



# Om gåarar og gåing

Merete Jonvik  
NORCE



## Om prosjektet: Gåarar om gåing til jobb

NORCE har på oppdrag frå Rogaland Fylkeskommune gjennomført ein studie om gåing. Studien tek for seg folks forhold til gåing, generelt, men primært til og frå jobb. Gåing som ein vald framkomstmåte mellom heim og jobb. Bakgrunnen for prosjektet er behov for å få fram meir kunnskap om gåarar og gåing til og frå jobb, kunnskap som i neste omgang kan bidra til økt merksemd kring det å gå og betre tilrettelegging for gåing til og frå arbeidsplassar. Prosjektleiari frå NORCE har vore antropolog og sosiolog Merete Jonvik. Jonvik har gjennomført intervju og skrive rapporten. Andre involverte er forskingsleiari ved NORCE Einar Leknes og Daniela Müller Eie, førsteamanuensis ved Universitetet i Stavanger, sistnemnde som kvalitetssikrar.

Det finst mindre kunnskap om gåing som framkomstmiddel, sett i forhold til syklistar, kollektivbrukarar og bilkøyrarar.



ISBN: 978—82—8408—040—6 (pdf)

ISBN: 978—82—8408—041—3 (trykt)

NORCE Norwegian Research Centre AS

Postboks 22 Nygårdstangen

5838 Bergen, Norway

www.norcereasearch.no

Rapport nr. 23, NORCE Samfunn.

Framsidedeilete: Marie von Krogh.

Øvrige bilete: Marie von Krogh.

Illustrasjonar: Espen Birkedal.

Grafisk formgeving: Benjamin Hickethier.

Likedan mindre fokus på gåing som framkomstmiddel i transport- og byutviklingssamanheng. Kanskje er gåing så vanleg at det vert tatt som ein sjølvfølgje. *Gåstrategien for Nord-Jæren 2018—2033* presiserer at i overkant av 80 % av alle reiser i regionen inkluderer gåing, og Transportøkonomisk institutt noterer at gange som transportmiddel stadig vert meir aktuelt i saker som handlar om byutvikling og transport.<sup>1</sup> Gåing er slik ein aktivitet enkeltpersonar har mykje erfaring med og kunnskap om, sjølv om delar av denne kunnskapen kan vera det antropologen Michael Polanyi kallar taus kunnskap<sup>2</sup>, noko ein ikkje naudsynleg reflekterer over. For å få fram meir kunnskap om fenomen ein veit lite om, eller som det kan vera vanskeleg å uttrykka, som er del av noko som vert tatt for gitt, kan kvalitative eksplorerande studiar vera nyttige. Slike studiar gir plass til og er opne for å gå inn i det informantar sjølv løfter fram som relevant, der ikkje alle tema og spørsmål er sett eller kjend på førehand. Ein studie av opplevingar av landskap og mikro-geografi til dømes viser korleis det å inkludera lekfolk eller lokale til å «*express their perceptions and preoccupations in regards to their living environment thus constitutes a valuable complement to the traditional expert perspective*».<sup>3</sup> Den føreliggjande studien har eit slikt eksplorativt design, det er gjennomført kvalitative intervju av ti personar om deira opplevingar av og motivasjonar for å gå.

Rapporten vil først gi informasjon om metodiske val gjort i prosjektet (utval, intervju-spørsmål og analyse), kort gjera greie for offentleg utforma gåstrategiar frå både nasjonal og lokal kontekst, før den tek for seg gåing i kulturhistorisk forstand og deretter vender seg mot meir filosofiske betraktningar om gåing. Deretter fortel rapporten om åtte av gåarane og deira gåruter, skrive ut som gåportrett. Etter portretta kjem ei kort syntetisering av desse, før portretta vert analysert. Analysane tek spesielt for seg gåarane sine motivasjonar for å gå, synspunkt på attraktivitet og opplevingar av å gå. Sistnemnde dekkjer spesielt gåing som sanscopleving og som bidrag til mentalt velbehag.

1 sandnes.kommune.no/globalassets/tekniskeiendom/samfunnsplan/strategier-og-temaplaner/gastrategi-for-nord-jaren-2018-2033.pdf (lest 12.04.2019) og toi.no/getfile.php?mmfileid=49826 (lest 12.04.2019)

2 Polanyi 2009.

3 Bergeron, Paquette&Poullaouec-Gonidec 2014, s. 108.

## Metode

Det er gjort til saman ti kvalitative intervju av gåarar. Personane har ulik alder, yrkesposisjon og utdanning, livssituasjon og kjønn. Blant dei ti er eldste person 69 år og yngste 32, det er fire kvinner og seks menn, og blant representerte yrkesposisjonar finst ingeniørar, helsearbeidarar, kontrollarar, økonomar og saks-handamarar. Alle går frivillig. Dei intervjuar personane er gitt pseudonym då intervjuar er gjort konfidensielt. Det er ikkje dei namngitte personane som er interessante i denne samanheng, snarare at det vert via mykje plass til eit utval enkeltpersonar sine forhold til gåing.

Prosjektet avgrensar seg til intervju med personar som går mellom arbeidsplass og heim, anten heile strekninga eller i kombinasjon med buss eller tog. Ikkje alle går fem dagar i veka, men kombinerer gåing med andre ferdselsmåtar (sykling, springing, bil, buss, tog). I prosjektoptalen vart det på førehand definert at det er av størst interesse å få kunnskap om gåarar som går lengre strekningar kvar veg, om lag mellom 2—5 km.

Rekruttering har gått føre seg gjennom å ta kontakt med resepsjonar eller kontaktpersonar for *HjemJobbHjem* ved forskjellige arbeidsplassar på Nord-Jæren, gjennom nettverket til prosjektgruppa, og ved at informantar har namngitt nye moglege informantar (*snøballrekruttering*). Det er ikkje etterstreva å få eit representativt utval – til det er utvalet for lite – men det har vore eit mål å rekruttera eit utval som samla sett kunne gi grunnlag for åtte gåportrett, og som representerer både kvinner og menn, ulike aldersgrupper, ulike utdanningsbakgrunnar og yrke, i tillegg til forskjellige gåturar/strekningar.

I alle intervjuar vart det nytta ein intervjuguide med spørsmål som dekke informasjon om kvar gåar sin aktuelle gåtur, val av gåtur, opplevingar av tryggleik og vurderingar av ulike parti langs gåruta. I tillegg vart det stilt spørsmål om opplevingar av å gå, som observasjonar gåarane gjer seg undervegs og om det er spesielle ting dei tenkjer på medan dei går. Det vart òg samtala om motivasjonar for å gå.

Intervjuar er transkribert og deretter analysert med tanke på fellestrekk og forskjellar mellom intervjuar, sentrert rundt nokre utvalde tematikkar. Tematikane dekkjer 1) *opplevingar av å gå*, 2) *konkrete gåruter* 3) *gåing og tankeverksemd* 4) *motivasjonar for å gå* og 5) *opplevde følgjer av å gå*.

Overordna problemstilling i prosjektet er: Kvifor vel folk å gå til og frå jobb, og kva verknadar opplever dei sjølv at gåinga har?

## Gåstrategiar

Statens Vegvesen utarbeida i 2012 ein nasjonal gåstrategi med mål om gjera det tryggare og trivelegare å vera fotgjengar, og indirekte frå dette, for å få fleire til å gå meir.<sup>4</sup> Strategien har to hovudmål: det skal vera attraktivt å gå for alle, og fleire skal gå meir. Gåinga strategien er oppteken av er kvardagsgåing, gåing som transportmiddel i nærmiljøet som daglege gjeremål, jobb, rekreasjon, og i samband med kollektivtransport. Dette dekkjer ikkje gåing som friluftaktivitet i naturomgjevningar. Dei peikar ut seks satsingsområde, som er:

- Fremming og utvikling av ein aktiv gåkultur
- Medvit om omsynet til gåande i utforming av fysiske omgjevningar, og utvikling av by- og tettstadområde til å bli meir tilrettelagt for gåing
- Vedlikehald av ein gåninfrastruktur som sikrar god tilgjengelegheit og framkome på heilårsbasis
- Stimulera myndigheiter og private aktørar til å følgja opp sitt ansvar overfor gåande
- Prioritera fotgjenarar høgare ved utforming av trafikkanlegg
- Utvikla og formidla meir kunnskap om gåarar

Gåstrategien for Nord-Jæren representerer ei lokal tilpassing av den nasjonale gåstrategien. Den er del av bymiljøpakken, og har òg som mål at det skal vera enklare og meir attraktivt å gå slik at fleire går meir.<sup>5</sup> Av 21 milliardar som skal nyttast til ulike prosjekt i Bypakke Nord-Jæren, er det sett av 1 milliard for å betra forholda for gåande, samt for betre miljø og trafikktryggleik. Gåstrategien understrekar at nesten alle går. Tilrettelegging for gåing involverer slik ein overvegande majoritet av befolkninga på Nord-Jæren.

Med bakgrunn i nasjonale reisevaneundersøkingar oppgir gåstrategien for Nord-Jæren at det er 20 % av befolkninga på Nord-Jæren som brukar beina til og frå arbeid, anten som einaste framkomstmiddel eller i kombinasjon med kollektivtransport (% til fots eller med kollektiv av alle arbeidsreiser). Tala for kvar kommune er høvesvis 16% for Sandnes, 25 % for Stavanger, 6 % for Sola og 8 % for Randaberg.

4 Nasjonal gåstrategi: [vegvesen.no/\\_attachment/528926/binary/851213?fast\\_title=Nasjonal+g%C3%A5strategi.pdf](http://vegvesen.no/_attachment/528926/binary/851213?fast_title=Nasjonal+g%C3%A5strategi.pdf) (lest 13.05.2019)

5 Gåstrategi for Nord-Jæren 2018–2023: [sandnes.kommune.no/globalassets/tekniskeiendom/samfunnsplan/strategier-og-temaplaner/gastrategi-for-nord-jaren-2018-2033.pdf](http://sandnes.kommune.no/globalassets/tekniskeiendom/samfunnsplan/strategier-og-temaplaner/gastrategi-for-nord-jaren-2018-2033.pdf) (lest 13.05.2019)



## Kulturhistorisk favorisering av hovud over føter

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Evolusjons- og kulturhistorisk er vi i ei tid der hovudet og intellektet vert favorisert over bein og føter. Føter vert ikkje via mykje merksemd, ei heller har dei høg status. Hender kan hevdast å nyta noko meir anerkjenning, og då gjerne i kraft av at dei skapar og formar. Dei har agens gjennom å vera aktive, dei er taktile og dei lærer seg teknikkar. Sosiologiprofessor Richard Sennett skriv om *‘den intelligente handa’* som kan vera svært godt trent i forskjellige handverk, som til dømes glasblåsing eller musikk.<sup>6</sup> Han utforskar forholdet mellom hovud og hender, vitskap og teknikk, kunst og handverk’, og diskuterer det ugunstige i at desse vert separert frå kvarandre. Manuelt arbeid og intellektuelt arbeid vert ofte omtala som motsetnadar, sjølv om det eine bortimot alltid inneheld noko av det andre. I vår tid har manuelt arbeid og handarbeid som part i denne relasjonen lågast status. Hender vert via mindre merksemd enn hovudet, kan vi seia. Føtene igjen har lågare status enn hendene. Antropologen Tim Ingold skriv:

«The bias of head over heels in their accounts follows a long-standing tendency, in western thought and science, to elevate the plane of social and cultural life over the ground of nature».<sup>6</sup>

16

17



18

Ingold er oppteken av *‘kulturen på bakken’* (*‘Culture on the ground’*), og korleis vi evolusjonshistorisk har rørt oss lenger og lenger vekk i frå føttene våre gjennom favorisering av hovudet, intellektet og tanken. Han understrekar at det er mykje kultur som skjer på bakken, i korleis føtene våre rører seg, kor vi går, korleis vi går, kor vi lagar snarvegar osb. gåing er òg ein aktivitet som aktiverer fleire sansar; vi ser, vi høyrer og vi kjenner og tar på. Gåing er slik blant anna ein visuell aktivitet, og sosiologen Erving Goffman skriv til dømes om korleis vi *‘scanner’* omgjevnadane for å finna ut kor vi skal bevega kroppen vår, kva ruter vi skal velja, om vi står overfor hindringar, o.l. Det er takka vera vår evne til å:

«(...) twist, duck, bend and turn sharply that pedestrians are generally able to extricate themselves at the very last moment from impending impact».<sup>9</sup>

19

20

Til liks poengterer Ingold at denne evna til å manøvrera seg raskt, skifta retning er det berre kroppen som har, og det er ei evne ein ikkje har om ein er del av eit køyretøy. I tillegg til å vera ein visuell aktivitet, er høyring sentralt for aktiviteten gåing (noko vi òg gjerne tek for gitt om vi ikkje har problem med høyrselen). Høyring er sentralt for balansen og orienteringsevna, og med fråvær av høyrsel kan ein kompensera med vibrasjonar frå grunnen i kroppen.

Den taktile sansen er òg aktiv når vi går, vi er mellom anna i kontakt med grunnen under oss. Vi kjenner bakken, grusen, graset, asfalten, trappa, jorda, underlaget. Ingold skriv:

«(...) it is surely through our feet, in contact with the ground, (albeit mediated by footwear), that we are most fundamentally and continually ‘in touch’ with our surroundings».<sup>10</sup>

Gåing er slik ein både motorisk, taktil, visuell og auditiv aktivitet, men ein aktivitet som gjerne vert tatt for gitt og som kulturhistorisk ikkje er i same selskap som handkraft og tankekraft.

21

22

# Om gåing

23

24

25

26

27

28

Å gå er å løfta det eine beinet, å gjera ein knekk i kneet, og setja beinet ned på bakken litt lenger framfor der den vart løfta frå. Så gjer ein det same med det andre beinet, og held fram, igjen og igjen og igjen. Slik kjem ein seg framover. Ved hjelp av eigen kropp. Eit av beina er heile tida knytt til jorda, til grunnen. Ein stad på jordkloden.

Det finst mange kjende gåaarar og vandrarar i litteraturhistoria. Virginia Woolf, Charles Baudelaire og Walter Benjamin har alle skrive om å slentra i urbane miljø, å dagdriva i den moderne storbyen, eller som det heiter med inspirasjon frå fransk å flanera. Frå nyare dato og frå ein norsk kontekst kjem ein ikkje utanom Tomas Espedal sine skriveriar om gåing. I boka *Gå. Eller kunsten å leve et vilt og poetisk liv* skriv Espedal om eigne fotturar i inn- og utland medan han reflekterer saman med andre vandrarar og deira skrifter om vandringar, som til dømes Jean-Jacques Rousseau. Eit sitat frå Rousseau si bok *Bekjennelser* Espedal gjengir:

29

Aldri tenkte jeg så mye og levde så sterkt, aldri erfarte jeg så mye og aldri har jeg vært så mye meg selv – hvis jeg kan bruke dette uttrykket – som i løpet av de reisene jeg gjorde alene og til fots. Det er noe ved det å gå som stimulerer og oppliver tankene mine. Når jeg er i ro på et sted, kan jeg nesten ikke tenke i det hele tatt, kroppen må være i bevegelse for å sette tankene i gang. Synet av landskap, det ene behagelige utsynet etter det andre, under åpen himmel, den kraftige appetitten og den gode helsen jeg oppnår ved å gå, den lette atmosfæren i et vertshus, fraværet av alt som får meg til å føle avhengighet til alt det som minner meg og min situasjon – alt dette sørger for å frigjøre min ånd, og fører til en større oppriktighet i min tenkning.<sup>11</sup>

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

For ein som har to bein som verkar normalt, og som skal frakta seg til og frå jobb, står vala mellom sykkel, bil, buss eller å gå til fots. Ferdsmåatane gjev ulike opplevingar. I bil sit ein dels innestengd i ei maskin, men ein kjem seg raskt av garde. Bilen er eit raskt framkomstmiddel samanlikna med den farten ein klarar oppnå med sine egne bein. For sykling er ein avhengig av ei mekanisk eller elektrisk anretning for å koma framover. Sykling går òg fortare enn gåing. Gåing er den einaste framkomstmåten der ein ikkje er avhengig av maskinar, der ein er si eiga maskin. Det hjelp å ha gode sko, men elles er ein tilbake til privilegiet å vera frisk nok til å bruka egne bein til framkomst.

