

# BACHELOROPPGAVE

## Løpingens ekstremform

*En kvalitativ studie av hvilken betydning naturen har for en ultraløper, og hvordan man motiveres for å løpe slike ekstreme distanser.*

av  
225 Torjus Bøhn Birkrem  
og  
217 Ivar Garpestad

Bachelor i Friluftsliv

ID3-322

Desember 2016



## **Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)**

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven (Skriv inn tittel) i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

225 – Torjus Bøhn Birkrem

JA  NEI

217 – Ivar Garpestad

JA  NEI

## Forord

Oppgaven er skrevet i forbindelse med bachelorutdanningen i friluftsliv ved Høgskulen i Sogn og Fjordane.

Hele prosessen rundt oppgaven har vært svært lærerik. Den har gitt oss mulighet til å fordype oss i en tematikk vi selv har stort engasjement for, og gitt oss innblikk i tanker og refleksjoner til fire ultraløpere. Refleksjonene omhandler deres motivasjon og forholdet deres til naturen.

Espen Hermans, vår veileder, fortjener en stor takk. Med stort engasjement for oppgaven har han hjulpet oss gjennom hele prosessen. Vi vil også takke informantene for deres viktige bidrag gjennom intervjuene.

*“In the terrain I can express myself, I can practice what I like. I am running to answer of these questions; why I like the mountains, why I like to run, why I need to do that” (NRK1, 2016).*

Sogndal 16.12.2016

Ivar Garpestad og Torjus Birkrem

## Sammendrag

Motivet for oppgaven er å øke forståelsen av hva som motiverer ultraløpere til å løpe ekstreme distanser i terrenget, og hvilken betydning naturen kan ha for dem. De siste årene har interessen for ultraløp økt. Til tross for den økende interessen i antall deltakere, har ultraløping fått lite forskningsfokus.

Innsamling av empiri er gjennomført gjennom en kvalitativ forskningsmetode, grunnet ønske om dybde og forståelse for emnet. Ut ifra en semistrukturert intervjuguide har fire ultraløpere fra ulike geografiske områder i Norge blitt intervjuet. Intervjuguiden omhandler naturens verdi for løpingen, bakgrunn til informantene og motivasjon for å drive med ultraløping.

De innsamlede dataene har blitt diskutert og sammenlignet med relevant teori. Gjennom denne diskusjonen kom det frem i vårt utvalg at indre motivasjon viktig for å opprettholde løpingen over tid. Informantene er opptatt av konkurranse, men konkurransen virker ofte å være mot seg selv. Naturen fremstår som viktig for at de løper, og kan brukes som kilde til rekreasjon og forbedring av mental helse.

## Innholdsliste

1.	Innledning .....	6
1.1	Bakgrunn for problemstilling.....	6
2.	Teori.....	7
2.1	Løping .....	7
2.1.1	Hva er løping?.....	7
2.1.2	Ultraløping.....	7
2.2	Natur.....	9
2.2.1	Naturopplevelser .....	9
2.2.2	Naturens verdi.....	9
2.2.3	Naturmøtet.....	10
2.3	Motivasjon og mestring.....	10
2.3.1	Selvbestemmelsesteori og indre motivasjon .....	10
2.3.2	Ytre motivasjon .....	11
2.3.3	Optimal Arousal Theory Of Play .....	11
2.3.4	Flyt .....	12
2.3.5	Mestringstro .....	13
2.3.6	Mestringsmål.....	14
3.	Metode .....	15
3.1	Hva er metode? .....	15
3.2	Metodevalg.....	15
3.3	Informanter .....	16
3.4	Intervju og intervjuguide .....	16
3.5	Reliabilitet og validitet.....	18
4.	Resultat og diskusjon.....	19
4.1	Introduksjon til løping .....	19
4.2	Ultraløperen sitt syn på naturen .....	20
4.3	Motivasjonen til en ultraløper.....	23
4.4	Mestringsfølelsen til en ultraløper .....	25
5.	Konklusjon .....	29
6.	Litteraturliste .....	30
7.	Vedlegg .....	34
7.1	Intervjuguide .....	34
7.2	Informasjonsskriv til informantene .....	37

## 1. Innledning

Vi løp på 80-tallet. “Alle” løp på 80-tallet. Vi løper i dag også, og vi løper langt. Vi løper veldig langt. År 490 f. Kr. løp Feidippides 42 kilometer fra Marathon til Athen for å fortelle at grekerne hadde vunnet slaget over perserne. Denne historiske hendelsen er utgangspunktet for hva vi definerer som maratondistansen (McKenzie-Brown, 2010). Likevel er ikke dette langt nok for mange løpere i dag. I 2010 var det 13 ultraløp i Norge (Engan, 2010). I 2016 har dette økt til 41 ultraløp (Engan, 2016b). Mange av disse løpene går i terrenget, langt vekk fra allfarvei.

### 1.1 Bakgrunn for problemstilling

Begge forfatterne av denne oppgaven er løpeentusiaster, og vi har flere års erfaring med fjelløping. Temaet er derfor et resultat av egeninteresse for feltet. Tidlig i prosessen var vi innom flere tematikker, før vi valgte å ta utgangspunkt i noe vi selv virkelig synes er spennende. Deltakelsen i ultraløp er i en enorm vekst (Engan, 2016b), men til tross for denne økningen man ser i antall deltakere, har ultraløpingen fått svært lite forskningsfokus (Hanold, 2010). Ultraløp foregår gjerne ute i naturen. Vi ønsker derfor å se om et utvalg ultraløpere som deltar på den type løp har et spesielt forhold til naturen, og hvilken betydning det forholdet har for løpingen deres. Dette har ført oss inn på følgende problemstilling:

*«Hvilken betydning har naturen for en ultraløper, og hvordan motiveres man for å løpe slike ekstreme distanser?»*

Oppgaven vil ta for seg relevant teori innenfor natur, naturopplevelse og motivasjon, for å belyse vår problemstilling. Deretter vil vi si noe om den metodiske fremgangen. I den fjerde delen vil vi presentere og analysere noen av de svarene vi har fått av våre informanter, og diskutere dem opp mot teorien bak oppgaven. Avslutningsvis vil vi samle trådene og finne fram til et svar på problemstillingen.

## 2. Teori

I teorikapittelet tar vi for oss løping og ultraløping som fenomen, etterfulgt av en redegjøring for hva naturopplevelse er, og hva man legger i naturmøtet. Deretter tar vi for oss begrepene motivasjon og mestring.

### 2.1 Løping

#### 2.1.1 Hva er løping?

Nowak (2010) omtaler løping som en av de enkleste formene for menneskelig bevegelse. I mer enn 90 % av vår historie har vi gått, løpt og sneket oss inn på byttet ved å ha vært jegere og samlere (Miljøverndepartementet, 2009). I dag har mennesket derimot utviklet nye motiver for å løpe. Disse motivene kan skyldes ønske om en sunn livsstil, eller ønske om en morsom fritidsaktivitet (Nowak, 2010). Stoll, Wuerth og Ogles (2000) sammenlignet maratonløpere med ultraløpere, og fant ut at maratonløpere sin motivasjon ofte hadde et sterkere helseorientert fokus. Stoll et al. (2000) fant også ut at maratonløpere er mer opptatt av anerkjennelse fra de rundt seg enn ultraløpere.

Løping er også blitt en konkurranseidrett, hvor konkurransene de siste årene har blitt revitalisert. Fra den enorme interessen for maraton i de største byene, har man nå flyttet løpene ut i terrenget (Nowak, 2010). Gjerne til områder der en kan utsettes for krevende vær og hardt klima, sånn som i ørkenen eller vinterfjellet (Andersen, 2014). Nowak (2010) skriver videre at man gjerne ønsker å vekke iboende følelser som er vanskelig å fremprovosere på en friidrettsbane. Alle har mulighet til å delta i disse løpene, og det kan være flere tusen påmeldte pr. løp. I 2016 hadde Oslo Maraton 2399 fullførende deltakere på maratondistansen, og over 17 000 påmeldte til alle distansene totalt (Engan, 2016a; Leira, 2016).

