

NORDKANT

**HVAD VENTER
I HØJDERNE?**

OPSKRIFTER

*Savner du en sød varm
drikkevarer på turen?
Side 9*

REJSER

*Hvilke bjerge er de
bedste at besøge?
Side 16*

CAMPING

*Hvordan beskytter du
dit telt mod vejret?
Side 18*

**HVILKET
UDSTYR
SKAL DU
BRUGE?**

VINTER 2026

NORDKANT

Redaktion
Chefredaktør **Maja Vestergaard**
redaktion@nordkant.dk
Redaktionschef **Jonas Bendtsen**
jonas@nordkant.dk
Redaktør **Freja Møller**
freja@nordkant.dk
Fotoredaktør **Emil Vestergaard**
emil@nordkant.dk
Digital redaktør **Nora Lind**
nora@nordkant.dk
Korrektur **Laura Winther**
laura@nordkant.dk

Udgiver
NORDKANT ApS
Nørrebrogade 42, 2.
2200 København N
Tlf.: +45 32 45 67 80
redaktion@nordkant.dk

Udgivelse
NORDKANT udkommer fire gange årligt.
Dette nummer: Efterår 2026
Oplag: 5.000

Følg os online på
www.nordkant.dk

Instagram **@nordkantmagasin**

ISSN 3100-4827. Læsertal 452.000
(Index Danmark, helår 2026)

Tryk **TrykPartner København**
FSC-certificeret papir

© 2026 NORDKANT ApS
Alle rettigheder forbeholdes.

INDHOLD

UDSTYR4
 Alt du skal bruge til fotografi4

OPSKRIFTER7
 Sprøde wraps.....8
 Varm kakao.....9
 Ris med kylling9

KARRIERE.....10
 Et liv i højderne10

REJSER16
 Mont Blanc16
 Matterhorn16
 Ben Nevis16
 Dolomitterne.....17
 Mount Olympus.....17
 Kilimanjaro17

CAMPING18
 Beskyt dit telt mod vejert18

INTERVIEW.....20
 Fra A til B.....21



REJS TIL
GRÆKENLAND

12 DAGES REJSE FRA

18.590

OPLYS RABATKODEN
PORTOTIMONI12
OG FÅ RABAT PÅ
850 KR. PR.
PERSON!



- ☐ Nikon DSLR-kamera
- ☐ Kamerarem
- ☐ Batterioplader
- ☐ Ekstra kamerabatterier
- ☐ Mini-trebenet stativ
- ☐ Trådløs fjernbetjening
- ☐ Rensebørste
- ☐ Kamerataske

FIND YOUR PACE



VOLT SNEAKS

4 NORDKANT 2026

Slip for tandproblemerne.
Det er nemt med **BRIVA**

Fjerner op til 90 % af bakterierne
– også på de svært tilgængelige steder.

BRIVA



OPSKRIFTER

VARM KAKAO

Savner du en sød varm
drikkevare på turen?

Side 9



MAD TIL CAMPING

God campingmad behøver ikke være besværlig.
Med få ingredienser kan du lave varme, mættende retter
som sprøde wraps, direkte over campingblusset.

Side 8

SPRØDE WRAPS



INGREDIENSER

Til 2 personer

2 store tortillas
100 g chorizo
1 dl sorte bønner, drænet
½ rød peberfrugt
½ lille rødløg
75 g revet cheddar
2 spsk. salsa
1 spsk. olie
Salt og peber
Frisk koriander eller persille
½ lime



SÅDAN GÅR DU

Skær chorizoen i små mundrette stykker, så den hurtigt bliver sprød på panden. Skær peberfrugten i små tern og rødløget i tynde strimler. Hæld væsken fra de sorte bønner, og skyl dem eventuelt under koldt vand. Lad dem dryppe godt af, så fylDET ikke bliver for vådt.

Sæt campinggryden eller panden over middel varme, og tilsæt olien. Når olien er varm, kommer du chorizoen i. Steg den i 2–3 minutter, mens du vender stykkerne undervejs. Chorizoen skal begynde at blive gylden og sprød i kanterne og afgive sin krydrede olie til gryden. Pas på, at den ikke får for høj varme, da den hurtigt kan blive brændt.

Når chorizoen er stegt, tilsætter du rødløg og peberfrugt. Vend grøntsagerne godt sammen med chorizoen, så de bliver dækket af den krydrede olie.



Steg det hele i yderligere 3–4 minutter. Løget skal blive let blødt, mens peberfrugten stadig gerne må have lidt bid. Rør jævnlgt rundt.

Tilsæt de sorte bønner og salsa til gryden. Vend forsigtigt det hele sammen, så bønnerne ikke bliver mast. Lad fylDET varme igennem i 2–3 minutter. Smag til med lidt salt og peber. Chorizoen og salsaen giver allerede en del smag, så start forsigtigt med saltet.

Fordel fylDET midt på hver tortilla, men sørg for ikke at fylde dem helt ud til kanten. Drys den revne cheddar over fylDET.

Fold først siderne ind over fylDET, og fold derefter tortillaen sammen, så du får en tæt wrap. Tryk den forsigtigt sammen med hånden, så fylDET fordeles jævnt.

