

Nr. 121
Juli 2024

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

Dansk Friluftsliv

norden kalder



Norden Kalder

... på danske friluftssejledere og naturformidlere. Vildmarken, de store vidder, den barske, vidunderlige og ubarmhjertige nordiske natur kalder på os. Vintereventyrene med frostklar stjernehimmeL, nordlys og uendelige skovlandskaber drager os ud i de nordiske ødemarker. Måske for at komme tættere på os selv. Måske for at kunne formidle storslåede naturoplevelser til andre, måske for at slibe vores faglighed af i omgivelser, der er mindre tilgivende end de trygge danske landskaber.

I dette nummer af Dansk Friluftsliv bliver du inviteret med på tre forskellige nordiske friluftsture. Du skal på nordlystur i Grønland med Tanya Uhnger Wünsche, på vinterfjeldtur i Norge med Friluftssejlederuddannelsen fra Paul Petersens Idrætsinstitut og på ridetur i Sverige med Tina Noregren. Vi undersøger hvordan danske friluftssejledere arbejder med friluftsliv i Norden og vi stiller skarpt på, hvordan de udenlandske ture giver anledning til eksempelvis ekstra ro, forbundethed til naturen og afkobling fra hverdagen, men også hvordan man som fagprofessionel indenfor friluftsliv forholder sig til verdens økologiske kriser, når man vælger at rejse langt væk. Studieleder på friluftslinjen på Paul Petersens Idrætsinstitut, Jakob Bak Pedersen, forholder sig til spændingsfeltet mellem ekstra dybde og kvalitet på den ene side og bæredygtighedshensyn på den anden i en artikel om uddannelsens vinterfjeldmodul, der foregår i Norge.

Nogle friluftslivfolk tager ud i Norden og vejleder turister og studerende trygt gennem et turforløb. Andre friluftslivfolk tager ud i Norden og bliver en del af det nordiske akademiske friluftsmiljø. Sådan en person er Gustav Tøstesen, der er Ph.d.-studerende ved Høgskulen på Vestlandet. I dette nummers første artikel beretter han om de aktuelle tendenser indenfor det akademiske friluftsfelt, hvor nye vinde blæser.

Tak for tålmodigheden med denne udgivelse af Dansk Friluftsliv. Udgivelsen viste sig uventet ambitiøs, da vi gennem Facebook spurgte jer medlemmer om gode, danske friluftslivfolk, som har deres friluftslivsvirke udenfor landets grænser. Tak for alle de gode bud og henvisninger til danske kolleger rundt i Nordens ødemarker. Vores ønske om at drage ud i vildmarken sammen med jer, viste sig på forunderlig vis ret svær at indfri. Ironisk nok er netop disse eventyrere, draget af Nordens ødemarker, vældig meget på tur. Faktisk så meget at det viste sig umuligt for flere at forene eventyrene og vildmarksturene med computeren og artikelskrivning. Fair nok. Og rigtig god tur til jer alle. Derfor er dette blad desværre blevet forsinket. Men begrundelsen i at skribenterne simpelthen har været så meget på tur, at de ikke har haft tid til artikelskriveri, er lige i foreningens ånd, og vi håber du som læser bærer over med os.

R rigtig god læselyst,
Katrine Caspersen

INVITATION TIL BÅLSNAK

Vores personlige og uddannelsesmæssige forhold til friluftsliv er berørt af de økologiske kriser, og det bliver stadig vigtigere at tage aktiv stilling til den måde vi formidler friluftsliv på. Hvordan tager vi eksempelvis stilling til, hvornår en friluftssejse til udlandet er vigtig nok til, at klimahensyn må tilsidesættes? Sådanne overvejelser og afvejninger er svære og valgene er komplekse. Lynhurtigt kan man enten føle sig moraliserende eller ignorant i forhold til, hvordan vi forholder os til verdens økologiske kriser i en friluftssammenhæng. Så hvordan får vi en åben dialog fagfæller imellem om disse svære overvejelser, som følger os i dagligdagen? En dialog, hvor vi i friluftssejledningens ånd forholder os kritisk og refleksivt til det samfund vi lever i. Hvor vi undersøger hvilke modsvar, opråb og alternativer vi gennem friluftssejledning kan tilbyde vores medmennesker og vores samfund, når det handler om at forholde os til verdens økologiske kriser i et friluftsperspektiv. Denne debat fortjener et ordentligt lejrbaå som en varm og gæstfri ramme for mødet mellem forskellige værdier, handlinger og holdninger.

Dansk Friluftsliv og Skovskolen inviterer til en bååsnak om disse svære spørgsmål og dilemmaer næste forår. Nærmere information følger.



Foto: Need For Nature

Foreningens bestyrelse

Formand
Tanya Uhnger Wünsche
2684 3880
tanya@needfornature.dk

Næstformand
Christian Aage Bollerup Mortensen
2812 8766
christian.aage@gmail.com

Sekretær og kasserer
Jesper Lind Nielsen
5151 4204
thor_dk@hotmail.com

Redaktør
Katrine Caspersen
504 15089
katrinecaspersen@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem
Stine Lindstøl Spørring
6068 2921
stine_spoerring@hotmail.com

Grafisk design
Benjamin Robin Graahede
Benjamin@no22studio.com

Korrektur
Christian Moestrup Andersen

Forsidebillede
Jakob Bak Pedersen

Næste udgivelse
Efterår 2024

ISSN 0909-0614

Indhold

Tendenser i skandinavisk friluftslivs- pædagogik. En vej til bæredygtige natur-menneske relationer?	06
Vinterfjeld er friluftslivets kongedisciplin!	12
På fjeldskitur i Bjørdalen – en personlig fortælling om værdien af vinterfriluftsliv	16
Nature Connected i den arktiske vildmark – friluftslivsvejledning og ‘emotional labour’ i grønlandsturismen	22
Friluftsliv til hest i Sverige	26

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.

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.

Tendenser i skandinavisk friluftslivs-pædagogik. En vej til bæredygtige natur-menneske relationer?

Af Gustav Tøstesen
Ph.d-studerende i dannelse og didaktiske praksisser ved
Høgskulen på Vestlandet HVL

Foto: Gustav Tøstesen

Nye tider, nye tendenser

I starten af marts afholdtes International Outdoor Education Research Conference (IOERC) for tiende gang. Som en af de største forskningsorienterede konferencer om friluftsliv (outdoor education) er dette en spændende arena for at orientere sig i de nyeste tendenser og i, hvilken retning vores fagfelt bevæger sig i. Når man ser ned over listen med indlæg til dette års conference, tegner der sig et tydeligt billede. Nemlig at det, som kendetegner god didaktisk praksis, og i bredere kontekst det dannesperspektiv, som vægtlægges, er i markant ændring.

En tendens i forskningen relaterer sig til forskellige perspektiver på, hvordan bæredygtighed og den mere-end-menneskelige natur kan tænkes ind i elevers læring om og dannelse til at håndtere en usikker fremtid med miljø og klimakrise.

I denne artikel vil jeg præsentere nogle perspektiver på forholdet mellem friluftsliv, natur og miljøbevidsthed i skandinavisk sammenhæng og præsentere nogle fund fra min forskning af læreres friluftslivsundervisning og didaktiske praksisser. I mit arbejde som forsker tager jeg udgangspunkt i, hvordan undervisning i friluftsliv kan anvendes til at skabe en kritisk refleksion om forholdet mellem menneske og natur samt fremme bæredygtige relationer mellem menneske og natur. Dette fordi jeg mener, at der i lys af miljø- og klimakrisen er et grundlæggende behov for at reformere nogle af de lærings- og dannesperspektiver som har været praktiseret i Skandinavien. Dette legitimeres for eksempel af Dannevig & Aall (2018), som dokumenterer, at friluftslivsaktiviteter er med til at påvirke både miljø og klimaaftryk negativt (med hensyn til udstyr, transport, arealudnyttelse). Denne tendens omtales gerne som bærekraftsparadokset i faglitteraturen og indikerer et potentiale til at finde nye måder at arbejde med friluftsliv og bæredygtighed. Den forskning, som jeg skriver mig ind i, tager sigte på en dybereliggende, dynamisk og procesorienteret forståelse af sammenhængen mellem elevers dannelse og miljøbevidsthed. Jeg vil forsøge at sætte ord på et muligt skifte væk fra et smalt fokus på tilegnelse af færdigheder og mestring inden for forskellige friluftslivsaktiviteter til perspektiver, som involverer natur i en bredere forstand og ikke mindst er kritisk i forhold til den måde, hvorpå mennesket påvirker natur både lokalt og globalt.

