

Stolhagingskonkurransen "Sitt ned!"

Skrevet av Mikkel

onsdag 02. april 2008 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:50

Hagearbeid er et slit for noen, men for andre er haging en givende helårs livsstil. Inntil jeg oppdaget hageEgal for ett og halv år siden, trodde jeg at haging også var avslapning. Den barske sannheten går langsomt opp for meg etter hvert som jeg treffer flere og flere av mine medgale: Haging kan gi et for aktivt hagelev. Tid til å nyte sin hage, sine planter, sin innsats, sin interesse uforstyrret, er blitt en mangelvare i vår tid. Stresshaging er en uting, og for å unngå unødig spredning av fenomenet, inviteres hagegale landet over til årets stolhagingskonkurranse: **Sitt ned!**

Stolhaging er en egen aktivitet for hagegale, som for et utrent øye kan forveksles med å sitte på en stol i hagen. Dette er selvfølgelig en grov feil, stolhaging er en hageøvelse som dessverre ikke har fått den oppmerksomhet den fortjener de siste årene. Stolhaging var utbredt i Romerrikets storhetstid – hvor fremstående romere brukte mye tid på denne øvelsen. Vanlige tilleggsøvelser på den tid var skriving av taler og krigsplanlegging. Cicero har visstnok uttalt: Den som har en hage og en boksamling, mangler intet. Han kan takke sin hage for at ettertiden husker ham som en stor taler! Stolhaging er altså en klassisk øvelse.

Grovt sett kan man si at «hage» er alle utendørssteder en hagegal dyrker sin livsstil, og «stol» er alle typer sitteredskaper som er plassert en slik «hage». Stolhaging utføres ofte med lesestoff tilgjengelig, gjerne en hagebok eller et hageblad. Selv om dette er den opprinnelige øvelsen, har utviklingen gått i retning av å godta flere ulike tilleggsaktiviteter, også aktiviteten «hvile». Men her er det viktig å holde tungen rett i munnen. Å sette seg utmattet ned på en stol, gispe etter pusten, helle innpå ett eller flere glass flytende vare for deretter å vakle tilbake spaden og trillebåren, er IKKE stolhaging. På den andre side er heller ikke en hvilken som helst avslapning utendørs stolhaging. Avslapningen må være helt eller delvis hagerelatert. Godtatte tilleggsøvelser er selvfølgelig hageskravling, aller helst med andre hagegale, men motvillige deltagere godtas også. Temaet må være hagerelatert, i det minste deler av tiden. Hagerelatert tankevirksomhet, gjerne utført med et salig ansiktsuttrykk og skiftende synsfelt, er midt i blinken! Tilleggsaktiviteten «søvn» godtas, under forutsetning av hagerelaterte drømmer. Å sitte ute og gjøre hagearbeid, for eksempel prikling, vil selvfølgelig være aktiv haging, ikke stolhaging. Fremmedhaging, dvs. stolhaging i andres hager, godtas i konkurransen.

Altså; det som her omtales som stolhaging er: Opphold, med godkjent tilleggsaktivitet, i sittende, mot liggende stilling, i egen eller andres hage, hvor den alternative syssel ville vært en aktiv hageøvelse, som for eksempel graving, luking, klipping, beskjæring, kniping, planting, vanning, gående/stående vurdering, flytting, måling, peking, befaling, topping, avlusing, spruting, dytting, klapping, binding, plukking, rydding, leting, bæring, kompostering, måking.

Konkurransen **Sitt ned!** går ut på å oppnå den ideelle balanse mellom aktiv haging og stolhaging for å unngå henfallenhet til den uønskede stresshagingen. Konkurransestyret regner med at det er nødvendig med trening over en lengre periode for at nye vaner skal feste seg, og konkurransen gjennomføres derfor over ti uker. For å få med påsken vil inneværende uke være konkurransens uke 1, selv om den får litt færre dager. Andre uker går fra mandag til søndag.

Med utgangspunkt i vitenskapelig forskning og innspill fra hagegale fastsetter

Stolhagingskonkurransen "Sitt ned!"

Skrevet av Mikkel

onsdag 02. april 2008 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:50

konkurransestyret hver uke et idealtall for stolhaging. Dette gis i form av et forholdstall på formelen $\frac{\text{stolhaging}}{\text{total haging}}$. Eksempel: En time i hagen og ett kvarter av dette som stolhaging vil gi forholdstallet $\frac{1}{4}$. Dette tallet kalles heretter stoltallet.

Begrunnede forslag til idealtall mottas på denne tråden! Forslagene premieres ikke direkte, men gode forslag vektlegges ved kåring av **Sitt ned!**-vinneren.

Konkurranseregler:

- Behovet for konkurransen og definisjonen av stolhaging må godtas. Om ikke fullt og helt, så i alle fall i grove trekk.
- Deltagerne må anslå den samlede tid for haging og stolhaging (stoltall) for hver hagedag.
- Foregående ukes stoltall meldes inn til konkurransestyret hver mandag de 10 ukene konkurransen **Sitt ned!** pågår.
- Innmelding av stoltall anses som påmelding. Påmelding kan foretas helt frem til siste konkurranseuke.
- Ukens premie utdeles til den som oppnår et forholdstall som ligger nærmest ukens idealtall.
- Hovedpremien i **Sitt ned!** utdeles til den konkurransestyret anser som den verdigste vinner, med utgangspunkt i oppnådde resultater og postede begrunnelser.

Konkurransens premier er hagerelaterte. Ukepremiene er selvfølgelig nærmest ubetydelige i forhold til hovedpremien i **Sitt ned!**

Deltagerne i konkurransestyret vil være ukjente, men kan nås via Mikkels postkasse. Konkurransestyret deltar selvfølgelig i **Sitt ned!** for på denne måte å opparbeide og/eller vedlikeholde en god og nødvendig bakgrunnskunnskap og faglig dyktighet slik at en verdig vinner kan kåres, men det er allerede kommet forslag om at disse må holdes utenfor den premierbare gruppen.

For Konkurransestyret, Mikkel

[Tråden](#)