



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Trimposter og friluftsliv

Trimposts and outdoor life

222 – Embla Stol Øyan

204 – Henrik Torve Martinsen

ID3-322, Bacheloroppgave i friluftsliv

Sogndal, ALI, Friluftsliv

Veileder: Thor Espen Fugelsøy

12.12.2019

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle

kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med friluftslivsstudiet ved Høgskolen på Vestlandet, høsten 2019. Vi har sett på hvordan trimpostene på Kaupanger påvirker friluftslivsvaner og valg av aktivitet. Hovedgrunnen for valg av tema er at vi begge er brukere av naturen på Kaupanger, og har besøkt flere av trimpostene i området. Vi har fått inntrykk av at trimpostene er populære, og synes derfor det kunne vært spennende å se hvordan de påvirker bruken av området. Ved litteratursøk fant vi lite tidligere forskning rundt trimposter, og så derfor muligheten til å finne ut noe nytt.

Vi ønsker å gi en stor takk til vår veileder Thor Espen Fugelsøy. Gjennom god rådgivning og gode diskusjoner har Thor Espen veiledet oss på en utmerket måte. Vi vil også takke de som hjalp oss med pilotstudien og våre medstudenter for gode samtaler underveis. Familie, kjærester, og venner fortjener også en stor takk for god støtte underveis. Ikke minst ønsker vi å takke hverandre for veldig godt samarbeid.

Til slutt vil vi rette en takk til administrator for «Kaupanger før og no», som lot oss dele undersøkelsen på deres facebookside. Det gjorde det mulig for oss å nå ut til størstedelen av de som bruker trimpostene på Kaupanger.

Vi ønsker dere god lesing!

Sogndal: 12.12.2019

Embla Stol Øyan og Henrik Torve Martinsen

Sammendrag

Ulike former for topptrim og trimposter har økende popularitet i Norge (Stephansen, 2017). Trimpostene på Kaupanger er intet unntak, og har hatt en stor økning i bruk siden starten av 2000-tallet (Brendehaug, 2019). Vi ønsket å undersøke om trimpostene påvirker hvordan, hvorfor og hvor ofte folk bruker naturen på Kaupanger, og kom fram til denne problemstillingen:

«I hvilken grad påvirker trimpostene på Kaupanger brukernes friluftslivsvaner?».

For å belyse problemstillingen har vi sett på hvilke aktiviteter som er populære, hvorfor folk benytter seg av trimpostene og hvordan trimpostene påvirker aktivitetsnivå og turplanlegging. Utvalget ble kartlagt ved å gjennomføre en spørreundersøkelse som ble distribuert på internett (Facebook). Målgruppen var personer som bruker naturen og trimpostene på Kaupanger. Det totale utvalget besto av 169 respondenter der 52 % var kvinner, fordelt på alle aldersgrupper, fra under 18 til 70+. For å finne sammenhenger og presentere resultatene benyttet vi deskriptiv og univariabel analyse.

Hovedresultatene i studien viser at trimpostene har betydning både for valg av aktivitet og årsak til bruk. Flere kvinner enn menn bruker postene. Kvinnene har flere bruksområder og bruker postene oftere i turplanlegginga. Det kan se ut som at trimpostene har en positiv innvirkning på nærfriluftsliv og folkehelse, da mange bruker dem i forbindelse med mosjon og trening.

På bakgrunn av funnene våre kan vi konkludere med at trimpostene på Kaupanger er med å påvirke valg av tur og friluftslivsvaner. Det ser ut som at trimpostene bidrar til å integrere naturen i hverdagen ved at de stimulerer utvalget til mosjon/trening, naturopplevelse og avkobling. Vi kan også konkludere med at det er kjønnsforskjeller ved både hvorfor og hvordan postene blir brukt.

Nøkkelord: Friluftsliv, trimposter, friluftslivsvaner, nærfriluftsliv, folkehelse

Summary

Different types of *trimposts*¹ and *topptrim*² are becoming popular in Norway (Stephansen, 2017). The posts on Kaupanger are no exception, and the use has been growing since the startup in the early 2000's (Brendehaug, 2019). We wanted to examine whether the *trimposts* are affecting how, why and how often the locals use the nature in the area, and came up with this question:

“In what way do the “trimposts” affect the outdoor life on Kaupanger?”

We wanted to examine how people are affected by the trimposts when planning hikes. Also, we wanted to find the activities which are most popular, why people use the trimposts and if the posts encourage people to be active and do exercise. To examine the question and reach our population we chose a cross-sectional survey which we published on the internet (Facebook) targeting the people who use the nature and the trimposts in the Kaupanger area. Our total selection included 169 respondents of various age and gender.

Our main results show that the trimposts are influencing people's choice of activity and cause of use. More women than men are users. They also have more ways of usage and use the posts more often when planning a hike. It looks like the trimposts have a positive effect when it comes to whether people use their local outdoor area. A lot of people use them while exercising, and they seem to affect public health positively.

On the basis of our results, we have made the conclusion that the trimposts are indeed affecting the way people spend their time in nature, and also when planning hikes. It looks as if they help making outdoor life a part of everyday life, and they stimulate people to seek out nature adventures, physical activity and recreation. We also made the conclusion that there are differences between genders according to how and why they use the trimposts.

Key words: Outdoor life, trimposts, outdoor life habits, public health

¹ *Trimpost* is a type of mailbox placed on various spots in the nature. The mailbox contents a book where you can write your name. The mailboxes are placed on typical hiking destinations, such as peaks and lookouts.

² *Topptrim* is an arrangement made to encourage people to use the *trimposts* throughout the year. Often there are 10-20 placed in the same area, and you get points for visiting them or try to visit all of them.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	1
Sammendrag.....	2
Summary	3
1. Innledning	6
1.1 Bakgrunn for problemstillingen	6
1.2 Tidligere forskning.....	6
1.3 Studiens oppbygning.....	7
2. Teori.....	8
2.1 Det norske friluftslivet	8
2.2 Folkehelse	9
2.2.1 Det sosiale aspektet	11
2.3 Nærfriluftsliv.....	11
2.3.1 Tilrettelegging, merking og skilting.....	12
2.4 Topptrim.....	13
2.4.1 Topptrimmen på Kaupanger.....	13
2.5 Motivasjon.....	15
2.5.1 Indre motivasjon.....	15
2.5.2 Ytre motivasjon.....	15
3. Metode	16
3.1 Valg av metode.....	16
3.2 Utvalg.....	16
3.3 Datainnsamling	17
3.3.1 Spørreundersøkelsen	18
3.4 Analyse/statistikk	18
3.5 Etikk	19
4. Resultat.....	20
4.1 Utvalg.....	20
4.2 Type aktivitet	20
4.3 Bruk av naturen og trimpostene	21
4.4 Årsak til bruk.....	22
4.5 Trimpostenes påvirkning.....	23
5. Diskusjon	25
5.1 Aktivitet og bruksområde.....	25
5.2 Folkehelse	28

5.3 Nærfriluftsliv	30
5.3.1 Merking og skilting	31
5.4 Trimposter som motivasjon.....	32
6. Kritiske merknader.....	34
7. Konklusjon	35
8. Referanseliste	36
9. Vedlegg:	41
9.1 Begrunnelse for ikke meldepliktig oppgave.....	41
9.2 Spørreundersøkelsen	42

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for problemstillingen

Naturen i Norge er en del av vår kulturarv, og friluftsliv var en viktig del av det nasjonale prosjektet da nordmenn skulle skape sin egen identitet (Tordsson, 2014). Ifølge Klima- og Miljødepartementet (2016b) er friluftsliv en kilde til helse og livskvalitet. Vi er to studenter som begge er interesserte i friluftsliv, og ser hvilken helsegevinst naturen gir oss. Derfor er vi opptatt av hva som kan motivere flere folk til å komme seg ut. Ifølge Stephansen (2017) var det i 2016 over 600 000 besøkende på ulike former for turposter i Norge. Det er likevel lite forskning å finne på temaet. Trimpostene på Kaupanger er et populært tiltak som blir flittig brukt både av lokalbefolkningen og tilflyttede studenter (Kaupanger Trim, 2018). Klima- og Miljødepartementet (2016a) mener at tilrettelegging for nærfriluftsliv og bevaring av nærmiljø er viktig for å styrke folkehelsen. Bruken av naturområdene på Kaupanger har vært sterkt økende de siste 20 årene, med både fotturer, sykling og hjortejakt (Brendehaug, 2019). Vi ønsket å se om de 17 trimpostene som er satt opp i naturen har hatt noen innvirkning på hvordan og hvorfor folk velger å bruke disse turområdene. På bakgrunn av dette har vi formulert følgende problemstilling:

I hvilken grad påvirker trimpostene på Kaupanger brukernes friluftslivsvaner?

1.2 Tidligere forskning

Da vi startet litteratursøket oppdaget vi at det finnes lite forskning rundt temaet trimposter. Vi har søkt på ulike databaser (Oria, Google Scholar o.l.), og brukt ulike søkeord og sammensetninger (trimpost, topptrim, turpost, ti på topp, postkassetrim o.l.). Vi har også forsøkt ulike søkeord på engelsk, som heller ikke ga treff (exercise posts, outdoor life habits, nature habits o.l.). Vi erfarer at det skrives mye om fenomenet i aviser og blader, og at det er en populær motivasjonsfaktor for folk til å komme seg ut. En av mange er Olsen (2014, s. 31) som skriver i Lillehammer byavis at "Topptrimmen får mange ut på tur". Det er likevel lite forskning som omhandler temaet, noe som gir oss en unik mulighet til å finne ut noe nytt. Selv om det vi finner i hovedsak gjelder Kaupanger som turområde, er det grunn til å tro resultatene kan gjelde også andre steder i landet. Ut fra litteratursøkene får vi også inntrykk av at fenomenet "trimposter" er ganske unikt for Norge. Det kan ha sammenheng med at "friluftsliv" på den måten vi driver det, med fokus på rekreasjon og naturopplevelse, er et unikt kulturelt fenomen vi har tatt med oss fra tidligere generasjoner (Andkjær, 2012). På

bakgrunn av at det finnes få andre kilder, har vi valgt å bruke styringsdokumenter for å belyse problemstillingen, da disse tar for seg både friluftslivet i Norge, folkehelse og nærfriluftsliv.

1.3 Studiens oppbygning

I denne studien har vi startet med å presentere relevant teori rundt temaet vi har valgt å skrive om. Deretter redegjør og begrunner vi metoden vi har valgt for å belyse problemstillingen. I resultatdelen presenterer og analyserer vi de mest interessante funnene vi har gjort. Dette legger grunnlaget for diskusjonsdelen, hvor vi drøfter funnene i lys av teorien vi tidligere har presentert. For å gjøre det oversiktlig har vi fulgt samme oppbygging i teori og diskusjon. Til slutt presenterer vi kort kritiske merknader til arbeidet, før vi sammenfatter studien med en konklusjon som svarer på problemstillingen.

2. Teori

I denne delen av studien skal vi gjøre rede for utvalgte teorier om friluftsliv og trimposter. Først tar vi for oss friluftsliv generelt i Norge før vi går mer spesifikt inn på trimposter. På veien dit er vi innom folkehelse, nærfriluftsliv³ og tilrettelegging, merking og skilting. Vi beskriver også kort ulike motivasjonsteorier. Teorien legger grunnlaget for drøfting av funnene diskusjonsdelen.

2.1 Det norske friluftslivet

Melding til Stortinget nr. 18 (Klima- og Miljødepartementet, 2016b, s. 10) definerer friluftsliv som “Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse”. Hovedmålet med regjeringens friluftslivsarbeid er at befolkningen utøver friluftsliv jevnlig, noe som blant annet skal ivaretas gjennom bevaring og tilrettelegging av viktige friluftsområder (Klima- og Miljødepartementet, 2016b).

Det tradisjonelle friluftslivet har alltid stått sterkt i Norge, 80 % av befolkningen går kortere turer to ganger i uka (Miljødirektoratet, 2019a). Da nordmenn skulle bygge sin egen identitet, ble naturen og friluftslivet den viktigste bidragsyteren (Tordsson, 2014). Ifølge Miljøverndepartementet (2008) er friluftsliv en overskuddspreget og moderne form for tidligere livsnødvendige aktiviteter. Nordmenn trives i naturen, og er glad i tradisjonelle aktiviteter som å gå fotturer, skiturer, sanking av bær og sopp, og generelt nyte frisk luft (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Egenorganiserte utendørsaktiviteter som ikke krever tilrettelagte arenaer har klart størst oppslutning i befolkningen (Breivik & Rafoss, 2017). Statistisk sentralbyrå (2019) sin undersøkelse om deltakelsen i det norske friluftslivet viser at de tradisjonelle aktivitetene har holdt seg på et ganske stabilt nivå, til tross for at færre unge rekrutteres. Ifølge Odden (2008) har oppslutningen om friluftslivet økt, blant annet fordi flere kvinner deltar. Likevel har deltakelsen i de tradisjonelle friluftslivsaktivitetene gått ned. Friluftsliv er en lavterskelaktivitet, og den aktiviteten inaktive personer har lavest terskel for å bli med på (Norsk Friluftsliv, 2017).

