

bleed.

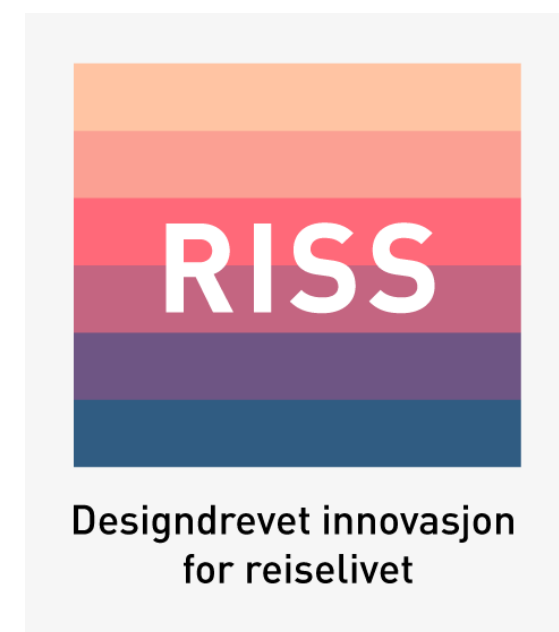
CYGER

# Tilnærming og folkene som har utviklet konseptene

Konseptene er utviklet med utgangspunkt i RISS, verktøykassen for Nasjonal Kolleksjon.

Folkene som har jobbet med prosjektet er:

- Kjell Reenskaug, *Bleed*
- Sigrid Oterholm Hoem, *Gyger*



# Nasjonale kolleksjon Natur

# Innhold

1. Mål
2. Bakgrunn
3. Kartlegging
4. Kjernefortelling
5. Konsepter
6. Anbefalinger

# 1. Mål for prosjektet

# Natur er Norges viktigste komparative fortrinn

Naturen har fristet turister til å legge reisen til Norge i 150 år. Vakre landskap, fantastiske fjorder, magisk nordlys og uendelig med muligheter for å være aktiv i naturen både vinter og sommer. Naturen og naturressursene er et godt utgangspunkt for å formidle et bredere bilde av kultur og levemåte i Norge, slik at folk som kommer og folk som vurderer Norge kan få en dypere forståelse av hvordan naturen har formet kulturen og livet i Norge.

**NORWAY NEEDS TO CONTINUE TO WORK ON HOLIDAY BASICS**

**Norway fails to meet some basic holiday expectations**



# Rollen til natur er å stedsfeste opplevelsene gjennom å løfte fram frilufstliv, radikal bærekraft i kombinasjon med spektakulær natur

## Fra:

- Fra nasjonalromantikk og utsiktspunkter
- Se på naturen
- Vær aktiv i naturen
- Allemannsretten

## Til også:

- Ta vare på naturen, ta ansvar i og for naturen
- Friluftsliv og kunnskap om naturen
- Naturens betydningen for folk i Norge
- Allemannsplikten
- Røff og krevende natur, myk og innbydende natur, nærnaturen, den helsebringende naturen

## 2. Bakgrunn

# Hva er natur?

Natur er i videste forstand den del av virkeligheten som ikke er bearbeidet av mennesket, men fremkommet ved organisk utvikling. Natur er det motsatte av kultur. (SNL)

«Det som alltid er seg selv likt, er natur. Det som også kunne vært annerledes, er kultur».

Trond Berg Eriksen, *Hva er idéhistorie*, 2003

**Grunnlovens §112:** «Enhver har rett til et miljø som sikrer helsen, og til en natur der produksjonsevne og mangfold bevares. Naturens ressurser skal disponeres ut fra en langsiktig og allsidig betraktning som ivaretar denne rett også for etterslekten.»

# Friluftsliv er kulturarv og nasjonal identitet

«Friluftsliv er en praksis, et begrep og en ideologi med mange deltagere. Selve praksisen fungerer som et møte mellom natur og kultur. Kanskje kan vi enkelt si at det er den norske turkulturen. Her smelter den folkelige bruken av naturen sammen med en ideverden med røtter tilbake i nasjonsbyggingstiden. Begrepet finner vi første gang i diktet *På viddene* av Henrik Ibsen fra 1959, men innholdet i friluftslivet formes videre i Fritjof Nansens tale fra 1921. I følge den nye stortingsmeldingen om

friluftsliv påpekes det at friluftslivet er en viktig del av den norske nasjonale identiteten og den norske kulturarven»

**Kilde::**<https://www.immateriellkulturarv.no/bidrag/friluftsliv/>, Anne Mari Planke, DNT

*“friluftsliv* is a core political, social and cultural value in Norway, rooted in the democratic principle of free public access to uncultivated public and private land.”

**Kilde:** *Outdoor life, nature experience, and sports in Norway: tensions and dilemmas in the preservation and use of urban forest:*, Kirsti Pedersen Gruholt og Trygve Broch

# Friluftsliv: Nansens tale til ungdom i DNT 1921

«...Men en viktig side av idrætten skulde jo netop være friluftslivet: dette at komme bort fra de mange, bort fra det evindelige jaget, den forvirrende larm, hvori vort liv saa alt for meget føres – komme ut i naturen, ut i det store rum. Det staar for mig som den største side ved friluftslivet. Men en faar nu engang ikke det ved at dra ut i flok og følge de optraakkede veiene, ved at klumpe sig sammen paa hytter, ved at gaa i rute fra det ene sanatorium til det andet, eller ved at seile fra badested til badested, og danse kveldene og nættene med nydelige, unge damer.

Saa tiltalende det end kan være, saa er jo ikke dette friluftsliv, det er bare en fortsættelse av det liv, ungdommen har levet hele vinteren, og det skal ikke gi dem for meget nye indtryk.

Men det det gjælder, særlig for os bymennesker, er jo netop at komme ut fra det vante. Dette bylivet er nu engang unatur, odet var sandelig ikke vor bestemmelse fra naturens haand av.»

# To tradisjoner og fem paradigmer i dagens friluftsliv

## To tradisjoner i norsk friluftsliv

### Bygdas friluftsliv

høstingstradisjon, friluftsliv som attåtnæring – jakt, fiske, sopp, bær, egg – sanking og seterliv

### Byens friluftsliv

turer i skog og mark, fjell og vidde med siktemål opplevelse og erfaring av naturen – fjellvanding, brevandring, kano og kajakk, skiturer, klatring og tindeliv – DNT-tradisjonen

## Fem paradigmer i dagens friluftsliv

- **Det økolgoisk baserte enkle friluftslivet** – tradisjonen Zapffe, Næss, Kvaløy Setereng og Faarlund
- **Jakt og fiske** – videreføringen av bygdas friluftsliv
- **Tur-friluftslivet, DNT-tradisjonen**
- **Det ekstreme friluftslivet** – polarekspedisjoner, klatring, elvepadling, dykking, skibestigning
- **Nærfriluftslivet**

*"- I ethvert normalt menneske er der en dyp trang til at føle  
samhørigheten med naturen, overbevise sig om, at  
hans sind eier røtter, som endnu ikke har tapt sit tak i jorden. Det  
er denne trang som driver os byfolk ut til havet, ind i skogene,  
op paa fjeldet.«*

C.W. Rubenson (1914)

## 2. Konseptene

# Konseptene er en strategisk plattform

- Leverer et sett med konsepter som tydelig beskriver hovedfortellingene om naturen og bruk av naturen i Norge rette mot tydelige segmenter.
  - Skal si noe om hva anbefaler å fortelle om og utvikle opplevelser rundt
  - Hele land hele året. Mer mangfold, mer variasjon, flere steder.
  - Få frem spenningene og ansvaret det medfører å bruke sårbare fellesgoder som salgsargument i reiselivssammenheng
- Konseptene/hovedfortellingene kan brukes på flere måter
  - Markedsføring/kampanjer/kommunikasjon – Skape forventninger og ansvarsfølelse
  - Produkt- og opplevelsesutvikling – Oppfylle forventninger, både hos gjester og lokalbefolkning
  - For regioner, nettverk, aktører, kjeder osv.
- Ingen effekt uten innsats og nitidig arbeid over tid

# Utvikle konsepter som formidler folks forhold til naturen og ansvaret som følger med å bruke naturen

Grunnlovens §112: «Enhver har rett til et miljø som sikrer helsen, og til en natur der produksjonsevne og mangfold bevares. Naturens ressurser skal disponeres ut fra en langsiktig og allsidig betraktning som ivaretar denne rett også for etterleken.»

Naturopplevelsene får en tilleggsdimensjon, ut over det romantiske, rekreasjon eller følelse av erobring når historiene om folks forhold til naturen integreres i fortellingen om norsk natur.

Friluftsliv har lange tradisjoner i Norge og er en bærebjelke og et ideal for hvordan naturen bør forvaltes og brukes til rekreasjon. Bruk av fritid utendørs, uten konkurranse og regler for hvordan aktivitetene skal utføres. Det er lange tradisjoner og mange oppfatninger av hva friluftsliv er og *bør* være. Et bærende prinsipp er at vi skal klare oss selv og komme oss ut på tur på egenhånd. Den norske friluftstradisjonen bygger på allemannsretten og -plikten.

Autentiske opplevelser og stedsfølelse er fyndord i reiselivet. Mange er enig i at det er viktigere enn noen gang å gi

besøkende tilgang til autentiske opplevelser. Opplevelser som er formet av stedet, omgivelsene og kulturen. For å lykkes med dette må vi identifisere hva som utgjør denne, ofte usynlige, følelsen et sted gir, den historiske og kulturelle plattformen stedet står på, normene og verdiene som pustes inn og ut og stedene og situasjonene der dette kan oppleves.

Naturen kan bli tydeligere som formidler av kultur og sted om vi kobler naturen tydeligere opp både til hvordan vi bruker den (friluftsliv) og våre holdninger til naturen; vekst, bruk, vern, forvaltning etc. Naturen er en viktig møteplass gjennom hele året og folk bruker nærnaturen aktivt til å rense hodet, finne stillhet og ro, drive fysisk fostring mm. «Naturen er kulturens hjem» formulerte mangeårig leder av Fjellskolen i Hemsedal og filosof Faarlund. I en uhøytidelig undersøkelse som Aftenposten gjorde i 2013 stemte 17.000 nordmenn fram *naturen som viktigste representant for vår kultur*. Naturen er identitet, røtter og stedstilhørighet, natur er spiskammer, lekeplass og rekreasjon. Naturen er forutsigbar og uforutsigbar. Konseptene er ulike fortellinger om hvordan vi forholder oss til natur i Norge og hvordan naturen kan oppleves.



# Trender og utviklingstrekk

Natur er en knapp ressurs mange steder i verden. Uberørt natur er luksus. Stadig flere har fått øynene opp for naturens helsemessige effekt for mennesker. Nærkontakt med naturen reduserer stress og blodtrykk og er bra for folks mentale helse så vel som den fysiske.

Vakker natur har siden turismens spede begynnelse vært viktig for å trekke til seg besøkende. Fjorder, fossefall, korallrev og strender har fungert som magneter på turister. Allerede i 1921 beskrev Fritjof Nansen dette behovet for å komme bort fra jaget i en tale til ungdom i DNT « å komme bort fra den forvirrende larm hvori vårt liv så altfor meget føres, dette å komme ut i naturen, få nye og store inntrykk fra skog og mark, de vide vidder, fra det store rum.»

Stadig flere populære naturområder sliter med økt tilstrømming og slitasje. UNESCO, klimaendringer...

Adventure travel har vokst de siste årene, det kan forstås fra et bransjeperspektiv med ulike typer aktiviteter og opplevelser som faller inn under paraplyen, men det kan også forstås fra et subjektivt perspektiv; da er adventure avhengig av tidligere erfaringer, for noen er en tur i skogen et eventyr. Eventyr kan være både ville og milde. Stillhet og mørke er for mange et eventyr i en verden som er full av

lyd og lys. Mange har ikke opplevd verken stillhet eller mørke, tilgang til å se og oppleve nattehimmelen og utsikt til melkeveien får stadig flere til å legge ut på en reise.

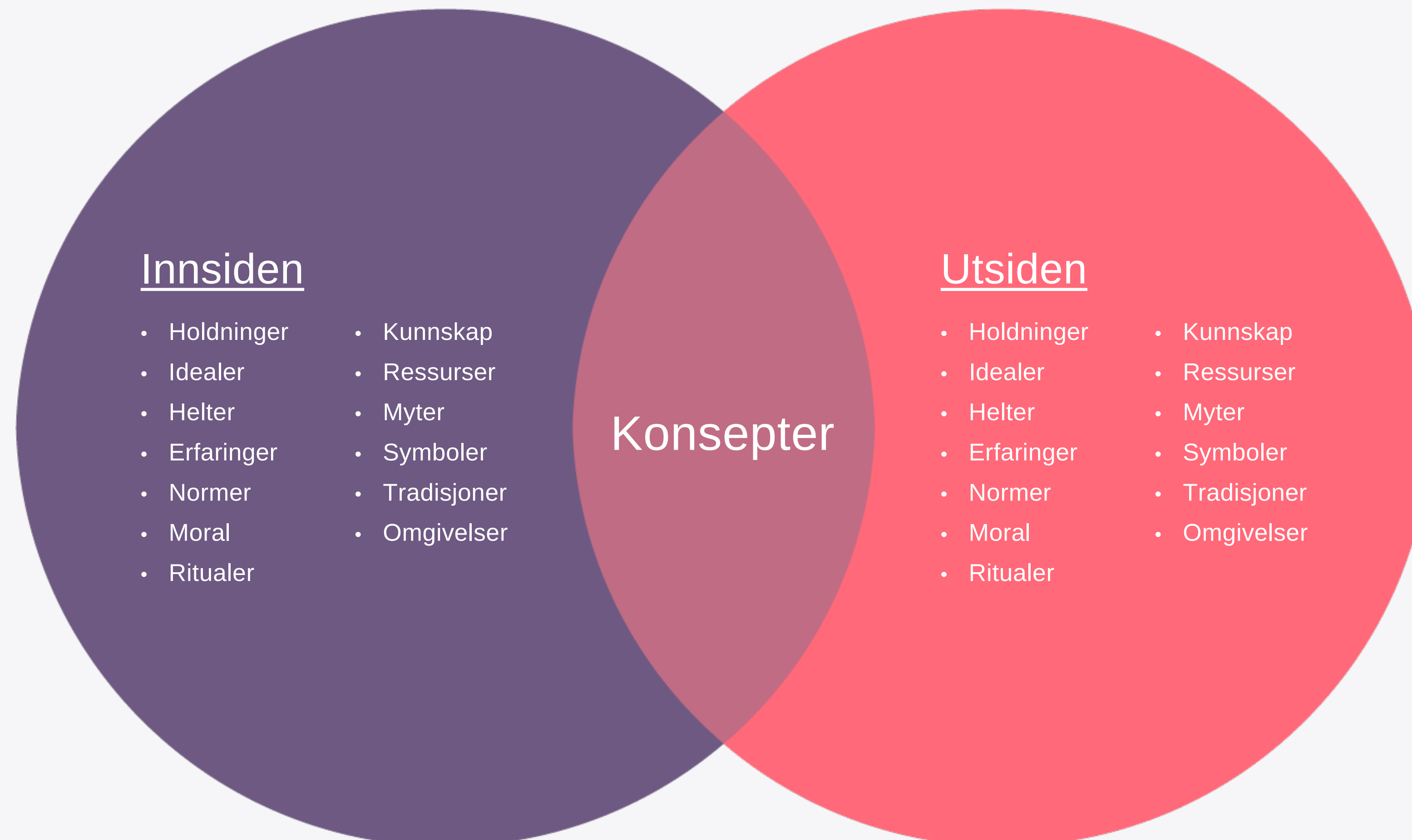
Bærekraft er viktig for stadig flere reisende. Bærekraft kommer i alle varianter fra å gjøre noe aktivt for å bedre miljøet som å samle plast eller bidra med frivillig innsats i et lokalsamfunn til å være bevisst hvordan man bruker budsjettet og velge miljøvennlig transport og overnatting.

I en digital verden der alle forventes å være konstant pålogget øker behovet for å logge av. Naturen trekker stadig flere som ønsker å trekke seg bort og slå av mobiltelefoner.

Evnen til å ferdes trygt og sikkert i naturen kan ikke tas for gitt.



# Konseptene forener behov og motiv i målgruppene med opplevelser og perspektiv på innsiden



# 3. Kartlegging

# Kartlegging

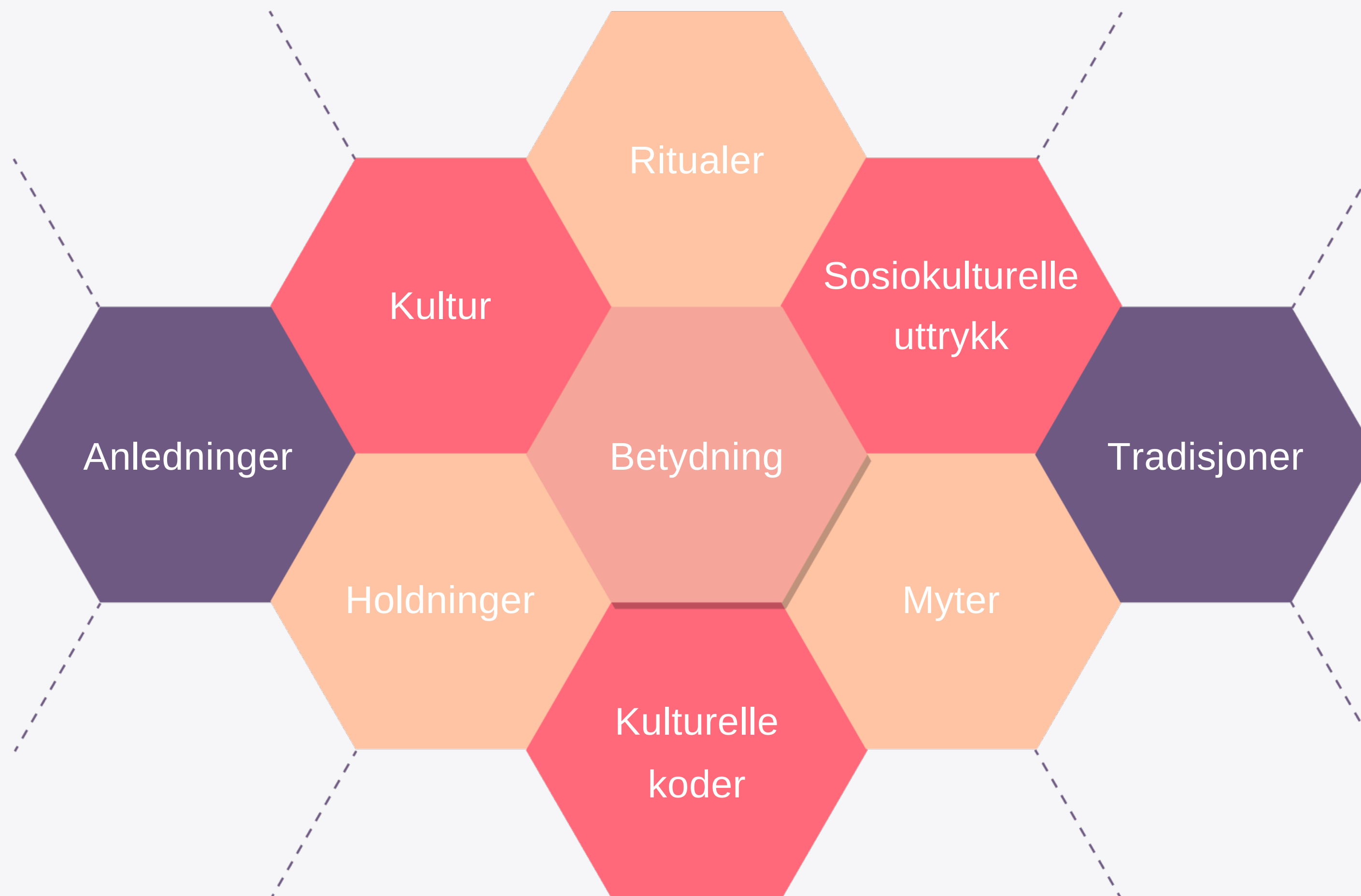
For å få grep om natur har vi gjennomført en kartlegging som er oppsummert i bildekollasjer og en beskrivende historie.

I kartleggingen har vi mellom annet forsøkt å dekode:

- Hva karakteriserer naturen i Norge.
- Hvordan setter naturen sitt preg på kultur og samfunn.
- Hvordan bruker vi naturen og hvordan tar vi vare på naturen for fremtidige generasjoner.

- Hvordan forholder vi oss til naturen som knapp ressurs, hva forventer vi av folk som bruker naturen.
- Hvordan bruker vi naturen til hverdags, helg og i ferier gjennom året.
- Hvilke spenninger og konfliktlinjer finnes og hvordan disse kommer til uttrykk.
- Hvilke holdninger og verdier kommer til uttrykk i vår holdning til naturen og bruk av naturen.

# Kartleggingsområder



# Deskriptiv historie: Natur i Norge

Et liv tett på naturen har vært en sentral del av Norges historie. Fra fiskerbonden ved kysten med beiteområder for husdyra i lyngheiene, til fjellgårdene med sine slåttemyrer, seterdrift og villreinjakt. (Mennesket og naturarven, Direktoratet for Naturforvaltning, 2011). Naturen fikk også en sentral plass i nasjonsbyggingen for Norge på 1800-tallet. Norge var et bondesamfunn og hadde ikke mange storslåtte slott og katedraler, men vi hadde storslått natur. Sentrale kunstnere som Johan Christian Dahl, Adolph Tidemand og Hans Gude mfl fremstilte norsk natur på en måte som skulle si noe om det norske og det å være norsk. Frem til dette hadde ikke naturen blitt sett på som vakker. Eventyrene ble også ført i pennen i samme periode og folkeskolen ble etablert med undervisning i språk og historie. Nasjonsbyggingen var i gang og naturen hadde en sentral plass allerede da og har det fremdeles.