Friluftsliv og bæredygtige relationer til naturen

Undervisningspolitisk er der i de skandinaviske lande kommet opmærksomhed på koblingen mellem friluftsliv som dannelsesarena og fremtidige generationers miljøbevidsthed og kundskab om bæredygtighed. Et eksempel er den norske stortingsmelding *Friluftsliv - Naturen som kilde til sundhed og livskvalitet* (Meld. St. 18 (2015–2016)), som bekræfter, at friluftsliv i skolen er et vigtigt satsningsområde, og man fremhæver gerne kendskab til natur og miljø samt refleksioner om natur og klima som en vigtig faktor for at løse fremtidige udfordringer relateret til klima- og miljøkrisen. Med dette udgangspunkt tillægges undervisning i friluftsliv et potentiale, der kan gøre elever i stand til at tage ansvarlige valg og handle etisk og miljøbevidst (Leirhaug, Haukeland & Faarlund, 2019). Ligeledes vægtlægger eksempelvis Beery (2013) friluftsliv og naturoplevelser som *environmental*

connectedness med sigte på et mere holistisk dannelsesideal. Eksplicit ligger der her en hensigt om, at disse lærings- og dannesperspektiver tager udgangspunkt i natur og menneskers indbyrdes afhængighed og i, at mennesket er en del af naturens iboende værdi (Vetlesen, 2015). Undervisning i friluftsliv kan muligvis italesætte et kritisk potentiale for refleksion om bæredygtighed og miljøbevidsthed i relation til eksempelvis temaer om biodiversitet og naturens egenværdi. Som sagt tidligere, problematiserer nylig forskning dog denne antagelse og fremhæver, at friluftslivsaktiviteter i sig selv ikke nødvendigvis stimulerer til bæredygtig adfærd. Høyem (2020) indikerer, at miljøansvarlig adfærd er betinget af en refleksion om forholdet mellem menneske og natur, og at friluftslivsaktiviteter i sig selv ikke nødvendigvis fremmer denne refleksion. Dette peger på, at vi kritisk må gennemtænke, hvordan undervisning i friluftsliv praktiseres, og hvilket indhold som vægtlægges i vores friluftslivsundervisning. Videre vil jeg vise eksempler på udfordringer med og indspil til, hvordan man kan skabe denne kritiske refleksion og integrere et bredere naturperspektiv i friluftslivsundervisning.

Fokus på færdigheder, mestring og aktiviteter

Det kan hævdes, at senmoderne kommercielle påvirkninger har skabt et skel mellem et traditionelt værdidrevet friluftsliv og et moderne aktivitetsorienteret friluftsliv. På den ene side er traditionelt friluftsliv med idealer om dybdeøkologiske værdier. På den anden side er friluftsliv som moderne fænomen i tråd med en neoliberal "performance code" med fokus på færdigheder, udstyr og præstationer i naturen (Backman, 2011).

Pædagogiske perspektiver med et dominerende fokus på "ekstreme" aktiviteter som: *"simply consumes nature as an arena or playground for recreation and sport activities where nature functions as a big coulisse for competition and personal challenges"* (Howe, 2019, s.12) har været central og bredt praktiseret i forbindelse med friluftsliv i skolen og andre uddannelsesinstitutioner.

Som uddannet naturguide og klatreinstruktør skal jeg gerne indrømme, at jeg har gennemført mange friluftslivsaktiviteter med et relativt smalt mål om at flytte elevers "komfortzone" og skabe mest muligt mestring og spændende oplevelser, de kunne tage med hjem.

I samtalerne med mine informanter, som danner grundlag for mit studie af læreres forståelse af friluftsliv, natur og bæredygtighed, var emnerne *færdigheder, mestring og aktivitet* specielt dominerende. Dette stemmer overens med Mikæls (2017) undersøgelse af friluftsliv i svenske skoler, hvor han henviser til, at undervisningen er centreret omkring aktiviteten og elevens potentiale til at øge færdigheder i en naturbaseret kontekst. Tilsvarende fund finder Sæle et al. (2019) i deres undersøgelse af lærerstuderendes forståelse af natur og friluftsliv. De fandt en overvægt af færdighedsorienteret friluftsliv, hvor natur fremstilles som en romantisk kulisser for læring domineret af menneskecentrerede forståelser af, hvad natur rummer og har af værdi.

Netop fraværet af en tydelig forbindelse mellem naturoplevelse og en bredere naturforståelse, problematiseres også af mine informanter, som forklarer,



at færdigheder, positive oplevelser og mestring må bygges op, og derefter kan det bredere perspektiv på natur og bæredygtighed komme ind. Der ses således en konflikt mellem et smalt mål om elevernes praktiske færdigheder i faget og et bredere mål om at integrere bæredygtighed og miljøbevidsthed. Interviewene peger ligeledes på de sociale dimensioner ved friluftslivsaktiviteterne.

Studier af Mandelid et al. (2022) henviser til, at friluftsliv kan bruges til at balancere en idræts- og præstationsorienteret praksis i faget, som også historisk har været dominerende. Ved at vægtlægge mestring, social kompetence og samarbejde i forbindelse med friluftslivsaktiviteter fik lærerne mulighed for at vurdere eleverne og give karakter på andre færdigheder, end de som traditionelt er blevet vægtlagt i faget. Imidlertid reducerer denne praksis, hvad natur og det mere-end-menneskelige kan bidrage med i elevens læring om bæredygtighed og miljøbevidsthed, da natur og relation til det mere-end-menneskelige ikke ser ud til at få plads i læringskonteksten.

Erfaringer med skadet natur og kritisk refleksion

Imidlertid trækker nogle af lærerne også et mere problematiserende og kritisk perspektiv ind i deres undervisning ved for eksempel at bruge plastik, som de finder i naturen, til at lave billedecollager med eleverne og få dem til at tænke kritisk om, hvordan plastik spredes i naturen og påvirker økosystemer negativt. Andre har også koblet videoopgaver med artsbestemmelse af planter og dyr til et overordnet tema om bæredygtig udvikling. Implicit ses heri et perspektiv, som tydeliggør det afhængighedsforhold, som eksisterer mellem natur og mennesker, og synliggør elevens erfaring med skadet eller ødelagt natur. Konkrete erfaringer med mikroplast i naturen er muligvis en måde at forstå mere abstrakte fænomener som klimakrise og tab af biodiversitet på (Vetlesen, 2015). Dette er en måde at udforske nye måder at tænke læring i kontekst af undervisning i naturen, og det er interessant, fordi den sætter didaktiske relationers materialitet i centrum. Dette især når det kommer til den rolle, som planter, dyr og organismer m.m. spiller i elevs forståelse af det ikke-menneskelige og mulige dannelse til bæredygtighed og miljøbevidsthed. Vigtigheden af disse dannelsesrelationer i friluftslivsundervisningens praktiske organisering understreges af Blenkinsop & Ford (2018): "(we) *challenges environmental educators to be evermore active in involving more-than-human worlders' voices throughout their work*" (Blenkinsop & Ford, 2018, s. 13).

Centralt er, hvordan friluftsliv som lærings- og dannelsesarena anvendes til at skabe kritisk refleksion om forholdet mellem menneske og natur, samt hvordan vi kan fremme begreber om bæredygtighed i menneskets relation til naturen.

REFERENCER

Backman, E. (2011). What controls the teaching of friluftsliv? Analysing a pedagogic discourse within Swedish physical education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), s. 51–65.

Beery, T. (2013). Nordic in nature: Friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research*, 19(1), s. 94–117. <http://doi:10.1080/13504622.2012.688799>

Blenkinsop, S. & Ford, D. (2018). The relational, the critical, and the existential: three strands and accompanying challenges for extending the theory of environmental education. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 21(3), 319–330. <https://doi.org/10.1007/s42322-018-0027-4>

Dannevig, H. & Aall, C. (2018). Friluftsliv og bærekraft. I L. I. Magnussen & T. Vold (red.), *Friluftsliv og guiding i natur: teori og praksis*. (s. 81–91). Universitetsforlaget.

Howe, L.A. (2019). Not everything is a contest: sport, nature sport and friluftsliv. *Journal of the philosophy of sport*, 46(3), s. 437-453. Høyem, J. (2020). Outdoor recreation and environmentally responsible behavior. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 31. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2020.100317>

Leirhaug, P. E., Haukeland, P. I. & Faarlund, N. (2019). Friluftslivsvegledning som verdidannende læring i møte med fri natur. I Linda Hallandvik & Jannicke Høyem (red.). *Friluftslivspedagogikk*. (s. 15–32). Cappelen Damm Akademisk.

Sæle, O., Hallås, B. O., & Aadland, E. K. (2019). Et retroperspektiv på lærerstudenters friluftsliv og naturopphold i skole og fritid - et antroposentrisk fremfor et økosentrisk natursyn. *UTMARK*. Mandelid, M., Leirhaug, P. E., & Abelsen, K. (2022). Vurdering i kroppsoving for livslang friluftslivsglede. *Acta Didactica Norden*, 16 (3). <https://doi.org/10.5617/adno.8351>

Meld. St. 18 (2015–2016). (2016). Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/?ch=1&q=>

Mikaels, J. (2018). Becoming a Place-Responsive Practitioner: Exploration of an Alternative Conception of Friluftsliv in the Swedish Physical Education and Health Curriculum. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10 (1). <https://doi.org/10.18666/JOREL-2018-V10-I1-8146>.

