

# Sundhed & Helse

Læs  
**Outdoor**  
inde i  
tillægget

## Et aktivt seniorliv øger livskvaliteten

Aktiviteter og regelmæssig motion holder hjernen i gang og gør dagligdagen nemmere. Ældre Sagen tilbyder derfor træning og aktiviteter over hele landet.

### Nyt studie: L-Dex målinger optimerer sporing af cancer- relateret lymfødeme

Undersøgelser viser, at udvikling af kronisk brystkræftrelateret lymfødeme reduceres mere med tidlig påvisning ved hjælp af L-Dex<sup>®</sup> målinger og intervention end målebånd.

### Ingen mirakelkur - bare sund fornuft

En sund og stærk krop kan øge livskvaliteten. Men den har brug for de rette næringsstoffer for at fungere optimalt.

### Sådan kan du forebygge knogleskørhed

Sund kost med et højt indhold af calcium og D-vitamin samt en aktiv livsstil styrker knoglerne.

### Derfor bør du tænke på din tarmflora

Tarmflora er en betegnelse for alle de naturlige mikroorganismer, svampe og bakterier, der findes i vores tarme.

Fysiodema er forhandler af bioimpedans-apparatet SOZO, som detektere og registrere lymfødeme på det tidligste, subkliniske stadium. Foto: Fysiodema



# Nyt studie: L-Dex målinger optimerer sporing af cancerrelateret lymfødeme

**Undersøgelser viser, at udvikling af kronisk brystkræftrelateret lymfødeme reduceres mere med tidlig påvisning ved hjælp af L-Dex® målinger og intervention end målebånd**

**Jakob Rohde-Brøndum**

Bioimpedans-apparater styrker opsporingen af kronisk cancerrelateret lymfødeme. Det viser Resultater fra flere års undersøgelser af Lymfødeme-forebyggelse.

PREVENT-studiet, der er blevet offentliggjort i Lymphatic Research and Biology viser, at udvikling af kronisk brystkræftrelateret lymfødeme reduceres mere med tidlig påvisning ved hjælp af L-Dex® målinger og intervention end med målebånd.

L-Dex-scoren er designet til at detektere små lymfødeme-relaterede væskeforandringer i fx armene. Scoren sammenligner væsken i armen med risiko for lymfødeme med et sundt lem for at hjælpe med at opdage lymfødeme. L-Dex er FDA-godkendt til: unilateralt lymfødeme og bilateralt lymfødeme, arme og ben samt kvinder og mænd.

"Resultaterne er meget positive og bør ændre praksis og etablere L-Dex som den nye standard for pleje og forebyggelse af kronisk cancerrelateret lymfødeme," siger Kaare Fiala, direktør i Fysiodema ApS.

## Bioimpedans er nemt og hurtigt

Fysiodema er forhandler af bioimpedans-apparatet SOZO, som detektere og registrere lymfødeme på det tidligste, subkliniske stadium. Fysiodema har også fået udviklet en app,

my lymph plan, hvor man hurtigt og nemt kan tracke sine tal hver dag.

I Danmark benyttes bioimpedans-apparatet bl.a. på Rigshospitalet, Herlev Sygehus, Aarhus Universitetshospital, Køge og Roskilde Sygehus samt Odense Universitetshospital.

"PREVENT er det første studie, som sammenligner to forskellige målemetoder til systematisk opsporing for lymfødeme (hvh. målebånd og bioimpedans). Deres resultater viser, at kun ganske få patienter udvikler kronisk lymfødeme, når de modtager systematisk opsporing og tidlig behandling for lymfødeme – uanset om der bruges målebånd eller bioimpedans. Studiet viser også at bioimpedans-apparater er rigtig gode til at identificere de patienter, som har gavn af behandling. Systematisk opsporing for lymfødeme reducerer risikoen for kronisk lymfødeme, hvilket også har stor økonomisk og personlig betydning for patienterne. Andre måleapparater kan også bruges, men bioimpedans er både nemt og hurtigt," siger Bolette Skjødt Rafn, Postdoc, PhD og fysioterapeut på Rigshospitalet.

## Systematisk opsporing og tidlig behandling reducerer risikoen for kronisk lymfødeme

Bolette Skjødt Rafn har udgivet en oversigtsartikel, som præsenterer al forskning på området indenfor systematisk opsporing og behandling for cancerrelateret lymfødeme (Rafn

et al, Journal of Clinical Oncology, Jan 2022). 23 undersøgelser blev inkluderet, hvoraf 21 undersøgelser evaluerede brystkræftrelateret arm-lymfødeme.

Forskningen viser, at deltagelse i systematisk opsporing med tidlig behandling versus sædvanlig pleje reducerede risikoen for kronisk lymfødeme.

"Resultaterne tyder på, at deltagelse i systematisk opsporing med tidlig behandling reducerer risikoen for kronisk Lymfødeme. Kun et mindretal af patienter med høj risiko for lymfødeme på grund af aksillær kirurgi udvikler kronisk lymfødeme. Men det er nødvendigt med mere robust forskning for at afgøre, om systematisk opsporing med tidlig behandling kan reducere risikoen for kronisk lymfødeme især blandt andre kræftoverlevende end brystkræft," siger Bolette Skjødt Rafn.

## Største RCT-undersøgelse af lymfødeme-forebyggelse

PREVENT-forsøget er den største randomiseret klinisk undersøgelse til dato, der har vurderet lymfødeme-forebyggelse. Inklusion i studiet begyndte i 2014, og patienterne blev fulgt i tre år. 1.200 brystkræftpatienter med planlagt kirurgisk behandling blev inkluderet i 10 deltagende steder i USA og Australien.

En patients brystkræftbehandling skulle være omfattet af en eller en kombination af total mastektomi, aksillær dissektion, sentinel node biopsi af mere end 6 noder, strålebehandling til brystvæg/bryst eller lymfeknuder og/eller taxan-baseret kemoterapi for at være berettiget til inklusion i studiet.

Undersøgelsen omfattede en bred vifte af patienter med høj risiko for brystkræftrelateret lymfødeme.

Nøgleresultaterne viste, at signifikant færre patienter havde behov for komplet dekongestiv fysioterapi efter brug af tidlig detektion med L-Dex efterfulgt af intervention (kompression) sammenlignet med detektion med målebånd efterfulgt af intervention (kompression), og så viste en risikojusteret analyse en fordel ved L-Dex sammenlignet med målebånd for alle grupper med høj risiko for lymfødeme. ●

Læs mere om  
Bioimpedans-apparatet SOZO på  
[www.fysiodema.dk](http://www.fysiodema.dk)

## Kolofon

### Udgiver

PA Magasiner,  
Rådhuspladsen 37  
1785 København V  
Tlf. 33 47 29 82

### Ansvarshavende

Annoncedirektør Thomas Hervø

### Redaktion

Jakob Rohde Brøndum & Nikolaj Henum

### Layout

Samsing & Bruun

### Annoncer

Projektchef Jacob Scharbau Søeborg  
Key Account Manager Tomas Grotkjær

### Ved fejl og mangler kontakt:

[pamagasiner@pol.dk](mailto:pamagasiner@pol.dk)

### Forsidefoto

Ældresagen

# YAKULT. THE ORIGINAL SINCE 1935.

**YAKULT INDEHOLDER MINDST 20 MILLIARDER MÆLKESYREBAKTERIER (L. CASEI SHIROTA), DER NÅR DINE TARME I LIVE**



**The Little Bottle On A Mission**

- Yakult indeholder hverken konserveringsmidler, kunstig farve, gluten eller fedt. Hver flaske med 65ml indeholder mindst 20 milliarder Shirota-mælkesyrebakterier.
- Indholdet af hver flaske Yakult er undergået ca. en uges fermentering.



*L. casei Shirota*

**Yakult**

Yakult blev udviklet af videnskabsmanden Dr. Minoru Shirota i Japan i 1935. Efter mange års forskning i mikroorganismer lykkedes det ham at dyrke en unik mælkesyrebakterie, nemlig *L. casei* Shirota. Ud fra dette skabte han den velmagende mælkedrik, der i dag er elsket af mennesker over hele verden.

## **STYRKEN AF MÆLKESYREBAKTERIER.**

Dr. Shirota var passioneret om at bruge mikrobernes styrke til at bidrage til folks daglige liv. Denne filosofi er stadig visionen bag Yakult i dag. Siden han solgte de allerførste flasker med Yakult, er ordet blevet spredt, og i dag drikkes mere end 40 millioner flasker dagligt i 40 forskellige lande.

## **SERIØS I FORHOLD TIL FORSKNING.**

Hos Yakult tager vi tarmsundhed alvorligt. Yakult Central Institute i Tokyo har forsket i mikrobiota siden 1955 og står bag mange fremskridt inden for området. Der er blevet forsket i shirota-bakterierne over hele verden, hvilket har resulteret i hundredevis af videnskabelige artikler til dato.

## **PRØV DET SELV.**

Prøv Yakult i dag, og se om det passer dig. Vi anbefaler at nyde Yakult dagligt, afkølet direkte fra køleskabet. Yakult findes i udvalgte MENY-, Føtex- og Bilkabutikker landet over.





Ældre kan både mindske risikoen for hjertesygdomme, blodpropper, forhøjet blodtryk og stivhed i muskler og led, når de motionerer.  
Foto: Lasse Wind

# Et aktivt seniorliv øger livskvaliteten

**Aktiviteter og regelmæssig motion holder hjernen i gang og gør dagligdagen nemmere. Ældre Sagen tilbyder derfor træning og aktiviteter over hele landet**

**Jakob Rohde-Brøndum**

Vi ved det jo godt. Motion er godt, og jo tidligere vi kommer i gang, kan vi forebygge sygdomme og mulige skavanker. Det kunne måske give indtryk af, at det ikke kan betale sig at træne og motionere, når vi kommer op i årene, men det er faktisk aldrig for sent at høste frugterne af et aktivt liv.

Forskning har længe afdækket gevinsterne for helbredet ved en aktiv livsstil hos ældre. Og den gode nyhed er, at det aldrig er for

sent at få mere bevægelse ind i livet, og nyde godt af gevinsterne ved motion.

Ældre kan både mindske risikoen for hjertesygdomme, blodpropper, forhøjet blodtryk og stivhed i muskler og led, når de motionerer med fx 30 minutters gåtur hver dag.

"Det er vigtigt både at træne din kondition, din muskelstyrke, dine knogler, din bevægelighed og din balance. Så mindsker du nemlig risikoen for livsstilssygdomme. Kondition, muskler, etc. trænes for at bevare funktionsniveauet – dvs. evnen til at klare hverdagens

strabadser og på den måde bevare et uafhængigt liv. For at opnå det, skal intensitet og belastning være væsentligt højere end ved gang," siger seniorkonsulent Lis Puggaard.

**Vi kompenserer for skavanker**

Lige som tidligere i livet kan det være svært at komme i gang og holde fast i en aktiv livsstil. Vi er tilbøjelige til at glemme træningen, og når de små skavanker kommer snigende, er vi ifølge Lis Puggaard lidt for gode til at kompensere, når vi får problemer med at komme ned til snørebandene.

"Vi glemmer nok at tænke på det, og når musklerne bliver for stive, bruger vi bare taburetten, når vi skal binde snørebandene," påpeger Lis Puggaard.

Men selv om vi kompenserer, så vil et seniorliv uden træning og aktiviteter ifølge Lis Puggaard vise sig på flere måder.

"Musklerne bliver svagere, og mange vil nok opleve, når de bliver 80-85 år, at det bliver hårdere at klare sig selv i hjemmet, og leg med børnebørnene bliver også sværere. Og når de helt almindelig hverdagsting bliver sværere, så vil livskvaliteten falde. Det er derfor meget vigtigt at holde sig i gang, både fysisk og mentalt," siger Lis Puggaard.

**Hjernen tror den er 55 år**

Mange ældre er heldigvis opmærksomme på deres fysiske form, men i den nuværende og de kommende ældre-generationer vil

mange formentlig opleve en mindre uoverensstemmelse mellem hjernen og kroppen. Mens muskler og led begynder at værke, tror hjernen måske stadig, at den er 55 år, og det er derfor vigtigt at vælge aktivitet, så man får udfordringer i sin træning, forbedrer sin fysiske form og udfordrer hjernen.

