

Hørsholm-Rungsted Vikingelaug

Nyhedsbrev for de muntre helårsvinterbadere • nr. 111 december 2024 • 13. årgang

Foto: Jesper Alstrøm



Timing'en var perfekt: Solopgangen deltog på smukkeste vis i Julebadet.

Ikke på bar havbund

Lauget er godt rustet til fremtiden med fællesskabet i centrum

Den gule under-vandsbåd fik de omkring 125 fremmødte endnu en lejlighed til at entre juleaften 24. december.

Thøger »Skjalden« Johnsens 50 års jubilæumsang blev sunget så det gjaldede og solen fik lyst til at stå op og deltage.

Lurblæserlauget Lurendrejere stillede i stærkeste opstilling - og for andet år med julelys i øjnene og i hjelmene.

Juleboller og bitter viste sig endnu en gang at være en stærk kombination.

Vi skal sætte pris på fællesskabet
Julebadningen af én af

Laugets fire årlige traditioner for at mødes i et fællesskab:

- I en verden fyldt med uro og bekymring skal vi sætte endnu mere pris på at vi kan mødes i et fællesskab; i et helle, hvor vi kan slappe helt af, sagde Høvding Erling Madsen i talen.

Vi står ikke på bar havbund

Han sagde videre, at alle holder af Vinterpaladsets primitive charme - og 2025 vil give en afklaring af, hvordan Laugets fællesskab skal udfolde sig i fremtiden, når Hørsholm Kommunalbestyrelse træffer en afgørelse om havnens

fremtid:

- Det kan betyde, at Vinterpaladset må flyttes og Laugets badebro eksproprieres - men vi har et godt udgangspunkt takket være det arbejde, arbejdsgruppen for Vinterpaladset 2.0 har udført. Vi står således ikke på bar havbund!

Og Høvdingen slog fast:

- Uanset hvad fremtiden bringer, så er jeg sikker på, at fællesskabet og det gode humør vil bestå hos de muntre helårsvinterbadere.

Der dukker billeder fra Julebadningen op på Laugets hjemmeside under [Billedarkiv](#).

24 blev meldt ud af Lauget

24 medlemmer er ikke medlemmer længere.

De kunne nemlig ikke finde ud af at betale kontingent til tiden - og en række rykkere hjalp dem heller ikke til lommerne.

Derfor er de blevet meldt ud.

Det betyder så, at Laugets medlemstal ikke er 658, men 634.

Ventelisten venter lidt

Siden 15. august, der var skæringsdato for optagelse, er der kommet 34 på ventelisten.

Til september afgøres, hvor mange der kan optages per 1. oktober.

20 % rabat på maling

Flügger giver 20 % rabat på alle Flügger-produkter.

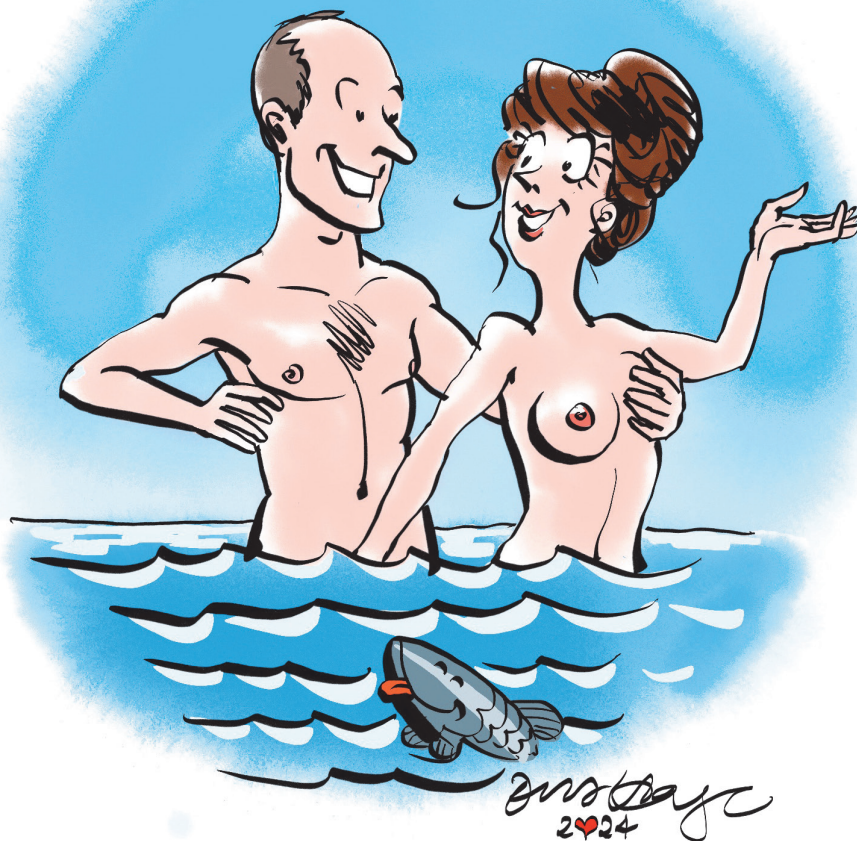
Lauget får 5 % af dit køb - og har aftaler med Flügger-butikkerne i Hørsholm, Helsingør, Lyngby, Hillerød, Rødovre og Brøndby:

