

Landslag á hreyfingu: Langhlaup um Laugavegin

Katrín Anna Lund* og Anna Dóra Sæþórsdóttir*

ÁGRIP

Í þessari grein velta höfundar fyrir sér samspili manns og umhverfis í tengslum við langhlaup um „Laugavegin“, sem haldið er í júlí hvert ár. Hlaupið er eftir 55 km langri gönguleið, frá Landmannalaugum í Þórsmörk, þar sem þeir fráustu hafa verið um fjóra og hálfan tíma á leiðinni. Greinin byggir á viðtölum sem tekin voru við hlaupara á endastöð hlaupsins í Þórsmörk árið 2007. Markmið með rannsókninni var að skoða hvernig hlauparar tengjast náttúru og landslagi á leið sinni yfir hálendið sérstaklega í ljósi þess sem haldið hefur verið fram að það séu athafnir og hreyfingar líkamans í landslaginu sjálfu sem skapi upplifun og sýn fólks af því. Höfundar leitast við að svara spurningum um hvernig þetta tiltekna landslag, sem margir upplifa sem „ósnortin víðerni“, skapi tilfinningu fyrir fjarlægð og uppruna og hvernig hlauparar skynja umhverfið í því samhengi í ferli hlaupsins.

Lykilord: Laugavegurinn, langhlaup, landslag, ósnortin víðerni, líkami og skynjun.

ABSTRACT

Landscape in motion: the Laugavegur ultramarathon

This article examines the interaction between humans and the environment in relation to the long-distance run through Laugavegur which takes place in July every year. The run follows a 55 km long hiking route, from Landmannalaugar to Þórsmörk, but the fastest runners complete the distance in just over 4 hours. The article is based on interviews carried out with runners at the end of the run in Þórsmörk in 2007. One of the research's goal was to look at how the runners relate to nature and landscape in the course of the run bearing in mind views which state that how we experience and perceive landscape is the result of our physical activities and motion in landscape. We examine questions about how this particular landscape, that has been defined as “wilderness”, creates a sense for distance and origin and how runners sense the environment in that context whilst running through it.

Keywords: Laugavegur, ultramarathon, landscape, wilderness, body and sensual experience.

INNGANGUR

Morgunninn var fallegur í Landmannalaugum þann 14. júlí 2007 þegar tvær rútur, fullar af huguðum langhlaupurum, renndu í hlað. Rúturnar höfðu lagt af stað um fimmleytið um morguninn frá Reykjavík með hlauparana, sem margir hverjir voru svefnvana og þreyttir eftir að hafa þurft að binda snöggan enda á nætursvefninn. Sólin var komin upp þegar rútan lagði af stað, en skýjahula skyggði á blámann og þungt var yfir. Þegar komið var á áfangastað eftir um fjögurra tíma akstur voru veður hins vegar að skipast í lofti. Sólin var farin að brjótast fram úr skýjunum, sem virtust á undanhaldi. Það var létt yfir þeim sem út úr rúturnum

komu. Svefnleysi og þreyta virtust hafa vikið fyrir spenningsi og tilhlökkun yfir því sem framundan var, að hlaupa hina 55 kílómetra löngu gönguleið frá Landmannalaugum til Þórsmörkur, „Laugavegin“. Enn var um það bil klukkutími þangað til ræst yrði til hlaups, en nóg að gera fyrir hlauparana við að undirbúa sig fyrir hlaupið, skipta um föt, teygja, skrá sig til hlaupsins og ekki síst að blanda geði við aðra hlaupara. Fleiri hlauparar, sem höfðu komið í Landmannalaugar á eigin vegum, streymdu að og blönduðust hópnunum sem hafði komið með rútnunni. Andrúmsloftið var blandað tilhlökkun og taugatitringi. Hlauparar báru saman bækur sínar og skiptust á upplýs-

* Land- og ferðamálafræðistofa Háskóla Íslands, Öskju, 101 Reykjavík. kl@hi.is, annadora@hi.is.

ingum um leiðina og hvað væri hentugur búnaður. Þeir sem reynslu höfðu úr fyrri hlaupum gáfu nýliðunum góð ráð. Ljóst var að sumir þekktust vel og höfðu hlaupið þessa leið saman áður, á meðan aðrir, ekki síst erlendir hlauparar, voru að reyna að átta sig á aðstæðum og víða að sér upplýsingum. Aldrei höfðu fleiri hlauparar verið mættir til leiks í sögu hlaupsins, eða 130 manns.

Höfundar þessarar greinar, ásamt aðstoðarkonu, gengu um meðal hlauparanna og kynntu sig fyrir þátttakendum. Greinin byggir á rannsóknarverkefni okkar, sem hafði það að markmiði að skoða hvernig hlauparar tengjast náttúru og landslagi á leið sinni yfir hálendið, sérstaklega á ljósi þess sem haldið hefur verið fram að það séu séu athafnir og hreyfingar líkamans í landslaginu sjálfu sem skapi upplifun og sýn fólks af því (Low og Lawrence-Zúñiga, 2003: 5). Laugavegurinn er eins og áður sagði 55 km löng gönguleið, sem venjulega er gengin í fjórum áföngum á jafn mörgum dögum. Flestir hefja gönguna í Landmannalaugum og er þá gengið sem leið liggur í Þórsmörk. Leiðin tengir ekki aðeins tvær vinsælar náttúruperlur Íslands, heldur er leiðin sjálf einnig rómuð fyrir ægifagurt og fjölbreytt landslag. Þegar leiðin er hins vegar hlaupin er hún venjulega farin á innan við 5 klukkutímum af þeim fráustu en tímatöku mótshaldara er hætt eftir 10 tíma. Ætlunin var að taka hlauparana tali þegar í mark væri komið, leggja fyrir þá spurningakönnun og taka viðtal við nokkra þeirra. Auk þess tók annar höfunda greinarinnar (ADS) einnig þátt í hlaupinu og var það hluti af rannsókninni. Hlaupararnir voru almennt jákvæðir gagnvart þessari viðbót, en nokkrir létu okkur þó vita að það myndi velta á andlegu og líkamlegu ástandi þegar í mark væri komið hvort þeir myndu treysta sér í þátttöku, sérstaklega hvað varðaði viðtal. Þegar til kom voru tekin viðtöl við fjórtán þátttakendur og byggir greinin á þeim og þátttökurannsókninni.