Friluftslivstradisjonen fikk også sin spede start i samme periode. Begrepet ble brukt første gang av Henrik Ibsen i diktet «På Viddene» i 1859 og gitt innhold av Fritjof Nansen i en tale i 1921. Friluftsliv er en viktig del av norsk identitet og kulturarv. Vi har en felles oppfatning av hva friluftsliv er og hva det ikke er, det handler først og fremst om å være utendørs på enkelt vis og mestre elementene, ulikt vær og ulike føreforhold. Allemannsretten er en grunnpilar for det norske friluftslivet og felles forståelse for at man ferdes på eget ansvar og må tilegne seg nødvendig kunnskap for å ferdes trygt og ansvarlig. Kunnskapen som trengs overføres på tvers av generasjoner og i organiserte fellesskap. Professor Gunnar Breivik skiller mellom to tradisjoner i norsk friluftsliv, bygdas og byens friluftsliv. Sentralt i landsbygdas tradisjon står høsting, jakt og fiske og friluftsliv som attåtnæring. Byens friluftsliv derimot er

mer opplevelsesorientert, med turer i skog og mark med sikte på å få erfaring med naturen. Byens og bygdas friluftsliv har nærmet seg hverandre de siste 10-årene. Norsk friluftslivstradisjon er demokratisk og egalitær, vi møtes på like vilkår når vi er på tur. Vi hilser og gir råd og fatter beslutninger i fellesskap. Det er innforstått at man velger turmål etter ferdigheter og evner og ikke legger ut på turer man ikke er i stand til å gjennomføre. Innholdet i friluftslivet har endret seg i takt med endringene i samfunnet for øvrig og det er et større mangfold i måten man utøver friluftsliv på enn det kanskje har vært noen gang tidligere. 9 av 10 nordmenn oppgir at de driver friluftsliv på en eller annen måte og søker ut i naturen for rekreasjon og for å finne stillhet og ro, gjerne på korte turer i hverdag og helg i nærnaturen.

## Norsk natur og landskap

Norge har en svært mangfoldig natur, med stor variasjon i geologi, landskap, naturtyper og plante- og dyreliv. Det rike geologiske mangfoldet, store høydeforskjeller og lang utstrekning fra sør mot nord, gir stor variasjon i naturtyper på land og i havet.

(<http://www.miljostatus.no/Tema/Naturmangfold/Vernet-natur/>) Norge fikk sin første moderne naturvernlov i 1970. I 2009 fikk vi flere og bedre muligheter til å beskytte natur gjennom naturmangfoldloven. (ditto). Arealendringer, klimaendringer, fremmede organismer, overhøsting og forurensning bidrar til et økende press på naturen. Fastlands-Norge har per 2018 17,2 prosent vernet landareal, dette arealet domineres av høyfjellsområder. I tillegg er 3,1 prosent av sjøareal vernet.

Å oppleve naturen, fjordlandskapet, nordlyset og å bruke naturen til rekreasjon er viktige motivet for turister som reiser til Norge. Svært mange verneområder er attraktive turmål, både for friluftsliv og reiseliv. Økt press i mange områder har gjort at det de siste årene er lagt stor vekt på å utvikle god besøksforvaltning. Målet er å gi besøkende gode opplevelser, legge til rette for lokal verdiskapning og skape bedre forståelse for vernet og sikre verneverdiene.

### **Fjordlandskapet**

Naturmangfoldet er stort i det vestlandske fjordlandskapet med store høydeforskjeller og kort vei mellom sjø og høyfjell. Det vestnorske fjordlandskapet representert ved Geirangerfjorden og Nærøyfjorden ble skrevet inn på UNESCOs verdensarvliste i 2005. Et stort antall fosser kaster strømmer ned de stupbratte fjellveggene og tallrike elver renner fra takkede fjell gjennom løv- og barskog og ned i fjordene. Disse fjordene regnes som de vakreste fjordene i verden.

### **Skog**

Omtrent 1/3 av Norges areal består av skog. Skogen og ressursene i skogen har spilt en viktig rolle for utviklingen av det norske samfunnet. Det kommer for eksempel til uttrykk i vår tradisjon for å bygge i tre. «Under dannelsen av et selvstendig Norge på 1800-tallet og fram på 1900-tallet, ble bondekulturens nærhet til naturen satt i fokus. Norsk treskjærerkunst, trehustradisjoner og bruksgjenstander i tre ble sterkt framhevet. Vikingskipene, stavkirkene og gårdstun med gamle trehus er de sterkeste symbolene på norsk treteknikk og

dekorativ trekunst. I folkediktningen og kunsten har skognaturen fått en sterk plass. I Asbjørnsen og Moes eventyrsamling er skognaturen skildret med tusser og troll. Fra Wergeland, Caspari og Hamsun til Fønhus, Skjæraasen og Børli går skogen igjen som tema og ramme for diktningen.» «Sammen med sjøen og fjellet er det skogen nordmenn søker for rekreasjon og naturopplevelse. For mange er skogen den lettest tilgjengelige naturtypen og derfor mest brukt i hverdagen. Tilretteleggingen for utfart i Osloomarka og andre bynære skoger viser den sentrale rollen skogen har for natur- og friluftslivet.» (<http://www.skogsnorge.no/userfiles/files/SkogsNorge-nytt%20vedlegg/Skogen%20og%20samfunnet.pdf>)

Dyrene – Elg, bjørn, hjort, tiur, ørn



### Kyst

Norge har verdens nest lengste kystlinje med en kystlinje på totalt 103 000 kilometer inkludert øyer. Det er 239 057 øyer langs norske kysten som beskytter fastlandet mot vær og vind (<http://www.miljostatus.no/Tema/Hav-og-kyst/Kysten/>). Kysten har et mangfoldig landskap med fjorder, skjærgård, stupbratte fjell og blankskurte berg, kystlyngheier og et rikt dyre- og planteliv. I norske farvann finnes verdens største torske- og sildebestand, korallrev av verdensklasse, fantastiske taeskoger, sårbare arter som grønlandshval og enorme sjøfuglkolonier. Ressursene i havet har bygget vår rikdom og velstand og hatt stor betydning for Norge som nasjon, vår kultur og vår identitet. Fra lenge før vikingetiden og fram til i dag har ingen fisk betydd så mye for utvikling langs kysten, som torskene. Kysten og havområdene inneholder ressurser som har stor økonomisk verdi for Norge, og det er et økende press på å utnytte disse. Olje- og gassutvinning, fiskerier, skipsfart, taretråling, fiskeoppdrett, utbygging og friluftsliv er alle eksempler på virksomheter som kan skade økosystemene i havet. Saltstraumen er verdens sterkeste tidevannsstrøm. Strømmen gjør at det er et svært rikt liv under vann, området har et sjeldent rikt dyreliv, med vakre sjøanemoner, skjell, svamper, koraller og i tillegg en stor havørnbestand. For dykkere, naturfotografer, fuglekikkere og ikke minst sportsfiskere er Saltstraumen et eldorado. Fremmede arter, som kongekrabbe og stillhavsøsters representerer både store miljøutfordringer og muligheter for kommersiell utnyttelse. (Historier om Havet og Kysten, Miljøverndirektoratet, xx)

Dyrene – Hval, hubro, havørn, matglede, kosthold og utvikling langs kysten, som torskenne, skarvene, silda, torskene, måkene,

### Fjell

Omlag 30 prosent av Fastlands-Norge er fjell. Fjell er områder som befinner seg over skoggrensen og nord for skoggrensen. I størstedelen av Norge er det fjellbjørkeskogen som danner skoggrensen. Fjorder og daler skjærer gjennom fjellene. I Norge har vi i overkant av 1600 breer.

På grunn av de ekstreme forholdene med store temperatursvigninger, vind og snødekke er det mange spesialister blant planter og dyr i fjellet.

Det bor få mennesker fast i fjellområdene, men fjellet har vært utsatt for mange inngrep de siste 50 årene, slik som vei-, hytte- og kraftutbygging.

Husdyrbeiting har påvirket natur og landskap i store områder. I 1850 hadde vi 50 000 setre, i 2008 var det bare 1 237 igjen. Dette har ført til at kulturpåvirkede naturtyper er i sterk tilbakegang i mange områder, samtidig som andre områder er overbeitet. De økologiske effektene av beite varierer med type og antall beitedyr. Reduksjon i hogst og slått og endring i husdyrbeite langs skoggrensen har ført til gjengroing.

<http://www.miljostatus.no/tema/naturmangfold/fjell/>

## Kulturlandskap

Kulturlandskap er i konstant endring. Når bo- og leveformer endrer seg, endrer også landskap seg. Det åpne kystlandskapet som har preget Nord-Norge, har de senere årene fått større innslag av kratt, løvskog og plantefelt. I bygdene og på høyfjellet blir det flere hytter og feriehus.

Jordbrukets kulturlandskap har endret seg. Beitemark er ikke lenger i drift og gror igjen og løvskogen blir ikke holdt nede. Tungdrevet jordbruksareal er lagt brakk som følge av modernisering i landbruket, og grønne enger blir erstattet av ugress.

Når de menneskeskapte sporene i landskapet endrer seg som et resultat av endret bruk, blir opplevelsen av landskapet og stedene også annerledes.

<https://forskning.no/kronikk/kronikk-nar-kulturlandskapet-blir-borte/1175276>

## Naturfenomen, vær og klima

Nordlys er et velkjent fenomen på den nordnorske vinterhimmelen som både har en vitenskapelig forklaring og mye overtro og myter knyttet til seg. Nord for 67 breddegrad er det mørketid, den varer i 4 måneder i Longyearbyen og bare et par uker lengst sør i Bodø. Motsatt er det midnattsol, med sol over horisonten hele døgnet i opptil 4 måneder fra april til august i Longyearbyen.

Golfstrømmen gjør at Norge mottar tempererte havluft med vestavindene og har betydelig høyere lufttemperatur enn tilsvarende områder på samme breddegrad.

Det regner mye på Vestlandet, det er blant de våteste områdene i Europa og i verden utenfor tropene. Østlandet og indre deler av Troms og Finnmark er mye tørrere. Det er mye vind og vindstyrken kan komme opp i storm styrke, særlig langs kysten og særlig om høsten og vinteren. De siste årene har vintrene blitt en god del mildere og snødekket har minket litt i lavlandet.

### Bærekraftig utvikling

Bærekraftsbegrepet er uløselig knyttet til Norge og Gro Harlem Brundtland. Begrepet ble lansert i 1987 da rapporten «Vår felles fremtid» ble lansert av verdenskommisjonen for miljø og utvikling/Brundtland-kommisjonen. Norge har hatt, og har fremdeles, stor anseelse innenfor miljø og naturvern internasjonalt og er en stor bidragsyter til f.eks å ta vare på tropisk regnskog. Utnytting, bruk og forvaltning av naturressurser har bidratt til konflikt og spenninger i Norge både nasjonalt og lokalt. Hva er verdien av uberørt natur? Det er et krevende spørsmål å svare på. Sterke økonomiske interesser, modernisering og behov for lokal utvikling og lokale arbeidsplasser har veid tungt på vektskålen og bidratt til at det er foretatt store og ofte irreversible inngrep i norsk natur. I 1940 var 34% av norsk areal villmarkspreget, dette er redusert til 12% i 2013 (miljøstatus.no).

### Vekst og vern

Fremveksten av et moderne industrisamfunn, ny, mer effektiv produksjonsteknologi og økt velstand har ført med seg mange inngrep i naturen, kraftutbygging, bolig-, hytte- og veiutbygging, utnytting av naturressurser og uttak av råstoff. Etterkrigstiden var preget av stort fokus på gjenreisning og økonomisk vekst. Naturvern fikk stadig større oppmerksomhet på 60-,70- og 80-tallet og norske økofilosofier med Arne Næss, Sigmund Kvaløy Setreng og kretsen rundt disse var sentral for å sette naturvern og naturens egenverdi på dagsorden i denne perioden. De var inspirert av østlig filosofi og utviklet en ikkevoldelig aktivisme og sivil ulydighet som har stått sentralt i den norske miljøbevegelsen frem til i dag.

Mardølaaksjonen i 1970 og Altaaksjonen ti år senere er symbolsk viktig for det det varlet en ny tid med større fokus på naturens egenverdi og verdi for rekreasjon og friluftsliv. De siste årene har vi hatt tilsvarende konflikter om f.eks «monstermaster» i Hardanger, oljeutvinning i Lofoten og Vesterålen, utbygging av vind- og vannkraft, forurensning fra oppdretts- og cruisenæringen. Reiselivopplevelser og -næringen blir ofte trukket fram som en alternativ næringsvei for å sikre verdiskaping av naturressursene uten å uten å gjøre irreversible inngrep og for å sikre forsvarlig forvaltning av naturen.

### Klimaendringer og utslipp av klimagasser

Klimaendringene merkes godt allerede, antall dager med stabile snøforhold i lavlandet er kraftig redusert, tregrensen flytter seg oppover og dyre- og plantelivet påvirkes av endringer i temperatur. Norge har en stor olje- og gassnæring og vår økonomiske velstand gjør at vi slipper ut dobbelt så mye co2 per innbygger som det globale gjennomsnittet. Reiser og særlig reiser som innebærer lange flyreiser eller reiser med cruiseskip slipper ut store mengder klimagasser. Det er ulike anslag for hvor mye utslipp reiselivsrelaterte aktiviteter står for. Reiseliv er en næring i vekst både internasjonalt og i Norge, der en stadig større andel av turistene kommer langveis fra. Gjestedøgn fra turister utenfor Europa har økt fra om lag 3 prosent i årene 2005-2010 til å stige jevnt og utgjør 7 prosent av antall gjestedøgn i 2018 (tall tom november) og fra rundt 10 prosent til 23 prosent av utenlandske gjestedøgn. Nordmenn flyr langt mer enn de fleste andre nasjoner, både fordi vi bor i et langstrakt land og fordi vi reiser mye i ferie og fritidsøyemed.



### **Forurensning, forsøpling og slitasje**

Økt bruk av naturen til friluftsliv og turisme skaper utfordringer med slitasje på naturen på populære turmål over hele landet, særlig i sårbare områder tar det lang tid for naturen å reparere skadene når slitasjen har oppstått. Mangel på toaletter gjør at folk gjør fra seg i naturen og lite effektiv avfallshåndtering skaper utfordringer med forsøpling flere steder. Cruiseskip forurensner luft og sjø. Plast i havet er et stort miljøproblem som har fått mye oppmerksomhet. Mange er klar over allemannsretten, og med retten følger også plikten til å forlate stedet i samme tilstand. Økt bruk og mindre kunnskap om både retter og plikter skaper dermed utfordringer mange steder i landet.

### **Natur og reiseliv**

Naturen har vært avgjørende for norsk reiseliv helt siden den spede starten på turisme siste halvdel av 1800-tallet. Britiske laksefiskere, jegere og fjellklatrere hadde søkt til norske fjorder og fjell allerede i 1850-

årene, og omkring 1890 begynte en rivende utvikling i hotellnæringen på Vestlandet. I 1868 ble Den Norske Turistforening stiftet for å arbeide spesielt for fotturismens utbredelse, og i 1903 ble det opprettet et eget organ, Forening for Reiselivet i Norge (fra 1929–84 Landslaget for Reiselivet i Norge; 1984–99 Nortra; 1999–2003 Norges Turistråd; fra 2004 Innovasjon Norge), for å samordne markedsføringen av norske reisemål overfor de utenlandske kunder.

Naturen har vært Norges viktigste trekkplaster og det Norge er mest kjent for som reisemål internasjonalt. «Uberørt» natur, stillhet og ro er en knapp ressurs og mangelvare mange steder i verden. Dermed er forvaltning og styring av ferdsel i naturen blitt viktigere enn noen gang før.

Natur

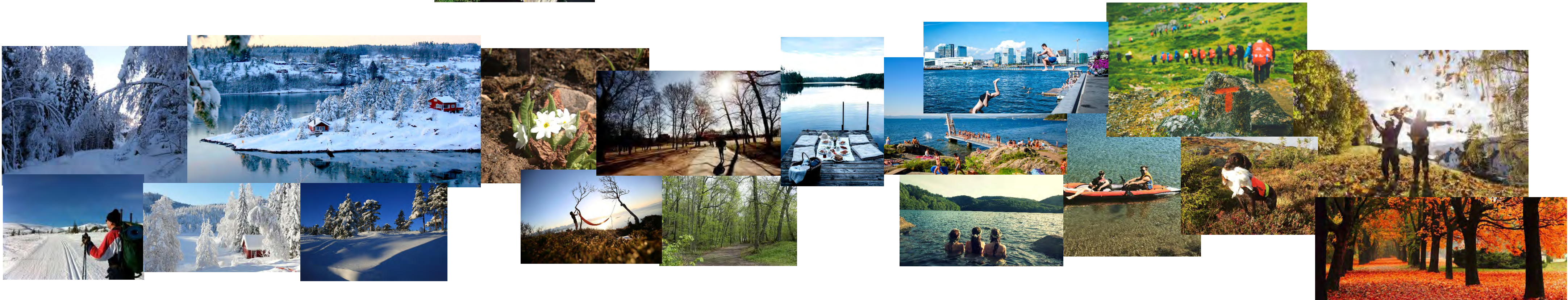
Naturfenomener



Naturtyper



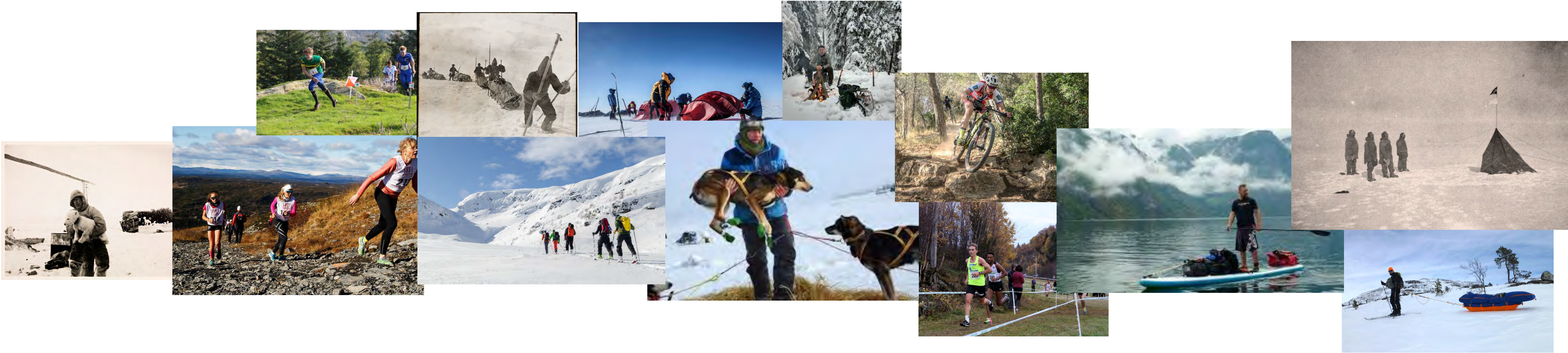
Sesonger



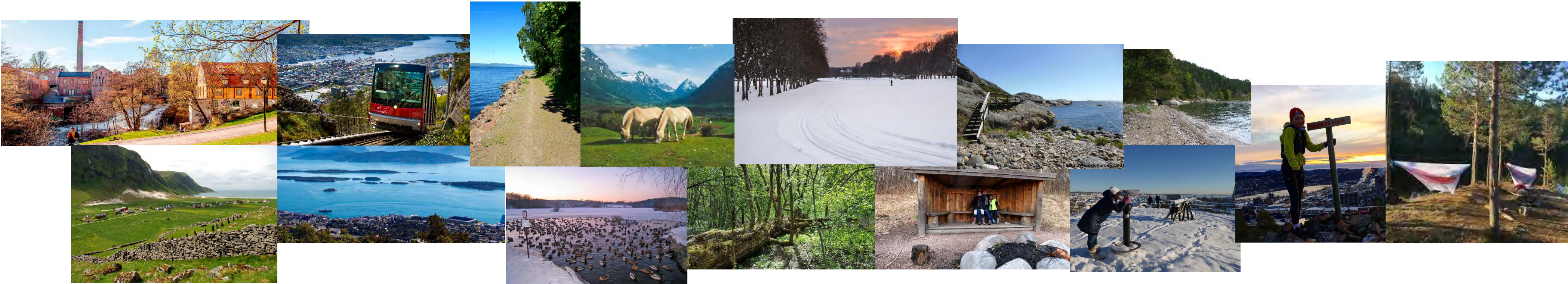


Natur

Ekspedisjoner/  
konkurranser



Nærnatur



Dyreliv



# 4. Spenningsfeltene

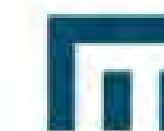
# Bærekraftig tankesett i emning

Volumøkningen i internasjonal reisevirksomhet vil føre til at flere opplever utfordringene med trengsel og forsøpling når de er på reise. Mange reisende har lite erfaring med natur og å være i naturen. Selv små aktører må ta et betydelig ansvar for natur og kultur slik at gjestene får gode opplevelser.

1. Sikkerhet for gjester og for natur – Innovasjon Norge
2. Klimaendringer krever grep også der det gjør vondt Ex. Natural Habitat Adventure – klimanøytrale reiser
3. Plastikk og forsøpling – toaletter, søppelhåndtering og søppelrydding
4. Ansvarlig reiser – verdiskapning lokalt – Ripple score, G Adventure
5. Lån/leie av utstyr, ikke kjøpe; Bua, Finn oa
6. Mat og matsvinn;
7. Lokal forurensning og trengsel, cruise

| Percentage who always/often do any of the following, all countries                                      | Always/often Total % |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Use up leftovers                                                                                        | 78%                  |
| Recycle at home                                                                                         | 78%                  |
| Limit water use in the home                                                                             | 67%                  |
| Actively choose to buy seasonal produce                                                                 | 65%                  |
| Actively buy local rather than imported goods                                                           | 61%                  |
| Aim to consume less in general                                                                          | 60%                  |
| Mend clothes/repair household items instead of replacing them                                           | 60%                  |
| Refuse a plastic bag when shopping                                                                      | 59%                  |
| Avoid single-use plastic items (straws, water bottles, plastic cutlery)                                 | 58%                  |
| Buy in bulk to minimize use of packaging                                                                | 53%                  |
| Choose to holiday in their home country to avoid flying                                                 | 51%                  |
| Choose Fairtrade products where possible                                                                | 50%                  |
| Use a more sustainable form of transport instead of a car (electric vehicle, bicycle, public transport) | 47%                  |
| Stop taking long-haul flights                                                                           | 43%                  |
| Compost waste                                                                                           | 42%                  |
| Use green/renewable energy (solar or other)                                                             | 40%                  |
| Follow a vegetarian diet                                                                                | 29%                  |
| Pay to offset carbon impact of flights                                                                  | 28%                  |
| Follow a vegan diet                                                                                     | 23%                  |

Skjer mye  
bra på plast



# Skjer mye bra i maritim



[Book Tour](#) [The ship](#) [Blogg](#) [About](#) [NORSK](#)



Explore Arctic Norway without disturbing nature. No noise, no pollution, with the electric ship Brim

Lofot



## Stille Trollfjord Cruise

Experience this Lofoten classic in complete silence and take in the views from the craggy mountain tops above to the very depths below.

