

# **Sykkel-IKT's uunngåelig rolle i sykkelhverdagen.**

-en døråpner til bedre helse i Norge?

En studie av avanserte sykkelbrukere og sykkel-IKT's rolle i deres hverdag.

Risto Oprja

Masteroppgave i teknologi, kunnskap og samfunn (STS)

Institutt for tverrfaglige kulturstudier

Senter for teknologi og samfunn

NTNU

Trondheim Vår 2015

# Resymé

IKT-bruken blant Profesjonelle, Amatører og Birkebeinere har nådd nye høyder i senere årene. GPS sitt inntog blant sykkelklokkene og mobiltelefonene har gjort det mulig å spore treningene, rittene og sykkelturene på nye måter. Veiene, stiene, løypene, bakkene, utforkjøringer er ikke lenger bare «der ute», men også på data, i appen, på Strava. Brukere kan selv lage segmenter der dem ønsker å måle sin hastighet, tid for å konkurrere mot vennene sine, kollegaene, kjente og ukjente. Produsenter av interaktive teknologier kommer med nye produkter stadig vekk. Hvem er brukere? Hvordan brukes disse ulike produktene (både hardware og software) og til hva?

Ved hjelp av ulike STS teoriene som domestisering og SCOT har jeg forsøkt å knekke koden om hva det er som gjør at de mest ivrige syklister sykler så mye. Ved å vite hva ekspertbrukerne gjør, hvordan og hvorfor, kan dette bidra til vår forståelse av hva en sykkel og/eller IKT er for disse ekspert brukerne og samtidig kunne vise potensialet disse teknologiene har for hvermannen. Denne studien har avslørt at ekspert brukerne kan kategoriseres til Profesjonelle, Amatører og Birkebeinere. Spørsmålet vi sitter igjen med etter endt studie, er om hvermannen vil kunne få ut samme gleden av sykling og/eller IKT bruken som informantene i denne studien? Vil dette føre til mer aktivitet også hos hvermannen?

I denne studien har jeg benyttet meg av kvalitative forskningsmetoder som hermeneutikk og fenomenologi. Det første gjennom intervjuer med 5 informanter derav to av dem viste seg å være Profesjonelle, to av dem Amatører og en Birkebeiner. Siden jeg selv er en syklist, har jeg også måttet passe meg for å ikke blande mine egne erfaringer med informantenes budskap. Allikevel er jeg sikker på at det har skjedd uten at jeg har selv vært klar over. Dette anser jeg ikke som en svakhet, men heller en styrke når det kommer til funnene. På hvilke måter min egen involvering har vært en ulempe, er tatt opp i metodekapittelet.

Funnene i denne studien viser at når en ekspert syklist drar ut for å sykle en runde, består den av mye mer enn bare bakker, veier, løyper, stier, utforkjøringene. Friluft består også av beste tider, personlige rekorder, venners og kjentes, ukjentes tider som en forsøker å slå. I tillegg brukes IKT til å bli kjent i ukjent terreng og slik bidrar IKT også til når lange turer planlegges og sykles. Alt dette gjør at mange finner det morsommere å dra ut og trene med IKT. En vanlig treningsøkt, en tur kan trigge konkurranseinstinktet som aldri før. Som følge har også teknologien og sykkelen forandret seg og blitt til noe nytt. Teknologien har funnet veien inn i sykkelen. En smartsykkel har begynt å utfoldes. Kan dette føre til at flere vil bruke sykkelen? Kan en «smart-sykkel» helbrede passivitet?

## FORORD

Denne oppgaven er endeløs, selv om denne har en siste side, vil den fortsette i det uendelige. Jeg tror nemlig blindt på at sykkelhistorie og dens utvikling varer så lenge mennesket er til. Sykkel er ikke bare enda en oppfinnelse, denne representerer menneskets evne til å tenke, være kreativ.

*“When man invented the bicycle he reached the peak of his attainments.” West, E.<sup>1</sup>*

Jeg sitter nå her i lykkerus, i visshet om at denne oppgaven skal innleveres om noen få dager. Prosessen til den dag i dag har vært lærerik, lang og morsom, aldri kjedelig, aldri for utfordrende. Det betyr ikke at jeg ikke har møtt utfordringer. Den hele oppgaven har vært en eneste stor utfordring, men ikke av den grunn leseren nå tenker seg. Å sykle på stier i skogen i full fart over steinrøysa, ned i bakkehellinger en ikke klarer å stå oppreist en gang, er så klart utfordrende, men man kan ikke stoppe selv om man er redd. Adrenalin poppes ut i blodet og man er ekstra skjerpet, en får til ting selv en ikke hadde trodd var mulig av de aller beste en gang. Det samme var med denne oppgaven for min del. Selv om mine akademiske ferdigheter ligger langt under en gjennomsnittlig master-student, som også mine sykkel-tekniske ferdigheter, klarte jeg å komme meg over alle hindringer på veien og lære av prosessen. Jeg falt og slo meg mange ganger. Men man må ikke være god i alt man foretar seg, man må klare seg, man må reise seg en gang mer enn man faller. Slik vil man kunne oppnå suksess, ikke bare akademisk eller på sykkelsetet, men også ellers i livet.

Mitt utgangspunkt når jeg begynte å gruble over temaet til denne ma-oppgaven, var helse. Jeg hadde veldig lyst til å skrive om noe som faktisk kunne ha en overføringsverdi, kunne være samfunnsaktuell tema og noe som kunne også brukes til noe senere. At jeg endte opp med å skrive om sykkel kom som en liten overraskelse på meg, men desto mer motivert ble jeg underveis.

At jeg har funnet mitt hjertesak, som er helse, kan jeg bare takke meg selv for. Men at jeg har begynt å sykle, må jeg takke Comte de Sivrac for å ha oppfunnet sykkelen, Hans-Thomas Henriksen for å ha invitert meg til å delta i Birkebeinerrittet i 2011, min familie for å støtte meg i alt jeg foretar meg og ikke minst min samboer for å stå ved min side når ulykker er ute og sårene må pleies. Akademisk sett hadde denne oppgaven aldri sett dagslys uten Kristine Ask og Robert Næss. Mine veiledere utfordret meg, ga meg klare tilbakemeldinger og lekser bare gode veiledere er i stand til. Sist men ikke minst takker jeg informantene for å ha stilt seg til disposisjon! Takk til alle dere som er nevnt, og alle dere som ikke er nevnt, foruten dere hadde denne oppgaven aldri blitt til.

---

<sup>1</sup> <http://www.bikeradar.com/gear/article/22-inspirational-cycling-quotes-34881/>

Kapittel 1	1
Innledning	1
Hvorfor studere dette?	2
Introduksjon av Sykkel-GPS	3
Introduksjon av Strava	3
Hva er det som gjør sykkel og sykkel-IKT samfunnsrelevant?	5
Hvordan kan denne studien være med å bidra til dette?	6
Oppbygning	8
Ord-/begrepsforklaringer	9
Kapittel 2	10
Teori	10
How users matter	10
EPOR danner grunnlag for SCOT	13
Domestisering	16
Kapittel 3	18
Metode	18
Intervju som metode	19
Informantene	21
Student i forskersko	22
Kapittel 4	24
Sykkelhistorie	24
Hjulet startet det hele	25
Første møte med sykkel	25
Den originale sykkelten tar form	26
Sykkelen samler momentum	28
Luftdekkenes inntog	29
Sykkelutvikling (frem til i dag)	30
Kapittel 5	32
Domestisering av sykkel	32
Sykkel som en artefakt	32
Ulike idealtyper	36
Oppsummering av domestisering av sykkel	51
Kapittel 6	53
Domestisering av sykkel-IKT	53
IK-Teknologiens uunnværlig rolle	55
Oppsummering av domestisering av sykkel-IKT	65

Kapittel 7	66
IKT's rolle har beveget seg fra unnværlig til uunngåelig	66
Vedlegg	71
Litteraturliste	71
Artikler	71
Bøker	71
Nettsider	72
Figur	74
Intervjuguiden	75

# Kapittel 1

## Innledning

I artikkelen *Fysisk aktivitet vil være «the magic bullet»*<sup>2</sup> kom helsedirektøren i Norge med noen interessante uttalelser under nasjonale konferansen «Hjertet og Hjernen» i Oslo Kongressenter. Helsedirektøren innledet konferansen med sin bekymring for store sosiale forskjeller innen helse og livsstil. Han snakket om at fysisk aktivitet kan redde mange liv og at det er nettopp livsstilen som får skylda, at det er der det største potensialet ligger. Helsedirektøren og overlegen snakket om økt aktivitet, mens jeg har valgt å studere økt aktivitet i form av sykling i min studie.

I dagens samfunn finnes det utallig mange livsstils-valgmuligheter. Man kan bruke uvettig mye tid på sosiale medier i stedet for å møte vennene sine ansikt til ansikt, man kan velge å spille bowling på Wii alene mot data i stedet for å gå ut og spille bowling i en bowlinghall med kollegaene, venner osv. Teknologi har gjort oss til en viss grad avhengig av det sosiale på online<sup>3</sup> og dermed også noe inaktive fysisk sett.

I det moderne samfunn er vi ikke lenger avhengig av å jakte eller fiske, dyrke jord eller gjøre annet fysisk arbeid for å få mat på bordet, bortsett fra bøndene, fiskerne o.l. Hvordan kan byfolk få nok av fysisk stimuli for å holde kroppen aktiv i tilstrekkelig grad? Det finnes mange mulighetene til å være aktiv på, men allikevel velger store deler av befolkningen å ikke adoptere sunne vaner, aktiv livsstil. T.O.Klemsdal, overlege fra Oslo universitetssykehus utdyper:

*«Det er fortsatt store sosiale forskjeller, og rundt 30 prosent av befolkningen har ennå ikke har adoptert sunne vaner. Man vet hva man skal gjøre, men gjør det likevel ikke. Derfor ligger det et stort potensiale her som på mange måter er større enn å sette flere på blodtrykksbehandling eller kolesterolsenkende legemidler.»*

Agendaen her er at i makrobildet er det fortsatt mange som er for inaktive fysisk sett og at dette går på helsa løs. Helsedirektøren og overlegen oppfordrer flere til å bli mer fysisk aktive og mener at dette kan være "the magic bullet", «fordi det er vist å kunne forebygge både diabetes, hjerteinfarkt, demens og hjerneslag», sier Klemsdal. Men hvor stor rolle spiller IKT her? Er IKT passiviserende? Eller tvert imot, aktiviserende? Er IKT unngåelig i dagliglivet, kan IKT løsrives fra samfunnet? Eller er IKT unngåelig? Kan IKT brukes til å aktivisere, i stedet for passivere befolkningen?

---

<sup>2</sup> <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/helse/fysisk-aktivitet-vil-vaere-the-magic-bullet/a/10122067/>

<sup>3</sup> <http://www.nettavisen.no/na24/propaganda/3352221.html>

Problemstillingen blir i så fall om IKT kan brukes til å aktivisere befolkningen? At sykling er gunstig for helse er blitt forsket på og bevist. Men hvordan få flere til å sykle? Hvorfor sykler aktive/ekspert syklister så mye som dem gjør? Hva kan vi lære av dem? Hvordan få flere folk til å sykle eller i det hele tatt begynne å sykle? Noen eksempler på spørsmål stilt til informantene som forsøker å belyse disse spørsmålene i denne studie:

Hva er målet med treningen? Beskriv en økt? Har du fått noe hjelp av teknologi? Hjelper teknologi deg til å holde fokus på målet ditt? Hva brukes teknologi til i aktivitets sammenheng? Har du noen gang blitt motivert til å trene pga. teknologi? Har du noen gang «gitt mer» på trening på grunn av teknologi? Tenker du på teknologi som noe unnværlig i treningssammenheng?

## **Hvorfor studere dette?**

God helse er et tema som som de aller fleste i dagens samfunn er opptatt av og er ikke bare noe som er påtvunget av helseministeren eller legene. Det ser vi i januar og februar på treningsstudioer når folk skal brenne av kiloene etter god julemat eller et forsøk på å leve opp til nyttårsforsettene. Vi ser det av økning av antall ritt arrangert per år<sup>4</sup> og antall påmeldte, men også av sunn matvaresalg og spredning av smarte aktivitetsmålere som Vivofit av Garmin, UP av Jawbone, Polar Loop o.l. Vi ser at helse og trening går hånd i hånd i dagliglivet, helse og trening er svært tett knyttet til hverandre.

Det er ikke like lett for alle å finne en aktivitet dem liker, eller klarer å opprettholde motivasjonen gjennom hele året å holde på med. Hvordan kan IKT hjelpe til å opprettholde motivasjonen?

Helse er en viktig forutsetning for velstand og til et godt liv, det vet de aller fleste, men ikke alle er like flinke til å holde seg fysisk aktive for å ha god helse. Alle har ulike utgangspunkt og forhold til trening, og derfor kreves det også skreddersydde tiltak eller/og fleksible løsninger som enhver kan domestisere etter sin smak.

Sykling har mange positive sider og er en fin måte å bevege seg på og er den mest energieffektive måten å forflytte seg på. Poenget er jo ikke nødvendigvis å få flere gående til å skifte om til sykling, men heller få flere bilister til å velge sykkel framfor bil. Nøkkelen til dette kan finnes hos ekspert syklister som sykler mye og ofte. Hvorfor gjør dem det? Målet med denne studien er å belyse hva det er som gjør at ekspertene velger sykkel som transportmiddel, til trening og i tillegg drar ut og sykler i fritiden milevis på landeveier eller timesvis i stiene. I neste del blir det snakk om hvilke teknologier brukes i sykkel sammenheng, hvilke funksjoner den har og hva den brukes til.

---

<sup>4</sup> <http://www.landevei.no/Nyheter/DERFOR-HAR-VI-FOR-FAA-RITT>

## Introduksjon av Sykkel-GPS

En sykkel-GPS er en hardware, en enhet som tillater brukeren til å spore og ta opp rute haun sykler. De dyreste variantene har innebygd kart og syklistene kan dermed navigere ved hjelp av en sykkelklokke. Noen syklistene bruker også mobiltelefonen med ulike APP'er til det samme formålet. De aller fleste sykkel-GPS'ene har også mulighet for sammenkobling med pulsbelte, kadenssensor og wattmåler. Disse teknologiene er ikke gamle. De første sykkelklokkene med GPS kom tidlig i 21. århundre, noe som betyr at denne teknologien er svært ung i forhold til selve sykkelen som har eksistert i et par hundre år. I løpet av den korte tiden har allikevel mange syklistene der ute skaffet seg en GPS-basert sykkelklokke. De aller fleste av merket Garmin, modellen Edge. Å spore turene sine har blitt svært vanlig, men hvor mye har loggføring av treningen å si? Er det det som er «X-factor» som gjør IKT så attraktiv? Er det andre funksjoner GPS åpner til?

En sykkel-GPS (også kalt sykkelklokke) eller eventuelt en smarttelefon brukt med en sykkel-APP kan være egnede enheter til opptak av turene. I neste del blir det mer snakk om en av de mest brukte grensesnittene der loggføring, deling og resultat sjekking skjer, den heter Strava. Grunnen til at jeg har valgt å inkludere Strava i denne studien, er at informantene selv snakket mye om Strava i intervjuene, både når det kom til loggføring, deling og analysing av treningene. Hva er det som inneholder «X-factor»- er det hardware eller er det software? Kanskje er det samspeillet mellom disse?

## Introduksjon av Strava

Strava ble først introdusert i 2009 og var en av de første sosiale fitness lagrings- og delingsappene i markedet. Det hele fungerer i prinsipp svært enkelt. En tar opp økten med sykkelklokke eller eventuelt med mobilen. Etter turen lagrer en økten og deretter laster en opp turen på nettet, enten manuelt ved å koble sykkelklokken til pc eller automatisk ved hjelp av mobilen som er koblet til enheten via blåttann. Deretter gjenstår det å logge seg inn på [www.strava.com](http://www.strava.com) eller se direkte i APP'en på mobilen og gjennomgå brukerskapte segmenter (se ord- og begrepsforklaringer).

Alle brukere kan selv lage segmenter når dem åpner verktøyet for segmentene. Å lage et segment er svært enkelt. Man velger et start og slutt punkt og trykker på lagre. De aller fleste segmentene er til å finne i motbakkene. I dette verktøyet ser man altså både kart og bakkeprofilen som gjør det lettere å velge start- og slutt punkt. Det fins også segmenter i nedoverbakker, rake strekninger og runder. Det er helt opptil en selv om hva slags segment en lager. Når man da går gjennom resultatene, ser man



helt øverst på siden grunnleggende informasjon om segmentet: navn, distanse, snitt bakkehelling, lavest og høyest høyde, høydeforskjell og hvor mange som har prøvd/syklet denne strekningen (se figur 1 på neste side). På figur 2 har jeg tatt fram resultatene fra det samme segmentet som vist på figur 1.

På Strava har man også mulighet til å filtrere etter kjønn, vekt, alder, klubb eller folk en følger. På den måten kan man sammenligne sine egne resultater med andre lik en selv eller med folk en sykler sammen med/kjenner. I tillegg kan man gi Kudos (anerkjennelse/tommelen opp) for turene og kommentere, spørre spørsmål om turene til kjente og dem man følger.

Det gjøres endringer, forbedringer i grensesnittet stadig vekk. I år har det blitt mulig å se resultatene i inneværende året i tillegg til rankingen gjennom tidene. Selv om en sykler tidlig i året i snø og slaps, kan man altså få en KOM. Man beholder derimot også de beste tidene fra årene før og slik har man da en KOM for 2015 og eventuelt en annen KOM «sammenlagt».

I det siste året har det også blitt utviklet flere nye teknologier (hardware) som kommuniserer med Strava «live» og man får tilbakemelding om hvordan man har syklet på en gitt segment underveis og også hele resultatliste etter endt segment. Mulighetene er mange og jeg ser ikke bort ifra at dette bare er en spede begynnelse på en interaktiv sykkelhverdag. Som jeg også kommer til å vise til, jobbes det nå med sykkelkonsepter med GPS enheten innebygd i styret/sykkelen o.l. Det blir interessant å finne ut hvordan de ulike idealtypene reagerer på nyheter og om det er en forskjell i implementering av disse i deres hverdag. Sist men ikke minst, vil det være interessant å se hvor mye de ulike teknologiene påvirker aktivitetsnivået og motivasjonen.

Her har jeg nå forklart hvordan Strava fungerer, hvilke funksjoner som fins der og hva det går ut på. Vi vet at sykling er bra for helse og at å sykle for transport kan være en effektiv måte å gjøre det på, men på hvilken måte kan IKT bidra til bedre folkehelse? Hvor mye har Strava å si for brukere når det kommer til motivasjon? Har Strava en «X-factor» i seg som vi kan lære noe av?

I neste del forsøker jeg å forklare hva det er som gjør en sykkel og IKT samfunnsrelevant. Tilsynelatende er Strava kun for ekspert syklist, men er det noe på Strava som kan brukes i andre sammenheng, til andre formål?

## Hva er det som gjør sykkel og sykkel-IKT samfunnsrelevant?

Forskning innen medisin har hatt fenomenal utvikling de siste 50 årene. Bare for hundre år siden døde det flere mennesker pga medisin og legekunnskap, enn den klarte å redde (Røsjø, 2012). Nå har både medisin og forståelse av helse kommet så langt at en kan ved enkle rutiner holde en stabil og balansert helse om man følger retningslinjene godt nok. Dermed handler det først og fremst om å gjøre helseforskningen anvendelig og tilgjengelig for folk flest gjennom å endre/forbedre rutiner/livsstil. Det første som må være i fokus er ikke helbredelse, men altså forebygging.

Transport kan være en gylden mulighet til å bruke tiden effektivt og gjøre transport/å forflytte på seg meningsfull og holde seg aktiv/trene samtidig (2-in-1). Om sykling og god helse har en korrelasjon, er bevist gjennom gjentatte studier. Her presenterer jeg en kort sammendrag av en studie<sup>5</sup> gjennomført i Norge, i tillegg baserer jeg meg på utsagnet til helsedirektøren presentert tidligere.

- Småskalatiltak som sykle-til-jobben-prosjekt kan gi god effekt på ulike fysiologiske parametre som har helsemessig relevans
- Denne type intervensjon kan igangsettes av bl.a. arbeidsgivere for å stimulere helsefremmende atferd blant ansatte
- For å øke effekten anbefales det å legge opp alternative bevegelsesaktiviteter gjennom vintermånedene

Det har også blitt foretatt flere prosjekter som har sett på bruk av treningsspill for å aktivisere eldre. Det viser seg at eldre finner dataspill morsom og i tillegg får dem trimme både kroppen og hjernen<sup>6</sup>.

Tar vi disse resultatene og utsagnet til helseministeren for god fisk er denne studien relevant og samfunnsmessig aktuell når det gjelder å bruke sykkel og IKT til å aktivisere befolkningen i Norge. Det er også relevant å nevne her at det har blitt satt av 60 millioner kroner til prosjekter innenfor IKT og e-vitenskap som skal bl.a. løse sentrale samfunnsutfordringer innenfor helse<sup>7</sup>.

*«Fagområdet dekker skjæringsfeltet mellom metodefagene matematikk, statistikk og informatikk og anvendelser innen naturvitenskap, teknologi, livsvitenskap, medisin, humaniora og samfunnsfag.»*

Nøkkelen til suksess med disse tiltakene er å motivere hvermannen til å ta del i eksempelvis sykle-til-jobben aksjonen. Her kan altså denne studien her bidra med essensen i aksjonen- motivasjon.

---

<sup>5</sup> <http://tidsskriftet.no/article/1988500>

<sup>6</sup> <http://norut.no/nb/news/trim-eldre>

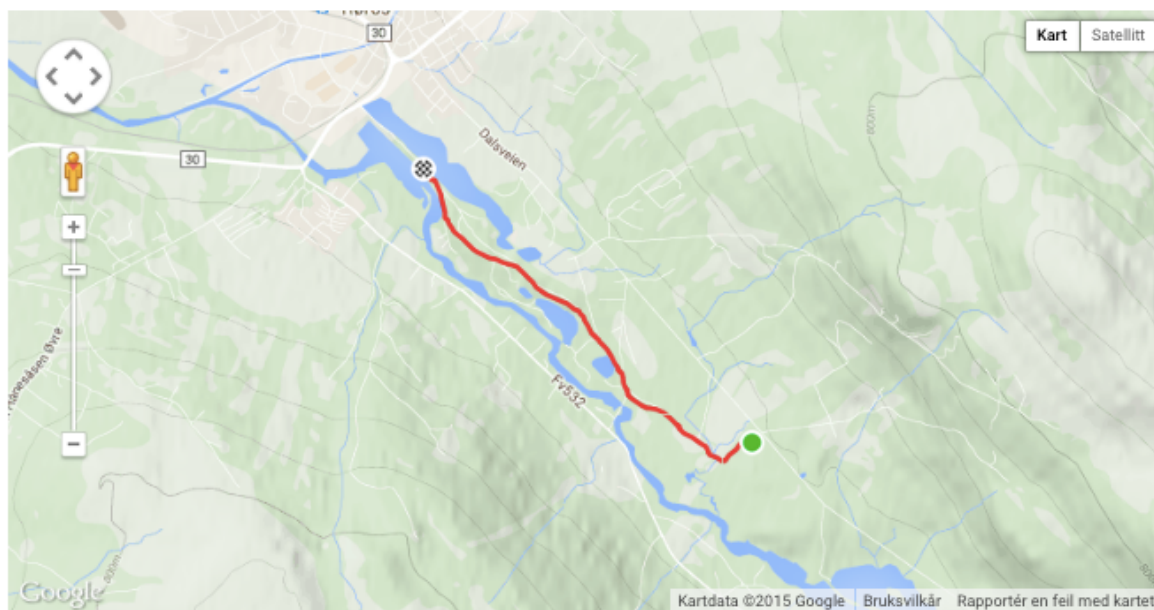
<sup>7</sup> [http://www.forskningsradet.no/no/Nyheter/60\\_millioner\\_til\\_IKT\\_og\\_evitenskap/1254008192318/p1174467583739](http://www.forskningsradet.no/no/Nyheter/60_millioner_til_IKT_og_evitenskap/1254008192318/p1174467583739)

## ★ avslutning bergmannsrittet

Ride Segment Røros, Norway, Sør-Trøndelag, Norway

2.8 km -1 % 600 m 644 m 44 m

Distance Avg Grade Lowest Elev Highest Elev Elev Difference 48 Attempts By 32 People



Figur 1- Strava segment, skjermdump.

