

REPRESENTATIONER AV LÖPNING I SVENSKSPRÅKIGA LÖPARBLOGGAR

Ilona Paalimäki

Magisteravhandling i svenska

Jyväskylä universitet

Institutionen för språk

Hösten 2015

Tiedekunta – Humanistinen tiedekunta	Laitos: Kielten laitos
Tekijä – Ilona Paalimäki	
Työn nimi – Representationer av löpning i svenskspråkiga löparbloggar	
Oppiaine – Ruotsin kieli	Työn laji – maistentutkielma
Aika – Joulukuu 2015	Sivumäärä – 76
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten juoksuharrastusta representoidaan ruotsinkielisissä juoksublogeissa. Aineistona toimi 131 blogikirjoitusta, jotka on julkaistu kolmen taustoiltaan ja juoksutottumuksiltaan erilaisen juoksuharrastajan blogeissa tammi–kesäkuussa 2015.</p> <p>Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimivat Giddensin ja Schillingin sosiologiset teoriat, joiden mukaan ruumis on myöhäismodernissa yhteiskunnassa elävälle ihmiselle projekti, jota toteuttamalla ihminen rakentaa identiteettiään. Vertailupohjana tutkimuksen tuloksille käytettiin juoksumotiiveja ja juoksun merkityksiä koskevia tutkimuksia. Tutkimuksen menetelmä pohjautuu Fairclough'n kriittisen diskurssianalyysin (CDA) viitekehykseen, jonka avulla tunnistettiin eri diskursseja, joilla juoksemista on merkityksellistetty juoksublogeissa.</p> <p>Kuudesta tunnistetusta diskurssista voimakkaimmin kaikissa juoksublogeissa esiintyi <i>suoritusdiskurssi</i>. Voimakas halu kehittyä juoksijana näkyi juoksijan tasosta ja taustasta riippumatta. Suoritusdiskurssi nivoutui vahvasti <i>teknologiadiskurssiin</i>: kehitystä seurattiin usein esimerkiksi älypuhelimien liikuntasovellusten ja sykemittareiden avulla. Voimakkaana näyttäytyi myös <i>ruumiillisuusdiskurssi</i>, joka pitää sisällään niin kehon tuntemusten raportointia ja niiden analysointia suhteessa mitattuna vauhtiin, matkaan ja sykkeeseen kuin terveysongelmien, urheiluvammoista ja aiheuttamien tunteiden purkamista. Juoksua kuvattiin myös <i>yhteisöllisyysdiskurssin</i> kautta sosiaalisena toimintana. Juoksuharjoituksia tehtiin perheenjäsenten ja työkavereiden kanssa, bloggaajat viittasivat erilaisiin juoksuaiheisiin verkkoyhteisöihin ja blogikirjoitusten kommentit olivat usein toisten juoksubloggaajien kirjoittamia. Lisäksi blogiteksteistä tunnistettiin <i>luontodiskurssi</i>, joka sekkin on vahvasti kytköksissä suoritusdiskurssiin. Juoksuolosuhteet, kuten vuodenaika, sää ja juoksualueista mainittiin usein lenkin vauhtiin tai rasittavuuteen vaikuttavana tekijänä. Toisaalta miellyttävät olosuhteet kuvattiin usein motivaatiota ja juoksu-elämyksen miellyttävyyttä lisäävänä tekijänä ilman, että niitä liitettiin fyysiseen suorittamiseen. Juoksun terveysvaikutuksia ei juoksublogeissa erityisesti korostettu, vaan aineistosta tunnistettu <i>terveysdiskurssi</i> liittyi yleisesti ottaen liikunnalliseen elämäntapaan ja fyysiseen aktiivisuuteen.</p> <p>Tutkimus osoittaa, että juoksu on teknologian värittämää suorittamista ja kivun kanssa kamppailua, mutta toisaalta sosiaalista kanssakäymistä, joka tarjoaa onnistumisia ja luontoelämyksiä.</p>	
Asiasanat – Juoksu, juoksublogi, kriittinen diskurssianalyysi, representaatio	
Säilytyspaikka – JYX	
Muita tietoja –	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	11
2.1	Det moderna samhället och kroppen	11
2.1.1	Sociologiska perspektiv på kroppen	11
2.1.2	Kroppen och identitet – ett reflexivt projekt.....	12
2.2	Löpning	15
2.2.1	Kort om den moderna löpningens historia.....	15
2.2.2	Löpning – en statussymbol eller en källa av fysiskt och psykiskt välbefinnande.....	17
2.2.3	Betydelser av och motiv för löpning	20
2.2.4	Löpning som seriös fritidsaktivitet	22
2.2.5	Vad tänker man när man löper?.....	27
2.3	Bloggar	28
2.3.1	Om bloggandets historia och definitioner.....	29
2.3.2	Bloggar som forskningsobjekt.....	32
2.3.3	Löparbloggar.....	33
3	MATERIAL OCH METOD	35
3.1	Material	35
3.2	Forskningsfrågor	39
3.3	Diskursanalys	40
3.3.1	Utgångspunkterna i diskursanalys	40
3.3.2	Diskursanalys enligt Fairclough	41
3.3.3	Hur analysen utfördes i denna studie.....	42
4	RESULTAT	44
4.1	Preliminär analys och tematisering	44
4.2	Diskurser i tre löparbloggar.....	50
4.2.1	Prestationsdiskurs	50
4.2.2	Teknologidiskurs	53
4.2.3	Naturdiskurs.....	55
4.2.4	Kroppsdiskurs	58
4.2.5	Gemenskapsdiskurs	59

4.2.6 Hälsodiskurs	61
5 DISKUSSION	64
6 AVSLUTNING	69
LITTERATUR.....	71

1 INLEDNING

I de välbeställda västländerna har kroppen blivit ett objekt för ett projekt som ska utföras och därigenom konstruera individens jagidentitet (Schilling 1993: 5). Det har till exempel blivit allt vanligare att löpa och speciellt att delta i löparevenemang som maratonlopp samt att mäta sin kondition och utveckling med pulsmätare och olika träningsapplikationer (Tabermann 2014) Dessa projektliknande drag syns relativt tydligt även i bloggvärlden som är fylld med bantnings-, mode- och motionsbloggar. Speciellt när det gäller motionsbloggar har man ofta ett syfte att bli bättre på något, till exempel på att löpa.

Att dela sina tankar med andra människor på nätet är ett sätt att forma sin identitet och känna tillhörighet till någon eller några av de moderna gemenskaperna, oberoende av var man befinner sig. Jokinen har sammanfattat Ziehes och Stubenrauchs tankar om den kulturella frigörelsen, som hänvisar till de sociokulturella ändringar där de kapitalistiska traditionerna ersätts av nya. Identiteten utformas inte längre automatiskt beroende på när och var man är född. I stället måste man i den moderna fragmenterade världen bygga upp sin egen identitet. (Ziehe & Stubenrauch 1982: 25–26, 31 refererad i Jokinen 1989: 108-112). Även om detta definieras negativt som ett måste, kan internetvärlden också ses som en positiv möjlighet att hitta personer och gemenskap man kan identifiera sig med och som man eventuellt annars skulle sakna, som till exempel andra löpare.

Som teoretisk utgångspunkt har denna studie teorier om löpning, kroppen och identitet i den moderna världen. Medan man i den moderna världen har allt fler medel att kontrollera sin kropp, har kunskapen om kroppen och hur man ska kontrollera den blivit allt mer osäker. Detta har lett till ökad valfrihet när det gäller kroppen, vilket ofta förverkligas i form av att hålla diet och sköta sin kondition. (Schilling 1993: 3–5) Denna undersökning har som utgångspunkt tanken om att bloggarna presenterar ett sätt att bygga upp sin identitet och uttrycka tillhörighet till en gemenskap, i detta fall till gemenskap av löpare och löparbloggare.

Många idrottsvetenskapare (Tabermann 2014) föreslår att även löpning har blivit ett projekt, genom vilket man vill både bygga upp sin identitet och bevisa att man är en

effektiv och ideal medborgare. Jag anser att Schillings (1993) syn på kroppen som ett reflexivt projekt och som ett sätt att bygga upp ens identitet syns tydligt i löparbloggar. Jag föreslår ändå att det finns andra orsaker till att man löper och att de på något sätt syns i bloggtexter. En av de viktigaste orsakerna till att man fortsätter motionera är den positiva känslan efter motionering (Hassmén, Hassmén & Plate 2003:267). Om det är just löpning som orsakar positiva upplevelser varierar säkert mellan individer. Hassmén, Hassmén & Plate (2003: 268) bekräftar antagandet genom att konstatera att de psykiska effekterna av fysisk aktivitet varierar mer än de fysiologiska och medicinska effekterna. Att uppleva positiva känslor eller deras starkare form *runner's high* är således inte självklart men fullt möjligt även om det saknas vetenskapligt bevis på *runner's high* (Sachs 1984: 273–274). Hur uttrycks dessa positiva känslor och de negativa känslor som eventuella besvikelser och motgångar väcker i bloggtexter? Är det själva löpningen som orsakar känslor eller om även känsloupplevelserna anknyts till kontroll eller strävan efter bättre resultat, hälsotillstånd eller utseende?

Denna undersökning är diskursanalytisk och har sin teoretisk-metodologiska grund både i samhällsvetenskap och lingvistik. Som metodologiskt verktyg använder jag Faircloughs (1995, 2004) tredimensionella modell som presenterar hans bidrag till kritisk diskursanalys (CDA). Jag följer hans definitioner av begreppen *representation* och *diskurs*. Enligt Fairclough (2004: 26) är en diskurs ”ett specifikt sätt att representera världen” Jag undersöker således hurdana diskurser som förekommer i löparbloggar för att komma åt representationer av löpning i de här bloggarna. Mina forskningsfrågor är:

- Hur representeras löpning i löparbloggar?
 - Hurdana diskurser har man använt i konstruktion av representationer?
 - Vilka faktorer betonas i texterna: är det resultat, hälsa, känsloupplevelser, utseende eller andra faktorer?

Som framgår av forskningsfrågorna är syftet även att jämföra diskurser om löpning med olika teorier och studier. De viktigaste jämförelsepunkterna är Jespersens (1981 refererad i Eichberg) trialektik: tre olika målsättningar/betoningar i idrott (resultat, hälsa, erfarenheter), Giddens (1991) syn på människans reflexiva sätt att bygga upp sin identitet i det moderna samhället samt Schillings (1993) syn på kroppen som ett projekt. Resulta-

ten jämförs även med olika undersökningar om löpning. Bland dessa är Majors (2001) studie om löpning som seriös fritidsaktivitet där han undersökte för- och nackdelar med löpning samt Alaojas (2014) innehållsanalys av finsk löparlitteratur där hon undersökte såväl olika löpningsrelaterade känslor som löpning som livsstil och ett sätt att bygga upp sin identitet. Hennes analys visade att löpning erbjuder både positiva och negativa upplevelser: både eufori och smärta och den anknyts kraftigt till individens livsstilsval och skapande av identitet. Jag undersöker således om ovannämnda synvinklar betonas i representationer av löpning i bloggtexter eller om det förekommer helt andra syn på löpningen.

Uppsatsens struktur är följande: Först presenteras de teoretiska utgångspunkterna för undersökningen: Giddens (1991) och Schillings (1993) teorier om kroppen som ett reflexivt projekt samt teorier och undersökningar om löpning och om bloggar. I kapitel två presenteras metodologiska val för denna undersökning: avgränsning av materialet, forskningsfrågor samt metodik. Först redogörs för generella premisser för diskursanalys och därefter Faircloughs (1995, 2004) analytiska referensram för kritisk diskursanalys (CDA). Till sist redogörs för hur Faircloughs referensram har tillämpats i denna studie. Resultatdelen är tvådelad. I avsnitt 4.1 presenteras resultat av preliminär analys och i avsnitt 4.2 de sex diskurser som identifierades i det huvudsakliga materialet. I kapitel 5 betraktas resultaten i förhållande till de teorier och studier som presenterats i kapitel 2. I det sista kapitlet sammanfattas de viktigaste resultaten och ges förslag till fortsatt forskning.

2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

I de följande tre kapitlen redogör jag närmare för de teoretiska utgångspunkterna för denna undersökning. Teoridelen inleds med Giddens syn på identitet i det moderna samhället och Schillings teori om kroppen som ett reflexivt projekt. Därefter presenteras olika vetenskapliga perspektiv på löpning: löpningens historia samt olika betydelser av och motiv för löpning. Till sist redogör jag kort för historia och bakgrund av bloggar och bloggare samt presenterar mina egna iakttagelser om löparbloggar. Mig veterligen har löparbloggar och -bloggare inte undersökts brett och därför presenteras löparbloggar utgående från mina egna iakttagelser. Dessa iakttagelser lägger grunden för valet av materialet, som presenteras senare i kapitel 3.

2.1 Det moderna samhället och kroppen

I detta avsnitt redogör jag först kort för hur kroppen har undersökts och undersöks inom sociologi. Därefter presenteras Giddens och Schillings teorier om det moderna samhället, kroppen och identitet.

2.1.1 Sociologiska perspektiv på kroppen

Inom sociologi anses världen vara socialt konstruerad och modifierad av mänskliga aktiviteter (Turner 2008: 34). Detta betyder att alla betydelser som den får är kulturellt färgade. Enligt Turner tolkas kroppen likaså genom den omgivande kulturen. Kroppsliga saker som förlossning, åldrande och dödlighet har mest undersökts som historiska och matematiska fenomen medan moraliska och sociala aspekter inte har undersökts. Detta är, enligt Turner, konstigt med tanke på att bland annat bantning och motionering har blivit nödvändiga uttryck för självutveckling i samhället. (Turner 2008: 33–34)

Enligt Schilling (1993: 8–9, 19) har den klassiska sociologins syn på kroppen och sinnet har varit dikotomiskt. Kroppen har stått i bakgrund medan sociologin har koncentrerat sig på sinnet, som har setts som den egenskap som gör människor till sociala varelser. Schilling föredrar att beskriva relationen mellan kropp och sinne i klassisk sociologi som dualistisk och konstaterar att kroppen inte har varit helt frånvarande även om den inte heller har undersökts i sig. I praktiken betyder detta att även om sociologin har be-

traktat till exempel språket har man inte tagit hänsyn till att förmågan att använda språket är faktiskt kroppslig; utan kroppen kunde man inte utforma ljud, ord och meningar. Även Turner (2008: 36) anser att kroppens historia inom sociologi har varit dold och hemlig, snarare än helt frånvarande.

Schilling konstaterar ändå att intresset för kroppen har ökat både inom och utom den akademiska världen. Kroppssociologi har till och med utvecklats som ett eget forskningsområde och samtidigt lyfts saker som kroppsbild, plastikkirurgi och skönhetsstips upp i olika medier. Schilling påpekar ändå att intresset för kroppen inte är helt nytt. Under krigerna har regeringarna varit bekymrade över folkets fysiska kondition. Det som är nytt kallar Schilling för individualisering av kroppen, vilket innebär att kroppen uttrycker individuell identitet, och därmed är människor allt mer intresserade av hälsa, form och utseende av sina egna kroppar. (Schilling 1993: 1) I bloggar, som i alla sociala medier, betonas individualisering allt mer. I löparbloggar syns den till exempel genom att man skapar sin löparidentitet samt betonar sina goda egenskaper genom kroppsliga aktiviteter.

I det moderna samhället, under tiden som Giddens i motsats till några andra samhällsvetare kallar för högmodernitet eller senmodernitet (eng. high modernity, late modernity) i stället för postmodernitet, har de gamla säkra traditionerna ersatts av osäkerhet. Enligt Giddens ska moderniteten betraktas på institutionell nivå men samtidigt måste man ta hänsyn till att förändringar i det moderna samhället också knyts till individens liv och således till identitet. Själv är inte en helt passiv entitet, utan de nya mekanismerna av jagidentitet konstruerar och konstrueras av institutioner av modernitet. (Giddens 1991: 1–2) Giddens beskriver självet som ett reflexivt projekt, som enligt honom bygger på att upprätthålla och kontinuerligt revidera en biografisk narrativ. Reflexivitet av själv berör även kroppen, som inte är endast en fysisk enhet som man har, utan ett verksamhetssystem eller handlingsätt, som har en betydelsefull roll, när man eftersträvar att upprätthålla en sammanhängande känsla av självidentitet. (Giddens 1991: 5, 99)

2.1.2 Kroppen och identitet – ett reflexivt projekt

Jag följer Giddens (1991: 5) och använder inte begreppet postmodernitet, eftersom även Fairclough följer Giddens och använder begreppet senmodernitet. Det som är gemensamt för såväl begreppen modernitet, postmodernitet, högmodernitet som senmodernitet

är att de definieras som posttraditionella. Denna skillnad mellan det traditionella och posttraditionella är det viktigaste för denna undersökning och till det senare hänvisar jag med begreppen *modernitet/det moderna samhället*.

Schilling (1993: 3) anser att av alla tendenser som gäller kropp, är två särdeles viktiga, men samtidigt motsatta. Den ena innebär att man har allt fler medel att kontrollera kroppen, den andra att man är allt mer osäker på kunskap om kroppen och hur den ska kontrolleras. Även om de är motsatta, utesluter de inte varandra utan Schilling påstår även att osäkerheten har ökat i takt med kunskap. Vetenskapen har uppfunnit olika sätt att modifiera kroppen innan man har fått en tydlig uppfattning och förmågan att bestämma hur långt vetenskaplig rekonstruktion kan gå. (Schilling 1993: 3–4) Även Giddens (1991: 3) konstaterar, att kunskap präglas av tvivlet: påståenden man stöter på kan vara sanna, men kan likaväl korrigeras eller förkastas. Denna osäkerhet berör även självidentiteten, som enligt Giddens konstrueras reflexivt, vilket betyder att när traditionernas betydelse minskar, ökar interaktion mellan det lokala och det globala och individen har allt flera valmöjligheter när det gäller livsstil. Man måste kontinuerligt värdera sin aktion i förhållande till omgivningen och i samband med vardagliga val, som hur man ska bete sig, klä sig eller vad man ska äta, svara på frågan ”hur ska jag leva?”. (Giddens 1991: 4–5, 14)

Giddens konstaterar att till skillnad från många andra anser han ändå att den moderna tiden inte präglas av ångest i större utsträckning än de tidigare perioderna utan människor har plågats av ångest och osäkerhet även tidigare. Det som har förändrats är innehåll och form av ångesten. Det har förekommit förändringar i individens liv även i traditionella kulturer, till exempel i form av initiationsriter. I sådana kulturer förblev många saker oförändrade från generation till en annan och den nya identiteten märkt, avskild från den gamla. I det moderna samhället däremot ska den nya identiteten undersökas och konstrueras som en del av den reflexiva processen där den personliga och den sociala förändringen anknyts. (Giddens 1991: 32–33)

Ångesten under modern tid har sin grund dels i brist på psykologiskt stöd och känsla av säkerhet som små gemenskaper och traditioner tidigare erbjöd. De har ersatts av tro på råd av experter, vilket enligt Giddens syns till exempel i olika former av terapi och rådgivning. Till och med socialisation av barn baserar sig allt mer på information given till

exempel av barnläkare och pedagoger i stället för den information som traderats från tidigare generationer. (Giddens 1991: 33–34) Fenomenet gäller även motionstrender och bloggvärlden. I utförande av det kroppsliga projektet vänder allt flera till experter och det har blivit väldigt vanligt och populärt både i Finland och i Sverige att ha en personlig tränare, vilket också går hand i hand med fitnessboomen. Därtill finns det maratonskolor i båda länderna. Även om användningen av olika tjänster har blivit vanligare måste man hålla i minnet att inte alla har råd med dem och som idrottsvetenskapare anser, är det dels fråga om ett fenomen som berör endast några samhällsgrupper.