[LES MER / BESTILL](#)



## Skrova Island Cruise

Oppdag Lofotens skjulte hvite sandstrender, rike undervannsrev og majestetiske havn som lever side ved side med gamle fiskevær.

[LES MER / BESTILL](#)



## Kulturell smakscruise Henningsvær

Visit art galleries, enjoy local food and experience the light Arctic summer night on this cruise along the majestic Lofoten Wall.

[LES MER / BESTILL](#)



# Will 2019 be the year tourism engages with flying and climate change?

JANUARY 15, 2019



BY JEREMY SMITH

IN [RESPONSIBLE TOURISM BLOG](#)

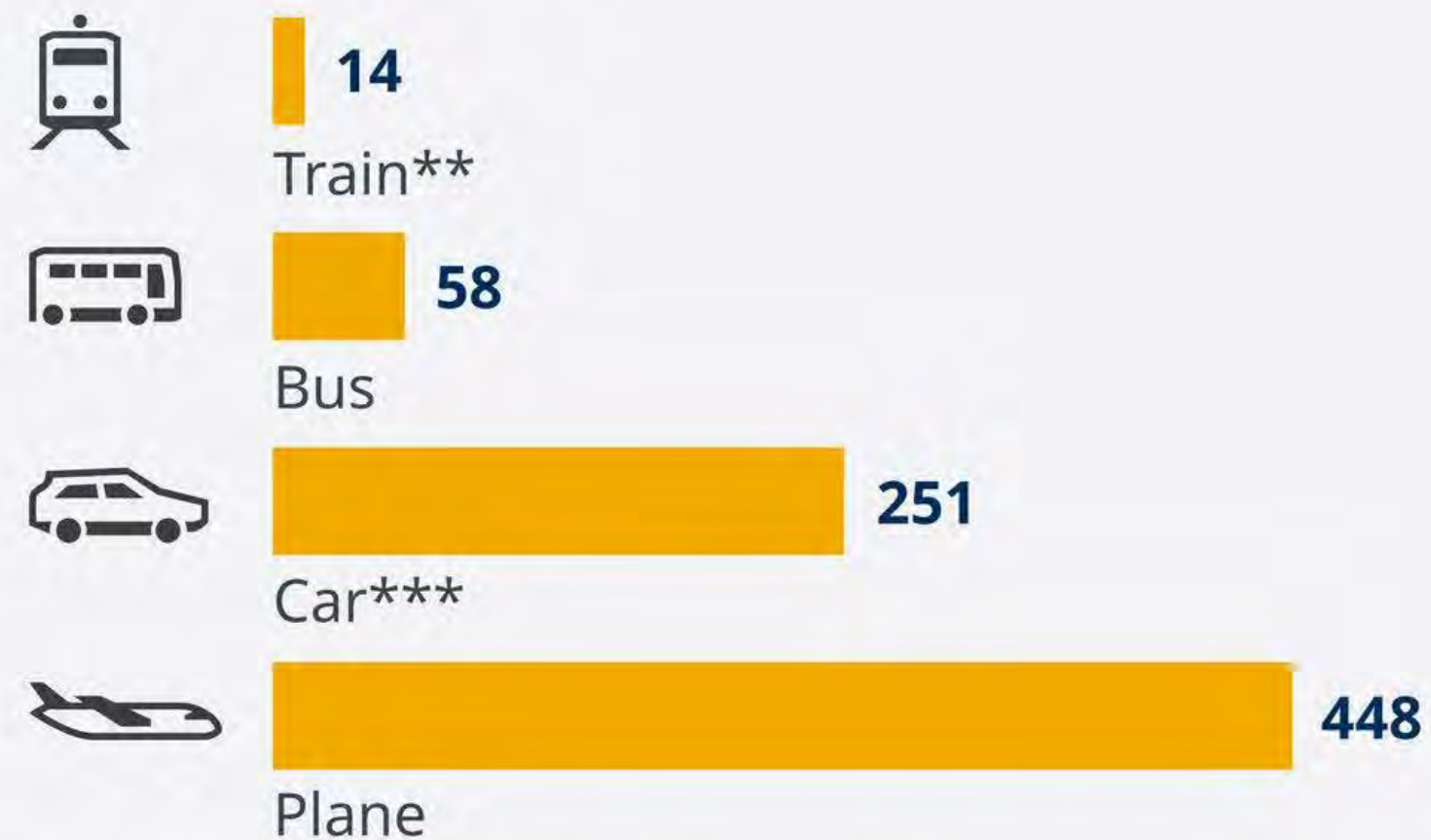


While it is always risky to make public predictions, I think this year we will see a lot more discussion about aviation and climate change. The reason I say this is because I have recently seen a rapid escalation in various emerging trends, spanning across Industry, Culture, Media, Politics, and Science, which together suggest we may reach a critical mass where flying gets the sort of attention from the travel industry that plastics did last year, animal welfare did the year before, and overtourism the previous two.

«Flygskam», «Flugschame»,  
«vliegschaamte» nyord i Sverige,  
Tyskland og Nederland

### How dirty is your journey?

Emissions (in kilograms) per person for a 1,000 kilometer (621 mile) journey\*



\*In CO2 equivalent incl. upstream emissions

\*\*With a 78% renewable power supply

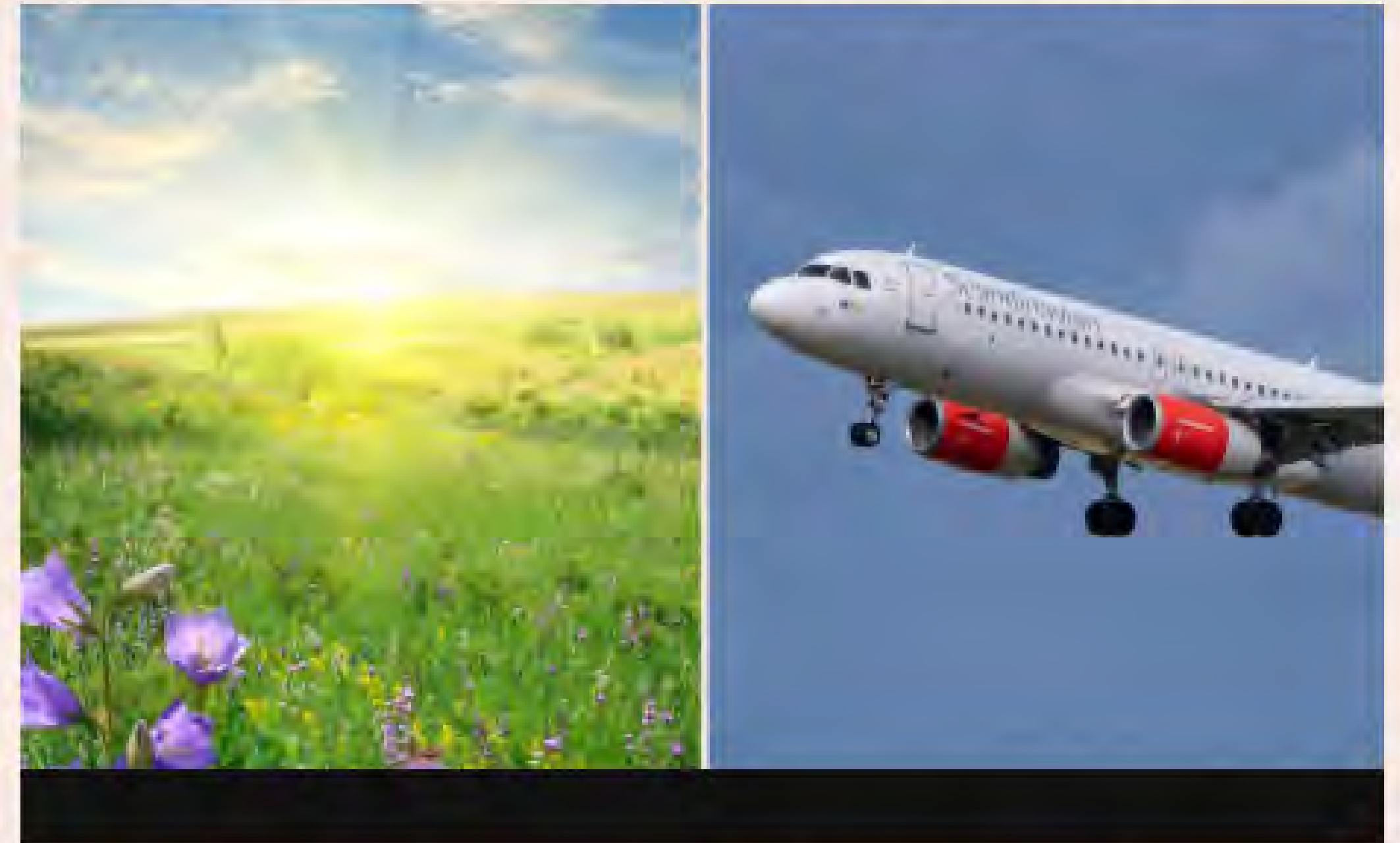
\*\*\*Occupied by driver only

Source: Austrian Environment Agency

©DW

LOGISTIK OCH TRANSPORT

## SAS nya vapen mot flygskam



SAS lovar att klimatkompensera alla Eurobonus-medlemmars flygbiljetter.

Åtgärden sänker dock inte utsläppen på flera miljoner ton årligen. Det dröjer flera decennier innan de kan elimineras, medger flygbolaget.

KIM LUNDIN

Publicerad: 01 februari 2019, 05:06

# Hvem har ansvaret for fellesgodene og lokalsamfunn?

”Det er ikke VisitDenmarks opgave at sørge for, at turisterne ikke klumper sig sammen om Den lille Havfrue.

...

VisitDenmark er sat i verden for at skabe kendskab og rejselyst til Danmark og for at tiltrække så mange købedygtige turister til Danmark som muligt, herunder også København.”

Kile: Standby DK, intervju med adm. dir i VisitDenmark

**”Tilgjengelighet til natur for turister** tar reiselivsnæringen for gitt. Det skal være gratis bruke eksisterende infrastruktur og referer til friluftslivsloven og «allmannsretten». Tilgjengeligheten til naturen har i Norge vært grunnsteinen for den norske friluftslivstradisjonen. Lovfesting av allmannsretten er en god ting. Det er lett å glemme pliktene. Tur(isme) etter evne må stå sentralt.»

Kile: Nordlys, Frivillighets-Norge betaler prisen for nasjonale reiselivsstrategier, Thomas Vold og Leif Inge Magnussen

# Turismen bidrar til vekst og velstand i lokalsamfunnet?



## God tur! Men har du råd?

Er det lommeboka som skal avgjøre hvor ofte vi kan gå på tur? Nå vil SV ha allemannsretten inn i Grunnloven.

## Sunnmøringar vil krevje 100,- frå turistar som vil sjå Ålesund

Cruiseturistar som vil besøkje det populære turistpunktet Fjellstua i Ålesund må frå neste sommar betale for utsikta. Ordføraren trudde først det var ein aprilspøk.



  
**Sissel Beate Brunstad**  
@SisselBrunstad  
Journalist



**Synnøve Hole**  
Journalist

Publisert 25. aug. 2018 kl. 12:17  
Oppdatert 26. aug. 2018 kl. 15:40

Redningsaksjoner: Tenker vi bare omsetningskroner i form av hotellsenger, kjøp av turutstyr, mat, flyreiser og gjestedøgn ser reiselivet fantastisk ut. Ser vi på søk og redningsaksjoner er bildet annerledes. På bildet blir 19 værfaste turister reddet på Svalbard. Foto: Arild Lyssand

## Frivillighets-Norge betaler prisen for nasjonale reiselivsstrategier!

Naturbasert reiseliv skal være det vi skal leve av etter oljen!

 **Thomas Vold**  
FORSTEAMANUENSIS / NORGES IDRETTSHØGSKOLEN

 **Leif Inge Magnussen**  
LEDER / SENTER FOR BEREDSKAP VED HØGSKOLEN I SØRØST NORGE

## Hoteller og restauranter på bunn i lønn

**De siste ti årene har ansatte i finans hatt bortimot 50 prosent høyere lønnsvekst enn de som rer senger på hotellene.**



FOTO: Morten Uglum

Cruisegjestene fikk sjokk:

# Hurtigruten tok gjestene med på strandrydding. Da begynte telefonene å ringe fra hele verden

Nå tar Hurtigruten miljøengasjementet ett skritt videre og kutter all unødvendig engangsplast innen 2. juli.

26. APRIL 2018 KL. 9.34



# Klimagass utslipp fra turisme større enn tidligere antatt i følge ny rapport «*The carbon footprint of global tourism*»

«There exists a popular mindset assuming that ‘tourism is a low-impact and non-consumptive development option’. This belief has compelled countries to pursue rapid and large-scale tourism development projects, in some cases attempting to double visitor volume over a short time period. We have shown that such a pursuit of economic growth comes with a significant carbon burden, as tourism is significantly more carbon-intensive than other potential areas of economic development.»

*Kilde: The carbon footprint of global tourism, Nature climate change, Lenzen et al*

# Alle peker på alle og mange peker på fly

## #Motkultur

**Men hvis vi bryr** oss med å lete etter hva som faktisk virker, finner vi svaret i talende i tall som den markerte økobonden Thomas Cottis og Cicero presenterte for en tid tilbake. Hvis du sløyfer en eneste flytur tur-retur Paris sparer du 500 CO<sub>2</sub>-ekvivalenter. Hvis du halverer kjøttforbruket fra 75 til 36 kilo gjennom et helt år, sparer ca. 250 CO<sub>2</sub>-ekvivalenter.

**Du må altså gumle** grønnsaker og kutte kjøttforbruk i to år før du kan ta en eneste flytur til Paris. Så kan du jo spørre på Paris-flyet om hvor mange som har gjort det.



### Myten om klimasmart landbruk

**Problemet er jo ikke** for mange kyr på kloden. Problemet er for mange mennesker som trenger maten kyra gir, og at noen av oss fråtser i det som finnes. 9 milliarder skal vi bli i 2050.



# De unge aktivistene



# Patagonia

Samfunnsengasjement  
som går langt forbi  
kreativ reklame.

Innebærer

lobbyvirksomhet, drift og  
engasjement som  
påvirker organisasjonens  
egne prioriteringer



# Utbygging

Hyttebygging legger beslag på stadig større areal og bidrar til nedbygging av urørt natur. Det er et stort miljøproblem. Lokale interesser trumfer nasjonale og viktige regional interesser påpeker Riksrevisionen. Regjering har strammet inn på bruken av innsigelsesinstituttet som skal bidra til å ivareta nasjonale og vesentlige regionale interesser i arealplanleggingen. Eksempler på dette er jordvern, strandsone, naturmangfold, reindrift, folkehelse, barn og unges interesser, kulturminner, trafkksikkerhet og skredfare. Det er risiko for at flere slike hensyn ikke ivaretas godt nok. Utbyggerne frister med arbeidsplasser og mer handel i butikkene, Grunneierne får penger på bok.

## Hytteutbygging raserer villmarken. Hvor lenge skal dette få fortsette? | Georg Fr. Rieber-Mohn

Den bevisste ødeleggelsen av vill og urørt natur ett av våre største miljøproblemer.



Turistforeningen  
@turistforening

Riksrevisjonen publiserte i dag en rapport der de er tydelige i sin kritikk av regjeringens praksis; «innstramning av bruken av innsigelser i plansaker kan svekke nasjonale hensyn». DNT ber regjeringen følge opp anbefalingene i rapporten:  
[riksrevisjonen.no/rapporter-mapp...](https://riksrevisjonen.no/rapporter-mapp...)



Jan 15, 2019



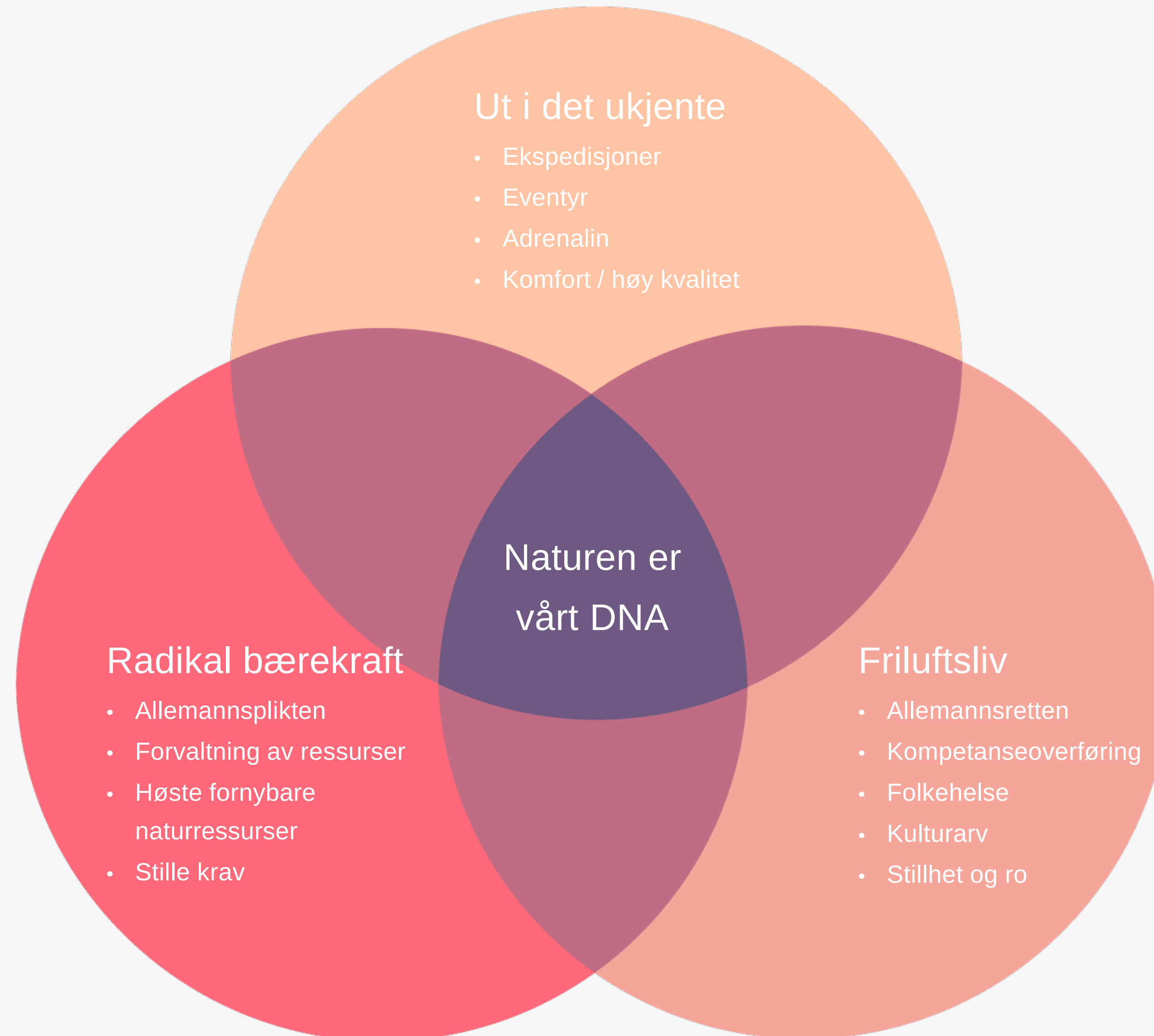
## Dansk forsker tar kraftig oppgjør med den norske hyttekulturen: - Det kan ikke fortsette slik

Det norske hyttemarkedet er ikke bærekraftig, konkluderer Rasmus Steffansen i sin doktorgradsavhandling.

# 4. Kjernen natur

# Kjernefortellinger; Naturen er vårt DNA

- Kjernefortellingene trekker ut essensen av hva naturen **er** og **betyr** for folk i Norge – historisk og i dag, bruken, spenningene, konfliktene, menneskene i naturen, stemningen og opplevelsene. Fortellingene trekker ut holdningene til natur og hvordan naturen preger livsstil og prioriteringer.
- Naturen og naturressursene er kilden til nesten alt i Norge; bosetting, næringsutvikling og velstand. Kjernefortellingene definerer posisjonen av natur og naturopplevelser, hva som er relevant å fortelle om til potensielle turister og til turister som er i Norge.
- Kjernefortellingene oppsummerer noe sant og betydningsfullt om vårt forhold til naturen og hvordan vi bruker naturen i fritiden til friluftsliv og rekreasjon.



