

# Husvagns- liv<sup>2</sup>

**KABE** 2013



**GOLF** - STADIG  
MER POPULÆRT  
BLANT CARAVAN-  
OG BOBILEIERE

*...et magasin fra  
den svenske markedslederen  
- KABE*



NYHET 2013

# Classic 660 GDL

**RUNDTUR I EUROPA:**

ITALIENSK SJARM OG  
UTROLIG VAKRE DUBROVNIK

# KABE-dager

hos din KABE forhandler 15-24 mars!  
För mer info se [www.kabe.se/no](http://www.kabe.se/no)



## Velkommen till oss:

**Alta** Bil og Caravan Alta A/S Tel: 784 436 92 [www.tgcaravan.no](http://www.tgcaravan.no)  
**Bardufoss** Lian´s Caravan & Fritid AS Tel: 77 83 06 30 [www.lianscaravan.no](http://www.lianscaravan.no)  
**Bergen / Hylkje** Bergen Caravan A/S Tel: 55 39 17 00 [ww.bergen-caravan.no](http://ww.bergen-caravan.no)  
**Bodø** Bodø Caravan Tel: 755 868 50 [www.bodo-trans.no](http://www.bodo-trans.no)  
**Brumunddal** Hoisveens Caravans Tel: 62 34 35 00 [www.hoisveencaravan.no](http://www.hoisveencaravan.no)  
**Elverum** Ringstad Caravan Tel: 624 170 60 [www.ringstad-caravan.no](http://www.ringstad-caravan.no)  
**Figgjo / Sandnes** Caravanaess A/S Tel: 516 233 37 [www.caravaness.no](http://www.caravaness.no)  
**Førde / Skilbrei** Caravan Vest AS Tel: 578 26 250 [www.caravanvest.no](http://www.caravanvest.no)  
**Hönefoss** Bil og Caravansenter AS Tel: 32 12 90 90 [www.bilogcaravansenter.no](http://www.bilogcaravansenter.no)  
**Kongsberg** Caravan Shop A/S Tel: 32 73 10 50 [www.caravanshop.no](http://www.caravanshop.no)  
**Kristiansand** Kristiansand Caravan AS Tel: 415 98 000 [www.krs-caravan.no](http://www.krs-caravan.no)  
**Mo i Rana** Rana CaravanSenter AS Tel: 40 60 60 60 [www.ranacaravansenter.no](http://www.ranacaravansenter.no)  
**Molde** Bil & Caravan Molde AS Tel: 95 80 16 96  
**Oslo / Skytta** Nor Camp AS Tel: 67 06 13 13 [www.norcamp.no](http://www.norcamp.no)  
**Porsgrunn** Heistad Bil og Caravan AS Tel: 35 569890 [www.heistadbilcaravan.no](http://www.heistadbilcaravan.no)  
**Rakkestad** Östfold Traktor A/S Tele: 692 260 70 [www.rakkestad.as](http://www.rakkestad.as)  
**Ringebu** Hagen Caravan A/S Tel: 612 818 20 [www.hagen-caravan.no](http://www.hagen-caravan.no)  
**Skage** Høstland AS, Caravansenter Tel: 74 28 29 90 [www.hostlandas.no](http://www.hostlandas.no)  
**Sortland** Sortland Caravan A/S Tel: 761 253 00 [www.sortlandcaravan.no](http://www.sortlandcaravan.no)  
**Tana** Snefrid Pettersen AS Tel: 78 92 89 80  
**Trondheim / Kvål** Trondheim Caravan A/S Tel: 728 77 111 [www.trondheimcaravan.no](http://www.trondheimcaravan.no)  
**Våle** E18 Caravan Tel: 33 06 48 00 [www.e18caravan.no](http://www.e18caravan.no)  
**Ålesund** Ålesund Caravan AS Tel: 701 448 20 [www.kroken.no/aalesund](http://www.kroken.no/aalesund)



Bygget for Norge

# KABE

# FEB/MARS

## FØLG MED OSS

### 05 REISELEDER

Her begynner reisen – Alf Ekström om det siste som hender på KABE

### 20 ELMIA HUSVAGN HUSBIL

Caravan- og bobilfolkets egen festival

### 22 KABE-KLUBBER

KABE 55 år – god grunn til å feire

### 24 KABE-EIERE

Derfor kjører vi KABE

## SIGNALER

### 12 CAMPINGUTSTYR

Det aller siste innenfor camping fra KAMA Fritid

### 34 STYLE DIN CAMPINGVOGN

Fargeglad dansk design for det mobile livet

## NYHETER 2013

### 08 NY BOBIL

Bobilene vokser hele tiden for KABE – ny modell som vokser på lengden

### 10 NYTT FOR CAMPINGVOGNER

Classic 660 GDL – ny barneromsvogn fra KABE

## MAT

### 18 LETT Å LAGE

Italienske dufter i campingvognen

## REISE

### 14 RUNDTUR I EUROPA

Italiensk sjarm og makeløst vakre Dubrovnik

### 31 GOLF

Aktivt KABE-liv på golfbanen

## ANNET

### 27 GONE CAMPING

Nytt TV-program om det mobile livet

### 28 KABE BOBIL

En annerledes firmabil

### 36 KOM I FORM

Friskis og Svettis instruktøren Ann-Louise gir sine beste tips

### 37 KRYSSORD

Delta og vinn fine premier fra KAMA Fritid

### 39 KABE FORHANDLERE

108 forhandlere i 10 land finns der for å ta hånd om deg



# Campingtillbehör för husvagn, husbil & båt



## Ventura Universal 320

Kan användas hela året, tack vare de speciella vinterdetaljerna. Ett deltält i en praktisk storlek. Tältduk i genomfärgad acryl och tak i PVC-belagd polyester. Vintersäkring och termotak finns som extrautrustning. Stativ: Prenox stålrör. Djup 230 och bredd 340 cm.

## WeCamp tillbehör

Ett unikt sortiment av specialtillbehör. Finns endast hos din KAMA-handlare!

wecamp



## Handla tillbehör via KAMA Order To Store (OTS)

Enklare kan det inte bli!  
Se KAMAs hemsida för info.



**KAMA**  
FRITID

## Nordens ledande leverantör...

...med unikt sortiment av specialanpassade tillbehör för husvagn, husbil och båt. Tillbehören finns hos din KAMA-handlare där du även kan hämta 2013 års katalog!



Pst! Hvor går din neste reise?

Send inn ditt beste feriebilde til oss på  
red@kabe.se



## AMBASSADØRER ER VI ALLE SAMMEN

Jeg vil benytte anledningen til å takke alle våre hengivne og kunnskapsrike Kabe-forhandlere. I kombinasjon med våre bobiler og campingvogner – er de en viktig del av varemerket KABE. Og en viktig link til fine opplevelser på veien. Vi ser dem som våre ambassadører. En liten bit KABE-land langt borte fra Tenhult. Det skal du som kunde også gjøre. Her finns service og hjelp å få, selv lenge etter at du kjøpte din KABE.

Vi pleier jo å skryte av lang levetid og høy annenhåndsverdi. Levetiden på forhandlerne våre er minst like lang. De fleste har vært med oss i flere tiår. Et oppdrag som dessuten ofte går i arv, mellom generasjonene. Totalt har vi 100 forhandlere, og vi verdsetter disse veldig høyt. De selger ikke campingvogner og bobiler først og fremst, men forvalter tillitt.

Men ambassadører er vi alle sammen. Du også!

VI HØRES!

ALF EKSTRÖM



### FINN DIN "KABE-AMBASSADE"

Som KABE-eier har du alltid kort vei til service og kunnskap. Ikke bare i Sverige, men i hele Norden og i noen andre land i Europa. Våre forhandlere fungerer som våre ambassadører langt utenfor Tenhult. De står for våre verdier, forstår våre produkter og hjelper deg hvis du får problemer på veien. På sid. 39 finner du dem alle. Du finner dem også på vår nettside. Kjør forsiktig!

**INGEN  
ROOM  
SERVICE,  
MEN 95 795  
NATURLIGA  
POOLER**



Svensk camping är det bästa sättet att komma nära Sveriges dolda pärlor. Platser som får dig att andas ut och som ger nya tankar. Vi har 500 campingplatser med 9000 stugor och över 75000 campingtomter över hela Sverige, mitt i den svenska naturen. Ge dig själv en möjlighet att upptäcka det våra gäster redan vet:

# SVERIGE ÄR FANTASTISKT



Läs mer, beställ vår katalog och boka ditt boende på [www.camping.se](http://www.camping.se)

# DEN STORE NYHETEN ALLE SNAKKER OM!

Til 2013 fyller KABE på med ytterligere to bobiler i sin helintegreerte premium-serie. En av modellene får betegnelsen Travel Master i910 QB og er et imponerende skue både på veien og på innsiden. Allerede i standardutførelse har den et utstyrsnivå som tilfredsstillende de flestes behov med god margin. Men, vil man sett sitt personlige preg finns det nok av muligheter, for listen over tilvalg er lang.



– Den fine mottagelsen som våre integrerte bobiler har fått på markedet er vi både stolte og imponerte over, sier Johan Skogeryd, salgssjef på KABE.

– Vår Travel Master i810 solgte i fjor langt over forventning.

– For oss er det en stor satsing å

bygge denne typen av bobiler, der utviklingskostnadene er så pass store. Det dreier seg jo om å bygge en hel bil nesten fra grunnen, ikke bare et påbygg.

– Her får vi utløp for all vår kompetanse og kreativitet, og lærer oss også en hel del nytt.

– Som premiumprodusent finns det ikke noe alternativ, vi må ha denne typen av bil, og nå er vi glade for å kunne presentere en komplett serie med tre modeller og et antall varianter.

Dersom vi titter nærmere på Travel Master i910 QB finner vi en for KABE-bilene ny planløsning, der du sj







Uttrekkbar "vogn" for gass.



Innskyvbart feste for TV.



Nedsenkbar dobbeltseng.

og toalett ligger mellom sovedelen og bodelen, og danner et stort badrom tvers over med mulighet til å kunne stenge helt av.

– Det er først med denne størrelsen som det har gått å bygge slik uten kompromisser, sier Johan. Og vi vet at løsningen er etterspurt, ettersom den skaper denne her adskiltheten i soverommet.

– Dette her er for de som tilbringer enda mer tid i bilen, og som stiller de aller høyeste krav til plass og komfortdetaljer. Fra gulv til tak – bokstavlig talt.

Blant alle godbitene som ryggkamera, stort kjøkken, navigator, AES, tre pluss kokeapparat med mer, så snakker Johan seg mest varm om gulvvarmesystemet AGS II Pro som også er standard. I og med at det går å veksle varmen mellom radiatorene og gulvevermen, blir det en perfekt varme under de fleste forhold.

– Nå kan du nyte bransjens beste gulvarme over hele gulvflaten, helt fram til gasspedalen, sier Johan og ler. I begynnelsen av 2013 bygges de første Travel Master i910 som ble bestilt allerede på, eller rett etter messen på Elmia.

– Ja, vi ser en tydelig interesse også etter dette mer velvoksne familiemedlemmet. De øvrige to modellene i den integrerte serien – 760 og 810 – vil fortsette å bli produsert som vanlig, sier Johan til slutt.

