

SVERIGE RUNT

2011

Ett magasin från First Camp

TINA NORDSTRÖM

– om karriären, livet
och sånt som är viktigt

Värt att veta
inför husbilsköpet

KONSTEN
ATT LEVA I NUET

BOKTIPS FÖR LATA
SOMMARDAGAR

ALLT OM
VÅRA
DESTINATIONER

FOTOTÄVLING
vinn en iPad

First Camp




Glada
nyheter!

SÄG DET MED EN GLASS.



Foto: Mette Ottosson

Somrigt tidsfördriv för lediga dagar

Även om vi på First Camp tycker om alla årstider är det ändå något speciellt med sommarledigheten. Under ett par veckors tid hinner familjer umgås och göra roliga saker tillsammans, och för att betona hur viktigt vi tycker detta är handlar vårt årliga magasin Sverige Runt om just sommaren. I detta nummer har vi träffat allas vår "Mat-Tina" när hon gästade First Camp Torekov i början av juni. Mat är ju något som blir allt viktigare för svenskarna och Tina är kanske vår allra mest folkära matkonstnär. Apropå mat så rullar vår storsatsning på bra måltidsupplevelser igång denna sommar då vår karibiska restaurang Pélican slår upp portarna på First Camp Tylösand och Malmö Camping. Där utlovas skön atmosfär, svala drinkar och grillat med en alldeles speciell touch som ni aldrig tidigare stött på i Sverige. Något som jag törs lova borgar för en god sommar hos oss. Testa om du håller med mig genom att laga våra specialkomponerade grillrecept från Pélican som du hittar på sidan 14-15.

Skulle sommarvärdet inte hålla högsta First Camp-kvalitet så finns det ju alltid andra trevliga tidsfördriv utöver de lata dagarna på stranden. Läs intervjun med Sveriges nya deckarkung *Mons Kallentoft* eller slå dig ner i filmsoffan och njut av svensk film, exempelvis *Änglagård 3* som visas på First Camps destinationer Kolmården, Luleå, Tylösand samt Malmö Camping. *Colin Nutleys* och *Helena Bergströms* dotter *Molly* är den nya stjärnan i filmen, och henne kan ni läsa mer om här i Sverige Runt. Och om lugnet ändå inte vill infinna sig rekommenderar jag att du slår upp sidan 24-25 där yogacoachen *Karin Björkegren Jones* och mindfulness-experten *Ola Schenström* ger dig goda råd om hur man lär sig att leva i nuet.

Som vanligt bjuder vi även på sommarkryss, lästips, Blixpyssel och krönika, som i år är skriven av författaren och journalisten *Sara Kadefors*. Jag hoppas du får en härlig stund med Sverige Runt i hängmattan, på badmadrassen eller i solstolen.

Varmt välkomna till en ny sommar hos oss på First Camp!



JENS FYLKNER

KONTAKTINFORMATION FIRST CAMP

FIRST CAMP MÖLLE
260 42 Mölle
Tel: 042-34 73 84 Fax: 042-34 77 29
E-post: molle@firstcamp.se

FIRST CAMP TOREKOV
Flymossavägen 5, 260 93 Torekov
Tel: 0431-36 45 25 Fax: 0431-36 46 25
E-post: torekov@firstcamp.se

FIRST CAMP TYLÖSAND
Kungsvägen 3, 302 70 Halmstad
Tel: 035-305 10 Fax: 035-327 78
E-post: tylosand@firstcamp.se

FIRST CAMP KOLMÅRDEN
618 34 Kolmården
Tel: 011-39 82 50
E-post: kolmarden@firstcamp.se

FIRST CAMP KARLSTAD
Skutberget, 653 46 Karlstad
Tel: 054-53 51 20 Fax: 054-53 51 21
E-post: karlstad@firstcamp.se

FIRST CAMP UMEÅ
Nydalasjön 2, 906 52 Umeå
Tel: 090-70 26 00 Fax: 090-70 26 10
E-post: umea@firstcamp.se

FIRST CAMP LULEÅ
Arcusvägen 110, 975 94 Luleå
Tel: 0920-603 00 Fax: 0920-603 15
E-post: lulea@firstcamp.se

MALMÖ CAMPING
Strandgatan 101, 216 11 Limhamn
Tel: 040-15 51 65 Fax: 040-15 97 77
E-post: malmocamping@firstcamp.se

REDAKTION
Ansvarig utgivare:
Jens Fylkner, First Camp Scandinavia AB
Medarbetare: Linda Thomsen, Eva Lind, Leo Heijbel,
Martina Johansson och Leif Fredén.
Produktion: Paff Performance

Omslagsfoto: Tina Nordström under TV-inspelning på First Camp Torekov. Foto: Mette Ottosson

Sverige Runt ges ut av First Camp AB. Redaktionen ansvarar inte för icke beställda texter och bilder. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.



Kvalitet – alltid steget före!



INNEHÅLL

LEVA

Pryltips	6
Värt att veta inför husbilsköpet	8
Sverige Runt - semestertips	16
Framtidens Camping	20
Krönika - Sara Kadefors	38

NJUTA

Konsten att leva i nuet	24
Intervju Mons Kallentoft	28
Sommarens boktips	31
Änglagård - tredje gången gillt	32

SMAKA

Tina Nordström om framgångsreceptet	10
Sommarrecept	14

LEKA

Korsord	22
Vinn Yoga-DVD	27
Blix-pyssel	34
Fototävling	21

FIRST CAMP

Filmvisning på First Camp	33
Bocamp på First Camp	39
First Camp destinationer	40
First Camp News	45

160 olika planlösningar fördelat på 36 modeller och 20 olika Flexline-alternativ att välja mellan.

Nydesignade kök med rundad diskho och utanpåliggande kran.

Travel Master Integrated 780 – helt integrerad husbil för året-runt-bruk.

När du vill bo och resa i första klass

Känslan i en ny KABE husvagn eller husbil är svår att beskriva i ord. Den upplever du bäst hos din KABE-återförsäljare. Då känner du skillnaden i luckor och lådor, ser vilken exakt finish och passform allt har. Provligg våra sköna sängar och dröm dig bort. Sjunk ner i våra soffor och känn komforten. Ta av dig skorna och låt fötterna smaka på den sköna golvvärmen. Se vad vi menar med smarta, snygga och slitstarka lösningar. Kvalitet i förening med generositet har visat sig vara ett vinnande koncept och vi är självklart stolta över att tillverka Sveriges mest köpta skandinaviska husvagnar och husbilar. **Välkommen in!**

KABE husvagnar är marknadsledande i Sverige – varannan köpare av husvagn av nordiskt fabrikat väljer KABE. KABE är också den ledande svenska tillverkaren av husbilar för året-runt-bruk. **Välkommen in till din KABE-återförsäljare!**

Alltid steget före

KABE

www.kabe.se

Roliga prylar för smarta campare

Campinglivet ska vara lätt och bekvämt. Din lediga tid ska du kunna ägna åt att vara just ledig. Här får du lite tips om hur du kan göra tillvaron ännu enklare och roligare. Priserna gäller exklusive ev. frakt.



Grillkorg och grillnät - håller småsakerna på plats.

Du vet hur det är när du ska grilla. Små läckerheter har en tendens att falla ner genom gallret och förintas i glöden. Detta slipper du med ett praktiskt grillnät, som du även kan förvandla till en liten grillkorg. Perfekt för halumi och skaldjur som annars tenderar att fastna på grillgallret.

55:- styck på smartasaker.se



Loofflighter: en lättanvänd grilltändare som tänder grillen på 60 sekunder - utan tändvätska! Miljövänlig, el-driven och säker att använda.

399:- på netonnet.se



Praktisk kylask.

Med den här smarta kylasken från Cooltype kan du låta smör och andra kylvaror stå framme på bordet även under varma sommark dagar. Bra även att ta med på stranden. Om du kyler ner asken i frysen håller den maten kall i en timma.

139:- på smartasaker.se



Bärbar solcellsladdare.

På sommaren är man inte alltid i närheten av ett eluttag. Med den bärbara solcellsladdaren LET-02 kan du ladda dina apparater var du än är. Kan laddas med solljus eller med ström från din dator. Passar till mobiltelefoner, iPod, MP3-spelare etc.

375:- på coolstuff.se



Waboba - bollen som studsar på vattnet.

Otroligt men sant. Waboba är en svensk uppfinning som gör vattenlekarna ännu roligare och ännu mer spännande. Genom att bollen studsar på vattenytan kan man även kasta med skruv eller annan teknik, som du snart kommer på.

59:- på smartasaker.se

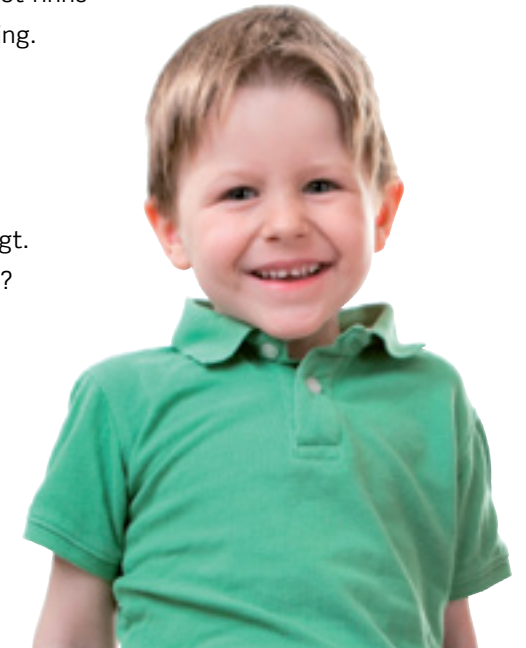
ETT GRÖNARE ANSVAR

El har ingen färg... men den kan vara grön.



"Idag berättade jag för pappa att det finns el som är grön. Han fattade ingenting. Då sa jag att min klass varit på Affärsverken och att de sålde el som är gjord på vatten och vind eller annat som är bra för miljön. Jag tyckte också att det lät konstigt. Varken vind eller vatten är ju grönt?"

Sen hade de nåt som hette utsläppsrikt. Det betyder att man stoppar fabriker från att smutsa ner luften. Det tyckte jag lät bra. Sen fikade vi."



Tänk på våra kommande generationer och välj ett grönare alternativ. Du vet väl att all el vi levererar till First Camps anläggningar och till campinggästerna är producerad i förnybara energikällor. Hör av dig till vår kundservice på telefon 0455-783 75 om du vill veta mer.

www.affarsverken.se

AFFÄRSVERKEN

Eget fritids- hus på hjul

Tips för dig som funderar på husbil

Tänk dig att ha full frihet att åka vart du vill och samtidigt ha hela huset med dig. Vi blir fler och fler som drömmer om en egen husbil. Samtidigt är det en stor affär och det kan vara bra att fundera lite extra över vilka behov du och din familj egentligen har.

Text: Leif Fredén

CHECKLISTA INFÖR HUSBILSKÖPET

- Hur många passagerare?
- Storlek. Hur ska den användas?
- Sovkomfort.
- Kök. Hur ofta och hur mycket mat ska du laga?
- Värme. Vinterbruk eller bara sommar?
- Tillval: t.ex. markis, cykelhållare.
- Körkortskrav, B eller C?

TIPS PÅ LÄNKAR

www.husbilsnytt.se
www.husbilsklubben.se
www.husbil.com
www.caravanhallen.se

De senaste åren har antalet husbilar ökat markant. För hela Europa visar statistiken på hundratusen nya husbilar varje år under de senaste fem åren. Även i Sverige ökar husbilsförsäljningen kraftigt, och i år räknar man med att det rullar cirka 50.000 svenskregistrerade husbilar på vägarna. Så vad är det då som lockar med husbil?

Förmodligen att du har med dig allt du behöver, snyggt och prydligt förvarat i skåp och lådor. Du har bara ett ekipage och slipper ta hänsyn till husvagnens nackdelar både på vägarna och när du ska parkera. Du är fri och kan utnyttja din dyrbara semestertid maximalt.

Ny bil från 500.000

Det finns begagnade husbilar för ett par hundra tusen och nya husbilar från en halv miljon upp till flera miljoner. Bortsett från priset kan det vara bra att fundera över ett antal saker om du går i husbilsköpartankar. Här är lite tips:

Husbilar delas in i olika modeller, man talar om halvintegrerade, helintegrerade, alkovmodeller och kompakt-husbilar. Alkovmodeller har hittills varit vanligast och då har du en av sovplatserna ovanpå förarhytten. Men det finns också husbilar i olika modeller som har både dubbelsängar och våningssängar. Fundera noga över vilken modell som passar just dig.

Dusch och toalettstandard

På senare år har husbilarna ökat i storlek efter hand som vi höjt våra krav på komfort. Alla nya husbilar är idag utrustade med dusch och toalett och samtliga har ett välutrustat kök. Mycket är standard och de tillval man kan göra handlar till exempel om vilken typ av värmesystem man behöver (vattenburen värme är att föredra om bilen ska användas under vintern), CD-spelare, TV/DVD, cykelhållare och så vidare.

Hur ska den användas?

