



Hvati og væntingar:

Hver er hvatinn og hverjar eru væntingar til fjallgöngu hjá íslensku fjallgöngufólki? Dæmi frá Vesturlandi

Hafþór Ingi Gunnarsson

Lokaritgerð til BA gráðu í ferðamálafræði

Háskólinn á Hólum

2023

Hvati og væntingar:

**Hver er hvatinn og hverjar eru væntingar til fjallgöngu hjá íslensku fjallgöngufólki?
Dæmi frá Vesturlandi**

Hafþór Ingi Gunnarsson

1509815739

12 ECTS Lokaritgerð sem hluti af
Baccalaureum Artium gráðu í ferðamálafræði

Leiðbeinandi

Kjartan Bollason

Ferðamáladeild

Háskólinn á Hólum

Hólar, apríl 2023

Hvati og væntingar:

Hver er hvatinn og hverjar eru væntingar til fjallgöngu hjá íslensku fjallgöngufólki? Dæmi frá Vesturlandi

Motivation and expectations:

What is the motivation and what are the expectations of Icelandic hikers? An example from West Iceland

12 ECTS lokaritgerð sem hluti af *Baccalaureum Artium* gráðu í ferðamálafræði

Copyright © 2023 Hafþór Ingi Gunnarsson

Öll réttindi áskilin

Ferðamáladeild

Háskólinn á Hólum

Hólar í Hjaltadal

551 Sauðárkrókur

Ísland

Sími: 455-6300

Skráningarupplýsingar:

Hafþór Ingi Gunnarsson, 2023, *Hvati og væntingar: hver er hvatinn og hverjar eru væntingar hjá íslensku fjallgöngufólki? Dæmi frá Vesturlandi*, BA ritgerð, Ferðamáladeild, Háskólinn á Hólum, bls. 46.

Hólar í Hjaltadal, Ísland, apríl 2023

Abstract

The purpose of this study is to examine the differences between the motivations and expectations of hikers in West Iceland and tourist's hikers around the world. The research includes foreign studies, where the motivations and expectations of hiking tourists are summarized and compared to the Icelandic hikers. The aim of the study is to; see if there is harmony between residents and tourists when it comes to motivation and expectations for hiking; see if there is a certain route or mountain in West Iceland that is more popular than others; to see if it is possible to define hikers in West Iceland. In order to find certain numbers and comparisons, numerous studies that have been done on hiking were reviewed and figures were taken on the motivations and expectations of hikers. A questionnaire was submitted to hikers in West Iceland and 172 participants answered. The results of the study reveal that the motivation for hikers is the same for tourist hikers and hikers in the West Iceland, but it is a natural experience. The main expectation of tourist's hikers was to get away from everyday life, from the high speed that can be found in everyone's modern life, but the expectation of the participants in the West Iceland was to get in touch with nature. Nature was therefore a strong part of the expectations and motivation of hikers in the West. From previous studies and this one, the conclusion came that hikers in the West area of Iceland are "soft adventure hikers" as they are sensitive to weather conditions and do not take any unnecessary risks. Hafnarfjall in Hvalfjörður was the most popular mountain mentioned in the survey and it was interesting how many routes/many mountains were mentioned in the survey.

Keywords: Motivation-Nature-Experience-Mountain Hiking-Expectations

Útdráttur

Tilgangur þessarar rannsóknar er að kanna mun á hvata og væntingum ferðafjallgöngufólks víðar um heiminn og bera saman við væntingar fjallgöngufólks á Vesturlandi. Í rannsókninni er skoðaðar erlendar rannsóknir, þar sem hvatar og væntingar ferðamanna í fjallgöngum eru bornar saman við hvata og væntingar íslenska fjallgöngufólksins. Markmið rannsóknarinnar er að; sjá hvort að samræmi sé á milli íbúa og ferðafólks, þegar kemur að hvata og væntingum til fjallgöngu; sjá hvort að hægt sé að benda á ákveðna leið eða fjall á Vesturlandi sem er einna vinsælast; að sjá hvort hægt sé að skilgreina fjallgöngufólk á Vesturlandi. Til að finna ákveðnar tölur og samanburð var rýnt í fjölmargar rannsóknir sem hafa verið gerðar um gönguferðir og fjallgöngur og skoðaðar tölur um hvata og væntingar ferðafjallgöngufólks. Spurningakönnun var lögð fyrir fjallgöngufólk á Vesturlandi og svöruðu 172 þátttakendur könnuninni. Niðurstöður rannsóknarinnar draga það fram að hvati til fjallgöngu er sá sami hjá ferðafjallgöngufólki og fjallgöngufólki á Vesturlandi en það er náttúru upplifun. Helstu væntingar ferðafjallgöngufólks var að hverfa frá hversdagsleikanum, úr þeim mikla hraða sem er að finna í nútímalífi hvers og eins en væntingar þátttakenda á Vesturlandi voru að komast í tengingu við náttúruna. Náttúran var því sterkur hluti væntinga og hvata fjallgöngufólks á Vesturlandi. Úr frá erlendum og innlendum rannsóknum og þessari rannsókn má leiða að því líkum að fjallgöngufólk á Vesturlandi sé „mjúk ævintýra-fjallgöngufólk“ þar sem þau eru viðkvæm fyrir veðráttum og taka enga óþarfa áhættur. Hafnarfjall í Hvalfjarðarsveit var vinsælast fjall sem nefnt var í könnuninni og var jafnframt áhugavert hversu margar leiðir/mörg fjöll voru nefnd í könnuninni.

Lykilorð: Hvati-Náttúra-Upplifun-Fjallgöngur-Væntingar

Formáli og/eða þakkarorð

Á sama tíma og höfundur hóf nám við Háskólann á Hólum opnaðist starfsferill sem tengdist gönguferðum og fjallgöngu. Með fjölmörgum útivistarnámskeiðum á Hólum auk vinnu minnar við göngur, jókst áhugi höfundar á þessu sviði. Gönguferðir og fjallgöngur er gríðarlega vinsæl útivistarvalmöguleiki sem hefur verið vaxandi í umræðunni á síðastliðnum árum. Í ljósi starfs míns og námsins á Hólum fannst mér ljóst að ég væri í stakk búin til að skoða ástæður fyrir því, að fólk væri að fara í fjallgöngur. Fjöldi ferðafélaga víðs vegar á Íslandi hefur gert það að verkum að íbúar geta nú stoppað við vegkant, reimað á sig skóbúnað og farið af stað, óháð því hvort að gengið sé langt eða skammt. Allt er undir einstaklingnum komið.

Ég vil þakka kennurum við Háskólann á Hólum fyrir þann innblástur sem ég fengið á námstíma mínum, fjölskyldu minni fyrir fjölmörg símtöl og tölvupósta varðandi námið á Hólum. Vonandi geta niðurstöður þessara rannsóknar verið gott innlegg og lagt góðan grunn að frekari umræðum um fjallgöngur.

Leiðbeinanda mínum Kjartani Bollasyni þakka ég góð ráð og leiðsögn.

Efnisyfirlit

Table of Contents

1	Inngangur	12
2	Staða þekkingar	14
2.1	Útivera og náttúra.....	14
2.2	Vistvæn ferðaþjónusta	15
2.3	Íþróttuferðamennska	15
2.4	Fjallgöngur.....	16
2.5	Einkenni fjallgöngufólks.....	17
2.6	Væntingar og reynsla	17
2.7	Hvati.....	18
2.7.1	-Innri hvati.....	18
2.7.2	-Ytri hvati.....	19
2.8	Frístund/tómstundir.....	20
2.9	Samvera.....	21
2.10	Einvera.....	21
2.11	Óskalisti.....	22
2.12	Rannsóknarsvæðið.....	22
3	Aðferðafræði	23
3.1	Hönnun spurningakönnunar.....	23
3.2	Rannsóknaraðferð	24
3.3	Þýði.....	25
3.4	Framkvæmd rannsóknar	25
3.5	Mælitæki	26
3.6	Kostir og gallar við framkvæmd rannsóknar.....	26
4	Niðurstöður	26
4.1	Bakgrunnsspurningar.....	26
4.1	Hvati, væntingar og reynsla.....	28
4.2	Uppáhalds leið/fjall og leið/fjall sem er á óskalista	31
5	Umræður	32
5.1	Bakgrunnsspurningar.....	32
5.2	Hvati, væntingar og reynsla.....	33
5.2.1	Hvaða reynslu hefur þú af fjallgöngu?.....	33
5.2.2	Hvað er það sem dregur þig helst á fjall? Hvert af þessu á best við?	

5.2.3	Hversu miklu máli skiptir landslagið og náttúru upplifun máli, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?	34
5.2.4	Hversu oft ferð þú í fjallgöngu?	34
5.2.5	Hverjar eru væntingar þína, fyrir fjallgöngu?	35
5.2.6	Hversu mikilvægt er veðurfar áður en farið er í göngu?	35
5.2.7	Hví byrjaðir þú að ganga í náttúrunni?	35
5.2.8	Uppáhalds leið/fjall og leið/fjall sem er á óskalista	36
5.3	Rauði þráðurinn	37
6	Lokaorð	38
	Heimildaskrá	39
	Viðauki A Spurningakönnun.....	44

Myndayfirlit

Mynd 1	Vesturland (Stjórnaráð Íslands, e.d.h.)	23
Mynd 2	Hver er þinn aldur?	27
Mynd 3	Hvert er þitt kyn?	27
Mynd 4	Hvert er þitt póstnúmer?	27
Mynd 5	Hver er þín menntun?	28
Mynd 6	Hvaða reynslu hefur þú af fjallgöngum?	28
Mynd 7	Hvað er það sem dregur þig helst á fjall? Hvert af þessu á best við?	29
Mynd 8	Hversu miklu máli skiptir landslagið, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?	29
Mynd 9	Hversu miklu máli skiptir náttúru upplifun, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu? ..	29
Mynd 10	Hversu oft ferð þú í fjallgöngu?	30
Mynd 11	Hverjar eru væntingar þínar fyrir fjallgöngu? Hvert af þessu á best við?	30
Mynd 12	Hversu mikilvægt er veðurfar áður en farið er í fjallgöngu?	30
Mynd 13	Hví byrjaðir þú að ganga í náttúrunni?	31
Mynd 14	Er ákveðin leið eða fjall sem er í upphaldi hér á Vesturlandi? Ef já, hvaða leið? ..	31
Mynd 15	Er ákveðin leið eða fjall sem þig langar til að ganga, hér á Vesturlandi? Ef já, hvaða leið/fjall?	32

1 Inngangur

Árið 2022 stóð Ferðamálastofa fyrir könnun um ferðalög Íslendinga og áform þeirra. Af þeim 19 útvistarmöguleikum sem voru settir fram þá kom í ljós að sjö af hverjum tíu sem stunduðu almenna útiveru einu sinni í viku en um fimmtungur hafði farið einu sinni eða oftár í mánuði í lengri gönguferðir; fjallgöngur og jöklagöngur (Ferðamálastofa, 2022). Fjallgöngur eru bland af íþrótt og ferðamennsku þar sem aðallega er gengið um náttúrulegt umhverfi og hefur þessi íþrótt orðið ein af megin atvinnugreinum í vistvænni ferðaþjónustu um allan heim, þar sem fjallgöngur hafa átt beinan þátt í uppbyggingu áfangastaðar, uppbyggingu ferðaþjónustu en einnig sem heilsusamleg hreyfing í hverju sveitarfélagi fyrir sig (Acevedo-Duque o.fl., 2022). Samkvæmt könnun Ferðamálastofu um afþreyingarmáta erlendra ferðamanna árið 2021, voru skipulagðar göngu- og fjallaferðir í fimmta sæti. Sund, söfn, náttúruböð og spa meðferðir/dekur voru þar fyrir ofan (Ferðamálastofa.is, 2021). Miðað við upplýsingar um þann fjölda sem nú er skráður í Ferðafélag Íslands, sést að mikil aukning er á áhuga á fjallgöngum hér á landi, hjá innlendu ferðafólki (Ingunn Sigurðardóttir, munnleg heimild, 2023), en á síðastliðnum þremur árum hafa til dæmis tvö ferðafélög verið stofnuð, ferðafélag Borgarfjarðar og ferðafélag Rangæinga (FÍ.is, 2023). Vinsælustu leiðir eru afmarkaðar hjá hverjum og einum aðila en lengri göngur eru að vera vinsælli en oft áður, sem hefur gert það að verkum að fjölmargar þjóðir keppast við að setja upp lengri gönguleiðir, með viðunandi innviðum (fjallakofum, salernum, leiðavísunum og fleiru). Hægt er að nefna erlendar gönguleiðir eins og The Appalchian Trail í Bandaríkjunum og St. James Way í Bretlandi (Happ o.fl., 2021). Á Íslandi eru skráðir 10.500 meðlimir í Ferðafélag Íslands og hefur útvist og sér í lagi fjallgöngur sjaldan verið eins vinsæl, bæði hjá erlendum ferðamönnum sem og íslensku fjallgöngufólki (Ingunn Sigurðardóttir, munnleg heimild, 2023).

Í þessari ritgerð er fjallað um fjallgöngur, hvata og væntingar, mismunandi markhópa sem finna má á Vesturlandi. Erlendar og innlendar rannsóknir á fjallaferðamennsku verða teknar fyrir og rýnt í þá hvata og væntingar sem fjallaferðafólk hefur. Í samanburði verður Vesturland tekið fyrir en skoðunarkönnun var gerð meðal fjallgöngufólks á Vesturlandi til að sjá hvort að einhver samlíking sé á milli fjallgönguferðafólks og fjallgöngufólki á Vesturlands. Ritgerðinni er ætlað að vera mikilvægt innlegg fyrir sveitarfélög á Vesturlandi, íbúa Vesturlands auk markaðsstofu landshlutanna.