Tør campinggryden eller panden hurtigt af, hvis der ligger meget olie eller fyld tilbage. Sæt den tilbage over middel varme, og læg wrapsene med samlingen nedad. Steg dem i 2–3 minutter, indtil undersiden er gylden og sprød.

Vend dem forsigtigt med en palet eller tang, og steg den anden side på samme måde. Hvis varmen er meget kraftig, kan du skrue lidt ned.

Når begge sider er gyldne, kan du lade wrapsene ligge et ekstra minut ved lav varme. Læg eventuelt et låg over gryden, så varmen bliver inde og hjælper cheddarosten med at smelte helt. Wrapsene skal være sprøde udenpå og varme og bløde indeni. Tag wrapsene af varmen, og lad dem hvile i et minut, inden du skærer dem. Det gør det lettere at holde fylDET på plads.

Skær hver wrap over på midten eller i mindre stykker. Top med frisk koriander eller persille, og pres lidt frisk lime over lige inden servering. Servér dem, mens de stadig er varme og sprøde.

VARME KAKAO



INGREDIENSER

Til 2 personer

5 dl mælk
2 spsk. kakaopulver
2 spsk. sukker
50 g mørk chokolade
½ tsk. vaniljesukker
En lille knivspids salt



SÅDAN GÅR DU

Hæld mælken i en lille gryde, og varm den langsomt op over campingblusset. Den skal være varm, men må ikke koge.

Pisk kakaopulver, sukker, vaniljesukker og salt i den varme mælk.

Knæk chokoladen i små stykker, og kom den i gryden. Rør rundt, indtil chokoladen er helt smeltet.

TIP

Fyld termokanden med kogende vand et par minutter, inden du hælder vandet ud og fylder den med kakao. Så holder den bedre på varmen.

Hæld den varme kakao direkte på en forvarmet termokande, og luk låget godt. Så holder den sig varm, mens I er på tur.



RIS MED KYLLING



INGREDIENSER

Til 2 personer

2 dl ris
250 g kyllingebryst
1 gulerod
½ rød peberfrugt
½ løg
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 spsk. soja
½ tsk. paprika
Salt og peber
4 dl vand
Frisk forårsløg



SÅDAN GÅR DU

Skær kyllingen i mundrette stykker. Hak løget, skær guleroden i tynde skiver, og skær peberfrugten i små tern.

Varm olien i en gryde over gasblusset. Steg kyllingen i 4–5 minutter, til den er gennemstegt. Krydr med paprika, salt og peber.

Kom løg, gulerod, peberfrugt og finthakket hvidløg i gryden. Steg det hele i 2–3 minutter.

Tilsæt ris og vand. Rør rundt, og lad retten simre under låg i ca. 12–15 minutter, eller indtil risene er møre og har absorberet vandet.

Rør soja i, og smag til med salt og peber. Lad retten hvile et par minutter under låg.

Fordel retten i en tætsluttende madbeholder. Top eventuelt med frisk forårsløg.

TIP

Skær kylling og grøntsager på forhånd, og pak dem i en køletaske. Så er der mindre forberedelse, når du først er kommet ud i naturen.

ET LIV I HØJDERNE

Mød Elias Berg, den danske bjergbestiger, der har tilbragt mere tid over skyerne end de fleste mennesker nogensinde kommer til. Fra de første ture i Alperne til ekspeditioner i Himalaya har bjergene lært ham, at man ikke altid skal skynde sig mod toppen. Nogle gange handler eventyret om at vente, vende om og tage ét skridt ad gangen.

TEKST ANNA CAROLINE VESTERGAARD



FRA DE FØRSTE TURE I ALPERNE TIL ET LIV MED EKSPEDITIONER, FOREDRAG OG LANGE DAGE LANGT OVER HAVETS OVERFLADE.

Klokken er lidt over fire om morgenen, da Elias Berg åbner teltets lynlås. Udenfor er det stadig mørkt. Temperaturen er langt under frysepunktet, og vinden fejer hen over sneen, mens de første lys fra pandelamperne bevæger sig op ad bjergsiden. Elias trækker jakken tæt omkring sig, spænder støvlerne og tager rygsækken på. Den vejer omkring 12 kilo. I den ligger alt det, han har brug for de næste mange timer: vand, energi, ekstra handsker, en dunjakke, rebudstyr og kamera. På kroppen har han flere lag tøj, hjelm og sele, mens steigejernene sidder fast under støvlerne. Så begynder han at gå. Der er ikke meget, der minder om den Elias Berg, som senere på året står foran flere hundrede mennesker med en mikrofon i hånden. Her er ingen scene, ingen applaus og ingen projektor. Kun sneen under støvlerne og den rolige rytme i hans vejtrækning. Elias har gennem mange år gjort bjergbestigning til sit arbejde. Han rejser rundt til bjergområder i blandt andet Europa, Sydamerika og Himalaya, hvor han klatrer, fotograferer og dokumenterer sine ekspeditioner. Når han er hjemme, lever han af foredrag, bøger, filmprojekter og samarbejder med virksomheder inden for outdoor- og friluftsudstyr. Men sådan begyndte det ikke.