Erling Kagge, eventyrar og forleggjar som han gjerne vert omtala som, har mykje erfaring med å gå. Gjerne i isklette avsidesliggande område. I boka *Stillehet i støyens tid. Gleden ved å stenge verden ute* skriv han om kor han finn stillheit, og om gleder ved denne. Ein stad står det:

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

<sup>[1]</sup> Sennett 2008, s. 149–179

<sup>[2]</sup> Ibid., s. 20

<sup>[3]</sup> Ingold 2004, s. 315

<sup>[4]</sup> Goffman 1971, s. 8

<sup>[5]</sup> Ingold 2004:330

<sup>[6]</sup> Espedal 2006, s. 27-28

<sup>[7]</sup> Grué 2018, s. 30

<sup>[8]</sup> Grué 2018, s. 65

<sup>[9]</sup> Kagge 2016, s. 72-73



## Åtte gåarar

6

Gåarar som gjer seg i 2020

Gåarar som gjer seg i 2019

Nedanfor skal vi presentera åtte gåportrett. Portretta tek for seg kor informantane går, opplevingar dei har av gåinga, motivasjonar dei har for å gå og opplevde følgjer av å gå. Først ein tabell som viser dei åtte informantane sin alder, utdannings/yrkestittel og informasjon om gårutene deira, her iblant gåavstand mellom heim og arbeidsplass. Informantane kjem i tilfeldig rekkjefølgje.

Gåarar som gjer seg i 2018

Gåarar som gjer seg i 2017

Gåarar som gjer seg i 2016

Gåarar som gjer seg i 2015

Gåarar som gjer seg i 2014

Gåarar som gjer seg i 2013

Gåarar som gjer seg i 2012

Gåarar som gjer seg i 2011

Gåarar som gjer seg i 2010

Gåarar som gjer seg i 2009

Gåarar som gjer seg i 2008

Gåarar som gjer seg i 2007

Gåarar som gjer seg i 2006

Gåarar som gjer seg i 2005

Gåarar som gjer seg i 2004

Gåarar som gjer seg i 2003

Gåarar som gjer seg i 2002

Gåarar som gjer seg i 2001

Vi ser at alderen er spreidd frå 32 år til 69 år, og bustadar er spreidd mellom tre kommunar. Nokre av informantane nyttar berre føtene på dei daglege ferdslane til og frå jobb, men mange kombinerer med tog eller buss. Ein går til og frå nokre dagar i veka og tek bilen dei resterande. To av dei sykklar i sommarhalvåret.

# Ann 38 år

Ann som gjer seg i 2020

Ann som gjer seg i 2019

Ann som gjer seg i 2018

Ann som gjer seg i 2017

Ann som gjer seg i 2016

Ann som gjer seg i 2015

Ann som gjer seg i 2014

Ann som gjer seg i 2013

Ann som gjer seg i 2012

Ann som gjer seg i 2011

Ann som gjer seg i 2010

Ann som gjer seg i 2009

Ann som gjer seg i 2008

Ann som gjer seg i 2007

Ann som gjer seg i 2006

Ann som gjer seg i 2005

Ann som gjer seg i 2004

Ann som gjer seg i 2003

Ann som gjer seg i 2002

Ann som gjer seg i 2001

Ann som gjer seg i 2000

Ann som gjer seg i 1999

Ann som gjer seg i 1998

Ann som gjer seg i 1997

Ann som gjer seg i 1996

Ann som gjer seg i 1995

Ann som gjer seg i 1994

Ann som gjer seg i 1993

Ann som gjer seg i 1992

Ann som gjer seg i 1991

Ann som gjer seg i 1990

Ann som gjer seg i 1989

Ann som gjer seg i 1988

Ann som gjer seg i 1987

Ann som gjer seg i 1986

Ann som gjer seg i 1985

Ann som gjer seg i 1984

Ann som gjer seg i 1983

Ann som gjer seg i 1982

Ann som gjer seg i 1981

Ann som gjer seg i 1980

Ann som gjer seg i 1979

Ann som gjer seg i 1978

Ann som gjer seg i 1977

Ann som gjer seg i 1976

Ann som gjer seg i 1975

meir til stades enn når ho går åleine på desse turane, til stades i eige liv, for «*kor elles er ein då?*». Nærværet opnar for at ho legg godt merke til kva som skjer rundt ho, og nærværet latar til å vera avhengig av ei viss mental ro. Ho registrerer lydar på sine daglege gåturar. Ho kan finna stor glede i å høyra nokon øva på trompet på veggen heim, eller å kjenna luktar, t.d. at nokon grillar om sommaren. «*Sånne ting kan gi ein positiv boost til energien og det minner om noko gøy eller noko som er lagra inne i oss*». Ho får ikkje med seg fullt så mange luktar og lydar når ho sykklar, fordi det går raskare og fordi det dermed er mindre tid til å plukka opp slike detaljar. I tillegg brukar ho då konsentrasjonen på å følgja med på syklinga og i trafikken i staden for å nytta eller ta inn omgjevnadane.

Motivasjonen hennar for å gå handlar om at ho vert rolegare mentalt av å gå, pluss at det dekkjer behovet for kvardagsaktivitet. Det er ein perfekt måte å få inn rørsle i kvardagen, seier ho, og «*min kropp fungerer betre når eg får bevegelse og mitt hovud fungerer betre når eg får bevegelse*». Litt av motivasjonen er òg, i løpet av sommarhalvåret, å spare pengar på å ikkje ha månadskort. Ann vurderer si eiga helse til å vera god. Utover å gå, trener ho tidvis på treningssenter og ho går på dans. Av utstyr treng ho ein god sekk og gode sko. Sekken må tåla mykje fordi ho drassar med seg mykje mellom heim og jobb. God sekk er viktig for ikkje å få vondt i skulder og rygg. Ho har sjølv vald ein vasssett sekk som ikkje treng trekk utanpå, men som held det som inni tørt.

På spørsmål om kva Ann ville sakna viss ho av ein eller annan grunn ikkje kunne gå, svarar ho fridomen. «*Den enkelheita at det bokstaveleg tala berre er meg og mine bein*. (...) *Den fridomen for meg er gull verds*». Ho går stort sett og helst åleine, og saknar ikkje selskap. Fordi ho opplever at gåinga gjerne reinsar hjernen, og at dette er noko ho set pris på, vil ho helst gå åleine. Ho snakkar om at hovudet får fred, at det «*gir pause til kvememaskina*».

«Mange spurde meg etter den pilegrims-turen: ‘du fekk vel mykje tid til å tenkja?’ Nei, det fekk eg faktisk ikkje. Ein skur litt av. Eg mediterer ikkje, men det er nesten som eg tenkjer at det er det ein prøver på. Ein skal ikkje tenkja så mykje».

Ann som gjer seg i 2020

Ann som gjer seg i 2019

Ann som gjer seg i 2018

Ann som gjer seg i 2017

Ann som gjer seg i 2016

Ann som gjer seg i 2015

Ann som gjer seg i 2014

Ann som gjer seg i 2013

Ann som gjer seg i 2012

Ann som gjer seg i 2011

Ann som gjer seg i 2010

Ann som gjer seg i 2009

Ann som gjer seg i 2008

Ann som gjer seg i 2007

Ann som gjer seg i 2006

Ann som gjer seg i 2005

Ann som gjer seg i 2004

Ann som gjer seg i 2003

Ann som gjer seg i 2002

Ann som gjer seg i 2001

Ann som gjer seg i 2000

Ann som gjer seg i 1999

Ann som gjer seg i 1998

Ann som gjer seg i 1997

Ann som gjer seg i 1996

Ann som gjer seg i 1995

Ann som gjer seg i 1994

Ann som gjer seg i 1993

Ann som gjer seg i 1992

Ann som gjer seg i 1991

Ann som gjer seg i 1990

Ann som gjer seg i 1989

Ann som gjer seg i 1988

Ann som gjer seg i 1987

Ann som gjer seg i 1986

Ann som gjer seg i 1985

Ann som gjer seg i 1984

Ann som gjer seg i 1983

Ann som gjer seg i 1982

Ann som gjer seg i 1981

Ann som gjer seg i 1980

Ann som gjer seg i 1979

Ann som gjer seg i 1978

Ann som gjer seg i 1977

Ann som gjer seg i 1976

Ann som gjer seg i 1975



Ann som gjer seg i 2020

Ann som gjer seg i 2019

Ann som gjer seg i 2018

Ann som gjer seg i 2017

Ann som gjer seg i 2016

Ann som gjer seg i 2015

Ann som gjer seg i 2014

Ann som gjer seg i 2013

Ann som gjer seg i 2012

Ann som gjer seg i 2011

Ann som gjer seg i 2010

Ann som gjer seg i 2009

Ann som gjer seg i 2008

Ann som gjer seg i 2007

Ann som gjer seg i 2006

Ann som gjer seg i 2005

Ann som gjer seg i 2004

Ann som gjer seg i 2003

Ann som gjer seg i 2002

Ann som gjer seg i 2001

Ann som gjer seg i 2000

Ann som gjer seg i 1999

Ann som gjer seg i 1998

Ann som gjer seg i 1997

Ann som gjer seg i 1996

Ann som gjer seg i 1995

Ann som gjer seg i 1994

Ann som gjer seg i 1993

Ann som gjer seg i 1992

Ann som gjer seg i 1991

Ann som gjer seg i 1990

Ann som gjer seg i 1989

Ann som gjer seg i 1988

Ann som gjer seg i 1987

Ann som gjer seg i 1986

Ann som gjer seg i 1985

Ann som gjer seg i 1984

Ann som gjer seg i 1983

Ann som gjer seg i 1982

Ann som gjer seg i 1981

Ann som gjer seg i 1980

Ann som gjer seg i 1979

Ann som gjer seg i 1978

Ann som gjer seg i 1977

Ann som gjer seg i 1976

Ann som gjer seg i 1975







# Elisabeth 59 år

Elisabeth har gått til og frå jobb i mange år. Ho bytta jobb for åtte år sidan og fekk då ein lengre og annan vegg til arbeidsplassen. Ved hennar tidlegare jobb gjekk ho fem dagar i veka på ein tur som var om lag fem kilometer. Til hennar nye jobb er det litt over 6 kilometer. Ho bur på Storhaug og jobbar i Jåttåvågen. Den nye jobbvegen hennar er for det meste langs togtraseen, og ho vekslar mellom å gå og ta toget. Ho går til togstasjonen om morgonen (ca. 15 minutt) og tek deretter toget til arbeidsplassen. Heimover tek ho toget eller går, sistnemnde ca. 2–3 gonger i veka. Når ho går heim brukar ho om lag 1 time og 15 minutt. Gåruta hennar følgjer då gangstien langs Gandsfjorden og Hillevågsvika, forbi Paradis og over på Storhaug: «Her har eg ei fantastisk ruta langs sjøen heilt til eg kjem inn til siloane på Skretting», seier ho.

Elisabeth si gårute består av godt tilrettelagt gang- og sykkelveg, for det meste med asfalt som underlag. Ho opplever ruta som trygg, men må vera merksam på syklistar og folk på rulleski som passerer. Ho vurderer gåvegen sin som mangfaldig og fin, men ser gjerne at det hadde vore meir grus som underlag totalt sett.

Det er trist om for mykje av underlaget vert asfalt, ytrar ho. Elisabeth likar minst dei trafikkerte partia langs gåruta. Ho går i naturleg fart, ho tenkjer ikkje at ho skal gå fort, men ho held heller ikkje igjen. Ho går åleine og vil helst gå åleine: «Eg synest det er greitt å styra både tid og fart sjølv».

Når ho går heim frå jobb bearbeider ho gjerne ting frå arbeidsdagen ho er i ferd med å forlata. Ho kallar det å bli ferdig med ting mentalt. Elisabeth er ein av fleire, som noko fleipete seier at ein burde hatt betalt for tida ein sykklar eller går til og frå jobb, fordi ein ofte gjer mykje og godt arbeid i løpet av denne tida: «Det er lett å ha gode tankar når ein går», seier ho.

Ho likar ikkje å ha musikk eller radio på øyrene når ho går.

«(...) når eg er ute i naturen så høyrer eg ikkje på musikk. Ingen lyd, eg vil ha fred. Gode tankar. Berre vera merksam på at eg er ute og går og [på] kva eg ser».

Ho kan òg planlegga ting som skal skje på jobb eller privat, og det hender ho snakkar i telefonen.

Ho flyt litt mellom desse, men fortel at ho prøvar å retta merksemda mot det å gå: «At eg ikkje berre er inne i lange tankerekkje, men at eg faktisk er til stades i det å gå og opplevinga det gir». Lydar ho høyrer langs gåruta er fuglar og lyden av sjøen, ho høyrer lydar av folk og toget som passerer. Kontakten med sjøen langs gåruta set ho spesielt pris på:

«(...) lyset og den utsikten utover fjellet med Ryfylke som alltid er flott uansett vær og vind. Det er eit flott syn og det er alltid forskjellig».

Til liks med mange av dei andre som har lete seg intervjuar i studien opplever Elisabeth at ho kan få nye og gode idear når ho går. Ho tenkjer og sorterar, både om jobb og om private forhold. Ho tenkjer det handlar om korleis hjernen fungerer i frisk luft og i rørslar: «Kanskje blir vi avslappa på ein måte som gjer at vi får tilgang til meir og at det blir mindre stress?», spør ho. Elisabeth fortel at ho og ein kjenning gjekk tur ein gong for ikkje lenge sidan, då dei samstemt ytra at dei slappar så godt av når dei går: «Akkurat som at vi kvilar, sjølv om vi går fort. Det vert opplevd slik». Kva er det då som kviler, spør eg. «Det må vera hovudet. Det må vera ei oppleving av ein god fred. Det må vera det», svarar Elisabeth. Som ei oppsummering til intervjuet reflekterer ho over at gleda ho opplever ved å gå, blir endå sterkare av å snakka om den: «Gleda i å kunne gå og i å ha denne flotte turen».

Det var for ca. 12 år sidan ho bestemte seg for å gå til og frå jobb. Ein viktig trigger var at borna hennar var blitt store og ikkje

lenger trengde tett oppfølging, det var berre ho og mannen hennar som skulle organisera ettermiddagane og dei vart då mykje friare med tanke på kva tidspunkt på ettermiddagen ulike aktivitetar kunne skje:

«(...) eg hadde ein runde med meg sjølv om at eg sakna å vera ute og gå i kvardagen. Så bestemte eg meg berre etter ein ferie at eg kan jo berre gå til jobb. Så då byrja eg med det. (...) Det var i grunn ei stor frigjerung (ref. bokm. befrielse..) å berre gjera det. Det hadde jo med å gjera at eg ikkje måtte vera heima så fort. Eg syns berre det var heilt nydeleg og hadde så mykje glede i dei åra (...) Eg syns det var så utruleg godt på alle måtar».

Det frigjerande elementet er at ho fekk gåinga til og frå jobb inn i kvardagen og at ho med dette fekk seg gåturar kvar dag. Når ho no går noko mindre i den nye jobben, fortel ho at ho saknar den tidlegare gåruta si. Dei dagane ho går har ho stor glede av. Om ho av ein eller annan grunn fekk beskjed om at ho ikkje kunne gå dei neste månadene, til dømes på grunn av sjukdom, ville ho syns det var grusomt, fortel ho. Å mista opplevinga av å kunne bevega kroppen sjølv.

«Eg må seia at eg kjenner eg er utruleg heldig som får gå. Det er utruleg viktig for meg. Det er det for heile systemet. Sit eg for mykje så kjenner eg at eg blir stiv både her og der. Det gir stort behag i kroppen å gå».