Veksten i deltakelse kommer først og fremst i de nye og moderne aktivitetene som terrengsykling, padling og alpin ferdsel med ski eller snøbrett (Statistisk sentralbyrå, 2019). Ifølge Odden (2008) har en del aktiviteter med opprinnelse i andre land blitt populære i Norge

³ Med *nærfriluftsliv* mener vi det friluftslivet som er integrert i menneskers hverdagsliv og utøves i den enkeltes nærområde.

grunnet globaliseringsprosessen. De nye aktivitetene er også et svar på ny teknologi og muligheter for spesialisering (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Odden (2008) fant denne utviklingen allerede i 2004 da han sammenlignet deltakelsen i friluftslivet med tall fra 70-tallet. Det er først og fremst de unge som driver med moderne aktiviteter, i 2004 drev 36 % av norsk ungdom med nyere aktiviteter (Odden, 2008). Noen av de moderne aktivitetene utpeker seg likevel med sterk vekst også blant eldre friluftslivsutøvere (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Miljødirektoratet (2019b) sier at utviklingen ikke har stoppet opp, og det er heller ingen grunn til å tro at den skal gjøre det; ny teknologi vil fortsette å åpne for mer spesialisering og flere aktiviteter i friluftslivet.

I dag er friluftsliv mer preget av selvrealisering og sportifisering, og naturen har for mange blitt en arena for fysisk utfoldelse og mestring, gjennom fysisk krevende aktiviteter (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Ifølge Breivik og Rafoss (2017) deltar kvinner først og fremst i de tradisjonelle aktivitetene, mens menn i større grad er opptatt av utfordring, konkurranse og spenning. Norsk Monitor 2013 viser at menn har større oppslutning innen livsstilsaktiviteter som skikjøring, klatring, og terrengsykling (Rafoss & Seippel, 2016). Selv om moderne friluftslivsaktiviteter har hatt stor fremvekst, har også deltakelsen på fotturer økt. I 2017 svarte 4% flere at de gikk fottur i fjellet, sammenlignet med i 2001 (Statistisk sentralbyrå, 2019).

2.2 Folkehelse

Friluftsliv er nordmenns vanligste fritidsaktivitet, og nesten $\frac{2}{3}$ av befolkningen oppgir at de kan tenke seg å drive mer friluftsliv i fremtiden (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). For å styrke folkehelsen har Klima- og Miljødepartementet (2016a) et mål om å øke den jevnlig fysiske aktiviteten i befolkningen. Friluftsliv vil derfor være et gunstig hjelpemiddel for å oppnå bedre folkehelse. Det kan imidlertid være utfordrende å se årsakssammenhenger mellom friluftsliv og helse, om det er utøvelsen av friluftsliv som gir deg god helse eller om grunnen til at du utøver friluftsliv er at du har god helse, er vanskelig å si (Miljøverndepartementet, 2008).

Ifølge Breivik og Rafoss (2017) har American College of Sports Medicine (ACSM) laget et "helsekriterie" for hvor mye fysisk aktivitet du må utføre i uka for å oppnå helsegevinst. For å oppfylle kravene må det gjennomføres moderat fysisk aktivitet i 30 minutter fem dager i uken, eller minst 20 minutter mer intens fysisk aktivitet tre dager i uken; i 2015 hadde kun 3 av 10 nordmenn et tilfredsstillende aktivitetsnivå (Breivik & Rafoss, 2017). Dalen og Holbæk-

Hanssen (2016) sier at flere kvinner enn menn er aktive én gang i uka eller mer, mens menn generelt har lengre treningsøkter. Ifølge Norsk Friluftsliv (2017) skjer det en polarisering innen helse i befolkningen; én gruppe øker aktivitetsnivået, mens en stor gruppe har blitt mer passive.

Melding til Stortinget nr. 18 beskriver flere gevinster ved å oppholde seg – eller bo tett på – naturen; mindre angst og stress, økt lykkefølelse og forlenget levealder er bare noen av gevinstene (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Trimpostene gir mulighet til å koble av fra hverdagen, være med familie, observere dyre- og fugleliv, og være fysisk aktiv. Søken etter økt livskvalitet og det gode liv er ifølge Miljøverndepartementet (2008) en dominerende årsak til at folk ønsker å tilbringe tid i naturen. Det samsvarer med Norsk Monitor 2015/16 som viser at avstressing og avkobling er viktige motivasjonsfaktorer for fysisk aktivitet (Dalen & Holbæk-Hanssen, 2016). Friluftslivets fellesorganisasjon (2008) sier at det er mye som tyder på at vakker natur og vakre landskaper har en positiv påvirkning på hvordan vi oppfatter vår egen helse. Jakhelln (2018) har sett på flere studier rundt stress og natur, og hele 22 studier viser at oppholdelse i natur gir lavere stressnivå. Om du sitter på en stubbe, sykler eller går tur, har den samme innvirkningen på stressreduksjon, det viktigste er oppholdelse i natur (Jakhelln, 2018).

Friluftslivets fellesorganisasjon (2008) definerer friluftsliv i folkehelsesammenheng som “Fysisk aktivitet i kombinasjon med naturopplevelse”. Altså er det kombinasjonen av de to variablene som gir helsegevinsten. Trening i naturlige omgivelser, også kalt “grønn trening”, kan ifølge Calogiuri, Patil og Aamodt (2016) gi større helsegevinster enn fysisk aktivitet i andre omgivelser. I deres undersøkelse var “grønn trening” den mest populære treningstypen blant både de med lavt, anbefalt og høyt aktivitetsnivå (Calogiuri et al., 2016). Stortingsmeldingen fra Klima- og Miljødepartementet (2016b) vil legge til rette for friluftsliv som lavterskelaktivitet, slik at flest mulig kan utføre friluftsliv i hverdagen. Et kriterium som kan begrense dette er nærheten til naturområder. Undersøkelser viser at deltakelsen i friluftsliv synker når gangavstanden til store grøntområder blir over 500 meter (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Å utvikle et godt nærfriluftslivstilbud er derfor viktig for at folk skal utføre friluftsliv jevnlig. Godt tilrettelagte trimposter i nærmiljøet kan være en fin introduksjon til å bruke naturen oftere. Mange av postene på Kaupanger er mulig å nå i løpet av 30 minutter fra du går ut døra (se figur 2.1), og bruken kan derfor defineres som nærfriluftsliv.

2.2.1 Det sosiale aspektet

Mange mennesker bruker naturen som en sosial møteplass. For flertallet er friluftsliv en sosial aktivitet som utføres sammen med familie og venner (Aasetre, Kleiven & Kaltenborn, 1994), og er, etter “fred og ro”, den nest største motivasjonsfaktoren for å utøve friluftsliv. Norsk Friluftsliv (2016) sier at “grønne lunger” oppmuntrer blant annet til sosialisering. Ute i naturen flyter praten ofte lettere, og det er enklere å sette ord på tanker og følelser. I tall fra Norsk Monitor 2015/16 fant Dalen & Holbæk-Hanssen (2016) at kvinner legger større vekt på det sosiale aspektet, og utfører oftere fysisk aktivitet sammen med venner og familie. Ifølge Tellnes, referert i Miljøverndepartementet (2008) er det å utøve friluftsliv i grupper sannsynligvis positivt for sosiale relasjoner ved at de kombinerer bruk av kropp, intellekt og følelser.

2.3 Nærfriluftsliv

Nærfriluftsliv beskrives av Vistad, Gundersen, Wold, Skår, Rybråten & Dokk (2018) som en integrert del av menneskers daglige virke, altså at det hører med til hverdagen og ikke bare til fritiden. Ifølge Miljøverndepartementet (2008) er naturmøtet viktig, og gir mennesket mulighet til å oppleve erfaringer som gir egenkontroll, frihet og opplevelse av evne og kompetanse. Dragsten (2016) sier at sammenligning med andre kan føre til prestasjonsangst. Det kan være vanskelig å innfri mange av forventningene og kravene samfunnet stiller, derfor har vi behov for naturen som et sted hvor vi kan erfare å lykkes og mestre egendefinerte utfordringer (Miljøverndepartementet, 2008).

Vaage (2004) fant at 1/3 av befolkningen kun utførte friluftslivsaktiviteter i sitt eget nærområde, innenfor en radius på 2 km. Calogiuri et al. (2016) sier at tidsfleksibilitet og steder tilrettelagt for fysisk aktivitet oppfattes som de viktigste faktorene for at nordmenn skal utøve trening i friluft. Det er enklere å gjøre plass til små drypp av friluftsliv som en del av en hektisk hverdag enn å flykte helt fra hverdagen og inn i naturens egen rytme (Vistad et al., 2018). Ifølge Skår (2011) er nærfriluftslivet for mange eneste mulighet til naturmøte i løpet av en uke. Bruk av nærmiljøet er et lavterskeltilbud som innbyr til avkobling, mosjon og naturopplevelse (Dervo et al., 2014). Et nærmiljø som er godt tilrettelagt med etablerte stier og turer er derfor alfa og omega for at travle mennesker skal prioritere og ha tid til å være ute i naturen. Trimposter kan bidra til å gjøre det enklere å komme seg ut fordi de er konkrete turmål som ikke krever planlegging, orientering og mye tid.

Skår (2011, s. 49) siterer en dame som beskriver nærfriluftslivet på denne måten; “Jeg går den samme turen hver dag, men turen er aldri den samme”. Intense og betydningsfulle naturopplevelser trenger ikke nødvendigvis å oppstå kun når vi reiser vekk for å utføre friluftsliv. Naturen varierer alltid med årstidene, været og hvilken sinnstemning vi befinner oss i. Den samme turen kan derfor by på helt ulike natur- og sanseopplevelser gjennom et år. Å få folk til å sette pris på naturopplevelsen i nærfriluftslivet, kan bidra til å gi den enkelte et forhold til naturen, som igjen kan medføre økt vilje til å ta miljøvennlige valg (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Økt bevissthet rundt natur og miljø inspirerer folk til å oppsøke de nære tilbudene, både fordi de er lettere tilgjengelig og det ikke er behov for å sette seg i bilen først. Gjentatte besøk i nærområdet kan etter hvert utvikle det Leirhaug (2010) kaller naturvennskap, et forhold til naturen som fører til ønsket om å ta godt vare på den. Trimpostene kan bidra til et positivt naturforhold, hvis de gjentatte ganger får folk ut i naturen.

2.3.1 Tilrettelegging, merking og skilting

Ifølge Breivik og Rafoss (2017) er turveier og -stier den mest brukte anleggstypen for idrett og fysiske fritidsaktiviteter. Tilrettelegging av disse vil derfor være et viktig tiltak for økt bruk, trivsel, glede og god helse (Miljødirektoratet, 2019b). Vistad et al. (2018) tok for seg et område på Østlandet, hvor de undersøkte effekten av å merke og skilte eksisterende turruter, samt å informere om turmuligheter og tiltakene de gjorde. Studien viste at tiltaket fungerte, og det ble flere brukere i områdene, inkludert nye og mindre erfarne utøvere.

Å sette opp poster på allerede populære turmål kan være med på å øke motivasjonen for å komme seg ut på tur (Vistad et al., 2018). På Kaupanger har trimpostene oppstått som et resultat av at tidligere etablerte stier har blitt merket og vedlikeholdt. Å markere de vanligste turmålene med postkasser kan stimulere til økt motivasjon for å opprettholde aktiviteten i området. Turene blir enklere å finne fram til og slitasjen på naturen forbeholdes færre stier. Likevel sier Bischoff (2014) at det er de smale, naturlige stiene som trekker oss lengst vekk fra stresset i hverdagen, og at tilrettelegging er viktig, men ikke på bekostning av de mindre stiene. Ferdsel skaper slitasje og bevis på menneskelig ferdsel, noe som kan forskyve sammensetningen av brukere slik at de som søker lite tilrettelegging og lite folk velger vekk disse områdene (Hagen et al., 2019).

2.4 Topptrim

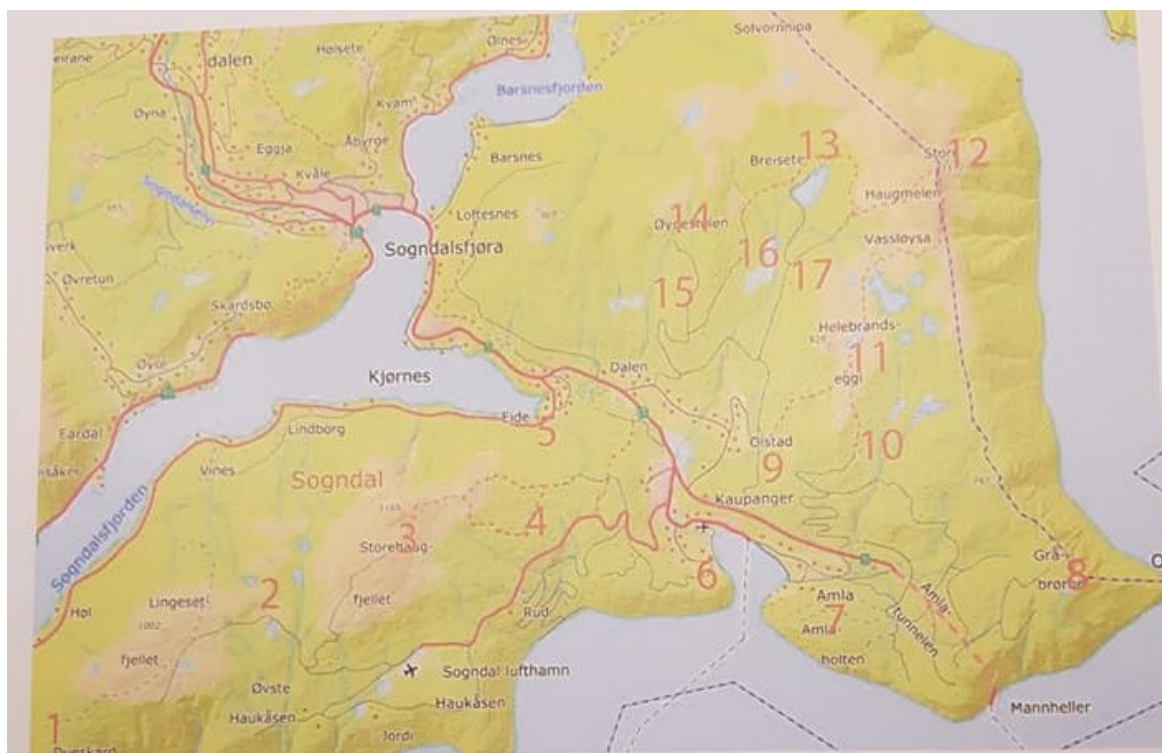
Ulike former for topptrim har økende popularitet i Norge, og ifølge Stephansen (2018) var det over 600 000 besøkende på forskjellige turposter i 2017. Mange bruker postene både for å bli kjent i turterrenget og for treningens del (Skjesol, 2018). Slike tiltak kan være en årsak til at fotturer har fått økt deltakelse. Melding til Stortinget nr. 18 (Klima- og Miljødepartementet, 2016b) skriver om sportifiseringen og spesialiseringen av friluftslivet, og om teknologi og smarttelefon som blir mer og mer vanlig i friluftslivssammenheng. For å spare arbeid med opptelling av besøk har flere topptrim-arrangører tatt i bruk digital registrering på de ulike postene (Sindre, 2018). Det har de foreløpig ikke tatt i bruk på Kaupanger. Der er postene et fysisk turmål, og du registrerer deg ved å skrive navnet ditt i boka. Målet med både fysiske og elektroniske trimposter er det samme; å få folk ut. Ved bruk av fysiske trimposter er du ikke avhengig av telefonen fordi stiene er godt merket og postkassen er godt synlig når du kommer frem. På den måten står trimpostene på Kaupanger litt imot den utviklingen som både Klima- og Miljødepartementet (2016a, 2016b) og Odden (2008) har funnet, ved å være en enkel aktivitet som ikke har gjennomgått spesialisering eller modernisering. Slik kan de i større grad appellere til eldre brukergrupper, som er mindre aktive på sosiale medier (Statistisk sentralbyrå, 2018b)