Det heter ju husbil, det betyder att det viktigaste du ska fundera över inför köpet är hur den är att bo i. Utgå från din familjesituation och hur du tänker använda bilen. Hur många bäddar behöver du och hur många passagerare kommer ni att vara?

Många gör misstaget att de köper en husbil för barnbarnen och inte tillräckligt noga tänker igenom hur de själva vill sova. Tänk på att du förmodligen kommer att tillbringa många nätter varje år i din husbil, och att du därför ska sova bekvämt. Så provligg och känn efter. I vissa modeller når du sängen via en stege, fundera över vad detta har för nackdelar. Det kan också vara en idé att reflektera över om du vill ha sängen bäddad eller om du vill packa upp och ner sovplatsen varje gång. Detta är en fråga om bekvämlighet.

Matlagning

Köket ska du fundera lite extra över. Behöver du två eller fyra lågor på spisen? Hur mycket förvarings- och beredningsutrymme har du behov av? Frågan gäller egentligen hur mycket mat du planerar att laga, och vart du ska åka. Blir det mest bara frukost och fika och övriga måltider på restaurang eller planerar du att sköta all matlagning i din husbil? Behov och bekvämlighet får avgöra.

Hur du ska använda bilen avgör dels vilken utrustning du behöver, dels vilken storlek du ska välja. En bil som bara används några veckor på sommaren kan vara betydligt enklare än om du ska leva husbilsliv under andra delar av året. Se på planlösningen, hur ofta är ni fler än två, hur stort utrymme krävs? I övrigt handlar det mycket om tycke och smak. Gillar du inredningen, passar färgerna, ser bilen snyggt och trevlig ut?

Lättkörda och bränslesnåla

Dagens husbilar är både lättkörda och förhållandevis bränslesnåla med tanke på sin vikt. Många upplever till och med att de är mer lättkörda än en vanlig personbil då du sitter högre, får bättre överblick och har rejäla backspeglar.

Vem får då köra husbil? Eftersom husbilar är klassade som personbilar får en person med B-körkort köra en husbil som väger max 3 500 kg. För tyngre husbilar gäller olika regler. Om du har ett körkort utställt före den 1 juli 1996

får du köra hur tung husbil som helst. Annars måste du ha C-körkort. Dessa regler gäller i hela Europa.

Det pågår en diskussion inom EU för att ändra dessa regler. I januari 2013 får vi en ny körkortslag och då hoppas man på en förändring som medger att alla personer med B-kort får framföra en fordonskombination som väger max 4 500 kg. Det betyder fritt fram för både större husvagnar och större husbilar.

Ny eller begagnad

Det finns mängder av olika husbilar till salu, och det kan vara bra att ta god tid på sig och prova sig fram. Tänk på att du köper både en bil och ett hus.

En begagnad husbil är som den heter: använd. Du kan få tag i en fantastiskt välskött begagnad husbil, som fortfarande känns ny. Men du kan också uppleva hur den förra ägaren i alltför hög grad har satt sina spår i inredningen. Här får dina krav ställas mot priset.

En ny husbil är precis som en ny bil överhuvudtaget. Du får precis det du vill ha och får också betala därefter. Generellt sett har husbilar högt andrahandsvärde, man räknar med att bilen sjunker 100.000 i värde första året, men sedan håller samma värde i minst tre år.

Tina tar framgången med ro

Hennes färgstarka personlighet går rakt igenom TV-rutan. Men vem är hon egentligen, kvinnan med det breda leendet som blivit Mat-Tina med hela svenska folket? Sverige Runt gav sig ut i den skånska sommaren för att ta reda på hennes framgångsrecept.

Text: Linda Thomsen • Foto: Mette Ottosson

Det är lunchtid på *First Camp Torekov* och campingen badar i sol. En perfekt dag för att lata sig på stranden, men trots det håller många av campingbesökarna till i närheten av en skogsglänta en bra bit från vattnet. Anledningen är att *TV4* och stjärnkocken *Tina Nordström* är i full gång med att spela in sommarens nya matprogram *Tinas Sommarkök*.

I programmet, som börjar sändas redan 20 juli, får tittarna följa med Tina när hon besöker fem typiskt svenska sommarmiljöer. Väl på plats lagar hon enkel semestermat som hon kryddar med smarta och roliga kökstips. De senaste veckorna har Tina därför befunnit sig på resande fot och lagat mat i Västerviks hamn och på kolonilotterna i Brändaholm utanför Karlskrona. I Torekov är det campinglivet och grillning som gäller, och ett bord med aptitretande rätter är framdukat mitt i det skånska gröngräset. Några av campingens stamgäster är i full färd med att provsmaka maten, och även på håll hörs det att filminspelningen är en glad tillställning med mycket skratt.

Tina Nordström själv är precis lika sprudlande som i TV, och skojar avslappnat med människorna omkring henne. Det är lätt att ta för givet att hon alltid är på detta strålande humör, men Tina själv dementerar glatt att så skulle vara fallet.

– Nej herregud, jag är precis som alla andra och har mina bra och dåliga dagar, men vi har väldigt roligt när vi är ute och spelar in. Sen är det fantastiskt att arbeta tillsammans med alla proffsiga människor som är så duktiga på det de gör, förklarar hon och syftar på teamet som reser runt med henne.

Filmteamet snålar inte heller på berömmet, och förklarar att det går väldigt fort att spela in när det är Tina som står framför kameran.

– Vi skulle ha filmat i tre dagar men blev klara efter halva tiden. Har man både Tina och bra väder så är det inte mycket som kan gå fel, säger produktionsassistenten *Staffan Stem Gerdissson*.

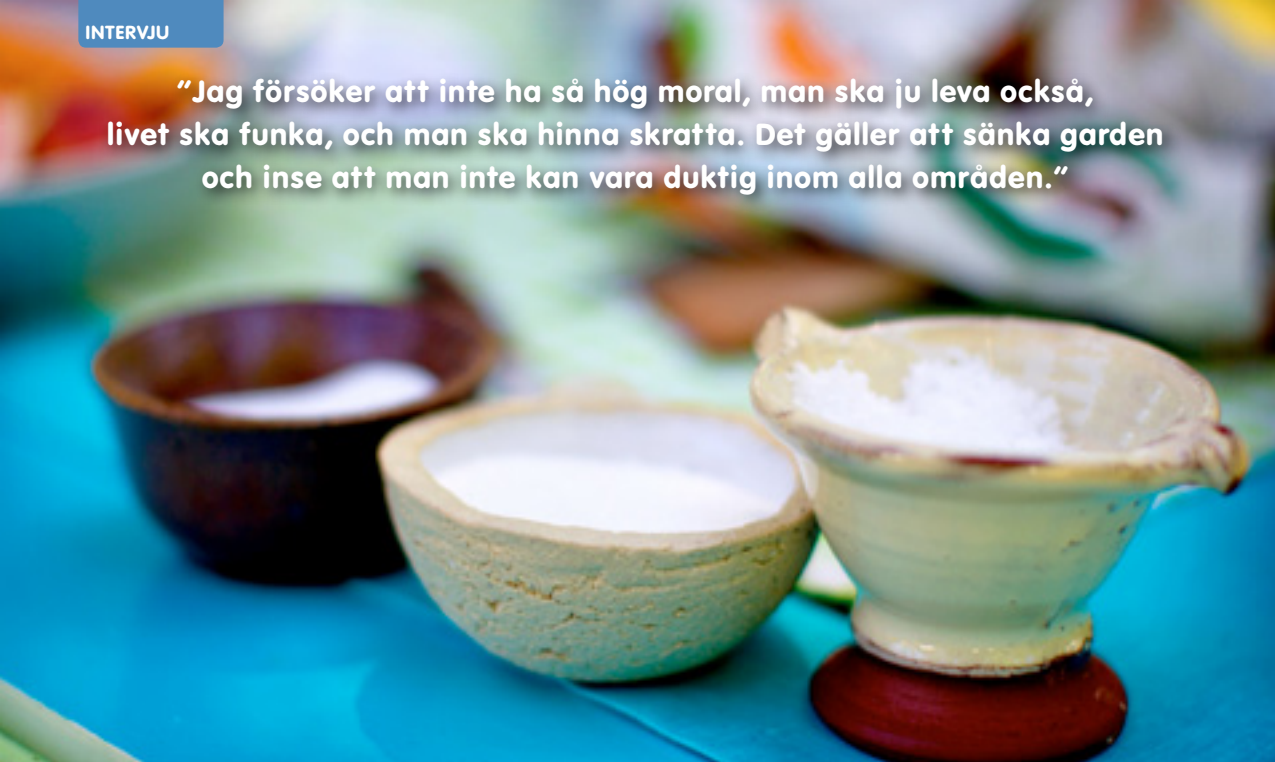
Tar saker med en nypa salt

Tina gläds åt berömmet men avslöjar att det inte är helt enkelt att laga mat under en filminspelning, och att det är mycket att hålla i huvudet till och med för en rutinerad kock som hon själv. Speciellt är det en utmaning att få ihop alla olika moment till en sammanhängande story så att det blir lätt för tittarna att hänga med i matlagningen. Mycket kan gå fel och då är det bra att kunna konsten att improvisera och ta oväntade händelser med ro.

– Idag brände jag vattenmelonerna så den blev alldeles svart och glömde att lägga på ärtröran! Sådana här inspelningsdagar har jag tusen saker i huvudet förutom att laga själva maten, och då blir det fel ibland. Fast å andra sidan var där ju sju andra melonbitar som blev bra, säger Tina.

Uttalandet känns typiskt Tina Nordström, och den som följt hennes olika matprogram under åren vet att hon har vanan inne att hantera situationer där saker inte alltid blir som det var tänkt. Till exempel då en bit chèvrest brann då hon tog ut plåten ur ugnen i hennes första TV-show *Mat*.

“Jag försöker att inte ha så hög moral, man ska ju leva också, livet ska funka, och man ska hinna skratta. Det gäller att sänka garden och inse att man inte kan vara duktig inom alla områden.”



Tina bjuder First Camp Torekovs gäster på ett smakprov. “Tinas Sommarkök” börjar sändas den 20 juli i TV4.

– Man kan inte hålla på med TV om man tar illa vid sig, du måste jobba med de sidorna av dig själv och acceptera att folk kan driva med dig, säger Tina. Istället för att bli arg uppskattar hon många av skämten hon råkat ut för.

– Sánt tycker jag man får man ta med en nypa salt, säger hon med glimten i ögat.

Ser spännande utmaningar överallt

När man ser Tina Nordström arbeta slås man av hur lätt det ser ut, och vilken naturbegåvning hon är framför kameran. Fast då man tänker på hur mycket hon hunnit med under de tio år som gått sedan hon först dök upp i TV med programmet Mat inser man att det även måste finnas en stenhård vilja och mycket slit bakom framgångarna. Utöver 14 säsonger av olika TV-program som gjort henne till *Mat-Tina* med hela svenska folket har hon exempelvis även vunnit *Let's Dance* ihop med *Tobias Karlsson*.

Själv tror hon att framgångsreceptet bygger på att hon har så roligt framför kameran, men även att hon som skåning har ett avslappnat förhållningssätt till det mesta.

– Vi skåningar är jättelugna, och min personlighet har nog influerat mitt sätt att laga mat, säger hon.

Ett annat av Tina Nordströms mest utmärkande personlighetsdrag är annars att hon älskar utmaningar. När hon ser tillbaka på sin karriär har hon svårt att peka ut några specifika höjdpunkter, utan förklarar att allt hon gjort har varit utvecklande och bidragit till att forma henne som person.

– Jag är enormt mycket tävlingsmänniska och i stor utsträckning skapar jag nog min egen drivkraft. Exempelvis drivs jag av människor i min närhet, av familjen och av trygghet, förklarar hon.

I finalen av *Let's Dance* 2008 var hon gravid med sitt andra barn, och de senaste två åren har hon främst arbetat

som rådgivare åt dagligvarukedjan *City Gross* och i övrigt fokuserat på familjelivet. Fast utmaningar har hon även funnit på hemmafronten, där hon har fullt upp med att utveckla sina barns smaklökar.

– Att laga mat till barn är det svåraste som finns, och små barn behöver lära sig allt från grunden, exempelvis att äta olika konsistenser och upptäcka nya smaker, säger hon.

Lugn förälder

Däremot är Tina noga med att inte ha för höga krav på att alla barnens måltider måste vara kulinariska underverk. När hon sommarpratade i *PI* för ett par år sedan berättade hon att andra föräldrar ofta förvånades av att hennes sons matsäckar bestod av något så enkelt som pannkakor. Själv förklarar hon att hon försöker hålla sig borta från den värsta prestationsångesthysterin.

– Jag försöker att inte ha så hög moral, man ska ju leva också, livet ska funka och man ska hinna skratta. Det gäller att sänka garden och inse att man inte kan vara duktig inom alla områden, säger hon.

Tina har själv en förkärlek till enkel matlagning där man inte konstrar till det för mycket; något som tittarna kommer att märka i *Tinas Sommarkök*. Att använda bra råvaror är dock något hon är mycket noga med, och parallellt med sommarens inspelningar arbetar hon även med sina egna produkter som så småningom kommer att finnas ute i dagligvaruhandeln. Än så länge är projektet i uppstartsfasen, men Tina förklarar att arbetet med råvaror känns mycket viktigt för henne och att det var något hon kände att hon var tvungen att göra.