Rannsóknarspurningar eru þessar:

1. Er hvati til fjallgöngu sá sama hjá erlendu ferðafjallgöngufólki og fjallgöngufólki á Vesturland?
2. Eru væntingar til fjallgöngu þær sömu, hjá erlendu ferðafjallgöngufólki og fjallgöngufólki á Vesturlandi?
3. Er ákveðið fjall á Vesturlandi sem er vinsælla en önnur í fjallgöngu?

Markmið þessara rannsókna er að sjá hvort að hvati til fjallgöngu sé hinn sami hjá íslensku fjallgöngufólki og erlendum ferðafjallgöngufólki. Hverjar eru væntingar innlendra ferðamanna til fjallgöngu og hversu miklu máli skiptir náttúru upplifun í fjallgöngu.

Ritgerðin byggist þannig upp að í fyrsta kafla er inngangur. Í öðrum kafla verður farið yfir fræðilega nálgun. Í þriðja kafla er fjallað um þá aðferðafræði sem notuð er, í fjórða kafli inniheldur niðurstöður spurningakönnunar. Í fimmta kafla eru umræður og í sjöunda kafla eru lokaorð. Í lok ritgerðar er heimildarskrá auk viðauka.

2 Staða þekkingar

Ýmsar rannsóknir verða rýndar í þessum kafla ásamt skilgreiningum og öðru efni sem rannsakandi hefur aflað sér. Greinar voru fengnar í gegnum rannsóknarvinnu, greinar og bækur nýttar úr háskóladvöl, upplýsingar fengnar frá ferðafélögum Íslands og úr bókasafni Borgarfjarðar.

2.1 Útivera og náttúra

Útivera (friluftsliv) er ekki bara mikilvægur þáttur í lífi einstaklinga heldur einnig mikilvægur þáttur félagsmála. Það er því mikilvægt samfélagslegt verkefni að tryggja, efla og styðja við tækifæri íbúa til útivistar. Í norskri heilbrigðisstefnu hefur örvun til hreyfinga lengi verið til umræðu. Litið er á útivist sem einfalt form af hreyfingu og félagslegri örvun en talið er að útivera veitir andlega og líkamlega vellíðan auk þess sem útivist er notuð sem tæki í meðferð af ýmsu tagi, t.d. við ýmis konar geðheilbrigðis og sálfræðilega kvilla. Skilgreining (Bischoff o.fl., 2007). á „friluftsliv“ er „Útilíf er að dvelja og hreyfa sig undir berum himni í frítíma sínum, með náttúruupplifun og umhverfisbreytingar að markmiði“. Náttúra Íslands er stór partur af aðdráttarafli fyrir ferðapjónustu hér á landi. Fjölbreytta náttúruupplifun er hér að finna og hægt er að sjá sívaxandi ferðapjónustufyrirtæki sem byggja á að leiðsegja erlendum ferðamönnum um víðáttu Íslands (Anna Dóra Sæþórsdóttir og Þorkell Stefánsson, 2012). Það víðerni sem er hér að finna gefur ferðafólki þann möguleika að komast í snertingu við náttúrulegt umhverfi, leitað að líkamlegri og andlegri upplifun, fjarri frá hinu daglega stórborgaraumhverfi og er því náttúrutengd ferðapjónusta og óbyggðarrómatík gríðarlega mikilvægur í ferðapjónustu á Íslandi (Unnur B. Karlsdóttir, 2013). Hröð þróun nútímans gerir það að verkum að vitund okkar getur verið lúmsk og yfirþyrmandi, þar sem auðvelt er að finna athygli í öðru en því landslagi sem gengið er um. Athyglin fer í búnað, félagsskapinn, athöfnina að ganga upp erfiðar hlíðar, hæðarmæla og myndavélar. Þessi þróun gerir það að verkum að við missum tengsl við umhverfið (þ.e., Landlessness) eða landlausri upplifun á náttúrunni og landslagi. Við það að skynja landslagið og náttúruna, gefum við ákveðnum stað/svæði, ákveðið gildi. Þeim meiri tími sem einstaklingur eyðir á ákveðnu fjalli, því meiri tengsl myndast á milli einstaklings og landslags. Við það eitt að koma búnaði nútímans frá og einbeiting fer í að komast heim í landslagið og náttúruna, eykur það upplifun hvers og eins einstaklings (þ.e., Landfullness) eða landfylltri upplifun (Baker, 2005).

2.2 Vistvæn ferðapjónusta

Samkvæmt Goodwin (Goodwin, 1996, p. 278) er vistvæn ferðamennska fyrst og fremst innblásin af sögu og náttúru ákveðins svæðis. Þar sem ferðamaðurinn heimsækir óþróuð svæði, nýtir þær náttúruauðlindir og það dýralíf sem eru á svæðunum án neyslu og leggur sitt af mörkum, með fjármunum eða vinnuafli, til að aðstoða og varðveita svæðið og þannig stuðla að efnahagslegri velferð íbúa á svæðinu. Aðalatriði er að sá sem stundar vistvæna ferðamennsku, nái að sökkva sér í þá náttúru sem er á svæði sem heimsótt er, nái að dást að og njóta landslagsins á þann hátt sem ekki er annars hægt í því borgarumhverfi sem vist ferðamaðurinn kemur frá. Skilgreining UNWTO (World Tourism Organization) á eiginleikum vistvænnar ferðapjónustu er:

- Að auka vitund um verndun náttúru- og menningarverðmæta, bæði meðal ferðamanna og heimamanna.
- Að lágmarka neikvæð áhrif á samfélags- og náttúrulegt umhverfi.
- Öll náttúrutengd ferðamennska, þar sem meginhvati ferðamanna er að meta og skoða náttúruna en einnig kynnast hinni hefðbundnu menningu sem finnst á náttúrusvæðum.
- Jákvæður stuðningur við að viðhalda þeim náttúrusvæðum sem er mikið aðdráttarafi vistvæna ferðamanna og þannig skapað atvinnulíf á svæðinu, auka vitund íbúa á svæðinu um þau náttúru- og menningarverðmæti sem þar er að finna og eykur möguleika á fjölbreyttri atvinnu á svæðinu (UNWTO.com, 2023).

2.3 Íþróttiferðamennska

Íþróttiferðamennska er skilgreind sem virk og óvirk. Virk íþróttiferðamennska er tengd þátttöku í íþróttum þegar ferðamaður fer í frí og óvirk íþróttiferðamennska er áhorf á íþróttaviðburð, meðan ferðamaður er í frí. Í íþróttiferðamennsku eru áfangastaðir valdir sem taldir eru bjóða upp á íþróttaupplifun en talið er að það séu fjórir hvataþættir sem eru mest áberandi; samkeppni, félagshyggja, sýndarhyggja og að leika til hins ýtrasta.

Sýndarhyggja: Hér þarf að sýna yfirburði sína þó svo að sumir vilji einungis taka þátt og vera með. Samkeppni: Sú hugmynd um að afreka eitthvað og að sýnast vera sterkari en aðrir. Félagshyggja: Íþróttþátttaka sameinar ýmsa menningarheima, nálganir og sjónarmið

en ávallt er sami hvati, þó að hópurinn sé ólíkur. Að leika til hins ýtrast: Að maðurinn spili leiki til hins ýtrasta af sinni getu en verðlaunin eru því í augnablikinu (Happ o.fl., 2021).

2.4 Fjallgöngur

Í kring um aldamótin 1900 vaknaði mikill áhugi á útivist og fjallgöngum á Íslandi og í kjölfar þess áhuga voru stofnuð ungmennafélög og stofnanir um land allt. Í andrúmslofti sjálfstæðisbaráttu og þjóðerniskenndar, hófu karlar og konur að sækja íslenska náttúru sem leikvöll, hvort sem það var að æfa íþróttir eða að ganga á fjöll (Páll Ásgeir Ásgeirsson, 2006). Á undanföllum áratugum hefur einnig áhugi ferðamanna á norðurskautslöndum aukist og hafa þá gönguferðir/fjallgöngur verið einhver sú vinsælasta ferðamannaíðjan, þá sérstaklega á hálendi Íslands. Ferðamenn geta þar upplifað náttúrusvæði sem eru mörg hver ósnert en einnig mörg hver breytt fyrir ferðaðþjónustustarfsemi (Rannveig Ólafsdóttir og Micael C. Runnström, 2013). Fjallgöngur má skilgreina sem hreyfingu sem krefst ekki mikilla tæknilegra né líkamlega þjálfunar eða sérhæfðs búnaðar (Obradović, Sanja og Tešin, Aleksandra, 2022). Fjallgöngur eru hægfara en einfaldur hreyfingarvalmöguleiki sem einkennist af samböndum við annað fólk, nýja staði og nýjar upplifanir (Collins-Kreiner, Noga og Kliot, Nurit, 2016). Andlegur og líkamlegur ávinningur getur náðst við fjallgöngur þar sem einstaklingurinn er í tengslum við náttúruna, tengir við hið andlega, einstaklingurinn verði meðvitaðri um umhverfið og nær samblöndu af félagsskap og einveru (Vistad o.fl., 2020). Margs konar ástæðu virðast vera fyrir því að fólk leitar út í náttúru en sumum nægir það eitt að ganga upp brekku og til baka en flestir þurfa meira. Það víðerni sem Ísland býr yfir og þau óbyggðu svæði sem er héraendis gerir það að verkum að við sækjum í þá tengingu við landið og þá orku sem það gefur okkur. Rannsóknir hafa staðfest að hreyfing hefur jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu og talið er að það lengi líf okkar og auki lífsánægju. Hreyfing getur styrkt liði, bein og vöðva en einnig dregið úr sjúkdómum á borð við kvíða, þunglyndi og liðagigt (Jón Gauti Jónsson, 2013). Fjallgöngur eru taldar vera hentugar fyrir unga sem aldna, þegar kemur að líkamsrækt, vegna þess hversu mikil notkun vöðvamassa er hverju sinni en einnig er talið að inntak súrefnis í miðlungs hæðum geti haft verulegan heilsufarslegan ávinning (Faulhaber o.fl., 2020). Fjallgöngur felast í því að ganga verulega vegalengd, utandyra og oft um mjög náttúrulegt umhverfi. Margar hindranir geta verið á leiðinni, svo sem stórir steinar, vatnsföll eða trjárætur. Fjallgöngur eru aðgengilegar með tilliti til takmarkaðrar færni og búnaðar, þar sem ekki er þörf fyrir ísexi, línureipi eða mannbrodda á skó.

Einstaklingar ráða sínum hraða og sínu erfiðleikastigi eftir sinni getu (Mitten o.fl., 2018). Fjallgöngur opna aðgang að stöðum sem sumir telja vera heilaga eða ósnerta af siðmenningu okkar og gefa okkur þannig tækifæri á að vera eitt með náttúrunni, veðráttunni, okkar eigin útsjónarsemi og okkar styrk (Gunnthora Olafsdóttir, 2013).

2.5 Einkenni fjallgöngufólks

Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar til að fá betri skilning á einkennum fjallgöngufólks. Í bók (Fennell, 2015) sýnir hann mun á vistvænum kanadískum ferðamönnum og venjulegum kanadískum ferðamönnum. Vistvæni leitar að aðdráttarafli í náttúrunni, vill ferðast á vernduð svæði og þjóðgarða á meðan hin venjulegi ferðamaður leitar í þéttbýli og borgir. Vistvænum ferðamönnum (e. ecotourist) eru í mörgum tilfellum, umhugað um náttúru og umhverfið en týpunar væru þá þessar:

1. Hin grófi vistvæni ferðamaðurinn (e. The rough ecotourist): Ungur til miðaldra, sækist í ævintýri og íþróttir, heldur kostnaði í lágmarki og vill heldur ferðast sjálfstæður eða í litlum hópum.
2. Hin mildi vistvæni ferðamaður (e. The smooth ecotourist): Á miðjum aldri, vill ferðast í hópum, hefur nægt fjármagn í ferðum sínum og leitar að náttúru og dýralífsferðum.
3. Hin sérfróði og vistvæni ferðamaður (e. The specialist ecotourist): Ungur eða gamall sem vill ferðast á eigin vegum, fer þá frekar í sérfræðiferðir og hefur breytt áhugasvið í náttúrunni (Fennell, 2015).

2.6 Væntingar og reynsla

Í rannsókn Þórhildar Heimisdóttur, Önnu Þóru Sæþórsdóttur og Guðrúnu Gísladóttur (2019), um upplifun ferðalanga á gönguleiðinni um Laugarveg, í skjóli jarðhræringa á hálendi Íslands, leiddi í ljós að margir þeir sem fara af stað í fjallgöngur, ofmeta sína hæfileika og vanmeta umhverfið á gönguleið (Þórhildur Heimisdóttir o.fl., 2019).

Tengingin milli hvatningar og stigs reynslu hjá fjallgöngumönnum var til umræðu í bók (Fennell, 2015) en þar voru rannsóknir sem byggðu á þeirri forsendu að skynjun hættu sé mikilvæg í reynslu þátttakandans í áhættu afþreyingu. Í könnun meðal fjallgöngumanna í Mount Painier National Park í Washington var sú niðurstaða að óreyndir fjallgöngumenn

tóku þátt út af viðurkenningu, flóttu og félagslegum ástæðum. Aftur á móti voru reyndir fjallgöngumenn hvattir af eðlislægri ástæðum, þar á meðal spennu, áskorun og ákvarðanatökum (Fennell, 2015). Við það að fara í fjallgöngur með reglulegu tímabili öðlast einstaklingur reynslu og kunnáttu sem hægt er að nýta en þessir tveir þættir, reynsla og kunnátta er mikilvægur hluti í fjallgöngum (Ari Trausti Guðmundsson, Pétur Þorleifsson, 1999). Í grein (Mykletun o.fl., 2021) kemur fram að margir þeir ferðamenn sem heimsækja vinsæla ferðamannastaði í Noregi, eins og Tröllatungu og Reinebringen, eru oftast á eigin vegum, með litla sem enga reynslu, illa útbúin og ofmeta oft en ekki hæfni sína og reynslu í fjallgöngum. Þar sem hér á Íslandi er Almennaréttur (Umhverfisstofnun, 2023), það er að öllum er heimilt að ganga um landið, þá er möguleiki á því að reynsluminna fjallgöngufólk fari af stað í erfiðum aðstæðum, illa búin og ekki með nægilega mikla reynslu. Sá tími sem er eytt á fjöllum, þróar færni, reynslu og þekkingu í því hvernig bregðast megi skynsamlega við aðstæðum á fjöllum. Sú reynsla getur aðstoðað einstakling við að þekkja aðstæður í ýmsum veðrum, í hverslags landslagi og hverskonar undirlagi sem gengið er á. Skynjun og tilfinning er því mikilvægur hluti þegar einstaklingur tengist fjallsumhverfi (Mykletun o.fl., 2021).

