

## Det kolde gys

Mørket sænker sig tidligt på efterårsaftener og vinter er godt på vej til Danmark. Blandt naturister, er vinter ensbetydende med indendørs svømning, wellness- og kurbade aftener og en lang ventetid på forår og sommer. Så kan de igen springe i havet og søer og solbade på stranden. Men der findes også en helt anden type vinteraktiviteter, som indebærer strand og hav og nøgenhed alt på en gang: vinterbadning.



Vinterbadning er blevet utrolig populær i Danmark. Godt nok er ikke alle vinterbadere naturister, men langt de fleste smider alt når der skal nydes det kolde gys. Derfor kan man på en måde associere vinterbadning med en naturist-aktivitet.

Der findes forskellige typer vinterbadere:

- dem der bare hopper i vand året rundt uanset vejr og
- dem som stolt betegner sig selv vinterbadere og glæder sig til rusturen efter iskoldt vand. Jo koldere det er, jo bedre.

Jytte og Palle Christensen er et par der næsten ikke skelner, om kalenderen viser juli med temperatur over 25 grader, eller januar omkring frysepunktet. De besøger deres yndlings Børsmose Strand så godt som hver weekend og hopper under

bølgerne, uanset luft- eller vandtemperatur.

DN (=en medie) har spurgt om egne erfaringer blandt vinterbadere, både for at forstå idéen bag og for at eventuelt hente inspiration til dem, som måske kunne tænke sig at prøve vinterbadning.

*Ole G. fortæller:*

Hvorfor hopper så mange mennesker i det kolde vand? Ja umiddelbart virker det jo ualmindeligt tåbeligt, men årsagen eller rettere årsagerne er nok mange.

Personligt gør jeg det fordi det giver mig en fantastisk indre ro og derigennem et velvære og en afslappethed som ikke kan beskrives.

Mit faste ritual er først at løbe en tur i skoven for at blive fysisk træet.

Derefter at stå ude,- uanset vejret, og smide tøjet og mærke blæst, regn, slud og sne, mærke at man lever ved at mærke kroppens reaktion samtidig med at man kan nyde synet af havet. Det er et syn som hele tiden skifter og som jeg aldrig bliver træt af at se på.

Havet har på mig som de fleste andre mennesker en dragende effekt. Det at kunne bruge det og virkelig føle det selv når det viser sig fra sin barske og kolde side er jo helt fantastisk. Det kick det giver at hoppe i havet ved lave temperaturer kan på ingen måde sammenlignes med at stå under en kold bruser. Det skal prøves for at man forstår det. Jeg kender INGEN der **ikke** er fortsat når først de har prøvet det. Det i sig selv siger vel alt.



Mange bader fra stranden og tager en dukkert af

kortere eller længere varighed, men der hvor jeg bader er vi så heldige at have saunaer til rådighed. Man kan således bade-gå i sauna, bade og gå i sauna et utal af gange. Derved får man ikke bare et kick hver gang, men mange. Derudover giver saunaerne også mulighed for et

rigt socialt liv og snakken går altid livligt derinde.

Men man kan sagtens finde ro og sidde stille med lukkede øjne og slappe totalt af. Et par timers terapi af denne art får med garanti kroppen helt ned i gear !! Som mange andre steder foregår vinterbadningen som M/K-naturist-bad og dette giver en afslappethed fordi alle er lige. Her findes der ikke "idealer" for hvordan man skal se ud, her ser man ud som man gør. Alle er lige, kvinder som mænd, tykke som tynde, unge som gamle, amputerede, rige, fattige ALLE !! Hvor mange steder findes der hvor dette er tilfældet ? Og hvor man kan nyde den samme livsgivende oplevelse for derefter at kunne gå hjem med en ren og afslappet krop og en rensset sjæl? Her er man naturlig og i fuld kontakt med naturen. Her kan man mærke at man lever!

*Olav A. kommer med nogle gode råd:*

Jeg og min kone er ikke så erfarne vinterbadere, kun fire år. Måske derfor er mit indlæg velkommen.

Jeg tror man skal følge de anbefalinger der gives om at starte om sommeren og følge året helt frem til næste sommer. Jeg tror på, at det mere er psyken der skal tilvænnedes det

kolde vand. Kroppen kan man bestemme over. Derefter kan du komme som du vil efter denne tilvænning. Jeg skal selvfølgelig sige, at vi er glade for at have saunaen.

Min kone og jeg holder meget af at bade sydpå i vand på 32°C, men ligeså glade er vi for at vinter-bade i vand på 2°C.

Vi har rejst meget og et år mødte vi først frem i november og det var ikke noget problem.

Vi fremhæver de regler der gælder for vinterbadere.

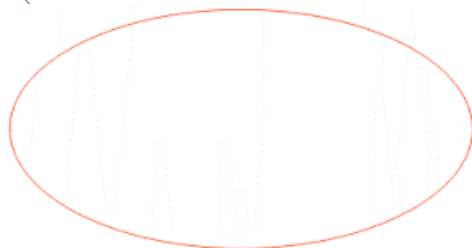
1. Hav check på dit helbred.
2. Følg med i vindhastigheden og hvorfra vinden kommer på dit badested. Direkte vind med høje bølger holder vi os helst fra.
3. Bad aldrig alene.
4. Bad helst uden tøj på. Der er desværre klubber hvor dette ikke er tilladt bl.a. I Nordsjælland.
5. Vær social i omgangskredsen.
6. Pas på isflager. De kan være skarpe.



## OPGAVER

A. Lav en ord-blomst over ordet VINTERBADNING:

koldt vand



## B. Orðaverkefni og lesskilningur.



## C. Skriftlig opgave.

**Lav en annonce for en ny vinterbader-forening i Akureyri (fx Hjalteyri).**

Brug mindst

- 5 verber/udsagnsord i bydemåde/imperativ
- 7-10 adjektiver/tillægsord
- 25 ord på dansk