Rank	Name	Date	Speed	HR	Power	VAM	Time
1 / 32							
1	 Risto Oprja	Aug 24, 2013	25.9km/h	170bpm	288W	-	6:41
2	Even Krokstad	Aug 24, 2013	25.7km/h	187bpm	274W	-	6:44
3	Edvard Riddervold	Aug 24, 2013	25.7km/h	-	-	-	6:45
4	Anders Holm	Aug 24, 2013	25.6km/h	-	265W	-	6:46

Figur 2- Resultatliste på en segment. Sagt på Strava språk, har jeg en KOM i dette segmentet.

## Hvordan kan denne studien være med å bidra til dette?

På forrige side så vi at bl.a. sykling til og fra jobb er med å bidra til bedre helse. Nå ser vi på hvordan min studie kan eventuelt bistå til at flere skal velge å sykle til og fra jobb, og kanskje til og med i fritiden. Denne oppgaven forsøker å gjøre rede for hvordan ekspert sykkelistene, informantene til denne studien har domestisert sykkelen og hvordan og til hva dem bruker sykkel og IKT til.

Dagens teknologi er svært avansert, men brukervennlighet kan diskuteres. Noen APP'er og nettsider har riktig nok fått til noe bra og det kommer til nye produkter med sine egne APP'er hele tiden. Dermed er det viktig å undersøke litt nærmere på hva det er som er bra og hvilke funksjoner en faktisk bruker, ikke minst til hva? Det er altså brukerne vi er interessert i i denne studien.

Å vite hvordan, til hva og hvorfor de største sykkelbrukere bruker sykkelen og IKT til, kan bidra til utvikling og forstå mer av infrastruktur, utvikling av både sykkel og sykkel-IKT. Men bruk kan også stimuleres av nye lovforslag som sykkel-skattelette<sup>8</sup> ved å integrere dette i en APP som en *gullrot*.

Denne studien handler ikke om å studere de personlige mål, selvrealisering o.l. som selvsagt er viktige for avanserte brukere, men heller de STS relevante premissene som forklarer på hvilke måter avanserte brukere bruker sykkelen og til hvilke formål dem bruker sykkel-IKT til. Denne studien forsøker å gjøre rede for hvilke domestiseringsprosesser både sykkel og sykkel-IKT går gjennom. Men også hvordan brukere påvirker teknologi, men også teknologiens påvirkning på brukere. I dagens samfunn har interaksjon med teknologi blitt helt vanlig.

*«We expect to live with technologies as matters of fact; we seldom question their place in modern society» (T.Berker et.al. 2006: 40)*

Vi tar ofte ting for gitt og tenker ikke to ganger om før vi tar ny teknologi i bruk, men gjør kanskje avanserte brukere det? Luker dem ut visse funksjoner som stjeler fokus? På hvilken måte bruker dem den teknologien som gjør det så artig for dem å sitte på sykkelsetet fem hundre til tusen timer i året? Hva har den teknologien gjort med dem, deres opplevelse på sykkelsetet? Har sykling/naturopplevelse blitt annerledes ved bruk av teknologien på deres måte?

*Hva kan vi lære av avanserte brukere? Kan integrering av funnene i teknologien hvermannen bruker eller eventuelt skulle begynne å bruke, bidra til å motivere hvermannen til å bli mer fysisk aktive?*

---

<sup>8</sup> <http://www.nrk.no/norge/sv-vil-ha-sykkel-skattelette-1.11982360>

## Oppbygning

Kapittel 2 handler om teori og hvilke teoretiske perspektiver som hjelper oss til å forstå og analysere påfølgende kapitler som handler om sykkelhistorie (kapittel 4), domestisering av sykkelen og fastsetting av ulike idealtyper (kapittel 5) og domestisering av sykkel-IKT (kapittel 6).

Kapittel 3 handler om metode jeg har brukt i forbindelse med innhenting av empiri og datamaterialet. I dette kapitlet vil også informantene bli introdusert og presentert.

Kapittel 4 forteller sykkel utviklingen fra den aller første hobby-horse til den moderne safety-bicycle. Denne fortellingen er med på å forklare hvordan en sykkel ble domestisert i gamle dager, hvilke utfordringer den møtte, hvilke endringer den gjennomgikk, hvordan brukere responderte til endringene og hva en sykkel har vært brukt for. Dette vil gi oss en mulighet til å se sammenhengen mellom nå og da, som vil gjøre det lettere for oss å forutse framtiden gjennom analogien, i alle fall gi oss et lite pekepinn.

Kapittel 5 og 6 vil ta for seg empiri-analysen. Hvordan en bruker sykkel og sykkel-IKT og hva som er målet med disse. Når de mest grunnleggende aspektene er gjennomarbeidet og syklistene kategorisert inn i ulike idealtypene i kapittel 5, vil det være på sin plass å undersøke nærmere sykkel-IKT påvirkningskraft på syklistenes hverdag og hvordan sykkel-IKT påvirker sykkelbruken, trening, det sosiale rundt sykkel og hvordan dette påvirker friluftsopplevelsen.

Kapittel 7 trekker trådene sammen og funnene blir presentert på en klar og tydelig måte. Det blir også forsøkt til å konkludere med hva denne studien kan bidra til og hva denne «X-factor'en» kan være.

## Ord-/begrepsforklaringer

Det er ikke bare bare å forstå hva avanserte sykkelbrukere snakker om når man ikke har selv vært bort i de ulike begrepene fra før. Her har jeg laget en lite oversikt over de mest avanserte og mest brukte ord og begrep i dagens sykkelverden. Det er bare å bla tilbake til denne siden om et begrep føles fjern og uforståelig i teksten.

- **Sykkel-IKT-** er alle IKT systemer til sykkel satt under et begrep. Dvs. GPS-enhet, databehandlings APP'er, puls-/watt- og kadenssensorer o.l. Herunder også Garmin Edge, Polar.
- **Polar/Garmin-** er sykkel-/treningsklokke. De senere årene har de aller fleste klokkene fått GPS integrert. De aller nyeste modellene har blitt mer og mer lik smarttelefon med mer avanserte skjermer og funksjoner.
- **KOM/QOM-** En KOM/QOM er med andre ord King/Queen Of the Mountain. Er man en sterk rytter og klarer å få en første plass på en segment, får man en typ anerkjennelse i form av en virtuell medalje, som heter da KOM/QOM.
- **VO2MAX-** «Det maksimale oksygenopptak (VO2max) er det viktigste målet for din utholdenhet/kondisjon. Et høyt oksygenopptak er helt essensielt for å prestere i mange idretter, som løping, sykling, ski og noen ballidretter<sup>9</sup>»

---

<sup>9</sup> <http://www.hbv.no/forskningsamfunn-og-naeringslividrettsvitenskaplig-laboratoriumtester/maksimalt-oksygenopptak-vo2max-article87685-9313.html>

# Kapittel 2

## Teori

Jeg vil begynne teorikapittelet med å se nærmere på hvilken rolle brukere spiller i hvordan en artefakt brukes og oppfattes. Artefakt er et kunstprodukt, noe som er laget av mennesker og ikke frembrakt av naturen<sup>10</sup>. Artefakt i STS sammenheng har en noe annen form enn den generelle begrep. I STS sammenheng er en artefakt en objekt tillagt mening av en sosial gruppe. Dermed er alt som omringer oss artefakter, også plastkopp, alarmklokke og et fly. Det er, som nevnt, sosiale grupper som tillegger mening til objekter og er derfor også viktige brikker i det store og hele. Brukerne bøyer på scriptet til produktene, gjør dem om til sine egne og tilpasser til sine egne behov. Her kommer inn altså SCOT teori (**S**ocial **C**onstruction **o**f **T**echnology) som tar i utgangspunkt domestiseringen av sykkelen, der brukerne er sentrale. Etter at SCOT har forklart menneskets påvirkningskraft på teknologi, vil jeg i teorikapittelet gå videre til å forklare hvordan en artefakt finner plassen sin i en gitt sammenheng. Det er domestiseringsteori som er mitt viktigste verktøy i denne studien som blir presentert helt til slutt.

## How users matter

Teknologiske duppedingsene, så godt som myke som harde (software/hardware), kan ikke taes for gitt. Oudshoorn og Pinch (2005) bruker ekstreme tilfeller for å male et bilde av hvor forskjellig et fly kan brukes. Eksempelet handler om den 11. september i 2001, da to fly ble brukt som bomber for å skape frykt.

Både du og jeg har en eller annen gang vært på fly, sett et fly, planlagt en reise som innebærer å fly. Et fly for oss er ikke bare et objekt med to eller flere turbinmotorer og en god del teknologi, som det er for flybyggere. De aller fleste av oss ser på et fly som et transportmiddel som frakter oss eller gods fra ett sted til et annet. Drar vi dette konseptet noe lenger og ser på krig, er fly ofte brukt til spionasje o.l. På slutten av andre verdenskrig ofret mange piloter livene sine for å kjempe mot amerikanske marinefartøyer. Disse pilotene ble kalt for Kamikaze piloter. Et fly ble altså til en bombe. I eksempelet om den 11. september ble et fly brukt som en bombe der både terroristene, pilotene og de reisende ble drept. Dermed kan vi ikke se på et fly fra et teknologisk perspektiv uavhengig det kulturelle, det sosiale, altså mennesket. Det politiske, økonomiske og vitenskapelige

---

<sup>10</sup> <https://snl.no/artefakt>

perspektiv må inkluderes i en sømløs vev (Bijker, Hughes & Pinch 1989). Dette eksempelet viser oss hvor viktig brukere er. Teknologi, laget av mennesker, kan ha så mange script og bruksanvisninger som produsentene orker å lage, men det determinerer nødvendigvis ikke hva brukere bruker objektet til. Domestiseringsperspektivet følger brukere og forklarer brukerne sine perspektiv og prosesser som skal til for å «hustrene» teknologier før de blir «husvarme» artefakter i sosiale settinger og rutiner i ens liv.

Hirschman (1970) forklarer brukeraktiviteter med å dele disse i tre: en kan holde seg unna selve produktet eller scriptet på produktet («exit») eller forsøke å endre på ting («voice»). Tredje gruppen er tilhengere («loyalty»).

Loyalty: tillegges brukere som har tilpasset seg/er fornøyd med teknologien og støtter det fullt ut.

Voice: tillegges gruppe som er aktiv i sin tilpasning av teknologi og gjerne er med i brukerforum, disse brukere bruker med andre ord «stemmen» og er aktivt involvert.

Exit: tillegges gruppen som er ikke-brukere eller eventuelt brukere av andre teknologiene som kritiserer den aktuelle teknologien.

Disse prosessene kan betraktes som tekno sosiale prosesser som innebærer en samproduksjon av teknologier og det sosiale. Brukerstudier handler om interessen i hvordan brukere forbruker, endrer, domestiserer, designer, rekonfigurerer og kjemper imot teknologiene (deres script).

Script følger med de fleste teknologiene, som f.eks. med en plastkopp: «A plastic coffee cup, for instance, has the script “throw me away after use”» (Akrich 1992). Men også en plastkopp kan brukes til så mangt, på samme måte som en alarmklokke:

*«An alarm clock can be worn as a political statement by a rapper; it can be used to make a sound on a Pink Floyd recording; it can be used to evoke laughter, as Mr. Bean does in one of his comic sketches as he tries to drown his alarm clock in his bedside water pitcher; it can be used to trigger a bomb; and, yes, it can be used to wake us up» (Oudshoorn & Pinch 2005: 1).*

Hvordan disse artefaktene blir tolket, forstått og brukt er interessant. En og samme artefakt kan ha mange ulike meninger og bruksmåter, som eksempelet om alarmklokken viste oss. Her har vi altså sett at brukere bruker en og samme ting forskjellig, selv om objektet forblir oftest uforandret i seg selv, men ulike behov fører til ulike bruk som vist ovenfor. Spørsmålet som det nå gjenstår å finne svar på er om hvordan heterogenitet og samarbeid eksisterer i samme setning og hvilke



konsekvenser vil dette få for informasjonen vi klarer å tyde (Star og Griesemer 1989). Det handler altså om å forstå hvordan ens egen unik bruk av et artefakt sameksisterer med andre som har sine egne måter å bruke/forstå en artefakt på. Ingen av aktørene, ei kulturelle ei naturlige, bør få forrang i forhandlingene. Det er altså en viss symmetri mellom aktørene og slik har ingen en determinerende påvirkningskraft (Jasanoff 2004). Det er nettopp denne fargerike samproduksjonen som danner et bilde av hva som er dominerende bruksmåte og hva det er ved teknologien som er det mest spennende som de fleste bruker (enten likt eller ulikt). En alarmklokke har altså sin essens i at du kan stille inn en nøyaktig tidspunkt når den skal ringe. Det er derimot opptil brukerne å bestemme hva dem bruker denne essensen til, dette heter for fortolkningsmessig fleksibilitet.

Det handler også om å finne svar på hvordan teknologier blir faktisk brukt i praksis, hvordan brukere påvirker teknologi, men også hva teknologi gjør med brukere. I det store og hele, er det interessant å se nærmere på hvordan fortolkningsmessig fleksibilitet faktisk fungerer tvers gjennom ulike sosiale verdener. Hva er fortolkningsmessig fleksibilitet?

*«It is shown that scientific findings are open to more than one interpretation. This shifts the focus for the explanation of scientific developments from the natural world to the social world.» (Bijker mfl. 1989: 27)*

Sykkelbrukerstudie vil først og fremst gi oss mulighet til å lære å kjenne informantene og få svar på hvordan informantene bruker teknologien men også hva teknologi har gjort med disse syklistene. Denne dualiteten, janusansikt eller to sider av samme sak, er interessant (Oudshoorn & Pinch 2005). Dette vil stride mot den gamle måten å se på teknologi på, altså teknologideterminisme. Teknologi ble sett på som den primære forandringskraften i samfunnet. STS faget ser ikke utelukkende på kun en side av en sak som teknologideterministene gjør, altså at sosial fremgang blir drevet frem av nye teknologiske oppfinnelsene:

*«We cannot be satisfied methodologically with the designer's or user's point of view alone. Instead we have to go back and forth continually between the designer and the user...» (Akrich, i Oudshoorn mfl. 2005: 11).*

Nå har vi sett på at brukere spiller en viss rolle i hvordan teknologiske artefakter blir betraktet og samprodusert. Neste punkt vil ta for seg Social Construction Of Technology som vil forklare ytterligere om samspeillet mellom teknologi og det sosiale.

## EPOR danner grunnlag for SCOT

EPOR (Empirical Programme of Relativism) handler om vitenskap og dets kontroverser, mens SCOT handler først og fremst om teknologi. Selv om grunnprinsippene er de samme, har SCOT allikevel vokst fra EPOR og blitt en egen teori:

*«One of the most striking features of the growth of science studies in recent years has been the separation of science from technology» (Bijker mfl. 1989: 17).*

Grunnen til det er tilsynelatende at vitenskap og teknologi kan skilles ad hva det gjelder tilnærings- og bruksmåter. Av den grunn bør dem også behandles ulikt i forskningsprosjekter.

Begge teoriene er i utgangspunktet sosialt konstruert og ergo er det noe snevert å si at: «science is about the discovery of truth whereas technology is about the application of truth» (Bijker mfl. 1989). Når vitenskap er sosialt konstruert, er det ikke lenger rene vitenskap, men en hybrid bestående av opprinnelige 'fakta' og hvordan forskere tolker og presenterer disse opprinnelige fakta. Det samme gjelder teknologi, en utarbeidet objekt, selv om den skulle vært konstruert av rene vitenskap blir til en artefakt i ferdig form. Mulkey i Bijker mfl. henviser til at selv om vitenskapelige fakta kan være falske/misledende kan disse brukes som basis til en suksessfull teknologi og det er da de sosiale prosessene som sørger for nettopp dette. Men ikke minst kan også rene vitenskap og en effektiv anvendelse av vitenskapelige fakta i teknologi føre til totalt mislykkede teknologier, fiasko, antonym til suksess i sosiale sammenheng, når teknologien taes i bruk. Det kan skje i den siste fasen (lansering av produktet) ved hjelp av sosial konstruksjon (i sin videste betydning) av teknologi, at en teknologi svikter selv om den teoretisk sett burde blitt en suksess.

EPOR handler om ulike tolkninger av naturen som er tilgjengelig for forskere og derfor er ikke naturfakta alene nok for en vitenskapelig debatt (Bijker mfl. 1989). Mens EPOR strever med hvordan en faktum blir tolket/mistolket i ulike miljøer og å løse kontroversen er SCOT en flerveis modell (multidirectional model) som forklarer både hvorfor noen artefakter dør i utviklingsløp og hvorfor andre overlever:

*«The developmental process of a technological artifact is described as an alternation of variation and selection. This results in a multidirectional model...» (Bijker mfl. 1989: 28).*

SCOT prøver ikke å løse kontroverser, som er hovedoppgaven til EPOR, men å forstå godkjenning eller avvisning av en artefakt. SCOT fungerer også som en metodologi som hjelper å løse et problem.

Ikke mindre interessant er det å sette tidsperspektivet i spill her og forsøke å sette ting inn i en tidsepoke. Dette fordi at forståelsen, tenkemåten, trender og kulturer er i konstant utvikling og endring, og er også avhengig av tidspunktet/epoken (Bijker mfl.1989: 30).

I den flytende modernitetens tidsepoken er ting mer flytende, mindre fast og bestemt. Veiene er blitt bedre og både sykkel- og dekkteknologi har blitt bedre. Nå for tiden fins det både landevei-, terreng-, sti-, ligge-, banesykler, bmx osv. Nye sykkeltyper avdukes nesten årlig. Selv om hvermannen aksepterer mer, er det visse forskjeller hvordan de ulike typene sykler blir sett på og/eller domestisert:

*«Different social groups, they noted, could construct radically different meanings of a technology. This came to be known as a technology's interpretative flexibility» (Oudshoorn & Pinch 2005).*

Det er nettopp gjennom fortolkningsmessig fleksibiliteten, som er kjernen til den første delen i denne oppgaven, at syklistene baner vei til del to, domestisering av sykkel-IKT. Ulike grupper, ulike individer fortolker sykkelen forskjellig, legger ulike meninger til den og forstår den ulikt. Derav også ulike måter å bruke sykkelen på og til ulike formål. Allikevel sammenfaller noen måter å bruke sykkelen på og dette danner grunnlaget for dominerende bruk.

*«Eventually, a technology stabilizes, interpretative flexibility vanishes, and a predominant meaning and a predominant use emerge (Bijker and Pinch i Oudshoorn & Pinch 2005: 3).*

Men også SCOT er til dels under kritikk i denne oppgaven, den drar trådene sammen ved stabilisering. Eksempelvis er ikke sykkelartefaktet «stabil» den dag i dag og sykkel-IKT er det heller ikke. Disse «stabile» teknologiene modifiseres kanskje til det uendelige (Kline og Pinch 1996). Selv om vi lar døra stå åpen for modifiseringer, endringer og utvikling, er det en av hovedpoengene til SCOT å oppnå en stabil tilstand. Men det skjer ikke av en svært enkel og åpenbar grunn om man grubler litt over det, nemlig at så lenge det fødes nye verdensbeboere, så lenge vil det komme nye måter å bruke artefaktene på. Ergo vil en artefakt aldri bli helt hundre prosent stabil. Om vi derimot aksepterer en viss fleksibilitet ved stabilisering, kan vi fortsette med teorien.

## Stabilisering

Til slutt stabiliserer artefaktet og problemene blir færre av. Slik som Pinch mfl. 1989 beskriver dette gjennom sykkeleksempelen: til å begynne med så de relevante sosiale grupper et hav av sykler og trehjuls sykler. Når problemene forsvant og 'safety bicycle' ble definert som vinner med sine luftdekkene, ble det ikke lenger nødvendig å spesifisere disse detaljene lenger: «They were taken for granted as the essential ingredients of the safety bicycle» (Pinch mfl.1989: 39). Det er på sin plass å presisere at ikke i alle tilfellene er problemet i realitet forduftet. Sosiale grupper godtar en løsning som endrer/tar bort fokus fra deres opprinnelige problem, problemet blir redefinert:

*«However, the group of sporting cyclists riding their high-wheelers did not accept that a problem at all. Vibration presented a problem only to the users of the low-wheeled bicycle. ...But then the air tire was mounted on a racing bicycle...» (Pinch mfl.1989: 45).*

Siden luftdekket gjorde sykkelens signifikant raskere, ble problemet redefinert fra vibrasjon til fart. Syklistene hadde som mål å komme seg raskest mulig til mål og da luftdekket sørget for nettopp det, ble motstanden fraværende. Demping av vibrasjonene, som først ble sett på som hovedproblem for en 'safety bicycle', ble en bagatell i forhold til hvilke fordeler fart ga til sykkelporten. Veltepetter'n mistet sin eneste markedsandel (syklistene) på dagen og sikkerhetssykkelen var i gang med sin stabiliseringsprosess. Som forrige avsnitt ble avsluttet med, stopper utviklingen kanskje aldri. Så lenge det fins brukere, fins det modifiseringer selv om artefaktet har funnet seg til rette og er stabil. Eksempelvis har selve dekkteknologien endret i senere årene. Slangen i dekk har blitt byttet ut med guffe som tetter lufthull og holder dekket punkteringsfri. I tillegg har det blitt utviklet et todelt dekkteknologi. Hjulet har altså et dekk, inni den finnes det en slange, men den er tett på felgen og berører ikke dekket. Mellom dekket og slangen er det luft (se bildet til høyre).



Figur 3- Schwalbe Procore

I denne delen har vi sett på at stabilisering foregår hele tiden. Selv om en artefakt blir domestisert og stabilisert deretter, åpnes det opp for nye muligheter og utviklingen fortsetter. Dermed forsvinner problemene kanskje aldri og en artefakt blir aldri helt stabil. Artefaktets essens derimot kan bli stabil som sykkel, bil og luftdekk har blitt. Hvordan foregår hele denne prosessen før et artefakt blir stabil, forklarer domestiseringsteori og dette skal vi se nærmere på i neste avsnitt.

# Domestisering

*«To study the enactment of technology, we have to use an approach that is sensitive to the fact that this doing is influenced by choice as well as discipline, by enthusiasm as well as resistance (T.Berker et.al. 2006: 41).*

Domestisering i STS handler om en prosess der brukere skaffer seg en artefakt, bruker den/viser den fram, tillegger artefaktet en plass i hverdagen og til slutt tillegger artefaktet sine egne meninger.

*«Domestication, in the traditional sense, refers to the taming of a wild animal. At a metaphorical level we can observe a domestication process when users, in a variety of environments, are confronted with new technologies. These 'strange' and 'wild' technologies have to be 'housetrained'; they have to be integrated into the structures, daily routines and values of users and their environments.» (T.Berker et.al. 2006: 2).*

Disse fire stegene i domestiseringsprosessen er også systematisert og skal kunne transformere «unfamiliar, exciting, and possible threatening things into familiar objects embedded in the culture of society and the practices and routines of everyday life (Silverstone and Hirsch 1992 i Oudshoorn & Pinch 2005). Her er det på sin plass å presisere at domestisering skjer ikke bare i husholdninger, men også på arbeidsplassen, i fritid og i subkulturer/miljøer (Lie og Sørensen i Oudshoorn & Pinch 2005). Her følger disse fire stegene i domestiseringsprosessen:

## 1. Appropriering

Anskaffelse (kjøp, gave) av teknologien, det kan være både harde så godt som myke teknologier.

## 2. Objektivisering

I denne fasen blir teknologi plassert, vist fram og synliggjort. Hvor objektet plasseres og hvordan den vises fram er ofte nøye gjennomtenkt og viser samtidig husholdningens karakter.

## 3. Inkorporasjon

I denne fasen får teknologien plass i hverdagen. Altså hvor den brukes, til hva og hvordan, men også hvilke funksjoner en bruker. Objektet blir altså inkorporert i dagliglivets rutiner.

## 4. Konversjon/omdanning

I denne siste fasen vil brukere gi sine egne meninger til teknologien. I denne fasen vil teknologiene danne visse relasjoner til periferien.

I tillegg til Silverstone sine fire faser, finnes det også en Trondheimsmodell utarbeidet av et forskerlag i Trondheim. Denne består av tre dimensjoner i stedet for faser. Dette åpner opp for at en domestiseringsprosess ikke nødvendigvis må være lineær, men heller at den består av ulike dimensjoner som sammen skaper en domestisering:

1. Praktiske- handler om etablering av artefaktets bruksrutiner og prosessene som etablering og utvikling av institusjoner for å støtte og regulere bruken.
2. Symbolske- handler om konstruering av meningen til artefaktet, det innebærer også å kunne spille en rolle i konstruering av brukernes identiteter knyttet opp mot den.
3. Kognitive- handler om å lære og forstå mening med artefaktet, altså at brukerne lærer å bruke den først, for så å opparbeide seg kunnskap om teknologien.