Elias voksede op i Danmark langt fra de store bjergtoppe. Som barn tog han på vandreture med sin far, og efterhånden blev turene længere. Det var ikke højderne, der fangede ham i begyndelsen, men følelsen af at være væk fra hverdagen. Som 19-årig tog han første gang til Alperne. Han havde ikke planer om at gøre bjergbestigning til en karriere. Han ville bare opleve bjergene på tæt hold. Synet af de enorme bjergsider gjorde dog et stort indtryk på ham, og da han kom hjem, begyndte han at undersøge,

hvordan man egentlig kom fra almindelig vandring til rigtig bjergbestigning. Han tog kurser, lærte at klatre, brugte penge på sit første tekniske udstyr og begyndte at tage tilbage til Alperne, så snart tid og økonomi tillod det. I flere år havde han et almindeligt arbejde ved siden af og brugte ferierne på ekspeditioner. "Jeg tror, jeg blev fascineret af, at bjergene var så meget større end mig," har han senere fortalt. Efterhånden blev turene mere krævende, og hans billeder og historier fra ekspeditionerne begyndte at skabe opmærksomhed. Det blev langsomt til noget, han kunne leve af.

Overgangen fra passion til profession kom dog ikke fra den ene dag til den anden. I starten var der ikke nogen fast indkomst, der ventede efter hver ekspedition. Elias måtte selv finde ud af, hvordan et liv som professionel bjergbestiger skulle hænge sammen. Han begyndte at holde foredrag for små foreninger og virksomheder, hvor han fortalte om sine oplevelser, fejl og lange dage i bjergene. Første gang han stod på en scene, havde han kun et par hundrede billeder at vælge imellem og en historie, han selv syntes var interessant. Han var ikke sikker på, om andre ville synes det samme. Men publikum lyttede. Efterhånden voksede interessen, og foredragene blev en fast del af hans arbejde. Bøger med fotografier og fortællinger fra ekspeditionerne fulgte efter, og med den voksende interesse kom de første sponsoraftaler. I dag samarbejder han med flere virksomheder, som hjælper med udstyr og økonomi til ekspeditionerne. Det har givet ham mulighed for at bruge mere af sin tid på bjergene, men det har også gjort hans hobby til et arbejde. "Det er fantastisk at kunne leve af noget, man elsker, men man skal passe på, at man ikke begynder at gøre det kun for at levere noget," siger han. Når

han kommer hjem fra en ekspedition, skal billeder redigeres, foredrag forberedes, mails besvares og bøger skrives. Nogle dage går derfor ikke med klatring, men med at sidde ved et skrivebord og arbejde. For Elias er det en pris, han gerne betaler for at kunne blive ved med at tage af sted.

Foredragene er efterhånden blevet en lige så stor del af hans arbejde som selve ekspeditionerne. Han kan bruge flere uger på at forberede en enkelt større aften. Fotografier skal udvælges, historier skal sorteres, og de mange timer på et bjerg skal omsættes til en fortælling, som giver mening for mennesker, der aldrig har stået i sne til knæene. Han forsøger ikke at gøre bjergbestigning mere dramatisk, end den er. I stedet fortæller han også om de kedelige dage, hvor gruppen ikke kommer nogen vegne, fordi vejret er dårligt. Om den mad, der smager ens efter flere uger. Om våde sokker og hovedpine. Og om den mærkelige følelse af at savne helt almindelige ting hjemmefra. "Det er faktisk ofte de små ting, folk husker fra foredragene," siger han. "En kop kaffe i et varmt telt kan betyde mere end selve toppen." Bøgerne har givet ham mulighed for at fortælle historierne på en anden måde. Hvor et foredrag varer halvdelen time, kan en bog gå mere i dybden med både billeder, mennesker og de beslutninger, der bliver taget undervejs. Han ser derfor ikke bøgerne som souvenirs fra ekspeditionerne, men som en måde at dokumentere dem på.

Sponsoraftalerne har samtidig gjort det muligt at arbejde mere professionelt. Før var udstyr noget, Elias skulle spare op til. I dag kan han teste forskellige produkter over længere tid og give feedback direkte til producenterne. Det betyder også, at han skal være kritisk. Hvis en jakke ikke fungerer, →



44

JEG VIL ALTID LÆNGERE UD



skal han kunne sige det, selvom producenten betaler en del af ekspeditionen. For ham er troværdigheden vigtigere end logoet på jakken. Han vil ikke stå foran et publikum og anbefale et produkt, han ikke selv ville tage med på et bjerg. "Hvis jeg skal stole på det i minus tyve grader, skal jeg også kunne stå inde for det, når jeg fortæller om det hjemme i Danmark." Han forsøger derfor at holde reklame og personlige anbefalinger adskilt. Det er en balance, som følger med at gøre sin passion til levevej.

