

#RunForPrideSweden

# run for pride®

FIVECATION

**Det smidiga  
sättet att äga  
semesterbostäder**

SID 24

HUNDSTALLET

**SÅ HÄR SPRINGER  
DU MED DIN HUND!**

SID 8

**Möt Antonio Hysén  
- årets ambassadör  
för Run for Pride**

SID 17

SPRINGTIME TRAVEL

**RESOR MED  
RÖRELSEGLÄDJE  
FÖR ALLA**

SID 5

GREENHOUSE STHLM

**Nytt boende med sann  
vardagslyx - pool, bastu,  
takterrass och concierge  
mitt på Kungsholmen**

SID 10

**KRYSSNINGAR.SE - Kryssningar - det nya sättet att resa** SID 33

**READY,  
SET, RUN FOR  
PRIDE!**

# ALLT SITTER I HUVUDET

Det fick jag lära mig för ett par veckor sedan när jag skulle springa årets första halvmaraton som jag tränat inför sedan december.

Jag hade, som det kändes då, den stressigaste förmiddagen i mitt liv och kom iväg alldeles för sent efter att ha rusat runt som en yr höna för att få med mig allt. Att sen ta fram en cykel som inte använts på cirka ett år och upptäcka att det knappt finns någon luft i däckan var en stor stressfaktor när jag redan var försenad med råge.

Jag var tvungen att stanna halvvägs och köpa en cykelpump, och jag har nog aldrig vare sig pumpat eller cyklat – med andan i halsen – så fort i hela mitt liv. Dessutom var det kallt, galet kallt.

Väl framme, tio minuter innan startskottet skulle gå, kändes det som om pulsen var uppe i 180. Starten går och där är vi alla iväg, men det enda jag kände och tänkte var att jag ville hem. Tankarna snurrade och efter cirka en mil så bröt jag loppet. Drog av mig nummerlappen och gav upp. För första gången i mitt liv så bröt jag ett lopp.

Inför nästa lopp så ska jag vara väl förberedd. För det första så ska jag planera så jag har gott om tid på tävlingsdagen. Jag ska packa allt jag behöver ha med mig dagen innan (och checka om däckan på cykeln behöver pumpas...) så jag inte behöver stressa på morgonen.

Så detta är mitt råd om du ska springa för mångfald och inkludering den 16 maj: Kom inte jäktad utan lugn och avslappnad. Tips från coachen.

Vi ses på startlinjen!

Janne



**JANNE SIPONEN**  
Projektledare



RUN FOR PRIDE MAGAZINE 2024

VD & projektledare: Janne Siponen, [janne.siponen@strongmediagroup.se](mailto:janne.siponen@strongmediagroup.se)

Art Director: Fredrik Lindström & Cajsa Bengtsson, IRMA AB

Run For Pride 2024 medföljer som en tematidning i Dagens Nyheter.

Strong Media Group AB. Org.nummer: 559077-8535

VD: [janne.siponen@strongmediagroup.se](mailto:janne.siponen@strongmediagroup.se)

Tryck: Bold printing, Stockholm



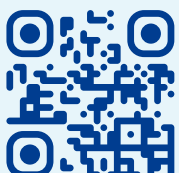
# REPLAY

# Erkänn regnbågsfamiljer i EU. Allt annat är fel.



**Rösta på  
Tobias Björk  
i Europavalet.**

Skanna koden för  
att komma in  
i vår digitala  
valstuga!



Eller gå in på  
[www.mstugan.se](http://www.mstugan.se)



# MITT MÅL ÄR ATT KUNNA SPRINGA ETT LÅNGLOPP IGEN

– Inger, 68



## ATT ÅLDRAS MED HIV ÄR INGET HINDER

Hälften av alla som lever med hiv i Sverige i dag är över 50 år. Dagens hivmediciner är så effektiva att virusnivåerna i blodet blir omätbara. Dessutom ger de färre biverkningar än t.ex. blodtrycks- och diabetesmediciner.

I dag går det att leva ett långt och aktivt liv med hiv. Precis som Inger gör. Läs hennes berättelse på [posithivgruppen.se/inger](https://posithivgruppen.se/inger).



**PG+** POSITHIVA  
GRUPPEN



Stå stolt  
tillsammans  
med oss  
[blimedlem.rfsl.se](https://blimedlem.rfsl.se)

# Vi backar inte om rättigheter

**RFSL**



## RÖRELSEGLÄDJE FÖR ALLA

Springtime Resor har arrangerat tränings- och löparresor över hela världen i snart fyrtio år, resor där alla är välkomna. Deltagarna är allt från elitidrottare till familjen som vill göra aktiviteter tillsammans, kompisgänget eller paret som vill ha en aktiv semester. Det spelar heller ingen roll om du vill komma i gång med träningen eller om du tränar flera gånger i veckan: Det går alltid att anpassa träningen utifrån din egen förmåga.

**SPRINGTIMES MOTTO** är att göra träning och motion till en lustfylld upplevelse. Här finns bland annat resor till olika lopp i storstäder runtom i världen, och lite mer udda resmål som ölmaraton i Belgien eller frozen lake-maraton i Norge, och tränings- och seniorresor till destinationer i Europa. Springtime satsar också stort i Sverige:

– Vi har en träningsanläggning i Järvsö, naturskönt belägen i

en otroligt vacker miljö. Camp Järvsö har något för alla som gillar en aktiv och hälsosam livsstil. Här finns ett fullt utrustat gym, boulebana, klättervägg, naturstigar för avkopplande promenader, en stor gräsplan och en gymnastiksal för träning, lek och spel, och en utomhusarena med friidrottsanläggning, beachvolleyplan, multisportgolv och en teknikkana för cykel, berättar Joel Yderberg på Springtime.

**PÅ ALLA RESOR** – oavsett resmål – läggs även stor vikt på det sociala och gemenskap. Aktiviteter och träning blandas med kulturella, historiska och framför allt roliga upplevelser. Springtime har en stor stab av Sveriges bästa instruktörer som alla bidrar till glädje och gemenskap på resorna.

