

Hørsholm-Rungsted

Vikingelaug



Nyhedsbrev for de muntre helårsvinterbadere • nr. 128 maj 2026 • 15. årgang

Foto: Peter Hjorth



Paulette Moreno Hjorth i Øresund i februar, hvor der for en sjælden gangs skyld var is. Vinterbadning er nummer 14 over de mest dyrkede motionsformer.

Vinterbadning i Top-15

Motionsformer med fokus på sundhed og velvære er i vækst

For få år siden ville nok de færreste regne vinterbadning, yoga og meditation for idræt. Men i dag er de alle med i Top-15 over de meste dyrkede motionsformer for danskere +15 år.

»Motionsformer, der kan dyrkes, når man vil, og som har et fokus på sundhed eller velvære, er populære blandt stadig flere voksne fra 15 år og op. Især styrketræning, konditionstræning, pilates, meditation/mindfulness, vinterbadning og yoga er vokset; De dyrkes af flere hver uge nu end for fem år siden.«

Sådan skriver Syd-dansk Universitet i en

pressemeldelse.

Tallene er hentet i den fortsatte forskning i be-folkningsundersøgelsen Danmark i Bevægelse, hvor der er kommet svar fra 198.000 dan-skere – heraf 143.000 over 15 år.

- De motionsformer, der har fået flest nye deltagere fra 2020 til 2025, er styrketræning og konditionstræning. Herefter pilates, meditation og mindfulness, vinterbadning, padel, yoga og bassin-træning. Blandt de tradi-tionelle idrætsgrene er det kun bordtennis og golf, der kan følge med – og de kan også dyrkes ret fleksibelt. De fleste andre ligger på

status quo eller sækker bagud, f.eks. fodbold, gymnastik, svømning og badminton, siger projektleder Karsten Elmoose-Østerlund.

De 15 største aktivite-ter, som dyrkes mindst én gang om ugen:

1. Gåture.
2. Styrke-træning.
3. Konditions-træning.
4. Cykling (på hverdagscykel).
5. Løbeture.
6. Yoga.
7. Meditation/mind-fulness.
8. Genopræ-ning/rehabilitering.
9. Svømning.
10. Motions-gymnastik.
11. Anden fitness-holdtræning.
12. Fodbold.
13. Pilates.
14. Vinterbadning.
15. Landevejscykling (på racercykel).

Meld dig som frivillig til Rungsted Havnefestival

Kan vi sætte nye rekorder?

33 medlemmer gav en hånd med som frivillige til Rungsted Havnefe-stival sidste år og de skaffede Lauget 43.400 kroner: Kan vi slå de to rekorder i år?

Rungsted Havnefe-stival er tredje udgave og den foregår fredag-lørdag 14.-15. august og de musikalske bidrag er traditionen tro fra øverste hylde:

Johan Blacksmith, Malte Ebert, Birthe Kjær, Lis Sørensen og Mads Langer.

Der er brug fra fri-villige fra onsdag 12. august til mandag 17. august til bl.a. opsæt-ning, trafik håndtering, renovation, indgang, oprydning og nedluk-ning.

Du får en sandwich på en vagt og en billet til de to festival dage. Hvis du vil være med til at skabe den gode ople-velse for omkring 5.000 mennesker per dag – og bidrage til Laugets penge-kasse! – så send fluks en [mail](#) til Næste Britt Vinderslev.

Her kan du angive hvilke dage og hvor mange timer, du vil bi-drage – så vender hun tilbage med nærmere.

Læs mere om Rung-sted Havnefestival [hér](#).

Badesæsonen stoppede 1. maj – for denne dag skiftede Pligthugger-assistent Flemming Voss Laugets vimpel ud med sommerudgaven i form af Dannebrogsvimplen. Så mens vandtemperaturen har bevæget sig over de ti grader og dermed er kedelig, venter vi på næste badesæson, som starter 1. oktober – men vi bader nu videre alligevel ...



Flügger beklager

Og samarbejder med myndighederne for at finde ud af hvad der er op og ned

Skal Lauget forsøgt have en rabataftale for medlemmer hos Flügger, der beskyldes for at have solgt maling i Rusland på trods af forbuddet?

Spørgsmålet blev rejst på generalforsamlingen i april og bestyrelsens holdning er, at i Danmark er normen, at ingen er dømt før en sag er afgjort.

Og bestyrelsen ønsker principielt ikke at deltage i en folkedomstol.

Russisk selskab solgt
Men bestyrelsen bebudede at ville kontakte Flügger i en bekymringskrivelse.

Og dén er der kommet svar på fra Marlene von Essen-Müller, der er ansvarlig for kommunikation:

»Da Rusland invaderede Ukraine i 2022, besluttede Flügger, at man ikke længere ønskede

at drive forretning i Rusland og Belarus.

Flügger stoppede derfor al handel til Rusland og Belarus, ligesom selskabet satte sin andel af Eskaro Group AB til salg, fordi koncernen havde produktion og salg i de to lande.