Når han endelig er i bjergene, er udstyret en af de ting, han tager mest alvorligt. Rygsækken skal være let, men samtidig indeholde alt det nødvendige. Hans faste udstyr består blandt andet af solide bjergstøvler, steigejern, klatrehjelm, sele, reb, karabiner og en isøkse. Derudover har han flere lag tøj, så han kan tilpasse sig skiftende temperaturer. Et inderlag holder kroppen tør, et isolerende lag holder på varmen, og yderst bruger han en skaljakke, der beskytter mod vind og sne. I rygsækken ligger også ekstra handsker, solbriller, goggles, pandelampe, førstehjælpsudstyr, energi og navigationsudstyr. På lange ekspeditioner bliver vægten afgørende, og Elias vejer derfor ofte sit udstyr, før han pakker. "Et godt stykke udstyr skal helst være kedeligt. Det skal bare fungere," siger han. Han er ikke specielt interesseret i at have det nyeste eller dyreste udstyr, hvis det gamle stadig virker. Et par slidte støvler, som har været med på flere ture, kan derfor være mere værd for ham end et helt nyt par. Det handler om tillid. Når temperaturen falder langt under frysepunktet, og vinden tager til, skal han vide, at udstyret gør det, det skal. "Du kan købe verdens bedste jakke, men den gør ikke arbejdet for dig. Det er stadig dig, der skal gå op."

Han har med tiden fundet ud af, hvilke ting han ikke vil undvære. En god sovepose er en af dem. Søvn er ikke bare behageligt på en ekspedition; det er nødvendigt, hvis kroppen skal kunne fungere dag efter dag. Det samme gælder et godt liggeunderlag, som beskytter mod kulden fra sneen under

teltet. Han foretrækker også simple køkkenløsninger, hvor brænderen og gryden kan bruges uden for meget besvær. Når man har været ude i flere uger, bliver selv små irriteringer store. En lynlås, der sætter sig fast, en våd handske eller en rygsæk, der sidder dårligt, kan fylde overraskende meget. Derfor tester Elias næsten altid nyt udstyr på mindre ture, før det får lov til at komme med på en større ekspedition. Han vil hellere opdage en fejl i Alperne end på en bjergside i Himalaya. For ham er det også en del af fascinationen ved udstyr. "Det bedste udstyr er det, man holder op med at tænke på, fordi det bare gør sit arbejde." Det er netop den del af bjergbestigningen, som ikke altid kan ses på billederne. Det glamourøse ved at stå på en bjergtop fylder kun et øjeblik. Resten består af kulde, ventetid, tunge ben og beslutninger, der nogle gange betyder, at man må gå den modsatte vej. Elias har flere gange været nødt til at vende om, selv når toppen har været inden for rækkevidde. Vejret kan ændre sig på få timer, og en rute, der om morgenen virker sikker, kan senere være dækket af sne eller is. For ham er det ikke et nederlag at vende om. "Bjerget forsvinder jo ikke," siger han. Den tanke er blevet en vigtig del af hans måde at arbejde på. Som professionel er der også et pres for at komme hjem med en historie, et billede eller en succes, især når en ekspedition er finansieret af sponsorer. Men Elias forsøger at holde fast i, at sikkerheden kommer først. Han vil hellere komme hjem uden en topbestigning end tage en unødvendig risiko for at kunne fortælle, at han nåede helt op.

Der er også noget andet, der har ændret sig, efter at han blev professionel. Før kunne han tage af sted, når han havde lyst, og vælge destination ud fra sin egen nysgerrighed. Nu skal ekspeditionerne planlægges langt tidligere. Der skal være budgetter, forsikringer, samarbejdsaftaler og en plan for, hvad der skal ske, når han kommer hjem. Nogle gange skal en tur også passe ind mellem foredrag og bogprojekter. Det betyder, at bjergene på en måde er kommet ind i hans kalender.

Alligevel forsøger han at beskytte den del af livet, som ikke kan planlægges. Vejret bestemmer stadig, hvornår han kan gå. Bjerget bestemmer stadig, hvor langt han kommer. "Det er nok det, jeg bedst kan lide ved det. Du kan planlægge i et år, og så kan naturen ændre hele planen på én dag."

Når Elias er hjemme i Danmark, er kontrasten til livet i bjergene tydelig. Han bor i Aarhus, cykler gennem byen, handler ind og bruger tid sammen med venner og familie. På køkkenbordet ligger der ofte udstyr, der skal tørres, repareres eller pakkes til næste tur. På væggen hænger fotografier fra ekspeditionerne, men ellers er der ikke meget, der afslører, at han bruger en stor del af sit liv langt over havets overflade. Han har efterhånden vænnet sig til, at folk genkender ham fra foredrag og bøger, men berømmelsen har aldrig været målet. Det er muligheden for at rejse, klatre og opleve steder, som de færreste kommer tæt på, der stadig driver ham. "Jeg kan godt lide, at der stadig findes steder, jeg ikke kender," siger han.

På skrivebordet ligger allerede et kort over en bjergkæde, han endnu ikke har besøgt. Næste ekspedition er ikke offentlig endnu, og han vil ikke afsløre for meget. Men planen er klar. Endnu en rygsæk skal pakkes. Endnu en flybillet skal købes. Endnu en gang skal udstyret gennemgås, og endnu en gang skal han vænne sig til tanken om at forlade det almindelige liv for en stund. Når han vender tilbage, venter foredragssalene, kameraet og skrivebordet igen. Det er blevet en del af jobbet. Men et sted mellem de to verdener findes stadig den oprindelige grund til, at han begyndte. Den samme følelse, han havde som 19-årig i Alperne, da han for første gang stod foran en bjergside, der virkede større end noget, han tidligere havde set. "Jeg tror ikke, jeg nogensinde bliver færdig med at være nysgerrig på bjergene." Han pakker kortet sammen og lægger det tilbage på skrivebordet. Der er stadig meget, han ikke har set. Og selv efter mange år er det stadig ikke toppen, der betyder mest. Det er vejen derop.

