



„Petta er bara öðruvísi“
Skynjun og upplifun kayakræðara á náttúrunni

Sigríður Perla Thorsteinson



Líf- og umhverfisvísindadeild
Háskóli Íslands
2017

„Petta er bara öðruvísi“
Skynjun og upplifun kayakræðara á náttúrunni

Sigríður Perla Thorsteinson

10 eininga ritgerð sem er hluti af
Baccalaureus Scientiarum gráðu í ferðamálafræði

Leiðbeinandi
Katrín Anna Lund

Líf- og umhverfisvísindadeild
Verkfræði- og náttúruvísindasvið
Háskóli Íslands
Reykjavík, janúar 2017

„Þetta er bara öðruvísi“ - Upplifun og skynjun kayakræðara á náttúrunni.

10 eininga ritgerð sem er hluti af *Baccalaureus Scientiarum* gráðu í ferðamálafræði

Höfundarréttur © 2017 Sigríður Perla Thorsteinson
Öll réttindi áskilin

Líf- og umhverfisvísindadeild
Verkfræði- og náttúruvísindasvið
Háskóli Íslands
Askja, Sturlugötu 7
101 Reykjavík

Sími: 525 4000

Skráningarupplýsingar:

Sigríður Perla Thorsteinson, 2017, „*Þetta er bara öðruvísi*“ - *Upplifun og skynjun kayakræðara á náttúrunni*. BS ritgerð, Líf og umhverfisvísindadeild, Háskóli Íslands, **36 bls.**

ISB

Prentun: Svansprent
Reykjavík, Janúar 2017

Ágrip

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni og hluti af Baccalaureus Scientiarum (BS) gráðu í Ferðamálafræði við Háskóla Íslands. Markmið ritgerðarinnar var að kanna hvernig kayakræðarar með hreyfingu sinni upplifa og skynja landslagið. Rannsóknarniðurstöður byggja á greiningu hálfstaðlaðra viðtala við sjö reynda kayakræðara sem flestir róa allan ársins hring. Viðtölin voru tekin á tímabilinu frá mars til apríl 2015. Niðurstöður leiða í ljós að upplifun frá sjó getur verið talsvert öflugri heldur en frá landi þar sem kayak opnar ekki aðeins aðgengi að afskekktari stöðum heldur gefur hann aðra sýn á landslagið. Sjólagið getur verið breytilegt frá einum degi til annars þannig að á kunnuglegu svæði er alltaf eitthvað nýtt að sjá sem eykur upplifunina. Kayakræðarar finna fyrir smæð sinni gagnvart náttúruöflunum en upplifa samt sem áður mikla frelsistilfinningu, tíminn skiptir ekki öllu máli og auðvelt er að vera einn með sjálfum sér.

Lykilord: sjó-kayak, sjór, upplifun, skynjun, náttúra, dýralíf, öryggi

Abstract

This essay is a part of Baccalaureus Scientiarum degree in Tourism from the University of Iceland. The thesis examines how kayakers feel and experience the environment when paddling. The findings are based on the analysis of semistructured interviews with seven experienced sea-kayakers who are very active and have travelled a lot around Iceland with their kayaks. The interviews were taken from mid Marz to mid April in the year 2015. The findings show that experiencing the environment from sea can be more intensive than experiences on land, as the sea kayak does not only give easier access to more isolated locations but does also gives you new perspectives. Conditions at sea can vary from one day to the next and therefore the experience is never the same even when paddling in familiar areas. Natural forces can be powerful and kayakers feel how small they are against them. Nevertheless kayaking gives a sense of wonderful freedom and solitude even when paddling in a group.

Key words: sea kayak, sea, experience, perception, nature, fauna, safety

Þessi ritgerð er tileinkuð félögum mínum í Kayakklúbbnum.

Efnisyfirlit

Þakkir	vi
1. Inngangur	1
2. Fræðileg nálgun	3
2.1. Hvatinn að baki iðkun í náttúrulegu umhverfi	3
2.2. Skynjun umhverfisins gegnum líkamann	4
2.3. Tilfinningar og áhrif	6
2.3.1. Iðkendur og öryggi	7
3. Saga Kayaksins	9
3.1. Kayak á Íslandi	10
4. Niðurstöður	12
4.1. Af hverju kayak	12
4.2. Hvað er svona heillandi við sjó-kayak?	12
4.3. Hughrif og tilfinningar	14
4.4. Lífstíll eða íþrótt	16
4.5. Kayak sem ferðamáti	17
4.5.1. Íslenskar aðstæður	19
4.6. Öðruvísi landslag	20
4.6.1. Mikilvægi öryggis	22
5. Umræða og ályktanir	25
Heimildir	29
Viðauki A	34
Viðauki B	35

Þakkir

Ég vil byrja á því að þakka leiðbeinanda mínum henni Önnu Katrínu Lund fyrir einstaka þolinmæði, góðar ábendingar og fyrir að vera alltaf til staðar þegar ég á þurfti að halda. Gamla kennaranum mínum, Ragnari Inga Aðalsteinssyni þakka ég fyrir einstakan velvilja í minn garð, yfirlestur og gagnlegar ábendingar sem stuðluðu að framþróun verkefnisins. Einnig vil ég þakka móður minni, Snæbjörgu Rósu Bjartmarsdóttur fyrir yfirlestur og ómældan stuðning gegnum allt námið.

Magnús Sigurjónsson kayakræðari fær þakkir fyrir að gefa sér tíma til að lesa yfir þann hluta ritgerðarinnar sem kom að sögu kayaksins. Þorsteini Guðmundssyni þakka ég fyrir að miðla af þekkingu sinni um sögu kayaksins á Íslandi. Síðast en ekki síst færi ég viðmælendum mínum bestu þakkir fyrir velvilja og einstaklega góðar viðtökur. Án þeirra hefði ritgerðin ekki orðið sú sem hún er.

1. Inngangur

Ég hef lengi haft áhuga á útivist og mín fyrstu kynni af sjó-kayak voru árið 2006 er ég bjó úti á Nýja Sjálandi. Það var þó ekki fyrr en síðla árs 2010 sem mín kayakiðkun hófst fyrir alvöru er ég gekk í raðir kayakklúbbsins í Reykjavík og eftir það var ekki aftur snúið. Þegar kom að vali á lokaritgerð kom aldrei annað til greina en að reyna að tengja það sjó-kayak á einhvern hátt og ekki skemmdi það fyrir að lítið hefur verið skrifað um þá hlið útivistar. Ég tók mér góðan tíma til að ákveða hvaða vinkil kayakmennskunnar skyldi skoða og fékk ég nokkrar góðar ábendingar frá félögum mínum. Þar sem ég er náttúrubarn ákvað ég tiltölulega fljótt að tengja kayakmennskuna við upplifun og skynjun umhverfis.

Þegar skoða á tengsl mannsins við náttúruna hafa áherslurnar mikið til verið á það sjónræna eða áhorfið (e. *the gaze*). Hugtakið kemur upphaflega úr smiðju Foucault og gengur út frá því að þekking fáiast með áhorfi. Síðar tók Urry hugtakið upp á sína arma og heimfærði það yfir á ferðamálafræðina (Larsen & Urry, 2011). Áhorfið var gagnrýnt fyrir að vera of einhæft og einblína um of á sjónræna upplifun í stað þess að taka tillit til upplifunar umhverfisins gegnum önnur skynfæri. Talið var betra að nota hugtakið iðkun (e. *performance*) í staðinn fyrir áhorf þegar horfa á til mismunandi þátta við upplifun landslags, eins og t.d. snertingar, bragðs, lyktar og heyrnar (Perkins & Thorns, 2001). Ingold (1993) var einn þeirra er reyndi að brjótast úr viðjum hins sjónræna og horfa í staðinn hugrænt á náttúruna, þ.e. hvernig maðurinn mótar náttúruna með viðveru sinni (e. *dwelling*). Manneskjan getur ekki horft á náttúruna sem hlutlaus áhorfandi heldur er hún alltaf hluti af náttúrunni og skynjar hana þannig með skynfærunum. Þetta er nátengt tengslahyggjuhugtakinu (e. *relational conceptualisation*), sem er ein meginstefnan þegar skoða á tengslin milli manns og náttúru, en samkvæmt því getur maðurinn ekki staðsett sig fyrir utan umhverfið þar sem vitundin er alltaf staðar og verður til út frá tengslum og skynjun hans við umhverfið (Gunnþóra Ólafsdóttir, 2008; Massey, 2004; Whatmore, 2005). Þegar við hreyfum okkur úti í náttúrunni getum við fundið fyrir jákvæðum eða neikvæðum áhrifum og ákvarðast upplifunin af reynslu okkar og tilfinningum. Það eru því engir tveir aðilar sem skynja náttúruna eins (Arnould & Price, 1993; Ashley, 2007; Buckley, 2006; Kaplan og Kaplan, 1989; Sigrún Helgadóttir & Páll Jakob Línadal, 2010; van Hoven, 2011).

Hvernig skilja megi ferðamennskuna á næmari hátt með iðkunarhugtakinu kemur frá umfjöllun um ævintýraferðamennsku eða jaðarferðamennsku, þar sem maðurinn er virkur í þátttöku sinni, jafnvel með því að horfa á aðra (Perkins & Thorns, 2001). Sjó-kayak er meðal þeirra greina sem má flokka undir jaðar- og ævintýra-ferðamennsku og útbreiðsla hans hefur verið allnokkur og margir sem kjósa sér hann sem útivistarmáta. Í þessari ritgerð verður skoðað hvernig kayakræðarar skynja náttúruna og verður þar m.a. komið inn á tilfinningar og áhrif, kayak sem ferðamáta og um leið tæki til náttúruskoðunar. Síðast en ekki síst voru viðmælendur spurðir hvað það væri við sjó-kayak sem heillar.

Rannsóknarspurningin sem lagt er upp með er:

- Hvernig upplifa og skynja kayakræðarar náttúruna með iðkun sinni?

Uppbygging ritgerðarinnar verður með þeim hætti að fyrst verður fræðileg umfjöllun um hvata að baki iðkunar í náttúrulegu umhverfi, skynjun umhverfisins, tilfinningar og öryggi sem jafnan er stór þáttur í allri kayakmennsku og því ekki úr vegi að skoða mikilvægi þess. Þar næst verður fjallað um sögu kayaksins hérlendis sem erlendis. Í lokin verður greint frá niðurstöðum.

Notast var við eigindlega rannsóknarðferð (e. *qualitative methods*). Eigindlegar rannsóknaraðferðir komu fram á sjónarsviðið kringum 1970 er farið var að horfa gagnrýnum augum á áherslu jákvæðrar nálgunar sem leit á manninn sem hagsýnan geranda er tók rökréttar ákvarðanir. Landfræðingar vildu taka upp mannhyggju (e. *humanism*), nálgun sem leggur áherslu á skynjun mannsins við umhverfið. Þar er maðurinn miðpunktur alls með gjörðum sínum, hugsunum og tilfinningum (Clifford, French & Valentine, 2012). Þessi nálgun var nokkurs konar andsvar við aðferðum eins og rýmisvísindum (e. *spatial science*) og strúktúralisma sem þóttu ekki lengur gera ráð fyrir tilvist mannsins (Cresswell, 2013). Ein grunnheimspeki mannhyggjunnar er hughyggja (e. *idealism*) sem byggir á þeirri heimspekilegu skoðun að heimurinn sé huglægur, þ.e. að hann byggist á mannlegum skoðunum, hugsunum og skynjunum (Gregory, Johnston, Pratt, Watts & Whatmore; 2011). Tekin voru hálf-opin einstaklingviðtöl og studdist rannsakandi við viðtalsramma sem byggði á þeim meginþemum sem skyldi skoða.

Þar sem ég er félagi í kayakklúbbnum í Reykjavík hafði ég auðvelt aðgengi að viðmælendum en erfiðara var að stilla fjölda viðmælenda í hóf þar sem margir komu til greina. Leitast var við að hafa hópinn sem fjölbreyttastan hvað varðar kyn, getu og aldur. Yngsti viðmælendinn var fæddur árið 1987 og sá elsti árið 1943. Alls voru tekin sjö viðtöl og viðmælendur voru: Ólafía Aðalsteinsdóttir, Sveinn Axel Sveinsson og Hildur Einarsdóttir, Gísli H. Friðgeirsson, Klara Bjartmarz og Þóra Atladóttir, Reynir Tómas Geirsson og Steinunn Sigurðardóttir, Guðni Páll Viktorsson og Örlygur Steinn Sigurjónsson. Örlygur er einnig höfundur bókarinnar *Sjókajak á Íslandi* sem vitnað er til í ritgerðinni. Viðtölin fóru öll fram á heimilum viðmælenda fyrir utan eitt viðtal sem fór fram í Öskju við Háskóla Íslands og annað á heimili rannsakanda. Nánari útlitun á viðmælendum má finna í viðauka.

2. Fræðileg nálgun

Þörf fyrir hreyfingu og líkamlega áreynslu í náttúrulegu umhverfi hefur aukist (Sigrún Helgadóttir & Páll Jakob Línadal, 2010) og er sjó-kayak ein þeirra greina sem iðkuð er í beinum tengslum við náttúruna. Sjó-kayak er ferðamáti sem tengist náttúrutengdri ferðamennsku (e. *nature based tourism*), útivistarferðamennsku (e. *outdoor tourism*), ævintýraferðamennsku (e. *adventure tourism*) og íþróttatengdri ferðamennsku (e. *sport tourism*). Náttúrutengd ferðamennska er þegar ferðamenn kjósa að upplifa og njóta ósnortinnar náttúru (Laarman & Durst, 1987 í Mehmetoglu, 2007; Valentine, 1992). Það getur verið allt frá passívum athöfnum eins og t.d. að horfa á náttúrulef og landslag út í virkari athafnir eins og t.d. gönguferðir, og kayakferðir. Það að vera virkur þátttakandi í stað þess að vera áhorfandi krefst meira samneytis við náttúruna og er um leið einskonar lausn frá daglegu amstri (Blamey, 2001 í Nyaupane; Morais & Graefe, 2004; Okech, 2012).

