



SEPTEMBER 2026

SAUNAPOSTEN

TEMA: SHOWGUS

Kære medlemmer

September er den helt store måned, når man taler om showgus. Det er tid til Aufguss VM i showgus, og det skal selvfølgelig også fremhæves i Saunaposten.

Glæd dig til at læse om de 10 største internationale showgusmestre i artiklen om Showgussets hall of fame.

Vi bringer også en brandvarm reportage fra fire showgus, der alle brillierede ved DM tilbage i maj.

Team Just Sauna har flere gange repræsenteret Danmark ved VM i team showgus. Just Sauna støtter Dansk Saunaselskab, og Saunaposten har talt med indehaveren Ulla Jerslund, som fortæller om rejsen fra en enkelt sauna til et stort fællesskab.

Udover en masse showgus kan du også læse Formandens kvartalsevaluering - hvordan går det i Dansk Saunaselskab?

Selvfølgelig får du også medlemstip, månedens duft og måske den sværeste quiz i Saunaposten til dato.

Rigtig god læselyst!
Maria Lykke Mynte Ougaard
/ Redaktør på Saunapost redaktionen.

SHOWGUSSETS HALL OF FAME
– DE 10 MEST VINDENDE GUSMESTRE VED
AUGUSS VM

MÅNEDENS DUFT
Absint

**FRA ÉN SAUNA TIL ET
VOKSENDE FÆLLESSKAB**
JUST SAUNA STØTTER DANSK SAUNASELSKAB

**Et travlt kvartal med mesterskaber
og nye projekter**

**Hele tre medlemstip:
VM i showgus, ISC
og De 4 Årstider**

GULD, GUDER OG ET FRIERI
FIRE SHOW DER DEFINEREDE DM I
SHOWGUS

Guld, guder og et frieri

Fire show der definerede DM i Showgus

På fjerdedagen af Danmarks mesterskaberne i Modern Classic og Showgus var der kun ét program på dagsordenen: Showgus. Rekvisitter og kostumer lå klar, publikum var spændte – læs her om de fire optrædere, to single og to teams, der løb med guld og sølv.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard

Det er søndag, og det er den fjerde og sidste dag under årets Danmarks mesterskaber i Modern Classic og Showgus.

I dag handler det udelukkende om show i saunaen. Rekvisitter og kostumer er fundet frem, og publikum sidder klar til at blive underholdt. Fire showgus stak ud over resten – to single og to teams – de fire skulle senere vise sig at stå øverst på sejrsskamlen med henholdsvis guld og sølv pokalerne.

Thor jager sin hammer i "Thors Bryllup"

Michael åbner saunaen iført Dansk Saunaselskabs DM-t-shirt og sin store, grønne saunahat. Han præsenterer dagens første gusmester, Rasmus Thomsen, og de olier han vil bruge i showet, der bærer titlen *Thors Bryllup*.

Rasmus – aka Thor – buldrer ind i saunaen og råber ud i rummet:

"Sif, have you seen my hammer?"

En elektronisk kvindestemme svarer tilbage fra højtaleren:

"Have you asked Loke?"

Loke foreslår, at det kan være en kæmpe, der har stjålet Thors hammer. Thor ifører sig sine flyverbriller, stiger op i sin imaginære, gedetrukne vogn – aka saunaovnen – og drager af sted til



Rasmus Thomsen som Thor ved DM i showgus 2026

kæmpernes konge, mens *Champagnegaloppen* buldrer ud af højtalerne. Publikum griner og klapper i takt med musikken.

Rasmus skubber flyverbrillerne op i panden, hælder vand og lægger iskugler på ovnen.

Duften af bergamot og mynte breder sig i saunaen, mens han fordeler varmen med håndklædet så taktfast, at det næsten ligner en dirigent, der følger musikkens rytme med sin stav.

Fortsættes på næste side...



Rasmus Thomsen som Thor i showet *Thors Bryllup*.

En kæmpe, bygget i gips med store ører og en mund der bevæger sig, afslører nu, at det er ham, der har hammeren – og at prisen for at få den tilbage er Freja som brud.

"Easy!" svarer Thor selvsikkert, og saunaens publikum bryder ud i latter.

Nemt er det naturligvis ikke. Freja nægter at gifte sig med kæmpen, og Thor må i stedet snyde ham ved selv at klæde sig ud som brud.

Britney Spears' *Womanizer* runger nu ud i saunaen, mens Rasmus griber håndklæder til anden runde af varme og duft – denne gang lavendel. Han jonglerer og kaster håndklæderne, og publikum hujer og klapper for hvert vellykket kast.

Midt i sangen stopper Rasmus pludselig med at svinge håndklæder for i stedet at klæde sig i en hvid brudekjole og en blond paryk, der dækker hans ansigt. Store smil og høj latter breder sig i saunaen.

Brylluppet skal stå, og brudevalsen toner ud. Han

hælder vand på ovnen fra et drikkehorn og vifter røgelse rundt i rummet med en brudebuket.

Da præsten – igen den elektroniske stemme – spørger Thor, om han vil tage kæmpernes konge til ægte, brøler han:

"NO!"

Han griber sin hammer og løfter den mod loftet, mens AC/DC-klassikeren *Thunderstruck* eksploderer ud af højttalerne. Med et håndklæde i hver hånd fordeler han den sidste varme, og publikum rocker med – hoveder nikker i takt, der piftes og klappes, og saunaen synger med:

"Hey hey hey hey hey"

"And don't you ever come back here again – thank you very much," brøler Rasmus, eller er det stadig Thor, lige inden han bukker dybt.

Publikum rejser sig som på kommando, klapper over hovedet, pifter og hujer, mens han forlader saunaen med et stort smil.

Fortsættes på næste side...



Niklas Dolleris som Kongen i showet *Kings Curse*

Kongen, der forvandlede alt til guld

Næste show på programmet er Nicklas Dolleris' *Kings Curse*. Nicklas sidder på en trone til højre for saunaens indgang, da en fortællerstemme lyder fra højtaleren:

"The king of nothing sits on his throne, dreaming of a future made of gold."

Kongen er ulykkelig. Hans hvide skjorte er laset og lappet med brune lapper. Stille klavermusik spiller, mens Nicklas hælder vand og iskugler på ovnen.

Den første duft er tea tree – frisk og kamferagtig – og breder sig i saunaen, da han svinger et brunt håndklæde, ligeledes lappet med brune stykker stof.

Pludselig lyder en ny stemme fra højtaleren – ikke fortælleren denne gang, men en dybere, mere almægtig røst. Kongen får evnen til at forvandle alt, han rører ved, til guld.

Energien i saunaen skifter momentant. Højtaleren spiller Jaxson Gamble med *Golden Touch*, og publikum klapper med i takt.

Den anden duft passer til temaet med navnet *Golden Everlasting*. En varm, sødlig og urteagtig med noter af honning.

Kongen har nu iført sig en gylden kappe og krone, og håndklædet er skiftet ud med et i guldfarve.

Han kaster et håndklæde bag om ryggen, og publikum hujer og klapper af begejstring. Han fortsætter sin utrættelige jonglering og griber endnu et håndklæde, hvilket får salen endnu mere op at køre.

Så stopper han og løfter en vase af guld, som han bærer rundt i saunaen:

"Do you see this? I've made it myself," praler kongen stolt med et bredt smil.

Fortællerstemmen vender tilbage over stille klavermusik og beretter, hvordan en vindrue bliver til guld, idet kongen forsøger at spise den. Nu går det op for kongen, at evnen ikke er en gave, men en forbandelse – og da han rører ved sin datter, forvandles hun straks til guld.