Läs mer på [springtime.se](https://springtime.se)





## DJ-MARTINCARL

På Run for Pride står DJ MartinCarl vid startlinjen och spinner skivor ända fram till målgången. Run for Pride är mer än bara ett lopp, det är en manifestation av kärlek och acceptans. Martin, med spelningar bakom sig från bland annat Pride, Eurovision-fester och dragqueen-parties, är som gjord för att sätta stämningen.

– Jag kommer givetvis att liksom löparna värma upp ordentligt med vatten och fingerstretching. Musiken jag spelar kommer att vara mycket dansvänlig med favoriter som Rihanna, Britney Spears och Lady Gaga, säger Martin.

**SÅ OAVSETT OM DU** springer framåt i loppet eller dansar vid sidan, är en sak säker: med Martin vid kontrollerna är det inget annat än en fest på Run for Pride!

Instagram: @martincarl



## PHIL'S BURGER & BAR

**PHIL'S BURGER & BAR** är det ultimata stället för alla bugarälskare där ute. De är kända för sina saftiga, smakrika burgare gjorda med de bästa ingredienserna de kan hitta. Men det är inte bara burgare på deras meny – här finns bland annat även kycklingvingar, sallader och den mexikanska klassikern birria tacos. Och glöm inte att slänga in en milkshake för att göra måltiden komplett!

**RESTAURANGERNA ÄR ALLTID** mysiga och moderna, perfekta för att hänga med vänner eller familj. Så om du är sugen på något gott och avslappnat, vet du vart du ska gå!

Läs mer på [phils.se](http://phils.se)



## MILQ FORTSÄTTER GÖRA STOCKHOLM "GAY AGAIN"

**DEN HYPADE MÅNADSKLUBBEN MILQ** kommer nu till Södermalm för att stanna! Efter att ha varit hemlösa ett tag slår Milq återigen upp portarna fredag den 31 maj, nu på Götgatan. I en ny lokal med inredning som hämtad ur Moulin Rouge är arrangörerna Henrik Olsson, Alexander Erwik och Patric Nilsson övertygade om att det här blir Stockholms gayställe nummer ett. Inte bara för location utan för att lokalen är signerad allt det som Milq står för.

Läs mer på [milqstockholm.se](http://milqstockholm.se)



Se klart i

## LÖPARSPÅRET

**HOS OPTIKERNA PÅ ÖFVRE** hittar du sportglasögon i din styrka med en anpassad och säker passform för alla tillfällen. Sportglasögon är utformade för att vara lätta, hållbara och ergonomiska vilket gör dem bekväma att bära under längre träningspass eller tävlingar.

**DE ULTRALÄTTA LÖPARGLASÖGONEN** från OUT OF gör att du kan njuta av löpningen med klar syn och skydd mot solen, så att du inte behöver fokusera på något annat än mållinjen.

Läs mer på [ofvre.se](http://ofvre.se)

## LARS WALLIN

### – FASHION STORIES

**I SAMBAND MED** att Eurovision hålls i Malmö visar stjärndesignern Lars Wallin upp närmare hundra av sina couturekreationer och scenkläder från både Melodifestivalen och Eurovision Song Contest på Malmö museum. Som en hyllning till elegans, innovation och tidlös skönhet ser vi bland annat Petra Medes tre finalklänningar och scenkläder från Charlotte Perrelli och Carola Häggkvist när hon tävlade med låten Invincible.

Utställningen "Lars Wallin – Fashion Stories" visas till och med den 12 januari 2025.





# VARFÖR GISSA NÄR DU KAN MÄTA?

Har du alltid mycket högre – eller lägre – puls än din kompis när ni tränar tillsammans? Eller varför blir du slagen på halvmaran av personer du vanligtvis springer bättre än på intervallträningen? Om du vill börja löpträna i vuxen ålder, vad ska du tänka på då? Så många frågor! Men du behöver inte gissa. Mycket av din fysiologi för både prestationsinriktad träning samt hälsa går att mäta. Hos Aktivitus, som är Sveriges ledande klinik på fysiologiska tester, får du veta mer.

– Det viktigaste är att förstå att vi som individer är väldigt olika. Tio personer med exakt samma träningsprogram kommer att ha tio olika utfall i sin träningsrespons, berättar Johan Hasselmark från Aktivitus.

**HOS AKTIVITUS GENOMFÖRS STANDARDISERADE** fysiologiska tester och analyser, bland annat laktatprofil, och VO<sub>2</sub>-maxtester där man mäter mjölksyranivå och syreupptagning, och löpteknikanalys med syftet att optimera träningen för individen. "På vetenskaplig grund med individuell anpassning och hänsyn, med ett personligt bemötande" är Aktivitus motto.

**DU KAN FÅ HJÄLP MED DIN TRÄNING** oavsett var du bor i landet. Testerna är till nytta både för nybörjare, vardagsmotionärer och elitidrottare.

– Det är en vanlig missuppfattning att vi bara hjälper elit- och tävlingsidrottare. Vi är tillgängliga för alla. Är du ny inom exempelvis löpning kommer testresultaten och den mätbara informationen att lära dig mer om dig själv och din träning, avrundar Johan.

Aktivitus har sina testkliniker i Stockholm, Göteborg, Malmö, Linköping och Falun. Till hösten även i Åre.

Läs mer på [aktivitus.se](http://aktivitus.se)



## Trosas hotelldrottning Kristin Boman skapar en unik gästupplevelse på Bomans

Sju mil söder om Stockholm i pittoreska Trosa ligger det unika boutique-hotellet Bomans, ett stenkast från Trosaån och omgivet av historiska byggnader, mysiga caféer, och promenadstråk längs vattnet. Kristin Boman inte bara äger och driver Bomans hotell och restaurang; hon är själva hjärtat och själen i verksamheten. Med rötterna i en krögarfamilj har Kristin Boman förfinat konsten att skapa en atmosfär av hemtrevnad och generositet för sina gäster.

**BOMANS HOTELL ÄR MER ÄN** bara ett jobb för Kristin, det är en livsstil och ett andra hem. När man kliver in på hotellet kan man inte undgå hennes motto "more is more" som genomsyrar inredningen som är eklektisk och karaktäristisk med en tydlig personlig prägel. Rummen är individuellt inredda med en mix av olika stilar och mönster, vilket ger en unik och charmig atmosfär. Det viktigaste för Kristin är att alla gäster ska känna sig välkomna och få en speciell upplevelse där inredning, design, service och mat är något utöver det vanliga.