Gåing til og frå jobb er ikkje den enklaste vegen for Elisabeth. Den enklaste ferdselsmåten for ho er tog. Ho disponerer både bil og sertifikat, men vurderer det ikkje som aktuelt å køyra til jobb. Tvert imot. Ho seier det ville vore meningslaust for ho å køyra bil til arbeid. Toget er raskare enn bil hennar veg, og parkering med bil er dyrt: «For meg ville det berre vore heft. Det gir meg ingen friedom». På spørsmål om kvifor ho går, svarar ho:

«(...) det er gleda av å bruka kroppen, vera ute, vera i bevegelse, og så er det ei flott naturoppleving på den ruta her. (...) den fantastiske naturopplevinga er ein motivasjon i seg sjølv. Eg kjenner at det å vera i bevegelse er ein veldig god ting. Eg har i grunn alltid vore vane med å gå og vore glad i å gå».

Elisabeth fortel at ho alltid har vore glad i å gå, ho går tur på kveldar og når ho har fri. Ho likar òg å gå i fjellet. På desse turane kan ho gå både åleine og med andre. I fleire år har ho vore med i ei nasjonal skritt-teljarkonkurranse. Ho og nokre vennar er registrert i ei gruppe der dei konkurrerer både innbyrdes og som gruppe. Konkurransen fungerer som ein motivasjonsfaktor for Elisabeth.

Av andre treningsformer gjer Elisabeth yoga, anten heime for seg sjølv eller som del av kurs. I tillegg symjar ho. Ho vurderer si eiga helse som god. Eg spør kva utstyr ho treng for å gå til og frå jobb, ho nemner gode sko og ein sekk på ryggen. Og gjerne ein regnbuksa. Ho legg ikkje ut på tur med dårlege sko eller noko tungt på skuldrene, veska er uaktuelt.





# Tor 55 år

12

*har vore skada tidlegare at det går fort på psyken. Ein blir meir irritabel».* Ein blir lei seg og nedfor og syns synd på seg sjølv. Han er heilt klar på at det handlar om livskvalitet for han, å vera i aktivitet. *«Eg er eigentleg veldig heldig som bur så langt frå jobben»*, uttalar han.

Om han ikkje høyrer på radio eller musikk når han går eller spring, tenkjer han gjerne gjen-nom dagen som har vore eller dagen som kjem:

«(...) reflekterer over kva dagen bringer og planlegg ting som skal gjerast. Sorterer. Eg har ofte opplevd på løpeturar at eg kjem på løysingsforslag til ting eg kan gjera. Så kjem eg heim og så har eg gløymt alt. (...) Det er ofte eg har tenkt at eg skulle hatt ei notisbok for å få notert ned».

Løysingsforslaga han fortel om er gjerne relatert til jobb og kan handla om konkrete innspel på saker som han skal koma med, korleis få fram-drift på eit prosjekt, korleis forbetra tenestene hans avdeling tilbyr og liknande. Av og til hender det han noterer desse tankane då han kjem heim, til dømes ved å senda ein e-post til seg sjølv slik at han kan jobba vidare med det morgonen etter. Når det gjeld kvifor han får løysingar og nye må-tar å tenkja over saker på då han går eller spring, seier Tor at han trur det handlar om at ein opnar sinnet for nye impulsar og er meir mottakeleg i denne tilstanden. Når han sit på kontoret er han fullt fokusert og held på med å lesa dokument, utføra oppgåver, ser på skjerm. Når han går eller spring er han ikkje fullt fokusert om noko men-talt, anna enn å vera i rørsle. Han opplever at denne *’frie tida’* eller tida til refleksjon, ikkje er lagt inn i arbeidstida, men burde vera det.

«(...) eg har vore leiar i mange år og det er altfor lite tid til refleksjon. Det er jo ikkje tid til det. Om ein skulle ønska ei framdrift og forbetra tenestene våre så må ein i alle fall gi seg tid til det, men den tida som eg får til refleksjon er når eg er ute og går i naturen. Så er det jo sånn at dei tankane som eg får, dei får eg jo gjerne når eg er ute aleine, ikkje når eg er ute med andre på tur. Då er igjen fokuset på dei ein er ute med».

Det kan òg vera slik at Tor bevisst har med seg ein tematikk han tek for seg på turen. Særleg gjeld det om han har hatt vanskelege problemstillingar og utfordringar på jobb. Krevjande saker.

Han legg godt merke til lydar langt løypa. Det gjeld spesielt fuglelydar.

«Eg elsker fuglar. Det er fasinerande med my-kje fuglelyd. Så det er litt av det i helgene når eg får vera ute å løpa og når eg spring langs sjøen, så er det å kjenna havluft frå sjøen og koma inn i skogen å høyra fuglane. Og kjenna lukta. Det er jo dei sansane. Eg syns det er fantastisk. Ein tar det ofte for gitt».

Dette er eit form for nærvær han er i, når han går eller spring, ikkje noko han må «slå på» aktivt. Han fortel at han får litt meir med seg når han går, samanlikna med når han spring eller syklar, då går det litt for fort. *«Eg går og går for å sjå og oppleva, då får eg mykje meir med meg»*.

Om han kunne endra noko langs jobbvegen sin, ville han gjort vegen betre tilrettelagt for gåande og syklande. Han ser gjerne at vegen var meir fråskilt frå trafikken. At ein i større grad vektla miljøkantar i staden for gjennomgangs-årer i bustadfelt. *«Det er framleis attraktivt for dei som raskt vil fram for å seia det slik»*. Så skulle han òg veldig gjerne sett at stien som no går frå Hillevåg og utover langs Gandsfjorden, gjekk heilt til Vågen i Sandnes. *«Tenk for eit fantastisk tuområde!»*. Det ville leggja gode moglegheiter for åtkomst til vidare turløyper.

Tor går fordi han vil vera i rørsle og fordi han har ein stillesitjande jobb. Det er svært lite som hindrar han frå å gå eller springa.

«(...) når stort sett heile arbeidsdagen min er inne, så er det godt å koma seg ut. Det gjer godt. Uansett vær eigentleg så er det fantastisk å få lov å koma seg ut. Å gå tur i ruskever er godt. Om det handlar om ver eller det at det er så godt å koma inn etterpå, det er nok ein kombinasjon trur eg. Har du gode klede og kjenner det piskar litt i fjeset så er det fantastisk å vera ute og kjenna på natur-kreftene (...)».

Er det glatt har han broddar og piggsko. Elles kler han seg så han ikkje blir våt og kald. Det som hindrar Tor i å gå eller springa er even-tuelle skadar. Det er slik bortimot berre helsa som kan setja ein stoppar.

Han er aktiv på jobben for å forsøka å få fleire til å vera (meir) fysisk aktive. Grunnen for det liknar motivasjonen for religiøs misjone-ring, innrømmer han, at han ønskjer at andre skal gå oppleva det han sjølv han opplevd. For-di han ser kva det har gjort for han, og kor bra det er for han, ivrar han etter at andre skal få oppleva noko liknande. I tillegg ønskjer han at bedrifta hans skal vera gode på å leggja til rette for fysisk aktivitet, og gjerne stikk seg fram som spesielt gode på dette området. Han blir glad når han ser mange som er ute og går. Når han til dømes tek seg ein gåtur saman med nokon i familien om kvelden og ser at det er mange som er ute og går: *«(...) Det gleder meg»*.

# Trude 59 år

59 år

Trude arbeider på Våland og bur på Madla. Ho sit gjerne på med mannen sin som køyrer bil når ho skal til jobb, og så går ho heimover. Gåturen tek om lag 45 minutt. Ho vel å ikkje ta bussen fordi det tar nesten like lang tid. I tillegg er ho opptatt av å gå, glad i å gå, og ho vil gjerne koma over 10.000 skritt per dag. Det klarar ho.

«Eg er oppteken på Våland og bur på Madla. Ho sit gjerne på med mannen sin som køyrer bil når ho skal til jobb, og så går ho heimover. Gåturen tek om lag 45 minutt. Ho vel å ikkje ta bussen fordi det tar nesten like lang tid. I tillegg er ho opptatt av å gå, glad i å gå, og ho vil gjerne koma over 10.000 skritt per dag. Det klarar ho.

«Eg er oppteken av helsegevinsten av å gå. Eg opplever at ein gåtur avlar kreativitet. Ein får blåst litt ut i forhold til ein del prosessar som ein har vore gjennom. Underbevistheita jobbar. Så syns eg det er viktig med å ha eit mål med å koma heim, i staden for å gå ein tur om ettermid-dagen. Det er greit å leggja det inn i kvardagen».



Trude på tur med mannen sin på Madla.

«Eg er oppteken av helsegevinsten av å gå. Eg opplever at ein gåtur avlar kreativitet. Ein får blåst litt ut i forhold til ein del prosessar som ein har vore gjennom. Underbevisstheita jobbar. Så syns eg det er viktig med å ha eit mål med å koma heim, i staden for å gå ein tur om ettermid-dagen. Det er greit å leggja det inn i kvardagen».

Gåruta hennar har både asfalt og grus som underlag. Det første partiet ho går etter å ha forlate jobb inneheld asfaltunderlag på for-tau langs bilveg, deretter kjem ho inn på gang-og sykkelveg over E39 og over til Mosvatnet, og vidare gjennom bustadområde og over til Madla. Ho prøver så godt ho kan å unngå å gå på asfalt, men det er ikkje alltid ho finn alternativ til det. Det er for mykje asfalt syns ho. Dei partia ho likar best er dei mest land-lege, i nærleiken av Mosvatnet og Ullandhaug. Ho endrar litt på kva veg ho vel. Det er for-di ho treng variasjon, fortel ho, og går aldri den same ruta til eller frå, dei dagane ho går både til og frå jobb. Trude fortel at naturen og omgjevnadane gir ho inspirasjon. Om ho ikkje kjenner at ho har gått nok i løpet av ein dag, tek ho ein ettermiddags- eller kveldstur, eller går på trening. Utover gåing dansar og

svømmer ho. Ho har drive med yoga i mange år, og trener dagleg med rokking for å føre-bygga ein tidlegare skade i ryggen. Ho driv òg mykje med hagearbeid og vedlikehald: *«Eg er ikkje den som sit for mykje i ro»*. Ho og mannen legg gjerne opp til aktive feriar. Ho er generelt veldig aktiv i livet sitt, fortel ho.

«Eg er oppteken av helsegevinsten av å gå. Eg opplever at ein gåtur avlar kreativitet. Ein får blåst litt ut i forhold til ein del prosessar som ein har vore gjennom. Underbevisstheita jobbar. Så syns eg det er viktig med å ha eit mål med å koma heim, i staden for å gå ein tur om ettermid-dagen. Det er greit å leggja det inn i kvardagen».

«Eg er ikkje den som tek lette løysingar med feriar kor ein ligg på ei solseng. Det gjennom-syrer eigentleg heile livet mitt. Det er fordi eg har glede av å vera i naturen».

Gåinga hennar byrja då borna hennar flytta ut, så den er slik sett betinga av livsfase. Då borna var små hadde ho mindre tid og måtte raskt heim eller raskt for å henta i barnehage. Då sykla ho mykje, og sleit ut fleire sykklar, men kjende det ikkje som at ho hadde tid til å gå.

Trude er overtydd om at det er store hel-segevinstar av å gå. Ho er oppteken av pust og korleis ein kan pusta stressreducerande. Ho trur pusting og pusteteknikk er svært viktig. Og ho meiner at helsegevinstar ved gåing er underkommunisert:

«Eg trur den helsebringande effekten av å gå er større enn det folk trur. Du blir andpusten, du blir varm, du får opp hjartepumpa. Eg opp-lever at det gir meg helsegevinst og eg får meir uthaldenheit. Eg får faktisk det. Eg klarar meir psykisk. Hadde eg ikkje hatt dei gåturane mine så trur ikkje eg at eg hadde tolt den belastnin-ga eg har på det private plan. Hadde eg ikkje vore så aktiv trur eg ikkje eg hadde klart det».

Trude på tur med mannen sin på Madla.

Trude på tur med mannen sin på Madla.

Ho går som oftast åleine. I ein travel kvardag synes ho det er godt å gå åleine. Ho kjenner det av og til som at ho er i ei bobla når ho går. Ei bobla der ein av og til reflekterer ubevisst. Der ein tek inn dei tinga som kjem til ein. Eg spør om same tankebanar kan skje i bil som ho opplever skjer medan ho går:

«Veldig godt spørsmål. Har aldri tenkt på det før. Eg opplever ikkje det. Ein får ein heilt an-nan følelse når ein går ute. Ein kjenner lukt, kulde, varme, sol. Ein ser blomar, menneske, trær. Eg føler ikkje det er det same. Eg syns ofte når eg køyrer bil at ting berre forsvinn forbi meg. Det er noko heilt anna når du går».

Trude på tur med mannen sin på Madla.

Ho registrerer lydar når ho går. Det kan vera trær som raslar, lyden av sterk vind, ungar som skrik og hundar som bjeffar. Og det kan vera folk som *«snakkar med seg sjølv i mobilen»*, som ho uttalar det, som har ein samtale med nokon via øyrepluggar. Under kjem fleire sitat som gir innblikk i Trude sine forhold til naturen, som aktiviteten gåing er eit av fleire inntak til:



«Eg er veldig glad i ro innimellom. Om eg ikkje har ro klarar eg ikkje å tenkja (...) Eg må ha den roen og difor gir spaserturane meg veldig mykje».

14

«Vi bur på ein flott stad med mange grønne lunger. Vi er livredd for at dei skal ta alt dette til bustadformål. Dei skal ikkje undervurdere dei i forhold til folkehelse, dette med grønne lunger».

«Eg er oppteken av natur og syns det er flott med trær og årstider. Eg er veldig glad i hage og hagearbeid og difor syns eg det er så godt å sjå når snøen kjem og snøen går. Du ser kvitveisen koma og forsvinna. Du ser bjørka får grønne skot og blada fell. Du får tatt inn meir når du går kontinuerleg».

Ho disponerer både bil og sykkel, men syns det er dyrt med parkering. Den viktigaste grunnen til at ho går er likevel fordi det er helsefremmande, på grunn av dei positive opplevingane ho har av å få trening inn i vanleg dagsaktivitet. Ho ser for seg at når det går mot vår kjem ho til å gå både til og frå jobb, sjølv om ho kan få skyss til arbeidsplassen om morgonen.

Trude går ganske fort når ho går, ho gå slik at ho kjenner det på pusten. Ho opplever at ho får høgare energinivå av å gå. Men sjølv om ho meiner gåinga tar ho eit stykke, erkjenner ho at ho òg burde trent styrketrening. Ho meiner òg gåinga heilt opplagt har stressreducerande effekt, og at ein kan redusere livsstilssjukdomar ved å vera i fysisk aktivitet og gjerne ved å leggja det inn i kvardagen.

Til liks med dei andre gåarane opplever Trude at ho gjerne kan få nye idear eller koma inn i konstruktive tankespor når ho går. Det hender ho finn ut korleis ho skal løysa ei sak på jobb, at ho finn ut kva ho skal laga til middag, kva ho skal strikka, korleis ho kan løysa utfordringar på heimebane og anna: *«Det er ikkje alltid eg er obs på at eg tenkjer på det, men plutsleg er det berre der»*. Då må ho skriva desse tankane sine relativt kjapt, elles har dei ein tendens til å forsvinna. Ho har brent seg nokre gonger på at det fortel ho.

«Plutsleg er ein i ei flytsone. Eg kan oppleva at eg er i ein veldig flytsone når eg er ute og går. Eg kan ha papir og blyant og stoppa undervegs for å skriva noko ned. Eg er heilt nerd».

Trude opplever òg at ho søv betre når ho har vore i fysisk aktivitet. At frisk luft, det å pusta godt og få bevegð seg gir betre søvnkvalitet. Og igjen, har du god søvn, har du betre aktivitetsnivå i løpet av dagen.