#### **Hurtigfakta TMi910**

Total lengde 9100 mm, total bredde 2310 mm, total høyde 2950 mm, totalvekt 5.000 kg



# FØRSTE BARNEVOGNEN I NY STØRRELSE!

Den nye 660 GDL er en helt ny størrelse, en litt større mindre vogn skulle man kunne si. Tanken er at den med en litt kortere utstyrsliste og færre valgmuligheter skal bli en fornuftig innstegsmodell i KABE-familien, men like fullt med plass for den store familien. Vognen ble ikke vist på caravanutstillingene i september, men vil få premierevisning i løpet av våren ute hos forhandlerne.

– Ja, her blir det faktisk litt ekstra plass, framfor alt til garderober.

– I normale fall bygger denne vognstørrelsen på boggi-chassis, sier Johan Skogeryd, salgssjef på KABE.

– Det gjør også at vi kan krympe prislappen ytterligere, uten å tulle med KABEs klassiske verdier.

Classic 660 GDL kan bygges med enten to eller tre køyesenger lengst bak i vognen. Denne delen kan også stenges av med et forheng, og kan altså bli både fritids, kino og barnerom på en gang. Det er mulighet for å montere en TV her også.

Oppbevaringsplassens størrelse og funksjon er alltid en viktig målestokk på en bra vogn. Har man med seg tre barn på eksempelvis vinterferie så er det kanskje det som avgjør et kjøp.

– Vi har fått plass til fire garderober, noe som vi er veldig fornøyd med, i tillegg til all annen smart oppbevaring så klart, sier Johan, og fortsetter.

– Det som ikke har fått plass er dusj-kabinettet, men jeg synes at dette er et veldig bra alternativ for barnefamilien som vil gjøre et trygt kjøp

## Hva er så de klassiske KABE-verdiene?

– Solide vinteregenskaper er også KABEs adelsmerke og holder selvsagt samme klasse som i øvrige vogner og bygger på den patenterte Ecoprime-isoleringen, gulvvarme, ventilasjon og veldig gjennomtenkt luftsirkulasjon bak skap og hyller, og i garderober.

– Konstruksjonen bygger på velprøvde KABE-løsninger, med et chassis fra tyske AL-KO Kober. Og snekkerier, vinduer, innredning, kjøkken og badrom er av høyeste KABE-kvalitet.



Barneromsdelen i Classic 660 GDL kan du velge mellom to eller tre køyesenger.



Den nye vognen er en ekte KABE, ingen tvil om det. For KABEs del handler det om å utvide sin kunde-gruppe og til en viss grad å møte konkurransen i et tøffere marked. En vogn fra Tenhult er ikke helt sammenlignbar med en importvogn, ettersom KABE bygger sine vogner på helt andre premisser – først og fremst at det er en året-rundt-vogn som fungerer like bra i bitende kulde som i ørkenvind. Den nye vognserien har selvsagt alle ukrenkelige KABE-verdier som ikke går å prute bort.

- Classic-serien har mer standardutstyr enn hva mange av våre konkurrenter har på ekstrautstyrslisten, sier Johan.
- Om du står og skal velge mellom to vogner og KABE-Classics koster litt mer, er det ikke noe problem for våre forhandlere å vise til fordelene, kvaliteten og omsorgen i byggemåten, forklarer Johan.
- Denne modellen har forhandlerne ventet på. Akkurat nå bygger vi de første demonstrasjonsvognene som skal ut i hallene i overgangen mellom vinter og vår.
- Det skal bli spennende å se hvordan kundene reagerer, avslutter Johan.

Barneromsdelen i Classic 660 GDL kan bygges med enten to eller tre køyesenger lengst bak i vognen.

Er du nysgjerrig allerede nå, kan du sjekke på nettet. Eller forhøre deg med din forhandler når det blir mulighet til å se på den i virkeligheten. Ta med deg barna å la de få boltre seg.

# SIGNALER

DET ALLER SISTE INNEN CAMPING



## Grillen er best og lettest

Grilling kanskje ikke innebærer hurtigmat, men denne lille gassgrillen gir store muligheter – enkelt og raskt. Praktiske avlastningsflater, lokk og smidige hjul er noen detaljer som gjør "kjøkkenarbeidet" morsommere. Effekt 3,9 watt.

## Ekstra lås

Vil du være på den sikre siden finns nå HEO-Safe i ny versjon. En trygg, smart og pen lås som monteres integrert i panelet med eksisterende skruer. Selvsagt både til høyre og venstre dør. Du låser med et enkelt håndgrep. Selges i par og passer Ducato f.o.m. modellåret -07.



## Sommerlig servise

Heritage – arven – heter dette glade serviset fra Gimex. I tillegg til at det er sobert, sommerlig og moderne, er det laget av veldig smidig melamin. Veier som plast, men har samme følelse som porselen. Ja, kanskje noe å la gå i arv. Men først skal det brukes. 16 deler – 4 tallerkener, 4 asjetter, 4 frokost-/suppeskåler, 4 kaffe-/tekker.



## Bygg ut med smidig veranda

Caravan Expansion er et helt nytt markisetelt for både bobiler og campingvogner, der veggene og vinduene festes mot takdelen med smidige vanntette glidelåser. Når du er på vei rulles taket sammen og kan sitte beskyttet igjen i vognens teltskinne. Gavlene har åpningsbare vinduer med myggnett. Mørkleggingsgardin inngår til hele "utbygningen". Finns i to lengder 300/400 cm og dybden er hele 250 cm.

## Peggy biter best

Noen ganger er bakken hard og vanskelig, og det er nesten umulig å få ned en teltplugg. Da er det bra å ha Peggy Peg for hånden. Gjengede teltplugg som du drar i med skrutrekkeren. Jo hardere og tørrere bakken er desto bedre biter de. Leveres i 4-pack.





## Bli sett på langt hold

Skjem bort bobilen din med veldig fine LED-lys. Minimalistisk design som utnytter LED-tekniikkens mange fordeler. Disse varsellysene er lette å montere selv og lette å lakkere i samme farge som bilen. Passer Fiat Ducato X250. Forhør deg hos din forhandler så vet de mer.



## Blås og lykke

12 volts hårføner som trives på reisefot. Deilig å holde i, lett å gjemme bort takket være fellbart håndtak. Ledningen er på 1,5 meter og gjør at du lettere når speilet. Føneren har sikkerhetsfunksjon som stenger helt av ved eventuell overheting. Blåser med 60°C; uttaket må tåle 15A.



## Lang i blikket

På Emuk ser man alltid framover, også når det gjelder speil. Dette nye universalspeilet er uvanlig smidig og passer de fleste vanlige speil. Festes enkelt med skruer og gummikledde klemmefester. Selvsagt toned glass. Emuk Universal II leveres parvis med beskyttende oppbevaringsveske.

## Flott trekk til dagligstuen

Wecamp fortsetter med å levere kvalitetsprodukter til en bra pris. Disse nye stolputene i polyester er ikke noe unntak. Vaskbart overtrekk, smarte festepunkter som gjør at putene virkelig sitter der de skal hele sesongen. Men likevel lette å ta av om regnet kommer. Mål: 126x48x4 cm; håndvask.



## Høytrykk i kaffekokeren

En smidig mokkastrygger som jobber med kokende overtrykk for å presse vannet gjennom kaffepulveret. Italienernes hjemmefavoritt og så nær en ordentlig kopp espresso du kan komme. Brygger fire sterke kopper på noen minutter. Rustfritt stål gjør at den fungerer på alle varmekilder.



## Gulvvarme hele veien

Vil du ha gulvvarme hele veien fram i førerhuset finns nå en mulighet, uten å måtte bytte deg opp til en av KABEs helintegrerte bobiler. Dette teppet har vannbåret varme, så du får den deilige varmen fra gulv til tak også lengst fram. Laget i PU-skum og finns fasongsydd til ulike chassis. Passer blant annet Fiat Ducato, Citroen og Peugeot. Varmetålig opp til 90°C. 12 mm tilkoblingslanger.



# Italiensk sjarm og utrolig vakre Dubrovnik

**TEXT:** CARINA LUNDEHOLM **FOTO:** MATS LUNDEHOLM



Med en KABE i familien kjennes det alltid inspirerende å pønske på nye reiser og reisemål. Jeg pleier å klippe ut artikler og ta vare på linker fra nettet for å huske alle de plassene vi burde besøke. Når vi drar av gårde på ferie har vi sjelden noen faste planer, men det er morsomt å ha noen ideer i bakhodet.

En slik idé var å se litt mer av Italia. Jeg hadde lest en artikkel om Gargano, den fjellrike halvøya som utgjør sporen på den Italienske støvelen. Der så det ut til å være veldig vakkert. Vi tittet på kartet og så at hvis vi deretter fortsatte videre sørover langs kysten, til Bari, kunne vi ta ferje til Dubrovnik. På den måten skulle det bli en spennende rundtur og vi skulle teste litt nye veier gjennom Europa. Sagt og gjort. Vi bestilte en ferjebillett og rullet i vei med campingvognen vår på sommerens eventyr.

#### **Punktering**

Spennende kan det bli selv på velkjente veier. Sør for München fikk vi en metallgjenstand i det ene bakhjulet på bilen. Når vi klarte å stoppe ekvipasjen vår var dekket helt flatt. Ettersom vi har en moderne bil manglet reservehjul. Moderne bilister tilbys i stedet en liten kompressor som kobles til 12-volt uttaket i bagasjerommet. Veldig smart, men helt ubrukelig om man har et ødelagt dekk.

Ektefellen tok i stedet fram sin gamle skoletysk og jogget i vei langs grøftekanten til nærmeste nødtelefon. I løpet av en time var bilen berget og med campingvognen på slep ble vi transportert til en servicestasjon langs Autobahn. Siden det var søndag og verkstedet var stengt, så måtte vi bli der over natten.

“Søren også” mumlet jeg, når vi steg ut av bergningsbilen. Visst følt det deilig at vi fikk hjelp så raskt, men hvordan skulle vi kunne se EM-finalen i fotball hvis vi ikke hadde strøm? Jag hadde ikke behovd å engste meg. Det ble tysk strøm til TV'n og tysk øl til oss når Spania slo Italia med 4-0. Neste morgen fikk vi et nytt dekk og kunne fortsette turen.

#### **Luksuriøst og fredelig**

Vi kjørte gjennom Innsbruck over grensen til Italia. Før vi la Alpene bak oss tilbrakte vi noen deilige dager i Seiser Alm. Der finns det en rolig og fredelig camping med herlig utsikt over dalen og de dramatiske

fjelltoppene rundt omkring. De fleste som kommer hit gjør det for å gå tur, sykle eller stå på ski - campingen er åpen også om vinteren.

Dusj- og toalettanlegget på denne campingplassen er litt spesielt. Det er bygd inn i fjellet og utformingen påminner om et spaanlegg, med trivelige fliser og godt med plass. Barna har en egen avdeling, med morsomme dusjer og vaskeservanter i juniorstørrelse.

Etter en avslappende tur på fjellet begynte vi å lengte etter havet. Og visst er Italia et heftig land, der du kan spise frokost i en grønn dal omgitt av snødekte topper og samme ettermiddag ligge og flyte i havet!