Når domestisering har vært suksessfull er ikke teknologiene lenger sett på som kalde, livløse, problematiske og utfordrende, men heller komfortable, nyttige teknologier som en kan stole på (T.Berker et.al. 2006). Det er først etter at domestisering har vært suksessfull at potensialet til artefaktet utfolder seg:

*«Domestication research suggests that only when the novelty of new technologies has worn off; when they are taken for granted by users in their everyday-life context that the real potential to change is visible» (T.Berker et.al. 2006: 2)*

Domestiseringen av en teknologi i en husholdning fører an til kollektiv domestisering over tid.

*«...over time, a collective domestication produces new norms and expectations that influence the way the artifact is used, the meaning it signifies, and the possibilities of learning new ways of doing and thinking about it.» (T.Berker et.al. 2006: 56).*

De positive sidene har blitt godtatt og blitt usynlig, mens de negative aspektene har blitt mer synlig og lettere å oppdage/fikse. Det er det domestisering gjør (O. Löfgren 2009).

Mennesker er sosiale, komplekse og uavhengige vesener som ikke kan kodes til å gjøre bestemte ting. For at en teknologi skal kunne bli integrert i samfunnet, må hver og en individ gjennom en domestiseringsprosess. For at flere skal bli mer fysisk aktive gjennom sykling, er vi nødt til å vite litt mer om hvorfor enkelte super-brukere/avanserte brukere tilbringer så mye tid på sykkelsetet. Før studien går inn i kjernen og forsøker å svare på det, forteller jeg i neste kapittel litt om metoder jeg har brukt for å samle inn empiri. Men også hva som har påvirket disse prosessene og selvsagt skal leseren få mulighet til å bli bedre kjent med informantene til slutt.

# Kapittel 3

## Metode

Jeg har bestandig vært fysisk aktiv og drevet med mange ulike idretter gjennom hele livet. I 2009 skrev jeg en “skrive-jippo” sammen med en kompis i Lillehammer. Vi skulle i utgangspunktet skrive en ironisk bok med et snev av humor, men det ble aldri til noe mer enn en “skrive-jippo”.

Det handlet om paradoksal samfunnsutvikling og het «Pity City». Ideen gikk ut på at tingene som omgir oss har som oftest flere sider og i mange tilfellene virker mot sin hensikt. Vi bruker bil for å komme oss til treningsstudio raskest mulig, mens å gå/løpe eller sykle hadde vært bedre trening og muligens også mer effektiv måte å komme fram på. Dermed blir bilen paradoksalt en ineffektiv måte å reise på for mange som bor i en by med mye trafikk. I stedet for å sitte i bilen i rush-hour, kunne man syklet, trent og kanskje rukket å handle på samme tiden. Jeg har kommet fram til samme tematikken i min ma-oppgave. Brukernes påvirkningskraft på teknologien er spennende. Hvordan kunne en bil bli en ineffektiv måte å reise på? Ligger problemet i teknologien eller i brukerne?

Jeg er fortsatt av den oppfatning at fysisk aktivitet er godt for kroppen og sjelen. Allikevel var det noe forbausende, men samtidig kjempe positivt, å komme over en artikkel der helsedirektøren delte mitt syn og oppfordret folk til mer fysisk aktiv. I alle fall litt rett hadde vi i vårt forsøk på å belyse inaktivitet i samfunnet med skrive-jippoet vårt. Med dette ser jeg nå at det er kanskje nettopp det, å aktivisere folk, som er hjertesaken min, har vært og alltid vil være. Hvor skal man egentlig begynne? Kan vi endre brukerne ved å skrive en bok? Eller kanskje gjøre om på scriptet til teknologiene? Kunne eventuelt brukerstudier hjulpet oss å forstå ekspert brukerne og deres måter å bruke teknologi på for så å «feed» (mate) ny teknologi til hvermannsen?

Jeg valgte å skrive om sykkel fordi jeg i de siste 4 årene har selv blitt gradvis mer og mer interessert i denne aktiviteten, idretten, miljøet og bransjen generelt. De to siste årene har jeg til og med begynt å sykle aktivt selv og gjort det relativt bra. Dette har spredd seg litt og jeg har blitt kjent med mange syklistene i midt-Norge som er noenlunde aktive. Dette har gjort at det har vært vanskelig for meg å skrive en objektiv og «to-the-point» oppgave. I flere tilfeller har jeg sporet av og krasjet i simpelhet fordi jeg stoler på den kunnskapen jeg har lært meg, i stedet for å være ydmyk og holde meg til empirien. Allikevel har metodene som har vært i sving, hjulpet meg å finne tilbake til empirien.

## Intervju som metode

Det er ikke bare å gjennomføre et intervju. En må ha ferdigheter til å gjennomføre et intervju, en må kunne lytte aktivt, gi respons, lede uten å legge ordene i munnen på informantene. Men det er like så viktig å være klar over hva slags intervju en ønsker seg. I denne studien valgte jeg å gjennomføre en intervjutype som Rubin&Rubin 1995 (i Thagaard 2006) kaller for «tre med grener». Der metaforen «tre» representerer hovedtema i intervjuet, mens «grener» representerer underpunkter. I min studie var sykkel selve «treet» og helse og IKT «grenene». I tillegg valgte jeg å gjennomføre intervjuene delvis strukturert for å kunne ha nok fleksibilitet for å fange opp det interessante, uansett rekkefølge. Dermed ble intervjuguiden ignorert til en viss grad og heller brukt som sjekkliste på slutten før avrundning. Måten spørsmålene ble stilt på får skylda for en slik utvikling, disse var forsøkt å være åpne og minst mulig ledende.

Jeg har i all hovedsak brukt intervjuer som primærkilde i denne studie. Jeg har intervjuet fem ulike personer og kategorisert dem i tre ulike idealtyper. Jeg har bevisst valgt ut representanter fra hvert kjønn, i ulike alder og på ulike nivå ut fra rittresultatene. Den yngste personen i studien er 24 år og den eldste 44 år. Det er med to semi-profesjonelle sykklister, mens resten er hva vi kaller «Amatører». I denne studien viste det seg at det fins en viss skille mellom amatørerne og denne gruppen ble delt i to, det ble altså dannet to ulike idealtyper av Amatørene. Det sier seg selv at når det kun er en eller to representanter i hver kategori, er det for lite for å kunne generalisere resultatene. I tillegg er det mange overlappinger og det vil det alltid være. Allikevel føler jeg at idealtypene representerer de aller fleste sykklister jeg har møtt. Siden jeg jobber i en sportsbutikk og møter sykklister dag inn og dag ut, har jeg hatt mulighet til å observere om en kunde passer inn i en av disse idealtypene informantene har vært med og definert. Det har vært morsomt å se trender og tendenser som matcher godt med mine informantene i «real life».

I skrivings prosessen har jeg i noen tilfeller gått tilbake til lydopptaket for å sjekke om jeg har truffet med transkriberingen når noen poeng ikke stemmer helt med resten av empirien. I enkelte tilfeller har en setning fått en ny betydning ved å sette en komma der det ikke var før. Det har vært produkt av utvikling av min forståelse av informantene og deres budskap. Jeg tør allikevel ikke påstå at hele transkriberingen/empirien er hundre prosent reliabel grunnet min egen engasjement på feltet. Jeg har dannet visse forståelser om ting i mitt hode og ting jeg har trodd jeg skjønner, har ikke blitt bekreftet gjennom oppfølgings spørsmål. Ikke fordi jeg ønsker å ha rett eller fremlegge



mine meninger, men fordi jeg i simpelhet har blitt blind og ikke ser forskjellen på hvordan jeg tenker og forstår ting, kontra det informantene sier og mener

Spørsmålene i utgangspunktet er konstruert av meg og noen av dem kan ha virket ledende. Som nevnt tidligere, har jeg til en viss grad unnlatt å bruke intervjuguiden og forsøkt å få til en mer løs samtale for å unngå nettopp det. Når det kommer til kvalitative intervjuer, blir reliabilitet et tema også i andre sammenhenger.

Reliabilitet er i prinsipp om hvorvidt et resultat kan reproduseres på andre tidspunkter av andre forskere (Kvale & Brinkmann 2009). Det er ønskelig med høy reliabilitet, men ikke absolutt krav da dette kan gå på bekostning av kreativ tenkning og variasjon. «Disse har bedre betingelser når intervjuere får lov til å følge sin egen intervjutill, improvisere underveis og følge opp fornemmelser underveis» (Kvale & Brinkmann 2009: 250). Jeg føler at jeg har fulgt disse prinsippene til en viss grad og slik bygd opp en reliabel empiri.

Validitet er et annet problembar i kvalitativ forskning. I prinsipp handler validitet om sannhet, riktighet. I samfunnsvitenskapelig forskning blir validitet derimot sett på som en prosess, validering, eller falsifisering som Kvale & Brinkmann kaller det. Dette skjer gjennom dialog i det postmoderne æra. Forskningen handler dermed mer om å produsere forsvarlige kunnskapsutsagn enn å speile virkelighet. Eksempelvis sjekker informantene resultatlistene på Strava og i studien kommer det fram at det er kun tiden dem fokuserer på. Dette er forsvarlig kunnskapsutsagn, mens i virkelighet sjekker dem ofte også pulsen sin i tillegg og sammenligner denne mot andre. Fokuset blir rettet mot evnen til å utføre effektive handlinger, altså praktisk tilnærming (Kvale og Brinkmann 2009). Utfallet fra denne studien er ikke nødvendigvis sann eller fullstendig i alle sammenhenger, men forhåpentligvis forsvarlige kunnskapsutsagn som kan føre til effektive handlinger i gitte sammenhenger. Altså kunnskapsutsagn som kan brukes til noe praktisk, for eksempel i forbindelse med aksjonen sykle-til-jobben.

Dermed er reliabilitet og validitet grunnlaget for siste, det tredje problembarnet med kvalitative studier, nemlig generalisering. I dagliglivet generaliserer man ofte og ukritisk, i forsknings sammenheng er ikke generalisering nødvendigvis et «must» i alle steder og på alle tidspunkter, for alle mennesker og fra evighet til evighet (Kvale og Brinkmann 2009). Det er viktigere å kunne bruke kunnskapen i bestemte kontekster, sammenhenger. Dette blir en pragmatisk, konstruksjonistisk, diskursiv tilnærming som produserer lokale forståelser som tilfredsstillers studiens krav og formål.

## Informantene

Som sagt innledningsvis, kjente jeg informantene til en viss grad fra før. Jeg valgte ut i utgangspunktet 6 informanter, der den siste var min samboer. Hennes intervju ble dessverre ikke med i denne studien, grunnet feil i opptakssystemene som ble oppdaget etter endt intervju. Dette ble ikke rettet opp grunnet tidsmangel i den aktuelle perioden. Det ble bestemt at om det skulle bli for tynt med empirien jeg hadde samlet, skulle jeg gjennomføre intervjuet ved en senere anledning, det ble ikke behov for det.

Disse 5 personene som ble med, ga gode og utfyllende svar som dannet et godt utgangspunkt til denne studien. Jeg valgte ut disse 5 personene av ulike grunner: interessant måte å bruke IKT på; enkelt å booke intervju; interesse å bli bedre kjent med informanten. Under forsøker jeg å introdusere informantene på en enkel og oversiktlig måte side ved side. Selv om informantene har skrevet under på «Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt», der det står en egen boks for avkryssing «Jeg samtykker til at personopplysninger kan publiseres», velger jeg å anonymisere navnene i et forsøk å beskytte personene for gjenkjenning. Dette er derimot svært utfordrende i sin helhet i en kvalitativ forskningsmetode, da i kvalitative studier forteller informanten om hendelser han eller hun har opplevd med egne ord, og slik blir historien gjenkjennelig for andre.

	Andy	Britt	Henry	Carl	Matt
<b>Alder</b>	26 år	27 år	24 år	44 år	23 år
<b>Følt alder</b>	I tjue åra	24 år	25+ år	35 år	30 år
<b>Yrke/ Utdanning</b>	Har jobbet på Ikea, musiker, ferdig utdannet som lærer, student (Ma i kunstfag)	Jobber som trener i bedriftsidretten og Hestad trening. Har master i psykologi og ba i idrett.	Syklist	Selger belysning. Tatt noen fag på NTNU og får et yrkestittel: lysplanlegger.	Logistikk ingeniør (HiST) og jobber på en sportsbutikk.
<b>Sivilstatus</b>	Kjæreste som han bor i lag med	Samboer	Singel	Gift, to barn.	Singel
<b>Aktiviteter</b>	Sykling, løp og tennis	Sykling, langrenn og løp.	Langrenn, topp-tur, sykling	Fisking, snekring, familie og sykling.	Sykling, lengdeløp på skøyter, mye ute i naturen.
<b>Mål med sykling</b>	Komme i form og bli sterkere og vedlikeholde en god kondisjon og også være sosial i friluft, og bli bedre	Målet er å bli helt rå!	Se hvor god han kan bli	Å ha artig på sykkel. Helsemål, sosialt, friluft. Holde seg viss grad innenfor en vekt. få pulsen opp par tre ganger i uken.	Målet er å holde seg i form, både fysisk og mentalt, møte nye folk, ha det artig og konkurrere, først og fremst mot venner og betjente.

	Andy	Britt	Henry	Carl	Matt
<b>Forhold til teknologi</b>	Vokst opp med det, bruker mye mobil og er nysgjerrig på teknologi. Har sine meninger om teknologi og dets gode/dårlige sider. Liker å sammenligne seg selv med andre- får motivasjon av det	Avhengig av teknologi. Bruker dagboken til Olympiatoppen i tillegg til Strava. Bruker ellers både pulsklokke og GPS, men er ikke teknologifrelst.	Er ikke noe særlig flink. Det er befriende å være på hytte. Sykkel-GPS er en selvfølge. Har utprøvd wattmåler og el-gaffellås. Holder en treningsdagbok som han selv har laget. Bruker teknologi for å logge treningen.	Har vært med i teknologiens spede begynnelse. Klarer å adaptere til ny teknologi, men det går tregere enn før føler han selv. Har ser på teknologi som helhet- ikke bare IT, men også gaffel på sykkel som teknologi.	Teknofrelst. Elsker å fikle med IT. Bruker teknologi både til logging, planlegging av trening, hente motivasjon, konkurrere og skryte.
<b>Forhold til trening</b>	Bruker sykkelen til transport og trener opptil 3 ganger i uken i sykkelsesongen. trener ellers i andre former også. den sosiale biten ved trening er viktig.	Trener ikke innendørs, har mye å gå på der. Føler seg råtten hvis hun ikke trener. Liker å slå gutta.	Gir faen i vær og drar ut og trener daglig. ofte alene. Er fulltids syklist og trener derfor ofte på dagtid. Trener for det meste terreng.	Trener hele året. Fikk piggedekk fra kona og bruker dem flittig om vinteren. Trening gir ham på en måte status og han føler seg ikke truet når han er godt trent.	Trener ikke strukturert. Alene gir han alltid bønn gass. Trening har ikke noe verdi i seg selv, men alt det rundt treningen derimot.
<b>Trening og helse</b>	Trening er viktig faktor for bedre helse. har bodd i en leilighet med mugg. trening holdt han noenlunde oppegående. Spiser sunt.	Tenker ikke på helse i treningssammenheng, men derimot i forbindelse med kosthold.	Tenker ikke på helse i treningssammenheng, men vet at han får god helse av det.	Trening gir ham bedre rygg og vekttap. Ellers tenker han ikke på helse i treningssammenheng.	Holde seg noenlunde innenfor en akseptert vekt. Liker å lage god mat og koser seg med det.

## Student i forskersko

Intervjuene varte litt over en time. Disse ble lagret ved hjelp av lydopptak, som senere ble transkribert. Alt vi snakket om ble transkribert, med unntak av avsporinger som ikke hadde noe med oppgaven å gjøre- trodde jeg når jeg holdt på å transkribere. I løpet av dette året med mye jobbing med oppgaven, har jeg måttet å gå tilbake til lydfilene i ny og ne og finne manglende del som jeg husket vi hadde snakket om. Dette var ikke særlig tidskrevende da jeg brukte et program som holder teksten og talen synkronisert, men lærerikt var det å se at irrelevante ting kan også komme til nytte i en annen kontekst. Jeg lærte av det at jeg må være nøye og ikke for utålmodig. Men det er den første ma-oppgaven jeg skriver og det hadde vært rart om jeg fikk det til feilfritt på første forsøk.

Å få med alt, begynner derimot ikke med når man transkriberer, men faktisk før intervjuguiden er laget. Som student og førstegangsforsker, er jeg med på å styre intervjuet fra første bokstav jeg skribler på intervjuguiden. Men også sted for intervjuet må være nøye gjennomtenkt. Jeg måtte

velge et sted der informantene skulle føle seg «hjemme», et sted der jeg kunne få mest mulig ut av dem, et sted der vi ikke ble distraheret. I et tilfelle ble det et møterom på skolen, i to andre tilfeller møtte jeg informantene i hjemmene deres, i siste to tilfeller på en kafé.

Under intervjuene var jeg nødt til å fortelle informantene hvordan intervjuet skulle foregå og hva det gikk ut på. Det jeg sa innledningsvis dannet et bilde i hodene på informantene og allerede med det avgjorde jeg en del av det dem skulle fortelle meg. Dette var jeg fullt klar over og jeg forsøkte å servere tema likt for alle informantene. Når jeg da holdt på med transkribering, så jeg at utgangspunktene var relativt like, mens ingen av intervjuene lignet på hverandre for det.

Alle småting hadde noe å si for utfallet. Når jeg holdt en høy tempo i intervjuet, ble det fort ferdig og svarene jeg fikk ble korte, så jeg måtte roe ned tempo underveis og la informanten tenke litt. De småtingene var med på å gjøre at ingen av intervjuene var like, men det hadde også noe med hvem jeg intervjuet. Jeg kjenner alle informantene fra før, men på ulik plan. Jeg ser ikke bort ifra at noe ble usagt mellom meg og Andy, siden vi kjenner hverandre ganske godt. Jeg tror også at enkelte poeng ikke ble oppfattet som ment av Henry, som har vært inn i bransjen/idretten lenge og på et helt annet nivå enn jeg selv.

Jeg hadde med meg intervjuguiden og jeg prøvde forgjeves å følge den, men ga etterhvert opp. Informantene hadde interessante fortellinger som ikke lignet på hverandre noe særlig. En rød tråd klarte jeg å holde, og det er jeg svært fornøyd med. All denne virr-varr underveis, som føltes som «rot» underveis, var med på å skape en kvalitativ empiri som grunnla oppgavens kompleksitet, men også var med på å skape reliable og valide intervjuer.

Oppsummeringsvis kan jeg si meg fornøyd med kvalitet til empirien og innsamling av den. Jeg føler at prosessen har vært lærerik, selv om jeg har gjennomført mange jobbintervjuer før MA-studiet. En jobbintervju og forskningsintervju har mange likhetstrekk med tanke på at som intervjuer må man oppføre seg på en viss måte, stille de rette spørsmålene og gi intervjuobjektet følelse av trygghet og oppmuntre til å snakke fritt. Men det er også visse forskjeller som jeg måtte jobbe med underveis. I et forskningsintervju har man som formål å bli kjent med kun en del av informanten og derfor er man nødt til å følge en rød tråd. I noen tilfeller havnet jeg og informanten i ville skoger og det var opptil meg å spore oss tilbake til aktuell tema. I prosessens gang føler jeg at forskerskoene ble noe mer passe, at jeg vokset i takt med denne studien.

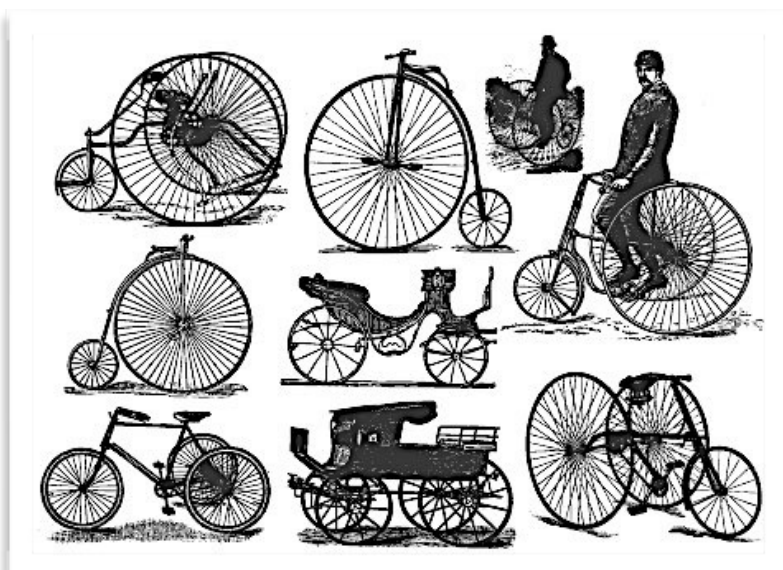
Vi lar informantene ta seg en hvil nå og går over til historien om sykkel for å danne et bilde av hva sykkel har gått gjennom i historien, men også for å vise til «how users matter».

# Kapittel 4

## Sykkelhistorie

Historiefortellingen baserer seg på boken til John Woodforde (1970) *The story of Bicycle*. For spesielt interesserte anbefaler jeg å lese boken i sin helhet.

Sykkel er ikke en førhistorisk oppfinnelse. Det trengs ikke å gå lenger tilbake i tid mer enn et par hundre år for å finne de første syklene. Den store utbredelse av sykkelen kom først på slutten av 1800-tallet. Det ble forsøkt på mange ulike varianter den gang, sykkelen var ikke den gang det vi definerer som sykkel i dag. Sykkel kunne like så godt være tricycle (trehjulssykkelen) eller bicycle (tohjulssykkelen), recumbent (liggesykkelen), tandem (tomanns-sykkelen) eller noe helt annet. Alle mulighetene var åpne og kreative oppfinnere hadde mange forslag på hvordan en sykkel kunne se ut. Eksempelvis Hobby-horse, Facile, Otto-Dicycle, Kangaroo, Humber tandem osv. Det er viktig her å forstå at disse er ikke navnene på ulike modellene, men disse var faktisk ulike typer sykler alle sammen. Se noen eksempler på bildet til høyre.



Figur 4.

På den tiden var ikke sykkelen skikket til damene pga dens utforming. Det ble laget spesielle rammer til damene etterhvert og denne «type» rammen brukes den dag i dag og kalles for lavt innsteg.

Siden sykkelen ble brukt til fornøyelse, var det sosiale aspektet viktig på den tiden. Derfor ble det også oppfunnet trehjulingene med to seter.

Tross utfordringene med alle sykkeltypene, spredde sykkel-entusiasmen. Ulike sykkeltyper bidro til entusiasmen og utviklingen. Dette er beviset på at det kulturelle har hatt en del å si for utviklingen av det materielle, altså sykkelen.

## Hjulet startet det hele

Et hjul så dagens lys ca 3500 år f.Kr. Hjulet fikk fort stor utbredelse og de alle fikk bære vogner og annet tungt som måtte bæres fra et sted til et annet. Men det var ikke før ca 5000 år senere, at hjulet fikk noe mer leken tilværelse. Syklene, som vi snart ser, ble til og begynne med brukt til både transport- og fornøylesformål. Ikke mye har forandret seg med tiden hva det gjelder sykkelbruken. Det har blitt til mange svært avanserte sykkeltyper, noe som har ekspandert spesielt fornøyles-bruken. I de senere årene har det som følge også oppstått ulike typer sykkelritt, som f.eks. Enduro, utfor o.l. Hvor vil det ende, om det i det hele tatt kommer til å ha en ende? Vil hjulet regjere så lenge det kommer anti-tyngdekraft sykler/svevesykler- om vi skal predikere framtid og tenke i science-fiction baner.

## Første møte med sykkel

Helt inntil 1791 var det hester som sørget for transport for mennesker. Det var hester som trakk vognene og fikk dermed fart i hjulene. I 1791 så Comte de Sivrac en analogi mellom en hest og to hjul. Det ble til en «hobby-hest». Ganske bokstavelig ble et tre formet som en hest og det ble installert to hjul under. I 1804 ble det produsert en komedie «Les Vélocifères» i Vaudeville Teater. Det ble etterhvert kansellert av to grunner: for det første var det svært slitsomt å navigere med disse hestene og for det andre fikk mange av deltakere brudd i skrittet som følge av vond hesterygg.

Begge problemene ble løst av von Drais de Sauerbrun i 1818. Han installerte en polstret sete og støtte for armene og bryst på hobby-hesten. I tillegg gjorde Sauerbrun det mulig å styre denne skapningen med vribar forhjul. Ridderen/rytteren satt da på hobby-hesten og skjøv seg framover ved hjelp av benkraft mens han støttet seg på bryststøtte og holdt tak i det primitive styret Sauerbrun hadde laget. Med det var en bærekraftig sykkel-familie også født. Når jeg her nevner sykkel-familie, snakker jeg om de ulike typer syklene som etterhvert ble utviklet, som danner da denne familien.