2.4.1 Topptrimmen på Kaupanger

Naturen rundt Kaupanger er et populært område for ulike friluftslivsaktiviteter. Brendehaug og Engeset (2015) skriver om både jakt, sykling, og generell vandring som de tre store. Spesielt stisykling har tatt seg kraftig opp fra 2010, og med blanding av spektakulær natur og stier i verdensklasse er Kaupanger et yndet området for syklister (Hjetland, 2014). Grunnet flere fellingstillatelser på hjort har også jakta økt (Brendehaug & Engeset, 2015). Dermed ser vi en stor økning i bruken av naturen i de mest populære aktivitetene.

Trimpostene på Kaupanger er utvikla av trimgruppa i Kaupanger idrettslag. Det er 17 ulike poster, og på samtlige finnes det en postkasse med en bok der besøkende kan skrive navnet sitt. Dersom en person har vært innom samtlige poster i løpet av året, blir personen "postmester" (Kaupanger Trim, 2015). Hver høst blir bøkene samlet inn og gjennomgått for å finne antall brukere og antall postmestere. Postene er populære, noe årsmeldingen til Kaupanger trimgruppe fra 2018 bekrefter; både antall postmestere og antall besøkende totalt på postene øker (Kaupanger Trim, 2018). Det pågående prosjektet "Forvaltningssystem for fleirbruk av utmark" (Brendehaug, 2019) har funnet at befolkningen på Kaupanger har økt med 8% siden 2000, mens det forekommer en dobling av bruken av trimpostene i den samme

perioden. I 2018 hadde postene ca. 20 000 besøkende, noe som er rimelig høye tall for en bygd med i underkant av 1000 innbyggere (Statistisk sentralbyrå, 2018a).



Figur 2.1: Postoversikt. Fra “Topptrimmen på Kaupanger”, 2018.

(<https://www.facebook.com/TopptrimmenPaKaupanger/>) CC BY-NC-ND 2.0

1. Dueskard 2. Lingeset 3. Storehogen 4. Bjørkastølen 5. Hatleggi 6. Kaupangerholten
7. Amlaholten 8. Kyndelstjørni 9. Hauståkernakken 10. Vardahei 11. Hungerhaug
12. Haugmelen 13. Breisete 14. Øyestølen 15. Pikkhaug 16. Ospesete 17. Syresete

2.5 Motivasjon

Diseth (2019) beskriver motivasjon som «indre og ytre krefter som iverksetter og styrer atferd i en bestemt retning». I 2015 utførte Synovate en undersøkelse om motivasjonen for å drive med friluftsliv, hvor de sammenlignet tall fra 2009 og 2015; på nesten samtlige variabler har motivasjonen sunket, og flere har sunket med 10 % eller mer (Miljødirektoratet, 2019a). Helse og livskvalitet er den motivasjonsfaktoren som er mest stabil gjennom livsløpet (Breivik & Rafoss, 2015). Ifølge undersøkelsen til Synovate er “trim og fysisk form” årsakene til at folk går tur i 89 % av tilfellene (Miljødirektoratet, 2019a). Trimpostene kan være en motivasjonsfaktor for at folk bruker nærfriluftslivet og er fysisk aktive. For å forstå hvordan den motivasjonen skapes må vi se nærmere på hva motivasjon er og hvordan det påvirker oss.

2.5.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon kan forklares ved at aktiviteten i seg selv er belønningen (Diseth, 2019). Aktiviteten i seg selv er motiverende nok til at du ønsker å gjøre den. Det kan være at aktiviteten er interessant og spennende eller den kan være utfordrende og slitsom. Den indre motivasjonen varierer fra person til person, da vi er ulike og blir motivert forskjellig. En sentral del for den indre motivasjonen er interessen (Diseth, 2019), det må være en genuin interesse om å bruke trimpostene for å være fysisk aktiv. Manger (2012) skriver om motivasjon, interesse og læring; en person som har interesse av å bruke trimpostene vil ta flere initiativ til å bruke dem, trimpostene vil skape større glede hos de interesserte brukerne. Indre motivasjon kan oppsummeres ved at personen selv har en indre drivkraft og lyst til å bruke trimpostene (Manger, 2012).

2.5.2 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon kan beskrives som en belønning eller gode du får i etterkant av aktiviteten, eller når oppgaven er gjennomført (Diseth, 2019). Aktiviteten eller oppgaven kan i seg selv være kjedelig, men du gjør det likevel på grunn av belønningen du får i etterkant. De ulike trimpostene gir ulike poeng og besøker du samtlige i løpet av en sesong blir du postmester (Kaupanger Trim, 2015). Ifølge Hessen og Eriksen (2012) er konkurranse drivkraften bak all utvikling, og det ligger i vår natur å konkurrere, enten mot seg selv eller andre. Dette kan fungere som en ytre motivasjon for mange og kan være en sterk bidragsyter til at de faktisk snører turskoene. Ytre motivasjon beskrives som en ekstra gulrot du får når du gjennomfører (Diseth, 2019).

3. Metode

Samfunnsvitenskapen skal hjelpe oss å etablere kunnskap om hvordan den sosiale virkeligheten ser ut. Den samfunnsvitenskapelige metoden er utformet for å legge en føring for hvordan vi skal gå fram for å innhente og analysere denne kunnskapen (Johannessen, Tufte & Kristoffersen, 2010). I dette kapittelet gjør vi rede for valg av metode, utvalg, datainnsamling, analysen og etikken som er relevant for vår bacheloroppgave.

3.1 Valg av metode

I denne studien har vi valgt en kvantitativ tilnærming. Vi valgte å gjennomføre en tverrsnittstudie, som egner seg dersom en skal undersøke hva mange mennesker tenker, beslutter, velger og gjør (Thrane, 2018). I likhet med mange kvantitative undersøkelser ønsket vi å se på årsakssammenhenger mellom alder, kjønn, bruk og motivasjon (Larsen, 2017). På grunn av tidsaspektet ønsket vi å få et øyeblikksbilde av bruken av trimpostene, og lagde derfor en elektronisk spørreundersøkelse der all data ble hentet inn i løpet av en relativt kort periode. Undersøkelsen er ikke-eksperimentell, så vi skal ikke gjennomføre ettertester, men kun avlese virkeligheten slik den oppfattes ut fra dataene vi har fått (Befring, 2015). Vi får ikke mulighet til å se eventuelle endringer over tid, men et tverrsnitt av meningene til respondentene våre ved måletidspunktet.

Ulempene ved å bruke standardiserte skjemaer er at vi kan risikere å ikke få inn all informasjonen som trengs. Det kan være enklere å se i etterkant hvilke spørsmål vi burde stilt for å få de riktige svarene. Dersom informasjonen ikke er gyldig eller relevant for problemstillingen, kan det påvirke validiteten negativt; det trekkes kanskje slutninger på feil eller for tynt grunnlag (Larsen, 2017).

3.2 Utvalg

Ifølge Thrane (2018) betegnes et utvalg som et utsnitt av en større populasjon. Populasjonen er «alle av noe», og utvalget bør bestå av enheter som har samme sammensetning og representerer populasjonen (Thrane, 2018). I denne studien vil den geografiske avgrensningen være naturen på Kaupanger, hvor trimpostene er utplassert. Postene blir benyttet av et begrenset antall enheter, som utgjør vår populasjon. Vi ønsket å nå ut til så mange som mulig av brukerne, slik at vi fikk god variasjon i alder og kjønn. De som besvarte undersøkelsen ble til sammen utvalget (Larsen, 2017). For å ivareta den ytre validiteten utformet vi spørsmålene slik at utvalget ble representativt for populasjonen (Johannessen et al., 2010). Vi var

avhengige av at enhetene våre benyttet trimpostene på Kaupanger, så på spørsmål 5 filtrerte vi vekk dem som ikke bruker trimpostene og fikk dermed et representativt utvalg for populasjonen. Når vi vet at respondentene bruker trimpostene, styrkes troverdigheten i svarene, som er viktig for reliabiliteten (Larsen, 2017).

For å appellere til populasjonen valgte vi å skrive undersøkelsen på nynorsk, da det er populasjonens hovedmål (Sogndal Kommune, 2005). Vi brukte facebook.com for distribuering. Der delte vi undersøkelsen i gruppene «Kaupanger før og no» som er en gruppe for dem som bor eller har bodd på Kaupanger, og «Topptrimmen på Kaupanger» som er topptrimmen sin egen facebookside. I tillegg rekrutterte vi aktuelle venner og bekjente i sosiale sammenhenger, samt delte undersøkelsen på våre egne facebooksider.

Ved å publisere undersøkelsen på nett nådde vi raskt ut til mange respondenter. Det gjør datainnsamlingen enkel og tidsbesparende, og gir stor bredde i undersøkelsen (Larsen, 2017). Imidlertid var vi likevel avhengige av at alle frivillig åpnet og svarte på undersøkelsen, noe som kan føre til et større eller mindre bortfall av respondenter (Johannessen et al., 2010). I og med at vi ikke bruker sannsynlighetsutvelging, kan vi heller ikke påvirke hvem i populasjonen som besvarer undersøkelsen og det kan bli en skjevhet i kjønn og aldersspenn på respondentene (Larsen, 2017). Det kan være vanskelig å vite om en slik skjevhet er representativt for populasjonen, eller om det kommer av metoden vi har brukt for å spre undersøkelsen. Uansett er det noe vi må ta med i betraktningen når vi analyserer resultatet.

3.3 Datainnsamling

Datainnsamling vil si å lage et opplegg for å samle inn relevante data som skal brukes til å besvare problemstillingen (Tuft, 2011). Vi valgte å gjennomføre en nettbasert spørreundersøkelse og brukte programmet SurveyXact som vi har tilgang til gjennom Høgskulen på Vestlandet. Undersøkelsen var tilgjengelig for besvarelse i perioden 16.10.19 til 20.11.19. Den 15.11.19 la vi ut en påminnelse i facebookgruppene for å få inn flere svar.

3.3.1 Spørreundersøkelsen

Ifølge Tufte (2011) er utformingen av spørsmålene viktig for å få en ryddig og strukturert undersøkelse, som sikrer reliabiliteten. Spørsmålene må samsvare med problemstillingen, og for at både vi og utvalget skulle tolke svarene likt, lagde vi presise svaralternativer som var utformet på en enkel og forståelig måte (Tufte, 2011). Respondentene trengte ikke å gå i dybden, så undersøkelsen ble enkel og motiverende å besvare. Riktig utforming av spørsmålene gjør at vi får målt det vi ønsker å måle, og styrker studiens validitet (Tufte, 2011). Vi graderte svaralternativene for å få større nøyaktighet og mindre rom for feiltolkning (Larsen, 2017). I tillegg valgte vi å utforme balanserte svaralternativer, med like mange «positive» som «negative» alternativer. Det kan ha både fordeler og ulemper, da det kan føre til at noen velger det nøytrale alternativet for å slippe å ta et standpunkt (Jacobsen, 2005). For å sikre validiteten ytterligere informerte vi respondentene om at de er helt anonyme, noe som øker sannsynligheten for at de svarer ærlig (Larsen, 2017).

Før spørreskjemaet ble distribuert gjennomførte vi flere pilottester. Ifølge Jacobsen (2010) er det enklere for andre å oppdage små og store feil, og det kan minske sjansen for å få inn ubrukelige svar. Til slutt fikk vi veileder til å gjennomgå spørreundersøkelsen. På denne måten utelukket vi eventuelle feil og misforståelser (Jacobsen, 2010). Planleggingen av datainnsamlingen er ifølge Tufte (2011) en av de viktigste faktorene for en god undersøkelse med høy reliabilitet.