Når du handler, så oplys Laugets kontonummer 642791 for at få rabatten.

Nyttig viden

På Laugets [hjemmeside](#) finder du masser af nyttig viden.

Bl.a. om hvordan du får bombizz, ny nøgle, m.m.m.



Styrker vinterbadning libidoen?

Eller mindsker kolde afvaskninger den? Laugets muntre, socialt indkluderende og præstationsfri zone sætter fut i hormoner, som gavner libidoen

Af sexolog Thøger
»Skjalden« Johnsen

skulle bruge kolde afvaskninger for at hæmme libidoen.

daglig kold afvaskning, er jeg kommet i tvivl om KFUM's koldvands-tese holder vand.

jeg i denne lille artikel se på, om kolde afvaskninger styrker eller mindsker libidoen.

I min tid som rektor for et KFUM-seminarium erfarede jeg, at KFUM tidligere mente, at man

30 års erfaring med kolde afvaskninger
Gennem de sidste 30 år som munter helårs-vinterbader, med en

Min tvivl blev endnu større, da jeg efter endt rektorgerning, fik en uddannelse som klinisk sexolog, så derfor vil

Er vinterbadere undtaget?

Den sexologiske videnskab har i mange

De fire vigtige hormoner

Dopamin er betegnelsen for et lykkehormon, der får mennesker til at smile og være glade.

Serotonin er en neurotransmitter, der mindsker blodtilførslen til arme og ben når man kommer i koldt vand og samtidig styrker det blodtilførslen til de indre organer.

Adrenalin er et kamphormon, der sætter kroppen i alarmberedskab.

Endorfiner ligner opium, men produceres af os selv og gør os mere udholdende og dulmer samtidig eventuelle smerter.

år undersøgt hvordan libidoen udvikler sig i forhold til alder.

Alle undersøgelser viser at libidoen svækkes med alderen, men der er endnu ikke lavet undersøgelser om dette også gælder for vinterbadere.

Ifølge den sexologiske forskning påvirkes libidoen af både hormonelle og sociale faktorer.

Men forskningen har endnu ikke fundet en entydig forklaring på, hvorfor nogle mennesker har en stærkere libido end andre.

Munterhed hjælper på amoriner og libido

En række studier påviser, at en munter, social inkluderende og præstationsfri zone får amorinerne til at blomstre og libidoen til at vokse.

På den hormonale side arbejder sexologerne med en hypotese om at serotonin og dopamin spiller en stor rolle for libidoen.

I dyreforsøg er sammenhængen blevet påvist, men der er endnu ikke lavet forsøg med mennesker. (Sexologi af P.O. Lundberg och Lotta Löfgren-Mårtenson).

Betvivler KFUM's koldtvands-tese

Forskningen i effekterne af vinterbadning påviser, at niveauet af dopamin, serotonin, adrenalin og endorfiner stiger, når man nedsænker sit legeme i koldt vand.

Sammenholdt med at vores Vinterpalads indeholder en munter, socialt inkluderende og præstationsfri zone, samt at vores kolde afvaskninger øger mængden af dopamin og serotonin i vores blod, mener jeg, at vi godt kan betvivle KFUM's koldtvands-tese.



1991: Filmoptagelser på Laugets daværende bro på Sydstranden.

Udstillet på verdensudstilling i Spanien

Eller det var i det mindste planen - men blev den ført ud i livet?

Laugets 50 års jubilæumsbog fik Julie Grandjean, som blev medlem i 1987, til at tage en tur langs Mindernes Allé.

Hun fandt en mappe frem med billeder fra 1992 og fremefter og en anden mappe med sange, invitationer og medlemslister.

Og hun har nu doneret

de mange fotografier til Laugets arkiv.