2.7 Hvati

2.7.1 -Innri hvati

Edward H. Huijbens og Gunnar Þór Jóhannesson (2013,p.132-133) fjalla í bók sinni “Ferðamál á Íslandi” um þá tíu flokka sem ferðamenn sækjast í þegar Vesturlandsbúar reyna að yfirgefa stórborgir og sækjast í upplifun en þessi tíu atriði eru:

-*Fegurð*. Sumt fólk sækir í það sem talið er fallett, stórbrotið, einstakt eða öðruvísi. Þannig geta fyrirbæri náttúru eins og ægifagrir fossar, snotrir trjálundir eða víðáttur öræfa verið aðdráttarafl.

-*Trú*. Að komast í náttúrulegt umhverfi er sumum álíka og að komast í snertingu við æðri máttarvöld. Að upplifa umhverfi sitt eins og Guð gerði eða komast í Eden, aldingarð skaparans.

-*Flótti*. Náttúran veitir sumum skjól frá amstri hversdagsins. Að komast í fjallakýrrð burt frá skarkala heimsins hefur orðið mörgum yrkisefni og fólk sækist eftir slíkri upplifun.

-*Áskorun*. Sumir sækja í náttúruna til að komast á fjöll, dveljast á öræfum eða komast frá einum stað til annars án nútíma þæginda.

-*Rómantík og saga*. Nútíminn er heillum horfinn og allt var betra í gamla daga að sumra mati. Ósnortin náttúra vekur með sumu fólki fortíðarþrá, t.d. eftir íslenskri sveitameningu eins og hún var á 19. öld og fyrr.

-*Einvera*. Á fjöllum eru tækifæri til einveru næg og dagar geta liðið án þess að fólk hitti aðra manneskju. Náttúran veitir fólki þannig tækifæri til að kynnast sjálfu sér.

-*Náinn félagsskapur*. Rétt eins og einveran getur verið mikil á fjöllum verður félagsskapur ferðafélaga æði náinn. Það vita þeir sem deilt hafa tjaldi í einhverra daga gönguferð á fjöllum.

-*Uppgötvun eða lærdómur*. Sumum er mikilvægt að læra að skilja umhverfi sitt, myndun þess og mótun. Að fara á fjöll er að uppgötva náttúruna og fræðast um hana í öllum sínum myndum.

-*Að vita af því að eitthvað villt og ósnortið sé til*. Sumir telja það ekkert sérstaklega á sig leggjandi að fara á fjöll en vilja samt fyrir alla muni hafa þau sem ósnortin svona ef ske kynni einhvern daginn. Sumir eru líka alltaf á leiðinni.

-*Að komast af með tækjum og tólum*. Þetta þekkja þeir helst sem eru í björgunarsveitum og aðrir sem stunda útivist af kappi. Mikill iðnaður og þrótt mikil nýsköpun á sér stað hér á landi sem og erlendis í að þróa ýmiss konar fatnað, tæki og tól til að komast af úti við. Að margra mati er fjallaferð ekki möguleg nema kunna skil á og eiga allar flottustu græjurnar. Þá leitar fólk annars konar áskorana en þeir sem reyna að komast af með það sem er (Edward Hákon Huijbens, Gunnar Þór Jóhannesson, 2013). Í rannsókn frá 2022 um hvata kínverskra ferðafjallgöngufólks komu fram átta hvatar. Þeir voru heilsuhvöt, afrekshvöt, áhugahvöt, frístundarhvöt, flóttahvöt, verndunarhvöt, hvöt að leita að vitrænni vakningu og félagsleg hvatning (Wu o.fl., 2022).

2.7.2 -Ytri hvati

Fólk heimsækir nýja staði til að upplifa og fullnægja þörfum sínum eða markmiðum (Chhetri o.fl., 2004). Kostnaður er einn af stærri hvötum fólks að fara í gönguferðir. Lítil sem engin kostnaður er fyrir gönguferðir; þær byrja og enda á ákveðnum tíma og

ákveðnum stað, eins og hver annar viðburður. Viðburður sem er utandyra, er upplifun, slökun, ánægja og tengsl við nútíman (Bongaardt o.fl., 2016). Náttúra Íslands er ein helsta afurð ferðapjónustunnar á Íslandi en ávallt er hægt að finna nýja og áhugaverða staði í náttúrunni til að heimsækja og verður að okkar leikvelli. Íslendingar hafa síðastliðin ár, haft hægfara breytingu á viðhorfi til náttúru og umhverfisvakning hefur verið í ferðapjónustunni. Löngum hefur verið umhverfisvitund hjá þjóðinni, þá í garð útileigumanna, álfa og trölla en hefur nú breyst í að huga vel að náttúrunni, ganga vel um í náttúrunni og hafa hagsmunaraðilar í ferðapjónustu nýtt sér náttúru Ísland með þeim hætti að spennandi er að heimsækja Ísland heim, bæði fyrir erlenda og innlenda ferðamenn (Edward Hákon Huijbens, Gunnar Þór Jóhannesson, 2013). Í rannsókn (Mykletun o.fl., 2021) kemur fram að fólk sem alist hefur upp í borgum og þéttbýli hugsa um náttúru sem víðáttumiklar óbyggðir og græn svæði, á meðan að einstaklingar sem alist hafa upp í náttúrunni tengja við að komast heim í sinn bakgarð, komast í sitt umhverfi og í sína náttúru. Aðgengi að fjallagönguleiðum, skynjuð hætta gönguleiðar, landslag- og náttúru upplifun gönguleiðar getur haft áhrif á val fjallgöngufólks á ákveðnum leiðum. Ákveðið sjónarhorn landslags getur verið stórfenglegt í augum ljósmyndara sem er í fjallgöngu en nær ekki að kveikja í áhuga hjá öðrum (Mohd o.fl., 2015).

2.8 Frístund/tómstundir

Fólk stundar tómstundir/frístundir vegna margra þátta. Þannig gæti streita einstaklings sem er of hlaðinn daglegri ábyrgð hvatt þann einstakling til að velja að veiða eða ganga vegna þess að það á þátt í að komast tímabundið undan streitu og uppfyllir því hvetjandi afl (Manfredo o.fl., 1996). Með aukinni þróun þéttbýlis síðastliðin ár og aukinnar samkeppni í samfélaginu, hefur eftirspurn eftir tómstundum aukist verulega og hafa útiþróttir verið þar með yfirhöndina. Lágur kostnaður við gönguferðir hefur gert það að verkum að mikill meirihluti kýs einfaldar gönguferðir frekar en annað (Zhang, 2020). Fjölbreytni í afþreyingu á fjöllum er mikil og virðist sem ungt fólk njóti fjallasvæða frekar með fjallahjólum, skíðum og spennandi afþreyingu. Á meðan fer eldra fólk í fjallgöngur til að njóta landslags, samveru og einveru (Macchiavelli, Andrea og Pozzi, Andrea, 2014). Í kjölfar Covid 19 faraldsins sem geysað hefur síðastliðin ár, hefur heilsufar, bæði líkamlegt og andlegt, verið mikið í umræðunni. Kvíði og ótti fólks um öryggi sitt og heilsu gerði það að verkum að aukinn áhugi ívarð á útiveru og náttúrutengdri upplifun. Að taka þátt í

gönguferðum, fjallgönguferðum og dýralífs-skoðunarferðum getur leitt til minnkandi þunglyndis og streitu (Obradović, Sanja og Tešin, Aleksandra, 2022). Eitt af markmiðum fjallgöngu er að njóta kyrrðar og friðar en samspil við það umhverfi sem gengið er, er talið veita mikla ró og auk þess haft hreinsandi áhrif á hið mannlega eðli. Norski landkönnuðurinn Fritjof Nansen lýsti upplifuninni á þennan hátt: „Að geta dregið sig frá fjöldanum, frá öllum ruglinglega hávaðanum sem streymir inn í líf okkar. Að heimsækja náttúruna, fá nýjar og stórkostlegar ímyndir af skógum, fjallendi, graslendi og hið gífurlega rými. Fyrir mér er þetta líklega mikilvægast hluti útivistar“ (Riese, Hanne og Vorkinn, Marit, 2002).

2.9 Samvera

Fjallgönguferðir geta skapað tækifæri á því að ná samskiptum og tengslum við ókunnuga einstaklinga, byggja ný sambönd og ná munnlegum samskiptum við einstaklinga sem annars hefði ekki orðið (Zhang, 2020). Ólíkt einveru í fjallgöngum getur samvera í fjallgöngum, með nýju fólki með ólíkum bakgrunn og ólíkum hugsunum, gefið tækifæri og orðið til að auka félagslegar tengingar og félagslega samheldni (Próchniak, 2022). Í áhugaverðri rannsókn frá Mayer og Lukacs (2021) kom fram að þriðjungur þátttakenda upplifði einmannaleika í gönguferðum en að á gönguleiðum getur fólk hitt vini eða félagi og fengi jákvæð og falleg orð, sem þau fengu ekki annars, í öðru umhverfi. Að ganga í hópi í stað þess að ganga einn/ein, getur boðið upp á sérstakt tækifæri til bóta fyrir sálrænt ástands hvers og eins einstaklings (Mayer, Krisztina og Lukács, Andrea, 2021).

2.10 Einvera

Í grein Önnu Dóru Sæþórsdóttur (2014) nefnir hún að margir þeir ferðamenn sem heimsækja Ísland vilji komast í óspillta náttúru og víðáttumikið landslag. Tvenna hópa má hér finna af ferðamönnum; þeir sem vilja helst ferðast á eigin vegum, heimsækja óspillt svæði og vilja vera sem fjærst mannþröng og þeir sem vilja ferðast í hópum, nýta þær þjónustur sem eru í boði og eru alls ekki viðkvæm fyrir mannþröng ferðamanna (Anna Dóra Sæþórsdóttir, 2014). Hið rómantíska augnarád (e. romantic gaze) eins og (Urry, 2002) kallar það, þegar ferðamaður nær næði frá amstri dagsins, nær persónulegu sambandi við það sem augun grípa, í einrúmi eða með einstakling sem ferðamaðurinn vill hafa með sér (Urry, 2002). Í samfélagi samtímans, getur hinn vestrænni menningarheimur

haft alvarleg áhrif á einstaklinga. Fjölmörg áreiti í daglegu lífi af mannavöldum geta valdið streitu, stressi og kvíða en ofhleðsla af upplýsingum, skilaboðum og auglýsingum, getur gert mannsheilan ófæran um að greina og vinna úr öllum því áreiti. Því leita mörg hver í þögn en þögn er auðlind sem skortir á mörgum stöðum í heiminum. Mörg hver leita upp til fjalla til að ná í þögn og félagslega einangrun en ein mesta þróunin að einbeita sér að stað og stund, einbeita sér að öndun og ná sambandi við líkama og hugann. Núvitund (e. Mindfulness) má lýsa sem þeim hæfileika til að loka á það áreiti sem er að finna og komast í einangrunarástand, þar sem eingöngu er einstaklingur og náttúran. Núvitund er ætlað að bæta vellíðan og er mikið notuð í hugleiðsluáðferðum um allan heim og getur reynst þeim sem hana nota gott hjálpartæki við að komast í burt frá áreiti í samfélaginu (Mamzer, 2020).

2.11 Óskalisti

Óskalisti (e. Bucketlist) hefur verið mikið í umræðunni og má nefna dæmi þegar fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, Barack Obama, var viðstaddur athöfn við Stonehenge í Bretlandi en þar nefndi hann að hann væri að haka við stað af óskalista sínum. Mismunandi skoðanir eru á þessu hugtaki. Annars vegar er það þekkt meðal ferðafólks að þau setji sér ákveðið markmið um að ná að skoða ákveðinn áfangastað, landsálfu eða jafnvel gönguleið til að upplifa tengsl, frelsi og geti hugsanlega mótað persónu áður en aldur eða hreyfigeta hamli þeirra ferðum og þannig náð hamingju. En annars vegar settur þetta hugtak mikinn þrýsting á að ná að upplifa eitthvað á ákveðnum tíma. Með þessum þrýsting getur fylgt kvíði og óhamingja, sérstaklega ef að áfangastaðurinn stendur ekki undir væntingum, tímamörkin sem sett hafi verið á ferðalaginu standast ekki og ferðalagið hafi því skaðleg áhrif á viðkomandi (Thurnell-Read, 2017).

2.12 Rannsóknarsvæðið

Á Vesturlandi er að finna níu sveitarfélög (Stjórnarráð Íslands, 2023) en svæðið afmarkast frá botni Hvalfjarðar í suðri, Gilsfjarðarbotni í norðri og hæðum Holtavöruheiðar í austri (Byggðastofnun, 2019). Heildarfjöldi íbúa eru 17.019 og er Akraneskaupstaður þar fjölmennastur með 7.841 íbúa (Hagstofa.is, 2023). Borgarbyggð er landfræðilega stærst en það þekur yfir fimm þúsund km² en heildarsvæði Vesturlands er 9.555km² (Sigríður K. Þorgrímsdóttir, 2012). Fjölmargar gamlar þjóðleiðir eru á Vesturlandi sem útivistarfólk nýtir í dag. Þar má nefna Síldarmannagötur (sem liggja frá Hvalfirði og inn í Skorradal),

Vatnaleið (sem liggur á milli vatnanna Hlíðarvatn-Hítarvatn-Langavatn-Hreðavatn) og Kerlingaskarð á Snæfellsnesi (Ferðamálastofa.is, 2014). Á Vesturlandi er að finna ferðafélög göngufólks, misstór í aðildafélögum, Ferðafélag Borgarfjarðar með 269 meðlimi (Jónína Pálsdóttir, munnleg heimild, 2023), Ferðafélag Snæfellsnes með 30 meðlimi (Gunnar Njálsson, munnleg heimild, 2023) en gönguhópar víðsvegar um svæðið eru að spretta upp og njóta þeirra náttúru sem er hægt að finna á Vesturlandi.