Sjó-kayak má einnig flokka undir jaðariþróttir (e. *alternative tourism*) sem er einn undirflokkur íþróttatengdrar ferðamennsku. Jaðariþróttir eru frábrugðnar hefðbundnum íþróttum af því leyti að þær eru ekki háðar miklu skipulagi eða reglukerfi og stjórnun og skipulag þeirra er vanalega í höndum þátttakenda. Jaðariþróttir eru vanalega iðkaðar á einstaklingsgrundvelli eða í litlum hópum þannig að hver og einn getur stundað íþróttina á eigin forsendum. Í augum þátttakenda er íþróttin ekki bara líkamsrækt heldur verður hún oft að ákveðnum lífsstíl (Laviolette, 2007; Puchan, 2005). Keppnisformið er einnig frábrugðið þar sem engum alþjóðlegum reglum er fylgt, heldur eru þær oft ákvarðaðar af skipuleggjendum og þátttakendum. Þá er keppnin ekki bara á milli einstaklinga eða liða heldur getur hún orðið að keppni einstaklingsins við náttúruöflin (Puchan, 2005; Skille & Waddington, 2006). Jaðariþróttir eru oft uppsprottnar í öðrum samfélögum, þangað sem iðkendur sækja sér innblástur að ástundun þeirra (Laviolette, 2007) og til að mynda kemur sjó-kayak upphaflega frá Inúítum Grænlands og Síberíu og barst þaðan, löngu síðar, yfir til Evrópu.

2.1. Hvatinn að baki iðkun í náttúrulegu umhverfi

Maðurinn hefur löngum haft þörf fyrir að vera í samneyti við náttúruna og Macnaghten og Urry (1998) og Ulrich (1979) gengu svo langt að segja að þörfin væri edlislæg og hægt væri að líta á náttúruna sem hið raunverulega heimili mannsins, sem væri honum nauðsynlegt upp á andlegt og líkamlegt heilbrigði. Margir sækjast eftir samvistum við náttúruna þar sem þeir geta verið einir með sjálfum sér og fjarri mannheimum um stund en náttúrutengd ferðamennska tengist þeirri rómantísku hugmynd „að hlaða batterín“ og öðlast meiri orku gegnum líkamlega

hreyfingu (Gunnþóra Ólafsdóttir, 2008, 2013; Macnaghten & Urry, 2000). Simmel (1997 [1950]) hélt því fram að hið daglega líf væri ekki það líf sem við óskuðum okkur, það hefði rænt okkur frelsistilfinningu og því værum við aldrei fullkomlega ábyrg gerða okkar og fyrir vikið fyndist okkur eitthvað vanta. Það væri þetta tómarúm sem ræki okkur út í náttúruna þar sem við þyrftum að treysta á okkur sjálf og ráðagerðum okkar, sem veitti okkur einhvers konar lífsfyllingu. Hvers kyns hreyfing í þessu samhengi er þá séð sem náttúruleg athöfn er frelsar einstaklinginn frá daglegu amstri, smækkar vandamál hversdagleikans og hindrar að hann lokist inni í viðjum vanans (Edensor, 2000; Macnaghten & Urry, 2000; Katrín Anna Lund, 2005). Hreyfing er manningum mikilvæg, hvort heldur sem hluti af hversdagslífinu eða í formi ferðalags (Maddrell, 2011). Margir sækja í kyrrð náttúrunnar meðan enn aðrir hafa þörf á hreyfingu og líkamlegri áreynslu í náttúrulegu umhverfi. Þannig hefur það færst í vöxt að líkamleg áreynsla fer ekki eingöngu fram innan veggja heldur er hún stunduð í æ meira mæli í faðmi náttúrunnar (Sigrún Helgadóttir & Páll Jakob Línadal, 2010).

2.2. Skynjun umhverfisins gegnum líkamann

Í fræðilegum skrifum hefur athyglin beinst að áhorfinu eða sjónrænni upplifun okkar og er landslagið séð sem fagurt og fjarlægt (Urry, 1998). Áhorfið snýst ekki eingöngu um hið sjónræna heldur felur það einnig í sér líkamlegar hreyfingar gegnum landslag. Hefur áherslan færst frá fjarlægri upplifun yfir í það að upplifa landslagið innan frá með athöfnum mannsins, þar á hugtakið iðkun (e. *performance*) kannski betur við heldur en áhorfið þar sem iðkunin mótar upplifunina og sameinar sýn og virkjun líkamans (Cater & Cloke, 2007; Perkins & Thorns, 2001; Larsen & Urry, 2011).

Tengslahyggjan (e. relational conceptualisation) er fyrirferðarmikið hugtak þegar samband manns og náttúru er skoðað en samkvæmt því er náttúran ekki dautt svið þar sem maðurinn sprikar alls óháður umhverfinu heldur er hann hluti af landslaginu með viðveru (e. *dwelling*) sinni og skynjar þannig umhverfið (Gunnþóra Ólafsdóttir, 2008; Ingold, 1993). Maðurinn getur bæði dvalist í náttúrunni á líkamlegan og vitsmunalegan hátt þar sem vitund hans er til staðar (Edensor, 2000). Við horfum á landslagið og sjáum það fyrir okkur er við tökumst á við það. Þegar við svo erum í því skynjum við okkur sem hluta af landslaginu og þannig er meðvitund okkar alltaf til staðar (Lund & Willson, 2010). Þegar maðurinn hreyfir sig í náttúrulegu umhverfi getur hann þurft að takast á við hindranir eða erfiðleika en Sennett (1994) segir það manningum nauðsynlegt þar sem það viðheldur eðlislægum hæfileika skynfæranna til að bregðast við umhverfinu en aðeins þannig upplifir maðurinn hið sanna frelsi. Ganga er sögð koma manningum í beina snertingu við landslagið. Ganga er hæg hreyfing sem ber með sér áru rómantíkur og hraði göngunnar gefur manningum tækifæri til að virða fyrir sér umhverfið meðan hlaup tengist líkamlegri áskorun frekar en upplifun (Urry, 1998; Edensor, 2000). Þetta má einnig heimfæra upp á sjó-kayak en róður á sléttum og lygnum sjó gefur ræðaranum tækifæri til að virða fyrir sér landslagið meðan róður í úfnum sjó og öldugangi getur verið ræðaranum meiri áskorun og gefst þá minni tími til náttúruskoðunar. Það er líkamanum eðlislægt að hreyfa sig og það er með hreyfingum okkar og líkamsstöðu sem við skynjum hin miklu öfl umhverfisins sem síðan vekur upp líkamleg viðbrögð og tilfinningaleg áhrif (Craig, 2002; van Hoven, 2011; Howes, 2005; Urry, 2002).

Kayak er knúinn áfram af ræðaranum og skiptir rétt áratækni þar sköpum upp á að nýta orkuna sem best. Rétt áratækni snýst um samhæfingu handa og bols en þannig skynjar ræðarinn umhverfið gegnum líkamann (Anderson, 2014; Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011; Gísli H. Friðgeirsson, 2013). Gísli H. Friðgeirsson (2013; 34) lýsir þessu ágætlega í bók sinni um hringróðurinn:

Ætla mætti að róður væri einföld iðja og látlaus endurtekning, vinstri, hægri, vinstri, hægri en það er ekki svo einfalt. Þegar róíð er svo langa leið samfellt skipta öll smáatriði máli við áralagið. Það á við um líkamsbeitingu og stöðu, hvernig árin hvílir í greipinni, fjarlægð milli handa auk vindu bols og axla. Það á einnig við um beitingu árar, skurð árablaðs í vatninu, leið blaðsins í vatninu, hvernig því er lyft upp úr og loks ræður hliðarhalli báts oft hve vel hann lætur að stjórn.

Þannig geta lítil atvik eins og laust fótstig eða of lítil bolvinda haft áhrif á úthald ræðarans sem leiðir til þreytu sem aftur á móti getur haft neikvæð áhrif á upplifunina.

Karl Benediktsson og Katrín Anna Lund (2010) segja að upplifun umhverfis gegnum skynfærin vera annarskonar sýn, sem gerir manni kleift að sjá og upplifa með líkamlegri þátttöku frekar en að horfa á úr fjarlægð. Snerting er eitt öflugusta skynfærið og stundum er sagt að augað blekki meðan snertingin gerir það ekki (Smith, 2016). Við finnum og sjáum það sem við snertum og snertingin gefur því sýn okkar meiri dýpt, eykur upplifun okkar og líkamleg viðbrögð (van Hoven, 2011). Við finnum fyrir snertingu okkar við umhverfið og við skynjum það gegnum öll skilningarvit líkamans. Þá heldur Katrín Anna Lund (2005) því fram að þar af leiðandi þurfi að skoða snertiskynið í tengslum við hreyfingar okkar í mismunandi aðstæðum þar sem líkamsbeitingin breytist með tilliti til landslagsins. Rétt eins og göngumaðurinn beygir sig fram þegar labbað er upp í móti og fer hægar yfir, þá ósjálfrátt beygir kayakræðarinn sig fram á stefnið þegar róíð er gegn vindi og fer hægar yfir. Þegar er logn þá réttir hann úr sér og gefur sér meiri tíma til að virða fyrir sér umhverfið þar sem hann getur leyft sér að slaka aðeins á.

Annað skilningarvit er heyrn sem snýst um samþættingu heyrnar og sýnar. Ákveðin hljóð í umhverfinu geta vakið upp minningar og komið af stað líkamlegum viðbrögðum, þegar við heyrum hljóð þá ósjálfrátt förum við að nota augun til að staðsetja upptök hljóðsins. Þegar setið er í kayak er neðri hluti líkamans lokaður ofan í bátinum og ræðarinn situr nánast í og ofan á vatninu og skynjar því vel sjólagið, undirstraum, hvort það sé lygn sjór eða öldugangur, sem undirstrikar tengsl hans við sjóinn (Anderson, 2014). Hann heyrir ölduna brotna á berginu, heyrir hljóðin í vindinum og finnur hvernig báturinn tekst á við ölduna. Jafnvel þótt hætt sé að róa þá finnur ræðarinn hvernig kayakinn hreyfist með öldunni. Hann sér og heyrir úr hvaða átt aldan kemur og býr sig undir að mæta henni. Hann finnur samhljóm með náttúrunni og skynjar hið mikla afl sem býr í sjónum þó svo hann sjái það ekki (Anderson, 2014). Skynjun á sjólaginu kallar svo fram líkamleg viðbrögð sem Gísli H. Friðgeirsson (2013; 234) lýsir vel í bók sinni um hringróður sinn árið 2007:

Aldan rís hærra Það er ekki ofsögum sagt að mér finnst þetta vera öskrandi brimskafli Síðustu hálfu sekúnduna reyni ég að vera snöggur og beygi höfuð fram niður að svuntunni, legg árina þétt að síðunni neðan við vinstri mjöðm, færi hendurnar aðeins aftar með vinstri síðu þannig að fremra árablaðið sé stutt fyrir framan hné ... , dreg djúpt andann og loka augunum

Hvaða upplýsingar við tökum inn úr umhverfinu fer eftir tegund afþreyingar (Michael, 2000). Kunnuglegt landslag getur vakið upp gamlar tilfinningar og erfitt er að tala um landslag og skynjun sem tvo aðskilda póla þar sem innri skynjun verður ekki til án ytri skynjunar. Við sjáum fegurðina, birtuna og litina í umhverfinu af því að það vekur upp tilfinningar innra með okkur (Katrín Anna Lund, 2005; Merleau-Ponty, 2002). Landslag er ekki bara eitthvað sem við horfum á heldur er það einnig leið til að sjá og skynja hlutina og dvöl í náttúrulegu umhverfi hjálpar okkur að komast í samband við okkar innra eðli (Edensor, 2000). Rétt eins og pílágrímurinn þá skynjar kayakræðari landslagið gegnum hreyfinguna, líkamann og hugann. Hann skynjar sig sem hluta af heildarmyndinni bæði í bókstaflegri og óeiginlegri merkingu sem gerir honum kleift að endurnýja sambandið við sjálfan sig áður en hann snýr aftur til síns daglega lífs endurnærður á líkama og sál (Katrín Anna Lund & Anna Dóra Sæþórsdóttir, 2008; Maddrell, 2011). För kayakmannsins er um margt lík för pílágrímsins. Upplifun pílágrímsins felst í ferðalaginu sjálfu (Solnit (2002; Coleman & Eade, 2003) og sama er með kayakræðarann en ferðalag á kayak felst ekki bara í því að koma sér milli staða heldur er aðal ánægjan fólgin í ferðalaginu sjálfu, takast á við krefjandi sjólag ef svo ber undir eða bara að njóta róðursins og þess sem fyrir augu ber á leiðinni.

2.3. Tilfinningar og áhrif

Sálþróunarkenningin (e. *psycho-evolutionary theory*) tekur á samvistum manns og náttúru og samkvæmt henni er náttúran mannum nauðsynleg til að viðhalda andlegu og líkamlegu heilbrigði. Robert Ulrich, oft nefndur upphafsmaður sálþróunarkenningarinnar, telur að tilfinningalegt ástand og fortíð einstaklingsins skipti máli og samkvæmt því skynjum við náttúruna á okkar hátt en hvernig við sjáum hana mótast af reynslu okkar og bakgrunni. Öll upplifum við hlutina á mismunandi hátt, það sem vekur upp spennu hjá einum getur vakið upp hræðslu hjá öðrum o.s.frv. (Buckley, 2006; van Hoven, 2011; Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998).

Hreyfing í náttúrulegu umhverfi getur ýmist vakið upp jákvæðar tilfinningar á borð við ofsa gleði, hamingju og lotningu eða neikvæðar tilfinningar eins og kvíða, ótta og gremju, allt eftir því hvort litið er á náttúruna sem ógnandi eða hrífandi afl (Arnould & Price, 1993; Ashley, 2007; Sigrún Helgadóttir & Páll Jakob Línadal, 2010). Kunnuglegt umhverfi getur veitt öryggis-tilfinningu meðan ókunnugt landslag getur haft neikvæð áhrif og vakið upp tilfinningar á borð við vanmátt og kjarkleysi (Ingold, 2006; Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998; Lund & Willson, 2010). Martin og Priest, (1986) halda því fram að sé erfiðleikastigið meira en geta einstaklingsins þá aukist líkur á hræðslu, ótta og pirringi og sé erfiðleikastigið minna en getan þá séu meiri líkur á að viðkomandi leiðist. Hræðslan er nátengd hæfni þannig að nái viðkomandi ekki að takast á við óttann þá geti það endurspeglast í neikvæðri reynslu. Sé hæfnin hins vegar til staðar getur náttúrulegt landslag vakið upp sterk tilfinningaleg áhrif eins

og t.d. sjórinn fyrir kayakræðarann og fjöll fyrir göngumanninn (Rössler, 2003; Taylor & Geffen, 2004; Coates, 1996; Magary, 1996 í Ashley, 2007). Edensor, (2000) heldur því hins vegar fram að ekki sé hægt að ganga út frá því að hreyfing í náttúrulegu sé áreynslulaus og eintóm sæla og bendir á að allskyns kvillar eins og verkir, þreyttir útlimir, blöðrur, hungur og krampi, geti orðið yfirgnæfandi í meðvitund okkar (Edensor, 2000). Sennett (1994) telur erfiði hins vegar bara af hinu góða þar sem það vekur líkamann og okkur sjálf.