Nicklas trækker en gylden mannequindukke ind i rummet, inden han påhælder tredje og sidste runde vand og duft – denne gang geranium. Stemningen er trist, musikken spiller i mol.

Han hælder det sidste is på ovnen og gør klar til den sidste varmebølge, mens højtaleren spiller violin og klaver.



Niklas Dolleris vandt sølv ved DM i single show 2026

Fortsættes på næste side...

Publikums øjne følger spændt hver eneste bevægelse.

Da kongen forsøger at hænge sig selv, bliver selv rebet til guld – han kan ikke engang tage sit eget liv, og han segner i sorg på knæ.

Den almægtige stemme runger igen gennem rummet: Kongen fratages sin evne, og alt bliver, som det var. Han sætter sig tilbage på tronen, fuld af lettelse, mens fortællerstemmen udtaler historiens morale: Pas på, hvad du ønsker dig – grådighed kan føre dig på afveje, og du risikerer at miste alt.

Nicklas rejser sig og bukker. Publikum hujer og klapper, smilene er brede, og begejstringen er ikke til at tage fejl af.



Niklas Dolleris i showet *Kings Curse* ved DM 2026

Alene Hjemme

Nu er turen kommet til de to teamgus, der skal fremhæves. Det første hold – Rasmus, Marton og David – opfører showet *Alene Hjemme*.

De fleste kender nok den klassiske julefilm om drengen Kevin, der i julen på egen hånd må forsvare sine forældres hus mod to skruppelløse indbrudstyre. Med Rasmus, Marton og David i rollerne som Kevin og de to røvere gik det bestemt ikke stille for sig.



David, Márton og Rasmus i showet *Home Alone*

Marton kommer ind i saunaen i ternet pyjamas – han er lige vågnet. Det er juleferie, og hele hans familie er som ved et trylleslag forsvundet.

"I made my parents disappear, I can do everything I want!" råber han begejstret med armene strakt over hovedet.

Jingle Bell Rock sætter i gang. Kevin tørrer sved væk med en vaskeklud, som han derefter sætter fast i kraven på sin pyjamas. Han griber en æske cornflakes – i hvert fald ifølge påskriften – og hælder indholdet, der viser sig at være is, op på ovnen. Publikum griner, mens duften af kanel og clementin spreder sig i rummet.

Nu ankommer de to røvere, skjult bag opslåede aviser i lyset fra deres lommelygter. Musikken skifter til temaet fra *The Pink Panther*, og de tre gusmestre begynder at svinge håndklæderne helt synkront med musikkens taktslag.

Publikum begejstres, klapper med og hujer.

Der er brede smil rundt i hele saunaen, og da gusmestrene begynder at kaste med håndklæderne, bliver klappesalverne endnu vildere.

Røverne støder sammen med Kevin og overbeviser ham om, at de blot er kommet for at

Fortsættes på næste side...



Rasmus Thomsen, Márton Decsi og David Kraus i deres team show *Home Alone* ved DM i showgus 2026

hjælpe hans forældre med at sikre husets værdigenstande. På intet tidspunkt falder de tre ud af deres roller – heller ikke når fokus ligger et andet sted, spiller de skuespillet videre i baggrunden.

Alle filmens klassiske scener er repræsenteret rundt om ovnen – også den, hvor Kevin højlydt afprøver sin fars aftershave, hvilket får hele publikum til at bryde ud i grin.

Til tonerne af *You've Got a Friend in Me* hopper de to røvere og Kevin rundt om ovnen i gadedrengehop, hånd i hånd, mens de alle svinger håndklædet med højre hånd.

Efter anden runde, der dufter af blandingen af sandeltræ, amber og Tokyo mint, indser Kevin, at røverne i virkeligheden er onde, og at han må forsvare sit hjem. Han sætter strøm til saunaøsen – i form af to ledninger fastgjort til den – og jagten går i gang rundt i saunaen.

Publikum klapper og griner, mens musikkens taktslag til rammer gusmestrenes fjollede stunts, hvor de både får strøm igennem sig og falder på halen.

Har man set filmen, ved man, at Kevins fætter ejer en kæmpe fugleedderkop, som slipper løs. I

saunaen dukker den op midt på et håndklæde – i en absolut overdrevet størrelse, så alle blandt publikum kan se den.

Febrilske af skræk kaster røverne og Kevin håndklædet mellem sig, det flyver elegant rundt over ovnen, og latter og imponerede tilråb lyder fra tilskuerne.

Til sidst har røverne fået nok af Kevins opfindsomhed og flygter ud af saunaen, da han trækker en pistol – og fordi de i fællesskab konstaterer, at manuskriptet ikke tillader dem at vinde.

Publikum rejser sig, stemningen er euforisk. Alle klapper, pifter og hujer, da Rasmus og David vender tilbage til saunaen, lægger armene om Martons skuldre, tager huerne af og svinger dem rundt i luften, inden de tre bukker dybt sammen.



Den store edderkop på håndklædet skræmmer og bringer latter frem i showet *Home Alone*

Fortsættes på næste side...

The Paper Airplane

Det sidste team i rækken kommer fra *Just Sauna* med showet *The Paper Airplane*. En skoleklokke ringer, og Ulla og Jeppe træder ind i saunaen. Ulla i rottehaler og skoleuniform, Jeppe med en gul svampebob-firkant skoletaske, hvorfra han tager sin madkasse, åbner den og tømmer indholdet – is – ud på ovnen. Begge har de drikkedunke med, som også tømmes over ovnen.

"Do you want to play?" spørger drengen og tager en papirflyver op af tasken.

Børnesangen *Wulle wulle wap wap* sætter i gang, og de svinger håndklæderne i takt, mens en sødmefuld blomsterduft af kamille og pors breder sig i varmen.

Ulla ændrer sin frisure til en pjusket knold og binder skjorten i en knude under brystet.

Drengen og pigen er nu blevet teenagere, og musikken skifter til roligt klaver. Jeppe stiller sig bag Ulla og svinger håndklædet om hende som i en romantisk dans.

Det forelskede par har dog forskellige drømme. Han vil rejse og se hele verden, hun vil have en familie – så de går fra hinanden. Han smider



Team Just Sauna til DM i team showgus 2026



Team Just Sauna i showet *The Paper Airplane*

skjorten og afslører sømandstatoveringer på armene.

De svinger skiftevis deres håndklæder, mens han sejler de syv have rundt til Beach Boys' *Kokomo*, der næsten dufter af solcreme, kokos og ferie.

Hun er derimod ramt af kærestesorg derhjemme, og da hun overtager saunaen, er musikken først trist – men skifter så til *Unstoppable*. Hun griber endnu et håndklæde, og stemningen vender: Hun er langt om længe kommet over sorgen.

Så vender han hjem fra sine rejser og vil have hende tilbage. Han har savnet hende, undskylder og beder hende tage ham tilbage:

"I realized I don't have to find the whole world, I already found it here 10 years ago – you."

Der lyder et samlet "aww" fra publikum.

Kvinden bøjer sig ned og taler til et imaginært barn:

"He is just an old friend," forklarer hun.

Han finder en papirflyver frem og spørger barnet, om det vil lege. Nu sætter David Guetta-hittet *Without You* i gang, og gusmestrene hælder helt

Fortsættes på næste side...

synkront vand og is på ovnen. Publikum hujer, da duften af jasmin, rose og lotus breder sig, og alle klapper med i musikens takt.

Manden, der genvandt både pigen og troen på evig kærlighed, lever stadig. De to stiller sig ved hver deres ende af ovnen og kaster på samme tid håndklæderne til hinanden hen over den – og da begge griber, som om det var det nemmeste i verden, rejser flere i publikum sig og jubler.

Musikken toner ud.

"Hvor ser du dig selv om fem år?" spørger han.