Når det gjeld utstyr treng ho gode sko til gåturane sine. Gode sko som gjer at ein ikkje får vondt i ryggen. I tillegg til klede som er vind- og vasslette. Panneband, lua og hanskar.



# Ole 52 år

Ole vekslar mellom å sykla, og ta bussen og å gå til arbeid. Han bur på Ålgård og jobbar på Sola. I sommarsesongen sykklar han, om vinteren kombinerer han buss med gåing, eller springing. Sommarsesongen hans varar frå rundt mars til oktober. Gåruta er på om lag 2,6 km, frå Forus Nord til arbeidsplassen på Sola. Når han sykklar frå Ålgård tek det om lag ein time. Bussen han tek om vinteren tek 40 minutt, og gå- eller springestykket etter dette tek rundt 20 minutt om han går og halvparten om han spring. Det blir ofte til at han spring til jobb og går når han forlèt jobb. Det har både med variasjon og tid å gjera, om han spring rekk han akkurat til jobb i tide til skiftet hans byrjar. Han likar begge delar:

«Eg likar godt å løpa, men eg likar godt å gå og når eg skal heim igjen fordi då slappar ein meir av. Ein er litt meir sliten etter jobb ein heil dag. Det er litt terapi å gå òg. Tenkja gjennom dagen og reflektera litt».

Når han går tenkjer han gjerne på korleis dagen har vore, kva han kunne gjort annleis, om det er noko som skal planleggast til dagen etter og liknande. Av og til tenkjer han på ingenting. Nokre gonger høyrer han på podcast. Når han spring er han noko meir fokusert på rørslene sine enn han er når han går, fortel han. Han opplever det som at både springing og sykling krev meir konsentrasjon om sjølve aktiviteten enn det gåing gjer. Ein gang innimellom tek han bilen.

Sjølve gå- og springeruta hans har asfalt heile vegen. Heimanfrå byrjar det med gang- og sykkelveg, over flotte jorder, som han seier, og med asfaltunderlag på begge sider av vegen. Så kjem han inn på ein noko meir trafikkert veg, med mykje sykkel- og løpetrafikk i mot. Det er ikkje så mange som skal hans veg, dei fleste skal til Forus. Ole opplever ferdselsruta si som trygg: *«ein så trygg veg som ein gjer det til sjølv»*. Det krevst av han at han viser omsyn til dei som kjem i mot, og han har sjølv på seg refleks som blinkar. Når han sykklar ser han på seg sjølv som *«ein av dei få forsiktige syklistane»*. Han sykklar gjerne fort, men tek omsyn til omgjevnadane rundt. Han har ikkje opplevd farlege situasjonar. Når han går eller spring trekk han gjerne heilt ut i kanten fordi det er smalt, og fordi han ønskjer å ha beina på grus. På spørsmål om det er noko han ville endra med gåruta si nemner han at han ønskjer seg eit mindre asfalt:

«Då ville eg ha laga eit lite felt utan asfalt med berre grus. (...) Eg kunne tenkt meg ein halv-meter grus på sida slik at eg hadde sluppe å løpa på asfalten».

Elles saknar han ikkje noko spesielt. Han rosar dei endringane som er gjort med sykkelveg i dette strekket, og sykkel-satsinga som har vore i Stavanger, med Roar Børresen, leiar for sykkel-satsinga i Stavanger kommune, og andre i spissen. *«Det er heilt fantastisk. Det er ei heilt anna verd. All honnr til dei»*. Han ser med spenning fram mot den nye sykkeleक्सpressvegen.

Han har sykla ein del tidlegare, men byrja å ta bussen og kombinera det med gåing for om lag eit år sidan. Han fortel at han trudde det ikkje var mogleg eller gunstig å ta buss på hans strekning, men då han testa det ut viste det seg å fungera veldig greitt:

«Det er overhovudet ikkje noko problem for meg å ta offentleg transport. (...) Det har vore vår oppfatning at det ikkje gjekk an å ta buss, men [vi] fekk ei aha oppleving med den. Det fungerer veldig greitt».

Familien hans disponerer ein bil. Buss kombinert med gåing og sykling er eit langt rimelegare alternativ for Ole. Pris ser han derimot på som bonusen. På det opne spørsmålet om kvifor han går og spring og sykklar svarar han at det er mest av helsemessige grunnar. For å halda seg i form fysisk og mentalt:

«Eg likar å halda meg i form, så det er mest for aktiviteten eg gjer det. Så eigentleg er det derfor eg sykklar mest òg. Det er godt å kunne løpa litt og få variasjon i det».

I tillegg er miljøomsyn viktige for Ole. Han er oppteken av å ikkje setja for store miljøavtrykk, fortel han.

Han går stort sett same veg fordi det er denne spesifikke sykkel- og gangvegen som utpeikar seg. Når han går så går han fort (*«eg går ikkje og vimsar»*), og han går åleine: *«Eg likar meg i grunn i eige selskap»*. Det hender han møter nokre faste folk langs ruta si, og desse er han *«nesten på nikk med»*.

I opplevinga av å gå, eller springa og sykla for den del, snakkar Ole varmt om det å vera i naturen:

«(...) å vera i naturen, du får med deg naturen, været, godt vær, og du set utruleg stor pris på dei første fuglelydane om våren. Du set pris på det første snøfallet. Du får med deg sesongane på ein heilt annan måte enn når du køyrer bil. Det høyrer kanskje litt romantisk ut, men eg set veldig pris på det. Du får frisk luft og får gått ute. (...) Det er noko eg set pris på og det har eg alltid gjort».

15

På spørsmål om han får med seg omgjevnadane på liknande vis når han køyrer bil, seier han:

«Eg trur du mistar noko. Det er veldig behageleg å køyra bil. For all del. Eg er ikkje der. Men du set pris på omgjevnadane på ein heilt annan måte. Det er litt som eg sa i byrjinga at det er litt terapi. Det er litt meditasjon kanskje. Du får eit anna 'mind-set' på ting».

Eg spør kvifor han trur han får det, kvifor gåing liknar på terapi?

«Fordi eg trur det er ein måte å få friare tankar på og vera åleine. Litt derfor er det behageleg å gå åleine. Ein treng jo ikkje alltid ha folk rundt seg. Det har ein jo både heime og på jobb».

Gåinga gjer at hovudet er ein annan stad. Ole fortel at han innimellom opplever at han får gode og/eller nye idear når han går: *«Mykje planlegging og ting som dett inn av seg sjølv. Gode idear»*. Det kan vera smått og stort, og det kan vera både om jobb og privat. Ulike tankar og tankestraumar flyt i kvarandre, og han opplever ikkje at det er tydelege skilje mellom når han tenkjer på det eine og det andre. Han trur det kanskje handlar om at ein har tid til det, fordi ein ikkje gjer noko anna enn å gå: *«Eg har ikkje noko skikkeleg svar på det. Det er nokre kreative prosessar når ein rører på seg»*. Avslutningsvis fortel han om ein konkret ny idé han fekk under ein gåtur, som angikk marknadsføring av bedrifta han jobbar i, som han meldte inn og som mest sannsynleg kjem til å sjå dagens lys.

Ole trener òg i treningsstudio. Han har hundar som han går tur med og han er veldig glad i å gå tur i fjellet. Han vurderer helsa si som god. Han prøvar å motivera andre på jobb til å røra seg meir, mykje fordi han sjølv er så-pass nøgd med dei vala han har tatt, men det er hans inntrykk at veldig mange på jobben hans som køyrer. *«Sola er ikkje verdas navle når det kjem til offentleg transport»*. Dei 40 minutta han sit på bussen sit han med augo igjen og gjer ingenting heilt til han kjem fram. *«Eg søv ikkje, men eg sit der med augo lukka og berre kvilar (...) Eg er verdas kjedelegaste passasjer»*.





# Jenny 47 år

17

Jenny bur på Stokka og arbeider i sentrum av Stavanger. Ho går til og frå jobb kvar dag. Ho brukar mellom 25–30 minutt til jobb. Turen er rett i overkant av 3 km. Første del av ruta hennar er gang-sykkelveg, deretter er det asfaltert veg og fortau. Jenny varierer noko på kor ho går. Ho syns det vert for einsformig om ho skulle ta den same ruta kvar dag. Stort sett prøver ho å halda seg unna dei mest trafikkerte vegane, mykje støy frå bilar syns ho er stressande og det er langt hyggelegare å gå i bustadgater og på gang- og sykkelveg. Ho kunne tenkt seg at det var mindre asfalt og meir grus langs gåvegen hennar. Vinterstid er asfalt eit langt sleipare underlag enn grus:

«Eg synes det er deilig å starta med å gå til jobb på gang- og sykkelveg og det er berre folk og nokre med hundar og det er roleg. Det er ein fin måte å vakna på».

Ho ser dyr langs ruta, det er born som går til og frå skule, og ho pleier å treffa kjentfolk. Jenny syns det er hyggeleg å seia hei til folk langs ruta. Det hyggelege ved dette ligg i at «*du er av mange og det er fleire som vel det same som deg*». I tillegg syns ho det er fint at mange kjem seg ut på beina. Ho går stort sett uansett vær. Dersom ho har veldig mykje å bera på til jobb, hender det ho tek bussen, men det er ikkje mykje tid ho vann på det. Det tek kanskje ti minutt ekstra å gå, men då mistar ho samstundes den fleksibiliteten som ho verdset med å gå. Ho opplever gåruta si som trygg. Det er gode fortau og stort sett lys heile vegen. Familien hennar disponerer to bilar, og ho har sertifikat, så bil er eit alternativ. Grunnen til at Jenny ikkje køyrer til jobb er fordi det er dyrt å parkera ved jobben hennar og fordi ho ønskjer den gode starten på dagen som gåinga gjev ho.

Jenny går ikkje fort. Ho går ikkje i treningsklede og prøver å halda eit vanleg gå-tempo. Ho går aleine, og trivst med det. Det kan gjerne vera hyggeleg å gå saman med nokon, men ho set stor pris på fleksibiliteten det inneber å gå aleine og dermed bestemma både kor fort ho går, og ikkje minst når ho går både heimanfrå og frå jobb. Det er fråvær av stress-element å ikkje skulle møte nokon til eit spesifikt tidspunkt. Denne fleksibiliteten har stor verdi.

Når Jenny går på veg til jobb tenkjer ho gjerne på kva ho skal gjera i løpet av arbeidsdagen, og planlegg dagen og førebur seg til møter og presentasjonar ho har framfor seg. På veg heimover tenkjer ho gjennom korleis dagen har gått, eller ho byrjar å planleggja kva som skal skje i løpet av ettermiddagen, kva ho skal handla og andre gjeremål. Ho seier ho tenkjer annleis når ho går og når ho køyrer bil:

«Eg har jobba på Forus i mange år og det var først då eg byrja å gå at eg merka det. Når eg sat i kø så sat eg berre i køen og var zombie. Eg var mykje sløvare. Eg føler meg meir opplagt no når eg kjem til jobb enn når eg køyrde. Det er ein betre start på dagen».

Ho trur 'zombie'-tilstanden handlar om at ein blir passiv i bil. Ein sit i ein bil, det skjer ingenting, anna enn at ein skal ha fokus på bilen framfor seg. I bil hadde ho gjerne på radio eller musikk, men dette er ikkje noko ho ønskjer når ho går. Ingen musikk, ingen podcast, ingenting: «*Eg berre går og høyrer på fuglane og det eg føler for. Då går jo tankane på ein annan måte fordi du får ikkje nokon annan input*». Jenny fortel at det hender rett som det er at ho får nye idear når ho går. Til dømes er ein sentral del av jobben hennar å halda presentasjonar, og på veg til jobb kan ho tenkja over presentasjonsteknikkar, korleis ho kan formulera seg best mogleg måte, korleis ho skal få fram poengane sine og liknande. Ho driv ei form for mental førebuing. Ho har ikkje med seg notatblokk og noterer undervegs, men det hender ho skriv ting ned som har kome til ho i løpet av gåturen med ein gang ho kjem på jobb. Av og til mistar ho desse ideane. Jenny fortel at ho opplever den mentale førebuinga under gåturane som såpass nyttig at ho gjerne kan planleggja kva ho skal tenkja over på gåturen. I staden for å jobba til seint på kveld, tek ho 'den siste finishen' på veg til jobb:

«Eg veit at eg har den halvtimen til å tenkja gjennom og at då er det ingen som forstyrrar meg. Det synes eg er veldig fint».

Ho fortel at ho ser på gåinga som eit friminutt. Eit friminutt som ho ville sakna om ho av ein eller annan grunn ikkje fekk moglegheta til å gå. Ho får tid til seg sjølv og tankane sine og om det er noko som plagar ein.

Av lydar langs turen hennar er det både skravlande born, folk som sykklar og folk som går, det er fuglekvitter. Deileg og roleg, seier ho. Dette er første del av ruta hennar. Deretter rører ho seg meir inn i bybiletet, og det blir tettare med folk og bilar. Når ho kjem forbi rådhuset «*så er det mykje lyd*». Jenny syns det er klart meir behageleg å gå i grøne omgjevnadar enn å trampa rundt i byen og å gå på asfalt. Det er ho ikkje i tvil om. Å gå langs motorvegen (som ho gjorde tidlegare) omtalar ho som:

«heilt forferdeleg. Du høyrer ikkje kva du tenkjer ein gong. Du vert berre stressa av lyden. I tillegg er det eksos og forureining som gjer det ubehageleg å gå det».

Difor, om ho fekk lov å endra noko med gåvegen sin ville ho hatt meir grus og gjort det grønarare.

Jenny er generelt glad i å vera ute. Ho går gjerne tur om kveldar, og likar å gå i fjellet. Ho trener ikkje noko utanom gåturane. Ho opplever helsa si som bra. Utslagsfaktoren til at ho byrja å gå var eit mål om 10.000 skritt til dagen: «*Det var det som motiverte*». No har ho hatt dette aktivitetsnivået i eit og eit halvt år. Den andre triggeren til at ho byrja gå til og frå jobb, var då ho bytta til ein arbeidsplass som var lokalisert i sentrum der det er svært dyrt å ha bilen parkert. Når bussen i tillegg sjeldan går hennar strekning, fekk ho endå fleire grunnar til å gå. Ein faktor ho likar godt ved å gå, som er blant grunnane til at ho held fram med det, er fleksibiliteten ein har når ein går. Ho går når ho er klar og treng ikkje stressa med å nå noko, eller retta seg mot spesifikke tidspunkt.

Ho opplever at det å vera iørsle og i frisk luft gir ein god start på dagen:

«Eg kjenner det gjer noko med heile formiddagen før lønsj. I den gamle jobben følte eg ikkje eg vakna før 10—11. Ein er passiv og dreg det med seg inn til pulten. [No] føler eg at eg har mykje meir energi og er påskrudd. (...) Eg opplever at eg er meir effektiv».

Ho tenkjer at 4,5 km avstand mellom heim og jobb for ho hadde vore maks lengd før ho ville tenkt at ho ikkje hadde tid til å gå, samanlikna med dei 3 km ho har i dag. Av utstyr treng ho ok sko og yttertøy som toler regn og vind. I tillegg brukar ho ei vasstett PC-veske.