Draisienne, som disse første skapningene ble kalt, ble lagt merke til av både på grunn av hastigheten og transporteffektiviteten. Allerede da begynte folk å bruke Draisienne til hverdagslige formål i tillegg til fornøyles skyld.

Når vi snakker om sosiale konstruksjoner av artefakter, kan vi ikke se bort ifra grupper som heller hadde negative assosiasjoner med hobby-hesten. Noen spekulasjoner går på at noen likte ikke syklistene pga at det så dumt ut, mens historiske fakta sier også at syklene ble uglesett av heste-

forretningsmenn. Hobby-hester la hestene i skyggen og det likte ikke forretningsmennene som livnæret seg av hestesalg. Dermed fikk sykkel møte en del motstand helt fra starten av.

I 1820 årene møtte sykkel sin første stagnasjon og vondere tider som følge. Entusiasmen hadde visnet hen. Til dels pga motstand fra hestenæringen og til dels pga inntog av jernbane. Det siste tok bort fokuset fra veinettet og vedlikehold av veiene gikk ned. Syklene på denne tiden var avhengig av jevnt underlag og når veiene ble enda dårligere enn de allerede var, ble det svært kinkig å ferdes på veiene på to hjul uten demping.

Et siste forsøk i denne epoken var Gompertz velocipede. På den hadde syklisten ikke lenger beina i bakken og fart framover ble skapt av enslags pendel med tenner ved siden av forhjulet som ble satt i gang med beina. Heller ikke denne oppfinnelsen klarte å opprettholde sykkel-entusiasmen og sykkel begynte å miste populariteten.

## **Den originale sykkel tar form**

I 1839 konstruerte Kirkpatrick MacMillan, uten å være klar over det selv, en sykkel som i ettertid har vist seg å være ufattelig lik den sykkel vi kaller for sykkel i dag, nemlig en sikkerhets sykkel. Den var bakdreven sykkel med sete og styre. Allikevel fikk ikke «sykkel» et gjennombrudd. Kanskje var ikke tiden moden for det vi kaller en sykkel i dag. Det gikk enda et par tiår før det begynte å skje ting. Folk så ikke en «sykkel» rett og slett, dem visste ikke hva en «sykkel» var.

I 1863 møtte sykkel sine første pedaler. Disse var utviklet av Pierre Michaux. Et par år etter begynte Michaux selge hobby-hester med pedaler festet direkte på navet på forhjulet. Macmillans velocipede var glemt. En ny oppfinnelse, en ny type sykkel ble født.

Michaux installerte etterhvert enda større hjul foran for å dempe vibrasjonene og ujevnheter fra bakken. De første Penny-farthings (Veltepetter) var laget. Dermed begynte Michaux velocipedes miste sine likhetstrekk med Hobby-hestene og en tidsepoke preget av oppfinnelse etter oppfinnelse, var åpnet.

Historiens aller første offisiell sykkelritt ble arrangert i Paris den 31.mai 1868 og det var en engelsk mann som vant den. Det var stortsett kun Penny-farthings som ble brukt da.

I 1869 skrev «The Spectator» om sykkelen på denne måten:

*«It is graceful, or rather there always seems to be in it a possibility of grace, while there is a certainty of attracting attention and fixing it on the performer; which of itself would popularize any amusement with the French, and, perhaps, the English mind. English skaters are not beyond noticing the effect their attitudes produce, and bicycle riding, like skating, combines the pleasure of personal display with the luxury of swift motion through the air. The pursuit admits, too, of ostentation, as the machine can be adorned with almost any degree of visible luxury; and differences of price, and, so to speak, of caste in the vehicle can be made as apparent as in a carriage. It is not wonderful, therefore, that idle men sprang at the new idea.» (Woodforde, 1970: 24)*

Med det hadde sykkelen fått en slags fotfeste også i England. Folk fikk mulighet til å vise fram seg selv og sine ferdigheter. Sykkelen var en luksus-ting og bare å eie en sykkel ga folk en viss status. Det ble dannet mange sykkel-skoler, for det var nemlig ikke bare-bare å sitte på sykkelen i voksen alder og begynne å trå. Man måtte lære seg balanse og ferdigheter. Det er også viktig å huske på at syklene veide mange kilo mer på den tiden og derfor var det mye større skadeomfang inn i bildet om en skulle velte og i tillegg få sykkelen over seg.

I England ble sikkerhetssyklene etterhvert døpt til: «Boneshakers». Majoritet syklet på Veltepetter, mens Boneshakers ble hovedsakelig brukt i opplæringsfasen. Boneshaker navnet kom av at mindre hjul blir lettere påvirket av ujevnt underlag og derfor hoppet disse syklene så knoklene ristet.

I samme tidsepoke ble det også startet Velocinasiums i USA. Populariteten tok av også i vesten:

*«Youngsters ride down Fifth Avenue with their school-books strapped in front of their velocipedes, and expert riders cause crowds of spectators to visit the public squares, which afford excellent tracks for the light wheels to move swiftly over. The Rev. Henry Ward Beecher has secured two of the American machines, and other gentlemen, well known in the literary and artistic world, are possessed of their magic circles. One of them takes his ride of nearly ten miles daily, and saves time as well as enjoying the ride.» (The Evolution of a Sport, Godey's Magazine, 1897<sup>11</sup> i Woodforde, 1970: 26)*

Samme vinteren spredde sykkel-entusiasmen videre til andre byer og steder i USA. Det ble åpnet første «rinks», altså den første velodromen, som følge av at veinettet på den tiden ikke var de beste

---

<sup>11</sup> <http://www.thisvictorianlife.com/the-evolution-of-a-sport.html>



stedene å sykle på. Sykkelen hadde nådd hjertet til folk, som så fint er beskrevet i en bok av Karl Kron i 1887 som het «Ten Thousand Miles on a Bicycle»:

*«No amount of absorption in books could deaden my ears to the bewitching rattle made by the approaching iron tires upon the bricks; and when I gazed from my study window and actually saw an acquaintance proudly prancing by on a velocipede, my heart was quite gone. The charming spectacle enraptured my soul, and at the same time embittered it. I felt that I, too, must be a rider, or die! This sensation stands unique in my experience, and I can recall it as freshly as if it had happened to me yesterday.» (Woodforde, 1970: 28)*

Første sykkel-mania varte ikke lenge i USA. En episode mellom en hest og syklist (Karl Kron) ble skjebnesvanger. Episoden ble blåst opp og overdrevet i media. I en avis ble det hevdet at syklisten kjørte over hesten og hesten døde, mens etter Karl Krons fortelling ble hesten redd når han nærmet seg hesten på sykkelen. Dyret var festet til en vogn og etterhvert mistet det balanse og gikk over ende. I forsøk å sparke seg fri fra vognen, sparket den foten sin inn i et av hjulene på vognen. To herremenn som så dette, kom og hjalp dyret opp. Karl Kron betalte en dollar til eieren for de to ødelagte eikene på vognen. Dagen etter ble saken gjenopptatt og blåst opp av media. Etter en kort stund ble sykkelen bannlyst fra fotgjengerfeltene. Hele historien er så klart mye større enn jeg fikk plass til her. I Frankrike og England blomstret derimot sykkel i den grad, at det ble funnet nye bruksområder for syklene, blant andre begynte avisbudene bruke sykkelen til praktiske formål.

*«The tricycle has even a larger future before it than the bicycle. It will carry a considerable quantity of luggage, and can be drawn up to the side of the street and left unprotected until the owner return» (Woodforde, 1970: 84)*

## **Sykkelen samler momentum**

Sykkel gikk gjennom en formidabelt dynamisk periode på slutten av 1800-tallet. Penny-farthings tok over etter «Boneshakers» da disse utjevnet ujevnt underlag og gjorde det mulig å bruke sykkelen i større grad utenom velodromene og bygatene. Med større hjul var også balansen bedre og pedalene nærmere, styret var kortere og sykkelturen snillere mot ørene. Atleter som syklet på disse såkalte «high-wheelers», eller som vi i Norge kaller for Veltepetter, følte seg overlegne, grasiøse. En del av publikum syntes derimot at det så tåpelig og latterlig ut. Det var med andre ord, som i dag, delte meninger om sykkel.

Boneshakers hadde mistet sin markedsandelen til Veltepetter, men disse ble fortsatt brukt til opplæring av balanse og sykkelferdigheter. I følgende årene kom det utallig mange varianter av sykler på markedet: Ariel, Xtraordinary, Facile, Kangaroo osv. Alle disse tok bort fokuset fra Macmillans type som etterhvert ble konvertert til «safety bicycle», eller sikkerhetssykkel på norsk. Utviklingen kan høres ut som logisk, men på den tiden, var det alt annet enn.

Før sikkerhetssykkelenes gjennombrudd, ble det forsøkt på tricycles, altså trehjulinger, og tandemcykler også. Disse var ment for det sosiale og for dem mindre vågale. I tillegg brukte postbudene trehjulingene, disse var ganske så praktiske.

## Luftdekkenes inntog

Før 1888 ble det enten ikke brukt noe på felgene, ellers så til en viss grad solide heldekk, altså gummidekk uten luft:

*«Common objections to the early, solid-tyred safeties were that they vibrated more, that pedaling so near the ground allowed mud to splash over the feet and that the chain drive wasted power. Many predicted in 1886 that ‘these geared-up safeties’ would never entirely supersede the full-sized bicycle or the tricycle.» (Woodforde 1970: 87)*

Vibrasjonene og problemer med ujevnt underlag ble fikset med større hjul, ergo Veltepetter.

I 1888 utfordret Dunlop solide dekk når enkle eksperimenter viste at hjul med luftdekkene trillet mye raskere og lenger enn hjul med helgummidekkene. Dermed ble også Veltepetter'n utfordret, mer om det straks.

Få oppfinnelser i verdenshistorie har kommet seg på markedet uten å møte motgang. Også luftdekk fikk krass kritikk i første møte med ingeniørene. Luft var nemlig sett på som noe ustabil og faren for at dekket ble punktert eller/og at luften sivet ut var stor. I tillegg til disse ulempene ble det sagt:

*«... the appearance of the tires destroys the symmetry and graceful appearance of a cycle, and this alone is, we think, sufficient to prevent their coming into general use» (Stanley Exhibition of Cycles i Pinch mfl., 1889: 41)*

Alt dette ble glemt og bagatellisert når rytter på sikkerhetssykkel med luftdekk vant et ritt med signifikant margin foran en hel haug med Veltepettere. Hastighet og effekten av luftdekk førte til at sikkerhetssykkelenes kontrovers endelig ble lukket. Før luftdekk, ble sikkerhetssykkelen sett på som en sikker, men lite praktisk sykkel. Den var brukelig, men Veltepetter slo den i komfort og

hastighet. Etter at luftdekk viste seg å fjerne problemet med vibrasjonene og viste seg å være raskere, fikk sikkerhetssykkelen nå en fordel i form av fart, i tillegg til at komfort problematikken var løst. Dette førte til at sikkerhets-sykkelen klatret helt opp på øverste trinn på podiet (bokstavelig talt) og vant krigen mot stor-hjulingene.

Macmillans sykkelfamilie beseiret. Sykkelen fikk endelig det ansiktet vi i dag er kjent med, stereotypen var stadfestet, domestisert. Med det ble sykkelen plutselig tilgjengelig for alle:

*«As well as for the purposes of exercise and sport, for racing, touring and circulating in the parks, the bicycle had become an accepted conveyance for getting to social and business engagements.» (Woodforde 1970: 92)*

## **Sykkelutvikling (frem til i dag)**

Utvikling siden tidlig 1900-tallet fram til i dag har vært spennende. Men store deler av 1900-tallet ble regjert av merket Raleigh på sykkelmarkedet og det skjedde fint lite i utviklingen (Woodforde 1970). Om det hadde noe å si for utviklingen at et firma kjøpte opp mange andre sykkelprodusenter, ville vært en spekulasjon, men ikke mindre spennende av den grunn. Historien taler for seg selv.

Fra 1970 og fram til i dag har det skjedd mye i utviklingen. Siden Raleigh begynte å herje og fram til 1970, gikk utviklingen framover, men ikke sidelengs, altså sykkelindustrien ble ikke diversifisert. Det skulle til noen bajas ungdom i USA for at sykkelutviklingen fortsatte i andre retninger også.

Terrengsykling oppsto i USA tidlig i 1970 tallet. Siden har terrengsykling blitt mer og mer populær. Industrien har tilrettelagt for sykling i terreng ved å tilby sykler med dempegaffel foran og sykler med både dempegaffel og demping på bakhjul, altså fulldempere. Disse har blitt svært bra og gjort det mulig å sykle svært fort i svært vanskelig og ulendt terreng. Jeg bruker ordet «svært» fordi det kan til og med kalles for ekstremport disse syklistene driver på med på fulldempere.

Syklene har blitt lette, men forblitt sikre. Industri har spesialisert seg og enkelte merker, som eksempelvis Specialized, sitter i førersetet hva det gjelder utvikling. Det har blitt bygd vindtunneler bare for utvikling av aerodynamiske sykler og sykkeldeler, klær og annet tilbehør. Det blir gjennomført studier for testing av effekten av ulike hjulstørrelser, sittestillingen osv. nesten daglig. Testing, forskning og utvikling (FoU) er ikke lenger noe innad i industrien, men har også blitt overtatt av magasiner, nettsteder o.l.

I tillegg til at sykling har vært og er fortsatt en fornøyelse, idrett og senere tid blitt mer og mer vill og ekstremportaktig, har sykling også blitt en miljøvennlig transportmiddel. Norge med sine fjell

skremmer mange å prøve seg på sykkelsetet, og bilismen har herjet i mange tiår nå. Men i de senere årene har også el-sykkel kommet for fullt og gjort Norge flatt. El-sykkel passer for handikappede, gamle, unge, damer og herrer, altså alle. Om el-sykkel slår gjennom, om sykkel overlever, om trehjulssyklene tar over er uvisst, men det vi her i denne studien kommer til å se, er at det har skjedd noe helt siden første dag Comte de Sivrac tenkte på hobby-hest og skjer fortsatt den dag i dag. Spesielt i kollaborasjon mellom IKT og sykkel da som denne studien handler som mest om.

IKT begynte å blomstre tidlig i 90 tallet. Sykkelen fikk så klart sin andel av den teknologien. I dag har IKT blitt mer og mer populær som motivator, personlig trener, kompass, kart og mye til. Hvordan har den utviklingen gått seg til og hva slags effekt har den hatt på sykkel og på bruken av sykkel, ser vi i denne studien når informantene mine nå forteller sine historiene.

# Kapittel 5

## Domestisering av sykkel

### Sykkel som en artefakt

Som historien om sykkelen viste, har den helt fra sin spede begynnelse hatt ulike brukergrupper. Syklistene kan kategoriseres etter hva som motiverer dem til å sykle. Motivasjonen kan være å sykle for å bli bedre, ha god helse eller vise seg fram, være sosial, å trene, konkurrere osv.

Basert på intervjuene med informantene, viser det seg at det er tre ulike idealtyper som skiller seg fra hverandre. Disse idealtypene viser hvor forskjellig avanserte brukere ser på en sykkel og hva den representerer for dem. Med andre ord, hva de avanserte brukere legger i en sykkel, hvordan dem har domestisert sykkelen og hva dem bruker sykkelen til. En og samme person kan ha så klart likheter i aspekter med andre idealtypene, men det er en sammensatt helhet som gjør at den personen havner i en gitt idealtipe. Idealtipe i denne studien er en gruppe som skiller seg fra de andre gruppene basert på analyse av empiri i denne studien og samtidig representerer sykklister med lignende motiver, motivasjon og måte å bruke sykkelen på.

Teknologi er et annet tema i denne studien og blir knyttet svært tett opp til sykkelen. Teknologi generelt har blitt en del av hverdagen til de aller fleste av oss i den moderne verden. Selv om teknologi i seg selv er konstant og uforanderlig, kan denne brukes på ulike måter og til ulike formål. Mer om teknologi i neste kapittel.

Teknologideterminisme er en gammel måte å se på teknologi på. For eksempel kan en TV betraktes som den primære forandringskraften i samfunnet. Den kan bestemme, skape og endre sosiale praksiser. TV, som en teknologisk oppfinnelse har skapt en praksis å sitte på sofa og se på ulike programmer, film o.l. Men alle har ulike grunner og formål med det. Noen bruker den til læringsformål ved å se på kunnskaps/vitenskapsprogrammer, andre ser på TV for å holde seg orientert på det som skjer i verden ved å følge med på nyhetene, tredje ser på filmer på TV for å holde seg underholdt osv. Dermed kan TV i utgangspunktet betraktes som en frigjørende teknologi. Men det er heller ikke så enkelt som det. De fleste av oss ser alle eller flere av de ulike programmene på TV og det er med på å gjøre det hele mer kompleks og tvetydig (i Sejersted, 1998).

*«Even if technology's place in modern life is a matter of fact, its use and meaning are not. The practice of technology in everyday life is far more complex and ambiguous.»*  
(T.Berker et.al. 2006: 40)

Sykkelen blir i denne sammenheng betraktet som en artefakt, og som vi kommer til å se i denne studien er heller ikke bruk av sykkelen entydig og enkel. Teknologideterminisme svinner hen grunnet syklistenes ulike behov og domestiseringsprosessen. Brukere har vært delaktig, og er det fremdeles i sykkelens utvikling. Sykkelen utvikling, som vi så i historiedelen, har vært alt annet enn fastlagt på forhånd. Selv om vi blir omfanget i sykkelens essens, velger vi å bruke sykkelen på ulike måter. Inkorporering skjer ikke likt mellom brukeren og brukeren, ergo er det få (hvis noen) som følger scriptet til teknologien. Det grunnleggende, å sitte på sykkelen og trå, er heller ikke noe som alle bruker likt. Utforsyklistene sitter sjeldent på setet og enda sjeldnere trår dem. Når dem skal opp til toppen av bakken, bruker dem som oftest heis. I utfor verdensmesterskap i Hafjell i 2014, kjørte Neko Mulally uten kjede (da den røk rett ut fra start), men kom allikevel på 4. plass. Et godt eksempel på at en må ikke nødvendigvis følge scriptet til en artefakt for at essensen blir ivaretatt (som ved sykkelen er å trille framover på to hjul).

Det er ikke bare bare å domestisere en sykkel for ikke-brukere. Som Berker mfl. er innpå, kan denne prosessen sammenlignes med å hustrere et villdyr. Til å begynne med kan dette villdyret virke som merkelig og vilt, men etterhvert som en blir mer vant til det, vil også denne nye teknologien bli en del av ens daglige rutiner, hverdag (T.Berker et.al. 2006). Denne utviklingen har vi sett i historiekapittelet og ser vi fortsatt i den dag i dag. Dette er forsøkt å belyse gjennom denne studien. Det er på sin plass å gå nærmere på brukere.

1. Første idealtipe som studien har fått med seg, heter Birkebeineren. Birkebeineren er en type syklist som fortsatt er noe uvant til hverdag med sykkel, men langt ifra uvenn med den. «Villdyret» som T. Berker snakker om er til en viss grad domestisert.
2. Neste idealtipe heter Amatøren. For Amatøren er sykkelen integrert fullt ut i hverdagen.
3. Siste idealtipe denne studien handler om, heter Profesjonelle. For Profesjonelle er ikke sykkel bare domestisert, men også blitt en bestevann og treningskompis.

Før jeg går nærmere og forklarer de ulike idealtypene er det på sin plass å definere hva informantene mener med friluftsopplevelsen.

- **Friluft/naturen?**

Andy er kort når han snakker om friluft, men bruker derimot en superlativ «veldig» og ordet «deilig» om den. Det er ikke ofte han snakker med superlativer og dermed har vi god grunn til våre antakelsene. Alt i alt brukte han ordet «veldig» 17 ganger i løpet av en times intervju. Av disse 17, var kun friluft som var «veldig viktig», de resterende 16 ganger brukte han det ordet i forbindelse med «mye» eller som et fyllord.

Om friluft sier Britt at:

*«Det er absolutt en stor del av det også. Jeg trener nesten aldri innendørs, jeg har lyst å få en opplevelse i tillegg. Jeg hater å sitte på rulle. Det er jo slit. Så, hadde det kun vært for å komme i bedre form, så kunne jeg jo sittet på rulle. Jeg hadde jo taklet det sikkert, men jeg tar heller en time ute i snø og sludd, enn å sitte på rulle.»*

Med det ser vi at for Britt er opplevelse relativt mye å si når hun heller velger å være utendørs selv med dårlig vær, enn å trene innendørs. Hun føler seg råtten og at noe mangles når hun ikke får trene flere dager på rad. Her referer hun først og fremst til trening, men tatt i betraktning det foregående, er hun ute og trener for å være ute, ikke bare for å trene. Hun er et utemenneske og dermed er friluft noe mer enn bare vær og opplevelser, men et arena, en slagmark, en fotballbane, en boksing ring, et treningsarena.

Henry setter pris på vær og friluft. Han mener at det nytter ikke å sitte og vente bedre vær, han føler det hører til med stedet, Trondheim. Han fortsetter:

*«Jeg har aldri tenkt å gjøre det for å være sunn, det er mer heller at jeg ønsker å være ute i naturen. Jeg tror i hvert fall det at det er det som er viktig og stor del å komme seg ut. Det er ting man ikke tenker over da. For at når man er ute i naturen og tror at du kanskje ikke har vært helt til stede, men når man tenker seg om så husker man hvordan det luktet rundt Baklidammen, hvordan vinden var rundt skistua og hvordan den stien var i dag og det er liksom sånt stor tiltrekningskraft der da. Jeg tror den blir sterkere hvert år. Du får helt abstinens, føler seg helt grusomt når du ikke får gjort det.»*

På lik linje med andre, setter Carl friluft og naturen høyt når han snakker om sykling:

*«Og så er det jo å det å komme seg ut i marka. Du dekker store områder og du opplever mye fint da. Det er jo ikke bare for treningen sin del, men det er jo å ha det kurant.»*

Når han sier «å ha det kurant», legger han trykk på at det er viktig for ham å være ute i naturen for å trives. Også han trekker fram at sykkelen er et godt redskap for å komme seg langt og oppleve mer av naturen.

For Carl tjener friluft/skogen flere formål. Han ser på skogen/sykkelstiene som noe mer:

*«Det er ikke intervalldrag, men det er ordentlig hard-økt. Kall det naturlig intervall når du er i skogen, for da går pulsen opp og ned så det holder.»*

Carl trekker inn samme aspekt som Britt gjorde, nemlig at friluft tjener som et treningsarena med sine naturlige utfordringer, bakker og hindringer.

Matt er gammel speider og friluftslivet er noe som han har domestisert for lenge siden:

*«Ellers så, er jeg gammel speider, så jeg er veldig glad i å gå i naturen, gå tur. Og litt løping en gang i blant. For det meste, hovedsakelig sykling da, egentlig. ... friluftsliv har jeg holdt på med siden jeg var 5 år gammel tror jeg. Ja, vært speider siden da. En gang speider, alltid speider. Selve treningen har ikke så stor verdi for meg, egentlig. Det er mer det å koble av litt og bruke som på en måte avslapping. Og komme seg ut da. Så på en måte ja, det er jo det at jeg ikke har på en måte et treningsmål, sant? Da, er det jo bare å holde seg i bevegelse og, ja, ikke sitte på ræva og råtne. Jeg liker å være i bevegelse og sånt da, men jeg ikke noe behov for å øke O2 opptaket og være sånn teknisk på treningen da, nei...»*

Med andre ord er mange andre aspekter viktigere for Matt enn den berømte treningen. Blant annet er friluft det som får ham ut og i aktivitet, det er det som får ham til å slappe- og koble av.

Alle informantene har ulike utgangspunkt og motivasjon for å dra ut og sykle. Likt er allikevel, at dem alle ønsker å komme seg ut i friluft. Friluft i denne sammenheng har flere ansikt: friluft er vær, friluft er opplevelse, friluft er treningsarena, friluft er variasjon, friluft er et sted å koble av og slappe av. Friluft blir dermed ikke bare sett på som en passiv part, men også som en aktiv treningspartner.



# Ulike idealtyper

## Birkebeiner

*– Det gode liv er i dag et aktivt liv. Det er status å ha god helse, en pen kropp og vise mestring gjennom trening, fastslår professor Gunnar Breivik ved Norges idrettshøgskole<sup>12</sup>.*

Birkebeiner i folkemunn er en allsidig aktiv person som holder på med ski, løp eller/og sykkel osv. En person som ofte har en ryggsekk på ryggen når en trener. I den har man ofte med seg litt mat, tørre skifteklær, noe verktøy, ekstra slange o.l. En ryggsekk på ryggen på landeveien og i terrenget henviser til at haun ikke er en Profesjonell idrettsmann/-kvinne og er heller ute for å kose seg. Birkebeiner i denne sammenheng er en syklist som er med på de store begivenhetene som Birkebeinerrittet, Styrkeprøven o.l. Sykling har noe annen mening enn ren trening og livsstil hos Birkebeinere enn hos de andre idealtypene. Objektivisering er godt gjennomtenkt hos Birkebeinere og sykkelen plasseres på et synlig sted og vises fram. Det er en måte å opparbeide seg en status på for Matt.