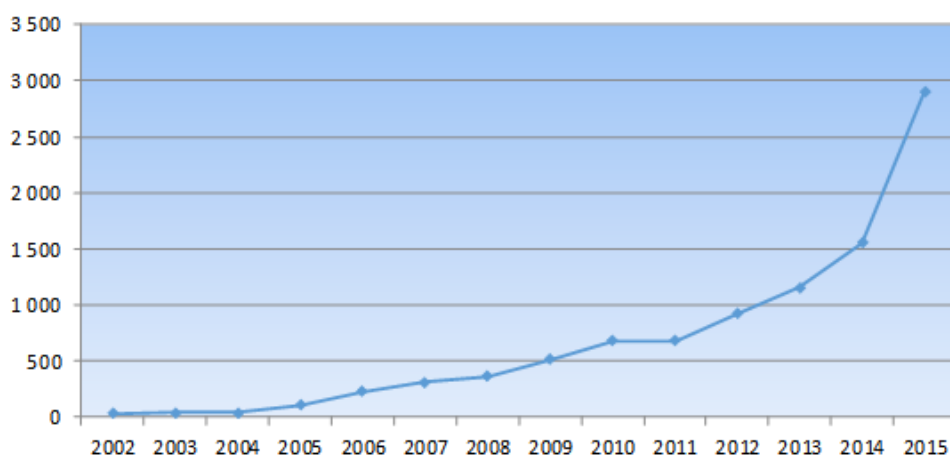
#### 2.1.2 Ultraløping

Naglak definerer maraton og andre langløp som:

*(...) activities aimed at perfecting one's personality, improving one's health and physical fitness through exercise and competition. The effectiveness of these activities depends on the durability of one's psychical, physical and motor dispositions. These activities constitute a sport variety, whose growing popularity can greatly contribute*

*to physical activity becoming an inseparable component of the way of life and physical culture of the whole society. (Naglak i Nowak, 2010, s. 38)*

Ultraløp er et resultat av den utviklingen løpingen har gått gjennom over tid, og det har blitt en trend. Det som kjennetegner et ultraløp er at distansen er lengre enn et maraton, altså 42 195 meter. Konkurransene forekommer i to hovedformer; enten over en viss lengde, eller løp som varer over en bestemt tidsperiode (Ultrarunning Magazine, 2013). Hornindal Rundt på 75 kilometer er et ultraløp som strekker seg over en viss lengde. Et løp som varer over en bestemt tidsperiode er Bislett Ultrafestival. Der kan man melde seg på 6-, 12-, 24- eller 48-timer, hvor man løper så langt man klarer i løpet av tidsperioden. Disse to konkurranseformene har fått en tilvekst her til lands, og i perioden 2010-2016 økte antall løp fra 13 til 41. Det har også vært en enorm vekst i antall deltakere. Tallet på deltakere har mer enn doblet seg fra 2014 til 2016, fra 1576 til 3457 deltakere (Engan, 2016b).



*Figur 1. Deltakerutvikling for norske ultraløp (Engan, 2016b).*

I følge Johnsgard (1985) er årsakene til at man starter med ultraløp at man ønsker å bedre den fysiske formen, kontrollere vekten, redusere spenning, bedre humøret, og bygge identitet. Under et ultraløp er det gjerne ikke konkurrentene som er hovedfokuset (Nowak, 2010), noe som kan skyldes at ultraløpere er mindre opptatt av anerkjennelse (Stoll et al., 2000). Nowak (2010) hevder at opplevelsen av å konkurrere mot seg selv, været eller lengden på løpet overgår konkurransen mot de andre deltakerne. Det som teller er å delta, overgå sine svakheter og forbedre seg selv. Disse lange løpene er av en profesjonell karakter, samtidig som de har karakter av å være rekreasjon. Det er derfor vanskelig å klassifisere ultraløp som enten en konkurranseidrett eller en ekstrem form for rekreasjon (Nowak, 2010).



## 2.2 Natur

### 2.2.1 Naturopplevelser

Selv om naturopplevelser er et ord som ofte går igjen i friluftslivet, er det uklart hva som menes med ordet. Enkelte har en holdning om at naturopplevelsen kan være noe man finner i hverdagen, slik som ut i vår egen hage eller natur i nærheten. På den andre siden kan en naturopplevelse være noe som hører til sjeldenhetene, noe eksklusivt, som resulterer i en ekstraordinær opplevelse (Bischoff, 2007). Opplevelser kan forstås som et fenomen, der bevisstheten oppfatter noe, for så å stenge noe ute og dermed lar noe annet komme fram. Hva som vektlegges i opplevelsen påvirkes av menneskets bakgrunn og tidligere erfaringer (Bentsen, Andkjær, & Ejbye-Ernst, 2009). Dette viser at den samme opplevelsen vil variere fra person til person, og at opplevelsen alltid kunne vært en annen (Bischoff, 2007). I tillegg kan man oppleve at naturen skaper et mangfold av opplevelser, på bakgrunn av store årstids- og døgnvariasjoner (Hågvar, 1999).

### 2.2.2 Naturens verdi

Naturen har en verdi for våre opplevelser, og den kan ha en verdi i seg selv (Miljøverndepartementet, 2009). Den kan ut ifra menneskelige behov ha ulike verdi, eksempelvis opplevelses- eller nytteverdi. Naturens nytteverdi er sterkt forankret i menneskets historie. Gjennom menneskets utvikling har vår kropp, sanseapparat og intellekt blitt formet i samspill med naturen. I de senere år har menneskets syn på naturen til en viss grad endret seg, fra at naturen var helt nødvendig for å dekke alle våre behov for livsoppholdet, til der behovet for opplevelser og følelser er vel så viktig. Naturen har i de seneste årene fått en større verdi som kilde til læring, livskvalitet, opplevelser og helse. I de siste 20-30 årene har man også i større grad fått vitenskapelig styrke til å kunne påstå dette (Miljøverndepartementet, 2009). Gjennom en årrekke har naturen dekket mange ulike behov. I senere tid har disse behovene vært bestående av ulike helseaspekter og rekreasjon (Miljøverndepartementet, 2009). Rekreasjon er forstått som hvile og adspredelse, som omhandler hvor man henter krefter ved å frigjøre seg fra daglige rutiner (Sveen, 2014). Gjennom å være ute i naturen, har mennesker utøvet friluftsliv for å dekke disse behovene (Miljødirektoratet, 2016). Friluftsliv blir definert som *“opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse”* (Meld. St. 18 (2015-2016), 2016, s. 10). En svært vanlig form for friluftsliv er å gå på tur i skogen eller på fjellet (Miljødirektoratet, 2016). De fleste som går på tur oppgir at deres motiv er å være fysisk aktive, oppleve stillheten i naturen, samt oppnå fred og ro (Hågvar, 1999; Miljødirektoratet, 2016).

### 2.2.3 Naturmøtet

Ifølge Tordsson (2007) erfarer mennesket egenkontroll, frihet, opplevelse av mestring og kompetanse i møte med naturen. Det å få til noe i livet, ser ut til å ha en stor betydning for selvrespekt, fornemmelse av mestring og det å lykkes. I naturen kan vi oppleve at man finner områder der det er enklere å erfare mestring. I stedet for de dagligdagse moderne, diffuse, og motstridende krav som er bestemt av andre enn oss selv, kan vi i naturen finne utfordringer som er selvvalgt. Alt ifra små enkle handlinger til større krevende utfordringer. Dette resulterer i at uansett hvilke ferdigheter man besitter, kan man oppleve å være på høyde med de utfordringer vi selv gir oss i møtet med naturen (Tordsson, 2007).

Det relasjonelle og kroppslige er noe som ofte går igjen i menneskers beskrivelser av turer i naturen. Opplevelse av helhet, naturens storhet og samhørighet med naturen er eksempler på relasjonelle følelser. Mens det å være glad i å bruke kroppen og samtidig oppleve fysisk slit, bidrar til å gi kroppslige følelser (Hågvar, 1999). En kan også oppleve en annen ro, rytme eller spenningsnivå enn det vi ville gjort i hverdagen (Tordsson, 2003). Hågvar (1999) hevder at man i naturen kan føle en sterk frihetsopplevelse, slik som frihet fra hverdagslig mas, tid til å tenke egne tanker, og frihet til å utforske nye steder i naturen.

## 2.3 Motivasjon og mestring

Når man skal forklare hva som ligger bak handlingene våre, eller hva slags interesse og engasjement som påvirker hvordan vi velger en bestemt handling framfor en annen, bruker vi begrepet motivasjon (Lillemyr, 2007). Pensgaard, Keeping & Hollingen (2006) beskriver motivasjon som en kobling mellom person, situasjon, oppgaven som skal løses og hvor stor verdi den har for utøveren. Motivasjon vil hele tiden være under forandring gjennom en dynamisk prosess. Ytre og indre påvirkninger som miljøet rundt utøveren, egen personlighet og hvilke tanker og forventninger utøveren har, vil være med å påvirke disse prosessene (Pensgaard et al., 2006).

### 2.3.1 Selvbestemmelsesteori og indre motivasjon

Følelsen av å selv kunne velge når det er flere valgmuligheter, er den viktigste årsaken til indre motivasjon. Dette er essensen i selvbestemmelsesteorien. Teoriens grunntanke er at man selv bestemmer de valgene man tar, slik at man får en følelse av selvstendighet i handlingen. Videre vil dette gi en indre tilfredsstillelse, som er grunnleggende for motivasjon. Indre

motiverte aktiviteter er definert som “*aktiviteter som individet utfører uten noen annen form for belønning enn den glede og tilfredsstillelse som personen oppnår gjennom selve aktiviteten*” (Lillemyr, 2007, s.139). I indre motiverte aktiviteter finnes det ingen form for ytre påvirkninger som gir ekstra motivasjon til å gjennomføre aktiviteten. Motivasjonen er dermed ikke et resultat av sosial status, ros, anerkjennelse eller konkrete belønninger (Lillemyr, 2007).