"Når vi bliver 65 år, begynder vi ofte at mærke, at kroppen bliver svagere, men selv om vi bliver ældre, tror vores hjerner, at vi er 55 år. Men det væsentlige er jo heller ikke at træne op til et maraton eller løbe hurtigt. Det handler om at holde kroppen i gang og gøre det, man har lyst til," understreger Lis Puggaard og tilføjer, at det heldigvis aldrig er for sent at gå i gang med at træne.

"Vi bliver ældre og ældre, og vi kan heldigvis altid gå i gang. Vi kan faktisk se, at få ugers træning betyder noget, og jo dårligere form man er i, jo hurtigere en effekt får man, men man skal jo helst undgå at komme i dårlig form," siger Lis Puggaard.

**Sociale og mentale fordele**

Selv om en bedre fysisk form er den primære gevinst ved regelmæssig træning, så stopper fordelene ved et aktivt liv heldigvis ikke ved en bedre form. Regelmæssig træning styrker nemlig også det mentale velvære, og hvis træningen eller aktiviteterne foregår sammen med andre, er der også en stor social gevinst ved et aktivt seniorliv.



Gåture er klart den største aktivitet på landsplan i Ældre Sagen. Foto: Lasse Wind

Fortsættes på s. 6

Som set på



## Kosttilskud for et sundt hjerte

Naturligt indhold af blandt andet:

- 15 mg lycopen
- 15 mg fytosteroler
- 7 mg E-vitamin
- 0,5 mg betacaroten

Virkningen af SanoKardio® er dokumenteret i kliniske afprøvninger

**Alt det gode fra 6 tomater i én kapsel**

Indeholder tiamin, som bidrager til en normal hjertefunktion

Prøv nu og  
mærk effekten  
efter 90 dage



**SANO  
KARDIO®**

FÖR HJÄRTATS NORMALA FUNKTION  
SAMT MOT OXIDATIV STRESS

FOR HJERTETS NORMALE FUNKTION  
SAMT MOD OXIDATIVT STRESS

### KOSTTILLSKOTT / KOSTTILSKUD

TOMATEXTRAKT MED NATURLIGT E-VITAMIN SAMT  
TIAMIN/B1-VITAMIN. TIAMIN BIDRAR TILL NORMAL HJÄRTFUNKTION.  
E-VITAMIN BIDRAR TILL ATT SKYDDA CELLERNA MOT OXIDATIV STRESS.

TOMATEXTRAKT MED NATURLIGT E-VITAMIN SAMT  
TIAMIN/B1-VITAMIN. THIAMIN BIDRAGER TIL HJERTETS NORMALE  
FUNKTION. E-VITAMIN BIDRAGER TIL AT BESKYTTE  
CELLER MOD OXIDATIVT STRESS.



NATURLIG STORLEK/STÖRRELSE  
LÄTT ATT SVÄLJA/LET AT SLUGA

30

KAPSLAR/KAPSLER  
EN MÅNADS FÖRBRUKNING  
EN MÅNADS FORBRUG  
EN KAPSEL OM DAGEN



**SANO  
KARDIO®**



Fysisk træning plus socialt samvær giver et bedre mentalt velvære.  
Foto: Lasse Wind

...Fortsat

"Det er først og fremmest det fysiske, der trækker, men det mentale og sociale følger også med. Fysisk træning plus socialt samvær giver et bedre mentalt velvære, så træning sammen med andre kan have en stor betydning for et godt seniorliv," siger Lis Puggaard.

#### **Ældre Sagen tilbyder træning hjemme i stuen og sammen med andre**

Et af de steder, hvor ældre kan træne – både alene og sammen med andre - er gennem Ældre Sagens mange tilbud. I hele landet arrangerer Ældre Sagens lokalafdelinger motionsaktiviteter, og en del af aktiviteterne er gratis.

I lokalafdelingerne bliver der både arrangeret gåture, badminton, krolf, cykling, fitness, gymnastik og bordtennis, og udover motion arrangerer Ældre Sagens lokalafdelinger fx

også foredrag, spisearrangementer og sociale ture.

"Ældre Sagens 215 lokalafdelinger arrangerer aktiviteter over hele landet. Lokalafdelingerne er selvstændige foreninger, så der kan være stor variation i udbuddet af motionstilbud, men den største aktivitet er fælles gåture. 62% af lokalforeningerne arrangerer gåture, og det er både med og uden stave samt forskellige distancer," fortæller Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent i Ældre Sagens frivilligafdeling.

Ud over aktiviteter, som kræver mobilitet, arrangerer Ældre Sagen også aktiviteter til ældre, som ikke har så stor bevægelighed.

"Det er 2800 frivillige, som står for aktiviteter til i øjeblikket 40.000 deltagere hver uge, og så arrangerer både aktiviteter til de ældre, som er meget mobile, og til de ældre, som har behov for at sidde ned un-

der træningen. Det kan fx være stolemotion eller boldspil på en stol. Stolemotion er et godt tilbud til ældre, der ikke længere kan springe omkring, og det er muligt at træne hele kroppen igennem siddende på en stol," tilføjer Karin Schultz.

#### **Træningsprogram på TV og online**

Ud over træning sammen med andre ude i lokalforeningen har Ældre Sagen også udviklet et træningsprogram, som kan laves alene – eller sammen med andre - hjemme i stuen.

Programmet 'Træn dig glad 3' er udviklet af Karin Schultz og tilrettelagt og instrueret af fysioterapeut Heidi Tegner. Online er det gratis, og man behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at bruge programmet.

'Træn dig glad 3' er også på CD og DVD. Hver hverdag kl. 10.00 og kl. 14.00 kan træningen ses på DK4., hvor fysioterapeut Louise Rosenby er instruktør.

"Træningsprogrammet kan bruges hjemme alene eller sammen med andre, og man kan tage det med på ferie. Programmerne har fokus på en sund og stærk krop for alle. Vi træner hele kroppen og arbejder både med konditions-, balance- og styrketræning," siger Karin Schultz. ●

Læs mere om Ældre Sagens mange aktivitetstilbud på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

## **Sundhedsstyrelsen anbefaler at:**

- Du er fysisk aktiv 30 minutter om dagen.
- Du laver aktiviteter, der vedligeholder eller øger din kondition og din muskel- og knoglestyrke to dage om ugen.
- Du laver udstræknings- og balanceøvelser regelmæssigt.

# Outdoor

## Camping giver naturligt nærvær

Vi interesserer os mere for vores nærområder end tidligere, og lysten til at bruge naturen er nærmest eksploderet det seneste par år. Det mærkes også tydeligt i den danske campingbranche.

8

### Oplev følelsen af frihed med en Edition 15 Carado

10

Oplevelsen af frihed og højt til himlen styrkes med det nye hævetag i Edition 15 Carado Camper Van.

### Happy Hike, happy life

12

Vandreture på nogle af de 7.000 svenske skærgårdsøer nord for Göteborg giver både indre ro, store naturoplevelser og lækre skaldyr.

### Tag på charterferie på campingpladsen

15

First Camps filosofi er klar: det skal være lige så let at tage på camping, som det er at tage på charterferie.

### Vandrehøjskole i Naturpark Vesterhavet

20

Ølgod Efterskole arrangerer vandrehøjskole i uge 30 og 31 for alle voksne. Med fokus på naturoplevelser, motion og fællesskab.



# Camping giver naturligt nærvær

**Vi interesserer os mere for vores nærområder end tidligere, og lysten til at bruge naturen er nærmest eksploderet det seneste par år. Det mærkes også tydeligt i den danske campingbranche.**

Måske husker du stadig fra barndommens sommerferier, hvordan du var på campingferie med dine forældre, som fra forsædet af familiens Toyota pulsede cigaretter, mens du, uden sikkerhedssele, kæmpede med både varme og køresyge på bagsædet? Og da I endelig nåede frem til campingpladsen, var teltet mørnet og utæt.

## Kolossal udvikling

Hvis det er ovenstående billede, du har af camping, er det på høje tid at få revideret opfattelsen, for camping anno 2022 tåler ingen sammenligning med fortidens camping. Siden 70'erne og 80'erne har såvel campingpladser som -vogne og -udstyr gennemgået en kolossal udvikling, og det ved Anne-Vibeke Isaksen bedre end de fleste. Hun har camperet i mere end 100 lande og efter en række år som selvstændig, er hun i dag landsformand i Dansk Camping Union, der driver 20 danske campingpladser, tæller cirka 50.000 medlemsfamilier og er Danmarks største interesseorganisation inden for camping.

'Camping er i dag mere mangfoldigt end nogensinde. Du kan bo i en luksushytte på en dejlig campingplads, du kan køre i en stor,

veludstyret campingvogn eller i en autocamper til flere millioner kroner, hvor komforten er fuldstændig på højde med din hjemlige bolig, men du kan også vælge den helt simple variant, hvor du overnatter i naturen og kigger på stjernehimlen fra et lille telt eller et shelter. Det hele er camping, og for mig er det netop den mangfoldighed, jeg elsker ved campinglivet', siger Anne-Vibeke Isaksen.

## Vi vil ud i naturen

Og danskernes lyst til at være i naturen har været i eksplosiv vækst, siden coronapandemien første gang lukkede Danmark i marts 2020. Tal fra Naturstyrelsen viser, at 25 % flere bookede Naturstyrelsens lejrladser i første halvdel af 2021 i forhold til samme periode i 2020, som ellers var et rekordår.

Samme tendens spores hos Friluftsrådet, der under coronanedlukningen kunne berette, at 40 % af danskerne havde brugt naturen mere end før nedlukningen, og at knapt ni ud af 10 ville blive ved med det, når verden atter åbnede.

'Det glæder mig meget, at så mange danskere har fået øjnene op for, at naturen gør noget

godt for os. Jeg tror, at mange bruger naturen til at mærke sig selv og hinanden og til at koble af fra en travl hverdag, hvor de fleste af os bruger for meget tid på at kigge ind i en skærm. Og så har naturen den indlysende fordel, at den er gratis og har åbent døgnnet rundt, året rundt', siger Anne-Vibeke Isaksen.

Lysten til at være mere i naturen har også kunnet mærkes også hos de danske campingforhandlere, der for hovedpartens vedkommende har haft susende travlt de seneste år, hvor det største problem har været, at forsyningsudfordringerne i kølvandet på covid-19 har betydet, at de ikke har kunnet få leveret så mange campingvogne og autocampere, som kunderne har villet købe.

## Grøn ferie

Også danskernes stigende interesse for at leve mere bæredygtigt og miljøvenligt taler direkte ind i camping som ferieform.

'Vi lever i en tid, hvor der er mere og mere fokus på bæredygtighed, og der er camping bare en langt mere miljøvenlig og bæredygtig ferieform end f.eks. charter- og krydstogsturisme. Samtidig tror jeg, at det under coronapandemien er gået op for os danskere, at vi ikke nødvendigvis behøver at køre til udlandet for at få en god ferie, for Danmark har faktisk rigtig meget at byde på, og der er mange seværdige steder i vores eget land, vi hver især mangler at besøge', siger Anne-Vibeke Isaksen.

## Campingpladser i hele Danmark

Der findes cirka 450 campingpladser i Danmark fordelt over hele landet, hvor mange ligger naturskønt ved skov, sø eller strand, mens andre er placeret tæt på byer.

Det gælder også DCUs 20 campingpladser, hvoraf nogle ligger bynært ved København, Odense, Ebeltøft, Aarhus, Viborg og Silkeborg, mens andre ligger i vandkanten ved

Åbyskov på Sydfoyn, Flyvesandet på Nordfoyn, Rørvig i Odsherred, Ejsing ved Limfjorden og Ålbæk i nærheden af Skagen. Derudover har DCU campingpladser ved populære turiststeder som Heatherhill i Rågeleje og ved den populære vandrute Trantum-Fosdal, der er certificeret som "Premium Vandrerute" af det tyske svar på Dansk Vandrelaug, Deutsches Wanderinstitut. ●

## Dansk Camping Union

Dansk Camping Union (DCU) er en interesseorganisation, som varetager danske campisters interesser og optræder også som bindeled mellem danske campister og campingbranchen i Danmark. DCU er Danmarks største campingfællesskab med ca. 50.000 medlemsfamilier.