Mynd 1 Vesturland (Stjórnaráð Íslands, e.d.h.)

3 Aðferðafræði

Í þessari rannsókn var stuðst við meginlega rannsókn, þar sem spurningakönnun var send út til göngufólks á Vesturlandi. Rannsakandi fékk upplýsingar frá stjórnslu hvers sveitarfélags og nýtti þær upplýsingar til að senda út spurningakönnun á ferðafélög á Vesturlandi. Lýsandi samanburðarrannsókn er snið sem var notast við þar sem mælingar voru gerðar milli tveggja hópa og athugað hvort að það sé munur á milli þeirra hópa (Sigríður Halldórsdóttir, 2016).

3.1 Hönnun spurningakönnunar

Spurningakönnun var unnin með því að rýna í ýmsar rannsóknargreinar og rýnt í hvaða spurningar gæti nýst í þessari BA rannsókn og nýjar mótaðar til að svara rannsóknarspurningum. Rannsókn um upplifun á hálendi Íslands frá Önnu Dóru Sæþórsdóttur, Þórhildi Heimisdóttur og Guðrúnu Gísladóttur frá 2019 (Þórhildur

Heimisdóttir o.fl., 2019) var notuð í einum áfanga við Háskólann á Hólum á árinu 2022 og var hún með áhugaverðum spurningum og upplýsingum. Þegar höfundur hóf leit sína af greinum og rannsóknum um hvata og væntingar fjallgöngufólks, kom í ljós fjölmargar rannsóknir sem hafa verið gerðar út um allan heim. Rannsókn um reynslu, væntingar og meiðsli fjallgöngufólks á Hawaii í Bandaríkjunum (Heggie, Travis W. og Heggie, Tracey M., 2004) og grein frá 2020 um væntingar, hvata og viðhorf göngufólks (Happ o.fl., 2021) var notuð en þar er að finna svipaðar spurningar og lagðar voru fyrir í þessari rannsókn. Við upphaf spurningakönnunarinnar voru lagðar fram lýðfræðispurningar um aldur, kyn, menntun og póstnúmer til að aðgreina þann aldur og búsetu þeirra sem eru að ganga á fjöll hér á Vesturlandi. Næstu átta spurningar voru lokaðar spurningar en síðustu tvær voru opnar. Spurningar voru um væntingar til fjallgöngu, hvers konar reynslu hefur fjallgöngufólk, skiptir náttúru upplifun máli þegar farið er út að ganga á fjöll, hvers vegna fólk byrjaði að ganga í náttúru, hversu mikilvægt er veðurfar áður en farið er út að ganga og hversu oft er farið í fjallgöngu. Síðustu tvær spurningar sneru að ákveðinni leið/ákveðnu fjalli en spurt var um hvort að fjallgöngufólk væri með uppáhalds leið eða fjall og það beðið um að tilgreina það. Í lokaspurningu var spurt um hvort að það væri leið/fjall á Vesturlandi sem það óskaði sér að fara. Könnunin var send út þann 3.mars 2023 til ferðafélags Borgarfjarðar, meðlima ferðafélags Snæfellsnes, ákveðinna íbúa Stykkishólms, ákveðinna íbúa Akranes og Hvalfjarðar, aðila í Dalabyggð sem eru að endurvekja ferðafélag Dalabyggðar. Spurningarkönnun má sjá í viðauka A.

3.2 Rannsóknaraðferð

Rannsókn þessi er byggð á grunni raunhyggju (e. positivism) út frá þekkingarfræðilegum grundvelli hluthyggju (e. objectivism). Sú hugsun er að setja saman tilgátu um fyrri rannsóknir og þær prófaðar með þessari rannsókn og niðurstöðurnar styðji þá tilgátuna og þar með kenninguna sem þær byggðust á eða þær niðurstöður veiki eða felli kenninguna (Sigríður Halldórsdóttir, 2016). Rannsókn frá 2010 (Rodrigues o.fl., 2010) sýndi fram á að fjallgöngur væru mikilvægt tómstundar- og ferðapjónustu fyrirbæri sem hægt væri að auka í samfélögum í dreifbýli. Rannsókn frá 2007 sýndi spurningakönnun um aldur, reynslu, kyn, væntingar og hvata til fjallgöngu í Skotlandi (den Breejen, 2007). Rannsókn frá 2020 dró saman hvata, væntingar og viðhorf til fjallgöngu, með viðtölum við reynslumikið fjallgöngufólk (Happ o.fl., 2021).

3.3 Þýði

Ferðafélag Borgarfjarðar hefur um 270 meðlimi og var talað við ritara félagsins um að senda tölvupóst á meðlimi þess. Ferðafélag Snæfellsnes telur um tíu til fimmtán meðlimi og var sendur tölvupóstur á formann félagsins. Sendur var tölvupóstur á bændur í Dalabyggð en þar er verið að endurvekja ferðafélag Dalamanna. Sendur var tölvupóstur á bændur í Hvalfirði en gönguferðir eru farnar reglulega þaðan og hafa ferðaþjónustu fyrirtæki þar boðið upp á ýmsar gönguferðir. Ekki er ferðafélag á Akranesi og var því póstur sendur á fjallgöngufólk sem höfundur þekkti, út frá fjallgöngum á svæðinu og beðin um að senda á aðra aðila sem stunda fjallgöngu á svæðinu. Rannsakandi ákvað að hafa samband við þessa aðila vegna þeirra þekkingar og þátttöku í fjallgöngum á Vesturlandi. Rannsakandi bað þá aðila sem voru ekki í ferðafélagi en virk í fjallgöngum um að senda áfram upplýsingar um könnunina og þannig koma af stað snjóbolta sem myndi auka þátttöku í könnuninni.

3.4 Framkvæmd rannsóknar

Haft var samband við aðila innan stjórnslu hjá sveitarfélögum á Vesturlandi og fengnar upplýsingar um þau ferðafélög sem þar er að finna auk einstaklinga sem að væri hægt að hafa samband við. Hringt var í aðila sem þekktir eru fyrir fjallgöngur á Vesturlandi og þau spurð út í hvort að hægt væri að senda þeim spurningakönnun. Forsvarsmönnum ferðafélaga á Vesturlandi var sendur tölvupóstur og þau beðin að senda spurningakönnun á ferðafélags meðlimi. Notast var við snjóboltaúrtak (e. Snowball effect) en slíkt úrtak er valið þegar einn eða tveir einstaklingar eru teknir fyrir og þeir aðilar benda á aðra, sem síðar benda á aðra og svo koll af kolli. Sendir voru tölvupóstar á aðila sem síðar voru vinsamlega beðnir um að áframsenda könnunina á annað fjallgöngufólk í sínu nágrenni. Einnig var notast við hentugleikaúrtak (e. accidental eða convenience sample) en þar velur rannsóknarmaður úrtök könnunar þar sem auðvelt er að ná í þátttakendur en slíkt úrtak er fremur til að álykta um tengsl á milli breyta. Notast var við markmiðsúrtak en þar þarf rannsakandinn að beita dómgreind sinni um að velja úrtak sem hæfir rannsókninni (Sigríður Halldórsdóttir, 2016). Eftir að könnun fór í loftið og tölvupóstur hafði verið sendur var lítið um svör þátttakenda en þegar haft var samband við ritara Ferðafélags Borgarfjarðar sem sendi ítrekunarpóst, fór þátttaka að aukast. Samfélagsmiðill var notaður

til að benda þátttakendum um könnunina, samfélagsmiðillinn var lokaður, með 1500 fylgjendum en að lokum náðust 172 þátttakendur í rannsóknina.

3.5 Mælitæki

Notast var við forritið Survey Monkey og niðurstöður settar inn í Microsoft Excel forrit. Rannsakandi hafði notað forritið áður við nokkur verkefni við háskólann á Hólum en einfalt er að nota það við úrvinnslu tölfraeðigagna. Einfaldleiki er kostur við uppsetningar línurita auk þess sem rannsakandi hafði tekið áfanga í Hólaskóla þar sem Microsoft Excel nýttist í úrvinnslu gagna.

3.6 Kostir og gallar við framkvæmd rannsókna

Við það að gefa þátttakendum möguleika að skrifa sitt uppáhalds fjall/leið og fjall/leið sem þau óska sér að fara á, hefði rannsakandinn átt að hafa spurninguna skýrari og biðja vinsamlega um aðeins eina leið/eitt fjall. Þar sem 109 þátttakendur skrifuðu svar við spurningunni, þá voru það í flestum tilvikum fleiri en eitt fjall/leið sem var tekin fyrir. Vegna þess, tók við meiri handavinna í úrvinnslu gagna um vinsælasta fjall/leið og fjall/leið sem er á óskalista þátttakenda. Rannsóknin hefði mögulega getið fengið fleiri svörun, hefði rannsakandinn kosið að ýta meira á eftir svörum en þrátt fyrir það telur rannsakandinn að svörunin gefi ágæta mynd af upplifun göngufólks á Vesturlandi.

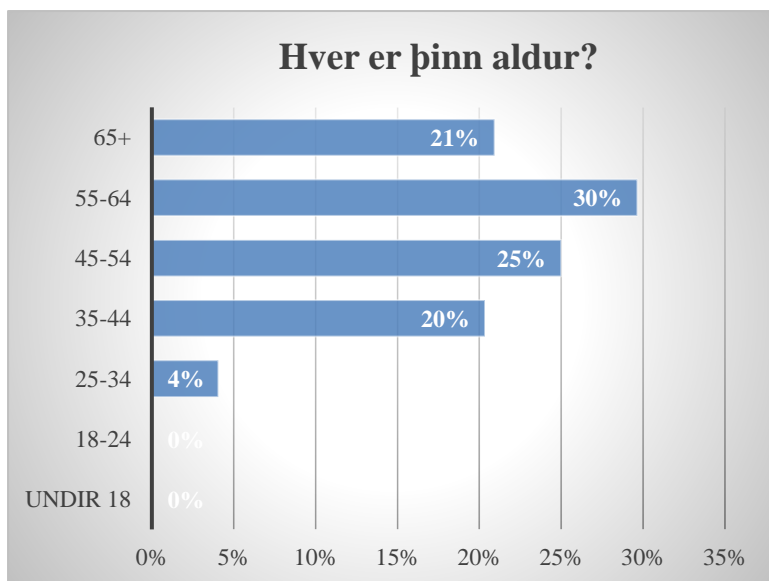
4 Niðurstöður

Við úrvinnslu spurningakönnunarinnar var svörum skipt niður í þrjú kafla:

bakgrunnspurningar þátttakenda var fyrsti kaflinn, næst tóku við spurningar tengdar væntingum, hvötum og reynslu þátttakenda og í þriðja kafla voru teknar saman uppáhalds gönguleiðir og þær gönguleiðir sem eru á óskalista þátttakenda könnunarinnar.

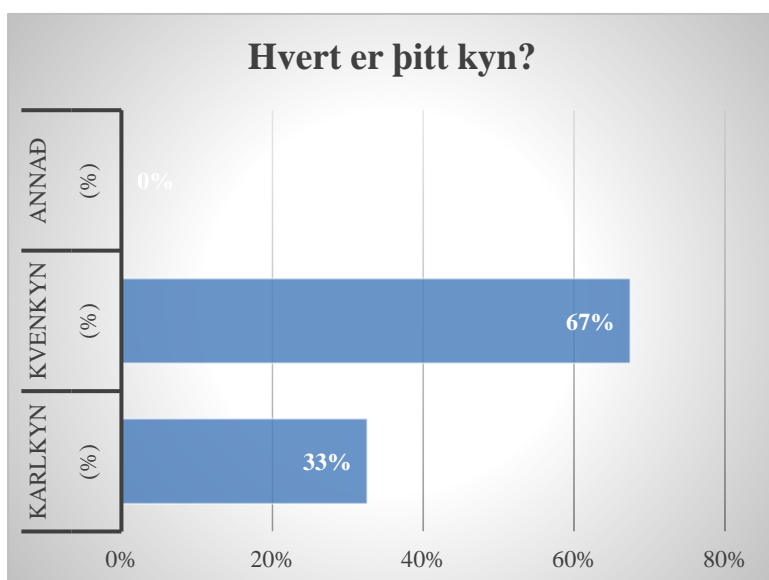
Spurningakönnunin var opin frá 3.mars 2023 til 31.mars 2023 en 172 þátttakendur svöruðu könnuninni og í þessum kafla verður farið yfir niðurstöður.

4.1 Bakgrunnsspurningar



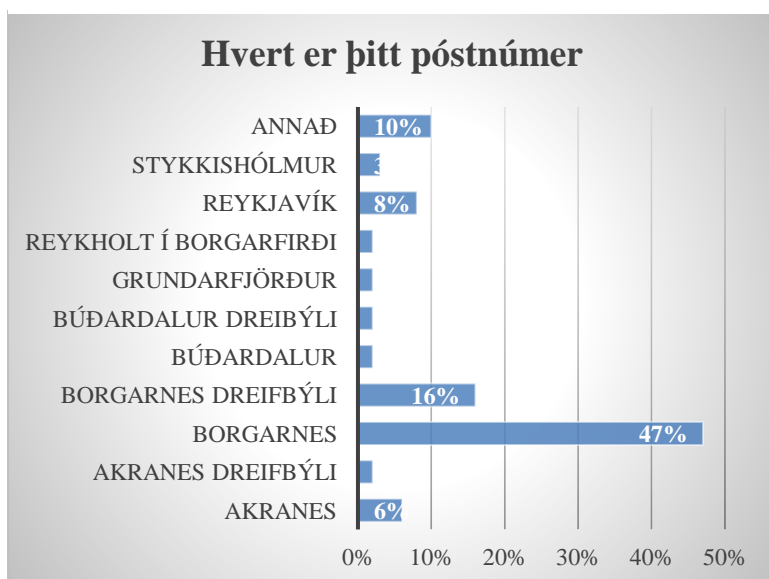
Mynd 2 Hver er þinn aldur?