Ganga, og þá sérstaklega utan borgar- umhverfisins, hefur síðan á 19. öldinni öðlast þann sess að vera sú athöfn sem kemur fólki í hvað beinasta snertingu við landslagið (sjá t.d. Urry 2000; Edensor 2001; Macnagthen og Urry 2001). Þetta á ekki síst við í ljósi þess að hér er um hæga hreyfingu að ræða, sem ber með sér áru rómantíkur. Hraði göngunnar gerir það að verkum að tími gefst til að virða fyrir sér umhverfið og taka það inn. Hlaup hafa hins vegar verið meira tengd hinni líkamlegu áskorun sem í þeim felst heldur en upplifun af landslagi, jafnvel þó að umhverfið skipti máli í svokölluðum víðavangshlaupum. Á undanförunum árum hafa skrif nokkurra fræðimanna beinst í auknum mæli að göngunni sem líkamlegri athöfn og hvernig hún tengir fólk við umhverfið á mismunandi máta við ólíkar aðstæður (Edensor 2001; Ingold og Lee Vergunst 2008; Lee og Ingold 2006; Katrín Lund 2005, 2006; Wylie 2005; Lorimer og Lund 2003). Áherslan á líkamann í þessum rannsóknum hefur beinst að því hvernig líkaminn sjálfur og beiting hans er grunnurinn að því hvernig landslag er upplifað. Nýlegar rannsóknir hafa fjallað um hlaup á sambærilegan máta, út frá nálgun fyrirbærafræðanna (Hockey og Allen Collinson 2007; Sheehan 2006), sem skapar forsendur fyrir því að líta á hlaup út frá svipuðum fræðilegum áherslum og göngu. Marcel Mauss benti á í ritgerðaskrifum sínum árið 1934 að daglegar líkamlegar athafnir, eins og til dæmis það að ganga (eða hlaupa), eru menningarlega lærdar og þess vegna framkvæmdar á mismunandi hátt í mismunandi samhengi (Mauss, 1979). Á hinn bóginn velti hann hreint ekki fyrir sér samspili líkamans við umhverfið. Á síðastliðnum áratug fór áhugi fræðimanna á sviði félagsvísinda hins vegar að beinast mun meira að líkamanum sem virkum geranda og samspili hans við umhverfið (t.d.. Csordas 1990, 1994; Jackson 1989; Shilling 1993). Sýnt hefur

verið fram á að í samspili þessu á sér stað samtal líkama og umhverfis og oft á tíðum ákveðin samsömun, þar sem líkami og umhverfi verða ekki aðskilin sem fyrirbæri heldur eru þau órjúfanleg hvort frá öðru í samspilinu. Nauðsynlegt er að meta bæði eðli hreyfingar líkamans, hraða og takt, og hvernig breytileiki hreyfingarinnar í ferlinu hefur áhrif á samspil líkama og umhverfis. Það umhverfi sem ferðast er í gegnum skiptir máli, en gera má ráð fyrir að landslagsupplifun hlaupara sé önnur en göngumanna. Hlauparar fara að öllu jöfnu hraðar yfir og álagið á líkamann er meira, sem vekur upp spurningar um hvernig líkami hlauparans lagar sig að landslaginu og upplifir það í leiðinni.

Í fræðum um landslag hefur áherslan oft á tíðum beinst að sjónrænni upplifun, landslagi sem fögru og fjarlægju og sem umgjörð utan um athafnir fólks. Einnig hefur verið bent á að í vestrænu samhengi er landslag einnig eitthvað sem við höfum lært að skilgreina og upplifa í gegnum áhorfið (e. *the gaze*, sjá t.d. Urry 1990). Landslagi hefur verið stillt upp, það gripið með valdi augans og endurhannað í formi málverka og tækni ljósmyndarinnar. Þannig hefur óræð náttúran verið föngud og færð í form, gædd litum og dýpt ljóssins eins og hún birtist auganu. Í nýlegum skrifum hefur hins vegar verið bent á að í síðnútímanum hafi maðurinn verið að færast sífellt nær því landslagi sem hann áður virti fyrir sér úr fjarska og að segja megi að með athöfnum sínum upplifi maðurinn nú á dögum landslagið sífellt meira innan frá, þ.e. í gegnum virka þáttöku (Bell og Lyall 2002; Cater og Cloke 2007). Þetta hefur einna helst komið fram í verkum fræðimanna sem hafa rannsakað svokallaða ævintýraferðamennsku, sem felur í sér athafnir líkt og teygjustökk og flúðasiglingar.

Langhlaup líkt og Laugavegshlaupið eiga margt sameiginlegt með einkennum ævintýraferðamennsku, þó ekki sé á allan

hátt hægt saman að jafna. Hér er oftast um vana og vel þjálfaða hlaupara að ræða, sem taka alvarlega þá líkamlegu áskorun sem hlaupið felur í sér (Anna Dóra Sæþórsdóttir og Katrín Anna Lund, 2008). Fyrir flestum þeirra eru hlaup hluti af þeirra daglegu athöfnum í gegnum reglulegar æfingar innan jafnt sem utan borgarmarka. Langhlaup á hálendi Íslands, líkt og athafnir ævintýr aferðamennskunnar, kalla hins vegar á ákveðna áhættu. Ferðast er hratt í gegnum landslag þar sem hið óvænta sem náttúran býður upp á getur falið í sér líkamlega og andlega áskorun, sem liggur í því að geta þá lagað sig að landslaginu sem mætir manni. Því má ætla að stöðugt samtal eigi sér stað á milli líkama hlauparans og landslagsins sem ferðast er um; samtal sem byggist á því hvernig hlaupari og landslag spila saman í mismunandi aðstæðum.

Í greininni er því lýst hvernig hlaupararnir upplifa og skynja landslagið á ferð sinni um Laugavegin og ljósi varpað á hvernig samspili hlaupara og landslags er háttáð. Við munum byrja á því að kynna hlaupaleiðina sjálfa. Í framhaldi af því kynnum við þátttakendur til leiks og fjöllum um hvernig þeir upplifa landslagið á ferð sinni. Að lokum munum við svo rýna í það samtal sem á sér stað á milli hlauparanna og umhverfisins á meðan á hlaupinu sjálfu stendur.

HLAUPALEIÐIN LANDMANNA- LAUGAR-ÞÓRSMÖRK

Eins og fyrr sagði hefst Laugavegshlaupið við skála Ferðafélags Íslands í Landmannalaugum í um 600 m yfir sjávarmáli og því lýkur við skála Austurleiðar í Húsadal í Þórsmörk. Leiðin sjálf er fjölbreytt og munum við lýsa henni nánar hér að neðan. Í heild sinni getur hún hins vegar flokkast undir það sem hefur verið skilgreint sem „ósnortin víðerni“, enda hefur hún til að bera það sem ferðamenn telja almennt vera aðdráttarafl hálendisins, þ.e. lítt snortna náttúru, landslag með engum/mjög fáum

mannvirkjum, kyrrð, fjallasýn og auðn, og skapar þar með óbyggðatilfinningu (Anna Dóra Sæþórsdóttir 2004, 2005, 2006). Leiðin hefur verið markaðssett undanfarin ár fyrir gönguferðamennsku og færa má rök fyrir því að ákveðin ævintýraupplifun sé tengd henni. Cater og Cloke fjalla um staði sem kynntir eru til ævintýraferða og hvernig þeir séu oft á tíðum markaðsettir sem „jaðarsvæði, oftast utan byggða, sem að bjóði upp á annars konar valkost í hinum háþróaða vestræna heimi“ (Cater og Cloke 2007: 13–14). Þeir leggja áherslu á að staðir sem þessir „...líti“ út fyrir að vera á „hjara veraldarinnar“ (2007: 14). Má því færa rök fyrir að þessi vestræna leið til vöruvæðingar á náttúru og landslagi feli í sér ákveðinn aðskilnað manns og náttúru (Karl Benediktsson, 1999 & 2000: 20) þar sem náttúran er eitthvað sem er utan daglegs lífs og amsturs nútímamansins, sem hefur þó þann valkost að flýja á náðir hennar þegar tækifæri gefst til.

