



Aufgussbladet

NYHETER, INSPIRATION & GEMENSKAP FÖR AUFGUSS I SVERIGE

Nummer 3

Juli 2026

**Innehåll juli månads
Aufgussblad**

**Lär känna våra
styrelsemedlemmar
Olga och Albin**

**Reportage från Svenska
mästerskapet i Karlstad**

Årsmötet i Karlstad

**Nordiska mästerskapet
i klassisk Aufguss
i Helsingborg**

Historisk seger för Ola Aleksandra

**Uppmaning till nya medlemmar och
sponsorer**





PRESENTATION STYRESLEMEDLEMMAR

OLGA HOLMSTRAND, LEDAMOT

Jag heter Olga Holmstrand, är 37 år och bor i Skellefteå. Jag är oerhört glad och stolt över att få vara en del av styrelsen i Svenska Aufgussföreningen!

Bastun är en central del av mitt liv. För mig handlar mycket om att skapa närvaro, värme och meningsfulla stunder

Jag älskar den fuktiga värmen, dofterna och ritualerna – och hur de kan förändras beroende på mitt humör och behov. För mig är bastun en plats för både återhämtning, kraft och kontakt – med mig själv och med andra.

Jag har också fördjupat mig i den ryska banya-traditionen och gått kurs vid ryska Bastuakademin. Man hade fokus på tekniker i värme, rörelse, kroppskontroll och arbete med björkris, där rytmiska rörelser, tryck och värme används för att skapa djupare basturitualer och främja kroppens cirkulation och återhämtning.

För mig är detta ett levande hantverk och en konstform som jag ständigt vill utvecklas inom.

Det jag vill bidra med

- Äkta passion för bastukulturen – jag lever som jag lär och vill inspirera fler att hitta sin egen relation till bastun
- Fokus på upplevelse och känsla – bastun som en helhetsupplevelse
- Inspiration och gemenskap – en inkluderande, varm och levande förening

Min vision är att vara med och utveckla aufguss och bastukultur i Sverige på ett sätt som både hedrar traditionen och samtidigt bjuder in fler att upptäcka kraften i värme, doft, rytm och gemenskap!





PRESENTATION STYRESLEMEMEDLEMMAR

ALBIN MÅRTENSSON, LEDAMOT

Mitt namn är Albin Mårtensson och jag har alltid haft ett stort intresse för bastukultur. Under de senaste 2–3 åren har mitt engagemang för aufguss vuxit kraftigt, vilket har tagit mig till flera länder där jag sökt de främsta bastu- och aufgussupplevelserna.

De upplevelser och den inspiration jag fått längs vägen ledde till att jag själv började hålla aufguss för ungefär ett år sedan. Idag är jag verksam som aufgussmästare och viftar bland annat hos Malmö Aufguss. Jag brinner för att skapa både energifyllda och

underhållande aufguss med högt tempo, men också lugna och närvarande upplevelser med inslag av mindfulness och återhämtning.

Under 2026 har jag tävlat i klassisk aufguss vid tävlingen i Karlstad. Nyligen tog jag dessutom en tredjeplats i Sveriges första tävling i Modern Classic Aufguss. Jag ser fram emot att sitta i styrelsen och sprida värmen.



FÖRENINGENS FÖRSTA ORDINARIE ÅRSMÖTE

I samband med SM i klassisk aufguss i Karlstad genomförde Swedish Aufguss Society sitt första ordinarie årsmöte. Därmed togs ytterligare ett viktigt steg i arbetet med att bygga en stabil och långsiktig organisation för svensk aufguss.

Under föreningens första verksamhetsår har arbetet till viss del påverkats av administrativa utmaningar kopplade till bank- och föreningsärenden. Sedan dessa frågor löstes under våren 2026 har verksamheten kunnat bedrivas fullt ut, vilket också skapade förutsättningar för ett ordinarie årsmöte.

Vid årsmötet den 30 maj 2026 på Sundstabadet i Karlstad valdes följande personer till föreningens styrelse:

Ordinarie ledamöter

Nichlas Rasmussen, Helsingborg
Christer Sörliden, Allerum

Håkan Dahlgren, Karlstad
Tojje Silden-Glemark, Fjälkinge
Ola Aleksandra Zarzycka, Sigtuna
Jesper Save, Malmö
Kristina Johansson, Varberg
Albin Mårtensson, Malmö, nyval
Olga Holmstrand, Skellefteå, nyval

Suppleanter

Marie Söderberg, Borås
Julita Zelle, Viken, nyval

Vid det konstituerande styrelsemötet omvaldes Nichlas Rasmussen till föreningens ordförande. Christer Sörliden omvaldes till vice ordförande och kassör.