# 5. Konsepter

# Konseptene

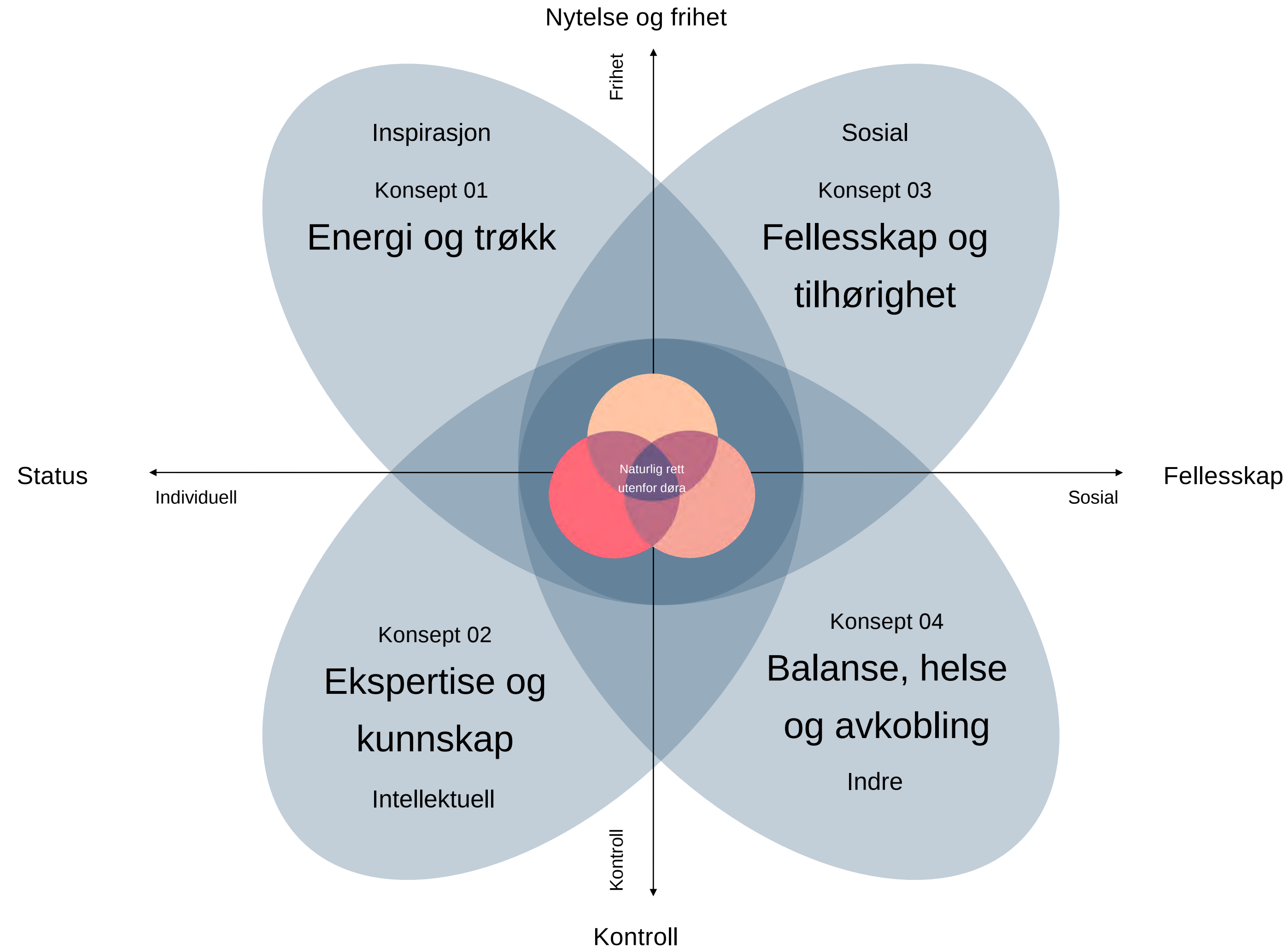
Konseptene er ulike perspektiver på natur og naturopplevelser i Norge – et utgangspunkt for kommunikasjon, innovasjon og utvikling rettet mot bestemte målgrupper og situasjoner.

Konseptene er ulike innganger til å fortelle om natur i Norge. De skal treffe behovene i bestemte målgrupper samtidig som de skal formidle hvordan man forholder seg til og bruker naturen i Norge.

Konseptene er noe å strekke seg mot og et strategisk utgangspunkt for å prioritere budskap i dag. De er felles referanserammer som utfyller og beriker hverandre. Kolleksjonen av konsepter bidrar til mangfold og variasjon som samlet sett formidler et mangfold av natur og naturopplevelser i Norge.

Konseptene er ikke ment å være statiske, men i stadig utvikling. Et utgangspunkt for eksperimentering og testing av budskap, opplevelser og for deling av erfaringer.

# Målgrupper for konseptene

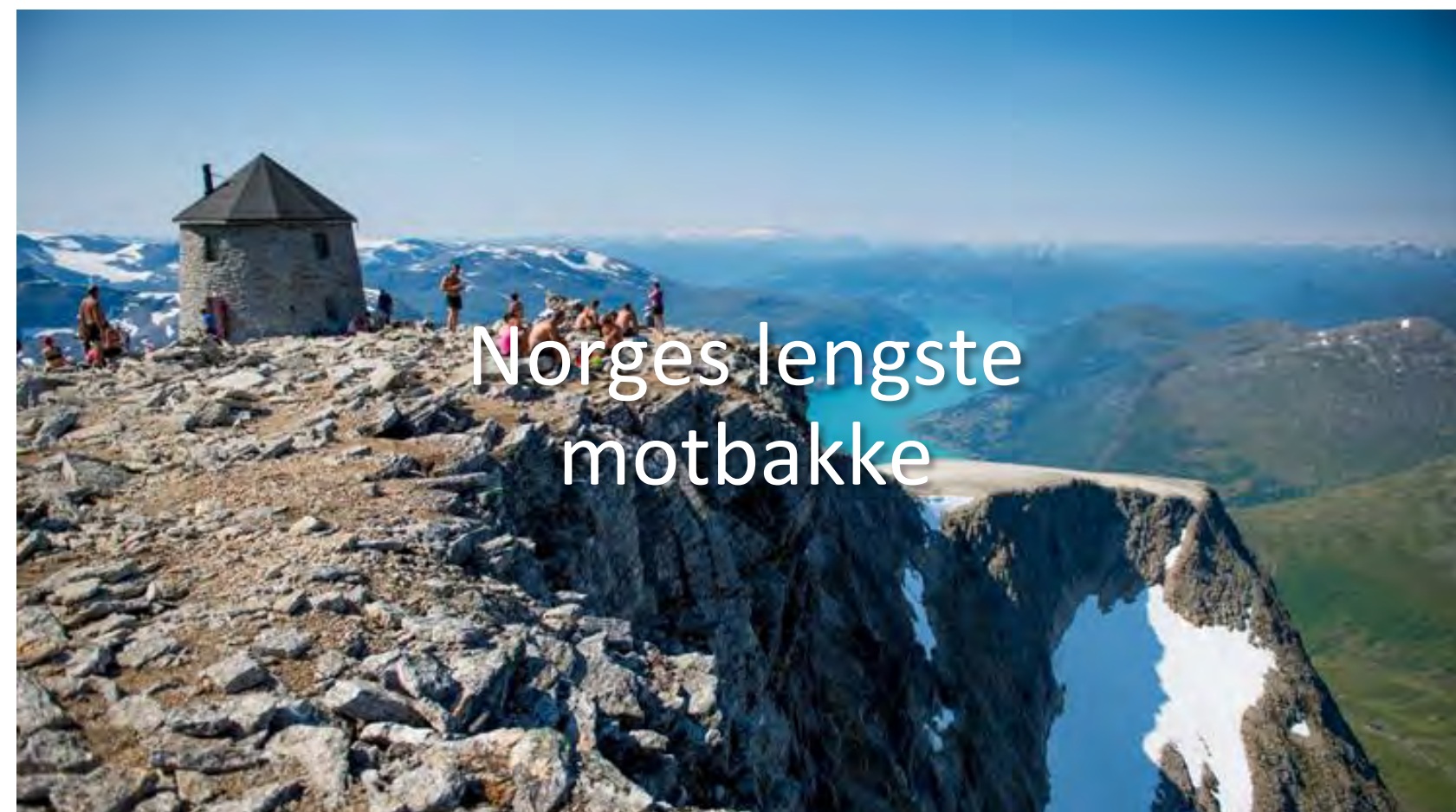


Konsept 01

# Energi & trøkk



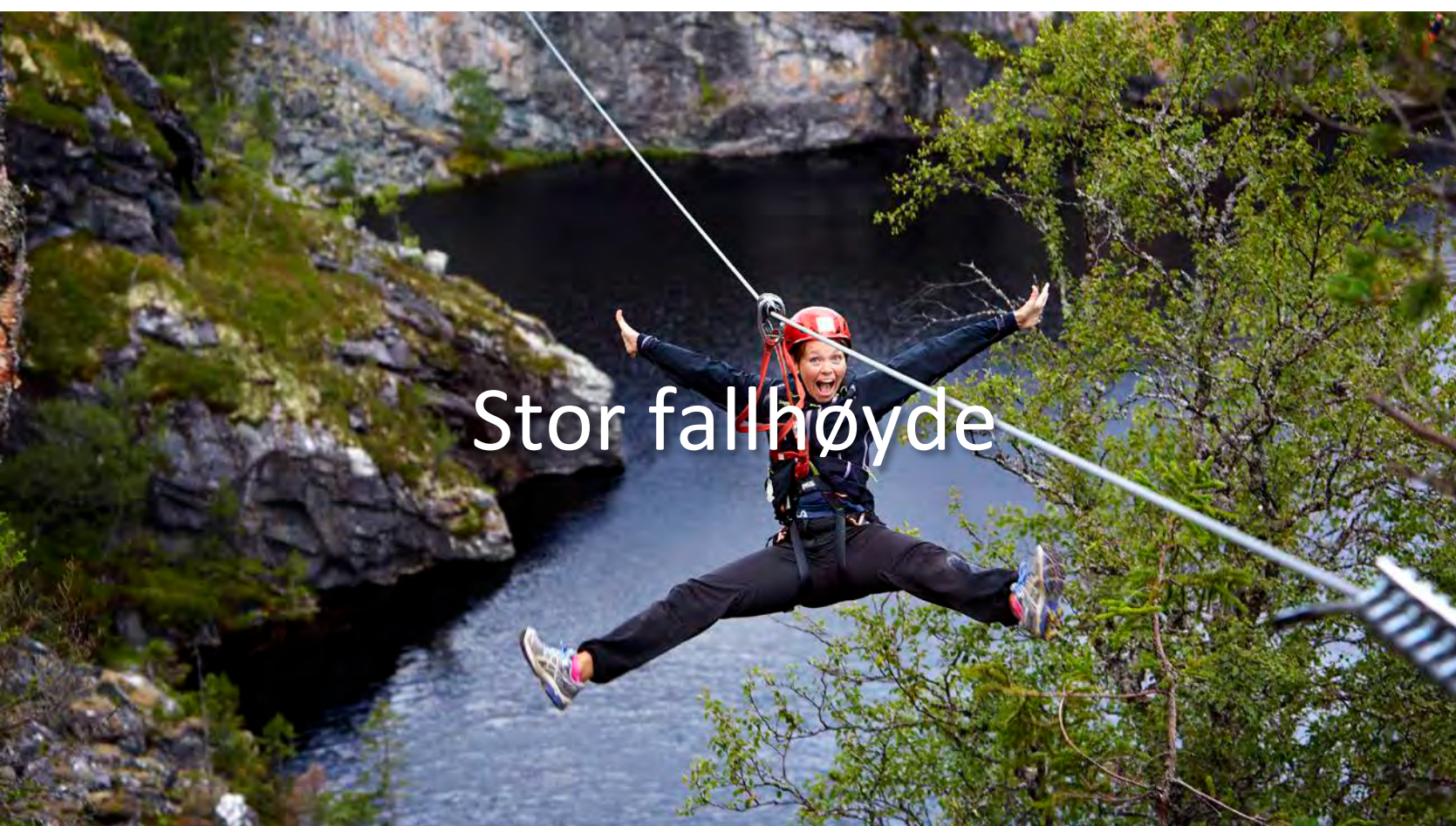
Pudder-alarm



Norges lengste  
motbakke



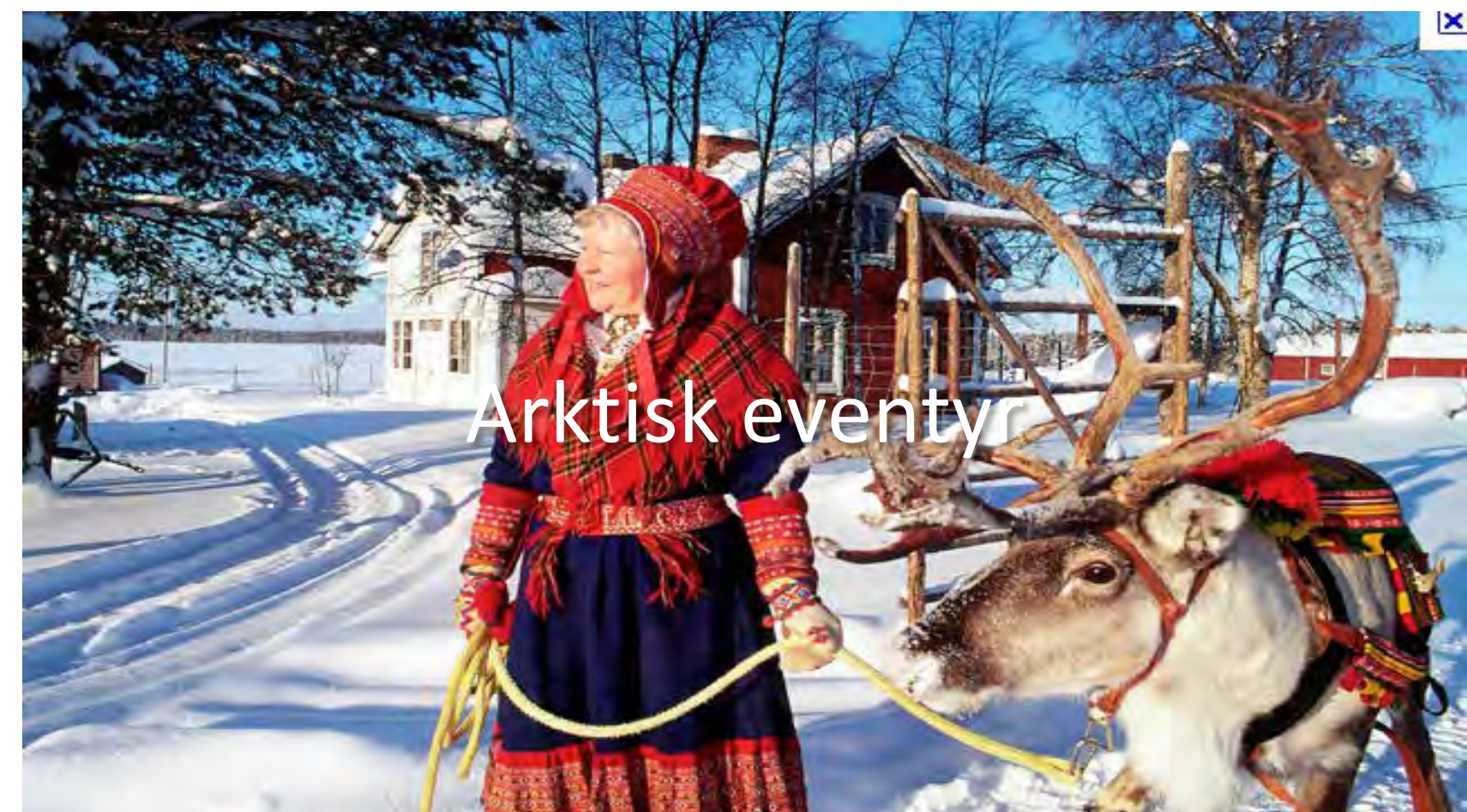
Surfe under Nordlyset



Stor fallhøyde



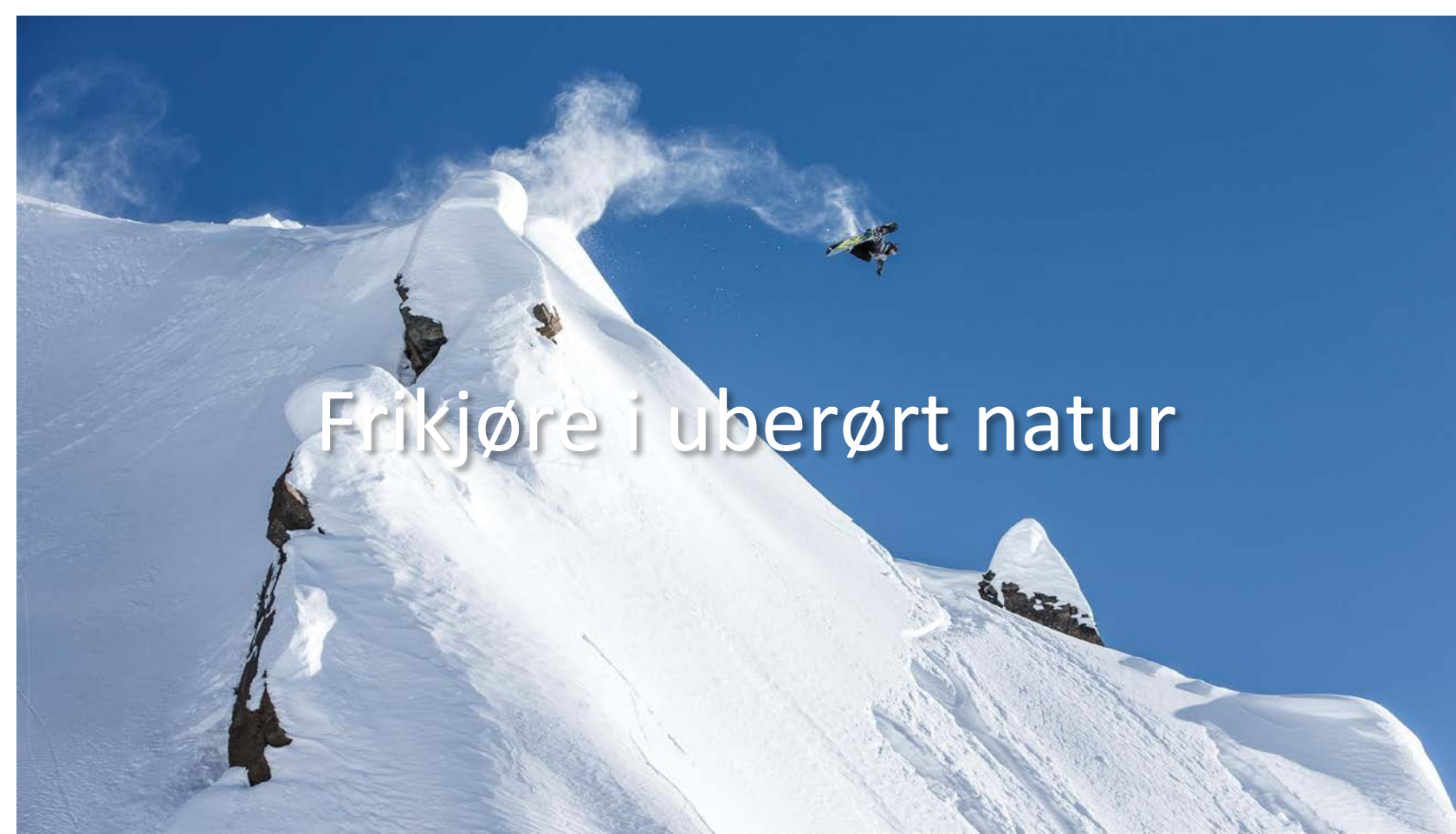
På innsiden av breén



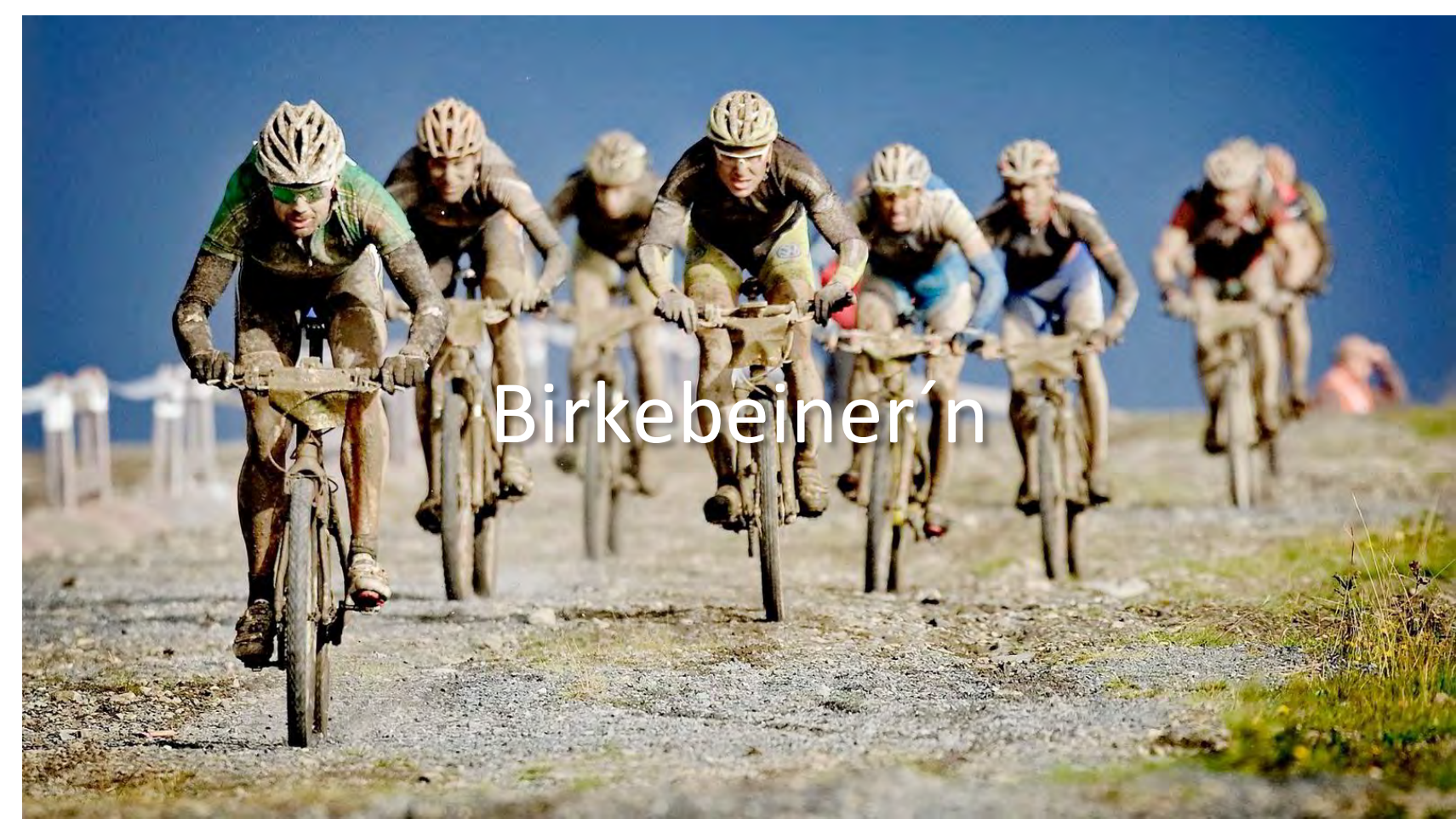
Arktisk eventyr



Padle med hval



Frikjøre i uberørt natur



Birkebeiner'n

# Stemning, energi og vinkling

- **Mestre naturen og mestre seg selv** – Naturen er lekeplass og treningsarena, å stå på toppen og skue ned, komme seg over eggen, klatre den krevende veggen, sove ute i vinternatta, kjøre ned et bratt heng og suse utfor med skrekkblandet fryd. Utfordre balansen på sykkel på humpete skogsstier. Kjenne adrenalinet bruset og vinden suse over kalde, røde kinn. Den gode følelsen av å klare mer enn vi tror, mestringsfølelsen.
- **Vår vidunderlige natur utfordrer og berører** – Den storslåtte og vakre naturen med sine uforklarlige formasjoner og fenomenale naturfenomen. Stadig nye topper andre i vennekretsen ikke har beseiret, lange turer, korte turer, bratte turer, storslått utsikt, ville dyr, fugl og fisk som lever i ugjestmilde omgivelser. Høyere, lengre, dypere, brattere, kaldere, villere og mer eksotisk. Kjenne kraften i naturen på kroppen og føle energien bruse lenge etter at turen er over. Skiftende vær og sesonger, høye fjell og trange daler, harmoniske landskap og dype skoger, stille vann og ville fosser. Enorme krefter, milde vinder og sola som endelig varmer etter en lang, mørk og kald vinter.
- **Tilrettelagt natur** – Klatre opp en bratt vegg i trygg forvisning om at utstyret sørger for at det er risikofritt. Henge mellom trekronene og klatre over hengebroer, slenge seg ut i en zip line og gå med lette steg på tilrettelagte stier og trapper. Ta heisen til toppen av alpinbakken eller gondolbanen opp den bratte fjellsida. Det er ikke nødvendig med mye erfaring eller årevis med trening, alt er lagt til rette for ulike ferdigheter. Bli med på en skiskole og få instruksjoner av en guide. Gå i tau over breen eller prøv rafting. Temmet og tilrettelagt.

