

# BG-Times



**BÆREDYGTIGHEDSFESTIVAL  
PÅ BG**

**MUSIKENS ÅND  
NEGLIGERET**

**Debat:  
BRUGER  
SKOLEN FOR  
MEGET PAPIR?  
LÆS MERE PÅ  
SIDE 5**

**AKTIVITETSDAGEN STARTER:  
SE MERE I AVISEN**

# Bæredygtighedsfestival på BG!

*Skrevet af Sofie D. og Kristine, 2.b*

*Der var fest og farver på BG tirsdag den 30/08. Der blev nemlig afholdt Bæredygtighedsfestival, hvor blandt andet borgmesteren, Mikael Klitgaard, holdt tale.*

## **Grøn klasse og paneldebat**

3c, som er en af de grønne klasser på BG, fremlagde deres forløb om offentlig transport, og hvordan de mener, vi kan gøre byen mere attraktiv. Gymnasiets billedkunstlærer, Grete, fortalte også om elevernes projekt ”Fra Skrald Til Kunst”, hvor de havde besøg af en kunstner fra Aalborg, der specialiserer sig i ”Skraldekunst”. Her fik eleverne tips & tricks til deres projekt.

Herefter blev der sparket gang i en paneldebat, hvor blandt andet vores rektor Per, medlemmet af miljørådet Eva fra 2.b og Dronninglunds rektor sad og besvarede spørgsmål.

## **Med kamera på**

TV2 Nord mødte også op og ville have det hele med på kamera. De interviewede deriblandt skolens miljøudvalg, der fortalte om de værker, der var blevet opsat på skolen, hvilket blandt andet indebar pantindsamling, hvor overskuddet er bidrag til festudvalget, så skolen en dag igen kan få en kunstner til at spille til en af deres gymnasiefester. Sidste år til den årlige galla spillede ”Ude af Kontrol” nemlig. Derudover fortalte de om de kommende projekter, miljørådet forhåbentlig kan få sat gang i, som f.eks. den manglende affaldssortering, der blev omtalt en del på bæredygtighedsfestivalen. Mange undrer sig over, hvorfor der ikke findes affaldssortering på gymnasiet? Det virker meget simpelt, men processen er virkelig indviklet. Alt i alt er det,



*Brønderslevs borgmester Mikael Klitgaard blev også interviewet af TV 2 Nord.*

fordi folkeskoler er en del af kommunen, hvorfor affaldssortering bliver betalt herigennem. Gymnasier er derimod en del af staten, så det er lige med at få det hele til at passe og finde en ordning, da den skal passe alle.

## **Indvielse af den nye gårdhave**

Til bæredygtighedsfestivalen var der kun godt humør at finde, og da alt det praktiske med fremlæggelser og diverse taler var afholdt, var det på tide at runde dagen af. Til slut indviede biologiholdet den helt nye gårdhave med det flotteste sommerfuglebed, en masse blomster og et krydderurtebed, som forhåbentlig vil øge biodiversiteten på skolen og evt. også kan bruges til projekter i de naturvidenskabelige fag.

Jan fra Nygårdsminde Vingård havde også rosé med, som blev nydt sammen med kage fra skolens kantine.

Tusind tak til alle, der deltog i bæredygtighedsfestivalen.

Det skal lige siges, at der jo som fortalt er et miljøråd på skolen, og alle er meget velkomne til at deltage i dette.

## Bliver alle eleverne på BG fattige?

Skrevet af Laurits Andersen og Frederik Dalsgaard

Igennem flere år har Secher Catering styret kantinen, men i år skal eleverne efter ferien møde en ny kantinechef. Det er nemlig Frederik. Vi har været ude at interviewe ham for at høre, hvordan det kommer til at påvirke eleverne.

### **Kommer der nogle prisændringer?**

Ja, der kommer prisændringer i kantinen.

Frederik siger:

*”Jeg skal gerne tjene det, jeg har brugt, så hvis jeg køber en vare til 10 kr., skal jeg sælge den for 20kr.”*

På grund af inflation og prisstigninger bliver han nødt til at hæve priserne lidt. Dette kan allerede mærkes på pølsehorn, som er steget til 12 kr., og nudler, som er steget til 15 kr.

### **Kommer der nogle nye ansatte?**

Frederik siger selv, at der ikke kommer nye ansatte, udover ham selv og de elever, som melder sig til at stå i kantinen. Han udtaler, at han selv kommer til at stå her en gang imellem, når der er sygdom. Mange har derfor allerede hilst på ham og mærket hans smil. Der kommer måske også en ny medarbejder i køkkenet i form af en flexarbejder.

### **Hvordan påvirker det eleverne, at et større firma nu ejer kantinen?**

Udover prisændringerne kommer det ikke til at påvirke eleverne det store. Som Frederik selv siger - ”der kommer flere smil og bedre humør.” Dette synes han er vigtigt, da et smil kan sprede sig og gøre andres dage lidt bedre.

## **Hvad er det for et firma, der ejer kantinen?**

Firmaet, som nu ejer kantinen, er Spisebordet. Spisebordet er en cateringsservice, som laver



mad til kantiner på både gymnasier, folke- og privatskoler. Frederik har blandt andet kantinen på Nørresundby Gymnasium og HF, hvor han også står og hjælper til. Udover dette leverer de mad til kommunens folkeskoler som fx Hedegaardsskolen i Brønderslev.

### **Kommer der til at være ændringer med det nye lederskab?**

Frederik siger selv, at der ikke er brug for ændringer i kantinen lige nu, og at det går meget godt. Herudover siger han, at de gerne ville følge med tiden, med fx vegetarisk mad, men at dette er lidt svært i Nordjylland lige nu, da vi ikke følger med tiden, som København fx gør. Hvis der er nogen, som går med en tanke om en ret, siger Frederik, at han er åben for ideer, men at det ikke er sikkert, at det bliver til noget på grund af priserne på de varer, som skal købes ind til det.

## MUSIKKENS ÅND NEGLIGERET

**SKANDALE:** Af flere omgange har musikken stået stille på BG, men nu tager en ny generation over.

Af Mads Christensen, Oliver Feldthusen & Marcus Pilgaard

[marc433a@br-gym.dk](mailto:marc433a@br-gym.dk)

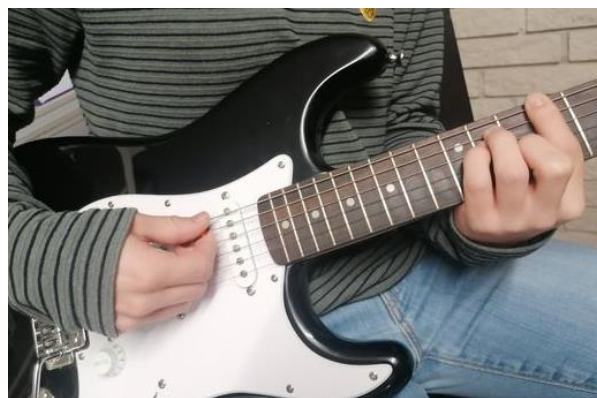
**Efter flere års pandemi og drøvtyggeri står Brønderslev Gymnasium nu med demoraliserede elever, hvis stemme endnu ikke er hørt. Musiklivet på BG trænger i den grad til en renovering, og flere vender blikket mod ledelsen, når det gælder igangsætning af ventede arrangementer.**

Drømmen om et musikalsk gymnasium er truet af en negativ udvikling. Allerede fra dag ét opfordres elever, der overvejer en musikalsk studieretning, til at have en plan-b. På vort gymnasium florerer sladder om den usikre studieretning, og det vækker ikke ligefrem interessen hos de allerede usikre nytilkomne.