Vetlesen, A. J. (2015). The denial of Nature: Environmental philosophy in the era of global capitalism. Routledge.



Foto: Gustav Tjøstesen

Vinter- fjeld er friluftslivets kongedisciplin!

Kan vinterfjeld være et nøglefag på en dansk friluftslivsvejlederuddannelse, og kan man se sig selv i klimaspejlet og stadig arbejde med Vinterfriluftsliv

Af Jakob Bak Pedersen,
grundlægger og leder af friluftslivsvejlederuddannelsen på
Paul Petersens Idrætsinstitut

På væggen ved mit skrivebord på instituttet hænger der collager af billeder fra mange års friluftsture, et par gamle træski fra Morgedal og inspirerende citater skrevet på små lapper papir. En lille oase af eventyr i en krog af kontorlandskabets hæve-sænke-borde, whiteboards og post-it blokke i farvestrålende kulører. Midt mellem litterære guldgruber af Thoreau, Nansen, Montaigne og Peter Laugesen hænger der et stykke pap med ordlyden: Vinterfjeld er friluftslivets kongedisciplin!

Et statement helt for egen regning og et fagligt element, der fylder omkring seks uger af det etårige friluftslivsvejlederstudium på instituttet. Men hvorledes kan højfjeldskompetencer, erfaringer med kulde og en fascination af sne spille en vigtig rolle i udviklingen af fremtidens friluftslivsvejledere til det danske friluftsliv?

Stormen får teltdugen til at blafre så voldsomt, at Clara og jeg må råbe til hinanden i teltets apsis. Efter at vinden imod alle prognoser har vendt sig 45 grader, ligger vi i en gedigen vindtunnel med høj luftfugtighed og minus 9. Fygesneen klæber sig til alt og danner et stift panser af is overalt på vores udstyr. Min jakkes hætte og lynlås er omkranset af en voksende isklump, der gynger frem og tilbage, når jeg bevæger mig.

Teltene står sikkert takket være læmure, men der er vindstød af en styrke, så man risikerer at få skudt bukserne af, hvis man åbner munden for meget. Alt er vådt fra yderst til inderst, og jeg kan mærke kulderystelserne i min tale, som jeg læner mig tættere på Clara og råber: Øh, hvad tænker du?

Clara: Jeg synes, de studerende er for sejle!

Friluftslivsvejlederuddannelsen på Paul Petersens Idrætsinstitut er praktisk i sin tilgang, har en bred vifte af fag, og vi har i mange år forsøgt at skabe en større synergi fagene i mellem. Elementer fra fagene naturlære, værkstedsfag, friluftskultur & historie og basisfriluftsliv indgår naturligt i alle de turbårne fag, og der er masser af transferværdi mellem havkajak og kano, mellem bikepacking og vandring. Vinterfjeld skiller sig ud som fag ved at være underlagt ydre faktorer, der virkelig øger de udfordringer, de studerende skal virke i. Prøvelserne på vinterfjeld får ofte en ekstra dimension over sig, og på mange måder er der en studietid før vinterfjeld og en tid efter.

En friluftslivsvejleders niveau og overskud udgøres blandt andet af evnen til at mestre basisfærdigheder i forskellige situationer, og her skiller vinterfjeld sig ud. Når du som studerende kan navigere i dårligt sigt på højfjeldet om vinteren, genvinde varme

og overskud i telt eller snehule, vedligeholde udstyr og have overskud til dig selv og medstuderende, så kan du alt andet lige møde det danske friluftsliv med en masse overskud.

Overskud er det spænd, der bør være mellem en vejleders egne færdigheder og det niveau, man kan vejlede på. Spændet giver overskud, seriøsitet og professionalisme. Vinterfjeldsfærdighederne giver de studerende et langt højere spænd end andre fag, og overførelsesværdien til de andre fag er høj. Her i det skønne forår møder de studerende havkajak, bikepacking, vandring, kano og fosspadling igen med et langt større overskud og med en ny rankhed i ryggen.

Erfaringerne fra pressede situationer på vinterfjeld giver de studerende et større overskud og gør dem i stand til arbejde som friluftslivsvejledere i den danske natur med højere spænd, mere dybde og professionalisme.

Klimaspørgsmålet

Er det klimamæssigt forsvarligt at rejse til Norge for at opsøge sne, fjeld og vidder som studie i en tid, hvor snegrænsen i Alperne kryber op ad, skisæsonen tælles nogle steder mere i uger end måneder, og hvor det overvejes, at selv landbruget skal bidrage til at standse klimaudviklingen?

Alle studerende på friluftslivsvejlederstudiet - et bredt aldersspænd til trods - har det til fælles, at de elsker at bruge deres krop i naturen, at kunne mærke sig selv i alle elementerne, og at de ønsker at passe på naturen. Klimabevidstheden har særligt med udgangspunkt i Norges Høyfjellsskole i Hemsedal været en integreret del af det at dyrke friluftsliv, men det er et nyere fænomen i Danmark og har i mange år været forbundet med noget tilbageskuende og noget, der bremser vores udfoldelsesmuligheder. I al for lang tid har klimabevidstheden været diffus, u håndgribelig for mange og forbundet med en idealisme, som nok kun Dansk Vejlederkreds har løftet og taget alvorlig her hjemme.

På friluftslivsvejlederuddannelsen har vi i en årrække bygget grønlands- og baibarkakajakker med udgangspunkt i bæredygtighed og kulturhistorie med Svend Ulstrup i spidsen. De gode intentioner til trods har det været min oplevelse, at sådanne valg mange steder er blevet mødt med undren, tvivl og karakteriseret som useriøst. Den samme undren kan man møde, når det gælder brugen af brugt udstyr, og det er først inden for de seneste år, der for alvor er sket en positiv ændring. Jeg synes ikke, det er useriøst at finde et par 80'er-alpinski i Den Blå Avis eller på Marketplace til 125 kr og uanset neonpangfarverne benytte dem som sine første fjeldski, efter at de er blevet slebet, fikset op og påmonteret

en turskibinding. Det er et tungt set up, men det kan sagtens fungere. Det er billigt, og så er det bæredygtigt.

På bagkant af den første finanskrisen og klimaskolestrejker i Sverige, og med den voksende bevidsthed om den helende effekt, naturen i sig selv har på vores sind i forhold til stress, depression og følelsen af mening, så er klimabevidstheden blevet meget mere håndgribelig for mange.

Denne øgede bevidsthed skal vi som uddannelse gribe, vi skal turde holde fast i værdier og forsøge at fortsætte balancegangen mellem at tage på tur og være opmærksomme på de klimamæssige aftryk, vores virke har.

Jeg mener, vi skal fortsætte med vinterfjeld som fag på en dansk friluftsvejlederuddannelse, og jeg mener godt, at vi fortsat kan høste de læringsmæssige gevinster og samtidigt fremstå klimabevidste og ansvarlige.

Miljøvettreglerne, samkørsel og brugt udstyr

På instituttet introducerer og arbejder vi nu med Miljøvettreglerne på linje med de klassiske Fjellvettregler, som en naturlig del og forlængelse af turplanlægning. Nogle af det tungeste klimaaftryk, friluftslivet sætter, er i forhold til transport og udstyr.

Vi har i alle år brugt tid på at hjælpe de studerende med samkørsel i Danmark og benyttelse af fælles bus til de

længere ture til Sverige og Norge. Af mange klassiske grunde er uddannelsen bygget op omkring det at være på tur med primitiv overnatning, og de længere forløb sikrer på den ene side en højere grad af fordybelse, men også mindre rejser end dagsturene. Som Peter Laugesen så smukt beskriver det i digtsamlingen Trashpilot fra 2000:
“...Gåsen flyver over hele kloden; men når vi rejser er vi aldrig hvad vi var og bliver; Ingenting er ens og alt er smukt...”

Vi har i alle år hjulpet de studerende med at finde brugt udstyr eller udstyr, der er gået i stykker, men som kan repareres.

Dansk friluftsliv blomstrer og sprudler på en række fronter, og så taler det aktive og frie liv udenfor til en langt større del af den danske befolkning. Det betyder også, at det ansvar, vi som uddannelsesinstitution bærer, er tungere og vigtigere end nogensinde. Jeg tror, man skal holde af noget for at ville beskytte det, og jeg er sikker på, at friluftsvejlederen, naturterapeuten, naturvejlederen og mange flere spiller en afgørende rolle i, at vi får vendt udviklingen. Vi skal fortsætte med at uddanne friluftsvejledere, der har et højt niveau og får afprøvet deres færdigheder på de helt store udfordringer og ikke mindst får udviklet en kærlighed til den natur, vi lever i, af og med.