"Hvor ser du dig selv?" svarer hun.

Han falder på knæ, rækker en ring op foran hende og svarer:

"Lige her."

Endnu flere 'aww' lyder fra publikum, som er så fortryllede, at de næsten glemmer, at det ikke er et ægte frieri, de er vidner til.

Ulla og Jeppe krammer hinanden og bukker for publikum, der rejser sig til et stående og hujende bifald.

Billedet var meget utydeligt i originalen, og er derfor redigeret med AI. Saunaposten beklager, at Ullas Jerslunds ansigt ser anderledes ud end normalt.



Team Just Sauna vandt sølv ved DM 2026

Fire vidt forskellige show – én fælles nævner:

Et publikum, der klappede, hujede og lo hele vejen igennem. Ingen tvivl om, hvorfor netop disse fire optrædere endte med at stå øverst på sejrsskamlen ved årets DM i Showgus.

Fakta om DM i showgus

Danmarksmesterskabet i showgus fandt sted i i maj 2026. Det blev afholdt hos *Heat N' Health Club* i Kastrup på Amager.

I alt deltog 10 gusmestre i kategorien single og tre hold i kategorien team.

Team Just Sauna og Niklas Dolleris der begge vandt sølv, er i skrivende stund i Holland for at repræsentere Danmark ved Aufguss VM Playoffs.

Rasmus og Teamet bestående af Rasmus, Marton og David er gået videre til Aufguss VM i showgus som afholdes i Berlin i september.

Er du blevet nysgerrig på showgus, har du mulighed for at være med både som konkurrence-deltager og publikum i 2027.

Følg med på Dansk Saunaselskabs sociale medier, hvor vi i slutningen af året offentliggør hvor og hvornår næste års Danmarksmesterskab finder sted.

Quiz

**Er du ekspert i Aufguss VM i SHOWgus? Hvis du kan klare denne quiz, så er du i hvertfald tæt på.
God fornøjelse!**

1. Hvilken dansk gusmester vandt sølv ved Satama Aufguss-VM 2013?

- a) Lone Ussing Elmstroem
- b) Lisa Christensen
- c) Julio G. Rincon

2. Hvilket land har vundet flest medaljer ved Aufguss VM i showgus?

- a) Polen
- b) Tyskland
- c) Holland

3. Hvor blev Aufguss VM i showgus afholdt i 2017?

- a) Thermen Busloo
- b) Thermen Soesterberg
- c) SATAMA Sauna Resort & Spa

4. Hvilke to internationale gusmestre repræsenterer, sammen med Rasmus Thomsen, Danmark ved Aufguss VM i Team showgus 2026?

- a) Florian Bißlich og Hendrik Bißlich
- b) Farid Beu og Rob Keijzer
- c) Márton Decsi og David Kraus

5. Hvad hedder den gusmester der vandt Aufguss VM i single showgus i 2025?

- a) Sigrid van Rijswijk
- b) Robert Zidek
- c) Michael Niedermair

6. Man kan vinde "The golden banana" ved VM i showgus, men hvad vinder man den for?

- a) Den mest kreative gus
- b) Den sjoveste gus
- c) Den mest bæredygtige gus

7. Hvor mange gange har Danmark været i top 8 ved Aufguss VM i showgus siden 2014?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

8. Hvor mange lande er repræsenteret ved VM i showgus i 2026?

- a) 20
- b) 21
- c) 22

9. Hvilken dansker har vundet flest guld, sølv eller bronze medaljer ved aufguss VM i showgus siden 2014?

- a) Lone Ussing Elmstroem
- b) Henrik Baunkjær
- c) Anders Hage

10. Hvor kan man opleve Aufguss VM i showgus i 2026?

- a) Palac Saturna
- b) SATAMA Sauna Resort & Spa
- c) Aquardens Spa

Showgussets Hall of Fame

- de 10 mest vindende gusmestre ved Aufguss VM

Tre VM-guld på stribet, seks medaljer gennem syv år og en håndfuld navne, der igen og igen har fundet vej til podiet. Vi har talt medaljerne i Aufguss WM's officielle resultatarkiv og samlet showgussets mest vindende profiler.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: The Aufguss WM Media Team

Hvem har egentlig sat det største aftryk på den internationale showgus-scene?

Svaret gemmer sig ikke kun i én spektakulær optræden eller ét verdensmesterskab. De største navne er dem, der vender tilbage. Dem, der finder en vej til podiet igen, selv når konkurrencen bliver skarpere, og nye talenter presser sig på.

Gennem mere end et årti har Aufguss VM samlet gusmestre fra hele verden i en konkurrence, hvor varme, håndklædeteknik, duft, musik, koreografi og fortælling skal gå op i en højere enhed.

Saunaposten har dykket ned i Aufguss WM's officielle resultatarkiv fra 2014 til 2025 og talt alle medaljer i både single- og teamkonkurrencen. Resultatet er en Hall of Fame over de 10 gusmestre, der oftest har stået på VM-podiet.



Róbert Židek: 3 guld · 1 sølv · 2 bronze = 6 medaljer

Róbert Židek - seks medaljer og stadig sulten efter mere

Når medaljerne fra de seneste år tælles sammen, står ét navn øverst: Róbert Židek. Den tjekkiske gusmester har fundet vej til podiet seks gange. Hans medaljer er spredt over perioden fra 2019 til 2025 og tæller både single- og teamkonkurrencer. Det fortæller om en karriere med en imponerende spændvidde.

Židek tog bronze i single i 2019, vandt VM i single i 2021 og gentog bedriften i 2023. Derefter fulgte bronze i 2024, før han i 2025 hentede to medaljer ved samme mesterskab: sølv i single og guld i team sammen med Barbora Brožová og Gábor Tapolcai.

Seks medaljer. Tre af dem er guld.

Židek har med andre ord ikke blot ramt toppen én gang. Han har gjort det til en vane at dukke op i medaljeregnskabet.

Maciej Piczura - tre guld og en historisk dobbeltsejr

2018 blev året, hvor Maciej Piczura for alvor skrev sig ind i Aufguss VM's historie.

Først vandt han singlekonkurrencen. Senere tog han også teamguld sammen med Karolina Jarząbek. To VM-guld ved samme mesterskab.

I 2021 kom endnu en podieplacering med bronze i single, og året efter delte han førstepladsen med Laura Lenders, da de to sluttede med præcis samme pointtal.

Fortsættes på næste side...



Maciej Piczura: 3 guld · 1 bronze = 4 medaljer

Piczuras medaljesamling viser både topniveau og alsidighed. Han har vundet alene, sammen med en partner og i et år, hvor guldet måtte deles.

Łukasz Dłużniewski – fire medaljer og en særlig styrke i teamgus

Łukasz Dłużniewski har sat sit tydeligste aftryk i teamkonkurrencen. I 2016 vandt han guld sammen med Iza Żołądź. To år senere tog han sølv i både single og team, og i 2019 stod han igen øverst på podiet sammen med Kasia Klajn.

Hans fire medaljer fortæller om en gusmester, der kan skifte mellem to meget forskellige roller. I single står hele ansvaret på egne skuldre. I team skal tempo, bevægelser og fortælling smelte sammen med en partners præstation.

Dłużniewski har haft succes med begge dele.



Łukasz Dłużniewski: 2 guld · 2 sølv = 4 medaljer

Kasia Klajn – stabilitet på tværs af år og makker

Kasia Klajns medaljer er ikke samlet i én kort, eksplosiv periode. De ligger fordelt over flere år og forskellige samarbejder.

I 2017 tog hun sølv i single. Året efter fulgte endnu en sølvmedalje i team sammen med Łukasz Dłużniewski. I 2019 tog de to guld, og i 2023 vendte Klajn tilbage til podiet med sølv sammen med Michael Niedermair.