## Kolofon

### Udgiver

PA Magasiner,  
Rådhuspladsen 37  
1785 København V  
Tlf. 33 47 29 82

### Ansvarshavende

Annoncedirektør Thomas Hervø

### Redaktion

Jakob Rohde Brøndum &  
Daniel Skipper Rasmussen

### Layout

Samsing & Bruun

### Annoncer

Projektchef Jacob Scharbau Søeborg  
Key Account Manager Tomas Grotkjær

### Ved fejl og mangler kontakt:

pamagasiner@pol.dk

### Forsidefoto

DCU, Dansk Camping Union





© 2022 Garmin Ltd. samt datterselskaber



**OWN IT.**

**INSTINCT<sup>®</sup> 2 SERIEN**

ROBUST GPS-SMARTWATCH MED SOLOPLADNING



# Oplev følelsen af frihed med en Edition 15 Carado



## Oplevelsen af frihed og højt til himlen styrkes med det nye hævetag i Edition 15 Carado Camper Van

**Jakob Rohde-Brøndum**

Når turen er en del af oplevelsen, er autocamperen det oplagte valg. Både familien og parret har glæde af autocamperens frihed, når bjerget, stranden eller den nærliggende storby bestemmer ferieruten.

En af de autocampere, som åbner verden med frihed og intelligent tilbehør, er den nye Edition 15 Carado Camper Van fra Erwin Hymer Group. Med en Edition 15 Carado har man utallige muligheder for at tilpasse autocamperen individuelt til alle typer af rejser.

I det nye modelår 2022 er hævetaget for første gang tilgængeligt på EDITION15 Carado Camper Van. Med denne udvidelse opnås yderligere to sovepladser, som giver endnu mere komfort og en helt speciel følelse af at være hjemme, mens man er på farten.

### Stige med flere funktioner

De to ekstra senge har et liggemål på 206 cm x 143 cm under taget, og afhængigt af modellen kan Edition15 Camper Van give op til 7 sovepladser. For at komme nemt op på øverste etage er der en stige, som kan fastgøres efter åbning, og når man lukker hævetaget igen, tages stigen nemt af og

opbevares i den rummelige garage bag på Caradoen.

"Hævetaget er sort og kan tilkøbes til alle planløsninger af camper vans på Fiat Ducato chassis. Du får adgang til hævetaget via en teleskopstige, som også er godkendt til udendørs brug, for eksempel for at rengøre taget eller til at fiksure cyklerne på cykelstativet bagpå. I hævetaget er der en madras af høj kvalitet med Goodside-lameller. Teltstoffet kan åbnes foran som en "cabriolet" eller i fuld "panorama", og der finder man også en stor tagventil, der også giver lysindfald," fortæller Teresa Bruun, marketing manager Erwin Hymer Group Nord ApS.

### Tagvindue over indgangen giver masser af lys

Hævetaget er bygget ved hjælp af LFI-teknologi og er derfor ikke kun fladt, men også stabilt. Den lukkede underkonstruktion sikrer, at hævetaget er stift og stabilt. Et tagvindue er installeret direkte over indgangsområdet, og giver masser af lys i kabinen. Hævetaget er altid opbevaret sikkert takket være en elektrisk frigørelse og ekstra sikkerhedsseler.

"Den øverste del kan åbnes meget let ved at frigøre sikkerhedsanordningerne, og taget kan derefter løftes med et let tryk. Når man trækker i en løkke, klapper hævetaget sammen igen, hvorefter sikkerhedslåsene skal lukkes, og så er det lukket igen, siger Teresa Bruun.

Med det nye hævetag er det muligt at åbne teltdugen på siderne og foran for at skabe

lys og luft. Der er to lukninger, der kan åbnes. Den uigennemsigtige dug åbnes med en lynlås, så man sidder beskyttet bag et myggenet. Man kan åbne dette net med velcrolukninger, hvis man vil have et klart udsyn over omgivelserne.

### USB-stik og LED-lampe

Der er desuden plads til både drikkedunk og bog i det nye hævetag, og takket være det praktiske sikkerhedsnet i hævetaget, som er meget let og hurtigt at trække ud og fastgøre, er genstande altid sikrede og falder ikke ud.

"Det nye hævetag har også et USB-stik, som kan bruges til at oplade en tablet eller mobiltelefon samt en 12 V-stikkontakt. Og hvis du kan lide at læse en bog om aftenen, bliver du også glad for den integrerede LED-læselampe, som ikke kun giver behageligt lys, men også bruger mindre energi end konventionelle lamper," fortæller Teresa Bruun.

Ifølge Teresa Bruun er frihed, komfort og sikkerhed nøgleordene i Caradoen, og tilbehøret bliver derfor udviklet parallelt med køretøjerne. Hvert produkt optimeres derfor i form, teknologi og design til den respektive Carado-model.

"Med en Carado har du utallige muligheder for at tilpasse din autocamper individuelt til din måde at rejse på. Her finder du autocamper-tilbehør til næsten alle dine ønsker: F.eks. RadFazz-cykelskinner til sikker transport af dine cykler," slutter Teresa Bruun. ●



Kabinen i EDITION15 Carado Camper Van har masser af plads og fantastiske lysindfald.  
Foto: Erwin Hymer Group

# I VÆLGER UDSIGTEN



Priser fra  
**580.000,-**

## PARKER, LEV, SOV MED UDSIGT

Opnå den højeste grad af fleksibilitet og frihed med en camper van. I vælger tidspunktet og destinationen, har alt med ombord og kan gøre stop, hvor udsigten er smukkeste. Den nye Edition15 kampagneserie fås nu også med hævetag, så I kan være endnu tættere på naturen og udsigten.

**Fuldt udstyret til en overkommelig pris.**

**REJS. UKOMPLICERET. SMART.**

## EDITION15

Find din CARADO  
Scan QR kode



I dag kan man stadig nyde godt af de stolte fisketraditioner, og på restauranterne serveres Sveriges bedste fisk- og skaldyr, der bliver fanget af lokale fiskere i Skagerrak. Foto: Åsa Dahlgren



## Vandreture på nogle af de 7.000 svenske skærgårdsøer nord for Göteborg giver både indre ro, store naturoplevelser og lækre skaldyr

**Jakob Rohde-Brøndum**

Mange danskere forbinder sommerferie i Sverige med kanoture og myg i milliontal. Men Sverige er selvfølgelig meget mere end det. Sverige er også vandreture i skærgården, lækre skaldyrsrestauranter og store fælles naturoplevelser.

"Sverige er berømt for sin flotte natur, og for mange danskere er det et oplagt sted



Når man er på vandretur i skærgården nord for Göteborg, kan man også komme med ud på en hummertur med en af de lokale fiskere. Foto: Happy Hike

at vandre. Og nord for Göteborg ligger der 7.000 skærgårdsøer med smuk udsigt til hav, øer, urørt skov og idylliske fiskerlejer – og endda helt uden myg," fortæller Maria Mellander fra Happy Hike.

Maria Mellander startede rejsebureauet Happy Hike i 2020 og har siden arrangeret vandreture i Sverige og på Bornholm, hvor Happy Hike arrangerer guidede éndagsture på tre timer hver fredag i maj og juni.

Hun er selv tosproget dansk-svensk, halv bornholmer og har tilbragt hver sommer i 31 år i skærgården og på Bornholm.

"Vi tilbyder kør-selv-ferier på egen hånd og guidede fællesture med turløder. Det er pakkerejser, hvor alt er planlagt med vandreture, overnatning og lift til ruterne. Det handler først og fremmest om at skabe oplevelser, som gør folk glade, og det bliver man på en vandretur med flot natur og godt selskab," siger Maria Mellander.

### Vandreture i den berømte skærgård

Happy Hike arrangerer bl.a. guidede ture til kyststrækningen mellem Göteborg og Norge. Her ligger den berømte skærgård med 7.000 klippeøer langs kysten med betagende udsigt til Skagerrak og Kattegat, smuk natur og idylliske fiskerlejer.

Det, der gør vestkysten til noget særligt i forhold til resten af Sverige, er netop havet og de tusindvis af øer. Der er dramatiske klippekyster ud til de dybe fjorde og det åbne hav – Skagerrak og Kattegat, som de lokale også kalder Västerhavet," fortæller Maria Mellander.

Mange af øerne er naturreservater, og selv på de beboede øer er der ingen biler. Typisk er der en lille passagerfærge, og ellers er øerne kun tilgængelige med egen båd eller kajak.

"Der er ingen larm eller trafik på de bilfri øer, og det giver en særlig ro og et lavere tempo i de små fiskerlejer, som er et besøg værd i sig selv. I fiskerlejerne er der et hyggeligt liv omkring havnen med et par restauranter, og så er der de smukke gamle træhuse med farverige små haver langs de smalle gader," siger Maria Mellander.

### Sveriges bedste fisk og skaldyr

De små kystsamfund i Skærgården havde deres storhedstid for nogle hundrede år siden, hvor der var langt flere indbyggere i fiskerbyerne. I dag kan man stadig nyde godt af de stolte fisketraditioner, og på restauranterne serveres Sveriges bedste fisk- og skaldyr, der bliver fanget af lokale fiskere i Skagerrak.

"Muslingerne dyrkes et par hundrede meter væk fra restauranterne, og i efteråret kan man fx komme med ud på en hummertur med en af de lokale fiskere, hvor man kan hive hummere op fra klippebunden på 30 meters dybde og få dem med hjem og spise," fortæller Maria Mellander.

Vandreruterne i området er tydeligt afmærkede ude i terrænet, og man kan få tips til nogle af de bedste ruter på Happy Hikes hjemmeside. Med en vandrepakke indgår forslag til program, der er tilpasset hver enkelt og præcise GPS-kort til mobilen.

Selvom der er kommet flere vandrere i de senere år, så møder man ikke mange andre vandrere på stierne i skærgården. "Svenskerne og nordmændene holder sig typisk

til fiskerlejerne, deres sommerhuse og både, og danskerne vandrer mest længere sydpå i Skåne, fordi det er tættere på Øresundsbroen. Det er en skam, for Göteborg og øerne nordpå er faktisk kun en 4 timers biltur fra København, og kommer man fra Jylland, er der færgeoverfart fra Grenå og Frederikshavn," påpeger Maria Mellander.

### Ruter gennem naturreservat

Ligesom i det øvrige Sverige er der også store dybe skove i Bohuslän, der er navnet på regionen fra Göteborg til den norske grænse. Og fordi mange af øerne og store dele af Bohuslän er naturreservater, er der ikke fældet træer her i de seneste 100 år.

"Det giver nogle flotte, varierede og urørte skove med både eg, bøg og grantræer, der slynger sig smukt ved kysterne og inde i landet," siger Maria Mellander og nævner skærgårdsøen Skaftö, som har nogle af de smukkeste og mest varierede vandrere.

"Ruten på 6 km hver vej mellem de smukke fiskelejer Grundsund og Fiskebäckskil byder på udsigt over Skagerrak og Gullmarsfjorden, der er Sveriges eneste såkaldte tærskelfjord. Fjorden er 40 meter dyb i indløbet fra Skagerrak og op til 120 meter dyb længere inde, og i floderne og åerne deroppe fanger de lokale deres vildlaks," fortæller Maria Mellander.

Happy Hike tilbyder pakkerejserne i samarbejde med et lokalt hotel, som ud over overnatning også tilbyder transport til og fra vandreruterne, morgenmad samt frokost to go. ●

Læs mere om vandreture i den svenske skærgård og på Bornholm på [www.happyhike.dk](http://www.happyhike.dk)

# Gå sommeren i møde!

Vandreture på Bornholm og i Sverige

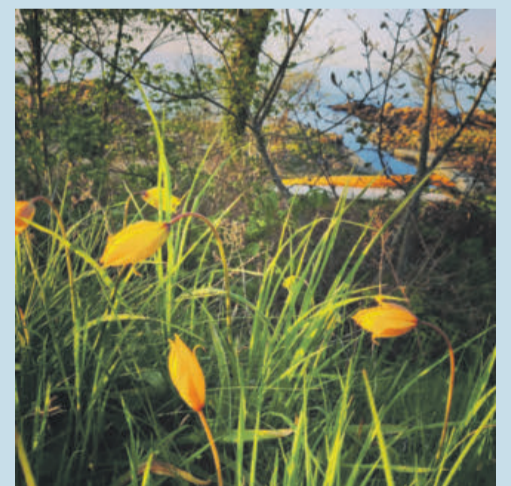


## Skærgårdsøerne:

Kør-selv-tur med hotel eller fællestur med guide

## Bornholm:

Dagstur fra Gudhjem: Sejlur, vandretur, gourmet-frokost  
- hver fredag i maj og juni samt 2. påskedag



HAPPY  HIKE

maria@happyhike.dk · [www.happyhike.dk](http://www.happyhike.dk)



# Wulff Nature

Wulff Nature er et lille nystartet firma på Djursland, som sælger safari-bomuldstelte i en flot og slidstærk kvalitet.

