



Find din egen sportsgren

- Kajakskole
- Outdoorfitness
- Motion-online
- Fitnessguide
- Ernæring
- Ruteopmåler
- Wexer.com
- Dansk Vandre Laug

### Trænings Blog

17 Okt 10

#### En ny sæson

Avanceret beregner til at anslå din daglige totale energiomsætning samt dit basalstofskifte i kJ eller kcal. Beregneren er også pålidelig for børn ned til 5 år samt for meget overvægtige personer...

- 29 Marts: **Styrketræning**
- 5 Maj: **Circletræning**
- 13 Juli: **Vægttab**

### Nyhedsbrev

Få her de sidste nyheder, ture, tidspunkter samt pris, indtast blot din email og få vores gratis nyhedsbrev.

email@adresse

SEND

Mountainbike | Vandring | Bjergbestigning | Kanosejlads



[Læs mere](#)

### Aktuelle temaer

#### Mountainbike - Østbrig

Guide: Tina Vang

Bike Trail – en vild oplevelse eller en hyggelig cykeltur i Tirol

Der er både etaper til de virkelige erfarne, til dem der bare skal lege og ha' det sjovt og til dem der mest enkelt vil ha' en hyggelig tur i sadlen. Det er nemt at finde rundt på de afmærkede etaper og man kan tilmed udstyre sig med rutebeskrivelser, højdeprofiler og GPS-data

[Læs mere](#)



#### Vandring - Dolomitterne

Guide: Frederik Kjærsgård Jørgensen

Højte nummer 1 zig-zagger sig gennem Dolomitterne og går for at være en af de smukkeste og mest spektakulære i bjergkæden. I løbet af 125 kilometer og op mod 12 dages vandring smyger stierne sig af sted under enorme, lodrette klippevægge, gennem smalle kløfter og over græsklædte skråninger.

Man vandrer gennem månelignende landskaber, store klippeblokke og forbi klare bjergsøer omgivet af forevne tinder.

[Læs mere](#)



#### Kanosejlads - Norge

Guide: Stine Howardsen

Med en kano eller kajak kommer du tæt på steder, der ellers ikke kan opleves.

At padle på hav, elv eller sø, er tre forskellige oplevelser, som alle tager dig tæt på naturen, med en unik mulighed for at observere dyre- og fugleliv.

[Læs mere](#)



#### Bjergbestigning - Mount Blanc

Guide: Asmus Howardsen

Mont Blanc er beliggende i det sydlige Frankrig midt i alpemassivet og har status som Vesteuropas højeste bjerg.

Kampen på 4810 meter tiltrækker hvert år horder af bjergbestigere, som har en drøm om at nå toppen. Det lykkes langtfra for alle.

[Læs mere](#)



Søg på  
Keywords:

send forespørgsel

### Kommende begivenheder

- 10 Apr 10 - MTB - Itrainsald
- 13 Apr 10 - Kano - Tour de Gudenå
- 21 Apr 10 - Ski - Val de Fassa
- 28 Apr 10 - Vandring Dolomitterne
- 5 May 10 - MC - Tour

### Beklædning

#### Træningsstøj



Træningsstøj skal selvfølgelig først og fremmest være behageligt og

funktionelt, men når det kommer til motivation, er det også meget vigtigt, at du føler dig smart og sporty i dit træningsstøj, da det giver dig ekstra energi til motionen.

[Læs mere](#)

## Sportsevent\_trekolonner flydende layout, del 2

Web:www.johnnihowardsen.dk



### Du skal nu tilføje en tredje kolonne.

Den eksisterende kolonne left eller sidebar, du kan jo kalde dem hvad du vil, skal flyttes til højre og herefter skal du indsætte en ny venstre kolonne.

Derfor skal du allerførst justere #content, den skal jo give plads til både en right samt left boks.

Her er de nye margin værdier:

```
#content {  
margin: 0 240px 0 160px;  
border: 1px solid #b9d2e3;  
background-color: white;  
color: black;  
}
```

Sidebar-kolonnen flyttes til højre, den fylder 220px, og der er 240px til rådighed, så det er ok.

```
#sidebar {  
float: right;  
width: 220px;  
background-color: #256290;  
color: white;  
margin: 0;  
padding: 0;  
}
```

Den nye left indsættes efter #main:

```
<div id="main">  
<div id="left">  
<div class="inner">  
<ul id="nav">  
<li><a href="#">Kajakskole</a></li>
```

Sidebar kolonnen (som floater right) indsættes efter left kolonnen.

Her har du html-koden herfor:

```
</form>  
</div>  
</div> <!-- left -->  
<div id="sidebar">  
<div class="inner">  
<h3>Søg på</h3>
```

Det er vigtigt at de to floatede kolonner, kommer ind før #content

```
<p class="more">  
<a href="#">læs mere</a></p>  
</div>  
</div> <!-- sidebar -->  
<div id="content">  
<div id="banner">  
<h2>Aktiv fritid</h2>
```

Nu skal left styles:

```
#left {  
float: left;  
width: 159px;  
border-top: 1px solid #b9d2e3;  
border-left: 1px solid #b9d2e3;  
border-bottom: 1px solid #b9d2e3;  
background-color: white;  
color: black;  
margin: 0;  
padding: 0;  
}
```

Der skal lidt luft omkring indholdet, det sikres hermed

```
#left .inner {  
margin: 10px;  
}
```