Vi havnet i Porto Sant'Elpido, noen mil sør for Ancona, på en liten koselig familiecamping nær stranden. Etter første dukkert regnet vi ut at vi bare hadde 88 trinn fra vernet til campingvognen vår. Det ble mange dukkerter i løpet av disse dagene og vi passet også på å kjøpe fersk fisk og besøke det lokale markedet før vi pakket sammen utstyret vårt for å kjøre videre sørover.

#### **Maur i taket**

Når vi svingte av motorveien for å ta oss ut på Gargano-halvøya hadde jeg og ektefellen en bestemt oppfatning om hvilke smale og



svingete veier vi absolutt skulle unngå. På en eller annen måte førte skiltene oss rett dit og vi fikk mulighet til å teste vår KABE gjennom smale hårnålskurver der campingvognen noen ganger befant seg i helt motsatt retning enn bilen vår. Det gikk riktig bra og vi tok oss ned fra klippene til en campingplass i en bukt med herlig sandstrand og krystallklart turkisfarget vann.

Gargano er en nasjonalpark med tett pinjeskog, fjell og svimlende klippestup mot havet. Vi gjorde et besøk i Vico, en historisk fjellby med smale smug og henførende utsikt over landskapet rundt. Det var akkurat like vakkert som i artikkelen som jeg hadde klippet ut av tidsskriftet noen måneder tidligere.

Noe som ikke ble nevnt i artikkelen var Garganos maur. Vi så de ikke først, men våre sveitsiske campingnaboer ga oss en boks maurkverk og tipset oss om å dekke alle bakkeområder som hadde kontakt med en teltplogg, et bordbein, teltduken eller noe annet som en maur kunne klatre på. Samme morgen som vi skulle dra hadde de bitte små svarte krypene likevel lykket med å komme seg inn i campingvognen og marsjerte i en velordnet rekke i taket over sengen vår.

Kystveien ned mot Bari gikk gjennom et tynt befolket område. Det var langt mellom tettsteder og bensinstasjoner og enda lengre mellom campingplassene. Det virket som om vi var de eneste turistene og kanskje berodde det på grund av varmen. Når vi kjørte inn i det saltproduserende området ved Margherita di Savoia var det 44 grader og helt vindstille.

To mil nord for Bari fant vi Giovinazzo, en fortryllende gammel by med vakre hus og en fin liten havn. Vi rullet inn på Camping la Baia og fikk en plass under de oppspente solseilene. Det var fremdeles veldig varmt, men rett ved campingplassen ligger byens badestrand. Når solen gikk ned samlet Giovinazzos innbyggere seg på svabergene for å kjøle seg, spise og pleie sosial omgang. Vi blandet oss med de støyende familiene i mørket og innså nå at vi opplevde

et Italia som var veldig ulikt de turisttette områdene i de nordre delene av landet.

### Dubrovnik

Ferjen til Dubrovnik avgikk noen kvelder senere. Vi kjørte litt feil i ferjeterminalen og bommet først på innsjekkingen i havneterminalen. Til tross for at vi egentlig hadde god tid på oss ble det en stressende flakking rundt i havneområdet og en del ubegripelige samtaler med italiensktalende havnepersonale som trodde at vi var på vei til Monte Negro eller Albania.

Til slutt var vi ombord på rett ferje. Den hadde noen år på nakken og var ikke så stor. Men den kroatiske besetningen var utrolig serviceinnstilt og tok i mot oss som om vi var gjester på et luksuriøst cruiseskip. Etter en god natts søvn i kahytten vår sto vi ved relingen og så solen stå opp over øyene utenfor Dubrovnik.

Jeg hadde funnet en campingplass på nettet som virket trivelig. Vi kjørte strake veien dit og drøyt en time etter ankomst til Dubrovniks havn satt vi og spiste frokost i forteltet vårt. Camping Kate er en minicamping med bare et tyvetalls strømplasser. En lun gangvei fører ned til Mlini, som viste seg å være en veldig liten ferieidyll med badebukt, noen små hotell, en fin strandpromenade og flere trivelige restauranter.

Det var lett å ta seg med bil eller buss fra campingplassen vår til den gamle delen av Dubrovnik. Om man ville kunne man også ta taxibåt fra havnen i Mlini. Vi tilbrakte en hel dag innenfor bymurene og kunne konstatere at Dubrovnik er en makeløs vakker by.

Til tross for at sentrumsgaten Stradun krydde av turister var det likevel mulig å oppleve stille, trange smug der det virket som om tiden hadde stått helt stille. Byen har en totusenårs historie og finnes på Unescos verdensarvliste. Aller vakrest er nok Dubrovnik fra kystveien ovenfor. Den som ikke sitter ved rattet kan da se hele den gamle byen, med sine murer, kirker og tegltak, omgitt av et glitrende blått hav.

Gargano er en nasjonalpark med tett pinjeskog, fjell og svimlende klippestup mot havet.





## Ljubljana og Berlin

Etter hvert kom tiden for å kjøre nordover igjen og vi bestemte oss for å ta den nye motorveien gjennom Kroatia. A1 går gjennom ødslige og karrige deler av landet og vi kjørte mange mil med veldig liten trafikk. Når vi stoppet for å spise lunsj var vi helt alene på den store, nybygde rasteplassen.

Rett utenfor Senij kjørte vi inn på den tett trafikkerte kystveien igjen og fant en overnattingsplass på en bitteliten camping langt nede i en bukt. Når vi tok vårt kveldsbad innså vi at vi opplevde en rekord i konkurransen "sommerens mest strandnære plass", som det skal bli vanskelig å slå. Vi bodde helt enkelt på stranden og behøvde bare å ta 28 steg fra campingvogntrappen vår til vi var i vannet! Neste dag rullet vi inn i Slovenia og rett etter lunsj var vi sjekket inn på en velordnet bycamping i Ljubljana. På ettermiddagen ruslet vi rundt i sentrum og spaserte blant annet opp til slottet. Et døgn senere overnattet vi utenfor Salzburg og dermed var vi tilbake i de delene av Europa som vi var kjent med fra tidligere.

Ytterligere et nytt reisemål rakk vi imidlertid før vi var hjemme igjen. Vi gjorde et besøk i Berlin og bodde to netter på Campingpark Sanssouci i Potsdam. Dette er et sted som fortjener et betydelig lengre besøk. Campingen er kjempetrivelig og det er enkelt å komme seg til Berlin med tog. Når man kjenner seg ferdig med den historiefylte og dynamiske hovedstaden er det bare å fortsette med utforskningen av alle slottene og de øvrige severdighetene i omegnen.

Berlin og Potsdam får fortsette å stå på min huskeliste over plasser som vi burde besøke når vi er ute og reiser med vår KABE. Denne sommeren ble det en reise gjennom seks ulike land. Hvem vet hvor ferden går neste gang?



## Sommerens mest strandnære plass

28 steg fra campingvogntrappen vår til vi var i vannet!



# Mobil komfort utan kompromiss

Den mest sålda



## Klimatanläggning Dometic B 2200

- Behaglig och tyst drift
- Samtliga funktioner styrs via fjärrkontroll
- Integrerad belysning
- Värmefunktion

Utän stöbden och med 12 V motor



## Dometic Premium Markis

- Inga opraktiska skrymmande stöbden
- Lätt att fälla ut, elektriskt eller manuellt
- Elektriska modellen har fjärrkontrollen och vindsensor som standard
- Med ett enkelt knapptryck fäller du ut markisen

Optimal sikt på nära och långt håll



## Backvideosystem Waeco RVS-794

- Världens minsta dubbelkamera med linsskydd
- Fjärrsikt med 50°
- Kameran är försedd med en integrerad värmefunktion och vattentät mikrofon
- Lysdioderna har monterats separat för att förhindra reflexer

[www.dometic.se](http://www.dometic.se)

Dometic Scandinavia AB  
Gustaf Melins gata 7,  
421 31 Västra Frölunda  
Tel. 031-734 11 10  
E-post [info@dometicgroup.se](mailto:info@dometicgroup.se)

 **Dometic**  
GROUP

# MAT

## Italienske dufter



Jeg liker å stå ved komfyren på ferien og synes det er morsomt å handle mat utenlands. I blant vet jeg ikke riktig hva jeg putter ned i handlekurven eller hvordan produktene jeg kjøper egentlig skal brukes. Men på en eller annen måte pleier det alltid å ordne seg hjemme på caravankjøkkenet.

Vi har vært i Italia ganske mange ganger. Der har vi lært oss at den absolutt godeste caravankaffen lages i den tradisjonelle og billige lille mokkastryggeren. Enkelt er det også. Bare å helle i vann, fylle den traktformede silen med espressokaffe og skru sammen de tre delene. Deretter setter man på gassplaten og venter til det begynner å boble og frese. Da er kaffen ferdig og det lukter kjempegodt helt ut i forteltet. (Om det er kaffe før maten nyter du gjerne et lite glass grappa samtidig.)

Vår gamle mokkastrygger har blitt brun og missfarget i bunnen og gummingen mellom delene pleier å tørke etter en stund. Men i Italia er det reservedeler å få kjøpt i alle varehus og jernvareforretninger. Det er tydeligvis ikke bare jeg som synes at kaffen blir enda bedre når mokkastryggeren er ordentlig innkjørt.

### Min kaningryte

I løpet av årene har vi også utviklet noen faste mattradisjoner. Når vi er på ferie i Italia lager jeg alltid kanin en gang. Kaninkjøtt er vanlig i de italienske matbutikkene og bruker å ligge ferdigpakket i kjøledisken. I blant er det en hel flådd kanin, men som oftest finns det også ferdigoppdelte biter. Jeg pleier å kjøpe biter som jeg marinerer i olivenolje, rødvin, hvitløk og noen skikkelige rosmarinkvister. Det enkleste er å legge alt sammen i en plastpose, knyte sammen og sette i en skål i kjøleskapet.

Når kaninen ligger og godgjør seg i kjøleskapet pleier vi å gjøre det samme på stranden. Etter dagens siste dypp er det tid for å ta ut kaninen. Ektefellen henvises til hvilestolen med en bok og jeg og kaninen forblir i campingvognen. Neste steg er å knyte på seg forkleddet over bikinien, legge noen isbiter i bunnen av et glass og fylle på med en skvett Campari og en sitronskive.

Den bittersøte drikken åpner smaksløkene og får dem til å bli sultne. Da er det tid til å løfte kanindelene ut av marinaden og bryne dem i skikkelige mengder smør. Lyden fra den fresende stekepannen stimulerer i sin

tur hørselen som plutselig får behov for riktig smøraktig italiensk sølemusikk. Snart fylles hele campingvognen av hvitløk, rosmarin og radioens smektende "ti amo". Kaninen forflyttes til en kasserolle og får selskap av væsken fra marinaden og noen store blanke fedd løk. Hele herligheten får deretter småputre under lokk til kjøttet nesten løsner fra beina av seg selv. Da er det bare å tilsette litt fløte og smake til med salt og pepper.

