



# Sauna-Posten

Info fra Det Danske Saunaselskab til medlemmerne og andre interesserede

29. november 2013

## Indhold:

**Saunagus VM i Alpentherme, Bad Hofgastein, Østrig**

**Gusmesterskole**

**ISA holder bestyrelsesmøde i København i januar**

**Teltsaunaerne**

**Havfruebadning med nyt**

**Frederiksberg Svømmehals kurbad**

**Nye medlemmer**

**Dine data**

---

## Saunagus VM i Alpentherme, Bad Hofgastein, Østrig

Blev afviklet i weekenden d. 25. til 27. oktober med Østrigske mesterskaber om fredagen. Fredag aften og lørdag var der indledende konkurrencer og søndag var der så finaler.

Vi var 3 fra Saunaselskabet, som var rejst der ned, 2 af os som jury medlemmer og Pang lavede flere opvisnings gus inkl. åbnings gus fredag aften efter at østrigerne havde kappedes om de 2 mulige pladser i VM. Desuden var Præsidenten, Vicepræsidenten og Sekretæren samt et bestyrelsesmedlem fra ISA med som observatører. Vi fandt det noget unfair, at 3 af VM deltagerne skulle lægge ud, allerede fredag aften, medens alle de øvrige havde de indledende gus i løbet af lørdagen. Det stressede de 3 fredags deltagere unødigt, hvilket også kan ses på resultatet, de blev nemlig nr. 24, 28 og tuneseren blev oven i købet diskvalificeret (for hvad ved vi ikke?).

Alpentherme var et OK sted at afholde et VM, men organisationen manglede en del, det viste sig at være næsten et enmands show, hvor arrangøren Patrick Lenhart var her, der og alle vegne, og han var den eneste, der vidste noget, så alle stod i kø for at spørge om forhold til afviklingen, så han var meget stresset alle 3 dage. Han må lære at uddelegere arbejdet efter en bedre instruktion af personalet! Det er med megen undren at vi f. eks. oplever, at 2 af de deltagere, der er nævnt på resultatlisten slet ikke var på den udgivne deltagerliste (foruden de 2 østrigere, som vi i sagens natur først kendte navnene på sent fredag aften?!)

Vi mødte Christian og hans chef Neil fra Øbrohallen i København, Christian stillede dog op for sit fædreland Rumænien. Vi fik også gode kontakter til et team fra Farris Badet i Larvik, Norge. Christian lavede en flot gus med Dracula som tema, så han scorede en 6. plads, som lige så godt kunne have været en plads i top 3, hvis ikke der havde været et underligt pointsystem, som helt klart lagde op til snyd, idet dem med de største fan grupper fik de bedste placeringer, fordi der ikke var kontrol med hvem der fik pladser i saunaen og hvem, der stemte. Ikke at de 3 bedste placeringer var dårlige, men der var flere, der var mindst lige så gode, de havde bare ikke så mange fans med!?!

Søren Rusbjerg fra Sæby fik en flot 15. plads, set i lyset af, at det var første gang han var med i internationalt sammenhæng og anden gang han var i konkurrence i det hele taget. Jeg fik desværre ikke oplevet hans gus, da jeg blev syg natten til lørdag og ikke kunne deltage før søndag igen. Bo Hegelunds gus fredag aften fik vi dog set, og den var præget lidt af nervøsitet fordi hans fly var forsinket, så han ikke nåede sit tog det sidste stykke, så han kom i sidste øjeblik, og så havde han lidt sprogproblemer under gusen, som i sig selv var udmærket, dog mest en klassisk gus med uddeling af "Kongen af Danmark" bolscher som show indslag.



De 3 topplacerede, fra v. Christian Lohrengel, Dirk van Offel og Fabian van Dijk flankeret af to sponsorer. Charlie Chaplin og Christian Rebedeu var også med!



Billedet her er fra en demonstration af det østeuropæiske sauna fænomen:  
**Whisking/Lambasting/Flogging**  
 De kan ikke selv blive enige om, hvad det skal hedde, men gå ind på YouTube og skriv "Lambasting" så er der et videoklip, der viser, hvad det er!