Sem hlaupaleið er leiðin kynnt sem „hin endanlega þol- og þrekaun langhlauparans í stórkostlegu umhverfi“ (Anna Dóra Sæþórsdóttir og Katrín Anna Lund 2008: 13). Er þá annars vegar dregin fram sú áskorun sem í hlaupinu felst og hins vegar vísað í hið fjölbreytilega umhverfi, sem býður upp á stórbrotna upplifun á náttúru og landslagi. Þarna er verið að bjóða hlauparanum einstakt tækifæri til að reyna á sig utan marka hversdagsumhverfisins, úti í ósnortinni náttúrunni – í því sem Cater og Cloke (2007) tala um sem landslag á „hjara veraldar“ (e. *edge of the world*). Það má því halda því fram að þó svo að nútímamaðurinn hafi sífellt meira verið að færa athafnir sínar beint inn í það landslag sem áður var upplifað úr sjónrænni fjarlægð sé því enn viðhaldið sem fjarlægðu og fögru, en einnig ósnortnu og „náttúrulegu“; nær uppruninum sem við höfum fjarlægst (Edensor 2001). Þennan uppruna getum við hins vegar nálgast og orðið hluti af í

gegnum athafnir okkar úti í þessari sömu náttúru. Hins vegar má einnig sýna fram á að þessi fjarlægð landslagsins sé ímynduð, í ljósi þess hvernig hún er sett fram í vöruvæðingu nútímans með ímynduðum aðskilnaði manns og náttúru, sem gerir náttúruna fjarlægá og eftirsóknarverða sökum þess hvernig hún endurnærir hinn firrta nútímamann. Hins vegar hefur verið bent á að í augum hlaupara og annarra íþróttaiðkenda sé íþróttastundun í edli sínu athöfn sem bjóði upp á „...flóttá“ frá hversdeginum“ (Hockey og Allen Collinson 2006: 70), sem bendir til að ekki er það aðeins umhverfið heldur einnig samspil þess og athafnarinnar að hlaupa sem skiptir máli. Landslagið er því ekki aðeins skapað í fjarlægð, heldur einnig í gegnum þá athöfn sem stunduð er í því á hverjum tíma. Á hinn bóginn verður að hafa í huga að hvernig við skynjum og upplifum landslagið er einnig menningarlega lært og því verður að hafa í huga hvernig þessi fjarlægð og nálægð landslagsins haldast í hendur á meðan ferðast er í gegnum það og hvernig það birtist í gegnum athöfnina.

Þó að svæðið í heild taki á sig blá ósnortinna víðerna má skipta hlaupaleiðinni sjálfri upp í nokkra áfanga, sem reyndar kallast á við hvernig leiðin hefur verið skipulögð sem gönguleið, sem og uppbyggingu mannvirkja í kringum hana. Hver áfangi leiðarinnar býður upp á mismunandi landslag, sem reynir á ólíkan hátt á líkama hlauparans. Fyrsti hluti leiðarinnar, frá Landmannalaugum í Hrafninnusker, er um 10 km í beinni loftlínu. Til að byrja með er leiðin öll á fótinn og er lóðrétt hækkun tæpir 500 m. Byrjendum og þeim sem hagar fara yfir er ráðlagt að halda aftur af sér þarna í byrjun hlaupsins og eru gefin þau ráð að ganga þegar landslagið liggur upp í móti. Með því móti sé líklegra að hlaupararnir nái að klára hlaupið í stað þess að gefast upp á miðri leið.

Annar hluti leiðarinnar er frá Hrafninnuskeri að Álftavatni, um 11 km í loftlínu. Þar er fyrst farið um sléttur vestur af Reykjafjöllum, en þar eru nokkrir gilskorningar með snjó og ís, sem er þó mismikill eftir árferði. Þar getur verið mjög erfitt að hlaupa, því lítill spyrna er í gljúpum snjónum og sums staðar þarf að fara varlega yfir snjóbrýr sem hafa myndast yfir leysingarvatni. Leiðin liggur síðan um vestanverð Kaldaklofsfjöll, en þar liggur göngustígurinn á köflum í fremur bröttum giljum. Þar er jafnframt mikill jarðhiti og leirkenndur jarðvegur sem verður gjarnan sleipur, sérstaklega í úrkomu. Það þarf því að varast að renna ekki ofan í bullandi hveru. Af brúnum Kaldaklofsfjalla birtist mikið útsýni yfir Álftavatn, Mýrdalsjökul og Mælifellssand. Leiðin liggur niður brattar Jökultungurnar, en þar er stígurinn mjög skriðull og reynir mjög á lærvöðva og fótfinni hlauparanna. Þegar niður er komið þarf að fyrstu ána, Grashagakvísl, þar sem hlaupurunum er veitt aðstoð við að stikla yfir á stiga.

Þriðji áfangi leiðarinnar er frá Álftavatni suður yfir Mælifellssand í Emstrur. Loftlína er um 16 km og lóðrétt lækkun um 50 m. Þessi þriðji áfangi er að mestu leyti á nokkuð sléttum sandi sem getur verið þungur yfirferðar á köflum. Sums staðar er þó sandurinn þéttur og einnig er stuttur spotti leiðarinnar á akvegi og þar gefa þeir fótfrárru í. Þarna þarf að vaða Bláfjallakvísl, sem er frekar vatnsmikil og nær oft upp í mið læri. Þar stendur til boða að fá vaðpoka, en hinum megin við ána geta keppendur skipt um skó og annan fatnað ef þeir vilja. Margir eyða því ekki tímanum í að fara í vaðpokana, heldur vaða beint yfir og skipta um fót þegar yfir er komið. Þeir sem eru á mestu hraðferðinni gefa sér ekki tíma til að hafa fataskipti.

Fjórdi hluti leiðarinnar, frá Emstrum um Almenna í Þórsmörk, er um 13,5 km í loftlínu og lóðrétt lækkun er um

300 m. Til að byrja með er farinn brattur krákustígur niður Syðra-Emstruárgljúfur að göngubrúnni yfir Syðri-Emstruá. Síðan tekur við ný tegund af fjölbreyttu landslagi, sem liggur upp og niður gil og skorninga. Síðasta hækkunin er Kápan, sem er á venjulegum degi ekki nema smá brekka en hún reynist mörgum hlaupurunum töluvert erfið. Þegar Kápan hefur verið sigruð sést yfir í Þórsmörk. Þá þarf að vaða Þröngá, sem getur verið vatnsmikil síðla dags. Þar er kaðall strengdur milli bakka og þeir hlauparar sem óska eftir því fá stuðning yfir. Eftir vaðið taka við 4 km um mjúka moldarstíga Hamraskóga að marklínu í Húsadal.