Fyrir reynda útivistarmenn hjálpar náttúran þeim að ná meiri tengingu við sinn innri mann og umhverfi sitt og hafa rannsóknir sýnt fram á tengsl milli manns og náttúru. Dvöl í náttúrulegu umhverfi styrkir sjálfsvitundina og maðurinn sér sig sem hluta af stærri heild og finnur í náttúrunni griðastað, athvarf, helgi og frið (Birrell, 2001; Shchultz, 2002 & Martin, 2009 í Brymer & Gray 2009). Náttúrulegt umhverfi getur dregið úr streitu og þreytu. Þá finna margir í náttúrunni styrk og frið og fara sumir til fjalla meðan aðrir leita til hafs (Sigrún Helgadóttir & Páll Jakob Líndal, 2010; Uhlik, 2006 í Brymer & Gray, 2009).

2.3.1. Iðkendur og öryggi

Jaðariþróttir eru stundum skilgreindar sem athafnir þar sem minnstu mistök geta þýtt slys eða dauða og hafa orð eins og sjúklegt, óviðunandi og afbrigðilegt verið notað yfir þessa tegund útivistar. Iðkendur hafa ýmist verið stimplaðir sem spennufíklar, kærulausir sjálfsdýrkendur er ofmeta eigin getu eða brjálæðingar sem taka óþarfa áhættu og eru jafnvel haldnir dauðaþrá. Þeir eru sagðir barnalegir og tregir er finna sig valdalaus í nútíma samfélagi og taka með einfaldni sinni þátt til að reyna að sanna mátt sinn og megin (Brymer & Gray, 2009; Brymer & Oades, 2009; Hunt, 1996). Aðrir segja þátttakendur jaðariþróttar vera sjálfstæða einstaklinga í tilfinningalegu jafnvægi sem fara sínar eigin leiðir (Brymer & Oades, 2009).

Í jaðariþróttum er oft verið að kljást við náttúruöflin og hafa þær verið gagnrýndar fyrir óþarfa áhættusækni sem þátttakendur sækja í af þörf til að sigrast á öflum náttúrunnar (Brymer & Gray, 2009; Breton, 2000). Aðrir hafa þó bent á að viss áhætta verði að vera til staðar því annars minnkar áhuginn (Ewert, 1989 í Weber, 2001). Tran og Ralston (2006) eru öllu lágstemmdari en kollegar þeirra er þeir segja að hvati að baki þátttöku í jaðariþróttum sé viljinn til að ná árangri. Hvað sem öllu líður þá sýna rannsóknir að þátttakendur eru langt frá því að vera kærulausir sjálfsdýrkendur og iðkun jaðariþróttar getur verið jákvæð reynsla er gerir manni kleift að skilja við amstur hversdagslífsins um stund (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012, 2013). Svo ritaði Gísli (2013; 279) um þá tilfinningu sem fylgdi því að komast um stund úr áreiti hversdagslífsins: „*Það er gott að geta stungið af frá öllu amstri daglegs lífs, öllum átökum og áreiti þjóðfélagsins og farið í sitt einkastríð, farið inn í ævintýraheim þar sem lífið er einfalt*“.

Því hefur verið haldið fram að iðkendur jaðariþróttar dragi fúslega úr örygginu til að komast í meira krefjandi aðstæður en reyndin er sú að iðkendur leggja jafnan mikið upp úr örygginu, bæði hvað varðar búnað og aðstæður og lítið er um óþarfa áhættusækni (Walle, 1997; Weber, 2001). Þá heldur Weber (2001) því einnig fram að þó svo iðkendur leiti í erfiðari og meira krefjandi aðstæður þá þýði það ekki að þeir séu að leita að meiri áhættu. Þátttaka í

jaðariþróttum getur haft jákvæð áhrif á iðkendur þar sem þeir mynda jákvæð sálfræðileg tengsl við náttúruna í formi hugrekkis eða auðmýktar (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012). Í auðmýkt sinni gerir maðurinn sér grein fyrir því að hann er hluti af stærri heild og finnur þar fyrir auknum tengslum við náttúruna. Til að sigrast á erfiðum aðstæðum verður viss auðmýkt að vera til staðar. Iðkendur geta alltaf fundið fyrir hræðslu og kvíða en geta stjórnað því þannig að óttinn nái ekki yfirhöndinni (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012, 2013). Iðkendur jaðariþróttar tala um það hvernig íþróttin getur leitt til aukinnar sjálfsskoðunar, breytt lífssýn þeirra ásamt auknu sjálfstrausti og hæfni til að aðlagast sig umhverfinu og yfirstíga andlegar hindranir (Brymer & Gray, 2009; Brymer & Oades, 2009).

3. Saga Kayaksins

Kayakinn á sér langa sögu sem spannar yfir 4000 ár en erfitt er að tímasetja söguna nákvæmlega sökum þess að fyrstu bátarnir voru gerðir úr timbri og selskinni og því varðveittust þeir síður gegnum tíðina (Walls, 2014; Zimmerly, 2000). Sagan hófst að því best er vitað hjá Inúítum Síberíu og barst þaðan yfir til Grænlands þar sem Inúítar notuðu hann við veiðar. Þá er vitað til þess að kayakar hafi verið notaðir á Baffin-eyjum og í bókinni *The People of the Polar North* lýsir Rasmussen, dansk-grænenskættaður heimskautsfari alin upp í Grænlandi, leiðangri sínum til Baffin-eyja þar sem hann kenndi eyjaskeggjum að smíða og nýta betur kayakinn sem til þessa hafði einungis verið notaður þegar ís lá yfir öllu. Forfeður eyjaskeggja Baffin-eyja bjuggu yfir þekkingunni, en þeir létust allir í faraldri er reið yfir eyjuna og þar með glataðist þekkingin. Yngra fólkið vissi ekki hvernig ætti að smíða kayak og þá höfðu gamlir kayakar verið grafnir með eigendum sínum. Þetta þýddi að veiðar á kayak lögðust nær af á svæðinu (Rasmussen, 1908, í Walls, 2014). Kayak var aðallega notaður á vötnum og ám til veiða á hreindýrum og svo í úthafinu við veiðar á sjávarspendýrum eins og selum, rostungum og hvölum.

Hönnun og gerð kayaka var margbreytileg þar sem bæði kyn komu að vinnunni. Karlmennirnir smíðuðu grindina og konurnar saumuðu saman skinnið sem að lokum var strekkt yfir grindina. Gerð kayaka tók mið af aðstæðum hverju sinni. Þannig voru kayakar sem notaðir voru á vötnum og innfjörðum bæði liprari og hraðskreiðir meðan kayakar sem notaðir voru á úthafi höfðu herra stefni og voru hægferðugri. Í hönnun er kayakinn frekar mjór og getur verið auðvelt að velta honum. Sökum þess fóru aðeins þeir bestu til veiða á kayak og þá þróuðu Inúítar með sér grænlenksku veltuna sem enn í dag er áhrifaríkasta sjálfbjörgunin (Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011; Woodhouse, 2013). Sjó-kayak var lífsviðurværi Inúíta Grænlands og Síberíu sem drógu lífsbjörg sína úr sjó en þar fyrir utan var hann einnig samgöngutæki og gegndi þar af leiðandi mikilvægu hlutverki í félagslífi Inúíta (Rink, 1997; Walls, 2014; Zimmerly, 2000). Áður en Evrópubúar kynntust kayaknum var hann notaður af Eskimóum bæði í Grænlandi og í Síberíu en í dag er hann eingöngu notaður nyrst í Grænlandi, suður Grænlandi og á nokkrum stöðum í Alaska (Zimmerly, 2000).

Í byrjun 17. aldar kynntust Evrópubúar kayaknum þegar danskur norðurskautsleiðangur fékk nokkra Inúíta til Danmerkur til að sýna leikni sína á kayak. Þetta vakti athygli Kristjáns IV Danakonungs, sem var mikið fyrir siglingar, og lét hann smíða fyrir sig tveggja manna kayak en það var þó ekki fyrr en löngu síðar eða um 1860 sem kayak komst á kortið sem afþreyingarmáti (Heath & Arima, 2004). Á sjöunda áratug 20. aldarinnar fóru vélvæddir bátar

að ryðja sér rúms og dvínaði þá mjög notkun á kayak sem veiðitæki og hefði getað horfið með öllu ef kayakinn hefði ekki þegar borist til Evrópu þar sem hann varð vinsæl afþreying. Dvínandi notkun á kayak hafði einnig í för með sér að tilheyrandi þekking glataðist (Coast Mountain Expeditions, 2009; Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011). Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar og í dag eru fjölmargir kayakklúbbar starfandi víðsvegar um heiminn, bátasmíði er í miklum blóma og haldin eru námskeið, keppnir og leiðangrar svo dæmi séu nefnd. Þar fyrir utan eru þau ófá regnhlífasamtökin sem setja línurnar varðandi öryggisatriði og færni ræðarans. Eitt þeirra er British Canoe Union (BCU) sem heldur úti umfangsmiklum námskeiðskerfum er gefa ræðaranum starfsréttindi á alheimsvísu og er það kerfi sem íslenskir kayakræðarar hafa jafnan miðað sig við. Kerfið er stigskipt eftir erfiðleikatigi sem tekur á færni ræðarans og kunnáttu til kayakróðurs sem hér segir:

- 1-2 stjórnur - byrjendur
- 3 stjórnur - getur verið aðstoðarmaður í ferð
- 4 stjórnur - réttindi til að vera fararstjórnar í styttri ferðum nálægt landi
- 5 stjórnur - réttindi til að vera fararstjóri í stærri ferðum; fyrir firði og opið haf með hópa

Sökum sterkra sjávarfallastrauma í Bretlandi er þetta eitt erfiðasta kerfið og undirbúningur fyrir BCU próf tekur sirka tvö ár og aðeins þeir bestu ná upp í 4 – 5 stjórnur (British Canoein, 2016; Magnús Sigurjónsson, munnleg heimild, 3. nóv. 2011).

3.1. Kayak á Íslandi

Íslenskri kayaksögu má skipta upp í tvö tímabil, annars vegar frá 1923 – 1951 og síðar frá 1978 og fram til dagsins í dag (Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011). Sagan hófst árið 1923 með tveimur skátum, þeim Angantý Guðmundssyni og Guðmundi H. Þjéurssyni, er sigldu frá Reykjavík til Borgarness á tveggja manna kayak. Vakti sú för mikla athygli, sem var aðallega neikvæð en þetta þótti vera hálfgerð glæfaför, þeim félögum var ýmist spáð slysi eða dauða og sagðir kolvitlausir meðan þeir félagar skyldu ekkert í þessari hræðslu og ýttu úr vör fullir sjálfstrausts (Angantýr Guðmundsson, 1923). Má ætla að almenningur hafi þarna tekið undir bölsýnis orð þeirra fræðimanna sem töluðu um iðkendur sem spennufíkla sem haldnir væru dauðaprá (Brymer & Gray, 2009; Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2013).

Tveimur árum síðar sóttu nokkrir Grænlandingar Ísafjörð heim og héldu kayaksýningu í róðrartækni og veltum. Vakti það mikla athygli og kviknaði í kjölfarið nokkur áhugi á kayakmennsku en sá áhugi var þó frekar á viðvaningslegum nótum og lítið lagt upp úr réttum öryggisbúnaði. Urðu þau ófá (dauða)slysin sem loks leiddi til þess að kayakmennskan lagðist nær af 1951 (Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011). Árið 1978 hófst svo nýtt tímabil í sögu íslenskrar kayakmennsku er nokkrir straumkayakar bárust til landsins og vöktu athygli Þorsteins Guðmundssonar og félaga hans er keyptu sinn hvorn bátinn. Vakti það uppátæki litla hrifningu meðal foreldra og annarra aðstandenda enda hafði íslensk kayaksaga til þessa verið ein hörmungarsaga er hlotið hafði snautlegan endi (Þorsteinn Guðmundsson, tölvupóstur, 8. október 2015):

Á þessum tíma var afi minn íþróttafulltrúi ríkisins, og þegar hann áttaði sig á að það væri ekki tauti við mig komandi sá hann ekki annan kost en að ganga í lið með okkur og beina okkur inn á rétta leið ... kom hann mér í samband við Neil Shave, sem var enskur kayakmaður með kennsluréttindi frá BCU

Í þetta skipti voru þó vinnubrögð faglegri sem sjá má og fengin var kennari erlendis frá til að kenna réttu handtökin, áhersla var lögð á róðrartækni og menn voru meðvitaðri um nauðsyn öryggisbúnaðar (Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011). Þarna velti lítil þúfa þungu hlassi því þetta reyndist vera nýtt upphaf í íslenskri kayakmenningu sem enn í dag sér ekki fyrir endann á. Kayakklúbburinn í Reykjavík var síðan stofnaður vorið 1981 og voru stofnfélagar nú (Þorsteinn Guðmundsson, tölvupóstur 8. október 2015) og gegndi Þorsteinn Guðmundsson formennsku fyrstu árin. Aðrir kayakklúbbar eru Sæfari á Ísafirði og Kayakhöllin í Reykjavík sem halda úti nokkuð öflugum starfi og síðan er það Kaj í Neskaupsstað en virkni þeirra er því miður ekki eins mikil. Kayakeign er samt ekki eingöngu bundin við kayakklúbba og um allt land eru aðilar sem eiga kayak og róa reglulega, oft með einhverjum félögum. Fyrstu árin var straumkayak meginuppistaða kayakklúbbsins og sú þekking sem þar myndaðist skilaði sér inn í sjó-kayakinn sem tók við sér síðar og er í dag uppistaðan í starfi kayakklúbbsins (Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011).

