

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv

Medlemsblad nr. 100, juni 2016

Tema: En hyldest til friluftslivet



Foreningens bestyrelse

Formand

Tanya Uhnger Wünsche
tlf. 30 44 99 26
tuw@ign.ku.dk

Næstformand:

Helle Harthimmer
tlf. 30 13 14 03
hlh_rocker@hotmail.com

Sekretær:

Jesper Lind Nielsen
tlf. 51 51 42 04
thor_dk@hotmail.com

Redaktør og annonceansvarlig:

Martin Johnsen (ansvarsh.)
tlf. 87 55 37 52
mbjohnsen@gmail.com

Kasserer:

Thea Jacobsen
jacobsen.thea@gmail.com

Webmaster:

Kristian Jager Nykrog
kristian@nykrog.com

Terkel Berg-Sørensen
Svend Busk
Tejs Møller
Peter Scharling

Suppleant:

Kristian Jager Nykrog

Grafisk tilrettelægning:

Kristian Dueholm Jessen
dueholm@gmail.com

For- og bagsidebilleder:

Forside: Kirsten Sørensen
Bagside: Martin Johnsen

Næste udgivelse:

Oktober 2016
Deadline for indlevering af
stof: senest den 1. september
ISSN 0909 – 0614

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv
www.danskfriluftsliv.dk

INDHOLD

Hip hip hurra for Dansk Friluftsliv	3
En hyldest til friluftslivet	4
Friluftsliv for friluftslivets skyld.	6
En hyldest til friluftsturen	10
Friluftsliv og fysisk aktivitet for funktionshæmmede . . .	16
Friluftslivets muligheder i Danmark	20
Kom nu bare i gang.	22
To efterskoleelevers fascination af friluftslivet	26
Karen på tur med far	27
Ro kajak og bliv en bedre læser	29

FORENINGENS FORMÅL

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 - forum for natur- og friluftsliv og udkommer tre gange årligt.

nr. 101 okt.	2016	deadline 1. sep.
nr. 102 marts	2017	deadline 1. feb.
nr. 103 juni	2017	deadline 1. maj

ANNONCERING

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1.500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side.

Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

HIP HIP HURRA FOR DANSK FRILUTSLIV

Af Martin Ladefoged Johnsen



I skrivende stund er alt lysegrønt udenfor. Det er midt i maj og natur- og friluftshylderne i naturen bugner af gode oplevelser: Der fanges storlaks i Storåen, bøgeskoven har spredt sit lysegrønne himmeltæppe ud i det meste af landet, sanglærken synger dagen lang, aftenerne er lyse, bukkejagten er i gang... Der er gode muligheder for at få sig en rigtig god naturoplevelse, der kan forstås som »et sanseligt møde med omverdenen, hvor ens følelser og nysgerrighed aktiveres på en særlig stimulerende eller uventet måde, som ansporer til at fortolke og skabe mening i såvel de enkelte iagttagelser som i hele den virkelighed, man er optaget af« (Edlev 2015).

I dette nummer af Dansk Friluftsliv hylder vi friluftslivet for det friluftslivet er og kan. Vi hylder også foreningen Dansk Friluftsliv, som igen runder et skarpt hjørne - nemlig udgivelse af medlemsblad nr. 100. Hip hip hurra for friluftslivet - hip hip hurra for Dansk Friluftsliv - forum for natur og friluftsliv.

Lad os starte med at hylde foreningen. Dansk Friluftsliv, Forum for Natur- og Friluftsliv, som forening, blev stiftet i januar 1987 på Den Jyske Idrætsskole i Vejle - det er altså 29 år siden! I 2009 skiftede foreningen navn til Dansk Friluftsliv - forum for natur og friluftsliv. Foreningens medlemsblad har siden blad nr. 21, som blev udgivet i 1993, heddet Dansk Friluftsliv. Foreningen har udgivet to antologier: 1) Friluftsliv og naturoplevelser (Berg-Sørensen (red.) 1997) og 2) Perspektiver på dansk friluftsliv (Johnsen (red.) 2012). Antologierne blev udgivet i forbindelse med

foreningens 10 års og 25 års jubilæum - begge som en gave til foreningens medlemmer. Layoutet til de to antologier stod Kristian Dueholm Jessen for. Kristian er bladets grafiske opsætter, og han har med indeværende blad lavet layout på i alt 75 blade ud af de i alt 100 medlemsblade. Ganske imponerende! Nævnes skal foreningens æresmedlem nr. 1 også: Terkel Berg-Sørensen. Terkel har været aktiv i foreningen siden stiftelsen, læst korrektur på samtlige blade siden 1987 og de to antologier, han er det medlem der har leveret flest artikler til bladet gennem tiden samt været dirigent til langt de fleste årsmøder i foreningen. Tak for godt samarbejde gennem mange år Kristian og Terkel. Undertegnede har været med siden blad nr. 69 som udkom i 2008 - og det er vel heller ikke så ringe endda. Læs mere intensivt om foreningens historie i blad nr. 87, som markerede foreningens 25 års jubilæum i 2012. En artikel som er forfattet af Erik Jegsen, som bestemt også har betydet meget for foreningen igennem mange år.

Nå - nok om selvglad navlepilleri og rosende ord til og om os selv (selv om jeg synes det hører sig til i dette jubilæumsnummer). Nu til nogle ord om indholdet i dette blad.

Vi fejrer friluftsliv med alt hvad det indebærer af naturoplevelser, ture, relationer, pædagogik, fascination, egenverdi og meget mere. I nærværende blad har vi fået flere medlemmer til at skrive en hyldest til friluftslivet ud fra forskellige vinkler. Derudover har flere bestyrelsesmedlemmer skrevet flere artikler, hvilket er dejligt. Tak for alle bidragene. Bladets indhold bygger primært på tanker, ideer, erfaringer, oplevelser, lommefilosofi - få artikler tager udgangspunkt i andres tekster, hvorfor der er få referencer i flere af artiklerne.

Jeg håber vi, med dette blad, viser foreningens status anno 2016 - vi er alle enige om at fortsætte det gode arbejde i foreningen og udgivelsen af bladet »Dansk Friluftsliv«.

God læselyst!

EN HYLDEST TIL FRILUFTSLIVET

Af Tanya Uhnger Wünsche

.....

Af og til når jeg er ude på vinterfeldet i Valdres i Norge med min familie, på undervisningstur i nordlysets skær i Finnmark i Nordnorge med studerende, i teltet nær dumpe brag fra kælvende isfælde i Ilulissat i Grønland mens mine turister stadig sover, mutters alene i kajakken i Tisvilde en stille søndagsmorgen, eller bare på vej hjem på cykel gennem Store Dyrehave skov i Hillerød fyldes jeg af lykke. En lykke og en taknemmelighed for at jeg findes. For at alt dette findes og lader sig opleve af mig. Lille mig.

For det er nok netop følelsen af at være en lille bitte brik i naturens store puslespil, der gør at jeg kan

hvile i naturoplevelser og i det – af og til – at leve et friluftsliv.

Friluftsliv er mange ting. Gennem utallige uddannelser, kurser og netværk har jeg i årtier været vidne til at man prøver at definere friluftslivet. Hvad er egentlig friluftsliv? Kræver det en særlig uddannelse at dyrke friluftsliv? Er det aktiviteter der kræver specialudstyr? Er det aktiviteter eller oplevelser? Er det noget der foregår pædagogisk eller privat? Kan man eller kan man ikke dyrke friluftsliv med motor? Hvilke aktiviteter er idræt og hvilke friluftsliv? Er man kun ægte friluftsnørd hvis man har et vist antal udedøgn om året?

Spørgsmålene er mange og temaet diskuteres i såvel vennegrupper

som i Folketinget. Til enighed når man ikke. Fælles for disse diskussioner er som regel at ingen kan blive enige, og at friluftslivet vanskeligt lader sig definere. Det er irriterende at man ikke kan sætte friluftslivet i bås og få styr på det en gang for alle. Men samtidig er det jo også befriende, at friluftslivet kan betyde noget for alle i Danmark - uanset om man har uddannet sig indenfor feltet, eller finder glæde i at nyde forårssolens stråler titte ned gennem de nyligt udsprungne bøgekroner for allerførste gang.

Dette giver mig lyst til at holde en takketale. Lidt follet måske. Og også lidt klichéfylt. Men det er faktisk næsten udelukkende oplevelser med elementer af natur og



friluftsliv der kan frembringe denne følelse i mig. Så, here goes:

»Kære Friluftsliv!

Stort tillykke! I dag er i sandhed en festdag. Foreningen Dansk Friluftsliv kan udgive sit blad nr. 100 om dig. Og du kan tro vi har glædet os til denne dag!

I snart tre årtier har mennesker mødtes med dig som omdrejningspunkt i foreningens regi. Og meget længere førend Dansk Friluftsliv og dets Forum for Natur og Friluftsliv blev født. Du er gammel i gårde, men på imponerende vis kan du i den grad endnu.

På din egen måde har du - i verden, i Norden og i Danmark - gennemgået en rivende udvikling de sidste årtier.

Du udvider hele tiden dit repertoire og favner nye aktiviteter med åbenhed for det nye og udforskede.

Dermed giver du nye målgrupper muligheden for oplevelser, gennem

dit nærvær og din iboende rummelighed, der på enestående vis favner enhver der begiver sig i kast med dig. Du er god for vores barneleg, motoriske og sproglige udvikling. Dit underlag er blødt og din favn tryk, og du tillader os igen og igen at prøve os frem, til vi til sidst mestrer.

Du pirrer vores undersøgelsestrang og skaber lærelyst hos os når vi bliver skoletrætte og har lyst til at give op.

Du giver os ro og lader os finde glemte ord og genopleve en svunden tid når vi bliver ældre og demente, blot ved din simple tilstedeværelse i form af et bål eller et højbed.

Du lader os finde hinanden socialt når vi af og til lader os opsluge af alle verdens tilbud om konstant og narcissistisk tilgængelighed.

Du er god for vores fysiske og mentale sundhed, og du hjælper os med alt fra rygestop til overvægtsproblematikker.

Du genskaber en mistet balance for vores socialt udsatte og udfordrede børn og unge, og du formår at give stressramte topchefer eller krigsveteraner troen på at livet er livet værd.

Du er en gratis glæde og du sørger for at der altid er en plads til alle der vil have den.

Du er så vigtig for os at du nu har fået din egen politik, og der er konstant et fokus på at du findes og er til gavn og glæde for os.

Du er meget vellidt af alle, og accepterer at det er ok at der er forskel på intensiteten i hvorvidt du bliver benyttet.

Der er søreme, i min optik, ikke det du ikke kan - du er i sandhed noget ganske særligt!

Tak Friluftsliv, min trofaste ven og følgesvend, fordi du findes - du hviler i mig, og jeg i dig!»



FRILUFTSLIV FOR FRILUFTSLIVETS SKYLD

Af Tejs Møller

Jeg tænker, at du der læser dette blad kender til lejr-bålet. Rigtig godt endda. Følelsen af ildens varme og den tiltrækning flammernes lys har på dig i mørket. At stirre formålsløst på det brændende træ mens tankerne driver og natten langsomt svinder bort. Måske kender du også oplevelsen af, at betragte bålet liv, på samme måde som du kan, eller som barn kunne, finde fabeldyr og andre sære væsner i skyerne på himlen? I forhold til skyerne har bålet et mere aktivt og flygtigt liv, og de fantasiskabninger der findes her er mere livlige. Til tider kan det udspille sig som små animationer, hvor gløderne lysen, flammernes slikken, nattens magi og sindets finurligheder tilsammen skaber en film med handling og karakter. Hvordan svarer jeg så på denne Naturens åbne tiltale (Tordsson 2003)? Jo, i første omgang lægger jeg vel mere brænde på, når tiden er moden. Men på et lidt højere plan?