Þátttaka í langhlaupi á hálendi Íslands felur óhjákvæmilega í sér ákveðna áhættu. Veður og veðurfar getur haft mikil áhrif á frammistöðu hlauparanna. Eftir snjóþungan vetur og litla snjóbráð er töluvert af snjó og ís þar sem leiðin liggur hæst og í gilskorningum. Veður í mikilli hæð geta verið válynd og oft á tíðum er allt annað veður á hæstu köflum leiðarinnar en á endastöðvum hlaupsins. Stundum gera sól og hiti hlaupurunum erfitt fyrir og hafa þá sumir þurft að leggjast fyrir og fá vökva í æð þegar komið er í Þórsmörk. Versta hlaupaveður í sögu hlaupsins var árið 2006, þegar sunnan rok, 10–20 m/s, var í fangið á hlaupurunum ásamt mikilli rigningu og hagléli. Þá óðu menn hnédjúpa krapapolla þar sem hlaupaleiðin liggur hæst. Ástand hlaupaleiðarinnar árið 2007 var hins vegar mjög gott og veður í alla staði ákjósanlegt. Dagurinn byrjaði á því að sólin braust fram úr skýjunum, sem þó buðu hlaupurunum upp á léttan og velkominn úða, sérstaklega í lok hlaupsins.

Annar áhættuþáttur í hlaupinu felst í hinum miklu vegalengdum og þeirri staðreynd að hlaupið er á reginöræfum landsins. Í hefðbundnum götumaraðnum eru lækna og ýmis konar aðstoðarfólk, sem hjóla með hlaupurunum og geta

veitt aðstoð strax og blöðrur eða önnur meiðsl verða eða ef fólk örmagnast. Ef eitthvað kemur upp í Laugavegshlaupinu eru aftur á móti miklar vegalengdir á milli áfangastaða, þar sem enga hjálp er að fá ef eitthvað kemur upp á. Þegar farið er af stað í síðasta áfanga hlaupsins, frá Emstruskála til Þórsmerkur, lætur nærri að búið sé að hlaupa hefðbundna maraþon-vegalengd, en þá eru enn tæpir 14 km eftir. Á þessum hluta leiðarinnar er engi björg hægt að veita ef eitthvað kemur upp á og er hlaupurunum sérstaklega bent á það þegar þeir leggja í hann frá Emstruskála. Vaða þarf nokkrar ár á leiðinni, þær dýpstu upp á mið læri, og er hlaupurunum veittur stuðningur hjá vatnsmestu ánum. Að hlaupinu loknu er slegið upp grillveislu í Þórsmörk. Þar geta þátttakendur fyllt sig af orku á ný, deilt upplifun sinni af hlaupinu og myndað tengsl við aðra. Það var á þessum tíma sem við rannsakendur notuðum tækifærið til að blanda okkur frekar inn í samræðurnar.

Landslagið er jafnframt á köflum grýtt og óslétt, sem eykur á hættu á ýmis konar meiðslum. Þarna er það því náttúran, bæði landslagið og veðrið, sem til viðbótar við vegalengdina felur í sér mikla líkamlega og andlega áskorun. Hlaupararnir þurfa að vera vel undirbúnir til að geta lagað sig að þessum aðstæðum.

FJARLÆGÐ OG NÁLÆGÐ JAÐARSINS

Hér að ofan höfum við fjallað um landslag Laugavegarins – sem staðsett er í því sem skilgreint hefur verið sem „ósnotin víðerni“ hálendis Íslands – og sett það í samhengi við svæði ævintýraferðamennsku, sem Cater og Cloke (2007) segja að hafi tekið á sig mynd jaðarsvæða á hjara veraldar. Þegar litið er á hina líkamlegu upplifun, með áherslu á athafnir þess sem ferðast í þessu tiltekna landslagi, kemur í ljós að jaðarinn er ekki aðeins fjarlægð svæði ævintýra, heldur felst í honum mun flóknari upplifun, sem birtist

í tilfinningum fyrir nálægð og fjarlægð, í senn, við landslagið. Þessar tilfinningar spretta upp í samspilinu á milli manns og náttúru, í okkar tilfelli á milli hlauparans og landslagsins sem hann ferðast í gegnum. Fræðimaðurinn Richard Sharpley bendir á að í tengslum við ímyndasköpun, ekki síst í ferðabjónustu, hafi eylönd notið sérstaks aðdráttarafls sem eins konar „unaðsjaðrar“ (e. *pleasure periphery*) (Sharpley 2004: 23). Eylönd vekja tilfinningu fyrir fjarlægð, einangrun og framandleika og eru oft sveipuð áru dularfulls aðdráttarafls (Gunnar Þór Jóhannesson o.fl. án árs). Það er ekki síst óbyggt landslag hálendiseyjunnar Íslands sem ýtir undir hinn framandi og dularfulla andblæ. Í svipuðu samhengi hefur Karl Benediktsson velt fyrir sér hvers konar ferðamenn heimsæki hálendi Íslands og meðal annars bent á að margir þeirra líti á það sem „helgistað“ (1999 & 2000: 20). Hann bætir við að hálendið, sem helgistað, heimsæki ferðamenn, íslenskir jafnt sem erlendir sem geti ímyndað sér að:

... á öræfum Íslands gefist því kostur á að komast úr spilltum og skitugum mannheimi og finna villta náttúru – og um leið einhvern tilvistarlegan kjarna sem veitir lífinu fyllingu (Karl Benediktsson 1999 & 2000: 20).

