

Hørsholm-Rungsted

Vikingelaug



Nyhedsbrev for de muntre helårsvinterbadere · nr. 124 februar 2026 · 15. årgang

Foto: Jesper Alstrøm



- Det er klart, at punkter, som koster mange penge eller markant ændrer Laugets hverdag, vil kræve en selvstændig behandling på en generalforsamling, siger tovholder Susanne Becker Mikkelsen, tv., om strategiplanen.

29 bidrag til strategiplan

Planen udsendes en månedstid før generalforsamlingen

Glædeligt er det, at 29 medlemmer har deltaget i tilrettelæggelsen af spørgeskemaundersøgelsen og de efterfølgende arbejdsgrupper med det mål at fremlægge Laugets første strategiplan på generalforsamlingen.

Ikke en virksomhed

Arbejdsgrupperne har kigget på IT til medlemsregistrering og regnskab, sociale aktiviteter, badebroen, Vinterpaladset og sauna.

- Nu bevæger vi os væk fra dét vi kender og begynder at ligne en virksomhed, lød det fra et medlem.

- Men bestyrelsen har

ingen intention om at drive foreningen som en virksomhed. Og vi har fra starten sagt, at Laugets DNA med humor, fællesskab og enkelhed fortsat skal være i fokus. Men vi har som bestyrelse også pligt til at kigge længere ud end lige i dag: Er der ting, som vil gøre det endnu sjovere for vores medlemmer og er der ting, som kan gøre, at vi også fremover kan tiltrække medlemmer? siger Havfruen Susanne Becker Mikkelsen, som styrer strategiarbejdet.

Hun understreger, at strategiplanen er et redskab for bestyrelsen til at undersøge mulighederne – det er ikke det

samme som at alt også bliver til virkelighed:

- En del af forslagene ligger inden for dét, bestyrelsen normalt kan beslutte. Men det er klart, at punkter, som koster mange penge eller markant ændrer Laugets hverdag, vil kræve en selvstændig behandling på en generalforsamling.

Susanne Becker Mikkelsen siger videre, at det betyder, at hvis du stemmer for strategiplanen, så kan du godt være uenig i elementer, du så senere kan stemme imod.

Strategiplanen er ved at blive puslet færdig og vil blive udsendt inden generalforsamlingen.

Medlemstal justeret

Nøgle- og medlemsansvarlig Kurt Elliot Larsen har lavet en fintælling, som viser, at vi er 612 medlemmer – og der er syv på ventelisten til eventuel optagelse per 1. oktober.

Tre er på valg

Tre bestyrelsesmedlemmer er på valg på generalforsamlingen.

Og de genopstiller alle: Næste Britt Vinderslev, Skatmester Per Ebert og Høvding Erling Madsen.

Desuden indstiller bestyrelsen kritisk revisor Jesper Salskov, som p.t. er i gang med at revidere sit første laugsregnskab, til genvalg.

Vinterbadning er vist sundt

Aldringsforsker Morten Scheibye-Knudsen peger i Berlingske på, at vinterbadning må være sundt.

Han henviser til et studie af hvorfor grønlandshvaler er det længstlevende dyr: op til 200 år.

Forskerne ledte efter forklaringen på at store dyr får mindre kræft selv om de har mange flere celler.

- Og man fandt faktisk en forklaring. Grønlandshvaler har en meget høj mængde af proteiner CIRBP i celler og væv. Det er et protein,

Dronningetrappen 2021 og 2026

Fem år siden vi sidst måtte hugge hul i isen for at bade - også dengang var kuldefaktoren høj

Foto: Søren Søndergaard



Dronningetrappen 9. februar 2021, hvor vi sidst havde et par dage med is på Øresund. Og det var sidste gang, vi måtte hugge hul i isen for at bade.



Foto: Erling Madsen

Dronningetrappen mandag 2. februar 2026: Nu er der hugget hul neden for den, men vanddybden er ikke til at råbe hurra for!

Mandag 2. februar lagde isen sig på Øresund og gjorde det vanskeligt at få badehul på isen.

Vi må erkende, at Laugets udstyr ikke har nok tyngde – og Pligthuggerne har tidligere uden held ledt efter et redskab med samme tyngde som dét, der engang gik i stykker.

Så kender du et sted, der sælges ishakkere, der er bedre end dén, der står i Vinterpaladset, så kontakt bestyrelsen.

Det er Pligthuggerne, der så vidt muligt hugger hul i isen – og det var sidst nødvendigt i 2021!

Isen snyder også app'en

Siden januar sidste år og til og med 3. februar i år, så har den højeste temperatur ifølge Laugets app været 25,4 grader og laveste $\div 3,6$ grader mandag 2. februar.

Meeen hér snyder

vandtemperaturmåleren, for den må være placeret dér, hvor isen er frosset fast og derfor måler den isenstemperatur på $\div 3,6$ grader – for så koldt kan vandet i Øresund slet ikke blive.

Saltindholdet i havet er nemlig afgørende for koldt vandet kan blive.

Koldeste vejr længe

Undermålerassistent af 1. Grad Søren Søndergaard har styr på temperaturhistorikken, og han melder, at vi p.t. står med det koldeste vejr længe:

- Onsdag 4. januar var vandet $\div 1,7$ grader og isen har lukket sig helt, så ishakken må i brug. Luften er $\div 5$ grader, men kuldefaktoren gør, at det føles som $\div 11$ grader, fortæller han.