Även Schilling beskriver den moderna människans förhållande till sin kropp som ett projekt, där man har valmöjligheter och makt över sin kropp. Enlig Schilling konkretiseras synsättet på kroppen som ett projekt som tydligast just i den personliga jakten efter den hälsosamma kroppen. Individerna uppmanas ta allt större ansvar för sig själv och för sin hälsa bland annat genom att följa olika egenvårdsprogram. Att ta hand om sig själv betyder ändå inte att man endast försöker undvika sjukdomar. Det innebär även strävan efter att vara nöjd med hur man själv ser på sin kropp och hur de andra ser på den. Vid sidan av dieter, kosttillskott, motionsplaner och kosmetik har även plastikkirurgiska operationer blivit vanligare. (Schilling 1993: 5)

Även om Schilling (1993: 7–8) påpekar att bantning och plastikkirurgi har sina risker, tar han upp positiva påföljder av det moderna fenomenet som kan och har kritiserats. Sätten att kontrollera kroppen är begränsade, men det är mycket man kan göra, och de här sätten som nämnts ovan erbjuder individer både medel att uttrycka sig själv och ha makt över sin kropp. För att man i det moderna samhället kan tappa känslan av att ha kontroll över samhället, kan känslan av att ha kontroll över sin kropp vara viktigt för en modern människa. (Schilling 1993: 5, 7–8) Detta gäller säkert även löpning, fast den kanske inte anknyts till utseende. Goda resultat och positiva erfarenheter gör att man är stolt över sig själv och nöjd med hur kroppen fungerar. Jag antar att detta syns i bloggtexter, men likaså syns de motgångar som fördröjer en att nå sina mål.

Enligt min uppfattning har många löparbloggare (som inte är proffs- eller elitidrottare) börjat löpa först vid vuxen ålder. Det är inte längre nödvändigt att gå för att förflytta sig eller löpa för att skaffa mat. Man kan välja att löpa eller inte löpa. Man uttrycker sin individuella identitet genom att löpa och på så sätt svarar på Giddens fråga: så här ska

jag leva. Löpning kan således vara ett sätt att ta hand om sin hälsa, forma sin kropp samt att ha kontroll över sin kropp och sitt liv. Olika betydelser av och motiv för löpning presenteras närmare i det följande avsnittet.

2.2 Löpning

I detta avsnitt redogörs kort för den moderna löpningens historia, sambandet mellan samhällsklass och löpning samt betydelser av och motiv för löpning. Därtill presenteras teorier och studier om löpning som seriös fritidsaktivitet samt en studie om vad löpare tänker medan de löper.

2.2.1 Kort om den moderna löpningens historia

Löpningens historia följer i huvuddrag faserna av den moderna idrottens historia. Motiv till idrottsutövande eller motion har varierat med tiden. Eichberg (1988: 37–38) har utgående från Jespersens (1981) trekantsmodell samt den dåtida diskussionen på Odense universitet redogjort för de här motiven. Enligt Eichberg (1988: 37) kan man i förklaringarna betona antingen prestationer, hälsa eller kroppserfarenhet. Eichberg (1988: 38) konstaterar att resultaten har blivit det centrala elementet i idrott under de senaste 200 åren, vilket har lagt grunden till både olympiska spelen och organiserad föreningssport och den här ständiga strävan efter bättre resultat gör idrott spännande även för åskådare. Det andra förhållningssättet, som har utvecklats sedan början av 1980-talet, betonar både fysisk och psykisk kondition. Man lägger inte vikt på matematiska idrottsresultaten utan på hälsoeffekter och sociala effekter av idrott. Idrott kan till exempel användas som ett redskap i aktivering av arbetslösa eller integration av minoriteter. Vid sidan av resultat och hälsa kan man även betona kroppserfarenheter. Trivseln och nöjelsen är det viktigaste målet och kan upplevas antingen individuellt eller socialt i form av till exempel samhörighetskänsla i ett idrottslag. (Eichberg 1988: 38–39)

Utvecklingsgång av löpning är liknande och samma tre fas kan urskiljas i löpningens historia. Enligt Scheerder et al. utövades löpning under den första hälften av 1900-talet nästan enbart av idrottare eller av elever i skolor. Att löpa frivillig på gatan eller i parken ansågs vara underligt. Den kulturella revolutionen på 1960- och 70-talen bidrog till att det skedde förändringar även inom löpning. Löpning blev en välaccepterad och se-

nare en mycket populär motionsform som utövas i hela världen. Den här förändringen, växten till en ”löpningsboom”, skedde i två faser. Den första fasen började i USA i slutet av 1960-talet då ökad hälsomedvetenhet och rekommendationer av experter ledde till att människor började jogga av hälsoskäl. Allt flera deltog också i lopp och antal maratondeltagare ökade kraftigt. De första som följde efter före detta proffsidrottare var unga manliga stadsbor från av (högre) medelklass. Scheerder et al. hävdar att löpning redan då var en social statussymbol, ett sätt att uttrycka tillhörighet till en samhällsklass samt visa att man tar hand om sig själv och har balans mellan arbete och fritid. (Scheerder et al. 2015: 1–4)

Den första löpningsboomen fortsatte till början av 1990-talet då tillväxten av löpare och lopp avtog. Den andra löpningsboomen började ändå redan vid millennieskiftet och pågår fortfarande. Under denna fas har motionslöpning blivit en av de mest populära motionsformer som spridit sig också utanför USA och Europa. Det var också först under den andra fasen då kvinnor kom med och även personer i medelålder började motionslöpa. Medan man under den första fasen joggade av hälsoskäl, har man nuförtiden allt flera motiv för löpning. Trots att allt flera deltar i olika slags lopp, har otävlingsmässig löpning vunnit terräng. Otraditionella löpevenemang såsom upplevelselopp (eng. fun runs) och trapplopp (eng. run-ups) har också blivit populära speciellt bland yngre människor. Löpning är ändå fortfarande en motionsform som utövas mestadels av medelklass. Idrottsföreningarnas roll har minskat inom massidrott, inklusive löpning, medan nya slags informella idrottsgemenskap har fått större betydelse. (Scheerder et al. 2015: 1–17)

I början av 1900-talet var framgång av de finländska löparlegenderna Paavo Nurmi, Hannes Kolehmainen och Ville Ritola ett startskott för finländarnas intresse för löpning. Det var dock först på 1970-talet då löpning började bli en massport. 1980- och 90-talen var en lugn period men i slutet av 1990-talet började löpning locka allt flera motionsutövare. (Vehmas & Lahti 2015: 105) I Sverige började den första ”joggingvågen” också på 1970-talet och då organiserades Stockholm Marathon för första gången. I början av 1980-talet var det dags för det första Helsinki city marathon. (Stockholm Marathon 2015, Helsinki City Marathon 2015) Antalet deltagare har ökat speciellt i Stockholm där det har nästan tiodubblats sedan premiären. I Helsinki City Marathon har antalet deltagare varierat mellan ca 3100 och nästan 7000 under drygt 30 år. Den mer populära täv-

lingen i Helsingfors, Helsinki City Run-halvmaraton har växt kraftigare: antalet deltagare har ökat från 700 år 1995 till över 17 000 år 2013 (Helsinki City Run 2015). Enligt Cederquist (2010) är så kallade ultramaraton (lopp som är längre än maratonlopp) en växande trend och i t.ex. Sverige anordnas tiotals ultratävlingar år 2015 (ultradistans.se 2015). Cederquist (2010) föreslår som förklaring till trenden att det vanliga maratonloppet har förlorat sin status som den ultimata utmaningen.

2.2.2 Löpning – en statussymbol eller en källa av fysiskt och psykiskt välbefinnande

Som redan konstaterats anser Giddens (1991: 5) att individerna i den moderna världen har allt flera valmöjligheter när det gäller livsstil. Den ökade valfriheten gäller också kroppen och samtidigt utmanas individerna ta allt större ansvar för sig själv och för sin hälsa. Detta har lett till att det är allt vanligare att hålla diet och sköta sin kondition. (Schilling (1993: 3–5) För några har även löpning blivit en livsstil i stället för en hobby och kan enligt några idrottsvetenskapare ses som en statussymbol, ett sätt att ”visa att man är hälsomedveten, disciplinerad, målinriktad och ambitiös” (Tabermann 2014). Genom att löpa uttrycker man också tillhörighet till en samhällsklass (Scheerder et al. 2015).

Med livsstil menas en uppsättning av olika beteendemönstren som anknyts till sammanhängande intressen och sociala omständigheter. Den är de gemensamma värden, attityder och målsättningar som utgör en grund för en särskild gemensam social identitet för utövare av en aktivitet. (Stebbins 2007: 68) Roos (1989: 17) menar ändå att motionsutövande inte är en livsstil i sig utan ett livsområde där man förverkligar en livsstil. Motionsutövande anknyts dock till självdisciplin, livskompetens och ens förhållande till sin kropp, dvs. till hälsa, förnöjelse och uttryck av identitet (Roos 1989: 17). Även Fishwick (2001: 152–153) talar om kroppen som kommersialiserad och som ”kulturell symbol av det goda livet”. Hon har undersökt motionscenter (eng. health clubs), som blev mer populära under 1990-talet och anser att det ökade antalet motionscenter reflekterar expanderings av konsumentmarknaden där det finns en ökad tendens att ta ansvar för sig själv vid sidan av att man hela tiden ser bilder av den ideala människan. (Fishwick 2001: 152–153)

Att löpa har blivit vanligt bland olika samhällsgrupper: män, kvinnor, unga, gamla osv., men samtidigt är det någonting som alla inte har tid eller råd med (Tabermann 2014).

Engström (2011), som gjorde en uppföljningsundersökning under 38 år och undersökte motionsvanor hos svenskar, ser motionsutövningen i likhet med Roos "som en kulturform och som ett uttryck för en livsstil". Enligt Engström visar såväl flera tidigare studier som hans egen undersökning att motionsutövningen starkt korrelerar med utbildningsnivån i medelåldern. Därtill är motionering vanligare bland de som bor i städer, vilket kan förklaras av att det är vanligare bland de högutbildade att bo i städer. Även om sambandet mellan motion och social klass är starkt, finns det några undantag och således kan man inte säga att det är själva den sociala klassen som förklarar smaken för motion eller brist på den. Utgående från sina resultat vill Engström (2011) betona, att man kan påverka individens vilja att motionera, och att detta borde göras för de positiva effekter som motion har för individens upplevda och faktiska hälsotillstånd och till och med till samhällsekonomin. Engströms (2011) rapport handlar om motion i allmänhet och enstaka grenar betraktas inte. I bildtext av sin rapport konstaterar han ändå att löpning är trendigt, särskilt bland storstadens högutbildade medelklass. Detta bekräftas av Rydqvists (1999) intervjuundersökning, som visat att år 1999 var nästan hälften av Lidingöloppsdeltagarna högskoleutbildade (Rydqvist refererad i marathon.se).

Även Kari et al. konstaterar att det finns ett samband mellan inkomstnivån och fysisk aktivitet. Deras undersökning visade ändå att höga inkomster korrelerar något starkare med fysisk aktivitet hos kvinnor. Enligt egen rapportering var män mer aktiva än vad de var enligt sina stegräknare. Detta kan enligt forskarna bero på att mättningsredskapen inte registrerar aktiviteter som till exempel simning och gymträning. En annan förklaring är att männen överdriver sin aktivitet i sina rapporter. (Kari et al. 2015) När man tolkar resultat av undersökningar om fysisk aktivitet, är det värt att lägga märke till att metoden kan påverka resultat och reliabilitet. Sambandet mellan inkomstnivån och fysisk aktivitet är kanske inte lika starkt som tidigare undersökningar har visat.

Enligt Roos kan även sambandet mellan samhällsklass och entusiastisk inställning till motion kan tolkas på olika sätt. Å ena sidan förknippas fanatiskt förhållande till motionering till lägre medelklass, snarare än till högre medelklass, som betonar oberoende av och avstånd från sin hobby. Å andra sidan kan beroende, som förknippas med motionskärriär, anses vara en form av kontroll och livskompetens. (Roos 1989: 34–36)

I denna undersökning kommer jag att iakttä hur löpning representeras i löparbloggar. Representeras den som en egoistisk livsstil av högre eller medelklass, eller som en harmlös hobby som man utövar för att den får en att må bra både fysiskt och psykiskt? Även om löpning har enligt idrottsvetenskapare blivit ett ”projekt av den välmående medelklassen” och ett sätt att medvetet bygga upp image om sig själv som en effektiv och välmående medborgare som lever upp till idealen (Mänttari 2014) föreslår jag, att de utifrån kommande samhällseliga beteendemönstren inte ger en uttömmande förklaring till varför man löper eller motionerar. Enligt Hassmén, Hassmén & Plate (2003: 267) förklarar de positiva psykiska effekterna av fysisk aktivitet till stor del varför man fortsätter motionera. Teräslinna (1979) konstaterar, att varje gång man motionerar, är man i dialog med sin kropp. Fast upplevelserna varierar mellan olika idrottsgrenar, lär de fysiska utmaningarna en del om ens begränsningar såsom trötthet, smärta och förslitning. Upplevelsen efter övningen är ”transcendent, någonting man inte kan uppfatta. Fast man är vaken, vilar man mentalt och är på sätt och vis omedveten.” (Teräslinna 1979: 16–36 refererad i Sironen 1995: min översättning) Många joggare och löpare känner igen fenomenet som kallas för *runner’s high*. Utgående från intervjuer och enkäter har Sachs (1984: 274) definierat begreppet. Enligt honom är *runner’s high* en euforisk känsla som man upplever medan man löper. Känslan är ofta oväntad, och innebär även ”ökad uppskattning av natur och transcendens av tid och rum”. Sachs har även listat några ord och fraser som används i litteratur för att beskriva fenomenet: bland dem är styrka, fart, kraft, behagfullhet, andlighet, en oväntad insikt om ens potential, en skytt av perfektion och att gå framåt utan ansträngning. (Sachs 1984: 274) Eftersom upplevelsen är extrem, har alla kanske inte upplevt den. Sachs (1984: 274) konstaterar t.ex. att andelen löpare som har upplevt *runner’s high* enligt vissa undersökningar är ganska låg, 9–10%. Jag tror således att även mildare positiva känslor får en att fortsätta motionera. För att orka träna regelbundet, måste man minst i viss mån njuta av själva övningarna och inte bara de goda resultaten. I denna undersökning vill jag därför vid sidan av resultaten och hälsoeffekterna även betrakta motionsrelaterade känsloupplevelserna.

Enligt Roos är motionsutövande eller idrott som livsstil en process där motions/idrotts roll i utövares liv varierar. Roos föreslår att njutbarhet kommer in i bilden först i det senare skedet av ens motionskarriär. När man börjar motionera, är det ofta fråga om en livsförändring. Man får en påstötning om till exempel övervikt eller dålig kondition.

Därtill kan början av motionskarriär innebära en extern faktor som ett vad eller ett gemensamt beslut att delta i ett motionsevenemang. I början utvecklas man snabbt och man mår bättre. Samtidigt stöter man på de fysiska nackdelarna av motionsutövande, såsom skador. Efter begynnelseskedet blir motionering mer rutinmässig och mer organiserad. Prestation blir viktigare och utveckling mäts genom att delta i motionsevenemang, och kvalitet av utrustning har allt större roll. Samtidigt börjar man allt mer njuta av själva aktiviteten och därefter även till exempel miljön omkring sig. Strävan efter speciella evenemang och upplevelser syns i form av till exempel utlandsresor. Det finns olika möjligheter åt vilket håll motionskarriären utvecklas: De kan hända att man slutar helt och hållet på grund av en skada, tar en paus och börjar om igen eller blir en sportfåne då stora träningsmängder blir en självklarhet. (Roos 1989: 34–36)

2.2.3 Betydelser av och motiv för löpning

I enlighet med Eichberg (1988) konstaterar Bale att det finns olika orsaker till att man löper. Man löper för att ha roligt, upprätthålla och förbättra sin kondition eller för att prestera. Enligt Bale kan löpning spontant eller påtvingat, den kan vara en nödvändighet, ett yrke, en ritual eller ett lopp. Den kan betyda exploatering, rekreation, avslappning eller nöje. Olika kategorier av löpning, (prestation, hälsa/kondition och nöje) är flertydiga och överlappande och de här definitionerna av löpning utesluter inte varandra. (Bale 2004: 9–10)

Att löpa lekfullt kräver inte någon speciell plats utan man kan löpa var som helst. Man sätter i gång och slutar när man vill. Ändå antyder Bale att det är ofta i naturomgivning man löper lekfullt. Löpning för nöjes skull anknyts ofta till barndom och den glädje i kroppsrörelsen som man upplever som barn försvinner när man blir äldre. Man blir medveten om sin kropp och att röra på sig hämningslöst blir svårare. (Bale 2004: 11–15) Löpning för nöjes skull kan avses vara improduktivt medan löpning för bättre kondition eller för bättre resultat kan innebära att man förvärvar kulturellt, socialt och ekonomiskt kapital (Bale 2004: 9–10). Jogging och motionslöpning handlar om att man får sin kropp att löpa, snarare än om att njuta av rörelse eller roa sig. (Bale (2004: 16–17)

Bale föreslår att naturlig miljö är mer komplicerad och påverkar sinnen mer än byggd, konstgjord miljö. Löpning i naturlig miljö är således mer estetiskt medan löpning i

byggd miljö är oestetiskt. En löpare märker skillnaden mellan olika underlag, betong och asfalt, gräs och sand. Några underlag är mer behagliga än de andra och skogsunderlag är favoritunderlaget för många löpare. Bale antyder att när det gäller prestationslöpning är miljön och dess estetik av mindre betydelse. (Bale 2004: 74–75)

Hastighet däremot är ett viktigt element i prestationslöpning som enligt Bale liknar arbete. När det gäller löpning för nöjes skull kan hastigheten i sig stimulera sinnen. Även en proffsidrottare kan få en känsla av hastighet i en tävling, men en seger eller en prestation är viktigare än sinnesupplevelsen. Prestationslöpning präglas av statistik som bestämmer prestationer och utveckling mot ett nytt rekord. (Bale 2004: 19–24) Strävan efter nya rekord syns ändå även i motionslöpning (Bale 2004: 28) Kvantifiering har en stor roll i: man kontrollerar puls och blodtryck samt mäter kroppsstorlek. Samtidigt verkar det vara lika viktigt att se bra ut som att ha en bra kondition. (Bale 2004: 17)

Löpning kan också vara en viktig del av löparens identitet. Alaoja (2014) har i sin magisteravhandling undersökt tre löpningsrelaterade böcker: en träningsguide, en biografi och ett skönlitterärt verk. Hon undersökte hurdana betydelser som förknippas till löpning och om löpning representeras som en livsstil och ett sätt att bygga upp sin identitet. I alla verk som Alaoja undersökte, anknöts löpning starkt till identitet. Detta gjordes ändå på olika sätt: i träningsguiden representerades löpning som ett sätt att stöda kvinnlig identitet, som ett sätt att hjälpa bli och förbli en effektiv och välmående kvinna i vardagen. I Wilson Kirwas biografi förknippades hans kenyanska härkomst och karaktärsdrag starkt till identitet och de utnyttjades för att nå målsättningar i löpning och därigenom även bättre liv. I Ehrnrooths skönlitterära verk beskrivs löpning som ett starkt delområde i det vardagliga livet och löparidentiteten är stark. Skribentens förhållande till löpning är enligt Alaoja (2014: 69–70) tidvis fanatiskt men även njutning som löpning orsakar tas upp i boken.

Eichbergs trialettik och Bales iakttagelser syns även i Forsberg (2015) resultat. Han undersökte löpare och kategoriserade dem utgående från deras motiv och löpningsvanor. Kategorierna som han fann var traditionell löpare, social löpare, utmaningsorienterad löpare, självorganiserad löpare och hälsomedveten löpare. Den förstnämnda typen är den mest engagerad, har utövat löpning i flera år och deltar ofta i olika löparevenemang. Det viktigaste motivet till löpning är kärlek till löpning. Den sociala löparen är också

starkt engagerad i löpning. Löpsällskapet och socialt umgänge i löparevenemang är den viktigaste orsaken till att man löper. Den utmaningsorienterade löparen löper för att utmana sig själv och är likaså mycket engagerad. För den självorganiserade löparen är löpning den motionsform, som lättast går att kombinera med det hektiska vardagslivet. Den hälsomedvetna löparen har en kort löparhistoria och löper mestadels av hälsoskäl. Den sociala och den hälsomedvetna löparen har inte någon stark löparidentitet utan andra motionsformer kan värderas lika högt. Det är också möjligt att man i längden flyttar från en kategori till en annan. (Forsberg 2015: 73–74) Det som är nytt jämfört med de ovannämnda studierna och teorierna är löpningens socialitet.