Með öðrum orðum geta „ósnotin víðerni“ Íslands verið jaðarsvæði í því samhengi að þau gefa tilfinningu fyrir því sem kallað hefur verið á ensku *liminality*, þ.e. ákveðið ritúalskt millibilsástand sem mannfræðingurinn Victor Turner (t.d. 1964) fjallaði um í skrifum sínum um ferðir pílgrímsins. Þetta ástand er eins konar staðsetning í lífinu þar sem pílgrímurinn hefur sagt skilið við sitt daglega hlutverk í lífinu; tilverustig þar sem maðurinn upplifir sjálfan sig á eins konar *hvorki-né* stigi og öðlast tækifæri til að endurnýja sambandið við sjálfan sig, áður en hann snýr sér aftur að sínu daglega lífi, en þá endurnærður á sál og líkama. Hér bætist því við ævintýramennskuna upplifun

pilgrímsins. Þetta er pilgrímurinn sem í gegnum athöfn sína upplifir þá tilfinningu að vera *hvorki-né* á ferðalagi sínu í gegnum landslag jaðarsins, en er einnig tímabundið staddur á einhvers konar jaðri í tilvist sinni. Eins og Coleman og Eade (2003) hafa bent á felst upplifun pilgrímsins ekki eingöngu í að fara af einum stað á annan, heldur felst hún í ferðalaginu sjálfu. Í Laugavegshlaupinu felst þetta í síbreytilegum hraða, takti og líkamlegri beitingu hlauparans og samspili hans við umhverfið. Þegar einn af íslensku keppendunum var spurður að því hvort hann kæmist í sérstök tengsl við náttúruna í hlaupinu svaraði hann:

Já, já, alveg klárlega. Þetta er það sem ég sagði um kraftbirtingarhljóð guðdómsins, þetta er náttúrulega tilvitnun í Laxness, það er alltaf eitthvað. Það að upplifa þessa tilfinningu að maður sé skáld, án þess að því fylgi einhver sköpun, annað en bara að vera til, bara að vera einhvers staðar og hérna ... og líða svona... manni langar bara til að segja svona: „þetta er lífið maður“...

Það er ekki aðeins að þessi keppandi komist í tengsl við guðdóminn, heldur lýsir hann einnig vel hvernig sú tilfinning að vera *hvorki-né* birtist í gegnum þá einföldu upplifun *að vera* – með öðrum orðum að finna sig heima, með sjálfum sér, á ferðalagi sínu í gegnum landslagið (sjá t.d. Coleman og Eade 2003). Annar keppandi lýsir þessu þannig:

Þá bara allt í einu finnur maður hvernig maður bara fyllist orku við það og bara svona bjartsýni og trú á mannkynið.

Báðir þessir hlauparar lýsa einhverskonar ósýnilegum tengslum við náttúruna, sem virðast hafa bein áhrif á sjálfið, án þess þó að orðræðunni sé beint að umhverfinu sem slíku. Báðir vísa hins vegar til ákveðinnar umbreytingar sem virðist verða á sjálfinu. Tilvísanir í bein áhrif umhverfisins voru hins vegar algengar og oft var vísað í einstök áhrif náttúrunnar. Hún var sögð endurvekja tilfinningar og tengsl við umhverfið, sem

oft eru manninum fjarlæg í hversdagsleika borgarinnar. Kanadískur hlaupari segir:

...þú ert meira lifandi þegar þú ert þarna úti, finnur fyrir þessum hlutum og finnur fyrir regninu og þú tekur ekki eftir þessum hlutum þegar þú býrð í borginni.

Hér er bein skírskotun í aðskilnað nútímamannsins, sem er hættur að finna fyrir umhverfinu í daglegu lífi sínu, frá náttúrunni. Hér býður náttúran upp á að þessi tengsl séu endurnýjuð. Einn hlaupari bendir á að fjarlægðin frá hinu manngerða umhverfi auki tilfinninguna fyrir því að vera á jaðrinum og það færi hann nær einhvers konar upprunaleika sem náttúrulegt landslagið felur í sér.

Sko, ég held að svona fyrir utan þessa nekt og þessa endurspeglun á þessu bálandi held ég að það skipti miklu máli hversu ósnortuð þetta er. Ég held að það væri til dæmis öðruvísi ef það væru rafmagnslínur, uppistöðulón eða einhver svona mannvirki...

Hér vísar hlauparinn til þess að það skiptir máli hvað er sýnilegt og hvað ekki í landslaginu og þar af leiðandi hvernig það birtist hlauparanum. Bell og Lyall (2002) benda á að þó svo að athafnir nútímamannsins hafi færst inn í landslagið, sem áður var séð úr fjarska sem ægífagurt, hafi það ekki dregið úr því hvernig landslagið er skynjað í gegnum sjónræna upplifun. Staðsetningin er hins vegar ekki utan landslagsins heldur innan þess, þannig að sjónarhornið er annað. Þetta er sjónarhorn sem endurspeglar nálægð þess sem tekur myndina við umhverfið, á sama tíma og ákveðin fjarlægð er sköpuð í gegnum myndatökuna sjálfa; fjarlægð sem flest í því nema staðar, virða útsýnið fyrir sér og skapa sjónarhorn. Í það minnsta þrír af þeim erlendu þátttakendum sem rætt var við sögðust hafa gefið sér tíma til að taka myndir á leiðinni. Íslenskur hlaupari varð vitni að þessu á leiðinni og sagði:

... það var reyndar einn Bandaríkjamaður rétt á undan mér... þá einmitt fannst mér vöðalega fyndið

að hérna hann var alltaf að taka upp sko og tala inn á eins og svona ... örugglega inn á myndina.. / Sp: Nú? / Já þá var hann alltaf að tala um þú veist ég er hérna bara in the middle of nowhere og ofboðslega fallegt hérna og sjáð þið hvað þetta er aðislegt og svona var að taka myndir af sjálfum sér sko og mér fannst það svolítið skemmtilegt, ég var að hlusta á það svolítið ... Hann var að reyna náttúrulega að sjna svolítið náttúruna.

Þessi lýsing gefur til kynna ævintýratilfinningu þá sem getur falist í því að vera staddur á jaðrinum. Hugsanlega eitthvað sem hlauparann hefur dreymt um í einhvern tíma og lætur svo verða af því. Draumar sem rætast eru til að deila með öðrum og minnst í framtíðinni og tæknin býður upp á að þeir séu varðveittir á filmu. Það má líka ímynda sér að í sjálfu sér sé hálendi Íslands, hin „ósnortnu víðerni“, meira jaðarsvæði fyrir þá sem koma langt að heldur en marga íslensku þátttakendurna. En það felst meira í myndum sem teknar eru en eingöngu landslagssýnin. Með þeim er hlauparinn jafn mikið að mynda sína eigin upplifun af því að hlaupa í gegnum þetta stórbrotna jaðarlandslag. Eins og annar erlendur hlaupari bendir á segir sjónræn upplifun af landslaginu ekki allt:

... þetta var stórbrotið. Ég meina þetta var bara ... ég hafði séð myndir en að hlaupa í gegnum það var jafnvel magnaðra heldur en myndirnar höfðu sagt til um. Svo að þetta var svo ... fullkominn dagur, fullkominn dagur!