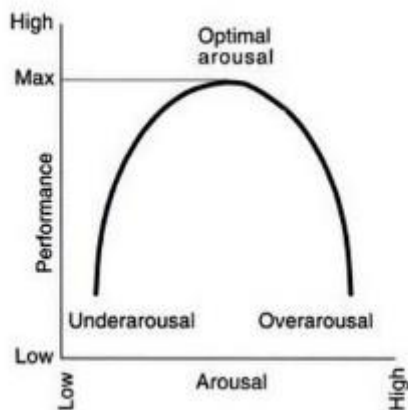
### 2.3.2 Ytre motivasjon

Når drivkraften til å utføre aktiviteten derimot kommer gjennom ytre belønninger beskriver vi dette som ytre motiverte aktiviteter og ytre motivasjon (Lillemyr, 2007). Selve aktiviteten er ikke lenger like viktig for motivasjonen (Woolfolk, Pettersson, Nygård & Karlsdottir, 2004). En ytre motivert utøver vil være motivert av resultater, premier, anerkjennelse eller sosial status. Løpingen i seg selv er mindre interessant. Det vil nærmest være umulig med første øyekast å se om atferden er indre eller ytre motivert. Den avgjørende forskjellen vil være om årsaken til atferden lokaliseres i eller utenfor seg selv (Woolfolk et al., 2004).

### 2.3.3 Optimal Arousal Theory Of Play

Vår tro på egen mestring kan sees i sammenheng med “Optimal arousal theory of play”. Denne teorien hevder at menneskets hjerne er et kontinuerlig aktivt organ som hele tiden søker stimulering, uten påvirkning fra ytre stimulering (Priest & Gass, 2005). “Arousal” kan defineres som “*A physiological and psychological state of being awake or reactive to stimuli, including elevated heart rate and blood pressure, and a condition of sensory alertness, mobility, and readiness to respond*” (Boundless, 2016, 26.05). Teorien viser oss at opplevd “arousal” avhenger av mengden informasjon hjernen tar imot. I en bestemt tidsperiode vil en person oppleve mye eller lite “arousal”, avhengig av mengden informasjon hjernen får. Det vil si at det finnes ulike grader av “arousal”, og at det finnes en optimal “arousal” for hvert enkelt individ. Optimal “arousal” får en når ytelsen er på sitt største. For å gi et praktisk eksempel kan vi se på en klatrerute. Er den for enkel vil man oppleve understimulering og klatreren vil miste konsentrasjon og dermed ytelseevnen. På den andre siden vil en klatrer som klatrer en for krevende rute, oppleve overstimulering, og vil på denne måten også miste konsentrasjonen og yteevnen. Dette viser at man varierer mellom understimulering, overstimulering og optimal stimulering, ut ifra hvor krevende aktiviteten er i forhold til personens egne ferdigheter. Et viktig poeng i teorien er at mennesket liker å yte sitt beste og vil målbevisst forsøke å oppleve de forhold som produserer en tilstand av optimal “arousal”.

Dette kan forklare at personer stadig presser sine egne grenser ved å ta mer risiko (Priest & Gass, 2005).

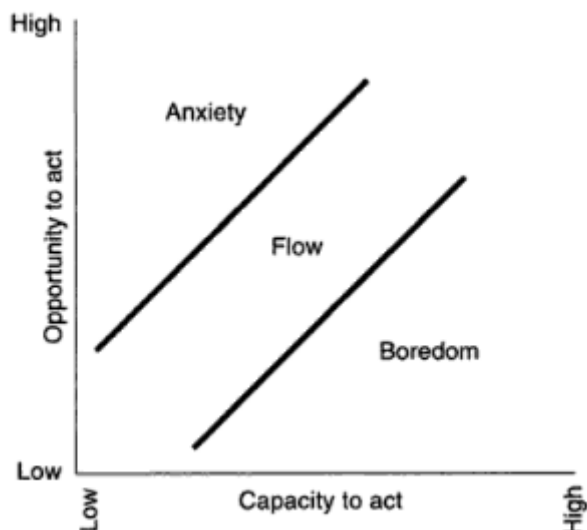


*Figur 2. En grafisk modell av Optimal Theory Of Play (Priest & Gass, 2005, s. 47).*

#### 2.3.4 Flyt

Csikszentmihalyi (1975) studerte en større gruppe mennesker, deriblant klatrere, sjakkspillere, leger og diktere, hvor alle informantene i studien kunne vise til en spesiell følelse. De snakket om en følelse av tilstedeværelse som gjorde at de kunne fortsette aktiviteten uanstrengt. Følelsen ble betraktet som tiltrekkende, og de ville derfor gå langt i å gjenoppleve den (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2014). Følelsen har fått tilnavnet “flow” (Csikszentmihalyi (1975), på norsk bruker vi ordet flyt om denne følelsen (Tordsson, 2010).

Flytfølelsen er subjektiv, og oppstår når man er så involvert i en aktivitet at man glemmer faktorer som tid, næring og utmattelse, og kun fokuserer på selve aktiviteten (Priest & Gass, 2005; Csikszentmihalyi et al., 2014; Jakobsen, 2012). Jakobsen (2012) hevder at aktivitetene i Csikszentmihalyi sin teori om flyt bygger på autoteliske aktiviteter. Dette er aktiviteter som øker den indre motivasjonen ettersom man gjennomfører dem uten ytre belønning som motivasjon (Jakobsen, 2012; Priest & Gass, 2005; Csikszentmihalyi, 2005).



Figur 3. Grafisk fremstilling av flowteorien (Priest & Gass, 2005, s. 48).

Man har kun mulighet til å oppnå flyt når utfordringen man står ovenfor er i samsvar med ferdighetene man besitter. Vanskelighetsgraden på oppgaven må derfor øke i takt med ferdighetene. Det innebærer at utøvere med ulike ferdighetsnivå må ha ulik grad av utfordring for å oppnå flyt (Priest & Gass, 2005; Csikszentmihalyi, 2005). Dersom ferdighetsnivået og utfordringene samsvarer, sier Tordsson (2010) at kroppen evner å være i rytme med tilværelsen. Tordsson (2010) nevner videre at både aktiviteter som skikjøring og vandring kan skape følelsen av flyt.

### 2.3.5 Mestringstro

*Perceived self-efficacy is defined as people's judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performance. It is concerned not with the skills one has but judgments of what one can do with whatever skills one possesses* (Bandura, 1986, s. 391).

Self-efficacy er en sosial-kognitiv teori, som kan oversettes til mestringsforventning, eller mestringstro (Lerdal & Fagermoen, 2011). Mestringstro handler om hva man tror man får til, og om man er istand til å håndtere oppgaver og utfordringer (Brask, 2006; Lerdal & Fagermoen, 2011). Mestringstroen er situasjonsspesifikk, ettersom den er avhengig av situasjonen en befinner seg i (Pensgaard et al., 2006).

Mennesker som tror de kan mestre en oppgave, ser gjerne på utfordringene oppgaven gir som noe de skal klare. Bandura (1994) mener derfor at de kan utvikle en stor interesse for oppgaven, sette seg utfordrende mål, og strekke seg langt etter å nå dem. Derimot vil de uten mestringstro gjerne ha et negativt fokus. De tror ikke de klarer å mestre oppgaven, og forsøker derfor å unngå utfordringene som følger med (Bandura, 1994). For å få mestringstro, vil det kunne være hensiktsmessig å fokusere mindre på resultat, men mer mot prosessen eller veien mot målet. Dette kan skape trygghet, og gi mot til å forsøke å løse oppgaven, som igjen kan gi mestring (Brask, 2006).

Bandura (1994) omtaler emosjonelle og fysiske stimuli som viktige kilder til mestringstro. Heitmann (2011, s. 11) mener at *“humør, følelsesmessige tilstander, fysiske reaksjoner og stress kan ha innvirkning på hva en tenker om egne evner i bestemte situasjoner”*. Det er hvordan disse emosjonelle og fysiologiske stimuliene blir oppfattet og tolket som er viktig. Mestringstroen kan forbedres ved å lære hvordan man kan redusere stress gjennom oppfattelsene og tolkningene av stimuliene (Bandura, 1994). Tolkningen av disse stimuliene er det essensielle i Optimal arousal theory (Priest & Gass, 2005).

### 2.3.6 Mestringsmål

Woolfolk et al. (2004) hevder at man skiller mellom to typer mål; mestringsmål og prestasjonsmål. Prestasjonsmål innebærer ofte at man sammenligner seg med de rundt, hvor det viktige er hva de rundt deg mener om prestasjonen. Mestringsmål derimot, er de målene som baserer seg på ferdigheter, hvor det handler om det å mestre en oppgave (Giske, Hollingen og Pensgård, 1998; Lillemyr, 2007; Woolfolk et al., 2004). En stor fordel med mestringsmålene er at de kontrolleres av utøveren selv. Man fokuserer inn mot viktige og gunstige momenter, og på den måten skaper en bevissthet rundt egen teknikk (Giske et al., 1998). Ved å lykkes med selve oppgaven vil en kunne føle seg kompetent, og da er det ikke like viktig å sammenlikne seg med de rundt seg (Lillemyr, 2007).