– Jag vill att alla gäster ska känna sig bekväma och omhändertagna från det ögonblick de kliver in genom dörren. Jag hoppas och tror att jag och min personal har skapat en atmosfär av vänlighet, gästfrihet och omtanke som får gästerna att vilja återvända, säger Kristin.

**MAT OCH DRYCK HAR** också en viktig plats i Kristins liv. Hennes favoritmat är enkel men väl tillagad av råvaror av bästa kvalitet. Det avspeglas i restaurangens meny där man också prioriterar ekologiska och närproducerade råvaror.

Läs mer på [bomans.se](http://bomans.se)



# Så här springer du Run for Pride

- Steg 1:** Klappa hunden
- Steg 2:** Se till att hunden är frisk och inte haltar
- Steg 3:** Drick mycket vatten innan loppet
- Steg 4:** Kontrollera att asfalten inte är för varm
- Steg 5:** Steg 1 igen
- Steg 6:** Uppvärmning för både dig och Bulten!
- Steg 7:** Börja kuta
- Steg 8:** Vinka till publiken
- Steg 9:** Se ut som att du inte är dödstrött
- Steg 10:** Kolla så att hunden inte andas för tungt
- Steg 11:** Tänk inte på att du bara är elva steg in
- Steg 12:** Ifrågasätt varför du gör det här
- Steg 13:** Använd hunden som motor
- Steg 14:** Varför skaffade du inte en husky och en släde?
- Steg 15:** Ta dig i mål mirakulöst
- Steg 16:** Skyll på att hunden var långsam
- Steg 17:** Mer vatten (både i dig och hunden)
- Steg 18:** Säg nej när hunden vill springa ett varv till
- Steg 19:** Steg 1x10
- Steg 20:** Säg "Det var inte ens jobbigt" om någon frågar







# 5 km, 10 km eller hela jävla livet

Vi vet – kampen slutar inte efter Run for pride.  
Vem du än är, hur du än identifierar dig: vi jobbar för  
att din framtid och din pension ska bli så bra som  
möjligt. Därför placerar vi tjänstepensionen för dig  
som jobbar i kommun eller region i sådant som sätter  
klimat, samhälle och mänskliga rättigheter i fokus.

# VARDAGSLYX À LA GREENHOUSE STHLM



**Mitt på Kungsholmen i Stockholm skapas just nu ett nytt kvarter, Greenhouse Sthlm. Det blir ett kvarter som gör det lite lättare att leva ett skönare och mer hållbart liv! Här finner du bade concierge service, pool, gym och t-bana. Först ut är bostadsrättsföreningen Gourmet bestående av ettor och tvåor med planerad inflytt andra kvartalet nästa år.**

#### Längtar du också efter sommaren?

När medelhavsvarmen är på besök – håll upp en läskande dryck, på med badkläderna och bege dig upp till den gemensamma takterrassen med solsängar, parasoll och med magnifik utsikt över stan. Härifrån har du bara 15 meter till poolen, och en trappa ner finns en restaurang i världsklass. Det behöver inte vara svårare än så.

#### Är du en gourmet?

Då tror vi att du kommer att trivas extra bra i detta kvarter. Luta dig tillbaka och låt dig skämmas bort av kvarterets egen stjärnkrögare eller skapa dina egna fantastiska rätter i ditt eget premiumkök. Här har du alla möjligheter att ta din matlagning till nya höjder. Kvarterets vinkällare beräknas stå klar 2027.

#### Hur gör du för att må bra?

Här finns tillgång till både takterrass med milsvid utsikt över stan, pool, gym (även ett utomhusgym), bastu (med utsikt över både pool och stad), grön innergård med pergola och utomhuskök, hyrbara odlingslotter, boulebana, platser för skönt häng och rekreation och en stjärnkock som skapar smaker i världsklass i kvarterets restaurang. Utnyttja de gemensamma resurserna så mycket eller lite du vill!

#### Arkitektur som sticker ut

Bostäderna byggs huvudsakligen i trä, ett naturligt och klimatsmart material. Gårdsbalkongernas runda former bryter av mot det raka och förutsägbara och skapar rum för samvaro och rekreation. Stora generösa fönsterpartier ger rymd och suddar ut gränsen mellan ute och inne. Den eleganta entrén med sitt vackra ljus, inslag av mäss-

ing, dubbel takhöjd och "Hollywood like" trappa, med direkt anslutning till både kvarterets concierge service och föreningens egen lounge med mysig gaskamin en trappa upp, kommer att bli en snackis.

#### Klimatsmart

I Greenhouse Sthlm står upplevelserna i centrum. Här kan du njuta av ett rikt boende med gott samvete. De små detaljerna, präglade av hållbarhet i stort som i smått, får dig att känna dig stolt - här minskar du ditt boendes totala klimatavtryck.

Läs mer, anmäl intresse och boka visning via QR-koden.

Följ oss på @GREENHOUSESTHLM



# DRÖMRESOR TILL PARADIS

*med Ecolyx*



**U**pptäck två fantastiska resmål som erbjuder enastående lyx och naturskönhet: Kinondo Kwetu på Kenyas kust och Kapstaden i Sydafrika med dess gayvänliga atmosfär. Med exklusiva boenden, spektakulära landskap och otroliga möjligheter till avkoppling och äventyr, lockar dessa resmål med en unik och minnesvärd upplevelse för alla som söker en resa bortom det vanliga.

Ecolyx är inte bara ett reseföretag – grundarna Tina Frisk och Ulrika Löfdahl har en vision om att förändra sättet vi reser på. Med en passion för att främja ansvarsfullt resande och ett engagemang för att göra en positiv skillnad, har Ecolyx etablerat sig som en ledande aktör inom reselandskapet. Genom att erbjuda unika resor till hållbara destinationer, där varje upplevelse är designad för att maximera både njutning och positiv påverkan, strävar Ecolyx efter att inspirera och engagera sina resenärer.