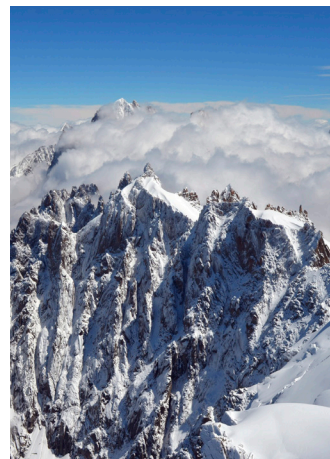
UDSTYRET

På en bjergbestigning er udstyret en afgørende del af sikkerheden. Steigejern giver greb på is og hård sne, mens en isøkse bruges til støtte og sikring på stejle passager. Reb, sele og karabiner bruges til klatring og til at sikre sig mod fald. Hjelmen beskytter mod sten og is ovenfra. Hertil kommer varme lag, handsker, goggles, pandelampe og navigationsudstyr. Alt skal fungere, når forholdene bliver ekstreme.

REJSEN GÅR TIL: BJERGENE

Rejsejournalist Emil Johan Mikkelsen fortæller om de bedste bjerge at opleve denne sommer. Ikoniske tinder til rå og storslåede landskaber.

TEKST OG FOTO EMIL JOHAN MIKKELSEN



MONT BLANC

Europas højeste bjerg byder på imponerende gletsjere, alpine dale og spektakulære udsigter. Området er perfekt til både vandring og en klassisk bjergferie.

MATTERHORN

Matterhorn er et af Alpernes mest ikoniske bjerge. Den karakteristiske top omgives af smukke vandrestier, hyggelige bjergbyer og storslåede alpine landskaber. Området omkring bjerget er særligt populært blandt vandrere og naturelskere, som kommer for at opleve de schweiziske Alper tæt på. Byen Zermatt ligger ved foden af Matterhorn og fungerer som et oplagt udgangspunkt for ture i bjergene.



OMRÅDET

Ben Nevis ligger ved Fort William i det skotske højland, hvor rå bjerge, dybe dale og søer præger landskabet.

Området omkring bjerget byder på mange muligheder for friluftsliv, blandt andet vandring, mountainbike og kajak. I Glen Nevis finder man frodige skove, brusende vandfald og smukke vandreruter. Fort William fungerer som et godt udgangspunkt for at opleve højlandet og de mange naturoplevelser, der findes i området.



BEN NEVIS

Ben Nevis er Storbritanniens højeste bjerg og et populært mål for vandrere. Turen til toppen byder på rå natur, klippefyldte landskaber og udsigt over det skotske højland. Bjerget ligger tæt på byen Fort William, som er et godt udgangspunkt for at opleve området. Her finder man også Glen Nevis med grønne dale og skove.

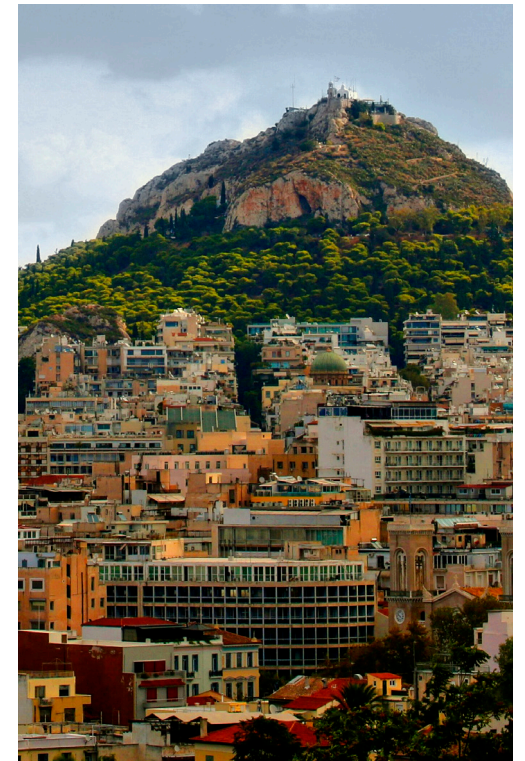
DOLOMITTERNE

Dolomitterne er kendt for deres dramatiske klippeformationer og grønne dale. Her finder du utallige vandreruter, charmerende bjerglandsbyer og fantastiske udsigtspunkter.



MOUNT OLYMPUS

Mount Olympus kombinerer storslået natur med græsk mytologi. Bjerget har frodige skove, dramatiske klipper og vandrestier, der fører gennem et varieret landskab.



KILIMANJARO

Kilimanjaro er Afrikas højeste bjerg og en unik vandreoplevelse. På vej mod toppen bevæger du dig gennem flere klimazoner – fra tropisk skov til et snedækket bjerglandskab.