## Motivasjonen

Når Matt snakker om sykkel og utstyr, mener han at: «det er alltid artig å trene med ordentlig utstyr da.» Å ha det artig trigger Matt til å sykle. Men det er heller ikke så enkelt. For ham reflekterer utstyrvalg også ens status. Denne omdanningen gir ham mulighet til å vise seg fram:

*«...Jeg hadde ikke trengt det utstyrsnivået på sykkelen min, men det er veldig morsomt å bruke det da. Det er jo litt sånn skryt liksom. Hvis man er ute og sykler med folk, så ser man på sykler til hverandre. Å ha en fin sykkel, så er det jo litt sånn, se på meg hva jeg har.»*

Hos Matt ligger motivasjonen mer eksternt enn internt. Å gjøre det bra på Strava eller på ritt gir ham mestringsfølelse, men også mulighet til å eksponere seg, vise seg fram. Slik sett er Matt sin mestringsfølelse avhengig av hvordan andre oppfatter hans resultater. Dette reflekterer også i valget av utstyr. Utstyr skal være dyrt og pent for at andre skal kunne ha noe å se på og være misunnelig på, men også gi ham en viss konkurransefordel. Dette, og deling av resultatene sine på sosiale medier gir Matt motivasjon.

---

<sup>12</sup> <http://www.dn.no/d2/2010/03/19/nar-trening-gar-pa-helsen-los>

## Sosialt

Det sosiale er kanskje det aller viktigste aspektet ved sykling for Matt. Det å vise seg fram er avhengig av å ha folk rundt seg. For Matt er målet:

«Målet er jo å ...møte nye folk.»

Videre sier han at det er viktig for ham å konkurrere «først og fremst mot venner og bekjente». Det gir ham motivasjon og fremgang. Han har også gjennomført Styrkeprøven, blant annet fordi det er svært sosial begivenhet da det sykles i større grupper:

*«...f.eks. sykla Trondheim-Oslo, syklet på elendig tid, sant, men det var veldig sosialt»*

For å forberede seg til dette rittet, trener man ofte sammen med gruppen en god stund i forveien. Det er viktig med godt sosialt interaksjon for å kunne rulle bra på sykkelen og komme seg i mål i dette rittet. Matt trener med to klubber: CK Victoria og TVK. I tillegg til at å trene fram mot og sykle landeveisritt er sosialt, er det å være med i en av de største og mest suksessrike klubbene i Norge, noe som kan oppfattes som noe positivt, prestisjefyllt og gi en viss status.

Matt forteller litt mer om treningene hans og vi ser at det sosiale har absolutt mye å si for Matt om han skal trene lenge:

*«Men som typisk økt for meg kan være, hvis jeg er ute alene, kanskje en til to, to og en halv time, men hvis jeg er ute med noen så kan jeg sykle mye lenger enn det da.»*

Matt trener for å vise seg fram, men for å ha noe å vise fram, må en også anskaffe seg noe å vise fram. Approprieringen, eller anskaffelse av ny sykkel er dermed ofte dyrt og en vanskelig prosess fordi sykkelen må eksempelvis matche med klær. Flott utstyr er en ting, men også gode resultater på Strava, ritt o.l. er måten å vise seg fram på. Selve formen som sørger for gode resultater (eller O2 opptaket og «teknisk» som Matt referer til) har mindre å si. Treningene har heller fokus på å vise seg fram fra sin beste side:

*«Jeg har jo ikke noe fanatisk forhold til å holde meg i form eller holde på en måte en vekt eller noe sånt. Men det er jo, man er jo alltid opptatt om hvordan man ser ut. Uansett. ...Det er noen timer som kan være artig og litt sosialt, men stort sett er det jo gørrkjedelig, det er jo drit hardt i 45 min og så er du ferdig, da er det jo mest for trenings del da, og for å holde seg i form og ikke bli tjukk»*

## Helse

God helse er ikke et hovedmål i seg selv for Matt, men heller en uunnværlig brikke som han påtvinger seg selv til å tenke på:

*«På vinteren så trener jeg mye spinning. Da går det mest på den helsebiten da, da går du i pulss-spinn og mye langkjøring da. Det er noen timer som kan være artig og litt sosialt, men stort sett er det jo gørrkjedelig. Det er jo drit hardt i 45 min og så er du ferdig, da er det jo mest for trenings del da og for å holde seg i form og ikke bli tjukk, når du skal spise julemat, sant. ...Jeg liker å være i bevegelse og sånt da, men jeg har ikke noe behov for å øke O2 opptaket og være sånn teknisk på treningen da.»*

Denne uttalelsen viser oss også at trening i seg selv kommer i andre rekke for Matt. Helse er en uunnværlig del av å kunne vise seg fram fra sin beste side.

Amatørene er ute etter enten en sykkelopplevelse, helsefordeler, noe å vise fram til andre og å være sosial.

### **Birkebeineren og domestisering av sykkelen**

Birkebeineren i denne studien er genuint opptatt av å vise seg fram gjennom hobbyen sin. Birkebeineren trigges av å ha det artig, men haun opprettholder motivasjonen ved å eksponere utstyret sitt, ved å tilhøre i en eksklusivt gjeng med syklister og ved å være med og gjennomføre store ritt som Birkebeinerrittet og/eller Styrkeprøven o.l.

*«jeg er ikke god nok form til å hevde meg i posisjon i et ritt, men det er mest for egen del på en måte, ha gjennomført ting da.»*

Mestringsfølelse er avhengig av hvordan andre oppfatter deres resultater. Ritt og trening er sett på som sosiale begivenheter der målet er å møte nye folk, omgås med treningskompiser og konkurrere først og fremst mot venner og kjente. Birkebeinere er klar over at nivået ikke matcher de beste. Hovedmålet er ikke å trene hardt, bli god, rå, men heller å være i bevegelse og ikke «råtne».

Det sosiale er viktig for Birkebeineren. Selv om form og trening er viktig for gjennomføring av prestisjefulle ritt er utseende og status alltid i fokus hos Birkebeinere. Det er også viktig å påpeke her at Birkebeinere ikke er mest opptatt av å være sunn, det er heller å ha noe å vise fram, altså en pen utseende, men også status i form av en flott sykkel eller tilhørighet i en eller annen sykkelklubb.

Statusen som Birkebeinere er ute etter er avhengig av en flott sykkel og gjennomføring av store ritt, dermed kan vi si at den symbolske betydningen, konstrueringen av en viss identitet har størst verdi.

## Amatørene

*Amatør (av fransk amateur, «en som elsker», fra latin amare (verb) og amator (substantiv) betegner en person som gjør noe fordi en liker – eller elsker – å gjøre det<sup>13</sup>.*

I studien er det med to sykkelamatører. Ordet amatør kan ha en negativ klang over seg og det er viktig å gjøre det klart her med en gang, at i denne sammenheng blir amatør tolket som den opprinnelig var definert, altså en person som liker det haun driver med.

Amatøren bruker mye tid på sykkelsetet, men ikke riktig så mye som Profesjonelle. Rittresultatene er ikke det som trigger Carl å sitte på sykkelsetet hver lørdag og søndag og mer til gjennom året. Han har ikke som mål å bli best. Selve aktiviteten, inkorporeringen av sykkelen i hverdagen er av størst betydning for Carl. det er det som skal til for å føle seg vel. Når alt kommer til alt, handler det om helse for Amatøren:

*«...det også få pulsen opp par tre ganger i uken, er det en gevinst i det og.»*

Både Andy og Carl er lidenskapelige syklistere som også Profesjonelle, men Amatørene livnærer seg av en ordinær jobb og ligger som oftest på et lavere nivå grunnet treningsmengde. Men det er også andre ulikheter mellom disse to idealtypene. Mer om amatørerne, Andy og Carl nå.

## Motivasjonen

Noe av det aller viktigste og grunnleggende for motivasjon til å trene for Andy er helse. Han prøver «å lytte til kroppen» og få i seg riktig næring og leve et sunt liv.

Andy er utøvende musiker og har slitt en del med belastningsskader. Han mener at sykling har gitt ham bedre utholdenhet å spille musikk. Det er enklere å holde rakere rygg og belastningsskader har blitt fraværende som følge av trening på sykkelsetet mener han. I tillegg har Andy fått generelt en bedre helse:

*«... Da hadde jeg vært med på et Birkebeinerrittet, men begynte ikke å trene et halvt år etter det igjen, sånn relativt aktivt. Og så følte jeg med en gang at jeg ble veldig mye bedre og immunforsvaret løftet seg et hakk...»*

Med denne uttalelsen ser vi at Andy legger mye positivt i syklingen og treningen med tanke på helse.

---

<sup>13</sup> <http://no.wikipedia.org/wiki/Amat%C3%B8r>

Carl, som Andy, trener for å ha god helse. Han har som et av hovedmålene å «holde seg viss grad innenfor en vekt». I tillegg har han slitt med dårlig rygg, men riktig trening har hjulpet ham med det og plagene har blitt mindre. Carl har nemlig begynt å trene «riktig» først i senere tid. Han er også litt selvkritisk og sier at han er dårlig til å holde en jevn og stabil linje i treningen.

Carl bringer inn et spennende aspekt ved det hele, nemlig det mentale:

*«... at du tåler en støyt også mentalt, ikke bare fysisk. Altså du kan sykle opp til marka og så går du hodestups ned i steinur, du tørker av støvet og så går du opp og henter sykkelen og så prøver du en gang til. Sånn tror jeg det er litt mentalt også.»*

Carl nevner hvor viktig den mentale biten er i sammenheng med blant annet selvtillit og status. Han tror at andre rundt ham merker at han er blitt sterkere: «Han koder du ikke med.» Carl assosierer god helse og å være i form med status (les «respekt»), noe som er litt spesielt med tanke på at ingen av de andre informantene har nevnt det. Omdanning handler om å koble syklingen til sosiale rom, noe som er av stor betydning for Carl. Han er da også eldre og ser på det noe annerledes enn f.eks. Matt. Som vi så hos Matt, assosierer han sykkelen og formen med å vise seg fram. Det er i prinsipp to sider av samme aspekt, men allikevel så ulike. Altså status å være tøff og status å ha fin sykkel, omdanning mot objektifisering.

God helse, både fysisk og mentalt, gjør at treningen gir mening for Carl og Andy. Amatørene ønsker å bli kvitt belastningsskader ved å trene, bli tøffere og ha bedre helse.

## **Sosialt**

For Andy er det sosiale aspektet ved syklingen viktig. «Aller først var det et par som jeg møtte på hytta mi i Helgelandskysten. Dem snakket mye om Birkebeinerrittet. Jeg syntes det høstes artig ut, men hadde ikke noe ambisjoner.» Den andre situasjonen kort tid etter vippet Andy av pinnen. Det skjedde når en venn av ham spurte om han hadde lyst til å være med på Birkebeinerrittet i 2011. Andy bestemte seg å være med og fra den dag har Andy holdt på med sykling over et gjennomsnittlig nivå. Siden Andy begynte å sykle, har det sosiale hatt en viss rolle:

*«Kan understreke hvor viktig den sosiale biten er. I hvertfall i starten var det. Etterhvert når interessen har steget, har jeg kommet ut og trent på egenhånd. Men før det så var jeg avhengig av at andre tok initiativ til å sette i gang trening for at jeg skal komme meg ut og trene. Den biten er åpenbart veldig viktig.»*

Andy har etterhvert begynt å sykle mer alene og trener på egenhånd, men det sosiale er også viktig nå. Det sosiale henger svært tett sammen med sykling.

For Carl er det sosiale i forbindelse med sykling like så viktig:

*«Helsemål, sosialt, friluft. Det er ting som følger med. Sosialt sett blir det et miljø rundt det. Og etter 20 år med sykling så er det jo der fritidsmiljøet mitt er.»*

Det sosiale for Carl er ikke noe som bare er til stede, men også noe som han er en del av. Det er ikke bare at han trener i lag med andre folk, men han har også startet en klubb som heter Nidaros SK og er klubbleder den dag i dag (faktene baserer seg på bakgrunnsjekk). Ergo har Carl mye med mange sykkelfolk å gjøre.

Til forskjell fra Profesjonelle som ofte følger sine egne planer og rutiner, har det sosiale en noe større plass og en del mer å si for hvor ofte og hvordan Amatørene trener. Det sosiale er understreket og fritidsmiljøet (som Carl liker å kalle det sosiale for) er knyttet til sykling hos Amatørene. Det gjør også at omdanning er av høyere verdi Amatørene enn for Birkebeineren.

## **Kunnskap**

Andy er opptatt av kunnskap når det kommer til sykling og dermed er det kognitive med Amatøren konstant. Grunnen til det er at:

*«...det er så store fysiologiske utfordringer i forhold til ergonomi og belastningsskader på skulder, korsrygg og knær. Selv om det er en dynamisk idrett så er det sånne utfordringer som tar veldig mye tid å tenke på, ok seteposisjon, hvor langt fram? Og høyde? Sete sin avstand til kranken og avstand til styre og alt det der i forhold til dine egne kroppsdelar. Det er mye å tenke på. Jeg synes det er både artig og tidkrevende.»*

Han leser mye på nettet, både seriøse og mindre seriøse artikler. Han har lært å være kritisk og tar kunnskap på nett med en klype salt. Han sier også at det er viktig å prøve og feile selv for å vite hva som passer ham best.

Carl holder seg oppdatert om det som rører seg i bransjen og leser gjerne ulike blader:

*«Jeg leser. Jeg abonnerer på noen blader, jeg har "Aktiv trening", jeg har "Terrengsykkel-bladet" og jeg har også "På Sykkel". Og i de bladene får jeg jo mange artikler om trening, spesielt kanskje i "Aktiv Trening" og "Terrengsykkel", men jeg kunne helt sikkert ha vært mer strukturert, og det kan jeg ikke nok om.»*

## **Amatørene og domestisering av sykkelen**

Amatørene i denne studien er drøyt over gjennomsnittet hva det gjelder interesse for kunnskap og læring. Amatørene tjener ikke penger på idretten sin, men har en annen inntektskilde enn selve idretten. For Amatøren er idrett en utgift, men i tilfelle Carl, selv om han selv får dårlig samvittighet når han bruker mye penger på sykling, får han støtte av familien:

*«Jeg fikk pigg-dekk til hjul av kona som jeg hadde på staken, og det var jo magisk altså! Rett og slett!»*

En amatør er til en viss grad avhengig av det sosiale rundt idretten sin. Det er der deres fritidsmiljøet er. Når Amatørene snakker om sine turer, nevner de ofte andre folk de var på tur i lag med. Som også Andy pekte på, var de sosiale interaksjonene som fikk han til å sykle ritt og begynne å trene på sykkel. Etterhvert blir det sosiale noe mindre viktig, men den forsvinner ikke helt. Carl sitt fritidsmiljø er i sykkelmiljøet.

Amatørene er opptatt av den kognitive dimensjonen, kunnskap for å bli bedre. Både Carl og Andy leser mye på nett om hva andre gjør, leser i ulike blader og forskningsartikler.

Amatørene sykler gjennom hele året og liker å rote seg bort med piggdekk på frosne bekker om vinteren, snødekte stier, fjelltoppene i høst-solen og på glovarme landeveier i stekende sol om sommeren. Men, Amatøren er noe væravhengig:

*«Det er ikke alle somre som er like fine som i år, og jeg er i utgangspunktet en finværs syklist. Men det å ha på seg jakke og en bukse som gjør at du kan sykle timesvis uten å bli iskald og søkk bløt, sant, klart den teknologien gjør at du trener mer!» (Carl)*

Amatørene dedikerer mye tid til sin idrett, men ikke riktig så mye eller like effektivt som de Profesjonelle. Deres mål og motivasjon er heller ikke innstilt til å bli Profesjonelle, det er heller helse og ha det artig. Det viser seg at inkorporering har størst plass i domestisering av sykkelen for Amatøren. Men også omdanning får stor plass hos Carl, han har startet egen sykkelklubb. Approprieringsfasen er nedprioritert til det nødvendige.

Carl får oppsummere idealtypen før vi går videre til Profesjonelle:

*«Utgangspunktet er jo å ha artig på sykkel. Jeg har ikke vært veldig av å bli best. Men jeg har hatt håp om å vær på et nivå og så skal jeg kunne sykle en tur i marka uten å bli helt ompa.»*

## Profesjonelle

To av informantene sykler på elitenivå i Norge og ligger også på et relativt høyt nivå internasjonalt. Livene deres kretser om sykling og entusiasmen deres er lett synlig. Nøkkelord, eller mantra til entusiastene har en viss fellesnevner, det er å bli bedre.

I denne studien er Profesjonelle semi-profesjonelle syklister. Dem har drevet med idrett mye:

Henry: «har jeg holdt på med sykling siden jeg var tolv, tretten.»

Britt: «Jeg driver med sykling, både landevei og terreng, ski, langrenn, løping, elg-hufs, ...og orientering da.»

Begge informantene kan kategoriseres som Profesjonelle idrettsutøvere. Profesjonell er en idrettsutøver som tar idretten sin seriøst og har også en eller flere sponsorer. Profesjonelle idrettsutøvere driver derimot i tillegg til trening med reklame gjennom å fronte sponsorenes merke, bære deres merke/logo på klærne og stiller opp til reklamefilm og andre markedsførings-oppdrag til sponsorene. Slik blir sykling deres profesjon, jobb, og det er slik de tjener penger.

I det store bildet er nok begge informantene i denne kategorien semi-proffe, da de satser fullt på idretten sin ved siden av en bi-jobb som trenere.

## Motivasjon

For Britt er mantra «Å være rå» og for Henry «Hvor god kan jeg bli?». Disse tankene er til stede i hverdagen deres og det er det de jobber mot dag inn og dag ut.

Målet til slike utøvere (blant andre Henry) er å skyve på grensene og ergo motivasjonen å se hvor god haun kan bli:

*«Målet er å utvikle meg da. Se hvor god jeg kan bli.»*

Henry forteller om både de fysiske og psykiske aspektene ved å være Profesjonell syklister. Noe av det viktigste for ham er «å bygge på erfaringene», «bli sterkere», «bygge opp større kapasitet» og i det hele tatt «bli bedre». For Henry handler det om å leve i nuet og forsøke å finne flyten, det er nemlig da han presterer best. Flyt i idretten blir sett på som en tilstand der en får fullt utnytte av sin potensial, for tilskuere ser oppvisningen ut som om utøveren ikke anstrenger seg og alt skjer naturlig og i fullkommen balanse (red. anm.).

En annen aspekt som ingen andre er inne på, er at Henry assosierer ikke nødvendigvis sykling med trening:



*«...hadde klart meg uten trening men ikke uten sykkel! Når jeg drar ut med broren på stitur så tenker jeg ikke trening i det hele tatt. Da drar jeg ut for å sykle.»*

Med andre ord er selve aktiviteten, inkorporering, en stor motivasjon for Henry å gå ut og sykle.

Britt ser en annen verdi i sykling. Nemlig det å bli rå, omdanning, komme i bra form og få:

*«den her godfølelsen som jeg alltid har vært på jakt etter. Sånn det her rå følelsen når du føler deg helt uovervinnelig.»*

Hun har en sterk vilje om å bli uovervinnelig, men direkte spesifikke mål har hun ikke. Allikevel, i intervjuets gang, kom det fram at hun syntes det hadde vært morsomt å komme til VM, «kanskje, kanskje neste år». Dette viser at hun har drømmer knyttet til å få noen gode resultater, selv om det ikke utarter seg i form av noen direkte mål.

Selve aktiviteten er en stor motivasjon for Profesjonelle og det er lite som kan stoppe en Profesjonell til å dra ut og holde på med aktiviteten sin. Britt, som Henry, sykler ikke bare for å trene, men også for å komme seg ut på sykkel.:

*«...Så, hadde det kun vært for å komme i bedre form, så kunne jeg jo sisset på rulle. Jeg hadde jo taklet det sikkert, men jeg tar heller en time ute i snø og sludd, enn å sitte på rulle.»*

Ingen av Profesjonelle har satt seg et stort mål i form av en plassering. Målet og motivasjonen deres er heller å utvikle seg og bli bedre, bli rå. Dermed kan vi slå fast at den symbolske dimensjonen er viktig for begge informantene. Det virker som at både Britt og Henry er trygge på at resultatene kommer av seg selv når dem blir bedre, noe som virker også logisk. På bakgrunn av det, kan vi også si at det praktiske dimensjonen er på en betydningsfull plass i hverdagen til Profesjonelle.

Profesjonelle har tid og mulighet til å drive med idretten sin. Henry bruker ikke all tiden på sykkelsetet til trening, men også sykler for fornøyles skyld.

En viss baktanke har nok både Henry og Britt med disse turene utenom treningen og i neste avsnittet går jeg nærmere innpå akkurat det.

## Frihet

Frihet til å drive med idretten sin er på fremste rekke hos Profesjonelle. Hvordan Britt og Henry løser dette på, er av ulike karakter, mens utfallet blir relativt lik.

Britt har ikke holdt på med sykling så lenge som Henry og har ikke opparbeidet seg så stort personlig støtteapparat som Henry. Pappaen til Britt er en ivrig syklist og er behjelpelig i alle fall med sykkel, både utstyr og sykler, sier Britt. Reising, klær og småting må derimot Britt sørge for selv. For det har hun en jobb som trener. Sponsorene, både henne selv og familien er viktige faktorer for at Britt skal kunne drive med trening på dette nivået med målet om å bli uovervinnelig.

Frihet for Henry er ikke bare å dra ut til skogs eller til hytta, ut i friluft, men også fravær av grenser og begrensninger som for eksempel er til å finne innenfor en fotballbane, det blir «snevert» for ham. Arena for Henry bør være ute i marka og ikke på flatt fotballbane:

*«Det er det jeg liker med sykling, at arena er ute i marka, ikke bare på en flat fotballbane.»*

For Henry er sykling jobben, enten da som utøver eller som trener for andre. Han lager treningsprogrammer og holder kurs for både mer eller mindre aktive kunder og organisasjoner. Sponsorene får tilbake reklame som Henry driver med både ved å bruke deres produkter på ritt og trening og ved å fremme disse merkene på sosiale medier.

*«De største sponsorene er jo foreldrene. Så er det jo sponsorinntekter som jeg har klart å skaffe meg selv da. Det er veldig enkelt på en måte, det er samlet pott for min del. Tjener inn penger går jo sammen med sponsorpengene, og alt går jo til sykling.»*

Interessant nok referer både Henry og Britt til foreldrene som deres sponsorer i tillegg til eksterne sponsorer som sponsorer med sykkel, diverse utstyr, reiser, bil o.l. Informantene forklarer ikke hva dem mener med at foreldrene anses som sponsorer, bortsett fra at Britt nevner pappa som støtter henne med sykkel:

*«Jeg har jo pappa ivrig syklist. Så han sponser jo med sykler og diverse utstyr.»*

I tillegg er det vanlig at de mest suksessrike idrettsutøvere får mye støtte av familie gjennom oppveksten og også etter det. Det er vanlig, at slike utøvere også anser dermed deres foreldre som sponsorer. Dette ble bekreftet også av mine observasjoner- jeg besøkte Henry i sin leilighet og hadde intervju hos ham der. Før intervjuet ble jeg vist rundt og han nevnte da at han bor gratis, det er foreldrene som eier huset og han leier sokkelleiligheten gratis.

Tilbake til forrige utsagn av Henry. Det er interessant at «alt går jo til sykling». Det viser dedikasjon og ofring, men også gir oss et pekepinn på at sykling er todelt for Henry. Henry skiller mellom sykkeltraining og sykkelstur, men også mellom treningsteknologi og sosiale medier som vi kommer til å se i neste kapittel. På den ene siden er han en utøver, på den andre en privat person, spesielt med dette er at i begge tilfellene er han en syklist.

Sykling har en helt spesiell plass for både Henry og Britt. Det som gjør mye av dette mulig er den støtten dem har opparbeidet til seg selv eller får gratis av familien. Denne støtten sørger for frihet til å drive med sykling på elitenivå. Selv om Henry og Britt har mye frihet i form av tid takk for sponsorene, bruker dem den tiden til å sykle. Dermed virker det som at selve aktiviteten sykling og det å bli bedre, er svært tett knyttet mot hverandre. Selv de gangene Profesjonelle drar ut for å kose seg på sykkelen, registreres disse turene som trening som vi kommer til å se i kapittelet som handler om IKT. Det er ikke nok å være treningsnarkoman for å bli en Profesjonell, man må også være en «sykloman» og sykle i fritiden, gjerne noen «stiturer... ute med broren».