4. Niðurstöður

4.1. Af hverju kayak

Náttúran skipar stóran sess í hugum margra Íslendinga og mörg sækjumst við eftir samvistum við hana og jafnvel kjósum okkur áhugamál sem uppfyllir þessa þörf okkar. Sjó-kayak er grein sem laðað hefur marga að sér og fer þeim fjölgandi sem kjósa sér þennan útivistarmáta. Við fyrstu sýn fer lítið fyrir kayaknum sem er bæði hljóður og látlaus á að horfa en engu að síður er þó eitthvað við hann sem heillar þannig að jafnvel mestu landkrabbar geta ekki annað en hrifist af úr fjarlægð.

Viðmælendur mínir hafa allir stundað aðra útivist eins og (fjall)göngu, skíðamennsku, skotveiði og almenna útilegu en hvað varð til þess að þau fóru að stunda kayakmennsku? Ástæður þar af baki voru margvíslegar. Ólafía kynntist kayaknum gegnum starf sitt í Hjálparsveit Skáta í Reykjavík, Örlygur kynntist kayaknum í tengslum við vinnu, Guðni Páll skipti fjórhjólinu sínu út fyrir kayak í einhverri vitleysunni eins og hann orðaði það sjálfur, Gísli, sem þurfti að finna sér nýtt útivistarsport vegna hnémeiðsla, var að mjög ánægður með að hafa fundið nýtt útivistarform sem væri hvort tveggja í senn, líkamsrækt og útivist. Þá sagði Reynir Tómas að vinur þeirra hjóna, hans og Steinunnar, hafi boðið þeim að taka þátt í kayakferð með vesturströnd Kanada en Steinunn virtist ekki þar hrifin í fyrstu: *... við sem sagt ákváðum að fara í þessa ferð af því að mig hafði alltaf langað að fara á kayak og Steinunn sagði; hvaða vitleysa, kayak!*

Það sem allir viðmælendur áttu þó sameiginlegt, var að unna íslenskri náttúru.

4.2. Hvað er svona heillandi við sjó-kayak?

Þetta máttuga veiðitæki og lífsnauðsynlega verkfæri á harðbýlum slóðum fyrri alda er nú hvort tveggja í senn hljóðlátur minnisvarði um veröld sem var, og lifandi gleðigjafi nútímafólks sem ann umhverfisvænni útivist og endalausum ævintýrum í tengslum við náttúruna (Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011; 5).

Lýsir þetta vel aðdráttarafli sjó-kayaksins og þegar viðmælendur voru beðnir að lýsa því hvað þeim fyndist heillandi við sjó-kayak nefndu langflestir útiveru, náttúruupplifun og kyrrð ásamt nálægð við sjóinn. Aðrir tóku dýpra í árinna og til að mynda sagði Ólafía að það væri ekki bara útiveran sem heillaði heldur fannst henni puðið og það að reyna á sig skemmtilegt og kæmi hún alltaf full orku til baka:

Ég fæ kraft og *energy* úr puðinu, þegar ég er búin að puða þá er ég bara endurnærð en ekki rosalega þreytt. ... [P]á tek ég bara allt í gegn þegar ég kem heim ... ég er bara endurnærð.

Gísli var öllu háfleygari og sagði kayakmennskuna kannski hafa blundað undir niðri:

[P]að var kannski í undirmeðvitundinni einhver áhugi á kayakróðri. Kannski var það án þess að ég vissi af því að pabbi minn hafði séð kayak þegar hann var 14 ára ... þannig að ég gerði mér ekki grein fyrir þessu. Þetta var svona eitthvað undir niðri sem maður veit ekki alltaf um. ... [E]n þetta varð fljótt spennandi.

Kayak lætur ekki mikið yfir sér og fyrir þá sem ekki þekkja til kunna þeir allir að vera eins en við nánari kynni sér maður hvers þeir eru megnugir og hafði Örlygur þetta að segja um aðdráttarafl kayaksins:

[P]að er án efa tækifærið sem maður hefur til þess að kynnast eigin styrk og eigin takmörkunum og það er eitthvað heillandi við það ... að knýja áfram farartæki og það veitir manni einhverja svona innri fullnægju að vera þess fullviss að maður geti knúið áfram farartæki.

Klara sagði mikla hvíld fólgnu í því að komast á kayak eftir erfiðan vinnudag og Guðna Páli fannst það heillandi tilhugsun að vera á spegilsléttum sjónum, upplifa kyrrðina og vera einn með sjálfum sér. Reynir Tómas og Steinunn voru á svipuðu máli en fyrir þeim heillaði hafið, að ferðast hljóðlaust um og skoða dýralífið og náttúruna frá öðru sjónarhorni.

Nokkrir viðmælendur nefndu veðrið, birtuna og máttinn sem býr í náttúrunni og hafði Gísli þetta að segja: *Útivistin og að vera svolítill leiksoppur náttúruaflanna, það er íslenska veðrið og sjórinn og allt það ... [P]annig að sjórinn heillaði mig, útivistin heillaði mig, fuglalífið ...* . Breytilegt sjólag og sjónarspil náttúrunnar sem væri breytilegt frá degi til dags þótti einnig heillandi og Ólafía sagði veðrabrigðin og birtuna vera hrífandi áskorun sem gaman væri að takast á við og þá væri alltaf eitthvað nýtt að sjá: ... [P]að er aldrei sama sýnin þótt þú sért á nákvæmlega sama stað, bara milli daga þá sérðu alltaf eitthvað nýtt og öðruvísi. Aftur á móti heillaði mikill öldugangur hana ekki

[M]ér finnst ekki heillandi þegar kemur svona hvítt í báru, mér finnst meira heillandi þegar er lítill vindur og skaplegt veður, ég þarf ekki að ... hafa alla athygli hverja einustu sekúndu á sjólaginu. ... [E]n auðvitað finnst mér samt gaman að takast á við mismunandi sjólag.

Örlygur sagði kayakróður alltaf vera jafn skemmtilegan, meðal annars vegna þess að sjólagið væri síbreytilegt og aldrei sama sýnin frá einum róðri til annars. Þá kom hann inn á getuna og hvernig hún getur haft áhrif á upplifun okkar og sýn, er hann mælti svo: *[S]vo tengist þetta*

líka aukinni kunnáttu að takast á við mismunandi aðstæður. Það sem áður þótti kvíðvænlegt er núna orðið tilhlökkunarefni

Náttúran skiptir máli og er í raun sá drifkraftur sem dregur að í upphafi, kayak snýst um meira en bara hreyfinguna, og nefndi Þóra í því sambandi að umhverfið skipti máli og að sögn þótti henni ekki spennandi að róa á róðrarvél.

Þegar talað er um náttúruna þá er dýralífið sjaldnast langt undan og voru viðmælendur sammála um ágæti kayaksins til að skoða dýralífið við strendur Íslands og hafði Örlygur þetta að segja:

[Í] fyrsta lagi er náttúrulega dýralíf á Íslandi ekkert sérstaklega fjölbreytt... , en þær tegundir sem eru til staðar svo sem eins og selir náttúrulega og hvalir... plús allir fuglarnir, þetta er hérna það dýralíf sem blasir við kayakmönnum og það fer ekkert framhjá manni sko.

Guðni Páll nefndi að sér fyndist dýrin vera meðvituð um mann og fyndist hann ná betri tengingu við dýrin þegar hann væri á kayak:

[Þ]au eru algjörlega meðvituð um mann eins og með hvalinn. Ég er eiginlega handviss um það að þeir vita alveg af manni. ... [É]g hef setið inn í þvögu af Hnúfubak og ég var eiginlega bara í miðjunni og mér fannst einhvernvegin að ... heyrðu ég þarf ekki að hafa neinar áhyggjur ég verð bara hérna áfram með myndavélina mína af því ég veit að þeir vita af mér sko. Þetta er þannig tenging að mér finnst ég ná betri tengingu við dýrin...

Svipaða sögu hafði Gísli (2011; 156) að segja á sínum hringróðri er þrír smáhvalir stefndu beint á hann og syntu þeir þétt við hlið hans:

Ég greip myndavélina og smellti af en henti henni svo frá mér til að grípa árina ef þeir skyldu velta mér næsta augnablik. Ekkert slíkt gerðist, ég er sannfærður um að þeir vissu nákvæmlega um staðsetningu mína og hreyfingu og fimleikar þeirra voru yfirvegaðir og nákvæmir.

Sveinn Axel og Hildur komu einnig inn á dýralífið er þau sögðu að á kayak gæfist gott tækifæri til að skoða dýr í sínu náttúrulega umhverfi þar sem maður kæmist í nálægð við sel og marga fugla, sökum þess hversu hljóðlegur ferðamáti þetta er. Þá nefndi Sveinn Axel einnig að kayakræðari væri undir fuglabjörgum í stað þess að vera ofan á þeim sem gæfi allt aðra sýn. Hildur fær að eiga lokaorð þessa kafla er hún hafði þetta að segja um návígi kayakræðara við dýralífið: *Það er náttúrulega bara bónusinn í þessu svona meira eða minna.*

4.3. Hughrif og tilfinningar

Þegar hefur verið skrifað um þau tilfinningalegu áhrif sem maðurinn finnur fyrir í náttúrulegu umhverfi og hreyfingu sem er náttúruleg og frelsandi athöfn sem vakið getur upp margskonar tilfinningar (Edensor, 2000; Macnaghten & Urry, 2000; Katrín Anna Lund, 2005). Guðni Páll

nefndi að mikið frelsi fylgdi því að vera á kayak, hann væri bara háður sjálfum sér og gæti farið hvert sem hann vildi.

Þá talaði Gísli um að finna fyrir öryggistilfinningu á sjó:

[É]g held mér líði vel á sjó, ég finn einhverja öryggistilfinningu á sjó
[J]afnvel þótt ég hafi oltið í löngum sjóferðum einn þá er ég afslappaður og leið bara vel meðan ég var á hvolfi og kom mér á réttan kjöl

Núvitund og tímaleysi voru meðal þeirra orða sem notuð voru til að lýsa upplifuninni en misjafnt var hvort viðmælendur töldu sig hafa upplifað tímaleysi eða ekki. Ólafía sagðist til að mynda ekki beint upplifa tímaleysi heldur upplifði hún bara náttúruna:

Ég bara upplifi þetta úti, náttúruna, lyktina og hljóðin ... bara í vindunum, í sjónum og hljóðin í öldunni. ... [A]ldan getur verið svolítið kröftug bara smá spotta frá þér, 100 m frá þér getur bara verið kröftug alda. Þannig að maður heyrir og já það er oft heilmikill hávaði og ... þá er náttúrulega hávaði þegar aldan brotnar og skellur á og þetta finnst mér allt svo heillandi.

Nokkrir viðmælendur komu inn á tímum og sagðist Gísli auðveldlega geta gleymt sér ef hann væri ekki í tímaþröng og nefndi sérstaklega þegar hann reri í næturkyrrðinni fyrir norðan og vestan sem hann sagði hafa verið nánast algeymi. Ef ekki var kapphlaup við tímum þá voru margir á því að auðvelt væri að gleyma stað og stund og Sveinn Axel sagði að ef maður væri ekki að spjalla þá gleymdi maður sér og auðvelt væri að detta í svona *zone*. Tímaleysi var einmitt einn þeirra þátta sem heilluðu Guðna upphaflega og sagði hann að sér fyndist leiðinlegt að róa eftir klukku:

Það er hluti af því sem að heillaði mig og ég hef oft sagt það ... að fyrir mér er klukkan ekki með í ferðinni ... , ég notaði ekki klukku í ferðinni [hringróðrinum], ég réri ekki eftir klukku, ég réri bara þegar það var gott veður og eins lengi og ég gat og líkaminn bauð.

Örlygur var á öndverðum meiði og sagðist ekki hafa upplifað tímaleysi þar sem hann fylgdist alltaf með tímanum en hins vegar var hann sá eini sem minntist á tímaleysi gegnum frásagnir annarra, en hann hafði þetta að segja:

Ég er alltaf hérna að fylgjast með tímanum ... það tengist líka skipulagningu og almennri ferðamennsku og þá plana ég tímum og hérna fylgist með því hvort að ... maður sé innan tímamarka. ... [E]n ég hef upplifað tímaleysi gegnum frásagnir annarra.

Flestir viðmælenda sögðust þó ekki spá mikið í tímum meðan á róðri stæði og nefndi Klara að hún hafi ekki beint upplifað tímaleysi heldur miklu frekar það að tíminn skipti ekki öllu máli. Reynir Tómas og Steinunn voru á svipuðum nótum og sögðust alla jafna ekki spá mikið í

tímann meðan á róðri stæði, heldur snérist það meira um að njóta náttúrunnar og komast leiðar sinnar. Þórá viðurkenndi hins vegar að henni fyndist óþægilegt að vita ekki nákvæmlega hvað tímanum liði þar sem hún sagðist þá detta úr takti sem henni fannst vera óþægilegt. Hildur sagðist vera í algjörrri núvitund þegar hún ferðaðist og skipti þá ekkert annað máli. Þó svo kayakróður sé oft iðkaður í hóp þá virðist það ekki koma í veg fyrir það að einvera sé upplifuð, þó að verið sé að róa í hóp þá væri mjög auðvelt að vera einn með sjálfum sér, eða eins og Sveinn Axel komst að orði: *já maður týnist alveg, ef maður er að róa einn með sjálfum sér og ekkert að spjalla við einhvern annan þá gleymist allt eiginlega mjög hratt sko.* Ólafía var á sama meiði, þó svo að hún minntist þess ekki að hafa upplifað tímaleysi, en að sögn hafði hún ekki þörf á að vera alltaf að spjalla og fyndist henni gott að vera ein með sjálfri sér, en samt sem áður hluti af hóp.