OMRÅDET

Kilimanjaro ligger i det nordlige Tanzania tæt på grænsen til Kenya. Området er kendt for savanner, frodige skove og et rigt dyreliv. Ved foden af bjerget ligger Kilimanjaro National Park, hvor man kan opleve elefanter, bøfler og forskellige fuglearter. Området er også tæt på flere populære safaridestinationer, blandt andet Serengeti og Ngorongoro-krateret. Derfor kombinerer en rejse til Kilimanjaro nemt bjergvandring med safari og store naturoplevelser.

BESKYT DIT TELT MOD VEJERT

Et telt skal kunne holde dig tør, varm og beskyttet, når vejret skifter. Men selv et godt telt har brug for lidt hjælp, hvis regnen pludselig begynder at falde. Et regnslag er en enkel løsning, der kan gøre en stor forskel, især når du overnatter ude i ustadigt vejr.

TEKST JONAS CHRISTIAN HOLM



Regnslaget placeres uden på teltet og fungerer som et ekstra lag mellem teltdugen og omgivelserne. Når regnen rammer, ledes vandet ned langs ydersiden i stedet for direkte mod teltets inderste lag. Det betyder, at du får en ekstra barriere mod fugt, samtidig med at teltet bedre kan holde på varmen. En af de største fordele ved et regnslag er, at det ikke kun beskytter mod regn. Det kan også være en hjælp, når vinden tager til. Et godt spændt regnslag kan beskytte teltet mod vindstød og mindske den direkte belastning på teltdugen. Det er især vigtigt på åbne områder, hvor der ikke er træer eller andre naturlige læsteder. Det er dog ikke nok bare at trække regnslaget over teltet. Det skal spændes korrekt.

Sørg for, at det sidder stabilt og ikke ligger direkte op ad teltets inderste dug. Der bør være lidt luft mellem lagene, så fugt kan bevæge sig væk. Hvis regnslaget presses helt ind mod teltet, kan kondens samle sig og gøre indersiden fugtig. Når teltet skal sættes op, er placeringen også vigtig. Undgå lavninger, hvor regnvand kan samle sig, og vælg så vidt muligt et sted med naturligt læ. Et fladt område er ofte bedst, men en lille hældning kan også hjælpe regnvandet med at løbe væk fra teltet. Kig op, før du slår lejr, og undgå steder under døde grene, som kan falde ned i blæsevejr. Regnslaget kan også være praktisk, selv når vejrsigten lover tørvejr. Vejret kan ændre sig hurtigt, og dug kan gøre teltet vådt i

løbet af natten. Et ekstra lag giver derfor en større sikkerhedsmargin og betyder, at du ikke behøver vågne ved den første regnbyge for at beskytte dit telt. Når du pakker sammen næste morgen, er det en god idé at lade regnslaget tørre, hvis det er blevet vådt. Pakker du et fugtigt telt sammen og lader det ligge i tasken hele dagen, kan der opstå dårlig lugt og i værste fald mug. Har du mulighed for det, så bred telt og regnslag ud og lad dem tørre helt, inden de pakkes væk. Et regnslag er måske ikke det mest spændende stykke campingudstyr, men det er et af de ting, du bliver glad for, når skyerne trækker sammen. Det kræver kun få minutter at sætte op, men kan være forskellen på en våd nat og en tør morgen.





“
**JEG CYKLER
FORDI JEG KAN**

FRA A TIL B

Hun cykler på arbejde hver dag, men for Sofie Madsen er cyklen langt mere end transport. Når arbejdsdagen slutter, fortsætter turen ofte ud på landevejene, hvor kilometerne bliver længere, tempoet højere og cyklen en fast del af hendes hverdag.

TEKST IDA KATRINE DAHL

Hvornår begyndte cyklen at fylde mere i dit liv end bare som en praktisk måde at komme fra A til B?

Det startede egentlig ret stille. Jeg har altid godt kunne lide at cykle, men i mange år var det bare noget, jeg gjorde, fordi det var nemt. Jeg brugte cyklen til skole, arbejde og små ture, men tænkte ikke så meget over det. På et tidspunkt begyndte jeg at tage nogle længere ture i weekenderne. Først var det måske 30 eller 40 kilometer, og jeg syntes faktisk, det var ret vildt. Men jo længere jeg cyklede, jo mere fik jeg lyst til at se, hvor langt jeg egentlig kunne komme. Efterhånden begyndte jeg at interessere mig for selve cyklingen. Jeg begyndte at følge med i udstyr, ruter, træning og alt det, der hører med. Det var nok dér, cyklen gik fra at være transport til at blive en hobby.

Er der dage, hvor du virkelig ikke har lyst til at hoppe på cyklen, og hvad får dig alligevel til at gøre det?

Ja, helt sikkert. Især på de dage, hvor det regner fra morgenstunden, eller hvor man ved, at vinden kommer til at være direkte imod én på vej hjem. Men jeg har efterhånden lært, at det næsten altid føles værre, inden man kommer afsted. Når jeg først sidder på cyklen, er det sjældent så slemt, som jeg havde forestillet mig. Jeg tror også, det handler meget om vaner. Det er blevet en del af min hverdag, så jeg tænker ikke længere så meget over, om jeg skal cykle. Jeg skal bare cykle.

Du har valgt at investere en del penge i både cykel, hjelm og andet udstyr. Hvad betyder godt udstyr for dig, og hvornår synes du, det giver mening at betale ekstra for kvalitet?