Vi har skabt vores eget brand og køber direkte ved producenten som eneforhandler i Danmark.

Derfor sælger vi til super stærke priser! Bemærk at prisen er inklusiv en kraftig pvc-bund.

Vi holder af den personlige kundekontakt og gode service, så vi har indrettet den gamle lade til et flot showroom, hvor det er muligt at se, fornemme og røre ved de forskellige modeller.

Vi har en ny meget spændende model på vej, samt brændeovne til teltene, så følg os på hjemmesiden og de sociale medier. Ring eller skriv for besøg.



**Emperor Bell**

**24 kvm, 6 x 4 meter - Pris: kr. 8.999,-**



**Bell Tent**

**12,5 kvm, rundt, 4 meter i diameter - Pris: kr. 5.999,-**



**Bell Tent**

**19,5 kvm, rundt, 5 meter i diameter - Pris: kr. 4.999,-**



**Wulff Nature**



Tag på charterferie på campingpladsen

# Tag på charterferie på campingpladsen

**First Camps filosofi er klar: det skal være lige så let at tage på camping, som det er at tage på charterferie. Det er særligt det yngre segment, og børnefamilierne, der efterspørger en garanti for kvalitet og højt serviceniveau, når de tager på camping. Hos First Camp er man opmærksomme på den nye virkelighed,**

## Daniel Skipper Rasmussen

Coronaperioden har accelereret interessen for camping- og outdooraktiviteter. Camping er blevet til en helårsbegivenhed, nærmere end en sæsonbetinget begivenhed. Hele 3,5 millioner overnatninger blev til det til i juli måned i både 2020 og 2021, tæt på en million mere sammenlignet med de to foregående år. Salget af campingvogne og autocampere er eksploderet i store dele af Europa, og den stigende interesse kan i den grad mærkes rundt om på campingpladserne.

En af udbyderne af campingpladser i Danmark er First Camp, som netop er gået ind i sin tredje sæson i Danmark. Og forventningerne er store. First Camp kom til Danmark nogenlunde samtidig med Corona-pandemiens begyndelse, og efter en hård start, er man nu for alvor klar til at rulle First Camp-filosofien ud: det skal være lige så let at tage på camping, som på charter- og storbyferie. Med en datadreven, innovativ og moderne tilgang til camping, skal First Camps koncept være med til at fastholde gæsterne på længere sigt.

### Succes efter hård start

"Da vi gik ind i Danmark, opkøbte vi nogle meget velfungerende pladser og sagde: vi

tør ikke røre alt for meget ved pladserne, vi drifter bare videre," siger Kim Petersen, som er Regionschef i Danmark og står for den operationelle del af forretningen i Danmark.

Den nordisk-ejede kæde af campingpladser kørte to parallelle spor det første år, men fandt dog hurtigt ud af at det ikke var den rette strategi. I Danmark er det normalvis et privat ægtepar, som både ejer og står for driften af campingpladserne, evt. sammen med et par fastligere som hjælper til med den daglige drift. Skal man tiltrække nye målgrupper, og udvide forretningen til nye segmenter, kræver det dog at man tænker kreativt og finder på nye og moderne tiltag. Hos First Camp er det særligt det yngre segment, samt den nye generation af campister man gerne vil tiltrække. Og hvis valget står mellem charterferie eller campingferie, og såfremt der måles på de samme parametre, så skal der mere til end hvad traditionel camping tilbyder.

### De unge skal med på vognen

"Den traditionelle campingverden har haft svært ved at fange det yngre segment, som både vil campere og tage på charterrejser og storbyferier," siger Kim Petersen.

Alternativet er det man kan kalde moderne camping, som forsøger at genskabe nogle

af de ting, der fungerer ved f.eks. storbyferier eller charterferier. At særligt det yngre segment fravælger camping er ikke nødvendigvis et udtryk for, at de ikke gider campere. Lige så sandsynligt er det, at det yngre segment vil campere på en anden måde, end man er vant til. De vil vide, hvad det er, de betaler for. Og det skal være simpelt.

Derfor har First Camp besluttet sig for at udvikle moderne campingpladser med højt serviceniveau og garanti for kvalitet. Det skal tiltrække de målgrupper, der ellers ville vælge en charterferie.

"Helt grundlæggende skal det være nemt for vores gæster. Det skal være nemt at booke, og det skal være nemt at opholde sig på campingpladsen. Vores gæster skal ikke gå og bekymre sig om, om man nu også har adgang til de forskellige aktiviteter, events eller lignende når de opholder sig på en af First Camps campingpladser", siger Kim Petersen.

First Camps moderne all-inclusive tankegang, kræver at serviceniveauet altid er højt, hvilket også kræver en anden type medarbejder, end den, man oftest møder på en campingplads. I moderne camping er det vigtigt, at medarbejderne er professionelle, brænder for god service og besidder et stort servicegen.

### Den serviceorienterede medarbejder

"Førhen var det meget sæsonmedarbejdere, vi brugte, men nu har vi mellem 30 og 40 fastansatte medarbejdere," siger Kim Petersen. De medarbejderne kommer eksempelvis fra hotelbranchen eller andre

dele af servicebranchen, og det er ikke tilfældigt. Hos First Camp kan den enkelte medarbejder udvikle sine kompetencer inden for service og ledelse, og der stilles krav til den enkelte medarbejder, som til gengæld lønnes efter gældende overenskomst og har gode vilkår.

"Vi klæder vores personale godt på til at modtage hver enkelt gæst. Når der f.eks. ankommer en sæsongæst til én af vores campingpladser, så har vi udarbejdet en detaljeret beskrivelse, af hvordan den enkelte gæst skal håndteres, med det formål at give alle vores gæster den bedst mulige oplevelse imens de opholder sig hos os", fortsætter Kim Petersen.

En sådan beskrivelse omkring håndtering af gæster kan være op til 50 sider lang, og er ofte meget detaljeret. Til gengæld er der kælet ekstra for detaljen, hvilket i sidste ende skal være med til at gøre opholdet hos First Camp så let og ubesværet som muligt. Alle medarbejdere bliver trænet i First Camps koncept for håndtering af gæster, da det er det helt særlig serviceniveau der driver virksomheden frem.

"Da jeg startede som Regionschef for halvandet år siden, var det faktisk svært at tiltrække de rigtige folk. I dag kan vi tillade os at gå specifikt efter medarbejdere, som f.eks. har en uddannelse inden for turisme, eller folk med erfaring fra service-, restaurations- eller hotelbranchen," siger Kim Petersen.

Fortsættes...

Sommerferie fra kr. 2.095,-



Luksuriøse campinghytter for hele familien.



...Fortsat

"Når gæsterne booker et ophold hos First Camp, så ved de på forhånd, hvad de får. Der skal ikke være nogen overraskelser, præcist som hvis du køber en charterrejse," forsætter Kim Petersen.

Den historie, som First Camp er ved at skrive, ligner ikke de historier, man ofte hører om camping. Den traditionelle campinghistorie er noget med at prøve lykken og så måske flytte til en anden campingplads, hvis den, man er landet på, ikke lever op til forventning. Men hos First Camp vil man gerne give campisterne kvalitetssikkerhed fra start.

Hvis man nyder de overraskelser, som traditionel camping fører med sig, så er det

værd at lægge mærke til, at First Camps campingpladser ikke er ens. Der er rig mulighed for at vælge forskellige typer af campingpladser - forskellen er, at forskellene mellem de enkelte campingpladser er kendt på forhånd. Der gemmes ikke noget for campisten. Også aktiviteterne skifter fra plads til plads og fra sæson til sæson, men det betyder ikke, at campisterne ikke ved, hvad de får. De ved for eksempel, at First Camp garanterer, at det er professionelt uddannet personale, som står for aktiviteterne på pladserne, uanset om det er maling af sten i børneklubben, eller voksenaktiviteter såsom yoga eller morgentræning.

I sidste ende er den nye filosofi et resultat af at have lyttet til de nye målgrupper. Særligt det yngre segment nyder at vide på forhånd, hvad det er de har købt og

hvad de kan forvente. Det mere traditionelle segment af campister, nyder også godt af den højere service. Det er vigtigt for First Camp at der er plads til alle slags gæster.

"Vi forsøger at rumme alle typer af campister, og det er lederne ude på pladsen rigtig dygtige til," siger Kim Petersen.

#### Investering i kunderne

Det er dog ikke altid let at indsamle gæsternes holdninger til campingpladserne. Gæsternes holdninger måles gerne over en hel sæson eller mere, og det tager tid. Der er ikke to campister er ens, og man skal derfor spørge en masse gæster, før man kan danne sig et konkret overblik. First Camp gør meget ud af at lytte til deres gæster, og indsamle brugbare data til brug for frem-

tidig udvikling af campingpladserne. For det er nemlig gæsternes holdninger og inputs der bestemmer, i hvilken retning First Camp skal investere for at udvikle deres campingpladser i fremtiden.

"Hos First Camp arbejder vi hver dag aktivt på at forbedre gæsteoplevelsen for alle vores gæster. Vi har en analytisk tilgang til vores gæster, vi er meget datadrevne, og vi benytter i høj grad gæsternes inputs, holdninger, ris og ros i vores arbejde med at udvikle og forbedre First Camp hele vejen rundt. Vi vægter åbenhed og tilgængelighed enormt højt, og vi bryster os af at være tilgængelige 365 dage om året. Vores gæster skal altid kunne komme i kontakt med os. Uanset om man vil foretage en booking, anmelde en skade eller give os inputs til forbedringer eller fremtidige investeringer," siger Kim Petersen.



Fri adgang til pool/badeland.



Gratis aktivitetsprogram i ugerne 27 – 32.



First Camp investerer hele deres overskud i forbedringer af deres produkt, og det er det, der gør, at der er plads til alle typer af campister. Hvis nogle campister vil fortsætte med at campere, som de altid har gjort, så er det også muligt. Og hvis en række unge mennesker vil have en campingferie, der minder om en charterrejse, så er det også muligt. På trods af åbenheden over for forskellighed er ambitionen om, hvor campingpladserne skal bevæge sig hen, klar: First Camps campingpladser skal være åbne og let tilgængelige. Det gælder også badelandet.

#### Frit badeland

"I virkeligheden ville vi gerne have, at campisterne bare kunne vade ind og ud af badelandet, som det passede dem, men det må vi ikke ifølge loven," siger Kim Petersen.

First Camp er derfor ved at finde en løsning, hvor badelandene er let tilgængelige, men hvor reglerne stadig overholdes.

"Hvis du køber en charterrejse til Gran Canaria og booker et hotel, så er der typisk en pool midt i det hele, hvor man bare kan vade ind, når man har lyst. Sådan vil vi gerne have, det skal være, men det kan vi ikke endnu," siger Kim Petersen.

Lige nu er der store hegn rundt om badelandene, hvilket er fornuftigt fra et sikkerhedsmæssigt perspektiv, men samtidig helt ude af takt med ambitionen om, at alt skal være let tilgængeligt og åbent. Man arbejder derfor på en løsning, der tilgodeser alle parter.

"Det skal være nemt og enkelt at være på vores campingpladser, også i vandlandet.

Måske er det lovmæssigt nødvendigt med et hegn rundt om vandlandet, men i så fald skal det være et smukt hegn," griner Kim Petersen.

Det tager tid at ændre folks opfattelse af, hvad camping er og kan være, men det er en investering, som vi er villige til at lave, mener Kim Petersen. For skal camping være for alle, så skal den både kunne rumme de traditionelle campister og den nye generation af campister, som også gerne vil have lidt ekstra luksus, som man f.eks. ser på charterrejser eller storbyferier.