*”Jeg har fået at vide, at det er en god idé at have en plan-b, hvis man regner med at vælge musik-linjen, da det oftest ikke kommer til at ske,”*

beretter Simon Westermærk Krogh, elev og elguitarist. Han er blot én blandt mange, som vil gøre forsøg på at bryde flere års forsømmelse. Hans positive indstilling er en inspiration for ældre elever, men avisanden fra fortiden lever endnu videre blandt de nye elever.

*”Der er en del, der ikke vælger det, fordi de er bange for, at det ikke bliver til noget,”*



Person spiller på elguitar - Fotograf: Marcus Pilgaard

siger han, i et beklagende tonefald, om musiklinjens ry, da det, for ham, er vigtigt, at så mange som muligt vælger denne udsatte studieretning. Det er i sidste ende afgørende for udfaldet.

### Positive udsigter

Trods forrige års udfald hvor musicalerne blev aflyst grundet en nådesløs pandemi, er der nu gode udsigter for gymnasiets årlige optræden, hvor eleverne samles om et større projekt i kunstens og adspredelsens navn. Til morgensamlingen onsdag d. 14. september kunne musiklehrer Adam Buus og co. igangsætte en ventet bølge. Vi fra BG-Times har under bordet haft kendskab til denne nyhed og vil i al indiskretion skubbe den frem.

*”Jeg håber selvfølgelig, at der er nok tilmeldte, hvad angår musik-delen, så det rent faktisk bliver en musical frem for et teater,”*

siger Simon, der selv er villig, men også opfordrer andre til at afsætte alle krævede ressourcer.

*”Det skal ikke være anderledes end ved en studietur,”*

tilføjer han, da det, hos ham, er forventeligt, at det er ledelsen, som sætter dagsplanen. Det skal altså helst falde i skemaet, så det ikke i nævneværdig grad forstyrrer elevens allerede travle hverdag.

## Elevernes krav

Vi er altid interesserede i den generelle holdning på gymnasiet, og i den forbindelse forekommer det relevant at undersøge, hvor gymnasiet halter bagefter i forhold til elevernes musikalske forhåbninger. Vi kan, på baggrund af et udsendt spørgeskema, melde, at tonen er grå, når det gælder elevernes tilfredshed med arrangementernes nuværende struktur, idet ca. 19% er utilfredse hermed. Derudover er der et betydeligt flertal, der ønsker flere arrangementer. Når det gælder ansvaret for sådanne arrangementer, bedes man rette blikket mod det altsigende diagram. En god portion ønsker et indgreb fra ledelsen,

men mange virker også villige til selv at gribe om lyrens fod. Udsigterne kan muligvis synes



håbløse, men med 1.g.'ernes viljestyrke som vort es i lommen er fremtiden endnu på rette tangent.

## Fiasko eller succes? Nyt år, nye fredagscaféer

Skrevet af Mathilde Have og Ida Birk Jørgensen

Fredagscafé, hvad er det? Det er noget, der bliver afholdt 4-5 fredage om året på

Brønderslev Gymnasium og HF-kursus. Det er et sted, hvor man kan være sammen med sine venner på tværs af klasser og årgange. Man kan spille spil, med og imod hinanden, og meget andet spændende og sjovt, og der vil ovenikøbet være snacks og drikkevarer, som man kan købe.

## Forventningerne før første fredagscafé

Vi har interviewet nogle af eleverne og lærer Cecilie Bülow Lauritsen på Brønderslev Gymnasium og HF-kursus både før og efter første fredagscafé, der ligger d. 2. september



Nogle friske frivillige fra fredagscaféudvalget sælger drikkevarer og snacks.

2022. De fortalte alle om deres forventninger til første fredagscafé. Cecilie Bülow Lauritsen, som til daglig er engelsk-, latin- og religionslærer på BG, styrer også de nye

fredagscaféer og har stiftet et fredagscaféudvalg med elever fra BG, som skal være med til at arrangere alle de nye fredagscaféer. Vi adspurgte Cecilie og nogle af eleverne om deres forventninger til første fredagscafé. Den første fredagscafé lå lige efter aktivitetsdag, så vi ville derfor undersøge, om det kunne have betydning for antallet, der kommer.

”Jeg håber, der kommer godt gang i den, men jeg håber også, fredagscaféudvalget kommer til at hygge sig rigtig meget, så andre kan se, at det er et sjovt udvalg at være med i!”

Cecilie var meget spændt og glædede sig og havde selv forhåbninger om, at det ville være en sjov og hyggelig fredagscafé. Det ville de bl.a. opnå med en masse brætspil. Vi talte også med Malene fra gf3 om hendes forventninger til første fredagscafé, da hun aldrig havde prøvet det før. ”Jeg glæder mig til at se BG’s fællesskab uden for skoletiden.” Malene og alle de nye førsteårselever har aldrig været til en fredagscafé før og var derfor også meget spændte.

## DEBAT: Bruger BG for meget papir?

Skrevet af Aske og Sara, 2.b.

Som de fleste efter kort tid på Brønderslev Gymnasium nok vil opdage, at der er et højt forbrug af papir. Allerede i GF-klasserne uddeler lærerne flere tykke stabler af papir, som man ender med sjældent at bruge, og som man lige så godt kunne få tildelt over Lectio. Hvorfor holdes der så stadig fast i de gamle metoder, når vi har muligheden for og redskaberne til at gøre det nemmere for både elever og lærere?

Problemet breder sig helt klart længere ud end blot BG. Andre gymnasier har samme

Inden fredagscaféen mødtes vi også med Jasmin fra 2.d., som jo har prøvet at være til en fredagscafé før. Vi spurgte hende, om hun stadig ville have deltaget, hvis fredagscaféen havde ligget på en helt almindelig fredag. ”Altså jeg tror, jeg vil komme, hvis det passer, men lige til den her følte jeg også, det var vigtigt at komme, fordi det var en god opvarmning inden Brønderslev Marked osv...”