Vi ses på vinterfjeldet eller i en skov på Midtsjælland.



Foto: Jakob Bak Pedersen

På fjeldskitur i Bjørdalen – en personlig fortælling om værdien af vinterfriluftsliv

Af Clara Evamaj Mørch,
frilftsvejleder og underviser på Paul Petersens
Idrætsinstituts frilftsvejlederuddannelse

Jeg ankommer til lejren i følgeskab med en af grupperne. De er fem personer, som i løbet af dagen selv har fundet vej ind gennem dalen og de sidste 200 højdemeter op til søen Slettingen, hvor det aftalte lejrsted ligger. De rolige, vindstille og solrige vejrforhold har gjort, at vi har ladet grupperne gå alene indtil frokost, og først efter frokostpausen har vi undervisere hægtet os løst på grupperne og fulgt med fra sidelinjen for at sikre os, at alle fandt en skredsikker rute op gennem passet mellem to fjelde.

De første to grupper er allerede så småt i gang med at undersøge snedybden i området med søgestang for at sikre sig, at der er nok sne til at grave forteltet ud og lave sneblokke til læmur.

Foran os venter første overnatning ude på vinterfjeld, hvis man ser bort fra en enkelt testnat i umiddelbar nærhed af hytterne. Der er fuld myretuestemning, og grupperne har fint fordelt de opgaver, der ligger i at etablere en lejr: beholde ski og rygsæk på og trampe et plateau ud til telte, lede efter god sne til sneblokke, udtænke en plan for gravning af køkken og plads til benzinbrænderne.

De sidste grupper kommer lige så stille dryssende og går i gang med de meget konkrete og praktiske opgaver. Det kræver god kommunikation at organisere sig smart. Det er en klar fordel, at alle i gruppen kender deres opgave og ved, hvad de andre foretager sig.

I eftermiddag er vejret klart og venligt, og det gør også, at grupperne kan organisere sig mere løst og prøve sig frem. Der er ingen vind, som udfordrer teltop sætningen, og stadig godt med tid, inden det bliver mørkt, så vi lader grupperne forsøge sig en del på egen hånd.

Det er en spændende balancegang – hvornår skal vi gribe ind og forklare, forevise, fortælle, hvordan en opgave skal løses, og hvornår giver det bedst mening at lade de studerende selv finde frem til en god løsning?

Heldigvis er der langtfra kun en rigtig måde at gøre tingene på, og når forholdene er som nu, har det ikke alvorlige konsekvenser, hvis læmuren bliver bygget lidt skævt, eller køkkenalrummet ligger lidt upraktisk i forhold til teltenes placering.

Resten af eftermiddagen går med at bygge lejr. Grave. Save. Smelte sne. Drikke te. Spise aftensmad.

To afgørende fælles sideløbende projekter er opbygningen af fælles latrin og konstruktionen af et stort klassisk amfiteater med siddeplads til alle, som skal bruges til aftensamlingen senere.

Da alle grupper har fået spist aftensmad og er godt i gang med smeltning af sne til termokander og varmedunke, er det tid til at samles.

Der er plads til sjov, og efter et par lege, som giver varmen, indvies amfiteateret helt officielt med tale og klipning af snor. De stolte bygherrer og -damer viser os vej ind. Her er akkurat plads til alle, og vi får placeret os på de medbragte siddeunderlag.

Aftenens lærred er stjernehimlen, og udover en opsamling på dagens læring og udfordringer står programmet på stjerne kiggeri. De studerende byder ind med viden om stjernetegn og filosofien over, at mælkevejen er flad, og at vi - når vi kigger ud - egentlig kigger ind i vores egen galakse.

Jeg supplerer med at udpege Andromedagalaksen, som på en stjerneklar aften som i aften - uden lysforurening - kan ses med det blotte øje.

Vi fryser, vi varmer os ved hinanden og ved tanken om soveposen, som venter. Vi føler os små, måske endda en smule ydmyge.

Vi øver os i vinterfriluftsliv, i at holde varmen, i at være begyndere, i at kommunikere, i at samarbejde.

Vi træder ved siden af, laver fejl, og det er i orden. En har glemt at slukke brænderen, så vandet er kogt over og har fået hele setuppet til at stå faretruende skævt. Derfor er det fedt med en brænderplade. Nogle andre har været lidt sløse med læmuren, som er brudt sammen i den ene side. Heldigvis er natten ung, og der er byggematerialer på tilbud i XL-Snebyg.

En (mig selv) får en kold og dårlig nat med lidt søvn. Det er straffen for at udskyde at sende vintersoveposen til rens hos Fleur (fra Outdoor Service, red.). Efter otte sæsoner på vinterfjeld uden vask er komforttemperaturen vist ikke helt -20 grader længere.

Sådan er det, vi fejler, og vi lærer. Her er vinterfjeld virkelig et helt særligt læringsmiljø. Konsekvenserne kan oftest mærkes med det samme, men fordi vi er sammen på tur, kan vi blive grebet af gruppen, hvis vi tør læne os ind i den.

Dagen efter går turen hjem. Her går det nedad næsten hele dagen, og alle erfarer, hvor hurtigt der kommer spredning på gruppen på nedfarterne.

Det kræver klar kommunikation og opmærksomhed at holde sammen. Især når der udover det isede føre, som gør det vanskeligt at bremse, også op ad dagen kommer vindstød på 15-20 m/s medvind! Her er det ofte kun tekstilbremsen, som er effektiv – altså at kaste sig ned til siden og håbe på det bedste. Alle grupperne udfordres på at komme i mål sammen, og der er rigeligt at tage fat på til aftenens opsamling og evaluering af turen.

Vinterfriluftslivets relevans i Danmark

Vanskelige, udfordrende og krævende forhold som dem, der kan erfares til fjelds på turski, giver et enormt overskud og en mestringfølelse, som kan være med til at opbygge selvværd og tro på egne evner. Både som friluftslivsleder, formidler og som menneske, der skal begå sig blandt andre i et moderne samfund med alt, hvad der følger med.

Jeg har ofte oplevet friluftslivslederstuderende, som har gennemgået en helt enorm udvikling i løbet af de seks uger, vi opholder os i Norge.

Den åbenlyst friluftsfaglige del: evnerne til under vanskelige vejrforhold at holde styr på sit grej, skiteknik, at arbejde aktivt med sikkert vejvalg og navigation, de praktiske færdigheder og det overblik, det kræver, at kunne træffe et rigtigt valg i en vanskelig situation, som indimellem indebærer at lægge drømmeruten om. Naturen er som bekendt den bedste vejleder – når vi er ydmyge og formår at arbejde aktivt med begrebet "tur efter evne", som nok er et af de vigtigste principper overhovedet, når vi arbejder med friluftsliv.



Foto: Clara Mørch

Det er de fleste nok enige i. En anden del af vinterfjeldsforløbet, som har en stor, men mindre åbenlys vigtighed, er den sociale udfordring og læring, det medfører at bo i en hytte med mellem fire og 11 medstuderende i seks uger. Her er der mulighed for en anden type læring og udvikling.

Den mere sociale og gruppedynamiske del: at kunne sætte ord på egne grænser – ofte imens man bevæger sig i et følelses- og færdighedsmæssigt grænseland for første gang, at kunne have overskud til gruppen, tage imod hjælp, finde det ekstra gear frem - selv når man er træt og udmattet. Heldigvis er forløbene delt op, så vi får lidt pause fra hinanden undervejs.

At kunne få hverdagslogistikken til at køre i en hytte med folk, som er vidt forskellige, giver altid både grobund for konflikter og kompromiser. Rengøring, udstyrslogistik, madlavning, døgnrytmer, sociale behov, alenetid, gæster. De fleste studerende bliver nok en smule overraskede over, hvor meget den del kommer til at fylde i løbet af tiden i Norge.

I løbet af foråret skal de vejlederstuderende afvikle en vandretur som ansvarshavende vejledere. Eksamen i faget turløbsledelse, logistik og sikkerhed indebærer rutevalg, udvikling af mål for turen, at finde turdeftagere, forventningsafstemning, afvikling og evaluering. På "turløbsledelsen" bliver alle tillærte kundskaber, gamle som nye, sat på prøve.

De studerende nævner år efter år vinterfjeldsforløbet som en af de vigtigste grunde til, at de formår at løfte denne opgave med overskud. Det overskud, der kan komme af at have kunnet begå sig på vinterfjeld, vil jeg mene, er vigtigt for at kunne være underviser, leder og vejleder inden for friluftsliv - i kolde egne såvel som i lunefulde Danmark.