## **Kunnskap**

Kunnskapsnivå til Profesjonelle er høy. Britt og Henrik har lært mye opp gjennom årene og:

*«så er jeg jo alltid nysgjerrig på hvis jeg ser at det står noe i artiklene om trening, så leser jeg det da. Følger litt med på det som foregår.»*

Ingen av informantene leser noe i faglitteratur bøkene, bortsett fra når de gikk på VGS. Det blir lest mest på nett og i bladene. I tillegg ser og lærer dem mye av videoene på youtube. Henry utdyper:

*«Og så har jeg brukt en del videoer. Jeg har sett på videoer som er laget av Profesjonelle. Sykkellag på landevei eller terreng. Jeg liker å se på deres referatene fra konkurranser. Tenker på de store lagene som lager lagvideoer, etter f.eks. WCH. Der får du se en del småting som du kan plukke med. Hva dem spiser på rittdagen, så ser du hvordan dem varmer opp, så det er mye å plukke opp der. På ritt ser du på de beste, at f.eks. de beste tar oppvarmingen under teltet eller bruker neseplaster og sånne ting.»*

Profesjonelle havner i trenings diskusjoner med treningskameratene og da er det Profesjonelle som lærer bort til andre. Den kognitive dimensjonen er høyst til stede hos Profesjonelle. Også dem har en del å lære, men det gjør dem gjennom egne erfaringene. Henry utdyper:

*«Hvordan jeg har respondert rett og slett.»*

Som vi nå kan begynne å konkludere, betyr vitenskapelige fakta mindre for Profesjonelle enn det Henry og Britt lærer i praksis gjennom andre eller av egne erfaringene.

*«...Jeg har lest noen innlegg av Joe Friel, som er grunnleggeren til Training Peaks. Der har jeg lest en del poster. Han har en veldig fin, eller en del sånne riktige tanker til trening syns jeg da. Så jeg har fått bekreftelse på at jeg gjør ting riktig. Spesielt belastning og hvile.»*

Generelt snakker Henry mest om «feelingen», det er det som betyr mest for ham:

*«Og at feelingen man har selv kan være mye viktigere å stole på enn pulsen.»*

*«Så har jeg veldig god feeling med bakken så klarer jeg å sikte meg sånn ca hvor hardt jeg skal kjøre da.»*

*«Men det er viktig å huske på at det er teknologi, kroppen er ikke teknologi, det er feeling.»*

*«Folk som er altfor opphengt i teknologien med Garmin. Og dem stoler blindt på forskning og litteratur som dem leser på og glemmer fullstendig den der med feelingen.»*

Britt har bred kunnskap om sykling og stoler mye på det hun har lært gjennom årene. Hun er nysgjerrig på nyere forskning og holder seg oppdatert i artiklene på nett, men hun tar ikke alt hun leser for god fisk. Vitenskapen og fakta hun finner på nett, må stemme overens med hennes egne erfaringer for at det skal være sant.

## **Det sosiale**

Hva det gjelder det sosiale, trener Henry ofte alene. Det er ikke en direkte hinder for ham å dra ut og sykle alene, men det er litt utfordrende allikevel:

*«Miljøet er jo så lite for min del. Hvertfall sånn som det har blitt i Trondheim, nå når de nærmeste har flyttet bort og sånne ting, så sykler jeg bare alene. Det kan jo være litt utfordrende til tider.»*

Grunnen til at Henry ikke sykler så mye sammen med andre er ikke at de andre ikke klarer å holde hastigheten, men heller at han har sine egne rutiner og trener ofte på dagtid når andre er på jobb, skole. En annen ting er at han «stopper jo ikke og har ikke pauser», det gjør at mange ikke kan være med av den grunn. Dermed blir det litt utfordrende for Henry å ta med folk på treningene sine.

Britt snakker ikke så mye om det sosiale i treningen, men peker på at «det er jo en stor del av det». Til leseren som er lite kjent med sykkelidretten, er landeveissykling mye mer lagsport enn terrengsykling som er mer en individuell idrett. Henry er terrengsyklist, mens Britt driver med både og, mens satser på landevei. Derfor har hun et helt annet utgangspunkt enn Henry:

*«Når jeg kommer på trening møter jeg alltid masse bra folk, alltid uansett egentlig.*

*Uansett hvor jeg er på trening egentlig. Idrettsfolk er så koselig...»*

Det som er viktig å legge merke til når de Profesjonelle snakker om det sosiale, er ikke dette et absolutt krav i treningene, men heller et ønske i motsetning til andre idealtypene.

### **Profesjonelle og domestisering av sykkelen**

Profesjonelle er den mest komplekse gruppen av de tre. Dem har integrert idretten sin også i det private plan, sykling har blitt en del av deres hverdag. Av den grunn er ikke sykling bare en idrett for Profesjonelle, men også fritidssysse og jobb. Samtidig som målet med sykling er å bli selv bedre, å være rå. Dermed innebærer deres domestisering av sykkelen både den praktiske, symbolske og kognitive dimensjonen. Når det kommer til den lineære modellen, har dem kommet lengst i utviklingen og veksler mellom omdanning og anskaffelse. Anskaffelse fordi Profesjonelle må skaffe seg ny sykkel hvert år, men dens essens er objektifisert og inkorporert i dagliglivet. Omdanning handler for dem om å bli bedre enn andre, noe som gir dem mening å drive med sykling.

Publikum ser på Profesjonelle tradisjonelt sett som eksperter på sine områder og derfor også stoler på deres erfaring og kunnskap. En Profesjonell har mye kunnskap og erfaring om idretten sin og er dermed ettertraktet diskusjonspartner. Ofte jobber semi-Profesjonelle som trener eller coach innenfor sin spesialfelt, lager treningsplaner og/eller holder kurs i tillegg til å være en idrettsutøver.

Profesjonelle tjener penger av å fronte merkene/sponsorene sine både gjennom direkte markedsføring ved å stille i sponsoroppdrag og også passivt ved å bære deres logo på klærne/utstyr. Pengene Profesjonelle tjener av idretten og en eventuell bi-jobb, går til sykling. Disse ressursene gjør at dem har frihet til å trene og utvikle seg.

Mangel av det sosiale, spesielt for terrengsyklisten, er ikke et hinder i å satse og trene på en ordentlig måte, men det gjør det noe mer utfordrende. Landeveissyklistene er avhengig av gruppetreningene og har ikke det problemet.

Alt i alt er en Profesjonell utøver til stede for idretten sin store deler av dagen og bruker også fritiden sin for å dyrke sine ferdigheter og evnene på sykkelsetet.

## Likhetstrekk/grunnleggende aspekter

I dette kapitlet har vi sett på ulike aspekter som idealtypene finner viktig når de snakker om sykkel. Alle disse aspektene er til stedet hos alle idealtypene, men det er også sånn at de ulike idealtypene legger ulike ting i disse aspektene. For eksempel er ikke det sosiale sett likt på av alle idealtypene. For Profesjonelle er det sosiale ønskelig, for Amatørene naturlig og for Birkebeinere helt essensiell. Dermed har den symbolske dimensjonen mest å si for Birkebeinere. For Profesjonelle er det praktiske dimensjonene den aller viktigste, som også for Amatørene, men Profesjonelle skiller seg fra Amatørene ved at dem har kommet lengst i lineære modellen og holder seg derfor i omdanningsfasen, mens Amatørene i inkorporeringsfasen. Når alt kommer til alt, handler det om å domestisere sykkelen og ikke så mye om hvordan, det fins flere veier til Rom.

*«The process of domestication also implies, at a symbolic level, that in the long run, technologies, like pets, can become part of the family» (T.Berker et.al. 2006: 2)*

Alle disse tre idealtypene legger ulike motivasjon til å drive med sykkel. Denne studien har tatt dette som utgangspunkt for idealtypene. For Britt og Henry er den største motivasjonen å bli bedre, utvikle seg, å være rå. For Carl og Andy er den største motivasjonen å ha god fysikk og mental helse. For Matt er den største motivasjonen å anskaffe seg status gjennom idretten og det får han gjennom å vise seg fram, eksponere sine resultater. Motivasjon er derimot noe som kan endres med tiden, for eksempel gjennom sosiale interaksjonene som ved Andy. Han tilhørte ikke i noen av disse avanserte sykkelbrukere -idealtypene før han møtte dette paret i Helgelandskysten og en venn. Det må være tilstede en viss motivasjon for å domestisere sykkel.

Frihet er noe som er viktigst for Profesjonelle. En Profesjonell er avhengig av en viss frihet for å kunne drive med idretten på heltid. Her kommer sponsorene og familie inn i bildet som bidrar med både materielle goder og økonomien. Amatøren er ikke like fristilt og har ofte flere forpliktelser som familie, jobb, studier o.l. For å kunne drive med det de driver med, er dem avhengig av mental støtte i form av å få «lov» av de nærmeste til å bruke både tid og penger på hobbyen sin.

Det sosiale er viktigst for Amatørene og Birkebeineren. Amatøren har ofte sin vennekrets i sykkelmiljøet og dermed blir det mest interaksjon nettopp med sykkel-venner. Birkebeineren kan i tillegg til å ha venner i sykkelmiljøet, ha en del venner utenfor da dem ikke driver med hobbyen sin i samme grad som Amatørene. Kanskje er det nettopp derfor at Birkebeineren får motivasjon av å vise seg fram til vennene sine, da det er lettere å imponere de uvisse? Sagt på Berker sin måte:

«the domestication of artifacts may be understood as the complex movement of objects into and within existing socio-technical arrangements» (T.Berker et.al. 2006: 47)

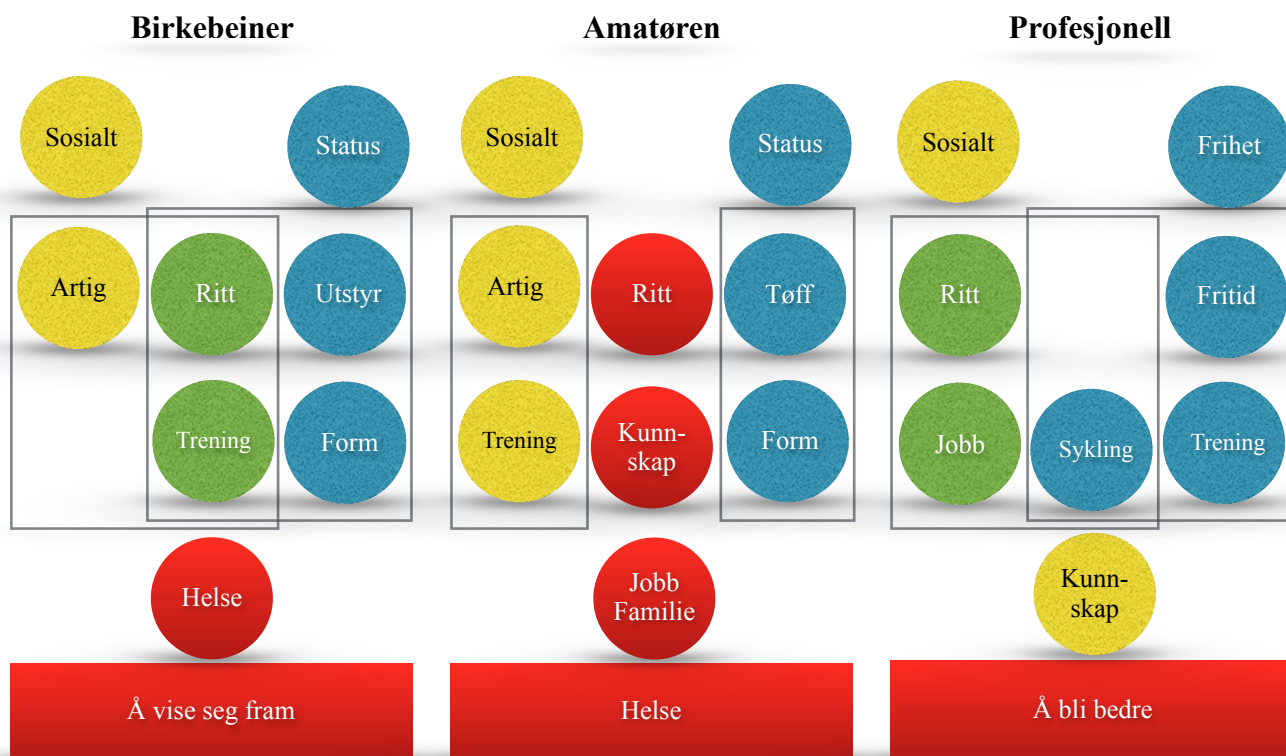
Kunnskap er under fokus hos Amatørene. Denne idealtypen er lidenskapelig opptatt av kunnskap om idretten sin. Profesjonelle er mer trygge på seg selv og leser noen artikler i ny og ne, men dem bruker ikke mye tid på det. Birkebeinere leser en eller annen blogg, men heller ikke dem er særlig interessert i å investere så mye tid til det.

Først nå som sykkel har blitt domestisert av sykkelistene begynner vi å se mulighetene, potensialet og påvirkningskraften til sykkel i andre sammenhenger, også i helse sammenheng. Latour får lov til å avslutte dette kapittelet:

*«It is assumed that increased speed and capacity (mobile dataspeed) will be translate into something useful, but it is unclear what that utility will be. ...it is only after an eventual domestication that 'impacts' may be identified...» (Latour 1988)*

Nå som informantene har fortalt sine historier om sykkel er det naturlig å gå over til IKT og analysere dette separat fra sykkeldomestisering. Vil IKT bruken forandre sykkel som objekt? Vil IKT forandre sykkel som artefakt? Vil IKT bringe naturen nærmere? Eller kanskje det motsatte? Vil IKT kunne motivere sykkelisten til å sykle mer? Vil IKT kunne endre hvordan sykkelistene sykler og hvor?

# Oppsummering av domestisering av sykkel



Å vise seg fram er gjennom-gående for Birkebeineren. Å ha det artig er ofte forbundet med å være sosial på treningene.

Ritt og trening er sosiale begivenheter for Birkebeinere. Det konkurreres først og fremst mot venner og kjente, men det ofte i større ritt som Styrke-prøven og Birkebeinerrittet, der man møter og interagerer med mange folk. Flott utstyr og god fysisk form gir Birkebeinere følelse av status.

God helse er i fokus hos Birkebeinere, men ikke mål i seg selv. God helse er heller en bi-produkt av trening.

Status og det sosiale er hovedingrediensene til å kunne vise seg fram, drive med sykling for Birkebeinere.

Helse er i høy fokus hos Amatørene. Trening og god form er ofte ansett som helse-fremmende og da legger Amatørene spesielt vekt på sykkelporten. Amatørene er ute etter ny kunnskap og leser ofte i blader og på internett om nyheter, trening, tips og råd o.l. Deres rittresultater er ikke grunnlaget for motivasjonen i den grad som hos Profesjonelle. Det er heller den helsebiten som dem legger større vekt på.

Hva det gjelder det sosiale, er det i idrettsmiljøet dem har sin fritidsmiljø. Ergo blir også treningene sosiale for Amatørene.

Amatørene opplever at dem får mer respekt av andre som følge av at dem blir tøffere i hodet.

Å bli bedre/å være rå er den største motivasjonen til Profesjonelle. Deres liv kretser rundt idretten sin.

Å være en Profesjonell betyr å ha nok frihet til å kunne drive med idrett på høyt nivå. For Profesjonelle er idrett som hobby, trening, fritid og jobb. Pengene ruller inn på bakgrunn den jobben Profesjonelle utfører for sponsorene sine i form av markedsføring og så klart pengepremier på ritt.

Hva det gjelder det sosiale, er ofte ritt det mest sosiale arena for Profesjonelle. Her er det riktignok litt avhengig av om en er terreng- eller landeveis-syklist. Bi-jobben til semi-proffe syklist er ofte knyttet til deres kunnskap i feltet. Dem jobber som coacher, trenere, kurs-holdere o.l.





Figur 5- Sometimes the most satisfying record to beat is your own ([www.strava.com](http://www.strava.com)). IKT er med på å motivere syklister til å gi mer av seg opp bakkene for å slå rekorder.

# Kapittel 6

## Domestisering av sykkel-IKT

Sykkel har eksistert noen hundre år. Den har gått gjennom store endringer, transformasjoner i denne tiden. Sykkel har vært brukt til både praktiske og mindre praktiske, altså fornøylesformål. I utviklingens gang har sykkel hatt utvikling i flere retninger og det spesielt gjennom pionérer, nyskapende brukere. Gatesykkelen har blitt forvandlet til terrengsykkelen (det skjedde i USA i 70-tallet) og innenfor dette segmentet har terrengsykkelen blitt forvandlet til stisykkel, utforsykkel osv. Mulighetene som har åpnet i takt med utviklingene, har ført til større bruk av marka, fjell og stier. Denne utviklingen har ført til nye oppfinnelser som for eksempel sykkel-IKT. En vanlig sykkelklokke med distansemåler har blitt til en GPS, eller så har GPS blitt til en sykkelklokke, uansett hjelper sykkel-GPS syklistene til å finne fram i stinettet i utmarka. I tillegg til at den nye teknologien har gjort syklistene kjent i ukjent terreng, har også treningssyklistene fått mulighet til å måle pulsen, lagre/dele øktene sine og studere disse i etterkant. Før GPS ble integrert i sykkelklokkene, ble det hovedsakelig brukt tidtakere og pulsmålere. Disse to ulike teknologiene ble slått sammen i en enhet av Garmin sent i 1900-tallet. I de senere årene har flere og flere loggførings- og delingsapper fått gjennombrudd og alle informantene i denne studien er storbrukere av noen av disse, spesielt Strava. En fellesnevner til brukergruppene er at dem alle logger treningene sine med en GPS enhet og laster disse GPS sporene inn på Strava.

For bare noen år tilbake var IKT ikke en naturlig del av sykkelen, det samme var ikke luftdekk for ca 100 år siden. Ingen av disse to teknologiene var uunnværlige del av sykkelen i dét disse ble oppfunnet, men har blitt det i utviklingens gang. Siden disse teknologiene ikke lenger er betraktet som kalde, livløse, problematiske eller utfordrende for brukere, kan disse betraktes som domestisert (T.Berker et.al. 2006).

Et godt eksempel på det er et lite utklipp fra intervju med Henry:

*Intervjuer: Bruker du bærbar eller mobilteknologi?*

*Henry: Jeg bruker en Macbook pro, og så iPhone 4. Det er det jeg bruker.*

*Intervjuer: I treningsammenheng?*

*Henry: Ja, jeg har treningsdagbok på PC. Der har jeg alt innpå. Men på telefon har jeg musikk, den er med, men ikke alltid. Hvis jeg skal gå ut på langturer så har jeg med telefon for sikkerhet, så andre ganger er det for musikk sin del.*

*Intervjuer: Er det en annen grunn til at du bruker bærbar teknologi?*

*Henry: Nei.*

*Intervjuer: GPS?*

*Henry: JA! Jeg har jo garmin da. Sykler alltid med GPS.*

*Intervjuer: Er det selvsagt?*

*Henry: Jeg klarer meg uten. Men den er alltid med.*

I 2015 kan man ikke forestille seg en sykkel uten luftdekk. I denne dialogen glemmer Henry å nevne sykkelklokke som også er en bærbar teknologi. Sykkel GPS har blitt usynlig, den har blitt domestisert, den har blitt unnværlig. Videre sier Henry:

*«Men jeg må innrømme at jeg føler at det er viktig verktøy i jobben. Det er det uten tvil.»*

I denne studien har vi sett nærmere på hvordan informantene bruker sykkel-IKT og til hva dem bruker den til. Brukere har en sentral rolle i denne utviklingen. Eksempelvis har Strava egen forum og i dette forumet har dem en egen «thread» for «suggest a new feature»<sup>14</sup>. Der kan alle interesserte registrere egne ønsker og andre brukere kan da kommentere forslaget. Strava tar de beste forslagene på alvor og kommer med nye «feature» et par ganger i året.

Etterhvert blir IKT/«features» tatt som selvfølge og deretter blir fokuset rettet mot det potensialet som ligger «der ute» fortsatt.

*«Domestication research suggests that only when the novelty of new technologies has worn off; when they are taken for granted by users in their everyday-life context that the real potential to change is visible» (T.Berker et.al. 2006: 2)*

Sykkel-IKT har blitt domestisert av informantene, nye «features» har blitt domestisert, men hva er neste? Hvilke potensialer fins der? Disse er spørsmål vi sitter igjen med etter denne studien. Spørsmålene dette kapittelet forsøker å svare på: Hvordan har sykkel-IKT blitt domestisert av de ulike idealtypene og hvordan påvirker IKT syklistenes hverdag?

Siden IKT er brukt på mange ulike vis av syklistene, velger jeg å studere hver og en informant hver for seg, samtidig henviser jeg til denne idealtypen dem tilhører i.

---

<sup>14</sup> <https://strava.zendesk.com/forums>

# IK-Teknologiens uunnværlig rolle

## **Britt**

Britt føler seg til og med litt «lost» når hun på reisene sine kommer til steder uten internett og hun føler seg naken uten sykkel-IKT:

*«... da blir det litt sånn nakent. Da blir det liksom, når jeg har glemt klokke og alt, så blir det litt vanskelig. Mister jo helt sånn perspektivet. Plutselig så vet du ikke helt om du har syklet et kvarter eller om du har syklet en time. Jeg har jo litt peiling, men...»*

Når det kommer til valg av teknologi/app er det en relativt enkel grunn til at hun bruker nettopp Strava. Blant andre har Andy og Carl testet ulike APP'er, men havnet til slutt på Strava. Britt startet med Strava og valgte denne framfor Garmin sitt eget brukersnitt:

*«Fordi jeg hørte at det var så mye morsommere på Strava. Det måtte jeg prøve. Mye morsommere enn Garmin Connect.»*

Hun er åpen for teknologi og dens muligheter. Den blir brukt av ulike grunner blant andre logging og «mer»-faktoren:

*«...på Garmin så får jeg jo, der er på en måte kartet og all info om økta da. Så på treningsdagboka, der logger jeg timer, intensitet og sånne ting. Mens på Strava så får jeg litt mer.»*

Hun presiserer at det bør være enkelt og at det skal gå fort å legge ut treningsøktene sine. Hun ønsker ikke å trykke på så mange knapper og vil at det skal være lett forståelig for ikke å bruke for mye tid på det. Det siste rimer bra med både Henry, Andy, Carl og Matt, altså alle informantene. Alle informantene ønsker seg at IKT systemer skal være enkle å forstå og lett å bruke. Allikevel er barrieren å bruke tid på den slags større hos profesjonelle enn hos andre idealtypene.

Om teknologi gir henne økt motivasjon, sier Britt at den ikke gir «noe mindre motivasjon». Hun synes det er morsomt å følge med på hvor fort det går. Videre utdyper hun «mer-faktoren», som er QOM og segmentkonseptet til Strava. Hun synes det er motiverende og kult med segmenter (henv. til ord-/begrepsforklaringer). Når hun snakker om teknologi og spesielt om Strava QOM'ene, viser det seg at hun ikke teller QOM'ene sine, men meningen hennes «...er å ta alle». Hennes motivasjon

til å trene er å være rå og i denne sammenheng er det lett å se en klar relasjon mellom Strava og hennes grunnleggende motivasjon med trening.

Britt sjekker hvor fort hun har kjørt på de ulike segmentene og ikke minst stopper hun på enkelte segmenter og sjekker alle de «tretti» gangene hun har syklet denne før. Når hun er ute og vet om en segment og tror at hun kan ta en QOM, gir hun på litt mer for å klare det. På den måten er teknologi med å styre treningene hennes på en positiv måte.

IKT er med å hjelpe henne å nå målet, nemlig å føle den gode følelsen av å være rå, men også for å ha det artig på treningene, til underholdning. Det første oppnår hun gjennom segmentene når hun klarer en QOM, resten gjennom å følge med på sykkelklokke skjermen:

*«Når jeg kjører intervaller, følger jeg med på pulsen. Når jeg er sliten, så ser jeg jo om- åja, så det var ikke så mange prosent stigning her som det føltes ut som. Følger med på stigningsprosenten. Så syns jeg det er artig å følge med på hvor høyt over havet jeg kommer og sånne ting. Emn, ja, tiden, ser jeg på.»*

Som sagt innledningsvis, er Britt noe avhengig av teknologi under treningene. Hun syns det er artig å følge med på diverse tall på sykkelklokken og: «det er morsomt å ha noen KOM'er. Det syns jeg er absolutt god for motivasjonen.».