Friluftslivets formål

Er der et formål med friluftslivet? Eller er friluftslivet formålet i sig selv? Bør der være et formål? Vi er vel mange udøvere af friluftsliv, der kender dets effekter på egen krop og sind, og derfor ved at det er vigtigt, ja måske endda nødvendigt, for et godt liv. Men i en tid hvor alt skal dokumenteres og underbygges videnskabeligt, er disse personlige og individuelle erfaringer selvfølgelig ikke nok. Hvis friluftsliv skal

være en del af vores formaliserede hverdag i institutioner og på uddannelser, så bliver vi nødt til at kunne berettige, at fænomenet er til gavn for et større hele.

'Friluftsliv - en vej til højere livskvalitet' hedder den norske stortingsmelding, der i mange år har lagt grund for den politiske del af norsk friluftsliv. I selve titlen ligger vel begrundelsen for, at Norge opererer med en officiel friluftspolitik. Troen på, at en iboende kvalitet ved friluftslivet er, at det gør os lykkeligere.

Hvad er friluftsliv?

Diskussionen om hvad friluftsliv er og ikke er, har kørt så længe, at de fleste vel er nået at blive godt trætte af den. Jeg husker min egen tid på studiet i Norge, hvor jeg til tider havde følelsen af, at man ikke kunne gøre meget andet ind at sidde musestille under et træ, hvis man skulle holde sig på den snævre friluftssti. Alverdens aktiviteter blev afskrevet, af forskellige årsager. Herfra har det bølget frem og tilbage, og i Danmark lader det til, at vi er landet på en meget bred og åben definition, der rummer nærmest alt hvad der foregår udendørs.

Se, nu ønsker jeg ikke nødvendigvis at puste til ilden nok en gang. Men jeg mener alligevel, at der kan være en værdi i at lave en vis skelnen mellem hvad der er friluftsliv og hvad der ikke er. Personligt mener jeg hverken at golf eller uden-dørs fodbold er friluftsliv. Og jeg

bliver decideret pinligt berørt på friluftslivets vegne, når omslaget til Idékataloget til Danmarks første nationale friluftspolitik (Naturstyrelsen 2014) prydes af noget så urbant og asfalteret som et løbehjul. Nej, jeg mener heller ikke at skateaktiviteter i byrummet er friluftsliv, bare fordi de foregår under åben himmel.

Vi har i tidens løb set grundigt i retning af vores naturmæssige storesøskende mod nord, når det kommer til definitioner af, og forståelse for, friluftsliv. En del af før omtalte stortingsmelding lyder: »...friluftslivspolitikken bør lægge hovedvekt på ein kjerne av ikkje konkurranseprega, ikkje motoriserte fritidsaktivitetar som går føre seg på allment tilgjengelege, naturprega område« (ibid.). Jeg mener ikke, at vi behøver at kopiere nordmændenes definition på friluftslivet, men alligevel ser jeg grundlæggende værdier ved det forsøg de gør på at indkredse hvad fænomenet egentlig omfatter. Som det læses er friluftsliv hermed ikke: konkurrencer, motoriseret færdsel og urbane aktiviteter.

Og hvorfor er det så vigtigt at lave denne skelnen mellem friluftsliv og andre aktiviteter? Jo, for mig bliver det vigtigt, på grund af friluftslivets store potentiale som perspektivskaber, bevidstgør og ansvarsopbygger.

Jeg husker et oplæg ved Nils Faarlund, hvor vi kom ind på snakken om friluftsliv som rekreation. Den tilgang brød han sig bestemt ikke



om, da hans holdning var, at rekreationen blot er en genopladning til uforstyrret fortsættelse af den daglige trampen i industrisamfundets hamsterhjul. Men det må være et spørgsmål om tolkningen af begrebet. Rekreation kan vel også betyde, at vi skabes på ny, med nye perspektiver og et nyt blik på hvordan vi ønsker at leve vort liv. Og det er vel for mig friluftslivets fornemste opgave. At tildele os dét åndehul fra vores almindelige hverdag og rammer, der kan give os et nyt blik på de omstændigheder, der kan være så vanskelige at betragte indefra.

Kan friluftslivet nu også alt det?

På min mastergrad i friluftsliv ved Høgskolen i Telemark (nu Høgskolen i Sørøst-Norge) skrev jeg speciale om sammenhængen mellem naturrelation og økologisk bæredygtighed (Møller 2012). Bjørn Tordsson var, som god og kyndig vejleder, med til at sætte mine ambitioner for projektet lidt i perspektiv. Han omtalte Faarlund og andre tidlige friluftstænkere og miljøforkæmpere, der havde troen på, at friluftslivet var en direkte vej til samfundsomvæltningen. Tordssons holdning hertil var, at friluftslivets rolle i samfundets omstilling til bæredygtighed måske nærmere måtte betegnes som 3. fløjten i et helt symfoniorkester. Som han beskrev det: fløjten er ikke den bærende kraft i orkesteret, men den er fortsat vigtig, måske endda uundværlig.

Det kan være vanskeligt at bringe dette tema op uden straks at falde ind under en kategori af modkultur og uldfascisme, der efterhånden hører en anden tid til. Der er kæmpet mange seje kampe for at lade friluftslivet hovedsageligt fo-

kusere på sine samfundsbevidste og indsigtssøgende kvaliteter, mens det har været forsøgt at holde ekstremsporten og udstyrskløbet lidt på afstand.

Så meget som jeg kender til den, har det været en interessant og vigtig værdidebat. Men det lader samtidig til, at den har været så langvarig, at friluftsfolket er noget udmattede omkring den. Derved er der jo en risiko for, at når nærværende argumenter fremføres, så vil de blive mødt af: 'det har vi hørt før og vi orker ærlig talt ikke at tærskle mere langhalm på det tema'. Måske er dette også en af grundene til, at vi synes at have lagt os fast på en definition af friluftslivet, der vel er så åben som den overhovedet kan være. På den måde træder vi ingen over tærne, og debatten kan dermed forstumme.

Tiderne skifter, verden og friluftslivet er i konstant forandring og 2016 er en ganske anden epoke, end dengang hvor friluftslivet først begyndte bevidst at definere sig selv. Men de udfordringer vi som samfund står overfor er bestemt ikke blevet hverken færre eller mindre relevante i de mellemliggende år.

En udfordring vi i højere grad en nogensinde før står overfor, er klimaforandringer. For nu at tage et enkelt eksempel i en endeløs række af udtalelser om klimaet, så fremførte USA's præsident Obama sidste år at: 'Ingen udfordring udgør en større trussel mod vores fremtid og fremtidige generation end klimaets forandringer' (BBC 2015). Da 97,1 procent af al forskning på klimaområdet endvidere peger på, at klimaforandringer er menneskeskabte (The Guardian og Information 2013), kunne det jo være relevant at forholde os aktivt til udfordringen. Præsidentens ud-

talelse til trods, kan det i meget høj grad diskuteres hvorvidt verdens ledere forholder sig tilstrækkeligt ansvarsfuld til klimaet. Mens vi venter på, at de meget omfattende tiltag som FN's klimapanel så utvetydigt efterlyser (IPCC 2014) bliver iværksat, kunne vi bruge tiden på at skabe grobund for forandringerne omkring os. Hvis der er et område hvor det vil være oplagt for friluftslivet at sætte alle sejl for at bære sit samfundsansvar, så må det da netop være her. Det drejer sig jo i bund og grund om den natur der er selve kernen i vores friluftseksistens.

Men er friluftslivet sin opgave voksen? Vestlandsforskning udgav i 2007 en forskningsrapport der påviste, at norske friluftsudøvere generelt udgør en højere miljøbelastning i fritiden end den øvrige befolkning (Hille et al 2007). Dette skyldes primært højt udstyrsforbrug samt store transportafstande. Det er da pinligt! Ja ligefrem skræmmende. Hvis vi, der burde være foregangsfolk, i virkeligheden er de største klimamæssige syndere, hvem tager så ansvar?

Se på din egen friluftslivspraksis - både privat og professionelt. Hvilket fokus har du, på denne allestedsnærværende udfordring? Ja, sporløs færdsel håber jeg da vi alle bedriver, men rækker det videre? Friluftsfolket slår mig ikke umiddelbart som de mest økologisk bevidste mennesker, når det eksempelvis kommer til valg af fødevarer og transport på tur. Og hvad med hverdagen derhjemme? Udleveres en mere bevidst livsstil end i den øvrige befolkning?

John Stuart Mill sagde i sin tid: »Let not any one pacify his conscience by the delusion that he can do no harm if he takes no part, and forms no opinion. Bad men need

nothing more to compass their ends, than that good men should look on and do nothing« (1867: 36). I vores tilfælde er det ikke 'onde mænd' vi er oppe imod, men menneskehedens kollektive apati i forhold til udfordringer, der rækker videre end hvad vi kan registrere i vores umiddelbare nærhed. 'Den kogende frø' syndromet, som det også kaldes. Kort fortalt; man sætter en frø i en gryde vand og fyrer op i bålet under den. Frøen mærker ingenting, og bliver blot siddende, indtil den pludselig vender bugen i vejret og er død (forsøg ikke dette derhjemme, red.). Er det hvad der er ved at ske på vores planet? Det bliver stadig varmere omkring os, men vi mærker det ikke her og nu, og derfor handler vi ikke. Skal vi padle kano gennem gaderne før vi bliver bevidste om udfordringens omfang?

Det er her friluftslivet har sin styrke. Det er håndgribeligt og forståeligt. Vi bliver bragt helt ned på

jorden. Små eksempler på vores handlers effekt på egen situation og på omgivelser er ligefremme og oplagte som pædagogiske momenter. Og måske vigtigst af alt, så indeholder friluftslivet den glæde og fascination for vores naturlige omgivelser, der er helt afgørende for, at tilgangen til klimaudfordringen kan blive givende, konstruktiv og optimistisk.

Men er der overhovedet denne sammenhæng mellem naturoplevelsen og den økologiske bevidsthed? Bentsen et al. (2009: 132) påpeger, at det er der ingen evidens for. Men er der evidens for det modsatte? Med den presserende globale dagsorden kunne det være svært interessant at fremskaffe denne evidens, så tesen kan be- eller afkræftes! Måske endda mere relevant end nye undersøgelser af mest ergonomiske udførelse af j-taget, eller hvordan vi skærer de sidste 58 gram af turudrustningen. Det kunne måske blive en del af

friluftslivets formål, og dermed et tillæg til berettigelsen af vores pædagogiske praksis eksempelvis på skoler og i institutioner?

Det professionelle friluftsliv

Jeg er godt tilfreds med, at friluftslivet er en bred og åben størrelse, der rummer det meste. Det passer sig i udgangspunktet bedst til friluftslivet væsen. Men hvis friluftslivet alene bliver et mål i sig selv, uden større perspektiv, og vores fokus derfor alene bliver fremelskelse af praktiske færdigheder, så er friluftslivet reduceret til blot at være nok en idrætsgren. Eller en hobby, om du vil.

Når vi taler om professionelt friluftsliv i pædagogisk sammenhæng bør en del af definitionen måske være, at aktiviteterne skal indeholde en bevidstgørelse i retningen af et samfundsansvar. Som omtalt mener jeg, at klima- og miljøspørgsmålet er det absolut vigtigste og mest oplagte at indarbejde i vo-



res friluftspraksis, men der er selv sagt mange andre områder at sætte ind på. At friluftslivet, som omtalt, kan betragtes som 'en vej til højere livskvalitet' ser jeg som en positiv og meget vigtig bivirkning. Vi skal jo nok få glæde og livskvalitet af at nyde den nyudsprungne bøgeskov - også selvom vi samtidig gør vores deltagere opmærksomme på udfordringer, der rækker videre end deres eget velbefindende. Som friluft vejledere bør vi have viden og færdigheder til at mestre begge dele parallelt.