3.4 Analyse/statistikk

Etter endt spørreundersøkelse ble resultatene omgjort til tabeller i SurveyXact. Vi renset svarene og fjernet dem som ikke hadde fullført spørreundersøkelsen, og dem som ikke hadde brukt trimpostene. Utvalget vi satt igjen med bestod av 169 respondenter. For å analysere dataene brukte vi deskriptiv og univariabel analyse, som vi utførte i SurveyXact. De relevante dataene ble overført som en fil fra SurveyXact til Microsoft Excel (2016-versjonen). I Excel utformet vi diagrammene som er presentert i studien. Resultatene er presentert i prosent (%) eller antall respondenter.

3.5 Etikk

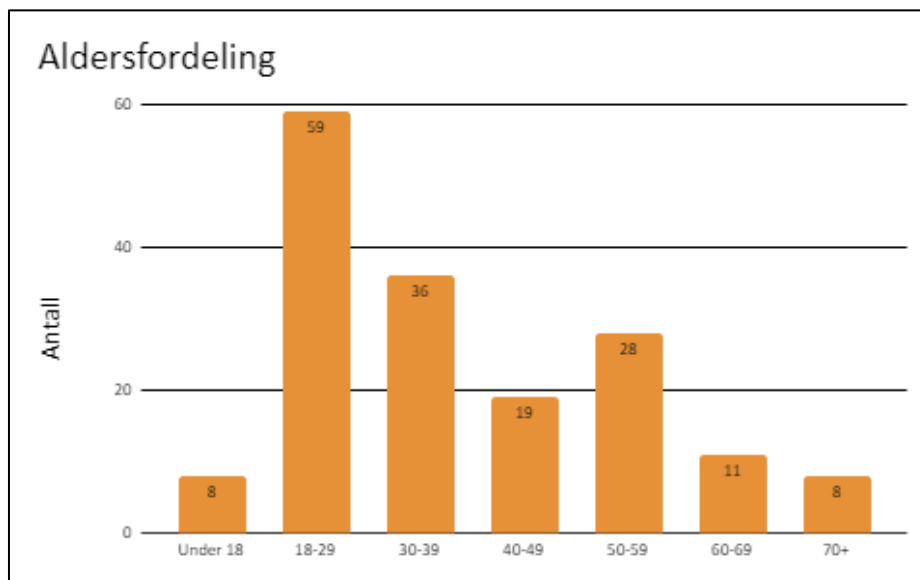
I studien vår brukte vi en nettbasert spørreundersøkelse som datainnsamlingsmetode. Gjennom Høgskulen på Vestlandet har vi tilgang til programmet SurveyXact. Det har en funksjon som gjør at enhetene våre forholder seg helt anonyme. Verken IP-adresse eller annen informasjon om respondenten blir lagret noen plass (SurveyXact, u.d.). På bakgrunn av dette var ikke prosjektet vårt meldepliktig gjennom Norsk senter for forskningsdata (NSD). I spørreundersøkelsen informerte vi om at spørreundersøkelsen er helt anonym og at det er frivillig å delta. De kunne selv velge å avslutte undersøkelsen underveis og da ble svarene deres slettet.

4. Resultat

Totalt kom det inn 216 svar på spørreundersøkelsen. 14 av disse fullførte ikke undersøkelsen og ble slettet. 27 respondenter svarte at de aldri hadde besøkt en av trimpostene, og 6 hadde aldri brukt naturen på Kaupanger. Disse ble også fjernet, da de ikke var relevante. Til slutt satt vi igjen med 169 fullstendige svar. Den videre analysen bygger på disse svarene.

4.1 Utvalg

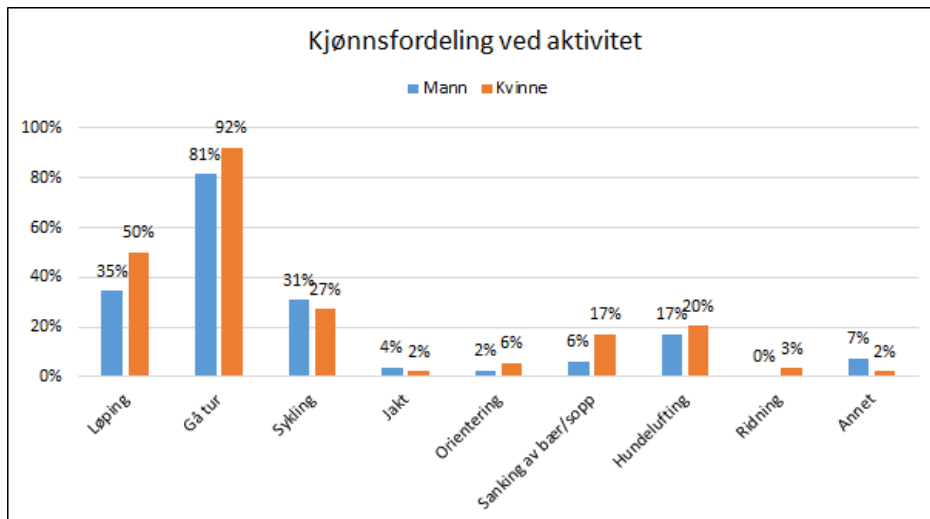
Utvalget fordeler seg ganske jevnt i de ulike aldersgruppene (se figur 4.1), bortsett fra et klart flertall i kategorien 18-29 år (35 %). Også kjønnsfordelingen er ganske lik, med 52 % kvinner og 48 % menn.



Figur 4.1: Svarfordeling på spørsmål om alder.

4.2 Type aktivitet

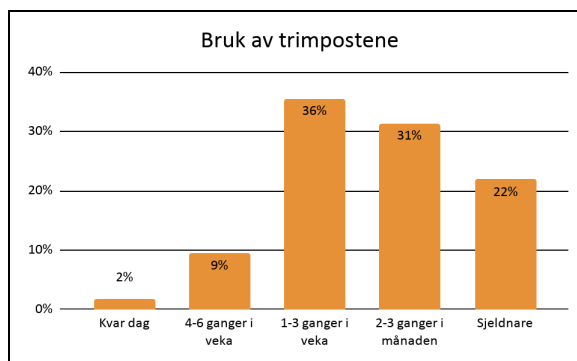
Den vanligste aktiviteten folk bruker trimpostene til, er gåturer. Hele 87 % oppgir at de har brukt postene til dette. Løping (43 %) og sykling (29 %) er populære aktivitetsformer. 45 % av de som oppgir sykling som aktivitet, er i gruppen 18-29 år. Figur 4.2 viser kjønnsforskjellene i type aktivitet. Her ser vi at det er en større andel kvinner enn menn som «går tur». Kvinnene bruker postene også mest til løping, sankning av bær og sopp, og hundeluffing. Sykling og jakt er de eneste aktivitetene der menn har større oppslutning enn kvinner.



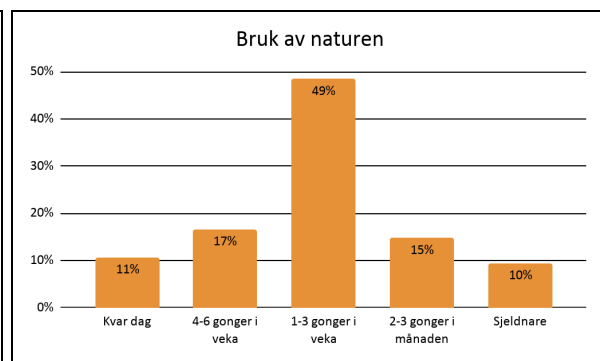
Figur 4.2: Kjønnfordeling på aktivitet ved besøk av trimpostene.

4.3 Bruk av naturen og trimpostene

Omtrent tre fjerdedeler av respondentene svarte at de var ute i naturen 1-3 ganger i uka eller mer. 15 % var ute i naturen 2-3 ganger i måneden. Av de som var ute i naturen 4-6 ganger i uka, svarte 78 % at de bruker trimpostene 1-3 ganger i uka eller mer. 60 % av de som bruker naturen 2-3 ganger i måneden besøker trimpostene like ofte. Hovedandelen (67 %) av respondentene svarte at de besøker trimpostene 1-3 ganger i uka eller 2-3 ganger i måneden.

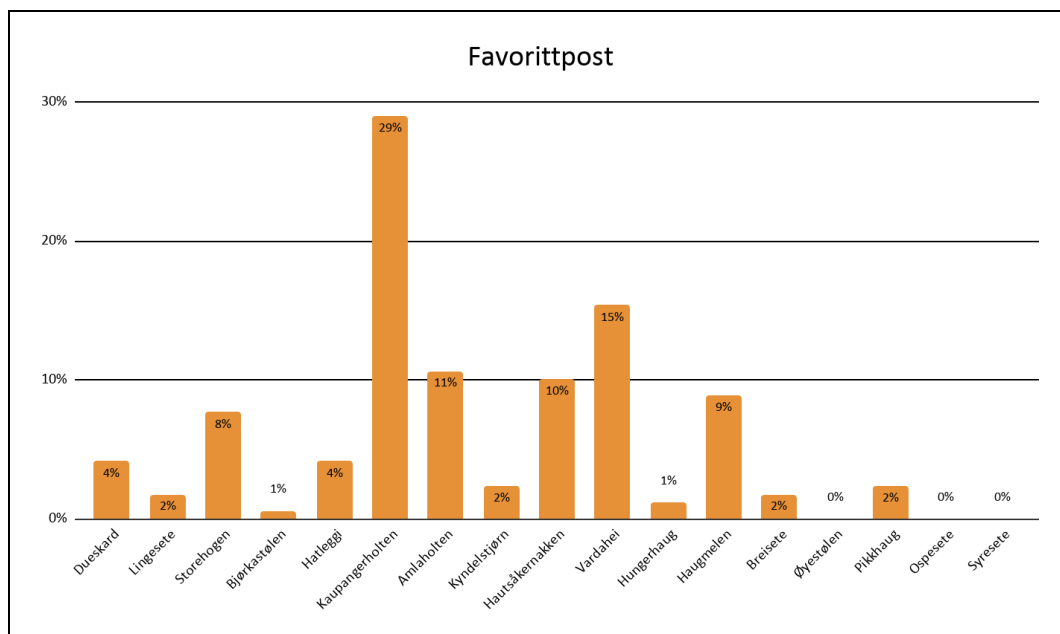


Figur 4.3: Hvor ofte respondenten bruker trimpostene.



Figur 4.4: Hvor ofte respondenten bruker naturen.

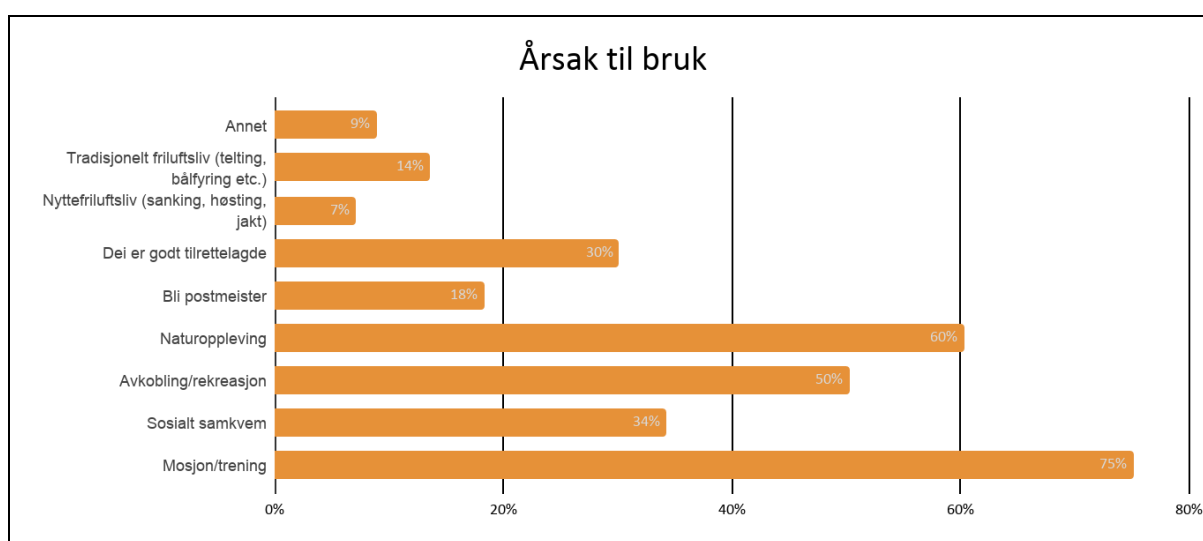
Figur 4.5 viser en oversikt over hvilken post som er hver enkelt respondent sin favoritt. De mest populære postene er Kaupangerholten, Amlaholten, Hauståkernakken og Vardahei, der førstnevnte skiller seg ut med klart flest stemmer (49 respondenter).



Figur 4.5: Hvilken post som er favoritten til respondenten.