I Vehmas (2010: 86–87) undersökning var eskapism ett viktigt motiv för löpning. När man löper kan man isolera sig från andra personer, vardagliga plikter och aktiviteter samt ägna sig åt sig själv. Även Bale (2004: 131) konstaterar att löpning kan vara ett sätt att fly, både konkret och symboliskt. Med detta menar Bale att löpning kan hjälpa en att fly ett konkret hot men den kan också vara ett sätt att ersätta vardagstankar med livfullhet och frihet. (Bale 2004: 131)

2.2.4 Löpning som seriös fritidsaktivitet

Stebbins har utvecklat en teoretisk referensram för undersökning av olika slags fritidsaktiviteter. Denna modell, som kallas för Serious leisure perspective (SLP), kombinerar syn på tre slags aktiviteter: tillfälliga, seriösa och projektbaserade fritidsaktiviteter (casual, serious & project-based leisure). (Stebbins 2007: 1) Löpning kan anses vara en seriös fritidsaktivitet och nedan presenteras definition och särdrag av seriösa fritidsaktiviteter. Löparbloggar betraktas i förhållande till dessa särdrag som också anknyts till betydelser av löpning som behandlats i det förgående avsnittet.

Begreppet seriös fritid omfattar fritidsaktiviteter som kräver speciella färdigheter, kunskaper och erfarenheter. De är aktiviteter som är så väsentliga, intressanta och meningsfulla för en att man tillägnar sig speciella färdigheter, kunskaper och erfarenheter samt uttrycker dem och därigenom gör ”fritidskarriär”. Seriösa fritidsaktiviteter kan anses vara motsatta till tillfälliga och projektbaserade aktiviteter (eng. casual leisure, project-based leisure). Med tillfälliga fritidsaktiviteter menar Stebbins kortvariga aktiviteter som kräver inga eller få speciella kunskaper för att finna nöje i. Projektbaserade aktivi-

teter är i sin tur kortvariga, tillfälliga och oregelbundna eller engångsaktiviteter. De är måttligt komplicerade men kreativa aktiviteter som utförs på fritid. (Stebbins 2007: 5)

Utövare av seriösa fritidsaktiviteter kan vidare indelas i tre kategorier: amatörer, hobbyister och karriärvolontärer. Amatörerna har en professionell motsvarighet som fungerar som en förebild för amatörerna. Tillsammans med den gemensamma publiken utgör amatörerna och de professionella ett nätverk av relationer. Hobbyisterna saknar den professionella motsvarigheten trots att de kan ha kommersiella motsvarigheter och en publik som i viss mån är intresserad av det hobbyisterna gör. Enligt Stebbins är långdistanslöpare hobbyister. (Stebbins 2007: 6, 8)

Stebbins har definierat sex särdrag av seriösa fritidsaktiviteter som bestämmer såväl amatörer, hobbyister som volontärer:

1. Behov av att vara ihärdig (de positiva känslor som aktiviteten väcker har sin grund i att fasthålla aktiviteten och att övervinna motgångar)
2. Fritidskarriär
3. Stor personlig insats genom att använda de speciella kunskaper, den bildning och de erfarenheter som man tillägnat sig
4. Åtta bestående förmåner: självförverkligande, självberikande, självuttryck, förnyelse av sig själv, känsla av effektivitet, förbättring av självbild, social interaktion och tillhörighet, bestående fysiska produkter av aktiviteten och självtilfredsställelse
5. Gemenskapsandan hos deltagare
6. Identifikation/identifiering med sysselsättning (Stebbins 2007: 11–13)

Stebbins har också definierat belöningar och bekostnader av seriösa fritidsaktiviteter. Meningsfullhet av de seriösa fritidsaktiviteterna har sin grund i olika belöningar aktiviteterna erbjuder. Belöningar kan vara meningsfulla i sig, men också motväga de kostnader som fritidsaktiviteten har orsakat. Det som motiverar en att ägna sig åt en aktivitet är de här belöningarna som man upplever som mer betydelsefulla än kostnaderna. Belöningarna kan vara antingen personliga eller sociala. Till de personliga belöningarna hör personligt berikande, självförverkligande, självuttryck, förstärkning av jagbild, självtilfredsställelse, förnyelse av sig själv, (penning-)belöningar. Till de sociala belöningarna

hör social dragningskraft, identifiering med de andra inom en seriös fritidsaktivitet, deltagande i den sociala världen, gruppansträngning och bidrag till att hålla ihop och utveckla gruppen

Spänning och höjdpunkter är också viktiga när det gäller seriösa fritidsaktiviteter och anknyts till personligt berikande, självförverkligande och självuttryck. De är just de här höjdpunkterna som man vill uppleva om och om igen och som motiverar en att hålla fast vid aktiviteten. (Stebbins 2007: 13–15) Flow-upplevelser hör till visst slags seriösa fritidsaktiviteter. Fast man kan tappa självmedvetenhet och tidsuppfattning också vid tillfälliga eller projektbaserade fritidsaktiviteter kräver flow-upplevelsen känsla av kompetens, koncentration och kontroll när man utför aktiviteten som anknyts endast till seriösa fritidsaktiviteter. (Stebbins 2007: 16–17)

Utövare av seriösa fritidsaktiviteter är ofta starkt förpliktade att ägna sig åt aktiviteten. Detta upplevs ändå som positivt, vilket beror på de positiva effekter som aktiviteten har på individens välmående och gemenskap. Lek som element finns däremot inte i seriösa fritidsaktiviteter. Även tillfälliga och projektbaserade aktiviteter kräver engagemang, men endast utövare av seriösa fritidsaktiviteter ägnar sin tid åt att utveckla, hyfsa och bevara fysiska färdigheter (Stebbins 1992: 5–6, 70) Att utföra olika fritidsaktiviteter kräver tid, och jämfört med de tillfälliga och projektbaserade aktiviteterna, kräver de seriösa fritidsaktiviteterna mer tid. Detta betyder att man antingen ägnar sig åt aktiviteten mer intensivt eller längre. Utövare av seriösa fritidsaktiviteter är också mer medvetna om hur mycket tid som de seriösa aktiviteterna kräver och hur de lyckas fördela tiden mellan olika aktiviteter. Den seriösa aktiviteten är så attraktiv att man vill sätta av tid för den. Speciellt när det gäller seriösa fritidsaktiviteter, kan aktiviteten bli okontrollerbar, vilket betyder att man ägnar sig åt aktiviteten mer än vad man har tid eller råd med att göra. (Stebbins 2007: 17, 69)

Major (2001) har utgående från Stebbins modell utrett för- och nackdelar med seriös löpning. Major intervjuade 24 löpare som genomfört minst tre fem kilometers lopp. I likhet med Stebbins (2007: 8) definierar Major (2001: 12) utövare av seriös löpning som hobbyister och inte som amatörer för de saknar en professionell motsvarighet.

Major fann tre huvudteman i fördelar med löpning: Teman var (1) känsla av utförande eller prestation, (2) hälsa och kondition samt (3) socialitet. Det första temat, känsla av utförande eller prestation var det starkaste temat och nämndes av nästan alla informanter. Hos några informanter anknyts temat starkt till självförtroende. Att man har löpt ett pass betyder att man har utfört något nyttigt, genomfört en uppgift och man kan således vara nöjd med sig själv. Hos några kvinnliga löpare anknyts löpning och självförtroende också till känsla av makt och kontroll. Att löpa kan ge en känsla av att man har kontroll över sitt liv och skapa egenmakt. I temat ”hälsa och kondition” omfattar såväl fysiska som psykiska fördelar av löpning. Man löper för att sköta sin kondition: för att motverka sjukdomar och ökningen av kroppsfett samt för att stärka sitt hjärta. Därtill är löpning ett sätt att lindra stress, att tömma huvudet på tankar och lösa problem. Den tredje viktiga fördelen med löpning var socialitet. Den sociala aspekten var viktigt oberoende av hur länge man hade utövat löpning och den nämndes såväl som en orsak till att man började och fortsatt löpa. Informanterna ansåg att löpning förbättrar sociala livet då man tränar med sina vänner samt träffar liksinnade personer i tävlingar. (Major: 2001: 16–19)

Två viktigaste bekostnader av löpning som Major fann var (1) skador och (2) rädsla. Det första temat var det vanligaste. Enligt Major ansåg informanterna att skadorna är en oundviklig del av löpning och uppfattas snarare som ett besvär som en allvarlig kostnad. Det var också uppehållet i löpning som påverkade negativt snarare än smärtan eller skadan i sig. Frågan om det andra temat, säkerhet och rädsla, ställdes endast till kvinnliga informanter. De var alla i viss mån oroliga för sin säkerhet, men endast en del av dem vara faktiskt rädda. Oron syntes bland annat i preferenser att löpa i sällskap och att undvika löpning i mörkret. (Major 2001: 20–22)

Förutom kostnader av löpning presenterar Major också en bekostnad som orsakas av att man inte kan löpa. Att missa ett pass orsakar en känsla av att göra sig själv besviken. Man kan ha dåligt samvete eller bli knarrig. Enligt Major avspeglade vissa svar till och med tecken på en addiktion. (Major: 22–24)

Vehmas (2010: 26) har i sin doktorsavhandling undersökt finländska idrottsturister av vilka en del var löpare. Syftet var att undersöka hur de motiverar sina fritidsval, hur drag av seriös fritid syns i dessa motiveringar, vilka fördelar förknippas med idrottstur-

ism, hurdana levnadssätt och livsstilar idrottsturism representerar. Trots att långdistanslöpare enligt Stebbins (2007: 8) är exempel på hobbyister, jämför Vehmas (2010: 121–122) dem med Stebbins definition av en amatör. För några av Vehmas informanter var till exempel maratonlöpning så seriöst att utövarna kan anser ha en motsvarighet inom proffsidrott. Ett tecken på att löpning är seriöst är enligt Vehmas (2010: 122) att man har ett tidsmål på ett maraton.

Vehmas har (2010: 150: 156) utgående från resemotiv uppdelat olika typ av idrottsturister i fyra kategorier: plikttrogna presterare, naturupplevare, västerländska fria väljare och sällskapliga motionsutövare. (Vehmas 2010: 150–156). Eftersom definitionerna belyser också betydelser av och motiv för motionsutövning betraktas löparbloggar i viss mån i hänsyn till dessa typer.

Den första typen, plikttrogna presterare har stora likheter med Stebbins definition av amatör. I tala om denna typ kan man använda termen ”motionskarriär” då den har drag som traditionellt har ansetts tillhöra arbetslivet. Man utövar idrott målmedvetet och får lov att avslappna först när man har uppfyllt sina plikter. Man gör en tydlig skillnad mellan fritid och arbetsliv, vilket återspeglar viljan och förmågan att organisera, planera och ha kontroll över sitt liv. Förvärvsarbetet är ändå det som möjliggör fritidsaktiviteter. Till denna typ förknippas även hälsosamma livsvanor: livet regleras av närings- och motionsrekommendationer, viktkontroll och rekommendationer för kroppssammansättning. (Vehmas 2010: 150–151)

De viktigaste resemotiven för naturupplevare var de estetiska naturupplevelser som möjliggör att man kan slappna av och friska upp sig. Trots att till exempel vistelse på sommarstugan färgas av protestantiskt etos dvs. arbete och pysslande är självklarheter, är naturen i första hand en plats för avkoppling. Och även om finländarna redan i barn- domen har tillägnat sig en stark relation till naturen och även om naturen ses som en naturlig miljö för motionering/idrottsutövande, kan man inte säga att social gemenskap eller identifikation (till en viss social grupp) skulle vara ett viktigt motiv för motionering/idrottsutövande i naturen. (Vehmas 2010: 152–153)

I likhet med de plikttrogna presterarna gör de västerländska fria väljare en tydlig skillnad mellan arbete och fritid. Förvärvsarbetet och inkomster, som ses som självklarheter,

möjliggör olika fritidsaktiviteter. Denna typ representerar det moderna västerländska livet där resande är en självklarhet, som man inte behöver motivera. Självförverkligande och rätt att ha kontroll över ett visst livsområde är viktiga för motionsutövare av denna typ. I stället för prestation betonas kulturellt kapital som man förvärvar genom att motionera, idrotta och resa dvs. genom att uppleva och skaffa kunskaper. Trots att upplevelser, konsumtions och kontroll över sitt liv betonas i det postindustriella samhället, påverkar det sociala trycket inte fritidsval av denna typ avsevärt. Däremot betonas individualism och individens rätt att gå sin egen väg. (Vehmas 2010: 153–155)

För sällskapliga motionsutövare är socialt umgänge det viktigaste motivet att motionera. Socialiteten syns såväl i fritidsval som i arbetslivet. Fast självständighet och oberoende uppskattas i arbetet är dessa egenskaper i strid med att man uppskattar samarbete med andra människor. På fritiden är socialitet, dvs. umgänge med familjemedlemmar, grannar och även främmande människor en viktig andlig resurs och en källa för psykisk välbefinnande. Typiskt motionerar/idrottar denna typ i naturen eller deltar i lagsporter. Dessa typ av personer identifierar sig inte med ett visst socialt kollektiv. (Vehmas 2010: 150–156)

2.2.5 Vad tänker man när man löper?

Trots att bloggande inte sker medan man löper, avspeglar blogginläggen i viss mån även de teman som man har i huvudet medan man löper. Detta är naturligt med tanke på att en funktion av inläggen är att rapportera för läsare vad som har hänt. De avslöjar ändå bara en del av det som har hänt och det som man har tänkt.

Samson et al. (2015) har undersökt långdistanslöparnas tankar under ett löppass. Tio löparens tankar undersöktes med hjälp av att tänka högt-metoden (eng. think aloud). Löparna deltog i två experiment: de genomförde både ett 30 minuters testpass på löpband och ett pass på minst sju engelska mil som var och en fick genomföra på valfri plats och vid en valfri tidpunkt. Under båda experiment fick löparna tala högt sina tankar som sedan inspelades. Inspelningarna av det senare experimentet transkriberades och av materialet identifierades olika betydelseenheter. De här betydelseenheterna delades vidare in i huvud- och underteman. De tre huvudteman var (1) tempo och sträcka, (2) smärta och obekvämheter samt (3) miljö. Underteman för de första huvudtemana var kontroll över tempot och sträckan, strategier att hålla tempot och variation i tempot. Den

andra huvudtema innebar tre underteman: skador och klagan, orsaker till smärta och obekvämheter samt att klara av smärtan. Under det tredje huvudtemat tillhörde underteman geografi och väder, beundran för miljö, naturen (inkl. djur) samt trafik och andra människor. (Samson et al. 2015)

Jämfört med de retrospektiva metoderna, som Samson et al. (2015) kritiserar, är tänka högt-metoden ett mer pålitligt sätt att komma åt löparnas tankar. När man rapportera om sina tankar medan man löper, faller inga tankar i glömska och det är lättare att rapportera mer detaljerat. Det är ändå sannolikt att man i viss mån censurerar sig själv. Alla vill kanske inte avslöja de mest personliga tankarna. Det kan också finnas skillnader mellan olika löpare: motionsjoggare och maratonlöpare har olika motiv för ett pass vilket avspeglas säkert i tankarna. Teman är ändå i stort sett desamma som teman i andra studier om löpning. Detta tyder enligt min uppfattning på att metoden avslöjar de viktigaste löpningsrelaterade tankarna.

Som olika teorier och studier som har presenterats ovan bevisar, är löpning för många ett sätt att prestera och få en känsla av utförande samt ett sätt att sköta sin hälsa/kondition. Detta bekräftar Giddens och Schillings syn på kroppen: man tar ansvar för sin hälsa och förverkliga sig själv genom att prestera, genom att löpa. Därtill visar till exempel Bales (2004) teorier samt studierna av Samson et al. (2015) och Forsberg (2015) att miljön och omgivningen är viktiga för löpare och har stor betydelse för hur löpning upplevs. Att löpa i sällskap och träffa andra löpare i löparevenemang, är också ett viktigt motiv för löpning (Major 2001, Forsberg 2015). Löpningens socialitet syns också i bloggar. I det följande avsnittet presenteras närmare studier om bloggar, bloggare och bloggande.

2.3 Bloggar

Herring et al. (2005: 142) definierar bloggar som frekvent modifierade webbsidor där daterade inläggen presenteras i omvänd kronologisk ordning. Luostarinen (2010: 18) utvidgar definitionen genom att konstatera att typiskt för genren är att de är aktuella, spontana och personliga. Även i Meraz (2008: 142) definition tas den personliga

aspekten upp genom att hon hänvisar till bloggar som den senaste form av personlig webbpublicering.

Att definiera bloggar som nätdagböcker irriterar många bloggare, eftersom definitionen hänvisar till inåtvänd och självupptagen redogörelse (Kilpi 2006: 5). Fast bloggarna ofta ses som allmändagböcker, påpekar även Luostarinen (2010: 18) att detta synsätt är ålderdomligt och inskränkt. Olika sätt och syften att använda bloggar har redan blivit vanliga och man kan även tala om olika kulturer inom bloggsfären, gemenskapen som bloggar och bloggare utgör (Luostarinen 2010: 18). Enligt Giddens (1991: 4-5) är elektronisk kommunikation en viktig orsak till att interaktionen mellan det lokala och det globala har ökat och till att man i den moderna världen har allt flera valmöjligheter när det gäller livsstil. Bloggande är ett globalt fenomen, och löpning och bloggande är sätt att bygga upp sin identitet. Det är inte längre endast med de lokala traditionella gemenskaperna man identifierar med. Tack vare internet är det lätt att hitta likasinnade personer samt identifiera sig med och höra till en gemenskap vars andra medlemmar befinner sig i andra städer, länder eller på andra kontinenter. Så även om många bloggar liknar dagbokstexter, är dialog i och mellan bloggar samt tillhörighet till en gemenskap viktiga egenskaper hos bloggar (Kilpi 2006: 5). Man uttrycker sin identitet, till exempel löparidentitet, genom att blogga.

2.3.1 Om bloggandets historia och definitioner

Sedan 1999, när den avgiftsfria bloggmjukvaran utvecklades (Meraz 2008: 129), har bloggarna blivit en viktig del av online kultur. De har ansetts vara beskyddare av demokrati, revolutionär form av nyhetsproduktion och ett nytt sätt att konstruera sig själv och att utforma gemenskap i postmodern tid. (Hookway 2008: 91) Bloggarna är märkvärdiga såväl teknologiskt, socialt som ekonomiskt. I bloggarna är gränsen mellan läsare och publicist samt mellan konsument och producent inte alltid tydlig. Bloggarna har också blivit ett viktigt redskap för företag och bloggande är en arbetsuppgift för allt flera anställda. (Kilpi 2006: 3) I USA fick politiska bloggarna viktiga för presidentval av 2004 och då accepterades en del bloggare till partimöten vid sidan av den traditionella pressen (Kilpi 2006: 13). Att det nuförtiden är snabbt och lätt att starta och driva en blogg beror på olika bloggplattformar som utvecklats på 2000-talet. Bloggandet var

möjligt redan i början av World Wide Web, men bara de som hade tid och kunskaper att skapa webbsidor kunde göra det. (Kilpi 2006:3–4, Blood 2000)

Herring et al. (2005), som har undersökt bloggar som genre, har analyserat ca 200 engelskspråkiga bloggar och jämfört dem bland annat med Bloods kategorier. Enligt Blood (2002) finns det tre typer av bloggar: filter, personliga journaler och k-loggar (filter, personal journal & k-log) som alla har olika ändamål. Den förstnämnda typen hänvisar till bloggar som företrädesvis rapporterar och värderar externa evenemang, den andra till bloggar i vilka bloggarens liv och inre värld står i fokus och den sista, vars namn är förkortning av knowledge-log, till bloggar som koncentrerar sig på ett externt tema, ett projekt eller en produkt. Analysen visade att alla bloggar inte kunde placeras i en endast en kategori, utan innehöll egenskaper av flera kategorier eller utgjorde egen kategori.

I de bloggar som Herring et al. (2005: 151) analyserat, var personlig journal den vanligaste typen fast de webbsidor som endast är koncentrerade sig på journaler inte tagits med i analysen. Det fanns ingen stor skillnad mellan andelen manliga och kvinnliga bloggare: något över hälften av bloggarna (54 %) var manliga. Vad gäller åldern och bloggtypen, fanns det däremot skillnader: tonåriga och kvinnor skriver oftare personliga journaler medan filterbloggar, k-bloggar och bloggar, som innehåller elementer av många typer nästan enbart var skrivna av vuxna män. I Lenhart & Fox (2006: iii, 2) telefonundersökning är könsfördelningen nästan jämn, medan åldern är den mest distinktiva karaktären hos bloggare: över hälften av bloggar var under 30-åriga och nästan en tredjedel mellan 30 och 50 år gamla.