Fem år siden sidst

Søren Søndergaard fortæller at sidst, vi måtte hugge hul i isen, var i vinteren 2021, hvor der 13. januar blev målt $\div 1,5$ grader koldt vand og

store isflager drev rundt.

I januar 2021 var koldeste lufttemperatur $\div 6$ grader, der følte som $\div 16$ grader.

I februar 2017 nåede vandet ned på $\div 2$ grader og der var en anelse grødis. Januar var ikke så kold som i år, mens februar matcher februar i år.

I 2016 nåede vandet i januar ned på $\div 1$ grad.

Isrydning er selvbetjening

Nogle har spurgt hvorfor der ikke ryddes for sne og is på vejen til badebroen, på badebroen og på trapperne.

- Forklaringen er, at vi ikke kan forvente frivillige vil stå tidligt op med kort varsel for at løse opgaven – som i øvrigt så også kan kræve flere udrykninger i døgnet, siger Høvding Erling Madsen.

Der er derfor udstrakt selvbetjening: Er der medlemmer, som har mod på opgaven, er de velkomne til at fatte

udstyret i Vinterpaladset – og ellers er der kun at passe på.

Og for god ordens skyld: Vær varsom med redskaber, så du ikke ødelægger gummibelægningen.

Vi minder om, at det store blå tov kan være en stor hjælp til at komme op og ned ad isklædte trappetrin.

Undermålerassistent af 1. Grad Søren Søndergaard har styr på temperaturhistorikken.



Foto: Jesper Alstrøm



Saunasøndag udskydes på grund af isen: Anders Neimann-Sørensen (foto) er tovholder på pilotprojektet med en mobil sauna. Der har været holdt én Saunasøndag med gus og meningen var at gentage forsøget i februar: - Men vejrudsigten lover ikke godt, og der skal hugges hul i isen og vandstanden er lav, så vi udskyder det, fortæller han. En tur i sauna kræver en tur helt under vand bagefter – og Palmesøndag 29. marts er udset til at være den næste Saunasøndag. Vi melder detaljer ud senere.

30 skal hædres for rigtig mange års badning

Og for første gang kan vi hylde 50 års badere!

Det er glædelighed, at rigtig mange medlemmer er særdeles badende.

Så ledes kan vi i år fejre 30 trofaste badere – og for første gang kan vi endda fejre to 50 års badere!

Overrækkelsen sker på generalforsamlingen mandag 13. april til musikalske, uforglemmelige trut fra Lurblæserlauget Lurendrejere.

Uddelingen sker på den første generalforsamling efter året, hvor du er optaget.

Dvs. at 10 år Klædet uddeles i det 11. år, 25 års Kåben i det 26. år etc.

50 år – optaget i 1975

Belønnes med en særlig hæder.

Jørgen Kops (optaget i 1974)

Axel Steuch.

40 år – optaget i 1985

Belønnes med det eksklusive 40 års Klæde, som kun få har.

Gunnel Müller
Preben Eidemark.

25 år – optaget i 2000

Belønnes med 25 års Kåben med vikingenavn som rygmærke.

Bente Vind Poulsen
Jette Pingel
Svend Erik Andersen.

10 år – optaget i 2015

Belønnes med 10 års Klædet.

Helle Rolin
Mogens Olsen
Peter Michaelsen
Mariann Fermi-Erichsen
Margit Ohm Jensen
Monika Byron
Kim Kris Christiansen
Anne Faaborg Andersen
Nicolina Sørensen
Hans Aage Hjuler
Lene Laursen
Marc Limschou
Ole Rasmus Byrgesen
Kirsten Kristensen
Ann Hørdum Jensen
Erik Søgaard
Nina Søgaard
Lisbeth Prieme Østergaard Hansen
Ole Stougaard
Elisabeth Sangill
Tina Myken
Louise Korsgaard
Ida Balling.

der øges, når cellerne udsættes for kulde. Så måske kan vi øge dette protein hos os selv, når vi vinterbader. Det er ikke undersøgt, men det er en meget interessant hypotese. Jeg tror, der er mange flere sunde effekter ved at vinterbade, end vi endnu ved fra forskningen.

Fik nyt navn - uden dåb

Paulette Hjort hedder vores medlem, som til Julebad forærede Lauget en »vejrreportage« med billeder fra årets løb omkring Vinterpaladset.

Men vi kom til at kalde hende Pauline – bogen ligger i Vinterpaladset, så tag et kig i den og oplev hvor fantastisk forskelligt vejret er i årets løb.

Sæt X i kalenderen

Mandag 13. april
Kl. 20 Generalforsamling - middag kl. 17.30, Rungstedgaard.

Søndag 29. marts
Saunasøndag, Vinterpaladset.

Torsdag 24. december
Kl. 8.15 Julebadning, Vinterpaladset.

Udgivet af Hørholm- Rungsted Vikingelaug

Ansvarshavende
Erling Madsen

Bestyrelse:

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

Mail:

post@vikingelaug.dk

Hjemmeside:

www.vikingelaug.dk