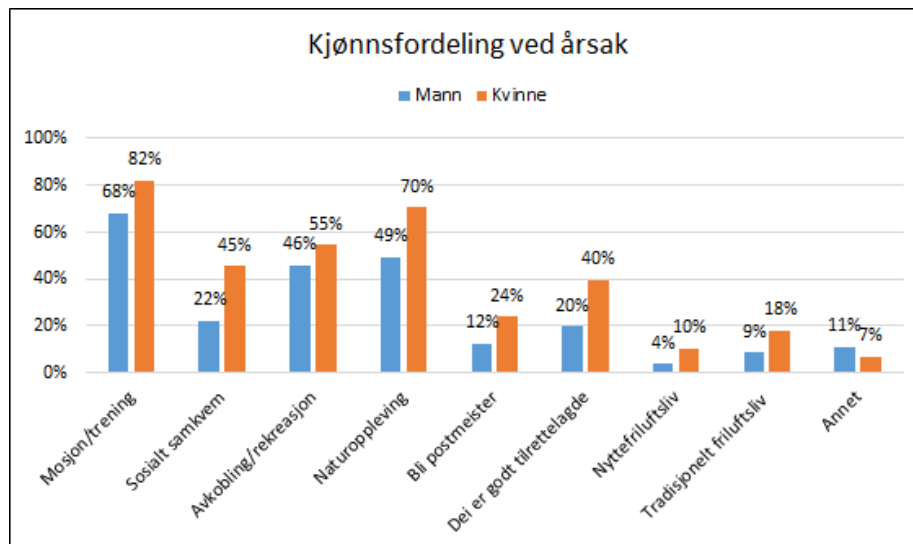
4.4 Årsak til bruk

På spørsmålet «Hva er årsaken til at du bruker trimpostene på Kaupanger» var det mulig å krysse av på flere svaralternativer. Figur 4.6 viser de ulike årsakene til å besøke trimpostene, fordelt i prosent. De fleste respondentene ($\frac{3}{4}$) har svart at mosjon/trening er en av årsakene. 6 av 10 bruker dem for naturopplevelsen, mens halvparten svarer at avkobling/rekreasjon er en årsak til bruk. God tilrettelegging og det å bli postmester appellerer også til brukerne av trimpostene.



Figur 4.6: Figuren viser hvorfor respondenten velger å besøke trimpostene.

Av figur 4.7 kommer det frem at kvinner har flere forskjellige årsaker til å besøke trimpostene enn menn. 14 % flere av kvinnene sier at mosjon/trening er den største årsaken til at de bruker trimpostene. De største kjønnsforskjellene mellom kvinner og menn ser vi på «naturopplevelse» (62 kvinner mot 40 menn) og «sosialt samkvem» (40 kvinner mot 18 menn). De scorer ganske likt på nyttefriluftsliv, avkobling/rekreasjon, og på annet.



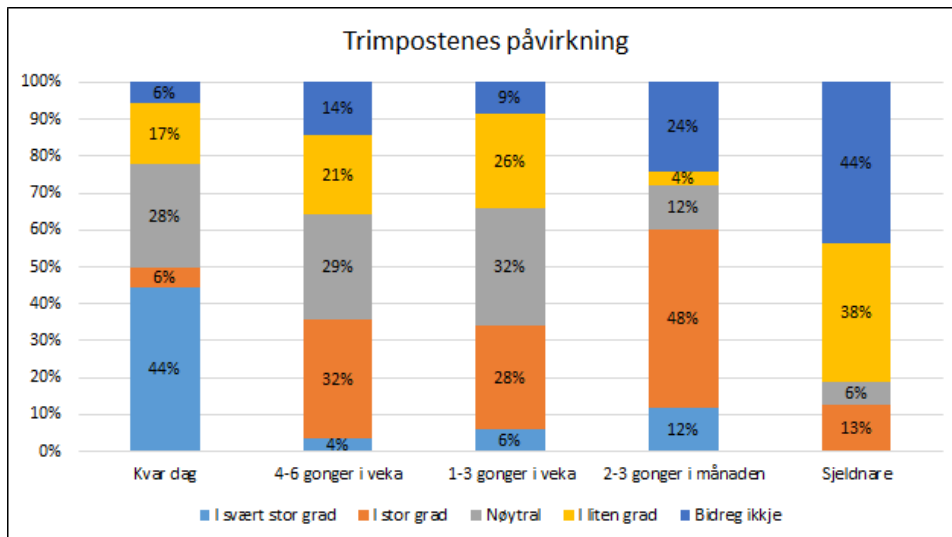
Figur 4.7: Hvorfor respondenten velger å besøke trimpostene fordelt på alder.

4.5 Trimpostenes påvirkning

46 % av respondentene svarte at de alltid eller ofte bruker trimpostene når de skal planlegge en tur. I motsetning er det 32 % som svarte at de sjeldent eller aldri bruker trimpostene i turplanleggingen sin. 22 % bruker dem av og til.

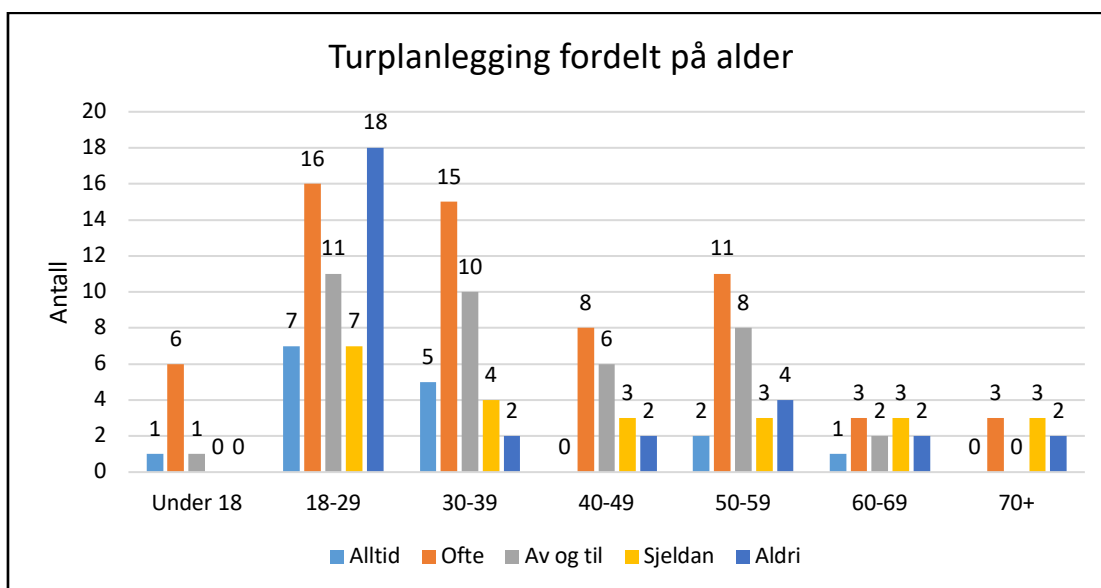
På figur 4.8 ser vi at trimpostene påvirker 38 % av respondentene til å komme seg ut på tur i svært stor eller stor grad. 15 % svarer at de ikke bidrar i det hele tatt.

Av de som bruker naturen på Kaupanger hver dag blir 50 % påvirket av trimpostene i stor eller svært stor grad. Trimpostenes påvirkning på de som er ute 4-6 ganger i uka og 1-3 ganger i uka, er ganske jevnt fordelt på de ulike svaralternativene. 60 % av de som bruker naturen 2-3 ganger i måneden svarer at trimpostene har en positiv effekt på at de kommer seg ut. Av de som sjeldent bruker naturen på Kaupanger er effekten av trimpostene ganske lav, hele 82 % svarer at de ikke bidrar eller bidrar i liten grad. 25 % av utvalget er nøytrale til trimpostenes påvirkning.



Figur 4.8: Figuren viser trimpostenes grad av påvirkning på bruk av naturen.

Figur 4.9 viser hvordan trimpostene påvirker de ulike aldersgruppene turplanlegging. I alderen 18-29 år er det omtrent like stor andel som bruker trimpostene i turplanlegginga, som andelen som ikke gjør det. 30-39 år er den gruppa som oftest bruker trimpostene i planlegginga. Av de har til sammen 56 % svart at de bruker postene alltid eller ofte. I alderen 40-49 år og 50-59 år er det henholdsvis 27% og 25 % som “sjeldent” eller “aldri” bruker trimpostene aktivt i turplanleggingen. 75 % av kvinnene bruker trimpostene alltid, ofte eller av og til i turplanlegginga, mens 62 % menn gjør det samme. Menn dominerer blant de som sjelden eller aldri bruker trimpostene (39 % menn mot 25 % kvinner).



Figur 4.9: Svarfordeling på hvor ofte respondenten bruker trimpostene i turplanleggingen. Svarene er fordelt i de ulike aldersgruppene.

5. Diskusjon

Hovedfunnene i studien viser at det er store kjønnsforskjeller knyttet til bruken av trimpostene; valg av aktivitet, årsak til bruk og påvirkning på friluftslivsvaner. Det kan se ut som at trimpostene er en motivasjonsfaktor for å bruke naturen, og mange bruker dem når de planlegger tur. Mosjon/trening er den viktigste bruksårsaken, men mange legger også vekt på naturopplevelsen og muligheten til avkobling. Det er også tydelig at de nærmeste trimpostene er klart mest populære.

Vi har valgt å dele kapittelet inn i fire deler. I første del ser vi på valg av aktivitet ved bruk av trimpostene. Del to tar for seg trimpostene i et folkehelseperspektiv. Hvordan trimpostene påvirker nærfriluftslivet diskuteres i del tre, før vi diskuterer hvordan trimpostene fungerer som en motivasjonsfaktor i den siste delen. Diskusjonen er presentert slik at den samsvarer med teorikapittelet.

5.1 Aktivitet og bruksområde

Ifølge Miljødirektoratet (2019a) går 80 % av nordmenn kortere turer to ganger i uka. Undersøkelsen vår viser at 87 % brukte trimpostene i forbindelse med gåturer. Det samsvarer med det Klima- og Miljødepartementet (2016b) sier om at vi er et folk som driver med tradisjonelt friluftsliv. Sanking av bær og sopp, som kommer under samme kategori, har likevel relativt liten oppslutning. Årsaken kan være at spørsmålet er formulert slik at respondentene svarer på hvilken aktivitet de bedriver når de besøker trimpostene, og ikke generelt (Tuft, 2011). Selv om vi har fått svar på det vi ønsket, må vi ta hensyn til at det kan påvirke resultatet, når vi sammenligner med andre studier. Postene er der som et turmål, og da er det naturlig at den vanligste aktiviteten er fotturer. Kvinner har generelt større oppslutning på aktivitetene (se figur 4.2). Selv om det er en større andel kvinner (52 %) enn menn, er forskjellen liten og gir lite utslag på statistikken. Imidlertid er flere av svaralternativene knyttet til tradisjonelt friluftsliv, som er den kategorien Odden (2008) sier at kvinner er mest aktive. Det er derfor grunn til å tro at kvinner generelt bedriver flere ulike aktiviteter i forbindelse med besøk av trimpostene.

Videre sier Odden (2008) at unge er mest aktive i de moderne aktivitetene. Dette kan vi se på aldersgruppen 18-29 år, som skiller seg ut i aktiviteten sykling. Hele 45 % av utvalget som oppgir at de sykler, befinner seg i denne aldersgruppen. Oppslutningen om de moderne aktivitetene kan skyldes globaliseringsprosessen; vi henter aktiviteter og inspirasjon fra andre

land (Odden, 2008). Ifølge Statistisk sentralbyrå (2018b) bruker unge mer tid på sosiale medier enn eldre, noe som kan føre til at de blir påvirket utenfra i større grad. Aktiviteter med voksende popularitet har også større muligheter til å spre seg blant ungdom. Derimot er det verdt å nevne at 18-29 år er den kategorien med klart flest respondenter (35 %), og at det derfor er naturlig at oppslutningen er størst. For å sette det i perspektiv ser vi at når vi sammenligner aktivitet med alder, er det i gruppen 40-49 år at prosentvis flest respondenter (42 %) bruker trimpostene til sykling. Ifølge Klima- og Miljødepartementet (2016b) og Odden (2008) er terrengsykling en av de moderne aktivitetene som appellerer også til eldre friluftsutøvere, noe som underbygger våre resultater. Det kan virke som at trimposter appellerer mest til fotgjengere, men det at så mange bruker trimpostene også på sykkelstier kan tyde på at postene er populære uavhengig av aktivitet. Mange av postene er utplassert i nærheten av knutepunkter for både gå- og sykkelstier, noe som gjør dem til naturlige turmål for flere brukergrupper (se figur 2.1).

Ifølge Brendehaug og Engeset (2015) har sykling som aktivitet tatt seg kraftig opp på Kaupanger siden 2010. Vår undersøkelse viser at å bruke sykkel som fremkomstmiddel til trimpostene er nesten like populært som løping. I figur 4.2 ser vi at sykling skiller seg ut som en av få aktiviteter der oppslutningen er større blant menn. Det er en relativt moderne aktivitet, og populariteten samsvarer med Odden (2008) sitt funn om at menn i større grad har omfavnet de moderne aktivitetene. Likevel viser vår undersøkelse at differansen mellom kvinner (27 %) og menn (31 %) som sykler er ganske liten. Det kan ha sammenheng med at Kaupanger ble oppdaget som sykkelområde i 2010 og har blitt et møtepunkt for folk som driver med utfordrende livsstilsaktiviteter som terrengsykling (Brendehaug, 2019). Det samsvarer også med Statistisk sentralbyrå (2019) sin undersøkelse som viser at 6 % flere menn (38 %) enn kvinner (32 %) driver med sykling i naturen. Tall fra Norsk Monitor 2013 viser at menn tidligere har hatt større oppslutning om livsstilsaktiviteter enn kvinner, og at kjønnsforskjellene har holdt seg relativt stabile (Rafoss & Seippel, 2016). Likevel tyder både vår og Statistisk sentralbyrå (2019) sin undersøkelse på at det har skjedd en utvikling i samfunnet siden 2013.