Vi pleier å spise kaningryten sammen med kokte poteter. Trass i at jeg egentlig ikke spiser kjøtt svelger jeg enkelt unna de møre, mild krydrede bitene. Ektefellen avstår nå fra å kommentere mine vegetariske matvaner. Han vet hva jeg pleier å svare; "I Italia er kaninen en grønnsak, det hører du jo på navnet: Coniglio!"

### Sopprisotto og vakre salater

Risotto er en klassisk italiensk matrett som er perfekt å lage på campingvogn- eller bobilkjøkkenet. Aller best blir risottoen med spesiell risottoris, f.eks. avorio-ris. Hvis du vil kan du tilsette reker eller kylling, men test gjerne den tradisjonelle sopprisottoen. Har du en pose tørket Karl Johan Sopp og litt safran i kjøkkenskapet er det så enkelt som bare det.



## KANINGRYTE MED ROSMARIN

- > Ca 500 g kaninkjøtt med ben, delt opp i biter
- > 2-3 dl rødvin
- > 1 dl olivenolje
- > 4-6 hvitløksfedd
- > Noen kvister fersk rosmarin
- > 1 gul løk
- > Smør
- > 1-2 dl fløte
- > Salt og pepper

Legg kjøttet sammen med olje, vin, oppskårne hvitløksfedd og grovhakkede rosmarinkvister i en plastpose. Knyt sammen posen og vend rundt kjøttet i marinaden. Legg posen i en skål og la det stå i kjøleskapet noen timer. Vend gjerne nå og da slik at alt kjøttet får mulighet til å trekke til seg av marinaden.

Ta opp kjøttet og stek bitene gyllenbrune med smør i en stekepanne. Legg over i en gryte sammen med den skrelte løken i fedd. Plukk bort hvitløk og rosmarin og hell marinaden i gryten. La putre på ganske svak varme under lokk til kjøttet er skikkelig gjennomkokt og lett kan løsnes fra bena. Tilsett fløte og smak til med salt og pepper. Kaningryten smaker best med kokte poteter.

## SOPPRISOTTO

- > 1 pose tørket Karl Johan sopp (30-40 g) eller fersk sopp
- > 4 dl risottoris
- > 1 gul løk
- > 1 fedd hvitløk
- > Olivenolje
- > Smør
- > 1,5 dl hvitvin
- > 7 dl vann og en buljongterning
- > 0,5 – 1 g malt safran
- > 50 g revet parmesanost
- > En liten dusk persille
- > 1 dl fløte
- > Salt og pepper

Bløtlegg den tørkede soppen i varmt vann. La den stå i cirka en time. Hakk løken og fres den i en gryte med 2 ss olivenolje og en klatt smør. Legg i risen og rør rundt et par minutters tid. Hell i vinen og rør rundt. Hell i vannet og rør ned buljongterningen og safranpulveret. La småkoke under lokk i cirka 15 minutter.

Hell av bløtleggingsvannet og hakk opp soppen. Press eller finhakk hvitløken og fres den sammen med soppen i en stekepanne med litt olivenolje og smør. Tilsett fløte og klippet persille. Rør ned soppblandingen i den kokte risen. Løft kasserollen fra komfyren og vend ned den revne parmesanosten. Sped eventuelt med litt vann. Risottoen skal ha en myk og kremet konsistens.

Om det er riktig varmt er det selvsagt deilig å kunne fikse lunsjen uten å behøve å stå ved komfyren. I blant pleier jeg å huske på å hardkoke noen egg mens vi spiser frokost. Da kan vi kjøpe grønnsaker og litt brød på veien fra stranden eller utflukten og resten er det mulig å ordne utendørs, i soltakets eller forteltets deilige skygge. Det gir en deilig ro synes jeg, å stå der å skylle og skjære salat, tomat, agurk, paprika og løk sammen med tunfisk, egg, hermetiske kikerter og litt fetaost. Noen salte små sardiner, en skvett olivenolje og litt tørket oregano. Vi blir aldri trøtt av denne deilige og enkle feriesalaten.

Aller vakrest blir din feriesalat hvis du lar den høye salatbollen bli igjen hjemme og i stedet legger alt pent opp på et stort fat eller en brikke. Enkelt og nyttbart, akkurat som KABE-livet skal være.

## LETTLAGET FERIESALAT

- > Salatblad, gjerne ulike sorter
- > Agurk
- > Tomat
- > Paprika
- > Sølvløk
- > Hardkokte egg
- > Tunfisk på boks
- > Kikerter på boks
- > Sardiner
- > Fetaost
- > Olivenolje
- > Oregano

Strimle salatbladene og bre dem ut på et fat eller en brikke. Skjær de øvrige grønnsakene og plasser dem i grupper, rader eller sirkler på salatbladene. Legg på egg-båter, avrent tunfisk, skylte og avrente kikerter samt sardiner og fetaost. Hell over fin olivenolje og noen klyper oregano.

Hvor mye det skal være av de ulike ingrediensene avgjør du selv. (Bli ikke forskrekket om den ferdige salaten ser stor ut på det flate fatet.)



# CARAVAN- OG BOBILFOLKETS EGEN FESTIVAL PÅ ELMIA

TEXT: CARINA LUNDEHOLM FOTO: MATS LUNDEHOLM



Når alle sommerens musikkfester er tilbakelagt gjenstår caravan- og bobilfolkets egen festival: Elmia Husvagn Husbil i Jönköping. Mange KABE-eiere kommer tilbake på messen år etter år for å se på de nye modellene og for å hygge seg med sine caravan- og bobilvenner. Vi rullet inn på den gigantiske messecampingen og opplevde stemningen og atmosfæren på Elmia Husvagn Husbil 2012.

Det blir litt trangt i rundkjøringene når nesten 10 000 personer og deres campingekvipasjer ankommer for å sjekke inn på det midlertidige campingområdet rundt messehallene. Hvor mange bobiler og campingvogner som står oppstilt på andre plasser i Jönköpingsområdet denne septemberhelgen er det nok ingen som riktig



vet. Av messens drøye 35 000 besøkere er det mange som overnatter i sitt eget mobile bosted.

Karin og Gert Åkesson fra skånske Oxie har besøkt Elmia de siste 15 årene. Etersom de er aktive i KABE Klubb Syd, som finns på plass på KABE:s stand, vil de gjerne bo inne på messecampingen.

- Jag hang i porten hos vår ATG-kommissionær når billettene ble lagt ut i februar og bestilte en plass umiddelbart. Det er større etterspørsel etter dette enn til en stor rockekonsert, konstaterer Gert.

På Elmia treffer de KABE-vennene Britta og Magnus Hansen fra Limhamn og Lisbeth og Bernt Petersson fra Hyltebruk. To ganger har familiene Hansen og Åkesson kjøpt en ny KABE i forbindelse med messen. De synes det er bra å kunne gå rundt i ro og mak og se alle modellene og nyhetene samti-



dig. På kveldene diskuterer man med hverandre og en kjøpsbeslutning kan vokse fram.

De tre parene er enige om at KABE har tatt fram en veldig fin modellserie til 2013. En liten detalj i den innvendige designen er de imidlertid litt tvilende til. Overskapene har en lys farge akkurat der man skal trykke for å åpne dem. Noe som riktignok er pent, men som de mistenker kan bli vanskelig å holde rent.

Familjen Hansen pleier å legge inn tips til forbedringer til KABE på hjemmesiden. Flere ganger har de kunnet se at deres synspunkter er fulgt opp og introdusert på kommende modeller.

- KABE er et firma som hører på kundene sine. Dessuten liker vi at det finns så stor fleksibilitet og mange valgmuligheter i sortimentet, sier Britta og Magnus.

#### **Pene former**

Det er en kontinuerlig strøm av besøkende på den store KABE-standen. For direktør Alf Ekström, salgssjef Johan Skogeryd og deres kolleger er det fire intensive og spennende dager. Elmia Husvagn Husbil er et viktig barometer, som gir et bra bilde av hvordan de nye modellene kommer til å bli mottatt på det kunnskapsrike og engasjerte caravan- og bobilmarkedet.

Modellåret 2013 føles som et skikkelig avspark for fremtiden. Det høres mange rosende kommentarer på messen om økt romfølelse, pene former og nye moderne materialer. Kan hende øker risikoen for å bli tatt for å kjøre for fort når de stolte eierne av en KABE 2013 vil vise det heftige bakpartiet for så mange som mulig langs veien. Men bortsett fra det virker det å være klart for suksess.

Blant de skikkelig store bobilene finner vi Mikael Bäck fra Lerum. Han og hustruen planlegger å selge huset og kjøpe et mindre bosted samt en bobil til å reise rundt med. Han har bestemt seg for en KABE Travel Master Integrated 910 QB. Der finns alt de trenger for et bekvemt mobilt liv, både utenlands og på utflukter i den svenske naturen.

#### **Langbord og varmelys**

Når messehallene stenges innebærer det at kveldslivet innledes på messecampingen. En del bytter til finstasen og gjør seg klar til dansen inne i messevestibylen. Andre drar på seg flecegenseren og dekker langbord sammen med vennene mellom rekene av campingvogner og bobiler. Denne septembervelden er kjølig, men for mange er dette avslutningen på campingsesongen og da er det en selvfølge at man sitter ute.

Tony Nylund fra Stockholm holder varmen ved grillen. Det er andre gangen han og familien besøker messen på Elmia. Sist gang kjøpte familien en Royal 720 GXL og passet også på å se KABE:s fabrikkvisning i Tenhult - to ganger. Det har blitt et besøk på fabrikkene denne gangen også.

Når mørket faller på over Vättern tennes varmelysene på bordene og samtalen og latteren fortsetter. Her deler man med seg av sine erfaringer og minner fra reiser og campingbesøk. Noen har nettopp bestilt en ny campingvogn. Andre planlegger nok en vintertur med sin elskede gamle bobil. I september 2013 treffes man igjen og har nye historier og opplevelser med seg i bagasjen.





# 55 ANLEDNINGER TIL Å FEIRE

Det finns alltid en anledning til å feire, alltid en anledning til å innby til fest. Som en preseng til seg selv fikk KABE treffe rundt 200 hundre KABE-klubbister, når firmaet feiret 55-års jubileum i helgen 12-14. oktober. En helg som bød på minst sagt litt av hvert. Gjestene skaper festen pleier man si. Ikke noe unntak denne gangen heller.

## Kald morgen

Campingen ved Rosenlundsklippene sentralt i Jönköping ble fylt allerede på torsdagskvelden av rød-hvite ekipasjer. Her fantes medlemmer fra de fleste KABE-klubbene, også fra de danske og norske. Uvanlig mange bobilere hadde i tillegg funnet veien hit, kanskje det var den nye TM910 som lokket? At første natten bød på fire-fem minusgrader – høstens første – var selvsagt ikke noe som affiserte KABE-beboerne. De våknet til en klar og kald morgen; en dag som på pro-

grammet hadde både fabrikkbesøk og foredrag av Bosse-bildoktoren.

## Fabrikken ventet

Fra campingen ble alle gjestene fraktet i buss til Tenhult, for å få omvisning på fabrikken som hadde vokst en hel del de siste årene. Oppdelt i mindre grupper gikk rundturene relativt smidig, med en personlig kontakt med hver guide og tid for egne spørsmål.