Þessar niðurstöður sýna að auðvelt er að upplifa einveru þótt ferðast sé í hóp og spurning hvort það tengist því hversu hljóður þessi ferðamáti er. Talandi um einveru, þá voru nokkrir viðmælenda sem tóku það alla leið og sögðust oft fara einir að róa og sagði Gísli að þótt það væri ekki æskilegt að vera einn á ferð, þá fyndist honum oft gott að vera einn á sjó í góðu veðri. Guðni var á svipuðu máli og fannst honum oft gott að vera einn á sjó þegar vont væri veður þar sem hann hafði þá bara um sig að hugsa og þyrfti ekki að hafa áhyggjur af öðrum. Nefndi hann einnig að til að bæta sig sem ræðara, væri nauðsynlegt að fara öðru hvoru út fyrir þægindahringinn:

Ég fer á sjó alveg sama hvernig veður er, ég fer alltaf, auðvitað reynir maður að haga sér eftir svona skynseminni og reyna að taka ákvarðanir eftir því en ... maður verður aldrei betri ef maður æfir sig ekki, maður verður alltaf svona hægt og rólega og með skynsemina á bak við sig að reyna að þroskast ... mér finnst oft betra að vera einn þegar er vont veður og ég þarf ekki að deila áhyggjum af einhverjum öðrum. Þá er ég bara að hugsa um sjálfan mig og hérna stundum finnst mér það mjög gott.

Örlygur nefndi einnig að oft myndaðist öðruvísi stemning þegar maður færi einn að róa og hugsaði maður þá oft einhverja hluti sem maður hugsaði ekki dagsdaglega:

En ég fer talsvert einn að róa og hérna þá verður maður oft hásyngjandi sko [M]aður er alltaf að hugsa sitt, á í einhverjum ímynduðum samtölum við fólk hvort sem maður er að endurtaka samtöl sem maður hefur átt við fólk eða spinna þau áfram ... jújú, maður upplifir einveru á þessu plani.

Samkvæmt þessu er tilfinningaleg upplifun viðmælenda misjöfn, sem styður þá kenningu að upplifun fari eftir reynslu okkar og bakgrunni (Buckley, 2006; 2; van Hoven, 2011; Kaplan & Kaplan, 1989).

4.4. Lífstíll eða íþrótt

Eins og fram hefur komið þá hefur það einkennt jaðaríþróttir að þær verða oft að ákveðnum lífsstíl (Laviolette, 2007; Puchan; 2005). Sama virtist vera uppi á teningnum hjá viðmælendum

mínun og þó svo að kayakinn hafi kannski byrjað sem íþrótt þá væri hann orðin að lífsstíl í dag. Hjá Guðna Páli og Örlygi byrjaði þetta sem íþrótt en í dag er hann stór hluti af lífi þeirra beggja og er því orðin að lífsstíl og þá stunda þeir báðir leiðsögn á kayak. Þá minntist Guðni Páll einnig á að fjölskylda hans væri farin að taka meðvitaðar ákvarðanir í tengslum við kayakinn:

[F]jölskyldan í kring er farin að taka meðvitaðar ákvarðanir með þessum verkefnum sem ég tek mér fyrir hendur og þau eru farin að sýna þessu meiri skilning ... fyrst þegar ég sagði fjölskyldunni frá því að ég ætlaði að róa umhverfis landið þá var ég bara klikkaður sko, það var ekki í lagi með mig ... mig vantaði athygli eða eitthvað sko en svo bara sáu þau mjög fljótt að mér var fúlasta alvara... .

Þó flestir væru á því að kayakinn væri lífsstíll frekar en íþrótt þá tóku nær allir viðmælendur það fram að ástundun kayaks væri jafnframt mjög góð líkamsrækt og þannig mælti Klara: *Ég stunda þetta ekki sem íþrótt sem slíka, hins vegar veit ég að þetta gerir mér gott líkamlega.* Þóra tók undir þessi orð er hún sagði kayakinn halda þeim í vissu formi og bætti við að ef maður ætlaði að stunda þetta sem íþrótt þá gæti maður alveg eins fengið sér róðrarvél. Reynir Tómas og Steinunn sögðu þetta vera bæði íþrótt og lífsstíl en að sögn tóku þau þessu meira sem íþrótt í byrjun þar sem þau voru orðin fimmtug þegar þau byrjuðu og vildu að eigin sögn róa sem mest meðan þau gætu. Gísli tók í svipaðan streng er hann sagði þetta vera bæði lífsstíl og íþrótt, þó svo hann stundaði þetta ekki sem íþrótt lengur. Hildur og Sveinn Axel sögðu kayakmennskuna vera lífstíl þar sem hún mótaði líf þeirra mikið. Því til stuðnings nefndi Sveinn Axel að þegar hann segði frá sjálfum sér þá kæmi kayakinn alltaf inn: *Maður kynnir sig alltaf sem kayakræðara þegar maður er að segja frá sjálfum sér, þá kemur kayakinn alltaf inn í ... maður segir alltaf frá því ef maður er að tala um sjálfan sig.* Þrátt fyrir að vera lífsstíll þá nefndi Sveinn Axel að kayakinn væri einnig góð líkamsrækt og önnur hreyfing miðaðist öll við kayakinn, og hafði hann þetta að segja: *[Þ]etta er mikil líkamsrækt ... þetta er eiginlega mín eina líkamsrækt og önnur líkamsrækt hefur miðast að því að gera sig hæfari og betri fyrir kayakinn.* Hvort heldur sem viðmælendur litu á kayakinn sem íþrótt eða lífsstíl þá kom Þóra með góðan punkt í þá umræðu er hún sagði að þó þetta væri lífsstíll þá ætti maður að iðka þetta sem íþrótt getulega séð þannig að ferðalag á kayak væri alltaf léttara heldur en erfiðasti félagsróðurinn yfir veturinn.

4.5. Kayak sem ferðamáti

„Þetta tókst og ég varð ekki fyrir vonbrigðum, ferðin var stórkostleg reynsla og ævintýri í návígi við náttúruna“ Svo ritaði Gísli H. Friðgeirsson (2013; 280) er hringróður hans umhverfis Ísland var að baki. Allir viðmælendur sögðu kayakinn vera einstakan ferðamáta, m.a. vegna góðrar burðargetu og tækifærisins til að heimsækja afskekkt staði, staði sem maður kæmist alla jafna ekki á. Sumir nefndu að ferðalag á kayak væri toppurinn á tilverunni,

og jafnvel væri reynt að hliðra öðru til ef út í það færi bara til að komast með og hafði Ólafía þetta að segja:

Það að fara á kayak yfir helgi, vera með allt í lestinni, útbúnað, tjaldið og svefnpokann og ýmsan mat. Þurr föt til að fara í og þetta finnst mér toppurinn, algjörlega Á sumrin reyni ég jafnvel að hliðra til einhverju öðru sem ég er upptekin í til að komast þetta því mér finnst þetta alveg vera toppurinn á tilverunni.

Einnig sagði hún það góða tilfinningu að geta farið af stað og haft allan nauðsynlegan búnað með sem þyrfti til að láta sér líða vel. Gísli tók í svipaða streng en var þó öllu hástemmdari og líkti því við ævintýraheim:

Það er mjög skemmtileg tilfinning að geta farið af stað ... þegar ég horfi inn í ævintýrið sem ég ætla að gleyma mér í, í þónokkuð marga daga og ég er með allt til að láta mér líða vel, hafa það notalegt í tjaldi, mettast, sofa og hvílast og léttu gönguskó til að skoða nágrennið [Þ]að er náttúrulega það sama sem heillar ... fyrir okkur nútímamanninn er þetta eins og að fara í ævintýraheim og þegar maður kemur heim aftur þá saknar maður útilegunnar.

Kayak er að mörgu leyti mjög góður ferðamáti og nokkrir viðmælendur minntust sérstaklega á hann í sambandi við burð og hafði Örlygur þetta að segja:

[V]enjulegur kayak hann tekur frá 300-380 lítra af búnaði að meðtöldu mannopi. Þannig að þetta jafngildir kannski svona tveimur til þremur bakpokum ferðalangsins sem segir manni hvað hann hefur mikla afkastagetu við burð. Bara þetta gerir hann að mjög góðum ferðamáta

Gísli nefndi einnig að ferðalag á kayak krefðist mikils og góðs undirbúnings og ef maður vandaði ekki til verka þá væri kayakinn fljótur að fyllast án þess að allt kæmist í hann en væri vel pakkað í hann væri hæglega farið í vikuferðalag án þess að komast í búð. Fleiri komu inná burðargetuna og hafði Reynir Tómas þetta að segja:

[M]aður þarf ekki að halda á þessu á bakinu í bakpoka, þetta flýtur og svo getur maður haft með sér svolítið svona, innan gæsalappa, lúxus. Maður er með svona þokkalega góðan mat og efni í góða steik og grill og maður er kannski með rauðvín, súkkulaði og eitt og annað.

Sveinn Axel kom einnig inn á burðargetuna er hann sagði að auðvelt væri að gera vel við sig bæði í mat og drykk er ferðast væri um á kayak, nokkuð sem menn leyfðu sér ekki þegar ferðast væri um með bakpoka.

Viðmælendur voru allir sammála um að kayakinn væri einstakur ferðamáti er tengdi mann við náttúruna. Þar fyrir utan mætti gera vel við sig á ferðalögum í mat og drykk án þess að þyngja sig mikið, nokkuð sem getur verið illmögulegt þegar ferðast er um með bakpoka á bakinu þar sem huga þarf að hverju grammi.

4.5.1. Íslenskar aðstæður

Þegar viðmælendur voru spurðir út í aðstæður til kayakiðkunar á Íslandi voru allir sammála um að þær væru góðar. Sveinn Axel minntist á að vegalengdir væru stuttar þannig að maður væri fljótur að koma sér út í náttúruna: *[É]g meina, það tekur þig tíu mínútur að róa út í Þerney og þú getur gist þar sko og þú ert komin í fuglalífið og þú sérð ekki borgina. Þá minntust nokkrir viðmælendur á almannaréttinn [ákvæði í lögum um náttúruvernd] er leyfir tjaldsetu til einnar nætur. Til að mynda minntist Örlygur á að héraendis færi ekki mikið fyrir kröfum einkaréttshafa, sýna þyrfti tillitssemi en lítið væri um boð og bönn. Guðni Páll og Gísli komu inn á aðgengi að sjó og hafði Gísli þetta að segja:*

Það er mjög mikið frelsi sem við höfum, [gott] aðgengi að sjó, víða erlendis er ekki svona mikið pláss fyrir kayakræðara eins og hér. ... [O]g reglur sem eru það stífar [erlendis] að það sé ekki heimilt ... að koma í land nema hafa leyfi.

Þótt að aðstæður hér á landi séu góðar þá nefndi Örlygur að þær geta að sama skapi verið varasamar, einkum vegna sterkra strauma og sjávarkulda: *[P]ær eru óblíðari og þar veldur aðallega sjávarkuldi... . [E]n sjávarkuldinn [á Íslandi] getur orðið fólki að aldurtila á mjög skömmum tíma. Lendi kayakræðari í sjónum þá missir hann mátt mjög fljótlega (þrátt fyrir nauðsynlegan hlífðarfátnað) sökum kuldans sem getur dregið hann til dauða. Við strendur Íslands geta einnig myndast sterkir straumar, þá sérstaklega við suðurströndina sem er berskjölduð fyrir sjávarfallsstraumum sem alltaf þarf að taka tillit til. Það er einmitt vegna suðurstrandarinnar sem Ísland er á lista yfir fimm erfiðustu róðrarsvæði heims (Örlygur Steinn Sigurjónsson, 2011; Magnús Sigurjónsson, munnleg heimild, 3. nóv. 2011). Lítt reyndir ræðarar eiga ekkert erindi á suðurströndina sem aðeins er fær mjög reyndum kayakræðurum sem þó geta komist í hann krappan eins og Guðni Páll fékk að kynnast í hringróðrinum sínum er hann fékk á sig stórt brot:*

[P]á heyrði ég svona ægilegar drunur ... og er svona lítið útundan til vinstri þá bara sé ég þessa, ég sé bara vegg og það eru kannski svona 6-700 metrar í hana og það fyrsta sem kom upp í hugann á mér var „fokk, ég á ekki séns í þessa sko“ og ætla að reyna að fara með stefnið upp í hana ... en sá mjög fljótt að ég átti bara ekki möguleika í hana þannig að það sem ég gerði var að undirbúa mig um að fara á hvolf og berast langt með henni Hún [aldan] tekur mig sem sagt þannig að ég fer í svona heljarstökk aftur á bak og báturinn var 100 kg og ég kannski 80 kg þannig að ég var bara eins og tannstöngull sko.

Guðni Páll sagði það eingöngu vera þrotlausum æfingum að þakka að hann hafi komist lifandi frá þessu: *[P]að var bara þjálfunin sko, ... að vera í þessum æfingum sem að ég var búinn að vera í, það náttúrulega bara skiladi því að ég er á lífi sko. Þegar róíð er umhverfis Ísland þá er suðurströndin kvíðvænlegasti parturinn og ekki er alltaf á vísan að róa þar.*

4.6. Öðruvísi landslag

„Þú ert að upplifa gamla góða Ísland með fáum hræðum“. Þannig komst Sveinn Axel að orði þegar hann sagði frá kostum kayaks sem ferðamáta. Fá orð en samt einstaklega áhrifamikil nú þegar milljónir ferðamanna koma árlega til landsins.

Einn af kostum þess að ferðast um á kayak var að hann auðveldaði aðgengi að einangraðri stöðum, stöðum sem menn alla jafna kæmust ekki á, eins og t.d. eyjarnar í Breiðafirði, Strandirnar og Jökulfirðina. Guðni Páll sagði kayakinn vera einstakan ferðamáta þar sem hann kæmi manni á afskekktu staði, staði sem enginn annar kæmist á. Hildur var á svipuðu máli er hún mælti:

[P]ú ert að ferðast á öðru svæði en aðrir komast að og það er mesta upplifunin. Þú ert að ferðast á strandlengjum sem aðrir komast ekki. Þú sérð landið frá öðru sjónarhorni, ... þetta er allt önnur upplifun heldur en þú færð í öðru, ... þú ert að ferðast meðfram ströndum sem eru með vegleysu og þú getur tjaldað bara og þú nærð hvergi betri tengslum við náttúruna heldur en þegar þú ferðast á kayak. Það finnst mér númer eitt, tvö og þrjú.