Det er betydelig flere kvinner (45 %) enn menn (22 %) som har svart at de bruker trimpostene i forbindelse med “sosialt samkvem”. Det kan ha sammenheng med at menn i større grad bruker naturen i forbindelse med utfordring og konkurranse (Breivik & Rafoss, 2017). Det kan være mer naturlig å gjøre noe sosialt ut av en gåtur enn ut av de turene man skal løpe langt og hardt. Betydningen av naturopplevelse legges mer vekt på av kvinner enn menn (se

figur 4.7), noe som kan ha samme årsak. Dalen og Holbæk-Hanssen (2016) fant samme tendens i Norsk Monitor 2015/16; kvinner er oftere fysisk aktive sammen med venner og familie enn menn. Det kan tyde på at det sosiale aspektet er viktigere for kvinner både ved bruk av trimpostene og ved fysisk aktivitet generelt. Å planlegge en tur til et turmål som er kjent for hele gruppa kan være enklere når flere skal på tur sammen. Slik kan trimpostene være gunstige i forbindelse med sosiale turer.

Av respondentene svarte 43 % at de løper når de besøker trimpostene. Det kan knyttes til den økende trenden der vi ser at naturen i større grad blir brukt som arena for fysisk utfoldelse og selvrealisering (Klima- og Miljødepartementet, 2016b). Turen frem til trimpostene blir en treningsarena, og det å nå frem til posten kan være et treningsmål for økten. Ifølge Rafoss og Seippel (2016) var jogging tidligere en mannsdominert idrett, men Norsk Monitors undersøkelse fra 2013 viste at gapet er i ferd med å bli mindre. Vår undersøkelse viser at kvinner løper mer enn menn i forbindelse med besøk av trimpostene (se figur 4.2). Det kan tyde på at det har skjedd en ytterligere utvikling de siste årene hvor kvinner bruker løping som treningsform. En annen årsak kan være at en liten andel flere kvinner enn menn har besvart undersøkelsen, eller at kvinnene i utvalget er sprekere enn gjennomsnittet av befolkningen (Larsen, 2017). Ifølge Synovate oppgir 52 % av nordmenn at motivasjonen deres for å gå på tur er å “bli skikkelig sliten” (Miljødirektoratet, 2019a). Løping kan være en aktivitetsform som gir mulighet til nettopp det. Calogiuri et al. (2016) sier at aktivitet i naturen er den mest populære treningsformen blant alle grupper i befolkningen, både de som er lite og mye aktive. Det kan ha sammenheng med det Miljøverndepartementet (2008) sier om at naturen gir rom for å komme vekk fra prestasjonsjaget i samfunnet og mestre egendefinerte utfordringer. Både for de høyaktive og mindre aktive kan det være godt å oppleve å lykkes uten å sammenligne seg med andre. I et treningsstudio kommer nivået tydeligere frem, da vektene som oftest er synlige. Nybegynnere kan føle at de har lav status, noe som har sammenheng med prestasjonsangst (Dragsten, 2016). Til gjengjeld kan det hos mer rutinerne oppstå et forventningspress. Gjennom trening i naturen kan opplevelsen av frihet, evne og kompetanse være til stede uansett ferdighetsgrad (Miljøverndepartementet, 2008).

Ved å sammenligne hvor ofte utvalget var ute i naturen med hvor ofte de bruker trimpostene, får vi en indikasjon på om det er en sammenheng mellom de to variablene. Ifølge Miljøverndepartementet (2008) kan det likevel være vanskelig å avgjøre sammenhenger knyttet til folkehelse og friluftsliv, fordi en ikke vet om årsaken til friluftslivsutøvelsen er god helse, eller om god helse oppnås av å utøve friluftsliv. 75 % av respondentene oppgir at de er

ute i naturen på Kaupanger 1-3 ganger i uka eller mer, mens 78 % besøkte trimpostene 2-3 ganger i måneden eller mer. Det samsvarer med Miljødirektoratet (2019a) som sier at 80 % av nordmenn går tur to ganger i uken. Det kan tyde på at de som er aktive i bruken av naturen også er flittige brukere av trimpostene. Årsaken til det kan være at hele utvalget er brukere av trimpostene på Kaupanger. Dette gjør at vi ikke har mulighet til å sammenligne resultatene våre med de som er inaktive eller ikke besøker trimpostene.

5.2 Folkehelse

Ifølge Breivik og Rafoss (2015) er helse og livskvalitet den faktoren som motiverer mest til friluftsliv. Dette, og at friluftsliv har dokumentert helseeffekt både fysisk og psykisk, kan være årsaken til at Klima- og Miljødepartementet (2016a) ønsker å bruke friluftsliv som et middel for å oppnå bedre folkehelse. Figur 4.3 viser at 7 av 10 respondenter bruker naturen 1-3 ganger i uka eller mer. De er på god vei til å oppfylle det ukentlige aktivitetskravet, som tilsvarer moderat fysisk aktivitet i 30 minutter fem dager i uken, eller minst 20 minutter mer intens fysisk aktivitet tre dager i uken eller mer (Breivik & Rafoss, 2017).

Landsgjennomsnittet viser at kun 3 av 10 nordmenn oppfyller det anbefalte aktivitetsnivået (Breivik & Rafoss, 2017). Det kan derfor tyde på at en stor del av utvalget vårt representerer en sprek del av befolkningen.

Figur 4.6 viser at «mosjon/trening» er den vanligste årsaken til at folk bruker trimpostene, hele 75 % oppgir dette som årsak til bruk. Da Synovate spurte Norges befolkning om hva som motiverte til å gå tur, oppga 89 % mosjon/trening som årsak (Miljødirektoratet, 2019a).

Andelen som bruker trimpostene i forbindelse med mosjon og trening er mindre enn ellers i landet, men fremdeles stor. I vår studie tyder det på at også andre faktorer i stor grad har betydning for bruken av trimpostene (se figur 4.6). Imidlertid er det mange mennesker som trener innendørs eller deltar i organiserte aktiviteter (Statistisk sentralbyrå, 2019), noe som kan føre til at fokuset er et annet sted ved oppholdelse ute i naturen. Frisk luft, fred og ro, og avkobling fra hverdagslivet er aspekter som ikke har med fysisk aktivitet å gjøre, men som er viktige årsaker til at folk bruker naturen (Miljødirektoratet, 2019a). Det at folk lærer å sette pris på naturen på denne måten kan også bidra til ytterligere bruk.

I figur 4.6 kan vi se at også «naturoppleving», «avkobling/rekreasjon» og «sosialt samkvem» har høy svarprosent, og er viktige årsaker til at folk bruker trimpostene. Naturopplevelse er den største med 60 %. Den spektakulære naturen på Kaupanger gir muligheter for mange gode naturopplevelser (Hjetland, 2014). Trimpostene er lagt til topper, utkikkspunkt, og andre naturområder som skiller seg litt ut og er naturlige stoppesteder. Kombinasjonen av fjord og

fjell og hele 17 ulike poster er et trekkplaster som gir gode variasjonsmuligheter. Dersom du har en favorittpost og går denne turen gjentatte ganger, vil naturen endres i takt med årstidene og forandringer i været. Ifølge Skår (2011) opplever mange de sterkeste naturopplevelsene der de går hver dag. Små detaljer kan endre naturopplevelsen fra dag til dag. Både små og store naturopplevelser er viktige, og kan bidra til en mer positiv opplevelse av egen helse (Friluftslivets fellesorganisasjon, 2008). Det kan forklare hvorfor naturopplevelse er en av årsakene med størst oppslutning. Trimpostene kan gi gode naturopplevelser, som igjen kan bidra til et positivt forhold til kropp og helse. I Synovate sin undersøkelse fra 2015 svarte 81% at «naturens stillhet og fred» var en motivasjonsfaktor for å utføre friluftsliv (Miljødirektoratet, 2019a). Oppslutningen om naturopplevelse som motivasjonsfaktor i vår studie er noe lavere. Årsaken kan være at «naturens stillhet og fred» er et mer vidt begrep, som muligens har like mye til felles med svaralternativet «avkobling og rekreasjon» (50 % oppslutning) som «naturopplevelse». Disse tallene kan imidlertid ikke legges sammen, da utvalget hadde mulighet til å krysse av på flere alternativer.

Ifølge Klima- og Miljødepartementet (2016b) er stressreduksjon tett knyttet opp mot mulighetene til å utføre nærfriluftsliv, og de ønsker å legge til rette for at befolkningen skal ha mulighet til dette. Halvparten av respondentene oppgir at «avkobling og rekreasjon» er en av årsakene til at de bruker trimpostene. I og med at de fleste postene ligger relativt nært sentrum av Kaupanger, er de enkle å bruke for å koble av fra et ellers travelt hverdagsliv. Innbyggerne er ikke avhengig av bil for å komme seg ut, noe som gjør naturopplevelsen lett tilgjengelig. Ifølge Jakhelln (2018) minsker oppholdelse i natur stressnivået i kroppen. At 50 % av respondentene oppgir at de bruker trimpostene til rekreasjon og avkobling, samsvarer med det Jakhelln (2018) sier; de er ute i naturen for å stresse ned og ta en pause fra en ellers hektisk hverdag. For mange kan dette være eneste mulighet til naturmøte i løpet av en uke, slik Vistad et al. (2018) sier er tilfellet for en stor del av befolkningen. I Norsk Monitor 2015/16 ser vi at «avstressing/avkobling» som motivasjonsfaktor for fysisk aktivitet har en oppslutning på 42 % i befolkningen (Dalen & Holbæk-Hanssen, 2016). Det at vår undersøkelse viser at trimpostene stimulerer folk til å koble av og stresse ned, samtidig som vi ser at de samme faktorene stimulerer resten av befolkningen til å utføre fysisk aktivitet, kan tyde på at trimpostene kan bidra til at folk er fysisk aktive.

Friluftsliv er ifølge Norsk Friluftsliv (2017) den aktiviteten inaktive sier de har lavest terskel for å bli med på. Det at gruppa som er i naturen 2-3 ganger i måneden blir positivt påvirket av trimpostene (se figur 4.8), kan føre til en positiv helsegevinst. Tendensen i Norge er at de som

allerede er aktive, ofte er de som øker aktivitetsnivået ytterligere (Norsk Friluftsliv, 2017). Å få tak i den gruppa som er sjeldnere aktiv kan bidra positivt i folkehelsearbeidet (Klima- og Miljødepartementet, 2016). Det ser ut til at trimpostene kan rekruttere folk til å komme seg oftere ut i naturen. Ønsket om å være i naturen øker i takt med å være ute og i aktivitet, og kan i lengden bidra til å utvikle naturvennskap. Et godt forhold til naturen kan skape motivasjon til å tilbringe tid der, og lyst til å bevare den (Leirhaug, 2010).

5.3 Nærfriluftsliv

Av de 17 postene er det fire som skiller seg ut som respondentenes favorittposter (se figur 4.5). Kaupangerholten, Vardahei, Hauståkernakken og Amlaholten har til sammen en oppslutning på 65 %. Kartet i figur 2.1 viser at disse postene har en påfallende beliggenhet; alle fire er plassert relativt nært Kaupanger sentrum og kan nås i løpet av kort tid. Ifølge Vaage (2004) utførte en tredjedel av befolkningen friluftsliv kun i sitt eget nærområde. For mange er nærfriluftsliv den eneste muligheten for et møte med friluftsliv i hverdagen (Skår, 2011). Det at de nærmeste postene er så populære kan tyde på at dette er realiteten for en stor del av utvalget. Vistad et al. (2018) sier at det er viktig å gjøre plass til små drypp av friluftslivet i hverdagen, og kanskje kan nærheten til enkle turmål hjelpe respondentene med akkurat det.

Kaupangerholten er den klart mest populære posten, med hele 29 % av stemmene. Det kan være fordi den appellerer til flere av årsakene til at folk kommer seg ut på tur. Den Norske Turistforening (2019b) sier at turen er lett og passer for alle, med en flott utsikt ved posten. Stiene i området er mange og godt tilrettelagte, og utsikten kan gi en god naturopplevelse. Det er mulig å bruke flere ulike ruter for å komme dit, noe som gir stort grunnlag for variasjon på én tur. Posten kan nås direkte fra sentrum, eller ved å parkere bilen enda nærere. Slik blir turen et lavterskeltilbud som er et attraktivt turmål også for eldre, barnefamilier og folk som av ulike årsaker ikke kan gå så langt (Dervo, 2014). Klima- og Miljødepartementet (2016a, 2016b) ønsker å satse på nærfriluftslivet. På Kaupanger er de fire nærmeste postene de mest populære, og et tydelig bevis på at nærfriluftslivet er viktig for å integrere friluftsliv i hverdagen.

Storehogen og Haugmelen er favorittposten til 17 % av respondentene. Dette er relativt lange turer med mange bratte høydemeter, men ifølge Den Norske Turistforening (2019a, 2019c) er den spektakulære utsikten på toppen verdt strevet. For mange er dette typiske helgeturer som i større grad krever at brukeren er i god fysisk form. Likevel er de fullt mulige å nå også for

dårligere trente mennesker. Turene er godt merket og skiltet, slik at selv folk med mindre erfaring fra friluftslivet kan bruke dem. Vistad et al. (2018) fant at god merking og skilting hadde en positiv innvirkning på bruken av naturen. De samme tiltakene gjør at Storehogen og Haugmelen blir tilgjengelige turmål for en stor del av befolkningen.