## KINONDO KWETU – PARADISET PÅ DEN KENYANSKA KUSTEN

Kinondo Kwetu på Kenyas kust är ett riktigt litet lyxparadis, ägt av en svensk familj. Här handlar allt om att koppla av och ha det skönt. Med bara 38 gäster finns det alltid plats för dig att hitta ditt eget lilla hörn. Du kan dyka, snorkla och utforska under vattnet i den närliggande Kisite Marine Park, där du kan vara säker på att träffa delfiner. Förutom vattensporter kan du också testa yoga på stranden vid soluppgången, ta en ridtur längs kusten eller bara luta dig tillbaka i en hängmatta med havsutsikt.

Med härlig mat och massor av sätt att koppla av och ha roligt är Kinondo Kwetu den ultimata platsen för en oförglömlig och avslappnande semester.

## KAPSTADEN – EN RESA GENOM SKÖNHET, SMAKER OCH ÄVENTYR

Utforska Kapstaden – ett resmål som kombinerar naturlig skönhet med kulinariska upplevelser och spännande äventyr. För "adrenalin junkies" finns det massor att göra antingen uppe i Tafelberget eller i havet samtidigt som Kapstaden är ett gastronomiskt paradiset för matälskaren. Eller varför inte besöka Franschoek Valley i Cape Winelands som är känt för sina fantastiska viner och maträtter.

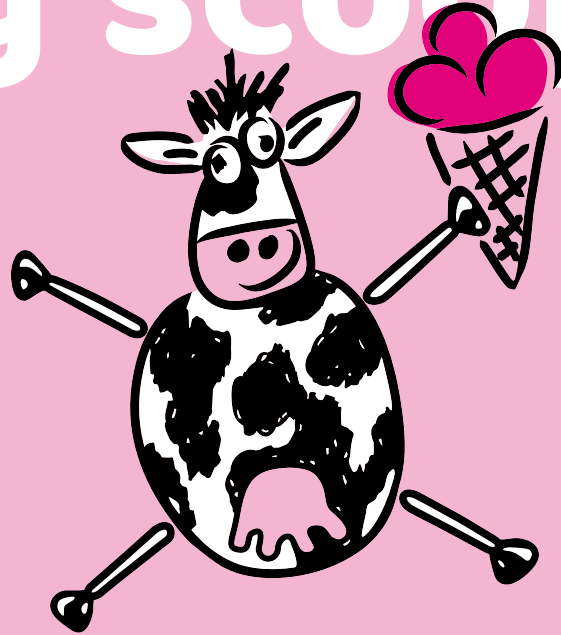
Stränderna i Kapstaden är inte bara vackra utan också varierande, med allt från livliga strandpromenader till avskilda vikar där lugnet råder. Konstscenen i staden är dynamisk och levande, med gallerier som visar verk av lokala och internationella konstnärer. För shoppare finns ett brett utbud av marknader och butiker att utforska, där man kan hitta allt från lokala hantverk till trendiga modekläder. Kapstaden lockar besökare från hela världen med sin unika charm och mångsidighet. Oavsett om du längtar efter avkoppling, äventyr eller kulturella upplevelser, har Kapstaden något att erbjuda.

Läs mer på [ecolyx.com/se/](https://ecolyx.com/se/)



Ecolyx, grundat 2009, erbjuder skräddarsydda reseupplevelser med fokus på både ansvarsfullt resande och bekväm lyx. Res med Ecolyx till handplockade resmål, alla med en hög ecorating. Ecolyx ecorating (1–5) är baserat på följande parametrar: Service, säkerhet, aktiviteter och atmosfär, faciliteter, ekologisk hållbarhet, social hållbarhet och ekonomisk hållbarhet.

# Nice people get big scoops!



**StikkiNikki**  
HANDMADE GELATO

Hugs and kisses from your favorite badass gelato maker in Stockholm ❤️ [stikkinikki.com](http://stikkinikki.com)

## EN NYSTART FÖR ETT SUNT OCH AKTIVT LIV

Det är sju år sedan Tony Andersson grundade tränings- och kostprogrammet 16 Weeks of Hell – 16WOH. Sedan dess har det vuxit till en rörelse med över tiotusen deltagare i en stark gemenskap som sätter sitt välmående främst. 16WOH ska inte ses som ett tillfälligt projekt utan en nystart för ett sunt och aktivt liv. Att investera tid och engagemang i programmet är starten på en varaktig förändring.



Foto: Johan Paulin



– Programmet är en "life changer" för många. Man går från ett stillasittande ohälsosamt liv till ett aktivt hälsosamt liv, säger Tony Andersson.

**16 WEEKS OF HELL (16WOH)** är inte ett vanligt tränings- eller viktminskningsprogram; det är en komplett lösning som fokuserar på att bygga en stark och hälsosam kropp genom träning och ett kontrollerat kaloriunderskott utan bantning. Programmet bygger på tränings- och kostprinciper som Tony själv praktiserat i över tolv år. Träningen i programmet fokuserar på att öka uthållighet och funktionalitet och kosten är balanserad med betoning på protein, måttlig mängd kolhydrater och tillräckligt med fett. Tony poängterar vikten av att äta rätt mängd mat vid rätt tidpunkt, vilket bidrar till ett hälsosamt men kontrollerat ätande utan att behöva banta.

**TONY OCH HANS COACHER** ger deltagarna verktygen för att skapa hållbara hälsorutiner, och det finns också ett stödsystem med chattbaserad coaching 16 timmar om dygnet, sju dagar i veckan, året runt. Resultaten talar för sig själva, och programmet har blivit en framgångsrik resa mot hälsa och fitness för tusentals människor.

Läs mer på [16weeksofhell.com](http://16weeksofhell.com)

# VI VET VAD VI HAR GJORT.



Vi följer vår  
klimatpåverkan  
från fält  
till butik

Läs mer på  
paketet



Redan 2013 blev vårt bageri fossilfritt. Vi har alltid varit rädda om naturens resurser, i slutändan handlar ju allt om vad vi lämnar efter oss till våra barn. Eller hur? Det visste redan vår gammelfarmors mormor Jakobs Karin när hon började baka knäckebröd för en sådär 200 år sedan. Så det är inte bara hennes recept på brödet vi följer - hennes recept för livet är minst lika värdefullt.