# Vinkling

- **Det eventyrlige og spektakulære** – det vakre, uoppdagede, overveldende
- **Lidenskap og mestring** – utfordrende, givende, spennende, energigivende, adrenalinkick og kontroll
- **Det fascinerende** – mytiske, uforanderlige, røttene og sagnene, mørket

## Målgrupper – statusfortelling, spesielle anledninger og inspirasjon

- Steder andre ikke har vært, opplevelser andre ikke har hatt og historier andre ikke har fortalt
- Det er utfordrende, bratt, høyt, iskaldt, dypt og rått, men også tilgjengelig for folk uten spesielle ferdigheter
- Det er spesialisert utstyr og årevis med trening, det er kun for de få som utfordrer grenser for hva vi har sett tidligere.
- Store navn, unikt og spektakulært – for de som vil ut i det ukjente, ut på eventyr. Du kan klatre til toppen eller observere det nedenfra.
- Det er også for de som vil ha litt mer komfort, ta heisen opp og kjøre ned. Det trenger ikke være strabasiøst selv om det er spektakulært.
- Det er tilrettelagt og forenklet slik at du kan stå på ski rett fra hyttedøra, det er heis og skiskole, guidede opplevelser og brevandring.
- Det er godt skiltet og god infrastruktur, det er folk som gir deg gode råd på veien og som hjelper deg å finne en rute og en tur som passer for dine ønsker.
- Det er eventyr for enhver smak, for noen er urørt natur og øde landskap nok i seg selv, andre vil utfordre og mestre det på spektakulært vis.

Glamping, mobile  
hoteller og gir mulighet til  
å komme tettere på  
naturen på spennende  
måter

## Traveling Hotel

Mobile hotel concepts pop up as consumers seek more experiential forms of travel

Implications - Hospitality brands are increasingly offering mobile accommodations for consumers seeking distinct travel experiences. These mobile hotels come with a shift in consumer preference, in which they increasingly seek out adventure and culture immersion over relaxation in their travel experiences.



### Secret Cabin Retreats

Slow Cabins Don't Reveal the Location Until the Trip is Booked



### Travel Van Resorts

The Truck Surf Hotel is an Oceanside Van That Offers a Luxe Travel Experience



### Eco-Conscious Modular Hotel Concepts

WSP's Building Design is Sleek and Can Be Built On-Site



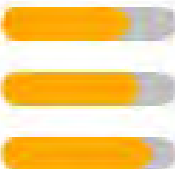
### Floating Urban Hotels

The OFF Hotel Offers a Suspended Aquatic Bar and Luxe Accommodations



### Self-Sufficient Floating Hotels

Pierpaolo Lazzarini Proposes a Pyramid-Like Hotel City



PATTERNS



MEGATRENDS



5 FEATURED, 42 EXAMPLES

95,421 Total Clicks  
Hunt.to/378793

Copyright ©L  
All Rights Reserved.



# MSN presenterer orientering som en «thrilling new sport to try in 2019»

Hva som er nytt avhenger av øynene som ser. Orientering er en nordisk idrett og turtradisjon som ble utviklet på slutten av 1800-tallet.

Nå trekkes orientering fra som både thrilling og new. :

Kilde: <https://www.msn.com/en-my/health/fitness/20-extreme-sports-activities-to-try-in-2017/ss-AAkkntW#image=2>



2/22 SLIDES © coloroftime/Getty Images

Full Screen 

## Orienteering

An outdoor activity that challenges both the body and the mind, orienteering is simply the art of navigating through the wilderness and unfamiliar terrain with nothing more than a map and a compass. The activity started as a training exercise in land navigation for military officers but there are several variations today, some of which are included in sporting events across the world.

Raskere, høyere, sterkere – til døden skiller oss ad

## Is Social Media Killing Extreme Sports Athletes?



by **Andy Day**

February 8, 2018

15 Comments



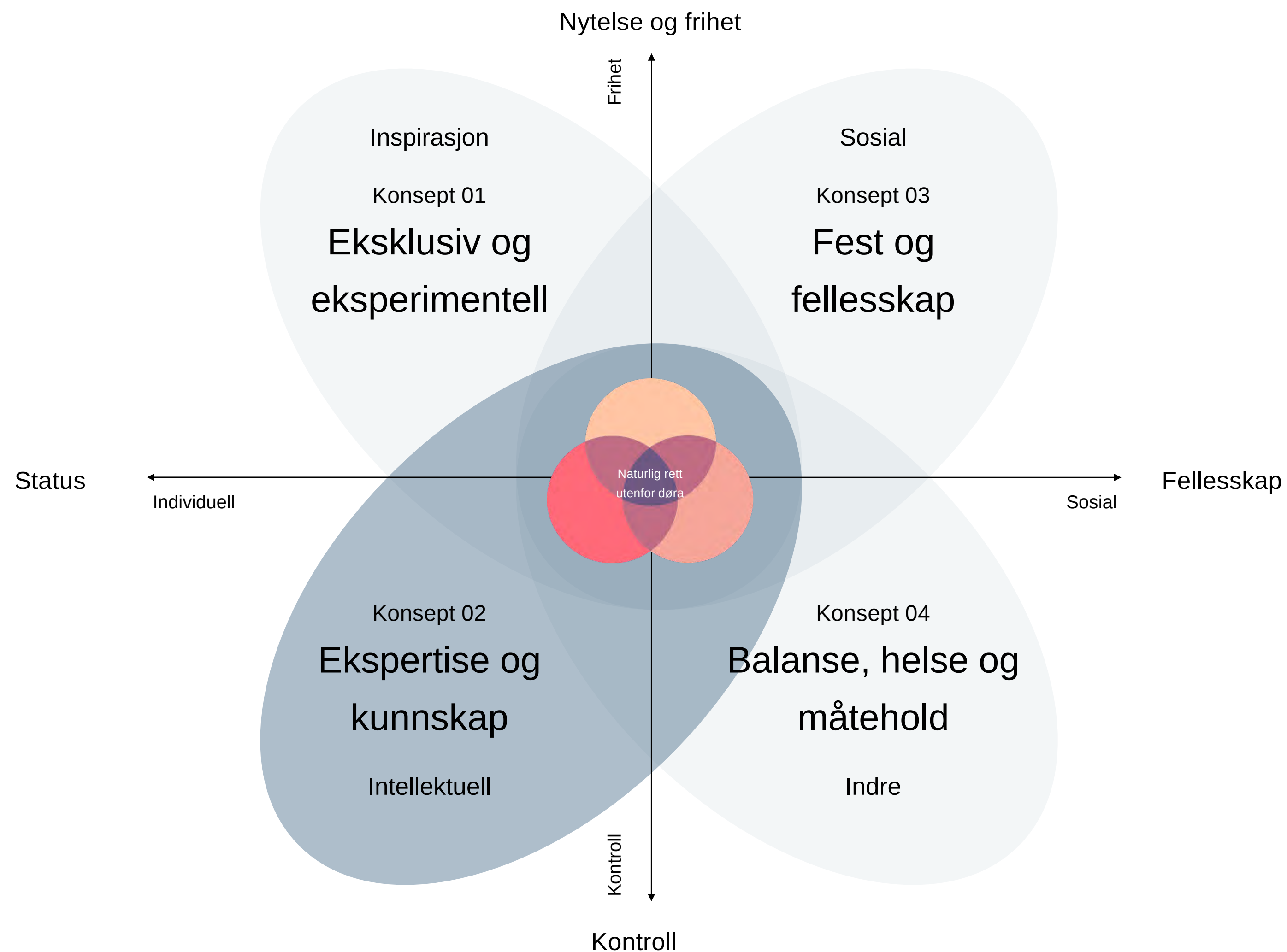
# Glamping, zip line og via ferrata gjør eventyr mer tilgjengelig for alle

Uavhengig av ferdigheter, kunnskap og erfaring påpeker Facebook. Adventure er tilgjengelig for alle og folk lar seg inspirere av andre som har begitt seg ut på eventyr uten særlig erfaring.

It's the year of the great outdoors. From the city to the most remote climates, more people are heading outside, be it for exercise, beach activities or hiking and camping adventures.



# Målgrupper for konseptet



## → Natur er kultur

Natur er **eventyr** inn i det ukjente – nye utfordringer og nye ferdigheter,

Natur er **fellesskap**, møteplasser og sosialt samvære – møte mellom mennesker, smaker og historier som fortelles.

Mat er **kunnskap** om historie, lokale ressurser – lange linjer, råvarer, teknikker som har utviklet seg over tid. Mat er etnografi, teknologi og impulser utenfra.

Konsept 02

# Ekspertise og perspektiv



Fauna & Flora



Dyreliv



Besøksforvaltning,  
forskning og formidling



Øko-filosofien



Kunnskapsbasert  
friluftsliv



Styring av ferdsel



Nasjonalromantikken



How to:  
bål



Myter, eventyr  
& moral

# Stemning, energi og vinkling

- **Lær om norsk natur** – Hvordan ble fjordene til, hva skjer med isbreene når klimaet endrer seg, hvordan skal jeg opptre i møtet med elg? Hvilke bær kan vi spise? Er isen trygg? Dess mer man vet, dess mer spennende blir det å bevege seg i naturen og dess mindre risiko utgjør man både for seg selv og andre. Det lurer et mysteriet i hver murtue og det er fascinerende å lære mer om hvordan naturen og livet i naturen har utviklet seg og tilpasset seg i 1000-vis av år.
- **Kunnskapsbasert friluftsliv** – Friluftsliv har en enestående plass i norsk kultur, politikk og samfunnsliv. Friluftslivet er rotfestet i allemannsretten og plikten og stiller krav til kunnskap og evne til å vurdere risiko, egne evner og ferdigheter i møte med naturen. Friluftsliv er identitet, filosofi og folkehelse, det er uberørt natur og kulturminner i naturen. Gjennom friluftsliv kan man få tilgang til kunnskap både om naturen, naturtyper, flora og fauna, tidligere tiders bruk av naturen, hvordan og hvor man bør ferdes og ta ansvar for naturen og dyrelivet. For å få en god opplevelse av friluftsliv trengs det basiskunnskap om hvordan man kan få fisk på kroken, tenne bål ute, finne egnet teltplass og hva pakker man med seg i sekken på tur. En kunnskap som overføres på tvers av generasjoner, i skolen, lag og foreninger.
- **Inspirasjon i naturen** – Naturen har bidratt til en rik fortellertradisjon med sagn, eventyr og myter. Tallrike kunstnere og forfattere har latt seg inspirere både av det storslåtte, skremmende, stillheten og perspektivene som naturen gir. Naturen har inspirert til innovasjon og næringsutvikling og bidratt til å bygge kunnskap og kompetanse.

# Vinkling

- **I 1000 vis av år og fremdeles i utvikling**
  - Enorm kunnskap og kompetanse om å ferdes i naturen og ta vare på naturen.
- **Læring** – allerede fra barnsben lærer vi å ferdes i naturen og bruke naturen til rekreasjon og **friluftsliv**. Gamle sagn og myter formidler kunnskap om naturen og hva man må passe seg for.
- **Forvaltning** – Mulighetene for å utøve friluftsliv, allemannsretten og plikten er helt sentral i norsk kultur og forvaltning.

# Målgrupper – Kunnskapstørste, kunnskapsrike og søkende

- Mer kunnskap, det blir aldri nok kunnskap.  
De kunnskapstørste blir aldri utørst, for økt kunnskap er veien til økt forståelse, bredere horisont og nye perspektiv.  
Kunnskap om filosofi, arter, geologi, tegnene i naturen. I Norge er kunnskapen om hvordan ferdes i naturen overført fra en generasjon til den neste. Reisen blir mer givende om man får ta del i kunnskapen.
- Kunnskap har en egenverdi. Den trenger ikke være nyttig, praktisk eller morsom. Kunnskap er egenutvikling, drevet fram av en indre lyst til å lære for å forstå og for å vokse som menneske. De tørste tilegner seg kunnskap på mange måter ved å få den fortalt, forberede seg og lese seg opp, observere, delta, dele erfaringer, spørre og grave. Ta i bruk alle sansene og besøke stedene der historien ble til.
- Kunnskapen blir større når den deles. Inntrykkene, historiene og refleksjonene kan diskuteres underveis, fordøyes og skape gode samtaler. Lærdommen, historiene og mytene om huldra, nøkken og fossegrimen kan formidles videre til familie og venner etterpå.
- På jakt etter destinasjoner som har en rik historie og kulturarv og der dette er tilgjengelig for de som kommer på besøk. Kunnskapen må være tilgjengelig, uten språkbarrierer og det må være enkelt å komme seg til og rundt på reisemålene.

## Eksempler på realisering – produkter som materialiserer konseptene

- Friluftsliv for ferskinger
- Allemannsplikten
- Fellesturer for solo-reisende
- Fjellfestivaler
- Skiforeningens skikurs vintergjester
- Håndverk møter friluftsliv

# Wildlife fenger

«From educational to philanthropic, they want to reconnect with nature and do something to help the planet».

Flere peker på at frivillig arbeid blir mer populært både som en del av en ferie og som en hel reise.

## TREND #5: Take Me To Where the Wild Things Are

Travelers are loving wildlife-centered experiences. From the educational to the philanthropic, they want to reconnect with nature and do something to help the planet. Examples of this surface in requests to visit animal sanctuaries and wildlife conservation programs, opportunities to observe and learn about animals living in their natural habitats and active adventures where they can interact more directly with animals such as dog sledding, whale watching, and bear viewing.





MN

DESTINATIONS / ACTIVITIES / STYLE / CONTACT

UK: +44 (0) 1664 400 103  
US: +1 646 5200 831



## LIFE OF A DOG MUSER

### SHALL WE GO AND PACK? NORTHERN LIGHTS AND DOG-SLEDDING HOLIDAY

The most rewarding dog-sledding experiences are built on trust and respect between musher and animal. This unique trip opens up the life of the dog musher to a privileged few. You'll live as he does, helping to train the dogs and care for their everyday needs. In return you'll be rewarded with incredible sledding experiences in a pristine winter wilderness and the opportunity to see the Northern Lights during your stay.

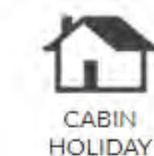
This trip is a chance to learn about the Nordic philosophy of 'friluftsliv' - uncomplicated, everyday encounters in nature.

Magnetic North Travel  
frister med reiser der du  
kan lære om friluftsliv og  
filosofien bak.

Enquire



VEIT  
(CHOOSE UP TO 3)



CABIN  
HOLIDAY



CHRISTMAS



CITY



CYCLING



DOG  
SLEDDING



FISHING



FRILUFTSLIV



HIKING



ICE HOTEL



KAYAKING



LUXURY



MULTI  
ACTIVITY -  
SUMMER



MULTI  
ACTIVITY -  
WINTER



NORTHERN  
LIGHTS



PHOTOGRAPHY



SAMI  
EXPERIENCES



SELF-DRIVE



SKIING



SNOW  
MOBILING



SPA AND  
RELAXATION



TAILORMADE



VOYAGES BY  
BOAT



WHALE  
WATCHING



WILDLIFE

# Lær klimaendring og se effektene i naturen

USA-Canada

f

Twitter

YouTube

MY EARTHWATCH PORTAL

Register

Login

EARTHWATCH  
INSTITUTE

Contact us

+44 (0)1865 318838

DONATE  
NOW

BOOK  
TODAY

ABOUT

EXPEDITIONS

SCIENTIFIC RESEARCH

EDUCATION

CORPORATE PARTNERSHIPS

DONATE

MULTIMEDIA

CONTACT

EXPEDITIONS

→

CLIMATE CHANGE AT THE ARCTIC'S EDGE

« BACK TO SEARCH RESULTS

CLIMATE CHANGE

CLIMATE CHANGE AT THE ARCTIC'S EDGE

Scientists expect to observe the greatest effects of global warming in the Arctic. But what, exactly, will these effects be?

VIEW DATES AND BOOK ▶

SHARE

Twitter

f

Envelope

EXPLORE THIS EXPEDITION

Why the Research is Important

About the Research Area

Daily Life in the Field

The Scientists

Accommodations and Food

Comments & Questions

★

READ REVIEWS

▶

1 / 10

Teams that field in the winter take snow samples and measure snowpack. © Shawn Brown

Lær å male, fotografere, yoga, shinrin yoku, seile, dykke, sanke, klatre, gå på truger, skikjøring, bruke kart og kompass...



Nature  
Tours

Nature  
Conservation

Bear  
friendly

Dinaric  
Wildlife

Discover  
News

About  
Us



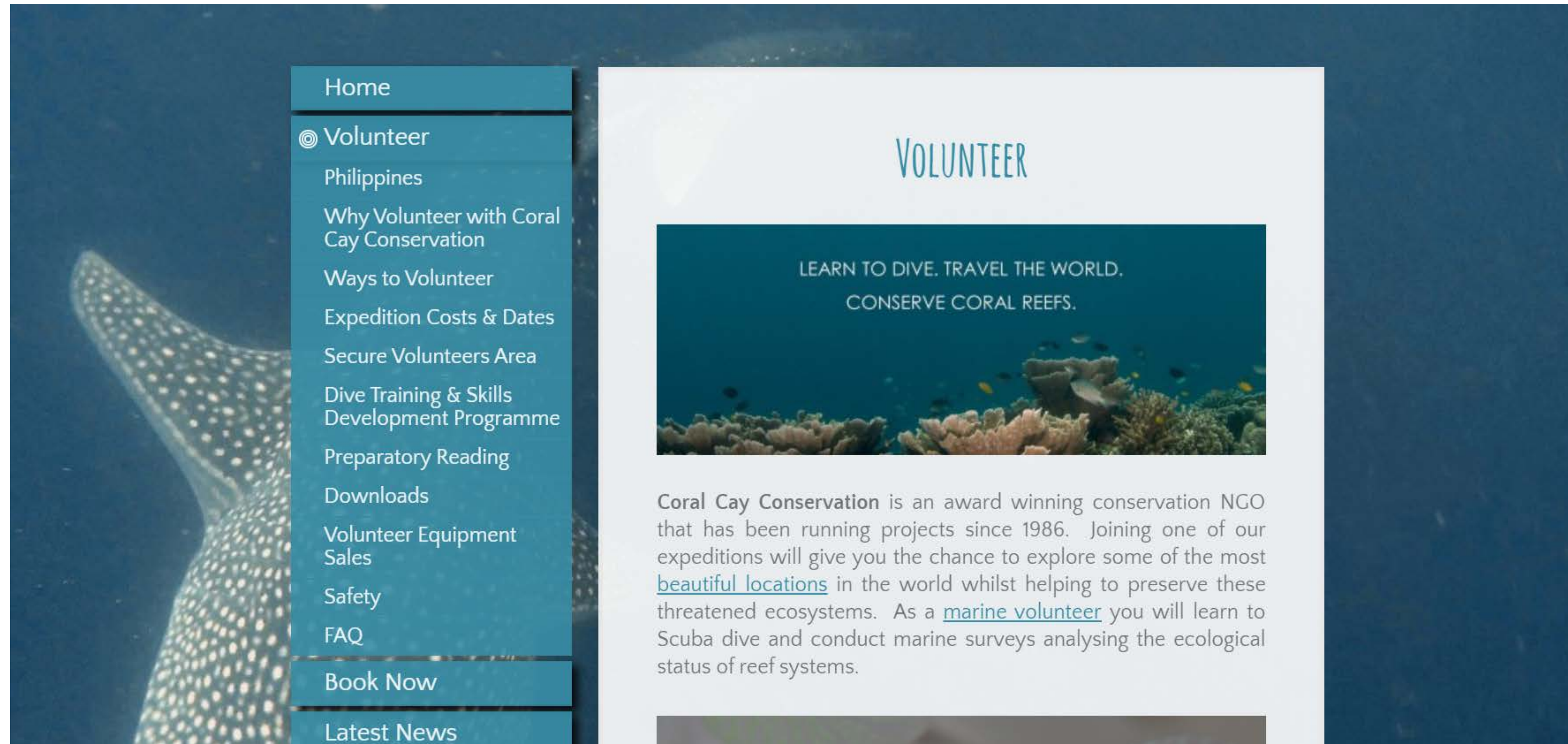
Painting for the Lynx – Art  
Holiday in Nature