First Camp har taget udfordringen op, og målsætningen er klar: "kan man få det yngre segment til at vælge camping som ferieform, samt tiltrække den næste generation af campister, så er der ikke nogen, man

ikke kan få til at campere", slutter Regionschef Kim Petersen. ●

### First Camp i Danmark:

- Bogense
- Hasmark
- Bøsøre
- Skovlund
- Frigård
- Lakolk
- Råbjerg Mile
- Klim

Se alle vores gode tilbud på:  
[www.firstcamp.dk](http://www.firstcamp.dk)



# Oplev firstcamp.dk - Skandinaviens største campingkæde!



Se vores  
tilbud på  
firstcamp.dk

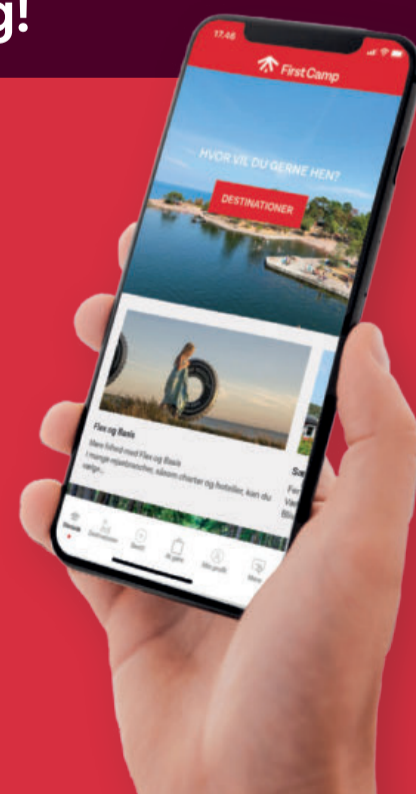
## Book dit ophold med FLEX - hvis du ændrer mening!

På firstcamp.dk findes der over 55 unikke destinationer, og her finder du samtidig alt hvad du behøver at vide inden din næste campingferie. Book dit ophold direkte på mobilen eller via vores app.

FLEX er det trygge og fleksible alternativ, når du booker dit ophold hos os. Du kan annullere eller ombooke dit ophold helt frem til kl. 15.00 dagen før ankomst. Uanset anledning.\*

Meld dig ind i vores medlemsklub First Camp Club og få opholdsværdien tilbage i point, som kan bruges ved fremtidige bookinger. Download vores app eller bliv medlem på firstcamp.dk, og hold øje med dine point, tilbud og rabatter!

\*Læs mere om FLEX, samt regler og vilkår på vores hjemmeside.



# benimar

- Du vil blive overrasket

- Det er ikke uden grund, at det er Danmarks mest solgte autocamper



Kvalitet - Design - Sikkerhed - Pålidelig - Pris



ALTID EN LEDESTJERNE

- En autocamper for enhver smag



Nyhed  
i DK

Luksus udover  
det sædvanlige

Kvalitet - Innovation - Teknologi - Passion



RANGER

For dig der forventer mere

- Den mest komplette van kollektion



Nyhed  
i DK

Frihed uden begrænsninger



På vej til friheden

## Ny lækker campingvogn

- med masser af udstyr & lav vægt



60  
YEARS  
JAHRE  
ANS  
AÑOS  
JAAR  
ÅR

Let  
Design - Kvalitet - Pris - Vægt

SILVER

Alle vognene har hæve/sænketag

TREND



MINI  
freestyle



For fans af eventyr

- Lavere benzin forbrug
- Lav vægt
- Mulighed for at parkere i en garage
- Ingen motorvejsafgifter på franske motorveje
- Tag og sider er fremstillet i hagsikkert GRP polyester
- Lille, nem & fiks
- Vægt fra: 595 kg
- Kun 2m høj, med nedslået tag



For passionerede  
motorcyklister

Find din lokale forhandler på: [www.campingagenten.dk](http://www.campingagenten.dk)

Ruterne på vandrehøjskolen går igennem et meget specielt og varieret landskab, så deltagerne både får brugt kroppen, oplevet naturen og tilegner sig viden om kulturen i områderne. Foto: Ølgod Efterskole

# Vandrehøjskole i Naturpark Vesterhavet

**Ølgod Efterskole arrangerer vandrehøjskole i uge 30 og 31 for alle voksne. Med fokus på naturoplevelser, motion og fællesskab.**

## Jakob Rohde-Brøndum

Strand, klitter, vadehavet, plantage og hede danner rammerne, når Ølgod Efterskole arrangerer vandrehøjskole i sommerferien.

Med vandrehøjskolen vender efterskolen dermed tilbage til skolens begyndelse, hvor Ølgod Efterskole faktisk var højskole fra 1872 til 1880.

"For fire år siden fik vi den idé, at i stedet for at skolen står tom i sommerferien, kunne vi jo åbne skolen for højskoleophold," fortæller Arne Kopp Sørensen, kursusleder på Ølgod Efterskole.

## Vandretur gennem UNESCOs verdensarvsliste

Vandrehøjskolen består af to ture. Den første i uge 30 kommer bl.a. forbi Fanø og Skallingen, der er på UNESCOs verdensarvsliste, mens den anden tur i uge 31 bl.a. kommer forbi Nymindegab, Langli og Blåvand.

"På vores vandre tur fra nord mod syd på halvøen Skallingen oplever vi det fantastiske landskab og mærker de kræfter som har

være med til at formerer og skabe det. Skallingen er en af de få landarealer i vadehavet som opfylder de kriterier som UNESCO stiller for at blive en del af verdensarven. På turen er vi hele vejen i følgeskab med det som betegnes som noget af Danmarks bedste natur. Ved Blåvand vandrer vi langs stranden mod syd og oplever det barske Vesterhav. Vi passerer og får historien om jernskulpturerne og de mange bunkers undervejs og går videre mod Tirpitz, hvor vi ser og hører om Bjarne Engels fantastiske byggeri," siger Arne Kopp Sørensen og nævner Langli, som et af vandrehøjskolens højdepunkter.

"Vi går over ebbevejen til naturreservatet og øen Langli, der kun er åben for adgang to måneder om året. Her har vi chancen for at opleve Nationalpark Vadehavets mest uberørte natur, hvor landskabet får lov at udvikle sig, som det vil. Det er ligeledes den eneste ø i Vadehavet, der er betegnet som UNESCO Verdensarv. Vi oplever også arktiske vadefugle, der bruger Vadehavet som rastepuds på det lange træk til Afrika, vi studerer det særegne planteliv, kigger på de mange rastende sæler og dykker ned i den fascinerende historie om øens beboere, der for hundrede år siden levede

en hård tilværelse på øen," fortæller Arne Kopp Sørensen.

## Vandring med viden og oplysning

Ifølge kursuslederen går vandreruterne i det hele taget igennem et meget specielt og varieret landskab, så deltagerne både får brugt kroppen, oplevet naturen og tilegner sig viden om kulturen i områderne.

"Vi er jo skabt til at gå. Både biologisk og historisk. Så selve vandreturen er det primære, men vores vandrehøjskole er også et højskoleophold. Så vi har også fokus på viden og oplysning gennem foredrag og debatter, lækker mad og musik og underholdning," siger Arne Kopp Sørensen.

Hvert vandrehøjskole-ophold varer fire og en halv dag og giver rig lejlighed til både oplevelser og samtaler ude på ruten.

## Personlig udvikling og varige relationer

"Vi skal selvfølgelig nå at gå dagens distance, som er mellem 13 og 18 kilometer, men vi tonser ikke afsted, så der er tid til at tale sammen og udveksle meninger. Man bliver udfordret på sine værdier og gennemgår måske også en personlig udvikling i løbet af de fire dage," siger Arne Kopp Sørensen og tilføjer, at der i løbet af de mange timer ude i naturen også er gode muligheder for at skabe relationer

og fællesskaber, som rækker ud over højskoleopholdet.

"Når man går sammen i flere timer og har store oplevelser og måske også diskussioner sammen, så kommer man bare tættere på hinanden, end man ville gøre under andre omstændigheder, så vi har haft deltagere, som har fået varige relationer, efter de har været på et af vores vandrehøjskole-hold," fortæller Arne Kopp Sørensen.

De samme to uger arrangerer skolen også Strikkehøjskole. ●

Læs mere om vandrehøjskolen og strikkehøjskolen på [www.oelgodefterskole.dk](http://www.oelgodefterskole.dk)

Her kan man også tilmelde sig.

## Camp og Sommerhøjskolekurser på Ølgod Efterskole sommeren 2022:

- Camp for Bedsteforældre og børnebørn uge 27, 4.-7. juli
- Strikkehøjskole uge 30, 24. - 29. juli
- Vandrehøjskole uge 30, 24 - 29. juli
- Strikkehøjskole uge 31, 31. juli - 5. august
- Vandrehøjskole uge 31, 31. juli - 5. august

# TÆTTERE PÅ FRIHEDEN

Beklædning og udstyr skabt til at holde.  
Designet til friluftsliv.



Besøg os i København, Field's, Lyngby, Roskilde, Odense, Kolding, Aarhus, Randers og Aalborg eller på [friluftsland.dk](http://friluftsland.dk)



FRILUFTSLAND

# Himmelbjerggruten i Silkeborg



**3 timer fra København, 2 timer fra Odense og 40 minutter fra Århus, ligger en af Nordens smukkeste områder. Silkeborgsøerne, Svejlbæk og Himmelbjerget er de 3 ingredienser af sødt, salt og syrligt, der gør retten Himmelbjerggruten til en ny favoritret. Umamien er de mange muligheder i området, der gør din tur helt unik. På med støvlerne, og kom med på en fantastisk vandretur i Danmark - tæt på os alle.**

Planen er at starte ved Danhostel Silkeborg vandrehjem og gå til Østerskovens shelterplads (kan ikke bookes), men det skal vise sig at være "for lidt" eventyr. Selvom det første stykke sydpå går gennem byen, så havde jeg glædet mig til denne strækning. For det første findes der en masse oplevelser i form af Museum Jorn og AQUA. For det andet har jeg mange gange kørt langs den smukke del af åen, der går gennem Silkeborg, men aldrig vandret her og fået det hele ind i et roligt tempo.

Turen lever bestemt op til forventningerne, for ruten er hyggelig og føles som et slags mini Venedig, blandet med hyggestemning fra Seinen i Frankrig. Vel ude af Jørgen Leth-stemningen går der heller ikke lang tid, før vi står på den første grussti og har skoven omkring os. 20 meter syd for AQUA starter Aboretet og et væld af stier.

Himmelbjerggruten er dog fint skiltet, så der er ingen problemer med at finde vej. Vi skal dog liiige ud ad nogle af side-stierne, for at se hvad der gemmer sig. Vi finder en gammel pram/båd, som Krister demonstrerer. Det var et genialt transportmiddel langs Gudenåen i gamle dage. Ved passagen mellem Vejsø og Brassø (Vejl, eller vejle er gammel dansk for vad, og det ses tydeligt at være tilfældet, hvis man skulle skyde genvej) møder vi den flotte træbro og spilder lidt tid her. Lidt efter dukker en lille havn op, og så møder vi for alvor skoven og møder ingen mennesker herfra.

Vi vandre af skovveje, indtil Avnsø dukker op på højre side. Vi følger Himmelbjerggruten

ad en lille sti på østsiden af søen, indtil vi kommer ned til skovvejen igen.

Vi er allerede tæt på Østerskov Shelterplads, og da vi allerede i bedste Krister-stil er gået i gang med sideløbende stier, er vi slet ikke færdige med at vandre endnu. Vi går derfor forbi og planlægger næste stop: Gåsekær Lejrplads. Det gør også, at vi kan udforske endnu mere i morgen, når vi når ud i det kuperede terræn ved Himmelbjerget.

Turen videre går af skovveje og stier. Vi møder for første gang de gul-markerede ruter, som skal vise sig at blive meget brugt på resten af turen (hver gang vi møder en). Selvom planen er Himmelbjerggruten, er man jo ikke bundet til at skulle gå der. Man kan også se ruter som vejledende naturoplevelser, som man kan bygge videre på. I dette tilfælde er de gule ruter enten rundture eller sideruter, som man kan springe af og på hele vejen ad Himmelbjerggruten.