Lenhart & Fox (2006: 8) undersökte även orsaker till att blogga. Den vanligaste orsaken (50 % av bloggarna) var att uttrycka sig kreativt (to express yourself creatively) och den nästvanligaste att dokumentera sina personliga erfarenheter och dela ut dem med de andra (to document your personal experiences or share them with others). Bland andra orsaker var till exempel viljan att dela praktiska kunskaper, att motivera andra att agera, att bevara resurser (resources) eller information och att påverka människornas sätt att tänka. Även Lenhart & Fox (2008: 9) undersökning visade att det var oftast kvinnliga och unga (18–29 åriga) bloggare som bloggar om personliga erfarenheter.

Att tjäna pengar var i Lenhart & Fox (2006: 9) den ovanligaste orsaken till bloggandet och de som nämnde pengar som orsak till att blogga var mestadels över 50-åriga. Att sälja produkter via eller annonsplatser i bloggen nämns som de vanligaste sätten att tjäna pengar.

Med tanke på hur mycket sociala medier (inklusive bloggar) har utvecklats och hur många bloggportaler som har uppkommit under de senaste åren, kan man tänka sig att allt flera bloggare tjänar pengar genom att blogga. Därför är det intressant att pengar enligt denna undersökning är en ovanlig orsak till bloggande. Detta kan bero på att fenomenet är nytt: att tjäna pengar genom att blogga har blivit vanligare först under de senaste åren. Nuförtiden är många bloggare, vars bloggtexter publiceras på till exempel en tidnings webbsida, säkert på tidningens lönelista och många bloggare, som inte direkt tjänar pengar drar ekonomisk nytta av bloggande när företag skickar dem gratisprodukter av olika slag i hopp om att bloggarna hyllar dem i sina bloggar. Säkert måste man komma ihåg att även om bloggaren tjänar pengar genom att blogga, är det inte nödvändigtvis den enda eller den viktigaste orsaken till att blogga, utan möjligen bara uppmuntrar att fortsätta eller möjliggör större engagemang.

I Lenhart & Fox (2006: 18) undersökning frågades bloggarna även om de bloggar sin egen skull eller för publiken. Endast en tredjedel svarade att de bloggar för att underhålla eller få uppmärksamhet av medan andelen bloggare som bara bloggar för sin egen skull var 52 %. 14 % av bloggarna berättade att de bloggar både för sin egen skull och för publiken. Det framkommer inte i rapporten om även privata bloggar var med i undersökningen eller om alla var tillgängliga utan lösenord. Minst en del av bloggare, som svarade att de bloggar för sin egen skull, har läsare, men de har de färre än andra bloggare.

Nardi et al. (2004) presenterade kategorier för motivationer till att blogga. Intervjuer av 23 personer visade att bloggandet är bland annat ett sätt att dokumentera sitt liv och dela det med vänner och familj, ett sätt att uttrycka sina åsikter, ett utlopp av känslor och tankar. För de som tänker genom att skriva, fungerar bloggandet bland annat som ett sätt att testa sina ideer och rikta dem till en viss publik. Därtill delar bloggare sina åsikter med varandra genom att blogga och genom att kommentera andras inlägg och således uttrycker tillhörighet i en gemenskap. (Nardi et al. 2004)

Lenhart & Fox (2006) resultat kan vara dels föråldrade för att de nya resultaten från 2009 (Lenhart, Purcell, Smith & Zickuhr 2010: 2, 25) visade att bloggande hade minskat radikalt bland tonåriga och unga vuxna, vilket kan bero på att bloggandet ersätts av andra sociala medier, som mikrobloggande och statusuppdateringar. Enligt Nordicoms mediebarometer däremot har varken bloggandet eller bloggläsningen minskat i Sverige mellan 2009 och 2013 utan stabiliserat vid 2–3 % och 12–14 % som bloggar eller läser bloggar en genomsnittlig dag. Av alla kvinnor vid 9–79 års ålder var kvinnor mellan 15 och 24 år både flitigaste bloggare och bloggläsare. (Nordicom 2013) I Finland är andelen bloggare ungefär lika stor: av 16–74 åriga personer hade 3 % av män och 4 % av kvinnor drivit en blogg i 2010. Samtidigt svarade 9 % av informanter att de läser en blogg varje eller nästan varje dag. (SVT 2010)

Till denna undersökning har jag valt bloggar, där de personliga erfarenheterna verkar vara en av de viktigaste orsakerna att blogga. Även praktiska kunskaper och råd samt viljan att motivera läsare att löpa/träna kan förekomma i texter, men texterna ska handla om bloggarens liv och innehålla analys eller funderingar om löpning och andra livsområden. Texten ska också vara den huvudsakliga uttrycksformen i bloggen, dvs. jag väljer bloggar i vilka finns mer text än bilder.

2.3.2 Bloggar som forskningsobjekt

Hookway konstaterade redan 2008 att det är generellt erkänt att internet erbjuder ett nytt forskningsområde för samhällsvetenskap (Hookway 2008: 92). Inom samhällsvetenskap har internet utnyttjats mest inom kvantitativ forskning, men under de senaste åren har även kvalitativa metoder börjat tillämpas i internetundersökningar. Även om såväl webb-sidor, e-post och diskussionsforum har använts som materialkälla, har bloggforskning stått i bakgrunden, men på grund av deras ökande popularitet har bloggar hittat sin plats även i den akademiska världen. (Hookway 2008: 92, 94) Med hänsyn till hur snabbt internetvärlden och dess betydelse har ökat, erkänns den säkert ännu bättre som forskningsobjekt och -område.

Jämfört med t.ex. traditionell dagboksforskning har bloggforskning en del fördelar: de är (ofta) offentligt tillgängliga och att samla in mycket material är snabbt och kostnadsfritt (Hookway 2008: 92). Forskaren har således tillgång till material hen kan avgränsa och välja av och behöver inte använda tid vare sig på att söka informanter, förbereda

intervjuer eller enkäter eller observera informanter. Eftersom denna undersökning är kvalitativ, är meningen ändå inte att samla in mycket material och göra heltäckande generaliseringar.

Trots att bloggande är ett relativt nytt fenomen, har bloggar utnyttjats flitigt som forskningsobjekt, speciellt mycket i examensarbeten. När det gäller idrott och motion har bloggar mig veterligen inte undersökts brett, men det finns ändå några exempel. Hellgren (2015) har gjort en diskursanalytisk studie om hur kroppen och kvinnlighet konstrueras i svenska fitnessbloggar medan Heikkinen (2014) har använt fitnessbloggar som material i sin undersökning om body fitness som en subkultur.

2.3.3 Löparbloggar

Även om man inte var bekant med idrotts- och samhällsvetenskapliga teorier kan man utgående från alldagliga observationer konstatera att motionering, hälsosam kost och andra sätt att ta hand om sig själv och sin hälsa har blivit vanligare under de senaste åren. En av de synligaste formerna av denna trend är säkert motionsrelaterade bloggar. Visualitet betonas allt mer i internetvärlden, tack vare bland annat sociala medier som Instagram. Samtidigt håller uppfattningen om den ideala kvinnokroppen på att ändra från nästan anorektiskt smal till starkare och mer muskulär. De sociala medier vimlar av bilder som personer som delar bilderna kallar för ”fitspiration” samt motton som ”strong is the new skinny”. Det är således ingen överraskning, att de mest populära motionsbloggarna är gym-/kroppsbyggnings-/styrketräningsbloggar, som innehåller många bilder och kost- och träningstips.

Fast styrketräning har blivit mer populär, syns även den senaste löpningsboomen i internet- och bloggvärlden: både Sverige och Finland har löpningssidor med diskussionsforum, tävlingskalender, bloggar och artiklar. Därtill finns det en hel del bloggar som inte drivs under någon motions- eller löpningssida. Mig veterligen finns det inga studier som skulle ha kategoriserat löparbloggar eller andra motionsrelaterade bloggar. Jag har ögnat igenom flera svenskspråkiga löparbloggar och märkt att det kan finnas relativt stora skillnader mellan enstaka bloggar. Några av bloggarna koncentrerar sig på tävlingar och innehållet består till stor del av detaljerade tävlingsrapporter (oftast med bilder), beskrivningar av hur man förbereder sig till tävlingar samt funderingar efter dem. Några andra bloggar påminner stilistiskt och innehållsligt min uppfattning om så kallade

livsstilsbloggar. De här bloggarna innehåller många bilder av bloggaren i träningskläder före, under eller efter träningen eller t.ex. av matportioner bloggaren ha ätit. Dagens övningar rapporteras ofta i listform i stället för långa och analytiska funderingar. Några bloggare verkar därtill rikta sina texter till andra i större utsträckning än de andra. Sammanfattningsvis kan jag konstatera att det finns många olika slags löparbloggar och -bloggare och säkert många olika motiv för bloggandet.

Sociala medier har blivit en viktig miljö speciellt för unga utövare av nya motionsformer. De erbjuder gemenskap och fästpunkter för personer åt vilka de traditionella idrottsgemenskaperna, såsom idrottsföreningarna, inte erbjuder någonting. I dessa gemenskaper kan man dela information och glädje samt få inspiration och känna tillhörighet. De traditionella och nätgemenskapen lever ändå ofta sida vid sida och kompletterar varandra. Ehrlén (2013: 50) Trots att löpning är en traditionell idrottsgren, finns det nätgemenskap som har bildats kring löpning och enligt min uppfattning är löparbloggar ett sätt att uttrycka tillhörighet till en gemenskap av såväl löpare som bloggare.

3 MATERIAL OCH METOD

I detta kapitel presenteras materialet för och metoden av denna undersökning. Först redogörs för hur materialet valdes och avgränsades (avsnitt 3.1). Därefter presenteras forskningsfrågorna (avsnitt 3.2) och de metodologiska begreppen *diskurs* och *representation* (avsnitt 3.3).

3.1 Material

Valet av lämpliga bloggar infördes med Google-sökning på sökordet *löparblogg*. Med ordet hittades 168 resultat. Jag gick igenom alla löpningsrelaterade webbsidor, bloggportaler och bloggar som fanns i resultatlistan och listade de mest potentiella. I resultaten fanns t.ex. löpartidningarna *Spring* och *Runner's world Sverige* som båda har ca 20 personer som bloggar på deras webbsidor. Därtill hittade jag några enstaka bloggar på webbsidor av andra tidningar, som t.ex. *Må Bra* och *Svenska Dagbladet*. Jag bekantade mig med alla de här bloggarna, men bestämde mig för att utesluta dem. Orsaken till detta är att jag vill undersöka ”självständiga” bloggar som inte är beroende av någon institution och att bloggarna har själv bestämt sig att börja blogga, att motivationen att blogga kommer inifrån.

Löpningsrelaterade webbgemenskap som fanns i resultaten var tränings sajterna *Funbeat.se* och *Jogg.se*. De finns ett flertal bloggar på båda sidorna. Bloggarna har ändå inte listats systematiskt utan de nyaste och de mest populära bloggarna och blogginläggen lyfts fram. Man kan också söka bloggar med sökfunktion. Det var ändå omöjligt att systematiskt genomgå bloggarna för att hitta de lämpligaste för denna undersökning. Därtill är många av bloggarna snarare träningsdagböcker än bloggar. De verkar således vara så att många av de här ”bloggarna” kanske inte alls skulle finnas om bloggaren inte var en medlem i en träningsgemenskap.

Med Google-sökning hittade jag också andra webbsidor som har listat löparbloggar. *Skosulan.com* är en icke-kommersiell webbsida driven av mediearbetare Alex Fager. Webbsidan innehåller en blogg med träningstips driven av administratören, en lista på

löparevenemang och en lista på 49 utomstående löparbloggar. Av de här bloggarna var sju sådana som jag valde att granska mer noggrant, för de uppfyllde de krav som jag hade ställt. Dessa krav presenteras senare.

I resultatlistan fanns också en blogg som har listats på en svensk bloggportal *Bloggportalen.se*. Jag gjorde en sökning på *Bloggportalen.se* med sökordet *löpning* och hittade 346 bloggar. Av de här bloggarna var fyra sådana som jag valde att granska mer noggrant.

Med Google-sökning hittade jag också webbsidan *Löpskor (lopskor.com)* som är en kommersiell webbsida där finns en lista på tio bästa utomstående löparbloggar enligt administratörerna. Av de här bloggarna var två sådana som jag valde att granska mer noggrant. Även Cision (*cision.com*), ett medie- och kommunikationsföretag som fanns i Google-sökningsresultaten, har listat löparbloggar, en topp 10 samt tre ”bubblare”.

Efter en Google-sökning och gallring av resultaten hade jag 12 bloggar som jag tyckte hade mest potential och uppfyllde de krav som jag hade ställt. Även om jag hade utelämnat löparproffs av olika slag, ville jag få så heltäckande bild av löpning som hobby som möjligt. Därför undersöker jag bloggare som är på olika nivåer när det gäller resultat och tid man har haft löpning som hobby. De bloggar som jag valde att undersöka är således självständiga på det sättet att de inte drivs på en webbsida av en någon tidning, träningsajt eller annan webbsida. Jag har också utelämnat sådana bloggar som drivs av elitidrottare, löparcoacher och personer som på något annat sätt jobbar med eller drar ekonomisk nytta av löpning. Bloggarna drivs av motionslöpare som själv har skapat sina bloggar och inte ”stys” av t.ex. någon webbsida. Därtill handlar texterna handla mest om bloggarens liv, och även om texterna tydligen är riktade mot läsare, är innehållets huvudsak inte att ge tips för läsare.

Triathlon har blivit mer populär i både Sverige och Finland (Aktiv träning 2013, Hannus 2013), vilket syns även i löparbloggar. Det är ofta just maratonlöpare som deltar i triathlontävlingar (Hannus 2013). Jag uteslutade några bloggare som ursprungligen hade börjat driva en löparblogg, men senare dels eller helt övergått till triathlonträning. Triathlonträning eller andra motionsformer var ändå inte ett kriterium som automatiskt

uteslutade bloggen, om innehållet i huvudsak handlade om löpning. Kön, ålder och nationalitet var inte avgörande kriterier.

Innan jag fattade det slutgiltiga beslutet om vilka tre/fyra bloggar som skulle analyseras, gjorde jag en preliminär analys av de tio första inläggen som de tolv bloggarna hade publicerat i år 2015. Syftet var att ta reda på hurdana bloggarna är och hurdana teman som behandlas i dem och därigenom att underlätta det slutgiltiga valet av bloggar, dvs. vilka bloggar som skulle analyseras mest noggrant. Vid sidan av blogginläggen använde jag i tematisering även information som löpare anger om sig själva och om sina bloggar.

Jag indelade de 12 bloggarna i tre grupper: före detta soffpotatisar, naturupplevare och målmedvetna maratonlöpare. De här grupperna och bloggarna presenteras i tabellen nedan.

Tabell 1. Bloggartyper i det preliminära materialet

F.d. soffpotatisar	
Träningsblogga	Började träna och löpa i juni 2013. Har sprungit en halvmaraton och flera kortare lopp.
Följ mig...	En före detta soffpotatis som började löpa år 2014. Genomförde sin första halvmaraton i juni 2015. Har haft många hälsoproblem.
Den springande soffpotatisen	En före detta "soffpotatis" som började löpa år 2013. Sprang sin första halvmaraton 2015.
Naturupplevare	
Rund är också en form	Terränglöpare som började löpa år 2011. Betonar naturen och naturupplevelser, har sprungit flera kortare lopp.
Naturliga steg	En motionslöpare, tävlingarna verkar inte vara huvudsaken.
Målmedvetna maratonlöpare	
Curro ergo sum	Ultralöpare som tränar målmedvetet. Har sprungit flera maraton och ultramaraton. Tränar mycket på gymmet. Har haft problem med lungorna. Började löpa för 8 år sen.
Efter marathon	En målmedveten löpare, vars stora mål var att springa en mil under 40 minuter, vilket han gjorde i maj 2015. Tävlrar mycket och skriver tävlingsrapporter.
Mias steg	Började löpa år 2008, har sprungit flera maraton och kortare lopp. Tränar målmedvetet.

Milen Sub 40	En målmedveten löpare. Sprungit flera maraton.
Just cant run enough	En målmedveten löpare, sprang sin första maraton år 2013. Har haft svårt med hälsenaskadan.
RunTobyRun	En målveten löpare, började löpa 2012 efter en paus på 16 år
LöparJanne	En målmedveten löpare som har haft en massa hälsoproblem. Har sprungit flera maraton.

Den första gruppen består av tre bloggar som drivs av personer som är före detta ”soffpotatisar” och nybörjarlöpare. Två av bloggarna kallar sig själva för soffpotatisar, medan en bloggare uttrycker lite mer indirekt att hon börjat löpa och motionera regelbundet först ett par år sedan.

Den andra gruppen består av två bloggar: Den ena bloggen skrivs av en terränglöpare och den andra av en löpare som löper i minimalistiska skor. Bara den förstnämnda har listat lopp som hon sprungit, men också den andra konstaterar i bloggen att han har ett ”alter ego”, ”en löparhulken” som bor i honom. I sidospalten av den förstnämnda bloggen står det under rubriken ”Om mig” bland annat ”Njutningstempo och naturupplevelsena framför allt!”. Den sistnämnda konstaterar att han inte tycker om att springa på asfalt utan föredrar lagom tempo i solsken och fågelsång.

För att få en månsidig och heltäckande bild av löpning, valdes det en blogg av varje kategori till den huvudsakliga/slutgiltiga analysen. De analyserade inläggen av de här tre bloggarna är alla inlägg som har publicerats mellan januari och juni 2015. Det viktigaste kriterium för det slutgiltiga valet av bloggar var antal och längd på inlägg.

Antal inlägg varierade mycket: tre bloggar i den sista kategorin (målmedvetna maratonlöpare) hade publicerat endast ca 20 inlägg under det första halvåret medan den motsvarande siffran hos två bloggare i den första kategorin. Två bloggare i den första kategorin (före detta soffpotatisar) och en bloggare i den andra (naturupplevare) bloggar flitigt och antal inlägg under de första sex månader var varierade mellan ca 160 och 210. Ett alternativ var att välja flitiga bloggare och analysera inlägg som publicerats i januari och februari. Detta alternativ förkastades eftersom bloggarna liknade varandra för mycket. Alla bloggare var kvinnor och bloggarna liknade enligt mig livstils-/hälsobloggar. Jämfört med de andra bloggarna betonades till exempel andra motionsformer och de innehöll flera selfies och matfoton. Således uteslutades de här bloggarna. Den återstående

bloggen i kategorin före detta soffpotatisar var därigenom ett självklart val. Denna bloggare representerar klubben Lonesome runners som är egentligen en stängd grupp i Facebook som är ”öppen för alla ensamma löpare”. Eftersom klubben liknar en nätgemenskap mer än en idrottsklubb, påverkade medlemskapet inte när jag valde bloggar till denna studie. Eftersom det fanns endast två bloggar i kategorin naturupplevare och den första uteslutades, valdes den återstående bloggen till huvudsaklig analys.

I kategorin målmedvetna maratonlöpare fanns flera möjligheter och det slutgiltiga valet var dels slumpmässigt. En blogg förkastades eftersom den innehöll för många inlägg och eftersom den enligt min uppfattning liknade livsstilsbloggar. De mest potentiella i denna kategori var tre bloggar som hade ungefär lika många inlägg som de utvalda bloggarna av de två andra kategorier. Av de här bloggarna valdes en av två bloggar vars innehåll var mest fokuserat på just löpning/träning och som var mest målmedvetna.

Eftersom jag valde bloggar som är offentliga och man har tillgång till dem utan lösenord, har jag inte kontaktat bloggarna. Eftersom jag anser att temat av denna studie inte är speciellt ömtålig har jag inte heller anonymiserat bloggar/bloggare. Jag anser att det är viktigt att ange vilka bloggar som har undersökts, speciellt för att det är fråga om offentliga bloggar.

3.2 Forskningsfrågor

Syftet med undersökningen är att ta reda på, hur löpning representeras i bloggtexter. Mina forskningsfrågor är:

- Hur representeras löpning i löparbloggar?
 - Hurdana diskurser har man använt i konstruktion av representationer?
 - Vilka faktorer betonas i texterna: är det resultat, hälsa, känsloupplevelser, utseende eller andra faktorer?

3.3 Diskursanalys

I detta avsnitt redogör jag för de diskursanalytiska utgångspunkterna för min undersökning. Först definieras de generella premisserna för diskursanalys. Därefter presenterar jag närmare Faircloughs referensram för diskursanalys samt definierar de analytiska begreppen diskurs och representation.