Vi vill också rikta ett varmt tack till Fia Wester och Tomas Frejarö för deras värdefulla insatser i styrelsen sedan föreningens bildande hösten 2025. Ert engagemang har bidragit till att lägga grunden för Swedish Aufguss Society's fortsatta utveckling





ETT MÄSTERSKAP SOM BLEV VERKLIGHET

När Swedish Aufguss Society bildades efter SM i klassisk aufguss i Helsingborg 2025 fanns en tydlig ambition: att skapa en nationell plattform för svensk aufguss och att arrangera svenska mästerskap. Under helgen den 29–31 maj blev den ambitionen verklighet när SM i klassisk aufguss 2026 avgjordes på Sundstabadet i Karlstad.

Mästerskapet arrangerades av Swedish Aufguss Society i samarbete med Sundstabadet och invigdes av Stephan Hammar, verksamhetschef för Idrott och fritid i Karlstad kommun, tillsammans med föreningens ordförande Nichlas Rasmussen.

Under tre intensiva dagar samlades Sveriges aufgussutövare för att tävla, inspireras och utvecklas tillsammans.

Besökarna fick uppleva ett startfält som bjöd på kreativitet, teknisk skicklighet och starka berättelser, samtidigt som deltagarna tog vara på möjligheten att utbyta erfarenheter och bygga vidare på den gemenskap som kännetecknar svensk aufguss.

Det som gör ett mästerskap speciellt är inte enbart resultaten. Minst lika viktigt är mötena mellan människor, kunskapsutbytet och den gemensamma viljan att utveckla både hantverket och bastukulturen.

Under helgen blev det åter tydligt att aufguss-Sverige är mer än kollegor och konkurrenter – vi är en gemenskap som tillsammans driver utvecklingen framåt.

Efter en jämn och inspirerande tävling stod följande medaljörer på prispallen:
Guld: Ola Aleksandra Z – 305 poäng
Silver: Nicolas Cañon – 296 poäng
Brons: Roger Huerta Silva – 291,5 poäng

Genom sina medaljplaceringar kvalificerade sig guldmedaljören Ola Aleksandra Z och silvermedaljören Nicolas Cañon för att representera Sverige vid Nordiska Mästerskapet i aufguss på Kallis i Helsingborg den 7–9 augusti.

För Swedish Aufguss Society markerade mästerskapet en viktig milstolpe. Det blev inte bara ett framgångsrikt arrangemang utan också ett bevis på vad som är möjligt när engagerade utövare, anläggningar, funktionärer och samarbetspartners arbetar tillsammans för att utveckla aufgussen i Sverige.

Swedish Aufguss Society vill rikta ett varmt tack till alla tävlande, domare, funktionärer, samarbetspartners och sponsorer som bidrog till mästerskapet. Ett särskilt tack går till personalen på Sundstabadet för ett professionellt värdskap och ett mycket väl genomfört arrangemang. Vi vill också tacka alla gäster som fyllde bastun med energi, värme och engagemang.

Tillsammans skapade vi ett mästerskap präglad av passion, vänskap och utveckling – och tog ytterligare ett viktigt steg för aufgussens framtid i Sverige.





RESULTAT - SM I KLASSISK AUFGUSS



Ola Aleksandra Z – 305 poäng
Ubuntu inom mig
Cederträ & apelsin
Vetiver & eukalyptus
Ylang-ylang & olibanum



Nicolas Cañon – 296 poäng
De fyra elever ten – eld, jord, luft och vatten
Tall & enbär
Eukalyptus & jasmin
Vild mynta
Kardemumma, ingefära & svartpeppar



Roger Huerta Silva – 291,5 poäng
AI – Ancestral Intelligence
Palo santo
Eukalyptus & vetiver
Muña