I perioden frem mod frasalgets gennemførelse i november 2023 blev det russiske selskab Eskaro Chemical desuden drevet som en såkaldt »øde ø« i overensstemmelse med gældende regler, hvor Flügger ikke havde indflydelse på driften af selskabet.

I perioden indtil frasalget blev gennemført, er eventuel fortjeneste i de pågældende selskaber ikke kommet Flügger til gode, da Flügger hverken modtog dividender i perioden eller en salgssum i forbindelse med frasalget (ud over 1 euro).

Stoppet samarbejde med distributører

Flügger har efter indførslen af sanktionerne mod Rusland gennemført detaljerede procedurer for at undgå, at Flüggers varer ender i Rusland i strid med Flüggers retningslinjer og ønsker.

I slutningen af 2024 modtog Flügger en whistleblowerhenvendelse om varer i Rusland, hvorefter vi straks igangsatte en undersøgelse i samarbejde med eksterne eksperter og afbrød efterfølgende samarbejdet med en række distributører.

Myndighederne har indledt en undersøgelse af sagen, som også er blevet omtalt af Danmarks Radio.

Hvad er op og ned?

Vi forstår interessen fra jer, og at det ville være rart at vide op og ned i denne sag.

Idet der er tale om en igangværende myndighedssag, udtaler vi os dog ikke ret meget.

Objektivt set tjener det alle bedst, at sådanne sager (uanset om det er Flügger eller andre) er håndteret af myndigheder og jurister - og ikke journalister, hvor der altid vil være vinklinger, vægtninger og begrænsede facts.

Vi ønsker ikke at være på det russiske marked

Men det jeg kan fortælle ud over ovenstående er, at Flügger - naturligvis - samarbejder med myndighederne i undersøgelsen.

Vi ønsker ikke tilstedeværelse i det russiske marked og har af samme grund stoppet al handel til Rusland.«

Vær med til at gøre det endnu sjovere

Du binder dig ikke!

En række medlemmer har meldt sig til at komme med forslag til de første elementer i Strategiplan 2026-2031.

Men skulle du sidde og have lyst til at bidrage og gøre det endnu sjovere at være medlem, så kan du fortsat nå at melde dig til Havfrue Susanne Becker Mikkelsen:

Der er stadig lagt op til at arbejdsgrupperne skal holde et-to møder og så komme med en indstilling til bestyrelsen.

Så du binder dig ikke til en hel masse arbejde af ukendt omfang!



Lise Rossé på Laugets første kursus i hjerte-lunge-redning i oktober 2015.

Fire grupper i gang

Disse grupper går i gang nu:

Sociale aktiviteter:
Førstehjælpskursus målrettet vinterbadere og introduktion til og undervisning i koldt-vandsbadning.

Sauna: Hvordan og hvor ofte skal vi arrangere sauna?

Badebroen: Hyppigere

rengøring af trapperne, fodpaneler, sæde og belysning.

Vinterpaladset:
Hvordan kan vi sikre rengøring, når kun få medlemmer melder sig frivilligt?

Har du lyst til at bidrage, så send en [mail](#) til Havfruen.

19 nu på ventelisten

Status er ultimo maj, at der er 19 på ventelisten.

Og til august ser bestyrelsen på, hvor mange vi kan optage per 1. oktober, når badesæsonen starter.

Dvs. at går det som det plejer, vil nye medlemmer kunne tyvstarte inden badesæsonen.

20 % rabat på maling

Flügger giver medlemmer af Lauget 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.

Sæt X i kalenderen

Fredag-lørdag 14.-15. august

Rungsted Havnefestival.
Lørdag 3. oktober
Kl. 8.15 Stranderhejsning med dåb, Vinterpaladset.

Torsdag 24. december
Kl. 8.15 Julebadning, Vinterpaladset.

ArbejdsSøndag: Hvor blev de 600 andre af?

Selv om du ikke deltog kan du stadig melde dig som Pligthugger

Hvor blev de 600 andre af? I hvert fald skal der lyde stor tak til de otte medlemmer som mødte op til Laugets nyskabelse ArbejdsSøndag 3. maj.

- Det var meget vellykket. Der blev gjort rent i Vinterpaladset, luget m.m. i parken, arbejdet med skruer og udskiftet kurve på badebroen og slebet og malet i indgangspartiet. Der blev også drukket kaffe, spist wiener-

brød og snakket, lyder meldingen fra Pligthuggerudvalgets formand Henrik Løve.

De otte friske

De otte friske, som gjorde en indsats for fællesskabet:

Poul Beck, Bjarne Sunder, Anne Hagemester, Karen Prip, Tora Heideager, Henrik Valentiner, Flemming Voss og Henrik Løve.

Idéen med ArbejdsSøndag er dels at give

Pligthuggerne en hjælpende hånd med at passe Vinterpaladset, Parken og Badebroen, dels at lave et arrangement som over fire timer styrker fællesskabet.

Du kan nå det endnu

Og skulle en af de medvirkende – eller nogle blandt de 600, som, *ikke* mødte op, gerne kunne kalde sig Pligthugger, så send en [mail](#) til Henrik Løve.

Udgivet af Hørsholm-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