Det er langt fra de fleste uddannede friluftslivsvejledere fra Paul Petersens Idrætsinstitut, der ender med at arbejde fuldtid med vinterfriluftsliv. Har faget så overhovedet en berettigelse? Jeg vil tro, at det på en årgang med 60 dimitterede studerende kan se således ud:

4-6 dimittender tager til Grønland eller Norge og arbejder med vinterfriluftsliv, 6-8 tager på sæson i Norge og underviser på ski (primært alpint), 4-6 arbejder på danske efterskoler eller højskoler, hvor vinterfjeld og langrend/turski er på skemaet, 4-5 har andre job, som indebærer en eller anden grad af vinterfjeld eller ski.

Altså omkring 18-25 dimittender pr. årgang, der arbejder direkte med vinterfjeld og ski.

Vi bruger rigtig meget tid og energi på vinterfjeldsfaget, og derfor er det også vigtigt hvert år at genoverveje, om det fortsat er et relevant fag at have på skemaet. En ting er vores personlige holdning, men lige så vigtigt er det, at forløbet er relevant i forhold til branchen og kan forsvares bæredygtighedsmæssigt både i forhold til klima og socialt på studiet.

Inspirationen i det nære

Tilblivelsen af denne artikel har været enormt påvirket af, at jeg i ugerne op til deadline har skullet tage afsked med min far. I nat slap han taget og rejste videre. Det ville være helt forkert for mig ikke at nævne ham her, da han er en af mine helt store inspirationer og grunde til, at jeg selv er blevet så

glad for vinterfriluftsliv. Han har taget min søster og mig med på fjeldski fra hytte til hytte i Rondane, opfordret os til at lære både alpinski og snowboard og taget os med til Grønland, hvor han selv har boet og arbejdet og tidligt i sit liv forelskede sig i vinterfriluftslivet og fascineredes af de store ekspeditioner af blandt andet Knud Rasmussen og Fridtjof Nansen.

Han har sendt min søster og mig afsted på vinterferie i sovebus til Dalseter Høyfjellshotel i Espedalen, hvor vi fik lov at arbejde i opvasken og tjene til logi og liftkort til den lille tallerkenlift sammen med mine gudforældre, som i mange år var på sæson på hotellet.

Vi har haft gamle langrendsski stående, som blev støvet af, hver eneste gang der faldt den mindste smule sne – så var det på tur i skoven! Han har lært mig, at man med simpelt udstyr og en god madpakke kan opleve de vildeste eventyr - om det er i baghaven eller Ilulissat har ikke den store betydning, men kulden og den frostklare luft giver en ekstra magisk dimension og en tilstedeværelse i nuet, som er noget helt særligt.

Jeg dedikerer denne artikel til min far, Nils, med tak for at dele sin kærlighed til vintereventyret med mig. Jeg vil gøre mit for, at flere får del i denne magi. Billedet er fra sidst, min far og jeg var i Norge sammen. I 2019, hvor han som 79-årig så sig for gammel til turskiene og overgav sig til snesko.

Jeg vil slutte med et citat af Fridtjof Nansen, som jeg plejer at vende tilbage til flere gange i løbet af et studieår på Paul Petersens friluftslinje. Det er evigt aktuelt og utroligt smukt. Jeg har skrevet det en smule om, så en ung kvinde forhåbentlig også kan se sig selv i teksten.

Polarforsker Fridtjof Nansen, fra teksten "Videnskab og Moral":

Ved betragtning af verdensrummet en stjerneklar nat kan en ung mand eller kvinde (red.) lære mere beskedenhed end ved års træning i doktriner. Hun skulle i sin tidligste ungdom lære at knæle ved evighedens fod og lytte til det grænseløse rums stilhed. Den stjernesåede himmel er den sandeste ven i livet, når en først har lært den at kende ... altid er den der, altid giver den fred, altid minder den dig om, at din uro, din tvivl, dine smerter, (dine kolde tæer, red.) er forbigående småting.

På sådan en aften som vi havde sammen på Friluft 1 i februar i år, under stjernerne i Bjørdalen, i et hjem, vi selv havde skabt, og et helt amfiteater i sne at samles i, vil jeg vove at påstå, at vinterfriluftslivets værdi var uvurderlig.





Foto: Kasper Friis

Efter to gode år med det faste artikeltema *Fremtidens Friluftsliv* og en stor konference med samme navn er tiden inde til at kaste lys på et andet perspektiv, vi mener kan gavne friluftslivsfeltet.

Dansk Friluftslivs formand, Tanya Uhnger Wünsche har nu overtaget roret på vores faste gennemgående artikeltema. Det handler fremadrettet om *Nature Connectedness*, på dansk italesat som naturforbundethed.

Forskningsfeltet *Nature Connectedness* har snart et halv århundrede på bagen og har primært været kendt i Nordamerika og Oceanien, men har i stor grad undgået at få Nordens opmærksomhed. I det seneste lille årti er *Nature Connectedness*-forskningen vokset eksplosivt, og Tanya Uhnger Wünsche har begivet sig ud på en mission for at udbrede kendskabet til begrebet, som rummer svar på så mange af de spørgsmål og udfordringer, vi ofte står i på den danske friluftsscene – både på uddannelser, i vores praksis og på forsknings- og beslutningstagerniveau.

Artiklerne under *Nature Connectedness-hatten* vil som tidligere blive passet ind i den overordnede tematik for Dansk Friluftslivs magasin og altså antage alverdens vinkler på både viden om og brug af naturforbundethedsdidaktik, oplevelsesdesign, evalueringsværktøjer og integrative metoder.

Tanya Uhnger Wünsche er – som både ph.d.-studerende i Childhood *Nature Connectedness* ved Kristianstad University og selvstændig iværksætter for *Nature Connectedness* med NEED FOR NATURE GROUP, der yder oplevelsesfacilitering – en brobygger mellem det akademiske evidensbaserede forskningsfelt og den levede virkelighedspraksis, hvilket vi håber kan bidrage med perspektiver, ideer og viden til alle vores læseseres egen praksis.

Nature Connected i den arktiske vildmark – friluftsvvejledning og ‘emotional labour’ i grønlandsturismen

Af Tanya Uhnger Wünsche

En god del friluftsvvejledere har gennem årene fundet vej til de nordlige strøg, hvor de for både dem selv og for deres grupper får mulighed for at tage de helt store naturoplevelser ind i krop og sjæl. Det er min – helt personlige – betragtning, at mange friluftsvvejledere, der rejser ud, mener, at jo dygtigere man bliver til at guide og facilitere for andre, desto mere hæves ens personlige behovstærskel for dybe oplevelser, strabadserende udfordringer og oplevet ‘remoteness’ også. I hvert fald er det genkendeligt for mig selv.

Min friluftsvvejlederkarriere startede i omvendt rækkefølge af de flestes. Jeg sprang i første omgang friluftsvvejlederuuddannelsesårene over og røg i en alder af bare 18 år direkte fra 3.g til uendelig stor og følelsesmæssigt altopslugende grønlandsk natur for at facilitere andre menneskers store naturoplevelser. I retrospekt måske før jeg selv var færdig med at fordøje mine egne førstehåndsindtryk. Efter et par år i Grønland mente jeg (heldigvis, kan jeg i dag tænke), at det ville være smart at ”få papir på det” og hoppede derfor på Bø-toget, hvor det blev til tre ualmindeligt vidunderlige år på friluftsvvejleder- og masterstudier. Således beriget med både erfaring fra virkeligheden, en solid friluftsvvejlederuuddannelse, der gav mig ballast i det færdighedsmæssige, sikkerheden og risikovurderingerne og de innovative løsningsforslag, der altid kunne redde verden med en A-, B- og en kriseplan, samt en mastergrad, der satte det hele i et lækkert teoretisk metaperspektiv, fortsatte mine arktiske eskapader. Jeg kunne ikke slippe det. Og jeg kommer heller aldrig til hverken at kunne eller ville slippe det. For den natur, der er så stor, så rå, så til tider ubarmhjertig og farlig at opholde sig i, er samtidig den natur, der kan åbne for det allerblødeste sted inde i mig. Det sted, hvor jeg oplever ægte taknemmelighed, udelt glæde over livet, og oftest oplever at reflektere over min plads i verden på godt og ondt. De perioder i det seneste kvarte århundrede, hvor det ikke er lykkedes mig at tilbringe tid i Arktis, har jeg oplevet et savn større end det, jeg har oplevet i min relation til noget andet menneske. Fordi det ikke bare er her, jeg føler mig forbundet til den store natur, men her, jeg føler mig forbundet til mig selv. Og kan jeg ikke få denne naturoplevelse og oplevelse af naturforbundethed, oplever jeg mig selv som mindre hel.

Nature Connectedness – hvad var det nu?