Vi når frem til Vestre Gåsekær Lejrplads (som er booket af andre). Kl. er 19, men her er ikke andre end nogle både i den lille naturhavn. Jeg ved ikke, om det er dem, der har booket pladsen for at undgå andre, eller om jeg endnu engang kan tilføje en bookning, hvor ingen møder op i den sorte bog (den er desværre på 100%... Altså alle de gange, jeg er ankommet til en lejrplads eller shelterplads, der har været booket af andre, er der ikke dukket nogen op).

På næste pynt ligger Østre Gåsekær Lejrplads, og den skal vi da også lige se på (den kan også bookes, men er ikke booket

i dag). Vi ankommer samtidig med en far og to børn, der skal ud at vandre i morgen. Pladsen er stor og med muldtoilet, og vi beslutter at blive her. Vi får hurtigt banket teltene op og lavet et madbål. Resten af aftenen går med god mad og vandrehistorier.

## Gåsekær til Himmelbjerget

Jeg vågner af solen, der står lige ind i mit Nordisk Faxe telt. Teltet er valgt, fordi inder-teltet er af bomuld, og som derfor ikke har kondens. I den varme tid med masser af sol er teltet helt uovertruffent. Genialt indeklima og slet ikke sauna-agtigt, som nylontelte ellers bliver. Jeg har åbnet døren med myggenet i begge sider, så jeg har god udsigt over Borre Sø, så da solen vækker mig og minder mig om solopgangen, nyder jeg den i nogle minutter, indtil jeg falder i søvn igen (kl. var jo kun lidt over 4.).

Omkring kl. 8 vågner vi, og jeg inviterer til morgenkaffe. Jeg kan ikke slippe udsigten og vil have morgenkaffe på sengen. Krister kigger forbi, og vi har en lidt "doven" morgen, hvor vi ikke kommer af sted til planlagt tid, men who cares? Vi har jo ikke travlt.

Vi pakker ned og vandrer op til Slænsø. Jeg kan huske navnet fra min tur på Hærvejen, hvor en B&B vært fortalte os om de tre reneste søer i Danmark. Slænsø var en af dem. Vi går op og tager en slurk. Vandet smager fint, og vi kan tydeligt se bunden. Vi fylder også Nalgene flaskerne, for der skal nok noget vand til i dag. Kuperet terræn samt 25 grader og høj sol.

Den 8-talsrute, vi har lagt, krydser lige her. Vi går ned mod Svejlbæk Færgedgård, der, hvis man som jeg er vokset op i Hvidovre, giver genlyd af gode barndoms minder. Det er en feriekoloni på en af Danmarks bedste lokationer. Vi kommer ind i en fold, hvor der går hjorte. De er dog ikke til at få øje på, da de nok har søgt skyggen i dag.

Vi vandre ad Himmelbjerggruten langs Julsø og tager alternative ruter gennem FDF Sletten området. Ret hurtigt ender vi på små sti-

er langs søen, og det fortsætter faktisk hele vejen til foden af Himmelbjerget. Vi har valgt Himmelbjerggrutens "Sørute" ud, fordi vi så får hele højden op på Himmelbjerget. Hjem tager vi "Inlandsruten" gennem skoven.

Landskabet bliver hurtigt kuperet, og vi render op og ned ad bakkerne. Det er ikke svært at navigere, for vi skal bare have søen visuelt på venstre side, så er vi på rette vej. Vi kan derfor nyde turen til fulde. Ved Stigballe Hoved udforsker vi den lille pynt og finder en perfekt lokation til frokosten. Mens vi slår mave, dukker en duft fra min barndom op. Jeg griber kameraet og går hen til søbredden og ganske rigtigt: Hjejlen! Hjuldamperens kulfyrede maskineri er ikke til at tage fejl af og jeg får nogle gode billeder af den. Nu er der ikke langt til Himmelbjerget. Fra Stigballe kan man faktisk se tårnet på toppen, der liiige titter over træerne. Det stakkels bjerg, der på mange måder - ligesom Den Lille Havfrue på Langelinie - er en stående turistfælde.

"Bjerg"? Vores nabolande vil nok grine af den lille knold, da de kan prale med Kebnekaise på 2104 m.o.h (Sverige), Gladhøpiggen på 2469 m.o.h (Norge) og Zugspitze på 2962 m.o.h (Tyskland). Men ikke desto mindre er det 147 m.o.h bjerg noget, der alligevel trækker fremmedlegemer på panden.

Når man kommer op, er udsigten bestemt ikke ringe, og turen op føles bestemt ikke som en turistfælde. Det viser sig faktisk, at vi har valgt den rigtige rute op til toppen. At ankomme nordfra fra Hotel Julsø foregår uden at møde særligt mange. Fra syd er det et turisthovede med fire souvenirbutikker, iskiosker og busholdepladser samt et mylder af mennesker (hvorfor er de ikke ude at nyde udsigten i stedet for at være her?). Vejret er klart, så vi kan se rigtig langt. Jeg står og tænker på, at udsigten faktisk kan måle sig med langt højere bjerge. Fra dem kan man ikke se så meget andet end andre bjerge. Her på Himmelbjerget kan man se

# Weekendtur på ISTIDSRUTEN



Normalpris fra 3.295,-

**RABATPRIS \***

fra **2.795,-**

Inkluderet:

3 overnatninger inkl. morgenmad,  
bagagetransport, detaljeret  
turbeskrivelse & kort.



Afrejse hver torsdag fra maj til september • Start og slut i Sorø • Mulighed for leje af cykler • Læs mere & bestil på: [waterman-danmarksrejser.dk](http://waterman-danmarksrejser.dk)

## ISTIDSRUTEN - 4 DAGE GENNEM DANMARKS ISTIDSLANDSKAB

Tag på tohjulet eventyr og udforsk det nordvestlige hjørne af Sjælland der med sit unikke istidslandskab, som blev skabt for 20.000 år, byder på bølgede bakker, flade sø-landskaber og vilde heder. Gå samtidig på opdagelse blandt kulturoplevelser og stift bekendskab med områdets bæredygtige gastronomi, vikingeskatte og astronomi.

På denne forlængede weekend sørger vi for alt det praktiske, så du blot skal hoppe på cyklen og begive dig ud på den smukke rute, der bl.a. tager dig forbi UNESCO Global Geopark Odsherred, hvor istidslandskabet er noget af Danmarks mest interessante og Naturpark Åmosen der med sit uforstyrrede dyreliv, gamle dybe skove og store søer er Sjællands sidste vildmark. Anneberg Kulturpark byder på kunst og bæredygtig gastronomi, inden turen går langs Isefjord og gennem den opdæmmede Lammefjord - der er Vesteuropas laveste punkt, til toppen af De sjællandske Alper, hvor Observatoriet i Brorfelde åbner op for geologiske og astronomiske oplevelser. Ruten starter og slutter i Sorø, hvorfra vi tilbyder afrejse hver torsdag fra maj til september.



\* Rabatpris er gældende t.o.m. 31/3 - 2022

Kontakt: [info@watermantravel.dk](mailto:info@watermantravel.dk) • 42 300 700 • [www.waterman-danmarksrejser.dk](http://www.waterman-danmarksrejser.dk) • medlem af Rejsegarantifonden med nr. 2838

## VANDREHØJSKOLE

For alle voksne med lyst til natur, motion og samvær.

Uge 30 d. 24/7 - 29/7 + Uge 31 d. 31/7 - 5/8

### Indhold

Vandringer i Naturpark Vesterhavet. Oplev naturens mangfoldighed og glæden ved at vandre sammen. Turene går bl.a. til Fanø og Langli.

4 ½ vandredage med motion, natur og kultur. Vandringerne er mellem 10 og 18 km og foregår i varieret terræn.

På alle turene deltager der turlleder(e), som fortæller undervejs om natur/kultur. Opholdet krydres med foredrag, sang, festaften mv.

### Pris

Opholdet koster 3795 kr. inklusiv kost og logi (i dobbeltværelse), undervisere, foredrag, kørsel mv.

**TILMELDING & MERE INFO**

↓  
[www.oelgodefterskole.dk](http://www.oelgodefterskole.dk)



...Fortsat

søer, bådene (dog små), landskaber, skove osv. Landskabets kuperede kurver kan man også se, og vi er ikke på vores højeste punkt endnu. Næste bakke er nemlig 156 m.o.h. Himmelbjerget til Svejnbæk og Skyttehusets Camping

Faderen, som vi mødte på lejrpladsen, anbefalede os "Bjergruten", der er en af de gule ruter, så den blev vi lidt nysgerrige på. Ruten er en "hemmelig" entre til Himmelbjerget fra vestsiden. Det er meget stejlt og bestemt til dem, der ønsker lidt udfordring. Vi tog den dog modsat. Fra Bjergruten gik vi kort over på Århus-Silkeborg ruten, cykelruten og dernæst tilbage på Himmelbjergruten.

Turen er meget flot, og man kan konstant vælge nye ruter at gå, hvis man ønsker kortere eller længere distance.

Efter lidt asfalt gennem Sletten ville vi over på stierne igen, så vi stødte til Himmelbjergruten endnu engang. Den blev hurtigt flot og vi endte ved den gule rute "Udsigten", der fører op til en 92 m.o.h. udsigtspunkt. Heroppe er der god udsigt mod nordvest.

En flot nedstigning og så er der ikke langt til Skyttehusets Camping, hvor vi skal overnatte. Campingpladsen har en fantastisk grund lige ned til passagen mellem Borresø og Julsø i Svejbnævringsen. Campingpladsen har foruden en Glampingplads og en færgerute også to teltpladser. Den ene stor, den anden lille. Vi valgte den lille, som er hyggelig og med træer, men skal man ligge her lidt længere tid, så giver den store nok flere muligheder og udsigt. Der sker det, når to vandrere ankommer til et sted med cafeteria, kiosk osv., at man kommer til at købe sig fattig. Foruden mad købte vi også en fadøl og nød udsigten. På denne måde er det lidt synd, at små og primitive telte koster det samme som en campingvogn, der endda må have en bil holdende. 89 kr. for en overnatning på en plads med masser af faciliteter er jo ikke dyrt (der er også legeland, hoppepuder, minigolf, kanoudejning osv.). Men når man sidder og kigger på en

campingvogn, hvor forteltet alene fylder ti gange mit telt, så virker prisen ikke proportional. Måske er det bare en vane? Måske ville 50 kr. være passende? Men så igen, 89 kr. er jo ikke dyrt.

#### Færgen og Aalekroen

Efter en god nats søvn var søndagen foran os, og programmet er bestemt ikke kedeligt. Da vi har pakket ned, venter en tur med Danmarks ældste færgerute og tilmed Danmarks første soldrevet færge. Det er en lille hyggelig pram med solceller på taget, der tager en 3 min. over på nordsiden af Silkeborgsøerne. 3 min. der ellers sparer en for 30-40 km.

Ganske praktisk lægger færgen til lige ved Aalekroen i Svejnbæk. Ganske praktisk passer tiden med deres åbning af brunch og yderst praktisk har Aalekroen Danmarks bedste brunch samt rigtig god betjening. Jeg har oplevet god brunch før i området (da vi vandrede Hærvejen), så jeg spørger, om der er en tradition for brunch i området (à la sønderjysk kagebord), men det er der ikke. Vi må bare konkludere, at de er heldige i Silkeborgområdet (og så er prisen bestemt spiseligt!).

#### Det bugter sig i bakkedal

Mætte vandrere vi videre ad Himmelbjergruten. Vi skal gennem Svejnbæk by, hvor ruten er anlagt langs søen, men gennem et villakvarter. Når det nu skal være, så er det faktisk fint. Der er en lille eng, man kan krydre byruten med, hvis man har lyst. Hvis man bare vil have det overstået, kan man jo tage hovedvejen. Man er dog hurtigt igennem byen og der venter en flot og kuperet del af ruten lige om hjørnet.

Vi vælger igen gul rute, der går over, på og op og ned af en højderyg. Der er 6 styk toppe og de giver alle sved på panden. Søndagens tur er altså ikke en slentretur i parken, men en fantastisk flot rute med mange højdemeter. Vi skal lige krydse togsporet, og efter nogle 100 meter rejser landskabet sig pludseligt.