– Jag hade ångrat mig annars, förklarar hon.

Vill se fler tjejer i rutorna

Mycket har förändrats under de tio år som förflutit sedan Tina fick sitt genombrott, och intresset för matlagning har ökat i Sverige. Något som även gjort kockyrket mer attraktivt. Då Tina upptäcktes under *Årets kock* 1999-2000 var hon en av de första kvinnorna som nått en finalplats i tävlingen. Idag är hon glad över att kunna konstatera att allt fler tjejer börjat attraheras av yrket, och att de när erkännande i den tidigare mansdominerade branschen.

Själv fick Tina rejält med beröm av självaste *Gordon Ramsey* då han bevestade premiären av den svenska versionen av *Cook Along*.

– Programmet är ju något av ett skötebarn för honom, och han var nog glad att se att det funkade bra även med en tjej i rutan, blinkar Tina och fortsätter:

– Har man varit med och hjälpt till något i denna positiva utveckling mot fler kvinnliga kockar så är det fantastiskt kul.

*

Intervjutiden är snart slut och Tina måste bege sig hem till familjen. Filmteamet håller på att packa ihop sin utrustning för den här gången, men under den kommande veckan fortsätter inspelningarna i Sölvesborg där *Sweden Rock festival* är i full gång. Därefter filmas det sista avsnittet av *Tinas Sommarkök* på *Barnens Ö* utanför Norrtälje, varpå det antligen är dags för Tina att ta semester med familjen.

– Vi kommer att åka på en del småturer tillsammans, men det är skönt att vara hemma i Skåne när det är fint väder, ler hon.



GRILLSOMMAR

2011

Vad vore sommar och camping utan doften av nygrillat? Niklas Fälldin från nya restaurangkedjan Pélican tipsar om några av sommarens godaste grillrätter.

Hel grillad kyckling

2 st mindre kycklingar ca 800 gram styck
salt & peppar
1 knippe rosmarin
1 knippe timjan
2 st vitlökar
2 st citroner
2 msk olivolja
cayennepeppar
2 msk riktigt smör

Dela kycklingen på mitten så att den går att fläka ut på längden. Gnid in den med salt, peppar, rosmarin, timjan, riven vitlök, citronsaft, cayennepeppar och olivolja så att den är helt täckt av kryddorna. Gör gärna detta en dag innan så att kryddorna hinner tränga in i kycklingen. Förbered grillen med rikligt med kol så att det blir en fin kolbädd. När grillen är riktigt varm; lägg på den rumstempererade kycklingen. Ge kycklingen ordentligt med grillmönster på båda sidor. Slep in den i aluminiumfolie med en liten skvätt vatten eller vin så att det kan bildas lite fukt i paketet. Tillsätt gärna en rejäl klick smör och lägg därefter paketet på ena sidan av grillgallret. Vänd paketet med jämna mellanrum, den tjockaste delen på kycklingen ska vara ca 80 grader. Tar ca 25 minuter beroende på storlek på kycklingen.

Foto: Eva Finder



Grillad Hamburgare med mojo-rojo dressing och corn on the cob

Hamburgare

800 g nötfärs
2 tsk worcestershiresås
salt & peppar
8 skivor hamburgerbröd
1 tsk dijonsenap
8 skivor cheddarost
2 st tomat
1 st salladshuvud

Blanda rumstempererad färs och kryddor i en bunke. Forma sedan till fina hamburgare (lättast att göra med lite vatten på händerna). Lägg dem på grillen först då gallret är riktigt varmt.

Mojo-rojo dressing

3 dl majonnäs
2 msk ajevarelish (finns på burk)
1 tsk paprikapulver
1 tsk vitvinsvinäger
1 tsk kummin
1 tsk cayennepeppar
Salt, peppar och vitvinsvinäger efter tycke och smak

Blanda alla ingredienser i en bunke. Smaka av med salt och peppar.

Grilla Hamburgarna tills de fått färg på bägge sidor och lägg sedan på cheddarosten så att den får smälta lite. Servera med Mojo-rojo dressing och grillade majsolvar.



Grillade American Pancakes med jordgubbar, lönsirap och vaniljglass

Cesar sallad med grillat sidfläsk

3 st huvuden romansallad
300 gram sidfläsk
100 gram parmesanost (hyvlad eller riven)
1 näve krutonger
0,3 dl vitt vin
1 liten citron
1 st vitlök
3 sardeller
1 tsk dijonsenap
tabasco

Börja med dressing. Smaka upp majonnäsen med finhackade sardeller, riven vitlök, Dijonsenap, och lite av parmesanen (spara resten till garnering). Tillsätt svartpeppar, salt samt några droppar tabasco. Späd sen dressingen med vitt vin och pressad citron tills den är lagom simmig. Grilla sidfläskt krispigt på grillen och hacka i lagom stora bitar. Låt dem rinna av på papper. Skölj romansalladen och bryt den i bunken med parmesan, krutonger och det grillade sidfläsket. Blanda. Tillsätt dressing efter tycke och smak.

2 ½ dl mjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 tsk vaniljsocker
2 msk socker
1 ägg
2 dl mjölk

Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt sedan ett vispat ägg och därefter mjölk. Smeten ska bara gå ihop sig och inte vara för lös. Ställ ett plättjärn/liten stekpanna på grillgallret och stek dina pancakes i smör i ca 1 minut per sida. Avsluta den sista vändningen med lite extra socker.

Servera med delade jordgubbar, vaniljglass och ripplad lönsirap.

Pélicans American Guacamole

4 st avocado
1 vitlöksklyfta
1 liten chili
1 knippe koriander
2 st lime
salt & svartpeppar
tabasco

Mosa avokado med gaffel i en bunke, riv i vitlök och finhackad koriander, pressa i saften från limen och tillsätt den finhackade chilin. Smaka därefter av med salt, svartpeppar och lite tabasco för att få det rätta stinget.

Under 2011 kommer Pélican att flytta in på First Camps destinationer! Läs mer på sidan 45

SVERIGE RUNT

Svenska semestertips

Vill du göra Sverige i sommar? Här får du tips på några av alla de otaliga evenemang som går av stapeln i närheten av eller på våra 8 anläggningar.



FIRST CAMP TYLÖSAND

The Tall Ships Races

5-8 augusti
Under 4 dagar är Halmstad målhamn för världens största internationella havskappsegling för skolfartyg, och hamnen fylls med musik, artister, marknader och mycket mer.

International European Amateur Championship

3-6 augusti
EM i golf 2011 spelas på Halmstad Golfklubb under tre dagar. Mästerskapet är helt fritt från inträde och väntas locka många glada besökare.

Tennisfest 8-10 juli

Kvarfinal i Davis Cup mellan Sverige och Serbien i Halmstad Arena.

Internationell Gatufestival

30-31 juli i Halmstad
För dig som tycker om fester, musik och gatuföreställningar.

Barnteater på First Camp

21 juli
På innergården öppnar sig en helt ny värld när teater Trollskog tar plats på scenen. Gratis inträde för alla nyfikna gäster.

Dansbandsafton 8, 23 juli

First Camp bjuder upp till dans med liveband. Gratis inträde.

Tylösand

Torekov

Mölle

Malmö

FIRST CAMP TOREKOV

Hamnfest i Torekov

21-23 juli
Hamnfest på hamnplanen i charmiga Torekov.

Trädgårdsrundan 2011

3-5 juni
Upptäck privata trädgårdar och hemliga rum under Trädgårdsrundan i nordvästra Skåne.



Båstad Brassevecka

20-24 juli
Brasseveckan erbjuder aktiviteter för alla åldrar. Exempelvis hålls det kurser i capoeira och salsa för både unga och gamla, nybörjare som proffs.

Zumbadans på First Camp

1-31 juli, varje torsdag
Här kan man verkligen skaka loss semesterkroppen till härliga rytmer. Alla är välkomna oavsett förkunskaper.



FIRST CAMP MÖLLE



Mölle Marknadsdagar

Fyra lördagar i rad, start 2 juni
Försäljning av allt från livsmedel till hantverk i Mölles charmiga hamn.

Vernissager

Hela sommaren
Konstintresserad? Olika konstnärer hyr in sig veckovis i annexet till Mölles stationsbyggnad.

Naturum

8 maj-31 augusti
Mitt i naturreservatet Kullaberg kan man uppleva snorkelsafari, grottvandringar, tumlarsafari och fyrguidning.

Dykcentret på First Camp

Öppet hela sommaren
För den som är intresserad av att lära sig att dyka kan detta vara något att testa på semestern.

Trolleriuppväsning

1 juli - 31 juli
Trollkarlen kommer till campingen på semester och hips vips börjar han trollo för gästerna.

MALMÖ CAMPING

Sommarscen Malmö

10 juni-14 augusti
Sommarscen Malmö bjuder på närmare 200 föreställningar under bar himmel, på ett trettiotal spelplatser runt om i hela staden.

SM i Beach Volleyboll

26-31 juli
Besök SM i beachvolley och se när såväl dam- och herrsenior som ungdomar och veteraner gör upp om medaljerna.

Malmöfestivalen

19-26 augusti
Nordens största stadsfestival med ca 1.4 miljoner besökare.



Malmö City horse show

3-7 augusti
Fälttävlan med sex världscupdel-tävlingar och två världscupfinaler. Kaninhoppning, ponnygalopp, hundutställningar med mera.

Familjegymnastik på campingen

29 juni - 10 augusti
Roligt, lättamt... Och lite svettigt!

Stora tårtkalaset

7 juli på Malmö Camping
Allas vår kompis Blix bjuder in till ett stort tårtkalaset för barnen.

SVERIGE RUNT

Svenska semestertips

FIRST CAMP UMEÅ

Sommaren i city

6, 13 och 20 juli
Evenemangsgruppen Umeå City presenterar nöjeskvällar på Rådhusstorget med fri entré till olika artister, bland andra Orup och the Poodles.



Foto: Sportfoto Väst

Umeå Fotbollsfestival 28-31 juli
Umeå Fotbollsfestival är fotbollsfesten för alla; barn och ungdomar, seniorer och funktionsnedsatta. Under 2010 deltog 386 lag från totalt 8 nationer.

Segwayturer runt campingen 1-31 juli, en gång i veckan
Häng med på en tur med de eldrivna tvåhjulningarna som sätter fart när man gungar på kroppen.

Wheels Nats Norr, 2 juli
Motorträff för entusiaster och nyfikna.

Skattjakt i First Camps gömmor 27 juni-31 juli
I år gömmer sig ett antal väl gömda skatter på First Camp. Det är dags att leta reda på dem!

Linedance på First Camp 11, 18 och 25 juli
Dags att värma upp dansskorna!

FIRST CAMP KARLSTAD

Gladiatorerna 9-19 juni
När det är dags att spela in TV-programmet Gladiatorerna åker kämparna till Löfbergs Lila Arena där de tävlar mot de modiga utmanarna, ackompanjerade av publikens jubel.

Sommarkonsert med Benny Anderssons Orkester 24 juli
Kapellmästare Benny Andersson presenterar bland annat Helen Sjöholm och Tommy Körberg när det nalkas dans under bar himmel.

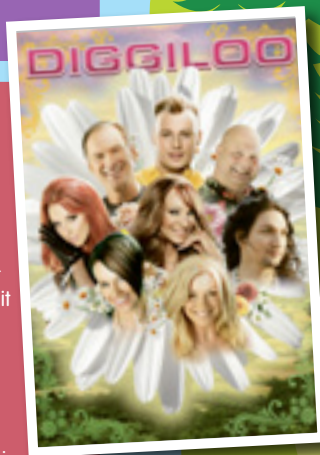
Packmopedsturné 30, 31 juli, 2 augusti
Ett stort gäng välkända artister färdas Sverige runt på packmoped och bjuder på musik och dans. I slutet av juli besöker de Karlstad för att sedan åka vidare till Borgvik.

Karlstad GP 2 augusti
Friidrott i världsklass på Tingvalla IP i Karlstad.

Femdagarsgolf 4-8 juli
För sextonde året i rad arrangeras denna tävling som kommit att bli en av Sveriges största enskilda golftävlingar.

Diggiloo 5 augusti
Musikshowen för hela familjen. Under sommaren 2011 presenterar Diggiloo: Lasse Holm, Jessica Andersson, Linda Bengtzing, Charlotte Perrelli, Thomas Di Leva, Magnus Carlsson och Magnus Johansson.

Frisbeegolfrunda Hela sommaren.
Skutberget erbjuder en av Sveriges bästa banor för frisbeegolf. 18-håls rundan är populär både för sin höga standard och sin natursköna omgivning.



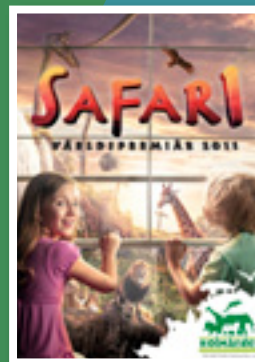
Karlstad

Umeå

FIRST CAMP KOLMÅRDEN

Unik safari

Kolmårdens nya attraktion Safari saknar motstycke bland världens alla djurparker och är djurparkens största satsning någonsin. En fantastiskt nära upplevelse av djur från världens alla hörn.