Nature Connectedness (naturforbundethed) refererer til en dyb følelse af tilknytning, forståelse og respekt for naturen og dens komplekse økosystemer. Begrebet strækker sig længere end blot at værdsætte naturens skønhed og omfatter også en dyb indre følelse af at være en del af hele den naturlige verden og et ønske om at bevare, beskytte og advokere for den. Filosofisk betragtet kan det forklares sådan, at når jeg kan opleve mig hel eller forbundet med den store arktiske natur, er det, fordi jeg er et sted i mig selv – min fysiske krops oplevelser og mit nervesystems modtagelighed. Et sted, hvor jeg både sanser alle indtryk, hvor jeg oplever, at jeg er i gang med noget meningsfuldt, og hvor jeg, grundet sansebombardementet fra store vidder, rå luft eller larmende stilhed, har åbnet for det emotionelle og æstetiske i mig selv. Alt sammen indtryk og oplevelser, der i forskningen er evidens-dokumenterede veje til øget oplevet naturforbundethed.

Af mange forskere ses *Nature Connectedness* som et stabilt personlighedstræk – og altså ikke som en ny ting, vi skal tillære os udefra. Dog lever vi, der for eksempel lever langt fra natur og mulighed for oplevelser i natur i vores dagligdag, som om vi ikke kendte til denne forbundethed. Og som om vi ikke forstod, at vi har et behov for den for at fungere som hele mennesker. *Nature Connectedness* eller naturforbundethed beskrives typisk ud fra et kognitivt, et affektivt og et fysisk perspektiv. Vi kan altså som mennesker både have en viden om, at det at have et forhold til natur kan være godt for os (eller vores omgivende miljø), vi kan føle os godt (eller ikke godt) tilpas, når vi opholder os i naturen, og vi kan mærke rent kropsligt, at naturen har en påvirkningskraft på vores fysiske krop. Naturforbundethed opstår som følge af adgang til og kontakt med natur, kropslig og sanselig udforskning af natur, følelsesmæssige oplevelser og refleksion over menneske-natur-relationen, samt lysten til at gøre noget gavnligt for naturen omkring os, da det opleves meningsfuldt for os mennesker.

Mennesker med målbar høj grad af *Nature Connectedness* har ofte en tendens til at vise større bekymring for miljøet og engagere sig i miljøvenlige handlinger såsom genbrug, egen og andres bæredygtige levevis samt at yde

støtte til naturbevaringsinitiativer. Derudover kan Nature Connectedness bidrage til øget mental sundhed og trivsel ved at være en evig kilde til ro, refleksion og forbundethed til noget større end en selv. At opdyrke Nature Connectedness på kollektivt plan kan derfor have en række fordele; herunder fremme af bæredygtig adfærd, styrkelse af samhørighed og fællesskabsfølelse med andre kulturer end ens egen samt fremme af forståelsen for vigtigheden af naturbevarelse og miljøbeskyttelse. Præcis de samme grundpræmisser og potentialer, som er rummet i turismeindustrien.

Nordlys Connected: At sælge nordlys – når der er kort vej fra genialt til fatalt

I Grønland kommer en tredjedel af BNP fra turismeindustrien. Og dette i langt overvejende grad fra naturbaserede turismeaktiviteter. Turister der besøger Grønland eller andre dele af Arktis, kommer ofte med kolosale forventninger til de enorme naturoplevelser, de har set på markedsføringsbilleder. De skal se hvaler og isbjørne (meget sjældent noget, der lige sker samtidig), de skal vandre i fjeldet og køre hundeslæde (hmm, der er noget med årstiden, der ikke stemmer her), og de skal se midnatssol og nordlys (fysisk umuligt at opnå på en uges ferie, skulle jeg hilse og sige). Alt sammen i øvrigt oplevelser, der sjældent kan opnås på bestilling eller klokkeslæt. Forventningerne er tårnhøje, og det kan af og til opleves som naturguidens eller rejselederens absolut vigtigste opgave at få alt dette indfriet. ASAP.

Et klassisk eksempel på en helt unik arktisk naturoplevelse, der kan skabe Nature Connectedness-følelse, er nordlys. Når det lykkes at opleve nordlys, bliver man som regel temmelig overvældet. Man bliver glad (check the box – noget til Instagram). Man bliver rørt (GUD, hvor er det dog smukt. Og vildt). Man kan mærke sin krop på en ny måde (Uh, jeg fryser ... men jeg går IKKE IND, jeg gør det IK). Man bliver

stille (Lad mig være ... bare lidt til, og lidt til ... jeg kommer om lidt, jeg skal bare stå her lidt alene). Jeg selv er overbevist om, at dette alt sammen er tegn på, at betragteren oplever den måske hidtil dybeste følelse af Nature Connectedness i sig selv nogensinde.

Som leverandør af Nordlys oplevelser i mere end 20 år har jeg oplevet mine gæsters reaktioner i alle ender af følelsesskalaen. Selv har jeg oplevet meget nordlys. Både det der i timevis har danset over himlen changerende i røde, lilla og alskens grønlige nuancer, og det, der næsten ikke kan skimtes med det blotte øje og som oftest forsvinder på et splitsekund og efterlader én evigt undrende – var det mon bare en sky på himlen, eller var den god nok ...? Nordlys er et naturfænomen, der ved talrige lejligheder har fået mig til at græde af lykke. Og som intet andet i min naturbaserede turismesfære er det også det naturfænomen, der har voldt mig størst bekymring. Dels fordi det føder så direkte ind i min egen personlige oplevelse af at være heldig i at være forbundet med mine omgivelser og det, der er større end mig, og dermed også er blevet noget, jeg higer efter personligt og savner, hvis ikke det indtræffer (på bestilling). Og dels fordi jeg har læssevis af oplevelser i mit system af, hvor stort og brændende et ønske det er for den type gæst, jeg typisk har med mig, og hvor stor faldhøjden er for os begge, hvis det ikke lykkes at opleve det.

Opfindelsen af nordlysturisme i sig selv er jo genialt – tænk, at friluftsvejledere og guideprofessioner kan forære den slags storslåethed væk til alle dem, der ikke ellers ville opleve fænomenet! Men samtidig er det også halvfarligt at sælge noget, der er utrolig svært at kontrollere. Det er al natur for så vidt. Men man er som turismeoperatør trods alt mere sikker på, at der er en elv, et fjeld eller en skov i morgen, end på, at der er hvaler, isbjørne eller nordlys klokken 19.00. Naturen i Grønland leverer ofte. Men ikke altid. Og ikke altid til en særlig tid, hvortil en billet er købt. Til gengæld sælges netop disse

naturoplevelser, som om de kom med garantistempel, når man lagde en grønlandsrejse i onlineindkøbskurven. Og her må naturguiden ofte temmelig massivt på arbejde for at regulere og støtte følelser, forklare fænomener og håndtere skuffelser, hvis ikke det går som håbet med det flakkende nordlys eller den springende pukkelhval. Ofte med behov for at hive et helt særligt redskab frem fra friluftsvejlederværktøjsskassen ...

‘Emotional Labour’: At udlåne sine følelser for naturen

I turismeindustrien spiller begrebet *emotional labour* en afgørende rolle i skabelsen af meningsfulde oplevelser for rejsende. Begrebet, der oprindeligt blev introduceret af sociologen Arlie Hochschild i 1983, refererer til den følelsesmæssige indsats, det kræver af en person at regulere sine følelser i overensstemmelse med oplevelserne og kravene i deres næromgivelser for eksempel i deres profession. Emotional labour kan bruges meget bevidst af en naturguide, der ønsker at facilitere en specifik oplevelse, for eksempel oplevelsen af Nature Connectedness i en gæst, der måske ikke er vant til den type af stor naturoplevelse, som en naturbaseret turismerejse kan være. Derfor kan der være behov for, at naturguiden guider, støtter og medfortolker oplevelsen for gæsten; støttende ord som *"Hvor ER det flot", "Dér var vi godt nok heldige"*, eller bekræftelser *"Ja, det ER nordlys", "Det VAR en pukkelhval, du så, selvom den svømmede langt væk fra os"*, eller opildnelse af taknemmelighed *"Tænk engang, at vi får lov at opleve den her kulde", "Det her er jo fuldstændig magisk"* etc.

Når en ikke naturvant grønlandsgæst oplever stor natur – måske for første gang – er denne emotionelle støtte fra naturguidens mere solidt forankrede videns- og følelsessystem af og til afgørende for, om mødet med det rå og barske Arktis bliver en god og dyb oplevelse eller en oplevelse så overvældende, at det bliver for meget af det gode. I min friluftsfremstillingsværktøjsskasse har jeg derfor altid

muligheden for at yde ‘emotional labour’. Det er min erfaring og klare overbevisning, at dette har reddet en hel del natur-uvante menneskers oplevelser af førstegangsmødet med Arktis. Og vendt noget barsk og af og til ukontrollerbart til noget meningsfuldt og magisk. Dette blev hurtigt og bliver nok ved med at være en af mine helt store drivkræfter for at dele ud af min grønlandspassion – jeg har redskabet til at skabe transformativ oplevelse for andre!