Þátttakendur voru beðin um aldursgreiningu í fyrstu spurningu og var svarhlutfall 100%. Áhugavert er að sjá á mynd 2 að 30% þátttakenda voru á aldrinum 55-64 ára og um 21% voru yfir 65 ára aldur. Aldur milli 25-34 ára var heldur minni eða um 4% þátttakenda. Engin þátttakandi var því undir 25 ára aldri og er það áhugavert.



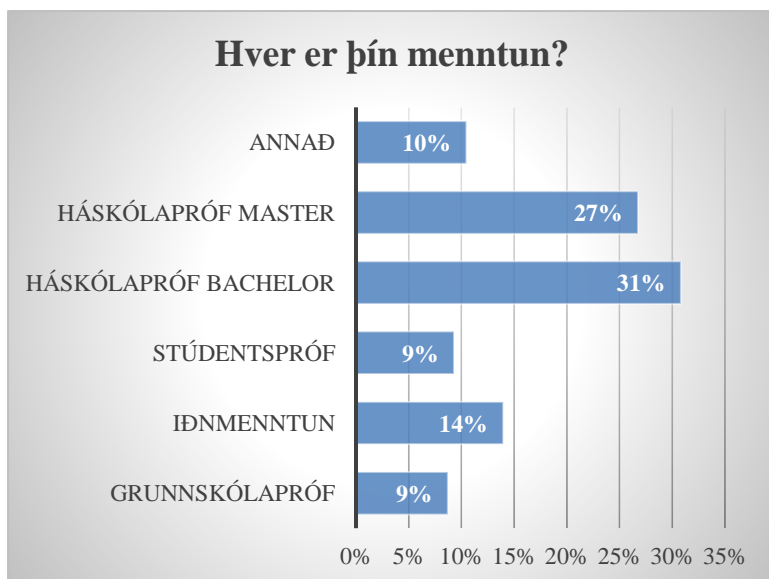
Mynd 3 Hvert er þitt kyn?

Á mynd 3 má sjá spurningu tvö, að kynjaskipting var heldur ójöfn en af þeim 172 þátttakendum voru 67% kvenkyns en 33% karlkyns.



Mynd 4 Hvert er þitt póstnúmer?

Mynd 4 sýnir spurningu þrjú, að 47% komu úr Borgarnes, 16% komu úr dreifbýli Borgarnes, 8% úr Reykjavík og 6% frá Akranesi. Póstnúmer með 1% eru skilgreind sem „annað“ en þar mátti finna póstnúmer frá t.d. Selfoss, Flateyri og Ólafsvík.

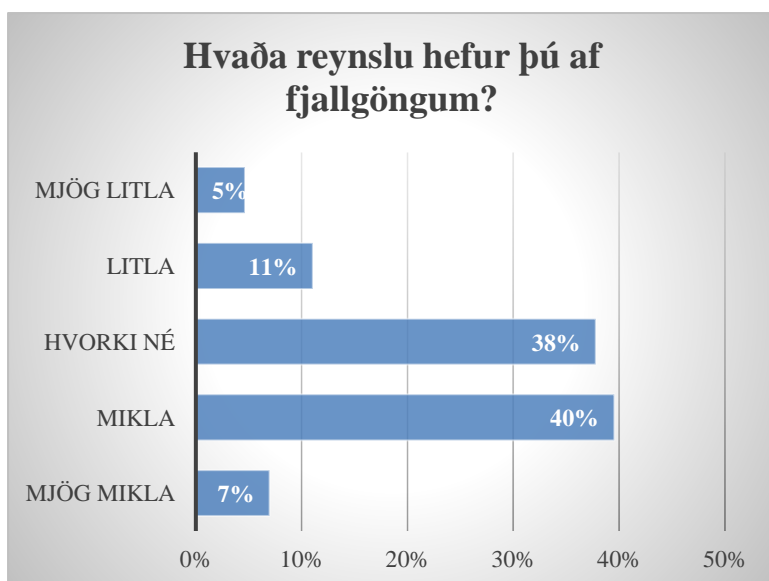


Mynd 5 Hver er þín menntun?

Menntunarstig fjallgöngufólks var spurning fjögur en á mynd 5 en stór hluti hafði lokið háskólaprófi, 31% með Bachelor-gráðu og 27% með Mastersgráðu. Iðnmenntun kom þar næst með 14%.

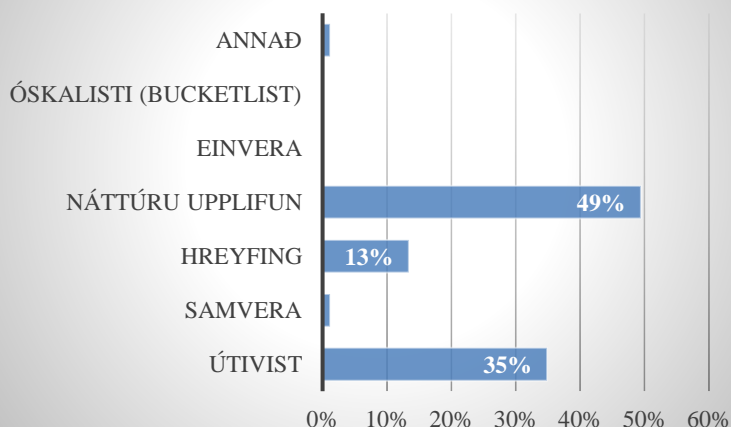
4.1 Hvati, væntingar og reynsla

Reynsla fjallgöngufólks á Vesturlandi virðist vera mikil en í spurningu fimm, mynd 6, sést að um 40% þátttakenda bentu á að þau höfðu mikla reynslu af fjallgöngum og 7% höfðu mjög mikla reynslu. 38% þátttakenda svöruðu hvorki né en 11% þátttakenda voru með litla reynslu og 5% nefndu mjög litla reynslu í fjallgöngum.



Mynd 6 Hvaða reynslu hefur þú af fjallgöngum?

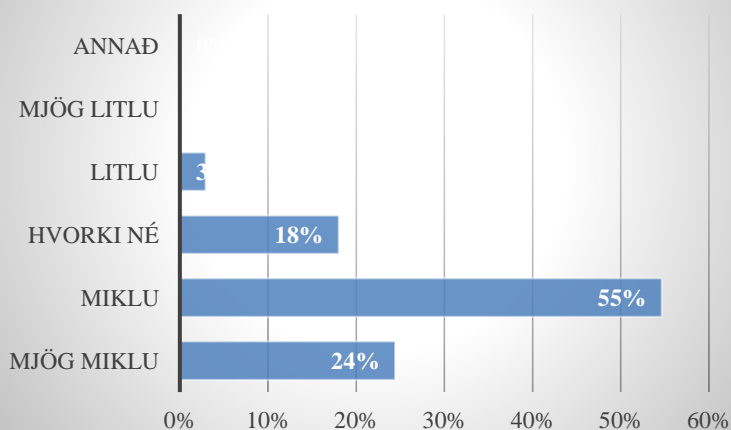
Hvað er það sem dregur þig helst á fjall? Hvert af þessu á best við?



Mynd 7 Hvað er það sem dregur þig helst á fjall? Hvert af þessu á best við?

Spurning sex, á mynd 7, sést að 49% þátttakenda sögðu náttúru upplifun væri það sem dragi þau á fjöll. 35% nefndu útivist og 13% hreyfing.

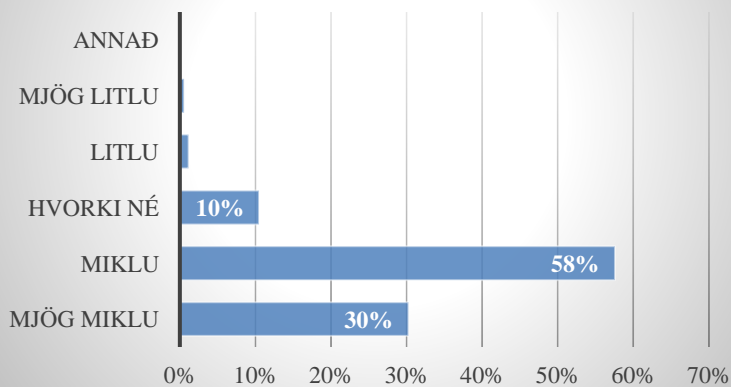
Hversu miklu máli skiptir landslagið, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?



Mynd 8 Hversu miklu máli skiptir landslagið, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?

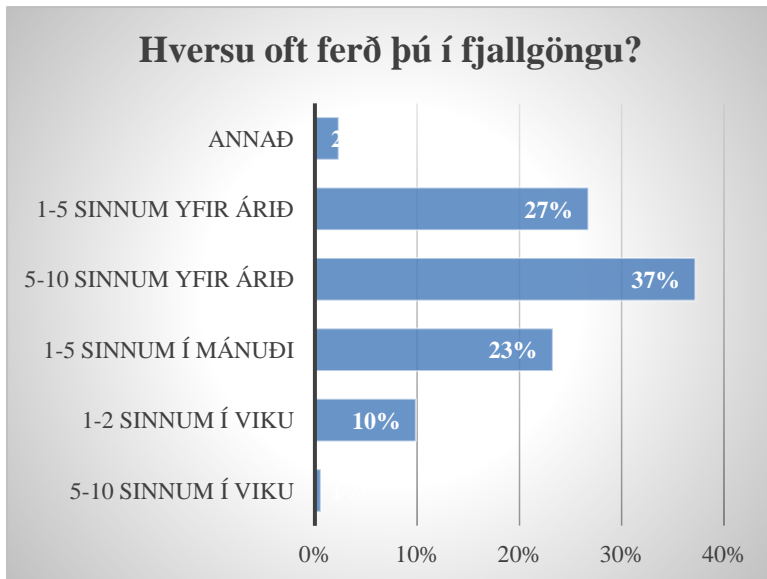
Spurning sjö, á mynd 8, sést að landslagið skiptir miklu máli en 55% þátttakenda nefndi það. 24% nefndu að landslagið skipti mjög miklu máli og 18% hvorki né.

Hversu miklu máli skiptir náttúru upplifun, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?



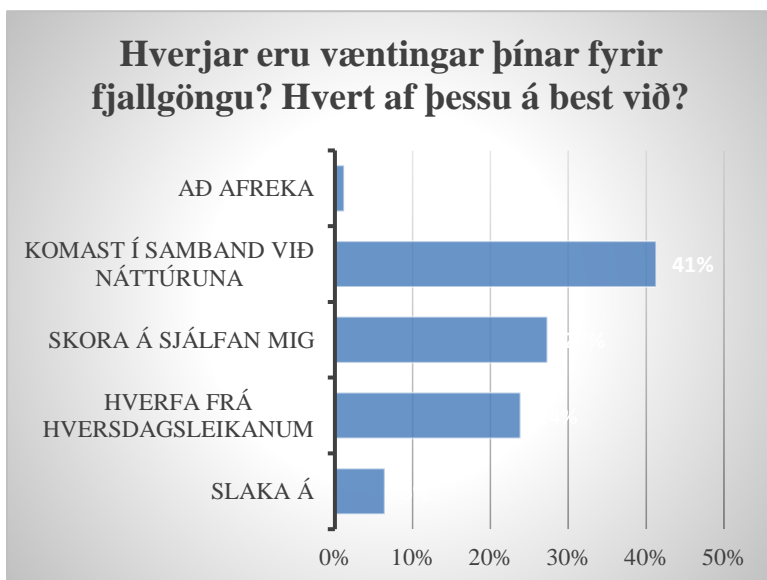
Mynd 9 Hversu miklu máli skiptir náttúru upplifun, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?

Spurning átta, á mynd 9, sést að 58% nefndi mikilvægi náttúru upplifunar. 30% nefndi að það væri mjög mikilvægt.



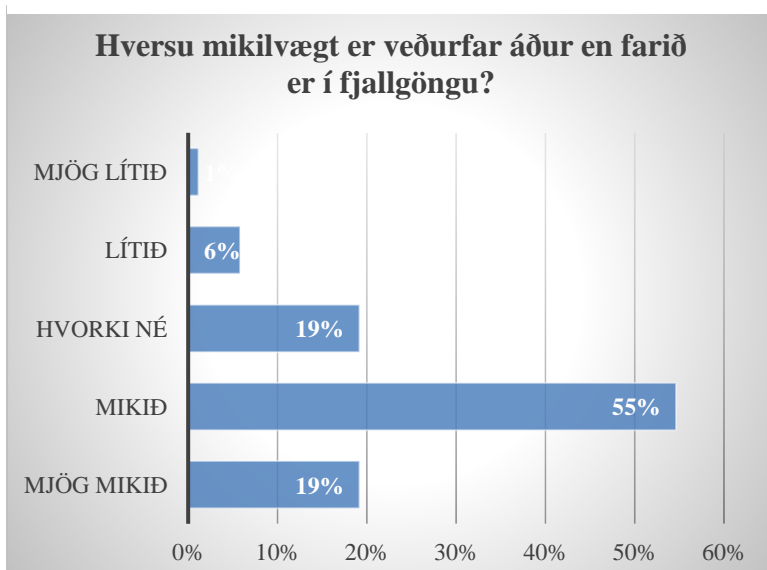
Mynd 10 Hversu oft ferð þú í fjallgöngu?

Spurning níu, á mynd 10, sést hversu oft þátttakendur fóru í fjallgöngu. 37% nefndu 5-10 sinnum yfir árið, 27% nefndu 1-5 sinnum yfir árið og 23% nefndu 1-5 sinnum í mánuði. 10% þátttakenda fara 1-2 sinnum í viku í fjallgöngu.