Friluftslivet er stort og mangfoldigt, og dets deltagere ligeså. Derfor er det selvfølgelig mere oplagt at arbejde med disse perspektiver i nogle situationer end andre. Men jeg antager, at vi som Danmarks førende friluft vejledere kan gøre vores praksis endnu bedre. Selv vil jeg bestræbe mig på i størst mulig grad at bevidstgøre mine studerende på både pædagog- og idrætsstudiet, mens jeg kan bedrive friluftsliv for

friluftslivets skyld når jeg har fri. Tilbage til det liv der udspiller sig mellem gløder og flammer i natens mørkeste timer. Et sagn fra de Sydamerikanske indianere vil lyde, at dengang spanierne ankom til Latinamerika, og stjal alt hvad stjæles kunne, valgte man at skjule den vigtigste af alle skatte: Visdommen. Det overvejedes længe hvor den bedst kunne skjules, så den ikke skulle falde i hænderne på de griske røvere. Efter mange lange og grundige ceremonier og ritualer besluttedes det, at man skulle skjule den i Bålet. Så når du nu sidder dér i natten og forsvinder ind i flammerne, så er det måske netop Visdommen du drages af. Når jeg lytter rigtig godt efter er det helt tydeligt hvad den har at sige mig: Vi skal handle for vores planet nu! Og jeg, som friluft vejleder, har et stort ansvar at leve op til!

Referencer

BBC (2015): Obama: Climate

change is 'greatest threat'. <http://www.bbc.com/news/world-us-canada-33764762>. (Besøgt 9. maj 2016).

Bentsen, Andjkær og Ejbye-Ernst (2009): Friluftsliv – Natur, Samfund og Pædagogik.

Hille, John, Aall, Carlo, and Klepp, Ingun Grimstad (2007): 'Miljøbelastninger fra norsk fritidsforbruk – en kartlegging', (VF-rapport 1/07: Vestlandsforskning). IPCC (2014): Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Summary for Policymakers. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA.

Mill, John Stuart (1867): Inaugural Address Delivered to the University of St. Andrews, Feb. 1st 1867

Møller, Tejs (2012): Naturrelation og økologisk bæredygtighed – et studie af økolandsbyer i Colombia. Mastergradsafhandling. Høgskolen i Telemark 2012.

Naturstyrelsen (2014): Friluftslivets Idekatalog. Miljøministeriet marts 2014.

Regjeringen (2001): St.meld. nr. 39 (2000-2001): Friluftsliv— En vej til højere livskvalitet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-39-2000-2001/id194963/?ch=1&q=> (Besøgt: 13. april 2016)

The Guardian og Information (2013): 97,1% af de seneste 20 års forskning konkluderer, at klimaforandringer er menneskeskabte. Oversat af Nina Trige Andersen. <https://www.information.dk/udland/2013/05/971-seneste-20-aars-forskning-konkluderer-klimaforandringer-menneskeskabte> (Besøgt 9. maj 2016).

Tordsson, B. (2003): At svare på naturens åbne tiltale. Dr. Scient. afhandling, Høgskolen i Telemark.



HYLDEST TIL FRILUFTSTUREN

Af Kristian Jager Nykrog

.....

Dengang jeg gik i børnehaven var jeg ofte på virkelig lange og strabadserende ture ud i den vilde natur. Turene gik ofte det samme sted hen, men oplevelserne var altid gode. Den ene gang var der en spændende snegl, et sky eger eller måske en grøn drage. Det store vildnis vi valgfartede til hed i daglig tale »bord-og-bænke skoven«. Det var et godt navn til den skov for den var god at spise madpakke i. Da jeg blev lidt ældre tog jeg på egen hånd til

selv samme skov uden pædagoger. De var byttet ud med et par gode kammerater og et mindre arsenal af plastikvåben. Skoven var pludselig beboet af onde monstre og soldater der skulle infiltreres og skydes. Da jeg blev større flyttede vi legen til en større skov og pistolerne og soldaterne var byttet ud med gaffasværd og riddere!

Naturen og ikke mindst friluftsturen ud i den (for nogen ind i) kan noget helt særligt. Jeg gider ikke

kaste mig ud i en lang akademisk diskussion om hvad det er, men blot nøjes med at hylde friluftsturen for at kunne noget helt unikt!

Jeg er lige kommet hjem fra Jordan, hvor jeg var på vandreture i tre fantastiske naturreservater Ajloun, Mujib og Dana. Det var en interessant oplevelse at se en helt ny form for natur. Der var masser af ting der mindede om noget jeg havde set før, men alligevel ikke helt var det samme. For eksempel





oplevelsen af en lokal art kolibri, en stor sort solende slange og en kæmpe flok falke der kredsede inden de gik til ro for aftenen. Der var også en art skærmpilante, der var ved at bukke under for nogle kæmpe bladlus-lignende dyr og fantastiske udsigter til det døde hav - når vi ikke lige var indkapslet i lavt hængende skyer. Vi sov i en tipi med beduintelte omkring os i en lejr dybt inde i naturreservatet. Det var en ny og anderledes oplevelse. Friluftsturen kan ofte bringe nye oplevelser og perspektiver ind i min verden.

Weekenden inden jeg tog til Jordan var jeg ude og gå en tur ved Esrum Sø. Anemonerne var i fuldt flor, vejret var ikke imponerende, men det var dejligt at se at skoven langsomt var ved at vågne til live

efter vinteren. Det var en rigtig god tur og en flot oplevelse. Jeg kendte skoven godt og har set anemonerne i fuldt flor før - mange gange faktisk. Det var dejligt at opleve igen. Der var en følelse af genkendelse. Jeg tager ofte på tur for at opsøge og gense gode oplevelser og specielle steder jeg har været før.

Sidste år vandrede jeg på New Zealand. Planen var lagt for en vandring fra nord til syd af den 3000 km lange vandrerute Te Araroa. Et større projekt der gav mange kilometer i benene og et langt afbræk fra hverdagen. Vi vandrede aldrig alle 3000 km, men det var også okay for målet var at have det godt på tur og nyde oplevelsen - det blev til et formål ikke at skulle stræbe efter at gennemføre alle 3000 km. Det blev næsten til et statement for

os ikke at skulle nå målet på sydspidsen. Lysten skulle drive værket og vi ville ikke være dem der tog på tur for at præstere! Formålet skulle ikke være at høste likes på Facebook. For mig er det vigtigt at have det godt på tur og kunne nyde turen.

Jeg føler ikke selv at jeg praler af mine friluftsture. Det passer sig ligesom ikke i jantelovens Danmark, men det kan da nogen gange være lidt rart at sige at man har gjort eller gennemført noget. For eksempel som dengang jeg var på 16 dages skitur bl.a. gennem Sarek nationalpark i Nordsverige. Her var der både temperaturer på minus 35 og snestorm samtidig med at vi sov i telt i et af Nordeuropas største vildnis. Det var en fed oplevelse at planlægge og ikke mindst

gennemføre en hård og krævende tur. Jeg er stolt af den præstation. Jeg tror jeg har fortalt historier fra turen ved en del lejligheder. Det er gode historier der ofte giver respekt. Det kan jo være meget rart trods alt at kunne fortælle om den slags ture. Det kan sagtens være et formål med en friluftstur at skulle præstere noget og mestringen kan være helt fantastisk.

Jeg har også været på cykeltur. Da jeg var lille sad jeg bag på min fars cykel ud til Skyttehusets Camping i Silkeborg Sønderskov, hvor man kunne få en fantastisk god Osvald is. En tryk og traditionsrig fa-

milietur der foregik hvert forår, når bogen var sprunget ud. Det er gode familieminder. Hvad enten jeg har været på tur med familien eller med venner kan en friluftstur for mig ofte være et sted hvor jeg opsøger, vedligeholder og udvikler socialt samvær. I min opvækst har det uden tvivl betydet meget for vores familie. Og så er Osvald is jo ret fantastiske!

I sommerferien efter niende klasse tog jeg også på cykeltur. Der var turen sammen med en jævnaldrende kammerat. Vi cyklede fra Silkeborg til Næstved og overnattede hos folk privat undervejs. Vi havde

selv alting med og lavede mad på Trangia. Vi var meget selvstændige og havde styr på det hele. Jeg kan bedst huske vandkampen vi havde med min kammerats kusine i Skælskør, hvor vi sov den sidste nat. Det var stort at kunne gøre familiens cykelture til ens egne ved at tage af sted sammen med en kammerat - og så næsten cykle på tværs af landet. Cykelturen til Næstved var måske ligefrem et selvstændighedsprojekt - et stort skridt mod at blive voksen?

Friluftsture kan være meget forskellige. En friluftstur kan blandt andet have mange forskellige formål, lo-

Foto: Kristian Jøger Nykrog



kationer og sociale relationer indblandet på kryds og tværs. Uanset hvad er det min opfattelse at man sjældent får en decideret dårlig oplevelse. Friluftsturen er blevet beskrevet med mange fine akademiske termer, men helt grundlæggende er det min oplevelse at vi kan få helt unikke oplevelser når vi tager ud i naturen. Nogen oplever de kommer i kontakt med sig selv, nogen at de kommer i kontakt med andre og andre igen kommer slet ikke i kontakt med nogen, men får tømt deres hoved for hverdagens tanker. Uanset hvad vi oplever når vi er på tur så er det vigtigt at vi opsøger mulighederne og turene for at få disse flotte oplevelser. For det er noget helt specielt vi kan få ud af at tage på tur og det er helt sikkert helt specielt godt for os!

Det er lige meget med formål, hvem man gør det med, hvor man gør det og så videre. Det vigtige er at det for langt de fleste giver en god oplevelse at være på tur. Derfor bør friluftsturen hyldes. Den kan noget helt specielt og giver os noget helt specielt. Det er ikke sikkert at det er det samme vi får ud af det, men det vigtige er at vi alle får noget godt ud af det. Jeg har fået noget vidt forskelligt ud af alle de ture jeg har været på i mit liv, men det er umuligt at udvælge én som særlig betydningsfuld. De har alle givet mig noget.

