

Inbjudan



Swedish Classic Aufguss Championship

Karlstad * 29-31 maj



SUNDSTABADET



Inledning

I hjärtat av Karlstad, där Klarälven möter Vänern, ligger Sundstabadet – en modern mötesplats för rörelse, gemenskap och bastukultur.

Karlstad, grundad 1584 av Karl IX, och bär med stolthet smeknamnet Solstaden. Här finns en lång tradition av värme, öppenhet och gemenskap – värden som speglar själva essensen av klassisk Aufguss.

Sundstabadet är idag en av Sveriges mest moderna bad- och relaxanläggningar, och med sin bastuvärld och sitt engagemang för bastukulturen är det en självklar arena för högklassiga arrangemang.

Vi vet att vi är många runt om i Sverige som genomför Aufguss – på såväl kallbad som vanliga badhus och SPA-anläggningar. Men hur ofta träffas vi för att utbyta erfarenheter, inspirera varandra och utmana oss själva för att bli ännu bättre och utvecklas som personer?

Detta vill vi råda bot på. Därför har vi det stora nöjet att bjuda in er till Swedish Classic Aufguss Championship – en helg där tradition, teknik och passion möts i värmen, och där vi tillsammans lyfter svensk Aufguss till nästa nivå.

Vinnarna av Swedish Classic Aufguss Championship kvalificerar sig direkt till en startplats vid Nordiska Mästerskapet i Klassisk Aufguss den 7–9 augusti 2026
Anmäl dig redan idag! Antalet platser är begränsat och först till kvarn gäller.

Välkomna!

Program

29 maj 2026

Tid	Aktivitet
15.00	Invigning
15.45	Öppningsaufguss
16.30	Klassisk 1
17.30	Klassisk 2
18.30	Klassisk 3
19.30	Klassisk 4
20.00	NJUTA stänger

30 maj 2026

Tid	Aktivitet	Tid	Aktivitet
08.45	Öppningsaufguss	14.15	Öppningsaufguss
09.30	Klassisk 5	15.00	Klassisk 9
10.30	Klassisk 6	16.00	Klassisk 10
11.30	Klassisk 7	17.00	Klassisk 11
12.30	Klassisk 8	18.00	Klassisk 12
13.00	PAUS	18.30	NJUTA stänger

31 maj 2026

Tid	Aktivitet
08.45	Öppningsaufguss
09.30	Klassisk 13
10.30	Klassisk 14
11.30	Klassisk 15
12.30	Klassisk 16
13.30	Prisutdelning
14.00	NJUTA stänger

Tävlingen - regler & krav

Då det inte finns några gemensamma tävlingsregler i Sverige, följer vi de tävlings regler som är fastställda i Danmark av det *Danska Saunasällskapet*.

Tävlingsformat

Tävlingen genomförs i klassisk aufguss och då får följande användas:

- Vatten och krossad is.
- Eteriska oljor – varje deltagare tar med egna eteriska oljor
- Handdukar – egna handdukar till viftningar och personlig hygien
- Deltagarna har tillgång till de stävor och slevar som finns på arrangörens bad.

Ej tillåtna:

- Handdukar, hinkar och slevar som är showpräglade
- Utklädning, sång, musik och ljuseffekter

Endast doft, fukt, värme, berättelse och viftning med handdukar bedöms.

Aufgussmästarens krav

Aufgussmästaren ska minst kunna demonstrera:

- Tre 2-handssvingar
- En 1-handsving
- Alla svingar får användas, men syftet ska vara att flytta värme och luft. Poäng tilldelas främst efter detta syfte.

Bedömningskategorier

Bedömningen sker på en skala mellan 1-10 i följande kategorier:

- Professionalitet/fackkunskap/helhetsintryck
- Fuktighet/ökning i värmekänsla
- Viftteknik
- Doft
- Tema/berättelse

I den klassiska aufgussen får inget delas ut till gästerna.

Genomförande av tävlingen

Aufgussen genomförs i aufguss bastun. Förutom ett antal domare kommer biljetter säljas till max 20 gäster/omgång. Det kommer inte reserveras några platser till övriga tävlande utan det går att sitta med i mån av plats.

Arrangörens ansvar:

- Utser en tidtagare som styr antalet gäster och säkerställer efterlevnad av regler för säkerhet och hygien.
- Tidtagaren ser till att markerade platser för domare, Aufgussmästaren och assistent är fria, och att gästerna släpps in 5 minuter före start.
- Tidtagaren meddelar obligatoriska regler för säkerhet och hygien innan start, inklusive att det är obligatoriskt att sitta på en handduk.
- Tidtagaren ansvarar för att start- och sluttider följs noggrant. Vid klassisk aufguss knackar tidtagaren tydligt på dörren efter 11 minuter. Tidsomfattningen är max 12 minuter och minst 10 minuter. Överträdelse av tiden ger poängavdrag.

Mellan Aufgussarna

- Minst 5 minuter för vädring
- Minst 10 minuter för uppvärmning

Max en assistent får hjälpa till vid förberedelser.

Klädsel

Aufgussmästaren får endast vara iförd:

- Baddräkt/badbyxor
- T-shirt
- Badshorts
- Hamamduk

Kläderna får inte vara utklädningspräglade, men "uniform" från Aufgussmästarens badanläggning accepteras

Användning av vatten och oljor

Aufgussmästaren ansvarar för mängden vatten och krossad is som används. Överanvändning ger poängavdrag.

Endast eteriska oljor i ren flytande form får användas. Oljor utspädda med emulgator eller kristaller är inte tillåtna. Aufgussmästaren ska kunna visa dokumentation för oljornas renhet, till exempel flasketikett.

Material eller oljor/dofter som gör att bastun inte kan vara klar och nästan luktfri efter fem minuters ventilation får inte användas.

Prisutdelning

Efter sista sittningen sammanställs resultatet av domarna.

Priser:

- Platserna 1–3 får pris.
- Vinnaren bjuds in till Nordiska Mästerskapen i Klassisk Aufguss, 7-9 augusti 2026.
- Alla deltagare erhåller ett diplom för deltagande.
- Alla får sina poängbedömningar skickade till sig.



Praktisk information

Boende, resa och anmälningsavgift

Var och en ansvarar för bokning och bekostnad av boende samt resa till och från Karlstad.

På Visit Karlstads hemsida - <https://karlstad.se/visit-karlstad> finns mer information kring boende. Det finns många hotell på gångavstånd till Sundstabadet, Drottning Kristinas väg 3 654 63 Karlstad

Anmälningsavgift 800 kr.

Frågor:

Allmänt kring arrangemanget: Håkan Dahlgren, hakan.dahlgren@karlstad.se

Frågor rörande tävlingsmomenten: Nichlas Rasmussen, info@swedishaufguss.se

Anmälan öppnar den **2 mars 2026** klockan 07.30 och stänger senast den **31 mars 2026** eller när de 16 platserna är fyllda. Först till kvarn gäller.

Anmalen görs via nedan länk

https://swedishaufguss.se/sm_klassiskaufguss