For mig handler det først og fremmest om komfort og sikkerhed. Når man cykler mange kilometer hver uge, kan man virkelig mærke forskel på godt og dårligt udstyr. Cyklen er selvfølgelig det vigtigste. Jeg ville hellere have én rigtig god cykel end

flere billigere cykler, fordi jeg bruger den så meget. Men jeg synes også, at hjelm, sko, cykeltøj og lys er vigtigt. Det betyder ikke, at man behøver købe det dyreste af alt. Men når man bruger mange timer på cyklen, synes jeg, det giver mening at købe noget, der holder og fungerer ordentligt.

Hvad kigger du især efter, når du skal vælge nyt udstyr, og er der noget, du i dag ikke ville gå på kompromis med?

Jeg går meget op i pasform. Hvis noget sidder dårligt, bliver det hurtigt irriterende, når man skal have det på i flere timer. En hjelm skal selvfølgelig være sikker, men den skal også sidde ordentligt. Det samme gælder cykelsko og cykelbukser. Og så er jeg blevet meget mere opmærksom på kvaliteten af materialerne.

Når du ikke cykler til arbejde, tager du ofte på lange ture. Hvor langt cykler du typisk, når du har en hel dag til rådighed?

Det varierer meget. En almindelig lang tur er måske 50 til 70 kilometer, men hvis jeg har hele dagen, kan jeg sagtens cykle 100 kilometer eller mere. Jeg har også haft ture på omkring 150 kilometer. Det er selvfølgelig noget andet end de korte ture. Man skal være mere opmærksom på mad, væske, tempo og vejret. Jeg kan godt lide, at man kan starte hjemmefra om morgenen og pludselig være et sted, man normalt ville tage bilen for at komme til. Man oplever landskabet på en helt anden måde fra cyklen.

Hvad foregår der egentlig i hovedet på dig, når du har siddet på cyklen i flere timer og stadig har mange kilometer tilbage?

Det kommer meget an på turen. Nogle gange tænker jeg næsten ikke over noget. Jeg nyder bare at cykle og være ude. Andre gange tænker jeg meget. Det kan være alt muligt fra arbejde til ting, jeg skal have gjort derhjemme.

Har du nogle bestemte mål med din cykling, eller handler det mere om at blive bedre og kunne cykle længere over tid?

Jeg har ikke et stort mål om at blive professionel eller konkurrere. For mig handler det mere om hele tiden at udvikle mig. Jeg vil gerne kunne cykle længere distancer og samtidig føle, at jeg har overskud. Hvis jeg tidligere syntes, at 70 kilometer var langt, og jeg nu kan cykle 100 kilometer uden problemer, så føles det som en sejr. Jeg kan godt lide den del af cykling, hvor man kan mærke sin egen udvikling. Det er meget konkret. Man kan se på distancen eller tiden og sammenligne med tidligere ture.

Hvordan ser en typisk uge ud for dig, når du både skal have plads til arbejde, den daglige transport og de længere ture i fritiden?

Jeg cykler som udgangspunkt til og fra arbejde alle hverdage. Det giver allerede en del kilometer, så jeg prøver ikke nødvendigvis at gøre hver dag til en træningstur. Nogle dage cykler jeg bare hjem i et roligt tempo. Andre dage tager jeg en længere rute, hvis jeg har overskud. I weekenden prøver jeg at have mindst én længere tur. Det kan være alt fra 60 til 120 kilometer afhængigt af tid, vejr og energi. Det vigtigste for mig er egentlig, at det ikke skal føles som en pligt. Jeg cykler, fordi jeg har lyst til det.

Når du skal ud på en rigtig lang tur, hvordan sørger du så for at have nok energi undervejs?

Jeg har altid noget med. På de længere ture kan man ikke bare regne med, at man finder et sted at spise, når man bliver sulten. Jeg har typisk energibarer, banan eller noget andet, der er nemt at spise på cyklen. Og så selvfølgelig rigeligt med vand. Jeg har tidligere undervurderet, hvor meget man faktisk skal spise på en lang tur. Man kan godt føle sig frisk efter 50 kilometer, men →

“

JEG CYKLER IKKE KUN FOR MOTIONENS SKYLD

pludselig rammer trætheden, hvis man ikke har fået nok energi. Så jeg prøver at spise lidt løbende i stedet for at vente, til jeg bliver rigtig sulten.

Kan du huske en cykeltur, hvor du bagefter tænkte, at det var præcis derfor, du elsker at cykle?

Ja. En af de ture, jeg husker bedst, var omkring 130 kilometer langs kysten. Vejret var virkelig godt, og der var næsten ingen vind. Det var sådan en dag, hvor alt bare fungerede. Jeg havde god energi, cyklen kørte perfekt, og landskabet ændrede sig hele tiden. Det var også en af de ture, hvor jeg glemte tiden lidt. Man cykler bare videre, tager en pause, spiser noget og fortsætter. Da jeg kom hjem, var jeg selvfølgelig træt, men på den gode måde. Jeg havde den der følelse af, at jeg havde brugt en hel dag på noget, jeg virkelig havde lyst til.

