadling og friluftsvæiledning er endnu et pletsrud fra norske André Horgen (i sidste nummer af Dansk Friluftsliv blev hans bog: Friluftslivsvæiledning Vintertid anmeldt). Denne kanobog er skrevet lige før vinterfjeldsbogen, hvorfor flere af kapitlerne i de to bøger overlapper hinanden, opbygningen af bogen er den samme og mange af kapitlerne hedder det samme, men tager selvfølgelig udgangspunkt i hver deres aktivitet (vinterfriluftsliv og turski versus friluftsliv og kanopadling).

Bogen er en del af et udviklingsprojekt på Høgskolen i Telemark, og den henvender sig primært til friluftsvæilederstuderende, men i høj grad også til væiledere, turledere og guider samt lærere og pædagoger som inddrager kanopadling i undervisningen. Bogen er bredt

anlagt og indeholder mange praktiske aspekter ved kanopadling, samtidig med at væilederperspektivet er inde i billedet hele tiden, og det er der bogen har sin værdi. Formålet med bogen er at bygge bro mellem det praktiske friluftsliv, det metodiske, pædagogiske og didaktiske samt det kulturhistoriske grundlag for kanopadling som friluftssaktivitet.

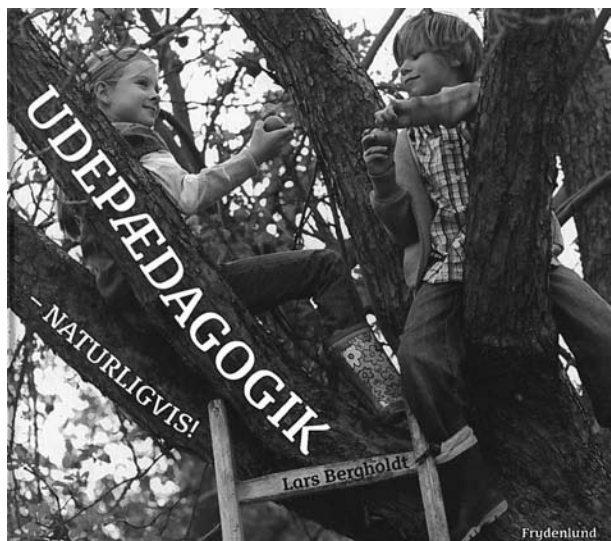
I bogens indledning gøres opmærksom på, at fokuset i bogen ligger på mindre grupper (10-12 personer fordelt på 5-6 kanoer pr. væileder) og at bogens indhold bygger på egen empiri og erfaring samt litteraturstudie. Bogen er inddelt i to hoveddele – overvejelser før turen og overvejelser under turen.

»Før turen« indeholder fem kapitler: 1) Friluftsvæileledning som arbejdsmetode herunder grundtræk i friluftsvæileledningen, situationsbestemt og erfaringsbaseret læring, væilederens opgaver og overskud. 2 og 3) handler om god turskik på hhv. fladt og strømmende vand herunder farer, konsekventtænkning og turnormer. 4) Turråd og -planlægning herunder bl.a. trusler mod friluftslivet i kano med vandløbsregulering, dæmninger, forurening mm. 5) Udstyr og beklædning.



Bogens anden del »Undervejs« indeholder ligeledes fem kapitler: 1) Kanopadling – teknik, herunder på fladt og strømmende vand i både dobbelt- og solo-kano. Det skal her nævnes at flere af tagene benævnes med både forfatterens og Det Norske Padleforbunds navn, da disse ikke er ens. »Kært tag« har mange navne, idet vi så i hhv. Danmark og England måske kalder det noget helt tredje eller fjerde. Til de enkelte tag er billeder og illustration. Desuden gennemgås manøvrering under elvpadling med fine billeder af elvens udfordringer valser, strømskæl osv. samt manøvreringsteknikker, færgning mv. Bogens helt store værdi er efter min mening alle de overvejelser og spørgsmål, der stilles gennem kapitlerne som vi vejledere skal stille os i de givne situationer, før og under en tur med en gruppe. Bl.a. gives der i kapitlet om teknik eksempler på fem situationsbestemte læringsoplevelser med studerende og vejlederens rolle deri samt et forslag til et progressivt kanoforløb på både fladt og strømmende vand. Resterende kapitler 7,8,9 og 10 handler hhv. om sikker elvpadling, lejrliv, når ulykken er ude og evaluering.