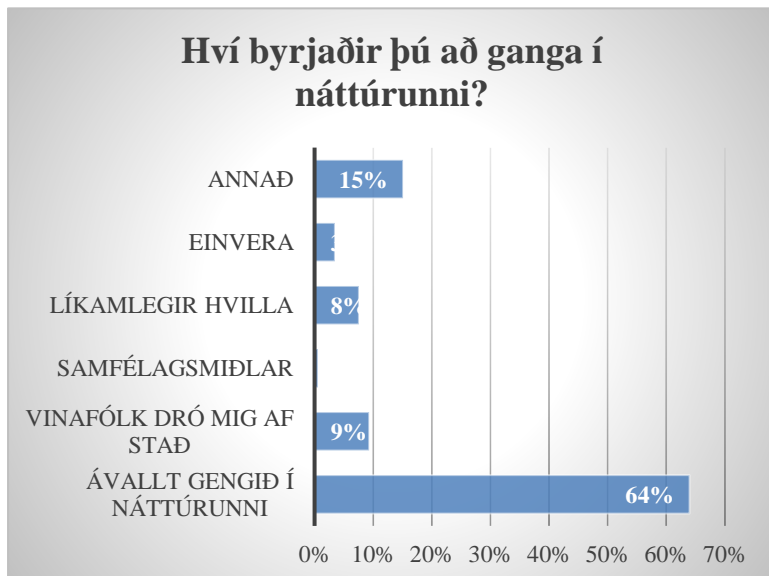
Mynd 11 Hverjar eru væntingar þínar fyrir fjallgöngu? Hvert af þessu á best við?

Spurning ellefu, á mynd 12, sést að um 41% nefndu að komast í samband við náttúruna, 27% nefndu að skora á sjálfan sig og 24% nefndu að hverfa frá hversdagsleikanum væru helstu væntingarnar. Slökun fékk 6% atkvæða og að afreka um 1% atkvæða.



Mynd 12 Hversu mikilvægt er veðurfar áður en farið er í fjallgöngu?

Spurning tíu, á mynd 11, sést hversu mikilvægt veðurfar er fyrir fjallgöngufólk. 13% þátttakenda nefndi að veðurfar væri mjög mikilvægt og um 55% nefndi að það væri mikilvægt. 6% nefndi að það væri minna mikilvægt.



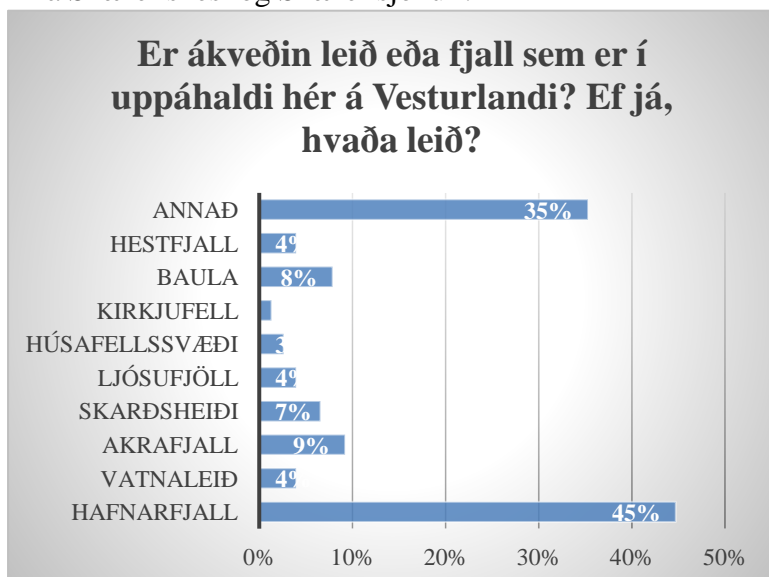
Mynd 13 Hví byrjaðir þú að ganga í náttúrunni?

Spurning tólf, á mynd 13 sýnir að 64% hefur ávallt gengið í náttúrunni, 9% þátttakenda sagðist hafa vera dregin af stað, 8% þátttakenda nefndi að líkamlegir hvillar hafi verið ástæða upphafs göngu í náttúru, 3% nefndu að einvera væri sú ástæða sem þau byrjuðu að

ganga í náttúrunni og 1% nefndu samfélagsmiðla sem helstu ástæðu fyrir göngu í náttúrunni.

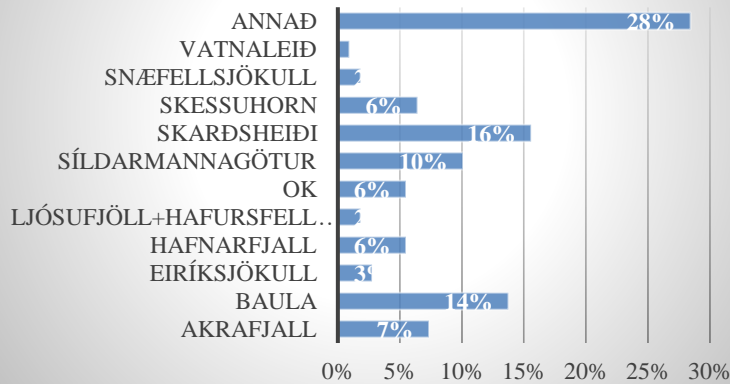
4.2 Uppáhalds leið/fjall og leið/fjall sem er á óskalista

Í spurningu þrettán, á mynd 14, má sjá að Hafnarfjall stóð upp úr en alls nefndu 27 þátttakendur fjallið. 76 þátttakendur af 172 svöruðu játandi við spurningunni og var Hafnarfjall nefnt í 45% skiptanna. Akrafjall með 9%, Baula í Norðurárdal með 8% en 35% atkvæða skiptist á milli þeirra fjölmargrar leiða/fjalla eins og Glym í Hvalfirði, Einkunnir í Borgarbyggð, Búðahraun á Snæfellsnesi, Varmalækjamúli í Borgarbyggð, Drápuhlíðarfjall á Snæfellsnesi og Snæfellsjökull.



Mynd 14 Er ákveðin leið eða fjall sem er í uppáhaldi hér á Vesturlandi? Ef já, hvaða leið?

Er ákveðin leið eða fjall sem þig langar til að ganga, hér á Vesturlandi? Ef já, hvaða leið/fjall?



Mynd 15 Er ákveðin leið eða fjall sem þig langar til að ganga, hér á Vesturlandi? Ef já, hvaða leið/fjall?

Í spurningu fjórtán, mynd 15, skrifuðu 109 skrifuðu hvaða leiðir væru á þeirra lista, yfir leiðir/fjöll sem þau óskuðu sér að ganga á. Þar má sjá að Skarðsheiði var þar eftirsóttust en um 16% af þeim 109 skrifuðu Skarðsheiði, Baula í Borgarbyggð um 14%, Síldarmannagötur í Skorradal og Hvalfirði um 10% og aðrar minna. 28% skrifuðu annað en

þar var að finna Bláfeldarskarð á Snæfellsnesi, Hafursfell í Eyja-og Miklaholtshrepp, Strútur í Borgarbyggð, Eiríksjökull og Kirkjufell.

5 Umræður

5.1 Bakgrunnsspurningar

Þátttakendur voru beðin um að tilgreina aldur sinn í fyrstu spurningu og var svarhlutfall 100%. Áhugavert er að sjá að 30% þátttakenda voru á aldrinum 55-64 ára og um 21% voru yfir 65 ára aldur. Aldur milli 25-34 ára var heldur lægra hlutfall eða um 4% þátttakenda. Engin þátttakenda var því undir 25 ára aldri og er það í takti við rannsókn (Macchiavelli, Andrea og Pozzi, Andrea, 2014) um að ungt fólk vill frekar upplifa spennandi afþreyingu, eins og til dæmis fjallahjólaferðir eða skíðaferðir í stað þess að fara í fjallgöngur. Borgarnes var áberandi í spurningu um póstnúmer þátttakenda en um 46% voru búsett þar. 16% komu úr dreifbýli Borgarnes og þannig er hægt að sýna fram á að stór hluti fjallgöngufólks á Vesturlandi kemur úr Borgarbyggð. Skráning frá Noregi kom helst á óvart auk þess að fá skráningu frá Borgarfirði eystri.

Kynjaskipting var heldur ójöfn en af 172 þátttakendum voru 67% konur en 33% karlar. Það er í samhljómi við mikla aukningu kvenna í fjallgöngu úr rannsókn sem gerð var árið 2003 í Kanada, 100km vestur af Toronto, nálægt Arkell. Þar kom fram að um 56% af þeim 99

Þátttakendum sem tóku þátt í rannsókn um gönguleiðir á svæðinu væru konur (Lynn, Natasha A. og Brown, Robert D., 2003). Sýnir það glögg mikinn áhuga kvenna á fjallgöngum. Af þeim 25 reyndu fjallgöngufólki í Ungverjalandi sem (Mayer, Krisztina og Lukács, Andrea, 2021) tóku viðtöl við, voru 40% af þeim konur og rannsókn (Ponte o.fl., 2021) nefndu að karlkyns ævintýraferðafólk væri meira að leita af ævintýrum og vildu þá frekar upplifa mikla líkamlega þátttöku í sinni fjallgöngu. Á meðan væru kvenkyns fjallgöngufólk að leita að upplifun landslagsins og væru þá að taka sinn tíma í sína göngu (Ponte o.fl., 2021).

Menntunarstig fjallgöngufólks var áhugavert en 31% hafði lokið við BA nám í háskóla og 27% hafði klárað MA í háskóla. Iðnmenntun var nokkuð áberandi meðal þátttakendanna en af 172, voru 14% með iðnmenntun. Í rannsókn Ponte. J; Couto. G; Sousa. Á; Pimentel. P og Olivera. A (2019) kom fram að ferðafjallgöngufólk með hærri menntun virðist sækjast í upplifun sem er umbreytileg fyrir hverjum og einum einstakling (Ponte o.fl., 2021).

5.2 Hvati, væntingar og reynsla

5.2.1 Hvaða reynslu hefur þú af fjallgöngu?

Reynsla fjallgöngufólks á Vesturlandi virðist vera mikil en um 40% þátttakenda bentu á að þau hefðu mikla reynslu af fjallgöngum og 7% höfðu mjög mikla reynslu. Í rannsókn Heggie og Heggie (2004) var helsta slysatíðni við fjallgöngur í Hawaii vegna reynsluleysi fjallgöngufólks (Heggie, Travis W. og Heggie, Tracey M., 2004). Reynsla getur skipt sköpun þegar fjallgöngufólk fer á nýjar slóðir og í rannsókn (Þórhildur Heimisdóttir o.fl., 2019) kom fram að fjallgöngufólk ofmetur oft sína eigin getu þegar gengið er á nýjum slóðum (Þórhildur Heimisdóttir o.fl., 2019). Í rannsókn Ponte. J; Couto. G; Sousa. Á; Pimentel. P og Olivera. A (2019) kom einnig fram að stundum gerir ferðafjallgöngufólk sér ekki grein fyrir sinni eigin getu og hefur oft en ekki, ekki nægilega reynslu til þess að fara ein í fjallgöngur (Ponte o.fl., 2021).

5.2.2 Hvað er það sem dregur þig helst á fjall? Hvert af þessu á best við?

Í þessari rannsókn kom fram að um 49% þátttakenda svöruðu að náttúru upplifun væri það sem dragi þau á fjöll. 33% svarað útivist og 13% hreyfingu. Í rannsókn Grabowska (2016) um hvata ferðafjallgöngufólks í Tatra þjóðgarði kom í ljós að helstu ástæður fyrir þeim voru að hverfa frá hversdagsleikanum, hreyfingar hvati og heilsutengdur hvati (Mokras-Grabowska, 2016). Í rannsókna Saayman og Viljoen (2015) í Suður-Afríku kom í ljós að helstu ástæður göngufólks væri sú náttúru-og ævintýraferðamenska sem væri á svæðinu en næsta ástæða fyrir ferðalagi væri að hverfa frá hversdagsleiknum (Saayman, Melville og Viljoen, Armand, 2016). Í annarri rannsókn frá Rogowski (2017) kom í ljós að þeir fjallgöngu ferðamenn sem heimsóttu Stolowe Mountains þjóðgarð voru að leita og nálgast náttúru, ásamt að nálgast sögulegar minjar (Rogowski, 2017).

5.2.3 Hversu miklu máli skiptir landslagið og náttúru upplifun máli, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?

Við spurningum um náttúru upplifun og landslag má sjá að það skiptir þátttakendum miklu máli, þar sem 58% þátttakenda nefndu að það væri mikilvægt og 30% nefndu að það væri mjög mikilvægt. Kemur það heim og saman við það sem rannsókn Obradovic og Tesin (2022) sýndi en rannsókn var gerð í Serbíu á meðan Covid-19 stóð yfir. Þar kom í ljós að fjöldi íbúa og ferðalanga fóru í gönguferðir (73,9%) og á ströndina (63,1%) áður en heimsfaraldurinn skell á en meðan faraldurinn stóð sem hæst náðu gönguferðir upp í 95,8% og var þar aðalástæða náttúrtengdar ferðir, þar sem íbúar og gestir vildu upplifa náttúru og landslag frekar en sjóinn og menningar ferðapjónustu (Obradović, Sanja og Tešin, Aleksandra, 2022).

5.2.4 Hversu oft ferð þú í fjallgöngu?

Af 172 þátttakendum rannsóknar fóru 37% þeirra 5-10 sinnum yfir árið, 27% fóru 1-5 sinnum yfir árið og 23% 1-5 sinnum í mánuði. Athyglivert er að sjá hversu oft er gengið á fjöll og leiða má af því líkum að það sé aukning ferðafélaga og vinahópa sem gerir þetta að verkum. Ferðafélag Borgarfjarðar er mjög duglegt að halda hópferðir, víða á Vesturlandi (FFB.is, 2023) sem gerir það að verkum að íbúar hafa meiri valmöguleika en áður. Í rannsókn (Thurnell-Read, 2017) kemur fram að ferðafólk búi sér til óskalista (bucketlist) til að strika yfir þegar búið er að heimsækja ákveðin stað (Thurnell-Read, 2017). Fjallgöngufólk er einnig þekkt fyrir slíkt hið sama nema með fjöll sem áfangastað. Í

grein Fréttablaðsins frá árinu 2020 var viðtal við Magðalenu Mortensen sem ákvað að fara 100 sinnum í fjallgöngu yfir eitt ár (Sigríður Inga Sigurðardóttir, 2020).