# Børge 32 år

Børge bur i Ganddal og jobbar på Forus. Han går til togstasjonen, noko som tek ca. ti minutt, tek toget til Gausel stasjon, og går til arbeidsplassen på Forus aust. Toget tek om lag ti minutt, så til saman brukar han mellom 30 og 40 minutt på jobbreisa. Frå heimen til togstasjonen går han langs det han kallar «*ein ganske fin tur*», langt Stokkalandsvatnet og eit fuglereservat. Frå Gausel til kontoret er det «*ikkje så spanande veg*», då går han enten langs ein større veg, eller gjennom rolegare gater med både bustadar og industri. Det er stort sett asfalt heile vegen, på fortau eller gang- og sykkelveg. På Forus bytter han på kor han går. Litt for å unngå nærgåande måker i bustadgatene, litt på grunn av tilfeldigheiter. Og at han ønskjer litt variasjon. Han har sertifikat og disponerer bil, men bruker berre denne om han skal handla større materialar. I praksis brukar han kombinasjonen gåing og tog fem dagar i veka. Det hender han sykklar, og han gjorde det oftare før, men nokre ting hindra han frå å sykla (armbrøt, defekt sykkel) og pluss at han likar betre å gå. Han syns distansen er litt lang for sykkel, i tillegg er det irriterande og slitsame sykkelvegar langs ruta hans, nemner han. Det handlar om at dei er trafikkerte og at han som syklist må vera merksam bortimot heile tida, pluss andre praktiske forhold som at han må planlegga meir kva han treng ha med seg og på seg, han blir klammare enn når han går, det sprutar og han må skifta klede osb.

«Eg likar best å gå eigentleg. Då treng du ikkje stressa med bil bak deg eller framfor deg eller nokon som køyrer forbi eller kryssar og sånn. Det er på ein måte litt meir behageleg. Du berre sosar rundt i ditt eige tempo».

For å koma til jobb til fots og med tog treng han eit månadskort, ei jakka som toler dårleg ver og eit par sko som toler dårleg ver. I tillegg har han hovudtelefonar og hanskar. Han brukar ikkje regnbukse.

Børge opplever vegen for det meste som trygg. Det er ein relativt trafikkert veg og spesielt rundt Ganddal stasjon er det mange bilistar som har det travelt og skal nå toget, og

han nemner nokre mindre hendingar, men på tross av at det er «*ganske aktive vegar*», er det stort sett trygge. Strekket han likar best er langs med Stokkalandsvatnet og i bustadfelta på Ganddal. Der er masse flotte hus og hagar som han likar og kikka inn i. Han syns det er interessant å sjå korleis folk har det, korleis dei steller hagane sine, gjerne for å få inspirasjon til sin eigen hage. Det andre strekket han går, etter togturen, syns han er kjedelig:

«det er liksom berre svære kontorbygningar som er ganske døde. Og desse kjipe parkeringsplassane, det er ikkje spanande. Og der er meir trafikk og støy».

Når det gjeld om han ville ha endra noko langs ruta om han fekk moglegheit til det, nemner han fleire ting. Det er nokre parti med slitte og dårlege vegar, der han heller ville hatt asfalt heile vegen. Perrongen på Ganddal kunne gjerne vore utbetra, spesielt med fleire sitteplassar under tak. Så kunne det gjerne vore meir spanande rundt bygningane på Forus, fleire gangtrasear, meir beplanting og generelt meir aktivitet, er forhold han nemner. Det viktigaste for at ein område skal bli spanande syns han, er at det er ein del folk som beveger seg der, at ein kan sjå folk. Det er òg eit sterkt behov for fleire sitteplassar på toget. Han får nesten aldri sitje og som passasjerar står dei unødvendig tett syns han: «*Når det er så fullt som det pleier å vera, så er det ei ganske negativ oppleving*». Når det gjeld plasseringar av fortau og gangfelt langs gåruta hans er han nøgd.

Børge går for det meste åleine: «*Eg er så trøtt om morgonen at det er meir slik at eg har teknikkar for å unngå folk*». Han vil helst vera for seg sjølv om morgonen, så han går kanskje og stiller seg ein spesiell plass medan han ventar. På veg heim, om ettermiddagen kan han gjerne gå med nokon, om høvet byr seg. Men som oftast går han åleine.

Børge høyrer ofte på musikk eller podcast på vegen. Når han ikkje har det, for å få litt avveksling eller litt stillheit, høyrer han fuglelydar og bil- og trafikklydar. Innimellom prøver han å lytta 100 % til musikken eller podcasten. For å prøva å halda fast ved konsentrasjonen og

fokus før den flyr vidare. Anten fordi han har lyst til å få med seg alt, eller fordi han «*fokuserer på å halda fokus*». Han meiner han ikkje er så god på det, alternativt at han har blitt dårlegare til det i det siste. Difor øver han seg på det. Han lar òg tankane fly og då er det gjerne eit eller anna jobbproblem eller ei utfordring han sporar inn på:

«Og då får eg berre den løysinga når eg er ute og går. (...) plutseleg koplar det eit eller anna i hjernen og så kjem fasiten».

Om det gjeld private ting prøver han å skriva det ned så fort som råd, om det er jobbelatert prøver han å hugsa det til neste dag og fortsetja frå der han slapp. Han fortel at han ofte prøver å skyva tankane vekk frå jobb og over på noko anna. Han har ikkje lyst til å tenkja for mykje på jobben. Han syns det er godt nok at han er på jobb 8 timar til dagen. Utfordringane han nemner kan vera at han har køyrt seg inn i eit spor med det som han jobbar med, at han ikkje forstår korleis få dimensjoneringar til å gå i hop, ferdigstillta konstruksjonar, «*og så plutseleg når du kjem litt på avstand frå det, så ser du det med eit litt meir ope perspektiv*». Det kan òg gjelda eit tekstdokument der han brått skjønar at han må endra rekkefølge på tekstbolkar, omstokka på ein spesifikk måte for å få fram den raude tråden, eller liknande, som han kan skjøna eller sjå når han ikkje sit ved kontorpulten sin, men når han er ute og beveger seg.

Motivasjonen hans for å gå og ta tog er økonomi, helse og miljø, oppsummerer han. Sjølv med gratis parkering på arbeidsplassen, sparar han på å ha månadskort, og han brukar kortet mykje. Det tel at det er bra for miljøet at han let bilen stå, og så er det dette med at det er betre for han å bevega seg til og frå jobb. Han får «*desse 20 minutta som folk snakkar om at ein skal ha*» dagleg. Når han går kan han følgja med på verda og ha senka skuldre, som han seier. Han går ikkje mykje utanom til og frå jobb, går veldig sjeldan tur i fjellet. Han speler fotball ein eller to gonger i veka, elles trener han ikkje noko anna. Han tenkjer at helse hans er god, «*ikkje sånn voldsomt god, men heller ikkje dårleg*».





# Elisabeth

Gåstreking: Storhaug—Jättåvågen



# Jenny



Gåstreking: Stokka—Stavanger sentrum



# Tor

Gåstreking: Sandnes—Våland



# Trude

Gåstreking: Madla—Våland

# Ann



Gåstreking: Storhaug—Stavanger sentrum

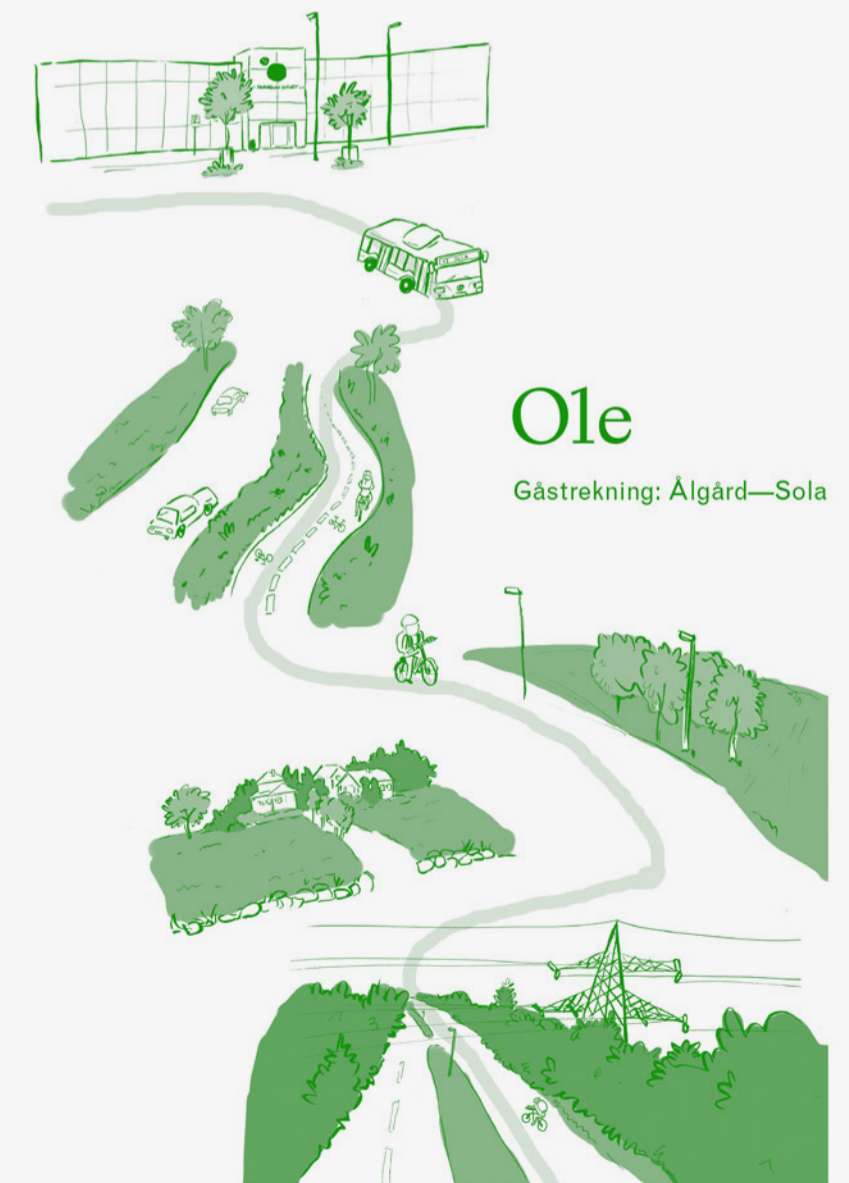
# Børge

Gåstreking: Ganddal—Forus



# Karsten

Gåstreking: Jättåvågen—Ullandhaug



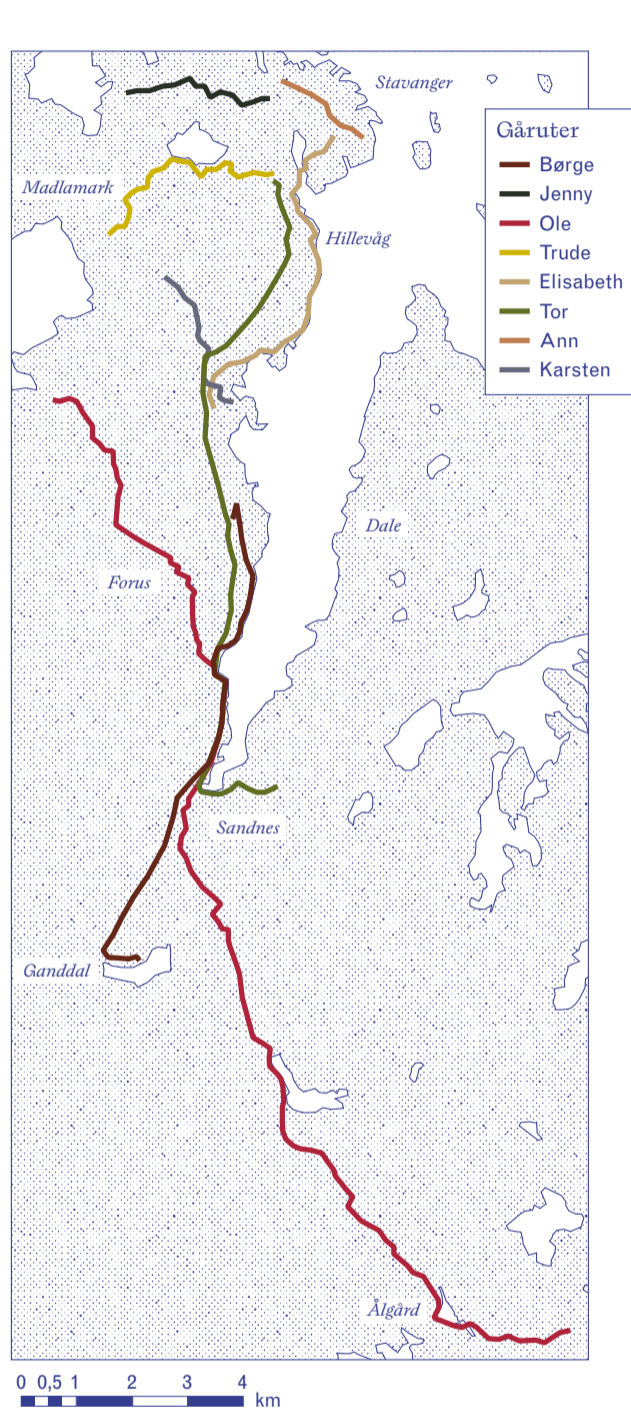
# Ole

Gåstreking: Ålgård—Sola



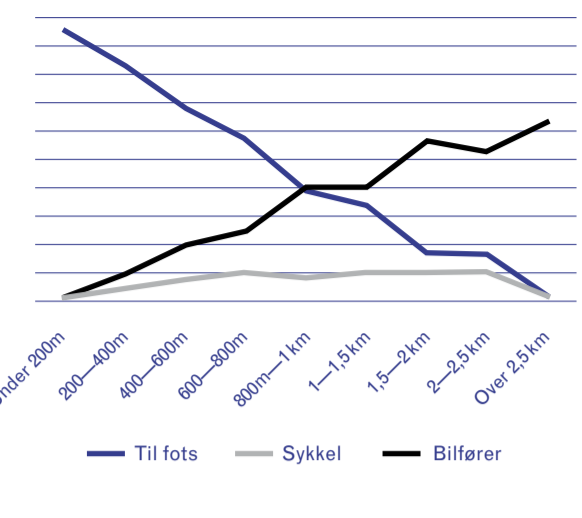
## Åtte gåarar oppsummert

Nedanfor er dei åtte gåarane sine gåruter lagt inn i eit felles kart. Dei stripla linjene viser gåarane sine indikerande ruter.<sup>15</sup>



Eit første poeng å løfta fram er at sjølv om dei åtte gåarane som her er presentert openbart ikkje kan vera representative for dei 20 % av befolkninga som brukar beina til og frå arbeid på Nord-Jæren, synleggjer dei likevel nokre likskapar og forskjellar som kan vera del av eit større mønster. Dei har til dømes bortimot identiske oppfatningar av kva som er attraktivt i gåsamanheng. Dei har noko forskjellige opplevingar av å gå, og omtalar desse opplevingane på forskjellig vis, men felles er at dei alle snakkar om korleis gåing får dei i kontakt med ulike typar sanseopplevingar (sjå, kjenna, høyra), og at dei koplar gåing med mental ro eller avkopling, og til varierte former for tankeverksemd. Motivasjonane dei oppgir for å prioritera å gå til og frå jobb, er samansette, men relativt samstemde. Dei tre motivasjonsfaktorane som går att er helse, økonomi og miljøomsyn, med størst vekt på helse. Vidare kjem det fram av intervjua at gåarane har ulike opplevingar av kva som er langt. Medan ein av dei er maratonløpar og nyttar gåing og løping til og frå jobb som del av sitt treningsprogram, og uttalar at han er heldig som har såpass stor avstand mellom bustad og arbeid (15—17 km), brukar ein annan mellom 30—40 minutt til jobb inkludert ein togtur på ti minutt, og vedkomande oppgir at han ikkje ville gått om han hadde særleg mykje lenger avstand enn dette. Ho som startar ruta si på Stokka, som i dag brukar om lag 30 minutt (3 km) på å gå til jobb, tenkjer ho har ei maksgrønse på 45 minutt (4,5 km), målt etter kva ho har tid til i kvardagen.