Sidst skal nævnes, at bogen indeholder adskillige bokse om diverse overvejelser og spørgsmål man som friluft vejleder skal stille sig før og under turen – ex. forhold som kan påvirke gruppens forudsætninger, padling på sø og strømmende vand, vurdering af et vand m.fl. På forlagets hjemmeside findes desuden to kapitler om kanoens historie og forvaltning af vand og vandløb. Jeg vil varmt anbefale bogen til alle, der arbejder med kanoen i både eget og pædagogisk regi. Bogen er et must på kanohylden – der er megen læring at hente i den bog til inspiration og gavn.



Titel: Udepædagogik - naturligvis
 Forfatter: Lars Bergholdt
 Forlag: Frydenlund
 Udgivelsesår: 2011
 Sider: 236
 ISBN: 978-87-7887-836-6
 Vejledende pris: 249 kr. på www.frydenlund.dk

Fra bogens bagside står bl.a.: Udepædagogik – naturligvis er en bog for alle, der har lyst til at lave noget i og med naturen. Ud over en masse konkrete ideer til leg, læring og udvikling i naturen, er der i bogen også klare holdninger til »det derude« og den måde, naturen skal formidles på (...) Bogen veksler mellem forslag til udepædagogiske aktiviteter til alle aldersgrupper, relevant og brugbar teori, forsknings- og forsøgsresultater, didaktiske overvejelser og ikke mindst holdninger og praktiske råd, krydret med et par provokationer.

Bogen henvender sig til pædagog- og lærerstuderende, udepædagoger, lærere i udeskoler og alt andet godtfolk, som inddrager naturen i deres pædagogiske hverdag, og som mangler inspiration eller teoretisk basis. Bogen er et frisk pust til den udepædagogiske mangfoldighed herhjemme ikke mindst fordi Lars ikke udelukkende baserer sine holdninger og fakta på forskningsresultater, men tør påstå at have egne holdninger. Påstande som bygger på hans mange års erfaring med brugergrupperne i naturen (børnehavebørn, skolebørn, unge på døgninstitution og voksne udviklingshæmmede). Det er herligt, virker troværdigt og er inspirerende med disse påstande og små provokationer. Bl.a. giver han 10 bud på gode argumenter for at arbejde med udepædagogik til dem, som stadig ikke har fanget ideen med det og er skeptiske. Nogle af argumenterne er videnskabeligt bevist, mens andre står for egen regning. En anden fin detalje er også inddragelsen af Howard Gardners intelligenteori, som relateres til naturaktiviteter, og hvordan man som udepædagog kan arbejde bevidst med inddragelse af de otte intelligenser. Desuden er der flere steder i bogen forskellige bud på modeller til planlægning og didaktisk arbejde i underrummet.

Bogen virker gennemarbejdet, der er taget højde for de mest almindelige tanker, teorier og arbejdsmetoder samt didaktiske overvejelser, når vi snakker udepædagogik. Bogen er en rigtig fin grundbog, hvis man skal have viden om aktiviteter, eksempel på årsplan osv. – så der er ingen undskyldninger for ikke at komme i gang med at arbejde med udepædagogik. Flot og inspirerende bog Lars – godt gået.

Friluftskonference – Muligheder og begrænsninger for friluftsliv

Sletten den 8. og 9. juni 2011

Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet arrangerer den 8. og 9. juni 2011 en friluftskonference med fokus på »Muligheder og begrænsninger for friluftsliv«. Konferencen afholdes på FDF's Friluftscenter Sletten, ved Silkeborg.

Konferencen henvender sig både til forskere, forvaltere, politikere, organisationer, naturvejledere, undervisere og andre, der beskæftiger sig med eller har interesse i temaet.

Konferencen bygger på den opfattelse, at begrænsninger og muligheder for friluftsliv knytter sig til mange og komplekse forhold. Intentionen er derfor at skabe et mødested, hvor forskere, organisationer, institutioner, formidlere og andre skal få mulighed for at formidle, diskutere og udveksle viden og erfaringer knyttet til temaet.

Bjørn Tordsson, Henning Eichberg, Ole Martin Højstad, Peter Bentsen, Jasper Shipperin og Søren Andkjær vil sammen med 10 -12 andre oplægsholdere præsentere resultater, erfaringer og refleksioner knyttet til temaet . Desuden vil der blive afholdt mere praktisk rettede workshops.

Endeligt program og tilmeldingsmulighed bliver lagt ud på SDU`s hjemmeside i november (søgeord: Muligheder og begrænsninger for friluftsliv).

Friluftskonferencens hjemmeside: www.sdu.dk/friluftskonference

Yderligere information:

Jakob Haahr, Ph.d.-studerende, Institut for Idræt og Biomekanik, jhaahr@health.sdu.dk

Konferencen arrangeres med støtte fra Friluftsrådet. Dansk Friluftsliv - forum for natur- og friluftsliv står for erfaringsopsamling og formidling af konferencens resultater.