Dette kan gi utslag i en konkurranse, hvor en utøver med mestringsmål vil kunne opprettholde teknikken i en tung motbakke, på tross av flere løpere i feltet rundt seg. En annen utøver som har større fokus på de rundt seg, kan la seg stresse av at noen løper forbi, noe som igjen kan påvirke teknikken negativt.

### 3. Metode

Kapittelet om metode omhandler den metodiske prosessen bak oppgaven. Metodebegrepet blir forklart, og hvorfor denne oppgaven benytter seg av den kvalitative metoden. Det blir gitt en begrunnelse for valg av informanter, og hvordan man kan bruke kvalitativt intervju som forskningsmetode. Avslutningsvis sies det noe om hvordan reliabiliteten og validiteten i oppgaven er ivaretatt.

#### 3.1 Hva er metode?

Vilhem Aubert mener ifølge Dalland (2007, s. 81) at *“En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder”*.

Metode er et redskap som blir brukt til å få svar på spørsmål og få ny kunnskap innenfor et gitt fagfelt (Larsen, 2007). Metode forteller oss noe om hvordan en skal gå fram for å samle inn informasjonen som trengs til undersøkelsen. Det finnes to fremgangsmåter for å hente inn denne informasjon, kvantitativ og kvalitativ metode (Dalland, 2007). Kvantitativ metode har til hensikt å forme informasjonen til enheter vi kan regne med, der meningene og opplevelsene kan tallfestes og måles (Dalland, 2007). Kvalitative metoder baseres ofte på tekstbaserte data, der man ønsker å fortolke informasjonen man finner (Johannessen, Tuft & Kristoffersen, 2006). Denne fortolkningen skjer først når teksten er analyserbar. Derfor transkriberes etnografiske feltarbeid, som lydopptak og observasjonsnotater, i forkant av analysen (Hjerm, Lindgren & Blomgren, 2011). Utgangspunktet for forskeren vil alltid være å komme frem til meningsinnholdet i teksten som analyseres, og det er forskeren selv som må gjøre analysearbeidet (Johannessen et al., 2006).

#### 3.2 Metodevalg

Vi ønsker å gå i dybden på temaet, noe som krever reflekterte og tolkbare svar fra våre informanter. For å komme i dybden av fenomenet vi beskriver, vil vi intervju informantene. Intervjuer kan variere i struktur og innhold, men har til hensikt *“(…) å forstå verden sett fra intervjupersonenes side. Å få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer, er et mål”* (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2009, s. 21). Dalland (2007) hevder at det kvalitative forskningsintervjuet sitt formål er å gi intervjupersonen mulighet til å beskrive sin egen livssituasjon med egne ord. Videre kan man lese at en kvalitativ tilnærming gir

intervjuobjektet mulighet for åpenhet og fleksibilitet i sin tolkning av spørsmålene. Dette vil danne grunnlaget for potensielle refleksjoner og utfyllende svar i intervjusituasjonen (Dalland, 2007).

Intervjuguiden ble ikke sendt ut i forkant, det ble kun informert i grove trekk hva intervjuet ville omhandle. Dette var fordi vi ønsket svar basert på både overveide refleksjoner og spontane tanker. Ved utlevering av intervjuguiden i forkant kunne informantene gjort seg opp tanker på forhånd, og på den måten begrenset seg selv og sine refleksjoner underveis i intervjuet.

### **3.3 Informanter**

Målgruppen vår driver med ultraløp i fjellet. For å sikre at informantene forhåpentligvis har et større engasjement og lidenskap for løpingen, satte vi som inklusjonskriterier at de måtte ha deltatt på minst ett ultraløp i 2016, og to totalt. Johannessen et al. (2006) hevder man ønsker informanter som kan si mest mulig om et fenomen, og gi fyldige skildringer rundt spørsmålene forskeren ønsker å besvare. Informantene ble strategisk valgt ut fra at vi trodde de hadde refleksjoner og kunnskap angående tematikken. Om strategisk utvalg, sier Johannessen et al. (2006) at man velger en målgruppe som er relevant for datainnsamlingen, og deretter plukker ut informanter fra den aktuelle målgruppen.

For å se om vi kunne finne forskjeller og likheter i svarene basert på bakgrunn, jobb og grad av profesjonalitet i forhold til ultraløping, valgte vi en heterogen informantgruppe. Dette skaper en bredde av ulike typer ultraløpere i utvalget vårt, noe vi tror vil styrke refleksjonsdelen i oppgaven, og gi et bredere perspektiv rundt problemstillingen.

### **3.4 Intervju og intervjuguide**

Vi lagde en intervjuguide med tanke på å gjennomføre et semistrukturert intervju.

Johannessen et al. (2006) skriver at et semistrukturert intervju har en intervjuguide som er utgangspunkt for intervjuet, men at rekkefølgen på spørsmålene og temaene som blir tatt opp kan varieres. Selv om man har en god plan for intervjuet, kan man likevel følge opp eventuelle nye tematikker, så lenge de omhandler problemstillingen (Johannessen et al., 2006). Dalland (2007) sier at grad av struktur i intervjuguiden kan avgjøre hvilke type svar



man får. Ved å bevare en struktur i intervjuet, blir analysearbeidet lettere når man kan sammenligne spørsmål for spørsmål (Johannessen et al., 2006).

Intervjuguiden vår inneholder tre hovedtematikker, der hvert tema har flere underspørsmål. I samsvar med hva Johannessen et al. (2006) sier om denne utformingen, er disse underpunktene formulert slik at vi får utdypet våre valgte temaer. Spørsmålsformuleringene var åpne, for å unngå situasjoner hvor informantene svarer kun ja eller nei. I tillegg hadde vi oppfølgingsspørsmål, i tilfelle informantens svar ikke var utdypende nok.

For å sikre at rammene for intervjuene ble så like som mulig, valgte vi en fast intervjuer, og en skribent gjennom hele prosessen. Dette var for at alle skulle ha mulighet til å forstå spørsmålene på samme måte. Den som noterte hadde mulighet for å stille oppfølgingsspørsmål underveis, men i hovedsak ble oppfølgingsspørsmålene gjennomført i slutten av intervjuet. I forkant ble det gjennomført et pilotintervju, som gav mulighet til å kontrollere og korrigere intervjuguiden i forkant av første intervju. Dette er hensiktsmessig for å sikre at intervjuobjektene belyser den aktuelle tematikken (Dalland, 2007).

Intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, eller via Skype. Valget om å ha løpere fra et stort geografisk område, resulterte i to Skype-intervjuer. Johannessen et al. (2006) skriver at tid og penger påvirker hva man er i stand til å gjennomføre i et studentarbeid, og nettopp disse to faktorene avgjorde at vi valgte å bruke Skype. Dersom det ikke er ressurser til å gjennomføre det ideelle opplegget, hevder Hjerm et al. (2011) at det likevel kan gjennomføres med visse begrensninger. Bruken av videosamtale kontra telefonsamtale gav mulighet til å observere kroppsspråk. Ifølge Tjora (2010) er det gode intervjuet avhengig av denne muligheten. Vi tok også flere testsamtaler på Skype i forkant, for å forsikre at lydopptakeren kunne gjengi lyden, til tross for at lyden måtte gjennom to ekstra digitale enheter.

Da intervjuene var gjennomført, startet transkriberingsprosessen. Transkribering er den prosessen som overfører samtalen til tekst (Dalland, 2007). Det var en tidkrevende prosess, men den bidro til bedre oversikt over datamaterialet vårt.

Ettersom en lett kan bli gjenkjent i små, lokale løpemiljøer, og det er uviktig å vite hvem som har sagt hva av de opplysninger som er innhentet til oppgaven, er informantene anonymisert. Tjora (2010) sier at intervjuet er en intersubjektiv situasjon, der teksten som produseres er viktigere enn personen som intervjues. Et tiltak for å sikre anonymiteten, var å velge informanter fra et stort geografisk område. I tillegg ble informantene gitt bokstaven I, samt nummerert med tallene 1, 2, 3 og 4. Dermed får vi I-1, I-2, I-3 og I-4. Dette sørger for at opplysningene og sitatene vi tar med i oppgaven ikke kan spores tilbake til informantene sin identitet (Dalland, 2007).

### 3.5 Reliabilitet og validitet

Den kvalitative forskningen stiller krav til reliabilitet og validitet. Opprettholdelsen av disse kravene skal sikre at metoden man benytter gir troverdig kunnskap (Dalland, 2007).

Reliabilitet omhandler påliteligheten til dataene i undersøkelsen (Dalland, 2007). Det dreier seg om hvordan man har gjennomført datainnsamlingen, hvilke data som brukes, og hvordan dataene bearbeides i etterkant (Johannessen et al., 2006). I våre intervju var kommunikasjon vesentlig, men også en potensiell feilkilde. Denne potensielle feilkilden ønsket vi å redusere gjennom pilotintervjuet. Ved transkribering gjør man om tale til tekst. Vi valgte å skrive ord for ord, samt notere pauser, eventuelle endringer i kroppsspråk samt lyder (Eh, ehm, hmm), for å kunne gjenoppleve samtalen i tekstform (Dalland, 2007).