– Finns det ledning dratt fram til ryggekameraet i bobilen min og hvor finner jeg den?, spurte Ove Obelin fra Helsingborg, og fikk svar.

– Hvorfor er støttene på campingvognene festet med vognbolter?, var et spørsmål som tildro seg interesse i en annen gruppe.

## Edle drivstoff

Det er tydelig at alle detaljer på det rullende hjemmet – store som små – vekker stor interesse hos mange. Mellom visningene rakk man også å spise litt mat og drikke kaffe. Og som dessert holdt Bosse-bildoktoren foredrag om alt mellom himmel og jord, men mest om veien til sin store whisky-interesse og veien til noen av

Bosse Bildoktorn informerte.



Ordføreren fra Klubb Syd og Bobilklubben; Tina Frantzén og Leif Olsson gjorde stas på jubilenten, her representert ved salgssjef Johan Skogeryd.



de, i hans smak, beste destilleriene av dette edle drivstoff. Ingen smaksprøver i dag.

#### Minimesse

Lørdag bød på omvendte forhold, KABE ordnet en liten minimesse på campingen der neste års nyheter kunne bli inspirert inngående. Det blåste ganske kaldt fra Vättern så det var mange som tok sjansen på å titte inn i vogner og bobiler for å se på og kommentere forandringene. En kopp rykende te eller kaffe med tilbehør varmet godt.

#### Elgtest

Aktivitetene fortsatte med tippetrim

og mulighet for å oppleve en såkalt "elgtest" med det nye Al-Ko-chassiset med antislengsystemet ATC som nå sitter på nesten samtlige av KABEs campingvogner. Å foreta en unnamanøver i høy hastighet med campingvogn kan høres litt dramatisk ut, men ble en overraskende fredfull opplevelse. Akkurat det som er meningen med systemet.

Kvelden ble avsluttet inne hos naboen Elmia der bursdagsmiddag ventet og toner fra dansebandet Chiquita fikk fart på beina til sent på natten. Deilig å ha den egne puten på bare noen hundre meters avstand. Med en KABE har man alltid kort vei hjem.

Gå ikke glipp av oss på facebook!



Få mer på webben [www.kabe.se](http://www.kabe.se)

Om du mot formodning ikke har fått med deg at vi har oppdatert vår webside, så vil vi gjerne anbefale også dette som et utfluktsmål når du har anledning. Tanken er at du enda lettere skal finne både informasjon og inspirasjon om alt som har med KABE å gjøre. Har du synspunkter på det som er bra eller kan gjøres bedre er du mer enn velkommen til å høre av deg.

## BYGG DIN KABEDRØM

På vår hjemmeside finns nå den populære konfiguratoren. Gjennom å angi din bils tilhengervekt og hvor mange sengeplasser du ønsker, plukker datamaskinen fram ulike alternativer. Du velger deretter Flexlineløsning, stoffkolleksjon og tilbehør, og vips så presenteres din drømme-KABE på skjermen!

SKRIV HJEM TIL  
TENHULT! VI ER  
NYSGJERRIGE PÅ  
DEG OG DIN KABE  
RED@KABE.SE

# DERFOR KJØRER VI KABE!



## Ulla och Olle Andersson, Vellinge KABE Travel Master 750 T

– Vi har brukt bobilen mye som jakthytte. Det fungerer perfekt, selv med de to hundene som oftest er med, sier Olle.  
– Men vi tar en hel del andre turer også, og i sommer dro vi forbi Tullgarn for å se på Jaktmesse, men vi rakk også forbi Sunne på treffet der.  
– Jeg har astma, og det blir en slik behagelig varme i KABE'n takket være gulvvarmen. Det liker jeg, sier Ulla, som gjerne tar en tur med stavene når hun kan.



## Iza Överfors och Kurt Lagerin, Grödinge Stockholm, KABE Royal 720 E-TDL

– Vi nøler ikke med å legge ut på langtur, ligge stille på et sted er ikke vår melodi.  
– I sommer kjørte vi rundt i Østerrike og Nord-Italia. Blant annet tok vi oss over Østerrikes høyeste fjell – Grossglockner. Utrolig vakkert.  
– Og mer reising skal det bli for vi venter akkurat nå på vår 4. KABE, en Royal 720 E-TDL, med toalettet bak.



## Agneta och Jörgen Davidsson, Viskafors KABE Travel Master 750 WL

– Vårt sommerhøydepunkt var nok camping på Sturkö i Blekinge skjærgården. Veldig vakkert!  
– Vi kjører veldig mye i Sverige, det finns så mye å oppdage overalt. I år tok vi oss opp til Østersund omtrent.  
– Akkurat nå og her på KABE-treffet er vi veldig nysgjerrige og sugne på en TM760.



## Lis och Tommy Torndal, Vordingborg, Danmark, KABE 560 LXL

– Det går med mer vann nå etter at kona mi har begynt å venne seg til å dusje i vognen, sier Tommy samtidig som han fyller på vanntanken denne litt kalde morgenen.  
– Vi kjører gjerne til Sverige, med den danske KABE-klubben, i våres var vi på Hornborgarsjøen og så tranene danse. 22 danske vogner totalt.  
– Vi rakk også en tur over til Jylland og Thyborøn på Vestkysten.



## Bernt och Lena Olofsson, Trelleborg KABE Travel Master 750

– Vi var på Tjørn og Orust i sommer, et sted som het Smedjan var veldig koselig.  
– Men vi kjørte også lengre nordover, til Sunne og Østersund.  
– Det var premieretur med den nye bilen. Beste tilbehøret er absolutt solcellene på taket, da har du alltid batteriene ladet.



## Ingrid Axelsson och Karl Henriksson Höör, KABE Diamant GXL

– Vi har akkurat kjøpt en ny KABE Diamant, den gamle har vi hatt siden 1989.  
– Beste sommerminnet? Vi har det alltid bra i vognen. Om høsten drar vi til fjells, sier Karl.  
– Første vinteren sa jeg, at jeg blir med en gang, men senere vil jeg at vi leier en hytte, forteller Ingrid. Men, det ble aldri noen hytte, men mange vintere i vognen.





**Håkan Andersson och  
Kristina Södersten Lekeborn, Lindesberg  
KABE Travel Master 750 T**

– I sommer var vi både på Gotland og i Norge.  
– Men Norge var nok best. På Lindesnes, Norges aller sydligste punkt fisket vi makrell og fylte raskt hele fryseboksen i bilen.



**Janne Gustavsson, Ingrid Andersson, Kisa  
KABE Travel Master 730 LTD**

– Det er bra med bobil, jo eldre man blir desto mer rekker man å reise, sier Janne  
– I sommer fikk vi noen fine netter i Gryts skjærgård med barn og barnebarn, som sov i forteltet.  
– Ellers tar vi mange korte turer, nesten hver helg.  
– Vi har hatt 4 bobiler, men dette er den første fra KABE. Det er som å bytte fra Skoda til Mercedes. Gulvarmen er det beste.



**Anki och Bosse Hoff  
KABE Royal 590 XL**

– Vi elsker friheten, å bare kjøre av gårde, koble av og ta det rolig.  
– Vår favoritt er den nordre delen av Øland og Neptuni enger, vi har vognen oppstilt der på sommeren, men kjører mye rundt om våren og høsten. Blant annet til Blekinge  
– I år har også hunden Grynet fått være med på langturene, hun er snau 9 måneder nå.



**Lena Axlund, Hudiksvall och  
Bertil Lundström, Flatnor, Gällö  
KABE Travel Master**

– Beste minnet fra i sommer er nok Danmark, København og Tivoli. Faktisk første gangen vi kjørte over Øresundsbroen med bobilen. Vanligvis kjører vi mest i Sverige og Norge.

# AL-KO tillbehör för husvagnar

Safety godkänt stöldskydd

Stödhjul med tillförlitlig våg

Mammut rangersystem

Domkraft

Reservhjulshållare



[www.al-ko.se](http://www.al-ko.se)

Sänd ett e-mail till [husvagn@al-ko.se](mailto:husvagn@al-ko.se) för frågor eller broschyrbeställning

QUALITY FOR LIFE

**AL-KO**

# BOBILKLUBBEN DRO TIL GOTLAND

**BERÅTTELSE:** Roseanna Wallinder **FOTO:** Janne Wallinder



Det vanket gute-gotterier i mange former for KABE's bobilklubb som i midten av august dro til Gotland. Helgens vertspar – Metha og Martin NN – tok tilfellet i akt og bød på et fullspekket program på Storsudret og Sandvike gård på den sydøstre siden av øya.

I tillegg til mye prat, sang og latter ble det budt på gotlandske spesialiteter både for gommen og barnesinnet. Allerede første kvelden sto "gotlandsdricku" på bordet, hvis smak og styrke er litt uvant, brygget som den er på einer, malt og humle blant annet. Plutselig ble alle veldig flinke til å prate gotlandsk.

På lørdagen var det tippetrim og 5-6 timers matlaging som ble avbrutt av gotlandske leker – blant annet stangstøting og varpakasting. Men hva

var det nå som tok så lang tid å lage?

Helstekte lam begynte å bli snurret over åpen ild allerede ved lunsjtid. For den som ville var det mulighet til å hjelpe til med grillingen som blant annet krevde en hel del pensling og øsing. Under hela dagen ble det spredd en forførerisk grillduft over hele oppstillingsplassen, men ikke før til kvelden var det tid for å forsyne seg. Lammene smakte nydelig, med potetgrateng, salat og rødvin. For å fullende gotlandsopplevelsen ventet safranpannekake med salmbærsyltetøy (en typisk gotlandsk bærbusk) til dessert. Det ble en lang, uforglemmelig kveld. Nå var nok alle like hektet på Gotland som på bobil. Utvilsomt en bra kombinasjon. Takk til Metha og Martin for profesjonelt arrangement.

## Alltid noe på gang!

Å rulle rundt med en KABE er noe helt spesielt. Så spesielt at mange eiere av Tenhults stolthet også er med i en av de KABE-klubbene som finns i Sverige, og utenlands. Her samles utadvendte mennesker som elsker å være ute på veien, oppdage nye plasser og treffe nye mennesker.

Vi sjekket litt rundt på klubbenes hjemmesider for å se hva som var på gang. Først ut på det nye året var faktisk danskene som arrangerte nyttårstreff på Koldings city camp og fortsetter med vintertemaet med et spontantreff i februar i de Østerrikske alpene.

Vil man omgås med hollendere så går det med litt anstrengelse og fantasi å lese om det som hender i klubben deres. Til sommeren drar de til Nordkapp.

KABE-klubb Syd begynner offisielt sitt program med vårtreff 5. april og grisefest i mai.

KABE-klubb Mälardalen har sitt vårtreff 24-26 mai og høsttreffet 23-25 august.

På hjemmesiden kan du se når KABE-klubb Västerbotten har sitt vårtreff 2013.

KABE-klubb Nordland (Norge) fyller 5 år i år og det kommer til å bli feiret med et treff i Happarandaområdet en gang i juli.

Bobilklubben i Sverige har sitt vårtreff på Øland 9-12 mai og møtes igjen på Nostalgifestivalen i Vårgårda 7-9 juni.