Vi står ved foden af Lovisehøj (73 m.o.h.), der bestemt viser tænder. Ret flot opstig-

ning, og selvom der ikke er udsigt fra toppen, er der flot. Vi følger det flot anlagte rute videre gennem skoven, der kunne være mange steder i verden. Man føler ikke, at man vandrer i Danmark, men det er lige midt i landet.

Efter lidt tid har den gule rute lullet dig lidt ned ad igen, og nu kommer Ulvehøj (74 m.o.h.). Der er ikke samme opstigning, men det er på trapper, og trappen er lang (eller, sådan føles det). Heroppefra er der en god udsigt mod syd. Det er alle kræfterne værd, og vi ender med at sidde i noget tid at sludre og slappe af.

Bryndumshøj, Birkehøj og Knuden er heller ikke ubetydelige toppe (72-75 m.o.h.), og ruten begynder i sin helhed at tegne sig for en rigtig god, men også udfordrende vandretur. Ikke at man skal være i kanonform (det er jeg bestemt ikke!), men man kan mærke, at man lever. Ved den sidste top Dronningestolen er der lidt udsigt mod Silkeborg, og efter en hurtig nedstigning er vi nede ved Gudenåen og kan ane vores mål ved vandrerhjemmet. ●





# MÆRK ROEN OG PULSEN I DANMARKS OUTDOOR HOVEDSTAD



SE MERE PÅ  
[DETSKERISILKEBORG.DK](http://DETSKERISILKEBORG.DK)

Foto: Henrik Jespersen



## Danmarks bedste MTB-spor

Politiken har flere gange kåret spor i Silkeborg som nogle af de bedste i Danmark, og nogle af Europas førende sporbyggere har anlagt spor i Silkeborg BikePark – MTB'ernes legeplads. Prøv kræfter med de lange og varierede spor i Danmarks største skovområde, Silkeborgskovene, som også byder på Danmarks længste MTB-nedkørsel.



## Silkeruten med natur og kultur

Kunst i verdensklasse. Dybe skove, himmelblåt vand og de evige udsigter. Historien om nybyggerbyen og tiden før. Alt sammen kan det opleves på den 12 km afmærkede natur- og kultursti Silkeruten. Den går rundt om det centrale Silkeborg, hvor du kommer forbi Museum Jorn, Museum Silkeborg og Søhøjlandets natur.



## Europas hurtigste på vand

Bliv imponeret af Europas bedste og hurtigste på vand, når europamesterskaberne i kano- og kajakmaraton bliver holdt i Silkeborg 28.-31. juli 2022. Der bliver dystet på en helt ny rute med start og mål på Silkeborg Langsø helt centralt i Silkeborg, hvor du får oplevelser fra tilskuertribunerne og eventområdet med aktiviteter for hele familien.



## Gå på ringe i vandet

Gå på vandet på de nye badebroer på Østre og Vestre Søbad, som slår cirkler i noget af det reneste søvand i Danmark. Her kan du hurtigt bruge en dag ved sandstranden, badebroerne, saunaen og skoven, der omringer søbadene. Indenfor badebroerne er dybden børnevenlig.



## Outdoordage med 100 oplevelser

Om du er til nye oplevelser som at sove i trætoppene eller på jagt efter det rigtige grej, så er der noget at prøve og opdage til Outdoordage i Silkeborg 2.-4. september, hvor der er mere end 100 oplevelser inden for outdoor. Her samles alle outdoor-entusiaster for at vise dig, hvad udelivet kan og har at byde på.



## Hør stilheden

Og hør lærkens sang, vandets rislen og træernes susen i Danmarks største stilleområde, som ligger så langt fra veje og byer, at du kun hører naturens lyde. Oplev den imponerende udsigt fra bakketoppene, og få en oplevelse af at være ganske lille i et imponerende sceneri. Salten Ådal og plantager er stort, øde og kuperet og veksler mellem skov, hede, små søer og rindende vand.



NATURLIGT NÆRVÆR

# Ta på camping



Lækker pool i Ebeltoft



Solnedgang ved Ronne Strand



Udsigt til Langeland fra Åbyskov Strand



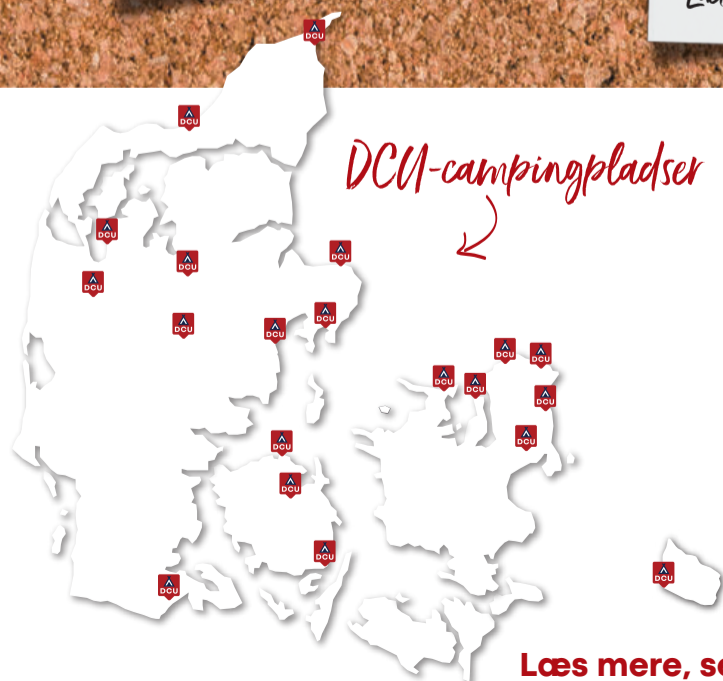
Farfar vandt petanque



Lækkert badevand ved Gjervild Strand



Slapper af med en god bog



## DCU-MEDLEMSFORDELE

- ✓ Magasinet Camping-fritid
- ✓ 30 % rabat hos DCUs campingpladser
- ✓ 15 % rabat hos ca. 100 DCU fordelspladser
- ✓ Rabat på godt 400 campingpladser i Europa
- ✓ Gratis overnatning for dine børn eller børnebørn under 12 år
- ✓ 50 % pensionistrabat på DCUs campingpladser i lavsæsonen
- ✓ Medlemsfordele på attraktioner, færger, forsikring mv.

Find  
campingpladsen  
til jeres forårs-  
eller sommertur

Læs mere, se alle medlemsfordele og bestil på – [dcu.dk](http://dcu.dk)

# THISE FREMRYKKER SOJA-STOP

Vi har i mange år fodret vores køer med importeret soja. Og det har vi i Thise Mejeri bestemt, at vi gerne vil udfase ...

Fra den 1. oktober 2022 fodres alle Thises køer og kalve ikke længere med soja – det er et helt år før planlagt!

## SOJAFRI FODRING:

**Et lille skridt for den enkelte landmand  
– et betydningsfuldt skridt i klimakampen!**



**Thise**  
MEJERI MED PASSION



Se mere på [www.thise.dk](http://www.thise.dk)

Stifteren af STÅI, Jytte Bille, har mange års erfaring med sundhed og har oplevet, hvordan vores sundhedsvaner har udviklet sig henover årene. Fra gymnastik og bevægelse til kosttilskud og sundhedsdata og -apps. Foto: STÅI



# Ingen mirakelkur – bare sund fornuft

**En sund og stærk krop kan øge livskvaliteten. Men den har brug for de rette næringsstoffer for at fungere optimalt. Men en daglig shake fra STÅI optager kroppen alle de vigtigste mineraler, vitaminer og proteiner, den behøver**

## Casper Ulsøe

Kroppen er et fantastisk og komplekst kraftværk. Men med årene slides der på delene og derfor behøver kroppen pleje, omtanke og kærlighed, hvis den med årene skal fungere optimalt. Men det kan være svært i en travl hverdag at finde tid og overskud til at nære kroppen. Hvor starter man? Hvad gør man? Og hvordan finder man tid?

I dag findes der et utal af muligheder indenfor kosttilskud, sundhedsapps og træningsformer, fortæller Jytte Bille, der siden 1980 har arbejdet med sundhed – først som gymnastikinstruktør og sidenhen ernæringsvejleder. Men antallet af muligheder er desværre ikke ensbetydende med, at det er blevet nemmere, forklarer hun.

“De sidste 20 år er vi næsten blevet vildledt mere end vejledt, når vi snakker sundhed.” Jytte Bille spiste selv forskellige kosttilskud, der skulle hjælpe kroppen med at oprette en sund og naturlig balance. Men til sidst blev hun træt af at skulle spise fem-seks forskellige helseprodukter om dagen, der var pakket ind i bindemidler og gelatine. Der måtte findes en næringsmæssig all-in-one-løsning uden al emballagen.

Hun søgte i Danmark, i Skandinavien og globalt, men uden at finde noget enkeltstående produkt. Det fik den driftige kvinde, der fylder 70 senere i år, til at kaste sig over opgaven selv. Hun allierede sig i 2014 med sundhedseksperter og kemiingeniører. Og herefter begyndte udviklingen og de mange

lovæssige tests, før den nu anerkendte all-in-one shake fra STÅI i 2017 fandt vej til markedet.

### Giv kroppen det bedste brændstof

I dag bliver hendes STÅI brugt af mange danskere, der dagligt shaker STÅI-pulveret sammen med hørfrøolie og vand, mælk eller hvilken anden smag, man ønsker. “I virkeligheden er der ingen hokus-pokus. Det er jo bare alle de næringsstoffer, som kroppen behøver for at holde sig sund og kørende.”

Der er ingen tvivl om, at Jytte Bille har den allerstørste respekt, for det maskineri vores kroppe egentlig er. Hun hører ofte fra STÅI-brugere, at de får mere energi i hverdagen, en bedre nattesøvn, bedre fordøjelse og oplever færre fysiske smerter. “Men jeg siger faktisk, at folk generelt ikke kommer til at mærke en forskel – men at de selv gør en forskel. STÅI er på ingen måde et mirakelmiddel – det er simpelthen sund fornuft. Når du giver kroppen det bedste brændstof, giver du den også de bedste forudsætninger for at trives. Det er ligesom en sundhedsopsparing; det er ikke sikkert, at du mærker det i dag, men senere – når der er brug for det – har du en masse at trække på.”

Fra mange læger og ernæringseksperter hører vi, at vi ikke behøver spise kosttilskud, så længe vi bare spiser varieret. Men spørgsmålet er – når denne varierede kost indeholder 600 gram grønt om dagen – om vi i virkeligheden spiser sundt nok? Desværre er det kun en meget lille del af danskerne, som spiser efter anbefalingerne, fortæller stifteren af STÅI, Jytte Bille.

“Jeg har selv prøvet at købe ind til 600 gram grønt om dagen, men det fik jeg altså ikke spist mig igennem. Og så har jeg bare erkendt, at jeg vil have lov at nyde et glas vin, en burger eller en pizza en gang imellem. Det er godt nok ikke det, min krop efterspørger. Men min pointe er, at når jeg giver min krop en STÅI-shake hver dag, så ved jeg, at jeg passer på den. Og så ved jeg, at den sagtens kan klare, at jeg spiser noget af det usunde. Vi skal jo ikke bare overleve – vi skal også huske at leve og nyde livet.”

### Små tiltag gør en kæmpe forskel

Jytte Bille lever stadig en aktiv livsstil med rejser og oplevelser. De seneste ti år har hun blandt andet løbet flere maratonløb, sprunget i faldskærm, bungy jump og river raftet i Costa Rica. “Ingen har lyst til at føle sig gammel. Det har jeg heller ikke og jeg føler mig virkelig frisk, selvom jeg fylder 70 næste år. Og jo ældre man bliver, jo større bliver behovet også for at pleje ens krop og bevægeapparat. Derfor kan STÅI heller ikke erstatte motion og sund kost. Men når man sørger

for at give sin krop de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, som er nødvendige, holder den sig langt sundere og stærkere.”