Það voru ekki bara erlendir hlauparar sem virtu fyrir sér stórbrotið landslagið, en oft á tíðum gerðu hinir innlendu það á annan hátt þar sem þeir virtust hafa annars konar tilfinningu fyrir staðsetningu. Eins og fram kemur í tilvitnuninni hér að ofan hafði þessi tiltekni þátttakandi skoðað myndir áður hún lagði í ferðalagið. Hið sama er að segja um aðra erlenda keppendur, sem yfirleitt lýstu því hvernig þeir hefðu fundið upplýsingar um hlaupið á netinu, oft fyrir tilviljun. Sumir sögðust gagnert

leita að mismunandi náttúruhlaupum til að öðlast nýja og nýja reynslu, á meðan aðrir voru meira að hugsa um Ísland sem áfangastað og þá fylgdi hlaupið með sem bónus. Ef líkja má ferðalagi sem þessu við ferðalag pílagraðsins, eins og við höfum gert, verður að hafa í huga að ferðalagið er ekki aðeins bundið við sjálft hlaupið meðan það á sér stað. Hér er um að ræða lengra ferli sem felur í sér lengra ferðalag. Ferðalagið hefst með ímyndun – draumi sem felur í sér væntingar sem eru upp að vissu marki tengdar því hvernig íslenskt hálendi er vörurvætt sem „jaðarsvæði“ (sbr. Eade og Sallnow 1991, Coleman og Eade 2003). Á hinn bóginn má gera ráð fyrir að ferðalag íslensku hlauparanna sé af öðrum toga. Margir þeirra þekktust innbyrðis og margir höfðu hlaupið leiðina áður, en þeir sem ekki höfðu hlaupið áður höfðu gjarnan látið til leiðast af orðum þeirra sem áður höfðu hlaupið. Ferðalagið í heild er því annars konar, en engu að síður er markmiðið að hlaupa í landslagi sem er framandi og fjarlægð hinu daglega íslenska borgarumhverfi. Þetta kallar á undirbúning og eftirvæntingu fyrir hlaupið sjálft. Upplifunin af landslaginu er líka „mögnuð“, eins og einn íslenski þátttakandinn lýsir henni, og bætir við:

Eins og hérna (vísar í leiðina) þá ertu með brennisteininn, litadyrð, þú ert með snjó, þú ert með hver, þú ert með jökul, þú ert með ... sýnina yfir Álfvatnið, sandana – eyðimörkina og svo, ef má kalla skóg...

Og það felst meira í þessu landslagi en það sem sýnilegt er, eins og annar íslenskur hlaupari bendir á:

... það er ekki bara að maður sjái landið, ekki bara að maður sjái fjallstoppana og skýin heldur skýnjar maður breytingar á veðurfari, lykt og dýrarikei og plöntur og lífríkið svona allt í kringum mann.

Náttúran tekur á sig heildarmynd landslagsins í gegnum hreyfingu hlauparans á

ferðalagi sínu og felur þannig í sér meira en aðeins það sem augað nemur. Bera má reynslu hlauparans saman við gönguferðir og skynjun á landslagi (Katrín Anna Lund 2005). Hlauparinn, líkt og göngumaðurinn, verður órjúfanlegur hluti af landslaginu í því hvernig hann tekur það inn í gegnum hreyfingu líkamans. Þetta er afleiðing af samspilinu á milli hlauparans og landslagsins, sem getur falið í sér samtal sem leiðir til þess að hlauparinn finnur til eins konar samsömunar. Hann upplifir þá tilfinningu *ad vera*, án sérstaks hlutverks, eða fyllist trú á mannkynið eins og hlauparar lýstu hér að ofan þessum kafla. En til þess að sjá hvernig þessi samsömun á sér stað þarf að líta nánar á hvernig hlauparinn og landslagið tengjast í ferli hlaupsins. Eins og áður hefur verið bent á felst athöfnin að hlaupa í náttúrunni ekki í stöðugu eða jöfnu flæði, heldur kallar síbreytilegt landslag á breytingar á líkamlegri beitingu og einbeitingu sem að kallar á ójafna hreyfingu, hraða og takt. Landslagið er gerandi í athöfninni og stýrir henni, sem veldur því að stöðugt samtal á sér stað á milli hlauparans og landslagsins. Þetta samtal getur falið í sér langar þagnir, þegar landslagið býður upp á að hlauparinn ferðist án mikils áreitis eða athygli, eða samtal sem felur í sér nálægð, þegar hlauparinn þarf að einbeita sér að því að fara yfir hindranir vegleysunnar (sbr. Hockey og Allen Collinson 2006). Þetta er því samtal sem byggist á snertingu líkama og jarðar, sem ýmist beinir skynjun hlauparans að hinu víðfeðma og umfangsmandi landslagi eða að smáatriðum hins nánasta nærumhverfis og að líkamanum sjálfum.

AÐ FINNA TIL LANDSLAGSINS

Í skrifum sínum um snertingu vísar mannfræðingurinn David Howes í 19. aldar heimspekinginn Henry David Thoreau:

Húðin er til snertingar og ... húð jarðarinnar kallar þess vegna á viðbrögð snertingarinnar (Thoreau, tilvitnun í Howes 2005: 31).

Þannig lýsti hann sambandi mannsins og umhverfisins sem sambandi byggðu á stöðugri snertingu. Eðli snertingarinnar felst í hvernig maðurinn og umhverfið mætast, á hvaða forsendum og í hvaða samhengi, þ.e. hvernig líkaminn og umhverfið laga sig hvort að öðru. Eins og áður hefur verið bent á er landslag Laugavegarins síbreytilegt og ferðalagið kallar því á mikla einbeitingu og tækni líkamans, sem þarfnast sífelldrar endurskoðunar til þess að hann megi aðlaga sig sem best. Undirlagið er einnig mismunandi, sem veldur því að snertingin sjálf er mismunandi eftir áferðinni – hörð eða mjúk, hrjúf eða slétt. Einn keppandinn segir:

Það er náttúrulega ákveðinn galli á þessum náttúrublaupum að yfirleitt er undirlagið svo óslétt að maður þarf svona aðeins að sjá fótum sínum forráð sko. Maður þarf að horfa svolítið mikið niður til að detta ekki, misstíga sig eða eitthvað. Maður nær samt einhverri upplifun sem maður nær ekki að lýsa.

Á þennan hátt virðist hlaupið ekki aðeins krefjast mikillar einbeitingar, heldur einnig gera kröfur um að hlauparinn þrói með sér líkamlega tækni sem hjálpi honum að fara yfir á auðveldari hátt og laga sig betur að landslaginu:

...þú getur ímyndað þér eins og fólk sem er að fara á bestbak eða eitthvað svoleiðis, þú þarft alltaf að laga þig eftir undirlaginu og svo framvegis. Meiri hreyfing á öllum líkamanum.

Mistök í líkamlegri beitingu hlauparans geta einnig haft í för með sér afleiðingar sem hafa áhrif á hlaupið í heild sinni, eins og einn benti á:

Eins og ef maður bleypur mikið upp í móti, að ef maður bleypur á tánum eins og ég gerði, notar ekki hælana, þá fær maður náttúrulega mjög fljótt krampa í kálfa...