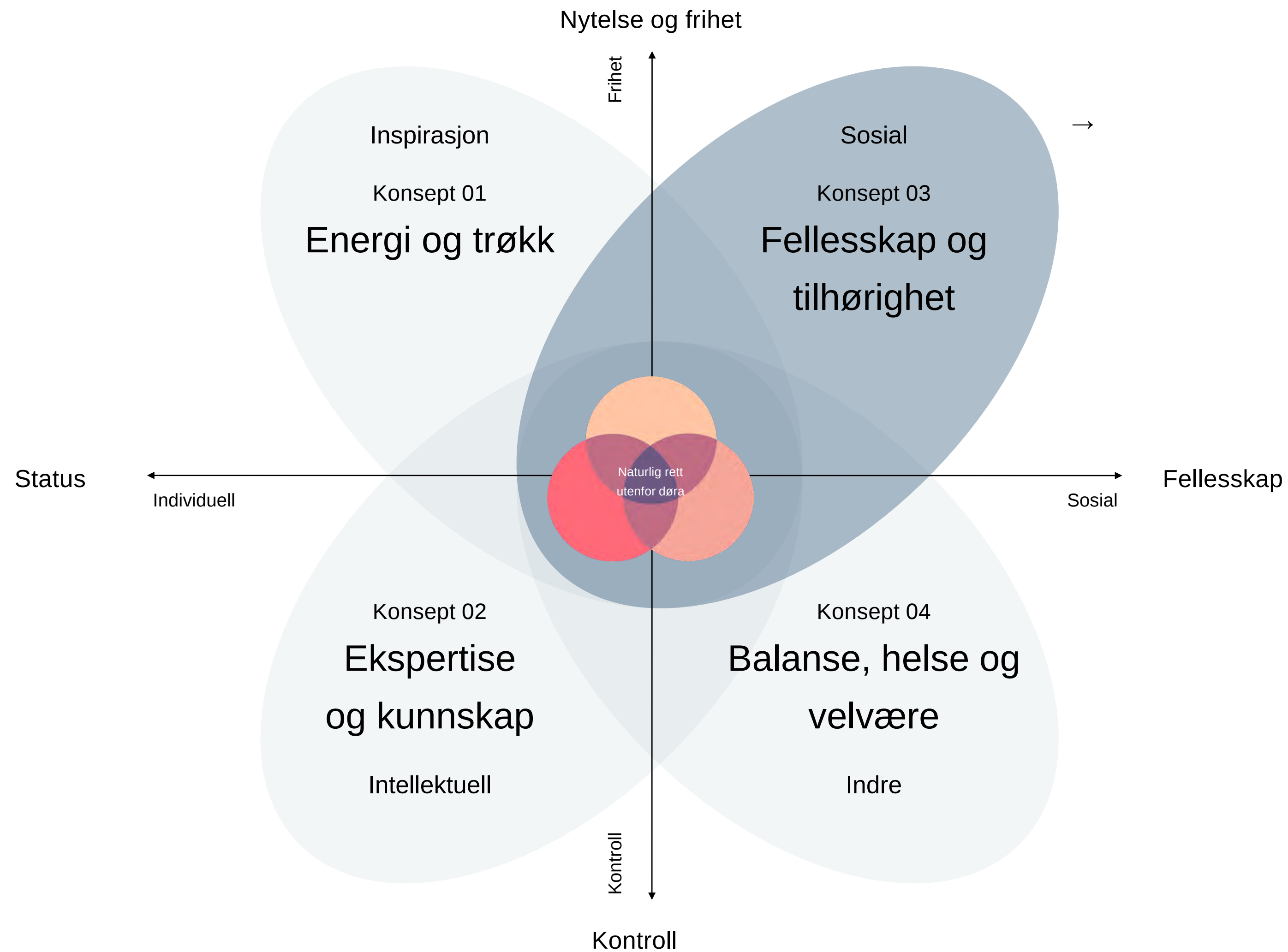
# Lær å ferdes trygt og sikkert



# Lær å dykke og bidra til å redde korallrevene



# Målgrupper for konseptet



Konsept 03

# Fellesskap & tilhørighet



I solveggen



Hvite netter på skjæret



Kameratskap & hjelpeplikt



Dugnad  
Vårrydding



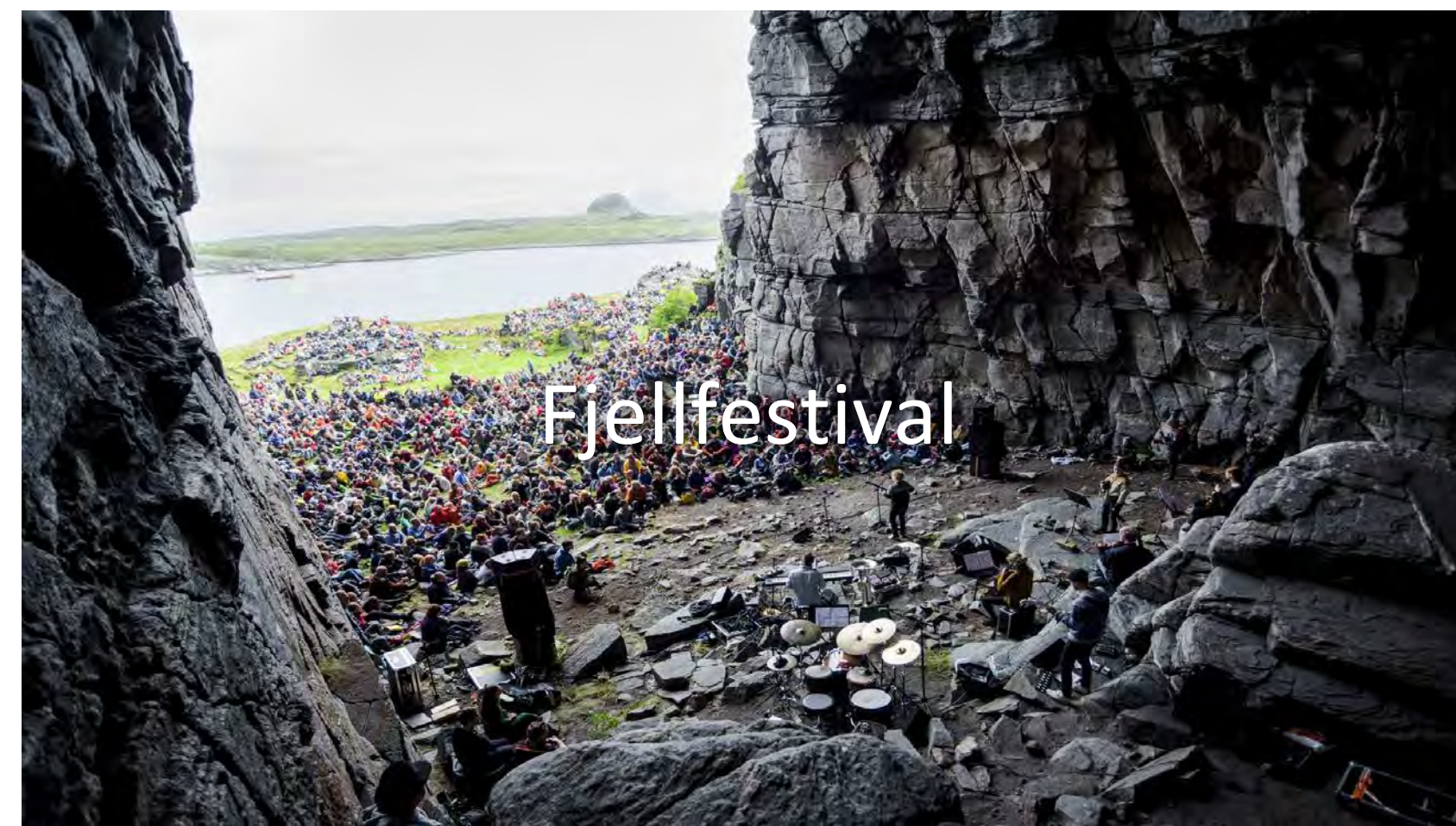
Grønn lue



I superundertøy blant fremmede



Familielangrenn



Fjellfestival



Allemannsretten & allemannsplikten

# Stemning, energi og vinkling

- **Dugnadsånd i norsk natur** – Norge er verdensledende på frivillighet, det er en grunnleggende verdi å løse oppgaver sammen og stille opp for hverandre og for lokalsamfunnet på dugnad. Stien du går på, T'ene som fører deg trygt fram, vissheten om at du får hjelp om du går deg bort. Send en takk til 1000-vis av frivillige som rydder løyper, maler, hugger ved og rykker ut når noen er i trøbbel. Frivillige arrangerer festivaler, skikurs og konserter og sørger for at naturen er Norges viktigste møteplass.
- **Fellesskap i naturen** – Er du singel, ta på deg en grønn lue og møt andre i samme situasjon. Still opp på strandrydding og bli med på festen etterpå, meld deg på en tur i det lokale turlaget, besøk skihytta og ta en kopp kakao med turfolket. Spander en pølse på bålplassen og del en kvikk lunsj på toppen. Skriv deg inn i boka på toppen og nyt en ta en øl i ullundertøy på fjellhytta etterpå. Hils på de du møter. Kom deg ut i skogen på en søndag og opplev turglede og fellesskap
- **Gjør din plikt** – Du er velkommen til å bruke norsk natur og være en del av fellesskapet. Da forventer vi at du kjenner pliktene som følger med; til å rydde etter deg, hjelpe andre som er i trøbbel, ta med deg søppel hjem, velge turer og aktiviteter etter evne. Kle deg etter forholdene og sjekk vær og føreforhold før du legger ut på tur. Å hjelpe er ikke et valg, men en plikt i Norge. I trafikken skal du alltid stanse og hjelpe om mennesker eller dyr har vært utsatt for en ulykke og i andre situasjoner der liv og helse er i fare skal du stanse opp og hjelpe til.

# Vinkling

- **Frihet og tilhørighet** – ansvar for fellesskapet, tillit til fellesskapet, dugnad
- **Fellesskap** – hilsekulturen, fellesturer, skihytter, markastuer, festivaler, rasteplasser, bålplasser,
- **Lek** – frislippet, vårfølelsen, livets lyse sider, mosjonsarrangementene, lekeplassene – skianleggene, klatreparkene, badestrendene,

# Målgrupper – «feel good» – inn i varmen, ut i natten, en ventil for å forløse stress og mas

- Noen vil ha trøkk, energi og frislipp, andre vil ha det kameratskap, fellesskap og lave skuldre

## Fellesskap

- Lettbent, lave skuldre, føle seg som en integrert del av et verdifullt fellesskap.
- Tolerant, åpent og nysgjerrig på mennesker, egalitært, likeverdig og demokratisk
- De gode øyeblikkene, nytelsen etter å ha vært ute. Praten mens man går i fred og ro.

## Hedonisme

- Maksimal nytelse, lekent, moro og full av trøkk og energi. Kjenne adrenalin og mestring i fellesskap. Slippe seg løs og la det stå til.
- Uten restriksjoner, nye opplevelser og steder, nye mennekser med samme interesser eller gamle kompiser.

# Vi har en jobb å gjøre

Expatriate Ease of Settling In Index,

Expatriate Insider 2017



# Finn en turvenn på turvenn.no

Turfolkets digitale møteplass. Her kan du skaffe deg en turvenn og finne noen å gå sammen med.



The advertisement features two women with backpacks hiking on a forest trail. Overlaid on the right is a smartphone showing the Turvenn app interface, which includes a map, a list of users, and a chat section. A pink handwritten note "Turven starter her!" with an arrow points to the app. The text "LAST NED VÅR NYE APP!" is prominently displayed in the center. At the bottom, there are logos for the App Store and Google Play.

**LAST NED VÅR NYE APP!**

Download on the App Store | GET IT ON Google play

|          |          |               |      |       |       |                     |               |     |
|----------|----------|---------------|------|-------|-------|---------------------|---------------|-----|
| FORSIDEN | OVERSIKT | SØK<br>BRUKER | CHAT | FORUM | BLOGG | GRATIS<br>MOBIL APP | BLI<br>MEDLEM | f t |
|----------|----------|---------------|------|-------|-------|---------------------|---------------|-----|



Social travel & homestay club for over 50s

[» View Listings](#)[» Join Club](#)[» Member's Log-In](#)

[Home](#)[Our Story](#)[How It Works](#)[News](#)[Travel Guides](#)[More...](#)



The social travel club for over 50s

[» How It Works](#)

As Featured In

[Forbes](#)[THE TIMES](#)[HUFFPOST](#)[The Telegraph](#)[THE IRISH TIMES](#)



BE A GUEST

Discover how to travel and be a guest in the homes of other Freebird Club members in a choice of great locations.

[» Read More](#)



BE A HOST

Consider sharing your home with other Freebird members on their travels, and make some extra money in the process.

[» Read More](#)



TRUST AND SAFETY

Safety is our first priority. We aim to build a community where everyone feels secure and trust is the main currency.

[» Read More](#)

"We don't stop playing because we grow old, we grow old because we stop playing."  
- George Bernard Shaw -

# The Free Bird Club for folk på 50+

Et viktig poeng å møte andre når de reiser, ikke bare leie et rom.



Award winning social & travel club for over 50's

[» Join club](#)[» Members log-in](#)

Click "Home" to check out the full website!

[Home](#)[Travel guides](#)[Search](#)[About us](#)[How it works](#)[FAQ](#)[Press](#)[Policies](#)[Contact](#)

Hello, I'm Jenny

From Gold Coast, Australia



Hi my name is Jenny and I live on the sunny Gold Coast of Australia. I am currently working full time as a teachers aide at a local state school. I love to travel and do so every few years or whenever I can afford to. I love exploring new places, meeting new people and just having fun and a good laugh.

My Favourite Things

**Book or author:** Patricia Cornwall or Stephen King

**Film:** I have many

**Actor or actress:** Sandra Bullock

**Musician or band:** Bon Jovi

**Travel destination:** This year it's the USA

**Type of food:** Seafood

**Sport or exercise:** Walking

My Interests

Travelling, walking, movies/films, reading, live music and spending time at the beach.

My Philosophy of Life

Never stop dreaming as Dreams can come true. Believe in yourself

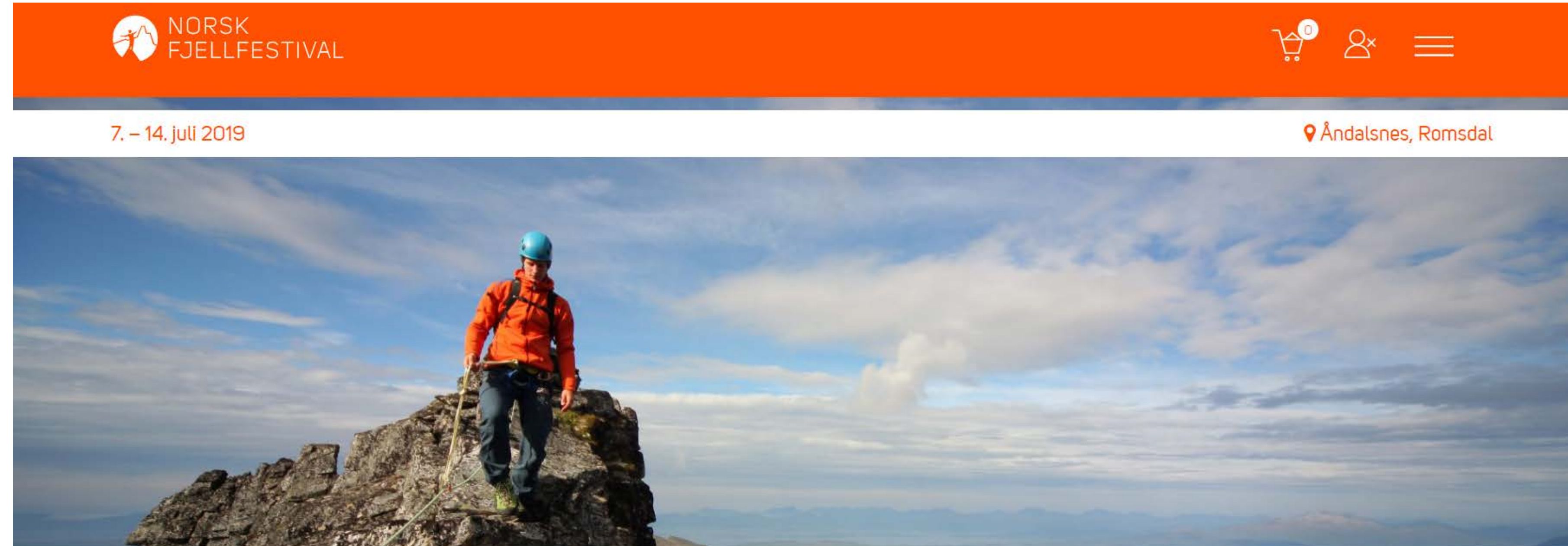
JENNY'S PLACE



Hi I live in a 3 bedroom town house in a security complex. The complex has a beautiful resort style pool and tennis court. The town house itself has a waterfront outlook as it is situated overlooking ...

[» View place](#)