## Sportsevent\_trekolonner flydende layout, del 2

Web:www.johnnihowardsen.dk



**Navigationsmenuerne** skal styles, med blue border bottom, samt blue color  
Husk at nulstille den **unordered liste** (ul) først

```
#nav li {  
border-bottom: 1px solid #b9d2e3;  
padding: 0.4em 0 0.2em 0;  
font-size: 90%  
}
```

linket i navigationsmenuen er blue ingen decoration, gælder også som besøgt:

```
#nav li a:link, #nav li a:visited {  
text-decoration: none;  
color: #245185;  
font-weight: normal;  
}
```

**datoen** vedr. ny sæson:

```
h4 {  
color: #ff4e00;  
font-size: 100%;  
font-weight: bold;
```

**Brødteksten** skal være grey og 90%

```
#left p {  
font-size: 90%;  
color: #666666;  
}
```

linkene i left er blue og bold

```
#left a:link, #left a:visited {  
color: #245185;  
font-weight: bold;  
}
```

**headings** skal være blue med bottom border

```
#left h3 {  
color: #245185;  
padding-bottom: 0.2em;  
border-bottom: 1px solid #b9d2e3;  
font-size: 110%; }
```

**Datoerne under træningsblog bygges som liste.**

Der skal være en venstre indtykning på 20px, samt illustration til venste på hvert menu emne

```
color: #ff4e00;  
font-weight: bold;  
list-style: url(img/more-bullet.gif);
```

tekst efter datoer optræder som link, men det er jo stilet så derfor bliver disse color blue

**Formularen** til nyhedsbrev:

skrivefeltets størrelse 135px med en border på 1px color blue

```
#nyhedsbrevform .text {  
width: 135px;  
border: 1px solid #45bac0;  
}
```

sendeknap højrestilles med en color blue, samt border i en blue nuance

```
#nyhedsbrevform .btn {  
border: 1px solid #45bac0;  
background-color: #256290;  
color: white;  
font-size: 80%;  
}
```

**#banner korrektion:**

Til sidst skal teksten i #banner korrigeres, sådan at teksten ikke er så lavt placeret i boksen, og color ændres til en noget kraftigere: #ff4e00;



Find din egen sportsgren

- Kajakskole
- Outdoorfitness
- Motion-online
- Fitnessguide
- Ernæring
- Routeopmåler
- Wexer.com
- Dansk Vandret Laug

### Trænings Blog

17 Okt 10

En ny sæson

Avanceret beregner til at  
anslå din daglige totale  
energiomsætning samt  
dit basalstofskifte i kJ  
eller kcal. Beregneren er  
også pålidelig for børn  
ned til 5 år samt for  
meget overvægtige  
personer...

29 Marts:

Striketræning

5 Maj:

Cirkeltræning

13 Juli:

Vægttab

link

### Nyhedsbrev

Få her de sidste nyheder,  
ture, tidspunkter samt  
pris, indtast blot din  
email og få vores gratis  
nyhedsbrev.

email@adresse

SEND

Mountainbike | Vandring | Bjergbestigning | Kanosejlads



Søg på  
Keywords:

send forespørgsel

Kommende begivenheder

- 10 Apr 10 - MTB - Iransalp
- 13 Apr 10 - Kano - Tour de Gudenaá
- 21 Apr 10 - Ski - Val de Fassa
- 28 Apr 10 - Vandring Dolomitterne
- 5 May 10 - MC - Tour

Beklædning

Træningsstøj



Træningsstøj skal  
selvfølgelig først og  
fremmest være  
behageligt og  
funktionelt, men når det  
kommer til motivationen, er det også  
meget vigtigt, at du føler dig smart  
og sporty i dit træningsstøj, da det  
giver dig ekstra energi til motionen.

læs mere



**Aktiv fritid**  
Bliv inspireret til din sommerferie, hvor du samtidig kan holde en aktiv ferie

læs mere

Aktuelle temaer

### Mountainbike - Østrig

Guide: Tina Vang

Bike Trail – en vild oplevelse eller en hyggelig cykeltur i Tirol

Der er både etaper til de virkelige erfarne, til dem der bare skal lege og ha' det sjovt og til dem der  
ganske enkelt vil ha' en hyggelig tur i sadlen. Det er nemt at finde rundt på de afmærkede etaper og  
man kan tilmed udstyre sig med rutebeskrivelser, højdeprofiler og GPS-data

læs mere



### Vandring - Dolomitterne

Guide: Frederik Kjærsgård Jørgensen

Højruite nummer 1 zig-zagger sig gennem Dolomitterne og går for at være en af de smukkeste og  
mest spektakulære i bjergkæden. I løbet af 125 kilometer og op mod 12 dages vandring smyger  
stierne sig af sted under enorme, lodrette klippevægge, gennem smalle kløfter og over græsklædte  
skrånninger.

Man vandrer gennem månelignende landskaber, store klippeblokke og forbi klare bjergsøer omgivet  
af forenede tinder.

læs mere



### Kanosejlads - Norge

Guide: Stine Howardsen

Med en kano eller kajak kommer du tæt på steder, der ellers ikke kan opleves.

At paddle på hav, elv eller sø, er tre forskellige oplevelser, som alle tager dig tæt på naturen, med en  
unik mulighed for at observere dyre- og fugleliv.

læs mere



### Bjergbestigning - Mount Blanc

Guide: Asmus Howardsen

Mont Blanc er beliggende i det sydlige Frankrig midt i alpeområdet og har status som Vesteuropas  
højeste bjerg.

Kæmpen på 4810 meter tiltrækker hvert år horder af bjergbestigere, som har en drøm om at nå  
toppen. Det lykkes langtfra for alle.

læs mere

