



# Sauna•Posten

Info fra Det Danske Saunaselskab til medlemmerne og andre interesserede

**10. september 2019**

## **Indhold:**

### **Fortid:**

**Udtagelseskonkurrence til VM**

**Vandrepræmier til DM!**

**Ventilation i en sauna!?**

### **Fremtid:**

**Saunarejsen til Skt. Petersborg og omegn!!**

**Nye saunahatte til god medlemspris.**

**Saunagus VM i Berendonck, Holland**

**Støttemedlemmer**

**Nye medlemmer**



---

## **Udtagelseskonkurrence til VM.**

Den sidste weekend i august afholdtes den såkaldte "relegation round" (frygteligt ord – lad os kalde det opsamlings heat!) til VM i saunagus i Farris Bad i Larvik, så de sidste deltagere til VM i Berendonck, Holland kunne udpeges. Vores bestyrelsesmedlem/sekretær var med og har følgende kommentarer:

Blandt de opstillede var Danske Anders Lund Hage og Merete Dam fra Nordic Health & Living. Anders Stillede op i både Single og i team sammen med Merete. Til at hjælpe sig, havde de ingen ringere end den regerende Danmarksmester Henrik B. Sørensen og hans kæreste Josephine som også lavede en opvisningsgus for gæsterne.

Anders Stillede op med sin Single Showgus Bohemian Rhapsody, som fik en flot 5. plads (og er kvalificeret videre). I team gik det dog meget bedre for Anders, der sammen med Merete lavede en virkelig flot Showgus omkring en plastik poses rejse igennem havet og hvordan de måtte befri Skildpadden Ib, som blev viklet ind i plastik posen. Dommerne og gæsterne elskede denne showgus, og den blev også belønnet med en velfortjent 1. plads til vores danske team!

Foruden danskerne var der også den Polske verdensmester i team Karolina Jarzabek som endte med at vinde Relegation Round i Single Showgus. Derudover var tidligere 3-dobbelte verdensmester Rob Keijzer og mange flere også tilstede til denne fantastiske gus-weekend.

Se resultaterne herunder (det var de bedste 7 i hver klasse, der gik videre!):

RELEGATION ROUND 2019 SINGLE			
Farrisbad Norway		31/08-1/09/2019	
GENERAL RANKING	Country	TOTAL	RANK
Karolina Jarabek	Poland	582.600	1
Mariëke Dolman	Netherlands	513.900	2
Tereza Madarasova	Czech Republic	491.600	3
Matteo Garbossa	Italy	486.200	4
Anders Hage	Denmark	485.000	5
Erik Jordan	Germany	478.000	6
Patrik Kuzemka	Slovakia	459.600	7
Sondre Bugge	Norway	457.600	8
Gabor Tapolcai	Hungary	444.200	9
Antonio Legua	Portugal	440.800	10
Manfred Pernert	Austria	390.500	11

RELEGATION ROUND 2019 TEAMS			
FARRIS BAD NORWAY		31/8 - 1/10	
GENERAL RANKING	Country	TOTAL	RANK
Anders Hage & Merete Dam	Denmark	599.500	1
Charoulla Demetriou & Salvadori Morgana	Italy	590.000	2
Sondre & Jareth	Norway	584.800	3
Katarina Smidova & Petr Stanek	Czech Republic	564.300	4
Shannon Kooistra & Erik Hopman	Netherlands	561.000	5
Krisztian Marics & Nauzika Borbely	Hungary	552.400	6
Hugo Pustulka & Krzysztof Holeczek	Poland	467.600	7
Bettina Etmann & Sabine Bunnenberg	Germany	458.800	8
Patrik Kuzemka & Tomas Sikora	Slovakia	405.400	9

## Vandrepræmier til DM!

Jeres formand var i sidste måned oppe og aflevere vandrepræmien til Kurhotel Skodsborg, som skal have den 2/3 af året, da de vandt både single med Henrik B. Sørensen og team med Henrik, Ivan Als og Sebastian Leth Klinge. I 2020 skal den så til Bjerringbro Idrætspark, da Flemming Nielsen vandt klassisk. Det er den 3. plade, som Sagatrim har bekostet indkøb og gravering af. De to første opbevares derfor hos Sagatrim. Henrik kom derfor med den udmærkede idé, at vi burde tage et foto af de to foregående vandrepræmier og sende til de badeanlæg, der har haft vindere lige siden det første DM i 2005, så det er vi gået i gang med. På billedet ses fra venstre Henrik, vandrepræmien og formanden i Kurhotel Skodsborgs showgus sauna.