- 4 Albin Mårtensson – 273,75 poäng
- 5 Kristin Wahrenholt – 262,25 poäng
- 6 Felicia Ekblom – 250,50 poäng
- 7 Johan Wijkander – 250 poäng
- 8 Al Baraa Dabour – 249,5 poäng
- 9 Håkan Dahlgren – 248 poäng
- 10 Milda Florean – 246,5 poäng
- 11 Dennis Wickholm – 236,5 poäng
- 12 Jonathan Johansson – 230,5 poäng
- 13 Anton Reine – 159 poäng
- 14 Richard Quick Rantanen



SUNDSTABADET

Ett stort tack till Sundstabadet för en väl genomförd tävling



Rasmus och Håkan



Rebecca, Nichlas och Lova



Rasmus redo för öppningsaufguss



Johan och Håkan



Nichlas, Johan och Milad



Felicia

AUFGUSSFAMILY!!



Nichlas och Rasmus går igenom vad åskådarna ska förhålla sig till



Toije, Håkan och Rasmus



Sylvia flätar Rogers hår



Bröderna Florean

AUFGUSSFAMILY!!



Al Baraa och Roger



Sinika och Mirja



Albin



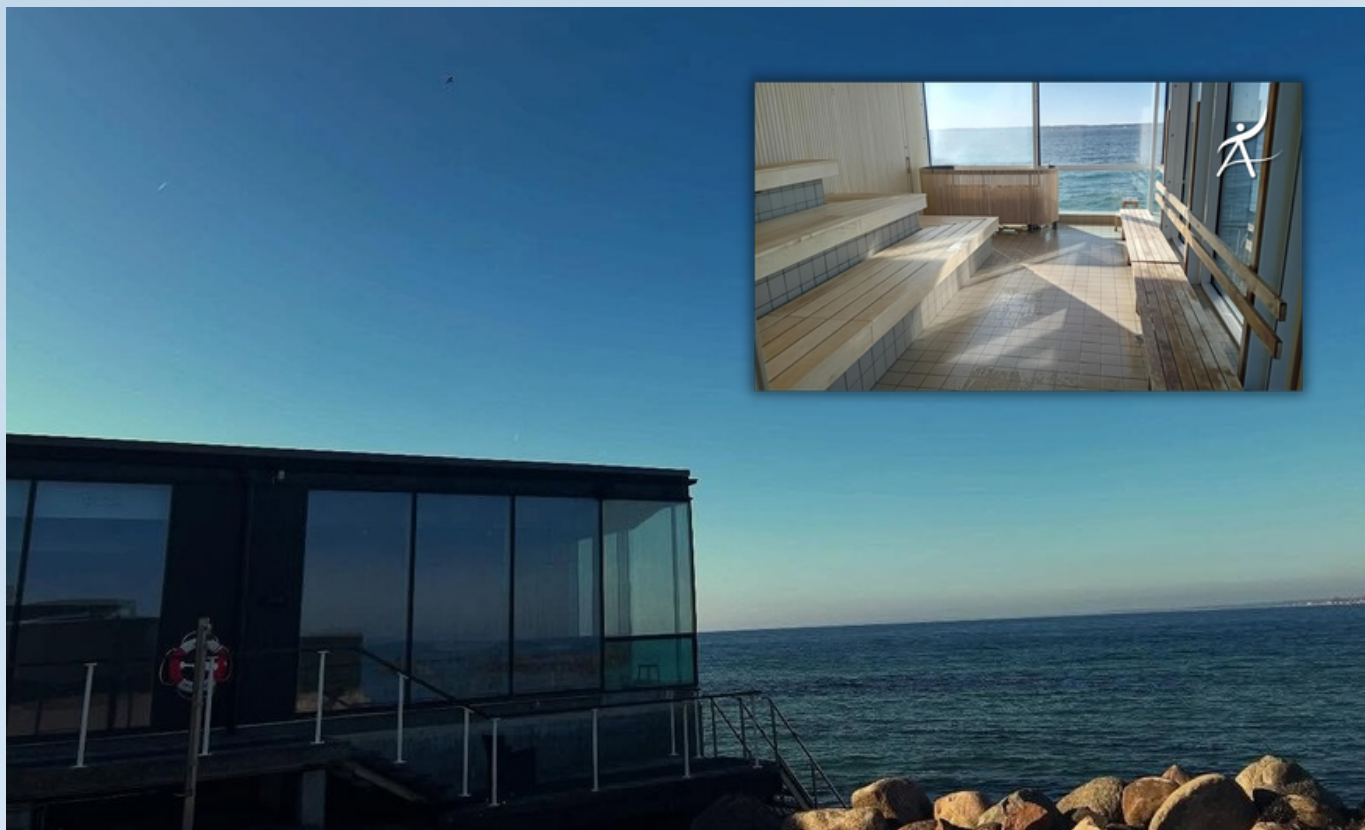
Marie, Kristina och Sylvia



Nicholas och Kristin

I BASTUN SKAPAS MAGI!