Använd QR-koden nedanför (eller gå in på [leksands.se/hallbarhet](https://leksands.se/hallbarhet)) för att se hur vi har koll på hela kedjan från fält till butik. Man njuter bättre med rent samvete, eller hur?



# BIKE FOR PRIDE – REN CYKELGLÄDJE

## signerad Stålhästen

Det är hög tid att kicka igång cykelsäsongen om du inte redan gjort det. Unna dig en ny cykel med fokus på ren cykelglädje – i dubbel bemärkelse! Stålhästen Sport Stolt som bara finns i ett begränsat antal har ett färgglatt utförande som ger extra glädje. En sportcykel där cykelglädjen både syns och upplevs.

**ÄLSKAR DU FART OCH PRIORITERAR** smidighet hos din cykel är Sport Stolt ett självklart val från Stålhästen. Den avskalade modellen är en uppskattad singlespeed som har funnits med i Stålhästens stall sedan 2012. Omtyckt av många cykelälskare för sina tunna racerdäck, smala stålram med låg vikt och det lagom smala styret som ger full kontroll.

**SPORT STOLT ÄR ETT** effektivt transportmedel både i stadstrafiken eller på längre turer på cykelvägar runt om i Sverige i sommar. Trots att den i sitt renaste utförande inte har några växlar är det inget man direkt saknar då den snabbt får upp farten. Vill man ändå att det ska gå lite fortare finns det 2-växlade navet som automatiskt lägger i en tyngre växel vid drygt 14 kilometer i timmen.

– Sport Stolt är helt enkelt en avskalad cykel med fullt fokus på cykelglädje både till ytan och i känslan! säger Martin Sjögren, Stålhästens VD och grundare.

**STÅLHÄSTEN ÄR DET SVENSKA** företaget som tillverkat cyklar sedan 2010. Idag rullar över 30 000 "stålhästar" på våra svenska vägar i städer och på landsbygd. Stålhästen Sport Stolt är den senaste av våra modeller – du hittar alla på hemsidan stalhasten.se.

Bike for Pride, vi ses på vägarna!

Läs mer på [stalhasten.se](http://stalhasten.se)



## FÖRST I NORDEN

# Nu kan du se OUTflix hos Allente

Allente är först i Norden med den internationella HBTQI-streamingtjänsten OUTflix i sitt utbud. Här finns en blandning av filmer, serier, dokumentärer och realityshower med HBTQI-karaktärer, teman och frågor, gjorda av och för communityt. Fixstjärnor är bland andra det Malmö-baserade paret Villberg i *The Villbergs Chronicles*, och program som *Sew Fierce* och *Dr. Jackie*.

**UTÖVER SINA ORIGINALPRODUKTIONER** har OUTflix ett internationellt HBTQI-innehåll från olika länder vilket ger tittarna tillgång till ett brett utbud av serier och filmer.

– När vi nu blir först i Norden med att inkludera OUTflix i vårt utbud, vet jag att det är många som hurrar lite extra. Genom att omfatta inkludering och mångfald utökar vi inte bara vårt utbud, utan bekräftar också vårt åtagande att erbjuda en plattform där alla berättelser får ta plats, säger Michael Bärnin, Chief Content Officer på Allente.

**GENOM UNDERHÅLLNING OCH UTBILDNING** vill OUTflix både roa och beröra sina tittare, samtidigt som de sprider viktiga budskap och ökar förståelsen för olika livsberättelser. Men OUTflix är inte bara TV; de går ett steg längre genom att aktivt engagera sig i HBTQI-samhället genom sociala medier och evenemang för att förstärka communityts röster, berättelser och representation.

Läs mer på [allente.se](http://allente.se)



OUTflix finns tillgängligt hos Allente både i Sverige, Norge, Danmark och Finland. För parabol- och fiber-tv-kunder som ett tillvalspaket till ett pris av 49 kr. För Allente Stream-kunder med Flex-paketering som en valbar streamingtjänst.

# RUN FOR PRIDE 2024

## Varmt välkommen till Sveriges färgstarkaste löparfest!

Loppet sker torsdag den 16 maj med start- och målområde vid Sjöhistoriska museet på Djurgården. Adressen är Djurgårdsbrunnsvägen 24.

Här följer lite matnyttig info till både deltagare i Run for Pride och åskådare:

### Årets hålltider

**16:00** öppnar eventområdet med uppvärmning och DJ MartinCarl.

**16:30** går starten för Pets Run där både du och ditt husdjur är välkomna att springa (eller gå) 5 kilometer.

**17:30** går startskottet för både 5- och 10-kilometersloppet – du väljer själv vilken distans du springer oavsett vad du anmält dig till – det går lika bra att promenera. Tänk bara på att du måste vara i mål senast kl 19:00.

**18:30** presenteras vinnarna!

**NUMMERLAPPEN** kan hämtas ut på Intersport-butiken på Drottninggatan 39 i Stockholm city tisdag 9 maj och onsdag 10 maj mellan kl 17:00 och 19:00. I nummerlappen finns ett chip för **tidtagning**. Chipet används för att notera din start- och sluttid.

**Viktigt** - se till att din nummerlapp under loppet:

- sitter tydligt synlig på framsidan av din t-shirt, ditt linne eller dina shorts.
- sitter fast ordentligt i de fyra hörnen.
- inte täcks av jacka, löparbälte, vattenflaska etc.
- är hel och inte vikt. Var försiktig med din nummerlapp! Vik eller bryt den inte.
- Chipet i nummerlappen går inte att återanvända. Du behöver inte lämna tillbaka det efter loppet.

Resultatet finns tillgängligt på [racetimer.se](https://racetimer.se) samma dag och på [runforpride.se](https://runforpride.se) några dagar senare.

**BANSTRÄCKNINGEN** är markerad med rosa snitslar och det står funktionärer längs banan. Vi vill inte att du springer med hörlurar då du måste kunna höra trafiken – tänk på att vara uppmärksam på trafiken!

**MAT OCH DRYCK** kommer att kunna köpas i foodtrucken som står i start- och målområdet.

Deltagare i Run for Pride springer, precis som i andra lopp, på egen risk. Det finns sjukvårdspersonal i start- och målområdet. Om du behöver hjälp under loppet kontakta någon av våra funktionärer så tillser de att du får den hjälp du behöver. Det är också viktigt att du informerar en funktionär om du avbryter loppet så att hen kan föra informationen vidare till tävlingsledningen. Om du skadar dig allvarligt eller får svår smärta, är det viktigt att antingen du själv (om du kan) eller någon av våra funktionärer ringer 112.