3.3.1 Utgångspunkterna i diskursanalys

Som sagt ska materialet analyseras diskursanalytiskt. Diskursanalys är en teoretisk och metodologisk helhet som omfattar flera olika inriktningar inom flera olika vetenskapsgrenar. Det finns olikheter mellan inriktningar i t.ex. hur de definierar begreppen diskurs och diskursanalys (Jørgensen & Phillips 2000: 7, 10) Den teoretiska utgångspunkten i diskursanalys är socialkonstruktivism, tanken om att verkligheten och betydelseerna konstrueras socialt, i interaktion (Jokinen 1999: 39–41). Språket är således inte endast en reflektion av verkligheten utan har en aktiv roll i skapandet och förändringen av omvärlden, identiteterna och sociala relationerna (Jørgensen & Phillips (2000:7,9). I diskursanalytisk forskning har man som forskningsobjekt de språkliga processer och deras produkter i vilka och genom vilka vår verklighet och interaktion konstrueras. (Jokinen 1999: 39–41)

I diskursanalys letar man inte efter en sanning. Däremot har man som utgångspunkt tanken om att det är möjligt att göra ett fenomen fattbar på många olika sätt. Man undersöker hur man beskriver och förklarar olika fenomen och hurdana konsekvenser som beskrivningarna har. (Suoninen 1999: 18) Enligt Suoninen (1999: 18) försöker man inte direkt förklara orsaker till olika fenomen utan man undersöker de förklaringar människor själv ger till fenomenen. Därigenom försöker man förklara hur verkligheten skapas (Suoninen 1999:18). Rörande denna undersökning betyder detta att genom att analysera språket i bloggtexter, försöker jag beskriva hur språket både avspeglar och konstruerar verkligheten, dvs. hur man språkligt uttrycker och skapar olika betydelser av löpning.

Som metodologiskt verktyg använder jag i denna undersökning Faircloughs definitioner av *diskurs* och *representation*. Faircloughs (2004: 2) angreppssätt är enligt honom en version av kritisk diskursanalys (CDA) och har som utgångspunkt tanken om att språket

är en form av socialt liv och hör tätt ihop med de andra formerna av det sociala livet. När man undersöker det sociala livet borde språket enligt Fairclough (2004: 2) alltid betraktas. Det finns ändå olika diskursanalytiska traditioner som i olika utsträckning betonar språket. I t.ex. samhällsvetenskapliga studier som baserar sig på Foucaults verk brukar man inte betona språket. När man undersöker språket, måste man ta hänsyn till den sociala kontexten och de sociala effekterna av språket. Å andra sidan är det, som sagt, nödvändigt att ta hänsyn till språket om man vill undersöka de sociala effekterna av språket. Faircloughs syftet med hans analysmodell är att bringa samhällsvetenskapliga och lingvistiska angreppssätten närmare varandra. (Fairclough 2004: 2–3) I denna undersökning anknyts språkbruk till Giddens och Schillings teorier om det moderna samhället och kroppen, teorier om bloggar och bloggvärlden samt teorier och undersökningar om löpning.

3.3.2 Diskursanalys enligt Fairclough

Ordet *diskurs* kan enligt Fairclough (2004: 26) användas på två olika sätt: för att hänvisa till språket och andra semiotiska element av det sociala livet eller till ett specifikt sätt att representera världen. Även Pietikäinen och Mäntynen (2009: 22) konstaterar att ordet diskurs är mångtydigt, och betydelsen varierar beroende på sammanhanget där det används. Pietikäinen och Mäntynen (2009: 26–27) har redogjort för avskiljandet mellan två olika betydelser av ordet diskurs som görs inom kritisk diskursforskning. I den första betydelsen är diskurs (eng. discourse) en teoretisk uppfattning om språkbruk som social praktik. I den andra betydelsen är en diskurs (eng. a discourse) ett etablerat sätt att beskriva saker och skapa betydelser (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 27) Den förstnämnda definitionen fungerar som en teoretisk grundtanke även för denna avhandling men ordet diskurs används här i betydelsen ”ett specifikt sätt att representera världen” (Fairclough 2004: 26). Såväl Fairclough (2004: 124) som Pietikäinen och Mäntynen (2009: 27) konstaterar att diskurser är relativt stabila, de används gång på gång och språkanvändare känner igen dem. Även om diskurser är historiskt sett ganska oföränderliga, uppstår det även nya diskurser. Detta sker enligt Fairclough (2004: 126–167) genom att ”gamla” diskurser kombineras på olika sätt. Jag kommer att analysera olika diskurser som förekommer i löparbroggar för att komma åt olika representationer av löpning.

Enligt Fairclough (2004:26) uppträder diskurser (= språket, enligt min tolkning) på tre olika sätt i sociala kutymer: i genrer (handlingssätt), diskurser (sätt att representera) och stilar (ways of being). Fairclough (2004: 17) definierar genrer som olika sätt att agera och växelverka diskursivt (språkligt). Enligt Pietikäinen och Mäntynen (2009: 80) är genre en sammanslutning av språkligt och socialt verksamhet: ett etablerat sätt att använda språk i ett visst sammanhang som språkanvändarna känner igen. I Faircloughs (2004:3) synsätt på diskursanalys ”svänger” man mellan en specifik text och diskursordning. Enligt Fairclough (2004:24) består diskursordningar av diskurser, genrer och stilar. De här elementen av diskursordning kontrollerar språklig variation genom att välja hur språket används i vissa sociala handlingar. Varje språk har sina regler för hur språket kan användas och hur det används korrekt. När det gäller t.ex. ordförråd kan man ofta välja vilket ord man vill använda i en viss situation. Diskursordning handlar ändå inte om enstaka ord utan valet mellan olika sätt att använda språket, sätten som redan finns i språket och som antingen väljer att använda eller inte använda i en viss situation. (Fairclough 2004: 24)

Enligt Fairclough (2004: 124) representerar diskurser olika syn på världen. De är gjorda av element av såväl den materiella, mentala och sociala världen. Diskurser är byggda av element som processer, förhållanden och strukturer av alla dessa världar, Olika diskurser anknyts således till olika personliga och sociala ridenheter, olika sociala relationer och olika positioner i världen. Människor använder diskurser som resurs i kommunikation med de andra. (Fairclough 2004: 124) Beroende på vad man vill göra, till exempel samarbeta eller att inte samarbeta med någon, kan man välja hur man använder språket för att nå sina mål.

3.3.3 Hur analysen utfördes i denna studie

Som redan konstaterats inleddes analysprocessen med en preliminär analys. Jag valde de tio första inläggen av de tolv bloggarna. Jag granskade vilka teman som förekommer texterna. Efter temaanalysen valde jag de tre bloggar som skulle analyseras mer noggrant. Jag tematiserade också materialet av dessa tre bloggar för att utreda om det finns skillnader mellan resultat. Eventuella introduktionstexter analyserades också. Jag gjorde också några iakttagelser av de kommentarer som läsarna hade skrivit. Dessa kommentarer analyserades ändå inte mycket noggrant.

Jag fokuserade mig inte på enstaka ordklasser, utan extraherade de viktigaste orden och uttrycken ur inläggen oberoende av ordklass. Detta gjordes utgående från de teman som identifierades i temaanalysen. Jag extraherade till exempel substantiv som bloggarna använder för löpning och olika pass, substantiv och adjektiv som de använder för att beskriva miljön och underlaget samt verb och adverb som de använder för att beskriva känningar i kroppen. Jag tog också hänsyn till vilka ord som förekommer tillsammans, med vilka konjunktioner satserna har bundits samman och hur olika teman anknyts till löpning och till varandra. Resultaten förklaras med hjälp av direkta citat. Därtill tar jag upp några enstaka ord och uttryck. Dessa ord och uttryck har kursiverats. Eventuella stavfel i citaten har inte korrigerats. Hur resultaten förhåller sig till de teorier och studier som har presenterats ovan diskuteras i kapitel 6.

4 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultat av denna studie. Först (avsnitt 4.1) presenteras resultat av den preliminära analysen, dvs. tematisering av tolv bloggar. Därefter (avsnitt 4.2.) presenteras de sex diskurser som identifierades av tre bloggar i den huvudsakliga analysen.

4.1 Preliminär analys och tematisering

Nedan (tabell 2) presenteras olika teman som identifierades i materialet.

Tabell 2 Teman i tolv löparbloggar

Temat	Förekommer i det preliminära materialet	Förekommer i det huvudsakliga materialet
Prestation: mål, utveckling och resultat	x	x
Känningar i kroppen, skador och andra hälsoproblem	x	x
Löpförhållanden (väder, miljö och underlag) och naturupplevelser	x	x
Utrustning: kläder, skor och teknologi	x	x
Andra motionsformer: bl.a. simning, cykling och styrketräning	x	x
Familjeliv, vänner och jobb	x	x
Vikt/utseende	x	x
Kost/mat	x	x
Löpning i sällskap/löpargemenskap	x	x
Bloggande	x	x
Musik	x	x
Idrottsturism	x	

Som det framgår av tabellen, fanns det inga stora skillnader mellan det preliminära och huvudsakliga materialet. Den enda skillnaden gäller temat idrottsturism som endast identifierades i det preliminära materialet.

Även om bloggarna är ganska olika, är mål, resultat och utveckling närvarande i alla bloggar. Prestation betonas ändå i olika utsträckning och mål är på olika nivåer. Mål och resultat är så viktiga att personbästa, lopp som man sprungit eller andra resultat anges på framsidan eller i menyn om det finns en egen del dem. Det enda undantaget är bloggen "Naturliga steg" där varken personbästa eller andra resultat nämns. I delen "Om bloggen" berättar bloggaren ändå att han vill utvecklas och att bloggen är en träningsdagbok som han skriver för att hålla reda på sina löpresultat.

Prestation anknyts ofta till känslor som bloggarna beskriver i sina inlägg. Man är nöjd över ett lyckat pass, lopp eller ett nytt personbästa. Man kan vara frustrerad, rädd eller osäker när formen inte förbättras enligt planerna men ändå tacksam för att överhuvudtaget kunna löpa. Man har ångest när man inte kan löpa, man är otålig när man inte kan löpa lika mycket som man skulle vilja och hoppfull när man har lyckats efter motgångar.

Målmedvetenhet och planering är viktiga teman i texterna och såväl disciplin som mental styrka nämns implicit och explicit. Man måste sätta mål, planera och följa upp planen. Att utvecklas är så viktigt att man genomför även pass man inte tycker om, om de är nyttiga och förbättrar prestationsförmågan. Samtidigt måste man ha tålamod, lyssna på kroppen och inte köra för fort. Det handlar om kampen mellan känslor och förnuft; viljan och känslan att löpa längre och fortare och medvetande om att det inte är klokt på lång sikt.

När man har vant sig vid att motionera regelbundet, är det svårt att låta bli. Man kan till och med ha dåligt samvete av att inte motionera även om man är medveten om att det är bra för kroppen, till exempel när man är skadad. Skador, smärta och olika hälsoproblem nämns också ofta i bloggarna. När man analyserar sina pass och prestationer jämförs de med känningar i kroppen.

Även om alla av de här bloggarna älskar att löpa, är det ibland just prestation, och inte själva löpning som orsakar positiva känslor. Man är således nöjd att man har genomfört

ett pass även om man inte har njutit av det. Det är antingen endorfiner i kroppen efter fysisk aktivitet som gör att man mår bra eller medvetenhet om att man har varit duktig.

I alla de tolv bloggar som granskades i preliminär analys nämndes löpförhållanden minst en gång. Ibland nämns årstiden, vädret eller underlaget ganska neutralt när man rapporterar hurdant/hurdana pass som man har genomfört. Ofta anknyts vädret även till ansträngning. I några bloggar anknyts väder, årstider och underlag ännu kraftigare till prestation och känslor än i de andra. Löparna rapporterar hur vädret/temperaturen i sig har påverkat humöret. Oftast anknyts löpförhållanden ändå till prestation och därigenom till humöret. De berättar t.ex. hur värmen eller kylan har påverkat passet, hur lätt/tufft det har känts på grund av temperaturen och hurdana följder detta har haft på humöret. Vädret kan påverka humör och motivation också före passet och brist på motivation kan vara så stor att man bestämmer sig för att skippa passet helt och hållet. Ibland är den vackra miljön eller det vackra vädret den viktigaste delfaktorn som gör att passet har varit njutbart.

Jämfört med många andra idrottsgrenar, kräver löpning relativt få tillbehör och den uppfattas som en billig motionsform. Det har ändå beräknats att löparna i EU-länderna förbrukar 8–11 miljarder euro per år på löpning, vilket betyder 192€ per löpare (Breedvelt et al. 2015: 259–261). Summan innebär såväl löparutrustning, löparmedier och -litteratur samt klubbmedlems- och deltagaravgifter.

Löparutrustning syns också i löparbloggar. Bloggarna hänvisar till såväl löparkläder, -skor och pulsmätare som hörlurar, pannlampor och mobilappar för löpning/träning. Och när bloggarna nämner något varumärke, är det oftast fråga om utrustning. En bloggare konstaterar i sidospalten att hon är ”ambassadör för Newline”. Och många av bloggarna nämner varumärken på t.ex. sina skor. Några bloggare är kanske lojala till ett eller flera varumärken, men hänvisningar till varumärken är enligt min uppfattning ändå inte exempel på smygreklam. Om bloggarna medvetet marknadsför ett varumärke, informeras läsare om detta tydligt. På samma sätt som löpförhållanden, kan kläder, skor och andra tillbehör ge motivation till löpning.

Trots att löpning är den huvudsakliga motionsformen i löparbloggar, utövar många av bloggarna även andra grenar. Några verkar utöva dem helt enkelt för att de gillar dem,

några snarare för att de stöder löpning. En viktig orsak till att man väljer en annan gren verkar vara skador som förhindrar en att löpa.

Vid sidan av sig själva skriver många löpare också om sina familjemedlemmar. Hänvisningarna till familjemedlemmarna är inte alltid tränings-/löpningsrelaterade utan anknyts även till andra livsområden, som till exempel resor. Ofta nämns familjemedlemmarna ändå i samband med vardagsrutiner som på något sätt anknyts till (löp)träning. I synnerhet bloggare som har små barn berättar hur barnen gör livet utmanande och hur svårt det är att balansera mellan familjeliv och löpning. Att hinna träna är svårt när man måste ta hand om barnen och man måste organisera livet noggrant. Småbarn som gå på daghem blev smittad och smittar andra familjemedlemmar, och till exempel förkylning påverkar löpträning negativt.

Familjemedlemmarna kan också vara träningskamrater och nämns när man berättar om ett pass man har genomfört. Maken/frun kan också stöda den löpande bloggaren med sin hobby. En bloggare till och med har skrivit ett inlägg med rubrik ”En hyllning till våra partners” (Milen sub 40 29.1.2015).

När jobbet nämns anknyts det ofta på något sätt till löpning. Man berättar till exempel om en jobbresor som har brutit vardagsrutiner och om träning eller stress och tidsbrist som har gjort att man inte har hunnit/kunnat träna som planerat. Jobbet kan också påverka tidspunkt man genomför sina pass: att hinna med ett pass före jobbet kräver att man ska vakna väldigt tidigt. Några bloggare har även rapporterat om lunchpass: löppass mitt i arbetsdag ensam eller med arbetskamrater.

Utseende nämns inte ofta, men ändå görs det i några bloggar. Till utseende hänvisar man ett par gånger när man berättar om en ny frisyr eller kritiserar design av löparkläder. Vikt nämns däremot oftare. Oftast anknyts den till bloggaren själv. En bloggare berättar att han var överviktig men i ganska god form när han började löpa för några år sen. En annan berättar att han har räknat sin optimala tävlingsvikt och tredje att han vill gå ner i vikt före Stockholm marathon. Vikten anknyts således till prestation och inte direkt till exempel till utseende.

Några kommenterar vikt och utseende väldigt kritiskt. En bloggare har skrivit ett inlägg som ett svar på en kommentar hon fick av en läsare. Läsaren undrade varför bloggaren

är så ”rund” även om hon löper och tränar så mycket och frågade hur hon äter. Läsaren var kanske helt välmenande, men bloggaren tog illa upp. Bloggaren konstaterar att hon inte vill ge några tips när det gäller kost. Hon spekulerar lite om hur vikten skulle påverka hennes prestationsförmåga: att gå ner i vikt kunde göra henne lite snabbare, men det är också möjligt att hon inte skulle orka träna lika bra. Prestationsförmågan är således viktigare än vikten/utseendet i sig.

Annan bloggare beskriver sin reaktion mot en diskussion på Facebook som handlade om bantning. Hon uttrycker sin oro för skribenternas planer att vara på lågkaloridiet och att tydligen inte motionera. Hon berättar också att hon själv har valt ett långsamt, men roligare sätt att gå ner i vikt och ger en rad råd för läsare hur man kan banta och må bra samtidigt om man har till exempel gett ett nyårslöfte om att gå ner i vikt.

Det finns även tredje bloggare som har kommenterat vikt/bantning kritiskt, och hennes kommentar anknyts också till nyårslöften. Hon ger tips om hur man kan hålla sitt löfte och nå sina mål. Hon betonar rimlighet och barmhärtighet mot sig själv även om hennes råd handlar om samma teman som tidningsrubriker hon kritiserar: hur man kan börja och fortsätta att röra på sig och äta mer hälsosamt.

Många av bloggarna nämner mat/kost på något sätt. Kosten betonas ändå inte och noggranna listor/rapporter om vad man har ätit under en dag finns inte i bloggarna. Om maten lyfts upp, anknyts den oftast till prestation eller hälsa. I ett inlägg går hälsosam mat och prestation hand i hand då bloggaren konstaterar att han försöker att börja äta lite mer hälsosamt utan att göra några radikala förändringar, men hoppas att förändringarna påverkar prestationsförmågan positivt.

Det fanns inga stora skillnader i teman som jag identifierade i den preliminära och den huvudsakliga analysen. Det fanns ett tema i både materialet för den preliminära och den huvudsakliga analysen. Temat som dök upp endast i preliminär analys var idrottsturism. I det huvudsakliga materialet fanns inga hänvisningar till utländska tävlingar som bloggarna har deltagit i eller kommer att delta i.

Trots att idrottsturism visar sig i nästan hälften av alla bloggar som granskades i den preliminära analysen, förekommer temat inte i de tre bloggar som vad med i den huvud-

sakliga analysen. Fem av de tolv bloggare, vars texter analyserades i den första fasen, har sprungit minst ett maraton utomlands. Loppen nämns oftast antingen på framsidan eller i en sektion under rubriken ”Mina lopp, Loppen 2012 – eller tävlingar. En bloggare har inte listat alla sina lopp, utan endas personbästa finns på framsidan. Därigenom nämns maratonlopp, som hon sprungit utomlands inte heller. I de tio inlägg som granskades vid preliminär analys skriver hon ändå om ett lopp i Barcelona samt om Rotterdam maratho.

Ivriga sportturister kan de här bloggarna inte sägas vara, men loppen utomlands berättar någonting om både skribenterna och om löpning. Tidigare nämndes idrottsforskarnas syn på löpning som medelklasshobby. Att nästan hälften av de bloggar som granskats här har sprungit ett lopp utomlands bekräftar syn i viss mån. För att ha råd med att åka utomlands betyder att man har tillräckligt stora inkomster oberoende av om det viktigaste motivet att åka till en stad är att delta i ett maraton eller om loppet är bara ”en bonus”. Det skulle dock vara missvisande att endast se på siffror. En bloggare har till exempel sprungit flera lopp i Köpenhamn. Han bor tydligen i Skåne, vilket gör att Köpenhamn maraton är närmare än till exempel Stockholm maraton och är lättare tillgänglig för denna bloggare. Jag anser således att det finns en skillnad mellan att springa ett maraton i Köpenhamn och i New York. I de inlägg som granskats här, kommer det inte tydligen fram varför bloggarna har valt att springa ett lopp utanför sina hemländer.

Till musik hänvisas oftare i det huvudsakliga materialet. Direkt nämner man musiken i bara en blogg av det preliminära materialet, men man kan se till exempel hörlurarna i foton av en annan blogg.

Temaanalysen avslöjade inga stora skillnader mellan olika bloggar. Prestation, miljö och löparförhållanden samt hänvisningar till kroppen visade sig vara de viktigaste temana. Andra teman som hittades var löparutrustning, andra motionsformer, familj, vänner och jobbet, vikt och utseende, löpning i sällskap/löpargemenskap, bloggande, musik och idrottsturism.