Husk at mellom de mer planlagte treffene arrangeres mange spontane aktiviteter, som annonseres på kort varsel.

Er du interessert, men ennå ikke blitt med i en klubb er du alltid velkommen til å ta del i fellesskapet. Men send en e-mail til respektive klubb om at du har planer om å dukke opp. Det samme gjelder om du vil henge med på en annen klubbs aktivitet.

Du finner klubbens hjemmesider under rubrikken "Om KABE" på KABEs hjemmeside [www.kabe.se](http://www.kabe.se). God tur!

# NYTT REISEPROGRAM SER DAGENS LYS



## OPPLEVELSER

"Bobil og campingvognen ble som et redskap for oss til å få oppleve spennende saker."

## OPPDAGELSER

"Man finner mange nye spennende plasser i løpet av reisen gang – plasser man kanskje aldri skulle oppdage ellers."

## FRIHET

"Ikke minst er det friheten til å kunne ta seg hvor man vil som er sjarmen med campinglivet."

Et bra reiseprogram skal skape lyst hos seeren til å ville prøve selv. Følelsen "wow – det hadde jeg ikke tenkt på at man kan gjøre" bør innfinne seg i tv-stolen. Og det er akkurat det som er målet med SCR:s reiseprogramssatsing Gone Camping, et samarbeid med HRF, Husvagnsbranschens Riksförbund, den svenske søsterorganisasjonen til Norges caravanbransjeforbund.

– Camping har aldri hatt et eget reiseprogram, noe som er synd, for den skiller seg på flere måter fra andre feriefornøyelser. Ikke minst er det friheten til å kunne ta seg hvor man vil som er sjarmen med campinglivet. Det vil vi formidle, sier Martin Juhos som er ansvarlig for satsingen hos SCR.

I programserien Gone Camping er det Martin Örnroth, som du tidligere har sett i TV4:s reiseprogram "När & Fjällan", som tar bobilen og campingvognen og begir seg ut på Sveriges sommerfagre landeveier. Gjennom å reise fra campingplass til campingplass og utforske omgivelsene skildres campinglivet og ferierverige på en helt ny måte. Det er bare å velge og vrake, sier Martin Örnroth. Det der med å kunne stoppe når man vil er en av campingferiens fordeler. Gone Camping kommer til å inneholde inspirasjon for alle smaksretninger, det være seg om dere er en livlig barnefamilie, eventyrlystne eller leter etter fred og ro.



## "Gone Camping" slippes i mars på camping.se

I løpet av sommeren 2012 fikk SCR spilt inn ti avsnitt av noe som mange lengtet etter – et reiseprogram med campingferie i fokus. SCR sendte i vei den kjente reiseprogramlederen Martin Örnroth i caravan og bil for å reise land og strand rundt. La deg inspirere til en spennende campingferie og gå ikke glipp av å surfe inn på camping.se i mars da det første programmet har premiere.

Hans bobil får vist seg fram året rundt. Som selger av transport- og logistikkløsninger besøker han sine kunder over hele landet, men er også ofte på forretningsreiser i Nord-Europa, først og fremst i Holland, Belgia og Tyskland. Og i stedet for dyre flyreiser med hotellovernattinger tar han firmabilen sin, en KABE TM740 LXL Et klokt valg, siden akkurat den modellen ble testvinner i det svenske tidsskriftet Allt om Husvagn och Camping nr 4 2012.

– Det har blitt en slags livsstil, jeg har jobbet innen transportbransjen i mer enn 30 år.

– Jag gjorde en kalkyle for lenge siden, og den holder fremdeles, dessuten får firmaet trekke fra hele momsens på bilen.

Å kjøre en testvinner er noe som Alf setter pris på, for er det noen som hardtester sakene, er det han. Hvert år kjører han nemlig rundt 10 000 mil. Den nye bilen har allerede gått ca 5000 mil siden i juni.

– En bil skal jo rulle, da trives den best. Men er det noe som ikke tilfredsstiller kravene merker jeg det ganske fort.

– Bilen fungerer som både kontor og bosted; jeg slipper å stri med hotellbestillinger, siden jeg har alt mitt med meg. Og blir ganske effektiv. Jeg ligger som oftest borte hele uken med mange avtalte kundebesøk. Jeg kjører så mye jeg rekker helt enkelt.

– I blant kan det også forekomme at kundene kommer inn til meg, og så spiser vi litt. Ofte har jeg med meg hundene mine også, men akkurat i dag er det bare en.

Når vi prater med Alf befinner han seg i Kalmar som har fått 30 cm snø. Men det er ikke noe problem, selv om han kjører på piggfrie vinterdekk, noe som er nødvendig siden han ofte også kjører utenlands. Uken etter drar han til Hamburg der hans arbeidsgiver, transportfirmaet Börje Jönsson AB, har en filial.

– Sover gjør jeg nesten alltid på en eller annen bensinstasjon som har åpent hele døgnet, aldri på en campingplass. Men på sommeren stopper jeg gjerne ved en fin sjø. Frokost og middag spiser jeg i vognen. Lunsjen blir som oftest ute med noen av kundene.

Vi ser fram i mot å høre hvordan Alfs Travel Master har det når den har gått 30 000 mil; han lover å sende inn regelmessige rapporter. KABE ønsker Alf lykke til, både på turen og med forretningene. Et mer inspirerende og fleksibelt kontor er vanskelig å tenke seg.

# En annenledes firmebil

## BOSTED

– Sover gjør jeg nesten alltid på en eller annen bensinstasjon som har åpent hele døgnet, aldri på en campingplass. Men på sommeren stopper jeg gjerne ved en fin sjø.



## BOBILEN

– Bilen er av modell Travel Master 740 LXL, med vindelkjøkken, stor sittegruppe med plass til 6 personer, dobbeltseng og badrom med separat dusjkabinett.



# obil



## KONTOR

- Frokost og middag spiser jeg i vognen. Lunsjen blir som oftest ute med noen av kundene. – I blant kan det også forekomme at kundene kommer inn til meg, og så spiser vi litt.



2013

# Campingtillbehör för husvagn, husbil & båt



## EMUK BACKSPEGEL

Universalbackspegel som passar de flesta bilar. Monteras enkelt på bilens backspegel med två skruvar som har gummibeklädda klämfästen. Spegelarna har tonade glas och säljes parvis.



## CADAC CARRI CHEF 2

Carri Chef 2 - den kompletta gasolgrillen med teflonbehandlad stekhäll och grillplatta, kastrullhållare och lock. Grillen har piezotändare, inbyggd temperaturmätare i locket och steglös justering av temperaturen. Levereras exkl. slang och reducerventil. Förvaringsväskor ingår.



## Handla tillbehör via KAMA Order To Store (OTS)

Enklare kan det inte bli!  
Se KAMAs hemsida för info.

## Nordens ledande leverantör...

...med unikt sortiment av specialtillbehör för husvagn, husbil och båt. Tillbehören finns hos din KAMA-handlare där du även kan hämta 2013 års katalog!



# KAMA FRITID

[www.kamafritid.com](http://www.kamafritid.com) • [www.isabella.net](http://www.isabella.net) • [www.wecamp.se](http://www.wecamp.se) • [www.enduromover.se](http://www.enduromover.se)

## Camping hela året

### Isabella Winter

Allt fler har upptäckt att vintercamping är en fantastisk semesterform – kanske den allra bästa. Men vintercampandet ställer stora krav på utrustningen. Kraftiga material, en speciell taklutning som gör att snön inte så lätt samlas på taket, extra bred utvändig markkappa, flexibel förankring och en fönsterfolie som tål extrem kyla – allt detta är detaljer som gör att du kan vara säker på att Isabella Winter tål till och med en kraftig snöstorm. Isabella Winter är tillverkat av lättvävt PVC/polyester, det har dörr i båda gavlarna och ventilationsöppningar med blytlåsförsedda klaffar.

Markmått: 220x180



Universal 360



Markmått: 380x230



Universal 420



Markmått: 440x230



NYHET



Kama Fritid AB · Box 114 · SE-560 27 Tenhult  
Tel. +46 (036) 353700 · [info@kamafritid.se](mailto:info@kamafritid.se)



AKTIVT KABE-LIV

# PÅ GOLFBANEN

**TEXT:** CARINA LUNDEHOLM **FOTO:** MATS LUNDEHOLM



NÅR VI BEGYNTE Å SPILLE GOLF FIKK CAMPINGLIVET VÅRT EN HELT NY DIMENSJON. DET KRYR AV VAKRE GOLFBANER OG MANGE TILBYR SPESIELLE OPPSTILLINGSPLASSER FOR CAMPINGVOGNER OG BOBILER.

Vil man være sikker på å komme først ut på banen en tidlig vårmorgen kan man våkne i sin egen seng med utsikt over første tee.

Ettersom jeg og ektefellen er kroniske nybegynnere behøver vi mye trening. Så fort hjemmebanen vår i Gränna åpner etter vinteren pleier vi rulle dit med vår KABE etter jobben på

fredagen. Med en rask brødblinds i magen er vi klar for en helkveld på driving rangen. Når skumringen kommer smygende over Vätterbygden vender vi tilbake til campingvognen for å spise og drikke noe godt og fortsette golfpratene over en haug med golfbøker. Vi behøver, som sagt, en hel del trening.

På lørdagsmorgenen ringer klokka latterlig tidlig og vi speider ut over den tåkedekte banen for å sjekke slik at ingen andre har rukket å komme før oss. Det er en spesiell følelse å gjøre dagens første avtrykk i det duggvåte gresset, selv om våre fotspor over fairway kan bli pinlig avslørende.

18 hull senere er vi tilbake på parkeringen, som da pleier å være full av biler.

Det tar bare 20 minutter for oss å kjøre hjem. Flere ganger har vi konstatert at en overnatting på hjemmebanen er perfekt ettersom det blir mye golf på en avkoblende og tidsbesparende måte. Det har hent at vi har kjørt videre til en annen golfbane i nærheten, for å spille ytterligere en runde og benytte sjansen til å se oss omkring.

**Golf rundt Vättern**

Rundt Vättern finns en lang rekke trivelige golfbaner med ulike karakterer og det er inspirerende å ta en "Vätternrunde" med campingvogn eller bobil og golfutstyret i bagasjen. Da kan man for eksempel besøke Hökensås GK rett sør for Hjo, som er en vakker skog- og parkbane med egen golfcamping. Askersunds GK, i nord, kan lokke med bad og sandstrand ved hull 17 og en velordnet caravan-/bobilparkering med 10 strømplasser.

Ved Vätterns østre strand ligger Ombergs Golf i en varierende natur med skog og enger. Det er bare noen mil mellom den myke, bølgende skogsbanen i Gränna og de bølgende strandengene ved Omberg. Du kan spille på den ene banen om formiddagen og den andre på ettermiddagen. Jag lover at du ikke blir skuffet.

**Høydegolf i Alpene**

i sommer fant vi en heftig golfbane rett utenfor Bolzano i Nord-Italia. Golfclub Kastelruth ligger i nærheten av Val Gardena i et landskap som egentlig er mer egnet for utforkjøring enn for golf. Hadde noen fortalt oss at man planla å anlegge en golfbane på dette stedet hadde vi ledd og sagt at det var umulig.