I sidste ende er det de små tiltag, der hjælper. Det gælder også for brugerne af STÅI, der bare en gang om dagen drikker den næringsrige blanding, der giver kroppen det rette brændstof. Listen af brugere tæller både almindelige mennesker, der gerne vil pleje kroppen, men også mange idrætsfolk der sørger for at optimere kroppens performance og restitution gennem det simple all-in-one-kosttilskud.

Jytte Bille sammenligner det tit med det at have bil. “Den passer man jo også på. Man sørger for, at bremserne virker, at der er luft i dækkene og at der er brændstof i tanken. Man har forsikring og så videre. Hvis vi ser på vores kroppe på samme måde, så sørger vi altså for, at den holder rigtig længe. Og hele ideen med STÅI er jo; forkæl nu din sundhed. For så kan du altså nyde livet længere.” ●

[www.stai.dk](http://www.stai.dk)



Shaken fra STÅI er fyldt med essentielle næringsstoffer, der giver kroppen det brændstof, den skal bruge i løbet af dagen.  
Foto: STÅI



Calcium fra fx mejeriprodukter og grøntsager samt D-vitamin fra sollys og fede fisk holder knoglerne sunde og stærke. Foto: Rasmus Baaner

# Sådan kan du forebygge knogleskørhed

## Sund kost med et højt indhold af calcium og D-vitamin samt en aktiv livsstil styrker knoglerne.

Begynd dagen med morgengymnastik, tag dig tid til at gå eller løbe en tur og stil appetitten med grønne grøntsager, rugbrød, fede fisk samt mælk og mejeriprodukter. Så har du gjort meget for at holde knoglerne stærke.

En sund kost og en aktiv livsstil kan nemlig forebygge knogleskørhed eller holde den arvelige lidelse i skak. Ifølge Merete Myrup, ernæringschef, Landbrug & Fødevarer, skal man først og fremmest spise en kost med et tilstrækkeligt indhold af calcium der styrker knoglerne.

Gode kilder til calcium er mælk og mejeriprodukter samt broccoli, grønne bønner, grønkål og andre grønne grøntsager såvel som groft brød, frø og nødder. Dog har kroppen lettere ved at optage calcium fra

mejeriprodukter, der desuden indeholder væsentligt mere calcium sammenlignet med de fleste grøntsager.

### 800 mg calcium dagligt

Det anbefales, at voksne over 18 år får 800 mg calcium dagligt. En stor del af det behov kan dækkes ved at følge de officielle kostråd om at indtage 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen (en skive) eller 350 ml mælk og mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost.

Drikker du ikke mælk eller spiser mejeriprodukter, skal du sørge for at få calcium fra andre fødevarer. Du kan også vælge at tage et calciumtilskud. Knoglerne opbygges og nedbrydes livet igennem, men fra 40-års alderen bliver de svagere, da der

nedbrydes mere knoglevæv, end der opbygges.

Derfor øges risikoen for knogleskørhed med alderen – en risiko, der kan reduceres med et større indtag af mejeriprodukter. Ifølge en stor australsk undersøgelse faldt antallet af knoglebrud således med 33 procent blandt ældre, der spiste flere mejeriprodukter.

### Sollys og fede fisk

Og så skal man huske at få noget sol – når den ellers er her – og spise fede fisk. Sollys og fisk som sild, laks og makrel er nemlig gode kilder til D-vitamin, der gør det lettere for kroppen at optage calcium.

I det mørke og solfattige vinterhalvår er det ekstra vigtigt at få D-vitamin fra maden samt tage et D-vitamin tilskud på 5-10 µg dagligt.

Sammen med en sund kost kan risikoen for knogleskørhed nedsættes med løb, gang, gymnastik, havearbejde og andre fysiske aktiviteter, hvor kroppen bærer sin egen vægt. Det styrker knoglerne og muskelmassen. Endvidere er det klogt at skære ned på eller helt opgive rygning og indtag af alkohol, da begge dele øger risikoen for knogleskørhed. ●

## Gode kilder til calcium

**1 glas mælk:** 248 mg calcium

**2 skiver ost:** 264 mg calcium

**1 håndfuld broccoli:** 13 mg calcium

**2 skiver rugbrød:** 25 mg calcium

**Bestil brochuren 'Sunde knogler hele livet'**  
På [www.ernæringsfokus.dk](http://www.ernæringsfokus.dk) kan du under 'materialer' bestille brochuren 'Sunde knogler hele livet'.



# Derfor bør du tænke på din tarmflora

**Tarmflora er en betegnelse for alle de naturlige mikroorganismer, svampe og bakterier, der findes i vores tarme.**

## Nikolaj Henum

Samlet set består vores tarme af over hundrede trillioner tarmbakterier fordelt mellem 400-500 forskellige arter – og det er flere bakterier, end vi har celler i hele kroppen. Tarmbakterierne kan blandt andet påvirke vores immunforsvar, insulinproduktion og stofskifte. De nedbryder den mad, vi spiser, danner vigtige vitaminer og hormoner og forhindrer, at sygdomsfremkaldende bakterier spreder sig. Tarmfloraen betyder derfor ekstremt meget, når det handler om vores generelle sundhed og helbred.

### Balance mellem tarmens bakterier

Når vi hører om bakterier, forbindes de ofte med noget dårligt, som vi helst ikke skal komme i nærheden af. Men sandheden er, at vi har flere tusinder forskellige slags gode bakterier i tarmene, og at de er med til at skabe en sund og velfungerende tarmflora.

I virkeligheden handler det om, at vores tarmbakterier skal befinde sig de rigtige steder og i den rigtige sammensætning for at gavne vores tarmsystem. For eksempel er colibakterier ikke skadelige, så længe de befinder sig i tarmen, og i visse tilfælde kan de faktisk forhindre andre, sygdomsfremkaldende bakterier i at formere sig. Men hvis colibakterierne trænger ud gennem tarmvæggen og kommer ud i vores

blod, så kan de til gengæld være meget skadelige.

En sund og velfungerende tarmflora opstår, når vi har en harmonisk balance mellem de forskellige tarmbakterier. Hvis en type bakterie er overrepræsenterede i forhold til en anden type, så vil den forstyrre de processer, der foregår i tarmen, og vores immunforsvar kan blive svækket. På denne måde kan vi blive syge, hvis vores bakterier i tarmfloraen ikke er i balance.

### Hvad forstyrrer vores tarmflora?

Der er rigtig mange forskellige faktorer, der kan påvirke vores tarm, og i nogle tilfælde skal der ikke meget til, før vores tarmsystem bliver forstyrret. Mange døjer med maveproblemer i form af enten diarré eller forstoppelse, og det skyldes ofte, at man mangler bakterier til at opretholde balancen i tarmfloraen. Derfor er det også afgørende, at vi får tilført bakterier til tarmen gennem vores kost, så balancen kan opretholdes.

Mange kender også til at opleve uro eller problemer med maven på ferier sydpå, og det skyldes ofte, at når vi rejser, så udsætter vi også kroppen for andre bakterier, end den er vant til, hvilket for eksempel kan skyldes dårlig hygiejne.

Hvis man lever af en meget ensformig kost, så kan man desuden risikere at komme til

at mangle nyttige bakterier i tarmen, hvilket også kan skabe ubalance. Det samme gælder, hvis man i perioder indtager meget antibiotika, for selv om antibiotika nedbryder bakterier, som vi ikke ønsker i kroppen, så nedbryder det også de gode og vigtige bakterier. Derfor er det også ekstra vigtigt at tænke over sin kost, når man har været på penicillinkur, så man kan få tilført de nødvendige bakterier til sin tarmflora.

### Kostens indflydelse på vores tarmflora

Vores kost er i høj grad med til at bestemme, hvordan vores tarmflora er sammensat og opfører sig. Hvis man spiser fedtfattig og fiberrig mad, nedsætter man samtidig madens passagetid gennem tarmen, da denne form for kost giver energi og brændstof til det arbejde, som tarmbakterierne skal udføre for at nedbryde vores føde. Hvis man derimod spiser meget kød, så kan maden være længere tid om at blive nedbrudt, og det skyldes, at proteinerne i kød er sværere at nedbryde, end kulhydrater er. Hvis man har en normal tarmflora, vil det typisk tage omkring 25 timer at fordøje mad, fra den puttes i munden, og til den kommer ud igen.

Der findes mange madvarer, man kan spise for at få gode bakterier til tarmen, og blandt andet er mælkesyrebakterier rigtig gode for tarmsystemet. De kaldes "mælkesyrebakterier", fordi de fermenterer de kulhydrater, som kroppen indtager, og omdanner dem til syre. Den syre, der skabes i den proces, bekæmper til gengæld andre, mindre gavnlige bakterier, som ikke kan lide at leve i et surt

miljø. Vi har som udgangspunkt et stort antal mælkesyrer i kroppen, men som tidligere nævnt kan forskellige udefrakommende faktorer skabe ubalance og nedsætte mængden af mælkesyrebakterier. Nogle af de fødevarer, der indeholder flest mælkesyrebakterier, er syrnede mælkeprodukter som græsk yoghurt, A38 og Cultura, samt syrnet kål, sojabønne pasta og andet fermenteret mad.

Derudover er det også meget vigtigt at få rigeligt med fuldkorn og fiberrige madvarer, og tilsammen bidrager alle ovenstående gode råd til en sund krop og tarme i balance. ●

## Sådan får du en god tarmflora:

- Spis en fiberrig og fedtfattig kost (fuldkorn, grønsager, frugt, fjerkræ, fisk mm.)
- Skær ned på proteinholdig mad (sørg dog for at indtage den anbefalede mængde)
- Skær ned på sukker
- Undgå fint forarbejdede fødeemner (hvidt brød og kager mm.)
- Drik hver time - samlet cirka to liter hver dag (helst vand)
- Dyrk motion - enten en time hver anden dag eller en halv time hver dag.
- Gå altid på toilettet ved behov.
- Undgå stress og bekymringer.

Se film om diabetes  
i nyt videounivers  
på Helbredsprofilen.dk

# Et liv med diabetes



HELBREDSPROFILEN.DK



Steno Diabetes Center  
Copenhagen



Steno  
Diabetes  
Center Odense



STENO DIABETES CENTER  
NORDJYLLAND

diabetes  
foreningen



# Læs med næste gang

Torsdag 24. marts

## PA Magasiner

- en del af Politiken Annoncer

Kontakt os, hvis du er interesseret i at høre  
mere omkring annoncering.  
Projektchef Jacob Scharbau Søeborg tlf. 33472051  
jacob.s.soeborg@pol.dk

# Motion er godt for alle

**Uanset alder og fysisk form, så kan selv lidt bevægelse i hverdagen give dig styrke og energi.**

**Ældre Sagen tilbyder forskellige muligheder for motion:**

Træn dig glad 3 er et motionsprogram på dvd med tilhørende musik, hvor du derhjemme kan træne med instruktion. Her kan du vælge mellem fire programmer, der kommer hele kroppen igennem. Der er både stående og siddende programmer.

---

Køb det i Ældre Sagens webshop

[www.aeldresagen.dk/webshop](http://www.aeldresagen.dk/webshop)

**Pris:** 125 kr. inkl. forsendelse.

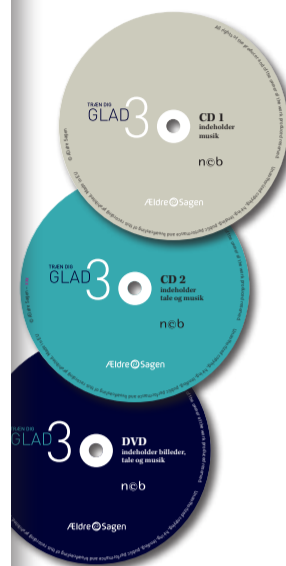
Er du medlem, så koster det 90 kr.

---

Du kan også se alle fire motionsprogrammer på [www.aeldresagen.dk/TDG3](http://www.aeldresagen.dk/TDG3) og træne, når det passer dig – ganske gratis.

## **Har du brug for ekstra træning?**

Træn med hjemmefra stuen alle hverdage kl. 10 eller 14 med tv-træning på dk4 med Louise Rosenby. Har du ikke dk4 eller foretrækker at træne på et andet tidspunkt, så kan du se træningsprogrammerne på [www.aeldresagen.dk/traen-hjemme](http://www.aeldresagen.dk/traen-hjemme).



**Det er altid bedre at gøre lidt end slet ingenting**