Emotional labour er en vigtig faktor i turistbranchen generelt, men måske især i naturbaseret turisme, hvor den kan bidrage til skabelsen af oplevelser gennem åbning ind til en oplevet følelse af forbundethed med naturen på den destination, der besøges. Dette i sig selv er afgørende for turismebranchens succes og økonomiske bæredygtighed, men særligt også for at udnytte det enorme potentiale for opdyrkning af bæredygtighedsbevidsthed, der både er den naturbaserede turismeindustri mulighed og ansvar. Nemlig dens potentiale for at skabe naturforbundne turister, der tager transformerede hjem fra deres rejse og omlægger livsstil mod øget økologisk bæredygtighed. Rent lavpraktisk kan bevidst brug af ‘emotional labour’ også føre til øget gæstetilfredshed, gentagelsesbesøg og positive anbefalinger, hvilket i det store hele er afgørende for turismedestinationer og de enkelte turistvirksomheders bære- eller levedygtighed.

Ved bevidst at benytte ‘emotional labour’ som værktøj, kan jeg som friluftspøfessionel bidrage til at bringe en grønlandsgæst til det samme naturforbundne sted i sit nervesystem, som jeg er i mit ved genkendelsens glæde over mødet med Grønlands store natur omkring mig. Og ikke mindst det, det vækker inden i mig, fordi jeg allerede føler mig hjemme her. Lykkes dette til fulde, får jeg altid en stærk taknemmelighedsfølelse og en ”mission accomplished”- stolthed i hjertet. Det er vanedannende som intet andet!



Foto: Need For Nature



Foto: Need For Nature

Friluftsliv til



hest i Sverige

Af Tina Noregren
Lektor ved friluftsvjlederuddannelsen UCL samt
freelance natur- og friluftsvjleder

Foto: Tina Noregren

Igenennem de seneste fem år har jeg jævnligt guidet friluftsture i Sverige. En del af turene har været på hesteryg igennem de store skove i svenske Dalsland. Det er friluftsoplevelsen med hestene som rejsemakker, jeg vil sætte fokus på i denne artikel med udgangspunkt i mit arbejde som guide i turridning. Jeg vil også komme ind på den ramme, som netop Sveriges naturområder udgør for nordisk friluftsliv med heste. Allemandsretten i Sverige gælder nemlig også til hest, og kulturen er derfor mere ryttervenlig, end vi er vant til i Danmark. Derfor er ridemulighederne flere og mere varierede over store områder. Jeg laver både ridefriluftsliv privat og kommercielt som guide. Jeg skal huske at sige, at som guide gælder allemandsretten ikke. Ved alle former for kommercielle friluftsture i Sverige skal man indhente tilladelse fra skovejerne. Men da hestehove i landskabet generelt ikke bekymrer en svensk skovej, er det som regel let at få lov til både at ride og overnatte i skovene med heste.

Dalsland ligger på den nordvestlige side af Sveriges største sø Vänern, som tilføres vand fra den 250 km lange Dalslands kanal. Dalslands natur byder på omkring 2.000 små og store søer, en masse små vandløb og elve og derudover en varieret natur med meget skov samt eng og klipper. Der er derfor gode muligheder for at holde pauser ved søer og vandløb, hvor hestene kan drikke vand, og finde et stykke eng, hvor de kan græsse i pauserne. Adgang til vand undervejs er vigtig, når man er på tur med heste. Heste skal have cirka 30 liter vand om dagen, når de ikke arbejder, og mere, når de arbejder.

Dagsetaperne er ofte 20-25 km i varieret terræn og med oppakning i sadeltaskerne. Vi er afsted 5-7 timer, og holder pause, når der er gået højst halvanden time, så hestene kan hvile ryggen, drikke og spise lidt.

Pausestederne er på hestenes præmisser og derfor er et kriterie adgang til vand, hvilket også er en fantastisk mulighed for os ryttere til at få en lille svømmetur. Nogle steder med et hop fra klipperne og andre steder med mulighed for en svømmetur sammen med hestene. Hvis solen bager, er det også rart for hestene at blive kølet af med en svømmetur.

Pausestemning

Når jeg laver friluftsture, finder naturoplevelsen i høj grad sted i pauserne. Jeg går meget op i pausesteder og pausestemninger. Jeg søger at opnå en pausestemning, der bidrager til at skabe en oplevelse af afkobling fra hverdagen og en rolig og fredfyldt naturoplevelse. Det kan være lidt af en opgave, når der samtidig er otte heste, der skal bindes op og sadles af til pause, grej, der skal findes frem, og deltagere på turen, som skal hjælpes. Det kræver en del rutine omkring hestene, stederne og folks behov.

De første mange gange jeg lavede turene, knoklede jeg med alle de praktiske opgaver, og det var først, da jeg havde fået mere rutine og et grundigt kendskab til hestene, at det for alvor lykkedes mig at frembringe den rolige og fredfyldte pausestemning.

Ved frokostpausen midt på dagen laver vi mad på trangia til hele gruppen. Gerne noget, der er rimelig let at lave, og som

minder om et godt måltid – det kan være tortellini med lidt tilbehør. Men aldrig frysetørret pulver i en pose.

Jeg sørger for at finde et pausested, der først og fremmest dækker hestens behov og dernæst passer til vejrets muligheder for enten skygge på en solrig dag eller læ på en regnfuld dag.

Eftermiddagskaffen er efterhånden blevet et helt lille koncept til at frembringe afkobling. Jeg brygger nemlig altid kagekaffe, som jeg koger op for derefter at lade hvile, så bønnerne kan falde til bunds, og det gør jeg ad et par omgange. Jeg koger kaffen på trangia med spritbrænder, fordi det er lydløst. Modsat trangia med gas med den forstyrrende lyd fra gasbrænderen. Mens vi venter på kaffen, pusler nogle om hestene, andre sidder tålmodigt og venter på kaffen og nyder naturen, hestens gumlen og deres små prust.

Når kaffen er klar, smager den bare lidt bedre - måske fordi man har siddet og ventet på den og fundet ro i naturen og så selvfølgelig, fordi rigtig svensk kagekaffe drukket på tur bare smager lidt bedre.

For nylig lavede jeg en tredages tur for en gruppe kvinder, der alle kendte hinanden i forvejen. Det var travle kvinder med fuldtidsjob og familie, som til dagligt bor i storbyen. Netop denne gruppe kvinder bemærkede positivt langsomheden ved kaffebrygningen, og jeg fornemmede netop denne gruppes behov for afkobling fra job, børn og pligter derhjemme og behovet for naturen og langsomheden. En af kvinderne italesatte det skønne ved denne "slow coffee", som hun kaldte den, og at nogle ting bliver bedre, når vi laver dem langsomt og giver os tid. Da turen var slut nogle dage senere, var det netop det med tiden og langsomheden, de italesatte som havende været skønt.

Min fornemmelse for denne gruppes behov for ro og afkobling viste sig at ramme plet, og det førte til en ganske special oplevelse sammen med hestene dagen efter. Vi fik nemlig en sjov ide, da vi om aftenen sad rundt om bålet.

Nærhed og forbindelse med hestene

Da vi om aftenen sad rundt om bålet efter at have spist aftensmad tilberedt over bålet, og vi havde fodret og hentet vand fra søen til hestene, sad vi og snakkede om hestene, turen og de efterhånden ømme muskler, der værkede i hele kroppen. Samtalen kom ind på behovet for at lave lidt yoga. Det viste sig, at en af deltagerne var yogainstruktør, og hun ville gerne instruere lidt yoga næste morgen. Det eneste sted i skoven, som var stort nok til, at vi alle kunne lægge vores liggeunderlag ud og lave yoga, var i den lille hestefold, der var stillet op i skoven. Vi blev derfor enige om at lave yoga sammen med hestene, og så måtte vi se, hvordan hestene ville reagere på det.

Næste morgen da jeg vågnede, stod lederhesten Apache uden for mit telt og vogtede over mig, som han har gjort mange gange før. Sådan er hestens natur: Når en i flokken sover, holder en anden vagt. Apache er generelt en hest, der er grundig med at holde styr på sin flok. Jeg var måske en del af flokken for Apache. Jeg sov nemlig alene helt op ad hestefolden, for at jeg kunne holde øje med hestene i løbet af natten. Det gør jeg altid på turene.



Foto: Tina Noregren

De andre havde slået lejr ved søen, tæt ved bålpladsen og længere væk fra folden.

Jeg starter altid dagen med at fodre hestene og hente vand til hestene i søen, og derefter laver jeg bål, sætter kaffe over og sætter morgenmad frem. Folk vågner som regel af, at der pusles rundt ved bålet, og en efter en samles vi ved bålpladsen og spiser morgenmaden sammen, imens vi nyder skoven og udsigten ud over søen. Det lokker ofte en enkelt eller to til at tage et lille morgendyp, mens vi andre pakker sammen.