Her er så udvalgte placeringer:

1. Dirk van Offel, Belgien
2. Christian Lohrengel, Tyskland
3. Fabian van Dijk, Holland
4. Visar Bytygi, Kosovo
5. Izabela Zoladz, Polen
6. Cristian Rebedeu, Rumænien (Og Øbrohallen!)
7. Szolari Zsolt, Ungarn
8. Jaroslav Pallas, Tjekkiet
9. Gerald Snellink, Holland
10. Diana Laig, Schweiz
11. Christian Steger, Østrig
12. Attila Tompek, Ungarn
13. Christian Bonapersona, Italien
14. Muharem Hasanovic, Bosnien
15. Søren Rusbjerg, Danmark (Sæby Svømmebad)

..

28. Bo Hegelund, DK (Slotssøbadet, Kolding)

Se flere fotos og resultater på: <http://www.sauna-wm.com/2011/wm-2013-aktuelles/> (sæt cursoren i forsidebilledets nederste højre hjørne og klik på Picasa logoet!)

Og gå videre til deres Facebook side via linket!

Patrick Lenhart har i øvrigt også opfundet sin egen seedningsliste for saunamestre fra hele verden, som kan være interessant for saunagus entusiaster at studere!

Kig på: <http://www.saunaranking.com/>, hvor mange "danskere" (nr. 3, 6, 8 og 16 på side 1 er fra DK, men kun Bo er dansk statsborger!!) figurerer i toppen, der kan også ses en nations seedningsliste!

### Gusmesterskole



Foranlediget af mange spørgsmål om det ved afviklingen af DM i saunagus i september, har Saunaselskabets bestyrelse besluttet at starte en gusmesterskole op for alle, der vil lære at lave en behagelig gus oplevelse. En nærmere beskrivelse kan snart ses på vores hjemmeside under DM i saunagus.

Kort fortalt er det et endages kursus, som afholdes hos det bestillende badeanlæg og med 3 bestyrelsesmedlemmer fra Saunaselskabet som instruktører. Flere oplysninger og et detaljeret kursusprogram med priser kan rekvireres via vores E-mail adresse (se nederst).

### ISA holder bestyrelsesmøde i København i januar

ISA = The International Sauna Association, hvis bestyrelse holder møde i København i weekenden 17-19/1-2014. Vi kan træffes dels på vandkulturbåden Havfruen lørdag eftermiddag, hvor vi holder møde/går i sauna, og dels i Frederiksberg Svømmehals Kurbad, hvor vi beser svømmehallen og går i sauna med gus udført af Saunaselskabets bestyrelsesmedlem og 6 dobbelt Danmarksmester Lay Pang Ong. Et af de vigtigste temaer er den store internationale saunakonference i Litauen (Vilnius og Trakalis, den nuværende og tidligere hovedstad) i Kr. Himmelfarts ferien, hvor vores årlige saunarejse også har mål og vi kobler os på udvalgte arrangementer i forbindelse med konferencen.

## Teltsaunaerne



Har ikke været brugt særligt meget i det forløbne år, så vi vil endnu en gang gøre opmærksom på, at kun medlemmerne kan leje den til en nærmest symbolsk pris på kr. 500,- pr. gang (fredag middag til mandag middag eller mandag middag til fredag middag), se det lille videoklip på hjemmesiden, der viser lidt om opstilling og brug. Der er også et link til en vejledning i opsætning og brug af teltsaunaerne samme sted. Og husk, at vi har en på lager i Albertslund og en i Varde, så I slipper for, at transportere den (250 kg. tunge) sauna flere gange frem og tilbage over Storebæltsbroen. Den kan transporteres i en stor

stationcar eller varevogn eller på en anhænger. Tænk på, at andre transportable saunaer (som også er brændefyrede) koster flere tusinde kr. at leje! Se:

<http://www.saunaselskab.dk/teltsauna.html>

## Havfruebadning med nyt

**Seneste nyt:** Der er opsat en ny trappe midtskibs med ekstra trin og en platform for neden, således at ikke svømmere trygt kan få sig et dyp i det for tiden 4 gr. kolde vand i Ishøj Havn. Så vi opfordrer medlemmerne til at forny den elektroniske nøgle i december måned, inden prisen måske stiger i 2014! (Prisen er stadig kr. 400,- pr. år) Nøglen købes/fornys kun ved personlig henvendelse på Turistkontoret på 1. sal (servicegangen) i Ishøj Bycenter (dog koster nøglebrikken kr. 100,- men det er en engangsudgift!) Se fotos, priser og bade tider på dette link: [http://www.ishoj.dk/sites/default/files/files/Fritid/Vandkultur\\_baaden\\_Havfruen/kulturbaden\\_aug\\_2012.pdf](http://www.ishoj.dk/sites/default/files/files/Fritid/Vandkultur_baaden_Havfruen/kulturbaden_aug_2012.pdf) der finder du også en tilmeldingsblanket. Vær opmærksom på, at turistkontoret kun har åbent i arbejdstiden i vinterhalvåret.