Örlygur nefndi að á kayak væri maður að ferðast meðfram strandlengju sem oft væri óaðgengileg landmegin frá:

Auk þess sem þú ert náttúrulega að skoða strandlengjuna sjávarmegin frá og oft á stöðum sem hún er mjög óaðgengileg landmegin frá. Ég get ekki séð mig fara gangandi út á ákveðin annes, sem ég hef róíð fyrir, en að sjá þetta frá sjónum er alveg stórkostlegt og dýralífið er oft þeim megin sko.

Þar sem kayak auðveldar aðgengi að afskekktum stöðum þá getur ræðarinn fengið þá tilfinningu að verið sé að nema land, þannig upplifði Guðni Páll sig og sagði það vera sérstaka tilfinningu að hafa komið á staði [í hringróðrinum] sem fáir eða jafnvel engir aðrir höfðu komið:

Í mínum róðri þá hérna kom ég á staði og sá staði sem að fáir hafa kannski komið á og ég upplifði það kannski þannig að ég væri bara eins og víkingarnir sko, ég væri að kanna ótroðnar slóðir. ... [M]ér fannst það mjög sérstök upplifun að koma kannski í fjöru sem að ég hreinlega vissi bara að það hafði engin komið áður.

Flestir viðmælendur voru á því að landið horfði öðruvísi við manni frá sjó heldur en landi. Til að mynda væri ekki sama yfirsýnin á kayak, sjónarhornið væri þrengra sem gæfi öðruvísi sýn. Þá horfði maður öðruvísi á náttúruna þar sem maður þyrfti ekki að passa sig á því hvar maður stigi niður fæti og því kynni maður að hugsa fleiri hluti á kayak heldur en t.d. gangandi. Þar fyrir utan voru allir á því að náttúran hræddist mann minna, sem kann að stafa af því að kayak er mjög hægfara ferðamáti, eingöngu knúin áfram af handafli ræðarans og þar af leiðandi kæmist maður í meiri nálægð við dýralífið, eða eins og Guðni Páll mælti:

Það er miklu meiri ró yfir kayaknum heldur en einhverjum ökutækjum eða vélknúnum tækjum. ... [D]ýr í landi eiga síður á hættu á einhverskonar árás af sjó og það er mjög algengt þegar maður verður var við tófur eða fé og annað sauðfé að það kippir sér ekkert upp við mann. ... [A]ftur á móti á landi sko þá flýgur fuglinn í 200-300 metra fjarlægð og dýrin hlaupa í burtu.

Þó svo að kayak sé að mörgu leyti hægfara ferðamáti þá er hann nokkuð hraðskreiður og kemst yfir talsvert meira svæði heldur en ef maður er fótgangandi. Þegar gott er veður og gott í sjóinn er hægt að halla sér aftur og virða landið fyrir sér meðan kayakinn líður áfram. Nokkrir viðmælendur nefndu að þegar landið væri skoðað frá sjónum fengi maður öðruvísi sjónarhorn og beindist þá athyglin oft að næsta nágrenni sem gerði það að verkum að maður tæki betur eftir smáatriðunum og hafði Ólafía þetta að segja:

Á sjónum þá er svona nágrennið aðal málið ... , fjöllin eru alltaf svona í ákveðinni fjarlægð ... , það er bara aldan við hliðina á manni sem mér finnst sjarmerandi. ... [E]n það sem maður spáir mest í það er bara hreinlega aldan og sjórinn, það er bara hafið. ... [É]g er ekki endilega að glápa svo mikið á fjöllin.

Guðni Páll talaði um náttúruöflin, sagði þau verka sterkar á mann frá sjónum og þannig yrði heildarmyndin miklu stærri sem fæli í sér aukna virðingu í garð náttúruaflanna:

Mér finnst einhvernveginn eins og ... allt verði miklu stærra. ... [F]jöllin verða miklu stærri og kannski eins og einhverjir litlir steinar í fjöru verða svo miklu stærri heldur en nokkru sinni þegar þú stendur á þeim sko. ... [Þ]að verður allt miklu stærra finnst mér. ... [Þ]að er meiri virðing, maður ber meiri virðingu fyrir hlutunum finnst mér. Það eru meiri öfl sem maður upplifir

Örlygur og Gísli töluðu um að það krefðist meiri aðgæslu og fyrirbyggju að ferðast á sjó og ef fyllstu varúðar væri ekki gætt þá væri meiri hættu á kayak þar sem ekki er hægt að stoppa og gera að sárum sínum eða hvíla sig því þá ræki mann bara burt og hafði Örlygur þetta að segja:

Að vera úti á sjó ... útheimtir náttúrulega meiri einbeitingu og aðgæslu vegna þess að ef þú lendir í því að meiða þig eitthvað þá geturðu ekki notið þess munadar að stoppa bara og gera að sárum þínum, því ef þú stoppar á kayak þá rekur þig eitthvað burtu.

Gísli var á svipuðum nótum er hann sagði:

[Þ]egar þú ert að ganga um landið þá geturðu yfirleitt sest niður á næsta stein, þú getur ekki gert það á kayak, þú þarft að skipuleggja þig, þú getur ekki farið í land hvar sem er. Það getur verið brim, það getur verið klettótt

strönd þannig að það krefst fyrirbyggju. Ef maður hefur ekki fyrirbyggju þá er meiri hættu á kayak.

Fleiri viðmælendur komu inn á öryggið er þeir sögðu að þrátt fyrir að kayak væri góður ferðamáti þá væri hann vissulega varasamur og því yrði að gæta fyllsta öryggis. Örlygur sagði mann vera berskjaldaðri úti á sjó sem væri krefjandi og að því leytinu til fengi hann aðeins meira út úr kayaknum heldur en annarri útivist:

[Í] heildina þá upplifi ég kayakinn svipað en þó með þessari undantekningu að maður þarf að halda svona meiri einbeitingu og hérna það er líka skemmtilegur partur af kayakmennsku. ... [M]aður er óneitanlega berskjaldaðri og ... í augum þeirra sem finnst það vera skemmtilega krefjandi eins og mér ... þá mundi ég segja að kayakferðamennskan gefi mér aðeins meira heldur en hinir ferðamátarnir.

Þó margir hlutir væru sambærilegir eins og t.d. undirbúningur og annað þá sagði Guðni Páll upplifunina vera sterkari á sjó og næði hann þá betri tengslum við náttúruna:

[Þ]egar þú ert komin kannski á staðinn þá er upplifunin [á sjó] miklu meiri ... mér finnst ég skynja betur náttúruna. Ég er í betri tengslum við náttúruna heldur en þegar ég er á fjalli. ... [M]ér finnst svona sterkari tengsl þannig að það er kannski helsti munurinn.

Hvort kayakmennskan gæfi manni meira heldur en aðrar útivistargreinar var misjafnt eftir viðmælendum en allir voru þó sammála um það að fá mikið út úr því að vera bara úti í náttúrunni og til að mynda sagðist Gísli, eftir hringróður sinn, að hann hefði viljað takast á við þetta yngri að árum: *Þannig var ég bara sami gamli Gísli eins og ég var en með þessa reynslu ... hefði ég verið gjörsamlega breyttur maður hefði ég verið um þritugt eða eitthvað.*

Allir viðmælendur voru hins vegar sammála um ágæti kayaksins sem ferðamáta sem gerði mönnum kleift að heimsækja afskekktu og lítt farna staði, lausa við massa-ferðamennsku nútímans. Þá hafði Sveinn Axel þetta að segja: *Þetta er bara allt öðruvísi ferðamáti sko, það er ekkert hægt að bera það saman sko. Þótt Ísland sé hrjóstrugt land og kannski ekki hlýlegt eins og mörg önnur þá er náttúruupplifunin ekkert síðri þar sem sjá má miklar andstæður í landslagi að ógleymdu samspili sjávar og lands sem kann að vera stórkostlegt.*

4.6.1. Mikilvægi öryggis

Kayakmennska er ekki hættulaust áhugamál með öllu og sé ekki fyllsta öryggis gætt þá getur það auðveldlega endað illa. Sé hins vegar réttur búnaður notaður og skynsemi höfð að leiðarljósi þá má draga umtalsvert úr hættunni. Þegar viðmælendur voru spurðir út í mikilvægi öryggis stóð ekki á svörum og allir voru þeir sammála um að öryggið skipti gríðarlega miklu máli enda getur oft verið stutt á milli lífs og dauða eins og Guðni Páll orðaði það: *[Ö]ryggið ... er náttúrulega bara númer eitt, tvö og þrjú sko, það er afskaplega stutt á milli lífs og dauða þarna og getur verið mjög svona þunn lína, þess vegna er öryggið mikilvægt* Aðrir viðmælendur tóku í sama streng er þeir sögðu öryggið vera númer eitt, tvö og þrjú og strax í upphafi yrði kayak-ræðari að vera meðvitaður um mikilvægi öryggisins. Hildur og Þóra

tengdu öryggið við upplifun en báðar sögðu þær öryggið mikilvægt eða eins og Þóra sagði: *...það líður engum vel að vera hræddur. Á kayak er góður félagi gulls ígildi og í því sambandi er oft talað um góðan féлага og sagði Ólafía að fyrir henni veitti góður félagi mesta öryggið og Gísli minntist á samkennd í hóp er hann sagði:*

[É]g lít alltaf á mig sem hluta af viðbragðsteymi, alltaf tilbúinn að bjarga sko það er hluti af þessari félagslegu hlið í þessu sporti. ... [Þ]að að geta treyst hvort öðru ... , og alltaf þegar kayakmenn ferðast saman þá geta þeir gert allt mögulegt sem þeir mundu ekki gera einir því þeir treysta á stuðning félaganna. Komast lengra sem hópur.

Klara sagðist hugsa meira um öryggi alls hópsins þegar hún væri róðrarstjóri og eins ef þær Þóra væru tvær að róa einhverstaðar. Þótt góður félagi sé með í för þá er nauðsynlegt fyrir kayakraðara að hafa lágmarkskunnáttu sem er m.a. sjálfsbjörgun og félagabjörgun. Þá verður kayakraðari að þekkja sín takmörk, hafa getuna til að koma róðrarfélaga til bjargar og síðast en ekki síst að geta lesið einhver merki um vanlíðan í hópnum og Örlygur hafði þetta að segja:

Það er mjög mikilvægt ... [þ]etta snýst um að ... vita hvert maður er að fara, hvar maður er og hverjir vita af manni. Svo þarf maður að hugsa um eigið öryggi upp á það að geta nýtt sér sjálfsbjörgunarúrræði og kunna úrræði sem að hérna verða róðrarfélaga til bjargar, bæði félagabjörgun og skyndihjálp og geta lesa merki um vanlíðan, ... meta eigin getu, á hvaða tímupunkti er maður að ofbjóða sjálfum sér.

Kayak er ferðamáti sem er mjög háður veðri og yfirleitt er ekki farið á sjó nema að skoða veðurspá og Þóra minntist einmitt á nauðsyn þess, ásamt því að þekkja landsvæði og geta lesið út úr korti. Klara sagðist einnig skoða veðurspá en viðurkenndi að hún mundi kannski mæta í félagsróður að sumri til án þess að skoða veðurspá en Þóra sagðist ekki fara á sjó öðruvísi en að skoða veðurspá: *Ég held ég hafi aldrei farið á kayak nema að skoða veðurspá. ... [M]ér finnst óþægilegt að vita ekki svona.*

Þótt sjó-kayak sé ekki hættulaus íþrótt með öllu þá er hægt að draga verulega úr áhættu með réttum búnaði og að öryggi sé ávallt haft að leiðarljósi og sagði Guðni Páll það fyrst og fremst snúast um meðvitund:

[F]yrir mér er það bara fyrst og fremst að vera bara meðvitaður um hættur og umhverfið í kringum sig. Við erum náttúrulega bara brotabrot af því sem er í gangi hérna í sjónum og ef fólk er meðvitað um nærumhverfi sitt þá held að það geti dregið töluvert úr slysum og öðrum óhöppum.

Þetta er í takt við orð Sveins Axels er hann talaði um að sýna heilbrigða skynsemi og mikilvægi þess að æfa sig. Guðni Páll sagði getuna einnig skipta miklu máli þar sem besta öryggi kayakraðarans væri að vera sjálfbjarga og geta séð um sjálfan sig.

Sé tekið mið af orðum viðmælenda er ljóst að iðkendur jaðariþróttar eru langt í frá brjáláðir spennufíklar sem vilja upplifa spennu á kostnað öryggisins eins og sumir fræðimenn hafa haldið fram. Allir viðmælendur voru sammála um að öryggið skipti miklu máli sem og heilbrigð skynsemi þegar farið væri út í meira krefjandi aðstæður því eins og Guðni Páll sagði að til að þroskast sem kayakmaður yrði maður smátt og smátt að fara út fyrir þægindahringinn.

Talandi um mikilvægi öryggi þá lá mér hugur á að vita hvort viðmælendur mínir hafi einhvern tímann fundið fyrir hræðslu og höfðu allir upplifað hræðslu eða öryggisleysi á einn eða annan hátt. Allir viðmælendur höfðu einhverntíman lent í aðstæðum þar sem þeim hafi ekki staðið á sama og orðið að passa hvert áratök. Þá minntist Klara á nýlegt atvik þar sem henni hafi ekki staðið á sama: *Já oft, bara um daginn... ég hélt það yrði mitt síðasta. ... [P]egar við rérum í brjáláða veðrinu, það var niðamyrkur og eina sem ég hugsaði var að elta næsta mann, árin fauk næstum úr höndunum á mér. Sveinn Axel sagði að á sínum fyrstu kayak árum hafi hann oft fundið fyrir hræðslu en núorðið fyndi hann aðeins fyrir óöryggi ef hann væri að fara í erfiðar aðstæður með óreyndan hóp en hann hefði aldrei áhyggjur af sjálfum sér. Hildur sagðist margoft hafa farið út fyrir þægindahringinn, þá sérstaklega þegar hún hafi verið að byrja en með dyggum stuðningi Sveins Axels hafi hún ávallt haldið áfram. Guðni Páll sagðist margoft hafa fundið fyrir óöryggi og sagði það vera eðlilegt þegar farið væri út fyrir þægindahringinn:*

Já, já margoft. Alveg pottþétt sko ... hræðslan hefur ekki komið oft ... en óöryggi já margoft það er bara mjög eðlilegt þegar maður er að reyna að bæta sig í einhverju og fara kannski út fyrir þægindahringinn ... jájá ég hef alveg orðið skítlogandi hræddur um líf mitt sko.