SYDDANSKUNIVERSITET.DK

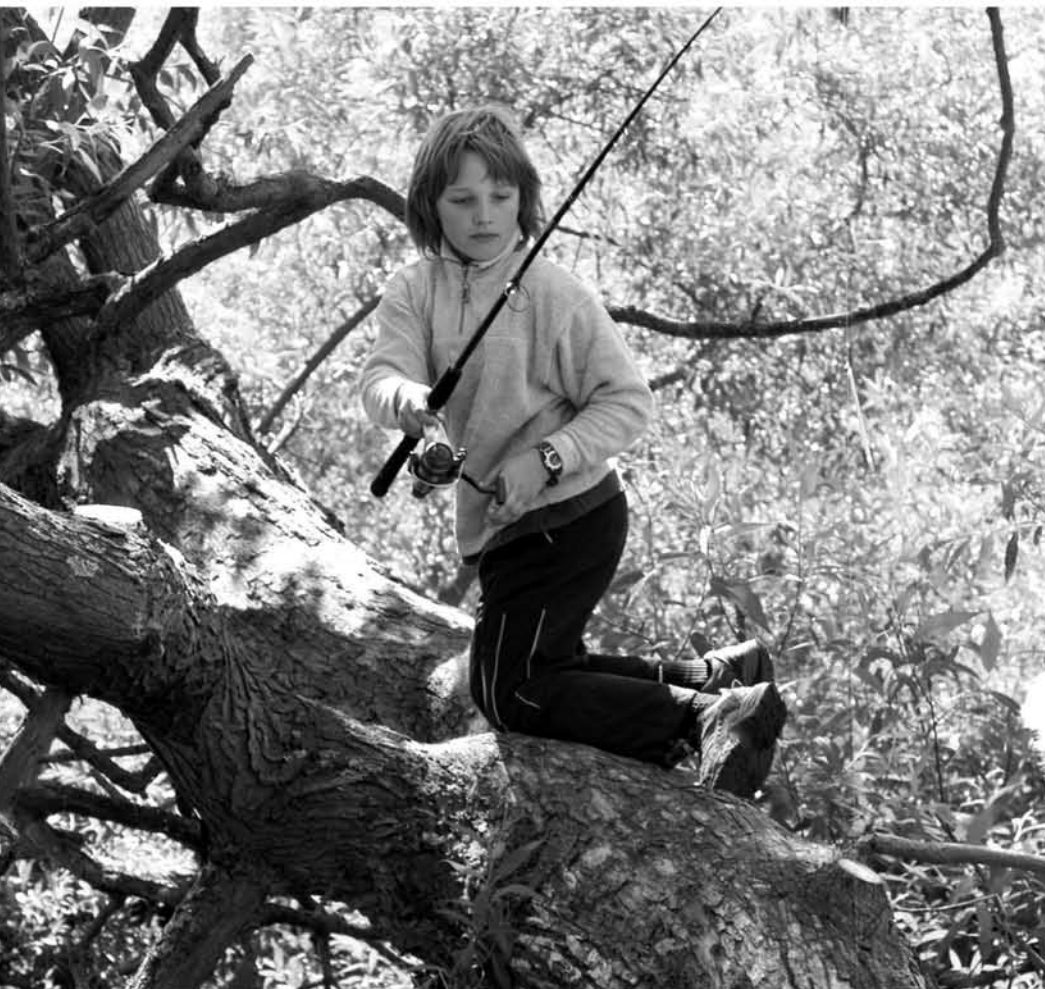
CAMPUSVEJ 55 • 5230 ODENSE M • TLF. 6550 1000 • WWW.SDU.DK



SKOV & LANDSKAB

Afsender:
Jesper Lind Nielsen
Byvejen 64
5466 Asperup

Øget fokus på FRILUFTSLIV



Ny serie i Videntjenesten **Planlægning og Friluftsliv**.
Serien formidler ny viden om friluftsliv og planlægning af by og land.

Fordele

- Aktuel viden direkte i din mailbox
- Direkte adgang til stor database, hvor du kan søge viden
- Adgang til dialog med Skov & Landskabs rågivere
- Rabat på faglige kurser, temadage og konferencer

FÅ FØRSTE ÅRS ABONNEMENT MED **50%** RABAT

Få yderligere information og tegn abonnement på
www.videntjenesten.dk



DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET
KØBENHAVNS UNIVERSITET