Validitet betyr at det som måles må ha relevans og gyldighet for det problemet som undersøkes (Dalland, 2007). Johannessen et al. (2006, s. 230) mener at *“Validitet i kvalitative undersøkelser dreier seg om i hvilken grad forskernes fremgangsmåter og funn på en riktig måte reflekterer formålet med studien og representerer virkeligheten”*. For å få reflekterte svar av relevans under intervjuet, plukket vi ut informanter som hadde god innsikt i ultraløping. I tillegg bidro den delvis strukturerte intervjuguiden til at validiteten ble ivaretatt gjennom fastsatte og ferdig formulerte spørsmål, som igjen bidro til å øke sannsynligheten for relevante svar (Dalland, 2007).

## 4. Resultat og diskusjon

I dette kapittelet vil vi legge frem resultatene våre, og diskutere dem for å svare på problemstillingen. Først ser vi på løpebakgrunnen til informantene for å danne oss et bilde av hvorfor informantene begynte å løpe. For så å se på hvilke opplevelser naturen gir informantene når de løper, og hvilket forhold de selv har til naturen. Vi går videre inn på hvilken motivasjon de har for å drive med ultraløping, og avslutter med hvilken mestring de føler gjennom løpingen.

### 4.1 Introduksjon til løping

Tre av våre informanter har drevet med løping siden de var unge. I ung alder hevder I-3 å ha ubevisst drevet med det som var gøy, og da falt valget på løping i fjellet. Den systematiske løpetreningen startet i 14-15 årsalderen, men det er først de siste 2-3 årene at disse tre informantene har pekt ut ultraløp som sin kjerneaktivitet. Den siste informanten startet å løpe først for to og et halvt år siden, og har drevet med ultraløp i et og et halvt år. Vi ser av figur 1 (Engan, 2016b) at de dermed startet innenfor hva som kan betegnes som den eksplosive veksten i deltakerutviklingen i ultraløp. To av informantene har brukt naturen som treningsarena siden de var unge. Sammen med informanten med kortest løpeerfaring, gir disse uttrykk for å være de største entusiastene av andre type aktiviteter i naturen. En av informantene har derimot mer erfaring fra bane, og er heller ikke særlig friluftslivinteressert ellers. Dette kan bety at en manglende friluftslivinteresse kan påvirke hvorvidt du velger å bruke naturen som arena for løping.

Tre av fire informanter sier de hadde erfaring med motbakkeløp før de startet med ultraløp. I-1 sier at fascinasjonen for det å kunne forflytte seg i fjellet løpende var og er veldig stor, og sier videre at det er svært gøy. Dette gjør at disse tre er rimelig samstemte i at en av grunnene til at de valgte å gå bort fra motbakkeløp, er at de synes det var morsommere med ultraløp. To av informantene våre gir uttrykk for at treningsarbeidet i den fasen hvor de løp motbakkeløp egentlig var langturer, men at det var få konkurranser, og de konkurrerte derfor i motbakkeløp. I-2 skisserer en av grunnene til at valget til slutt falt på ultraløpkonkurranser.

*I kortere konkurranser så er det egentlig mye mer fokus på det å komme seg fortest mulig fram, og da får du ikke med deg så mye av det som er rundt deg. Men på disse langløpene da får du med deg mye, og det er utrolig.. Ja du blir inspirert, ser liksom*

*det naturmessig flotte, og det gir inspirasjon og litt, enda mer energi rett å slett altså, i den konkurransen (I-2).*

Nowak (2010) sier at ultraløp kan være vanskelig å definere som en konkurranseidrett, fordi det bærer preg av å være for rekreasjon. At løpingen er for rekreasjonen sin skyld er det særlig de to eldste informantene som påpeker. De yngre i utvalget vårt ser derimot ikke ut til å være like opptatt av dette, særlig den yngste. Hågvar (1999) sier at frihetsopplevelsen man kan føle i naturen gir tid til egne tanker, og frihet fra dagliglivet. I-4 sier at løpingen fungerer som en avkobling fra alt annet. I-2 sier at løpingen skyldes nettopp en frihetsfølelse, og utdyper:

*“(...) du legger bort tanker, lettere å, la oss si du jobber med noe i jobbsammenheng som når du da er ute å springer, du klarer liksom å koble bort det” (I-2).*

Dette fokuset på mental helse samsvarer med det Stoll et al. (2000) sier om ultraløpere, at de er mer opptatt av den mentale helsen, fremfor den fysiske. Selv om man kan drive med ultraløp for å holde seg i form, sier Johnsgard (1985) at dette er en type motiv som reduseres når man blir mer erfaren med ultraløp. I tillegg sier Johnsgard (1985) at de mentale prosessene, som det å koble av og redusere spenningen i kroppen, er motiver som derimot øker sin betydning jo mer erfaren man blir. I-4 begynte å løpe for å holde seg i form, men sier nå at løpingen betyr mye fordi *“(...) det er en avkobling for meg i forhold til alt annet, å komme seg ut å få løpe i terrenget” (I-4)*. Dermed er det nærliggende å tro at I-4 har endret motiver siden starten, hvor nå de mentale prosessene er viktigst. Her tolker vi I-1 til å være uenig, ettersom streben etter å være best driver informanten like mye nå som før.

## **4.2 Ultraløperen sitt syn på naturen**

Alle informantene våre løper ute i naturen. I denne delen ønsker vi å finne ut hvorfor de velger å løpe ute i naturen, når asfalt, fortau og tredemøller er langt mer tilgjengelig.

I-2 nevnte at løpingen kan føre til en frihetsfølelse og avkobling fra det hverdagslige. Denne følelsen ser ut til å bli forsterket i naturen.

*Jeg kobler det mye lettere bort om jeg løper ute i naturen, enn om jeg løper etter asfalten. Bruker du asfalten da er du, da er du urban, da er det mye mer at du er i de vanlige tankegangene jobbmessig. Men kan du få en skikkelig god naturopplevelse i tillegg til at du trener, så, så klarer du mye enklere å, for meg iallefall, å kutte ut sånne problemer eller tanker en går med (I-2).*

Miljøforandring er et sentralt begrep i definisjonen av friluftsliv (Meld. St. 18 (2015-2016), 2016, s. 10). Det ser ut til at denne miljøforandringen er viktig for at I-2 skal kunne koble av. Det å bruke naturen for rekreasjon, er en måte å utnytte de varer og tjenester naturen tilbyr til brukeren. Det kan virke som de eldste informantene i utvalget vårt er mest opptatt av dette, ettersom de to yngste nevner dette i liten grad.

De fleste nordmenn er på tur for å oppleve fred og ro i naturen (Hågvar, 1999; Miljøverndirektoratet, 2016). Dette er ifølge Miljødirektoratet (2016) grunnen til at mange driver med friluftsliv. I følge I-2 oppleves nettopp denne roen som svært viktig. Denne roen kan også oppstå under løpingen for informanten. På spørsmål om hva en god løpetur er, trekkes nettopp begrepet “ro” fram som sentralt. Ettersom informanten opplever miljøforandring, avkobling og ro gjennom løping i naturen, er det nærliggende å tro at ultraløping er en måte å utøve friluftsliv på for I-2.

I definisjonen av friluftsliv står naturopplevelsen sentralt. Kjernen i friluftslivet er det kombinasjonen av fysisk aktivitet og naturopplevelsen som utgjør (Meld. St. 18 (2015-2016), 2016, s. 10). Alle våre informanter legger også stor vekt på naturopplevelsen, og at den har en betydning for at de driver med ultraløp ute i naturen. I-3 sier at naturopplevelsene også spiller en sentral rolle under konkurranser. Da kan storslagen natur i seg selv gi positiv energi, og gjøre at man glemmer hvor sliten man er. I tillegg sier informanten at naturen ikke trengs oppleves visuelt, men også gjennom hva beina tar imot fra underlaget.

*Det er veldig vanskelig å sette ord på, men man får jo opplevd naturen selv om man ikke liksom ser på utsikten. Man får jo opplevd det som er rett under beina på en på en måte, at man får jo en sånn, opparbeida på en måte en sånn erfaring(...) Så det er*

*veldig mye sånn taus erfaring eller hva jeg skal si da, som er vanskelig å formidle (I-3).*

Dette kan bety at informanten her føler en relasjon til naturen. Det kan sees i sammenheng med hva Tordsson (2003) sier om menneskers beskrivelser av turer i naturen; de føler en relasjon og tilhørighet med naturen rundt seg. I-1 sier at denne relasjonen er viktig, og gjennom løpingen forsøker informaten å komme i ett med naturen. Det å være en del av naturen på denne måten, omtaler I-1 som sin naturopplevelse. Her ser vi at det å være i ett med naturen, som er forbundet med mer tradisjonelle friluftslivsaktiviteter som fotturer og skiturer (Tordsson, 2003), beskrives som en del av løpingen til to av informantene.

Naturopplevelsen ser også ut til å spille en viktig rolle for motivasjonen. *“(...) bare det å oppleve nye fjell og urørt terreng, eh, det er veldig mye motivasjon i seg selv da” (I-3).* Flere av informantene trekker frem at det å løpe i nytt terreng er motiverende. To av informantene bruker begrepene “eventyrlysten” og “opdagelsessøkende” om seg selv, i jakten på nye områder å løpe i. I likhet med Hågvar (1999), sier I-2 at et område kan variere etter når man er der, og hvilket vær det er, og på denne måten er naturen selv med på å skape et område med variasjon.