Efter tematisering undersökte jag närmare hur dessa teman anknyts till löpning och till varandra. Några av dessa anknytningar har nämnts ovan, men de presenteras närmare i det följande avsnittet. Jag betraktade således varför olika teman nämns, vilka ord som

man använder för att beskriva teman, hur de anknyts till löpning och vad de avslöjar om bloggarens förhållande till löpning. De starkaste sex diskurser som identifierades i det huvudsakliga materialet presenteras i det följande avsnittet.

4.2 Diskurser i tre löparbloggar

I detta avsnitt presenteras de sex diskurser som identifierades i det huvudsakliga materialet.

4.2.1 Prestationsdiskurs

De tre bloggar som analyserades i denna studie är mycket olika. Bloggarna har olika bakgrunder, mål och resultat när det gäller löpning. Den starkaste diskursen i alla dessa bloggar är ändå prestationsdiskursen. Två av bloggarna uttrycker explicit sina stora mål, som de har/har haft, men viljan att utveckla sig, att förbättra sina resultat syns även i de flesta texterna av de två andra bloggare. Även då bloggarna skriver om sina pass och betonar andra saker än sträckan, tempot eller resultaten kan man se att de har prestation i bakhuvudet.

Bloggare av bloggen *Följ mig* definierar sig själv som en före detta soffpotatis och kan definieras som nybörjare, för hon har utövat löpning i drygt ett år. Trots detta uttrycker bloggaren sitt huvudmål, halvmaraton Göteborgsvarvet, på första sidan och i många inlägg som analyserades i denna studie. Det finns ingen meny/navigationsspalt i bloggen utan all information om bloggaren har sammanfattats i den övre spalten:

[1] ”Firar ett drygt år som löpare! Tränade inför Göteborgsvarvet 2015 och lyckades genomföra det efter att hela livet varit en soffpotatis. Det gick lätt i början men sen kom bakslagen, skadorna, förslitningar... Men nu är jag på gång igen!” (Följ mig: första sidan 29.6.2015)

I bloggen *Naturliga steg* delar bloggen mer information om bloggen och om sig själv. I hans introduktionstext förekommer flera olika sidor av löpning, som är delvis motsatta. Prestation, mål och utveckling förekommer bland annat under rubriken ”Vad är Naturliga steg för en blogg?” där bloggaren konstaterar att han för bloggen i första hand för att hålla reda på sina löpresultat och att han vill utvecklas. Och även om bloggaren kon-

staterar att han helst löper i lagom tempo i solsken lyssnande på fågelsång, tar han upp en egenskap som han har, nämligen tävlingsanda. Att utmana sig själv handlar ändå inte om att ha tydliga tidsmål eller att genomföra (halv)maraton eller kortare lopp.

[2]”Löpning för mig är motion. Jag trivs bäst när jag mal på i lagom tempo, solen skiner och fåglarna kvittrar. Tyvärr har jag också ett alterego. En slags löparhulken som bor i mig. Hipp happ dyker tävlingsmonstret upp. När monstret tar över finns inga gränser. Då kan jag få för mig lite dumheter som att springa ikapp med cyklister till exempel.” (Naturliga steg)

Det är intressant att även om bloggaren explicit uttrycker sin vilja att utvecklas, hänvisar han till detta *alter ego* ganska negativt, med ordet *tävlingsmonster*. Också adverbet *tyvärr* gör att orden *alter ego*, *löparhulke* och *tävlingsmonster* får en negativ klang.

Bloggare av bloggen Efter marathont är den mest målmedvetna löparen, vilket syns också in hans introduktionstext. Som det framgår i namnet på bloggen, handlar bloggen om livet och träningen efter bloggarens första maraton. Viljan att utveckla och nå nya mål betonas kraftigt:

[3] ”Hur ska jag ta min löpning vidare? Vilka mål? Vilket fokus? Hur tränar jag? Det är det denna blogg kommer handla om.” (Efter marathont första sidan 8.7.2015)

Tävlingsidrottare brukar ha olika faser i sina träningsprogram och även denna bloggare har gjort upp en plan med fyra faser. Under de första två faserna planerar bloggaren först att *träna mycket* för att *bygga tålighet och styrka* och sedan *utveckla hastighet och farttålighet* för att nå sitt huvudmål genom att löpa en mil under 40 minuter. Bloggaren använder också många ämnesspecifika ord såsom *farttålighet*, *fartuthållning*, *tröskelpass*, *tempopass* och *distanspass*. Den här planen med olika faser samt orden som bloggaren använder bevisar enligt min uppfattning att bloggaren har mycket kunskap om avancerad löpträning som han vill utnyttja för att utvecklas.

Som redan konstaterats, syns strävan efter utveckling även i bloggarna Följ mig och Naturliga steg. Texterna innehåller betydligt färre ämnesspecifika ord än bloggen Efter marathont. Också konkreta mål, såsom tidsmål eller lopp saknas i bloggen Naturliga steg. I bloggen Följ mig är halvmaraton Göteborgsvarvet ett viktigt mål, men också viljan att annars utvecklas syns i texterna.

Ett tydligt drag av prestationsdiskurs är statistiken. Ett enkelt sätt att kontrollera om man har utvecklats och lyckats förbättra sin kondition är känslan i kroppen. Det kan

kännas mer lätt och bekvämt att löpa eller kanske märker man att det går att löpa snabbare och snabbare. Ett mer exakt sätt att mäta utveckling är att mäta tempo och sträcka, observera kroppsfunktioner såsom puls och konvertera känningar i kroppen till statistik och jämföra dem sinsemellan. Mätning och tidtagning berör inte bara löpevenemang och tävlingar utan GPS-klockor och träningsappar används flitigt också i träning. I dessa tre löparbloggar är det mycket vanligt att ange antal kilometer man har löpt under ett pass, en vecka eller en månad, att ange antal pass man har genomfört under en vecka, en månad eller ett år. Bloggarna berättar ofta även i vilket tempo passet utfördes och hur hög pulsen har varit. Utan moderna hjälpmedel vore detta omöjligt. Statistiken anknyts således också till teknologidiskursen.

Den mest målmedvetna löparen, bloggaren av Efter marathon, delar information om sin träning i form av listor och tabeller. Listorna är såväl träningsplaner, veckosummeringar som mellantider av ett pass. De innehåller mycket detaljerad information och tillsammans med de analyser som bloggaren anknyts de till de explicita uttrycken för mål och prestation.

Maten eller kost är ett tema som inte behandlas mycket i dessa löparbloggar. När kosten nämns, anknyts den starkt till prestation. När bloggarna skriver om mat/(sport)drycker, är det ofta för att ladda upp inför ett pass eller ett lopp, för återhämtning, eller för att orka utföra ett längre pass.

Löpförhållanden såsom väder, underlag och miljön påverkar människans humör och detta syns också i löparbloggar. Dåligt väder kan motivera en att ge sig ut eller göra det svårare. Det kan också påverka humöret under passet. Förutom humör och motivation anknyts löpförhållanden i löparbloggar även till prestation. Bloggarna beskriver bland annat hur banans profil, underlaget eller miljön påverkar ansträngningsnivån under passet eller sluttiden på loppet.

[4] ”Solig och fin söndag! Som gjort för att inviga stigarna runt Karstorpsjön för året! Men vad det blåste...och jag tyckte det kändes jättetrögt och tungt trots bättre underlag, solen, snödropparna i slänten och glitter på vågorna. Lite småsurt på ett par ställen men fullt springbart. Ska ge mig ut igen imorgon så får vi se vad benen säger då. Det är ju en knixtrig bana med många små backar och stenar och rötter att parera. Den "ger mycket" säger coachen ;-)" Följ mig 9.3.2015

Intrycket som man får av inlägget ovan är positivt. Soligt väder och vacker miljö påverkar motivationen positivt, men ansträngningsnivån blir hög på grund av vinden. När det gäller det framtida passet, upplevs ansträngningen som positiv. Trots att man vet att passet kan bli tufft, är bloggaren på gott humör för att hon vet, att den utmanande banan är bra för ens utveckling.

Även då årstiden, miljön och underlaget i sig gör att man njuter av löpning spelar ansträngningsnivån roll i helhetsintrycket.

[5] ”Jag förmligen älskar att springa i naturen när det är snö. Tempot tvingas ner men ansträngningsnivån blir ändå ok.” Efter marathon 26.1.2015

Även höjdskillnader anknyts enligt förväntningarna till prestation och ansträngningsnivån. Uppförsbackarna verkar vara utmanande speciellt för en nybörjarlöpare. Rationellt tänkt är de bra för ens kondition men eftersom de ofta minskar tempot upplevs de som lite negativt.

[6] ”Först den vanliga 4 km-rundan och sen la jag på tre varv runt kvarteret vilket innebär ett ANTAL backar...så tiden blev inte så lysande men jag fixade det!” Följ mig 4.3.2015

Av dessa tre bloggar får man ett intryck att ju mer målmedveten man är, desto mindre påverkar löparförhållanden. Om man har planerat sin träningsvecka noggrant, genomför man sina tänkta pass trots dåligt väder.

4.2.2 Teknologidiskurs

Smarttelefoner har blivit mycket vanliga under de senaste åren. Samtidigt har antalet mobilappar, inklusive träningsappar, ökat kraftigt. Med appar kan löparen mäta till exempel distans, höjdskillnader, tempo och ruten och dela detaljerad information om passet i sociala medier. Därtill finns det ett stort utbud av pulsmätare, såväl billiga basmodeller som dyrare pulsklockor med GPS. Många appar går också att para ihop med pulsmätaren/pulsklockan. Den nyaste trenden är aktivitetsarmband, som fungerar bland annat som stegräknare och ger mer approximativ information om användarens aktivitet. Det är således lätt att få mycket information om sin träning och annan fysisk aktivitet och olika tekniska verktyg har blivit vardagliga och tillgängliga för allt flera.

Alla tre bloggare i denna studie nämner en träningsapp som de använder när de tränar. De alla använder olika appar, men det varierar mellan bloggare hur mycket man lägger vikt på statistik. I bloggen Följ mig, nämns träningsappen endast två gånger. I ett inlägg har bloggaren bifogat en länk till en webbsida där finns detaljerad information om loppet som inlägget handlar om. I ett annat inlägg där appen nämns, kan träningsappen tolkas som en motiverande faktor: appen är som en personlig tränare som kontrollerar att passet genomförs som planerat:

[7] ”Runke-Per, ja...Ska man springa exakt efter den så duger inga andra mätningar! Det är bara att springa fram och tillbaka på gatan tills man fått ihop sin mil!” Följ mig 31.3.2015

Trots att appen nämns endast två gånger syns modern teknologi också i andra inlägg. Bloggaren nämner ofta i vilket tempo eller hur många kilometer som hon har löpt. Pulsmätare nämner hon inte, men för att kunna jämföra tiden med längden på rutten behöver man minst en klocka av något slag eller en app i mobilen. Teknologin syns således i form av siffror och statistik även då de moderna teknologierna inte nämns. Teknologin syns också när bloggaren skriver om vardagsmotion. Hon nämner bland annat hur många steg som hon har tagit under dagen.

I bloggen Naturliga steg nämns pulsen, tempot och sträckan mycket ofta. Pulsen jämförs med känningar i kroppen, tempot och sträckan med tidigare resultat. Och om känningar inte stämmer med data, kan bloggaren sluta sig till att pulsmätaren eller appen inte fungerar som den ska. Även då bloggaren inte har mätt pulsen eller tempot, ger han uppskattning av till exempel pulsen.

[8] ”Glömde att kränga på pulsbandet idag, men den mentala känslan var att jag nog var i närheten av 190 bpm.” Naturliga steg 1.3.2015

Trots att bloggaren använder pulsmätaren och appen flitigt, verkar bloggarna inte vara beroende av dem. Han har skrivit två inlägg med rubriker: *Oreggade korta småjogg* och *Kort unplugged återhämningsrunda i solen* som handlar om pass, av vilka han inte har samlat detaljerad information. En gång skriver han också att han hade appen på, men mobilen är i fickan under hela passet eftersom bloggaren vill löpa *ostressat i lagom fart, avslappnat till musik*.

Användning av teknologi anknyts således starkt till prestation: appar hjälper en att prestera, men om man lägger vikt på andra saker, är det bättre att förbise teknologiska hjälpmedel.

Teknologidiskursen syn tydligt också i bloggen Efter marathon. Bloggaren har ofta bifogat bilder där finns detaljer som har samlats med en pulsklocka och/eller en app. Därtill innehåller tävlingsrapporter en tabell från loppets hemsida. Bilderna och tabellerna kan vara mycket detaljrika: i en tabell presenteras till exempel mellantider och snittfart av ett pass. Bloggaren delar också statistik för veckans/månadens pass och i likhet med bloggaren av Följ mig, har han delat en länk till en webbsida där finns detaljer om hans simpas.

Även om denna bloggare är den mest målmedvetna och den mest avancerade av de tre, syns teknologidiskursen inte mycket tydligare än i bloggen Naturliga steg. Det finns ändå skillnader i hur den syns i bloggarna. Som redan kostaterats, syns teknologiska apparater i att man kort konstaterar hur många kilometer man har löpt och i vilket avsnittstempo. Alternativt kan man ge mer detaljrik information om hur tempot har varierat och hur det har påverkat pulsen och med vilken apparat man har mätt dem. Denna detaljrika information kan presenteras i form av tabeller, vilket görs endast i bloggen Efter marathon. Detaljrika statistiker kan i viss mån tolkas som ett tecken på målmedvetenhet. Har man ett tydligt tidsmål, behöver man mer detaljerad och systematisk information om sin träning.

4.2.3 Naturdiskurs

Att röra sig i naturen är viktigt för både svenskar och finländare (Simula 2012: 35, TNS sifo 2015). Detta syns också i löparbloggar. Många bloggare nämner naturnära miljöer, olika underlag och till och med djurobserveringar. Naturen syns också i foton som bloggarna har publicerat.

Trots att bloggarna är olika på många sätt syns naturdiskursen tydligt i dem alla. En diskurs som identifierades handlar om väder, årstider, miljö man löper i, underlag man löper på och om de observationer som man gör om omgivningen samt hurdana känslor och upplevelser de möjliggör. Trots att miljön och löpförhållanden anknyts starkt till den fysiska sidan av löpning, handlar denna diskurs om hur miljön i sig upplevs genom löpning, hur omgivningen påverkar humöret och löpningsupplevelsen och hur löpför-

hållanden påverkar träningsmotivationen. Prestationsdiskurs i miljöskildringarna har behandlats ovan i avsnitt 4.2.1.

I två bloggar (Följ mig och Naturliga steg) nämns skogsstigar, grusvägar och andra naturnära löpmiljöer oftare än i bloggen Efter marathon. Det är inte överraskande, att bloggaren som valdes till denna studie av kategorin naturupplevare har många foton om skogsstigar och hänvisar till dem ofta i texterna. Under rubriken ”Om bloggen” berättar bloggaren om hans favoritunderlag, *släta stigar av löv eller trampad jord*, och att han helst löper i *lagom tempo* när *solen skiner och fåglarna kvittrar*. Det verkar vara just i skogsstigar bloggaren löper oftast då *bokskogen* nämns mycket ofta i texterna. Även då den inte nämns i löpande text har bloggaren bifogat samma ord som nyckelord för texten. Och som redan konstaterats, har bloggaren också bifogat många foton av naturrelaterade teman som skogen, skogstig eller växter. Bloggaren nämner också några gånger att han har transportlöp till sonens fotbollsträning, vilket han tydligen gjort på asfaltväg. Annars nämns asfalt som löpningsunderlag inte.

Även i bloggen Följ mig finns flera foton med skogsvy eller en skogstig. Därtill nämns specifikt olika naturnära miljöer hon har löpt i: *Boulognerskogen*, *stigarna runt Karstorpssjön*, *Landsjön*, *Munksjön* och *Billingen*. I ett inlägg berättar bloggaren att hon gjort en runda mitt i staden i Edinburgh och i ett annat finns ett foto om en slaskig asfaltväg men annars verkar hon utföra flesta av sina pass på skogsstigar eller alternativt är asfaltvägar inte ett underlag värd att nämna.

Precis som i det framgick av tematisering av det preliminära materialet kan dåligt väder och årstid påverka motivationen negativt.

[9] ”Igår var det riktigt bistert kallt och det tog verkligen emot att ge sig ut och springa.” Följ mig 16.2.2015

I Efter Marathon har bloggaren publicerat ett foto och ställer frågan till läsare:

[10] ”Hur motiverar ni er? När det ser ut såhär ute: [ett foto] ”Med snö som faller i drivor... Svårt att inte bara sjunka ner i soffan och kolla på vinterstudion istället, riktigt svårt.” Efter marathon 10.1.2015

Vädret och årstiden kan ha en motsatt verkan på motivation. Våren och fint väder lockar att utföra ett extra pass eller att fortsätta länge än man har tänkt. När vädret är *fin* eller

härligt är det är svårt att *låta bli* eller *då måste det bli ju en löprunda i skogen*. Våren och vårtecken kan också väcka *springglädjen i kroppen*:

[11] ”Konstaterade i morse att solens sken faktiskt värmer nu. När jag såg solen strila ner mellan träden i skogen på vägen hem och alla krokusarna i trädgårdarna vaknade springglädjen i kroppen. - - - Men inte fan kan man vända hem efter ett par steg när vårvädet äntligen är här så jag malde på.” Naturliga steg 18.3.2015 Känslorunda

Trots att våren och sommaren upplevs mer positivt jämfört med vintern, beskrivs vintertväder också positivt:

[12] ”Jag formligen älskar att springa i naturen när det är snö. Tempot tvingas ner men ansträngningsnivån blir ändå ok. Svag musik i lurarna men inte högre än att jag hör stegen i snön. Fokus på marken framför, hålla koll på om det kommer is, dolda rötter/stenar men inte mer fokus än att det går att titta in i skogen och se all vinter, helt enkelt underbart.” Efter marathon 26.1.2015”

Speciell när det gäller den mest målmedvetna löparen (Efter Marathon) bryr man sig inte om löpförhållanden utan genomför det tänkta passet oberoende av vädet. Vädet är således inte alltid den avgörande motivationsfaktorn, men påverkar humöret under och efter passet.

[13] I söndags: vitt, ljus, njutningsfullt, fint, snöigt och allmänt underbart. I går (måndag): mörkt, kallt, blött, slaskigt, jobbigt som f-n och allmänt vedervärdigt. Efter marathon 27.1.2015

I vissa kontexter liknar hänvisningarna till vädet/tid på dygnet skönlitterära skildringar. Löpförhållanden lyfts inte tydligt fram men tonen i väderskildringar stämmer med tonen i hela inlägget. Till exempel vädet är en av många delfaktorer som gjort att man är nöjd med passet.

[14] ”Försiktig jogg... ..i lördags, i gnistrande sol och mjuk, härlig kramsnö kom jag äntligen ut på en runda! 2 varv i Boulognerskogen och allt kändes bara bra. 10.2.2015 Försiktig jogg

Ett löppass i skogen kan till och med ge ett tillfälle att göra naturobservationer:

[15] ”Såg jag rätt? Är det möjligt? Jodå, där uppe i ett träd satt en uggla. Jag har alltid velat se en uggla live så jag tvärtannade och tog upp mobilen för att få en bild.” Naturliga steg 11.6.2015

Naturnära miljöer syns tydligt i dessa löparbloggar och miljö, årstider och naturfenomen erbjuder både positiva och negativa upplevelser till alla tre bloggare.

4.2.4 Kroppsdiskurs

Med tanke på att löpning är en fysisk aktivitet är det inte överraskande att känningar i kroppen behandlas mycket i bloggarna. Den engelska frasen ”no pain, no gain” förknippas oftast med kroppsbyggande, men tanken att smärtan och fysiskt obehag hör till målmedveten träning är välkänd också inom andra idrotter som till exempel löpning. Ibland krävs det mental styrka för att kunna fortsätta löpa trots smärta och obehag. Att tåla smärta är nödvändigt om man vill utveckla sig och ha framgång i ett lopp. Ibland är mental styrka viktig när man skulle vilja utföra ett pass trots att man vet att det skulle vara bättre att låta bli, till exempel på grund av en skada. Och i fall man genomfört för många eller för tuffa pass och således förvärrat skadan, dela man sina känslor med läsarna.

[16] ”Benen var lite darriga efter tisdagens blodgivning och kraften var nog inte riktigt tillbaka. Men den kommer, det känner jag :-) Pannbenet ska ju också tränas allsindar ;-)” Följ mig 9.5.2015

I citatet ovan syns tydligt konflikten mellan det som huvudet och det som kroppen säger. Har man planerat och vill man genomföra ett pass, genomförs det trots att *darriga ben* och således *testar pannbenet*. Det handlar om mentala styrka, förmågan att strunta i smärta eller obehag och fortsätta.