En þrátt fyrir að aðlögunin geti gert hlauparanum erfitt fyrir er mikilvægt að átta sig á að það er þessi stöðugt breytilega en ójafna snerting sem er lykillinn að því hvernig

umhverfið er skynjað. Landfræðingurinn Yi-Fu Tuan (2005: 75) skrifar um eðli snertingarinnar: „Líkt og aðrar tegundir skynjunar, þá felur snerting í sér könnun og getur þess vegna opnað heilan heim“. Því má ætla að þegar snertingin byggist á sífelldri aðlögun að ójöfnu undirlagi geti hún opnað upp marga ólíka heima, sem hjálpa hlauparanum að staðsetja sig í landslaginu. Það veltur svo á hvernig hann staðsetur sig hvernig það birtist honum. Hlaupararnir lýstu þessu á mismunandi hátt. Erlendur hlaupari sagði:

... þú ert með mismunandi breytingar. Stundum þá er það svolítið leiðigjarnt líka, en mér líkar það einnig ... þú reynir að hvetja sjálfan þig á þessum leiðinlegu þörtum, en þá handan við næsta horn þá sérðu og þar er fjall og sandur og þú ert heltekinn og þessar mismunandi upplifarnir eru góðar fyrir mig ...

Snertingin opnar hér gátt að landslagi sem kemur til móts við hlauparann og hvetur hann til að halda áfram. En þessir landslagsheimar geta verið af öðrum toga og birtingarmynd þeirra getur verið lituð af lífi hlauparans í víðara samhengi. Íslenskur hlaupari segir:

Hér er einhver ágreiningur um hvort það eigi að leyfa Þjóðleikhúsinu að fá hrafntinnu til að klæða einhverja vegg og eitthvað slíkt, en þarna ertu beinlínis bara að hlaupa á hrafntinnu...haba...þú nærð samt ekki að stoppa til þess að svona, hún er svört og hún er þarna, bara þessi tilfinning að ... ég er að hlaupa á hrafntinnu habaha... og hún á að vera hérna og þetta þefur einhverja svona... Það verður einhver tilfinning til í kringum þetta.

Á þennan hátt getur snertingin sjálf fléttað saman ímyndum nálægum og fjarlægum sem renna saman í órátt útsýni sem tekur sífelldum breytingum. En Yi-Fu Tuan bætir við það sem hann segir um hvernig snertingin feli í sér könnun:

Snerting, ólíkt öðrum skynfærum aðlagar snertandann. Hún minnir okkur á að við erum ekki bara áhorfendur að heiminum, heldur þátttakendur í honum (Tuan 2005: 79).

Þannig er hlauparinn meðvitaður um sjálfið og samfléttun þess við umhverfið, hvernig það felst í athöfninni sjálfri á hvaða hátt landslagið mætir manni. Landslagið getur verið erfitt yfirferðar, órátt, hrjúft, hæðótt, blautt, hart eða mjúkt í snertingunni, en hvernig það snertir mann veltur líka á hvernig maður kemur til móts við það. Þetta veltur á þjálfun, tækni, þoli og þreki hlauparans, en líka viðhorfi, áræði og hans eigin sjálfsmynd, sem áskorunin byggir upphaflega á. Á sama tíma og hlauparinn upplifir landslagið í kringum sig er hann sífellt meðvitaður um sjálfan sig og hvernig hann er líkamlega staðsettur í þessu landslagi. Þetta er samspilið þar sem landslagið birtist, sem eins og fyrr sagði getur leitt til samsömunar. Þetta má lesa út úr eftirfarandi ummælum þáttakanda:

... maður er sífellt að lesa landslagið. Augun skanna leiðina sem verið er að hlaupa allan tímann. Þegar undirlagið er þokkalega slétt horfir maður lengra frá sér en þegar það er grýtt eða mikið af giljum og skorningum horfir maður beint niður fyrir tærnar á sér. Svo stillir maður líkamann eftir því sem maður les. Þegar þarf að stíga skref upp á við, gerir maður vöðvana tilbúna til þess og hallar sér svo aðeins fram á við og byrjar að taka á. Þegar kemur að bröttum brekkum niður beygir maður sig í hnjúnum og reynir að vera eins mjúkur í öllum breytingum og bægt er, svona dúva svolítið og einbeitt sér að því að detta ekki. Það er annars merkelegt á þessari löngu leið með þessu mikla og fjölbreytilega landslagi, hvað þetta er í raun gott undirlag til að hlaupa á ... langar leiðir sem maður getur verið að horfa í kringum sig og njóta alls þess sem er í kringum mann á milli þess sem maður les í hlaupaleiðina.

Lýsingar hlaupara benda til að stöðugt sé verið að leita eftir jafnvægi í samspilinu við landslagið. Þannig sé hlauparinn sífellt á jaðarsvæði, á þeim jaðri þar sem hann og landslagið mætast. Það er á þessum jaðri sem hlauparinn mætir á beinan, líkamlegan hátt hinu ósnortna og upprunalega, sem gerir það að verkum að hann upplifir þá tilfinningu að vera. Við bætist að hlaupið

fer fram á svæði sem skilgreint hefur verið sem ósnortið og á þann hátt aðgreint frá því umhverfi sem hlaupararnir lifa og hrærast í. Það er fjarlæg og framandi, en á sama tíma nær því sem að er mannum upphaflegt og færir hann í því birtingarformi nær kjarna sjálfsins. Eins og einn hlauparinn orðar það:

... þú ert að stíga upp á steina og niður á steina og það er mikið erfðara, það tekur meira á. Hérna ... það er líka bara hluti af að breyfa sig eðlilega, maðurinn er náttúrulega ekkert endilega gerður til að labba á malbiki ... þetta bara færir mann nær einhverju upphafi að ganga í ósléttu landi.

LOKAORÐ

Við hefjum þetta niðurlag greinarinnar með völdum orðum frá Maurice Merleau-Ponty:

Þegar áhorf okkar ferðast yfir það sem liggur fyrir sjónum okkar, þá þvingar hvert augnablik okkur til að aðlaga okkur ákveðnu sjónarhorni og þessi röð myndbrota af hverju svæði í landslaginu verður ekki yfirferð á aðra (Merleau-Ponty 2008: 40).

Með öðrum orðum er það aldrei aðeins eitt landslag sem við skynjum og engir tveir einstaklingar skynja umhverfi sitt á sama hátt, því að við setjum myndbrotinsaman á mismunandi máta. Á hinn bóginn hefur landslag iðulega verið skapað á myndrænan hátt og heildaryfirsýn verið stöðluð. Þátttakendur í Laugavegshlaupinu eru að hlaupa í þess konar landslagi – „ósnortnum víðernum“ á hjara veraldar.

En þeir eru einnig að hlaupa í annars konar landslagi, sem verður órjúfanlegur hluti af þeim sjálfum með því hvernig myndbrotin birtast þeim; landslagi sem mótast af hreyfingu þeirra er þeir ferðast í gegnum það. Þetta landslag mætir þeim á margan hátt. Það felur í sér nýjar og nýjar áskoranir og þeir eru í sífelldri snertingu við það. Í gegnum gagnkvæma snertingu landslagsins og hlauparans mótast sýnin og fléttar saman heildinni – heild sem verður

samt aldrei fullkomnuð sem endanleg og ekki yfirferð á aðra. Á þennan hátt skapast jaðarlandslag, ekki bara á þann hátt sem það er sett fram og ímyndað sem fjarlæg, framandi og ósnortið, heldur einnig hvernig það er upplifað sem slíkt á þeim jaðri sem maðurinn mætir því.