Studien har gjort val om å inkludera dei som går relativt langt, om lag mellom 2—5 km kvar veg. Gåarane i denne studien går slik sett lengre, i både tid og avstand, enn det som i by- og transportplanleggingssamanheng vanlegvis vert forstått som *'gangavstand'*, dvs. 800—1000m eller 10 minutt. Til dømes viser grafen nedanfor, publisert i ein rapport frå Transportøkonomisk institutt i 2016<sup>16</sup>, at det vert antatt at villigheita til å gå meir enn 2,5 km er lik 0. Målingane for gangavstand refererer då til avstand mellom heim og ulike målpunkt (som butikkar, minibank, kollektivtilbod, offentlege tenester, og kan ein leggja til, arbeidsplass).



Transportmiddelfordeling for fotgjengarar, syklistar og bilførarar (berre turar med stopp/ærend ndervegs, ut frå total lengd på turen). Figuren er laga på bakgrunn av tal frå RVU 2013/14.

Grafen viser kor mange som vel gange framfor bil over kva avstandar. Vi ser at om lag 95 % vel føtene om turen er under 200m, og at 82 % vel å gå om avtanden er 400m. Når gåturane blir lengre enn 800—1000m, som nemnd ovanfor, tek bilen over som transportmiddel. Så ser vi at gangandelen endar i bortimot 0 % når avstanden er meir enn 2,5 km. Til liks med funna i rapporten frå TØI frå 2016, finn Liva Vågane i den nasjonale reisevaneundersøkinga frå 2006 at gjennomsnittleg gangtur var på 1,7 km/22 minutt, og sluttar at det i all hovudsak er på korte turar at gange er aktuelt.<sup>17</sup> Medan statistikken frå TØI får fram at villigheita til å gå i avstand mellom heim og ulike målepunkt, gjennomsnittleg sett er svært laber for avstandar over 2,5 km., teiknar den føreliggjande rapporten av gåarane på Nord-Jæren eit noko anna bilete. Det er svært interessant at gåarane som vert omtala i denne rapporten bortimot alle går over denne avstanden (2,5 km pr. veg), og dei har vald det sjølv (alle disponerer anten bil, sykkel eller (moglegheiter for) månadskort på buss/tog). For nokre av desse er representerer gåinga det vi kan kalla ei særinteresse for å gå, som – etter rapportar og gåstrateriar nemnd her å dømma – ikkje naudsynleg vert lagt til grunn når ein planlegg for gåarar.

I dei neste delane skal vi gå nærare inn på gårane sine motivasjonar for å gå, synspunkt på attraktivitet og opplevingar av å gå.

## Motivasjonar for å gå

Motivasjonar for å gå, eller beveggrunnar dei åtte personane oppgir for å ha vald å gå til og frå jobb, er foreina i helse og velvære, økonomi og miljøomsyn. Helseaspekta handlar på den eine sida om at dei ønskjer å halda seg i form. Fleire understrekar at gåing til og frå jobb dekkjer den daglege dosen anbefalt fysisk aktivitet. Det er sannsynleg at dei då refererer indirekte til Helsedirektoratet sine generelle anbefalingar og nasjonale faglege råd for fysisk aktivitet, som seier at vaksne bør vera i moderat aktivitet i minst 150 minutt i veka.<sup>18</sup> 69-åringen seier eksplisitt at han gjennom gåruta si frå Jåttåvågen til Ullandhaug nokre dagar i veka, får dei 20—30 minutta som er anbefalt, og at han då har godt samvit når han kjem heim frå jobb. Han er oppteken av å halda seg i form generelt, men følgjer òg anbefalingane fordi han gjer forsøk på å halda kroniske lidingar i sjakk. På den andre sida går helseaspekta, som vi har sett, på psykisk og mentalt velvære. Dette er aspekt som verkar til å ha utvikla seg til ein motivasjonsfaktor når gåarane har erfart kva det gir dei å gå. Motivasjonen som ligg i å halda seg i form latar til å fungera som ein predefinert, meir ytrestyrt, motivasjonsfaktor.

Vedkomande seier òg at miljøaspekt spelar inn på valet hans om å gå. I ein slik rekneskap er det ein fordel å gå framfor å ta bilen. Til liks med dette seier 52-åringen som har sin jobbveg frå Algård til Sola at hans motivasjon for å gå, kombinert med å springa, sykla og ta buss (årtidsbestemt), først og fremst er helserelatert. Han gjer det for å halda seg i form fysisk og mentalt. Vi såg i portrettet at han seier at han likar å halda seg i form, og i tillegg at han likar aktivitetane gåing, springing og sykling. Han finn glede i desse aktivitetane og ikkje minst å kunne variera mellom dei. Pris, som i reduserte kostnader ved å la bilen stå, ser han på som ein bonus. I tillegg er miljøomsyn viktige for han, og han seier han er oppteken av å ikkje setja for store miljøavtrykk. Kvinna som er i slutten av 30-åra ytrar at ho går fordi det dekkjer behovet for kvardagsaktivitet (ref. nasjonale anbefalingar), ho opplever at det er ein perfekt måte å få rørsle inn i kvardagen på. I tillegg er det ein viktig motivasjon at gåinga gjer ho rolegare mentalt. For kvinna som

går frå Stokka er både pris og mental og fysisk helse sentralt i valet om å gå. Ho køyrer ikkje bil til jobb fordi det er svært dyrt å parkera ved arbeidsplassen hennar, i tillegg ønskjer ho den gode starten på dagen som ho opplever gåinga gir. Vedkomande som spring maraton og difor han ein motivasjon i å kombinera gåing med springing inn i sitt treningsprogram, er utover dette motivert for å gå fordi han ønskjer rørsle i kvardagen, især sidan han har ein stillesitjande jobb. Gåinga klarar i tillegg hjernen hans, seier han, og han fortel at han opplever at det å vera i rørsle, gjerne i naturen, aukar livskvaliteten hans. Han ønskjer òg at færrest mogleg brukar bil til arbeidsplassen hans.

Den yngste personen i utvalet sin motivasjon for å gå, kombinert med å ta toget, er økonomi, helse og miljø. Økonomisk er det mest gunstig for han å ha månadskort på toget, og det er relevant for han at det gagnar miljøet at han set bilen heime. Han refererer òg indirekte til nasjonale anbefalingar når han snakkar om helsemessige motivasjonar for å gå: han får dagleg *«desse 20 minutta som folk snakkar om at ein skal has»*. Dei 20 minutta han går er òg ei tid han kan senka skuldrene, seier han. Sistnemnde motivasjonsfaktor liknar slik det mange av informantane i studien snakkar om, at gåinga gir mental ro og/eller er mental trening. Dei er tiltrekt av kjensla dei får av å gå, og effektane dette har på kropp og sinn. Det er det same vedkomande som går langs Gandsfjorden peiker på – som i sin tidlegare jobb gjekk alle dagar, og som i sin noverande jobb går fleire gonger i veka sjølv om det tek over ein time å gå ein veg (mellom Jåttåvågen og Storhaug). Ho seier: *«(...) eg hadde ein runde med meg sjølv om at eg sakna å vera ute og gå i kvardagen. Så bestemte eg meg berre etter ein ferie at eg kan jo berre gå til jobb. Så då byrja eg med det. (...) Eg syns det var så utruleg godt på alle måtar»*. I tillegg til kjensla gåinga gir for fysisk og mental helse, nemner vedkomande òg ei tiltrektheit mot naturen: *«(...) den fantastiske naturopplevinga er ein motivasjon i seg sjølv»*. Å vera ute, å ta til seg naturen, sjå årtidsskifter, og å sansa omgjevnadane, ligg som latent motivasjon hos dei fleste av informantane, sjølv om dei ikkje uttrykker det like eksplisitt som vedkomande ovanfor. Kvinna som går langt Gandsfjorden finn òg motivasjon i deltaking i ein nasjonal skritteljarkonkurranse (både intern konkurranse i gruppa kjenningar ho er påmeldt med, og som gruppe vis-a-vis andre grupper).

Fleire av gåarane fortel at gåinga deira til og frå jobb avhenger av livsfase. Eit par av dei har store born og opplevde at kvardagen og ettermiddagane vart friare og mindre fastlagde då borna flytta ut. Det opna opp for andre rutinar for dei sjølve, og det vart lettare å prioritera å bruka litt meir tid på å koma seg til jobb til fots. Ein av dei som vart intervjua, som ikkje vart med som portrett, byrja gå til jobb til fots då han gjekk ned i redusert stilling og opplevde

at det frigjorde mykje tid. Då vart han straks meir fleksibel på tid, dagen vart friare med tanke på når han måtte koma og gå på jobb: *«Det er nok ein kraftig trigger til at eg går mykje meir no»*.

Helsemessig motivasjon veg slik sett klart tyngst blant desse åtte gåarane, medrekna fysisk kondisjon, å halda seg i form, brenna kaloriar, vera i rørsle, og innfri anbefalt mengde fysisk aktivitet, men òg for å oppnå mentalt velvære. Mange av informantane snakkar vel så mykje om mental helse og mentale effektar av gåinga, som om fysiske effektar (som kondisjon, vektreduksjon o.l.). Økonomiske faktorar er sentralt for fleire, for nokre berre ein bonus. Miljøengasjementet vert gjerne nemnd etter eiga helse og økonomiske aspekt. Oppsummert kan ein seia at gåinga for desse gåarane fyller ulike behov, det er nyttig fordi ein kjem seg til og frå jobb, det gir opplevde psykiske og fysiske helseeffektar — gjennom at gåinga bidrar til strukturering av tankar og løysning av små eller større kvardagsproblem, i tillegg til informantane trekk fram at dei sparar pengar og unngår å belaste miljøet.

I tillegg til at vi har sett att pragmatiske og praktiske omsyn er sentrale i valet om å gå (som avstand, nedlagt tid, ikkje-optimale bussruter), understrekar gåarane ønskjer om naturopplevingar og det å vera ute er sentralt for kvifor dei vel å gå. Vi ser difor at det er samansette grunnar til at desse åtte gåarane har vald gåing som einaste eller som kombinert med andre ferdslsmåltar til og frå jobb, og at desse faktorane kan forsterka kvarandre. Nokre av gåarane har i tillegg, som vi har sett, poengtert at det har vore andre og utløysande orsakar til at dei har byrja å gå, som meir tid og fleksibilitet, som peikar på at ulike livsfasar og livsvilkår legg ulike rammar på folks kvardagar og dermed påverkar vala dei gjer når det gjeld ferdsel til og frå jobb. Tid, spesielt, og friare tid, har gjort det lettare for nokre å velja gåing, især det at dei kom ut av travle livsfasar.

Innbakt i dette med tid ligg fleksibilitet, og vi har sett at gåing til og frå jobb vert opplevd som ein autonom og fleksibel ferdselsmåte — gåarane vel når dei går og er ikkje avhengige av tidsrammer satt av andre. Dette er ein faktor fleire av dei set pris på med gåinga. Gåing vert verdsett gjennom kor fri og fleksibel ferdselsmåten er. Nokre nemner det at når dei går åleine til og frå jobb (forutsett at dei har fleksibel arbeidstid), er dei ikkje avhengige av faste tidspunkt slik ein er om ein reiser kollektivt, anten det er med kollektiv transport eller om ein slår følgje med andre (til fots eller bil). Fleire set stor pris på det *«å berre kunne gå rett ut når det passer»* dei sjølve, og at dei som gåande har ei friare trafikanthetle enn som køyrande. Dei bestemmer i langt større grad kor dei går, når dei går, og dei treng ikkje retta seg etter om det skulle vera kø. *«Det er berre meg og beina mine»*, som Ann seier.

<sup>[1]</sup> Gårutene er indikerande og dermed tilnærma riktige fordi dei er sett opp etter informantane sine forteljingar om kor dei går. Der det har vore uklarheiter har Google maps vald kortaste ruta. Ein annan grunn til at rutene er indikerande er at mange av informantane bytter ruta, etter om dei går til eller frå arbeid, etter årstid eller anna

<sup>[2]</sup> Øksenholt & Tønnessen & Tennøy 2016

<sup>[3]</sup> Referert i Øksenholt & Tønnessen&Tennøy 2016, s. 28.

<sup>[4]</sup> helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide



## Synspunkt på attraktivitet

24

Synspunkta på kva som er attraktive gåruter blant informantane i studien er bortimot samstemde. Ein seier han likar best partia i skogen. Ein annan seier at han på alle sine gå- og løpeturar i størst mogleg grad søker seg vekk frå trafikken og mot naturen. Mot skogssti og grus. Han vil gjerne ha kupert og mjukt underlag. Ei av dei som vekslar mellom tog og gåing, som går mellom Jåttåvågen og Storhaug, opplever gåruta si som mangfaldig og flott, men ho hadde gjerne sett at meir av underlaget langs ruta hadde vore grus. Ho syns for mykje av underlaget er asphalt. Ei anna likar minst dei trafikkerte partia langs gåruta, og er veldig glad for at ho går langs sjøen, at ho kan høyra sjøen og sjå sjøen. 32-åringen likar best det partiet der han går forbi hus og hagar («*det er interessant å sjå korleis folk har det, korleis dei stiller hagane sine*») og minst det som består av «*svære kontorbygningar som er ganske døde*». Han syns ikkje noko vidare om å gå forbi kjipe parkeringsplassar, og det trekk i tillegg ned at her er meir trafikk og støy samanlikna med dei første partia av turen hans. Han er den einaste som syns meir om å gå på asphalt enn grus. Han blir skitten på grusen, opplever han. Kvinna som går frå Madla til Våland fortel at ho forsøker å unngå å gå på

asfalt om ho kan det, men syns ikkje det er enkelt. Ho syns det er for mykje asphalt langs ruta ho går til og frå jobb, og ho likar best dei partia som er mest landlege, i nærleiken av Mosvatnet og Ullandhaug. Ho som går frå Stokka til sentrum prøver å halda seg unna dei mest trafikkerte vegane, mykje støy frå bilar syns ho er stressande og det er langt hyggelegare å gå i bustadgater og på gang- og sykkelvegar. Ho seier ho kunne tenkt seg at det var mindre asphalt og meir grus langs gåvegen hennar. Vinterstid er asphalt eit langt sleipare underlag enn grus.

Dette gir eit veldig tydeleg bilete av gåarane sine preferansar, og er slik sett noko det bør takast omsyn til om målet er å skapa ein aktiv gåkultur.

Det samstemte syna på attraktivitet i gåsamanheng finn stadfesting i andre studiar. I ein studie av fysisk tilrettelegging og sosial ulikskap finn Breivik m.fl. av natur og stiar i nabolag er av særskild tyding for folks regelmessige fysiske aktivitet.<sup>19</sup> Nordh og Thorén peikar på at store og samanhengande naturområde er viktige arenaer som møteplassar for fysisk aktivitet, i tillegg til at vegetasjon i byen har stor tyding, sjølv om den er i liten skala, spesielt for mental restitusjon og kvile.<sup>20</sup> Dei avslutta med referansar til studiar av utemiljø og i byar at «*nå som dagens byplanlegging framfor alt handler om fortetting og plassmangel, er det viktig at planleggerne i størst mulig utstrekning satser på et plannmessig innpasset nettverk av grønne lunger og natur*».<sup>21</sup> Utvalet gåarar som er intervjua i denne studien legg vekt på nettopp slike grønne lunger og natur som noko dei set svært høgt for opplevingane av å gå, og med fråvær av desse ville attraktiviteten vore svært mykje lågare (og vi kan ikkje vera sikre på om dei hadde gått i det heile).

# Opplevingar av å gå

Opplevingane gåarane har av å gå er farga av at det er ein aktivitet

dei likar. Alle går frivillig, sjølv om dei, som vi såg under avsnittet om motivasjon, er triggja av nokre ytre faktorar (ingen av dei snakkar faktisk om at det er indre grunnar til at dei ikkje går, som i at det er personlege orsakar som gjer at valet enkelte dagar fell på ikkje å gå).

Når dei åtte gåarane i denne studien snakkar om sine subjektive opplevingar av å gå til og frå jobb omtalar dei desse på forskjellige måtar. Dei går forskjellige ruter, både urbane og rurale ruter, noko som i seg sjølv gir varierte opplevingar. Ytringane deira kan likevel grupperast til to gjennomgåande tema: 1) *sanseopplevingar gåturane gir dei*, og 2) *mentale tilstandar dei kjem i når dei går*.