### Meningerne efter første fredagscafé

Fredagscaféen blev afholdt, og begejstringen var stor i starten hos folk. Som eftermiddagen skred frem, begyndte folk dog at tage hjem, da de alle var lidt trætte efter en hård aktivitetsdag. Overordnet synes Cecilie, det gik godt. Der var lidt udfordringer med musikken og højtalerne, men ikke noget, der ødelagde hyggen. Vi hørte nogle af eleverne efter fredagscaféen, og de sagde alle, at det var rigtig sjovt, men at de også var enormt trætte efter en lang dag og derfor tog lidt tidligere hjem. Det vil sige, at det overordnet var en rigtig fin fredagscafé, og at man roligt kan se frem til de næste fredagscaféer.

problem, og det koster dyrt! Det excessive papirforbrug koster mange penge, fordi der hvert år bliver brugt ca. to paller A4-papir på Brønderslev Gymnasium. Tag dog ikke fejl - dette er en meget stor mængde papir, faktisk omkring 240 tusinde ark A4-papir. Det skal også noteres, at dette koster mere end 15.000 kroner årligt.

En mulig lappeløsning, før en mere gennemgribende plan kan laves, er at benytte Lectio og vores Office-pakke mere og derved skære ned på den mængde af papir, der bruges. PDF-filer er meget praktiske og kan være med til at erstatte papirkopier. Det er også muligt, at lærerne kun printer det strengt nødvendige ud og derigennem sørger for, at der ikke bliver spildt noget papir.

På Brønderslev Gymnasium har vi et råd, det såkaldte ”Miljøråd”, som har til opgave at gøre skolen mere grøn og bæredygtig, men papirforbruget er et problem, der endnu ikke er blevet kigget på. Hvis der skal ske forandring, skal det ske snart, for hvis vi skal redde vores planet, skal indsatsen være mere

## Forfatterskole i Brønderslev

*Af Hong og Eva, 2.b*

*Er du ung og interesseret i kreativitet og litteratur? Så er der også et tilbud til dig - lige her i Brønderslev.*

70 skriveglade unge samles hvert år i den sidste uge af sommerferien på Nordjyllands Idrætskole i Brønderslev. Her bliver der skrevet tekster, snakket litteratur, grinet og dyrket kreativitet. Brønderslev Forfatterskole har siden 2004 været et kulturelt tilbud til unge i alderen 13-20 år, hvor man undervises af professionelle forfattere i 6-8 timer hver dag i uge 31. Tilmed bliver elevernes tekster udgivet i en rigtig antologi, som kan lånes på biblioteker landet over. Undervisningen består af skriveøvelser, tips og tricks fra forfatterne, og desuden arbejdes der med den novelle, der skal udgives i bogen, idet man får vejledning og feedback fra underviseren og de andre elever.

### **Undervisere, som unge læser**

Der er hvert år cirka 6 hold, og i 2022 bestod de forskellige kurser af: fantasy, Young Adult, essay, manuskript, novelle og Poetry Slam. Ugen afsluttes også hvert år med en konkurrence i netop Poetry Slam, hvor Slam-eleverne dystes om titlen som ”Brønderslevs bedste digter”.

Underviserne er de bedste indenfor deres felt, med for eksempel navne som Cecilie Eken og Nicole Boyle Rødtne i fantasy, Sanne Munk

markant, end den førhen har været. Det nytter ikke at sidde og vente på forandring. Vaner er svære at komme af med, og forandring er altid svært, men er det ikke nødvendigt at ændre sig med tiderne, i takt med at resten af verden bliver mere grøn



Her ses en af eleverne fra fatterskolen, Eva Bach Jeppesen, stående sammen med leder Louise Eltvéd Krosgård. Eva oplæser sit digt på kulturmødet Mors, hvilket er en tradition på forfatterskolen.

Foto: Brønderslev Forfatterskole (Facebook), d. 25 august 2022

Jensen i Young Adult og Peter Dyreborg i Poetry Slam. Dyreborg underviser også sammen med tredobbelt danmarksmester Lasse Nyholm Jensen. Skolen har tilmed tidligere haft elever som f.eks. Yahya Hassan og Saynab Farah Dahir, som senere er blevet store navne på den danske litteraturscene.

På grund af skolens store succes har vi talt med lederen af det hele, Louise Eltvéd Krosgård, og stillet hende nogle spørgsmål om projektet.

*Hvorfor mener du, at det er vigtigt at holde kurser som Forfatterskolen i en by som Brønderslev?*

I vores rejse som menneske er repræsentation altid vigtigt. At have en forfatterskole i provinsen er et klart billede på, at talent og udvikling ikke kun knytter sig til storbyer. At der findes andet herude end landbrug og åbne vidder. For Brønderslev Kommune er det specielt, at der nu er et sted, hvor der til næste år for 20. gang kommer en kæmpe gruppe unge mennesker, som efter deres ophold identificerer sig med stedet. Det betyder meget, fordi det er en historie, som vi kan vokse i, og som kan gøre os stolte af, hvor vi kommer fra.

*Hvad synes du, at Forfatterskolen kan tilbyde unge, og hvad gør den til noget helt specielt?*

For mig er det vigtigt, at talent ikke er noget, et enkelt menneske bærer. Talent handler om talentmiljø. At vi vokser, udvikler og sammen finder nye kreative veje og historier. Derfor er det specielle ved Brønderslev Forfatterskole også de mennesker, vi er. Det er det, der får magien til at blomstre. Jeg knokler for, at vi skal være et inkluderende, rummeligt, inspirerende og kærligt talentmiljø. Der er selvfølgelig også et håndværk at lære. Det at lykkes som forfatter kræver så uendeligt meget mere end inspiration og talent. Al forskning på området viser, at de, der lykkes, er dem, der knokler.

## En uge med 1.g'erne på studieretningspræsentationer

1. g'erne skal i løbet af en uge opleve de forskellige studieretninger, hvilket gerne skulle gøre det lettere for dem at vælge

*Skrevet af Annika Dahl og Astrid Imer 2.B*

studieretning inden så længe.

Gf'erne står over for en stor beslutning, da de skal til at tænke over deres kommende studieretning. Inden deres beslutning skal

*Hvad er Forfatterskolens fremtid? Hvilke planer eller ideer har du?*

Brønderslev Forfatterskoles nærmeste fremtid kan selvfølgelig siges at være skrevet af mig, men det er svært at vide, hvor den skal hen. Fremtiden er i hvert fald ikke en, jeg har i lommen. Den kræver, at alle, der er en del af projektet, er med til at bevare vores særlige sted. Den er helt afhængig af, at unge stadig kan se os som et sted, der har værdi. Jeg arbejder for, at vi hele tiden skal flytte os de steder hen, hvor litteraturen udvikler sig. Fx har vi nu haft to manuskriphold - ikke kun for at kunne skrive til film eller reklamer, men fordi den dialogbaserede litteratur er i kæmpe vækst. Vi skal også blive ved med at have de undervisere, som unge læser, og som er med til at udstikke trends og tendenser i tiden.