# Festival er i naturen

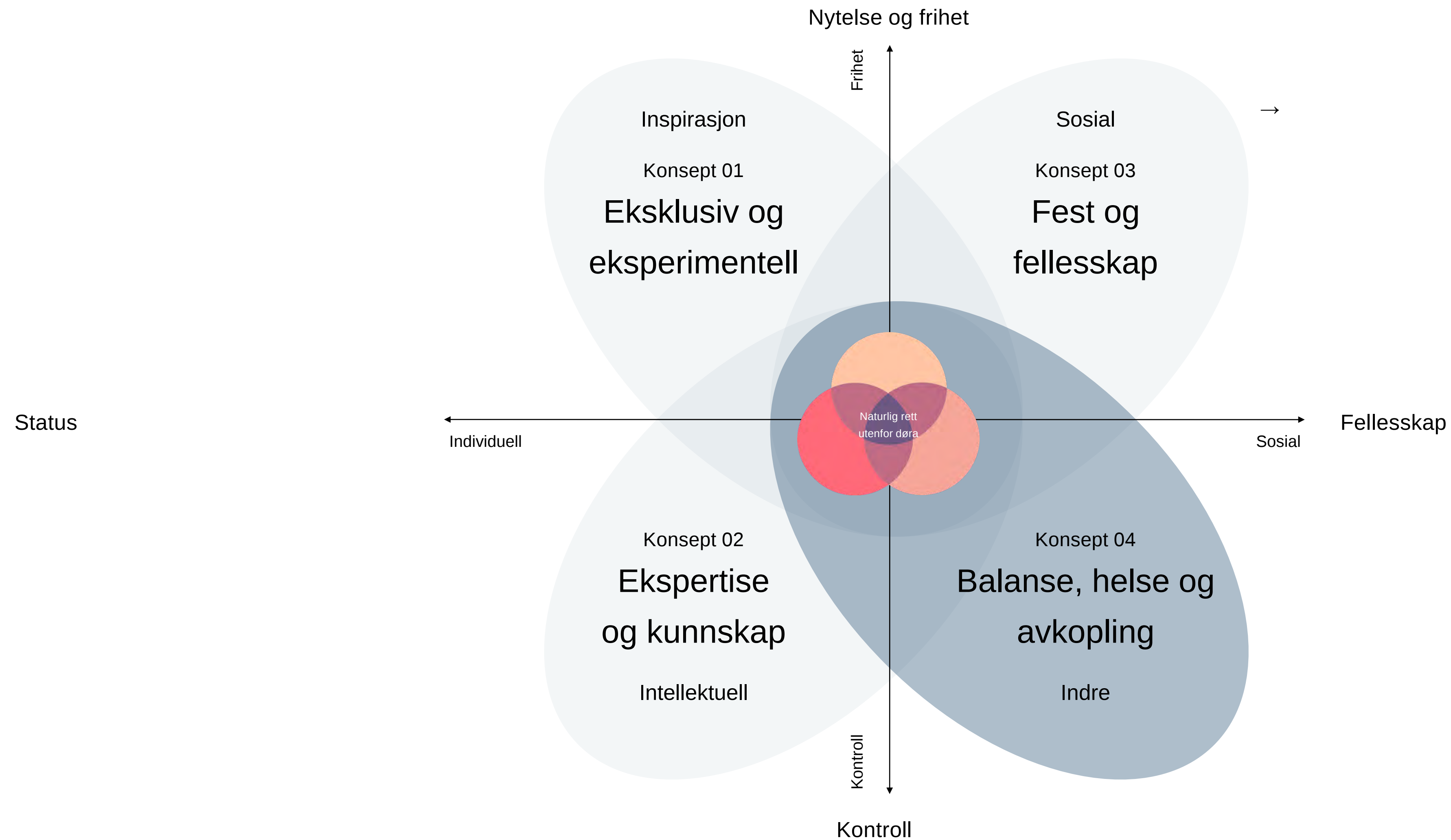


Norsk Fjellfestival

---

GYGER

# Målgrupper for konseptet



Konsept 04

# Balanse, helse og avkobling



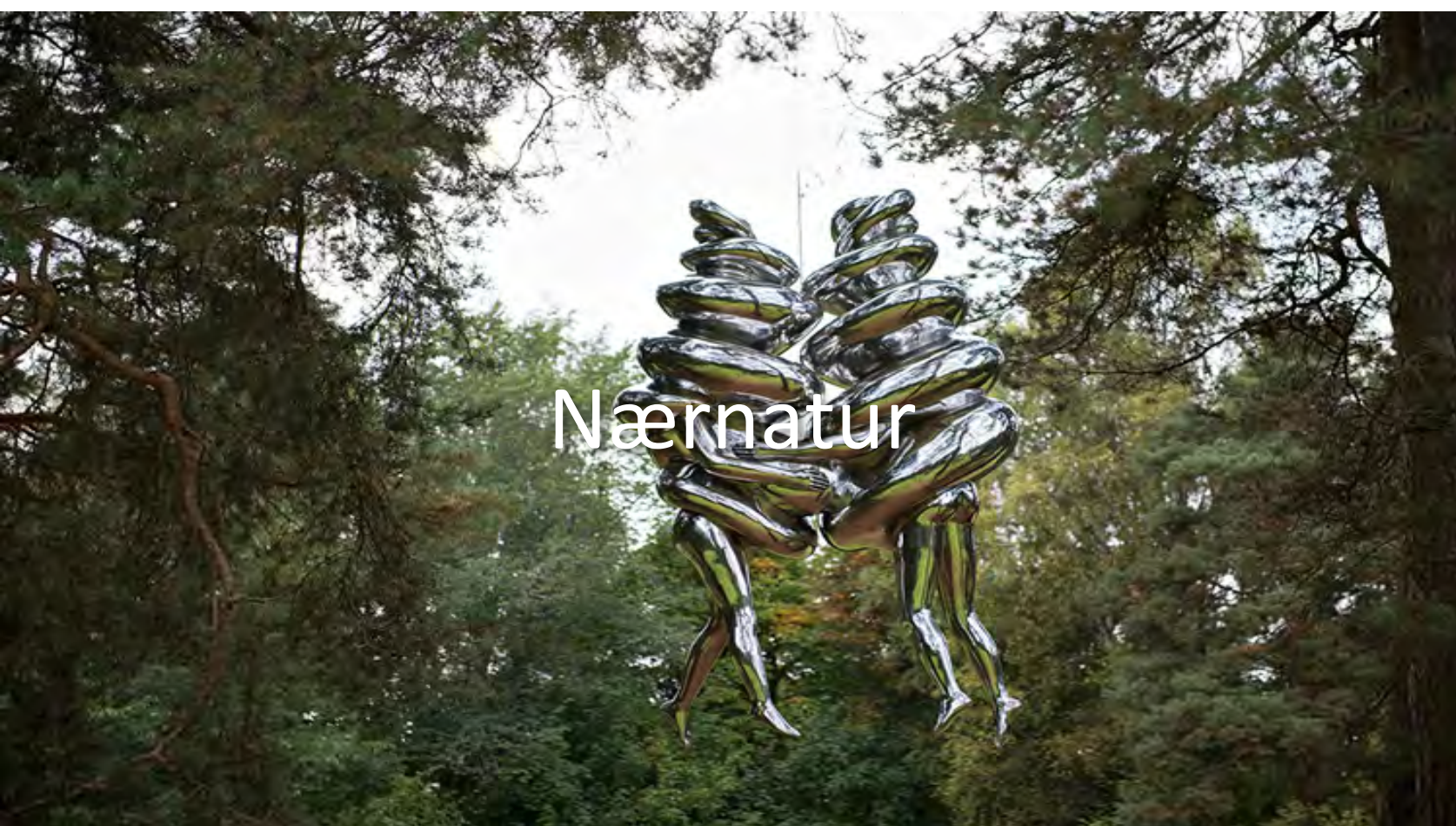
Ren natur



Pusterom



Skjerp sansene



Nærnatur



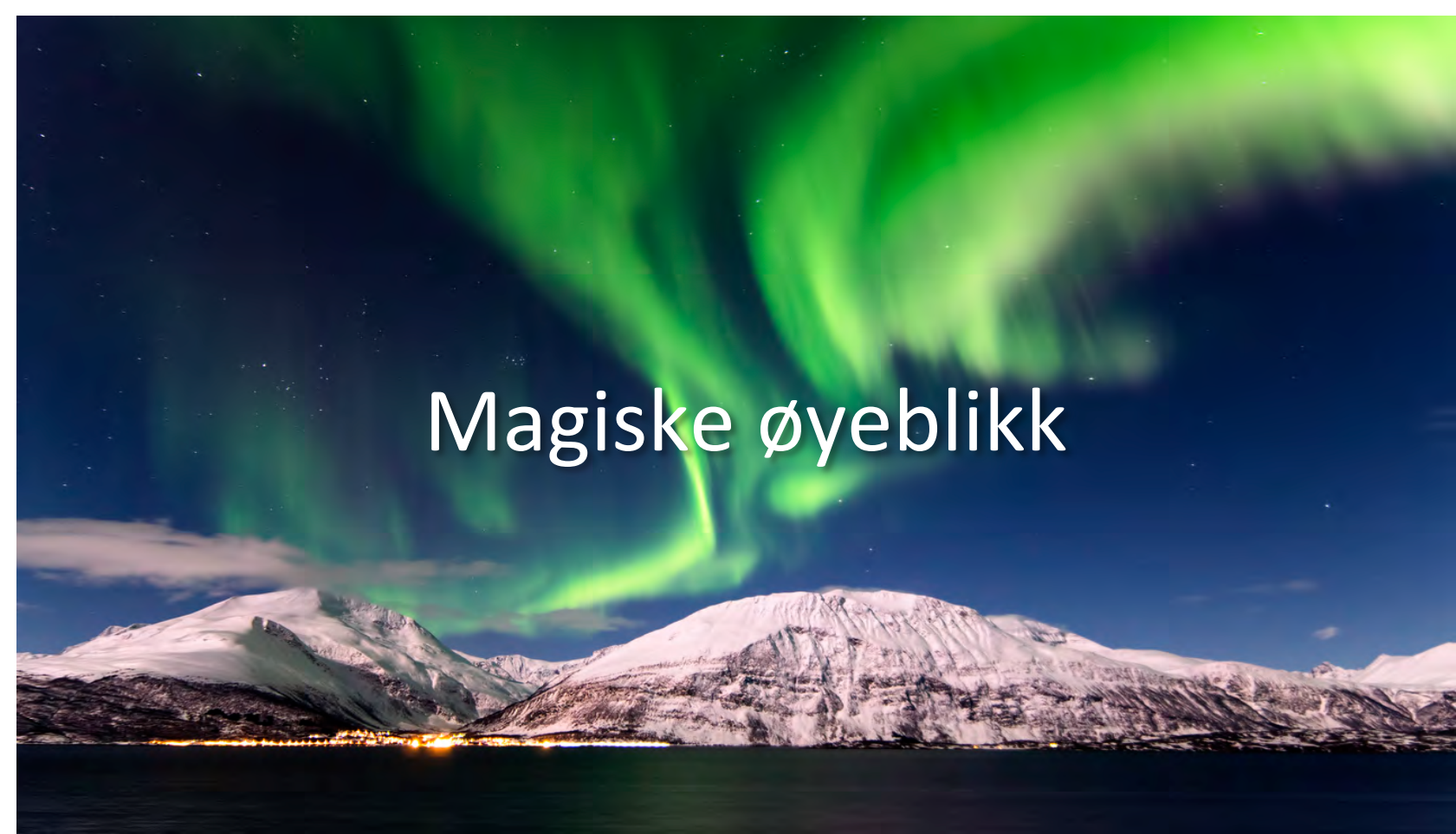
Inn i varmen  
- ut i naturen



Skogens ro



Nyt flyt



Magiske øyeblikk



Nordmenns guder heter  
fjellet, vidda og havet

# Stemning, energi og vinkling

- **Hverdagsnaturen** – En kort tur ut for å tømme hodet og stresse ned. Tre ut av hverdagen bare for en stakket stund og få ny energi. Kjenne skogens ro på en tur ute i naturen, fjerne seg fra ståk, plikter og mas. Stillhet og ro, bare sus i trærne, bekken som sildrer og fuglesang. Trenger ikke dra langt for å gå på tur eller å være ute lenge. En kort tur ut gjør godt både for kropp og sjel. De aller fleste har naturen rett utenfor døra, selv i byene kan du ta en kort busstur rett ut i ski- og turløypene.
- **Det enkle friluftslivet** – Trenger ikke dyrt utstyr eller fancy klær for å drive friluftsliv, en plukke-kopp til blåbær og et par gode sko. Friluftslivet er stille opplevelser, ikke bråk fra motoriserte kjøretøy eller kamp mot klokka og konkurranse. Det er enkle gleder og enkelt utstyr. Kaffekopp ved bålet i skumringen. Røde kinn. Frisk luft. Drikke vann fra bekken og klatre i trær. Spikke en seljefløyte og se hvitveisen blomstre om våren. Nyte høstens fargeprakt og vinterlandskap pakket inn i vatt. Det er å være glad i naturen og ta vare på naturen. Johan Galtung formulerte det slik; «Nordmenns sanne guder heter Fjellet, Vidda og Havet. Stillheten du trer inn i alene på ski en vakker maimorgen opp fra Snarbyeidet er like ensom og gripende som den din europeiske søster røres av når kirkedøren lukker seg bak henne i Roma eller Brussel. Vi har vår stillhet. Hun har sin.»
- **Helse** – Friluftsliv er folkehelse. Naturen er fysisk og mental helse, senker kolesterol og blodtrykk. Stillhet i naturen er et universelt språk, naturopplevelser gir rom for refleksjon og ettertanke, bedrer søvnkvalitet og lykkefølelse. Stillhet og natur går ikke av moten, det kommer ingen ny natur og ingen ny stillhet neste sesong. Det er mulighet for å komme i takt med naturens puls. Naturen og friuftslivet appellerer til noe grunnleggende og forbinder oss med noe evig, naturen er helhet, den er inkluderende og har plass til alle.

## 3 hovedtemaer

- **Luksus** – Bli tatt vare på, ren natur, glamping, bo godt i naturen, stillhet
- **Friluftsliv** – Tømme hode, det enkle naturlige, daglig tur i naturen
- **Helse / velvære** – Kontakt med røttene, ren mat, fravær av forurensning – lyd, lys. Fravær av krav og forventninger til prestasjon. Øredøvende stillhet.

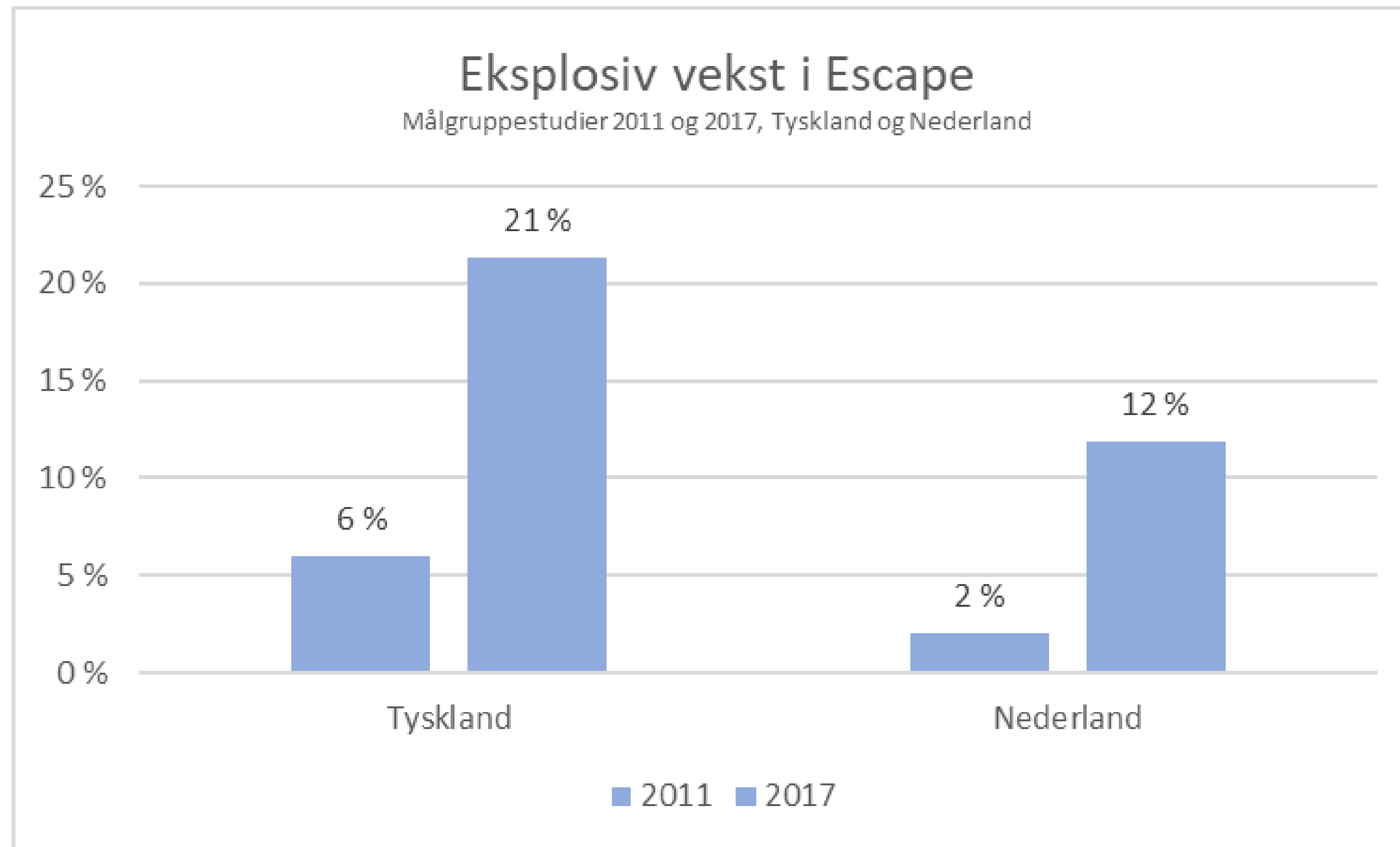
## Eksempler på realisering – produkter som materialiserer konseptene

- Stokkøya, Kanvas, Juvet
- Mest spesiell overnatting
- Nordlyset
- Hiking, friluftsliv
- Sanking
- Kunst i natur
- Pilegrim

## Målgrupper – kvalitetstid, harmoni og balanse – alenetid, familietid og fokus på det indre

- Enkelt og gjør godt
- I rolige omgivelser, men ikke øde og forlatt.
- Uten avbrytelser, tid til å dyrke det indre liv, enkelt liv eller familielivet.
- I naturen og i kontakt med elementene, rolige aktiviteter og opplevelser.
- Naturen er en trygg og kravløs havn, lett tilgjengelig, «hassel-fritt», stille dager, mye søvn og mulighet til å ta livet som det faller seg.
- Nyte enkle gleder, lese en bok og gå rolige turer.

# Ferier for å komme seg vekk



Kilde: Innovasjon Norge/Ipsos 2011 og 2017

I Tyskland og Nederland har andelen ferier med formål om å koble av verden og komme seg vekk fra stress og mas til et rolig og komfortabelt sted fått betydelig større betydning i perioden mellom 2011 og 2017. Denne typen ferier var ubetydelig i 2011. Den klassiske «sharing and caring»/toghetherness har hatt tilsvarende nedgang. Innholdet i familiferiene har endret karakter og blitt påvirket av endringene i reisemønstre og prioriteringer for øvrig..

## Adventure handler i økende grad om velvære og mentalhygiene

- I følge ATTAs trendrapport for 2018 søker adventure-målgruppen i økende grad opplevelser som bidrar til avkobling, både fysisk og mentalt. Rom for å fokusere og gjenvinne kontrollen over livet.

*«People are increasingly using travel experiences as an opportunity to regain a sense of control among the chaos they encounter in their everyday lives»*

*«We're seeing more trips offered as restoration, wellness, recovery, and digital detox, which seek to offset the intensity of modern life,” Dr. Milena Nikolova of the American University in Bulgaria commented.»*

# Velvære er en oppdagelsesreise

*«Wellness is, by nature, a journey –  
an ongoing physical and emotional quest»*

Global Wellness Organization spår at stadig flere destinasjoner og aktører vil designe velværeopplevelser og reiser som henger sammen som perler på en snor. Opplevelser som er vevd sammen av en fortelling som guider deg både i medgang og motgang til et dypere nivå av velvære. Det er en måte å gjøre transformasjon tilgjengelig og oppnåelig for turister som søker dybde og endring.

*Eksempler: Six Senses, Buthan og  
Red Mountain Resort, Island*

# Transformasjon ved design

Red Mountain Resort på Island og Six Senses i Buthan er underveis. Begge bruker opplevelsesdesign til å gi gjestene nærkontakt med lokale verdier og mytologi. I Buthan handler det om «happiness», som er landets måleenhet for om de lykkes, og på Island hentes inspirasjon fra sagaen om Bárður Snæfellsás, som forlot den kaotiske verden for å leve i ensomhet inne i en isbre. I Norge handler det kanskje om friluftsliv?



# På en privat øy i Finland, kun for kvinner

THE ISLAND PRESS FOUNDER



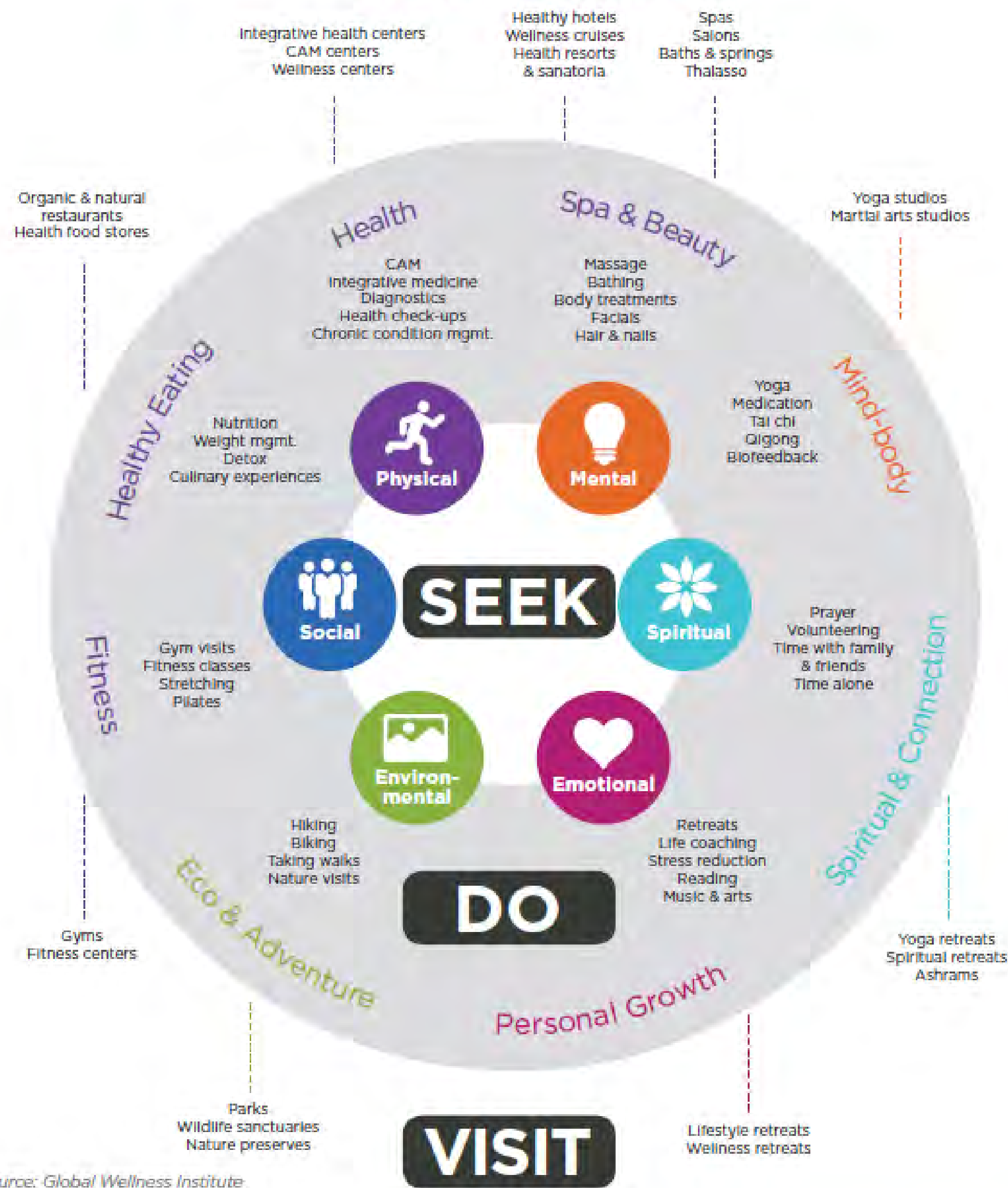
SUPERSHE

MEMBERSHIP

Sometimes it helps to be at the end of the world to  
feel like you are removed from everything  
Kristina Roth (founder)

APPLY FOR EXCLUSIVE MEMBERSHIP

## Holistic Values Drive Activities and Choices of Wellness Travelers



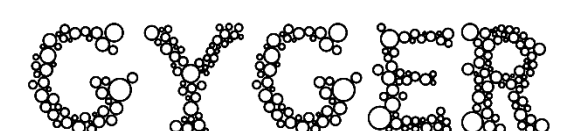
Source: Global Wellness Institute

## Global Wellness Report – Wellness Tourism

Wellness travel will become a more meaningful two-way exchange between the travelers and the destination, instead of a one-sided consumptive and commercial transaction.

As more and more people pay attention to their health, they increasingly want to keep up with their healthy habits when they travel. And a growing segment of travelers are taking trips specifically focused on maintaining and improving their personal health and wellbeing. This shift is driving the growth of wellness tourism.

GWI projects that wellness tourism will grow at an average annual rate of 7.5% through 2022, considerably faster than the 6.4% annual growth forecasted for overall global tourism. We expect that global wellness tourism expenditures will reach over \$919 billion in 2022, representing 18% of the global tourism market.