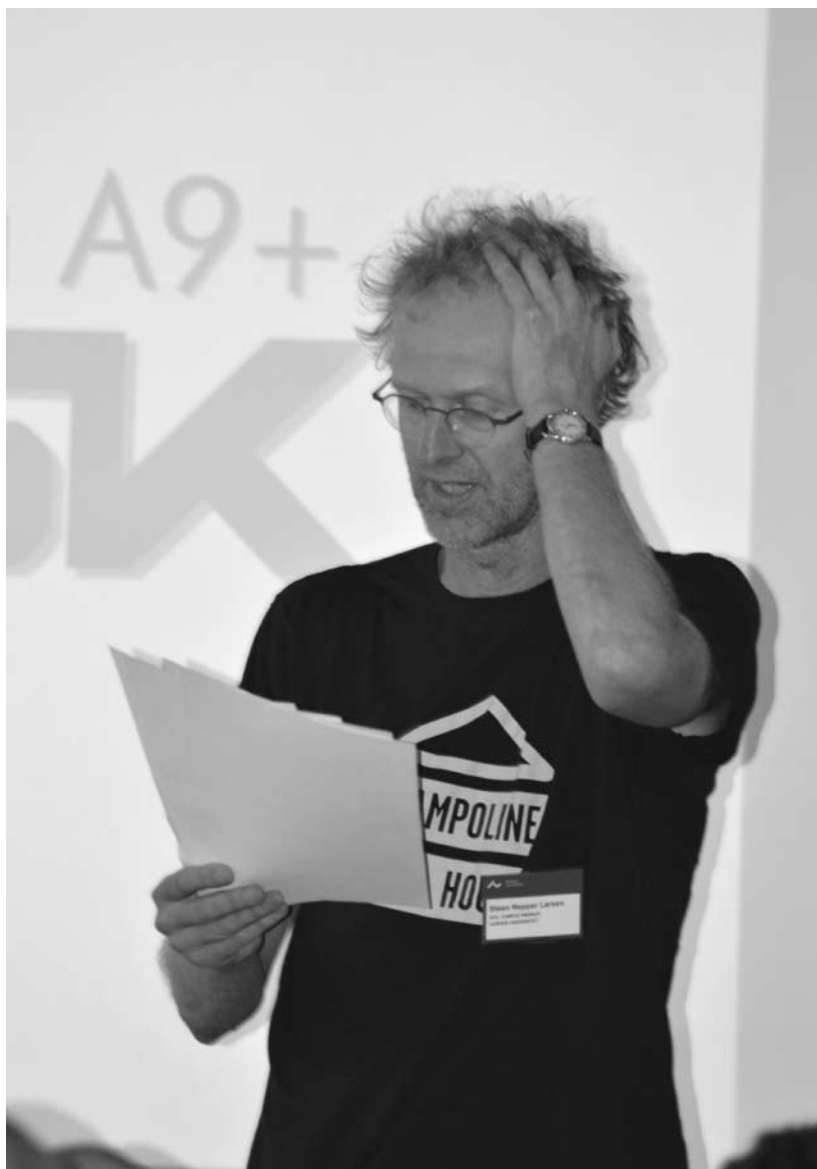
Derfor denne hyldest til friluftsturen. Tænk tilbage på alle dine egne oplevelser i naturen, hvis du læser denne artikel i dette blad er du sandsynligvis friluftsnørd udover det sædvanlige, men min påstand vil være at alle har helt specielt gode oplevelser i naturen. Det er da noget der er værd at hylde! Og tag så og smut ud på tur...

OPSAMLING PÅ FRILUFTSLIVSKONFERENCEN

Af Martin Ladefoged Johnsen

.....

Som I kunne læse om i sidste blad deltog Dansk Friluftsliv i planlægningsgruppen af Turfriluftslivskonferencen 2016, som blev afholdt på Det Ny Sletten i midten af januar 2016. Det var et par rigtig gode dage, hvor mange perspektiver på turfriluftslivet blev debatteret. På konferensens hjemmeside (<http://turfriluftsliv.au.dk/>) kan I finde slides fra oplæg og se billeder. Det blev aftalt at gennemføre en konference igen i 2018 i Københavnsområdet.



REFERAT FRA ÅRSMØDET 2016

Af Kristian Jager Nykrog

.....

Dato: Lørdag 9. april 2016 kl. 20.00

Sted: Bøgedal, Silkeborg

Antal fremmødte medlemmer og bestyrelse:

12 personer.

Dagsorden:

- 1) Valg af dirigent og referent
- 2) Bestyrelsens beretning
- 3) Regnskab 2015 og budget 2016
- 4) Fastlæggelse af kontingent
- 5) Indkomne forslag
- 6) Valg af bestyrelse
- 7) Valg af suppleant
- 8) Valg af revisorer
- 9) Eventuelt

Ad 1) Valg af dirigent og referent

Dirigent: Terkel Berg-Sørensen

Referent: Thea Jacobsen

Ad 2) Bestyrelsens beretning

Årsmødet sidste år på Skovskolen handlede om foreningens fremmøde. Efter en lang givende snak, blev det besluttet at køre videre endnu en stund. Bestyrelsen har prøvet at finde ud af hvad det er medlemmerne får gennem foreningen og hvorfor man er medlem.

Der blev lavet en appel i bladet om at medlemmerne gav sig til kende og trådte ind i foreningens arbejde. Det gav desværre ikke megen respons, men der var dog to der henvendte sig. Bl.a. Martin Machado fra DGI, der forsløg at vi gik sammen med Naturvejleder Foreningen. Det har tidligere været diskuteret og fordelen er at vi bliver flere med mere pondus, ulempe er at vi måske bliver opslugt.

Bestyrelsen har i årets løb diskuteret hvilken vej foreningen skal gå; skal den have et specielt fokus, eksempelvis sundhedsfremmende eller politisk, eller skal vi fortsætte med at være et forum for de mange interesser.

Foreningen har prøvet at udbyde walk-and-talk-ture i øst og vest, den i øst blev af organiserings årsager

desværre ikke til noget og den i vest blev udbudt, men havde ikke opbakning, og blev derfor aflyst. Skal måske prøves igen, hvor udmeldingen kommer i bedre tid.

Bestyrelsen har lavet en rundringning for at høre hvorfor man er medlem. De fleste svarer pga. bladet – det er interessant læsning.

Foreningen bør opdatere vedtægterne, det er længe siden det er sket.

Foreningen var med som medarrangør på Turlivskonferencen i januar, rigtig godt at vi er med i sådanne arrangementer og viser fanen.

Kommentar til formandens beretning.

Terkel: Ændringer i vedtægterne skal ikke laves om her, men fint med snak. Bør gøres på et bestyrelsesmøde og så vedtages på næste generalforsamling.

Ad 3) Regnskab 2015 og budget 2016

Regnskabet blev godkendt.

Budgettet blev godkendt.

Ad 4) Fastlæggelse af kontingent fra 2017

Ændringer til kontingentniveau.

- Menigt medlem: Nedsættes fra 400 - 300 kr.
- Institutionsmedlemskab: forbliver 800 kr.
- Studerende: Nedsættes fra 200 - 100 kr.

Kommentarer:

Tejs: »Kost benefit udgangspunkt, nedsætte det for private medlemmer, men bibeholde det for institutioner. Man skal ikke betale mere end 100 kr. for et blad.«

Peter: »Hvis vi bibeholder kontingentet, så kunne man smide overskuddet efter de medlemmer der dukker op, i form af god mad, t-shirt m.m.«

Mille og Tanya: »Gøre opmærksom på at kontingentet bliver sat ned, det vil måske tiltrække nye medlemmer.«

Kristian: »Både sætte kontingent ned og gøre arrangementerne gratis.«

Martin: »pas på med at melde ud at det altid er gratis at deltage, for så kan vi ikke afholde konferencer, for det koster.«



Jesper: »Kunne man sige at årsmødet er gratis og hvis der er konference koster det noget at deltage.

Kristian: kontingent for studerende skal også sættes ned, evt. 150 kr.«

Ad 5) Indkomne forslag

Der var ingen indkomne forslag.

Ad 6) Valg af bestyrelse

Følgende var på valg: Jesper Lind Nielsen, Lars Lauridsen og Tejs Møller.

Følgende var ikke på valg: Thea Jacobsen, Martin Johnsen, Tanya Wünsche, Svend Busk.

Følgende opstillede eller genopstillede til bestyrelsen: Jesper Lind Nielsen og Tejs Møller. Lars ønskede ikke at genopstille

Peter Schareng stiller op til bestyrelsen og blev valgt.

Ad 7) Valg af suppleant

Til suppleantposten opstillede Kristian Nykrog og blev valgt.

Ad 8) Valg af revisorer

Erik Jegsen og Mads Brodersen blev genvalgt

Ad 9) Eventuelt

Forslag om at oprette dropbox; hvor vi kan uploade dokumenter, referater m.m. Kristian vil gerne stå for at finde ud af hvilken platform vi skal bruge - han melder sig også på banen som It-mand.

FR generalforsamling: Thea deltager og Jesper kommer muligvis også.

Henvendelse fra DGI Østjylland: Tanya ringet op fra DGI Østjylland, som gerne vil tilbyde sin hjælp til vores arbejde. De udbyder meget aktiviteter og Dansk Friluftsliv laver frit fokus friluftsliv (friluftsliv for friluftslivets skyld) kunne et samarbejde være interessant for os?

Enighed om at det kunne være interessant at høre mere om, bestyrelsen inviterer dem til et bestyrelsesmøde.

Bladet

Martin summerer lige op på hvor vi er med bladet.

Blad nr. 100 udkommer til juni - tema: en hyldest til friluftslivet.

Der er stof nok p.t.

Martin skriver indledning om bladets historie

Jespers elever skriver artikel

Thea skriver : En hyldest til friluftslivs udvikling de seneste 10 år

Martin Hansen: glæden ved at fremstille sit eget grej

Kirsten: hvordan har det påvirket et barn at være født ind i friluftsliv

Tanya vil gerne skrive: en hyldest til friluftslivet

Hvis nogle brænder med en hyldest er der plads i bladet.

Forslag til Tema til næste blad:

Friluftsliv for forskellige målgrupper

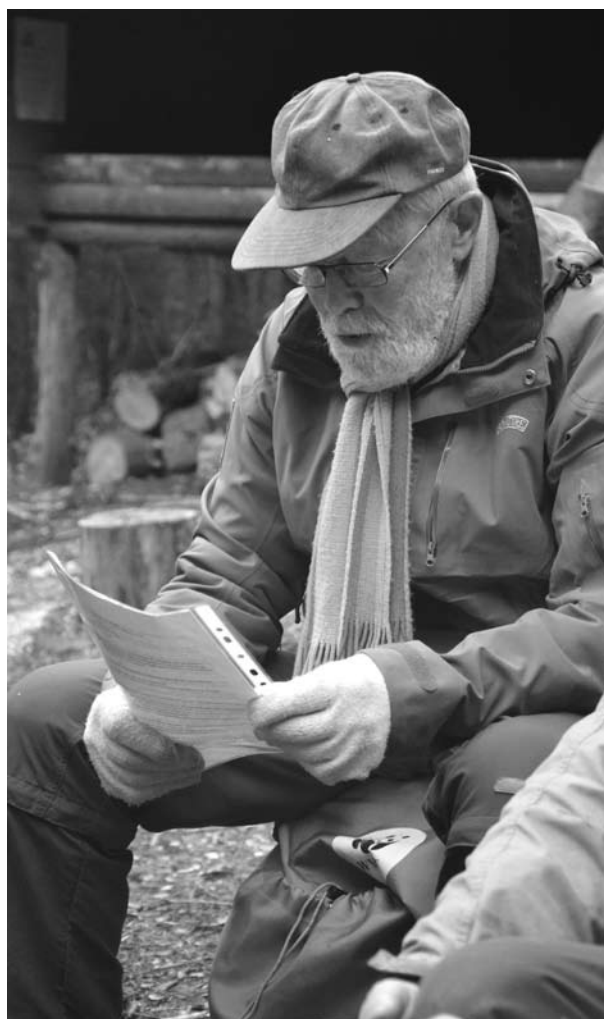
Artikler fra de første masterstuderede som er blevet færdig. Hvordan har det været??

Artikler om de forskellige områder indenfor friluftsliv-uddannelse rundt omkring i verden.

Friluftslivet set med udenlandske øjne og hvilket friluftsliv dyrker danskerne når de bor i udlandet.

Etniske danskere og indvandreres friluftsliv.

Bladet skal ikke nødvendigvis laves som temanummer.



FRILUFTSLIV OG FYSISK AKTIVITET FOR FUNKTIONSHÆMMEDE

Af Peter Scharling, Egmont Højskolen

.....

Naturen kan med fordel være rammen om fysisk aktivitet og sundhedsfremme af funktionshæmmede mennesker uden at give afkald på friluftslivets og naturens egentlige værdier.