Dinosaurieutställning i Värme kyrkan 20 maj-21 augusti
En unik dinosaurieutställning bestående av 80% äkta material. Skelett, ägg och mycket annat.

Luleå

FIRST CAMP LULEÅ



Flerfaldige EM, VM och OS-medaljören Johanna Sjöberg kommer!

Luleå Midnight Swim 1-2 juli
Den stora nykomlingen inom Open Water tävlingar. Årets häftigaste simupplevelse!

Luleå Kalaset 4-6 augusti
Luleås återkommande stadsfest genomförs för 9:e året i rad. Några av de bokade artisterna är Tom Jones, Håkan Hellström och Caroline Af Ugglas.

Medeltidsdagar 13-16 juli
För åttonde året i rad bjuder föreningarna Frostheim och Trollpack i samarbete med friluftsmuseet Hägnan på medeltidsdagar i sommarvärmen.

Teknikens Hus hälsar på
Varje tisdag, hela sommaren kan barnen testa olika kluriga grejer som det toppmoderna science centrat har att bjuda på.

Skärgårdskryssning
MS Lapoinas välkända skärgårdstur avgår i sommar (11/6 och 25/6) från First Camps hamn. Ombord finns alla ingredienser för en lyckad kväll – middagsbuffé, solnedgång och underhållning.



Foto: Ulrika Kommes

Kolmården

Camping i ung design



Johan Lang läser konstnärligt kandidatprogram i design på HDK i Göteborg. En av målsättningarna med hans stugor är att de ska attrahera olika målgrupper, och bidra till en rolig och minnesvärd campingupplevelse.

Campinglivets popularitet ökar, och branschorganisationen SCR har fullt upp med att vidareutveckla semesterformen. För att få inspiration bad de unga design-, reklam och arkitektstudenter att bistå med sina bästa idéer.

– Vi tycker att det är viktigt att få unga människors syn på vår bransch, och därför kontaktade vi *Högskolan för Design och Konsthantverk, HDK*, för ungefär ett år sedan. De tyckte att det lät som ett roligt projekt och vi inledde ett samarbete, berättar *Martin Juhos*, Marknads- och kommunikationschef på SCR.

30 sistaårselever från Europa, USA och Asien deltog i projektet, som inleddes med att studenterna fick besöka tre olika campingar runtom i Sverige. Sedan fick de två månader på sig att ta fram var sitt förslag på hur campinglivet skulle kunna se ut i framtiden.

– Jag tycker att det är det roligaste projektet vi gjort, säger HDK-studenten *Johan Lang*.

Hans eget förslag på stugor, som utseendemässigt bryter mot den traditionella campingstugan, fick ett mycket positivt mottagande. Då han och de andra studenterna visade upp sina förslag på Turmässan var det många som frågade när det skulle kunna gå att semestra i stugorna.

Johan förklarar att han försökte få sin design att ge ett levande och lekfullt intryck, och att hans målsättning var att ännu fler människor ska få upp ögonen för campingens olika boendemöjligheter.

– När vi inledde samarbetet med SCR var det flera av oss studenter som inte visste så mycket om camping. I takt med att vi insåg att det finns väldigt många olika sätt att campa

på, till exempel med husvagn, husbil, tält och stugor, bredades vårt synsätt och intresse, berättar han.

Naturlyx

Camping är idag Sveriges största semesterform, och enligt Martin Juhos ligger en del av förklaringen till den ökade populariteten i att campinglivet har blivit mer bekvämt.

– Det som från början var en enkel tältplats har utvecklats till kompletta resorts som kan erbjuda i stort sett allt. Det handlar om naturlyx; att vara nära naturen men ändå ha tillgång till bekvämligheter. Sen finns det även enklare campingar som fokuserar mer på vildmarkslivet, säger han.

Just campinglivets närhet till naturen och möjligheten att komma ut i det gröna inspirerade många av HDK-eleverna. Flera av dem la också fokus på att knyta samman campingdestinationerna med olika aktiviteter. Något som Martin Juhos tror ligger helt rätt i tiden.

– Jag är övertygad om att många campinganläggningar framöver kommer att nischas sig mot exempelvis golf och fiske, eller anpassas till olika grupper såsom barnfamiljer.

HDK-elevernas förslag har varit en bra inspirationskälla för SCR, och Martin Juhos tror att impulser från deras arbete kan komma att användas i stugor framöver.

– Det ska bli spännande att se hur campinglivet utvecklas, säger han.

Kandidateleven Sandra Walls "Bada badkar tillsammans" är en utvecklad del av ett helt campingkoncept där alla rumsliga delar främjar möten människor emellan och skapar en fri mentalitet.



SCR

SCR, Sveriges Camping- och Stugföretagares Riksorganisation, grundades 1967. Organisationen arbetar bland annat med att marknadsföra svensk camping i Sverige och utomlands, med ambitionen att göra Sverige till Europas bästa turistland.

FOTOTÄVLING

"Bästa campingbilden"



Se till att ta extra mycket kort i sommar, så att du kan vara med i vår stora fototävling!

Den vinnande bilden kommer att publiceras i nästa års Sverige Runt, och även vara med i vår annonskampanj "Plats för längtan". Dessutom får vinnaren en iPad 2 (värde ca 4 400 kr)! Mejla in ditt foto i jpg-format (bilden behöver vara i ca A4-storlek) till tavling@firstcamp.se tillsammans med namn och kontaktuppgifter senast 30 oktober 2011. Vinnaren kontaktas av First Camp i november.

*Juryns beslut kan inte överklagas. Ev. vinstskatt betalas av vinnaren.

Yogaexperten om Konsten att leva i nuet

Text: Linda Thomsen • Foto: Tove Falk Olsson



För Karin Björkegren Jones tog livet en positiv vändning då hon upptäckte ashtanga-yogan. Idag arbetar hon med att hjälpa andra människor att finna lugnet i tillvaron.

Karin Björkegren Jones befinner sig på en cykel på väg mellan Båstads tågstation och sin yogastudio där hon strax ska arrangera en gravidyogautbildning för yogalärare. Kanske inte det perfekta tillfället att bli uppringd av en frågvis journalist, men Karin tar det med ro. Istället för att be om att få återkomma väljer hon att ta intervjun där och då och berättar lugnt men entusiastiskt om hur yogan förändrat hennes liv.

– Jag var 36 år och jättestressad, ilsken och inte särskilt rolig som person då jag hela tiden agerade utifrån stressen. Jag insåg att jag behövde hitta en metod som kunde hjälpa mig, och när jag väl hade provat ashtanga-yogan var jag fast, förklarar hon.

Ashtanga-yoga är en indisk yogaform som lägger fokus på andningsteknik, kroppskontroll och koncentration. För Karin resulterade yogaövningarna i att hon snabbt mådde bättre och blev lugnare och mer tålmodig. Som en konsekvens började hon även sova bättre och blev gladare.

Karins då 9-åriga dotter märkte skillnaden i mammas humör, och började själv uppmana Karin att gå och yoga oftare. I takt med att hon mådde bättre blev yogan ett allt viktigare inslag i Karins liv, och idag är hon en av Sveriges mest anlitade yogacoacher. Själv benämner hon sig själv som en medelålders kvinna och mamma som ser det som sin mission att sprida yogans vidunderlighet.

– Jag blev kär i yogan vid 36 års ålder och är fortfarande förälskad, säger hon.

Något för alla

Det finns över 200 olika yogaformer och för den oinvidige kan det stora utbudet lätt verka förvirrande. Karins råd till den som vill börja med yoga är därför att fundera över vilka behov man har.

– Vissa människor behöver lugna ner sig medan andra behöver tillföra kroppen mer energi. Det är viktigt att hitta en form som man själv gillar, och fördelen med det stora utbudet är att det finns en yogaform för alla, säger hon.

Själv förespråkar Karin det hon kallar ”yoga utan

pekpinnar”, och poängterar att yogan ska vara kul och prestigelös så att man inte går ifrån ett pass och känner sig dålig. Då det gäller hur ofta man bör träna menar hon att det är individuellt, men att det inte krävs speciellt mycket tid för att öka välbefinnandet.

– En gång är bättre än ingen gång, och två gånger i veckan är genast mycket bättre. Men att avsätta en kvart till tjugo minuter varje dag, till exempel att göra ”solhalsningen” är toppen, menar hon.

Den gyllene medelvägen

Intresset för yoga har ökat i västvärlden under de senaste åren, och Karin märker det tydligast genom att ”flumstämpelein” kring yogan försvunnit och att den nu betraktas som en vanlig träningsform.

– Nu vill även idrottsmän dra nytta av yoga då de insett vad den kan göra för kroppen. Exempelvis har golfproffs hört av sig till mig och velat samarbeta. Jag har även haft yoga för kvinnliga chefer på en kompetensutvecklingskurs. Yogan är så anpassningsbar. Det är roligt att allt fler människor inser det fenomenala med yoga och yogaandning, säger Karin.

Själv tror hon att man kan ha nytta av yoga i alla åldrar, och att även barn kan behöva hjälp med att hantera stress och att lära sig att koppla av. Hon har därför spelat in DVD:n ”Barnyoga” med lekfulla yogaövningar som riktar sig till barn från 5 år. Syftet är både att barnen ska kunna öka sin koncentrationsförmåga och kroppskontroll, och att föräldrar och barn ska kunna träna avkoppling tillsammans.

– I en värld där även de små stressar är det bra att tidigt lära sig att kunna stanna upp och njuta av nuet, förklarar hon. Allt som gör att man mår bra och hittar en balans i tillvaron är bra. Yoga handlar ju i grund och botten om att hitta den gyllene medelvägen, säger hon.



KARIN BJÖRKEGREN JONES

Känd som: Välnummerad och framgångsrik yogacoach samt journalist och författare.

Bor: Pendlar mellan Stockholm och Båstad. Driver yogastudion Yogavita i Båstad.

Böcker: Yoga för kvinnor (Prisma förlag)
Yoga för livet (Norstedts förlag)
I sommar kommer Yoga Erotica (Lux förlag)

Filmer: 3 st Ashtangayoga-dvd:er i olika svårighetsgrad (Pan Vision)

Aktuell med: Yogaliv - 11 dvd:er (Pan Vision)

Yogaövningar för alla åldrar

Lär dig att bli medveten om din andning. Med hjälp av några enkla yogaövningar kan du öka välbefinnandet på många sätt.

Foto: Anneli Hildonen



VRIDNING I SKRÄDDARSTÄLLNING

Bra för: Aktiverar ryggradens nerver och ligament. Ger rörliga höftleder och förbättrar matsmältningen. Säger även lindra huvudvärk och ryggont.

Så här gör du:

Sitt i skräddarställning. Placera vänster hand på höger knä och högerhanden bakom ryggen. Lyft i bröstet och vrid överkroppen åt höger, samtidigt som du tittar över höger axel. Känn vridningen i ryggraden. Sitt så här och andas långsamt och djupt i 8-10 andetag, byt sedan sida.

SKULDERSTÅENDE

Bra för: Ökar blodcirkulationen i hela kroppen. Bra mot bland annat stressrelaterad huvudvärk, migrän, bronkit samt hals- och njurproblem.

Så här gör du:

Ligg på rygg och lyft benen så högt du kan. Pressa ner toppen av baksidan på huvudet mot golvet, så att det bildas utrymme mellan mattan och nacken. Håll nacken låst som i ett skruvstöd! Håll ihop benen och titta mot tårna. Stanna i ställningen ca 25 andetag, rulla därefter långsamt ner kота för kота.

LÄTTARE FORM AV VÄXELVIS ANDNING

Bra för: Ökar vitaliteten i nervsystemet och kroppens organ. Ger lugn, fokus och skapar koncentration.

Så här gör du:

Sitt bekvämt och börja din inandning från vänster sida. Håll in höger näsborre och låt det vara ett litet mellanrum mellan andetag; känn övergången från inandning till utandning. Gör detta under 10-20 andetag. Byt näsborre och upprepa övningen.

KARIN TIPSAR

Många yogaformer kan erbjuda helgkurser. Då har du möjlighet att prova på om det är en yogaform och en lärare du gillar. Så slipper du binda upp dig på en hel termin.

Yoga

Yoga är en 5000 år gammal metod som handlar om att skapa balans mellan kropp och själ. Balansen uppnås genom andningsövningar, fysiska ställningar, avslappning samt koncentrations- och meditationstekniker. Det finns idag ungefär 200 olika yogaformer och hundratals miljoner utövare. Många vetenskapliga undersökningar visar att yogan har positiva effekter på exempelvis stress, högt och lågt blodtryck, depression och reumatism.

BOKTIPSET

Yoga för livet - för kvinnor 40 plus

Man blir aldrig för gammal för att yoga, tvärtom. Ju äldre man är desto mer vinner man på att yoga. Boken innehåller förutom intervjuer och handfasta tips även yogaövningar som visas av vackra, äldre kvinnor.