## Every Destination Has Something Unique to Offer



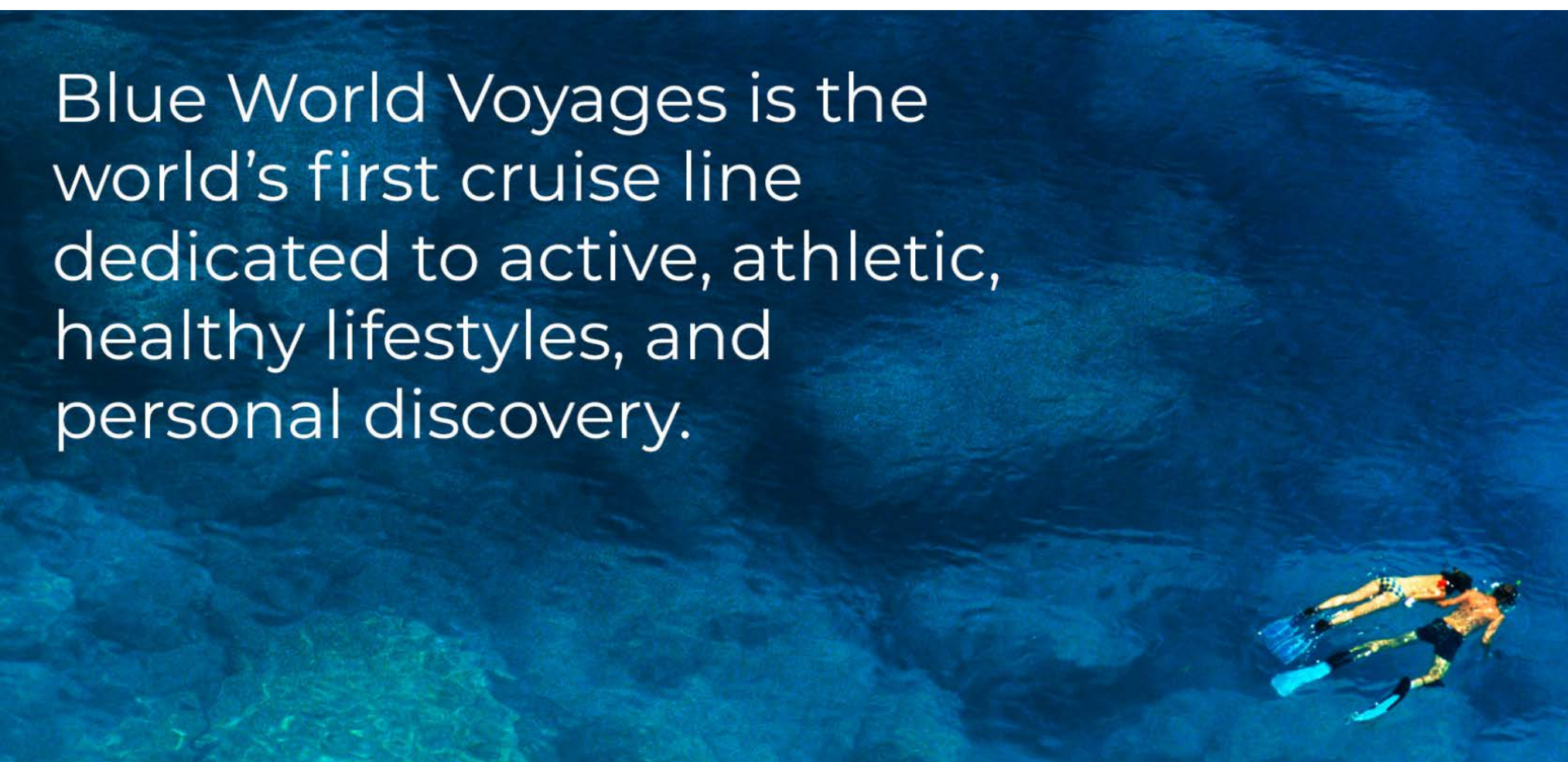
Source: Global Wellness Institute

## Friluftsliv - norsk velvære?

The quest for differentiation and authenticity has led many industry players to refocus on their own traditions and wellness modalities in designing destinations and crafting guest experiences. Some look to their bathing traditions; for example, Finnish saunas, Austrian sauna aufguss, and Russia banya all offer distinctive experiences that combine wellness with rituals, community, fun, and entertainment, within a specific cultural context. With Scandinavians consistently ranking as the happiest people in the world, there is also surging interest in Nordic lifestyle concepts such as hygge (“cozy” for the Danish and Norwegians) and lagom (“balanced” or “just right” for the Swedish), which can be incorporated into facility design, guest experiences, wellness offerings, and marketing/promotion.

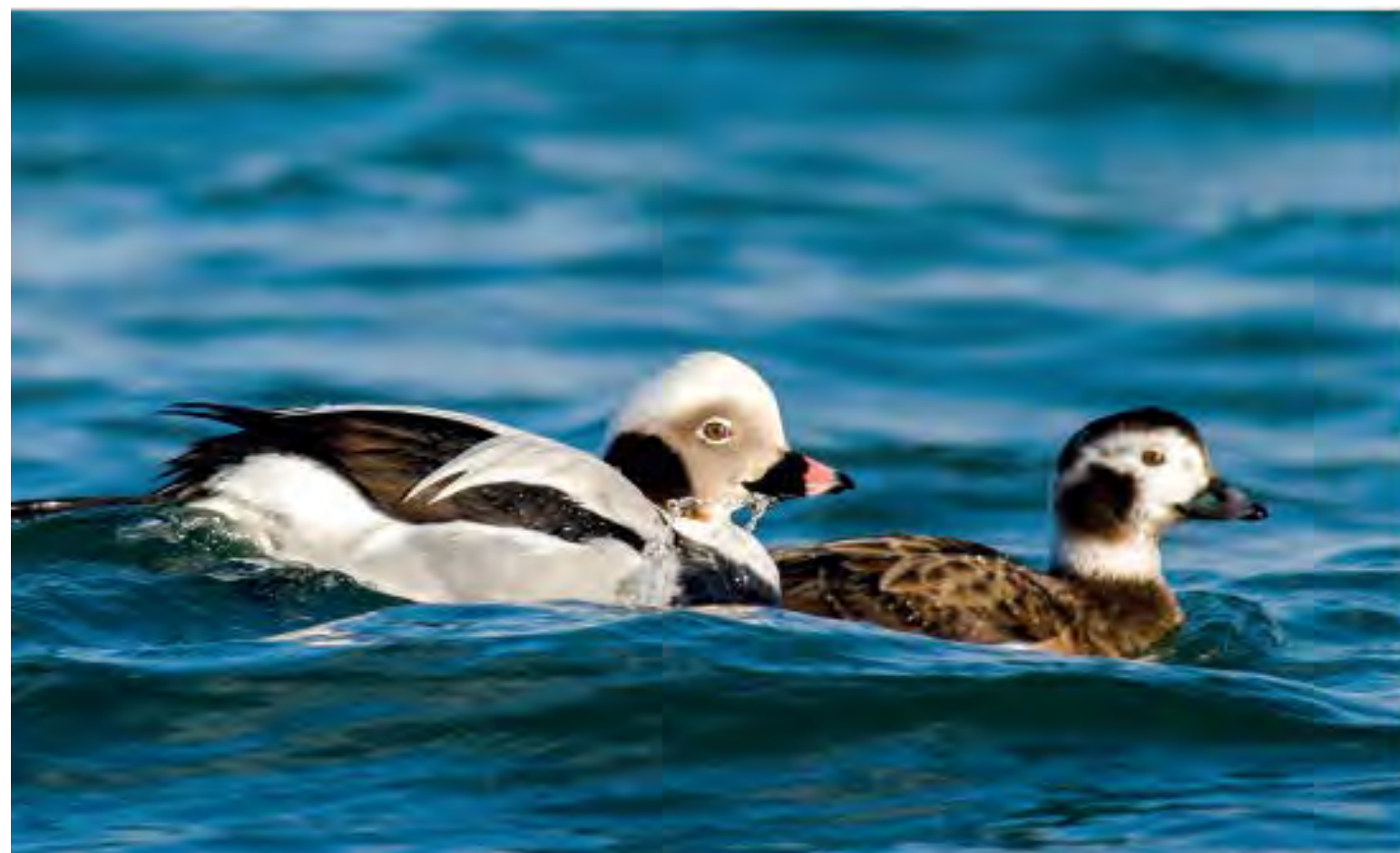
Blue Line Cruises – naturaktiviteter og cruise, to sider av samme sak.

We'll also provide you with the latest, highest-quality equipment and supervision needed to achieve your ultimate adventure: whether you want to snorkel, scuba, surf, kayak, zodiac, paddle board, bike, hike, golf, take photos, or just take a break - sampling the best food and beverage the locals have to offer. We even have a Blue World app that will help you find that special cuisine (or a taxi, or anything, locally speaking). And since our ships stay later in most ports, you'll have more time to enjoy yourself - and finish that beverage.



Blue World Voyages is the world's first cruise line dedicated to active, athletic, healthy lifestyles, and personal discovery.

Leger skriver respekt på naturopplevelser på Shetland for å redusere blodtrykk, angst og bidra til økt velvære



## March

- ☐ Welcome the oystercatchers and other waders home with an outdoor celebration of some kind
- ☐ Provide a nestbox and nesting materials for birds (avoid wool or plastic stuffing – dog hair is good, horsehair found on fences is even better!)
- ☐ Be inspired to experience some sights and sounds from Rhoda Bulter's poem "Fladdabister"
- ☐ Play like an eight year-old! Why not build a den or get together with friends and play the games you used to play outside?
- ☐ Join a club that goes outside. Search for Shetland clubs online
- ☐ Borrow a dog and take it for a walk
- ☐ Make pictures on a beach using natural materials like waar (seaweed), sand and rock – leave it for the elements to take away
- ☐ Stand looking over the Loch of Belmont in Unst and listen to the pre-migratory courtship of calloos (long-tailed ducks) before they move north to their tundra breeding grounds.



## April

- ☐ Touch the sea
- ☐ Find a bud on a tree... feel the texture
- ☐ Turn over some soil and plant some flowering plants.
- ☐ Take a wader minute – step outside and hear the call of a whaup (curlew), lapwing or redshank
- ☐ Spot the first sten-shakkers (wheatears) returning to Shetland after wintering south of the Sahara
- ☐ Make a bug hotel (see [rspb.org.uk](https://www.rspb.org.uk) for ideas)
- ☐ Un-litter... a little and save a life. Take part in Da Voar Redd Up
- ☐ Take the coastal route to the Broch of Burray – watch for the "wheel" of a neesik (harbour porpoise) in Mousa Sound
- ☐ Visit the old haaf station at Fethaland, keeping an eye open for purple saxifrage on the way
- ☐ Clouds are often described as wispy (cirrus), heaped (cumulus) and layered (stratus). What clouds are in the sky today?



# NATURAL WELLBEING

The benefits of being in nature for our physical, emotional and mental wellbeing are increasingly being recognized. Can reconnecting with nature help us all live a healthier and happier life?

A growing body of scientific research suggests that time in nature can minimize stress and enhance a sense of emotional wellbeing. Researchers at King's College London found that seeing trees and the sky, as well as hearing birdsong, could result in higher levels of mental wellbeing, particularly among those susceptible to mental health issues.<sup>34</sup> Ironical then, that we are an indoor generation, spending 90% of our time cooped up.<sup>35</sup>

Woodland and horticultural therapies are encouraging people to spend more time outdoors in a bid to combat stress and even physical illness. Japanese forest bathing, also known as *shinrin-yoku*, aims to let nature enter the body through all five senses and

often involves hiking, tasting natural ingredients such as root teas, and smelling plants. The practice has been scientifically proven to lower heart rate and blood pressure, and even boost immune system function.<sup>36</sup> By 2024, the Japanese government aims to have 100 designated Forest Therapy sites.

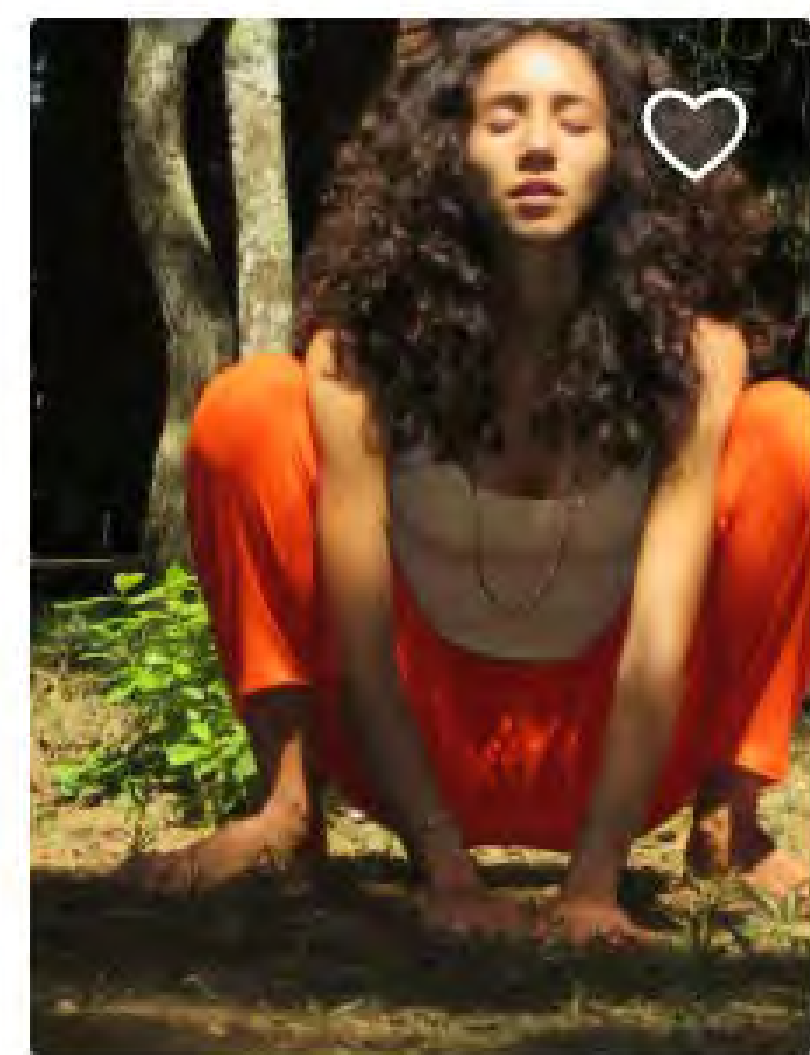
Other countries are following suit and implementing forest bathing as an alternative wellness therapy. In the United States, forest bathing is recommended by physicians as a method of selfcare to help people manage the stress of conditions such as chronic pain, depression, and cancer. The Northside Hospital Cancer Institute in Atlanta already offers the practice as part of its wellness services.

Horticultural therapy is also gaining traction as a positive, mindful activity, with research showing that gardening projects can help participants relax, develop nurturing skills and boost mindfulness.<sup>37</sup> Gardening can even increase serotonin and dopamine levels, making people feel happier.

With 87% of our respondents agreeing that sustainability promotes better wellbeing, it comes as no surprise that designers are looking to incorporate elements of it into urban design. As detailed in our "Well Economy" report, biophilic design is rapidly gaining popularity as organizations seek to make spaces that contribute to better wellness for users.<sup>38</sup>

At its headquarters in Seattle, Amazon has built three biodomes complete with a botanical garden and 40,000 plants to help employees de-stress. China's e-commerce giant Alibaba has ensured that staff at its Hangzhou campus are less than one minute from an outdoor green space. At Sydney's One Central Park, the facades of the two residential towers are alive with indigenous and exotic plants. In 2020, work will begin on Liuzhou Forest City in China. Designed by Stefano Boeri Architetti, the urban development of residential and commercial spaces, plus schools and a hospital, will be carpeted by millions of plants and trees.

# Helse og velvære hos AirBnB



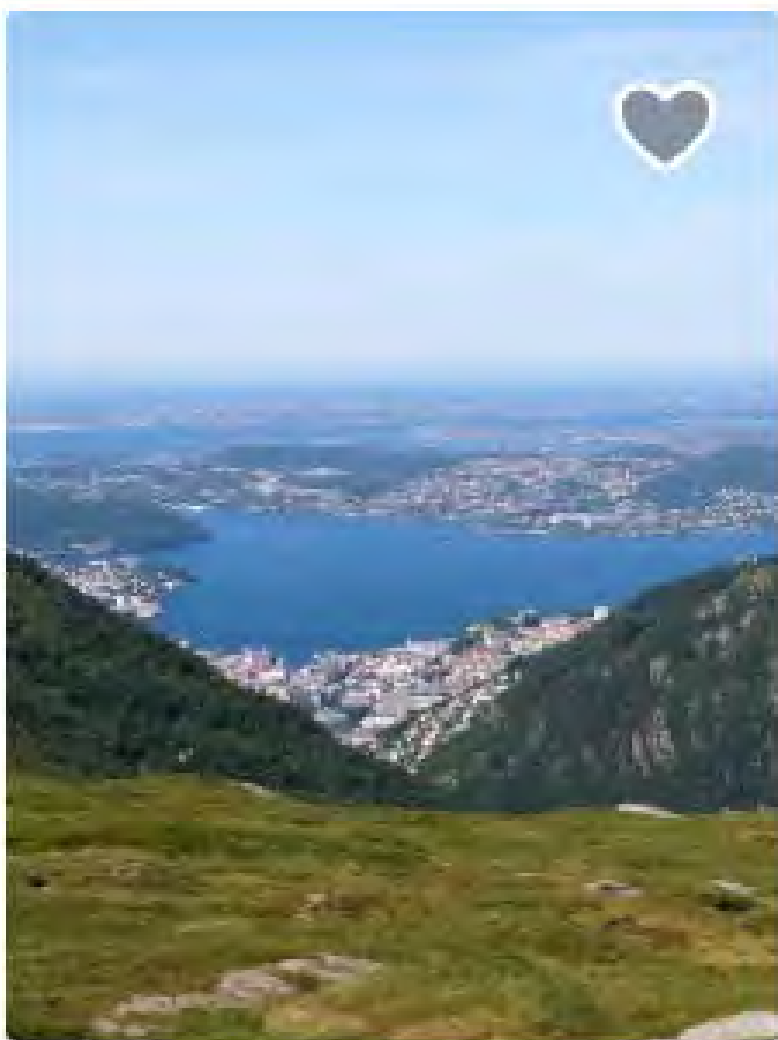
NATURSTI · RIO DE JANEIRO  
**Sensorial soft dancing within nature.**  
718 kr NOK per person · 4.5 timer · Drikke, Utstyr inkludert



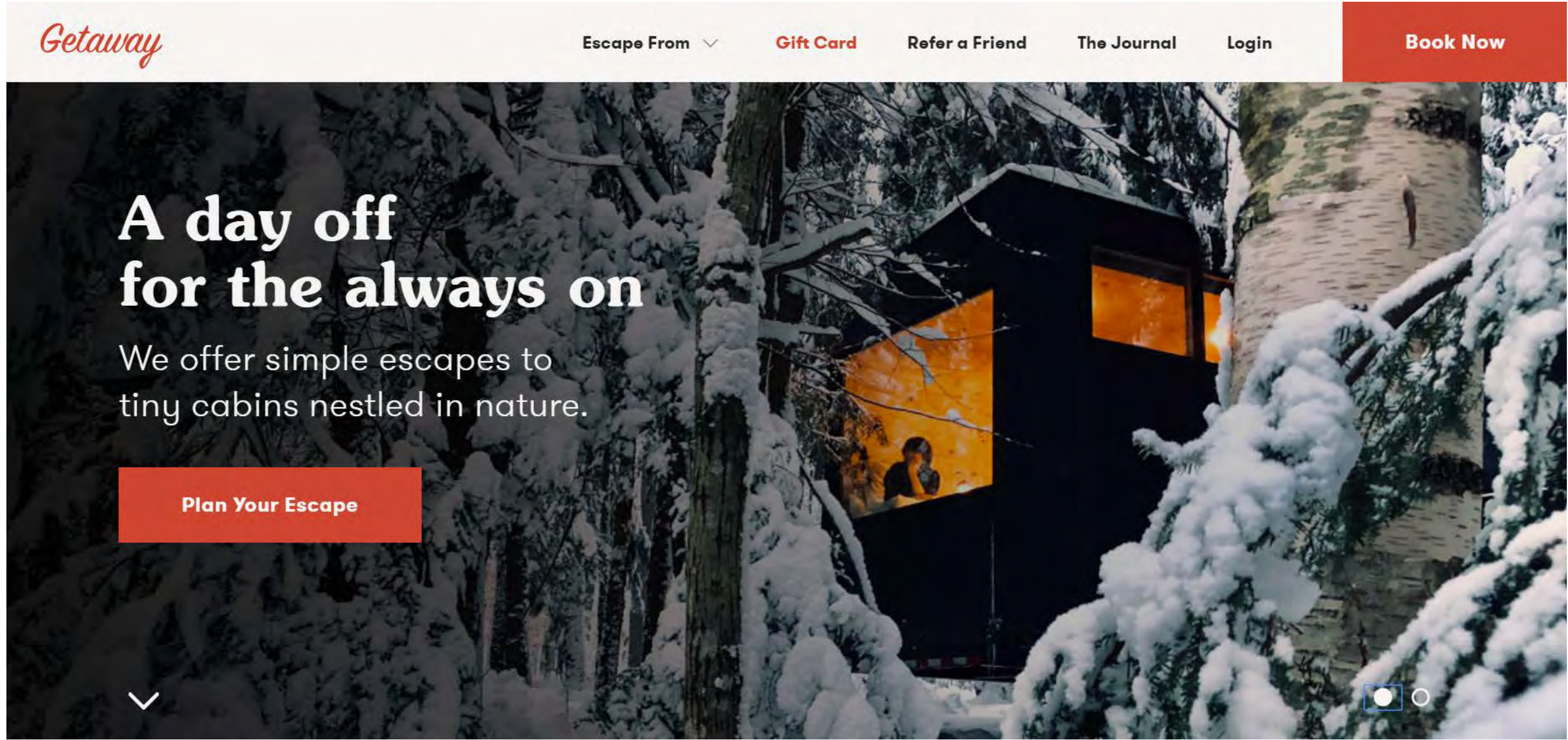
GUIDET FOTTUR · HARPER'S FE...  
**Hike & Learn the AT as Pilgrimage**  
269 kr NOK per person · 4 timer · Transport, Snacks inkludert  
4.5 ★★★★★ 2



SKI · OSLO  
**Ski in the Wild★Lunch★Ideal for begin.**  
900 kr NOK per person  
5.0 ★★★★★ 16



GUIDET FOTTUR  
**Hike the great mountains of Bergen**  
850 kr NOK per person · 5 timer · Transport, Drikke, Snacks inkludert  
4.5 ★★★★★ 4



# How It Works



**STEP 1**  
**Book Your Escape**

Choose your Outpost, cabin size, and dates. We'll send you the exact address of your cabin upon booking.



**STEP 2**  
**Sit Back**

You'll get an email and text with your cabin name and keycode. Our team will be available by email and text should you need anything.



**STEP 3**  
**Just Be**

Lock away your phone, connect with loved ones, and enjoy nature. You'll have everything you need to truly relax.

GYGER

# 6. Anbefalinger

# Anbefalinger

Norge er friluftslivets rike og vugge.

Kombiner opplevelser og fortellinger fra de ulike konseptene for å skape variasjon og nysgjerrighet

Løft opp møteplassene, hilsekulturen, festivalene og turene der man kan treffe andre.

Få frem allemannsplikten og forventningene til folk som bruker norsk natur

Takk/Danke/Obrigado/Thank  
You/Terima Kasih/Merci  
Beaucoup.

bleed.