Friluftslivet har mange kvaliteter, og naturen har i sig selv en værdi som vi skal værne om. Jeg har en bred forståelse af friluftsliv, og jeg lægger stor vægt på naturen og det rolige og enkle friluftsliv, men opfatter samtidig naturen som en legeplads og et sted for kropslig udfoldelse. Alle har ret til gode natur- og friluftoplevelser, om det er tur med hunden, en vandretur på fjeldet eller en løbetur i skoven.

I denne artikel vil jeg beskæftige mig med, de kvaliteter friluftsliv har i forhold til at fremme sundheden og livskvaliteten hos funktionshæmmede mennesker og beskæftige mig med, hvordan vi tilrettelægger fri-

luftslivet så det fremmer fysisk aktivitet og sundhed hos denne gruppe. Artiklen vil ligeledes komme med et bud på, hvordan vi fortsat kan udvikle friluftslivet i relation til emnet. Jeg vil tage udgangspunkt i min afsluttende masteropgave i friluftsliv på Københavns Universitet og mit arbejde som højskolelærer på Egmont Højskolen i Hou. Egmont Højskolen er et sted som vedkender sig et særligt ansvar overfor funktionshæmmede mennesker, og cirka 40 procent af skolens elever har fysiske og/eller kognitive funktionsnedsættelser. Derfor tager denne artikel udgangspunkt i friluftsliv med funktionshæmmede i en institutionel kontekst.

Jeg mener at det er oplagt at bruge friluftsliv i forbindelse med at øge det generelle sundhedsniveau for funktionshæmmede mennesker, fordi friluftsliv og friluftslivsaktiviteter rummer nogle kvaliteter i form af





øget bevægelighed, øget muskelstyrke og øget livskvalitet i hverdagen for funktionshæmmede mennesker (Bjerkefors, Jansson, & Thorstensson, 2006; Voruganti et al., 2006; Wolf & Mehl, 2011). Disse kvaliteter kan vi med fordel benytte os af samtidig med, at vi er tro over for friluftslivets værdier.

Pædagogiske og didaktiske overvejelser

En pædagogisk og didaktisk grundtanke i denne artikel er, at sundhedsgevinsten i forbindelse med friluftsliv, sker som en velovervejet planlagt sidegevinst. Jeg argumenterer ikke for at man skal lave et træningsprogram som skal fremme sundheden hos funktionshæmmede mennesker, men for at man skal udnytte de kvaliteter, som friluftsliv og friluftsskaktiviteter indeholder. Jeg mener, at en professionel fagperson nøje skal overveje formålet, og vide, hvordan kvaliteterne i friluftsliv udnyttes, så man ikke blot placerer en kørestolsbruger foran et bål og tænker at det i sig selv skaber aktivitet og sundhed. Derfor mener jeg, at relevante fagpersoner, i det skjulte skal styre, hvad elevernes udbytte af undervisningen skal være. Den planlagte sidegevinst handler altså om at tilrettelægge friluftsliv sådan, at man tager udgangspunkt i aktiviteten, det legende og det sjove og ikke i selve sundhedsgevinsten. Sundhedsgevinsten opstår i kraft af det øgede fysiske aktivitetsniveau som opstår på vandreturen, i kajakken eller på vej op i toppen af et træ.

Jeg er enig med Bjørn Tordsson som advarer mod, at en for ensidig fokusering på kroppen i friluftslivet, kan gøre naturen til et træningslokale, og den gode frivillige naturoplevelse kan ende med at blive en sur pligt (Tordsson, 2014). Derfor skal fokus netop ligge på det legende og jeg mener, at fysisk aktivitet og sundhed, med friluftslivet som ramme, kan medvirke til, at fysisk aktivitet ikke bliver en sur pligt. Jeg synes ikke naturen skal fungere som et træningslokale, men at natur og friluftsliv har nogle kvaliteter, som kan udnyttes til at få funktionshæmmede mennesker ud fra haller og fitnesscentre for at dyrke motion og kropslige aktiviteter i naturen og på den måde udnytte det omkiftelige vejr, det uforudsigelige underlag og naturens egne styrkeelementer.

Hvad mener de funktionshæmmede?

Jeg vil tillade mig at rette blikket mod før omtalte masteropgave. Jeg har, i opgaven, blandt andet, interviewet fire elever og spurgt dem om, hvordan de mener friluftsliv skal tilrettelægges, så de får øget lyst til fysisk aktivitet i forbindelse med friluftsliv og friluftsskaktiviteter. De fire elever har alle, i deres tid på Egmont Højskolen, aktivt valgt friluftsfag eller fag med fysisk aktivitet, men har derudover begrænset erfaring med friluftsliv og fysisk aktivitet. Jeg har ikke taget hensyn til køn og alder, men søgt en spredning blandt eleverne således, at de var repræsenterede med kørestolsbrugere,

gående, lidt aktive og meget lidt aktive samt forskellige kognitive forudsætninger. Der var en aldersspredning på 19-24 år, og sammenfattende viser det sig at:

- Friluftsliv med høj intensitet foretrækkes og gerne med aktiviteter som træklating og kajak.
- Fællesskabet skaber tryghed, samhørighed og er en vigtig motivationsskaber og skal tilrettelægges så alle trives, på tværs af forudsætninger.
- Friluftsliv og det udendørs miljø påvirker humøret positivt.
- Når friluftsliv og friluft aktiviteterne indeholder noget legende, opleves det ikke så fysisk krævende, som det måske i virkeligheden er.
- Den rette fysiske og psykiske hjælp og støtte skal være til stede
- Der skal være tid til og mulighed for, at funktionshæmmede elever kan være så aktive og deltagende som muligt.

De fire elever på Egmont Højskolen mener altså, at friluftsliv skal tilrettelægges sådan, at der er fokus på høj intensitet og friluft aktiviteter, at fællesskabet er en grundlæggende faktor, som har stor betydning, at det

er vigtigt for eleverne, at de selv er aktivt deltagende og at den rette hjælp og støtte skal være til rådighed.

Jeg har argumenteret for at friluftslivet kan tilrettelægges med et pædagogisk sigte på den planlagte sidegevinst og at man i tilrettelæggelsen af friluftsliv som katalysator for sundhedsfremme, reflekterer over de fire elevers svar, ideer og holdninger til gode friluftslivsoplevelser. Jeg skal understrege at resultaterne ikke nødvendigvis er gældende alle steder til alle tider, men sagtens kan bruges til inspiration, refleksion og diskussion.

Når vi ser fremad

Med ovenstående i erindring vil jeg se fremad og gøre mig nogle overvejelser om hvad jeg mener der skal til for at flere funktionshæmmede mennesker opnår et fysisk aktivt liv, forbedrer deres sundhed og ligeledes deres livskvalitet via et aktivt friluftsliv.

En udfordring kan være, at der geografisk er langt mellem de forskellige funktionshæmmede mennesker og at afstanden kan være en udfordring, hvis man skal samle en passende gruppe funktionshæmmede men-



nesker. Man bør overveje, hvordan fællesskabet skal etableres og plejes således, at deltagerne bibeholder lysten til at mødes. Det kunne også tjene et godt formål at bruge ressourcer på at udvikle de allerede etablerede fællesskaber og organisationer, som eksempelvis de danske spejdere, og inspirere og støtte dem i udviklingsarbejdet med funktionshæmmede.

Man kunne også tænke i andre former for organiserede fællesskaber, som kunne være interesserede i at udvikle friluftsliv for funktionshæmmede, her tænker jeg blandt andet på Dansk Handicap Forbund (DHF), Dansk Handicap Idræts Forbund (DHIF), DGI, andre højskoler og Handicapidrættens Videnscenter. Man kan ligeledes lade sig inspirere af det udviklingsarbejde, som allerede er i gang hos nogle danske fysioterapeuter (Schrivér & Nielsen, 2007). Her benytter man i stigende grad naturen og uderummet i forbindelse med træning, genoptræning og rehabilitering. Det kan virke nødvendigt at etablere et fagligt styret fællesskab, hvis man skal have succes med at tilrettelægge friluftsliv for funktionshæmmede, for det er tvivlsomt, at flertallet af funktionshæmmede selv har ressourcerne til aktivt at dyrke motion gennem udøvelsen af friluftsliv.

Det kræver efteruddannelse af fagpersonale og frivillige aktører, og man kan overveje at oprette en konsulentgruppe eller et ambassadørkorps, som kunne tage rundt til de forskellige foreninger og organisationer, så frivillige og professionelle kan uddannes til at igangsætte og ideudvikle aktiviteter inden for rammerne af økonomi, geografi, fysiske rammer, bemanding og personaleønsker.

DHIF har succes med at samle funktionshæmmede mennesker til ugentlige træningssamlinger inden for kørestolsbasket, kørestolerugby og andre idrætter, og måske kan man søge inspiration her, videreudvikle konceptet og oprette grupper med det formål at være fysisk aktive via friluftslivet.

Man bør undersøge, hvordan man yder den rette støtte til frivillige udbydere af friluftsliv sådan, at de føler sig trygge og kompetente i forhold til at inddrage funktionshæmmede i deres aktiviteter. Her tænker jeg på klatreklubber, kajakkklubber og andre former for organiseret friluftsliv. Funktionshæmmede mennesker ønsker, at raske og funktionshæmmede skal dyrke friluftsliv sammen og ikke hver for sig (Sugerman, 2001), og hvis man kunne udvikle dette koncept, kunne det

måske være med til at fastholde funktionshæmmede mennesker i friluftsliv, og samtidig give en ekstra dimension til raske menneskers friluftsliv.

Endelig burde man interessere sig for udstyr og hjælpemidler. Hvis ikke manglende adgang til det rette udstyr og hjælpemidler skal være en hindring og en uoverskuelig økonomisk udfordring for udøvere og fagpersonale, skal man måske overveje hvordan adgangen til udstyr og hjælpemidler lettes. Her kunne man supplere Friluftsrådets grejbanker, og etablere 10 mobile udstyrstrailere som kan lånes og tages med til den ønskede lokalitet.

Håbet er at ovenstående tanker og refleksioner, kan være et bidrag til debatten om, hvordan vi får flere funktionshæmmede mennesker til at dyrke friluftsliv og derigennem opnå et sundere liv. Hele masteropgaven kan downloades på www.friluftslivforfunktionshaemmede.dk hvor man også kan kontakte mig for yderlige spørgsmål og diskussion.

Referencer

- Bjerkefors, A., Jansson, A., & Thorstensson, A. (2006). Shoulder muscle strength in paraplegics before and after kayak ergometer training. *European Journal of Applied Physiology*, 97(5), 613–8
- Schrivér, N., & Nielsen, H. (2007). Naturhold - Naturen som rum for fysioterapi. Vejle.
- Sugerman, D. (2001). Inclusive Outdoor Education: Facilitating Groups That Include People with Disabilities. *Journal of Experiential Education*, 24(3), 166–172.
- Tordsson, B. (2014). Perspektiv på friluftslivets pædagogik (2. udgave). København: Books on Demand.
- Voruganti, L. N. P., Whatham, J., Bard, E., Parker, G., Babbey, C., Ryan, J., ... MacCrimmon, D. J. (2006). Going beyond: an adventure- and recreation-based group intervention promotes well-being and weight loss in schizophrenia. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 51(9), 575–580.
- Wolf, M., & Mehl, K. (2011). Experiential learning in psychotherapy: Ropes course exposures as an adjunct to inpatient treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(May 2010), 60–74.