Karin Björkegren Jones
Förlag: Norstedts
ISBN: 978-91-1-302591-9



VINN!

Vinn Karins yoga-DVD Barnyoga



I augusti lottar vi ut 10 ex av Karin Björkegren Jones yoga-DVD Barnyoga. Allt du behöver göra för att vara med och tävla är att maila ditt namn, adress och telefonnummer till: tavling@firstcamp.se Skriv "Vinn yoga-DVD" i ämnesraden.

Vad är mindfulness? Mindfulness är en forskningsbaserad metod som hjälper dig att vara medvetet närvarande, d.v.s. att leva uppmärksam i nuet. Därmed följer att du snabbt upptäcker din kropps signaler på för hög stress och dina stresstankar så att du kan bryta den onda spiralen. Du blir bättre på att se klart på varje situation, att göra mer realistiska bedömningar och att hitta positiva utvägar. Mindfulness är också ett verktyg för effektiv återhämtning. För mer information se www.mindfulnesscenter.se

TRÄNA PÅ FIRST CAMP I SOMMAR!

Här följer några tips på aktiviteter som anordnas på First Camp-destinationerna i sommar.

First Camp Torekov

Friskis och Sveltis-aktiviteter varje tisdag i juli.

First Camp Mölle

Klättring Kullaberg erbjuder prova-på-kurser i sommar.

First Camp Tylösand

Gympa 1 ggr/vecka.

Malmö Camping

Brännbollsturnering för hela familjen, 1 juli.

First Camp Kolmården

Utmana familjen på minigolf.

First Camp Karlstad

Beachvolleyplanen i toppklass förenar nytta med nöje.

First Camp Umeå

Sumobrottning med riktiga sumodräkter, både för stora och små. Svetigt!

First Camp Luleå

Simträning för barn, 2 ggr/vecka hela sommaren.

Tänk dig lycklig

Röntgenscanningar av hjärnan visar att vi människor blir lyckliga av att fokusera på en sak i taget. Problemet är bara att samhället ger oss övning i det motsatta: Att vara distraherade och göra flera saker samtidigt.

Enligt Ola Schenström, allmänläkare och en av Sveriges främsta experter på mindfulness, har vi människor aldrig tidigare varit så stressade som under de senaste 10-20 åren. En stor del av förklaringen tror han ligger i det nya informationssamhället, där den ständiga kampen om vår uppmärksamhet och det höga tempot gör att vi blir mindre närvarande i våra egna liv.

– Ofta styrs vi i högre grad av vår autopilot än av medvetna val. Vi tränas dagligen på att vara distraherade, och därför behöver vi balansera oss själva med att träna upp vår närvaro i nuet. Med hjälp av tekniker såsom mindfulness kan vi öka kontrollen över våra liv genom medvetenhet om våra tankar, känslor och vad kroppen signalerar. Därmed ökar vi vår livskvalitet, förklarar han.

Hjärnaktiviteten påverkar hälsan

Då vi fokuserar på en enda sak under längre tid ökar aktiviteten i den vänstra sidan av pannloben vilket gör oss harmoniska och lyckliga. Hjärnforskare har kunnat visa att tibetanska munkar som mediterat under många år har en förskjutning av hjärnaktiviteten åt just den vänstra sidan av pannloben. Liknande resultat har uppmätts hos amerikaner som genomgått ett åtta veckor långt träningsprogram i mindfulness.

– Det är en teknik som lär oss att se livet mer i färg än i svartvitt, och som hjälper oss att bryta vår oro inför framtiden och värt åltande över det som varit. Mindfulness är livsförändrande och något av det bästa man kan göra för sig själv, säger Ola Schenström.

Internetbaserat träningsprogram

Mindfulnesssträningen består av tre moment: kroppsscanning, yogaövningar och sittande meditation. Enligt Ola Schenström går det att märka stor effekt i form av minskad stress och ökat välmående redan efter några veckors träning.

– Tränar du 20 minuter om dagen är det nog för att få en bestående effekt, berättar han.

För att göra tekniken mer tillgänglig har Ola Schenström nyligen skapat världens första internetbaserade träningsprogram i mindfulness för internet och mobiltelefon. Kursen har prövats av personalen på Karolinska sjukhuset i Stockholm med goda resultat, och Ola Schenström har nyligen lanserat programmet i England och USA.

MONS KALLETOFT:

”Deckare ska vara läsgodis”

Intresset för deckare har fullkomligt exploderat under de senaste åren, men vad är egentligen orsaken till den ökade populariteten? Sverige Runt bad Sveriges nya deckarkung Mons Kallentoft förklara sina egna och branschens framgångar.

Text: Linda Thomsen • Foto: Mia Carlsson

Mons Kallentofts liv snurrar fort. De senaste åren har han gjort succé i Sverige med sina deckare om kriminalkommissarien *Malin Fors* vid Linköpingspolisen, och då vi når honom för ett samtal har den sista boken i serien om Malin, ”*Den femte årstiden*”, precis gått i tryck inför sommarreleasen.

Kallentoft berättar att det har varit en lång process med mycket jobb, och att det därför känns roligt att hans deckare har nått så många läsare både i Sverige och i Europa.

Idén till att börja skriva spänningsromaner fick han under en av sina många vistelser i Asien där han noterade att varenda svensk låg och solade med en ”deckare i näven”. Fast även om Kallentoft nu har skrivit in sig i den svenska deckartraditionen avviker han från många av sina författarkollegors grå diskbänksrealism. Exempelvis tillför han sina deckare en magisk dimension, och utöver brottsfallen handlar hans serie även om en ung kvinnas kamp för att hitta sin egen väg i livet.

Just de många nivåerna i Kallentofts prosa beskrivs ofta som den stora anledningen till att hans deckare legat etta på topplistor i Sverige, och på kort tid översatts till 20 olika språk.

Mons, dina deckare har blivit bestsellers. Vad tror du själv är orsaken till att de gjort sådan succé?

– Som författare är det viktigt att försöka skapa människoöden som engagerar, och Malin Fors karaktären är nog en viktig del bakom min framgång.

Sedan ligger mina deckare förmodligen rätt i tiden. Min egen målsättning har varit att deckarna ska kännas som läsgodis och innehålla mycket av allt: magi, språk, känslor och spänning.

Varför tycker så många människor att det är avkopplande att läsa om mord och andra hemskeheter?

– En anledning är att många duktiga svenska författare börjat skriva deckare under de senaste decennierna, och att deckarna är skrivna på ett sätt som gör att läsarna sugns in i fiktionen. Men jag tror även att vi svenskar är förtjusta i deckare för att vi lever i ett extremt tryggt samhälle. Vi behöver fiktionen för att vi ska kunna umgås med de lite mörkare sidorna av tillvaron, och där fyller deckarna en funktion. Av samma anledning har deckare aldrig varit stort i diktaturer.

I böckerna om Malin Fors utforskar du ondskan, varför är du intresserad av det?

– Ondska är en naturlig utgångspunkt då du skriver en deckare, och som författare söker jag alltid utgångspunkter, en röd tråd att följa.

Historien om Malin Fors utspelar sig i din barndomsstad Linköping. Ändå skriver du ofta dina böcker utomlands. Varför?

– Det är den stora fördelen med att vara författare, tycker jag; att du bara behöver datorn och därför kan vara var som helst i världen.

Sedan har jag alltid tyckt att det är skönt att få distans till det jag skriver om, och att det är lättare att gå in i fiktionen då man befinner sig på andra sidan jorden. Linköping för mig är mer en känslomässig än en fysisk plats, så avståndet i sig har ingen betydelse.

Har du någonsin funderat över att skriva en deckare som utspelar sig på en campingplats?

– Det är med lite camping i ”*Sommardöden*”, den andra deckaren om Malin Fors. Jag försöker ju att hela tiden röra mig i de riktigt svenska miljöerna och campingen är ju ett typexempel. Bra idé förresten, med en bok i campingmiljö! Min familj campade en del när jag var liten, och vi åkte husvagn runt om i Sverige. Jag har många glada barndomsminnen från dessa campingsemestrar och kommer ihåg frihetskänslan jag upplevde när vi åkte iväg.

Du har precis skrivit kontrakt för fyra nya böcker. Kommer även nästa bok att vara en deckare?

– Ja, det kommer den, och jag tror att Malin Fors ska få leva vidare. Jag är inte färdig med henne ännu har jag insett. Hon känns tydlig och levande och det är mycket roligt att skriva om henne.

Vad är semester för dig och har du några semestertips till First Camps gäster?

– Själv älskar jag att skriva, att ta en långpromenad längst en strand, att sitta i en solstol och läsa en god bok, att knäcka en flaska vin på kvällen... Jag är ingen äventyrare, utan föredrar lugn och ro.

Under semestern tycker jag att man ska tänka på att ha det så bra som möjligt. Det är viktigt att unna sig själv och sin familj så mycket som möjligt, det har man alltid igen i själen och i ekonomin i slutändan. Sen tycker jag att det är extra viktigt att tänka på att vara snäll mot barnen under ledigheten.

Vad tycker du kännetecknar en bra bok?

– Att den kombinerar en stram form med ett medvetet språk med många valörer och att den bidrar till en ökad insikt om människan. Sedan letar vi ju alla efter böcker som får oss att gå in i en annan värld och uppslukas av den, och det är även vad jag själv eftersträvar och försöker uppnå med mina deckare.

Sen kan man inte mer än göra sitt bästa och försöka vara nöjd med det man själv har skrivit!

BOKTIPSET



Den femte årstiden

Det är på en skogspromenad som den unga barnfamiljen hittar det svårt sargade liket. Det är otäckt välbevarat och spåren efter tortyr är bara alltför tydliga. Kriminalinspektör Malin Fors tycker sig omedelbart se likheter med ett tidigare fall. ”Den femte årstiden” är den femte delen i den kritikerhyllade serien om Malin Fors vid Linköpingspolisen.

Mons Kallentoft • Förlag: Natur&Kultur • ISBN: 9789127119031

**Hej! Kom in och prata
med dina vänner, berätta om din
campingsommar, ge och få smarta
restips, titta på dina och andras
bilder, gå med i en campingklubb!
Vi ses på camping.se/plus**

Har du upptäckt camping.se/plus, forumet för campare, av campare och om campare? Här kan du dela med dig av dina upplevelser och erfarenheter, bjuda på egna tips och tricks eller kanske slänga ut en fråga om camping som du alltid har undrat över. Välkommen in!

SCR
ETT FRIARE LIV

BOKSOMMAREN 2011

Vad vore en sommar utan bra böcker att läsa på stranden eller i hängmattan?

Sverige Runt bad Eva Karlsson på Bokia i Göteborg att tipsa om några heta boksläpp som kommer ut lagom till semestern.

Eva, är det något speciellt du kan rekommendera från din lista?

– Självt kommer jag definitivt att läsa *Anne & Even Holts "Flimmer"* och *Linda Olssons "Det goda inom dig"*. Generellt sett kan jag rekommendera deckare till de som vill koppla av, de hemska historierna till trots!

INBUNDET OCH LJUDBÖCKER



Jens Lapidus
Livet Deluxe
(Wahlström & Widstrand)
Lapidus fortsätter att utforska Stockholms undre värld. Även som ljudbok.



Carin Gerhardsen
Helgonet
(Norstedts)
Kriminalroman med Stockholmskänsla. Även som ljudbok.



Anne & Even Holt
Flimmer
(Pirafförlaget)
Spännande medicinsk thriller. Även som ljudbok.



Linda Olsson
Det goda inom dig
(Albert Bonniers förlag)
I Linda Olsson tredje roman lyckas hon belysa kärleken på ytterligare ett sätt. Även som ljudbok.



Elisabeth Nemert
Ljusets dotter (Forum)
Gripande Askunge-saga i 1700-talets Sverige. Även som ljudbok.



Anna Jansson
Alkemistens eviga eld
(Norstedts)
Deckare. Även som ljudbok.

POCKETTIPS



Mats Ahlstedt
Dömd för livet
(Kabusa Böcker)
Kriminalroman med spännande intrig.



Farahad Zama
Mr Alis äktenskapsbyrå (Kabusa Böcker)
Romantikryddad feel-good med mycket charm.



Karl Ove Knausgård
Min kamp 1
(Norstedts)
Första delen i den omtalade självbiografien Min kamp.



Morgan Larsson
Radhusdisco
(Pocketförlaget)
80-tals hyllning med mycket skraff och stor igenkänning.



Lars Kepler
Paganikontraktet
(Månpocket)
Kriminalroman och uppföljaren till Hypnotisören. Även som ljudbok.



Louise Boije af Gennäs
Högre än alla himlar
(Månpocket)
Epokroman och Stockholmskildring.

BARN OCH UNGDOM



Camilla Läckberg
Super-Charlie
(Tukan förlag)
Läckberg debuterar i barnboksgenren.



Olzacz/Sandler
Trolldom i Gamla stan
(Rabén & Sjögren)
Spänning för den som just lärt sig läsa.



Kristin Cashore
De utvalda - Tankeläsaren (Semic)
Spänning i fantasymiljö för både ungdom och vuxna.