Når vi begynte å slingre oss opp i fjellene fra motorveien mellom Brenner og Verona påsto ektefellen at det

dessuten var umulig at det kunne finnes en campingplass på et slikt sted. Han var sikker på at jeg leste kartet feil og at GPS'n vår hadde hengt seg opp. Veien var smal og hang i serpentsvinger langs fjellveggene. Da og da møtte vi en lokal lastebil som helt uten bekymring dundret nedover med høy hastighet.

Kartleseren hadde imidlertid rett og vi ankom til en camping som viste seg å være utrolig velholdt og fin og dessuten hadde utsikt over golfbanen. For å ta seg dit måtte man bruke hovedveien så avstanden ble noen kilometer. Vi ble rådet til å ta bilen og spare beinmuskulene til vi var på banen.

Det følte storslagent å gå rundt med golfbagen på ryggen omgitt av 3000 meter høye fjell. De 18 hullene er forsiktig innplassert i landskapet og på enkelte steder hadde det ikke



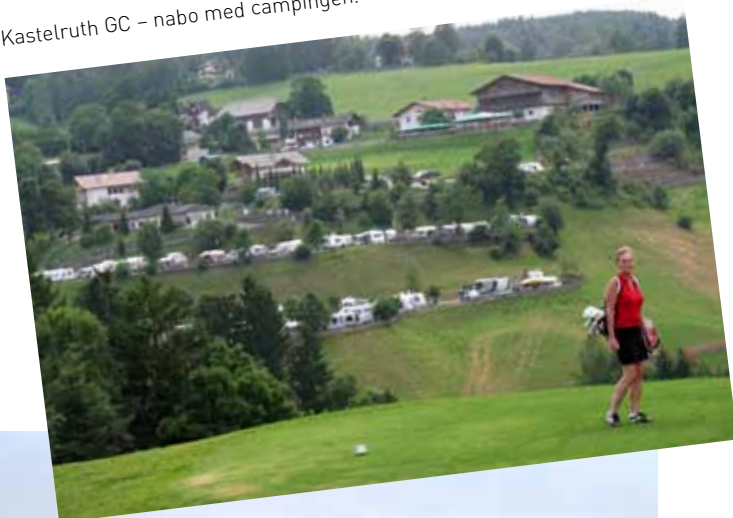
Hull 15 på Kastelruth GC.



Først ut på banen!



Kastelruth GC – nabo med campingen.



Det føles mektig å vandre rundt med golfbagen på ryggen omgitt av 3000 meter høye fjell.



gjort noe om vi hadde hatt fjellstøvler i stedet for golfsko på beina. Vi passerte raviner med rennende vann og nøt stillheten når vi hadde tatt oss opp til et nytt grønt platå med utsikt over dalen.

En utslagsplass lå ubehagelig nær gårdsplassen til en landbrukseiendom. Når jeg tok fram drivern innså jeg at jeg ikke hadde en anelse om hvordan man sier "Har De sett ballen min?" på tysk eller italiensk. Antagelig hadde det ikke gjort noen forskjell. Familien som bodde der foretrakk nok antagelig at jeg slo rett.

Hull 15 er golfklubben i Kastelruth ekstra stolt over. Det er et par 3-hull som skal ha den største høydeforskjellen i Europa. Fra herrenes tee opplyses at det er 183 meter til flagget. Man slår ballen rett ut i luften for deretter, forhåpentligvis, å se den lande langt der nede på green. De som slår riktig langt og velger feil klubber risikerer å rulle fram til den lille landsbykirken som ligger et stykke bak hullet. Kirkeklokkene ringte akkurat når vi skulle slå ut. Kanskje var det en advarsel?

**Golf i midnattssolen?**

Som alle golfere vet finns det minst like mange golfhistorier som golffrunder. Vi har allerede rukket å samle på oss en hel del. Men golfen har også åpnet døren til et enda mer aktivt liv med vår KABE, på hjemmebanen, på golfbaner i nærheten og i forbindelse med litt lengre reiser om sommeren.

Nå har vi alltid golfkøllene med oss på ferien. Man vet aldri når det blir anledning til en runde. Kanskje drar vi nordover en sommer og da vil jeg selvsagt ikke gå glipp av sjansen til å få oppleve golf i midnattssolen. Det finns en golfbane i Haparanda/Torneå der elleve hull ligger i Sverige og syv i Finland.

På golfklubbens hjemmeside får jeg vite følgende: "TAKKET VÆRE EN TIMES TIDSFORSKJELL MELLOM SVERIGE OG FINLAND KAN MAN PÅ HULL 6 SLÅ VERDENS LENGSTE HOLE IN ONE. MAN PEGGER OPP BALLEN I SVERIGE OG CA 1 TIME OG 5 SEKUNDER SENERE LANDER BALLEN I FINLAND. RIKSGRENSEN GÅR MIDT PÅ GREENEN."

Visst skulle det være en heidundranes golfhistorie!

# FARGEGLAD

## DANSK DESIGN FOR DET MOBILE LIVET

Blir du også glad når du finner pent og praktisk utstyr for det mobile livet i campingvognen eller bobilen? Ta da en titt på det danske varemerket Normann Copenhagen. De lager ungdommelig design med glimt i øyet, ofte i praktiske campingmaterialer som plast og silikon.

Normann Copenhagen har en egen butikk på Østerbrogate i København. Kanskje er det tid for en tur med din KABE til vårt sydlige naboland i vår? Velger du å ta turen til Stockholm er det mulig å kjøpe produktene på Royal Design i Sturegalleriet eller i deres nettbutikk; [www.normann-copenhagen.com](http://www.normann-copenhagen.com).



### Vispen trives i bestikkskuffen

Tenk deg en bunt sugerør eller fargeglad spagetti som holdes sammen av en ring på midten. Så enkelt kan det være å lage en funksjonell visp. Når du flytter på ringen slår vispen seg sammen og blir smidig å legge ned i skuffen uten å henge seg fast i de andre kjøkkenredskapene. Beater er laget i solid nylon og finnes i mange herlige farger.

### Lys med variasjon

Med Light Towers blir campingkveldene lysere og lengre. Lysestaken har vridbare holdere til fem varmelys og kan lages akkurat så utbrettet som du selv vil ha den. Når lysestaken skal settes bort i caravan- eller bobilskapet er den enkel å slå sammen. Light Tower er laget av aluminium og finns i svart eller hvitt.



### Flat som en pannekake

Alle som liker å lage mat vet hvor viktig det er å ha bra kjøkkenutstyr. Også i de største KABE-kjøkkenene kan det imidlertid være vanskelig å få inn alt man vil ha med seg på turen. Med et sammenleggbart dørslag i gummi i stedet for det tradisjonelle i plast blir det plass for en hel stabel tallerkener eller en ekstra kasserolle. Dørslaget finns i fire lekke farger og har en sil av rustfritt stål i bunnen.



### Fleksibel oppbevaring med farge

Color Box er en serie med stramt formgitte bokser i stål som er pulverlakkert i ulike farger. Boksene kan settes sammen og kombineres til elegante oppbevaringsmøbler for aviser, bøker og andre mindre ting. La Color Box bli med når familien flytter til sesongoppstillingen av campingvognen. Den er akkurat like fin i forteltet som hjemme i stuen.



## Myk og føyelig

Det begynte med en tekstildesigner som brettet papirstrimler for å finne fram til nye, inspirerende former. Resultatet ble Kontur, en liten myk og føyelig vase i silikon. Kontur er en vakker dekorasjon på sommerbordet, gjerne flere stykker satt sammen. Den er bare 6 cm høy og akkurat passe for noen små beskjedne blomster fra skogsturen eller engen nede ved stranden. Kontur finns i hvitt, rosa og lilla.



## Finurlig underlag for gryten

Gaven til KABE-eieren som har alt kan være det finurlige gryteunderlaget Rainbow. Eller hvorfor ikke flere, i ulike fargekombinasjoner. Rainbow består av en sirkel i tre deler som bøyes inn i hverandre og derfor tar minimal plass når det skal oppbevares. Det fargeglade underlaget er laget i nylon og tåler oppvaskmaskin. Velg mellom fire ulike fargekombinasjoner.





ANN-LOUISE  
CARLSSON  
TRENER  
FRISKIS & SVETTIS

# STAV

## RETT PÅ FERIE

Et godt hjerte forlenger livet. Og det gjelder både fysisk og mentalt. Å anvende stavene året rundt er derfor en bra vane om du vil trene kroppens viktigste muskel. Ferien er ikke noe unntak. Det er vel ingen overdrivelse å si at stavgang har blitt litt av en folkebevegelse. Et par gode sko er alt som er nødvendig, og stavene er lette å få plass til hvor som helst i campingvognen eller bobilen.

Vi snakket med vår treningseksperter Ann-Louise Carlsson fra Friskis & Svettis i Jønkøping for å lære oss mer om stavgang og kondisjon.

– Stavgang er bedre på mange måter enn å gå eller jogge på vanlig måte. Du aktiverer flere muskler i armer, skuldre, rygg og nakke, forklarer Ann-Louise. Vil du i tillegg gå i kupert terreng er stavene en bra støtte. Og du får en fin holdning.

### Hva er kondisjon, og hva hender når vi trener, gi en enkel forklaring.

– Det handler om å øke evnen til å få ut syrerikt blod til musklene. Et hjerte som trigges og sliter gjennom økt belastning – høyere puls – vokser og blir større, og kan pumpe mer blod. Og det er en tilpassning som går ganske fort.

– Hjertet er veldig lettrent, men også tvert imot. Det tilpasser seg raskt til livet i sofaen.

– Det andre som hender er at musklene danner flere små blodkar og vokser for å klare jobben lettere. Og denne smarte evnen beholder kroppen, i prinsipp helt til vi dør. En riktig deilig treningsverk er et tegn på at kroppen vil tilpasse seg.



### Hvor hardt behøver man å trene for at det skal gi effekt?

– Det avhenger selvsagt av ambisjonen. Men for den som bare vil komme i gang, er det nok bedre å snakke om regelmessighet, og å komme ut ofte og gjerne lenge. Jo lengre tid du kan være ute og stavgå, desto bedre, vil jeg si. Men forsøk å få inn noen topper der du blir skikkelig andpusten og svett i noen minutter, i en bakke f.eks.

– På bare noen uker merker du forskjellen. Jo sterkere du blir desto lengre orker du. Stavgang er veldig skånsomt, så du kan trene hver dag.

### Før frokost

– Et tips er å dra ut med stavene før frokost, når skyggene er lange. Hold på en time så kommer kroppens forbrenning bra i gang. I våre muskler finns det lagret nok av energi til å klare trening på fastende mage. Etterpå smaker frokosten enda bedre og dagen er klar for å bli gjenoppdaget.