Det giver hendes karriere en særlig tyngde. Hun har holdt sig i medaljekampen gennem seks år og har formået at skabe resultater i både den individuelle disciplin og sammen med forskellige teammakkerer særligt.



Rob Keijzer: 3 guld = 3 medaljer

Rob Keijzer – kongen af hattricket

Nogle medaljeforløb behøver næsten ingen forklaring.

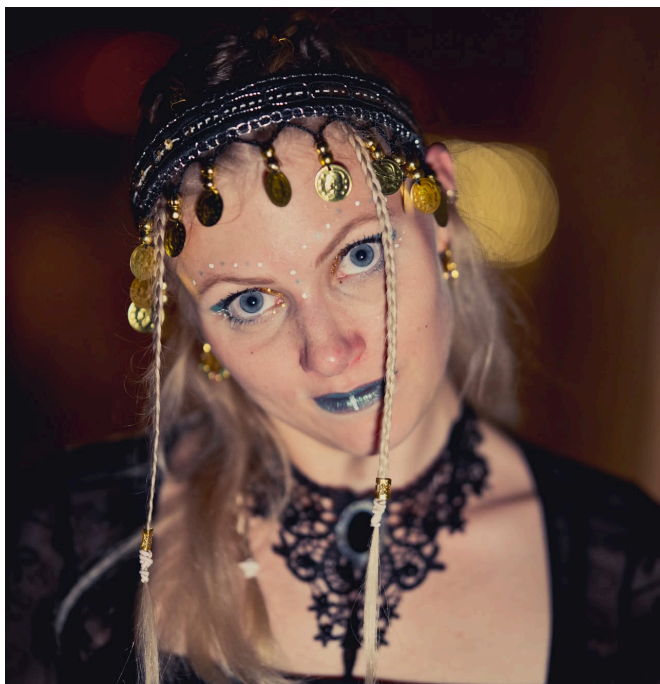
2014: Guld. 2015: Guld. 2016: Guld.

Rob Keijzer vandt singlekonkurrencen tre år i træk og satte dermed sit præg på den tidlige del af den periode, som det officielle resultatarkiv dokumenterer.

Fortsættes på næste side...

Tre mesterskaber. Tre forsøg på at forsvare titlen. Tre gange øverst på podiet.

I en disciplin, hvor hver præstation skal fungere som både teknisk håndværk og scenisk fortælling, er et treårigt hatrick noget ganske særligt.



Sigrid van Rijswijk: 3 guld = 3 medaljer

Sigrid van Rijswijk – kun guld i samlingen

Sigrid van Rijswijk har en medaljesamling med en meget enkel farvefordeling.

I 2021 vandt hun teamkonkurrencen sammen med Rianne van Mierden. I 2024 gentog hun bedriften med Whitney Cox. Og i 2025 tog hun skridtet op som individuel verdensmester med showet False Fortune.

Tre medaljer. Tre verdensmesterskaber. Tre gange guld.

Hendes resultater tegner samtidig et billede af en gusmester, der har bevæget sig fra den fælles fortælling i teamgus til at stå alene med hele ansvaret for et VM-show.

Karolina Jarzabek – et gyldent gennembrud og tre medaljer

Karolina Jarzabek havde en VM-periode, hvor medaljerne kom hurtigt.

I 2018 vandt hun teamguldet sammen med Maciej Piczura. Året efter stod hun alene på toppen af singlekonkurrencen og kunne kalde sig verdensmester. I 2021 føjede hun sølv til samlingen sammen med Daniel Bułka.



Karolina Jarzabek: 2 guld · 1 sølv = 3 medaljer

Det er en karriere, der viser, hvor forskellige veje der kan føre til succes i showgus. Jarzabek har både båret et show alene og indgået i et præcist samspil med en partner.

Michael Niedermair – tre medaljer på to år

Michael Niedermair behøvede ikke mange mesterskaber for at sætte et markant aftryk.

Ved VM i 2023 tog han først sølv i single. Senere ved samme mesterskab stod han igen på podiet efter at have vundet teamsølv sammen med Kasia Klajn.

Året efter gik han hele vejen og vandt singlekonkurrencen.

Hans vej kan næsten læses direkte i medaljerne: to sølvmedaljer – og derefter guld.

Fortsættes på næste side...



Kasia Klajn: 1 guld · 3 sølv = 4 medaljer og
Michael Niedermair: 1 guld · 2 sølv = 3 medaljer

Gábor Tapolcai – hele medaljepaletten

Gábor Tapolcais VM-historie har lidt af det hele. I 2019 tog han teamsølv sammen med Evelyn Farkas og Boglárka Szép. I 2021 blev det til bronze med det samme team. Og i 2025 kom det store gennembrud på øverste trin, da han sammen med Róbert Židek og Barbora Brožová vandt teamkonkurrencen.

Fra sølv til bronze og videre til guld.

Hans medaljerejse er et fint eksempel på, at vejen til verdensmesterskabet ikke altid er lige. Erfaring, nye samarbejder og flere forsøg kan være en del af rejsen.

Jiří Žákovský – tre år i træk på singlepodiet

Fra 2016 til 2018 havde Jiří Žákovský en bemærkelsesværdig stime. I 2016 tog han sølv. I 2017 blev det til VM-guld med showet The Mountain. Og i 2018 fulgte han op med bronze. Tre år i træk stod den tjekkiske gusmester blandt de tre bedste i singlekonkurrencen.

Han oplevede dermed hele medaljepaletten i løbet af en periode, hvor hans navn konstant var en del af samtalen, når verdensmesterskabet skulle afgøres.



Jiří Žákovský: 1 guld · 1 sølv · 1 bronze = 3 medaljer



Róbert Židek, Barbora Brožová og Gábor Tapolcai. Sidstnævntes medaljeregnskab: 1 guld · 1 sølv · 1 bronze = 3 medaljer

Og hvad med Danmark?

Danmark har også sat sit aftryk på Aufguss VM. Henrik Baunkjær har blandt andet vundet VM-bronze i single i 2023, hvor han stod på podiet sammen med Róbert Židek og Michael Niedermair. Det er en af de stærkeste danske præstationer på den internationale showguss-scene i de senere år.

Han er måske ikke øverst i den samlede Hall of Fame, men hans medaljer placerer ham blandt de danske profiler, der har bevist, at dansk showguss kan konkurrere med verdens bedste.



Henrik Baunkjær vandt bronze i single show i 2023

Hvem kommer næste gang?

Hall of Fame-listen er et øjebliksbillede.

Flere af navnene er stadig aktive, og ét enkelt VM kan flytte markant på ranglisten. Særligt blandt de aktive gusmestre er der kort vej fra tre til fire medaljer – eller fra en flot placering til et nyt rekordforsøg.

Men statistikken fortæller allerede en historie. Rob Keijzer satte standarden med sit treårige hatrick. Den polske scene leverede en stærk generation med Piczura, Jarzabek, Klajn og Dłużniewski. Og i de senere år har Róbert Židek bygget den mest omfattende medaljesamling i det officielle resultatarkiv.

Måske er det netop det, der adskiller en enkelt stor præstation fra en plads i Hall of Fame.

At vinde én gang kræver et fantastisk gus. At vende tilbage til podiet igen og igen kræver vedholdenhed, talent og vilje.

FAKTABOKS: Sådan har vi talt

Grundlag: Aufguss WM's officielle resultatarkiv fra 2014 til 2025.