## Henry

Selv om Henry ønsker å holde en viss avstand fra teknologi, har teknologi allikevel en stor plass i hverdagen hans, ja, kanskje til og med større plass enn han selv liker:

*«Derfor ene av grunnene til at det er så deilig å være på hytte. Ikke TV, ikke nett, bare radio. Det er jo ofte befriende. Det jaget etter å være tilgjengelig og hvert fall sånn som Facebook har blitt og sånne ting, så er jeg litt, liker ikke i det hele tatt. Er selv på Facebook ikke noe med det da, men er bevisst på at jeg ikke bruker for mye tid på. At jeg ikke skal føle meg forpliktet eller avhengig.»*

Han har et ambivalent forhold til teknologi. Han innrømmer at han har et stort behov for teknologi, men allikevel ønsker han å ta avstand fra den. Han fastslår at han ikke har god kontroll på teknologi og derfor bruker Apple produkter. Men det er ikke så enkelt som det, mer om det på neste side.

IKT bruk har eksplodert i senere årene og det er mye snakk om IKT bruk i media, på godt og vondt. Henry er svært reflektert over denne problematikken, særlig hva det gjelder tidsbruk til sosiale medier som Facebook. Han forsøker å begrense sin tidsbruk på sosiale medier. På den måten tar han avstand fra teknologi. IKT bruken hans begrenser seg til: treningsdagbok, e-post, følge med på segment tidene på Strava, jobbe med tall og statistikk for å effektivisere treninger:

*«Nei, jeg har kommet over til Strava også da, for å få opp tidene. Det var ikke noe mer jeg trengte når jeg kom på Strava. Det bruker jeg bare for å ha det litt artig å se i forhold til segmenter, ritt bl.a. Så kan man se hvordan man kjørte i forhold til i fjor på enkelte segment og har man en dårlig dag så kan man se på ulike parti og se at man kjørte veldig fort akkurat der.»*

Henry benytter seg av mulighetene som gagnar ham og holder seg unna unødvendige forstyrrelsene så langt det lar seg å gjøre. Denne ambivalensen slutter heller ikke med «software» (programmer/apper). Henry trekker fram også ambivalensen i hardware (fysiske teknologier):

*«Jeg tror ikke at jeg kommer til å kjøre elektrisk sykkel. Jeg hadde el-låsing å gaffelen i fjor. Den fungerte prikkfritt, men det er noe med det mekaniske.»*

Han er skeptisk til elektronisk giring og forklarer hvorfor han velger det mekaniske:

*«Hvertfall jeg som mekker på sykkelen selv, kan jeg det mekaniske på sykkelen. Hvis jeg skulle begynne med det el i tillegg, kan det oppleves å være en stress-faktor som er unødvendig å legge på seg selv.»*

Henry har mye kunnskap om sykkel-reparasjoner, men det begrenser seg til det mekaniske, ergo tviholder han seg til det kjente og sikre. Selv om el-giring har sine fordeler, er han noe skeptisk til å ta dette i bruk i frykt om å miste kontroll over sin egen situasjon under et sykkelritt. Henry tar sine forhåndsregler og følger ganske bokstavelig «enactment of technology» resepten til Berker:

*«To study the enactment of technology, we have to use an approach that is sensitive to the fact that this doing is influenced by choice as well as discipline, by enthusiasm as well as resistance (T.Berker et.al. 2006: 41)*

I følgende ambivalenstabellen ser vi denne ambivalensen tydelig og med det får vi bekreftelse på at idrettens toppnivå krever en viss balansegang i bruk av tid på IKT og noen ganger ofring av tendenser ellers i utviklingen i feltet.

FOR	MOT
Sånn som når vi syklet EM i Irland, så hadde vi aldri noen plass der før. Men så lastet vi inn sporet på løypa og kjørte vi etter den. Det er utrolig bra da, ellers hadde det ikke vært mulig å finne fram da. Det er jo helt essensielt der da. Det er lett å rote seg bort når du skal av og på grusveier og stier. Sånn brukes den bl.a. veldig flittig da.	Jeg tror teknologi hjelper veldig godt til et visst punkt. Men det er viktig å huske på at det er teknologi, kroppen er ikke teknologi, det er feeling. Man må vite at den skal veie mer. Hvis du bruker teknologien opp mot feelingen, og får til den balansen riktig, det er det jeg tror er best.

IKT er med å bidrar Henry å holde opp motivasjonen gjennom å ha det artig ved å se gjennom resultatene fra trening. Målet hans med sykling er å bli bedre og se hvor god han kan bli. Teknologi hjelper til her ved å gi ham logg, resultater o.l. I tillegg bruker han sykkel-IKT til navigasjon, å bli kjent i ukjent terreng. Sosiale medier og IKT teknologi ellers som kan forstyrre ham, holder han en viss avstand til.

Modellen på neste side er en videreføring av modellen fra forrige kapittel og er et svar på i hvilke elementer spiller sykkel-IKT en rolle i. Oppsummeringen på slutten av hver idealtipe forklarer modellen. Det er viktig her å påpeke at det er snakk om sykkel-IKT og ikke IKT ellers. Irrelevante elementer i forhold til sykkel-IKT er gjort grå, mens elementer som har noe med sykkel-IKT å gjøre er forblitt farget.

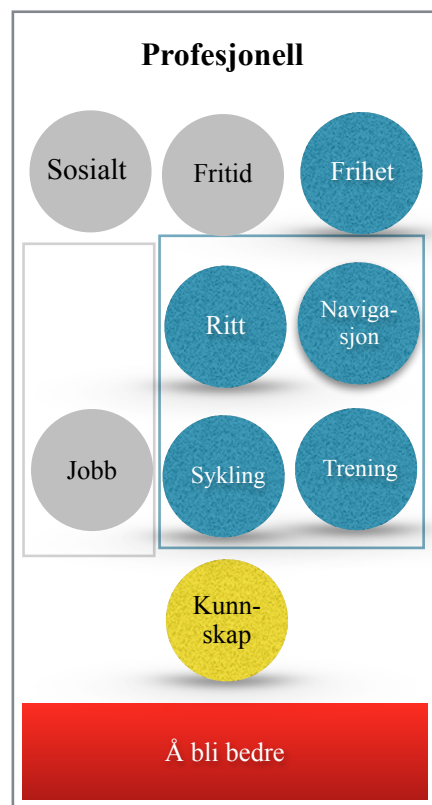
## IKT og profesjonelle

Profesjonelle bruker IKT en god del i forbindelse med jobben, fritid og sosialt, men som vi også har sett, er det nettopp denne type IKT som blir uglesett og unngått til en viss grad.

*Frihet* for profesjonelle handler om å kunne trene mye og frigjøre seg fra forpliktelser som tar vekk fokus fra trening. Det kan være en fulltidsjobb, unødvendig bruk av tid på sosiale medier o.l. Elementene som har relasjon til frihet, får stort utbytte av sykkel-IKT. I *ritt* sammenheng brukes det IKT til å øve på rittløyper dagen/e før rittet. IKT brukes til *navigasjon* når det trenes i ukjent terreng i et ukjent sted eller bare for variasjons skyld i nærområder. Det brukes altså IKT når det skal sykles i fritid, på *trening* og før ritt i forberedende fase.

Fritid tilbringes ofte på sykkelsetet, paradoksalt er fritiden til profesjonelle også jobben deres, men da denne ikke blir sett på som en direkte jobb, kan vi kalle sykling for deres livsstil.

*Kunnskap* står for seg selv og er med å forklare at profesjonelle henter ut kunnskap fra loggene og analysene fra treningene. Kunnskap bidrar til å bli bedre, som er deres hovedmål med trening. Dermed ser vi hvor viktig IKT har blitt for profesjonelle, men også, at det er viktig for dem å prioritere noe annerledes enn f.eks. Amatørene og Birkebeinere. Fritiden, jobb og det sosiale forsøkes å holdes unna IKT for å ikke bruke unødvendig mye tid på å lære teknologi i stedet for å være sosial og møte folk ansikt til ansikt.





## Andy

Teknologi er ikke uunnværlig, men uunngåelig for Andy:

*«Ikke uunnværlig, men uunngåelig. Fordi det har så stor nytteverdi. Det er så mange gode sider ved å bruke det...»*

Andy er flink med teknologi og han har vært storbruker helt siden han var tenåring. I treningssammenheng bruker Andy pulsklokke og mobil. For ham er det «kontinuerlig måling av pulsen» som er det viktigste, samt logging av treningene ved hjelp av mobilen.

Av APP'er bruker Andy Strava på både PC og telefonen. Han logger treningene sine og deler disse med vennene på nett. På lik linje med profesjonelle, styrer Andy unna APP'ene som er for tidskrevende og innviklet. Andy har derimot søkt, prøvd og testet flere APP'er og brukt mye tid på det til forskjell fra profesjonelle. Nylig har han funnet en ny APP:

*«Det er motiverende og så har jeg nettopp begynt med en relativt interaktiv APP som heter RYP (release your potential). Her har du da forskjellige, si at jeg skal innpå min profil, står det basic informasjon og så hvis jeg skal trene styrke lager den forskjellige program.»*

Motivasjonen til at Andy bruker Strava er derimot avhengig av noe annet enn bare logging og deling, det er heller å måle seg selv mot andre gjennom brukerskapte segmenter. Andy liker å se framgangen gjennom segmentene på Strava:

*«Det er en spenning og noe som trigger konkurranseinstinkt under en vanlig treningsøkt.»*

Målet til Andy med trening er helse, men for å ta de rette valg for en god helse, får han mye hjelp av IKT. Han oppsøker kunnskap på nett og forsøker å bruke dette i praksis ved hjelp av pulsmåler og riktig kosthold. Allikevel, som også Henry, liker Andy frihet fra teknologi. Han føler seg friere uten IKT og følger desto mer med på omgivelsene. Han har blikket mer opp og tenker mer på teknikk i stedet for å følge med på pulsen på klokken. Han presiserer også at han var mest opptatt av å kikke på klokken i startfasen enn nå:

*«Treningsutbytte er avhengig av det du selv gjør, også blir det som et verktøy da. Verktøy for videreutvikling.»*

Andy synes at sykkel-IKT er viktig verktøy for videreutvikling, men også for å kunne måle seg mot andre ved hjelp av Strava:

*«Det er en spenning og noe som trigger konkurranseinstinkt under en vanlig treningsøkt, også noe som jeg ikke ville hatt om jeg ikke hadde hatt tilgang til den APPen. Jeg synes det er en bra ting å få litt sånn der, det fører til videreutvikling og vekst.»*

Oppsummeringsvis kan vi si at Andy er bruker mer tid på sykkel-IKT enn hva profesjonelle gjør, men også han liker å ha en del frihet fra den om mulig. Hans motivasjon er avhengig av å kunne måle seg selv mot andre og slik trigge konkurranseinstinkt på en vanlig treningsøkt, som vi kommer til å se hos birkebeinere.

## **Carl**

Carl mener at IKT gjør at han trener «kanskje på en annen måte.». Han er en storbruker av Strava og Garmin:

*«Jeg har Garmin og alle de APPene. Det er en del av det å ha vært ute og syklet. Det og så komme hjem og koble til pc og laste opp, men sånn sett så tror jeg Strava er den som har betydd mye for meg. ...Fordi der får du en måling, ikke bare et resultat. Altså du får en måling mot andre, måling mot deg selv, du ser at du er i rett vei, du får et umiddelbart resultat.»*

For Carl er interaktive IKT systemer viktig del av treningen. Med «interaktive» menes det her IKT systemer som også gir en tilbakemelding, altså interagerer med brukeren. Her ser vi en likhet mellom Carl og Andy sin tankegang. Mens Britt og Henry så på resultatene på Strava og målte sin treningseffekt utfra «alle de tretti gangene» de hadde syklet en viss segment, ser Andy og Carl på plasseringen i forhold til andre. Kan en naturlig forklaring være, at Henry og Britt ikke har så mange konkurrenter på Strava og derfor gir det lite mening å måle seg mot andre? Eller at dem er heller ute etter å måle seg selv mot seg selv forrige gang for å se en real utvikling?

Carl mangler en noe mer detaljert tilbakemelding om hvordan det har gått med han. Han ønsker en slags kurve «som peker opp eller ned» som viser når treningseffekten er negativ. Carl uttrykker behovet for å få en viss tilbakemelding fra IKT for å vite hva som må til for å bli bedre, altså en virtuell coach mangler han. Amatørene er ute etter å få hjelp med å styre treningen sin i riktig retning. Strava har tatt et steg mot det (høst 2014) og integrert en slags fitness graf på nettsidene deres. Nå er det altså mulig å få en noe mer detaljert tilbakemelding på det som har vært. Direkte tilbakemeldinger i form av tips har Strava enda ikke innført. Per i dag leter Carl etter informasjon i

sykkelblader og på internett, som sett i forrige kapittel. Referer til forrige avsnitt- har amatørerne noe lavere kunnskapsnivå som gjør at dem er ute etter hjelp av teknologi?

Teknologi har sin plass i sykkelhverdagen også i de mest naturlige situasjoner for Carl. Sykkel GPS hjelper å navigere fram til målet eller følge en utvalgt rute og som følge dra på lengre turer uten at man behøver å bekymre seg om å sykle seg vill. Altså ganske likt med Henry, som bruker GPS'en i forberedende faser foran ritt for å bli kjent med rittløyper:

*«Jeg har sånn 800, den mest avanserte som har vært hittil. Og den er jo utrolig nyttig når vi skal sykle ritt. Så kan vi laste inn løypa så sykler vi etter Garmin dagene før. Sånn som når vi syklet EM i Irland, så hadde vi aldri noen plass der før. Men så lastet vi inn sporet på løypa og kjørte vi etter den. Det er utrolig bra da, ellers hadde det ikke vært mulig å finne fram da.»*

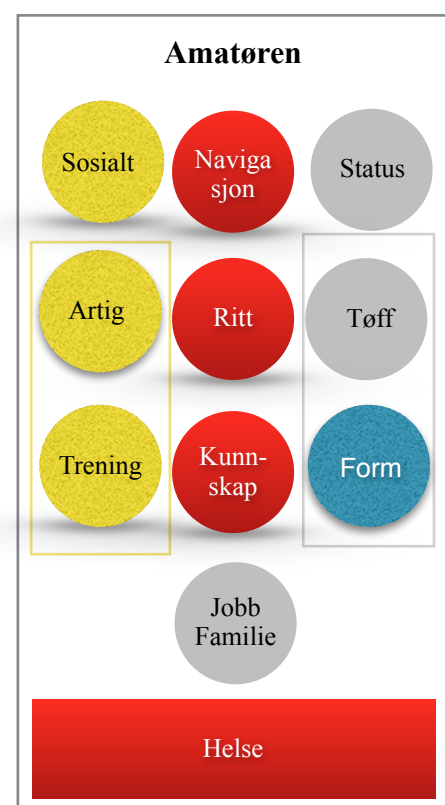
Carl utdyper:

*«Vi hadde en sykkeltur der vi syklet fra Oppdal til Røros, via Tynset. Så da fulgte vi en GPS spor som vi lastet ned fra nettet. Det GPS sporet hadde aldri fungert uten den Garmin. Fordi at altså du sykler en sånn kjerreveg, traktorsti...»*

Carl bruker IKT for å måle seg mot andre og for å knive mot andre Strava brukere, som også Birkebeinere gjør. Han mener at han som følge trener også annerledes.

### IKT og amatøreren

Amatøren er åpen for tilbakemeldingene fra teknologien for å vite om han trener riktig eller galt. I likhet med profesjonelle bruker også Amatørene IKT til å finne fram, følge løyper, altså til *navigasjon*. Amatørene bruker adskillig mer tid på IKT enn Profesjonelle og er mer opptatt av mulighetene teknologien tilbyr. *Kunnskap* hos amatørerne handler om å hente inn nytt kunnskap fra nettet og gjennom interaktive APP'er. IKT blir brukt for å komme i bedre *form* gjennom analysene og slik er IKT med å bidra til opprettholdelse/forbedring av *helse*. Slik sett er IKT med på *ritt* og *treningene*, men også til å motivere til mer intensive treninger og terper på konkurranseinstinktet. Sykkel-IKT bidrar også til det *sosiale* gjennom interaksjon på Strava. Sykkel-IKT bidrar med å ha det *artig* på og etter turene.



## Matt

Matt føler seg selv teknofrelst. Han setter pris på «alt av apps og gadgets». Matt er ikke redd å trykke på knapper og prøve seg fram. Men han mener også at teknologi ikke er nødvendigvis noe man ikke kan klare seg uten:

*«Sånn egentlig så er det ikke så nødvendig i det hele tatt med teknologi, det er jo ikke det. Folk syklet jo på 50 tallet også. Dem brukte jo stoppeklokke sant? Det var den teknologien dem hadde. Men dem syklet jo fort da også. De hadde sikkert like fine turer som man har i dag.»*

Paradoksalt har sykkel IKT blitt en stor del av treningene til Matt og det er der han henter motivasjonen fra. For Matt er å sykle hardt og trene hardt noe som han er stolt av. Han bruker teknologi til å eksponere seg, vise seg fram til sine venner og bekjente:

*«Hvis jeg skal ut og trene ordentlig, så er det jo, det er jo litt sånn for å vise seg fram da. Det er jo det, det er som å ta en selfie, det er jo selveksponering. Hvert fall hvis man har gjort noe man er stolt av, f.eks. kjøre fort, så er det jo selvskryt.»*

Profesjonelle brukte tidene fra segmentene til å sammenligne med sine egne tider fra før for å vite litt mer om utviklingen, sammenlignet amatørerne tidene sine med andre for å vite hvor haun står hen i form. Birkebeineren sammenligner og analyserer tidene sine med andre dem også, men motivasjonen er å vise seg fram og ikke så mye for å vite ting om utviklingen. Matt synes det er: «artig å sitte og analyse etterpå og så bruke det som motivasjon til å trene da.» Han prøver å få noen langturer på Strava og/eller ta en KOM. Han synes derimot at det tar mye fokus og er dermed både positivt og negativt samtidig. Her peker Matt på samme problematikken som amatørerne og profesjonelle, altså at IKT kan være tidkrevende.

I tillegg gjør teknologi det mulig å planlegge sykkelturen for Matt. Han sjekker hvor andre folk sykler hen og planlegger turen sin etter segmentene. Han tenker at: «som regel der det fins segmenter, er det fint å sykle.» Andre idealtypene bruker teknologi til samme formål, men er ikke så tydelig i sin formuleringen av grunnen. Vi har sett at andre idealtypene bruker IKT til navigasjon, men her et lite utdrag av Henry som også bruker IKT til planlegging av treningsturene:

*«Du bruker jo teknologi ikke minst når du skal sykle så langt så må du planlegge hvilken runde du skal ta for å få tiden du skal ha. Så der bruker du jo teknologi direkte da.»*

IK-Teknologi er med på å styre treningene til Matt:

*«At jeg kan følge med på pulsen i stedet for å bare kjenne på kroppen, hva jeg tror selv at hvilken sone jeg ligger i, sånn at jeg på en måte ser det på skjermen at ok nå har jeg ligget bare i sone 4, sant? Sånn sett så er det jo, da hjelper det noe.»*

Det er det stikk motsatte av hva Henry anbefaler og er opptatt av. Det er interessant at det som profesjonell synes er gal metode, er en foretrukken metode hos birkebeineren.

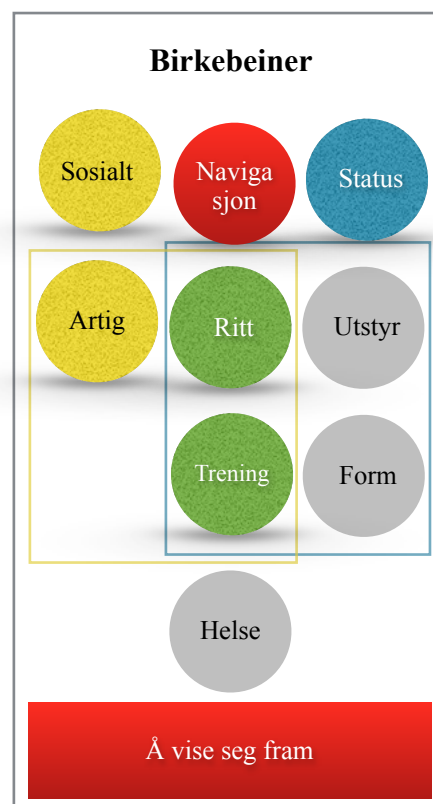
I likhet med andre idealtypene føler Birkebeineren at sykkelturene blir preget når teknologien svikter:

*«Men det er jo selvfølgelig artig da, det er jo samme som med telefonen, iPhone. Du trenger ikke alle disse APP'ene, trenger ikke Instagram, du trenger ikke Facebook, men det er jo på en måte at man blir avhengig av det, etterhvert man er vant til å bruke Strava og vant til å bruke GPS og sånt, så blir man avhengig. Det er jo, hvis jeg er ute og sykler og ja, går tom for strøm f.eks. på GPS da, så er det FUCK, nå er jo turen ødelagt, nå kan jeg ikke gå tilbake og se på det i ettertid.»*

Matt velger heller å holde GPS sporing gående enn andre funksjoner på telefonen når han er ute på tur og batteri begynner å gå tom. Også det strider imot det han sa innledningsvis om teknologi. Om det viser avhengighet er diffust, men det som sikkert er, at sykkel-IKT er prioritert.

### IKT og birkebeineren

Teknologi oppleves som noe positivt for Matt, selv om han er klar over problemet med tidsbruken. Birkebeinere har behov for den ekstra motivasjonen dem får av teknologi for å holde seg motivert. En sykkeltur sammenlignes med et bilde man legger ut på Instagram og blir dermed brukt til *selveksponering*. Trening er ikke bare for å bli bedre eller for helses skyld for Birkebeineren. IKT blir brukt til *sosiale* formål som å dele resultatene sine fra *treningene* og *ritt*, men også for å ha det *artig* når man analyserer turen sin i etterkant. Til forskjell fra andre idealtypene, sammenligner Birkebeinere seg med venner og kjente. Birkebeineren bruker IKT til selveksponering, logging, finne fine sykkelruter/*navigasjon*, ha kontroll på pulsen og eksponere resultatene sine.



## Oppsummering av domestisering av sykkel-IKT

Teknologi er noe som berører alle informantene, på ulikt vis og ulik grad. Det fins noen fellestrekk og noen ulikheter, noen funksjoner blir brukt likt, andre ulikt. Gjennomgående for alle idealtypene er at dem bruker IKT i sykkel sammenheng. Alle informantene mine har en sykkel GPS eller bruker eventuelt en mobil til samme formål. Informantene bruker sykkel-IKT flittig til loggføring av treningene, analyser i etterkant og til planlegging av turer. Noen av informantene har også navigasjons mulighet på GPS'en og bruker den til å finne fram i rittløypene i forberedende fase, men også til lengre sykkelturner og turer i ukjent terreng. Sykkel-IKT gir alle idealtypene motivasjon til å dra ut og trene, gi ekstra på der dem vet er segmenter, dele resultatene sine eller for å se framgang i treningen/formen.

Profesjonell ser på teknologi som et verktøy, hjelpemiddel for å logge og inspisere treningene- finne riktig feeling, analysere utviklingen o.l. Dem tar allikevel sine forhåndsregler og er obs på dens farer knyttet til avhengighet og tidsbruk, spesielt i forhold til sosiale medier. Amatørene er mer åpne enn profesjonelle for nyheter innen IKT og utstyr og søker ofte nye muligheter ved å lese og lære mer om sykkelporten. Birkebeineren bruker IKT til å nå fram til vennene sine og skryte av seg selv gjennom å legge ut treningene, KOM'ene og segment-resultatene på sosiale mediene. Birkebeineren bruker også mest tid til IKT, selv om dem også er klare over tidstap. Det er derimot interessant at Birkebeinere søker etter svar i teknologi, tall, resultater, mens en av profesjonelle kritiserer dette og mener at en skal følge feelingen framfor tall, statistikk og resultater, har den andre profesjonelle en helt annen mening:

*For min del, så syns jeg det er helt greit. For meg som trener så tenker at samme hvor folk får motivasjon fra egentlig, om det er fra... Altså mange vil at man skal ha indre motivasjon, at en skal ha liksom lyst til å trene og fordi det er godt å trene og sånne ting, men hvis man trener fordi dem skal slå rekorden sin på en eller annen APP, så er det greit det og. Det syns jeg er bare fint. Det kan motivere til mer aktivitet, og det syns jeg er bra.*

Når informantene fikk spørsmål om bærbar teknologi, ble det ikke først og fremst tenkt om sykkelklokke, i et tilfelle ble den faktisk glemt. Sykkelklokke har blitt nærmest integrert i sykkelen og er alltid med. Noe som kan tyde på at Sykkel-GPS er domestisert og «...when they are taken for granted by users in their everyday-life context that the real potential to change is visible» (T.Berker et.al. 2006: 2).