5.2.5 Hverjar eru væntingar þína, fyrir fjallgöngu?

Væntingar þeirra 172 þátttakenda könnunarinnar voru breytilegar. Um 41% nefndu að komast í samband við náttúruna, 27% nefndu að skora á sjálfan sig og 24% nefndu það að hverfa frá hversdagsleikanum væru helstu væntingarnar en slökun fékk 6% atkvæða. Í rannsókn (Happ o.fl., 2021) kom í ljós að helstu væntingar ferðafjallgöngufólks væru samkeppni, sýndarmennska, félagslegar ástæður og að ganga til hins ýtrasta en í rannsókn (den Breejen, 2007) um væntingar ferðafjallgöngufólks í lengri fjallgöngum leiddi það í ljós að nálgun við náttúru var ekki ofarlega á lista en að hverfa frá hversdagsleikanum var þar efst. Að afreka koma þar á eftir ásamt áskoruninni sjálfri. Í rannsókn (Riese, Hanne og Vorkinn, Marit, 2002) kom fram að væntingar þátttakenda voru þær að tengjast landslaginu en einnig að tengjast því mannlífi sem er að finna á svæðinu. Í rannsókn (Mayer, Krisztina og Lukács, Andrea, 2021) komu fram nokkrar væntingar þátttakenda til fjallgöngu en þær helstu voru áskorun einstaklings en einnig sú upplifun að afreka.

5.2.6 Hversu mikilvægt er veðurfar áður en farið er í göngu?

Í þessari rannsókn kom fram að 55% þátttakenda nefndi að veðurfar væri mikilvægt áður en haldið væri í göngu. Í rannsókn frá Prochniak (2022) kom í ljós að það væru tvær típur/gerðir af fjallgöngu fólki; Harði-ævintýra-fjallgöngumaðurinn og Mjúki-ævintýra-fjallgöngumaðurinn. Sá fyrrnefndi heldur út í ævintýri í náttúrunni þrátt fyrir slæm skilyrði eða slæmt veður (Próchniak, 2022). Má því segja að fjallgöngufólk á Vesturlandi sé hið síðara eða „Mjúki-ævintýra-fjallgöngumaðurinn“.

5.2.7 Hví byrjaðir þú að ganga í náttúrunni?

Í þessari rannsókn kom í ljós að 64% þátttakenda hafa ávallt gengið í náttúrunni, 8% nefndu að líkamlegir kvillar væri ástæða og 3% nefndu að einveran væri ástæðan sem þau byrjuðu að ganga í náttúrunni. Í rannsókn Riese (2002) kom í ljós að þátttakendur höfðu ávallt gengið í náttúrunni, frá unga aldri, þar sem útivera og náttúra tengja manneskju við takt hvers einstakling (Riese, Hanne og Vorkinn, Marit, 2002). Í grein Mitten. D (2016) kom fram að fjölmargir heilsu kostir fylgja því að fara í fjallgöngur. Ferskt loftið, sú líkamlega hreyfing og einnig sú samfélagslega tenging sem getur orðið í fjallgöngum, getur haft góð heilsusamleg áhrif á hvers konar kvilla sem hver og einn einstakling glímir við (Mitten o.fl.,

2018). Í rannsókn Obradovic og Tesin (2022) kom í ljós að þegar Covid-19 braust út, þá hóf fólk fjallgöngur, þar sem lokað var á félagslegt athæfi og voru því göngur og fjallgöngur fyrir valinu (Obradović, Sanja og Tešin, Aleksandra, 2022). Einveran var því eini möguleikinn og í rannsókn Mamzer. H (2020) kom í ljós að ferðafólk sem heimsækir Norðurskautslönd eru að leita að einveru og þögn (Mamzer, 2020). Er það í takt við rannsókn (Mamzer, 2020) og (Obradović, Sanja og Tešin, Aleksandra, 2022) um að einvera er hluti af ástæðum fólks að ganga um í náttúrunni. Einvera, þögn og kyrrð sem þar er að finna getur hjálpað einstaklingum til að ná innri kyrrð og tengjast öðru heldur en hinum hraða heimi nútímans.

5.2.8 Uppáhalds leið/fjall og leið/fjall sem er á óskalista

Af 172 þátttakendum þá skrifuðu 109 skrifuðu hvaða leiðir væru á þeirra óskalista, yfir leiðir/fjöll sem þau óskuðu sér. Skarðsheiði var þar eftirsóttust en um 16% af 109 skrifuðu Skarðsheiði, Baula í Borgarbyggð um 14%, Síldarmannagötur í Skorradal og Hvalfirði um 10% og aðrar minna. 28% skrifuðu annað en þar var að finna Bláfeldarskarð á Snæfellsnesi, Hafursfell í Eyja- og Miklaholtshrepp, Strútur í Borgarbyggð, Eiríksjökull og Kirkjufell. Í rannsókn Zhang (2020) um gamla þjóðleið, The Ancient Tea-Horse Road, kom í ljós að gamlar þjóðleiðir, sem hafa legið í dvala í mörg ár, geta boðið upp á mikla möguleika þegar kemur að ferðaþjónustu. Þátttakendur þeirrar rannsóknar nefndu að auðvelt aðgengi, engin kostnaður, uppgötvun á menningar- og sögulegum staðhátum og áskorunin sjálf væru helstu ástæður fyrir því að ferðalangar koma víða að og vilja sjálf upplifa slíka göngu og upplifun (Zhang, 2020). Víða á Vesturlandi er að finna gamlar þjóðleiðir sem hægt væri að „endurlífga“ og setja upp innviði. Ein slík var nefnd í könnun en það var Skarðsheiði, sem liggur frá Skorradal yfir í Hvalfjarðarsveit. Leiðirnar eru fleiri og má þar nefna Síldarmannagötur, sem liggja frá Skorradal yfir í Hvalfjörð og Sópandaskarð, sem liggur frá Langavatni í Borgarfirði yfir í Laugardal í Dalabyggð (Jónas Kristjánsson, 2011).

Af þeim 172 þátttakendum, skrifuðu 76 þátttakendur játandi yfir uppáhalds fjall/leið og stóð Hafnarfjall upp úr en 27 svöruðu því. Hafnarfjall var einnig að finna í fleiri svörum þátttakenda en nokkuð var um að þátttakendur skrifuðu fleiri en eina leið/fjall. Akrafjall fékk sjö atkvæði en í svörum var að finna nöfn eins og Guðfinnuþúfa og Háihnjúkur. Eftir það komu Baula í Borgarfirði, Skarðsheiði, Ljósufjöll á Snæfellsnesi og Hestfjall í Skorradal. Fleiri nöfn var að finna í könnuninni eins og Glymur í Hvalfirði, Einkunnir í

Borgarbyggð, Búðahraun á Snæfellsnesi, Varmalækjamúli í Borgarbyggð, Drápuhlíðarfjall og Snæfellsjökull. Í rannsókn (Mohd o.fl., 2015) kom fram að fjallgöngufólk leitaði aftur að þeirri gönguleið þar sem innviðir væru til staðar og göngufólk þekkti vel til. Eins kom í ljós að fjallgöngufólk færi aftur á ákveðið fjall/leið ef að ákveðið aðdráttarafl væri til staðar, eins og til dæmis útsýni, fossar, fallegar bergmyndanir og svo framvegis.

5.3 Rauði þráðurinn

Ef rýnt er í þau gögn sem unnið var með og niðurstöður sem fram koma í rannsókn þessari þá má sjá að ferðafjallgöngufólki er hvatt áfram af náttúru upplifun, það er þeirra hvati. Það er í samhljómi við hvata fjallgöngufólks frá Vesturlandi sem tók þátt í könnun rannsóknarinnar. Meðan að helstu væntingar ferðafjallgöngufólks var áskorun og það að hverfa frá hversdagsleikanum þá nefndi fjallgöngufólk á Vesturlandi svipaða hluti sen helsta vænting þeirra var þó að komast í samband við náttúruna. Segja má að fjallgöngufólk á Vesturlandi hafi nýtt sér náttúruna alla tíð í sínum göngum en vísbendingar eru um að líkamlegir kvillar geri það að verkum að fólk byrjar að ganga í náttúrunni. Helst það í hendur við fyrirliggjandi gögn um hversu heilsusamleg áhrif fjallgöngur geta haft á einstakling. 23% þátttakenda þessara rannsóknar nefndu að þau færu 1-5 sinnum í mánuði í fjallgöngur og væri áhugavert að skoða aðra landshluta á Íslandi, í samanburði við Vesturland. Skilgreining á fjallgöngufólki á Vesturlandi, út frá fyrirliggjandi gögnum, gefur til kynna að þau eru reynslumikil, áhættulítill og fara oft en ekki á sama fjallið, sem þau þekkja vel. Fellur það vel að þeirri fullyrðingu að þau séu „mjúkt-ævintýra fjallgöngufólk“. Mikið er af gömlum þjóðleiðum á Vesturlandi, þar sem náttúra og saga tengjast, og hafa slíkar leiðir mikið aðdráttarafl, samkvæmt fyrirliggjandi gögnum þessara rannsóknar. Náttúran er því samnefnari og sá þráður sem tengir saman upplifun ferðafjallgöngufólks og fjallgöngufólk á Vesturlandi.

6 Lokaorð

Markmið rannsóknar var að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum:

- Er hvati til fjallgöngu sá sami hjá erlendu ferðafjallgöngufólki og fjallgöngufólki á Vesturlandi?
- Eru væntingar til fjallgöngu þær sömu, hjá erlendu ferðafjallgöngufólki og fjallgöngufólki á Vesturlandi?
- Er hægt að skilgreina fjallgöngufólk á Vesturlandi?
- Er ákveðið fjall á Vesturlandi sem er vinsælla en önnur í fjallgöngu?

Þátttakendur rannsóknar voru í heildina 172 og var það örlítið undir þeim þátttakenda fjölda sem rannsakandi bjóst við. Ákveðin svör fengust þó út frá þessum fjölda þátttakenda sem getur gefið góðar vísbendingar um hvata og væntingar fjallgöngufólks.

Mikill áhugi fyrir náttúru upplifun var greinilegur hvati hjá fjallgöngufólki á Vesturlandi og er það í samræmi við þær rannsóknir og niðurstöður úr erlendum og innlendum greinum sem höfundur nálgadist fyrir þessa rannsókn. Hvati fjallgöngufólks er náttúrutengdur, hjá ferðafjallgöngufólk og fjallgöngufólki á Vesturlandi.

Væntingar ferðafjallgöngufólks voru þær helst að hverfa frá hversdagsleikanum, að komast burtu frá hraða nútímans og að skora á sjálfan sig. Fjallgöngufólk á Vesturlandi svöruðu áberandi að tenging við náttúruna væri helsta vænting þeirra til fjallgöngu og eru því væntingar hjá þessum tveim hópum ekki sá sami.

Fullyrðing um að fjallgöngufólk á Vesturlandi séu hin „mjúki ævintýra-fjallgöngumaður“ vegna þess hversu mikil áhrif veðurfar hefur á þátttakendur var mjög áhugavert og möguleiki á að kanna enn frekar hvort að vestlendingar séu hinn „mjúki ævintýra-fjallgöngumaður“ og þá taka samanburð á öðrum landshlutum Íslands.

Hafnarfjall í Hvalfjarðarsveit stóð upp úr sem fjall/leið sem var í uppáhaldi hjá þátttakendum spurningakannanirnar og eru það skýr svör. Hafnarfjall var einnig að finna í svörum þátttakenda varðandi fjöllum/leiðum sem þátttakendur vilja eða eiga eftir að ganga. Fjallið hefur oft verið tengt fréttum af ófærð og vindi en nú er það orðið að einni vinsælustu útivistaleið á Vesturlandi.