- Medaljer fra både single- og teamkonkurrencen tæller med.
- Hvert medlem af et medaljevindende team får én medalje i sit personlige regnskab.
- 2020 tæller ikke med, da der ikke blev afholdt Aufguss VM på grund af coronapandemien.
- Gusmestrene er rangeret efter flest samlede medaljer.
- Ved samme antal medaljer afgør flest guld placeringen, derefter sølv og til sidst bronze.
- Navne og stavemåder er så vidt muligt standardiseret, da resultatarkivet bruger forskellige stavemåder gennem årene.
- Listen omfatter det tidsrum, der er dokumenteret i Aufguss WM's nuværende officielle resultatarkiv.



AUFGUSS WM

WWW.AUFGUSS-WM.COM

Månedens



Duft

Absint



Foto: iStock: Al_ter

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Absint er for de fleste forbundet med den smaragdgrønne spiritus, der i slutningen af 1800-tallet blev et symbol på det bohemeagtige kunstnerliv i Paris. Drikken fik tilnavnet Den Grønne Fe og var omgærdet af historier om kunstnerisk inspiration, hallucinationer og et liv på kanten.

I dag ved man, at mange af fortællingerne sandsynligvis skyldtes datidens høje alkoholprocenter og urenheder i fremstillingen snarere end selve planten. Den karakteristiske smag og aroma kommer blandt andet fra malurt (*Artemisia absinthium*), som også er kilden til den æteriske absintolie.

Malurt har gennem århundreder været anvendt som lægeurt og bitterstof, særligt til at stimulere appetitten og fordøjelsen. Den æteriske olie udvindes ved dampdestillation af plantens blade og blomstrende topkud. Resultatet er en kraftig olie med en grøn, bitter og let kamferagtig duft, som adskiller sig fra de fleste andre æteriske olier.

Absint regnes som en mellemnote. Det betyder, at den træder tydeligt frem tidligt i en duftkomposition, men samtidig har nok fylde til at binde de friske topnoter sammen med de tungere bundnoter.

I saunagus giver den associationer til vilde urter, skovbund og gamle apotekerurter. Den tilføjer dybde og karakter, men dens markante duft betyder også, at den sjældent fungerer bedst alene.

Absintolie kommer særligt til sin ret i små mængder sammen med andre olier. Træagtige dufte som cedertræ, enebær, fyr og gran understøtter den tørre, grønne karakter, mens citrusolier som bergamot eller citron tilfører friskhed og balance. Salvie eller lavendel kan desuden blødgøre den urteagtige profil og skabe en harmonisk duftoplevelse.

Selvom absintolie er fascinerende, kræver den omtanke. Olien indeholder naturligt thujon, som i høje koncentrationer kan påvirke nervesystemet. Derfor anbefales den kun anvendt i meget små mængder og af personer med erfaring i brugen af æteriske olier. Den bør ikke anvendes af gravide, ammende, børn eller personer med epilepsi, og den må aldrig indtages.

Med sin markante duft og rige kulturhistorie er absint en olie, der skiller sig ud fra de mere klassiske saunadufte. Anvendt med omtanke kan den tilføre dybde, karakter og en grøn, urteagtig dimension til en velafbalanceret gusoplevelse.

Månedens



Medlemstip



VM i showgus

I uge 38 er der Aufguss VM i Showgus. Det er en hel uge med konkurrencegus, og i år finder det sted i Satama syd for Berlin. Rasmus Thomsen der vandt single show og med sit team vandt team show ved DM i Maj, skal dyste om titlen som verdens bedste gusmester i begge kategorier. Mange gusmestre kommer til Satama fra hele verden for at imponere den internationale jury og de mange hundrede publikummer, der er klar til at heppe. Det betyder omkring 16 daglige gus fra mandag til fredag og en finale om lørdagen.

Det er altid en stor fornøjelse at være publikum til VM, stemningen både inde i og udenfor saunaen er fortryllende og svær at beskrive - den skal simpelthen opleves. Billetterne til VM bliver som oftest hurtigt udsolgt, og det gælder desværre også i år. Men hvis du følger med på vores sociale medier, lover vi at give et præj, når billetterne til VM 2027 sættes til salg.



ISC

Fra den 24. - 26. Sep. byder International Sauna Congress 2026 på tre dage, hvor saunaentusiaster, gusmestre, forskere og branchefolk fra hele verden mødes i Oslo for at dele viden, erfaringer og saunakultur.

Kongressen finder kun sted hvert 4. år, så har man muligheden, vil vi klart anbefale at man deltager.

Blandt kongressens mest interessante oplægsholdere er den finske forsker Anna Talasniemi, der arbejder med saunakultur og kulturarv, samt Eda Veeroja fra Estland, som fortæller historien om den estiske røgsauna, der er optaget på UNESCOs liste over immateriel kulturarv.

Kongressen afsluttes med Badstufest, hvor åbne saunaer, musik, mad og fællesskab samler flere hundrede saunaelskere til en festlig afslutning på en af verdens største internationale saunaevents.



De 4 Årstider

De 4 årstider er tilbage, og denne gang er det efteråret, der står for døren.

Du har mulighed for at opleve kategorien Herbal, da nogle af de gusmestre der skal deltage ved Herbal Cub i oktober 2026 kommer og forkæler jer.

Gusmesteren bruger primært naturlige infusioner og forbereder også en hjemmelavet scrub, som I kan massere ind i huden. Denne dag er I altså sikre på, at komme hjem med helt blød hud, godt humør og skønne dufte i næsen.

De 4 årstider finder sted i Vestbad den 10. september kl. 18.15.

Et travlt kvartal med mesterskaber og nye projekter

To danske mesterskaber, en ny hjemmeside, workshops og masser af arbejde bag kulisserne. Det seneste kvartal har været travlt for Dansk Saunaselskabs bestyrelse – og der er allerede nye projekter på vej.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: Jamie Wøhlk Pedersen

Når Jamie Wøhlk Pedersen, formanden for Dansk Saunaselskab, ser tilbage på det seneste kvartal, er der især én ting, der skiller sig ud: Mesterskaberne.

I maj blev der afholdt DM i Modern Classic og Showgus over hele fire dage, og i juli fulgte DM i Klassisk Gus. To store arrangementer, som har krævet betydelige ressourcer fra bestyrelsen.

"Afholdelsen af mesterskaber er klart det, der fortsat fylder mest. Vi er stadig i læringsfasen, så det kræver store ressourcer," fortæller formanden.

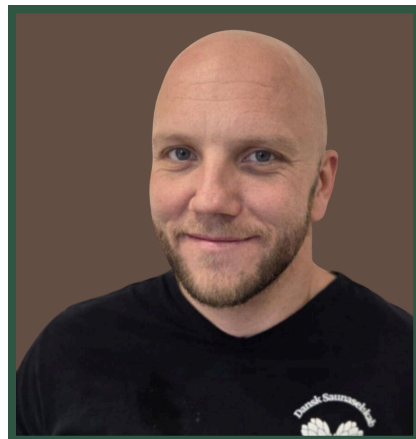
Selv om mesterskaberne har fyldt meget, har bestyrelsen samtidig forsøgt at holde fokus på foreningens øvrige udvikling. Der har blandt andet været afholdt workshops, hvor bestyrelsen har arbejdet med en række områder uden for mesterskaberne.

Ny hjemmeside og bedre overblik

Et af de større projekter er en ny hjemmeside, som er på vej. Samtidig har bestyrelsen brugt tid på at skabe et bedre overblik over foreningens aktiviteter gennem et årshjul.

"Jeg er glad for, at der trods travlheden med mesterskaberne har været tid til diverse workshops, hvor vi arbejder med alt det uden for mesterskaberne. Vi er ved at få ny hjemmeside, og så har vi brugt meget tid på at kortlægge vores årshjul."