5.3.1 Merking og skilting

På spørsmålet om hvor ofte utvalget besøker trimpostene ba vi respondentene om å inkludere turene der de passerer postene uten å skrive seg inn i boka. Slik har vi fått en oversikt over ikke bare de som skriver seg inn hver gang, men også de som bruker det tilknyttede stinettet. Å merke og skilte stinettet stimulerer til bruk både av stiene og postene (Klima- og Miljødepartementet, 2016b; Vistad et al. 2018). Økt bruk gjør stiene tydeligere og de blir et naturlig valg. Vår undersøkelse viser at de fleste (92 %) som bruker naturen 1-3 ganger i uka, besøker trimpostene enten like ofte eller 2-3 ganger i måneden. Det samme gjelder de som bruker naturen 4-6 ganger i uka, der til sammen 78 % besøker trimpostene like ofte eller 1-3 ganger i uka. Felles for disse to gruppene er at de besøker trimpostene ofte, men er enda oftere ute i naturen. Turstier og turløyper er den mest benyttede arenaen for fysisk aktivitet blant Norges befolkning (Dalen & Holbæk-Hanssen, 2016). Det indikerer at merkingen tilknyttet trimpostene har en effekt på bruken av stinettet også når folk ikke besøker en post.

Stiene og naturen rundt trimpostene er godt merket og skiltet, og for 30 % er god tilrettelegging en årsak for å bruke trimpostene. Det samsvarer med Vistad et al. (2018) som fant at flere tok i bruk naturen når de fikk god informasjon om turområdet, og det ble bedre merket og skiltet. Baksiden med slike tiltak er at de kan minske naturopplevelsen. Når flere bruker naturen kan den miste litt av det autentiske villmarkspreget (Miljødirektoratet 2019b). Ferdsel gjør stiene tydeligere og skaper slitasje på naturen slik at den bærer preg av menneskelig aktivitet (Hagen et al., 2019). Men skal ikke nærfriluftslivet være godt tilrettelagt, enkelt å bruke og gi mulighet til korte, raske turer? Det skal det, men det er også viktig å ta vare på det som er mer urørt. Mange mennesker ønsker å ferdes i områder med lite tilrettelegging og lite folk (Hagen et al., 2019). Derfor ønsker Klima- og Miljødepartementet (2016b) å verne om uberørte nærområder for å gi folk som bor i byer og tettsteder mulighet til å oppleve uberørt natur. Det må være en balansegang mellom urørt og tilrettelagt nærfriluftsliv (Miljødirektoratet, 2019b).

Ifølge Bischoff (2014) er det de smale stiene som trekker oss lengst vekk fra hverdagens stress, så tilretteleggingen av disse bør derfor ikke overdrives, men vernes for å ta vare på de smale, naturlige stiene. Mange av stiene på Kaupanger er godt tilrettelagte, men det er også mulig å gå lengre fjellturer der du ikke trenger å ferdes på de mest brukte stiene. Figur 4.7 viser at 70 % av kvinnene og 49 % av mennene mener at naturopplevelsen er en av årsakene til at de bruker trimpostene. Det kan bety at selv om mye er tilrettelagt i forhold til trimpostene, er det fortsatt gode muligheter for å oppleve fine naturopplevelser ved å gå disse turene. De som mener at nærfriluftslivet ikke byr på nok «villmark», har ofte så stor egeninteresse av friluftslivet at de mer enn gjerne oppsøker steder som er mindre tilrettelagte for å oppleve urørt natur.

5.4 Trimposter som motivasjon

Til sammen 68 % oppgir at de bruker trimpostene i turplanlegginga svært ofte, ofte, og av og til. Altså blir en stor del av utvalget påvirket av trimpostene når de velger tur. Både hyppighet, rutevalg og destinasjon kan bli påvirket, i større eller mindre grad. Disse variablene er med på å skape utvalgets friluftslivsvaner. Når vi studerer disse tallene må vi ta i betraktning at det er større sannsynlighet for at de som er flittige brukere og interesserer seg for trimpostene velger å svare på undersøkelsen (Larsen, 2017). Det kan være med å påvirke resultatet i en retning der trimpostene har stor innvirkning på respondentenes friluftsliv.

I gruppa 18-29 år oppgir 31 % av respondentene at de «aldri» bruker trimpostene aktivt i turplanlegginga. Andelen er markant større enn i de andre aldersgruppene. Årsaken kan være at trimpostene som motivasjonsfaktor ikke appellerer til denne aldersgruppen i like stor grad. Likevel er det en like stor andel som bruker dem «svært ofte» og «ofte», som «sjelden» og «aldri». Det finnes ulike motivasjonsfaktorer for å komme seg ut på tur, noe som kan være årsaken til at gruppa er såpass splittet. Det kan være at de som aktivt bruker trimpostene i turplanlegginga, bruker dem som en ytre motivasjon eller en måte å konkurrere på (Hessen & Eriksen, 2012). Enten ved å bli postmester eller at posten er målet for turen og en ekstra motivasjon for å gjennomføre (Diseth, 2019). Den andelen som sjelden eller aldri bruker postene i turplanlegginga er gjerne ute i naturen av andre årsaker. Interessen av å være fysisk aktiv i naturen er ofte en indre motivasjonsfaktor for å komme seg ut på tur (Manger, 2012). Mest sannsynlig er det en gruppe som uansett hadde vært aktive, men som når de først er ut på tur, velger stier og ruter som er godt tilrettelagte, og dermed bruker trimpostene.

Blant de som svarte at de besøker naturen 2-3 ganger i måneden oppgir 60 % at de besøker trimpostene like ofte. Studien viser dermed at disse respondentene besøker trimpostene hver gang de er ute i naturen. Selv om respondentene mest sannsynlig også er aktive på andre måter enn å være ute i naturen, kan det se ut som at trimpostene er en motivasjonsfaktor for å komme seg ut på tur. Det får vi bekreftet når vi ser at det er like mange (60 %) av de som bruker naturen 2-3 ganger i måneden som oppgir at trimpostene bidrar i «svært stor» og «stor» grad til at de kommer seg ut (se figur 4.8). Det kan være at postene skaper større lyst og gjør det mer interessant å være i naturen, eller at det å bli postmester er en ytre motivasjonsfaktor (Diseth, 2019).

6. Kritiske merknader

Vi fikk klart flest respondenter i alderen 18-29 år (59 av 169). Det kan ha to årsaker; den første kan være at vi valgte å dele undersøkelsen på Facebook, en plattform som er klart mest brukt av den yngre delen av befolkningen (Statistisk sentralbyrå, 2018b). Den andre årsaken kan være at vi er i samme aldersgruppe og derfor nådde flest mellom 18-29 da vi delte undersøkelsen på egen facebookside.

I og med at resultatene våre er basert på svar fra trimpostbrukere, har vi ikke sammenligningsgrunnlag med de som kun bruker naturen på Kaupanger. Våre funn viser at postene motiverer til bruk av naturen. Det kan ifølge Larsen (2017) ha en metodologisk forklaring; det er sannsynlig at trimpostene er en større motivasjonsfaktor for de som bruker dem enn for den gruppa som kun bruker naturen. Resultatene våre er kun valide blant brukerne av trimpostene på Kaupanger (Larsen, 2017), men det er sannsynlig at en kan finne lignende resultater også andre steder i landet.

I Norge oppfyller 3 av 10 minstekravet for fysisk aktivitet (Breivik & Rafoss, 2015), mot at 7 av 10 respondenter i vår studie gjør det samme. Det at en stor del av utvalget ser ut til å være over gjennomsnittet spreke, kan også påvirke studien.

Da vi analyserte resultatene la vi merke til at utformingen av spørsmål 12 ikke var optimal. Svaralternativene «i svært stor grad», «i stor grad», «nøytral», «i liten grad» og «bidrar ikke» skaper en ubalansert skala (Larsen, 2017). «Bidrar ikke» burde vært byttet ut med «i svært liten grad» for å få balanserte svaralternativer. I etterkant ser vi at en fire- eller sekسدelt skala hadde vært optimalt for å unngå de nøytrale svarene, og tvunget respondentene til å ta et standpunkt (Jacobsen, 2005).

Undersøkelsen lå ute fra 16. oktober til 20. november. I denne perioden er en del av postene tatt inn av hensyn til jakt i området (Topptrimmen på Kaupanger, 2019). Det kan ha påvirket resultatet ved at det er mindre interesse rundt trimpostene, eller at folk endrer turvanene sine i perioden.

7. Konklusjon

I denne studien har vi undersøkt om trimpostene på Kaupanger har en innvirkning på friluftslivsvanene til brukerne. Formålet var å undersøke om trimpostene påvirker valg av aktivitet, valg av tur og om de motiverer til bruk av naturen. For å belyse disse spørsmålene valgte vi å se resultatene våre i sammenheng med det norske friluftslivet, folkehelse, nærfriluftsliv og motivasjon.

Våre funn viser at det er markante kjønnsforskjeller i bruken av trimpostene. Kvinner bruker postene mer, og til flere aktiviteter. De har også andre motivasjonsfaktorer enn menn, og legger større vekt på blant annet naturopplevelsen og det sosiale. Kvinner bruker trimpostene i større grad når de planlegger en tur.

Mosjon og trening er den viktigste årsaken til at utvalget bruker trimpostene. Andre faktorer som er positive for folkehelsen har også stor oppslutning, blant annet naturopplevelse og avkobling og rekreasjon.

Vi har funnet at trimpostene påvirker utvalgets friluftslivsvaner. Trimpostene påvirker folk til å komme seg ut på tur, og 70 % av respondentene bruker dem aktivt i turplanlegginga. De nærmeste postene er mest populære, og viser at trimpostene gir en unik mulighet til innslag av natur i hverdagen.

Som nevnt i studien er trimposter ganske utbredt i Norge. Gjennom litteratursøk fant vi ingen forskning rundt temaet trimposter, noe som gjør det vanskelig å generalisere resultatene. Vi undersøkte et geografisk snevert område og det kan derfor være interessant å gjøre lignende studier i andre områder med trimposter for å sammenligne resultater.

8. Referanseliste

- Aasetre, J., Kleiven, J. & Kaltenborn, B.P. (1994). *Friluftsliv i Norge - motivasjon og atferd*. (NINA oppdragsmelding 309: 1-56). Hentet fra <https://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/oppdragsmelding/309.pdf>
- Andkjær, S. (2012). A cultural and comparative perspective on outdoor education in New Zealand and friluftsliv in Denmark. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning Vol. 12, June 2012*(No. 2), s.121–136. <https://doi.org/10.1080/14729679.2011.643146>
- Befring, E. (2015). *Forskningsmetoder i utdanningsvitenskap*. Oslo: Cappelen Damm.
- Bischoff, A. (2014). Friluftslivets begreper og retorikk: Er vi flinke nok til å formidle verdiene? *Grevlingen*, 2014(5), 29-33. Hentet fra: https://naturvernforbundet.no/getfile.php/1376775-1464856735/Fylkeslag%20%20NOA/Bilder/Marka%20og%20skogsak/B%C3%B8ker%20dokumenter%20plan%20er/Grevlingen_spesial%205_2014_skjerm.pdf
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2017). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet* (IS-0613). Hentet fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.df/_attachment/inline/c7162fa8-17e7-408c-b1d9-508e975f248f:9cb71e58cbf8cf1eecf47a14a7ca7a6f053d/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf
- Brendehaug, E. (2019, juni). *Studieområdet Kaupanger i Sogndal*. Innlegg presentert ved Formidlingsseminar frå forskingsprosjektet Forvaltningssystem for fleirbruk av utmark, Sogndal. Hentet fra: https://www.vestforsk.no/sites/default/files/2019-06/Presentasjon%20Fleirbruk%20Sogndal-Kaupanger%20%281%29_0.pdf
- Brendehaug, E. og Engeset, A.B. (2015). *Kunnskap for utvikling av sameksistens mellom jakt, vandring og stisykling på Kaupangerhalvøya* (8/2015). Hentet fra: https://www.vestforsk.no/sites/default/files/migrate_files/forprosjekt-rapport-fleirbruk_endeleg-22-januar-2016-mvedlegg.pdf
- Calogiuri, G., Patil, G.G. & Aamodt, G. (2016). Is green exercise for all? A descriptive study of green exercise habits and promoting factors in adult Norwegians. *International journal of environmental research and public health*. Hentet 3. desember 2019 fra: <https://www.mdpi.com/1660-4601/13/11/1165>

- Dalen, E & Holbæk-Hanssen, J. (2016). *Fysisk aktivitet og idrett i Norge*. Hentet fra: <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/08e4c9be9dd54493ad6130686df5d55a/206-voksenidrett-rapport-ipsos-mmi-fysisk-aktivitet-i-befolkningen-1985-2015.pdf>
- Dervo, B.K., Skår, M., Köhler, B., Øian, H., Vistad, O.I., Andersen, O. og Gundersen, V. (2014). *Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer*. (NINA Rapport 1073). Hentet fra: <http://hdl.handle.net/11250/2372241>
- Den Norske Turistforening. (2019a). Haugmelen fra bommen på Dalaker. Hentet 11.12.2019 fra: <https://ut.no/turforslag/118471/haugmelen-fra-bommen-pa-dalaker>
- Den Norske Turistforening. (2019b). Kaupangerholten. Hentet 11.12.2019 fra: <https://ut.no/turforslag/118444/kaupangerholten>
- Den Norske Turistforening. (2019c). Storehogen fra Kaupanger idrettspark. Hentet 11.12.2019 fra: <https://ut.no/turforslag/118461/storehogen-fra-kaupanger-idrettspark>
- Diseth, Å. (2019). *Motivasjonpsykologi*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS
- Dragsten, J. (2016). *Prestasjonsangst og opplevd status blant unge fotballspillere*. (Mastergradsavhandling, Norges idrettshøgskole). Hentet fra: <https://nih.brage.unit.no/nihxmlui/bitstream/handle/11250/2399216/Dragsten%20Joakim%20v2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Friluftslivets fellesorganisasjon. (2008). *Kunnskap om friluftsliv og folkehelse - problemnotat*. Hentet fra: https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/kunnskap_om_friluftsliv_og_folkhelse__problemnotat.pdf
- Hagen, D., Eide, N.E., Evju, M., Gundersen, V., Stokke, B., Vistad, O.I., Rød-Eriksen, L., Olsen, S.L. & Fangel, K. (2019). Sårbarhetsvurdering av ferdselslokaliteter i verneområder, for vegetasjon og dyreliv. *NINA Temahefte (73)*. 6-9. Hentet fra: <http://hdl.handle.net/11250/2593734>
- Hessen, D. O. & Eriksen, T. H. (2012). *På stedet løp*. Oslo: H. Aschehoug & Co. (W.Nygaard).
- Hjetland, G. B. (2015, 24. mai). Trur heftig terrengsykling vil dra enda flere ekstrem-turistar til naturen i indre sogn. *NRK*. Hentet fra: <https://www.nrk.no/sognogfjordane/trur-terrengsykling-blir-stort-1.11737947>
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? – innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring - innføring i metode for helse og sosialfagene* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget

- Jakhelln, L. E. (2018, 16. februar). Nå er det bevist: naturen kurerer stress. Hentet fra:
<https://www.norskfriluftsliv.no/na-bevist-naturen-kurerer-stress/>
- Johannesen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (4.utg.). Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Kaupanger Trim. (2018, 3. april). Filer fra trimgruppa. Hentet fra:
<https://www.kaupanger.no/?show=field&fid=1170&sort=2&showfrom=0&showcou=-1>
- Kaupanger Trim. (2015, 11. mai). Postmeister 2015. Hentet fra
<https://kaupanger.no/index.php?artID=2147&navB=74>
- Klima- og Miljødepartementet. (2016a). Friluftsliv i nærmiljøet. Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/tema/klima-og-miljo/friluftsliv/innsiktsartikler/friluftsliv/friluftsliv-i-narmiljoet/id2076269/>
- Klima- og Miljødepartementet. (2016b). *Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet* (Meld. St. nr. 18, 2015-2016). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/sec6>
- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode - Veiledning i samfunnsvitenskapelig metode* (2.utg.). Bergen: Vigmostad og Bjørke AS.
- Leirhaug, P.E. (2010). Grepet av natur? - om friluftsliv, naturvennskap og miljøkrise. I Dahle, B. et al. *Arven og gleden: et festskrift til naturen*. (133-139). Tapir akademisk forlag: Trondheim.
- Manger, T. (2012). Indre og ytre motivasjon for læring. I Nordahl, T & Hansen, O (red), *motivasjon og mestring* (s. 14-18). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Miljødirektoratet. (2019a, 19. mai). Deltakelse i friluftsliv. Hentet fra:
<https://miljostatus.miljodirektoratet.no/tema/friluftsliv/deltakelse-i-friluftsliv/>
- Miljødirektoratet. (2019b). *Naturvennlig tilrettelegging for friluftsliv*. (M-1326). Hentet fra:
<https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/m1326/m1326.pdf>
- Miljøverndepartementet. (2008). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. (t-1474). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Norsk Friluftsliv. (2016, 16. juni). Karakteristikk ved grønne lunger som oppmuntrer til ro, restitusjon og sosialisering. Hentet fra:
<https://www.norskfriluftsliv.no/karakteristikk-ved-gronne-lunger-som-oppmuntrer-til-ro-restitusjon-og-sosialisering/>

- Norsk Friluftsliv. (2016, 16. juni). Karakteristikker ved grønne lunger som oppmuntrer til ro, restitusjon og sosialisering. Hentet fra:
<https://www.norskfriluftsliv.no/karakteristikker-ved-gronne-lunger-som-oppmuntrer-til-ro-restitusjon-og-sosialisering/>
- Norsk Friluftsliv. (2017, 30. oktober). Nordmenn trenger mer aktivitet! Hentet fra:
<https://www.norskfriluftsliv.no/12830-2/>
- Odden, A. (2008). Stabilitet eller endring - utviklingstrekk i nordmenns friluftslivutøvelse 1970-2004. Hentet fra:
https://hvl.instructure.com/courses/6282/files/305753?module_item_id=86374
- Olsen, S. (2019, 14. november). Topptrimmen får mange ut på tur. *Lillehammer byavis*, s. 31.
- Rafoss, K. & Seippel, Ø. (2016) Friluftaktiviteter i den norske befolkningen: en studie av utviklingstrekk og sosiale forskjeller i perioden 1990-2013. I A. Horgen, M. L. Fasting & T. Lundhaug (Red). *Ute! - Friluftsliv - pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver (s.185-209)*. Bergen: Vigmostad og Bjørke AS.
- Sindre, G. (2018, 7. september). Digitaliserer fjelltrimmen. *Fjordingen*, s. 28.
- Skjesol, H. (2018, 6. august). Nå vil alle til fjells. *Adresseavisen*, s. 11.
- Skår, M. (2011). Friluftsliv i hverdagsliv - muligheter og barrierer. I Haahr, J. og Andkjær, S. (red.). *Muligheter og begrænsninger for friluftsliv*. (s. 48-52). Institut for idræt og biomekanik: Syddansk universitet, Odense.
- Sogndal Kommune. (2005). *Målbruksplan for Sogndal Kommune*. Hentet fra:
<http://www.sogndal.custompublish.com/getfile.php/2217309.1687.rcescucesq/M%C3%A5lbru-splan+for+Sogndal+kommune.pdf>
- Statistisk sentralbyrå. (2018a, u.d.). Arealbruk i tettsteder. Hentet 9.12.2019 fra:
<https://www.ssb.no/statbank/table/04859/tableViewLayout1/>
- Statistisk sentralbyrå. (2018b, 31. august). Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier. Hentet fra: <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>
- Statistisk sentralbyrå. (2019, 30. oktober). Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid/hvert-3-aar>
- Stephansen, M. (2017, 27. april). DNT lanserer ny digital turpostkasse, sjekk ut!. Hentet fra: <https://www.dnt.no/artikler/nyheter/8895-dnt-lanserer-ny-digital-turpostkasse-sjekkut/>
- SurveyXact. (u.d.). SurveyXact - produkttegnaker. Hentet 14.11.2019 fra:
<https://www.surveymxact.no/produkt/surveymxact-produktegnaker/>

- Thrane, C. (2018). *Kvantitativ metode - en praktisk tilnærming*. Oslo: Cappelen Damm.
- Tordsson, B. (2014). *Perspektiv på friluftslivets pædagogik*. (2. utg). København: Books on Demand GmbH.
- Topptrimmen på Kaupanger. (2018, 24. april). Postoversikt. Hentet fra:
<https://www.facebook.com/TopptrimmenPaKaupanger/>
- Topptrimmen på Kaupanger. (2019, 20. august). Topptrimmen på Kaupanger (facebookinnlegg). Hentet fra
https://www.facebook.com/pg/TopptrimmenPaKaupanger/posts/?ref=page_internal
- Tufte, P. A. (2011). Kvantitativ metode. I K. Fangen & A-M. Sellerberg (Red.), *Mange ulike metoder* (s. 71-97). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Vaage, O. F. (2004). *Trening, mosjon og friluftsliv. Resultater fra levekårsundersøkelsen 2001 og tidsbruksundersøkelsen 2000* (2004/13). Hentet fra:
https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200413/rapp_200413.pdf
- Vistad, O.I., Gundersen, V., Wold, L.C., Skår, M., Rybråten, S. & Dokk, J. G. (2018). *Effekter av å skilte og merke en eksisterende turrute. En undersøkelse av Turskilt prosjekter i Vestby og Brumunddal*. (NINA Rapport 1440). Hentet fra:
<http://hdl.handle.net/11250/2478416>

9. Vedlegg:

9.1 Begrunnelse for ikke meldepliktig oppgave

Navn (også ved signatur/samtykke) ?

Ja Nei

Fødselsnummer eller andre nasjonale identifikasjonsnumre ?

Ja Nei

Fødselsdato

Ja Nei

Adresse eller telefonnummer

Ja Nei

E-postadresse, IP-adresse eller annen nettidentifikator ?

Ja Nei

Bilder eller videoopptak av personer ?

Ja Nei

Lydopptak av personer ?

Ja Nei

Gps eller andre lokaliseringsdata (elektroniske spor) ?

Ja Nei

Bakgrunnsopplysninger som vil kunne identifisere en person ?

Ja Nei

Genetiske opplysninger ?

Ja Nei

Biometriske opplysninger ?

Ja Nei

Andre opplysninger som vil kunne identifisere en fysisk person ?

Ja Nei

Du har oppgitt at ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.

Dersom du kun skal behandle anonyme opplysninger, skal du ikke melde prosjektet. Et anonymt datamateriale består av opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner, hverken direkte, indirekte eller via e-post/IP-adresse eller koblingsnøkkel.

Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en formell vurdering, men en veiledning basert på svarene du har gitt over.

9.2 Spørreundersøkelsen

Eksportert fra SurveyXact

Vi er to studentar som tek ein bachelor i friluftsliv ved Høgskulen på Vestlandet, avdeling Sogndal. I den forbindelse har vi utforma ei spørjeundersøking for å kartlegge bruken av trimpostane og naturen på Kaupanger.

Dersom du er brukar av naturområdene og/eller trimpostane på Kaupanger, set vi pris på om du brukar 2-3 minutt til å svare på spørjeundersøkinga vår. Vi ønskjer så mange svar som mogleg, uavhengig av om du brukar trimpostane eller ikkje. Det er frivillig å delta.

Undersøkinga er anonym, det vil sei at IP-adresse og personopplysningar ikkje blir lagra. Du kan når som helst velje å avbryte undersøkinga. Da vil alle svara dine bli sletta. Ved å fullføre godtek du at svara dine kan bli brukt i vår bacheloroppgåve.

Ved spørsmål, ver vennleg å kontakt:

Embla Stol Øyan - 906 39 337

Henrik Torve Martinsen - 464 80 348

(1) Eg samtykkar

Brucar/har du brukt naturen på Kaupanger?

(1) Ja

(2) Nei

Er du mann eller kvinne?

(1) Mann

(3) Kvinne

Kor gammal er du?

(5) Under 18

(1) 18-29

(2) 30-39

(3) 40-49

(4) 50-59

(6) 60-69

- (7) 70+

Kor ofte er du ute i naturen på Kaupanger?

- (1) Kvar dag
(2) 4-6 gonger i veka
(3) 1-3 gonger i veka
(4) 2-3 gonger i månaden
(5) Sjeldnare

Har du besøkt ein eller fleire av trimpostane på Kaupanger?

- (1) Ja
(2) Nei

Kvifor brukar du naturen på Kaupanger?

Her kan du velje fleire alternativ

- (1) Mosjon/trening
(2) Sosialt samkvem
(3) Avkobling/rekreasjon
(4) Naturoppleving
(5) Det er godt tilrettelagd
(6) Nyttefriluftsliv (sanking, høsting, jakt)
(7) Tradisjonelt friluftsliv (Telting, bålpyring etc.)
(8) Annet

Korleis brukar du naturen på Kaupanger?

Her kan du velje fleire alternativ

- (1) Løping
(2) Gå tur
(3) Sykling
(4) Jakt
(5) Orientering
(6) Sanking av bær/sopp
(8) Hundelufting
(9) Ridning

- (10) Annet

Kunne du tenkt deg å besøke ein eller fleire av trimpostane på Kaupanger?

- (1) Ja
(2) Nei
(3) Veit ikkje

Har du eit favorittområde/topp på Kaupanger?

Skriv gjerne favoritten din her

Kor ofte besøker du trimpostane på Kaupanger?

Ta óg med dei turane du passerar/brukar posten utan å skrive deg inn i boka

- (1) Kvar dag
(2) 4-6 ganger i veka
(3) 1-3 ganger i veka
(4) 2-3 ganger i månaden
(5) Sjeldnare

Brukar du trimpostane aktivt i turplanlegginga?

- (1) Alltid
(2) Ofte
(3) Av og til
(4) Sjeldan
(5) Aldri

I kva grad bidreg trimpostane til at du kjem deg ut på tur?

- (4) I svært stor grad
(1) I stor grad
(5) Nøytral
(2) I liten grad
(3) Bidreg ikkje

Kvifor brukar du trimpostane?

Her kan du velje fleire alternativ

- (1) Mosjon/trening
- (2) Sosialt samkvem
- (3) Avkobling/rekreasjon
- (4) Naturoppleving
- (5) Bli postmeister
- (6) Dei er godt tilrettelagde
- (8) Nyttefriluftsliv (sanking, høsting, jakt)
- (7) Tradisjonelt friluftsliv (telting, bålfyring etc.)
- (9) Annet

Korleis brukar du trimpostane?

Her kan du velje fleire alternativ

- (1) Løping
- (2) Gå tur
- (3) Sykling
- (9) Jakt
- (4) Orientering
- (5) Sanking av bær/sopp
- (7) Hundelufting
- (8) Ridning
- (10) Annet

Kva for ein post er din favoritt?

- (1) Dueskard
- (2) Lingesete
- (3) Storehogen
- (4) Bjørkastølen
- (5) Hatleggi
- (6) Kaupangerholten
- (7) Amlaholten
- (8) Kyndelstjørn
- (9) Hautsåkernakken
- (10) Vardahei
- (11) Hungerhaug
- (12) Haugmelen

- (13) Breisete
- (14) Øyestølen
- (15) Pikkhaug
- (16) Ospesete
- (17) Syresete

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på vår undersøking. Vi set stor pris på din deltaking og ønskjer deg ein fin dag vidare.