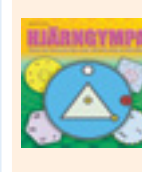
ÖVRIGT



Mats Ottosson, Åsa Ottosson:
Upplev Sverige
(Bonnier fakta)
En guide till upplevelser i hela Sverige.



Gunnel Calsson (red)
Trädgårdsriket
(Norstedts)
En guide till 850 smultronställen i trädgårdssverige.



Hjärngympa -
Över 205 utmaningar som sätter igång idéflödet. (Norstedts)
IQ-bok med vuxenpyssel.

Äkta familjekänslor i Änglagård 3

Molly Nutley spelar Fanny Zanders och Zacs dotter Alice, som en gång för alla bestämt sig för att ta reda på vem som är hennes morfar - och Fannys pappa.

Molly var egentligen med redan i den andra Änglagårdsfilmen, då Helena Bergström blev gravid med henne under inspelningen. Att Molly skulle göra rollen som Fanny Zanders dotter var ändå inte ett självklart beslut, främst därför att Helena Bergström och Colin Nutley, men även Molly själv, oroade sig över att det skulle bidra till fler elaka skrivelser om deras familj.

– Det var aldrig frågan om att jag inte skulle klara av rollen, men vi pratade mycket om allt det negativa som följer med. Om all skit jag kommer att få för att jag är deras dotter – men jag kom fram till att det är värt det, sa Molly strax innan filmen hade premiär.

Ett klokt beslut, då de flesta varit positiva till hennes insats i Änglagård – tredje gången gillt, där hennes rollfigur Alice får ta ett stort ansvar för sina båda bohemiska föräldrar Fanny och Zac. Mollys karaktär är även den som driver handlingen framåt genom sökandet efter svaret på vem som egentligen är pappa till vem. Ett tema

som var centralt redan i den första Änglagård-filmen från 1992.

“Nästan överkligt”

I den tredje Änglagårdsfilmen gestaltas återigen rollkaraktärerna av några av våra stora svenska skådespelare, bland andra Rikard Wolff, Sven Wollter, Reine Brynolfsson, Jakob Eklund, Jan Myrbrand och Ing-Marie Carlsson.

För Molly själv var det en näst intill överklig känsla att kliva in i Änglagård och bli en del av den folkära historien om Fanny, Zac och människorna i det lilla samhället Yxared.

– Att få arbeta med så otroligt professionella skådespelare och bra team bakom kameran har varit väldigt lärorikt och kul, säger hon.

Molly, som liksom sin karaktär Alice är 15 år gammal, filmdebuterade med en liten roll i mamma Helenas andra film som regissör, *Så olika* från 2009. Till hösten 2011 vill hon börja på gymnasiet, så efter premiären av Änglagård – tredje gången gillt har filmkarriären fått ligga lite på is medan hon koncentrerat sig till hundra procent på skolan.

Själv är Molly noga med att poängtera att hon ännu inte vet vad hon ska göra framöver.

– Jag är bara femton, förklarar hon.

Som bekant brukar regissören Colin Nutleys hustru Helena Bergström spela de kvinnliga huvudrollerna i hans filmer, och i Änglagård – tredje gången gillt får vi även se parets dotter Molly Nutley i sin första ledande roll.



Mycket händer i ett samhälle på femton år. Människor förälskar sig, gifter sig, får barn, skiljer sig. Några flyttar, någon dör – i Yxared precis som på andra ställen.

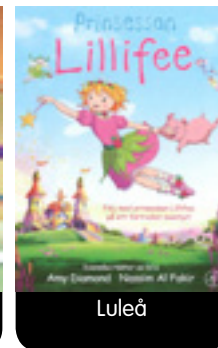
Fanny, Zac och dottern Alice reser tillbaka till det lilla samhället i Västergötland. Det är Alice som får dem att återvända – var kommer hon ifrån, vilka är hennes rötter? Frågan om vem som egentligen är Fannys pappa blir åter aktuell. Och Alice, vem är hennes pappa?

I rollerna: Helena Bergström, Rikard Wolff, Molly Nutley, m.fl.
Regi: Colin Nutley

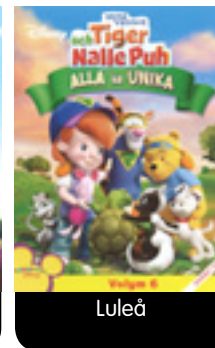
Visas på följande First Camp destinationer i sommar:
Kolmården, Luleå, Tylösand och Malmö.



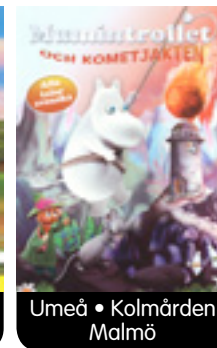
Luleå • Malmö
Tylösand



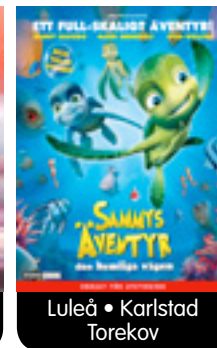
Luleå



Luleå



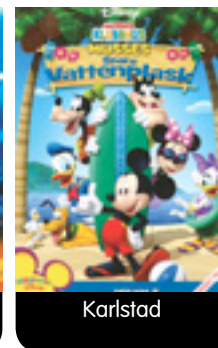
Umeå • Kolmården
Malmö



Luleå • Karlstad
Torekov



Umeå • Karlstad
Mölle



Karlstad



Kolmården



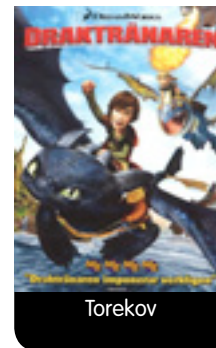
Malmö
Tylösand



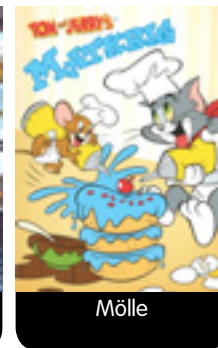
Torekov

Koppla av med en bra film på semestern!

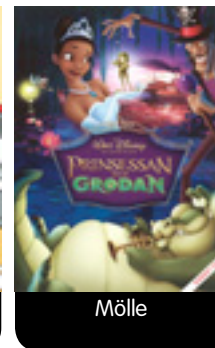
På sommaren öppnar vi vår egen bio. Där visar Blix barnens favoriter, men även en och annan film för de större i familjen. Många filmer går att se med norskt och danskt tal/text, fråga i receptionen!



Torekov



Mölle



Mölle



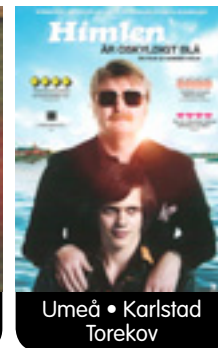
Kolmården
Tylösand



Luleå • Kolmården
Malmö • Tylösand



Luleå • Kolmården
Malmö • Tylösand



Umeå • Karlstad
Torekov



Umeå • Karlstad
Torekov



Umeå • Kolmården
Tylösand • Mölle



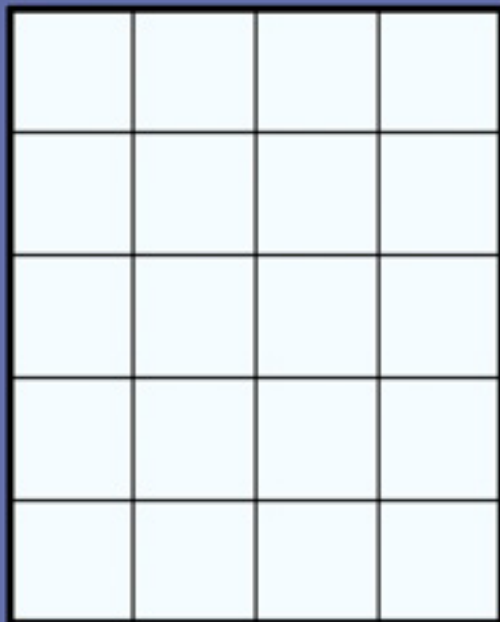
Mölle

Blix

Tillbaka på nya äventyr!



KOPIERA BILDEN
Kopiera bilden på Blix med hjälp av rutorna!



HJÄLP BLIX HITTA RÄTT
Vilken väg skall han ta?



BLIX GRILLTIPS

Gör din egen S'more

I USA, Kanada och i rymden är detta alla campares stora sötsaksfavorit! **Testa du med!**



Detta behöver du:

Mashmallows

Digestivekex (eller liknande)

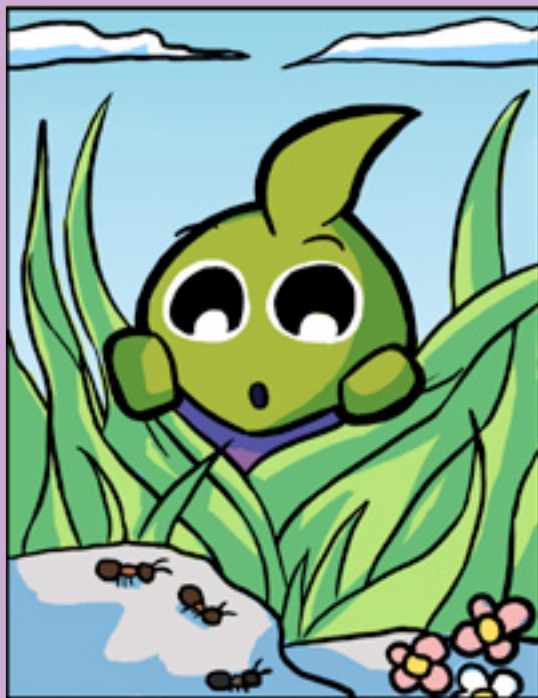
Choklad



Så här gör du:

Grilla en mashmallow över öppen eld tills den börjar bli brun. Lägg den mellan två grahamskex, där du oxå lägger en chokladbit (som kommer smälta av den varma mashmallown). Färdig att äta! Garanterat supergott!

FINN FEM FEL



BOKMÄRKEN



Betraktelser från en altan



Ibland undrar jag om livet jag lever verkligen är livet eller om det finns andra möjliga alternativ. Jag brukar titta på människor som har andra slags liv för att se om de ser lyckligare ut än jag känner mig. Jag försöker ”öppna upp”. Att tänka i andra banor och se nya möjligheter har jag hört är nyttigt, att inte vara så fördomsfull och förutsägbar.

I närheten av där jag bor på sommaren finns en campingplats. Jag brukar sitta på en altan på ett berg och försöka ”öppna upp” medan jag spionerar på människorna som bor där. Ibland tar jag en promenad och genar genom campingområdet och funderar på hur det skulle vara att sitta utanför husvagnen istället för på altanen. Husvagnarna ser ut som små hus. Inuti finns el, kyl/frys, TV och helkroppsspegel. Jag tänker att om man har råd att köpa en sådan vagn kan man ju ha råd med en liten stuga. Jag tänker att jag fattar absolut ingenting, men så får jag inte tänka. När jag går förbi studerar jag deras ansikten för att se om det syns att de längtar efter den lilla stugan. Men de ser nöjdare än jag någonsin har känt mig. De ser ut som om det här är livet och att de skulle säga nej tack till stugan om de fick den i present.

Jag är bra på att spionera. Jag lägger märke till att vissa flyttar in på våren och är kvar hela säsongen. De lever halva sina liv på campingplatsen, har sina vänner där och planterar blommor i samma krukor år efter år. Det är som om husvagnen är den lilla stugan. Jag förstår det inte. Att kunna flytta på sig och se olika platser torde vara en del av poängen med att campa. Jag får lust att springa fram och berättat för dem om det fiffiga med husvagnar och vad de skulle kunna få vara med om. De skulle kunna få se Skåne, Värmland, Norrland, till och med Irland och Italien. Samtidigt ser de onekligen ut att leva det där livet jag pratade om. Och det ser ut som om de skiter ganska mycket i Italien.

När jag sitter på altanen och ser ner på campingplatsen och försöker ”öppna upp” dyker minnena hela tiden upp och stör. Varje sommar stoppade mamma och pappa in oss och det stora cirkustältliknande tältet i bagaget och åkte iväg till en ny del av Sverige. När vi satte upp tältet skämades jag. Alla andra på campingplatsen hade tält med ett annat tält runt omkring som kallades för ”förtält”. I förtältet kunde det stå två campingstolar och ett litet bord med en blomkruka på. Jag tyckte att det såg hur lyxigt ut som helst

och drömde om att pappa en dag skulle få ett galet infall och köpa ett sådant tält. Det såg jag till att hålla tyst om, kanske för att mina föräldrar hela tiden utstrålade att vi campade på precis rätt sätt. Jag förstod att det var viktigt att man med sitt campande undvek att försöka efterlikna det bekväma livet hemma i villan. Enbart riktigt billiga campingplatser med få stjärnor kunde därför komma på fråga. De hade bara kallvatten och definitivt ingen lekplats.

”Att tänka i andra banor och se nya möjligheter har jag hört är nyttigt, att inte vara fördomsfull och förutsägbar.”