*(...) du stikker ut en tidlig morgen, og da får du en type naturopplevelse, også kan du gjøre den samme turen noen dager etterpå, også får du en annen opplevelse av det(...) hvis jeg ikke hadde følt at den opplevelsen å løpe ute i naturen var noe særlig, da hadde jeg ikke trent slik som jeg gjør nå (I-2).*

Ifølge Miljøverndepartementet (2009), kan naturen brukes for å bedre helsen. I-4 sier at løping i naturen startet som en arena for vektreduksjon. Dette stemmer godt med hva ulike forskere (Nowak, 2010; Johnsgard, 1985) sier om løping sine helsemotiver; at man ønsker å bedre den fysiske formen og kontrollere vekten (Nowak, 2010; Johnsgard, 1985). Selv om løping ikke nødvendigvis skyldes rene helsemotiver, er alle informantene enige i at det å holde seg i god form, og ha god helse er viktig.

### 4.3 Motivasjonen til en ultraløper

I denne delen ønsker vi å finne svar på hva som motiverer informantene til å snøre på seg joggeskoene og løpe timesvis ute i naturen.

Studien til Nowak (2010) viste at de fleste ultraløperne ble motivert av at de holdt seg i form gjennom løpingen. Våre informanter er i ulik grad enig i dette. I-2 sier at det å være i god fysisk form er viktig, men at det å teste seg selv er viktigst. Derimot sier I-1 at om formen er dårlig, er ikke motivasjonen for å løpe tilstede. Uansett hvor opptatt man er av fysisk form, sier I-3 at man må elske det man gjør. Det kan tolkes til at man må ha en sterk indre motivasjon for det man driver med. Utenfra hva informantene sier, virker ultraløpingen å være en autotelisk aktivitet, hvor aktiviteten i seg selv er målet. Lillemyr (2007) sier at indre motiverte aktiviteter er de aktivitetene man utfører uten å få belønning utenfra, kun det man selv opplever av tilfredsstillelse og glede. Tre av fire informanter virker å være sterkt indre motivert. På spørsmål om hva som motiverer I-3 til å løpe, svares det:

*(...) det som er kjekkest og mest motiverende er vel kanskje den fartsfølelsen jeg får når jeg løper i fjellet(...) Også er det utsikten, og naturen og det fine en får se er og en voldsom motivasjon eh, det er det helt klart, eh, så det er nok kanskje det fartsfylte elementet sammen med utsikten som motiverer meg mest da (I-3).*

Informantene våre har deltatt på ultraløp regelmessig de siste årene, og konkurranseaspektet virker å oppta informantene våre i ulik grad. Alle nevner konkurransen som en faktor som spiller inn på motivasjonen, men betydningen av den virker å være svært ulik. *“Ja det er klart at prestasjonen og det å stå på toppen av pallen er jo selvsagt en motivasjon. Ehh, men jeg syns ikke det i seg selv er nok”* (I-3). I-2 understreker at konkurranser ikke er en dominerende motivasjonsfaktor. Resultater er en form for ytre motivasjon, sammen med anerkjennelse, premier og sosial status (Woolfolk et al., 2004). Drivkraften i ytre motiverte aktiviteter kjennetegnes nettopp av disse faktorene Woolfolk nevner (Lillemyr, 2007).

Vi tolker I-1 til å skille seg litt fra de andre informantene når det gjelder motivasjon. Den ytre motivasjonen virker å være sterk, og informanten har et tydelig prestasjonsfokus. Samtidig virker det som dette fokuset kan ta overhånd, og dermed drepe motivasjonen. I-1 sier selv at

*“jeg skulle gjerne hatt motivasjonen forankret i noe annet enn prestasjonsfokuset, men jeg har ikke det”*. Denne forankringen kan skyldes at I-1 startet å løpe på friidrettsbane, hvor konkurransefokuset gjør seg gjeldende i tidlig alder. I tillegg har informantene lite tidligere erfaringer med å oppholde seg i naturen. Til sammenligning har de tre andre informantene tidligere erfaringer med friluftsliv, og var vant til å bruke naturen før de begynte å løpe. Ettersom Bentsen et al. (2009) sier at tidligere erfaringer påvirker hva bevisstheten vektlegger i opplevelser, kan det bety at andre inntrykk og følelser slippes gjennom bevisstheten til de tre informantene. Disse inntrykkene og følelsene kan skape tilfredsstillelse og glede, som kjennetegner indre motiverte aktiviteter (Lillemyr, 2007). I-1 sine motivasjonssvikter kan derfor være et resultat av at prestasjonsfokuset tar overhånd, og at informantene i bunn og grunn virker å være lite indre motivert.

Alle informantene snakker om en helt bestemt følelse som kan oppstå når de løper, hvor tid og sted blir glemt, og man oppslukes i løpingen. Denne følelsen omtaler alle fire informantene som følelsen av flyt. Dette stemmer godt med hva teorien sier om flyt, hvor oppgaven må gi tilstrekkelig utfordring, og man kun fokuserer på selve aktiviteten (Priest & Gass, 2005; Csikszentmihalyi et al., 2014; Jakobsen, 2012).

*“(…) men det er jo litt det med at man glemmer liksom tid og sted og rom, og ting bare flyter veldig lett da. Plutselig har man løpt to timer uten at man liksom har tenkt over det da”* (I-3).

Videre sier I-3 at flytfølelsen gjør at man glemmer at man er sliten, og at det har mye å si for motivasjonen. I-2 bekrefter også tilstedeværelsen av flytfølelsen, og skisserer hvordan den føles:

*“Nei du, du, kjenner liksom på steget at det, du har balanse i terrenget. Du trenger ikke fokusere at du nå må trå riktig, du kan ha blikket lenger fram, ikke nødvendigvis se akkurat der jeg setter ned foten”* (I-2).



Bjørn Tordsson har trukket flytbegrepet ut i naturen, og skissert hva han legger i begrepet flyt;

*Når det flyter – på dansende ski utfor fjellsiden, i elva med kano, når vi vandrer den steinete stien opp lia, når vi føler oss fri i seilbåten i frisk vind og ikke bundet av den – da er det kroppens evne til å være i rytme med tilværelsen som gir oss glede*

(Tordsson, 2010, s. 296).

Flere av informantene knytter det å kjenne på følelsen av flyt opp mot glede. Her beskrives løpingen i fjellet som kilden til flytfølelsen, noe som stemmer godt med Tordsson (2010) sin tolkning av flytbegrepet ovenfor.

Informantene våre skisserer ganske like forhold for hvor de selv mener de kan oppnå flyt. Beskrivelsen av et høyfjellsområde, hvor det er en teknisk smal sti som det går an å holde høy fart på, går igjen. Andre nevner derimot at flytfølelsen kan oppstå ved å løpe på en smal egg, hvor farten ikke nødvendigvis er høy. Det er rimelig å anta at det viktigste er at ferdighetene samsvarer med utfordringene naturen gir, noe som er i tråd med hva Priest & Gass (2005) og Csikszentmihalyi (2005) sier om flyt.

#### **4.4 Mestringsfølelsen til en ultraløper**

Hva er det egentlig de oppnår med disse turene? For oss er det interessant å finne ut hva ultraløpere sitter igjen med etter løpeturene, og hvilke tanker de har knyttet til begrepet mestring.

Da I-1 fikk spørsmål om å beskrive ultraløp med tre ord, var mestring ett av ordene. Flere av informantene sier at det å føle mestring i løpingen gjør dem glade, og denne gleden er gjennomgående i flere aspekter ved løpingen til informantene våre.

*(...) hvis jeg er alene på fjellet og løper fort og ting går liksom litt ut av kontroll, men jeg samtidig klarer å hente meg inn igjen, så er det en veldig god følelse å mestre det(...) Det er nesten umulig å sette ord på, man blir veldig glad og lykkelig egentlig (I-3).*

Informantene opplyser om at de som regel trener alene, men I-2 har gjerne med seg en hund på noen av løpeturene. Dette innebærer at det er få å sammenligne sine prestasjoner med utenfor konkurranse. Det virker som dette ikke er tilfeldig, for mange av svarene tyder på at løpingen i stor grad omhandler dem selv. Særlig I-2, I-3 og I-4 virker å være mestringsorienterte i sine målsetninger. Nowak (2010) sier at ultraløpere gjerne ikke fokuserer så mye på konkurrentene, men at det handler om å konkurrere mot seg selv. I-4 virker å være enig med Nowak: *“Hvor godt jeg klarer selv å gjøre det, det er jo det som er det viktigste for meg da. (...) Det er egentlig viktigere enn, enn plassering og sånt i forhold til andre da, det er det jo”* (I-4). Her ser vi også at anerkjennelse er mindre viktig for I-4, noe som stemmer godt med hva Stoll et al. (2000) sier om at ultraløpere har lite fokus på anerkjennelse i forhold til maratonløpere. Det som teller er å delta, overgå sine svakheter og forbedre seg selv, noe som samsvarer med det å være mestringsorientert fremfor prestasjonsorientert. Fordelen med mestringsmål er at man selv styrer dem (Giske et al., 1998). Man lykkes dersom man selv klarer en oppgave eller utfordring, uavhengig av alle andre (Lillemyr, 2007). I-3 uttrykker at mestring oppstår uten å sammenligne seg med andre:

*(...) det er så mye element og ting som kommer litt brått på så man må konsentrere seg voldsomt og, men samtidig så er det veldig store muligheter for å føle mestring. Eh, så er man jo alene sånn at man, hvis man synes selv at det går fort, så er det, føles det som mestring i seg selv* (I-3).