Arbejdet med årshjulet skal blandt andet være med til at skabe struktur og plads til de mange andre aktiviteter, som Dansk Saunaselskab



Jamie Wøhlk Pedersen, formanden for Dansk Saunaselskab.

gerne vil tilbyde medlemmerne.

Næste stop: Sauna Herbal Cup

Bestyrelsen har dog ikke meget tid til at læne sig tilbage. Næste store projekt er Sauna Herbal Cup – en konkurrence med fokus på saunagus, hvor den naturlige tilgang er i centrum.

"Herbal Cup bliver afholdt i Vestbad. Tilmelding er åbnet for deltagerne, og snart åbnes der for salg af gæstebilletter," fortæller formanden.

Håbet er, at Danmark kan få sendt to gusmestre videre til VM i Tjekkiet i november.

Samtidig arbejdes der på medlemsevents i den vestlige del af landet. Dermed bliver efteråret ikke kun endnu en periode med fokus på konkurrencer, men også på at bringe Dansk Saunaselskabs aktiviteter bredere ud og skabe flere muligheder for medlemmerne.

Efter et kvartal præget af store mesterskaber fortsætter arbejdet altså med at udvikle både foreningen, dens aktiviteter og fællesskabet omkring saunaen.

Fra én sauna til et voksende fællesskab

Under Bispeengbuen på Nørrebro ligger en lille saunaøase midt i Københavns rå byliv. Her mødes saunagus, kolde dyp og fællesskab. *Just Sauna* begyndte med én hjemmebygget sauna og en idé, som ingen bank ville låne penge til. I dag er virksomheden vokset til flere lokationer, en saunauddannelse og et professionelt team af gusmestre.

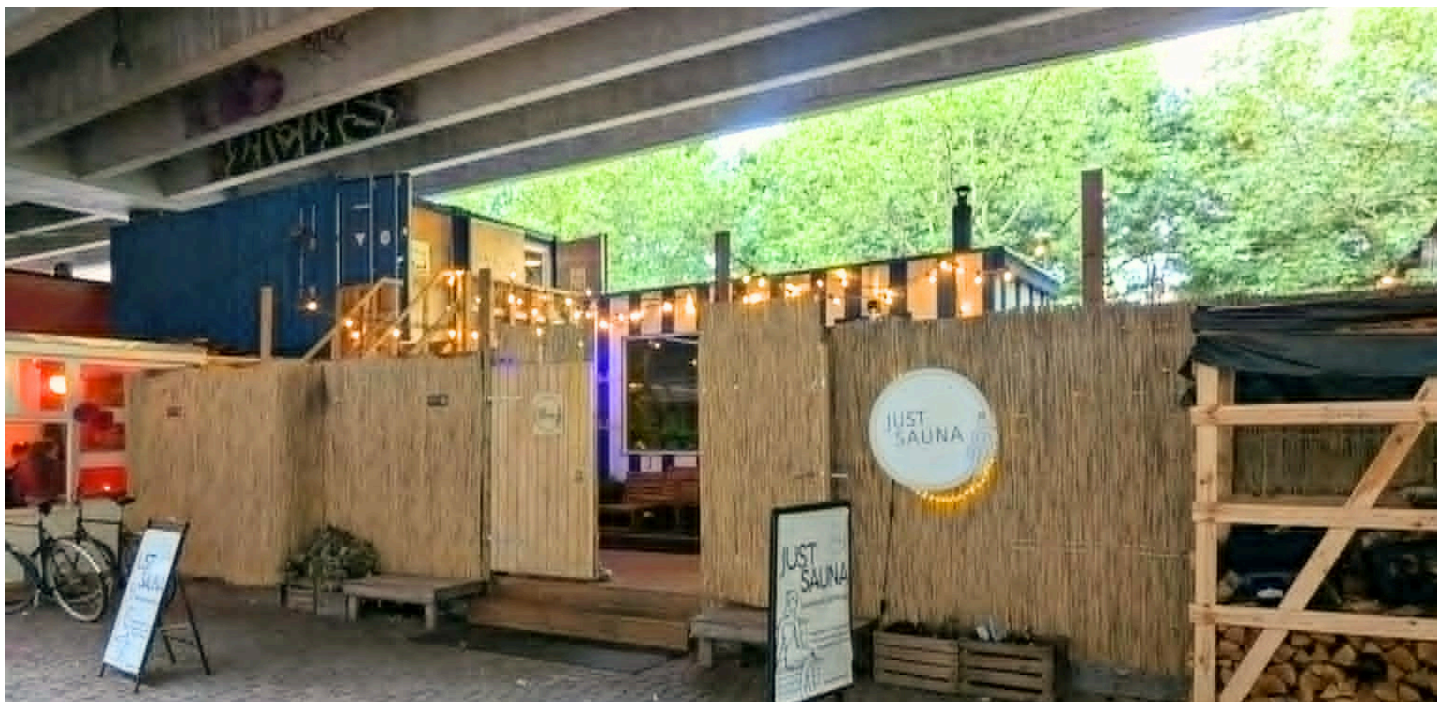


Foto: Maria Lykke Mynte Ougaard

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard.

Klokken nærmer sig 19.30, og fra Metrostationen går jeg langs Nordre Fasanvej. Bispeengbuen er en 6-sporet motortrafikvej, ført på søjler igennem det tæt bebyggede Nørrebro. Under den danner søjlerne rammen om en kreativ containerby med iværksættere, bar og spisesteder. Det er et åbent og gratis fristed, og jo længere ind under broen jeg bevæger mig, desto mere intens bliver lyden af byen. Salsarytmer blander sig med elektronisk musik. Unge stemmer fylder luften, fødder løber hen over asfalten, og fra en indhegnet fodboldbane lyder sparket fra en bold.

Men bag et cirka to meter højt, lyst bambushegn ligger en helt anden verden.

Et skilt fortæller, at her ligger *Just Sauna*. Jeg går gennem en låge, og på den anden side er det rå, urbane betonlandskab afløst af lyst træ,

grønne planter, tørrede banyakviste og små detaljer, der leder tankerne mod et spasted i Indonesien. Saunaen er malet blå og hvid, og ved indgangen hænger en skibsklokke.

Det føles, som om nogen har skruet ned for byen. En højttaler spiller noget roligt ambient lounge musik, og her dufter lidt af kamille.

Aline er aftenens gusmester, og hun tager imod mig og en række øvrige gusgæster med et stort smil og en lille introduktion til omklædning, toiletter, og hvor man kan tappe drikkevand. Der er også elektrolytter og mulighed for at købe en vandflaske, hvis man ikke selv har en med.

Det er tydeligt, at der er tænkt over detaljerne.

Oppe ad en trappe ligger omklædningen med

Fortsættes på næste side...



foto: Just Sauna

skabe, der kan låses med en medbragt hængelås. På bordet står en skål med gratis bind, tamponer og vatpinde, og der er bodylotion til fri afbenyttelse.

Oppe fra det lille plateau kan man se ud over hele området. Herfra bliver kontrasten endnu tydeligere. Råt og smukt. Larmende og beroligende på samme tid.

En idé, der begyndte på et kontor

At *Just Sauna* i dag har professionelle gusmestre, flere lokationer og egen gusmesteruddannelse, var ikke ligefrem givet, da grundlægger Ulla Jerslund fik idéen til konceptet. Hun sad på sit kontorarbejde og fantaserede om tiny houses, off-grid-løsninger og sauna, da hun besluttede at sige sit job op og gå all in på drømmen.

"Jeg lånte penge af familien. På det tidspunkt ville ingen bank låne mig penge baseret på idéen om et saunafællesskab," fortæller hun.