## Sanseopplevingar

25

Alle informantane relaterer gåing til sanseopplevingar. Vi såg innleiingsvis at antropologen Ingold poengterer at vi gjennom beina våre konstant er «*in touch*’ with our surroundings».<sup>22</sup> Men det er ikkje berre den taktile sansen vert aktivert, gjennom berøringa føtene har med grunnen, gåing aktiverer òg sansar som syn, høyrsel og lyd.

Vedkomande som startar gåruta si utanfor Sandnes trekk fram lydar han høyrer langs jobbruta si, spesielt fuglelydar. Han fortel at han elsker fuglar, og syns fuglelydar er fascinerande. Berøring frå luft og vind snakkar han òg om, som viser til det taktile, det å kjenna vinden på kroppen, og han trekk fram lukter han kjenner når han er ute og går eller spring. Han likar å kjenna havluft frå sjøen, lukta frå sjøen og lukta frå skogen. Vi skjønar at han opplever gåing (og springing) som sanserike opplevingar. Som han sjølv seier: «*Det er jo dei sansane. Eg syns det er fantastisk. Ein tar det ofte for gitt*».

Vi såg at 69-åringen òg rettar spesiell merksemd mot fuglelydar, og har skaffa seg ein app som fortel kva fuglar som kvitrar. Han vel

bevisst vekk musikk eller radio på øyrene, fordi det tek vekk noko av gleda ved å gå slik han opplever det. Han vil høyra omgjevnadane. Ho som går frå Madla til Våland omtalar korleis både visuelle og taktile sansar vert vekt, i tillegg til luktesansen: «*Ein får ein heilt annan følelse når eg går ute. Ein kjenner lukt, kulde, varme, sol. Ein ser blomar, menneske, trær*». Døme ho gir på kva ho legg merke til medan ho går er rasling i trær, lyden av vind, lydar frå dyr og menneske. Ho ønskjer difor heller ikkje å høyra på musikk eller radio. Openbart er dette med på å gi den roa vedkomande opplever at gåing gir ho. Dei koplar sanseopplevingane til opplevingar av mentale tilstandar gåing kan setja dei i.

Vedkomande som går frå Jåttå langs Gandsfjorden prøvar å retta merksemda mot det å gå: «*(...) at eg faktisk er til stades i det å gå og opplevinga det gir*». Ho nemner òg lydar langs gåruta, som fuglekvitter og lyden av sjøen, lydar av folk og lyden av toget som passerer. Kontakten med sjøen langs hennar gåveg set ho spesielt pris på, og då ikkje berre gjennom å høyra sjøen, men synet av den:

«(...) lyset og den utsikten utover fjellet med Ryfylke som alltid er flott uansett vær og vind. Det er eit flott syn og det er alltid forskjellig».

Vedkomande som går ei meir urban rute (Storhaug—Stavanger sentrum), nemner òg luktar og lydar, men då som at nokon øver på trompet, lydar frå leikeplassar, eller lukta av grilling om

sommaren. 52-åringen, som både syklar, går, spring og tek bussen i Sola, talar òg i sanserike vendingar om det å vera i naturen som jobbreise hans gir han, så mykje at han blir det bevisst i intervjuet og kjenner for å seia at det kanskje vart litt mykje: «*(...) å vera i naturen, du får med deg naturen, været, godt vær, og du set utruleg stor pris på dei første fuglelydane om våren. Du set pris på det første snøfallet. Du får med deg sesongane på ein heilt annan måte enn når du køyrer bil. Det høyrest kanskje litt romantisk ut, men eg set veldig pris på det. Du får frisk luft og får gått ute. (...) Det er noko eg set pris på og det har eg alltid gjort*».

Utsegna til dei åtte gåarane viser at gåing aktiverer ei rekkje sansar og at dette er sentralt for opplevinga, del av det dei set pris på. Luktesansen, den taktile sans, synssansen og høyransen vert aktivert, noko som gjer gåing til ein mangesidig og sanserik aktivitet. Vi skal i det vidare sjå kva opplevingar informantane har av det sanseselege kopla med den motoriske repetisjonen som gåing er, og kva effektar dei opplever at dette har på det mentale plan. Ein overgang til neste del kan vera utsegna nedanfor, der kvinna som går langs Gandsfjorden koplar sanseopplevingar med kjensla av ro, og med ønsket om ro og mentalt velvære:

«(...) når eg er ute i naturen så høyrer eg ikkje på musikk. Ingen lyd, eg vil ha fred. Gode tankar. Berre vera merksam på at eg er ute og går og [på] kva eg ser».

<sup>[1]</sup> Breivik m.fl. 2011 referert i Nordh og Thorén 2012, s. 240.

<sup>[2]</sup> Nordh og Thorén 2012, s. 253.

<sup>[3]</sup> Nordh og Thorén 2012, s. 254.

<sup>[4]</sup> Ingold 2004:330.



# Mentalt velbehag og friare tankeverksemd

26

Det er slåande kor mange og kor like ytringane er om at gåing frigjer eller mogleggjer mentale tilstandar som ikkje lett lar seg oppnå på andre måtar. Vi har 59-åringen som bur på Storhaug som ytra at «*det er lett å ha gode tankar når ein går*». Når ho går heim frå jobb bearbeider ho ting frå arbeidsdagen ho er i ferd med å forlata, ho kallar det å bli ferdig med ting mentalt. Ho er ei av fleire, som noko fleipete seier at ein burde hatt betalt for tida ein sykklar eller går til og frå jobb, fordi ein ofte gjer mykje og godt arbeid i løpet av denne tida. Mange av gåarane viar mykje plass til korleis gåing er kopla til spesifikke formar for tankeverksemd. Den andre kvinna som bur på Storhaug snakkar om, spesielt då ho gjekk pilgrimstur, at nærværet ho oppnår gjennom å gå, gjerne åleine og utan å høyra på andre lydar enn dei som kjem frå naturen og forbipasserande, opnar for at ho legg spesielt godt merke til kva som skjer rundt ho. Dette verkar handla om å

gi kroppen meir plass, og hovudet mindre, og om å gje faste tankespor mindre plass. Vi såg at ho òg uttalte at ho kjenner seg «*veldig fri og avslappa*» når ho går. At ho opplever at gåing reinsar hjernen, at hovudet får fred og tankar som gjerne går i spinn eller er aktive elles, får seg ein pause. Vedkomande som jobbar i Sola fortel at gåing gjer at han vert nærverande og at dette berre er noko som skjer av seg sjølv. Det er eit form for nærvær han er i, som han kjem i, som han ikkje sjølv kan ‘*slå på*’ aktivt. Nærværet gjer at han betre og lettare legg merke til ting, opplever han: «*Ein berre stoppar og syns det er fantastisk*». Han får meir med seg når han går samanlikna med når han spring eller sykklar, då går det litt for fort: «*Eg går og går for å sjå og oppleva, då får eg mykje meir med meg*». Kvinna som går frå Stokka uttalar at ho ser på gåinga som eit friminutt. Eit friminutt som ho ville sakna om ho av ein eller annan grunn ikkje fekk moglegheita til å gå. Ho får tid til seg sjølv og tankane sine, og tid til å tenkja gjennom om det er noko som plager ho. Ho som går frå Madla til Våland, og omvendt, opplever at gåturane gir ho både mental og fysisk styrke, ho seier eksplisitt at ho ikkje trur ho ville klart belastningar ho har i livet sitt utan styrken frå desse. Ho opplever at gåinga hjelp ho å klara meir psykisk. Vi hugsar òg mannen på 69 år, som fortalde at han ikkje ser at gåinga hans, og opplevinga den gir, kan erstattast på noko vis, at han opplever det som at han er blitt avhengig. Han trur han hadde

blitt deprimert om han vart forhindra frå å gå. Det er slik tydeleg at sanseopplevingane – i tillegg til å vera sanseopplevingar i sin eigen rett – har opplevde effektar som større grad av nærvær og formar for mentalt velbehag. Kjensla av mental ro eller nærvær angir ein mental tilstand som fleire av gåarane kan oppleva medan dei går. Ut frå informantane sine forteljingar latar det til at mentalt velbehag, ro og nærvær heng saman med at ‘*hovudet får fri*’, at det vert frigjort tidslommer til andre tankespor og -strøymar. Dette kan skuldast at gåing ikkje er ein aktivitetar som krev nemneverdig konsentrasjon om seg sjølv som aktivitet, tvert i mot.

Eit siste poeng i denne samanheng er at alle informantane i studien seier at dei helst går åleine. Hadde utvalet vore større kunne det gjerne vore fleire som ville sagt at dei trivst med å gå saman med andre. Det var berre ei i utvalet som tidlegare hadde fast følgje med ein annan person på gåruta til og frå jobb, men ingen av dei åtte seier at dei ønskjer seg ein gåmakker. Dei vil gå åleine. Personalleiaren i Sola til dømes – som uttalar at «*det er litt terapi å gå òg*» – seier på spørsmålet om kvifor det kjennes som terapi at han trur gåing er ein måte å «*få friare tankar på og vera åleine. Litt derfor er det behageleg å gå åleine*». Sannsynleg handlar det om det at dei nyttar gåinga til å bearbeida ting, førebu seg, kjenna over ting, og at dei ser på turane og tilstanden dei kjem i under desse som viktig for eiga mentale helse.

## Å tenkja i rørsle

27

Som Rousseau skreiv at kroppen må vera i rørsle for å setja tankane i gong, så snakkar alle infor­mantane om at gåing opnar for andre tankespor og tankemåtar. Dei fortel at dei tenkjer andre tankar, får nye idear eller lettare ser løysingar når dei går. Dei kontrasterer gjerne denne forma for tankeverksemd med den dei har når dei sit framfor skjerm eller køyrer bil. Det er i så måte interessant å forstå kvifor dei kjenner det slik.

Kvinna som går frå Storhaug til sentrum av Stavanger opplever at ho får nye tankar og idear når ho går «*fordi det er då eg er open*». Ho utdjupar: «*Sidan eg er så strukturert og tenkjer 15 skritt lenger fram i tid, så er det kanskje då eg gir pause til alt som skal og må gjerast. Då er det plass til at det kjem nye ting som eg ikkje hadde tenkt ut objektivt gjennom ein tankeprosess*». Indirekte snakkar ho slik om å gi plass til noko utanfor det som er planlagt og gjennomtenkt, som ho seier «*utanfor ein styrt og målretta tankeprosess som skal føra til eit mål*». Gåinga frigjer tankerommet. Opplevingane til denne kvinna let seg finna att i det professor i anatomi og nevrovitenskap ved Universitetet i Oslo, Svend Davanger (saman med redaktør Halvor Eifring), kallar ‘*power of the wandering mind*’.<sup>23</sup> Davanger har forska på korleis ‘*defocused attention*’ kan vera bra:

«(...) it has been argued that defocused attention, allowing the presence of other thoughts and mental activities in addition to what is present in your mind when you are employed in direct tasks, on the one hand may be a source of distraction, but on the other hand may also be an adaptive mode of mental processing, for instance during depressed moods».<sup>24</sup>

<sup>[1]</sup> Davanger i Eifring (red.) 2019, s. 31.

<sup>[2]</sup> Ibid., s. 30.


Gåing er ein aktivitet som gjer at du får meir kontroll over tankane dine.

Altså at ufokusert merksemd, som er det kvinna snakkar om ligg utanfor den styrte og målretta tankeprosessen, har ein eigenverdi. At ‘*tankevandring*’ har ei rekkje positive påverknadar på folks mentale helse. Vi låner øyre til fleire av gåarane i studien. 69-åringen kjenner det som at han tenkjer ekstra konstruktivt når han går. Han peikar på det at frå teoriar om innovasjon er det ei kjensgjerning at innovasjonar gjerne skjer når ein ikkje tenkjer spesielt på å innovera. Vedkomande, som sjølv jobbar med intellektuelt arbeid på eit kontor, fortel at det ofte kjennes som han får fleire idear, løysingsforslag og innfallsvinklar medan han går enn framfor skjermen. Ifølgje hans eigne opplevingar er det difor ikkje mest ideelt, ei heller tilstrekkeleg, å gjera tenkjearbeidet framfor skjerm: «*Då er det meir fruktbart å gå og då hender det at ideane berre dett inn* (...)».

Vedkomande som spring maraton er ein annan av gåarane som fortel at han både tek inn sanseopplevingar og reflekterer og sorterer, som er hans eigne ord. Han opplever at han ‘*får løysingar*’ til ting han kan gjera eller ting han driv og tenkjer over, medan han er i rørsle. Som tidlegare nemnd kan løysingsforslaga gjelda handtering av saker han held på med på jobb, idear til framdrift på konkrete prosjekt, idear til forbetring av tenestene avdelinga hans tilbyr, eller anna. Han seier han tenkjer at gåing og springing opnar sinnet for nye impulsar, noko som gjer han meir mottakeleg i denne tilstanden. Når han sit på kontoret er han fullt fokusert, gjerne med å lesa dokument, utføra oppgåver, han ser på skjerm. Han opplever at denne ‘*frie tida*’, eller tida til refleksjon, ikkje er lagt inn i arbeidstida, men burde vera det. Igjen altså ei stadfesting av korleis ‘*tankevandring*’ påverkar hjernen og det mentale nivået konstruktivt. Davanger skriv:

«We all need to concentrate from time to time, not least at work. However, we find that staying focused or concentrated for prolonged periods of time is demanding and tiring. Our brains are not made for concentrating continuously. On the other hand, allowing our attention to float freely and change spontaneously among various internal or external objects, as in nondirective mediation or when

you spend time in nature, seems to activate parts of the brain that help us process stress and emotions. The effect is more energy and a greater degree of well-being. This seems to be one of the effects of a free mental attitude, in addition to increasing self-awareness and creativity».<sup>25</sup>

Sitatet ovanfor peikar på at aktiviteten gåing opnar for at konsentrasjonen som pregar til dømes ein arbeidsdag, slepp taket når ein går. Gåinga tek hovudet ein annan stad. Då kan tankane fly av garde, som det heiter, og Davanger og Eifring peikar på at tankevandringa som då set i gong, har effekt på kjensla av ro og velvære, på kreativitet og spontanitet (nye koplingar), i tillegg til å auka energinivået i kroppen. Vi veit i tillegg at fysisk aktivitet aukar blodgjennomstrøyminga i kroppen, som igjen aukar mengda oksygen som vert transportert i kroppen, som mellom anna verkar inn på uthaldenheit, så det er slik fleire faktorar som støttar oppunder at å tenkja i rørsle er noko kvalitativt anna enn å tenkja i stillstand (om ein då ikkje mediterer).

Dette med å tillata merksemda og tankane «*to float freely and change spontaneously*» finn gjenklang hos fleire av gåarane sine opplevingar slik dei fortel om dei. Personalleiaren som arbeider på Sola, uttalar eksplisitt at tankar og tankestraumar flyt i kvarandre når han går, og at han ikkje opplever at det er tydelege skilje mellom når han tenkjer det eine og det andre. Sjølv opplever han at det handlar om at han har tid til å tenkja, fordi han ikkje gjer noko anna enn å gå, som i Davanger sine ord kanskje ville bli omtala som at han er frigjort frå å vera i (djup) konsentrasjon. Ei uttalar at tankane berre går «*fordi du får ikkje nokon annan input*», og ein annan seier at han lar tankane fly medan han går, og at det ofte hendar han sporar inn på eit jobbproblem eller ei utfordring «*og då får eg berre den løysinga når eg er ute og går*. (...) *plutseleg koplar det eit eller anna i hjernen og så kjem fasitens*». Ei uttalar at ho kjenner seg heilt sikker på at gåing avlar kreativitet.