Igjen ser vi at I-1 skiller seg ut fra de andre informantene. Det å delta på et løp handler om plassering i forhold til resten, og informanten ser ingen grunn til å delta på løp med mindre formen er god nok til at en av pallplassene er innenfor rekkevidde.

Flere av informantene snakker om at det å være mester over egen kropp gir dem glede, og at det å kunne løpe ute i mange timer er en form for mestring i seg selv. I-2 sier at det å fullføre det første ultraløpet gav mye glede. Alle er samstemte i at det å utsette kroppen for den belastningen ultraløping gir, og at kroppen tåler det, er givende. De har derfor et kroppsfokus, men ikke bare i et treningsperspektiv.

*“(…) jeg føler meg som, ehh, som på en måte, som en maskin og kan gå, og gå, og gå sant. Du føler på en måte at du er litt sånn uovervinnelig” (I-1).* Videre sier I-1 at det å ha en kropp som fungerer, og helse til å kunne løpe ute i fjellet, skaper en følelse av takknemlighet. Denne ydmykheten over å ha en kropp som fungerer til å gjøre noe man er glad i, ser det også ut som I-2 kjenner seg igjen i.

*Det at, at kroppen fungerer. Altså ja, det fungerer. Du kjenner det at, jøss, en lever. Det er livskvalitet, rett og slett. Mhm. Og så at en, ja, ble spurt om alderen istad, når en nærmer seg 60 og likevel føler en at dette er, dette er ikke noe problem. Dette går bra det. Det er utrolig bra (I-2).*

Tre av informantene beskriver ultraløping med ordet *morsomt*. Det er lett å se for seg at dette henger sammen med den mestringen de føler, og det er ingen tvil om at de driver med ultraløping fordi de faktisk synes det er gøy å løpe så langt. I-3 sier at det å være god til å løpe, og det å strebe etter å bli best har en viss betydning, men at *“jeg driver med det i hovedsak fordi jeg synes det er veldig, veldig gøy og veldig fint”* (I-3). De tre andre informantene er også gjennomgående opptatt av hvor morsomt de synes det er å løpe. Det er nærliggende å tro at løpingen blir morsom for informantene gjennom fysiske stimuli fra de utfordringene underlaget gir. Her er det lett å se for seg at informantene befinner seg i et område som gir *“optimal arousal”*, hvor oppgaven verken fører til kjedsomhet eller stress gjennom under- eller overstimulering (Priest & Gass, 2005). Tolkningene av de fysiske stimuliene avgjør hvordan de påvirker troen på egen mestring (Bandura, 1994). På spørsmål om hvorfor informanten driver med ultraløp, svarer I-3 at:

*“(…) også er det veldig gøy, og veldig fartsfylt og spennende når det går fort nedover, utfordrende, stiller masse krav til koordinasjon, balanse og styrke” (I-3).*

Brask (2006) sier at man ikke kan legge til rette for mestringstro uten at man får tilbakemeldinger som ikke bare er verbale. Med dette menes det at det ikke er hensiktsmessig å fortelle noen hvorvidt de mestrer eller ei, men at de må få den tilbakemeldingen fra eget sanseapparat. Vi tolker I-3 til å snakke om disse ikke-verbale tilbakemeldingene ovenfor, hvor terrenget gir tilbakemelding på hvordan man løper. Brask (2006) hevder at dette er de

tilbakemeldingene som er avgjørende for å oppnå flyt, og at dette er med på å sørge for at utøveren opplever motivasjon og mening i oppgaveløsingen.

## 5. Konklusjon

I denne oppgaven har vi intervjuet fire ultraløpere om hvilket forhold de har til naturen, og hva det er som motiverer dem til å drive med ultraløping. Vi har delt oppgaven inn i de tre hovedkategoriene løping, natur og motivasjon og mestring. Alle intervjuobjektene har fullført to ultraløp eller mer. Ut ifra intervjuene kan en se noen variasjoner i svarene til informantene. Denne variasjonen kan skyldes mangel på formidlingsevne, eller at informantene er uenige.

For alle informantene er naturopplevelsen spesielt viktig, både under trening og konkurranse. De gir uttrykk for at de ønsker å oppleve natur, og at løpingen blir brukt som et middel for nettopp det. Vi ser av svarene til flere av informantene at de ilegger løpingen verdier som ro og fred, og at de føler en tilhørighet til naturen. Dette er følelser som er knyttet til det å drive friluftsliv, noe som kan bety at informantene utøver friluftsliv gjennom løpingen. Videre ser vi at det å bruke naturen som et miljøskifte sørger for at noen av informantene får en avkobling fra hverdagen.

Informantene lar seg motivere av å løpe i naturen. De opplever naturen gjennom det de ser, eller føler under beina sine. Samtidig hevder tre av informantene at aktiviteten er autotelisk. Dette betyr at det er kun én informant som har hovedfokus på ytre motivasjonsfaktorer. Alle er derimot enig om at ultraløping fremmer følelsen av "flyt". Ifølge informantene stimuleres denne følelsen best i et område bestående av sti med teknisk underlag.

Resultatene våre viser at det kun er en informant som sammenligner seg med andre løpere. De andre oppgir i hovedsak å være mestringsorienterte. De oppfatter konkurransen som noe som er mot dem selv, og det handler om å teste seg selv uavhengig av de rundt. Anerkjennelsen fra andre er uviktig, og de opplever mestring når de selv synes de løper bra. Uavhengig av hva de fokuserer på, er alle samstemte om at de løper fordi de synes det er veldig morsomt.

## 6. Litteraturliste

- Andersen, P. B. (2014). Topp 10: De tøffeste ultraløpene. Hentet fra <http://aktivtrening.com/trening/loping/topp-10-de-toffeste-ultralopene>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy i V. S. Ramachaudran (red.). *Encyclopedia of human behavior 4*, New York: Academic Press, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bentsen, P., Andkjær, S., & Ejbye-Ernst, N. (2009). *Friluftsliv : Natur, samfund og pædagogik*. København: Munksgaard.
- Bischoff, A. (2007). Mellom meg og det andre finns det stier... Veglederen : et festskrift til Nils Faarlund. Anders McD Sookermany & Jørgen W. Eriksen (red.). S. 150-159. Oslo : Gan Aschehoug, 2007.
- Boundless. (2016, 26.05). Arousal Theory of Motivation. Hentet fra <https://www.boundless.com/psychology/textbooks/boundless-psychology-textbook/motivation-12/theories-of-motivation-65/arousal-theory-of-motivation-251-12786/>
- Brask, O. (2006). Selvregulert læring i praksisfellesskap. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43(1), 3-11. Hentet fra <http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2006/3-11.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow. Optimalopplevelsens psykologi*. København: Dansk psykologisk forlag.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology : The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg. ed., Helse- og sosialfag : høgskole). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Engan, O. (2010). Om norske ultraløp 2010. Hentet fra <http://www.kondis.no/norske-ultraloeop-2010.4766991-127676.html>