Hvad er det sværeste ved at cykle så meget, som du gør, og hvordan håndterer du de dage, hvor kroppen ikke fungerer helt som normalt?

Det sværeste er nok at acceptere, at kroppen ikke altid er den samme. Nogle dage kan jeg cykle 100 kilometer og føle mig fantastisk. Andre dage kan 40 kilometer føles hårdt. Det kan være frustrerende, især hvis man havde planlagt en lang tur og føler sig klar, men kroppen siger noget andet. Jeg prøver at blive bedre til at lytte til det. Det giver ikke mening at presse sig selv bare for at gennemføre en bestemt distance. Cykling skal gerne være noget, man kan holde fast i i mange år. Så man skal også kunne tage en rolig dag, når det er det, kroppen har brug for. Det er vigtigt at huske, at hvile også er en del af at blive bedre og holde motivationen ved lige på de lange ture.

Hvad har cyklingen lært dig om dig selv, som du måske ikke havde forventet, da du begyndte at tage sporten mere seriøst?

Jeg tror, jeg har lært, at jeg kan mere, end jeg selv tror. Når man sidder med 80 kilometer i benene og stadig har 30 kilometer hjem, kan man hurtigt tænke, at man ikke kan mere. Men ofte kan man faktisk godt fortsætte, hvis man tager det stille og roligt. Det har også lært mig tålmodighed. Man bliver ikke god til at cykle lange distancer på én uge. Det kommer gradvist. Og så har jeg lært, at jeg egentlig trives ret godt med at være alene. Mange af mine ture er alene, og jeg kan virkelig godt lide den ro, der følger med.

Kunne du forestille dig en hverdag, hvor cyklen ikke længere var en fast del af din transport og fritid?

Det ville være svært. Jeg tror ikke, jeg ville stoppe helt med at cykle. Selv hvis min hverdag ændrede sig, ville jeg stadig finde en måde at få cyklen ind i den. Det er blevet så naturligt en del af mit liv. Jeg tror faktisk, det er det, jeg bedst kan lide ved det. Det behøver ikke være en bestemt træningsform eller noget, jeg skal gøre for at nå et bestemt mål. Jeg kan bare sætte mig på cyklen og køre. Nogle gange 15 kilometer. Andre gange 150. Og det er nok blevet den frihed, jeg forbinder mest med cykling.

Hvordan har dit forhold til fart ændret sig, efterhånden som du er begyndt at cykle længere og oftere?

I starten handlede det meget om at komme hurtigt frem. Jeg kunne godt lide følelsen af at cykle stærkt og se, hvor hurtigt jeg kunne gennemføre en bestemt rute. Men efterhånden som distancerne er blevet læn-

gere, er jeg blevet mere interesseret i at finde et tempo, jeg kan holde. På en tur på 100 kilometer giver det ikke mening at køre alt, hvad man kan, de første 20 kilometer. Så kommer man til at betale for det senere. Jeg prøver derfor at finde en god rytme, hvor jeg føler, at jeg har kontrol over tempoet og stadig har energi, når turen bliver lang.

Hvad betyder det for dig at kunne cykle ud af byen og hurtigt være omgivet af natur?

Det er noget af det, jeg sætter allermest pris på. Man behøver ikke planlægge en stor tur for at komme væk. Jeg kan tage hjemmefra og efter relativt kort tid være på mindre veje, hvor der er marker, skov og åbne landskaber. Det giver en følelse af frihed. Man behøver ikke vide præcis, hvor man skal hen. Nogle gange vælger jeg bare en vej, jeg ikke har kørt før, og ser, hvor den fører hen. Jeg tror, det er en vigtig del af grunden til, at jeg bliver ved med at cykle. Det handler ikke kun om motion. Det handler også om oplevelsen af at være på vej et sted hen.

Hvad håber du, at cyklen kommer til at betyde for dig de næste mange år?

Jeg håber egentlig bare, at jeg bliver ved med at have lyst til at cykle. Jeg vil gerne kunne tage endnu længere ture og opleve nye steder fra cyklen. Men jeg vil også gerne bevare den glæde, jeg har ved de helt almindelige ture. Det behøver ikke altid være 100 kilometer. Nogle gange er de 15 kilometer til arbejde mindst lige så gode. For mig er det vigtigste, at cyklen bliver ved med at være en naturlig del af min hverdag. Så længe jeg stadig får lyst til at tage hjelmen på, hoppe på cyklen og se, hvor vejen fører hen, tror jeg, at jeg bliver ved.

DISTANCE

Sofie cykler omkring 30 kilometer til og fra arbejde hver dag. I fritiden tager hun ofte længere ture på 50–100 kilometer eller mere. For hende er cyklen både transport, motion, frihed og en måde at koble af på.

SUNSHOP

NÅR STIL MØDER SOL

- MERE END SOLBRILLER -

SPAR 50 % PÅ ET EKSTRA PAR

A person wearing a white hooded jacket and a large backpack is seen from behind, standing on a snowy mountain slope. The background shows rugged, snow-covered peaks under a clear sky.

NORDKANT

*Det bedste udstyr, inspirerende rejser og gode tips til dit næste eventyr.
Nordkant guider dig ud i naturen. Tæt på, langt væk og altid med lysten
til at opleve mere.*

VINTER 2026