NORDISKA MÄSTERSKAPEN TILL HELSINGBORG

Samtidigt som vi summerar ett lyckat svenskt mästerskap pågår planeringen för nästa stora arrangemang. Den 7–9 augusti står Swedish Aufguss Society tillsammans med Dansk Saunaselskab värdar för Nordiska Mästerskapet i klassisk aufguss på Kallis i Helsingborg.

Det första nordiska mästerskapet genomfördes i Köpenhamn 2025 med deltagare från Danmark, Finland, Norge och Sverige. Ambitionen i år är att samla deltagare från hela Norden och skapa ännu starkare kontakter mellan ländernas växande aufgussgemenskaper.

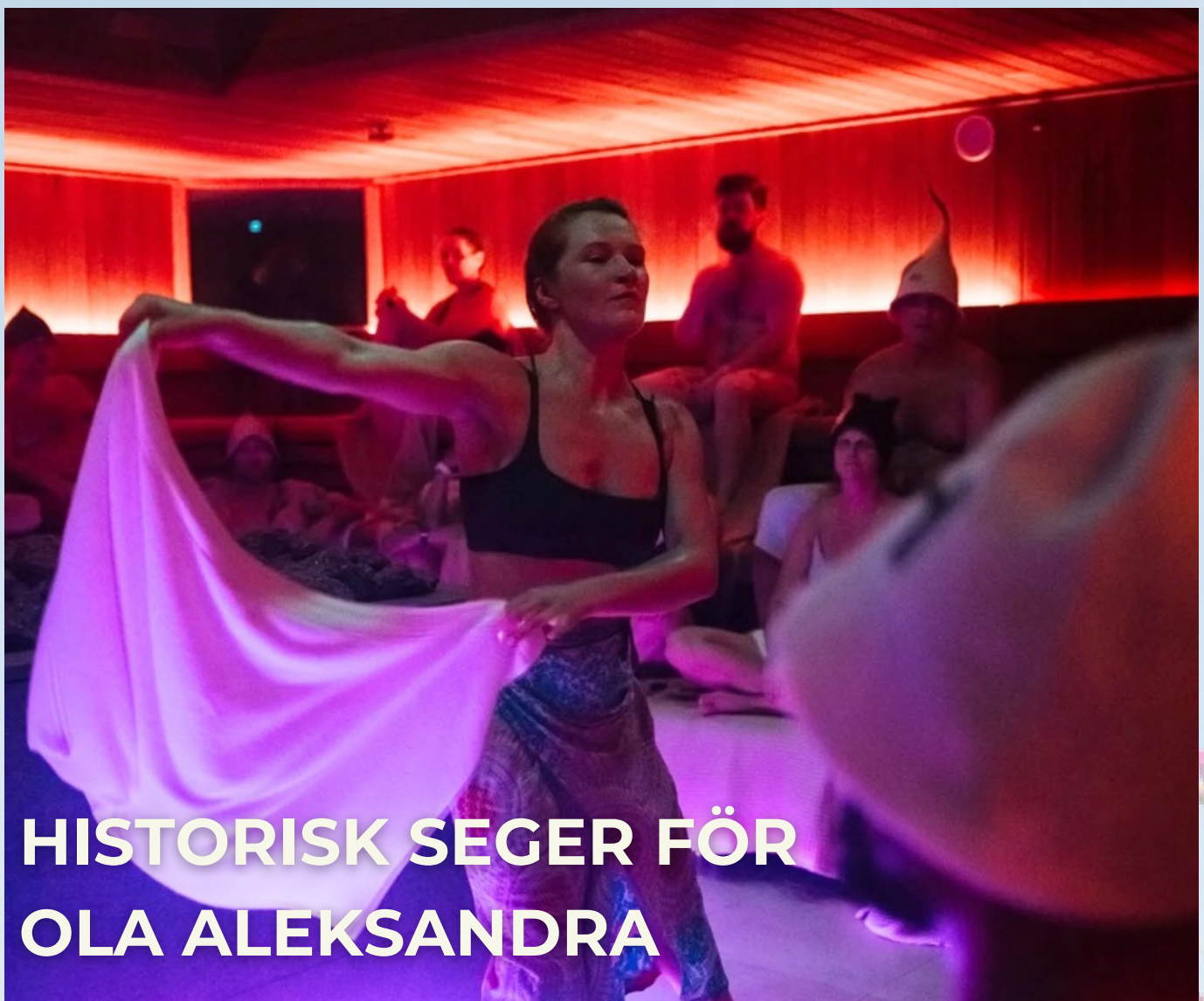
För Swedish Aufguss Society är det nordiska samarbetet en viktig del av föreningens arbete. Genom gemensamma tävlingar, erfarenhets-