### Midt i de unges verden

Hvert år ansøger over 200 elever om at deltage i Forfatterskolen, og cirka  $\frac{2}{3}$  får afslag. Ansøgningen starter i april og slutter i maj. Du skal blot skrive en ansøgning, der består af en selvskrevet tekst på én enkelt side og en sides motiveret ansøgning, hvori du fortæller, hvorfor du gerne vil optages. Så er du også interesseret i litteratur, og elsker du at være kreativ, kan du med god grund også ansøge til næste forår på Brønderslev Forfatterskoles hjemmeside.

træffes, står de over for en uge med de forskellige studieretninger. Her

skal de afprøve de forskellige, én hver dag, for at se, om de kan finde studieretningen for dem.

### Hvordan så en 2. g'er præsentationsugen?

For at høre hvordan en 2.g'er har oplevet studieretningspræsentationerne, har vi talt med Line Bering fra 2.b, som udtaler sig:



*”Jeg synes, min gymnasiestart var forholdsvis nem. Da man kom her, blev man taget godt imod af både lærere og elever. Det hjalp meget med, at man var i en grundforløbsklasse, da det giver en mulighed for at lære hele årgangen at kende og ikke kun sin egen klasse. Det hjælper også med at finde ud af, hvilken studieretning man vil have, da mange ligesom jeg selv valgte en anden studieretning end den, de havde tænkt, før de startede på gymnasiet.*

*Man kan aldrig helt opleve studieretningen på én dag, man får ikke hele pakken”.*

### **Forventninger til ugen**

Inden 1. g'erne overhovedet er startet med den uge, hvor de bliver præsenteret for de forskellige studieretninger, har de allerede gjort sig nogle tanker om, hvordan dagene bliver. Vi har derfor talt med Anna Sander fra gf2, som udtaler sig: *”Indtil videre har min start på Brønderslev Gymnasium været meget god. Jeg synes, jeg er kommet i en god grundforløbsklasse. Det er lidt træls, at man skal starte i en ny klasse, for jeg tror, man vil komme til at savne sin grundforløbsklasse meget. Jeg tror, ugen med studieretninger bliver meget hyggelig og spændende. Det bliver godt lige at få et indtryk af de forskellige studieretninger”.*

Inden studieretningspræsentationerne havde Anna en ide om, hvilke studieretninger som kunne være noget for hende. *”Jeg har tænkt enten samfundsfag/engelsk eller engelsk/tysk/samfundsfag”.*

### **Var ugen vellykket?**

Efter ugen med præsentationerne har vi igen snakket med Anna for at høre, hvordan hun oplevede ugen, og om hun har ændret sin holdning i forhold til studieretning. *”Det var meget rart at få en uge, hvor man fik et lille indblik i de forskellige studieretninger. Det var fedt, at det ikke kun var undervisning, man oplevede, men at der også kom nogle elever ind og snakkede om, hvordan deres studieretning er. På den måde var det med til at udelukke nogle studieretninger, og samtidig fik jeg øjnene op for en ny studieretning, nemlig samfundsfag/matematik. Jeg hælder dog stadig mest til engelsk/tysk/samfundsfag eller samfundsfag/engelsk, så det har ikke ændret på det helt store”.*

Gf'ernes store beslutning skal snart træffes, og de er nu kommet et skridt tættere på at finde den studieretning, som de skal have de næste 2,5 år på Brønderslev Gymnasium. For

at hjælpe dem med at finde deres studieretning har de været en tur rundt på de forskellige retninger. Her har de afprøvet de forskellige studieretninger, vi tilbyder på Brønderslev

Gymnasium. Selvom man kun har én dag til at opleve hver studieretning, hjælper det altså nogle elever med at finde ud af, hvilken studieretning som passer til dem. Det er med andre ord en god måde at hjælpe de nye 1.g'ere godt på vej med, hvad de skal resten af tiden på Brønderslev Gymnasium.

**SKIFTET FRA DE TRYGGE  
RAMMER TIL DET  
UKENDTE**

**Skiftet til en ungdomsuddannelse er for nogle elever det første skridt væk fra de trygge rammer fra folkeskolen. Hvordan oplever de nye elever på Brønderslev Gymnasium og HF skiftet?**

Gymnasiet er for en del unge det første selvstændige valg, de træffer, og det første valg, som peger frem mod, hvad de vil i fremtiden. Hvordan er det at starte et helt nyt sted? Hvordan er det at starte på Brønderslev Gymnasium og HF? I dette interview udtaler Sofie Danielsen HF og Christian Strube STX sig om, hvordan det er at tage det første skridt mod sin fremtid på Brønderslev Gymnasium og HF.

### Hvorfor har du valgt STX/HF?

”Det passer perfekt til det, jeg gerne vil i fremtiden. Åbner op for de muligheder,” fortæller Sofie Danielsen fra 1u. Hun vil gerne være politibetjent i fremtiden, hvilket passer helt perfekt til hendes valg af HF-uniform, da denne fagpakke åbner op for det, hun har brug for.

Christian Strube, som går i grundforløb på STX, fortæller, at han har valgt at tage en STX pga. drømmeuddannelsen i fremtiden. ”Jeg drømmer om at blive lærer, og det her er den nemmeste vej til at blive lærer,” udtaler Christian.

### På hvilke måder er Brønderslev Gymnasium og HF anderledes, end hvad du kommer fra?



Sofie Danielsen 1u

Sofie Danielsen gik på Rebild efterskole sidste år, og hun kan tydeligt mærke forskellen mellem de to uddannelser. Forskellen mellem efterskole og HF er blandt andet mængden af skolearbejde. ”Jeg er vant til, at der ikke er så

store krav, og det var sjældent, vi havde afleveringer for”, siger Sofie Danielsen. Hun fortæller også, at noget af det, man skal vænne sig til, er modulernes længde. ”Skoledagene er lange, man skal lige vænne sig til, at modulerne er 70 min i stedet for 45”.

Dog er det ikke kun skolearbejde, hun kan mærke forskellen på. ”Man var mere fokuseret på fællesskabet på efterskolen, hvor man her skal gå lidt mere i dybden med lektier.”

Christian kommer fra 10. klasse, og skiftet til STX på Brønderslev Gymnasium har også kunnet mærkes. ”Det er hårdere end 10. klasse, hvor man ikke lavede det helt store. STX er vildere.” De lange skoledage kan Christian også godt mærke. ”Man er træt, når

man kommer hjem, men det er noget, man bare skal vænne sig til.”  
*Christian Strube gf4*

### Hvordan fik I et sammenhold i klassen?

”Det kommer af sig selv,” fortæller Christian. ”Enkelte fester gjorde også en del for sammenholdet.”