**ALLA FÅR MEDALJ VID MÅLGÅNG!** De tre snabbaste löparna i 5- och 10-kilometerklasserna, snabbaste ekipaget i Pets Run och den som har den snyggaste utklädnaden får dessutom något extra och kommer att avtäckas särskilt från scen.

Kom ihåg att det går lika bra att promenera som att springa - glädje går före prestation!

**100 KRONOR AV VARJE SÅLD BILJETT** går oavkortat till Insamlingsstiftelsen RFSL som stödjer initiativ i Sverige och i världen som främjar hbtqi-personers rättigheter.

## Vi stödjer RUN FOR PRIDE 2024



BNP PARIBAS



SIMONS CATERING



# HITTA DITT BÄSTA

# SPRING

Blomstra i kapp med omgivningen, ett steg i taget.  
Genom solsken och vårregn. Starta en ny löparsäsong  
med spring i steget.



 **INTERSPORT**



**TESTA DINA LÖPARSKOR  
VAR DU VILL.**

Låt våra experter hjälpa dig att hitta rätt sko så  
får du testa dem var du vill i 30 dagar. Välkommen  
in till någon av våra butiker så berättar vi mer!



Foto: Dino Murtic/MIKAS

# ANTONIO HYSÉN

## MÖT ÅRETS AMBASSADÖR FÖR RUN FOR PRIDE



**Antonio är för många känd som den förste manliga professionella fotbollsspelaren i Sverige och den andre i världen som kom ut som homosexuell. Hysén har varit en viktig offentlig röst för hbtqi-rättigheter och har engagerat sig i att öka medvetenheten om diskriminering inom idrotten. Riktigt folkär och älskad av det svenska folket blev han när han vann "Let's Dance" tillsammans med Sigrid Bernson 2012. Han blev också den förste att vinna danstävlingen två gånger när han och Sigrid även tog hem segern i "Let's Dance 10 år".**

**Antonio, vad sysslar du med idag och vad har fotboll och dans för roll i ditt liv, om någon?**

– Jag jobbar som hamnarbetare vilket är väldigt omväxlande, jag jobbar en del som modell och jag tycker om att resa. Och så spelar jag förstås fortfarande fotboll men inte längre på elitnivå utan nu spelar jag i division 5-klubben FC Kåltorp. Fotboll är något jag tänker fortsätta med så länge kroppen håller. Jag dansar inte längre, fast jag har blivit tillfrågad att vara med i någon danstillställning, men det var längesen nu.

**Du var ju fotbollsspelare på elitnivå och har spelat fotboll hela livet, en sport där man måste kunna springa – kanske inte lika viktigt om man är målvakt (skratt) – men springer du även privat som avkoppling?**

– Ja, någon gång ibland men mest går jag långa distanser. Jag brukar ge mig ut på morgonpromenader som är minst en timme långa, ibland nästan fyra timmar. På somrarna går jag runt halva stan; Göteborg är så otroligt vackert på sommaren. När jag löper kör jag mest intervallträning – explosiva korta etapper, ibland i uppforsbackar eller trappor. För mig är det ett bra sätt att bygga styrka och uthållighet i benen.

**Du är årets ambassadör för Run for Pride, hur kommer det sig och hur känns det?**

– Jag blev jätteglad när jag fick frågan. Att få vara ansiktet utåt för Run for Pride är en ära för mig. Som en del av hbtqi-communityt är det sjukt viktigt för mig att stötta och lyfta fram sport och idrott och se till att alla känner sig välkomna. Det är en möjlighet att sprida kunskap och öka medvetenheten på alla plan.

**Run for Pride skänker en del av intäkterna till insamlingsstiftelsen RFSL som stöttar initiativ i Sverige och i världen för att främja hbtqi-personers rättigheter. Vad betyder det för dig att kunna bidra med dina egna erfarenheter och stötta stiftelsen genom eventet?**

– Det betyder otroligt mycket för mig. Ibland kan det kännas som att vi inte kan göra så mycket för att hjälpa till, men genom att delta i en enkel löptävling kan vi faktiskt göra stor skillnad. Vi har förmånen att leva i ett land där hbtqi-personers rättigheter är relativt skyddade, men vi får inte glömma att det finns platser runt om i världen där människor riskerar sina liv genom att komma ut. Vi kan inte ta våra egna rättigheter för givna, och genom att delta i ett evenemang som Run for Pride kan vi alla bidra till att göra världen till en mer inkluderande plats.

**Har du några tips till deltagare i loppet som kanske inte sprungit så mycket förut?**

– Absolut! Har man inte så mycket erfarenhet av löpning är det några saker som är viktiga att tänka på. För det första är det viktigt att ha rätt skor och att ha sprungit in dem ordentligt för att undvika skador och skavsår. Kör i din egen takt och låt inte tävlingsandan ta över – det handlar om att utmana sig själv och inte jämföra sig med andra. Kom ihåg att hålla dig hydrerad genom att dricka vatten under loppet och undvik att äta för nära inpå start. Glöm inte heller att värma upp ordentligt innan loppet.

**Du kan ju tyvärr inte vara med på plats och delta i loppet men vad vill du hälsa till dem som ska springa – eller gå – och till alla de som hejar på?**

– Att det är viktigt att ha roligt! Skickar ett stort lycka till till alla!



Ökad efterfrågan på vintage lyxvaror som investering.

## A RETRO TALE LEDER VÄGEN

I dagens snabbväxande ekonomiska landskap söker många investerare efter stabilare och säkrare tillgångar att placera sina pengar i. En lite oväntad sektor som har vuxit fram som en säker investering är marknaden för lyxvaror, särskilt vintageväskor. Stockholmsbaserade A Retro Tale är en av Nordens ledande återförsäljare online av secondhand och vintage inom lyxsegmentet. Där ser man tydligt hur intresset för vintage märkesvaror stadigt ökar.