# Kapittel 7

## IKT's rolle har beveget seg fra unnværlig til uunngåelig

En ny æra i sykkelutvikling har utfoldet seg i det små. Hva går denne æra ut på? I hvilken retning vil den utvikle seg og hvor vil denne utviklingen ende opp?

På Kickstarter, som er en nettside som tilbyr verktøy til å reise kapital for kreative prosjekter, jobbes det (i 2015) med en smartsykkel, Vanhawks Valour<sup>15</sup>. Denne har integrert flere sensorer for tryggere ferdsel i trafikken, GPS for morsommere opplevelse på sykkelsetet og enklere navigering i ukjent terreng. Man har altså smarttelefonen koblet til sykkelen og ved hjelp av en egen app kan man velge destinasjon, som vil da kommunisere med sykkelen og hjelpe rytteren navigere fram i veinettet gjennom integrerte visuelle og akustiske beskjed på styret (led-lys). I tillegg varsler styret med vibrasjon når en bil ligger i blindsonen. Data som distanse, rute, kalorier, tid o.l. blir lagret i sykkelen og når smarttelefonen er tilkoblet, blir all den data synkronisert. Med andre ord er det et godt eksempel på verdens første smartsykkel (et begrep forfatteren til denne studien bruker for første gang).

Et annet eksempel fra samme nettside er en smart-sykkelstyre, Helios Bars<sup>16</sup>. Ved hjelp av en «nærhets-sensor» slår styret på integrert lys når en nærmer seg sykkelen sin. I tillegg er det innebygd GPS og navigasjonsenhet, blinklys og tyverisikring.

Et tredje eksempel går på Strava. Et merke som heter 4iiii lanserer et tilbehør til sykkelbriller som ved hjelp av små led-lys gir beskjed når en segment nærmer seg og som gir oppdateringer i «real-time» underveis i segmentene og etter endt segment<sup>17</sup>. Det finnes mange flere oppfinnelser der ute, som er beviset på at teknologi har blitt stabil og viser nå det potensialet den innehar. Hva som blir suksess, er derimot opptil markedet, brukere. Det er vanskelig, hvis ikke umulig, å spå framtid. Allikevel skal det være mulig å komme med noen antakelser, og basert på denne studie, er det nå på høytid å ta på seg visjonær-brillene og bli kreativ.

Vil sykkelen gå gjennom analogisk utvikling med både mobil og bil? Begge de sistnevnte har blitt avanserte og spekket med «smart»-funksjonene. Blir også sykkelen forvandlet fra det mekaniske til en IK-Teknologisk maskin, altså en «smartsykkel»? Hvis ja, hvilke innvirkninger vil IKT ha på

---

<sup>15</sup> <https://www.kickstarter.com/projects/1931822269/vanhawks-valour-first-ever-connected-carbon-fibre/description>

<sup>16</sup> <https://www.kickstarter.com/projects/kennygibbs/helios-bars-transform-any-bike-into-a-smart-bike/description>

<sup>17</sup> <http://www.dcrainmaker.com/2013/09/announces-competition-hardware.html>

sykkelbruken på sikt? Eller omgivelsene, naturen? Et forsøk på å se inn i glasskulen starter med empiri fra denne studie:

Informantene har lært seg noen av segmentene utenat og gir ekstra på disse stedene når de er ute og sykler. Det forteller oss at en bakke ikke lenger bare er en bakke, men også en segment. En sykkelrute er ikke lenger en tørr asfalt, men heller består av utallige muligheter:

- mulighet til å slå sin egen beste notering
- mulighet til å slå sin venn/kjenning
- mulighet til å bli en KOM/QOM
- mulighet til å vise seg fram
- mulighet til å bli ekstra motivert under harde intervalløktene
- mulighet til å bli ekstra gira under ritt og få ut det lille ekstra
- mulighet til å bli kjent med områder/løyper/stier som før ikke eksisterte i ens visshet
- mulighet til å få en bedre selvfølelse
- mulighet til å ha det artig også etter endt økt ved å gå gjennom resultatlistene
- mulighet til å ha kontroll på utviklingen
- osv.

IK-Teknologi er ikke uunnværlig, men uunngåelig for informantene i treningssammenheng. Ingen av informantene lar seg å snu for å hente sykkelklokken når den er glemt hjem, men dem føler seg naken og i verste fall blir turene kortere og mister litt av meningen. Ironisk nok, peker Andy og Henry på at det noen ganger er fint å føle frihet og ikke ha sykkelklokke å kikke på. Men vil segmentene forsvinne når sykkelklokke ligger igjen hjemme? Vil naturen noen gang bli det samme? Andy føler seg friere og følger mer med på omgivelsene når han ikke bruker sykkelklokke. Henry drar gjerne til hytten sin for å komme seg vekk fra teknologi. Det viser seg at Strava segmenter er med på å forandre måter å trene og oppleve frilufta på, uten at det har en bi-virkning når en ikke har med sykkelklokke. Allikevel sjekkes det Strava også dagene når det trenes rolig, eller sykles for moro skyld.

Sykkell-IKT har funnet seg til rette i syklistenes hverdag og har forandret sykkelbruken. Sykkell-GPS/navigasjon har gjort større del av marka kjent for flere syklister og terrengsykling har



forandret seg som følge. Flere typer syklistere har blitt til, og flere sykkeltyper innenfor terrengsykkel-segmentet oppstått, spesialtilpasset til de ulike behov:

- utforsyssel
- enduro
- stisyssel
- xc-fulldemper (rundbane sykkel)
- xc-hardtail (maraton sykkel)

Alle disse har ulik vandring på gaffelen, ulik rammegeometri, ulik bredde på styret, ulike hjulsett, ulike hjulstørrelser, ulik utveksling på girer osv. Syklene har blitt spesial-tilpasset til behovene. Ekspert-syklistene har ikke bare en eller to sykler nå lenger, men gjerne fire, fem sykler, alle til ulike formål, terreng. Alle disse ulike syklistene/behovene stiller også ulike krav til IKT. Stisyklistene er ikke opptatt av puls i like stor grad som maraton rittsyklistene, for dem er navigasjon viktigere, men også videoopptak er oftere ønsket.

Det er brukere som definerer nye behov. Blant andre lytter Strava til brukere og utvikler nye funksjoner basert på tilbakemeldingene dem får av brukere. Dermed er brukere viktige brikker i utviklingen av sykkel-IKT, men også når det kommer til utviklingen av sykkelene. Denne studien viser at sykklene er i ferd med å forlate det mekaniske til en viss grad, som bilene. IKT tar over mange allerede eksisterende funksjoner, men også legger til en del funksjoner som vi i dag ikke ser andre steder enn på prototyper og prosjekter som presentert tidligere i dette kapitlet.

Bak disse ulike sykkeltypene ligger det fortolkningsmessig fleksibilitet. En enkel terrengsykkel, som i utgangspunktet var en landeveissykkel med bredere dekk på, har blitt forvandlet til disse mangfoldige sykkeltypene gjennom sosial konstruksjonisme. Dette har ført til dominerende bruk gjennom stabiliserings prosessene, noe som har åpnet for nye oppfinnelser og åpnet døren for IKT-teknologiens innmarsj. IKT har gjort det «artig» for informantene å følge med på egen utvikling, analysing av sykkelturene og ritt osv.

Selve sykkelene er ikke «the magic bullet» som gjør mirakler med folkehelse, som overlege og helsedirektøren er ute etter. Sykkel-IKT har blitt uunngåelig siden den har gjort det mulig for syklistene å holde fokus, motivasjon og lære mer om trening for å kunne klare å jobbe mot bedre helse. IKT's rolle i syklistene hverdag er betydelig, men det er ikke en «magic bullet», da ikke alle finner seg til rette på sykkelsetet. Allikevel har funnene i denne studien vist oss at IKT har en stor

rolle for sykkelbrukere. For å få flere til å sykle, må flere se de positive sidene ved syklingen og sykkel-IKT bruken. Det er der utfordringer for helsedirektøren og overlege ligger.

Hva skal til for å få flere til å sykle, ligger derfor i svarene vi fikk av amatørerne som setter helse høyest. Amatørene bruker IKT hovedsakelig til å følge med på puls underveis når dem trener. Amatørene synes det er artig å følge med på resultatlistene og holde logg, se utviklingen. Amatørene liker også å dele resultatene sine og skaffe seg respekt av andre ved å være tøffe. Amatørene bruker IKT til å finne nye sykkelruter og dra på langtur sammen med venner i ukjent terreng, ved hjelp av sykkel-GPS. Sist men ikke minst viktig for Amatørene er interesse i å bli mer kunnskapsrike, dem ønsker en mer interaktiv IKT. Dem ønsker tilbakemeldinger fra IKT, noe som ikke har kommet så altfor langt i utviklingen, men det kommer mer og mer av det på markedet nå. Dette blir etterhvert uunngåelig for syklistene også og om helsedirektøren får det som han ønsker seg, blir dette også uunngåelig for hvermannen. Om det blir da i form av skattelette for alle som bruker denne teknologien og sykler en viss antall kilometer månedlig. Denne utviklingen ville kunne forbedre folkehelse i makronivå. Det må allikevel være usynlig til en viss grad. Eksempelvis ønsker Raumerittet seg vekk fra klokkejaget<sup>18</sup>. Syklistene skal kunne føle seg fri, nyte omgivelsene og ta innover det naturen har å tilby. Det er den grunnleggende drivkraften som denne studien også har vist. Naturen kommer vi ikke unna, ei sykkel, ei IKT vil kunne erstatte naturopplevelsen. En sømløs vev mellom disse tre aspektene, vil derimot kunne gjøre mirakler med et menneskets sinn, helse og livskvalitet.

*“Whenever I see an adult on a bicycle, I do not despair for the human race.” HG Wells, English author<sup>19</sup>*

Sosial konstruksjonisme har utviklet hobby-horse til el-sykkel (og etterhvert til smartsykkel) gjennom kompliserte sosiale interaksjoner mellom ulike brukeraktiviteter av lojale grupper, dem som bruker sin stemme for å påvirke utviklingen og dem som er mot artefaktet eller dens utvikling. I mikrobildet går brukere gjennom ulike prosesser som appropriering, objektifisering, inkorporasjon og konversjon. I senere tid har IKT spilt en stor rolle i videreutviklingen av sykkel og syklistenes opplevelse ute i friluft. Denne utviklingen ser ikke ut til å avta med det samme. Wattmålere har blitt mer og mer vanlig blant aktive syklistene, el-giring har nettopp blitt integrert i terrengsyklene. Hva blir da neste? Automatgiring når man ønsker å trå 100watt en dag i 90 kadens/pedalomdreining per minutt? Vil denne forenklingen kunne gjøre sykkelen mer attraktiv for flere? Vil denne utviklingen

---

<sup>18</sup> <http://www.terrengsykkel.no/Telex/Vi-vil-litt-vekk-fra-klokkejaget>

<sup>19</sup> <http://www.bikeradar.com/gear/article/22-inspirational-cycling-quotes-34881/>

føre til at nye sykkel-brukergrupper blir til? Eller vil denne utviklingen bare gi ekstra glede til allerede eksisterende brukere?

Denne studie har gitt oss noen pekepinn på hva det er som gjør at enkelte syklister er betatt av sykling som en aktivitet. Vi har sett at IKT kan gi det lille ekstra og gjøre sykling artigere, i tillegg til alle de praktiske sidene IKT kan brukes til av både aktive syklister og hvermansen.

Sykkel-IKT har fått en uunngåelig rolle i sykkelhverdagen til ekspert brukerne. Spørsmålet er om denne teknologien fortsatt er noe for avansert for hvermansen for å kunne gi mer glede enn hodepine. Kanskje er ikke hvermansen rett og slett motivert nok til å bruke sykkelen til noe mer enn det dem gjør i dag? Det som sikkert er at teknologi er fortsatt i utvikling og tiden vil vise om funnene i denne studien kan bidra til å gjøre sykkel-IKT noe mer anvendelig og slik bidra til økt sykkelbruk i Norge. Om dette skjer, har også min studie vært med å bidra til bedre helse i Norge og dette hadde i så fall vært rett og slett fantastisk.

En studie av avanserte sykkelbrukere og sykkel-IKT's rolle i deres hverdag har gitt oss følgende funn:

- Når en ekspert syklister drar ut for å sykle en runde, består den av mye mer enn bare bakker, veier, løyper, stier, utforkjøringene. Friluft består også av beste tider, personlige rekorder, venners og kjentes, ukjentes tider som en forsøker å slå.
- Sykkel-IKT brukes til å bli kjent i ukjent terreng og slik bidrar IKT også til når lange turer planlegges og sykles.
- En vanlig treningsøkt, en tur kan trigge konkurranseinstinktet som aldri før som følge av segmentene i Strava.
- Som følge har også teknologien og sykkelen forandret seg og blitt til noe nytt. Teknologien har funnet veien inn i sykkelen. En smartsykkel har begynt å utfoldes som følge.
- Sykkel-IKT gjør at mange finner det morsommere å dra ut og trene med sykkel-IKT.

# Vedlegg

## Litteraturliste

### Artikler

- Akrich, M. (1992) The De-Description of Technical Objects. I Bijker & Law. *Shaping Technology / Building Society*. MIT Press, USA
- Kline, R. & Pinch, T. (1996) *Users as Agents of Technological Change: The Social Construction of the Automobile in the Rural United States*. I Technology and culture. The Johns Hopkins University Press, USA
- Star & Griesemer (1989) *Institutional Ecology, 'Translations' and Boundary Objects: Amateurs and Professionals in Berkeley's Museum of Vertebrate Zoology*. I Social Studies of Science 19.  
Tilgjengelig fra:  
<http://innovation.ucdavis.edu/people/publications/Star%20Griesemer%201989%20SSS-19.3-387-420.pdf> (Hentet 20/4-15)
- Löfgren, O (2009) *Domesticated media: hiding, dying or haunting*. I Jansson, A. & Lagerkvist, A., Strange spaces: explorations into mediated obscurity. Ashgate Publishing Group, Farnham and Burlington

### Bøker

- Berker, T, Hartmann, M, Punie, Y. & Ward, J. K (2006) *Domestication of Media and Technology*. Open University Press, England
- Bijker, Hughes og Pinch (1989). *The Social Construction of Technological Systems*. The MIT Press, Cambridge
- Hirschman, A. O. (1970). *Exit, Voice, and Loyalty: Responses to Decline in Firms, Organizations, and States*. Harvard University Press, Cambridge
- Jasanoff, Sheila (2004). *States of knowledge, the co-production of science and social order*. Routledge
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal, Oslo
- Latour, B. (1988). *The Pasteurization of France*. Harvard University Press, Cambridge

- Oudshoorn, N. & Pinch, T. (2005). *How users matter — the co-construction of users and technology*. MIT-Press, Cambridge
- Røsjø, B. (2012). *Helbredenes hemmeligheter*. Spartacus forlag
- Sejersted, F. (1998). *Teknologipolitikk*. Oslo, Universitetsforlaget
- Thagaard, T. (2006). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen, Fagbokforlaget
- Woodforde, J. (1970). *The story of the Bicycle*. Routledge & Kegan Paul Limited, London

## Nettsider

- Woodman, O. (2015) *22 inspirational cycling quotes*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.bikeradar.com/gear/article/22-inspirational-cycling-quotes-34881/> (Hentet 11/5-15)
- Godey's Magazine (1897). *The Evolution of a Sport*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.thisvictorianlife.com/the-evolution-of-a-sport.html> (Hentet 12/2-15)
- Tryggestad Visjø, C. (2014) *Fysisk aktivitet vil være «the magic bullet»*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.vg.no/nyheter/innenriks/helse/fysisk-aktivitet-vil-vaere-the-magic-bullet/a/10122067/>  
(hentet 14/4-15)
- Hansen, C. (2012) *De sosiale mediene*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.nettavisen.no/na24/propaganda/3352221.html> (hentet 17/4-15)
- Sætre, B. (2015) *Derfor har vi for få ritt*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.landevei.no/Nyheter/DERFOR-HAR-VI-FOR-FAA-RITT> (Hentet 28/4-15)
- Brox, E. (2013) *Trim for eldre*. Tilgjengelig fra:  
<http://norut.no/nb/news/trim-eldre> (hentet 17/4-15)
- Tjelta, L.I, Kvåle, O. H, Dyrstad, S. M. (2009) *Helseeffekter av sykling til og fra jobb*. Tilgjengelig fra: <http://tidsskriftet.no/article/1988500> (hentet 14/4-15)
- Lund, C. og Totland, K. (2015) *60 millioner til IKT og e-vitenskap*. Tilgjengelig fra:  
[http://www.forskningsradet.no/no/Nyheter/60\\_millioner\\_til\\_IKT\\_og\\_evitenskap/1254008192318/p1174467583739](http://www.forskningsradet.no/no/Nyheter/60_millioner_til_IKT_og_evitenskap/1254008192318/p1174467583739) (hentet 17/4-15)

- NTB (2014) *SV vil ha skattelette for «sykle til jobben»*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.nrk.no/norge/sv-vil-ha-sykkel-skattelette-1.11982360> (hentet 15/4-15)
- Ulvestad, J. M. (2014) *Maksimalt oksygenopptak (VO2max)*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.hbv.no/forskningsamfunn-og-naeringslividrettsvitenskaplig-laboratoriumtester/maksimalt-oksygenopptak-vo2max-article87685-9313.html> (hentet 14/4-15)
- Gundersen, Dag. <https://snl.no/artefakt> (hentet 20/4-15)
- Jebsen, A. H. (2010) *Når trening går på helsen løs*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.dn.no/d2/2010/03/19/nar-trening-gar-pa-helsen-los> (Hentet 10/3-15)
- Zahid, A. (2015) *Vanhawks Valour | First ever connected carbon fibre bicycle*. Tilgjengelig fra:  
<https://www.kickstarter.com/projects/1931822269/vanhawks-valour-first-ever-connected-carbon-fibre/description> (Hentet 12/4-15)
- Gibbs, K. (2015) *Helios Bars - Transform any bike into a smart bike*. Tilgjengelig fra:  
<https://www.kickstarter.com/projects/kennygibbs/helios-bars-transform-any-bike-into-a-smart-bike/description> (Hentet 12/4-15)
- DC Rainmaker (2013) *4iiii's announces Cliiimb Strava segment competition app, new low-priced hardware bundles*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.dcrainmaker.com/2013/09/announces-competition-hardware.html> (Hentet 13/4-15)
- Scheve, I. (2015) *Vi vil litt vekk fra klokkejaget*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.terrengsykkel.no/Telex/Vi-vil-litt-vekk-fra-klokkejaget> (Hentet 17/5-15)
- Woodman, O. (2015) *22 inspirational cycling quotes*. Tilgjengelig fra:  
<http://www.bikeradar.com/gear/article/22-inspirational-cycling-quotes-34881/> (Hentet 11/5-15)

## Figur

Figurene på forsiden: Oprja, R. Ulike måter å domestisere en sykkel på.

Figur 1: Strava skjermdump- eksempel på segment

Figur 2: Strava skjermdump- resultatliste fra segmentet

Figur 3: Schwalbe Procore. <http://www.terrengsykkel.no/Utstyr/Omtaler/schwalbe-procore>

Figur 4: Noen eksempler på sykler. <http://www.freedesign4.me/wp-content/uploads/2012/01/free-traditional-bicycle-vectors.png>

Figur 4: Oprja, R. *Sometimes the most satisfying record to beat is your own*

# Intervjuguiden

## **Mobil Helse**

Hva bruker ungdom trenings-/helseteknologien til?

Om helse-/treningsteknologi får ungdom/studenter til å bli mer aktiv og passe mer på sin helse.

**Risto Oprja**

Vår 2014

Norges teknisk-naturvitenskapelig universitet



## Bakgrunn

Først forteller jeg litt om formålet med intervjuet, hvorfor jeg har valgt ut akkurat haun til denne prosessen og hvordan kan haun bidra til oppgaven.

Deretter forteller jeg kort om hva MA-oppgave går ut på og ev. også litt om problemstillingen.

Jeg skal gjennomføre intervjuet som en «delvis strukturert» samtale (Thagaard 2011: s 89) og dermed vil spørsmålene i denne guiden kun fungere som tema jeg ønsker å vite mer om. Disse spørsmålene er skrevet her som ekte spørsmål og i tilfeller det ikke passer å flette inn et spørsmål i samtalen, stiller jeg heller direkte spørsmål som det står her i intervjuguiden, noe som danner også grunnlaget for et «delvis strukturert» intervju.

## Generelt

- ★ Hvor gammel er du?

Er det slik du føler deg også?

- ★ Hva jobber du med/Hva studerer du?

- ★ Hva er sivilstatusen din?

- ★ Hvilke aktiviteter/idretter driver du med?

Hvor lenge har du holdt på med den idretten?

Har du investert mye penger i den idretten?

Hva er målet med treningen?

- Gjør du det for å komme i bedre form?

- Trener du for å være sosial?

- Tenker du på helse i treningssammenheng?

- Har du som mål å vedlikeholde formen?

- ★ Hva tenker du om teknologier i hverdagslivet?

- Føler du at du mestrer IT-teknologi?

- Bruker du bærbar/mobilteknologi, hvis ja, hvilken?

- Hvordan bruker du den? Vis meg...

Hvem er haun?

Hvilke idrett og nivå?

Segment

Forhold til teknologi

## Trening, Helse og teknologi

I denne delen er det viktig å finne ut om informanten synes teknologi har plass i trenings-/aktivitetssammenheng.

Forhold til trening

★ Beskriv en økt

Når og hvor trener du?

Hvor viktig er trening for deg?

Hva er målet med treningen?

(Gjør du det for å komme i bedre form? Gå ned i vekt?

Skadeforebygging? Rehabilitering? Glad i natur?)

Forhold til helse

★ Hvor lærer du om trening?

- venner, blogger, bøker, PT?

★ Har du fått noe hjelp av teknologien?

★ Tenker du på helse i treningsammenheng?

- Hva tenker du på da?

- Er du opptatt av helse sånn generelt? (Gi eksempler)

- Hva slags effekt tror du treningen har på din helse?

★ Hjelper teknologien deg til å ha fokus på målet ditt?

## Bruk av teknologi

Teknologis plass i  
trening og helse

I denne delen er det viktig å finne ut om informanten synes teknologi har plass i trenings-/aktivitetssammenheng.

★ Hva bruker du teknologi til i trenings-/aktivitetssammenheng?

Har du et mål med bruk av teknologi?

Hvorfor velge akkurat disse? / Hvordan ble du introdusert til disse teknologiene?

★ Noen mener at slike apper og gadgets er viktig for motivasjon og utholdenhet. Hva tenker du om det?

Har du noen gang blitt mer motivert av å trene på grunn av teknologien?

Har du noen gang "gitt mer" på trening på grunn av/takk for teknologien?

Bekreftede  
foregående

## Generelle betraktninger

Avslutningsvis ønsker jeg å trekke trådene sammen og avrunde med noen repeterende og konkluderende spørsmål.

- ★ Tenker du på teknologi som noe uunnværlig i trenings-/aktivitets sammenheng?  
På hvilken måte gjør teknologi seg uunnværlig på?  
Kan du utdype det litt?
- ★ Har teknologi hjulpet deg til å bli mer aktiv?  
Ev. yte mer på trening?
- ★ Treningsmessig, ser du for deg at teknologi vil få større plass i livet ditt i framtiden?
  - Hva tror du kunne vært det neste steget (altså i utviklingen av teknologi)?
  - Hvilken teknologisk utvikling ser du for deg i teknologi i trenings/helsesammenheng?
- ★ Er det noe du vil legge til?

## Kommentarer til spørsmålene og framgangsmåten

Jeg starter intervjuet med noen generelle spørsmål som varmer opp informanten og samtidig gir meg mulighet til å bli bedre kjent med haun. De første spørsmålene er kartleggingsspørsmål- hva informanten bruker teknologi til og hvor gode dem selv synes dem er med den. Det har også vært utfordrende å ikke lage spørsmål som tiltrekker seg janteloven. Mye av det jeg er ute etter, handler om hvor mye/hva/hvordan man trener og det reiser problemet med janteloven. Nordmenn er beskjedne og vil gi muligens noe vage/uriktige svar om det spørres om deres evner eller rutiner.

Intervjuet vil kunne trekke inn følgende dimensjoner:

1. Aktivitetsnivået vs. utdanning og teknologibruk
2. IT-teknologi bruk i trenings-/aktivitetssammenheng
3. Bevissthet om treningseffekt på helse og målet med treningen
4. Teknologiens rolle i det store og hele i forbindelse med trening

Siden helsedirektøren trekker visse sammenhenger mellom aktivitet og utdanning, har jeg tatt det med under innledende spørsmål for å se om denne sammenhenger ev. også gjenspeiler virkeligheten. Derfor er det viktig for meg å få med informanter med ulik utdanningsbakgrunn. Ev. også teknologibruk vs. utdanning.