Ólafía sagðist hafa lent í aðstæðum þar sem hún átti fullt í fangi með sig en allt hafi farið vel með góðum stuðningi félaganna:

[P]á átti ég alveg fullt í fangi með mig og í stað þess að reyna að slaka á þá hélt ég dauðahaldi í árina og gerði mig stífa í öxlunum og allstaðar ... og þannig kemur kannski hræðslan fram... þá réru félagar bæði fyrir aftan mig og til beggja hliða og sögðu bara ítrekað við mig *niður með axlir, slakaðu á, anda djúpt*, og leiðbeindu mér og allt gekk vel en ég átti samt alveg fullt í fangi með þetta.“

Þessi orð sýna kannski hvað best hversu gott er að hafa góða féлага eða eins og segir í Njálssögu: „*Ber er hver að baki nema sér bróður eigi*“, og má þetta til sanns vegar færa þegar öryggi á kayak er annars vegar.

5. Umræða og ályktanir

Í þessari ritgerð var skoðað hvernig sjókræðarar upplifa og skynja náttúruna. Það hefur verið rannsakað hvernig göngumenn skynja náttúruna en minna hefur farið fyrir rannsóknum á upplifun krækjanna og rannsóknarniðurstöður kunna því að varpa nýju ljósi á þá fræðilegu þekkingu sem fyrir er. Farið var af stað með rannsóknarspurninguna: *Hvernig upplifa og skynja krækjara náttúruna með iðkun sinni?* Tekin voru hálfopin viðtöl við sjókræðara á höfuðborgarsvæðinu sem allir hafa róið talsvert. Ekki er hægt að alhæfa um niðurstöður en þær kunna samt sem áður að gefa einhverjar vísbendingar. Allir viðmælendur gáfu samþykki sitt fyrir því að nöfn þeirra væru notuð enda ekki um neinar trúnaðarupplýsingar að ræða.

Maddrell (2011), Gunnþóra Ólafsdóttir (2008; 2013) og Macnaghten og Urry (2000) segja hreyfingu mikilvæga og skiptir þá ekki máli hvort hún sé afþreyingarmáti eða í formi ferðalags. Margir sækja í náttúruna og velja sér oft hreyfingu sem fullnægir þeirri þörf. Viðmælendur mínir voru þar engin undantekning en fyrir utan krækjann stunduðu þau aðra hreyfingu úti í náttúrunni, eins og skíðamennsku, hjólreiðar og (fjall)göngur svo dæmi séu nefnd.

Katrín Anna Lund og Anna Dóra Sæþórsdóttir (2008) og Maddrell (2011) tala um það hvernig maður og náttúra verða eitt með líkamlegri áreynslu í náttúrulegu umhverfi, sem geri manninum kleift að endurnýja sambandið við sjálfan sig og koma endurnærður til baka. Í því sambandi sagði Klara mikla hvíld felast í því að fara á kræk eftir erfiðan vinnudag og Ólafía sagði að útiveran fyllti hana orku. Aðrir viðmælendur sögðu fjölbreytileika náttúrunnar vera það sem heillaði ásamt nálægð við sjóinn og kyrrðina sem í því felst.

Simmel (1997 [1950]) hélt því fram að eitthvað tómarúm í daglegu lífi ræki okkur út í náttúruna en þar yrðum við að treysta á okkur sjálf og vera ábyrg eigin gjörða. Af þessum orðum virðist sem nútíminn færi okkur allt upp í hendurnar og ekki þurfi að hafa fyrir nokkrum sköpuðum hlut. Hins vegar vilji maðurinn reyna á sig og takist því á við náttúruöflin. Brymer og Oades (2009) ásamt Brymer og Schweitzer (2012, 2013) komu inn á auðmýkt gagnvart náttúruöflunum þar sem maðurinn finnur fyrir smæð sinni í heildarmyndinni. Gísli minntist í því sambandi á mátt náttúrunnar og að maðurinn væri að sumu leyti leiksoppur hennar. Guðni Páll kom einnig inn á mátt náttúrunnar er hann sagði manninn vera bara brot af öllu því lífi sem byggir í sjónum og að allt virkaði svo miklu stærra séð frá sjónum, sem fyllti hann auðmýkt. Þetta undirstrikar orð Anderson (2014) um að krækjari skynji hið mikla afl sem býr í sjónum.

Í umfjöllun um samband manns og náttúru og skynjun hans við landslagið er tengslahyggjan eitt meginþemað, samkvæmt henni staðsetur maðurinn sig ekki fyrir utan landslagið heldur er hann með viðveru sinni (bæði líkamlega og vistmunalega) hluti af því (Gunnþóra Ólafsdóttir, 2008; Ingold, 1993). Þannig tala (Edensor (2000), Karl Benediktsson og Katrín Anna Lund (2005) um upplifun landslags gegnum skynfærin sem eru m.a. sjón, heyrn og snerting. Í því sambandi sagðist Ólafía skynja lyktina og hljóðin í náttúrunni ásamt öllu því sjónarspili sem náttúra biði upp á þegar hún væri á kayak.

Talað er um sjón og heyrn sem þýðingarmikil skynfæri og samkvæmt Smith (2016) haldast þau oft í hendur þar sem maður lítur ósjálfrátt í þá átt sem hljóðið kemur úr til að staðsetja það. Þegar kayakræðari heyrir mikinn öldugang þá verður honum litið í þá átt, til að reyna að staðsetja ölduna. Í því sambandi minntist Guðni Páll á atvik sem átti sér stað í hringróðrinum, sagðist hann hafa heyrt drunur og sér þá stærðar öldu nálgast. Bregst hann við með því að reyna að snúa bátinum upp í ölduna með viðeigandi líkambeitingu og þegar það gekk ekki bjó hann sig undir að fara á hvolf sem kallaði á annars konar líkamsbeitingu.

Hvað varðar snertiskynið þá segir Katrín Anna Lund (2005) að landslagið (og einnig aðstaður) hafi áhrif á það hvernig við beitum líkamanum og skuli því skoða snertiskynið með tilliti til þess. Kayakræðari finnur fyrir snertingu sinni við árina og þá skiptir líkamsbeiting máli upp á þol og úthald og í því sambandi nefndi Gísli að róður væri langt frá því að vera látlaus endurtekning og hvernig haldið er á árinu skiptir máli sem og öll líkamsbeiting upp á að nýta orkuna sem best.

Þegar róði er á kayak er auðvelt að vera einn með sjálfum sér en samt hluti af hóp. Þannig minntust flestir viðmælendur á það að ef ekki væri verið að spjalla við meðræðara þá væri auðvelt að gleyma sér í eigin hugarheimi og Sveinn Axel sagði að maður gæti auðveldlega dottið í svona *zone*. Þetta styður þá kenningu að dvöl í náttúrulegu umhverfi geri manni kleift að segja skilið við amstur hversdagsleikans um stund og „hlaða batteri“ (Edensor, 2000; Gunnþóra Ólafsdóttir, 2008 & 2013; Katrín Anna Lund, 2005; Macnaghten & Urry, 2000).

Puchan (2005) og Laviolette (2007) sögðu að þar sem jaðaríþróttir ættu upptök sín í öðrum samfélögum, yrðu þær oft að ákveðnum lífsstíl í augum þátttakenda og viðmælendur mínir voru þar engin undantekning. Flestir sögðu kayakinn hafa byrjað sem íþrótt sem síðar hafi snúist upp í ákveðinn lífsstíl og tveir viðmælenda minna höfðu það að atvinnu að stunda leiðsögn á kayak. Aðeins einn viðmælandi, Ólafía, sagði þetta vera meira tómskundagaman heldur en lífsstíl. En hvort sem viðmælendur litu á kayakinn sem lífsstíl eða tómskundagaman, þá voru þeir sammála um að kayakróður væri einnig mjög góð hreyfing.

Buckley (2006), van Hoven (2011) og Kaplan, Kaplan og Ryan (1998) sögðu að dvöl í náttúrulegu umhverfi vekti upp margskonar tilfinningar þar sem reynsla okkar og bakgrunnur mótaði upplifunina og fyrir vikið upplifðu engir tveir náttúruna á sama hátt. Til að mynda fannst Ólafía mikill öldugangur ekki heillandi meðan Guðni sagðist fara á sjó nánast sama hvernig viðraði. Þess skal geta að Guðni er fjögurra stjörnu ræðari frá BCU en Ólafía hefur ekki lokið neinum prófum frá BCU þannig að það má ætla að reynslan hafi þarna áhrif sem undistrikar það sem sagt hefur verið um að bakgrunnur móti upplifunina. Þá var misjafnt hvort viðmælendur töldu sig hafa upplifað tímaleysi. Flestir viðmælendur sögðu tímann ekki skipta máli en aðeins tveir viðmælendur, þau Þóra og Örlygur, fylgdust með tímanum. Þóru fannst

hún detta úr takti ef hún missti tímaskeiðið og Örlygur tengdi það skipulagningu en aftur á móti hafði hann upplifað tímaleysi gegnum frásagnir annarra.

Allir viðmælendur sögðu kayak vera mjög góðan ferðamáta, aðallega vegna þess að hann gæti flutt mann á afskekktu staði fjarri massaferðamennsku eins og Sveinn Axel sagði. Einnig komu nokkrir viðmælendur inn á burðargetu hans sem væri talsverð og í því sambandi minntust Sveinn Axel og Reynir Tómas á að maður þyrfti ekki að bera allt á bakinu, það flyti, og því væri auðvelt að gera vel við sig í mat og drykk. Nokkuð sem maður leyfir sér síður þegar gengið er með bakpoka og passa þarf þyngdina.

Viðmælendur sögðu allir að aðstæður á Íslandi væru mjög góðar og í því sambandi minntust nokkrir þeirra á almannaréttinn sem leyfir tjaldsetu til einnar nætur. Í því sambandi sagði Gísli að erlendis þyrfti oftast leyfi landeigenda til að koma í land, meðan hérlendis snýst þetta aðallega um tillitsemi og lítið er um boð og bönn.

Þótt Ísland bjóði upp á góðar aðstæður til kayakiðkunar þá minntist Örlygur á að þær gætu að sama skapi verið varasamar, einkum vegna mikils sjávarkulda. Þá geta myndast sterkir straumar við strendur Íslands og suðurströndin þykir þar varhugaverð en vegna hennar er hún á lista yfir fimm erfiðustu róðrarsvæði heims. Guðni Páll komst í hann krappan þar og sagði hann það einungis þrotlausum æfingum að þakka að hann væri á lífi.

Niðurstöður sýna að sjó-kayak er einstakur ferðamáti vilji maður upplifa íslenska náttúru í öllu sínu veldi. Hins vegar er hann mjög háður veðurfari og þurfa kayakræðarar oft að kljást við óblítt veður- og sjólag (Brymer & Gray, 2009; Breton, 2000). Í því sambandi nefndu Þóra og Klara að nauðsynlegt væri að skoða veðurspá. Niðurstöður sýna jafnframt að kayakræðarar eru meðvitaðir um það að fljótt skipast veður í lofti og vita að ekki má undir neinum kringumstæðum slaka á örygginu, eða eins og Örlygur Steinn Sigurjónsson (2011) segir réttilega, þá er það líka kayakmennska að ákveða að vera kyrr í landi.

Allir viðmælendur sögðust skynja umhverfið öðruvísi frá sjó heldur en landi ekki aðeins er sjónarhornið annað, heldur er það síbreytilegt. Þóra og Ólafía nefndu í því sambandi að maður hefði ekki sömu yfirsýn og því væri athyglin oft á nánasta umhverfi. Flestir viðmælendur nefndu einnig meiri nálægð við dýralífið sem kippir sér ekkert upp við þessa „skrítnu fugla“ sem kayakræðarar kunna að vera í þeirra augum. Þá sögðust bæði Guðni Páll og Hildur vera í meiri tengslum við náttúruna og dýrin þegar ferðast væri um á kayak. Einnig nefndu flestir viðmælendur að kayak auðveldaði aðgengi að afskekktum stöðum sem maður annars kæmist ekki á.

Sjó-kayak flokkast undir jaðariþróttir og skilgreining á íþróttinni hefur aðallega verið á áhættuþáttinn þar sem minnstu mistök geta þýtt slys eða dauða. Iðkendur hafa verið stimplaðir sem ódir menn eða einfeldningar sem óhikað draga úr öryggisþættinum bara til þess að upplifa meiri spennu (Brymer & Gray, 2009; Brymer & Oades, 2009; Hunt, 1996). Aftur á móti sýndi þessi rannsókn að slíkar fullyrðingar eiga ekki við rök að styðjast og voru allir viðmælendur

mínir sammála um að öryggið skipti gríðarlega miklu máli. Í því sambandi minntust þeir Guðni Páll, Sveinn Axel og Örlygur að nauðsynlegt væri að þekkja og vera meðvitaður um nærumhverfi sitt ásamt því að þekkja takmörk sín. Gísli og Örlygur nefndu það að kayakróður krefðist fyrirbyggju þar sem ekki er hægt að stoppa bara „á næsta steini“ og gera að sárum sínum því þá ræki mann burtu. Þó svo að sótt væri í meira krefjandi aðstæður þá var það ekki vegna spennufiknar. Guðni Páll sagði að til að þroskast sem kayakræðari yrði maður smám saman að stækka þægindahringinn en samt sem áður með skynsemina að leiðarljósi. Þetta undirstrikar það sem Weber (2001) hefur sagt að þó iðkendur leiti í erfiðari og meira krefjandi aðstæður þá eru það ekki endilega til að upplifa meiri áhættu.

Eins og fram hefur komið gefur þessi rannsókn nokkrar vísbendingar en ekki er þó hægt að alhæfa út frá niðurstöðum. Hægt væri að taka þessa rannsókn lengra og skoða tvo hópa samtímis, t.d. og göngumenn eða hjólreiðamenn. Þá væri einnig hægt að bera þá saman við íþróttir sem þarfnast vélknúins farartækis (hvort heldur á sjó eða landi). Slík rannsókn gæti verið mjög áhugaverð en það verður að bíða betri tíma.