FRILUFTSLIVETS MULIGHEDER I DANMARK

.....
Af Thea Ø Jacobsen

Mulighederne for at dyrke friluftslivet i Danmark har nok aldrig været større end de er i dag. Jeg bliver oprigtig glad, hver gang jeg tænker på alle de muligheder, jeg har for at komme ud i det blå. Langt de fleste af mulighederne er gratis eller koster meget lidt, og jeg kan bruge dem året rundt. Desuden kommer der hele tiden flere muligheder til. Da jeg midt i maj måned havde mine efterskoleelever med på overnatningstur ved Silkeborg og sad og filosoferede ved bålet, kom jeg til at tænke på, hvor mange der egentlig bruger alle disse herlige faciliteter, jeg var omgivet af. Jeg sad midt i et af Danmarks flotteste naturområder, med skov, vand, MTB spor og meget andet inden for min rækkevidde. Det slog mig, at selvom jeg bor i et land, hvor der ikke er ubegrænset adgang til naturen, så er jeg og alle andre danskere, uden tvivl utrolig privilegerede på friluftsområdet. Tænk, at vi bor i et land, hvor der er så meget fokus på at få folk ud, at man giver penge til at bygge flotte arkitekttegnede shelters, mountainbikespor med fuld action, kunstige rev hvor man kan opleve livet under havet på tæt hold, fitness-områder i skoven, hvor vi kan dyrke vores daglige motion og meget, meget mere. Der bliver også lavet aktivitetsdage som Naturens Dag, Skovens Dag, Øko Dag m.fl.

Jeg er klar over, at vi i Danmark ofte er nødt til at tilrettelægge brugen af naturen, da vi ikke har oceaner af fri natur at gøre godt med. Men når villkårene er som de er, synes jeg efterhånden vi er meget godt kørende i Danmark, når det gælder mulighederne for at komme ud og nyde friluftslivets glæder.

Men hvordan går det så med at få danskerne ud i det blå?

Det er faktisk svært at sige. Man har dog i de seneste år forsøgt at lave målinger og statistiske undersøgelser for at få tal på den forhåbentlig stigende interesse for at være ude. Årsagen til at det er vanskeligt at måle og veje, hvor mange og hvor ofte danskerne er ude, er at mange af de friluftslivsaktiviteter, vi alle går og hygger os med ikke foregår i etableret regi fx i foreninger eller klubber. Vi gør det alene eller sammen med venner og familie, og derfor kommer viden om, hvad vi

laver, aldrig videre end til os selv og dem, der var med på turen. Selvfølgelig er der folk, der dyrker friluftsliv gennem foreninger og andre etablerede fora, men der er mindst ligeså mange som blot gør det på eget initiativ og de bliver sjældent registeret. Derfor er det svært at sige nøjagtigt hvor mange der dyrker friluftslivsaktiviteter i Danmark og dermed benytter faciliteterne i naturen.

Friluftsrådet har i publikationen: »Fakta om friluftslivet i Danmark« (2013) forsøgt at lave et overblik, ud fra de data som er tilgængelige. Disse data viser at 91 % af den danske befolkning begiver sig ud i naturen. De 91 % dækker over alle, som har været ude, også hvis det blot er en enkelt gang, de eksempelvis har været i skoven på et år. Jeg må sige, at jeg blev lidt forundret og en smule stolt over det høje tal. Måske mest fordi en tilsvarende undersøgelse fra Norge (2014) viser at 94 % af nordmændene kom ud (www.SSB.no). Og nordmændene er trods alt en nation med stolte friluftstraditioner, der går langt tilbage. Jeg ved ikke om man ligefrem kan tolke ud af de to tal, at bestræbelserne på at få danskerne mere ud er lykkedes, men sammenligningen tjener mest til at sætte de 91 % i perspektiv. Vi er godt på vej, når det gælder om at komme mere ud.

Skoven er helt klart danskernes foretrukne friluftslivs-område og derefter kysten. Årsagerne til at tage derud er mange - motion, hygge, frisk luft, naturoplevelser og følelsen af, at det giver livskvalitet at kigge op i de grønne kroner eller ud over bølgen blå. Men ovenstående tal giver ikke et reelt billede af, hvem der bruger alle de faciliteter, jeg eksempelvis støder på i skovene ved Silkeborg. Der må jeg lede lidt videre i materialet fra Friluftsrådet. Det viser sig, at omkring 1 % af den danske befolkning bruger naturen til mere end bare en gåtur eller til at ligge ved stranden. Det viser sig også at jo ældre man bliver - des mere tid bruger man ude i naturen. Det giver vel egentlig god mening, da de ældre oftest er dem, der har bedst tid. Friluftsrådet kommer også ind på, at det ofte er manglende tid, arbejde eller vejret, der er skyld i at de voksne danskere ikke kommer mere ud i naturen. Det er tankevækkende, specielt

i denne tid, hvor naturen må ses som en modpol til mange voksnes stressede hverdag. At komme ud ville for mange give et tiltrængt pusterum i hverdagen og burde vel være noget man prioriterede højt - både for voksne og børn. For børnene gælder det at de i højere grad end tidligere nu bliver præsenteret for friluftslivet via institutioner og skoler, man har lavet flere undersøgelser, der viser at udelivet øger trivsel og indlæringen. Desværre gælder den øgede tilgang til naturen kun i institutions- og skolesammenhæng. Helt generelt er det gået tilbage med børns besøg i naturen. Over tre generationer er tallet for daglige besøg ude i naturen i sommerhalvåret faldet fra 59% til 23 % (Fakta om friluftslivet i Danmark, 2013). Det skyldes primært at børn i dag, motionerer i idrætsanlæg og bruger en del mere tid på elektroniske medier end deres bedsteforældre gjorde som børn. Så børnene kommer ikke så meget ud, men deres forældre er blevet bedre til at motionere i naturen, tendensen til at motionere ude for voksne er stigende - så måske handler det bare om at gøre den daglige motion til et familieprojekt, så alle bliver luftet. Afstanden til naturen har selvsagt også noget at sige, jo tættere på - des mere bruger vi den. Så alt i alt kan man vel godt konkludere, at det går godt med at få danskerne ud. Friluftsrådet har også spurgt til om der er nok faciliteter og det mener størstedelen af befolkningen der er.



Så langt, så godt. Efter at have grublet lidt over alle disse tal og statistikker, så er den næste tanke der kommer til mig: Er det godt at det går godt med at få danskerne ud i naturen?

Umiddelbart ja, dels fordi jeg ønsker at andre får nogle lige så enestående oplevelser som jeg selv har haft gennem tiden i naturen, men også fordi det ville være ærgerligt, hvis ikke alle de herlige faciliteter bliver brugt, nu hvor der er blevet gjort en stor indsats for at få dem etableret.

Friluftslivet er uden tvivl blevet sat mere i system de seneste år i Danmark, måske er det en naturlig udvikling grundet et øget antal brugere. Men på en eller anden måde er det lidt synd, at alt bliver så tilrettelagt. Min påstand er, at noget af kreativiteten og samspillet med naturen forsvinder, når man eksempelvis kører på et tilrettelagt mountainbike spor. I stedet for at bruge sin fornuft og kreativitet og finde gode ruter selv. Jeg er klar over, at i takt med at tilgangen til naturen og dermed presset på naturen øges, så er man nødt til at gøre nogle tiltag for at passe på naturen. En af måderne er at tilrettelægge eller regulere tilgangen. Eksempelvis ved at lave shelterpladser, ridestier, naturlegepladser m.m. Det er sandsynligvis nødvendigt at samle aktiviteterne på anlagte steder og stier, da man ellers risikerer at sårbare naturområder ødelægges. At samle aktiviteterne har også den fordel at brugerne ikke kommer i vejen for hinanden - jeg ved i hvert fald at det har været en udfordring når ryttere, hundeluftere og mountainbikere færdes på samme sti. Mange steder har disse grupper nu hver deres spor, og så er der ikke så meget at være uenige om.

Og når det gælder kreativiteten, så har den det med at blomstre op andre steder end der hvor den blev lukket ned, så mon ikke de der savner det kreative i eksempelvis MTB-sporet finder nye veje at køre. At tilrettelægge oplevelser i naturen på den måde har også den fordel, at det gør områder og aktiviteter mere attraktive for dem der ikke er garvede friluftsfolk.

Så helt overordnet ser det ud til, at når friluftsskativiteter tilrettelægges er det nemmere at komme ud, og jo flere muligheder vi har i nærheden - des mere friluftsliv bliver det til. Så til alle der knokler lønnet og ulønnet for at skabe fantastiske friluftslivsmuligheder for den danske befolkning - TAK!

Sidder du som læser og tænker, at det her har jeg mere indsigt i eller viden om end undertegnede - så byd endelig ind med din vinkel i næste blad.

KOM NU BARE I GANG

Af Martin Hansen

.....

Det er efterhånden veldokumenteret at natur og grønne områder har en positiv effekt på krop og sind. Jeg går ud fra at bladets læsere alle har rygsækken fuld af gode naturoplevelser. Hvorfor ikke gøre de oplevelser endnu bedre ved at tage på tur med dit eget hjemmelavede udstyr?

Det er artiklens hensigt at hylde friluftshåndværket og i særdeleshed at hylde glæden ved at være på tur med sit hjemmelavede grej. Jeg har en formodning om, at langt de fleste af bladets læsere føler sig tiltrukket af tanken om at være på tur med sit hjemmelavede udstyr, men at forskellige blokeringer, primært manglende tid og forestillingen om manglende evner, forhindrer det. I artiklen argumenterer jeg for, at lidt planlægning og tålmodighed kan være en fordel, men at manglende tid eller forudsætninger ikke bør være en hindring. Selvom det således ikke er artiklens fokus at inspirere med opskrifter til friluftsudstyr, hvilket er gjort i tidligere numre af bladet, vil der alligevel være et par tips til at komme i gang, og afslutningsvis en ide til det gode samvær om friluftshåndværk med dit barn eller barnebarn.

Begejstring

For nogle år siden havde jeg en studerende på friluft vejlederuddannelsen, som havde valgt et fag, der hedder friluftslivshåndværk. Han havde ingen håndværksmæssige erfaringer og måske derfor

heller ingen store forventninger til faget. En morgen, da han mødte til undervisningen var han fyldt til bristepunktet med begejstring og forventning. Han kunne bare ikke vente med at fortælle om og vise, hvad han havde lavet den foregående nat. To dage tidligere var han gået i gang med et dolkeskaft. Til det formål havde han købt et stykke masurbirk og et stykke sort

kohorn til den såkaldte front holk, som man kan lime på dolkeskaftet i den ende hvor dolken stikkes ned i træet. Dagen i forvejen var kohornet i form af en 3 mm flad skive med et hul i midten, nøje tilpasset knivklingen, limet fast til skaftet. Og så var udformningen af skaftet gået i gang. Først et par timer med snittekniven eller stålraspen, så sandpapir korn 40, så lidt med ras-





pen igen, sandpapir korn 40 og så korn 60, og så en tur under vandhanen så farvespillet i træet blev fremhævet. Den firkantede klods var blevet forvandlet til et dolkeskaft med fantastisk flotte gullige og lysebrune farver. Her sluttede undervisningen, men den studerende fortsatte arbejdet med at slibe, både korn 80, 100, ind imellem igen lidt med rasp og snittekniv og så forfra med sandpapiret. På et tidspunkt kom der gang i korn 120, 240 og 600. Pludselig var det over midnat, uden aftensmad. Den studerende fortæller begejstret om, hvordan han fuldstændig havde glemt tiden, var blevet opslugt af sandpapirslibning og farvespil. Skaftet havde optrådt i drømme om natten, og næste morgen var skaftet det første der skulle tjekkes. Var det nu så flot som han huskede det fra dagen før?

Flow

Når samspillet mellem krop, sanser, følelser og ens tanker om det som man gerne vil lave, harmonerer med ens håndværksmæssige evner, så kan man ind imellem glemme

tiden og være opslugt af fordybelse og arbejdsglæde, og man kan tale om at man befinder sig i en tilstand af flow. For en ordens skyld bør jeg nok også nævne, at det på samme måde kan være forbundet med frustration, hvis træet er for hårdt eller skrøbeligt, hvis værktøjet ikke er skarpt, eller hvis evnerne ikke harmonerer med ens drømme.