– Märkesväskor och klockor har länge varit en symbol för lyx och status; nu har de också blivit en form av investering. Köpare ser inte väskorna enbart som accessoarer utan också som potentiella tillgångar som kan öka i värde över tid, säger Daniel Tidebrink, VD på A Retro Tale.

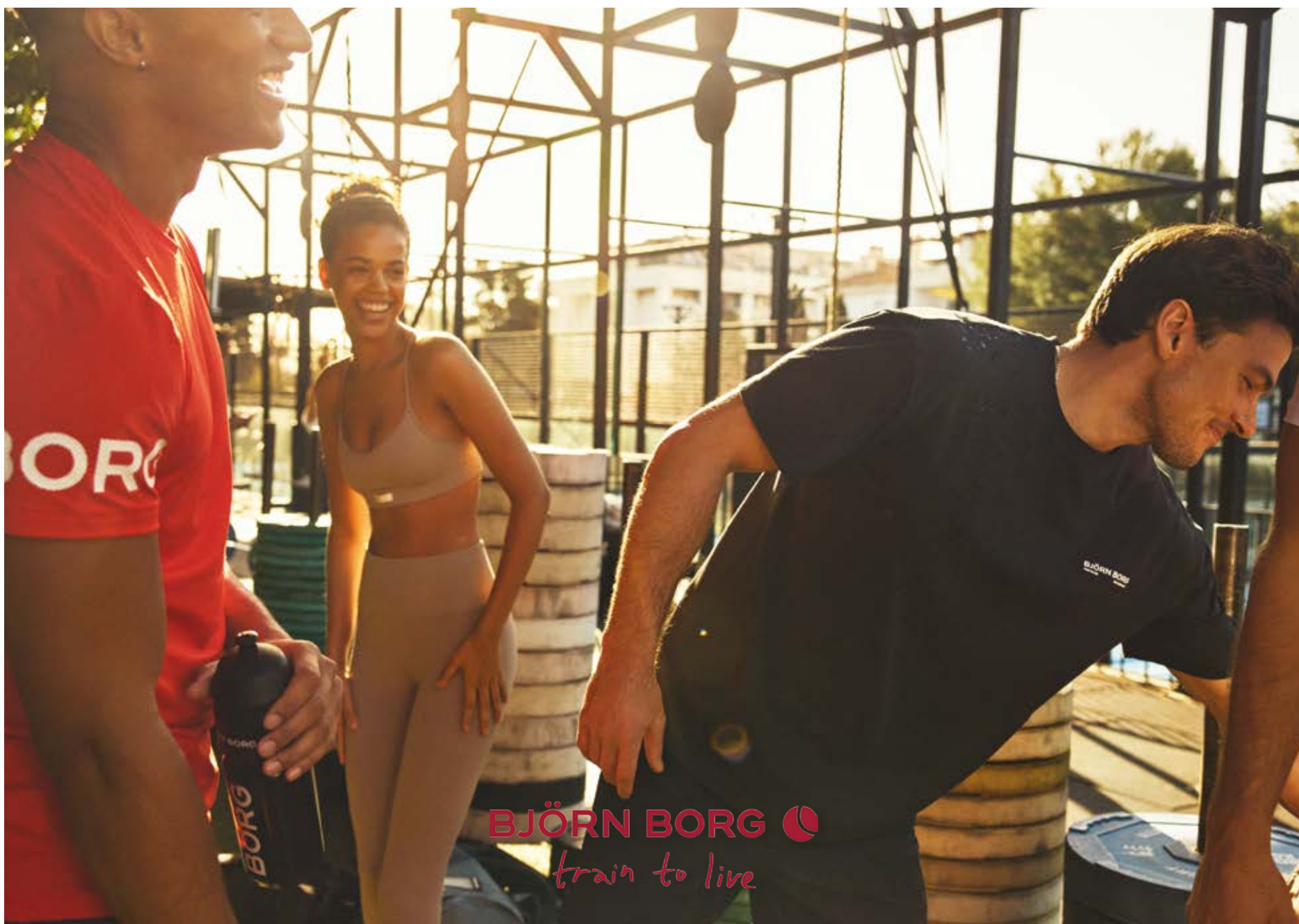
– Priset för en Chanel-väska har ökat med runt 70 procent sedan 2010 vilket gör Chanel till en smart investering. Detsamma gäller märken som Louis Vuitton och Dior. En Hermès Birkin har ökat 500 procent i värde sen slutet av 80-talet.

**ATT VÄLJA VINTAGE** främjar en cirkulär ekonomi och gynnar både miljön och vår personliga stil. Många väljer att uppgradera och köpa en ny väska eller klocka från A Retro Tale efter att ha sålt sin gamla.

– Säljer du via oss får du betalt via banköverföring eller Swish inom två-tre dagar. Vi har precis lanserat en helt ny säljtjänst och planen är att utveckla den ytterligare med fler kategorier, berättar Daniel.



Få en snabb värdering av din lyxväska eller klocka, acceptera bud och få betalt inom två-tre dagar. Sälj din väska eller klocka redan idag, skanna QR-koden!



**BJÖRN BORG**   
train to live

*Palmer & Co*  
C H A M P A G N E

# NATURLIG ELEGANS

År 1947 gick sju odlare samman för att skapa en fantastisk champagne. Gemensamt för odlarna var deras prisade Premier Cru- och Grand Cru-vingårdar och en vision att skapa en tidlös, naturlig och elegant champagne känd för sin balans och harmoni.

Med en dominans av Chardonnay, en stor del reservvin och en längre tid på jästfällningen än vad reglerna kräver definierar dessa egenskaper fortfarande Palmers & Co's stil.  
Tidlösa, naturligt eleganta champagner i perfekt balans.\*

\*Madeleine Stenwreth, Master of Wine

**"My go-to  
Champagne"**

Madeleine Stenwreth,  
Master of Wine

**Enastående!**

Dina Viner 2024



  
PROVINUM  
[www.provinum.se](http://www.provinum.se)

PALMER & CO BRUT RESERVE NR 7372 ALK 12% 75 CL 389 KR 37,5 CL 229 KR

**Alkohol är beroendeframkallande**

# ENZO BARTOLI

Från vackra Piemonte i norra Italien kommer druvorna till detta finstämda rosévin. Både doft och smak bjuder på friska inslag av röda bär, vattenmelon, persika och en hint av blodgrape i avslutningen. Utmärkt att avnjuta som sällskapsvin eller att servera till fräscha sallader, lättare fiskrätter eller kyckling. Den exklusiva flaskan är designad av modeskaparen Lars Wallin och finns i begränsad upplaga.