Sofie Danielsen siger også, at i hendes klasse har folk taget initiativ til at skabe et sammenhold. ”Folk i klassen har været gode til at få alle til at være en del af fællesskabet. Fælles aktiviteter i fritiden har gjort meget.” 1. u har været på en intro tur, hvilket hjalp på fællesskabet i Sofies klasse. ”Folk er blevet mere åbne over for hinanden og tør at være sig selv. Man er blevet at tryk i hinandens selskab,” fortæller hun. Hun fortæller også, at det var sjovt at være sammen uden for skolen. ”Det var ikke så skolerelateret, hvilket gjorde, man havde chancen for at se hinanden an uden for skolen. Man så pludselig, at der faktisk var gejst i folk.”

GF-klasserne har endnu ikke været på intro tur. Dog har vi spurgt, hvad Christian forventer, at introturen vil gøre for sammenholdet. ”Jeg tror det vil ryste os lidt sammen, og dem, man ikke har snakket med før, kommer man forhåbentlig til at snakke med”.

Skiftet fra folkeskolen til gymnasiet har for begge elever været en stor omvæltning. Der er længere skoledage og flere krav, end de har været vant til. Dog har de begge udtalt sig om, at sammenholdet i



deres klasser har været et plaster på det hårde skolearbejde. Turene, som Brønderslev Gymnasium og HF investerer i, er ikke unødvendige. Tværtimod har de en helt enestående rolle i at skabe venskaber i klasserne, hvilket er afgørende for at få opbygget nogle trygge rammer igen.

## Premier League opnår enestående rekord i løbet af sommerens transfervindue: Så mange penge blev der brugt

*Den samlede pris for indkøbte Premier League-spillere har nået nye højder denne sommer med en ny enestående rekord på 16 milliarder kroner.*

*Af Lasse Huse og Tobias Saxberg*

Fodbold er en af verdens største sportsgrene, der kun bliver større og større, og det mærkes bestemt også på Brønderslev Gymnasium, hvor fodboldsnakken for alvor begynder at fylde på gangene. Transfervinduet betegner den periode, hvor fodboldklubber kan handle og sælge spillere i håbet om at forbedre klubbens spillemæssige præstationer. Den berømte ”Deadline Day” understreger afslutningen på dette års sommertransfervindue, en dag, som fodboldfans enten har glædet sig til eller frygtet. ”Jeg ser meget frem til den nye sæson med en masse spændende transfers fra Arsenal’s side”, supplerer Albert Møll fra 2.d, der er tilhænger af Arsenal.

Premier League er en af de mest dominerende ligaer i verden, og det ses bestemt også på tallene efter sommerens transfervindue. Premier League-klubberne har tilsammen hentet spillere for mere end 16 milliarder kroner i løbet af transfervinduet, hvilket har overgået den daværende rekord, der lød på 12 milliarder kroner.

**Sommertransfervinduets mest bemærkelsesværdige klubskifter**

Den 34-årige polske målmaskine Robert Lewandowski skiftede i sommerens transfervindue fra Bayern München til den spanske storklub FC Barcelona. Det blev på en 4-årig kontrakt til en værdi af 335 millioner kr. ”Det bliver godt med noget konkurrence i La-Liga, men frygter ham på ingen måder. Jeg er sikker på, de aldrig vinder en disse,” nævner Carl Taagaard fra 2.d, som er Real Madrid-fan. Lewandowski nåede at score 344 mål og 72 assists i 375 kampe i sin tid i Bayern München. Er han manden, der kan lede Barcelona til stor succes igen, eller er han blevet for gammel?

Den 22-årige superstjerne fra Norge, Erling Haaland, som har en fremragende fortid i den tyske klub Borussia Dortmund, skiftede i sommerens transfervindue til den engelske storklub Manchester City for 445 millioner kroner i en 5-årig kontrakt. Erling Haaland er alt det, Manchester City har jagtet i flere år - en angriber og en målmaskine. Er han ”the missing piece,” som klubben mangler for at få deres første Champions League-trofæ? Det må tiden vise

Darwin Núñez skiftede i sommerens transfervindue fra den portugisiske klub S.L. Benfica til "The Reds" i England, Liverpool F.C. Núñez blev solgt til hele 730 millioner kroner på en 6-årig kontrakt. Manden har ikke vist de samme kvaliteter, som Erling Haaland har vist, man han er alligevel over 200 millioner kroner dyrere end Erling Haaland. Man må sige, han har noget at leve op til.

Den rutinerede brasilianske midtbanespiller Casemiro, der er fyldt 30 år, skiftede meget overraskende fra de forsvarende Champions League-mestre Real Madrid til storklubben Manchester United i de døende dage af transfervinduet. Casemiro blev solgt for en sum af 520 millioner kroner, på en 4-årig kontrakt. Smil på læben har brasilianeren især givet Nikolaj Hesselund fra 2.d. "Det er et fantastisk skifte for begge parter. Casemiro får lov til at spille i den bedste liga i verden, og United får en af verdens bedste defensive midtbanespillere, som er det, United især har manglet". Nikolaj tror altså for alvor på, at brasilianeren kan vende skuden for Manchester Uniteds hidtil dårlige præstationer.

Sidst, men ikke mindst har Christian Eriksen skrevet under på en treårig kontrakt med Manchester United. Christian Eriksen kommer på en fri transfer, da hans forrige kontrakt med klubben Brentford udløb i slutningen af juni. Alle danskere ved, hvilke kvaliteter Christian

Eriksen har, og han har allerede bevist i Brentford, at han stadig kan spille med i de bedste ligaer i verden på trods af den rædselsfulde episode, der fandt sted under EM i 2021. "Det bliver spændende at følge ham i

*Top 10 klubber der har brugt flest penge på signeringer under dette transfervindue.*

Forening	Penge brugt på signeringer
Chelsea	1.5 milliarder kr.
Nottingham Forest	1.3 milliarder kr.
Barcelona	1.2 milliarder kr.
Manchester Utd	1.1 milliarder kr.
Bayern München	1 milliarder kr.
Arsenal	975 millioner kr.
West Ham United	925 millioner kr.
Manchester City	900 millioner kr.
Tottenham Hotspurs	890 millioner kr.
Wolverhampton Wanderes	875 millioner kr.

*Kilde: Moyens.net*

Manchester United", mener Nikolaj Hesselund.

Premier League har været klart dominerende under dette års transfervindue i forhold til de andre ligaer. Spørgsmålet lyder derfor: Er Premier League med længder den bedste og stærkeste liga i verden?

**fester. Debatten går også her på Brønderslev Gymnasium, men hvad tænker folk?**

**De nationale drukstatistikker**

Når man tager et kig på sst.dk, ses der et fald i alle statistikkerne omhandlende alkohol. Danskerne drikker mindre end tidligere, men det er dog et mindre fald, vi ser. Sundhedsstyrelsen mener, at tallene skal falde yderligere. En af de befolkningsgrupper, hvor statistikkerne især skal falde, er de unge

## Ustyrige unge eller overreagerende voksne?

*Lavet af Anne-Kathrine Holt Larsen & Line Bering Jørgensen*

**Problematikken vedrørende alkohol til gymnasiefester flourer rundt i samfundet. Sundhedsstyrelsen anbefaler landets gymnasier at lave et forbud mod alkohol til**

mennesker. Alkoholkulturen skal ændres, og et sted at starte er på landets gymnasier.