I det fuktiga, gamla tältet som pappa köpt i USA läste pappa högt för oss på kvällarna. Det var svårt att koncentrera sig på historien eftersom det enda jag kunde tänka på var imorgon när jag skulle upp och kissa. Jag skulle avancera mot toaletterna i det våta gräset, stå gränsle över den smutsiga toalettstolen, paniskt rädd för att nudda ringen, söka upp tvättrummet och tvätta mig i det iskalla vattnet intill någon yrvaken tant i träningsoverall. När vi morgonen därpå slutligen satt på träbänkarna och åt frukost i ylletröjor under den regntunga himlen hände det att jag skänkte mina klasskamrater en tanke. De hade lantställe på Gottskär eller åkte charter till Mallorca. Jag sa till mig själv att när jag blir stor ska jag aldrig ta med mina barn på något så hemskt som campingsemester. Om de vill åka till Mallorca så ska de få åka till Mallorca, kosta vad det kosta vill.

När jag nu sitter på den soliga altanen och studerar camparnas liv och leverne upplever jag något helt annat än min mardröm från sjuttio- och åttiotalet. Jag ser grannfamiljernas gemenskap, deras trivsamma grillmiddagar och uppslupna midsommarfiranden. Jag ser att nästan alla har nytvättat hår och torra skor. Jag ser hur barnen glatt hoppar omkring mellan vagnarna med sina kompisar från området, och sticker ner till stranden som ligger 30 meter bort och badar för att efteråt sträcka ut sig i solstolar i den lilla ”trädgården”. Jag ser att de har det bra. Trots det, och även om deras liv är mycket mer livet än mitt, tänker jag stanna på altanen.

Sara Kadefors

Krönikören är en välkänd författare, manusförfattare och radioprofil. Hon har bland annat skrivit ungdomsromanen ”Sandor slash Ida”, romanen ”Fågelbovägen 32” och manus till filmen ”Fröken Sverige”.

Sara belönades med Augustpriset i barn- och ungdomslitteraturklassen 2001 och skriver här om sina tankar kring campinglivet och sommaren.

Campa stadigt med Bocamp

– På First Camp vill vi kunna erbjuda något för alla. Vi har därför inlett ett arbete med att etablera Bocamp-konceptet, där det blir möjligt att äga våra stugor som bostadsrätter. Detta är perfekt för dem som älskar att campa men som samtidigt börjat längta efter något eget. Eller för dem som tvekar inför allt det extra jobb som det vanligtvis innebär att vara husägare, säger First Camps VD *Jens Fylkner*.

Han förklarar att den stora skillnaden mellan att äga ett vanligt fritidsboende och att äga en Bocamp-stuga är att campingens åtar sig att sköta om allt yttre underhåll. Utan

Visste du att det går att äga en stuga på campingen som bostadsrätt? Med boendekonceptet Bocamp skapas nya valmöjligheter för alla First Campare.

trädgård att sköta, rabatter att rensa och fasader att måla blir det mer tid över för avkoppling och roligare fritidssysslor. Dessutom ingår tillgång till campingens övriga utbud av tjänster och aktiviteter.

– Vi har märkt att Bocampägare är mycket nöjda med sina boenden. Dessutom har Bocamps inträde på bostadsmarknaden gjort det möjligt för fler människor att skaffa sig ett strandnära boende. Då stugorna finns att köpa till mycket förmånliga priser har i stort sett alla råd med en egen stuga, inte bara de med en tjock plånbok, säger han.

Ökar antalet gästnätter

Under de närmaste åren kommer det bli möjligt att köpa stugor på flertalet av First Camps destinationer. Ett stort beslut som Jens Fylkner fattade först efter att ha undersökt hur detta skulle påverka de ”rörliga” camparna. Främst handlade det om att säkerställa att First Camp även framöver skulle kunna erbjuda stuguthyrning, och att det därmed inte fanns någon motsättning mellan Bocamp och den traditionella campingen.

– Tack vare att Bocamp är ett så smart koncept har antalet gästnätter istället ökat och säsongerna blivit längre på de campinganläggningar där boendekonceptet har införts, säger han.

Denna förvånande upptäckt bottnar i ett av Bocamp-konceptets stora fördelar; att bocampägarna kan låta hyra ut sina stugor när de själva inte är där. Campingen tar då hand om allt från annonsering över till kontakter, nyckelutlämning och betalning, och sköter även kontrollen av att hyresgästerna städad ordentligt efter sig. För Bocampägarna innebär detta att de enkelt kan minska sina boendekostnader utan att själva behöva lägga ner något arbete. Statistikens visar alltså att många bocampare väljer att finansiera sina egna semesterveckor på detta sätt.

Toppläge med hög standard

– Grunden för Bocamps affärsidé är att det ska vara enkelt och tryggt. Detta i kombination med unika lägen och bra standard är några av anledningarna bakom att boendeformen på kort tid börjat likna en folkrörelse, säger *Johannes Brodén*, säljansvarig på Bocamp.

Bocamp-konceptet erbjuds redan på flera destinationer på olika orter runt om i Sverige, och enligt Johannes Brodén börjar allt fler människor att upptäcka fördelarna med att ”campa stadigt”.

– Ofta när vi en fas i livet då det är dags att kila stadigt, eller som vi uttrycker det, att campa stadigt. Bocamp är perfekt för den som längtar efter ett eget fritidsboende, men som samtidigt älskar den frihet som campinglivet erbjuder. Som bocampare får du hela tiden det bästa av två världar, förklarar han.

Foto: Mikael Pilstrand

First Camp erbjuder destinationer från Luleå i norr till Malmö i söder.

First Camp Mölle ★★★★★

Möllehässlé, SE-260 42 Mölle
Tel: 042-34 73 84
E-post: molle@firstcamp.se
GPS x: 6242900 y: 1297105

Spännande Kullaberg

Kullaberg är känt för sin dramatiska natur med goda möjligheter till klättring och strapatser. Dessutom finns Sveriges kanske bästa dykvatten här (på vår destination finns ett komplett dykcenter).

På vår nya äventyrsgolfbana finns mini-tyrer av Lars Vilks omtalade konstverk Nimis och Arx, skapade av konstnären själv (på Kullabergs östra sida hittar du originalen). Missa inte heller vår egen äventyrslada där man kan klättra, åka skateboard eller inlines, spela basket och mycket mer. I trakten finns också gott om keramik att titta på, inte minst i Höganäs. Fråga gärna om tips i receptionen.

Barnklubb
Blis



First Camp Torekov ★★★★★

Flymossavägen 5, SE-269 76 Torekov
Tel: 0431-36 45 25
E-post: torekov@firstcamp.se
GPS x: 6260564 y: 1304736

Klassiskt och barnvänligt

Precis intill oss ligger Torekov GK och ytterligare ett tiotal golfbanor finns inom kortare bilavstånd. Båstad ligger bara 15 minuter bort med bil. Där erbjuds shopping, Swedish Open, Riddarspel och Norrvikens Trädgårdar. Trädgården har blivit utsedd till en av Europas vackraste. Hallands Väderö med dess unika utbud av växter och Hovs Hallar och dess dramatiska natur är andra givna besöksmål. På campingen finns en jättefin äventyrsgolf, en populär lekplats med studsdukke och roliga trampbilar. Missa heller inte vår nya Restaurang Flamingo.

Barnklubb
Blis



First Camp Tylösand ★★★★★

Kungsvägen 3, SE-302 70 Halmstad
Tel: 035-305 10
E-post: tylosand@firstcamp.se
GPS: x 6260564 y: 1304736

Barnklubb
Blis



First Camp Karlstad ★★★★★

Skutberget, SE-653 46 Karlstad
Tel: 054-53 51 20
E-post: karlstad@firstcamp.se
GPS: x: 5922453 y: 1323360

Barnklubb
Blis



Strandliv och äventyr

Tylösand är såklart allra mest känt för sin fantastiska sandstrand. Kilometer efter kilometer med finkornig sommarmarknsa. Men här finns såklart mycket annat. Cyklar att hyra för en utflykt eller kanske äventyrsgolf. Varje vecka i juli hålls Julmästerskapen på vår kalasfina bana. Några kilometer bort från First Camp finns Halmstad Äventyrslund med vattenland, karuseller, fyrhjuliga motorcyklar och mycket annat skoj.

I Halmstad finns såklart ett stort utbud av nöjen och service. Granne med First Camp ligger Halmstad GK, en av Europas finaste golfbanor. Wapnö Gård gör vad som kallas Sveriges godaste mjölk och här erbjuds besökare guidade turer på vardagar under sommaren.

För dig som är aktiv

"Sola i Karlstad" måste vara en av Sveriges mest lyckade kommunslogans, för vem vill inte bli förknippad med värme och vackert väder? Och visst skiner det lite extra ofta i Karlstad med omnejd. Om du och din familj gillar att röra på er har ni kommit alldeles rätt – vår motionscentral erbjuder allt från löparspår, gym, aerobics och personliga tränare till sköna behandlingar & massage i alla dess varianter. Mysiga pubkvällar med trubadur, cyklar och kanoter för uthyrning, stora fotbollsplaner och frisbee-golfbana, nya IKEA och Bergvik köpcentrum nästgårds är andra exempel på saker som du hittar på Skutberget utanför Karlstad.

First Camp Kolmården

★★★★★

SE-618 34 Kolmården

Tel: 011-39 82 50

E-post: kolmarden@firstcamp.se

GPS: x: 6260564 y: 1304736

Barnens paradis

Äventyret Kolmården är, som de flesta vet, en djurpark i absolut toppklass med populära delfinshower, succén Tiger World, Tropicarium, Safariparken och massor med andra attraktioner. Men Kolmården har mycket mer att erbjuda. Bråvikens Golfklubb i närheten lockar många med sina 27 hål i tre olika slingor, Hantverksbyn med konsthantverk och marmorverkstad är spännande för den kulturintresserade och i Norrköping kan man ägna sig åt shopping eller prova att åka veteranspåravn.

Själva kan vi bl.a. erbjuda en 120 meter lång, dubbellig vattenrutschbana som inte går av för hackor. Vill man bada finns såväl badvik som klippor att bada från.

Barnklubb
BliX



Foto: Kolmården

First Camp Luleå

★★★★★

Arcusvägen 110, SE-975 94 Luleå

Tel: 0920-603 00

E-post: lulea@firstcamp.se

GPS: x:65354423 y: 22042025

Sandstrand och äventyrsbad

Luleå bjuder på en skärgård som få andra städer kan mäta sig med och sommartid går det gott om turbotar till öarna i omgivningarna. Gammelstads kyrkstad är ett givet besöksmål, det är t.o.m listat i Unescos världsarvslista. Annars är vårt egna Arcusbad med vågmaskiner och vattenrutschbanan Skyfall populära tidsfördriv. Vårt Kolarens Café rörer uppskattning av såväl turister som Lulebor och många avnjuter en middag på Restaurang By The River vid dammen med vacker utsikt över Lule älv.

Luleå som stad bjuder på elitidrott i t.ex. basket och ishockey och den som är mer konstnärligt intresserad uppskattar säkert stadens nya Kulturens hus.

Barnklubb
BliX



First Camp Umeå

★★★★★

Nydalasjön 2, SE-906 54 Umeå

Tel: 090-70 26 00

E-post: umea@firstcamp.se

GPS: x: 7089615 y: 172343

Västerbottens pärla

First Camp Umeå ligger på området Nydala som är något av Umeåbornas friluftsområde. Här finns vintertid Sveriges längsta konstsnöspår (du kan hyra skidor hos oss) och en 4H-gård där barnen kan få se lantbruksdjur eller prova på ponnyridning. Umelagun är ett stort och spännande äventyrsbad som du kan promenera till (avstånd 700 m) eller så tar du badtåget, som är gratis för våra gäster.

Om vi får föreslå några utflyktsmål rekommenderar vi "äventyrsön" Norrbysskär, friluftscentrumet Gammlia med många museer och Älgens hus där du garanterat får se Skogens konung. Missa inte heller Umeå City med alla butiker och trevliga uteserveringar.

Barnklubb
BliX



Malmö Camping

★★★★

Strandvägen 101, Sibbarp, SE-216 11 Limhamn

Tel: 040-15 51 65

E-post: malmocamping@firstcamp.se

GPS x: 6164120 y: 1317195

Nära till allt

Malmö Camping är inte (i skrivande stund) en First Camp-destination, men den drivs av First Camp. Det beror på att campingen än så länge ägs av Malmö stad och att vi inte kan påverka allt vad gäller byggnader och infrastruktur osv. Däremot har vi slitit väldigt hårt för att lyfta verksamheten och vi är stolta över att kunna introducera BliX Barnklubb, HotellStuga™ och många andra av de delar som gjort First Camp till Sveriges ledande campingkedja.

Malmö är en fantastisk stad med oöverträffade valmöjligheter när det kommer till aktiviteter. Dessutom ligger Köpenhamn bara på andra sidan bron, om nu Malmös stora utbud av rekreation, shopping och restaurangliv inte skulle räcka till.

Barnklubb
BliX





Koppla upp och koppla av.