utbyte och nätverkande skapar vi förutsättningar för att utveckla aufgusskulturen långt utanför de nationella gränserna.

Anmälan till mästerskapet stänger den 2 juli och därefter genomförs lottningen av startfältet. Biljettförsäljningen öppnar den 6 juli. Aktuell information kommer löpande att publiceras på Swedish Aufguss Societys webbplats och i våra sociala medier.

Vi ser fram emot att välkomna tävlande, gäster och bastuentusiaster till Helsingborg i augusti. Tillsammans fortsätter vi att stärka den nordiska aufgussgemenskapen.





HISTORISK SEGER FÖR OLA ALEKSANDRA

Den 22 juni avgjordes det första svenska mästerskapet i Modern Klassisk Aufguss på Hagastrand i Stockholm. När tävlingen var över stod Ola Aleksandra som segrare och blev därmed Sveriges första mästare i disciplinen.

Modern Klassisk Aufguss är en växande tävlingsform där musik, värme, dofter och luftfördelning samspelar i längre bastusessioner. Segern innebär också att Ola Aleksandra blir den första svenska utövaren att representera Sverige vid VM i Modern Klassisk Aufguss.

Världsmästerskapet arrangeras den 1–4 oktober på Farris Bad i Larvik, Norge. Swedish Aufguss Society vill rikta ett stort grattis till Ola Aleksandra för den historiska segern.

Vi vill samtidigt uppmärksamma Albin och Tojje, som tillsammans med Ola representerade föreningens styrelse i mästerskapet. Vi är stolta över samtliga prestationer och det engagemang som visades under tävlingen.

Vi önskar Ola Aleksandra stort lycka till på VM och ser fram emot att följa fortsättningen på denna spännande resa för svensk Aufguss.



UPPMANING TILL NYA MEDLEMMAR OCH SPONSORER

Sverigekartan växer 🌿

Flera badanläggningar och spa har anmält sig och tagit plats på vår karta.

Vi älskar att se hur Aufguss i Sverige växer tillsammans – som en familj ❤️

Men resan är inte klar än. Vi vill att hela Sverige ska vara med – från söder till norr, från östkusten till västkusten.

👉 Dela, tipsa och tagga alla du känner!

Tillsammans fyller vi kartan och bygger framtiden för Aufguss i Sverige.
<https://swedishaufguss.se/sverigekartan-aufguss/>



🌿 Du behöver inte vara Aufguss-mästare för att vara medlem i Swedish Aufguss Society – bara du älskar bastu, värme och gemenskap! För bara 200 kr om året, alltså knappt 17 kr i månaden, blir du en del av Sveriges varmaste rörelse 🌿 Tänk dig doften av oljor, ångan som stiger och känslan av total närvaro – det är den kulturen du hjälper till att sprida.

Det kostar nästan ingenting, men betyder allt.

🌿 Stötta bastukulturen.

🌿 Bli en del av gemenskapen.

🌿 Känn värmen.

👉 Gå med idag – du kommer inte ångra dig.

Vi söker sponsorer till Swedish Aufguss Society.

För 2 500 kr/år får ni synlighet på vår hemsida samt i våra sociala medier. Ett fint sätt att stötta svensk Aufguss-kultur och nå en engagerad målgrupp inom bastu och wellness.

Vill du hellre sponsra oss på annat sätt? Kontakta oss gärna via info@swedishaufguss.se 🌿

Trevlig sommar!