						<b>XORD</b> no	KUS- TUSEN	UN- DERSØK- ELSE	FOR- SVARS- PAKT	NR. 11	EN LAUREL	SJØ- DYR KJENT- MANN	NAUT NR. 2		
						KRØLL- ALFA			SKULD- RENE BY- MESSIGE						
						KAFFE- REST- ER				OVER- SETTER					UT- TRYKKS- FULL
						→					FISKE- REDSKAP			↘	BAL
						NORGES STATS- BANER				POP SHINGEL			AT TOM PRON.		
						HOVED- STAD	SIKKE- L →						TO NE GRØNN- SAKER		
BE- STRID- ES	↘								DRETT						
NAVNE- DAG 21.05.	↘	SORT- ER	5	JAKKE- DEL	TONE	↘	DREP- ES	SMÅ- BRUK	BY I MAURE- TANIA FRA	POTET- SORT TEV- LING					
FOR- TYNNE FARGE							LAKSE- ELV RUSLE			GREI HAST		REGNE CIRKA			
URO			↘										↙	AN- ROPE	
FLIK	BUNN- SKRAP- T →				RUSLER FANGST- NETT			OPP- GAVE MEIERI- PRO- DUKTER		STJELE DÅR- LIGSTE			ETTER- SKRIFT TRAV- SPORTS- UTTR.		
DOK- TOR- ENE	↘					BAS- SENG BANKET			VÆR HILSET PRATET TIL		LØSE- MIDDEL GRI- MASE				
VIL SI GJØN			↓	VI EN YOKO			GRØFT TOLKIEN- SKIKK- ELSE								
↘		FORE- LEGG VISER			DOVEN VASKE			PÅ- STÅR			FLOKK RUSSISK LENGDE- ENHET			LOV- BRUDD	
COL- LEGE					STIKKE LY			STRØM FRØ		GRISEN FORAND- RER					
KORS- INN- SKRIFT	SYKDOM FANGST- SJEF					HAV- ØRN BAKRE			SITTE- PLAS- SENE LIK					STROPP	
↘				DAGS DATO ELITE				SILDRER AFTEN- SELSKAP				PLYND- RING FISK			
OKSY- GEN	UT- GIFT(ER) GREP- ET										SØLE JOBBE				
TEN- DENS					HEN- GIVEN STROPP			SKRAP- ET HERR TITTEN						OFRE	
KASSE					KLED- NING LEGG ... PÅ				VENN AV BARBIE PRON.		ELY I INDIA ART.				
FLÅTE- MÅL			PUS- SIGE				SKIPS- EIERNE					FOR- FAT- TER			
LANGE UT						OPP- MUNT- RET				MINE- RAL- KLUMP- ER					

## Vinn premier fra KAMA Fritid!

Løs kryssordet og send det til oss senest den 31. mars 2013, så er du med i trekningen av fine premier fra KAMA Fritid! Adressen er: KAMA Husvagnar, Box 14, 560 27 Tenhult, Sverige. Merk konvoluttet med "Kryssord"

Namn .....

Adress .....

Telefon .....

E-post .....

# ORIGINALBATTERIET



**EXIDE**  
MARINE & MULTIFIT

**TUDOR**  
BATTERIES



By Exide Technologies  
www.exide.nu www.tudor.se



Gene Camping är Sveriges nya reseprogram

Följ med oss på en inspirerande campingresa genom Sverige och ut i Europa i 10 program.

Premiär i mars på [www.genecamping.se](http://www.genecamping.se)

MED **ECOPRIM®** I HUSVAGNEN  
KAN DU CAMPA **ÅRET RUNT**.

Hög isolerförmåga och låg vikt gör Ecoprim® till det självklara valet för den som vill spara energi. För mer information besök [paroc.se/byggboken](http://paroc.se/byggboken)

**PAROC**  
YOUR ENERGY IN MIND

KUMHO TYRES

SÄKRA DÄCK GER  
TRYGGA FÖRARE



**Friktion**  
I zen KW31

**Dubb**  
I zen Premium KW22

**Sommar**  
Ecsta KU39

**DAWA**

[www.dawadack.se](http://www.dawadack.se)

**Tarkett**

THE ULTIMATE  
FLOORING EXPERIENCE

KABE VALDE ETT  
MÖNSTRAT PLASTGOLV  
FRÅN TARKETT.

2013

Nyhet! – WeCamp CaravanExpansion



wecamp

Ett markistält av s.k. "påsmodell" för husbil och husvagn. Markisen monteras i fordonets tältskena och kan sitta kvar på fordonet under färd. Gavelsidorna fästes mot taket och fronten med dragkedjor. Markistaket kan bl.a. användas som en vanlig markis/soltak tillsammans med en eller båda gavlarna utan att fronten är monterad. Dörröppningar på både gavlar och på front.

[www.kamafritud.com](http://www.kamafritud.com) • [www.isabella.net](http://www.isabella.net) • [www.wecamp.se](http://www.wecamp.se) • [www.enduromover.se](http://www.enduromover.se)

# "KABE-ambassader"

## VELKOMMEN TIL DIN NÆRMESTE KABE-FORHANDLER!

### SVERIGE

Husvagn & Fritid*	Alvesta
Campea*	Arlöv / Malmö
Traktor & Husvagnsservice*	Arvidsjaur
Forsbergs Fritidscenter	Bjuv / Helsingborg
NIBO Caravan*	Bollnäs
Caravan i Eskilstuna*	Eskilstuna
Campea*	Falkenberg
To Lu Rent Husvagnar*	Grums
Tagene Fritidscenter*	Göteborg / Hisingskärra
Josefssons Husvagnar	Göteborg / Landvetter
Codat Husbilar* (endast husbil)	Göteborg / Fritsla
Caravanhallen*	Haninge
Husvagn & Fritid*	Kalmar
Ohlins Husvagnar	Karlskrona
Polarmaskin	Kiruna
Zäta Caravan	Laholm
BLD Bil och Husbil*	Linköping
Kurts Husvagnar*	Ludvika
Husvagnsimport	Luleå
Blå Kusten marin och fritid*	Norrköping
Camp4you* (endast husbil)	Piteå
Husvagnsimport i Piteå	Piteå
Erikssons Husvagnar*	Stenstorp
Åström Fritid*	Sundsvall
Caravanhallen*	Södertälje
Öggestorp Caravan*	Tenhult / Jönköping
Fritidscenter i Trollhättan*	Trollhättan
GH Husvagnar	Ulricehamn
Caravan Center i Umeå*	Umeå
Hansen Caravan*	Upplands Väsby
Husvagnsspecialisten	Uppsala
Caravan & Marine*	Valbo
Vinslövs Fritidscenter*	Vinslöv
Bilcompaniet*	Visby
M&M Caravane*	Västerås
Åhus Husvagns Expo	Åhus
Nerikes Camp*	Örebro
PJ Husvagnar	Örnsköldsvik
Molunds Fritid*	Östersund

### FINLAND

Best Caravan Oy*	Hyvinkää
Jalasjärven Kalustetalo Oy*	Jalasjärvi
Tasan Auto Oy*	Jyväskylä
Kemppaisen Auto Oy*	Kajaani
Caravan Shop Oy	Kokkola
Kouvolan Vaunu Oy*	Kouvola
H.S Pitkänen Oy	Kuopio
Oulun Lomavaunu Oy*	Oulu
Caravankeskus Reatalo*	Rovaniemi
Auto-Simelius Oy*	Salo
Caravan Erälaukko Oy*	Tampere
Turun Länsi-Vankkurit Oy*	Turku
K & K Kivinen*	Tuusula
Helsinki Caravan Oy*	Vantaa
Viitamaa Caravan Oy	Ylivieska

### DANMARK

Camping-Specialisten.dk A/S	Herning
Bijé Fritid & Camping	Helsingør
Vestjysk Camping Center ApS	Holstebro
Lunderskov Camping A/S	Lunderskov
Biler & Campingvogne Stenseby	Neksø

Caravan Centret I/S / Brohallen	Nørre-Ålslev
Tarup Campingcenter A/S	Odense NØ
Kronjyllands Camping Center	Randers
PJ Caravan	Roskilde
NH Camping ApS	Røddekro
Slagelse Camping & Fritid	Slagelse
Campinggården A/S	Viby J.
Aabybro Camping & Fritid A/S	Åbybro

### NORGE

Bil og Caravan Alta AS*	Alta
Lian´s Caravan & Fritid AS*	Bardufoss
Hoisveens Caravans	Brumunddal
Ringstad Caravan	Elverum
Caravanaess A/S*	Figgjo
Caravan Vest AS*	Førde / Skilbri
Bergen Caravan A/S	Hylkje
Bil og Caravansenter AS*	Hönefoss
Caravanshop AS	Kongsberg
Kristiansand Caravan AS*	Kristiansand
Rana CaravanSenter AS*	Mo i Rana
Bil & Caravan Molde AS*	Molde / Hjelseth
Nor Camp AS*	Oslo / Skytta
Heistad Bil & Caravan	Porsgrunn
Østfold Traktor A/S	Rakkestad
Hagen Caravan A/S*	Ringebu
Höstland AS, Caravansenter	Skage
Sortland Caravan A/S*	Sortland
Snedfrid Pettersen AS*	Tana
Bodø Caravan	Tverlandet
Trondheim Caravan A/S*	Trondheim / Kvål
E18 Caravan AS	Våle
Ålesund Caravan AS	Ålesund

### TJECKIEN

Caravan Centrum Hykro s.r.o	Reporyje
-----------------------------	----------

### NEDERLÄNDERNA

Recreama de Boer Caravans BV*	Groningen
Van Eijk Caravans*	Hapert
Pauw Rekreatie*	Heerhugowaard
Van Duinkerken Rekreatie BV*	Hoevelaken
Hiddink Caravans B.V.*	Tubbergen
Van der Slik Caravan Centrum Zoetermeer*	Zoetermeer

### BELGIEN

Rijmaran bvba	Brugge
---------------	--------

### SCHWEIZ

Mobile Freizeit B. Hinder	Flurlingen
---------------------------	------------

### TYSKLAND

Caravaning Center Bad Kreuznach GmbH	Bad Kreuznach
Freizeit KG Bielefeld	Bielefeld
Caravania GmbH	Dettingen / Teck
Kerkamm Camping Caravan Freizeit GmbH	Elmshorn
Camping Center Jülich GmbH	Jülich
Delgado Freizeit GmbH	Möser
Berger Fahrzeuge Neumarkt GmbH	Neumarkt
Delgado Freizeit GmbH	Wuppertal

### ÖSTERRIKE

Campingworld Neugebauer	Neunkirchen
-------------------------	-------------



---

# Drømmer du om bobil eller campingvogn?

---

Vi hjelper deg raskt og enkelt med caravanlån.

Kontakt din nærmeste forhandler eller ring oss på tlf: 08525.

**Priseksempel:**

Kr. 234 000.- EK 35% (Kr. 84 000) Nom. rente 5,95%, eff.rente 8,30%.

Lånebeløp 150 000 kr. Nedbet.tid 5 år.

Etableringsgebyr 2 714 kr og termingebyr 85 kr. Totalt kr. 186 600,-

---

Santander er Norges fremste spesialist på lån til bil, båt, MC og caravan. Det tror vi skyldes at vi har gunstige betingelser, er spesielt opptatt av service, og ordner lån kjøpt og enkelt for våre kunder. – Forresten tok vi med oss over 40 års erfaring da vi byttet navn fra Elcon til Santander.

---



**Santander**

CONSUMER BANK