Þakkir

Við viljum þakka öllum aðstandendum og þátttakendum Laugavegshlaupsins 2007 fyrir góðar móttökur, hjálp og þann áhuga sem þeir hafa sýnt rannsókninni. Telma Magnúsdóttir, aðstoðarkona okkar í rannsókninni, á þakkir skildar fyrir söfnun og úrvinnslu gagna.

HEIMILDIR

Anna Dóra Sæþórsdóttir 2004: Comfort in the context of the wilderness experience. Í: R. MacLellan, T. Baum, A. Goldsmith, J. Kokranikal, E. Losekoot, S. Miller, A. Morrison and D. Nickson (ritstj.), *Proceedings of Tourism: State of the Art II*. Glasgow: The Scottish Hotel School, University of Strathclyde.

Anna Dóra Sæþórsdóttir 2005: Greining á ferðamönnum með hjálp viðhorfskvarðans. Í: Ingjaldur Hannibalsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum VI. Viðskipta- og hagfræðideild*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, Háskólaútgáfan. Bls. 27–39.

Anna Dóra Sæþórsdóttir 2006: Skipulag náttúruferðamennsku með hliðsjón af viðhorfum ferðamanna. *Landabréfið*, 22(1): 3–20.

Anna Dóra Sæþórsdóttir og Katrín Anna Lund 2008: Fjallamararþon og ferðamennska á Laugaveginum. Í: Ingjaldur Hannibalsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum XI. Viðskipta- og hagfræðideild*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, Háskólaútgáfan. Bls. 13–27.

Bell, C og J. Lyall 2002: The accelerated sublime. Í: S. Coleman og M. Crang (ritstj.) *Tourism between Place and Performance*. New York: Berghahn Books. Bls. 21–37.

Cater, C. og P. Cloke 2007: Bodies in action: The performativity of adventure tourism. *Anthropology Today*, 23(6): 13–16.

Coleman, S. og J. Eade 2003: Introduction: Reframing pilgrimage. Í: S. Coleman og J. Eade

- (ritstj.) *Reframing Pilgrimage: Cultures in Motion*. London: Routledge. Bls. 1–25
- Csordas, T. A. 1990: Embodiment as a paradigm for anthropology. *Ethos*, 18: 5–47
- Csordas, T. A. (ritstj.) 1994: *Embodiment and experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eade, J. og M. J. Sallnow (ritstj.) 1991: *Contesting the Sacred: The Anthropology of Christian Pilgrimage*. London: Routledge.
- Edensor, T. 2001: Walking in the British countryside: reflexivity, embodied practices and ways to escape. Í: P. Macnagthen og J. Urry. (ritstj.), *Bodies of Nature*. London: Sage. Bls. 81–106.
- Hockey, J. og J. Allen Collinson 2006: Seeing the way: visual sociology and the distance runner's perspective. *Visual Studies*, 21 (1): 70–81.
- Hockey, J. og J. Allen Collinson 2007: Grasping the phenomenology of sporting bodies. *International Review for the Sociology of Sport*. 42 (2): 115–131.
- Howes, D. 2005: Skinscapes: embodiment, culture and environment. Í: C. Classen (ritstj.) *The Book of Touch*. New York: Berg. Bls. 27–39.
- Ingold, T. og J. Lee Vergunst (ritstj.) 2008: *Ways of Walking: Ethnography and Practice on Foot*. Aldershot: Ashgate.
- Jackson, M. 1989: *Paths toward a Clearing: Radical Empirism and Ethnographic Inquiry*. Bloomington: Indiana University Press.
- Gunnar Þór Jóhannesson, Edward H. Huijbens og Richard Sharpley (án árs): Icelandic Tourism: Past Directions – Future Challenges. Óbirt handrit.
- Karl Benediktsson 1999 & 2000: „Ósnortin víðerni“, ferðamennska og miðhálandið. *Landabréfið*, 16 & 17: 14–23.
- Katrín Anna Lund 2006: Making mountains, producing narratives, or: 'One day some poor sod will write their Ph.D. on this. *Anthropology Matters* 8(2). Birt 30.10.2006 á <http://www.anthropologymatters.com/journal/2006-2/index.htm>
- Katrín Anna Lund 2005: Seeing in motion and the touching eye: walking over Scotland's mountains. *Ethnograf*, XVIII(1): 27–42
- Lee, J. og T. Ingold 2006: Fieldwork on foot: perceiving, routing, socializing. Í: S. Coleman og P. Collins (ritstj.), *Locating the Field: Space, Place and Context in Anthropology*. Oxford: Berg. Bls. 67–85.
- Lorimer, H and Lund, K. 2003: Performing facts: finding a way over Scotland's mountains. Í: B. Szerszynski, W. Heim and C. Watterton (ritstj.), *Nature Performed: Environment, Culture and Performance*. London: Blackwell. Bls. 130–144.
- Low, S. og D. Lawrence-Zúñiga 2003: Locating culture. Í: S. M. Low og D. Lawrence-Zúñiga (ritstj.), *The Anthropology of Space and Culture: Locating Culture*. Oxford: Blackwell. Bls. 1–47.
- Macnagthen, P. og J. Urry 2001: Bodies of nature: introduction. Í: P. Macnagthen og J. Urry (ritstj.), *Bodies of Nature*. London: Sage. Bls. 1–11.
- Mauss, M. 1979: *Sociology and Psychology: Essays*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Merleau-Ponty, M. 2004: *The World of Perception*. London: Routledge.
- Sharpley, R. 2004: Islands in the sun: Cyprus. Í: M. Sheller og J. Urry (ritstj.) *Tourism Mobilities: Places to Play, Places in Play*. London: Routledge. Bls. 22–31.
- Sheehan, R. 2006: Running in place. *Tourist Studies*, 6(3): 245–265.
- Shilling, C. 1993: *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Tuan, Y-F. 2005: The pleasure of touch. Í: C. Classen (ritstj.), *The Book of Touch*. New York: Berg. Bls. 74–79.
- Turner, V. 1979: Betwixt and between: the liminal period in *Rites de Passage*. Í: W. A. Lessa og E. Z. Vogt (ritstj.), *Reader in Comparative Religion: An Anthropological Approach*. New York: Harper and Row. Bls. 234–242.
- Urry, J. 1990: *The Tourist Gaze: Leisure and Travel in Contemporary Societies*. London: Sage.
- Urry, J. 2000: *Sociology beyond Societies: Mobilities for the Twenty-First Century*. London: Routledge.
- Wylie, J. 2005: A single day's walking: narrating self and landscape on the South West Coast Path. *Transactions of the Institute of British Geographers*, NS30: 234–24.