Den første sauna i Sydhavnen byggede hun selv med sparring og hjælp fra andre. En vigtig del af konceptet var fællesskab, så initiativtageren gjorde det muligt for folk, at de kunne få gratis

saunaoplevelser mod at hjælpe med at bygge saunaen og samtidig lære, hvordan man bygger en sauna.

Da saunaen var færdig, startede Ulla Jerslund også en gratis gusuddannelse af frivillige gusmestre. Hen over årene er det hele blevet mere og mere professionaliseret med fokus på at sikre høj kvalitet og en god gæsteoplevelse hver eneste gang. I dag skal alle gusmestre være uddannede, inden de begynder, enten gennem *Just Sauna Academy* eller en anden uddannelse. De modtager desuden løbende undervisning og opkvalificering. Men hun fortæller, at fællesskabet stadig er omdrejningspunkt, selv om rammerne er blevet større:

"Vi har bevaret noget af det, der var vigtigt helt fra starten: Fællesskabet, nysgerrigheden og lysten til hele tiden at blive dygtigere."

Fra rå beton til saunaoase

Der er ingen tvivl om, at *Just Sauna* er en del af byen. Man kan høre den lige uden for hegnet. Men når man træder ind gennem bambuslågen, bliver tempoet et andet.

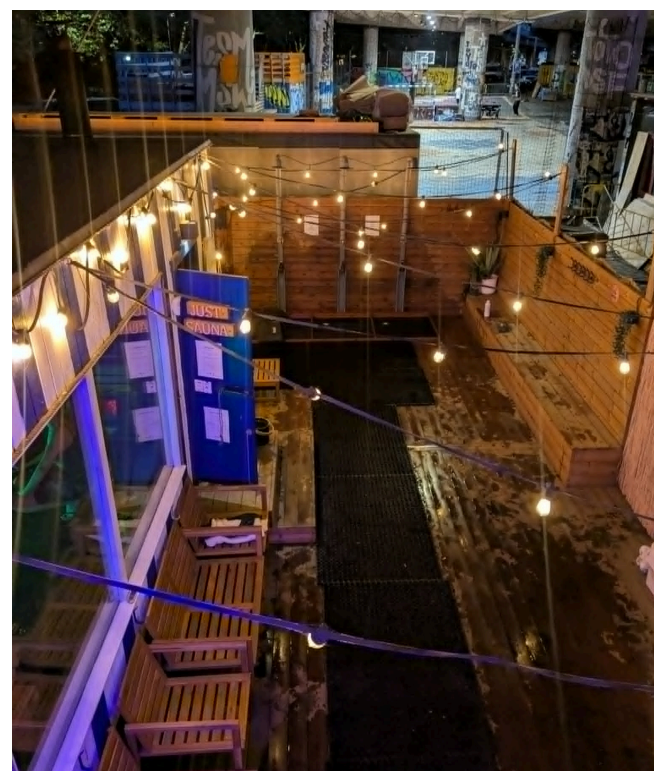


foto: Maria Lykke Mynte Ougaard

Fortsættes på næste side...

foto: Maria Lykke Mynte Ougaard



Der er kolde brusere og et kar med koldt vand, hvor gæsterne kan køle sig ned mellem gusene. Man kan låne en saunahue, hvis man har brug for en. Og der er ingen fornemmelse af, at man skal skynde sig videre.

Det bliver også tydeligt under aftenens gus.

Saunaen er godt fyldt. Nogle gæster har prøvet gus mange gange før, mens andre er helt nye i disciplinen. Gusen består af tre runder på omkring 13 minutter, og mellem runderne bliver gæsterne bedt om at tage håndklædet med ud og finde en ny plads i næste runde. På den måde kommer man til at sidde ved siden af forskellige mennesker gennem oplevelsen.

En af dem er en italiener, der arbejder i Danmark. Han spørger mig i pausen, om jeg er en slags saunaekspert.

Det må jeg afvise med et smil.

Han fortæller, at det er første gang, han besøger Just Sauna – og første gang, han prøver en herbal saunagus. Han er tydeligvis meget begejstret.

Det er det bedste sted, han har været, fortæller han, og nævner at Just Sauna med stor sandsynlighed bliver hans faste saunagussted fremover.

>> En dygtig gusmester skal selvfølgelig mestre varme, dufte, håndklædeteknik og de øvrige elementer i en gus. Men mindst lige så vigtigt er nærværet med gæsterne.

- Ulla Jerslund, indehaver af Just Sauna.

Mere end varme

For Just Sauna handler saunagus da også om mere end at få temperaturen til at stige.

"En dygtig gusmester skal selvfølgelig mestre varme, dufte, håndklædeteknik og de øvrige elementer i en gus. Men mindst lige så vigtigt er nærværet med gæsterne," siger Ulla Jerslund, der som forhenværende Danmarksleder i saunagus ved hvad hun taler om.



foto: Just Sauna

Fortsættes på næste side...

Ifølge indehaveren skal gusmesteren kunne mærke rummet og være til stede i det:

"Man skal kunne mærke rummet, være til stede og skabe en oplevelse, hvor gæsterne føler sig set og taget godt imod."

Det er netop kombinationen af håndværket og det menneskelige nærvær, *Just Sauna* gerne vil være kendt for.

Det mærkes også i udvalget af sessioner. *RELAX* har fokus på ro, blide bevægelser og nærvær. *POWER* er mere energifyldt og intens, mens *HERBAL* tager udgangspunkt i urter, røgelse og naturlige aromaer.

Derudover arrangeres blandt andet private events, firmaarrangementer, Full Moon- og New Moon-ritualer, breathwork, sound journeys, yoga og løbeevents.

Saunaen er med andre ord ikke længere bare et sted, hvor man går ind for at blive varm.



foto: Maria Lykke Mynte Ougaard



foto: Maria Lykke Mynte Ougaard

Den kan være et sted for ro. Et ritual. Træning. Fordybelse. Fællesskab. Eller bare en aften, hvor man prøver noget nyt.

Fællesskab med plads til forskellighed

Måske er det netop blandingen, der gør *Just Sauna* interessant.

Der er plads til den garvede saunagæst, som kender forskel på de forskellige typer gus, og til den nysgerrige førstegangsgæst, der måske ikke engang ved, hvad en gusmester laver.

Her er både danskere og internationale gæster. Nogle kommer alene, andre sammen med venner, kæreste eller familie. Og ifølge Ulla Jerslund er det vigtigt, at fællesskabet ikke bliver en lukket klub.

"Man skal kunne mærke rummet, være til stede og skabe en oplevelse, hvor gæsterne føler sig set og taget godt imod."

Den tanke går igen i *Just Saunas* udvikling. I begyndelsen var fællesskabet en nødvendighed. Man byggede saunaen sammen og lærte sammen. I dag er det i højere grad selve oplevelsen, der samler mennesker.

Fortsættes på næste side...



foto: Just Sauna

Samtidig har *Just Sauna* udviklet en række uddannelser og kurser for dem, der selv vil længere ind i saunaens verden. *Just Sauna Academy* uddanner blandt andet gusmestre, mens der også tilbydes kurser i herbal og håndklædeteknik.

På den måde bliver fællesskabet ikke kun noget, man oplever som gæst. Det bliver også en måde at udvikle håndværket på.

Karriere, kreativitet og konkurrencer

Just Sauna CPH under Bispeengbuen er den urbane del af fortællingen. Her er sauna, Cold Plunge og forskellige events tæt omgivet af Københavns byliv. Men *Just Sauna* er ikke længere kun én sauna.

I Frederikssund er et nyt wellnesssted under udvikling. *Just Sauna Wellness* åbner officielt i september 2026 og skal give mulighed for længere oplevelser med blandt andet sauna, Cold Plunge og forskellige wellnessritualer.