Det kræver lidt viden, skarpt værktøj og tålmodighed

Jeg har lavet mange dolke og en del padler og pagajer med studerende fra friluft vejlederuddannelsen, og chancen for at resultatet ikke blev super godt var stort set ikke eksisterende selvom de studerende ikke havde håndværksmæssige erfaringer fra tidligere. Selvfølgelig kræver det lidt viden at gå i gang. Det kræver nogle materialer, skarpt værktøj og masser af tålmodighed.

Viden kan man læse sig til på nettet, eller i fagbøger eller i de mange håndværksartikler der har været her i tidligere numre af Dansk Friluftsliv. Få masser af inspiration i litteraturlisten. Træ til dolkeskaftet

kan du f.eks. finde på æbletræerne. Hvis du vil være sikker på et flot farvespil er butikken Læderiet i Aarhus bestemt et besøg værd. Cedartræ og lim med gode råd, tips og tricks til pagaj eller padle kan du få hos Lars Gram »Gram Kajak« på Præstekravevej i Skødstrup. Det skarpe værktøj kan du ønske dig i fødselsdagsgave. Start med en Stanley høvl på 16,5 cm. Sådan en fik jeg i fødselsdagsgave i 1978. Den rangerer stadig som en af de bedste gaver nogen sinde. Hvis du supplerer med 4-5 skruetvinger, en rasp, en fukssvans, en boremaskine med bor fra 2,5 mm til 4 mm, to slibesten, en karborundum og en Arkansas, to bukke til at spænde træet op på og sandpapir korn 40 til 600, så kan du komme rigtig langt. Det sværeste er måske at arbejde med tålmodigheden.

Jeg bliver tit spurgt om hvor lang tid det tager at lave en kanopadde? Tjaee, jeg værner jo om det arbejde jeg har, og jeg forsøger at strække det så længe som muligt, for jeg glæder mig altid til at arbejde med noget, som jeg har en sikker for-

ventning om, vil blive flot og anvendeligt. Men når der er gået 1½ måned eller deromkring, så er der ikke mere at slibe på, så vil den som regel være færdig. Det er ikke sikkert, jeg har brugt mere end 10-14 timer sammenlagt. Som regel arbejder jeg en lille times tid ad gangen en eller to aftener om ugen. Uanset om det drejer sig om padlen eller pagajen, limer jeg lister sammen, der svarer til lidt mere end skaftets tykkelse på ca. 32 mm. Når jeg går i gang med høvlen, regner jeg med at bruge 1000 høvlstrøg på begge sider til grovformen. Hvis høvlen er skarp og bliver slebet et par gange under arbejdet, er det en ren fornø-

jelse. Det kan blive helt meditativt at se på hvordan høvlen laver silkespånér til en hel vinters forbrug til optænding i brændeovnen.

Hvis du kan forestille dig den måde at arbejde på, så er det bare med at komme i gang. Skulle det tage dobbelt så mange timer, så får du dobbelt så megen glæde, og du når det stadig i løbet af en vinter.

Jo vist er det pral, men sandt er det alligevel

Efter nogle år med friluftshåndværk har jeg både pralemug, pralepagaj, pralepadle, masser af praledolke og oven i købet et super lækkert pralebålsted. Det er næsten

ikke til at holde ud at høre om, men sandt er det, og hvor er det en god tilfredsstillelse at være på tur, og blive spurgt om hvor man har sin dolk eller padle fra. Glæden kan blive din. Hvis du efter at have læst ovenstående stadig har svært ved at komme i gang, så laver Husflidshøjskolen i Kerteminde fremragende kurser til formålet, og på friluftslivshåndværkuddannelsen kan du som nævnt vælge et fag, der hedder friluftslivshåndværk. Du kan vælge faget uden at skulle tage hele uddannelsen.

Naturen virker

Jeg skrev indledningsvis, at natur



og grønne områder har en positiv effekt på krop og sind. Der er undersøgelser, der viser at mennesker, der bor i nærheden af natur, har færre hjertesygdomme, færre mentale sygdomme og mindre stress end personer, der ikke har let adgang til naturen (Randrup 2008). Nogle undersøgelser viser, at visse dele af hjernen slapper mere af, når man befinder sig i naturen sammenlignet med personer, der befinder sig i bymæssige omgivelser. Det amerikanske forskerpar Rachel og Stephen Kaplan skelner mellem to former for opmærksomhed, en spontan opmærksomhed og en såkaldt rettet opmærksomhed. Den spontane opmærksomhed aktiveres i naturen, og når man arbejder med noget kropsligt, der umiddelbart interesserer en, f. eks. idræt, leg og med relevans for artiklen, håndværk. Den rettede opmærksomhed er mere kompleks. Den handler i højere grad om at høre efter, at koncentrere sig, at vurdere og analysere situationer. Den rettede opmærksomhed aktiveres bl.a. i bymæssige omgivelser. Den er trættende og koster mental energi. I naturen kan hjernen på en gang både slappe af og stimuleres f.eks. til kreativitet (Hansen i Andkjær 2005).

Da det er blevet vist, at adgang til egen have kan give ovennævnte gevinster, kunne det være et argument for at flytte håndværket udendørs. Det er en god og gammelmekendt holdning, at friluftslivet fint kan starte i baghaven.

Start lige uden for døren

Har du børn eller børnebørn i 6-12 års alderen kommer her afslutningsvis ideen til det hyggelige samvær om bålet. Det kan foregå ved bålpladsen i haven, den nærmeste lejrplads i skoven eller blot

et hyggeligt og inspirerende sted udenfor. I skoven eller hos naboen finder I en birk med tilgængelige grene. Sav et stykke af på 10-12 cm i længden og 3-3,5 cm i tykkelsen, så har I starten på et flot dolkeskaft, en glad knægt og en stolt far (undskyld kønsrollefordelingen). Arbejdet kan vare fra et kvarters tid til et par timer over to arbejds gange. Skal det være lidt retroagtigt og økoautentisk, så har du et håndbor købt for under 100 kr. på loppemarkedet eller kræmmermarkedet, med i rygsækken. I midten af grenen borer du et hul med et 3-3,5 mm bor.

Lidt dybere end længden på knivsbladets angel (eller skaft). Knivsbladet, som du har viklet malertape omkring, vender du med spidsen nedad mod et stykke fladt træ, så banker du skaftet ned over anglen med en sten i passende størrelse, en ditto kæp eller en hammer. Hvis du vil være sikker på at bladet aldrig falder ud utilsigtet, så kan du smelte lidt shellak på et stykke sølvpapir og hælde ned i hullet på birkestykket. Shellak er fremstillet af harpiks fra træer, som har samarbejdet med en bladlus. Hvis du googler ordet på forhånd har du samtidig fået en god historie at fortælle. Nu er bladet skæftet og kniven er klar til brug.

Sørg for hjemmelavede frikadeller

Selvfølgelig har du ikke på forhånd fortalt, at du har hjemmelavede frikadeller med, som skal varmes over bålet. Dem tryller du op af rygsækken, så start med et par frikadelle-stegepinde til formålet, så kan skaftet blive formet og dekoreret bagefter. Var det noget med en flot skede? Så køb et stykke birkebark hos Linå sløjd/håndværk Bergsøesvej 11 Silkeborg. Skær en strimmel

ud der er lidt mere end 4 gange bladets længde og ca. 2 mm bredere end bladets bredde. Fold det som vist på billedet. Du kan samle det foldede stykke birkebark med en ny strimmel bark med en bredde på ca. 5 mm. Men det er sjovere at bruge rødder fra et grantræ. Gå en tur i skoven og stop ved en stor gran. Krads i overfladen med en lille haverive eller noget lignende, så pipler det frem med lange tynde rødder på ca 1-1½ mm tykkelse. Tag et par lange stykker med hjem og skyl dem og brug en god lang ensartet rod, inden den bliver tør og stiv. Når barn eller barnebarn har set hvordan, så laver han det færdigt dobbelt så hurtigt, som du selv vil kunne gøre det (hvis du googler »lav en birkeskede«, kan du se præcis hvordan på et Youtube klip på 2,5 min.) Hvis det hele er blevet for hurtigt færdigt så hav et pile- eller hyldefløjte-projekt klar. Det er nemt at google en opskrift. Et barn, der både har lavet sin egen dolk og sin fløjte vil normalt være et lykkeligt barn, og da det smitter på forældrene/bedsteforældrene, skal du bare se at komme i gang!

Litteratur:

Dansk Friluftsliv. 2010. Tema-nummer om friluftsliv og håndværk. Nr. 81

I bladet er der referencer til 19 numre med artikler om friluftslivshåndværk.

Hansen Karsten i Andkjær Søren. 2005. Friluftsliv under forandring. Bavnebakke.

Haslund Trine. 1996. Langfærdepadlen af et stykke træ. Dansk Friluftsliv nr. 27.

Hansen Mikael. 2007. Den store knivbog. Klematis A/S.

Randrup Thomas m.fl. 2008. Natur og sundhed.

TO EFTERSKOLEELEVERS FASCINATION AF FRILUFTSLIVET

Af Zenia og Victoria

Vi er to piger der begge er både fascinerede og helt optaget af at færdes i naturen og naturlige omgivelser. Vi har begge været spejdere i henholdsvis 8 og 12 år, lige nu går vi på Ryslinge Efterskole med adventure som linjefag. Både som spejdere og som elever på skolen har vi oplevet lidt af hvert ude i naturen, både til lands, til vands og i luften. Det har været lige fra at prøve nye ting som langrend, kajak og træklatring, men også mere vante naturoplevelser såsom vandreture, madlavning over bål og forskellige former for løb.

Som spejdere og friluftsentusiaster så ofte har sagt før, så »findes der ikke dårligt vejr, kun dårlig påklædning« - vi kan kun være enige i den påstand. Uanset vejret er du altid garanteret en god oplevelse ude i naturen. Man kan altid finde på noget, uanset hvilket vejr. Står den på snevejr i Danmark kan man jo tage ud og vinterbade eller bygge en sneiglo til en overnatning eller to. Men hvis vejret derimod står på regn i stride strømme kan man tage en tur ud og sejle i kajak eller kano, eller måske bare en vandretur i skoven og nyde naturen i sin renhed. Alt sammen kommer

an på påklædning, engagement og udstyr. Vi går begge meget op i at det udstyr vi bruger ude i naturen, er i god stand for at vi kan få det maksimale ud af oplevelserne. Naturen er fantastisk, og vi skal være glade for at kunne bruge den og udnytte dens fantastiske mange muligheder.

Hvad får jeg ud af at være ude i det fri?

»Det jeg som både spejder og efterskoleelev på adventurelinjen får ud af at være ude i naturen, er nogle helt unikke oplevelser. Naturen kan rumme mange ting og har mange ting at byde på. Alt lige fra træklatring, riveryfting til lange vandreture i dens naturlige skønhed. For mig betyder det meget at jeg til enhver tid bare kan tage en rygsæk på ryggen og så bare gå derudad. Jeg har lært lidt af hvert i de 12 år jeg har været spejder og en af de ting er at man virkelig skal sætte pris på den verden vi lever i, dvs. sætte pris på alt lige fra de mennesker vi omgiver os med til den vilde natur som vokser rundt om os.« Zenia, 17 år

»Jeg får fællesskab og godt humør, jeg får en masse frisk luft og god energi. Jeg er sammen med en mængde gode mennesker med samme interesse. Det er lærerigt at være aktiv i naturen og at skulle finde alternative metoder til f.eks. at finde mad og soveplads. Man lærer også at udnytte naturens ressourcer og materialer.« Victoria, 17 år.



