

ned til 5 år samt for meget ovenvægtige personer..

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

Nyhedsbrev

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

Vandring - Dolomitterne



Guide: Frederik Kjærgård Jørgensen
Højre 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 smånelignende landskaber, store klippeblokke og forbi klare bjergsøer omgivet af forrevne tinder.

[Læs mere](#)

Kanosejlads - Norge



Guide: Sime 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: Asimus Howardsen
Mont Blanc er beliggende i det sydlige Frankrig midt i alpeområdet og har status som Vesteuropas højeste bjerg.
Kæmpen på 4810 meter tillækker hvert år horder af bjergbestigere, som har en drøm om at nå toppen. Det lykkes langt fra for alle.

[Læs mere](#)

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](#)

Copyright 2010 - Johnni Howardsen - joho@aarhustech.dk

Sportsevent_trekolonner_footer flydende layout, del 3

Web:www.johnnihowardsen.dk



Trekolonner med lige stor højde.

Du skal her afslutte denne opgave med en løsning, hvor footer altid holder sig under den kolonne med størst indhold, samt at kolonnerne synes lige høje.

I CSS'en finder du **#main** og tilføjer et baggrundsbillede:

```
background-image: url(img/sidebarbg.gif);  
background-position: top right;  
background-repeat: repeat-y;
```

Herefter skal du sikre dig at denne **#main** er lige så høj som den højeste af de trekolonner.

Derfor skal du indsætte et clearing element, inden **#main** slutter.

```
<div id="clear">&nbsp;</div>
```

Venstre kolonne skal have en tilsvarende løsning.

Tilføj derfor endnu en div med **id="main2"** med følgende indstilling:

```
#main2 {  
  margin-top: 10px;  
  background-image: url(img/leftbg.gif);  
  background-position: bottom left;  
  background-repeat: repeat-y;  
}
```

```
<div id="main">  
<div id="main2">
```

```
<div id="clear">&nbsp;</div>
```

```
</div><!-- main2 -->  
</div> <!-- main -->
```

Footer

Du sikrer dig at footer holder sig neden under de tidligere kolonner med erklæringen **clear: both**

```
#footer {  
  width: 100%;  
  border-top: 1px solid #b9d2e3;  
  border-bottom: 1px solid #b9d2e3;  
  margin-top: 10px;  
  clear: both;  
}
```

Indsæt tekst i footer:

```
text-align:center;  
font-size: 90%;  
color: #256290;  
margin: 0;  
padding: 0.2em 0 0.2em 0;
```