Också skador och andra hälsoproblem som tvingar en att minska löpning eller ta ett uppehåll i löpning behandlas i bloggarna. De negativa känslor som smärta och obehag orsakar anknyts ofta till prestation eller humör. Oftast klagar bloggarna inte över smärtan i sig. I exemplet nedan syns tydligt att uppehållet och dess påverkan till konditionen och humöret är viktigare än de symptom som förkylningen orsakar.

[17] ”Jag känner hur otränad jag blir, hur magen växer, hur muskler förtvinar, hur konditionen minskar och hur jag segar ihop till en soffpotatis, väldigt otrevlig känsla. Dessutom känner jag mig ju sjuk!” Efter marathon 25.4.2015

Att inte kunna löpa, utvecklas eller genomföra passet som planerat verkar vara svårare än att tåla smärta eller obehag. Kroppsdiskursen är således mycket nära prestationsdiskursen: man beskriver känningar i kroppen och analyserar hur de påverkat prestationen under ett pass eller ett lopp.

Kroppsdiskursen handlar således om att tåla smärta och obehag och uppehåll de orsakar. Den handlar om att balansera mellan ivrighet eller målmedvetenhet och tålmod. För att

utvecklas, ska man å ena sidan kunna tåla smärta och strunta i kroppens signaler, som säger att man ska stanna eller vila. Man ska testa och överträffa sig själv för att kunna utveckla både fysiskt och psykiskt. Å andra sidan ska man ha tålamod och vila tillräckligt för att undvika skador eller låt dem förbättras.

4.2.5 Gemenskapsdiskurs

Att driva en offentlig blogg betyder säkert att man hoppas att någon läser det man skriver. Att blogga kan således sägas vara social verksamhet och ett sätt att identifiera sig med någon grupp. Det är typiskt också för idrott att man är entusiastisk för sin gren och känner gemenskap med de andra entusiasterna (Moilanen 2014). När det gäller proffsidrott har idrottare av individuella sporter en mängd personer omkring sig, bland annat tränare och andra idrottare. Internet har gjort det lätt också för motionsutövare att hitta liksinnade personer, som till exempel andra motionslöpare. Bloggarna är ett bra exempel på hur man får och delar information med liksinnade personer och uttrycker tillhörighet till en gemenskap av löpare.

Alla tre bloggare löper för det mesta ensam, men alla nämner minst en person som de har genomfört pass med. I bloggen Följ mig är denna person antagligen bloggarens make. Bloggaren hänvisar till honom med namnets begynnelsebokstav, utan att använda hela namnet. Han är antagligen också den person som har skrivit nästan alla kommentarer till inläggen. I de två andra bloggarna är kommentarerna ofta skrivna av andra löparbloggare och bloggarna själv hänvisar till andra bloggare samt kommenterar deras inlägg.

Som konstaterats i avsnitt 3.1 är bloggaren en medlem i klubben Lonesome runners. I ett inlägg berättar hon att hon representerar klubben i ett lopp och i ett annat hänvisar hon till ”coachen”, som antagligen är en tränare i klubben. Därtill nämns klubben i ett inlägg där hon har listat saker som motiverar henne att utföra ett pass den dagen. Att offentligt dela sina planer med andra medlemmar i gemenskapen hjälper denna bloggare att fullfölja dem. Gemenskapsdiskurs anknyts således också till prestationsdiskurs.

Detta framgår också av bloggen Efter marathon. Att vara öppen och dela mycket information verkar stöda bloggaren med sina mål och han berättar att en orsak till att han

bloggar är att *offentliggöra sina mål* och för att *ta konsekvensen och stå för det han gjorde (eller inte gjorde)*:

”Offentliggör ditt mål så tvingas du ta konsekvensen av ditt resultat oavsett om det är ett bra eller dåligt utfall. Det har alltid triggat mig.” Efter marathon 10.2.2015

I bloggen *Naturliga steg* konstateras att bloggen är en träningsdagbok som bloggaren skriver för att hålla reda på sina resultat. Ändå tas andra löpare till hänsyn. Bloggaren känner att han är skyldig en gentjänst som han fullgör genom att blogga:

[18] ”Eftersom jag själv gillar att läsa andras erfarenheter av skor och prylar så delar jag med mig av mina egna begränsade erfarenheter. På så sätt ”betalar jag tillbaka” till löparvärlden genom att sprida mina erfarenheter av de prylarna som jag använder själv.” *Naturliga steg* ”Om bloggen” 29.6.2015

Det finns flera andra hänvisningar till ”löparvärlden” i bloggarna. I bloggarna *Naturliga steg* och *Efter marathon* har andra löparbloggare kommenterat inläggen. Bloggarna hänvisar till en löpartidningar, löparforum och till allmänt till andra sociala medier.

I bloggen *Naturliga steg* har bloggaren oftast sin son som löpsällskap. Bloggaren berättar också om ett pass som han utfört med en kompis samt om pass med sonens fotbollslag. Speciellt passen med sonen verkar vara viktiga för bloggaren och om ett lyckat pass med honom skriver han under rubriken *Underbaraste löprundan i mitt liv så här långt*:

[19] ”Har haft en del sköna löprundor när det flutit på bra under fötterna, varit underbart väder eller jag kämpat mig till ett PB. Alltihop trevliga upplevelser, men inget slår dagens 3,8 kilometer på cirka 22 minuter. Idag hade jag nämligen av min elvaårige son som höll jämnt tempo, glatt humör och elegant sprang vid min sida hela rundan” *Naturliga steg* 28.4.2015

I detta citat syns väl olika dimensioner av löpning. Vid sidan av bra resultat kan såväl flow-upplevelsen, bra löpförhållanden och sällskapet göra att löpning upplevs som positiv. I detta fall är det sällskapet som *höll glatt humör* och löpning beskrivs som *elegant*.

Löpning i sällskap anknyts också till prestation. Alla nämner ett pass som de har utfört med någon som har annorlunda mål eller är på annan nivå i löpning än bloggaren själv. Speciellt i bloggarna *Följ mig* och *Naturliga steg* presenteras löpning i sällskap som ett uppmuntrande element som hjälper en att pressa extra hårt. Man får *draghjälp* av en annan löpare eller *växeldrar* med honom.

[20] ”Vi skulle växeldra 5 minuter var. Jäklar vad jobbigt! A springer mycket fortare än mig så jag hade fullt upp att hänga med och försöka komma ikapp när det var min tur att "dra". Men det gav resultat! Förutom blodsmak så blev det pb med över en minut på just den milrundan!” Följ mig 17.5. Genomkörare

Passet benämns som *genomkörare* och upplevs som *jobbigt* men *resultat* och nytt *pb* (personbäst) är en positiv motkraft som orsakas av löpsällskapet.

Viljan att känna tillhörighet, att få och dela kunskap med liksinnande och att få social stöd av andra bloggare och löpare är ett viktigt element i löparbloggar. Därtill är löpning helt enkelt ett sätt att umgås med andra människor såsom familjemedlemmar.

4.2.6 Hälsodiskurs

Att gå ner/behålla vikt genom att motionera och genom att ha koll på kosten anknyts starkt till det hälsosamma livet. Under den senaste tiden har det ju diskuterats mycket om vilket slags kost som är hälsosam och om fetma automatiskt betyder att personen har eller kommer att ha hälsoproblem, men att hålla någon diet och att sträva efter en smal kropp är mycket vanligt.

När bloggarna skriver om mat, är prestationsdiskursen den starkaste och hälsodiskursen lyser oftast med sin frånvaro. Löpning tycks vara ett effektivt sätt att kontrollera vikten, men detta syns inte tydligt i de tre bloggar som var med i denna studie. Kroppsvikten nämns ändå ett par gånger. En bloggare (bloggen Följ mig) hänvisar eventuellt till vikten i ett inlägg. Bloggaren nämner en semla, som hon ätit, som en faktor som motiverar henne att genomföra dagens pass. Detta inlägg avspeglar tankesättet som är typiskt speciellt för kvinnor: har man ätit något ohälsosamt, måste man konsumera de extrakalorier man har ätit.

Hälsodiskursen syns också i bloggen Efter marathon. Bloggaren berättar om en diskussion med arbetskamrater i fikarummet då arbetskamraterna kritiserade bloggaren som berättat att han tränar trots att han är förkyld. I detta inlägg syns polarisering av idrotts-/motionsutövande: en del av befolkningen är inte alls fysiskt aktiva medan några är mycket aktiva (Saltin 2015). Bloggaren anser att träning trots förkylning inte är lika farligt som det är att vara fysiskt inaktiv. Bloggare och arbetskamraterna verkar inte förstå varandra utan det finns en djup klyfta mellan dem.

[21] ”Där och då förstod jag att jag kommer inte kunna vinna en diskussion, jag kommer inte kunna förklara min ståndpunkt. Att jag dels tycker att det är naturligt att försöka träna varje dag, att det borde vara mer uppseendeväckande att inte träna.” (Efter marathon 20.2.2015 Förkyld träning, Det är helt sjukt”

Att träna regelbundet är *naturligt* för bloggaren, och han anser att inaktivitet *borde vara med uppseendeväckande*. I ett annat inlägg kommenterar bloggaren en insändare som handlar om ortorexi. Han försvarar mot kritik som ställts mot träning och dieter i insändaren:

[22] ”Problemet är att träning och hälsosam mat blir boven i artikeln och det är så fel. Människans kropp är gjord för att arbeta fysiskt, mycket och länge. Eftersom vi inte gör det i våra vardagliga jobb (i alla fall inte dom flesta av oss) så får vi se till att röra oss på fritiden, s.k. träning, motion, lek, trädgårdsarbete, städning etc. Allt som är ansträngande. Detta är nyttigt för oss och kan utan vidare göras dagligen, eller flera gånger per dag utan att vara skadligt.” (Efter marathon 22.4.2015 Träning och hälsosam mat är bra, inte dåligt!)

Denna bloggare nämner också att han var *något överviktig* när han började löpträna. Han konstaterar också att fastän han var *långt ifrån topptränad*, var han i *ganska ok form*. Inlägget handlar mest om hans utveckling medan vikt och hälsoeffekter av löpning betonas inte. I ett annat inlägg berättar han ändå hur det känns att vara förkyld och inte kunna träna hårt:

[23] ”Jag känner hur otränad jag blir, hur magen växer, hur muskler förtvinar, hur konditionen minskar och hur jag segar ihop till en soffpotatis, väldigt otrevlig känsla.” (Efter marathon 25.4.2015 Nu är det förkyldt....”)

Trots att bloggaren inte direkt konstaterar att ett syfte med löpningen är att kontrollera sin vikt, syns detta i citatet ovan. Det handlar inte endast om att löpkonditionen försämraras, att man *segas ihop till en soffpotatis*. Att inte kunna löpa betyder också att *magen växer* och *muskler förtvinar*.

Till vikt hänvisas också i bloggen Naturliga steg:

[24] ”Hämtade ut ledarjackan för fotbollen i morse. Hade blivit nåt missförstånd så jag fick en tajt halfzip istället för den vanliga. Såg en gravid lyktstolpe i spegeln. Inte bra, dags att stappa upp träningen för man ska ju va lite föredöme för grabbarna. Ändrade dagens plan från vilodag till återhämningspass.”

Hälsodiskursen syns också i detta inlägg. En smal kropp ses som ideal och anknyts till det hälsosamma livet. För att kunna vara ett gott föredöme för unga fotbollsspelare, ska man inte ha för mycket fett i midjan och löpning presenteras här som ett sätt att gå ner i vikt.

Hälsosam mat och fysisk aktivitet presenteras som norm i löparbloggar. Individens kontroll över sitt liv. Benämning *soffpotatis* ställs i motsats till löpning och fysisk aktivitet som ses som positiva. I ett inlägg i bloggen Efter marathon berättat bloggaren att en *normal midsommar* betyder för honom att han genomför sina pass som vanligt. Detta gäller även andra högtider.

Hälsodiskursen syns lite tydligare i det preliminära materialet än i de här tre bloggarna. Speciellt mycket syns i de tre inlägg där kvinnliga bloggare kommenterar motionering och kost i förhållande till bantning och kroppsideal. I dessa inlägg blandas hälsodiskursen med egenmaktsdiskurs, som syns i viss mån också bloggen Följ mig. Egenmaktsdiskus diskuteras i kapitel 5.

5 DISKUSSION

Som teoretisk utgångspunkt hade denna studie Schillings (1993) och Giddens (1991) syn på kroppen som ett reflexivt projekt, som konkretiseras tydligast i den personliga jakten efter den hälsosamma kroppen. När traditionernas betydelse minskar, har individen allt flera valmöjligheter när det gäller livsstil och den ökade valfriheten när det gäller kroppen, vilket ofta förverkligas i form av att hålla diet och sköta sin kondition (Schilling 1993: 3–5) Individen uppmanas ta allt större ansvar för sig själv och för sin hälsa bland annat genom att följa olika egenvårdsprogram. (Schilling (1993: 3–5). Att bli löpare och löparbloggare handlar om ett beslut, ett medvetet val, snarare än ett arv efter tidigare generationer. Att utöva löpning på egen hand kan anses vara ett sätt att ta ansvar för sig själv och sköta sin hälsa och kondition.

Syftet med denna studie var att ta reda på hur löpning representeras i löparbloggar. Av tre löparbloggar identifierades sex diskurser: prestationsdiskurs, teknologidiskurs, naturdiskurs, kroppsdiskurs, gemenskapsdiskurs och hälsodiskurs. Olika diskurser förekommer ofta samtidigt och överlappar med varandra. Den starkaste diskursen, prestationsdiskursen, till exempel ansluter sig till såväl naturdiskursen som teknologidiskursen.

Av de sex diskurserna var prestationsdiskursen den starkaste. Målmedvetenhet och sträva efter utveckling betonas kraftigt i dessa löparbloggar. Detta visar enligt min uppfattning att bloggarna vill ta ansvar för sin hälsa och kondition. Jag skulle också påstå att genom att sätta mål, genomföra lopp och slå sina personliga rekord utför bloggarna olika personliga projekt. När man har nått ett mål sätter man ett annat. Ansvar för hälsan syns också i bloggarna. Att vara fysiskt aktiv är en ideal och en norm som även andra borde följa. Detta syns speciellt i exempel 22 där bloggaren kraftigt försvarar fysisk aktivitet och hälsosam mat. En annan bloggare vill vara föredöme för unga fotbollsspelare och öka träningsmängd och förmodligen gå ner i vikt. Resultaten bekräftar således förmodan som jag hade på basis av Giddens och Schillings teorier. Hälsodiskursen anknyts ändå inte direkt till löpning utan allmänt till en aktiv livsstil som bloggarna förverkligar genom att löpa.

Att samla information med motionsteknologi och att dela den i sociala medier handlar enligt Moilanen om att bygga upp image som en aktiv och sportig medborgare som lever upp till idealen. Detta stämmer med Giddens syn på själv som ett reflexivt projekt. Hur man delar information om sig själv har förändrats. I stället för att dela sina prestationer med alla medlemmar i sitt sociala nätverk, delar man dem med medlemmar i en motionsrelaterad gemenskap, ofta för att få feedback som hjälper en att förbättra träningen. (Moilanen 2014) I löparbloggar delar man information som man har samlat med hjälp av mobilappar och pulsklockor och den delas med läsare, som troligen också är löpare. Feedback som dessa bloggare ber och/eller får av läsare handlar ändå inte tydligt om förbättring av träning. Jag skulle säga att samla och förvara information för sig själv är minst lika viktigt som att medvetet bygga upp en image.

Naturdiskursen var också närvarande i alla tre bloggar, vilket tyder på att löpning är ett sätt att vistas i naturen och njuta av vackra miljöer. I likhet med Bale (2004) kan jag konstatera att estetik av de naturnära miljöerna anknyts starkare till njutningsfull eller lekfull löpning. När prestation blir viktigare, förändrar också syn på miljön och underlaget. Även naturobservationer som Samson et al. (2015) nämner syns i naturdiskursen.

Många av de för- och nackdelar med löpning som Major (2001) fann i sin studie syns också i löparbloggar. Av fördelar betonas känsla av prestation och socialitet speciellt kraftigt men även hälsa och kondition syns i bloggarna. Prestation är speciellt viktigt enligt både Majors (2001) och denna studie. I löparbloggar syns de fysiska hälsoeffekterna av löpning tydligare än de psykiska effekterna. Resultat av denna studie stöder i viss mån resultat av Major (2001) och Samson et al. (2015) enligt vilka smärtan är en väsentlig del av löpning. Smärta och obehag upplevs under och efter löppass och rapporteras för läsarna efteråt. Speciellt för två bloggare verkar uppehållet från löpning skapa mer negativitet än smärtan eller den obehagliga känslan i sig. En bloggare har haft så många motgångar att han överväger att ta en paus från löpning. Den andra av de två kostnader, nämligen rädsla, som Major (2001) fann i sin studie, är helt frånvarande. Rädslan kan ändå anknytas till löpning och syns säkert även i löparbloggar. En 21-årig kvinnlig löpare mördades i augusti 2015 i Väsby (Kasurinen 2015). Till exempel i bloggen Följ mig, i ett inlägg som inte granskades i denna studie, berättar bloggaren om ett evenemang som organiserades ”för att hedra minnet av den mördade 21-åriga kvinnan

och för att visa att vi inte är rädda att ge oss ut i spåren” (Följ mig 10.9.2015). Mordet och evenemanget har säkert diskuterats även andra bloggar och i löpningsrelaterade nätgemenskap.

Enligt Major (2001) anknyts löpning hos några löpare till självförtroende samt till känsla av makt och kontroll. Detta syns speciellt i bloggen Följ mig där bloggaren berättar om sina prestationer. Hon verkar vara medveten om hurdana resultat som räknas som bra och jämför sina prestationer med dem. Ändå uttrycker hon på något sätt att hon är nöjd med sig själv för att hon på sina egna premisser:

"Här ligger jag och duger". Sagt och skrivet av poeten Bob Hansson och citerat i dagens predikan! Det bär jag med mig nu. Jag duger! Precis som jag är och utan konkurrens! Avslutade helgen med en milrunda (nästan) på Billingen. I mitt tempo ;-) Följ mig 19.4.2015

Enligt Fishwick (2001: 168) är forskarna inte eniga om, fysisk aktivitet utvidgar eller begränsar individens makt över och valmöjligheter inför sig själv. Fishwicks etnografiska studie, vars material bestod bland annat av observationer, marknadsföringsmaterial och informella diskussioner, visade att även om gymbesökarna var medvetna om reklambilder, var de samtidigt medvetna om hur orealistiska de är och i istället för att jämföra sig själva med fotomodeller, bedömde de sina kroppar i proportion till hur bekvämt som den känns. (Fishwick 2001: 153–155, 162) Ändå påpekar Fishwick (2001: 162) att debatten kring ämnet handlar om hur mycket individen kan utmana den dominerande diskursen om kroppsform. Kroppen representeras även i Fishwecks resultat till stor del som ett projekt, men även om kroppen är ett objekt för ett projekt, är syftet inte nödvändigtvis att bli som fotomodeller, skådespelare, idrottare eller andra kändisar utan att utveckla sig utgående från egna utgångspunkter och eventuellt även njuta av själva görandet. I bloggen Följ mig fanns tecken på att trots man är medveten om vad de andra gör och hur bra löpare de är, kan man utöva löpning på sina egna premisser och vara nöjd över sig själv.

Enligt Major (2001: 16–19) är löpning ett sätt att lindra stress, att tömma huvudet på tankar och lösa problem. Den fysiska sidan av löpning dominerar i löparbloggar och de psykiska effekterna betonas inte lika tydligt som jag antog. En bloggare nämner dock ett pass som fick *energi* och *tändvätska* av *irritation* och *upprördhet*. Major (2001: 22–24) föreslår också att de negativa känslor som ett uppehåll orsakar kan vara ett tecken på addiktion. Detta syns tydligt i en blogg. Vid sidan av hälsodiskursen som identifierades

i exempel 23, där bloggaren beskriver hur det känns när man inte kan träna, funderar bloggaren i ett annat inlägg om han är en *träning snarkoman* då uppehållet orsakar mycket stress.