## Ventilation i en sauna!?

Vi er blevet enige om i bestyrelsen, at vi bør have nogle alment oplysende artikler i Sauna-Posten, så her bringer vi lidt om et af de mest oversete problemer i alt for mange saunaer: Den interne ventilation i saunaen og, ikke mindst, ventilationen i sauna ovnen:

Når vi kommer rundt for at certificere saunaer i det ganske danske land, ser vi alt for tit saunaer og ovne med utilstrækkelig ventilation, nogen gange slet ingen!

Mange indehavere af saunaer lider af den misforståelse, at der ikke må slippe varm luft ud af saunaen. Der findes sågar nogle af dem der bygger saunaer, som overhovedet ikke sørger for ventilation.

Hvis der ingen ventilation er, vil luftfugtigheden stige til alt for høje værdier, luften vil blive ilfattig, især hvis der er mange personer i saunaen, og når saunaen køler ned, kan den manglende ventilation medføre råd og skimmelsvamp!!

Der skal helst være et luftskifte på 1-3 gange/time i en velfungerende sauna. Det opnås ved at sørge for lufttilgang så nær ved ovnen som muligt, gerne lige under den, hvis det er muligt. Dog er den simpleste løsning, at sætte ovnen ved siden af døren og lade en luftspalte under døren fungere som indløb.

Luft afgang er der lidt forskellige meninger om blandt eksperterne. Nogle vil gerne have luftafgangen lige under den øverste bænk over for ovnen, andre vil have luftafgangen lige under loftet, så langt væk fra ovnen som muligt, man kan dog også have begge dele, men under alle omstændigheder skal den øverste luftafgang være justérbar, således at jo flere personer der er i saunaen jo mere skal den være åben.

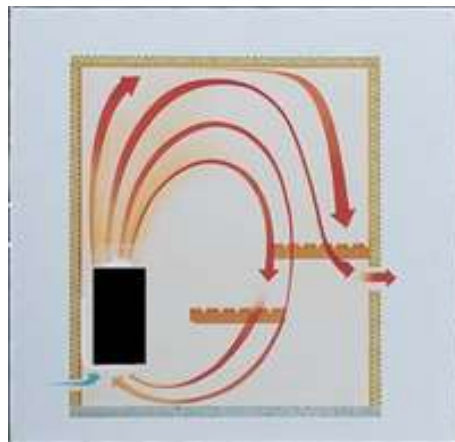
Se principskitzen her på siden!

Men det er ikke nok! Den luft der kommer ind, skal op igennem sauna ovnen og varmes op, derfor skal der også være god intern ventilation i ovnen, så luften kan strømme så uhindret som muligt op igennem ovnen. Denne luftstrøm bestemmes dels af ovnens konstruktion dels af sauna stenene, som kan være monteret alt for tæt så luftstrømmen bremses. Især på ovne med ingen eller dårlig vedligeholdelse bliver det et problem, da naturstenene dels ligger og vender sig med



fladerne mod hinanden, dels forvitrer de så alle stumperne river sig løs og dratter ned i bunden af ovnen og blokerer næsten fuldstændig for luftgennemstrømningen.

Derfor skal ovnen tømmes for sten mindst en gang årligt, de flækkede sten skal udskiftes og ovnen pakke på ny med god mellemrum imellem stenene. Evt. kan naturstenene (som regel diabas eller peridotit – mange kalder dem lavasten, men det er noget sludder, det er forskellige granit typer!) erstattes af de hårdtbrændte tilnærmelsesvis runde keramiske sten fra Kerkes i Finland. Men vogt jer for de keramiske sten, der er fyldt med luftlommer og lette som pimpsten, de ødelægger ovnen!