### **Diskussioner og tiltag**

Sundhedsstyrelsen mener, at der skal laves alkoholforbud på gymnasierne. Dog mener vores rektor, Per Knudsen, noget lidt andet: ”I har muligheden for nu at demonstrere, at I sagtens kan lave en fest, hvor der er alkohol, og hvor det ikke bliver alkoholen, der kommer til at dominere”. Selvom vi her på Brønderslev Gymnasium ikke indfører alkoholforbud lige nu, så har vi stadig nogle tiltag. Ét af vores tiltag er et forbud mod at købe mere end én genstand. Med et tiltag som dette vil skolens elever stadig deltage i skolens arrangementer med alkohol. Det så vi til årets første fest den 16. september, hvor der var stor opbakning fra gymnasiets studerende. Eleverne er heller ikke villige til at droppe alkohol helt til festerne. Nikoline Christensen fra 1.g tror ikke, at der vil være opbakning til festerne, hvis der kommer et alkoholforbud. ”Jeg synes, alkohol kan være en meget god måde at bringe folk sammen på, hvis man ikke lige kender hinanden, så man ikke er så nervøs for at snakke med nye mennesker”, udtaler Nikoline Christensen,

## **Tid til årets første fest!**

*Af Signe Høier Andreassen og Laura Rendbæk*

Efter en god måneds tid med nye elever på Brønderslev Gymnasium er det endelig ved at være tid til årets første fest. Traditionen tro er det selvfølgelig frøfest. En fest, hvor alle de nye elever bliver budt ordentligt velkommen til gymnasiet. Festen bliver afholdt fredag den 16. september og kommer til at foregå her på gymnasiet, nede i kantinen. Der bliver solgt alkohol af det søde festudvalg, som har valgt, at man i år kun må købe en genstand ad

GF2. Hun er heller ikke den eneste, der har denne holdning. Generelt er det sådan, tilgangen til alkoholen er hos unge, viser adskillige artikler. Som det ser ud lige nu, skal vi i den nærmeste fremtid ikke være bange for alkoholforbud her på Brønderslev Gymnasium. Hvis bare vi kan opføre os ordentligt og ansvarsfuldt, vil der ikke blive noget problem, som Per Knudsen siger.

### **Alt har en konsekvens**

En anden vinkel på et alkoholforbud på gymnasier er, at de unge mennesker vil drikke mere og hårdere til forfesterne, hvis et alkoholforbud bliver en realitet. Det kan derfor ende mere galt, end hvis de får lov at drikke moderat i løbet af aftenen.

Gymnasiefesterne kan også udvikle sig til fester for dem, som ikke drikker alkohol. De unge vil derfor i stedet holde privatfester, hvor det er muligt for dem at drikke, som de har lyst til. Det vil i sidste ende være sådan, at der ikke vil være nogen opbakning til festerne på landets gymnasier, da vi i Danmark har en kultur, hvor alkoholen betyder en del. Så spørgsmålet er, om der ikke skal handles, før de unge når gymnasiealderen.

gangen. Det er dog ikke tilladt at medbringe alkohol selv.

Frøfesten er en fest, hvor alle de nye elever skal være klædt i grønt for at symbolisere, at de er frøer. Alle andetårseleverne skal være klædt i sort og afgangseleverne i hvidt, fordi de selv mener, at de er guderne. De har dog også den fordel, at de må skrive på alle de nye elever. Derfor er det vigtigt, at man ikke finder det fineste tøj frem, da der kan være risiko for, at der kommer en lille streg tusch på.

Dog melder Martin Thorsager ud på Lectio:

*”Det er rigtigt, der er traditioner for, hvilken farve tøj de forskellige årgange har på til introfesten. Og traditioner må man være med til, hvis man synes om dem.*

*Jeg skal dog for en god ordens skyld lige understrege, at vi lever i et frit land, og at det er fuldstændig op til dig selv, hvilket tøj du ønsker at tage på til introfesten.”*

Martin Thorsager har selvfølgelig ret. Danmark er et frit land, og det er op til en selv, hvad man har lyst til at tage på. Dog synes vi, at festen bliver lidt sjovere, hvis man holder fast i de gamle traditioner. For god ordens skyld skal det også understreges, at dette ikke er for at udstille nogle af de nye elever, men bare rent sjov og ballade.

### **Musik og selfiecam**

Til alle gymnasiefesterne vil der være en dj, som kommer og spiller musik for at holde festen i gang, for hvad vil en fest være uden

god musik? I år kommer der en ny dj, som vi glæder os rigtig meget til at høre.

Der vil også være mulighed for at tage en masse billeder til festen, da der kommer et selfiecam. Dette er et rigtig sjovt initiativ, som er med til at skabe gode minder efterfølgende. Et par dage efter festen bliver der sendt et link ud på Lectio. Dette er et link, som giver adgang til at se alle billederne, der blev taget til festen.

#### **5 gode råd til de nye elever:**

- Lad være med at tage dit nyeste og fineste tøj på, da der kan være risiko for, at der kommer tusch på.
- Hvis du er ny elev, så tag noget grønt på.
- Hold forfest med din klasse, da det er godt for fællesskabet.
- Tænk dig om.
- Husk et godt humør og smil på læben, så får du en meget federe fest.

## **Love Champions League-udtrækningen endnu en god turnering?**

**Fodbold, fodbold, fodbold. I år skal fodboldfansene ikke snydes, da de sene måneder byder på alt fra den prestigefyldte Champions League-turnering til VM.**

*Af Parsa Kaya Shahnazi og Viktor Nicklas John Jensen*

### **I år bliver det endnu vildere – eller gør det?**

For 67. gang går det igen løs, når det kommer til turneringen over dem alle, nemlig Champions League, der torsdag den 25. august blev igangsat i Istanbul, Tyrkiet. Turneringen bliver på globalt plan set af flere millioner og er i dag betragtet som den 8. største turnering, slået af kun Tour de France,

VM, Cricket World Cup, OL og kvindeligt VM i fodbold samt boksning. Turneringen nåede blot sidste år sit højdepunkt med omkring 380 millioner seere, hvilket kun bekræfter det, at seertallet vokser eksponentielt.

### **Hvad er Champions League egentlig?**

Det korte svar er, at Champions League er den største fodboldklubturnering i Europa og

derfor sandsynligvis også den mest anerkendte fodboldturnering i hele verden. Turneringen fik sin premiere en måned efter, UEFA havde afholdt sin første kongres i Wien 2. maj 1955, og den har lige siden blomstret og skabt uforglemmelige momenter for millioner af fans. Spørgsmålet er dog, om turneringen ser lige så lovende ud som de forrige år trods udfordringer som afbrydelsen af hvileperioden til vinter på grund af verdensmesterskaberne i Qatar.