Og udviklingen stopper ikke dér. I oktober eller november kommer en ny og væsentligt større sauna i København. Den skal give mere plads til gæsterne og samtidig bedre rammer for, at gusmestrene kan udfolde deres håndværk og kreativitet.

Som gusmester leger Just Sauna indehaveren selv meget med kreativiteten.

Under navnet *Team Just Sauna* har hun sammen med gusmesteren Jeppe Maarbjergh adskillige gange deltaget både ved Danmarks- og Verdensmesterskab i showgus. I år vandt de sølv ved Danmarks-mesterskabet i showgus med deres show *The Paper Airplane*, og i skrivende stund er de i Holland, hvor de repræsenterer Danmark ved Aufguss VM Playoffs 2026 i håb om at vinde en plads ved VM i september.



foto: Maria Lykke Mynte Ougaard

"Du har ingen idé om, hvor det her ender"

Det begyndte med en hjemmebygget mobil sauna, lånte penge og mennesker, der havde lyst til at hjælpe. I dag er der *Just Sauna CPH*, *Just Sauna Wellness*, *Just Sauna Academy* og et professionelt team af gusmestre.

Hvis Ulla Jerslund kunne rejse tilbage i tiden til den første sauna i Sydhavnen og møde sig selv, ville hun ikke fortælle den yngre version af sig selv, hvad hun skulle gøre anderledes.

Fortsættes på næste side...

>> Vi ser en af Dansk Saunaselskabs fornemmeste opgaver som at afholde konkurrencer i Danmark og være bindeled mellem det danske og internationale saunamiljø

- Ulla Jerslund,

Hun ville bare sige:

"Bliv ved – du har ingen idé om, hvor det her ender."

Selv om saunaerne er blevet flere, og ambitionerne større, er grundideen stadig genkendelig. At skabe et sted, hvor mennesker kan sætte tempoet ned, mærke varmen og være til stede. Måske er det også derfor, kontrasten under Bispeengbuen fungerer så godt.

Uden for bambuslågen fortsætter byen med at larme. Fodbolden ruller, musikken spiller, og mennesker er på vej videre. Inde i saunaen er tempoet roligt. Her handler det i et øjeblik bare om varmen, duftene, håndklædet – og menneskene omkring én.

En del af den danske saunakultur

For *Just Sauna* handler udviklingen ikke kun om at åbne flere steder. Virksomheden ønsker også at være med til at udvikle den danske saunakultur. Derfor støtter *Just Sauna* Dansk Saunaselskab – særligt selskabets arbejde med konkurrencer i saunagus.

Ifølge Ulla Jerslund er konkurrencerne med til at udvikle niveauet og skabe forbindelser mellem det danske og internationale aufguss-miljø.

"Vi ser en af Dansk Saunaselskabs fornemmeste opgaver som at afholde konkurrencer i Danmark og være bindeled mellem det danske og internationale saunamiljø," siger hun.

For *Just Sauna* er det en udvikling, der er værd at støtte. For måske er historien om saunaen i Danmark også lidt af historien om *Just Sauna*:

Et område, der begyndte som noget relativt lille og nørdet, men som langsomt har fået flere mennesker til at opdage, hvor meget der kan gemme sig bag døren til en varm sauna.



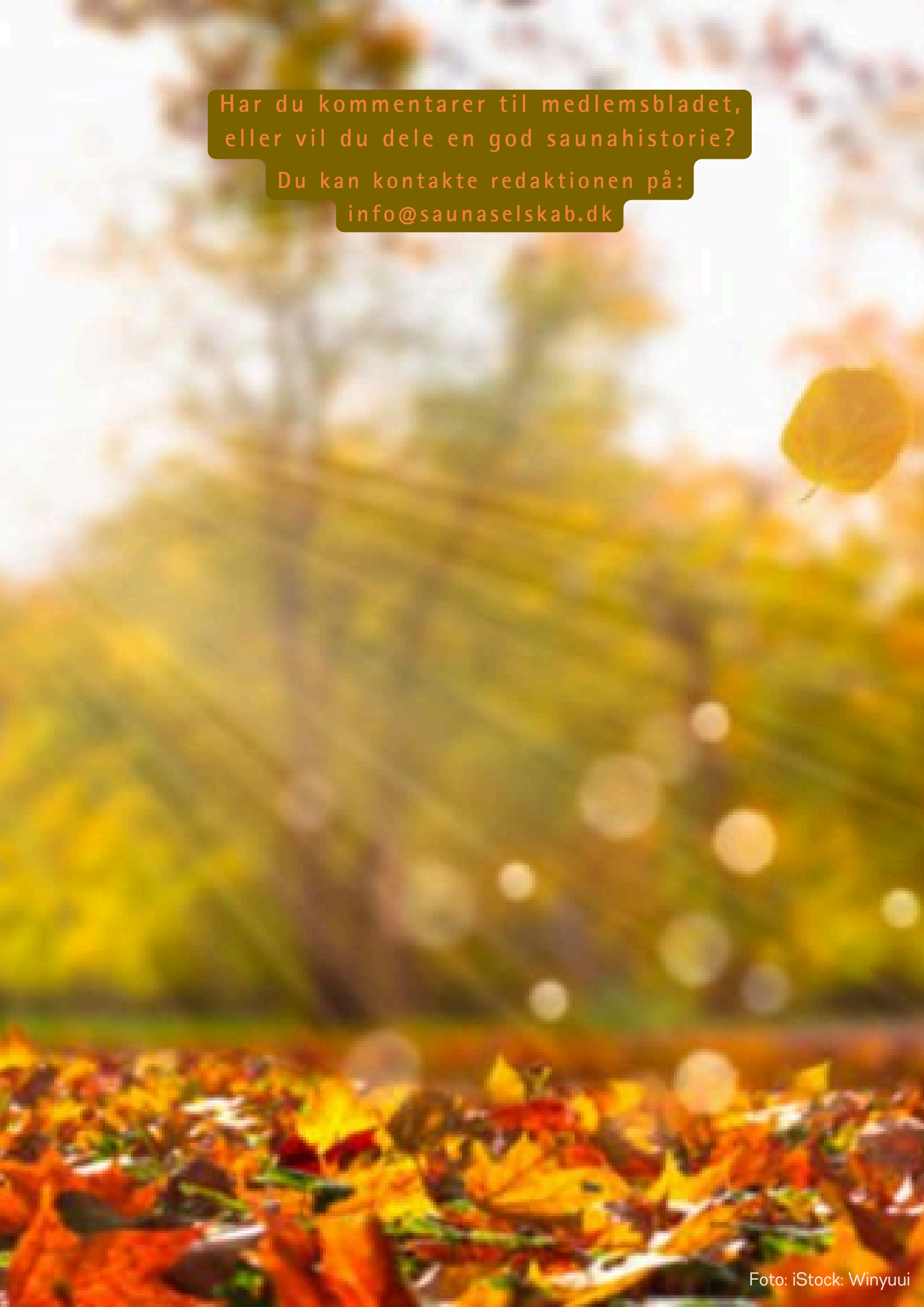
foto: Just Sauna

15 % rabat til medlemmer af Dansk Saunaselskab

Som medlem af Dansk Saunaselskab får du 15 % rabat på Just Saunas Relax-, Power- og Herbal-sessioner på både Just Sauna CPH og Just Sauna Wellness i Frederikssund.

Rabatkode: DDS2026

Koden er personlig og gælder ved køb af en billet til eget forbrug. Rabatten kan ikke kombineres med andre rabatter eller kampagner.



Har du kommentarer til medlemsbladet,
eller vil du dele en god saunahistorie?

Du kan kontakte redaktionen på:
info@saunaselskab.dk