Å tenkja i rørsle vert difor heilt tydeleg opplevd som noko anna enn å tenkja stille, men ikkje eine og åleine fordi kroppen er i rørsle, men fordi hjernen slappar av. Fordi hjernen slepp ut av konsentrasjonsmodus. Dette kan òg vera med å forklara kvifor bilkøyring, og til dels sykling, som krev noko meir konsentrasjon enn gåing, ikkje vert opplevd å frigjera like store tankerom, eller vert opplevd å vera like avslappande som gåing, som vi har sett at fleire av gåarane i denne studien har uttalt. Gåing består av eit sett svært føreseielege og monotone rørsler, som er så innarbeidd og sjølvsagte, og som har så låg fart at aktiviteten ikkje er forbunde med nemneverdig risiko, og som dermed inneber at aktiviteten ikkje treng særleg merksemd om seg sjølv. Anna enn eit visst blikk på kor ein set foten, treng ein ikkje følgja med eller konsentrera seg om å gå. Ein kan berre røra seg. Sjølv om ein bruker kroppen og gjer noko aktivt, gir det difor meining at ein samstundes slappar av, i monotonien av rørsle, så å seia, og at ein frigjer merksemd som ein kan retta mot noko anna.

<sup>[3]</sup> Davanger 2019, s. 18.



# Samandrag

På oppdrag frå Rogaland Fylkeskommune har NORCE

gjennomført ein studie om gåing.

Studien tek for seg folks forhold til gåing, generelt, men primært til og frå jobb.

som ein vald framkomstmåte mellom heim og jobb. Bakgrunnen for prosjektet er behov for å få fram meir kunnskap om gåarar og gåing til og frå jobb, kunnskap som i neste omgang kan bidra til økt merksemd kring det å gå og betre tilrettelegging for gåing til og frå arbeidsplassar.

Det er gjort ein eksplorerande kvalitativ studie av eit utval gåarar i Rogaland. Det er gjennomført til saman ti intervju, av personar med ulik alder, yrkesposisjon og utdanning, livssituasjon og kjønn. Eldste person er 69 år og yngste er 32, det er fire kvinner og seks menn, og blant representerte yrkesposisjonar finst ingeniørar, helsearbeidarar, kontrollarar, økonomar og sakshandsamarar. Alle går frivillig. Av desse ti er det skrive ut åtte gåportrett. Prosjektet avgrensar seg til intervju med personar som går mellom arbeidsplass og heim, anten heile strekninga eller i kombinasjon med buss eller tog. Ikkje alle går fem dagar i veka, men kombinerer gåing med andre ferdselsmåtar (sykling, springing, bil, buss, tog). I prosjektoamtalen vart det på førehand definert at det er av størst interesse å få kunnskap om gåarar som går lengre strekingar kvar veg, om lag mellom 2–5 km.

Når det gjeld motivasjonar for å gå, eller beveggrunnar dei åtte personane oppgir for å ha vald å gå til og frå jobb, så er dei foreina i helse og velvære, økonomi og miljøomsyn. Helsemessig motivasjon veg klart tyngst blant dei åtte gåarane, medrekna fysisk kondisjon, å halda seg i form, brenna kaloriar, vera i rørsle, og innfri anbefalt mengde fysisk aktivitet, men òg for å oppnå mentalt velvære. Mange av informantane snakkar vel så mykje om mental helse og mentale effektar av gåinga, som om fysiske effektar (som kondisjon, vektreduksjon o.l.). Økonomiske faktorar er sentralt for fleire, for nokre berre ein bonus. Miljøengasjementet vert gjerne nemnd etter eiga helse og økonomiske aspekt. Oppsummert kan ein seia at gåinga fyller ulike behov, den er nyttig fordi ein kjem seg til og frå jobb, det gir opplevde psykiske og fysiske helseeffektar – gjennom at gåinga bidrar til strukturering av tankar og løysning av små

eller større kvardagsproblem, og i tillegg trekk informantane fram at dei sparar pengar og unngår å belasta miljøet. I tillegg til pragmatiske og praktiske omsyn som motivasjonsfaktorar (som avstand, nedlagt tid, ikkje-optimale bussruter), understrekar gåarane at ønskjer om naturopplevingar og det å vera ute er sentralt for kvifor dei vel å gå. Det er slik sett samansette grunnar til at desse gåarane vel å gå til og frå jobb, og desse faktorane kan forsterka kvarandre.

Opplevingane gåarane har av å gå er farga av at det er ein aktivitet dei likar, synleggjort mellom anna gjennom at alle går frivillig. Når dei fortel om opplevingar gåinga gir dei snakkar dei om både sanseopplevingar og mentale tilstandar dei kjem i når dei går. Rapporten viser, gjennom utsegna til dei åtte gåarane, at gåing aktiverer ei rekkje sansar og at dette er sentralt for opplevinga. Luktesansen, den taktile sans, synssansen og høyresansen vert aktivert, noko som gjer gåing til ein mangesidig og sanserik aktivitet. Dei snakkar om lydar: fuglelydar, lyden av sjø og vind, av blader som raslar, lyden av folk, bilar og av toget. Likedan snakkar dei om kva dei ser og merkar seg med augo undervegs, og dei snakkar om på kva måtar gåing vekkje den taktile sansen: berøring frå sjø og vind.



Vidare er det slåande at gåing frigjer eller mogleggjer mentale tilstandar som ikkje lett lar seg oppnå på andre måtar. Det er tydeleg at sanseopplevingane – i tillegg til å vera sanseopplevingar i sin eigen rett – har opplevde effektar som større grad av nærvær og formar for mentalt velbehag. Kjensla av mental ro eller nærvær angir ein mental tilstand som fleire av gåarane kan oppleva medan dei går. Ut frå informantane sine forteljingar latar det til at mentalt velbehag, ro og nærvær heng saman med at *’hovudet får fri’*, at det vert frigjort tids-

lommer til andre tankespor og -strøymar. Dette kan skuldast at gåing ikkje er ein aktivitet som krev nemneverdig konsentrasjon om seg sjølv som aktivitet, tvert i mot. Dette stadfestar forskning som er gjort på korleis *’tankevandring’* påverkar hjernen og det mentale nivået konstruktivt.<sup>26</sup> Samstundes tydeleggjer funna koplingar mellom gåing, gåstrategiar og folkehelsearbeid.

Subjektive opplevingar av å gå, kjensla det gir å gå og opplevingar av samanheng gåinga måtte ha med fysisk og mental helse, er del av grunnlaget gåarane gjer vurderingar og val frå. Opplevingar av å gå samt opplevd effekt spelar slik saman med motivasjonsfaktorar ogsynspunkt på attraktivitet. Om ein ønskjer å leggja til rette for at fleire skal gå, er det difor viktig å kjenna til folk sine både subjektive opplevingar av attraktivitet, motivasjonar for å gå, og opplevingar det gir å gå (som er opplevingar gåarane søker igjen og igjen).

*Nasjonal transportplan frå Statens vegvesen* understrekar at samanlikna med andre transportformer finst det lite systematisk og forskingsbasert kunnskap om gåande.<sup>27</sup> Dei oppmodar om at det blir målretta satsa på utvikling av meir kunnskap om gåande, forhold som er viktige for dei gåande og kva som har effekt for å få folk til gå meir. *Om gåarar og gåing* er ledd i dette for Rogaland sin del. Intensjonen med den føreliggjande rapporten har vore å få fram meir kunnskap om opplevingar av og motivasjonar for å gå, og rapporten illustrerer kompleksiteten i gåing som aktivitet og ferdselsmåte. I det vidare vil det vera fruktbart å gjera liknande eksplorerande kvalitative undersøkingar som den føreliggjande, men avgrensa til ulike grupper av befolkninga som ein ønskjer meir kunnskap om (ungdom, eldre, låginntektsfamiliar, småbarnsfamiliar, eller andre) og/eller avgrensa til andre gåformål enn til og frå jobb (handel, fritidsaktivitetar, tur, m.fl.). I tillegg vil det få fram ny og relevant kunnskap om gåarar lokalt, om ein utfører ein representativ survey av gåarar i Rogaland med liknande spørsmål som frå den føreliggjande studien, men som samstundes vil pløya djupare enn reisevaneundersøkingar og som slik sett kan bli eit supplement til desse. Eit anna behov kan vera å gjera åtfferdskartlegging med påfølgjande bruksstudiar av utvalde område i samband med konkrete utbyggingsprosjekt (torg, byområde, kollektivpunkt m.fl.), som ledd i å utnytta brukarkompetansen som ligg hos dei som går.

<sup>[1]</sup> Davanger 2019

<sup>[2]</sup> Nasjonal gástrategi, 2012, s. 34: vegvesen.no/attachment/528926/binary/851213?fast\_title=Nasjonal+g%C3%A5strategi.pdf (lest 30.08.2019)

Litteraturlista:
Bergeron, Julie; Sylvain Paquette & Philippe Poullaouec-Gonidec (2014) *Uncovering landscape values and micro-geographies of meanings with the go-along method*. Landscape and Urban Planning, Vol. 122: 108–121.

Davanger, Svend (2019) *Back to the savanna. How a free mental attitude restores energy and strength*. I *The Power of the Wandering Mind. Nondirective meditation in science and philosophy*. Oslo: Dyade Press.

Eifring, Halvor (red.) (2019) *The Power of the Wandering Mind. Nondirective meditation in science and philosophy*. Oslo: Dyade Press.

Espedal, Tomas (2006) *Gå. (Eller kunsten å leve et villt og poetisk liv)*. Gyldendal.

Fyhri, Aslak; Åshild L. Hauge og Helena Nordh (red.) (2012) *Norsk Miljøpsykologi. Mennesker og omgivelser*. Oslo: SINTEF akademisk forlag.

Goffman, Erving (1971) *Relations in Public: Microstudies of the Public Order*. New York: Basic Books.

Grue, Jan (2018) *Jeg lever et liv som ligner deres. En levnetsbeskrivelse*. Gyldendal.

Ingold, Tim (2004) *Culture on the Ground. The World Perceived Though the Feet*, *Journal of Material Culture*, Vol. 9(3): 315–340.

Kagge, Erling (2016) *Stilhet i støyens tid. Gleden ved å stenge verden ute*. Kagge forlag

Kuppers, Petra (2003) *Disability and Contemporary Performance: Bodies on Edge*. New York & London: RoutledgeTaylor & Francis Group.

Nordh, Helena og Kine Halvorsen Thorén (2012) *Utemiljø i byen*, i Fyhri, Aslak; Åshild L. Hauge og Helena Nordh (red.) *Norsk Miljøpsykologi. Mennesker og omgivelser*. Oslo: SINTEF akademisk forlag.

Polanyi, Michael (2009 [1967]) *The Tacit Dimension*, University of Chicago Press
Sennett, Richard (2008) *The Craftsman*. New Haven & London: Yale University Press.

Nasjonal gástrategi: 
vegvesen.no/\_attachment/528926/binary/851213?fast\_title=Nasjonal+g%C3%A5strategi.pdf

Gástrategi for Nord-Jæren 2018-2023: 
sandnes.kommune.no/globalassets/tekniskeiendom/samfunnsplan/strategier-og-temaplaner/gastrategi-for-nord-jaren-2018-2033.pdf

Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet, Helsedirektoratet: 
helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide

Hvordan utforme selvforsynte boligsatellitter med lav bilavhengighet? Transportøkonomisk institutt, Rapport 1530: 
toi.no/getfile.php?mmfileid=44339 (lest 03.06.2019)

Merete Jonvik er sosial-antropolog og sosiolog. Ho har ein PhD. i sosiologi frå Universitetet i Stavanger (2015). Avhandlinga *Folk om forskjellar mellom folk* er ei utforskning av korleis folk frå ulike samfunnslag oppfattar og kommuniserer sosiale og kulturelle forskjellar. Jonvik arbeider i Stavanger, som seniorforskar ved Norwegian Research Centre (Norce). Forskingsområda hennar er innanfor kunst- og kultursosiologi, kritikk og kvalitet, samt sosial ulikskap og levekår. Jonvik er ein av forfattarane bak boka *Hva har oljen gjort med oss? Økonomisk vekst og kulturell endring* som er ein studie av økonomiske, sosiale og kulturelle endringar i kjølvatnet av den raske økonomiske veksten i Noreg, sett frå Stavanger (red. Nils Asle Bergsgard og Anders Vassenden, Cappelen Damm Akademisk, 2015). I 2019 arbeider Jonvik med forskingsprosjekt *Kunst som deling, delingens kunst* som omhandlar det visuelle kunstfeltet i Noreg.

Espen Birkedal er ein Stavanger-basert illustratør. Han har ein bachelor i animasjon frå Deakin University i Australia. Han ga i 2018 ut boka *Infiltratøren* på Trompet forlag, om Selvbiografiske Birk som infiltrerer kunstmiljøet i Stavanger. Han sit i styret for den kunstnardrivne visningsstaden Studio17.

Benjamin Hickethier utforskar mogleheitene som ligg i kritisk visuell kommunikasjon, publisering, samarbeid og sjølv-initierte prosjekt. Som sjølvstendig grafisk designar jobbar han blant anna for regionale og internasjonale kulturinstitusjonar og -initiativ, festivalar og konferansar. Han driv trykkverkstadet &soWalter (usw) i Hillevåg, gir ut bøker saman med Arild Rein som Villhund forlag og er blant initiativtakarane til *Byverksted* og bebuar-initiativet *Byutvikling Stavanger*.



Marie von Krogh arbeider frilans som fotograf i Stavanger-området med oppdragsgjevarar som Stavanger Aftenblad, VG/VG Helg, Klassekampen, Dagbladet/Magasinet, Aftenposten/Amagasinet og Dagens Næringsliv. Ho jobbar i hovudsak dokumentarisk for aviser og magasin, og i tillegg med eigeninitierte prosjekt med tid til fordjuping og moglegheiter for andre visningsflatar. Von Krogh eig og driv fotogalleriet *Ellingsen von Krogh* i Stavanger sentrum.

Refleksjonstekst om oppdraget:
For et vidunderlig oppdrag for en som nærmest er for yrkessjåfør å regne. Jeg bruker mange minutter, ofte timer av arbeidsdagen min i bil. Det følger naturlig med et yrke som krever at du er tilstede både her og der i løpet av en gitt tid. I oppdraget med gå-prosjektet bestemte jeg meg for å bruke tid på informantenes stier og ruter, for å oppleve og forsøke å formidle det de beskriver så levende i intervjuene: Hvordan sansene er til stede i landskapet på en annen måte når du går enn når du bare farer forbi. Hvordan du påvirkes av det du møter på veien; lys og lyder, dyr og detaljer. Ikke bare hvordan landskapene ville sett ut i en typisk informativ rutebeskrivende brosjyre, men hva landskapet byr på av opplevelser, hvis du bare er i modus til å kikke deg rundt. Det slo meg hvor opptatt informantene er av dette: selve opplevelsen av å bevege seg i akkurat disse områdene, og ikke bare helseeffekten av antall skritt på telleren. Med meg inn på stien har jeg min egen måte å bevege meg i et landskap på: Alltid på let etter det lyset som kan male og mette et sted med en følelse. Hvordan formidle varmen fra det første sollyset som treffer en trøttkald kropp? Ørefikene fra den horisontale skuren som aldri gir seg? Lukten av asfalt etter regn? Selskapet i en omstreifende katt eller en morgengretten ku? Jeg noterte meg hva den enkelte la vekt på i sitt intervju, men har følt meg fri til å spille på egne opplevelser underveis. Samtidig tror jeg alle vi som har gått noen kilometer for denne rapporten har en tydelig felles opplevelse av hvor mye synligere et områdes karakter blir — og årstiden som omfavner det — til fots.

<sup>[1]</sup> Samandrag av studie om gåing, gjennomført av NORCE i samarbeid med Rogaland Fylkeskommune



«Eg må seia at eg kjenner eg er utruleg heldig som får gå. Det er utruleg viktig for meg. Det er det for heile systemet. Sit eg for mykje så kjenner eg at eg blir stiv både her og der. Det gir stort behag i kroppen å gå».

Elisabeth, 59 år.