Københavns chancer for et videre spil udenfor gruppespillet. Alt i alt ser Thomas frem til et godt år, hvor klubben nu har mulighed for at bevise sit værd på europæisk jord som deltagende iblandt 31 klubber i Europa, som kæmper om trofæet.

Trods FCK's indledende kampe, hvor muligheden for at komme videre fra gruppespillet syntes inden for rækkevidde for enhver fan, mener Tobias Søe fra 3.C, at det i år bliver Barcelona, som ender med trofæet.



*Champions League-udtrækningen for gruppespillet i sæsonen 2022-23. Billedet er udgivet af AFP og kreeret af Getty Images*

I den forbindelse har vi spurgt flere studerende samt lærere på Brønderslev Gymnasium om deres forventninger til dette års CL. Her fortæller Thomas Kvist Dahl, som går i grundforløbsklasse 2, at han er Arsenal-fan. Da holdet i år desværre ikke formåede at kvalificere sig til turneringen, vælger Thomas i stedet at følge det danske hold F.C. København, hvor hans favoritspiller er Andreas Cornelius. Ifølge Thomas er den danske angriber helt klart med til at løfte holdet og give en rigtig god stemning. Han siger samtidig, at Cornelius kommer til at være en nøglespiller, hvad angår F.C.

Barcelona er nemlig ifølge Tobias ved at lave et comeback efter de forrige år, der ifølge Tobias uden tvivl har været hårde tider for catalonierne.

På den anden side støtter Emil Ingerslev Svane fra 3.C det engelske hold Tottenham og mener, at de i år står stærkere end nogensinde før og derfor har chancen for at yde deres stærkeste, når det kommer til håndværket at spille fodbold. Her er Emils yndlingspiller Kulusevski, som er med til at give Tottenham det sidste præg, der skal til for, at de kan stå med trofæet i hænderne for første gang. .

## Hvordan ser jeg Champions League?

Har du også lyst til at følge med i turneringen, så har du muligheden tirsdag og onsdag uge efter uge, i hele 16 kampe, hvoraf 8 bliver vist om tirsdagen kl. 19:00 efterfulgt af 4 kampe kl. 21:00. Dagen efter forløber efter samme koncept, indtil alle 48 kampe er spillet, og turneringen herefter for alvor går i gang.

## Hvordan tror vi, at Champions League kommer til at slutte?

Vi tror, at turneringen kommer til at blive en udfordring for den enkelte fodboldspiller samt for de mange kvalificerede hold, idet de alle i

sidste ende muligvis vil prioritere alle deres kræfter på at kæmpe for deres nationer. Når dette er sagt, så bliver det helt klart en kanon sæson for alle fodboldfans, som vil have muligheden for at se utallige kampe, både på Champions League-plan og på landsholdsplan. Desuden bliver det hele meget bedre for fodboldhertet igennem en fantastisk optakt til alt dette, nemlig igennem Nations League-turneringen, der på nuværende tidspunkt er i fuld gang. Turneringen bliver nok hård, så alt i alt tror vi, at det bliver et fantastisk år med Champions League og bare fodbold generelt.

## AAU on demand på besøg

### Hvad laver vi egentlig, når lærerne er ude af huset??

Af Sofie Mogensen og Ellen Guldbæk Nymann



Når lærerne er ude af huset, sker der mange forskellige ting på BG. Dog er det ikke kun spas og ballade.



De første par måneder får vi her på BG-besøg fra Aalborg Universitet. På dagen kommer en masse unge for at fortælle om deres studie - hvorfor de har valgt, som de har, og hvordan det er at gå på uni. Hele dagen har man selskab af forskellige unge, som laver en undervisningstime for dig og din klasse.

Mange elever synes, at dagen er et godt tiltag. Det hører vi blandt andet fra Ingeborg, 2.d, som siger: ”Jeg synes, det er en god ide, da vi kan høre, hvordan det er et gå på Aalborg Universitet, og det er rart at have en dag i skemaet, hvor man laver noget andet.”



Hvad kan de studerede fra AAU byde på? I 2.b er der 3 studerende inde, som fortæller om robotteknologi, nanoteknologi, mekanik og produktion. Alle studerende har et

*Her ser vi en klasse, som er ved at blive undervist af Aalborg Universitet*

PowerPoint-show til at starte med. Efter PowerPoint-præsentationerne skal vi elever lave opgaver, som har noget at gøre med det, som de studerende fortalte om i deres præsentation. De studerende præsenterede bl.a., hvordan deres hverdag på AAU var, og hvordan deres studie så ud.

Som tidligere nævnt er lærerne ude af huset på denne dag. Dog lyder det til, at de egentlig er meget trygge ved at efterlade BG i hænderne på en flok unge fra AAU. Vi har talt med Anne Marie, som er lærer her på skolen. Vi spørger hende bl.a., hvad hun tænker om, at de unge fra AAU står for vores undervisning. Hun fortæller, at hun synes, det

er en virkelig god ide. Besøget fra AAU giver meget godt til os elever, og ikke mindst giver det noget til dem fra universitetet.

Men hvad laver lærerne, når eleverne bliver undervist af universitetet? Hele lærerstaben på BG synes simpelthen, at de har brug for en pause fra larmende elever og tager derfor til KBH og planlægger opgaver til de forskellige klasser. De er ude at se steder, som skal være med i de forskelle lige opgaver. Men de hygger også på cafeer.



## AKTIVITETSDAGEN NÆRMER SIG!

*Skrevet af Hibatullah og Sarah D.*

Den festlige, årlige begivenhed vender nu tilbage. Aktivitetsdagen nærmer sig på Brønderslev Gymnasium, og eleverne glæder sig. Eleverne fra de forskellige klasser planlægger nu, hvilken udklædning de skal have på, og gør sig klar til den traditionsrige aktivitetsdag, som bliver afholdt en gang om året.

*3.a med deres udklædning på*

### De forskellige udklædninger

For at starte med at høre om de forskellige udklædninger har vi spurgt tre elever fra



forskellige klasser om deres udklædning, og en af dem er Simon fra 3.a, som fortæller os om klassens udklædning: "Vi skal være de græske guder, fordi det passer med det emne, som vi har i oldtidskab, og så kan vi gøre Jakob stolt af os."

Vi har også spurgt Sandrine fra 2.a om deres udklædning, og hun udtaler: "Vi havde en plan om at være Barbie, fordi der kun er en eneste dreng i vores klasse, som kunne have

været Ken, men vi har ændret planen til, at vi skal være boksere, fordi vi synes, det er sejt". Daniel fra 1.u fortæller også om deres udklædning: "Vi skal være gangstere, fordi det er fedt".