På billedet her over er et filmhold i gang med optagelser af Laugets medlemmer.

De skulle medvirke i en film som skulle vise danske vikinger på verdensudstillingen i spanske Sevilla 1992.

En udstilling, hvor den danske pavillon var

udført som sejl, mast og vand i kæmpestørrelse af arkitekten Jan Sønnergaard, KHR Architecture.

- Vi fik masser af Gammel Dansk under optagelserne, men jeg tror aldrig filmen blev vist på verdensudstillingen, fortæller Julie Grandjean.

Julie Grandjean viser billeder og fortæller til Skatmester Per Ebert.



Foto: Erling Madsen



Rungsted Havn skal klimasikres, så bygninger ikke oversvømmes - her stormen Bodil december 2013.

Klogere i februar

Så skal fire mulige bud på fremtidens Rungsted Havn drøftes

Totalrådgiveren taster på lommeregneren for at finpudse fire mulige scenarier for Rungsted Havns fremtid:

Der kigges på fra en skrabet model, der primært klimasikrer og forbedrer lidt hist og pist, til den store model med nye moler og ekstra 200 bådpladser.

Klogere i februar

Totalrådgiveren afleverer planen med tegninger og økonomi i januar og så drøftes de fire muligheder i februar-marts i det koordinerede udvalg, HAU - hvor Høvdning Erling Madsen er med.

HAU indstiller derefter ét af scenarierne til Hørsholm Kommunal-

bestyrelse, som træffer den endelige afgørelse.

Det vil sige, at vi i løbet af 1. halvår ved mere om fremtiden for Vinterpaladset og badebroen.

HAU består af fem medlemmer fra havnens bestyrelse og fire medlemmer fra kommunalbestyrelsen samt kommunaldirektøren.

Vind, vejr og viden

Rungsted Havn giver dig masser af information døgnet rundt

Laugets unikke app giver dig vanddybde og vandtemperatur målt ved Laugets badebro.

Normalt nyttig viden, så du hjemmefra mentalt kan forberede dig på om du skal lave et elegant hovedspring eller agere fladfisk.

13 cm og fodbad

Søndag 20. november gik det imidlertid helt galt for Vanddybdeformand Thøger Johnsen:

Med 13 cm vand – havbundrekord! – var

det ikke engang muligt for de mindste medlemmer at bruge fladfisketeknikken.

Det blev for mange af os kun til et fodbad i Øresund denne dag ...

Havnens nye service

Hvis du vil følge endnu mere med i vejret omkring Rungsted Havn, så har havnen et webkamera der viser indsejlingen og havnebasinet ved Nokken.

Og nu er der også kommet informationer om lufttemperatur,

vindhastighed, nedbør, vindstød, tryk og vandstand.

Og du kan se udviklingen over flere dage.

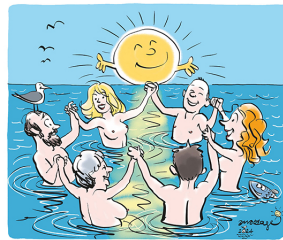
Havnechef Anders Sønderberg lovede mandag 21. november, at siden vil blive udviklet løbende, så den bliver endnu mere brugervenlig.

To vigtige link

Laugets app kan du læse mere om [hér](#).

Havnens webkamera og data finder du [hér](#).

50 år med de muntre helårsvinterbadere i Rungsted



Hørsholm-Rungsted Vikingelaug
Erling Madsen - Forlaget Albskov

Fik du Bogen?

Laugets 50 års jubilæumsbog er en gratis gave til alle medlemmer.

Den er med i de 82 øre, du betaler om dagen for alle oplevelserne.

Send en [mail](#) til Lauget, hvis du vil have dit eget eksemplar med de 137 muntre sider.

Sæt X i kalenderen

Tirsdag 22. april

Kl. 20 Generalforsamling med middag inden (kl. 17.30), Rungstedgaard.

Lørdag 4. oktober

Kl. 8.15 Standerhejsning med dåb, Vinterpaladset.

Udgivet af Hørsholm-Rungsted Vikingelaug

Ansvarshavende
Erling Madsen

Bestyrelse:

Høvdning Erling Madsen,
Næste Britt Vinderslev,
Skatmester Per Ebert,
Havfrue Susanne Becker
Mikkelsen og Dirigent og
Nogle- og medlemsansvarlig
Kurt Elliot Larsen.

Mail:

post@vikingelaug.dk

Hjemmeside:

www.vikingelaug.dk