## **Saunarejsen til Skt. Petersborg og omegn!!**

Der er mange, der har efterlyst flere informationer om den spændende saunarejse til Skt. Petersborg og omegn, hvor vi skal studere den russiske banja kultur – og selvfølgelig også være turister, når nu vi er der alligevel.

Forberedelserne har mødt nogle udfordringer, da Rusland er lidt mindre nemt at arrangere grupperejser i, end de fleste vesteuropæiske lande, så vi er løbet ud i en udsættelse til sidste weekend i november, hvilket er blevet alt for tæt på kong vinter og julen i DK, så vi har, om end modstræbende, måttet se i øjnene, at vi udskyder rejsen til frosten er gået af jorden i Rusland en gang i foråret. Foreløbig kan vi dog afsløre, at planerne går på fly til Skt. Petersborg via Riga, busrundtur med dansktalende guide i byen og sauna mindst en gang per dag. Turen bliver med alt inklusiv, dog uden drikkevarer, og vil vare fra torsdag til mandag, så det koster altså 3 fridage. Der er også planer om en tur til en saunapark i omegnen. Vi vender tilbage i oktober med flere detaljer og den endelige pris.

## **Nye saunahatte til god medlemspris.**

Vi har nu fået indkøbt nye saunahatte i en god kraftig kvalitet til en normal pris på kr. 199,- og din medlemspris er kr. 100,- plus evt. forsendelsesomkostninger! (Kan også afhentes i Ishøj!) Du kan bestille med en mail til [info@saunaselskab.dk](mailto:info@saunaselskab.dk) og betale enten med bankoverførsel eller Mobile Pay, numrene står (altid) nederst i Sauna-Posten. Her er et foto af huen med saunaselskabets logo broderet foran. Huen er en stor størrelse, der kan passe til selv de klogeste medlemmer. Til mindre hoveder kan den foldes op i kanten.



## Saunagus VM i Berendonck, Holland

I næste uge går det løs i Thermen Berendonck i Holland, hvor Danmark er repræsenteret med hele to teams og to single Showgus. Vi krydser fingre for at det går lige så godt for danskerne dernede igen! Det meste af bestyrelsen er med for at heppe! Her ses det nye spa anlæg sådan lidt fra luften:



## Støttemedlemmer

På det seneste har vi fået mange nye støttemedlemmer/firmamedlemmer, hvilket vi er meget glade for, så derfor kommer her en opfordring til at vi som personlige medlemmer støtter dem, da de støtter os. Her kan i se dem alle sammen!



## Støttemedlemmer



BADEANSTALTEN SPANIEN



## Nye medlemmer

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

I denne måned fik vi 10 nye medlemmer, fra København, Helsingør, Frederiksberg, Rødovre, Bjerringbro, Aalborg, Brøndby og Aarhus.

Af hensyn til GDPR reglerne må vi ikke offentliggøre navnene.

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

**PS:** Husk at du kan altid holde dig orienteret om, hvad der foregår i saunaverdenen om f. eks. hvor der afholdes gus arrangementer og lign. på den offentlige FB gruppe "Saunavenner", og hvis du vil booke mobilsaunaen Birkely eller en teltsauna, kan du gå ind under aktiviteter og kigge i aktivitets kalenderen på vores hjemmeside, hvor alle bookninger og andre saunaselskabs relaterede events er kalendersat. Se: <https://saunaselskab.dk/aktiviteter/> den ligger nederst på siden!

**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. **NB: Også betalingsmulighed med Mobile Pay nr. 88426**

Det Danske Saunaselskab, c/o Michael B. Jensen, Vejlebrovej 136, 1. tv. 2635 Ishøj  
[info@saunaselskab.dk](mailto:info@saunaselskab.dk) · [www.saunaselskab.dk](http://www.saunaselskab.dk)