- Engan, O. (2016a). Marius Vedvik og Marthe Katrine Myhre vant BMW Oslo Maraton. Hentet fra <http://www.kondis.no/marius-vedvik-og-marthe-katrine-myhre-vant-bmw-oslo-maraton.5908637-127694.html>
- Engan, O. (2016b). Om norske ultraløp 2016 - siste mulighet er ChampagneUltra. Hentet fra <http://www.kondis.no/om-norske-ultraloeop-2016-paameldingstatus-og-info.5822280-156938.html>
- Giske, R., Hollingen, E., & Pensgård, A. (1998). *Innføring i idrettspsykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hanold, M. T. (2010). Beyond the marathon: (de)construction of female ultrarunning bodies. *Sociology of Sport Journal*, 27(2), 160-177. Hentet fra <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=1b7657d7-8d13-4249-bb61-8a632539c71b%40sessionmgr4008&vid=0&hid=4206>
- Heitmann, J. (2011). *Motivasjon og mestring*. (Mastergradsavhandling, NTNU Trondheim), hentet fra <http://ntnu.diva-portal.org/smash/get/diva2:487089/FULLTEXT01.pdf>
- Hjerm, M., Lindgren, S., & Blomgren, E. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig analyse*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Hågvar, S. (1999). Hva er spesielt med naturopplevelsen. I *Mestre Fjellet*, 44.
- Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Universitetet i Nordland. Hentet fra <http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2012/10/jakobsen121010.pdf>
- Johannessen, A., Tufte, P., & Kristoffersen, L. (2006). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg. ed.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Johnsgard, K. (1985). The motivation of the long distance runner: II. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25(3), 140.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Larsen, A. (2007). *En enklere metode : Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Leira, H. (2016). Over 17 000 påmeldte til BMW Oslo Maraton. Hentet fra <http://www.kondis.no/over-17n000-paemeldte-til-bmw-oslo-maraton.5903758-127676.html>
- Lerdal, A., & Fagermoen, M. (2011). *Læring og mestring : Et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lillemyr, O. (2007). *Motivasjon og selvforståelse : Hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforlaget.
- McKenzie-Brown, P. (2010). The Story of the Marathon. Hentet fra <http://languageinstinct.blogspot.no/2010/03/story-of-marathon.html>
- Meld. St. 18 (2015-2016). (2016). *Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>
- Miljødirektoratet (2016). Friluftsliv. Hentet fra <http://www.miljostatus.no/Tema/Friluftsliv/>
- Miljøverndepartementet (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse : Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"* (Vol. 2009:545, Rapport / Miljøverndepartementet). Oslo: Miljøverndepartementet Nordisk ministerråd.
- Nowak, P. (2010). Ultra Distance Running in View of Health and Amateur Sport. *Human Movement, 11*(1), 37-41. Hentet fra [http://awf.wroc.pl/files\\_mce/INNE%20JEDNOSTKI/Human%20Movement/2010/hm\\_11\\_1\\_2010.pdf#page=37](http://awf.wroc.pl/files_mce/INNE%20JEDNOSTKI/Human%20Movement/2010/hm_11_1_2010.pdf#page=37)
- NRK1. (13.11.2016). *Sportsrevyen*. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/sportsrevyen/MSPO10131116/13-11-2016>
- Pensgård, A., Keeping, D., & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal undervisning.
- Priest, S., & Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2nd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Stoll, O., Wuerth, S., & Ogles, B. (2000). Participation motives of marathon and ultramarathon runners. *Sportwissenschaft, 30*(1), 54-67.
- Sveen, A. (2014). Rekreasjon. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/rekreasjon>



Tjora, A. (2010). Kvalitative forskningsmetoder i praksis. Oslo: Gyldendal akademisk.

Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale : Å svare på naturens åpne tiltale. En undersøkelse av meningsdimensioner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av adventure friluftsliv som sociokulturelt fenomen. (Doktorgradsavhandling)*, Norges Idrettshøgskole, Oslo.

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

Ultrarunning Magazine (2013). What is Ultra Running? Hentet fra <https://www.ultrarunning.com/features/what-is-ultra-running/>

Woolfolk, A., Pettersson, T., Nygård, M., & Ragnheiður Karlsdóttir. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

## 7. Vedlegg

### 7.1 Intervjuguide

Torjus Birkrem og Ivar Garpestad, høyskolestudenter på tredje året på bachelorutdanningen i friluftsliv i Sogndal. Vi har stor interesse for friluftsliv, og bruker ofte naturen i både skole- og fritidssammenheng. Begge to er aktive løpere, og vi har stor interesse for feltet.

I forbindelse med vår bacheloroppgave har vi valgt å samle informasjon gjennom personlige intervju, og bruken av kvalitativ metode. Intervjuet vil omhandle temaene ultraløping og natur, og skjæringspunktet mellom disse to. Bakgrunnen for studiet er at vi har sett en enorm utvikling i antall utøvere innenfor ultraløping, der det har gått fra 1000 til 5000 deltakere på 3 år. Vi ønsker å se hvor mye naturen spiller for disse løperne, når de velger å bruke så mye tid ute i naturen.

#### **Problemstilling**

*«Hvilken betydning har naturen for en ultraløper, og hvordan motiveres man for å løpe slike ekstreme distanser?».*

Vi ønsker at du som informant i løpet av intervjuet gir oss et innblikk i dine tanker rundt denne tematikken, og besvarer spørsmålene som blir stilt så godt du klarer.

#### **Generelle retningslinjer**

- Semistrukturert form i intervjuet, slik at samtalen går flytende, og en kan ta opp igjen tidligere spørsmål senere i intervjuet.
- Respondenten behøver ikke svare på alle spørsmål dersom det ikke er ønskelig.
- Informasjonen fra intervjuet vil bli behandlet konfidensielt, og i presentasjonen av funn vil det ikke komme frem hvem som er intervjuet.
- Den enkelte kan trekke seg fra undersøkelsen når som helst uten å måtte gi opplysninger om hvorfor.
- Underveis tar vi notater, og vi tar opp intervjuet på bånd slik at vi får et presist referat vi kan jobbe ut ifra.
- Om det er ønskelig kan du høre gjennom intervjuet i etterkant, eller få det tilsendt.
- Spør om noe er uklart og om respondenten har noen spørsmål
- Informer om ev. opptak, sørg for samtykke til ev. opptak
- Start opptak

## Spørsmål:

### Bakgrunn

1. Hvor gammel er du?
2. Hva jobber du med/studerer du?
  - er du mye ute gjennom jobben/studiet?
3. Kan du nevne to viktige fritidsaktiviteter/hobbyer?
4. Hvor bor du nå, og hvor har du vokst opp?

### Løping

5. Hvor lenge har du drevet med løping?
  - og ultraløp?
6. Kan du ta oss gjennom dine tidligere erfaringer med løping? Har du drevet med mellomdistanse, motbakkeløp osv.
7. Hvilke løp har du deltatt på?
  - Hvorfor disse løpene?
8. Hvorfor driver du med ultraløp, og hva betyr løpingen for deg?
  - mosjonering/trening
  - stress ned
  - rekreasjon
9. Hvilke kriterier setter du deg for en løpetur?
  - Hvorfor?
10. Hva er en god løpetur for deg?
  - Hvorfor?
11. Løper du på etablerte stier, eller løper du i «ugått» terreng?
  - Hvorfor?
12. Kan du fortelle om hva som motiverer deg til å løpe?
  - er det andre faktorer som påvirker motivasjonen under en konkurranse?
13. Kan du beskrive den forrige løpeturen din?

### Omhandler naturen sin verdi i løpingen

14. Kan du fortelle om hvilken verdi naturen har for deg generelt sett?
15. Hvilken rolle spiller naturen for løpingen din?
16. Under en konkurranse, hvilken rolle spiller naturen?

17. Hvorfor begynte du å løpe ute i fjellet og naturen?
18. Påvirker området du løper i motivasjonen din?
  - Fjell vs. bebygde strøk
19. Kan du fortelle om naturopplevelsen har noe å si for motivasjonen for løping?
  - forklar?
20. Kan du beskrive ultraløping med tre ord?

### **Oppsummering**

21. Forstår vi deg riktig?
22. Er det noe du vil legge til?

## 7.2 Informasjonsskriv til informantene

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

### ***Løpingens ekstrem form***

*- En kvalitativ studie av hvilken betydning naturen har for en ultraløper, og hvordan man motiveres for å løpe slike ekstreme distanser.*

### **Bakgrunn og formål**

Vi ønsker å gjennomføre intervju med et utvalg ultraløpere, for å se hvilket forhold de har til naturen. Det har vært en eksplosiv vekst av ultraløp i Norge de siste årene, og stadig flere melder seg på løp som foregår ute i naturen og fjellet. Som friluftslivstudenter ønsker vi å se nærmere på hvilken rolle naturen spiller for de som løper uendelig med timer utendørs. Hva er det som driver dem, er det deres måte å utøve friluftsliv på, har det en positiv effekt på motivasjonen? Problemstillingen vår for dette prosjektet blir derfor "Hvilken rolle spiller naturen for en ultraløper?"

Prosjektet er en bacheloroppgave, gjort i forbindelse med bachelorstudiet i friluftsliv ved Høgskulen i Sogn og Fjordane.

Vi bruker vårt eget nettverk, med innspill fra veileder, for å danne utvalget til oppgaven. Alle informantene har til felles at de driver med ultraløping, og det er kriteriet som ligger til grunn for forespørselen.

### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Deltakelsen i studien innebærer aktiv deltakelse gjennom et personlig intervju på omtrent 40 minutter, sammen med oppgaven sine to forfattere. Spørsmålene vil omhandle temaene løping og natur, og skjæringspunktet mellom disse to. Dataene vil bli registrert med lydopptaker, samt notater gjort av begge studentene.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det vil kun være studentene og veileder som vil ha tilgang til de personopplysninger du som informant gir. Det vil kun være

studentene som skriver oppgaven, samt veileder, som har tilgang til personopplysningene. All data vil bli kryptert, for å ivareta konfidensialitet.

Alle deltakerne vil forbli anonyme i selve publikasjonen, og navnene lagres anonymisert.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.02.2017. Dataene vil bli lagret til prosjektslutt.

Personopplysningene vil kun være tilgjengelig for studentene og veileder, og de vil bli lagret på passordbeskyttet pc.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Ivar Garpestad, 99361776 og/eller Torjus Birkrem, 45418432. Daglig ansvarlig og veileder på studentprosjektet er Espen Hermans, og eventuelle spørsmål kan også stilles til han; [Espen.Hermans@hisf.no](mailto:Espen.Hermans@hisf.no), 57676320

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)