### **Aktivitetdagen er i gang!**

I dag, fredag d. 2. september, er den længe ventede aktivitetdag endelig kommet, og solen skinner fra en skyfri himmel. Eleverne render rundt på gangene med alle de forskellige udklædninger, og samtidig er andre ved at gøre sig klar i klasserne. Eleverne mødes i festsalen for at høre om planen for dagen og de forskellige benhårde konkurrencer, som klasserne skal dyste i.

Alle glæder sig til de forskellige aktiviteter og er spændte på at afprøve de spændende nye aktiviteter i år. De fleste går rundt med en forventning om, at det bliver dem, der vinder. Det gør blandt andet Sandrine fra 2.a, som har været med til aktivitetdagen før. "Jeg forventer, at vi vinder". Vi hører også om Simons uddybende forventninger til dagen: "Jeg forventer, at 1.g'erne deltager aktivt og gør meget ud af udklædningen, og at vores elskede 3.g'ere og 2. hf'ere tryk hardt max. og vinder. Vi tror, det bliver en god dag, fordi det bliver sjovt at lave forskellige aktiviteter og dyste mod andre klasser."

Sportspladsen er blevet fyldt med udklædte elever og lærere, som forestiller bl.a. boksere, græske guder, FBI osv. De forskellige klasser

dyster mod hinanden og kæmper i håb om at vinde. Den hyggelige dag slutter, og 2.a vinder prisen for bedste udklædning. Vinderne af de forskellige konkurrencer bliver gf 3.



2.a med deres udklædning på

For de fleste elever var det en succesfuld aktivitetdag, og dagen gik som forventet. Dog er der også nogle, der mener, at der gerne må komme flere aktiviteter til næste år, og det mener bestemt også Sandrine fra 2.a, som udtaler: "Jeg synes i princippet, at det hele var okay godt, men til næste år må der meget gerne komme flere aktiviteter på listen". Selvom folk har forskellige meninger om dagen på tværs af de forskellige klasser, så har dagen været god. Eleverne slutter dagen godt med en god og hyggelig fredagscafe, og enkelte er smuttet hjem for at forberede sig til Brønderslev Marked, som også bliver afholdt en gang om året.

## Hvis du vil have en fantastisk fitnessstart, så læs med!

Skrevet af Abbas og Bayhas, 2b

### Produkter til lækre retter

Når det kommer til fitness, så handler det altid om at få en del god næring fra mad. Hvis ikke man har en stor appetit, så kan det altid løses med kunstig næring. Det kunne for eksempel være proteinpulver. Der findes forskellige slags proteinpulver afhængig af, hvad du vil lave af mad. Hvis du har vaniljeproteinpulver, så kan du lave vaniljeis, og hvis du har chokoladeproteinpulver, så kan du lave en chokolademuffin.

Der er tusindvis af forskellige madretter, som inkluderer proteinpulver, og det handler bare om at lave forskellige retter, indtil man kommer til den "perfekte" ret. Mathias Saxberg, som går på Brønderslev Gymnasium, elsker at lave vaniljeis ud af proteinpulver.



### Sjov i køkkenet

Hvis man drømmer om at få en stor eller veltrænet krop, så handler det ikke kun om maden. Det handler også om, hvordan og hvad du træner! Det er vigtigt, at du har et program for, hvad du træner af muskelgrupper, hvornår du træner muskelgrupperne, og hvordan du træner muskelgrupperne. Hvis du er erfaren med træning, er det ikke nødvendigt at undersøge, hvordan og hvorledes øvelserne bliver gjort. Hvis du ikke er erfaren, er det en god idé at undersøge fitnessøvelser på nettet. Hvis man laver et program, er det normalt bedst at træne to muskelgrupper om dagen. Er du en intensiv styrketræner, kan du fx træne tre muskelgrupper om dagen. Træningsprogrammet afhænger af, hvad du er i stand til. Der er en del måder at træne på, men den mest anbefalede træningsrutine, som Mathias Saxberg også bruger, er "push, pull and legs-programmet".

### Byg din krop op

Musklerne i kroppen har brug for at hvile. Det er altid vigtigt at restituere, og en passende restitution for dine muskler er 48-72 timer. Dvs. at du kører efter et fast træningsskema, hvor du træner tre forskellige muskelgrupper dag efter dag, hvilket svarer til, at du får mellem 48-72 timers restitution. Dette er det

perfekte tidsrum til muskelrestitution. Man skal passe på med at restituere i mere end 4-7 dage. Dette kan svare til, at du "vækker" en muskel, og dette gør, at den hurtigt kan blive øm igen. Det skal du helst undgå ved at holde dig aktiv.

### **Gør noget godt for dig selv**

Når det kommer til fitnessindustrien, så tror mange, at det er hårdere at træne end at spise det rette mad. Dette er ikke sandt. Din indtagelse af mad kommer an på dit mål med styrketræning. Hvis du vil tabe dig (skære ned på fedt), så skal du være i kalorieunderskud. Hvis du vil tage på (spise dig stor), så skal du være i kalorieoverskud, men hvis du vil vedligeholde din vægt og tage på i muskler, så skal du have lidt flere kalorier og mere protein, og du tager ikke på ved at være i overskud, så længe du forbrænder dine kalorier. Når det kommer til at skære ned på

fedt eller spise sig stor, så er det svært for nogle mennesker. Mange kan ikke holde ud at spise lidt mad, og andre kan ikke holde ud at spise meget mad. Der er nogle fordele og ulemper ved dette. Fordelen ved at spise op er, at du ikke tit bliver sulten, og du får altid nok næring til at vokse, men ulempen er, at du kan risikere at tage på i fedt. Fordelen ved at skære ned på fedt er, at du ikke skal tvinge meget mad ned i dig, men det er til gengæld hårdt at holde sig til færre kalorier end det, man plejer. Når du er i kalorieunderskud, skal du også sørge for, at du får nok protein, så din muskelmasse ikke bliver mindre. Du skal altid huske at spise 1,5 g protein x din kropsvægt. Hvis du vil forandre din krop, så hop ud i det, og se, om det er noget for dig. Mathias Saxberg vidste ikke, hvad han var i stand til, da han startede i fitness, men nu er han godt i gang, og han elsker fitnesslivet.

# Tak for at læse med i denne udgave af BG-Times!

# Spil og leg

## SKAKOPGAVE

I denne position findes der kun 1 træk, som sætter sort i skakmat - kan du finde det træk?

Du bedes venligst ikke at skrive på tegningen, så andre også har mulighed for at løse opgaven.



## SUDOKU

Kan du løse denne Sudokuopgave?

8			1			2	4	
		1	2	5				
2					4			5
	2	3		9				
9								7
				7		3	9	
4			6					3
				2	3	4		
	3	9			1			6

## INTET HOROSKOP

Vi beklager ulejligheden til alle jer astrologifanatikere. Vi håber, at I vil kunne tilgive os.

## EFTER DIN MENING...

Fik du noget konstruktivt ud af den politiske debat før ferien?

(Sæt en streg)

Ja.

Nej.

Jeg er pisse ligeglad.