I dag skulle vi noget sjovt efter morgenmaden: lave hesteyoga. Vi tog vores liggeunderlag med os ind i den lille hestefold, der lå dybt inde en meget stor svensk skov. Vi lagde os i et hjørne af folden med vores yoga-lærer i hjørnet og os andre i en vifteform ud fra hendes liggeunderlag. Hestene stod og kiggede med lange blikke efter os. Da en af kvinderne forlod sit liggeunderlag for at tage et billede af scenariet, kom lederhesten Apache hen til os og stillede sig ved den tomme yogamåtte. Han ville tydeligvis undersøge fænomenet nærmere. Han stod længe og observerede, hvad vi lavede, og først da fotografen insisterede på at komme tilbage på sin yogamåtte, trak han sig tilbage. Da vi lidt senere under yogasessionen kiggede på hesteflokken, så vi den stå i modsatte hjørne med lederhesten Apache i hjørnet og de andre heste i vifteformation rundt om ham. Præcis som vi gjorde. Det så ud, som om hestene imiterede vores

yoga-formation, som de stod der fredfyldt og betragtede os. Vores morgenyoga-session, blev en ganske særlig oplevelse af nærhed og forbindelse med både hestene og naturen omkring os.

Det at lave friluftsture med heste adskiller sig væsentligt fra at lave ture med andre former for transportmiddel. Hesten er en rejsemakker. Heste er nogle meget intuitive væsener, der fornemmer alt i omgivelserne inklusive den stemning, du selv er i, og derfor er netop det at koble fra og være afstresset vigtigt. Heste er desuden stærke og kærlige væsener, som hjælper os med at bære, og som vi samtidig skal passe og pleje undervejs på turen. Det at være på tur med heste er altså både en stor praktisk opgave og samtidig en fantastisk oplevelse, der tilfører friluftslivet en stærk følelsesmæssig ekstra dimension, der skaber mulighed for at komme endnu tættere på naturen. Heste er byttedyr, der bevæger sig igennem naturen som sådan. Det vil sige, at hvis vi lader stilheden falde over gruppen på et ridt, vil vi opleve at komme helt tæt på de forskellige dyr i skoven. I Dalsland vil det ofte være elge og rådyr, vi kommer tæt på, men også grævling har jeg mødt på en tur. Søerne har desuden bævere. Men dem hjælper hestene os ikke med at komme tæt på. Det er kun, når vi sidder helt stille i skumringen og venter ved vandet, at vi ser bæveren komme svømmende gennem vandet. Samværet med hestene hjælper os dog til at tune ind på det intuitive og være ekstra opmærksomme på, hvad der rører sig i naturen



Foto: Tina Noregren



Foto: Tina Noregren

omkring os. Hver hest har nemlig sin egen personlighed og ting, den reagerer på. Hestens behov og adfærd er man derfor nødt til at lære at forstå ved at være opmærksom og indfølelse.

Forudsætninger og kompetencer for ridefriluftsliv

En friluftstur med heste kræver en del planlægning og pakning af udstyr og mad til både ryttere og heste. Det er vigtigt, at ruten giver adgang til, at hestene kan drikke mange gange under turen, og de skal have store mængder græs eller hø, så det gælder om at finde steder undervejs med mulighed for, at hestene kan græsse. Hvis ikke der er nok græs ved overnatningsstedet, er det nødvendigt at få kørt hø og foder ud til overnatningspladsen.

Jeg har boet i Dalsland i 2019, hvor jeg blandt andet arbejdede med hestene, og derfor kender jeg hestene og området. Jeg har i årene herefter brugt meget tid i Dalsland og vedligeholdt mit forhold til hestene. Det er centralt i ridefriluftsliv at kende hestene, både af hensyn til

hestenes trivsel og deltagernes sikkerhed. Når jeg guider ridefriluftsture, vælger jeg en erfaren hest, som jeg kender godt og stoler på, som min guidehest. Min hest er min kollega på sådanne ture. Erfarne og kloge heste, der selv kan bedømme, hvordan de vil komme frem, er betydningsfulde at samarbejde med på længere friluftsture. Heste, der er fortrolige med at gå ud i en sø eller gennem vandløb, og som kan komme ned af stejle klippeskrænter og gennem ufremkommelige tilvoksede stier. Der er et tæt samarbejde mellem mig og hesten, når jeg guider disse ture.

Deltagerens forudsætninger er altid en vigtig faktor, når man planlægger en friluftstur. Min erfaring efter mange år med ridefriluftsture er, at deltagernes fysiske form og udholdenhed ofte er vigtigere end at have rideerfaring. Hvis hestene er erfarne, stabile og er trænet til at følge lederhesten og guidens signaler, er det ikke rideteknisk svært at tage på tur. Men at sidde i sadlen i mange timer dagligt, kravle op og ned af hesten og gøre alt det praktiske omkring pasningen



Foto: Tina Noregren



Foto: Tina Noregren

af hestene hele dagen, er hårdt og fysisk krævende. Det kræver en stærk krop og et udholdende sind. Lige som meget andet friluftsliv gør. For nogle vil det også være en psykisk udfordring at sidde på en stor, stærk hest på 500 kilo og stole på, at hesten gør, som den skal, fordi det i sig selv kan aktivere følelsen af kontroltab. Det oplever jeg også en gang imellem ske, og det kræver en proces omkring relationen og tilliden til hesten og ikke mindst en rolig hest, der hjælper rytteren til at blive tryk.

Jeg har få gange oplevet erfarne og hestekyndige folk være nødt til at opgive, fordi de fysisk ikke har kunnet holde til at være afsted på tur. I sådanne tilfælde er det ofte lettere at arrangere, at rytteren bliver hentet, end at få hentet hesten. Hvis ikke hesten kan hentes med, må jeg have den som håndhest resten af turen.

Mine kompetencer som guide på ridefriluftsture er - foruden fortrolighed med at lede friluftsliv generelt - at kunne forudse og løse de udfordringer, der kan være med hestene. I oppakningen er der derfor også førstehjælp til hestene, samt hesteskosøm og en hammer til at slå hestenes sko på, hvis den løsner sig, eller de taber den. Det har krævet, at jeg har lært at sætte hestesko på.

Hvad nu hvis Sverige er for langt væk?

En væsentlig forskel på ridefriluftsture i Sverige og Danmark er adgangen til at kunne færdes i naturen til hest. Danmark

har flere regler for, hvor man ikke må ride. Hvor man i Sverige som ridende har samme adgangsmuligheder til naturen, som hvis man er på vandring. Det vil sige også uden for stier, dog under hensyntagen til naturen. Hvis jeg bevæger mig uden for stierne, er det altid på dyreveksler og med hensyntagen til rødder, mos og lav.

I de danske statsskove er ridning tilladt på ridestier, og nogle statsskovdistrikter har anlagt shelterpladser og frokostpladser med pausefolde til hestene og opbindingspladser til klargøring af hestene. I flere landsdele i Danmark har lokale ildsjæle været med at sikre etablering af lange rideruter og aftaler med de private skov- og lodsejere om adgang til hest mod betaling af ridekort. Ridefriluftsliv er altså også muligt i Danmark. Dog skal man være opmærksom på, at dele af etaperne kræver betaling. Som hovedregel må man ikke ride på private områder - medmindre skov- eller markejer har givet lov, og det er som oftest mod betaling.

Har man egne heste, er der efterhånden en del gode rideruter og shelterpladser med pausefolde til hestene. Men har man ikke adgang til egne heste, er det muligt at tage på tur hos turridningsudbydere, som laver flerdages ture. Overnatning er ofte på såkaldte "høhoteller". Det er som regel en gård eller et bed & breakfast med tilhørende folde, hø og adgang til vand, og nogle af de steder har også en shelterplads eller tilbyder mulighed for at slå telt op.



Foto: Tina Noregren

Bliv medlem

Som medlem af Dansk Friluftsliv kommer du i kontakt med et stort netværk af vejledere og formidlere indenfor dansk natur og friluftsliv. Derudover modtager du to-tre gange årligt foreningens blad, Dansk Friluftsliv.

Du er naturligvis også velkommen til foreningens årsmøde og seminarer.

Du bliver medlem af foreningen ved at sende en mail til **mail@danskfriluftsliv.dk** med følgende oplysninger:

Email-adresse

Dit navn

Din institution (hvis du skal have et institutionsmedlemsskab)

Postadresse

Telefonnummer

Kontingent

Almindeligt medlemsskab: 450 kr. årligt
Institutionsmedlemsskab: 900 kr. årligt
Ved institutionsmedlemskab får man tilsendt 2 blade af hver udgivelse.

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

ISSN
0909-0614