Heimildir

- Anderson, J. (2014). What I talk about when I talk about kayaking. Í J. Anderson og K. Peters (ritstj.), *Water worlds: human geographies of the ocean* (bls. 104-117). Surrey: Ashgate Publishing, Ltd.
- Angantýr Guðmundsson. (1923). Strigabátsferð [rafræn útgáfa]. *Óðinn*, 19, (57-64).
- Arnould, E. J. & Price, L. L. (1993). River magic: Extraordinary experience and the extended service encounter. *Journal of consumer Research*, 20(1), 24-45. doi.org/10.1086/209331
- Ashley, P. (2007). Toward an understanding and definition of wilderness spirituality. *Australian Geographer*, 38(1), 53-69.
- Breton, D. L. (2000). Playing Symbolically with Death in Extreme Sports. *Body & Society*, 6(1), 1-11. doi:10.1177/1357034x00006001001
- British Canoeing. (2016). *British Canoeing*. Skoðað 25. júlí á: <https://www.britishcanoeing.org.uk/go-canoeing/build-my-skills/#star-awards/>
- Brymer, E. & Gray, T. (2009). Dancing with nature: rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(2), 135-149. doi:10.1080/14729670903116912
- Brymer, E. & Oades, L. (2009). Extreme Sports A Positive Transformation in Courage and Humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), 114-126.
- Brymer, E. & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865-873.
- Brymer, E. & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 477-487.
- Buckley, R. (2006). *Adventure Tourism*. Wallingford: CABI
- Cater, C. & Cloke, P. (2007). Bodies in action. *Anthropology Today*, 23(6), 13-16. doi: 10.1111/j.1467-8322.2007.00548
- Clifford, N., French, S. & Valentine, G. (2012). Getting started in Geographical Research. Í N. Clifford, S. French & G. Valentine (ritstj.), *Key methods in geography* (bls. 3-15). Los Angeles: Sage.
- Coleman, S. & Eade, J. (2003). Introduction: Reframing pilgrimage. Í S. Coleman og J. Eade (ritstj.), *Reframing Pilgrimage: Cultures in Motion* (bls. 1-25). London: Routledge.
- Coast Mountain Expeditions. (2009). Coast Mountain Expeditions. Skoðað 5. mars 2015 á

- <http://www.coastmountainexpeditions.com/kayaking-information/history-of-the-kayak/>
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature reviews neuroscience*, 3(8), 655-666.
- Cresswell, T. (2013). *Geographic thought: a critical introduction*: John Wiley & Sons.
- Edensor, T. (2000). Walking in the British countryside: reflexivity, embodied practices and ways to escape. *Body & Society*, 6(3-4), 81-106.
- Gregory, D., Johnston, R., Pratt, G., Watts, M. & Whatmore, S. (2011). *The dictionary of human Geography*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Gísli H. Friðgeirsson. (2013). Á sjókeip kringum landið. Reykjavík: Gísli H. Friðgeirsson.
- Gunnþóra Ólafsdóttir. (2013). ‘... sometimes you’ve just got to get away.’: On trekking holidays and their therapeutic effect. *Tourist Studies*, 1468797613490379. doi:10.1177/1468797613490379
- Gunnþóra Ólafsdóttir. (2008). Náttúrutengsl og upplifanir ferðamanna á Íslandi: Fjögur tengslamynstur vellíðunar. *Landabréfið*, 22, 51-76.
- Heath, J. D. & Arima, E. Y. (2004). *Eastern Arctic kayaks: History, design, technique*. Fairbanks: University of Alaska Press.
- Howes, D. (2005). *Empire of the Senses*. Great Britain: Berg Publishers.
- Hunt, J. C. (1996). Diving the wreck: risk and injury in sport scuba diving. *The Psychoanalytic Quarterly*, 65(3), 591-622.
- Ingold, T. (2006). Rethinking the animate, re-animating thought. *Ethnos*, 71(1), 9-20. doi:10.1080/00141840600603111
- Ingold, T. (1993). The temporality of the landscape. *World archaeology*, 25(2), 152-174.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. (1998). *With people in mind: Design and management of everyday nature*. Washington: Island Press.
- Karl Benediktsson & Katrín Anna Lund. (2010). Introduction: Starting a conversations with landscape. Í Katrín Anna Lund og Karl Benediktsson (ritstj.), *Conversations with landscape*. Surrey: Ashgate Publishing Limited.
- Katrín Anna Lund. (2005). Seeing in motion and the touching eye: Walking over Scotland's mountains. *Etnofoor*, (18)1, 27-42.
- Katrín Anna Lund & Anna Dóra Sæþórsdóttir. (2008). Landslag á hreyfingu: langhlaup um Laugavegin. *Landabréfið* :, 24(1), 39-50.

- Larsen, J. og Urry, J. (2011). Gazing and performing. *Environment and Planning-Part D*, 29(6), 1110-1125
- Lavolette, P. (2007). Hazardous sport? *Anthropology Today*, 23(6), 1-2. doi: 10.1111/j.1467-8322.2007.00545
- Lund, K. A. & Willson, M. (2010). Slipping into Landscape. Í K. Benediktsson og K. A. Lund (ritstj.), *Conversations with landscape* (bls. 97-108). Surrey: Ashgate Pub.
- Macnaghten, P. & Urry, J. (2000). Bodies in the woods. *Body & Society*, 6(3-4), 166-182.
- Macnaghten, P. & Urry, J. (1998): *Contested Natures*. London: Thousand Oaks & New Delhi: Sage Publications.
- Maddrell, A. (2011). "Praying the Keeills" : rhythm, meaning and experience on pilgrimage journeys in the Isle of Man. *Landabréfið*, 25(25), 15-29.
- Martin, P. & Priest, S. (1986). Understanding the adventure experience. *Journal of Adventure Education*, 3(1), 18-21.
- Massey, D. (2005). *For space*. London: Sage.
- Massey, D. (2004). The Political Challenge of Relational Space: Introduction to the Vega Symposium. *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*, 86(1), 3-3. doi:10.1111/j.0435-3684.2004.00149.
- Mehmetoglu, M. (2007). Typologising nature-based tourists by activity—Theoretical and practical implications. *Tourism Management*, 28(3), 651-660. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.tourman.2006.02.006
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of perception*. London: Routledge
- Michael, M. (2000). These boots are made for walking...: mundane technology, the body and human-environment relations. *Body & Society*, 6(3-4), 107-126.
- Nyaupane, G. P., Morais, D. B. & Graefe, A. R. (2004). Nature Tourism Constraints: A Cross-Activity Comparison. *Annals of Tourism Research*, 31(3), 540-555. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.annals.2004.01.006
- Okech, R. N. (2012). Nature Tourism Í P. Robinson (ritstj.), *Tourism The key Cooncepts* (bls. 145-147). London: Routledge
- Perkins, H. C. & Thorns, D. C. (2001). Gazing or performing? Reflections on Urry's tourist gaze in the context of contemporary experience in the Antipodes. *International Sociology*, 16(2), 185-204.
- Puchan, H. (2005). Living "extreme": adventure sports, media and commercialisation. *Journal of communication management*, 9(2), 171-178.

- Rink, H. (1997). *Tales and Traditions of the Eskimo: With a Sketch of Their Habits, Religion, Language and Other Peculiarities* (2 útgáfa). Mineola NY: Dover Publications.
- Sennett, R. (1994). *Flesh and stone: The body and the city in Western civilization*. New York: WW Norton & Company.
- Solnit, R. (2002). *Walking [Wanderlust: a history of walking]*. New York: Penguin Group.
- Sigrún Helgadóttir & Páll Jakob Líndal. (2010). Maður og Náttúra *Tímarit hins íslenska náttúrufræðifélags*, 79(1-4), 95-101.
- Simmel, G. (1997 [1950]). Simmel on culture: selected writings. Í D. Frisby & M. Featherstone (ritstj.), *Simmel on culture - selected writings* London: UK Sage.
- Skille, E. Å. & Waddington, I. (2006). Alternative sport programmes and social inclusion in Norway. *European physical education review*, 12(3), 251-271.
- Smith, B. C. (2016). The Senses and the Multi-Sensory. Skoðað 25. mars. á: <https://edge.org/response-detail/11677>
- Tran, X. & Ralston, L. (2006). Tourist preferences influence of unconscious needs. *Annals of Tourism Research*, 33(2), 424-441. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.annals.2005.10.014>
- Ulrich, R.S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research* 4. 17-23
- Urry, J. (2002). *The tourist gaze*. London: Sage.
- Urry, J. (1998). *The Tourist Gaze: Leisure and Travel in Contemporary Societies*. London: Sage.
- Valentine, P. (1992). Review: Nature-based tourism. Í Weiler, B.& Michael, H. C. (ritstj.), *Special Interest Tourism* (bls. 105-127). London: Belhaven Press.
- van Hoven, B. (2011). Multi-sensory tourism in the Great Bear Rainforest. *Landabréfið*, 25(25), 31-49.
- Walle, A. H. (1997). PURSUING RISK OR INSIGHT Marketing Adventures. *Annals of Tourism Research*, 24(2), 265-282. doi:[10.1016/S0160-7383\(97\)80001-1](https://doi.org/10.1016/S0160-7383(97)80001-1)
- Walls, M. (2014). Inuit Kayaks. Skoðað 10. júní 2016 á: http://www.qajaq.utoronto.ca/english_site/inuit_kayaks/inuit_kayaks.html
- Weber, K. (2001). Outdoor adventure tourism: A Review of Research Approaches. *Annals of Tourism Research*, 28(2), 360-377. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0160-7383\(00\)00051-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0160-7383(00)00051-7)
- Whatmore, S. (2005). *Hybrid Geographies: Natures Cultures Spaces*. London: Sage Publications
- Woodhouse, P. (2013). *Sea Kayaking*. Bloomington: Balboa Press.
- Zimmerly, D. W. (2000). *QAYAQ Kayaks of Alaska and Siberia* (2 útgáfa). Fairbanks: Alaska University of Alaska press

Örlygur Steinn Sigurjónsson. (2011). *Sjókajakar á Íslandi, Allt um róðrartækninga og öryggisatriðin*, Reykjavík: Kayakklúbburinn.

Viðauki A

Gísli H. Friðgeirsson

Gísli hefur stundað kayak frá árinu 2003 og var fyrsti Íslendingurinn til að róa hringinn í kringum Ísland árið 2009, þá 66 ára. Samhliða kayaknum iðkar hann Kanó-róður. Með 4ra stjórnunni gráðu frá BCU síðan 2011 og er með kennsluréttindi fyrir 2ja stjórnunni gráðu í BCU.

Guðni Páll Viktorsson

Guðni Páll varð annar Íslendingurinn til að róa hringinn kringum Ísland árið 2013. Guðni Páll er með 4ra stjórnunni gráðu frá BCU og hefur starfað við leiðsögn á kayak á sumrin. Stundar einnig skotveiði og almenna útivist

Ólafía Aðalsteinsdóttir

Ólafía er 63 og hefur stundað kayakróður frá árinu 2003. Hún stundar einnig fjallgöngur, göngu- og svigskíði og hjólreiðar. Þá hefur hún starfað sem leiðsögumaður fyrir FÍ sl. ár.

Reynir Tómas Geirsson og Steinunn J. Sveinsdóttir

Þau hjón eru með elstu félögum klúbbsins og hafa stundað kayakmennsku frá árinu 1995. Þau hafa róíð töluvert bæði innanlands og utan. Reynir Tómas er fyrrum formaður ferðanefndar kayakklúbbsins.

Sveinn Axel Sveinsson og Hildur Einarsdóttir

Sveinn Axel og Hildur hafa stundað kayak frá árinu 2006. Sveinn Axel er með 4ra stjórnunni gráðu frá BCU. Hildur er formaður ferðanefndar kayaksklúbbsins.

Þóra Atladóttir og Klara Bjartmarz

Þær hafa stundað kayakmennsku frá árinu 2006 og er Klara fyrrum formaður kayakklúbbsins. Klara er með 3ja stjórnunni gráðu frá BCU og Þóra er með 4ra stjórnunni gráðu frá BCU.

Örlygur Steinn Sigurjónsson

Örlygur hefur stundað kayakróður frá árinu 2004 og er með 4ra stjórnunni gráðu frá BCU. Hann stundar hann einnig fjallgöngur og hjólreiðar og starfar sem leiðsögumaður í fyrrnefndum greinum ásamt leiðsögn á kayak.

Viðauki B

Kynning

1. Getið þið byrjað á því að kynna ykkur stuttlega?
2. Við hvað starfið þið?
3. Hvenær og hvernig komust þið fyrst í kynni við sjó kayak?
4. Stundið þið aðra útivist/íþróttir?

Hvað er svona heillandi við kayak?

- Róið þið allan ársins hring (hve oft í mánuði ca)?
- Farið þig á sjó í flestum veðrum og vindum?
- Alltaf jafn gaman / misskemmtilegt eftir aðstæðum?
- Upplifirðu tímaleysi
- Upplifun við róður
- Finnast maður vera hluti af náttúrunni
- Náttúruunnandi
- Upplifirðu einveru
- Tækifæri til íhugunar
- Sjá villt dýr í sínu umhverfi
- Lífsstíll eða íþrótt
- Góð líkamsþjálfun og heilbrigði

Hvernig er kayak sem ferðamáti?

- Róið á kayak annarstaðar en á Íslandi?
- Aðstæður á Íslandi til kayak róðurs
- Ferðast mikið um landið á kayak?
- Helsti munur þess að skoða landið frá sjó heldur en landi?
- Samskonar upplifun á kayak eins og gönguferðum / hjólaferðum
- Kyrrð náttúrunnar
- Öðruvísi landslag
- Njóta útivistar við frumstæðari aðstæður
- Vera fjarri öðrum / hversdagsleikanum
- Aðgengi að einangraðri/fjarlægari stöðum

Hversu mikilvægt er öryggið?

- Sótt mörg námskeið í tengslum við kayakinn?
- Með viðurkennda gráðu í tengslum við kayakinn (t.d. BCU)
- Hvenær fenguð þið gráðunina
- Einhverntíman fundið fyrir hræðslu og óöryggi við róður?
- Notkun á staðal öryggisbúnaði
- Hugsið þið mikið um öryggi ykkar / hópsins við róður?
- Einhverntíman farið út í aðstæður sem eruð ekki viss um að ráða við?