På semestern ska det vara lätt och bekvämt. Tack vare samarbetet mellan Telia och First Camp kan du surfa både smart och snabbt på vilken anläggning du än är. Enligt tv-programmet Plus har Telias mobila bredband den bästa täckningen och den snabbaste uppkopplingen av alla. Så du kan bara koppla av, inte ens vädret behöver du oroa dig för.



Foto: Eva Finde

Med smak för semester

Under sommaren 2011 etablerar sig den nya restaurangkedjan Pélican på några av First Camps destinationer. Med fransk-karibisk grillkonst och strandnära uteserveringar ska känslan av semester och avkoppling förstärkas.

Michael Stillbäck och Johan Däldehög är två av de fem upphovsmännen bakom Pélican, en restaurangkedja som vill introducera grillsättet Rotisserie för Sveriges campare. Grillsättet, som är mycket stort i bland annat Frankrike, Karibien och USA, innebär att maten får rotera över en öppen eld vilket ger en speciell doft och smakupplevelse.

– Rotisserie är både vackert att se på och gott att äta. Även själva grillningen i sig är ett skådespel, vilket är viktigt då vi vill bidra till en helhetsupplevelse för alla sinnen, säger Michael Stillbäck.

Han berättar att rotisserie är en gammal grillform med anor ända från medeltiden, och att den röda grillmaskinen som kommer att användas av Pélicans restauranger är handgjord och specialbeställd från Frankrikes främsta tillverkare.

– Då restaurangernas fokus ligger på grillen är det både viktigt att den håller hög kvalitet och att den är vacker, förklarar han.

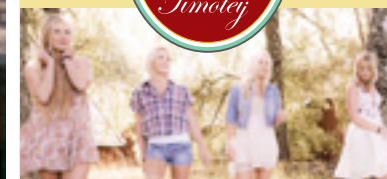
En oas för hela familjen

En av målsättningarna med Pélican har varit att skapa restauranger där människor ska kunna njuta av att umgås med varandra i lugn och ro, och där det serveras mat som uppskattas av både vuxna och barn.

– Vad vi gillar med rotisserie är just att människor samlas kring måltiden och att alla delar allt. Det bidrar till en familjär och avslappnad miljö, säger Johan Däldehög.

De fem upphovsmännen till Pélican har satsat på att ge restaurangerna en internationell prägel med karibisk känsla. Något som förstärks av att alla Pélicans serveringar kommer att ligga i anslutning till en strand eller pool.

– Vår förhoppning är att folk ska kunna känna sig extra mycket på semester hos oss, och att restaurangerna ska upplevas som en oas både före och efter stranden, säger Johan Däldehög.



ARTISTSKOLA MED TIMOTEIJ

Denna sommar gästas alla First Camps destinationer av den kringresande artistikolan Kids 'n Teens. Lärare är bland annat tjeerna i musikgruppen Timoteij. Kids 'n Teens kommer att tillbringa tre dagar på varje destination, och under denna tid får barnen chansen att lära sig scenuppträdande, sångteknik och mycket mer av duktiga showartister. På kvällen den sista dagen får de dessutom uppträda tillsammans med Timoteij.

– Många unga drömmer om att bli artister och vill känna på hur det är att stå på scen. Det känns roligt att kunna ge dem den möjligheten, säger Jesper Alfredsson, som ansvarar för bokningen av Kids'n Teens på First Camps destinationer.

Jesper Alfredsson förklarar att det finns ett begränsat antal elevplatser per destination, men att alla First Camps gäster är välkomna att besöka avslutningsföreläsningarna.

– Vi tror att dessa uppträdanden kommer att uppskattas av alla våra besökare, såväl vuxna som barn, säger han.

TURNÉPLAN 2011

25-27 juni	Malmö Camping
28-30 juni	First Camp Mölle
1-3 juli	First Camp Torekov
4-6 juli	First Camp Tylösand
9-11 juli	Eriksöre Camping Öland
18-20 juli	First Camp Luleå
22-24 juli	First Camp Umeå
25-27 juli	Bergeforsparken Timrå
30 juli-1 aug	First Camp Kolmården
2-4 aug	First Camp Karlstad
6-8 aug	Ekerums Camping Öland

Pélican öppnar i sommar på First Camp Tylösand och Malmö Camping.



Segwayturer i Umeå

First Camp Umeå fortsätter sitt samarbete med Megazone, och instruktörer från äventyrsanläggningen kommer att besöka campingen ett par gånger i veckan under högsäsongen. Med sig har de fyra stycken segways, och tanken är att First Camps gäster nu ska kunna uppleva den vackra naturen runt Nydalasjön på ett helt nytt sätt.

– En segway har en maxfart på 20 km/timmen, och det är väldigt lätt

att lära sig att köra. Dessutom är det jättekul, och vi tror att turerna runt sjön kommer att bli mycket uppskattade, säger First Camp Umeås platschef Anneli Eriksson.

Innan rundturerna startar kommer förarna att få 10-20 minuters introduktion och säkerhetsinformation samt en kortare testkörning.

– Sen är det även ett måste att förarna har på sig hjälm och säkerhetsväst, säger Anneli Eriksson.

Restaurang FLAMINGO

landar på Torekov

På midsommarafton invigs den nya restaurangen Flamingo på First Camp Torekov. Namnet är en kusin till First Camps andra restaurangsatsning Pélican, och även här kommer det att bjudas på välsmakande mat i toppklass.

Flamingos kokar hoppas kunna använda mycket råvaror från Bjärehalvön, och förklarar att de vill servera vacker mat i en inbjudande miljö där den goda servicen är en viktig del av restaurangupplevelsen.

Samtidigt som Flamingo slår upp dörrarna inviger First Camp Torekov även sin nya konferenslokal som ligger i anslutning till restaurangen. Lokalen kommer att kunna bokas året runt, och det är även möjligt att inkludera mat från Flamingo i det förmånliga priset.

Lyxiga strandstugor i Luleå

Lagom till midsommar inviger First Camp Luleå två nya lyxstugor på destinationen. Totalt kommer det att byggas nio så kallade "strandstugor", med egna solbryggor och stora altaner som vetter ner mot Luleälven.

– Bakgrunden till satsningen är att våra stugor inte räcker till under sommaren, och att vi därför behöver bygga fler. Att vi valt att bygga just strandstugor är ett led i vår satsning på att utveckla och bredda campingutbudet, säger Carla Peruzzaro, platschef på First Camp Luleå.

– Stugorna ligger exklusivt i utkanten av byn, men trots avskildheten är det ändå nära till allt, förklarar hon.

MorganNymanAB
www.villavagnar.com

Premium Resort - svensktillverkad året runt modell beställ katalogen!

Sveriges största urval av nya & begagnade villavagnar.

OBS! 8 m lång - passar nästan överallt!!

Nya Premium Holiday - succémodellen med rätt storlek, rätt planlösning & RÄTT PRIS!

Våra utställningar

Huvudexpo: Häggum Rånstadsverket, 521 64 Stenstorp
Telefon 0500-44 56 00

Mölnåldsexpo: Fljellbergsgatan 17, 431 37 Mölnåld
Telefon 031-670 140

Noraexpo: Stensånsvä 9 Nytorps Ind omr, 713 32 Nora
Telefon 0587-150 80

För öppettider & katalogbeställning, se
www.villavagnar.com

VI BYTER IN • FRAKTAR • INSTALLERAR • SERVAR

Vi har fina villavagnsplatser utmed hela Västhusten!

Campa stadigt med Bocamp

Bocamp är det nya, smarta sättet att äga ett fritidboende. Du äger din stuga som bostadsrätt och får samtidigt tillgång till den service och det utbud som campingen erbjuder. Den tid du inte är där själv kan campingen hyra ut stugan åt dig. Flera hundra glada svenskar har redan köpt en Bocamp-stuga, och boendekonceptet börjar likna en folkrörelse.

Bocamp har strandnära sommarstugor till priser du inte trodde fanns. Så missa inte våra visningar i sommar!
Mer information hittar du på bocamp.se

EXEMPEL:



Bergeforsparken, Timrå

Pris från: 180 000 kr



First Camp Luleå

Pris från: 255 000 kr



Ekerum Camping, Öland

Pris från: 119 000 kr



Eriksöre Camping, Öland

Pris från: 297 000 kr



Bödabaden, Öland

Pris från: 108 000 kr



Seläter Camping, Strömstad

Pris från: 255 000 kr



Hällestrand Resort, Strömstad

Pris från: 434 000 kr



Olofsbo Camping, Falkenberg

Pris från: 675 000 kr



Bostadsrätter med campingläge

Förverkliga drömmen

Besök bocamp.se eller ring 0771-47 50 50 för personlig service.

First Camp Luleå

Arcusvägen 110, 975 94 Luleå
Tel: +46 (0)920-603 00
Fax: +46 (0)920-603 15
E-post: lulea@firstcamp.se
GPS: x: 65354423 y: 22042025

LULEÅ

Luleå är residensstad i Norrbottens län och har drygt 73 000 invånare. Luleå har sin egen skärgård med mer än 700 öar, holmar och skär. Norsken, midnattssol och världsarvslistade Kyrkbyn är andra sevärdheter här.

First Camp Karlstad

Skutberget, 653 46 Karlstad
Tel: +46 (0)54-53 51 20
Fax: +46 (0)54-53 51 21
E-post: karlstad@firstcamp.se
GPS: x: 5922453 y: 1323360

KARLSTAD

Karlstad ligger vid den övre delen av Vänerns strand. "Sola i Karlstad" har blivit ett riksbekant begrepp. Visst skiner solen lite extra här, men egentligen handlar uttrycket om en populär servitris på stadens utvårdshus. Numera står hon staty utanför samma stadshotell. Karlstad är Sveriges 18:e största tätort och residensstad för Värmlands län.

First Camp Torekov

Flymossavägen 5, 269 76 Torekov
Tel: +46 (0)431-36 45 25
Fax: +46 (0)431-36 46 25
E-post: torekov@firstcamp.se
GPS: x: 6260564 y: 1304736

TOREKOV

Torekov är ett fiskeläge från 1800-talet. Idag är det en ort för de som vill njuta av det goda livet med sol och bad, god mat och spavistelser. Den som stannar i Torekov bör också ta tillfället i akt att besöka den sagolika ön Hallands Väderö. En och en halv mil österut ligger Båstad, ett charmigt utflyktsmål och Sveriges tenniscentrum.

First Camp Umeå

Nydalasjön 2, 906 54 Umeå
Tel: +46 (0)90-70 26 00
Fax: +46 (0)90-70 26 10
E-post: umea@firstcamp.se
GPS: x: 7089615 y: 172343

UMEÅ

Umeå är Norrlands största tätort med 75 000 invånare. Befolkningen har fördubblats de senaste 30 åren. Umeå är Västerbottens residensstad och är sedan 1965 en av våra universitetsstäder. Trettio tusen studenter förkovrar sig i björkarnas stad, eller lill-Stockholm som den också kallas.

First Camp Kolmården

618 34 Kolmården
Tel: +46 (0)11-398250
E-post: kolmarden@firstcamp.se
GPS: x: 6260564 y: 1304736

KOLMÅRDEN

Samhället Kolmården har 5 500 invånare. Mest välkända är nog de som bor i Kolmårdens Djurpark, men här finns mycket annat att besöka också: välbevarade lämningar från den tidiga svenska förhistorien och av det medeltida bergsbruket.

First Camp Mölle

Möllehässlå, SE-260 42 Mölle
Tel: +46 (0)42-34 73 84
Fax: +46 (0)42-34 77 29
E-post: molle@firstcamp.se
GPS: x: 6242900 y: 1297105

MÖLLE

Mölle ligger längst ut på Kullahalvön, där riksväg 111 slutar. Redan på 1890-talet etablerades Mölle som en av Sveriges förnämligaste badorter. Här finns också, till alla vågsurfarens glädje, Sveriges bästa vågor. Kullaberg erbjuder även fantastiska naturupplevelser. Längst ut på spetsen av Kullaberg ligger Kullens fyr som är Skandinavien's ljusstarkaste.

First Camp



First Camp Tylösand

Kungsvägen 3
Tel: +46 (0)35-305 10
Fax: +46 (0)35- 32778
E-post: tylosand@firstcamp.se
GPS: x: 6260564 y: 1304736

TYLÖSAND

Tylösand ligger sju kilometer väster om Halmstad och är en av Sveriges mer kända badorter, bland annat tack vare sin sju kilometer långa sandstrand. Här finns också Sveriges enda livräddarskola. De idealiska vindarna lockar många vindsurfare och en av världens äldsta vindsurfingstävlingar avgörs här, Åka Skidor/Quicksilver Cup.

Malmö Camping

Strandgatan 101, 216 11 Limhamn
Tel: +46 (0)40-15 51 65
Fax: +46 (0)40-15 64 20
E-post: malmocamping@firstcamp.se
GPS: x: 6164120 y: 1317195

MALMÖ

I Malmö bor ca 294 000 personer och i hela Öresundsregionen finns totalt 3,7 miljoner invånare. Malmö är vår 3:e största stad. Idag finns där ett stort utbud av teater, nöje, shopping, design, museer och restauranger. Passa på att åka bro till Danmark. Det tar mindre än 30 minuter till klassiska Tivoli, en nöjespark mitt i centrala Köpenhamn.