Det giver ubegrænset saunabadning 6 dage ugentligt (ikke onsdag!) fra kl. 13.00 til 21.00. Se på vores hjemmeside, hvor let det er at komme til Ishøj Havn og "Havfruen".

Hvis du først vil se, hvad det er for noget, så kontakt DDS og bed om en prøvebadning inden for de viste åbningstider, så står vi gerne til rådighed.

Bestyrelsen vil fortsat være til stede d. 3. torsdag i hver måned, samt også ofte på lørdag eftermiddage. Vi sørger naturligvis for, at der vil være en vihta (birkekvast) såvel som duftolier til rådighed for medlemmerne ganske gratis. Hvis du kan nøjes med at bade om morgenen fra 06.00 til 11.00 og onsdag aftener kan du også melde dig ind i Ishøj Strandbadeforening Isbjørnen, men vi gør opmærksom på, at der for tiden er 32 på ventelisten, som nok bliver mindre efter 1 december, hvor fristen for kontingentindbetaling udløber!

## Frederiksberg Svømmehals kurbad er blevet forbedret og udbygget:

Der er kommet ny stor massageafdeling, et tyrkisk hamam bad, et nyt spa bad, en saltsauna med infrarøde varmelegemer, 8 fodmassagemaskiner, 3 afslapningsstole med indbygget varme og kurbadssaunaen er blevet opfrisket med nye bænke og en lille udvidelse, der giver 15 hårdt tiltrængte siddepladser mere. Det har så medført en lille stigning i prisen, Se i øvrigt:

<http://svoemmehal.frederiksberg.dk/vores-tilbud/kurbad>

Her kan vi fortsat bade den første onsdag i hver måned til pensionistpris mod forevisning af gyldigt medlemskort. Vi gør opmærksom på, at hvis medlemmerne vil træffe et bestyrelsesmedlem for en snak om næsten hvad som helst, så send lige en mail til selskabets mail adresse: [detdanskeaunaselskab@gmail.com](mailto:detdanskeaunaselskab@gmail.com) senest to døgn før. Så stiller mindst en fra bestyrelsen op, og tager gerne imod konstruktiv kritik og gode ideer.

**Velkommen til nye medlemmer:**

Som en medlems service byder vi hermed velkommen til de medlemmer, der har meldt sig ind siden sidste "Sauna-Posten":

**Lars Bakken Jepsen, Esbjerg**  
**Jaana Honkala & Jeppe Winther Hedegaard,**  
**Hørsholm**  
**Ann-Marie Nyroos, København (Finlands**  
**Ambassadør)**  
**GREENWELL ApS v/Jens Hansen, Ølstykke**  
**(Firmamedlem)**

Vi håber i vil få glæde af Jeres medlemskab i forhåbentlig mange år fremover.

Og vi kan så nu konstatere, at med de seneste indmeldelser, har vi nået årets mål på 120 medlemmer, endda 123 er vi oppe på, hvoraf 9 er firmamedlemmer og 30 er gratis husstands medlemmer.



***Og så vil vi naturligvis også ønske alle vore medlemmer en skøn juletid og et godt Nytår!***

**Det Danske Saunaselskab** har som formål at udbrede kendskabet til finsk saunakultur og værne om de traditionelle saunaskikke. Desuden er det selskabets opgave at fremhæve saunabadningens generelle betydning for et sundt liv og livsstil.

Evt. donationer modtages gerne på konto nr. 1551-3719292445, tilmeldingsblanket findes på hjemmesiden, og husk, at indmeldelser efter 1. november gælder for hele det næste år, og giver stemmeret på generalforsamlingen i marts.

Det Danske Saunaselskab, c/o Finlands-Kulturinstitut  
Sankt Annæ Plads 24 A, Gården 3. sal · 1250 København K  
[detdanskeaunaselskab@gmail.com](mailto:detdanskeaunaselskab@gmail.com) · [www.saunaselskab.dk](http://www.saunaselskab.dk)