KAREN PÅ TUR MED FAR ERIK

.....
Af Kirsten Sørensen

Denne artikel hylder friluftslivet gennem fortællingen fra en mor, hvis datter oplever friluftslivet ved at tage på tur med sin far, Erik B. Jørgensen.

Jeg er blevet spurgt om jeg vil skrive noget om, hvad jeg mener min datter, Karen, får ud af at være på tur med sin far. Gerne med det perspektiv at det skal være ud fra en modervinkel og som hende, der ser det hele fra sidelinjen. Det vil jeg gerne, men jeg er ikke friluftsmenneske, som jer læsere i bladet - dog nyder jeg selv naturen. Jeg ved ikke hvordan friluftsturene har påvirket Karen, ej heller hvordan det vil påvirke andre børn i samme situation. Dog er jeg sikker på, at hun får noget ud af de ture - det er jeg ikke et sekund i tvivl om. Jeg vil forsøge skrive om nogle af de ting jeg har observeret.

Karen er en pige, der elsker at komme ud i naturen - hun tager vare på naturen, elsker at udforske og opleve naturen og ved at vi skal passe på den. Når vi går ture, skal hun gerne klatre, kravle gå på line eller lignende, hvis der er mulighed for det. Det er ikke altid de nemmeste steder hun finder, men hun har gåpåmod og finder en løsning til at komme gennem/over/under den forhindring, hun nu bestemmer sig for. Dette tror jeg bestemt kommer fra turene med hendes far, der er de jo nødt til at finde løsninger. Hendes far, Erik, har jo vist hende, hvordan man går på



Foto: Kirsten Sørensen

træstammer og kommer over høje forhindringer m.m. Det at give op er ikke en mulighed.

Hun kender også mange fugle, dyr og blomster, og jeg er nødt til stole på hende for jeg kender ikke så mange. Hun er god til at observere små ting i naturen, og der skal ikke så meget til for at begejstre hende - en mælkebøtte, der er klar til at blive pustet, indsamling af kastanjer i efteråret.

Hun går gerne på opdagelse i haven om sommeren og kigger efter kryb, larver, mariehøns og biller. De bliver også samlet i glas med lufthuller med mad og bliver sat ud på blomsterne om aftenen, for hun ved godt det er der de hører til. Finder hun en mariehøne på vejen bliver den løftet ind på en blomst eller en hæk. Når hun er på tur snakker de jo også meget om dyrene, blomsterne og alt det de ser. Jeg ved, at de har deres egen lille leg: «Gæt en lort», så der er mange ting, der bliver snakket om på turene, og meget bliver genfortalt herhjemme.

Jeg kan ikke sådan komme med konkrete historier, hun fortæller igen og igen fra turene. Det er ikke sådan hun snakker om turene - det er mere små ting hun fortæller, når vi gør noget herhjemme: »det så far og jeg også« eller »sådan gør vi på

tur«. Der kommer mange små ting sådan lidt hist og pist. Turene sætter bestemt spor, og der kommer stadig små ting fra den første tur de var på.

Karen elsker at komme ud. Om det er en morgen kl. 6, hvor der endelig er faldet sne, en dag ved stranden, hvor der fanges krabber og hygges eller en tur i hundeskoven, det er ikke så vigtigt.

Jeg synes, hun begår sig i naturen på en dejlig naturlig måde, men nogle ting hører hende og hendes far til. Bl.a. at sove ude - det er noget hun gør med far. Spørger jeg, siger hun »det gør jeg så tit med far«.

Hun får bestemt en masse ud af turene. I mine øjne er det bedste hun får ud af dem, nok det hun og hendes far får sammen. Det sammenhold, det bånd, det ville de aldrig have fået, hvis jeg havde været der.

Hun får også prøvet ting, hun ikke ville prøve, hvis jeg havde været der (pylrede mor - som vi mødre jo nu nok en gang er). Vi har nok tilbøjelighed til at sige »pas nu på med den kniv, når der snittes«. Men det må hun med sin far, uden han har bekymringer og ifølge ham har hun et naturligt forhold til det og passer på - og det er jo i grunden meget godt og nok også sundt, tænker

jeg. Jeg har læst eller fået fortalt om ting, de har oplevet, hvor jeg ville ønske, jeg havde været der. Bl.a. da de kæntrede i kano - måske.

Men det har ikke altid været sjovt at høre om, hvad min lille pige har været udsat for, men nogle gange har hun grinet af det efterfølgende og stolt fortalt om det. De har jo klaret det på deres måde og det er vel også sådan det skal være. Min tilstedeværelse ville måske endda have gjort situationen værre og jeg ville helt klart have taget over i forhold til Karen. Dermed ville jeg have frarøvet hende noget læring. Der er bestemt masser af læring i disse ture hun ellers ikke ville have fået. Hun ved bl.a. hvordan man tænder bål. Der er en dag om ugen i SFO'en, hvor der er friluftsk aktiviteter. Der skulle de en dag lave bål, og de andre kunne ikke få det til at lykkes. Så havde læreren sagt: »prøv at lade Karen fortælle«, og så havde hun fortalt og vist hvordan man gjorde - det var en stolt pige, jeg hentede den dag.

Erik fortæller og forklarer hende mange ting på turene. Sidst holdt friluftsskole, men det er ikke sikkert, at hun kan huske tingene på stående fod. Men jeg er sikker på at den måde, det leges ind, giver pote en dag. Hun får indsigt og prøvet det liv på egen krop, som hendes far elsker. Jeg mener, det er sundt at børn prøver forskellige ting og ser at der er forskellige sider af livet. Det kan da kun gøre hende mere åben over for andre mennesker og kulturer.

Ja, det er hårdt, som mor, at undvære sit barn i længere tid, når hun tager på friluftsture med far, men når jeg kan se og høre, hvor glad hun er, når hun er på tur - så er det det hele værd.



RO KAJAK OG BLIV EN BEDRE LÆSER

Af Steffen Holberg, Godthåb Mølle, www.heltude.dk

Bliver man bedre til at læse, når man ror i kajak? - noget tyder på det.

Engang mente jeg, at små børn først skulle lære at padle kano før de lærte at ro i kajak. Dette viste sig at være forkert.

Kajakroning ser ud til at være i overensstemmelse med det lille barns tidlige sanse-motoriske udvikling.

Og mere end det.

Der er muligvis en sammenhæng mellem at ro i kajak og blive en god læser!

Da jeg lavede forarbejdet til min bog Børn, Friluftsliv & Natur kom jeg i kontakt med en børnehave i Holbæk, hvor børnene roede i små kajaker i den inderste del af fjorden.

Jeg iagttog børnene, og det var tydeligt, at bevægelsesmønstret var naturligt for dem.

Mange af børnene fandt den rigtige teknik med det samme, når de sad i kajakken for første gang.

Og så faldt brikkerne på plads: at ro i kajak svarer til krydsmønstret, når man kravler.

I mit lange friluftsliv har jeg været lærer i et kvart århundrede og derefter selvstændig iværksætter og vej-

leder siden 1998. I 1979 blev jeg far til en søn med Downs Syndrom, Tore Holberg, - som kalder sig selv mongol.

Da Tore blev født handlede det mest af alt om at give ham den bedst mulige opvækst og udvikling.

Her kom vi i forbindelse med en fysioterapeut ved navn Britta Holle, som havde lavet et stort og nytænkende arbejde med at sætte fokus på det lille barns motoriske udvikling. Det hele var sat i system med analyse trin for trin.

Britta Holle kaldte det for Motorisk-Perceptuelt Udviklingsskema, MPU, og vi brugte det flittigt til at holde fokus på Tores udvikling, - og især dens mangler.

Et gammelt mundheld siger, 'at man skal kravle, før man kan gå', og selv om dette er ment generelt ligger der en pointe i det.

Nogle vil sikkert sige, at deres børn gjorde det omvendt, men det er uden betydning.

Forudsætningen for at gå er, at man har udviklet det krydsmønster, som gør, at man flytter arme og ben diagonalt. Prøv bare at gå modsat hvor man flytter samme arm og samme ben i hver side.

Eller prøv at kravle på denne måde i pasgang. Krydsmønstret er også kendt som 'cross-crawl'.



Mit barnebarn Johan på 7 år i sin kajak, som jeg har bygget til ham

Britta Holle gik et skridt videre med barnets sansemotoriske udvikling. Det fleste ved, at hjernen er delt i to halvdele kaldet 'hemisfærer'.

På forunderlig vis styres alt i højre side af kroppen af venstre hemisfære og i venstre side af højre hemisfære. Dette sker dog ikke i ligeværdigt forhold, men således at den ene hemisfære dominerer over den anden. Bedst kendt er det, om man er højrehåndet eller venstrehåndet, men det samme gælder for ben, ører og øjne. Test det selv.

Dette er alt sammen et udslag af hemisfæredominansen. Hos ganske få er der ikke udviklet nogen dominans, og de bruger eksempelvis begge hænder lige godt.

Udviklingen af hemisfæredominansen sker især, når man kravler, hvor man træner kroppens krydsmønster intenst.

Det interessante er, at der ser ud til at være en sammenhæng mellem hemisfæredominans og læsning.

Britta Holle opdagede, at nogle børn med særlige læseproblemer aldrig havde kravlet, og næsten ikke kunne kravle. Al læsetræning blev lagt på hylden og erstattet af kravletræning og andre punkter, som var svage eller manglede i deres MPU.

For nogle elever var det temmelig pinligt at skulle kravle rundt for at lære at læse.

Men metoden virkede næsten altid. Der måtte slet ikke læses i perioden, hvor der blev kravletrænet, og når læsningen så blev genoptaget, gik det langt bedre. Det er vigtigt at understrege, at læsevanskeligheder og ordblindhed ikke er det samme.

Britta Holles kravleterapi virkede kun, når årsagen skyldtes 'huller' i den motoriske udvikling.

Et andet lærerigt eksempel var en større pige som ikke kunne cykle trods mange års indsats fra forældrene.

MPU viste, at hun havde nogle tidlige mangler. Hun kunne således ikke gå på en streg eller stå på ét ben med lukkede øjne. Cyklen blev lagt helt væk, og det andet blev trænet grundigt, hvorefter pigen satte sig op på cyklen og kørte.

En god historie at blive klog på om hvordan vi ofte gør det helt forkerte, når vi vil 'undervise' vores børn.

Tilbage til børnehaven på Holbæk Fjord

Det der overraskede mig var, hvor hurtigt børnene



Her ror Klara på 5½ år i sin nye kajak. Hun nærmest 'kravler' gennem vandet.

lærte at ro på den helt rigtige måde. Det så ud som om det allerede lå i dem. Koblingen mellem ro-teknikken og kravling var oplagt. Jeg kender jo fint bevægemønstret fra min egen kajak, hvor man spænder let op i benene diagonalt for hvert tag selv om arbejdet ligger i armene. Sagt på en anden måde: man kravler, når man ror i kajak. Kajakroning kan derfor have den samme virkning på hjernen og dens udvikling som egentlig kravling.

Min pointe er, at hvis man er en dårlig læser, skal man blive en god kajakroer.

Og skulle læsningen ikke blive bedre, er det jo fedt at ro i kajak.....

Det kunne være rigtig fint, om nogen tog denne tråd op og undersøgte nærmere, om der kunne være en sammenhæng mellem kajaktræning og læsetræning, vel vidende, at læsning hænger sammen med mange andre ting.

Foto: Steffen Holberg



Denne pige er ude i kajak for kun anden gang og har godt greb om det hele. Børnehaven ror endda med skivede årer.



Her er Johan 9 år og har overtaget Tores gamle kajak



Afsender:
Jesper Lind Nielsen
Niels Finsens Vej 5
5700 Svendborg