Heimildaskrá

- Acevedo-Duque, Ángel; Llanos-Herrera, Gonzalo R.; García-Salirrosas, Elizabeth Emperatriz; Simón-Isidoro, Selene; Álvarez-Herranz, Agustín Pablo; Álvarez-Becerra, Rina; Díaz, Lisette C. Sánchez (2022). Scientometric Analysis of Hiking Tourism and Its Relevance for Wellbeing and Knowledge Management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8534. doi:10.3390/ijerph19148534
- Anna Dóra Sæþórsdóttir. (2014). Preserving Wilderness at an Emerging Tourist Destination. *Journal of Management and Sustainability*, p65. doi:10.5539/jms.v4n3p65
- Anna Dóra Sæþórsdóttir og Þorkell Stefánsson. (2012). *Polmörk ferðamanna í Friðlandi að Fjallabaki*. Sótt frá Ferdamalastofa.is: https://www.ferdamalastofa.is/static/research/files/tholmork_fridland_fjallabaki_13.pdf
- Ari Trausti Guðmundsson, Pétur Þorleifsson. (1999). *Fólk á fjöllum*. Seltjarnarnes: Ormstunga.
- Baker, M. (2005). Landfullness in Adventure-Based Programming: Promoting Reconnection to the Land. *Journal of Experiential Education*, 267-276. doi:10.1177/105382590502700306
- Bischoff, Annette; Marcussen, Jens; Reiten, Tone (2007). *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Sótt frá https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/friluftslivoghelse_en_kunnskaps_oversikt_h_gskolan_i_telemark_2.pdf
- Bongaardt, Rob; Røseth, Idun; Baklien, Børge (2016). Hiking Leisure: Generating a Different Existence Within Everyday Life. *SAGE Open*, 215824401668139. doi:10.1177/2158244016681395
- Byggðastofnun. (2019). *Byggðastofnun.is*. Sótt frá Vesturland. Stöðugreining: https://www.byggdastofnun.is/static/files/Skyrslur/stgr19_20/vesturland-stodugreining-2019-2020-loka.pdf
- Chhetri, Prem; Arrowsmith, Colin; Jackson, Mervyn (2004). Determining hiking experiences in nature-based tourist destinations. *Tourism Management*, 31-43. doi:10.1016/S0261-5177(03)00057-8
- Collins-Kreiner, Noga og Kliot, Nurit. (2016). Particularism vs. Universalism in Hiking Tourism. *Annals of Tourism Research*, 132-137. doi:10.1016/j.annals.2015.10.007

- den Breejen, L. (2007). The experiences of long distance walking: A case study of the West Highland Way in Scotland. *Tourism Management*, 1417-1427.
doi:10.1016/j.tourman.2006.12.004
- Edward Hákon Huijbens, Gunnar Þór Jóhannesson. (2013). *Ferðamál á Íslandi*. Reykjavík: Reykjavík.
- Faulhaber, Martin; Ruedl, Gerhard; Schneider, Friedemann; Walter, Dagmar; Sterr, Regina; Schobersberger, Wolfgang; Schwendinger, Fabian; Pocecco, Elena (2020). Characteristics of Victims of Fall-Related Accidents during Mountain Hiking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1115.
doi:10.3390/ijerph17031115
- Fennell, D. A. (2015). *Ecotourism. Fourth edition*. New York: Routledge.
- Ferðamálastofa. (2022). Sótt frá Ný könnun um ferðalög Íslendinga:
<https://www.ferdamalastofa.is/is/um-ferdamalastofu/frettir/ny-konnun-um-ferdalag-islendinga>
- Ferðamálastofa.is. (2014). Sótt frá Íslenskir þjóðstígar. Stefnumótun um gönguleiðir á Íslandi:
https://www.ferdamalastofa.is/static/files/ferdamalastofa/Frettamyndir/2014/september/islenskir_tjodstigar.pdf
- Ferðamálastofa.is. (2021). Sótt frá Erlendir ferðamenn á Íslandi:
<https://www.ferdamalastofa.is/static/files/ferdamalastofa/kannanir/2022/erlendir-ferdamenn-a-islandi-jul22.pdf>
- FFB.is. (2023). *Ferðafélag Borgarfjarðar*. Sótt frá <https://ffb.is/>
- FÍ.is. (2023). *Ferðafélag Íslands*. Sótt frá Deildir: <https://www.fi.is/is/fi/deildir-fi>
- Goodwin, H. (1996). In pursuit of ecotourism. *Biodiversity and Conservation*, 277-291.
doi:10.1007/BF00051774
- Gunnthóra Olafsdóttir. (2013). ‘... sometimes you’ve just got to get away’: On trekking holidays and their therapeutic effect. *Tourist Studies*, 209-231.
doi:10.1177/1468797613490379
- Hagstofa.is. (2023). *Mannfjöldi í sveitarfélögum*. Sótt frá <https://hagstofa.is/talnaefni/ibuar/mannfjoldi/sveitarfelog-og-byggdakjarnar/>
- Happ, Elisabeth; Hofmann, Verena; Schnitzer, Martin (2021). A look at the present and future: The power of emotions in the interplay between motivation, expectation and attitude in long-distance hikers. *Journal of Destination Marketing & Management*, 100527. doi:10.1016/j.jdmm.2020.100527

- Heggie, Travis W. og Heggie, Tracey M. (2004). Viewing Lava Safely: An Epidemiology of Hiker Injury and Illness in Hawaii Volcanoes National Park. *Wilderness & Environmental Medicine*, 77-81. doi:10.1580/1080-6032(2004)015[0077:VLSAEO]2.0.CO;2
- Jón Gauti Jónsson. (2013). *Fjallabókin. Handbók um fjallgöngur og ferðalög í óbyggðum Íslands*. Reykjavík: Mál og menning.
- Jónas Kristjánsson. (2011). *Púsund og ein þjóðleið*. Sögur útgáfa.
- Lynn, Natasha A. og Brown, Robert D. (2003). Effects of recreational use impacts on hiking experiences in natural areas. *Landscape and Urban Planning*, 77-87. doi:10.1016/S0169-2046(02)00202-5
- Macchiavelli, Andrea og Pozzi, Andrea. (2014). Young people and mountain: Evidence from a survey in the Northern Italy. *Revue de géographie alpine*. doi:10.4000/rga.2392
- Mamzer, H. (2020). The attractiveness of polar regions as the zones of silence. *Oceanologia*, 557-564. doi:10.1016/j.oceano.2020.03.010
- Manfredo, Michael J.; Driver, B. L.; Tarrant, Michael A. (1996). Measuring Leisure Motivation: A Meta-Analysis of the Recreation Experience Preference Scales. *Journal of Leisure Research*, 188-213. doi:10.1080/00222216.1996.11949770
- Mayer, Krisztina og Lukács, Andrea. (2021). Motivation and mental well-being of long-distance hikers: A quantitative and qualitative approach. *Heliyon*, e06960. doi:10.1016/j.heliyon.2021.e06960
- Mitten, Denise; Overholt, Jillisa R.; Haynes, Francis I.; D'Amore, Chiara C.; Ady, Janet C. (2018). Hiking: A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 302-310. doi:10.1177/1559827616658229
- Mohd Taher, Siti Hajar; Jamal, Salamiah A.; Sumarjan, Norzuwana; Aminudin, Norliza (2015). Examining the structural relations among hikers' assessment of pull-factors, satisfaction and revisit intentions: The case of mountain tourism in Malaysia. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 82-88. doi:10.1016/j.jort.2015.11.012
- Mokras-Grabowska, J. (2016). Mountain hiking in Tatra National Park. *Turyzm/Tourism*, 71-78. doi:10.1515/tour-2016-0006
- Mykletun, Reidar J.; Oma, Peter Øygard; Aas, Øystein (2021). When the hiking gets tough: “New adventurers” and the “extinction of experiences”. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 100450. doi:10.1016/j.jort.2021.100450
- Obradović, Sanja og Tešin, Aleksandra. (2022). Hiking in the COVID-19 era: motivation and post-outbreak intentions. *Journal of Sport & Tourism*, 147-164. doi:10.1080/14775085.2022.2048683

- Páll Ásgeir Ásgeirsson. (2006). *Fótspor á fjöllum. Sex valinkunnir ferðalangar segja frá útilegum og ævintýraferðum um Ísland*. Reykjavík: Útkall.
- Ponte, João; Couto, Gualter; Sousa, Áurea; Pimentel, Pedro; Oliveira, André (2021). Idealizing adventure tourism experiences: tourists' self-assessment and expectations. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 100379. doi:10.1016/j.jort.2021.100379
- Próchniak, P. (2022). Profiles of Wellbeing in Soft and Hard Mountain Hikers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7429. doi:10.3390/ijerph19127429
- Rannveig Ólafsdóttir og Micael C. Runnström. (2013). Assessing hiking trails condition in two popular tourist destinations in the Icelandic highlands. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 57-67. doi:10.1016/j.jort.2013.09.004
- Riese, Hanne og Vorkinn, Marit. (2002). The production of meaning in outdoor recreation: A study of Norwegian practice. *Norsk Geografisk Tidsskrift - Norwegian Journal of Geography*, 199-206. doi:10.1080/00291950260293020
- Rodrigues, Áurea; Kastenholz, Elisabeth; Rodrigues, Apolónia (2010). Hiking as a relevant wellness activity - results of an exploratory study of hiking tourists in Portugal applied to a rural tourism project. *Journal of Vacation Marketing*, 331-343. doi:10.1177/1356766710380886
- Rogowski, M. (2017). Mountain hiking in the Stołowe Mountains National Park. *Turyzm/Tourism*, 89-97. doi:10.1515/tour-2017-0017
- Saayman, Melville og Viljoen, Armand. (2016). Who are wild enough to hike a wilderness trail? *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 41-51. doi:10.1016/j.jort.2016.04.004
- Sigríður Halldórsdóttir. (2016). *Handbók í aðferðarfræði rannsókna*. Háskólinn á Akureyri.
- Sigríður Inga Sigurðardóttir. (6. Janúar 2020). *Hundrað fjallgöngur á einu ári*. Sótt frá <https://frettabladid.overcastcdn.com/documents/SC200106.pdf>:
- Sigríður K. Þorgrímsdóttir. (2012). *Byggðastofnun.is*. Sótt frá Samfélag, atvinnulíf og íbúapróun í byggðarlögum með langvarandi fólksfækkun: <https://www.byggdastofnun.is/static/files/Skyrslur/Samfelag/3.Vesturland.pdf>
- Stjórnarráð Íslands. (2023). <https://www.stjornarradid.is/verkefni/felags-og-fjolskyldumal/felagsthjonusta-sveitarfelaga/felagsmalastjorar-kort/>. Sótt frá Félagsmálastjórar - landshlutakort: <https://www.stjornarradid.is/verkefni/felags-og-fjolskyldumal/felagsthjonusta-sveitarfelaga/felagsmalastjorar-kort/>
- Þórhildur Heimisdóttir; Anna Dóra Sæþórsdóttir; Guðrún Gísladóttir (2019). The sublime attraction of active volcanoes: An exploration of tourists' experiences during a long-

- distance hiking route in Iceland. *Tourist Studies*, 258-275.
doi:10.1177/1468797619832306
- Thurnell-Read, T. (2017). 'What's on your Bucket List?': Tourism, identity and imperative experiential discourse. *Annals of Tourism Research*, 58-66.
doi:10.1016/j.annals.2017.08.003
- Umhverfisstofnun. (2023). *Náttúra. Umgengni um náttúru Íslands. Almanaréttur*. Sótt frá ust.is: <https://www.ust.is/nattura/umgengni-um-natturu-islands/almanarettur/>
- Unnur B. Karlsdóttir. (2013). Nature worth seeing! The tourist gaze as a factor in shaping views on nature in Iceland. *Tourist Studies*, 139-155. doi:10.1177/1468797613490372
- UNWTO.com. (2023). *World tourism organization*. Sótt frá Ecotourism and protected areas: <https://www.unwto.org/sustainable-development/ecotourism-and-protected-areas>
- Urry, J. (2002). The Tourist Gaze. Second edition. Í J. Urry, *The Tourist Gaze. Second edition* (bls. 44-45). London: SAGE Publications Ltd.
- Vistad, Odd Inge; Øian, Hogne; Williams, Daniel R.; Stokowski, Patricia (2020). Long-distance hikers and their inner journeys: On motives and pilgrimage to Nidaros, Norway. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 100326.
doi:10.1016/j.jort.2020.100326
- Wu, Geng'an; Tan, Jingru; Yang, Peiqi; Yang, Feifei; Peng, Siyi (2022). A qualitative study on the psychological adjustment factors of chinese hikers' participation motivation. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, A16-A17.
doi:10.1093/ijnp/pyac032.022
- Zhang, C. (2020). Hiking to Well-being: Leisure Benefits for Personal and Social Development. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 012068.
doi:10.1088/1755-1315/513/1/012068

Munnleg heimild

Ingunn Sigurðardóttir, ferðafélagi Íslands. Tölvupóstur 14.febrúar 2023.

Jónína Hólmfríður Pálsdóttir, ferðafélagi Borgarfjarðar. Tölvupóstur 13.febrúar 2023.

Gunnar Njálsson, ferðafélagi Snæfellsnes. Tölvupóstur 10.mars 2023.

Viðauki A Spurningakönnun

1. Hver er þinn aldur?

- Undir 18
- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65+

2. Hvert er þitt kyn?

- Karlkyn
- Kvenkyn
- Annað

3. Hvert er þitt póstnúmer?

4. Hver er þín menntun?

- Grunnskólapróf
- Iðnmenntun
- Stúdentspróf
- Háskólapróf Bachelor
- Háskólapróf Master
- Annað

5. Hvaða reynslu hefur þú af fjallgöngum?

- Mjög mikla
- Mikla
- Hvorki né
- Litla
- Mjög litla

6. Hvað er það sem dregur þig helst á fjall? Hvert af þessu á best við?

- Samvera
- Hreyfing
- Útivist
- Náttúru upplifun

- Einvera
- Óskalisti (Bucketlist)
- Annað

7. Hversu miklu máli skiptir landslagið, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?

- Mjög miklu
- Miklu
- Hvorki né
- Litlu
- Mjög litlu
- Annað

8. Hversu miklu máli skiptir náttúru upplifun, þegar ákveðið er að fara í fjallgöngu?

- Mjög miklu
- Miklu
- Hvorki né
- Litlu
- Mjög litlu
- Annað

9. Hversu oft ferð þú í fjallgöngu?

- 5-10 sinnum í viku
- 1-2 sinnum í viku
- 1-5 sinnum í mánuði
- 5-10 sinnum yfir árið
- 1-5 sinnum yfir árið
- Annað

10. Hverjar eru væntingar þínar fyrir fjallgöngu? Hvert af þessu á best við?

- Slaka á
- Hverfa frá hversdagsleikanum
- Skora á sjálfan mig
- Komast í samband við náttúruna
- Að afreka

11. Hversu mikilvægt er veðurfar áður en farið er í fjallgöngu?

- Mjög mikið
- Mikið
- Hvorki né
- Lítið

- Mjög lítið

12. Hví byrjaðir þú að ganga í náttúrunni?

- Ávallt gengið í náttúrunni
- Vínafólk dró mig af stað
- Samfélagsmiðlar
- Líkamlegir hvillar
- Einvera
- Annað

13. Er ákveðin leið eða fjall sem er í uppáhaldi hér á Vesturlandi? Ef já, hvaða leið/fjall?

- Já
- Nei

(Hvaða leið/fjall)

14. Er ákveðin leið eða fjall sem þig langar til að ganga, hér á Vesturlandi? Ef já, hvaða leið/fjall?

- Já
- Nei

(Hvaða leið/fjall)