En typ av idrottsturist i Vehmas (2010) kategorisering var plikttrogen presterare. Den mest målmedvetna löparen som driver bloggen Efter marathon, faller enligt min uppfattning i denna kategori. Bloggaren tränar målmedvetet och viljan att utvecklas kan enligt min uppfattning beskrivas med termen motionskarriär. Målmedvetenheten kräver planering bloggare jämför också planmässighet på fritid och på jobbet. Han skriver om hur han inte lyckas vara lika organiserad och planera sin träning lika bra som han gör med i sitt jobb. Han har således ett tydligt syfte att på fritiden tillämpa de egenskaper som krävs i arbetslivet. Detta stämmer med Vehmas (2010: 151) definition av plikttrogen presterare: det finns likheter mellan arbetslivet och fritiden, men för att kunna skilja på dem, krävs planering och organisering.

Resultat av denna studie bekräftar också att löpning är en seriös fritidsaktivitet för löparbloggare. De flesta särdrag som presenterats i avsnitt 2.2.4 (behov av att vara ihärdig, fritidskarriär, stor personlig insats genom att använda speciella kunskaper, åtta bestående förmåner, gemenskapsandan hos deltagare och identifikation med sysselsättning) syns i de bloggar som undersökts i denna studie.

En annan utgångspunkt i denna studie var att när bloggarna bygger upp sin identitet genom att blogga, uttrycker de samtidigt tillhörighet till en gemenskap av löpare och bloggare. Trots att löpning är en individuell sport, kan den också vara socialt, vilket syns tydligt i löparbloggar. Det var ändå överraskande hur stark gemenskapsdiskursen är. Mitt syfte var att analysera bloggare som inte har någon personlig tränare och som inte representerar någon klubb/förening. Jag valde så ”vanliga” och självständiga löpare som möjligt. Därför syns löpning som ett socialt fenomen i mina resultat på ett lite annat sätt än vad den skulle ha gjort i andra slags bloggar. I elitidrottarnas bloggar kunde till exempel tränare och andra idrottare ha större roll och i löparcoachernas bloggar kunde relationerna till och mellan kunderna vara ett viktigt socialt element. I dessa löparbloggar syns socialitet mest i att man löper i sällskap och kommentarerna som bloggarna får är ofta korta uppmuntrande meddelanden från andra löparbloggare. Därtill

hänvisar bloggarna andra löparbloggar, löpartidningar samt till löpningsrelaterade tidningsartiklar och nätgemenskaper.

De senaste trenderna sprider sig snabbt i sociala medier och många trender syns också i motionsbloggar. En trend som syns i löparbloggar är triathlon har blivit populärt både i Sverige och i Finland (Aktiv träning 2013, Hannus & Suvanto 2013). När jag gick igenom olika bloggar, märkte jag att många hade övergått från löpning till triathlonträning och ändrat målet från maraton till triathlon. Också terränglöpning har blivit mer populär bland löpare. Även bloggare som var med i denna studie (Efter marathon) uttryckte viljan att testa triathlon och genomfört ett terränglopp. Därtill är styrketräning relativt populärt bland löparbloggare.

Materialet som valdes till denna studie gav svar på mina forskningsfrågor. Mitt ursprungliga syfte var att också ta reda på om löpning representeras som en statussymbol och om det finns tecken på att löpning är en hobby av medel-/överklass. Att svara på dessa frågor skulle ha krävt mer omfattande kunskap om medelklassens livsstil och således borde jag ha presenterat flera teorier än vad jag har gjort. Därtill skulle det ha varit nödvändigt att avgränsa materialet på ett annat sätt och till exempel granska flera bloggar än bara tre. Min mening var också att undersöka hur stor roll löpning har i bloggarnas liv och hur balanserar de mellan löpning och andra livsområde. Utgående från materialet av denna studie kan jag konstatera att till exempel jobb och småbarnslivet kan begränsa tiden man har för löpning, vilket kräver planering och organisering. Å andra sidan kan löpning vara ett sätt att umgås med sina familjemedlemmar. Materialet och metod av denna undersökning gav inte svar på *hur* man balanserar mellan olika livsområden. Ett bättre sätt att få svar på dessa frågor skulle vara att intervjua löpare. Intervjuundersökning skulle också ge en mer omfattande helhetsbild om varför man har valt att utöva löpning (i stället för någon annan motionsform) och vilka är betydelser av och motiv för bloggande.

6 AVSLUTNING

Syftet med denna studie var att ta reda på hur löpning representeras i löparbloggar. Detta gjordes genom att utnyttja Faircloughs (1995, 2004) analytiska referensram för kritiskt diskursanalys (CDA) Av 131 inlägg av tre löparbloggar identifierades sex diskurser: prestationsdiskurs, teknologidiskurs, naturdiskurs, gemenskapsdiskurs och hälsodiskurs. Olika diskurser förekommer ofta samtidigt och överlappar med varandra. Den starkaste diskursen, prestationsdiskursen, till exempel ansluter sig till såväl naturdiskursen som teknologidiskursen.

Studien visar att prestation, dvs. mål, utveckling och resultat, är ett viktigt element för löparbloggare oberoende av hur länge de har utövat löpning och på vilken nivå de är som löpare. Teknologiska hjälpmedel, såsom pulsmätare och träningsappar används flitigt av löparbloggare. Löpning erbjuder också möjligheter att njuta av olika årstider, vädertillstånd och vackra miljöer samt att göra naturobservationer.

Trots att löpning är en individuell sport, representeras den som social verksamhet i de bloggar som analyserades i denna studie. Socialitet syns säkert också i andra moderna löpargemenskap, såsom Facebook-grupper och diskussionsforum och de skulle vara ett intressant forskningsobjekt. Hälsoeffekter av löpning betonas inte kraftigt i bloggarna. Fysisk aktivitet och hälsosam livsstil verkar ändå vara en självklarhet. Viljan att utvecklas betonas kraftigt i löparbloggar, vilket stöder Schilling och Giddens syn på kroppen som ett projekt. Man tar ansvar för sin hälsa och kondition och bygger upp sin identitet, medvetet eller omedvetet.

Man måste ha i minnet att många personer som inte har en löparidentitet utövar löpning i viss utsträckning. Jämfört med löparbloggare kan sådana personer ha olika motiv för löpning och till exempel fysiska och psykiska hälsoskäl kan vara av större betydelse. Hade jag studerat endast terränglöpare eller valt bloggarna av kategorin ”naturupplevare”, skulle resultaten säkert se annorlunda ut. Granskning av bara elit-/proffsidrottare eller målmedvetna maratonlöpare skulle också ha gett andra slags bild.

I denna studie analyserades texter av tre bloggare och många liknande och olika bloggar uteslutades. Resultat av denna studie kan således inte generaliseras och det var inte hel-

ler mitt syfte. Jag anser ändå att granskning av olika slags bloggar gav en mer omfattande helhetsbild. Trots att det finns skillnader mellan bloggarna är det intressant att det inte finns några stora skillnader mellan de diskurser som identifierades av bloggarna. Resultat av denna studier stöder på många sätt resultat av tidigare studier. Den största skillnaden mellan den här studien och de tidigare studierna är användning av modern motionsteknologi. Tack vare billiga pulsmätare och bekostnadsfria motionsappar är det lätt att mäta sin kondition och utveckling, vilket syns tydligt i löparbloggar. Prestation och utveckling betonas också i många tidigare studier, vilket betyder att man måste ha några mätredskap för att mäta sin utveckling. I löparbloggar är motionsteknologi ändå en självklarhet oberoende av hur länge man har utövat löpning och på vilken nivå man är.

Trots att de tidigare studierna har tagit hänsyn till den sociala dimensionen av löpning har löparbloggarna och löpargemenskaperna inte ännu undersökts flitigt. Enligt denna studie är löparbloggarna en kanal genom vilken man uttrycker tillhörighet till en löpargemenskap och det finns många möjligheter hur man kan fortsätta undersöka löpargemenskaper. Kommunikation mellan bloggare både på nätet och ansikte mot ansikte skulle vara ett intressant forskningsobjekt. Detta kunde utföras genom att både intervjua bloggare och bloggläsare samt genom att undersöka blogginlägg och -kommentarer. Därtill kunde kommunikation mellan löpare i Facebook-grupper och discussionsforum undersökas: hurdana är de moderna löpargemenskaperna på nätet och hur löpning representeras där.

Speciellt kvinnliga löparbloggare kunde undersökas ur feministisk synvinkel. I avsnitt 4.1 diskuterades olika kritiska kommentarer som kvinnliga bloggare hade publicerats i fråga om mat, vikt, utseende och bantning. Hur kvinnokroppen, löpningen och livsvanorna anknyts till varandra och hur löpning och stöd av löpargemenskap påverkar självförtroende av till exempel bloggande ”f.d. soffpotatisar”.

Resultat av denna studie visar att motionslöpning är en individuell sport med många sociala dimensioner. Den präglas av modern teknologi. Den ger känsla av utförande och erbjuder naturupplevelser men orsakar också obehag och smärta. Den är ett flerdimensionellt fenomen som utvecklas hela tiden och erbjuder således flera möjligheter att fortsätta forska i.

LITTERATUR

- Aktiv träning 2013 Triathlon på stark frammarsch *Aktiv träning* 10/2013. <http://aktivtraning.se/traning/triathlon-pa-stark-frammarsch> (hämtad den 19 oktober 2015)
- Alaoja, K. 2014. *Juoksemisen merkitykset suomalaisessa postmodernissa juoksukirjallisuudessa: sisällönanalyysi valmennusoppaasta, elämäkerrasta ja kaunokirjallisesta teoksesta*. Opublicerad pro- gradu- avhandling. Jyväskylän universitet.
- Bale, J. 2004. *Running cultures: racing in time and space*. London: Routledge
- Blood, R. (2000). *Weblogs: a history and perspective*. www.rebeccablood.net/essays/weblog_history.html (Hämtad den 12 December 2014.)
- Blood, R. 2002. *The Weblog Handbook: Practical Advice on Creating and Maintaining Your Blog*. Cambridge: Perseus Publishing.
- Breedvelt, K., Scheerder, J. & Borgers, J. 2015. Running across Europe: The Way Forward. I i *Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. 2015. Running across Europe*. New York: Palgrave Macmillan, 241–264
- Cederquist, J, 2010. Maratonloppets historia. *Populär Historia*. 8/2010. <http://www.popularhistoria.se/artiklar/maratonloppets-historia/> (hämtad den 10 februari 2015)
- Curro ergo sum <http://curroergosum.ratata.fi/blogg/>
- Den springande soffpotatisen <https://denspringandesoffpotatisen.wordpress.com/>
- Efter marathon <http://eftermarathon.blogspot.fi/>
- Ehrlén, V. 2013. Verkkoyhteisöt ovat osa uutta liikuntakulttuuria. *Liikunta & Tiede* 4/2013, 48–50
- Eichberg, H. 1988. *Det løbende samfund: Idrætssociologi ud fra kropp*. Slagelse: Bavnbanke
- Engström, L-M. 2011 Vem känner smak för motion? *Svensk idrottsforskning* 2/2011, 4–10
- Fairclough, N. 1995. *Critical Discourse Analysis: The Critical Study of Language*. London: Longman

- Fairclough, N. 2004. *Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research*. London: Taylor & Francis
- Forsberg, P. 2015. Denmark: Running for the sake of running? I Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. 2015. *Running across Europe*. New York: Palgrave Macmillan, 59–80
- Fishwick, L. 2001. Be What You Want to Be: A Sense of Identity down at the Local Gym. I Watson, N & Cunningham-Burley, S. *Reframing the Body..* Basingstoke: Palgrave, 152–165.
- Följ mig... <http://bortatvagen.blogspot.fi/>
- Giddens, A. 1991. *Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Oxford: Polity Press.
- Hannus, T. & Suvanto, T. 2013 Triathlon on uusi maraton. Yle Uutiset 22.1.2013. http://yle.fi/uutiset/triathlon_on_uusi_maraton/6460662 (hämtad den 28 oktober 2015)
- Hassmén, P., Hassmén, N., Plate, J. 2003. *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- HCM 2015 = Helsinki City Marathonin osallistujamäärät ja voittajat <http://www.helsinkicitymarathon.fi> (hämtad den 19 mars 2015)
- HCR 2015 = Helsingin City Run osallistujamäärät <http://www.helsinkicityrun.fi/historia> (hämtad den 19 mars 2015)
- Heikkinen, O. 2014 *Fitnessurheilijoiden blogit : body fitness kulttuurisena ilmiönä*. Opublicerad pro gradu-avhandling. Jyväskylän universitet, Institutionen för idrottspedagogik
- Hellgren, Y. 2015. "Styrka är det nya smala" - en diskursanalytisk granskning av svenska träningsbloggar skrivna av kvinnor. Opublicerad pro gradu- avhandling. Helsingfors universitet, Statsvetenskapliga fakulteten
- Herring, S.C.; Scheidt L. A.; Bonus, S & Wright, E. 2005. Weblogs as a bridging genre. *Information Technology & People*, 18 (2), 142–171.
- Hookway, N. 2008; "Entering the blogosphere": some strategies for using blogs in social research. *Qualitative research* 8 (1), 91–113.
- Jespersen, E. 1981. *Centring – krop og sport* 2, 97–98.
- Jokinen, K. 1989. Skeittaus, break ja muuttuva ruuminkulttuuri. i Suomi, Tiihonen & Jokinen 1989. *Hölkääjiä, sählääjiä, skeittaajia: opiskelijat ja nuoret*

liikunnanharrastajina, uuden liikuntakulttuurin edelläkävijöinä ja ruumiillisuuden muuttajina. Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto.100–148

Jokinen, A. 1999 Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioon. I Jokinen, A; Juhila, E & Suoninen, E. 1999. *Diskurssianalyysi liikkeessä.* Tampere: Vastapaino, 37–53

Just cant run enough <http://justcantrunenough.com/>

Jørgensen, M. W.; Phillips, L. 2000. *Diskursanalys som teori och metod.* Lund: Studentlitteratur.

Kari J.T., Pehkonen J., Hirvensalo M., Yang X., Hutri-Kähönen N., Raitakari, O.T., Tammelin, T.H. 2015. Income and Physical Activity among Adults: Evidence from Self-Reported and Pedometer-Based Physical Activity Measurements. *PLoS ONE* 10(8).
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0135651>

Kasurinen, A. Springer för att hedra mördade 21-åringen. *Expressen* den 8 augusti 2015.
<http://www.expressen.se/nyheter/springer-for-att-hedra-mordade-21-aringen/>
(hämtad den 6 november 2015)

Kervinen, E. 2015. Juokseminen on Ruotsissa joukkuelaji – "Suomesta puuttuu todellinen juoksueuforia". *Helsingin sanomat* 26.5.2015

Kilpi, T. 2006. *Blogit ja bloggaaminen.* Helsinki: Readme.fi

Lenhart, A. & Fox, S. 2006. *Bloggers: A portrait of the Internet's New Storytellers.* A report Pew Internet & American Life Project. Washington. D.C.
http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2006/PIP_%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf.pdf

Luostarinen, M. 2010. *Uusi mediayhteiskunta: blogit ja sosiaalinen media innovaatioyhteiskunnan muutoksessa.* Helsinki : Books on Demand

LöparJanne <http://loparjanne.se/>

Major, W.F. (2001) The benefits and costs of serious running. *World Leisure Journal*, 43 (2), 12–25

Marathon.se. 2000. "Löpare bättre utbildade än andra svenskar".
<http://www.marathon.se/aktuellt/lopare-battre-utbildade-andra-svenskar> (hämtad den 16 december 2014)

Mediebarometern (internet) 2013. Nordicom – Nordiskt informationscenter för medie- och kommunikationsforskning.
http://www.nordicom.gu.se/sites/default/files/mediefakta-dokument/Mediebarometern/mediebarometern_2013_internet.pdf (hämtad den 9 februari 2015)

- Meraz, S. 2008. The Blogosphere's Gender Gap: Differences in Visibility, Popularity, and Authority. *Women, Men, and News: Divided and Disconnected in the News Media Landscape*. New York: Routledge, 142–167
- Mias steg <http://www.miassteg.se/>
- Milen sub 40 <http://milen-sub40.blogspot.fi/>
- Moilanen, P. Kannustin, koriste vai kuntoilijan kaveri? Liikuntateknologia on yhä useamman arkea. *Liikunta & Tiede* 51 5/2014, 12–17
- Mänttari, A. 2014. Uusi ilmiö: Treeniä monta kertaa päivässä. *Helsingin Sanomat* 3.4.2014.
- Naturliga steg <https://naturligasteg.wordpress.com/>
- Nardi, B., Schiano, D., Gumbrecht, M. & Swartz, L. 2004. Why we blog? *Communications of the ACM*, 47 (12), 41–46.
- Pietikäinen, S & Mäntynen, A. 2009. *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino
- Rund är också en form <https://rundarocksafenform.wordpress.com/>
- RunTobyRun <http://running.tobycat.se/>
- Ryan, J. 2001. Muscling In: Gender and Physicality in Weight-training Culture. I Watson, N & Cunningham-Burley, S. *Reframing the Body..* Basingstoke: Palgrave, 166–186.
- Rydgqvist, J. 1999. *Löparens attityder och motiv till träning och tävling*. Halmstad University, School of Social and Health Sciences
- Sachs, M.L. 1984. The Runner's High i Sachs, M. & Buffone, G.W. 1984. *Running as Therapy: An Integrated Approach*. Lincoln, Neb. : University of Nebraska Press i Sachs, M. & Buffone, G.W. 1984. *Running as Therapy*, 273–287
- Saltin, B. 2015. Fysisk inaktivitet – en glömd riskfaktor. <http://perspektiv.nu/sv/artiklar/almindeligt-med-underernaering-i-aeldreplejen.aspx?PID=23> (hämtad den 13. september 2015)
- Samson, A., Simpson, D., Kamphoff, C., Langlier, A. 2015. Think aloud: An examination of distance runners' thought processes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069877> (hämtad den 24 augusti 2015)

- Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. 2015. Who is doing a run with the running boom? The growth and governance of one of Europe's most popular sport activities i *Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. 2015. Running across Europe*. New York: Palgrave Macmillan, 1–27
- Schilling, C. 1993. *The body and social theory*. London: Sage.
- Simula, M. 2012. *Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot – diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista*. Studies in sport, physical education and health 182. Jyväskylän yliopisto.
- Sironen, E. 1995 Uuden liikuntakulttuurin visiot i *Urheilun aika ja paikka*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. 11–38
- SM 2015 = Stockholm marathon: Historik 1979–2014. http://www.stockholmmarathon.se/start/content.cfm?Sec_ID=74&Rac_ID=266&Lan_ID=1 (hämtad den 19 mars 2015)
- Stebbins, R.A. 2007. *Serious Leisure: a perspective for our time*. New Brunswick, New Jersey: Transaction publishers
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkójulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2010, 3. Sosiaalinen media: verkkomedian ja yhteisöpalvelujen käyttö. http://www.stat.fi/til/sutivi/2010/sutivi_2010_2010-10-26_kat_003_fi.html (hämtad den 29 november 2014)
- Svensson, J. 2013 It's a man's world? 39-54 *Lotteriinspektionens skriftserie 4/2013*http://www.lotteriinspektionen.se/Global/Bilder/broschyrrer/skriftserien/Skriftserien_4_2013webb.pdf
- Suoninen, E. 1999. Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Jokinen, A; Juhila, E & Suoninen, E. 1999. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino. 17–36
- Tabermann, J. 2014. *Löpning en statussymbol för eliten*. Yle Nyheter. 13 oktober 2014. <http://svenska.yle.fi/artikel/2014/10/13/loping-en-statussymbol-eliten> (hämtad den 23 oktober 2014)
- Teräslinna, P. 1979. Liikunnan tarkoitus. *Liikuntafilosofia-seminarium i Valkeakoski. 20.-21.6.1979. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 72*, 16–36
- TNS sifo 2015. *WWF Svenska pärlor 2015*. http://www.tns-sifo.se/media/564820/tnssifo_wwf_svenska_p_rlor_150506.pdf (hämtad den 27 oktober 2015)
- Turner, B.S. 2008. *The body & society: explorations in social theory*. Los Angeles, [Calif.]; London: SAGE
- Träningsblogga <http://traningsblogga.se/>

Ultradistans.se 2015. *Tävlingskalender*. http://www.ultradistans.se/?_page_id=80
(hämtad den 19 mars 2015)

Vehmas, H. 2010. *Liikuntamatkalla Suomessa – vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa*. Studies in sport, physical education and health 143. Jyväskylä universitet.

Ziehe, T & Stubenrauch, H.1982. *Plädoyer für ungewöhnliches Lernen. Ideen zur Jugendsituation*. Rowohlt: Hamburg.