ART NR: 77940 | 12% | 3000 ML: 259 KR | 750 ML: 139 KR

Lively Wines Sweden AB

**Alkohol i samband med arbete  
ökar risken för olyckor.**



# VAR STOLT ÖVER DEN DU ÄR – DET ÄR VI

**Att få vara den man är fullt ut är kärnan i personlig frihet. Men för att våga vara sann mot sig själv krävs ett samhälle som ser styrkan i våra olikheter.**

**V**arje människa är unik. En egen personlighet med olika erfarenheter, kunskaper och talanger. I miljöer där mångfald och inkludering värderas högt kan vi se hur olika individer med sina unika förmågor och perspektiv kompletterar varandra och tillsammans skapar mer innovativa miljöer.

**ÄNDA SEDAN STARTEN** har Toyota-koncernen strävat efter att bidra till samhället på olika meningsfulla vis och

letar hela tiden efter enklare och bättre sätt att göra saker på. Vi tror att teknik och teknologiska innovationer kan bidra till ett mer inkluderande samhälle där till exempel rörelsefrihet för alla, oavsett förutsättningar, är en viktig nyckel.

**EN BETYDANDE BESTÅNDSDEL** för att lyckas skapa hållbar innovation är att vi ständigt söker förbättring genom att utmana våra invanda föreställningar och möta varje utmaning med kreativitet och mod. För att lyckas krävs alla de unika skillnader och bidrag som varje person tillför. Genom att omfamna våra olikheter och se hur vi kompletterar varandra kan vi skapa en miljö som är bättre rustad för att stimulera innovation, kreativitet och ömsesidig förståelse.

**I EN GLOBAL VÄRLD** med stora utmaningar som måste få en lösning och där förutsättningarna hela tiden förändras har vi inte råd att begränsa oss.

**ATT VÄRNA ALLA INDIVIDERS RÄTT** att få vara sig själv är en självklarhet för oss och en del av Toyotas vision att bygga en organisation som återspeglar ett inkluderande samhälle.

**TILLSAMMANS ÄR** vi inte bara starka. Tillsammans har vi potentialen att övervinna utmaningar och skapa positiv förändring.

Läs mer om hur Toyota arbetar med mångfald och inkludering:

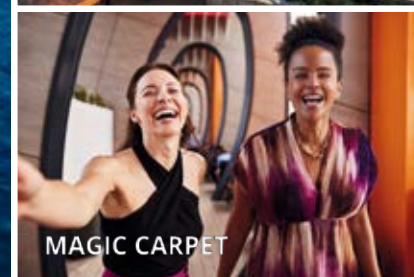
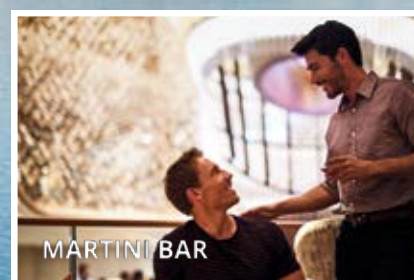


# TOYOTA

# UPPLEV VÄRLDEN FRÅN EN NY NIVÅ AV LYX

Upptäck en värld av lyx och elegans med **Celebrity Cruises** fartyg i Edge-klassen. Här tas semesterupplevelsen till nya höjder genom prisbelönt design och enastående service. Att upptäcka världen från en flytande värld av design och modern lyx har aldrig känts mer rätt!

Celebrity  Cruises®



Läs mer och boka  
på [kryssningar.se](https://kryssningar.se)

## BARCELONA, PORTOFINO eller ROM? VARFÖR VÄLJA!

Nya **Celebrity Ascent** från **Barcelona**.  
7 natters kryssning i Västra Medelhavet  
med **Valencia**, **Villafrance** (Nice), **Portofino**,  
**Florens** och **Civitavecchia** (Rom).

fr. 12 387:-/pp  
7 nätter (17/8 2024)

## SÖDRA KARIBIEN & ABC-ÖARNA I HÖST HITTA DIN PARADISÖ!

**Celebrity Beyond** från **Fort Lauderdale**.  
8 natters kryssning med paradisoarna  
**Oranjestad** (Aruba), **Kralendijk** (Bonaire),  
och **Willemstad** (Curaçao).

fr. 12 737:-/pp  
8 nätter (21/9 2024)

Frånpriserna avser boende i insideshytt. Fler hyttkategorier, avresedatum och kryssningsrutter finns tillgängliga. Vi hjälper dig även att paketera din resa med flyg och hotell.



0700 - 34 00 00  
[INFO@KRYSSNINGAR.SE](mailto:INFO@KRYSSNINGAR.SE)  
Låt oss hjälpa till att hitta rätt semester för dig

 [Kryssningar.se](https://kryssningar.se)

# STOCKHOLM PRIDE 2024



**29 juli till 3 augusti är det återigen dags för Stockholm Pride. Festivalen inkluderar parader, konserter, föreläsningar, utställningar och andra aktiviteter som syftar till att skapa synlighet, öka medvetenheten och främja lika rättigheter och acceptans för hbtqi-personer. Stockholm Pride är en av de största Pride-festivalerna i Skandinavien och lockar besökare från hela världen.**

## Vad är tanken bakom temat "Starkare tillsammans" för årets Stockholm Pride?

– Vårt tema "Starkare tillsammans" betonar vikten av en gemensam kamp mot diskriminering. Vi visar solidaritet mot hat och fördomar, speciellt mot transpersoner. Vi stöttar varandra när det behövs mest, för vi vet att vi är starkare tillsammans.

## Hur kommer ni att samla alla delar av hbtqi-communityt och dess allierade bakom arbetet för att stärka hbtqi-personers ställning?

– På vårt vanliga sätt – genom att bjuda in till en regnbågsfärgad oas fylld med frihet, jämlikhet och gemenskap. Vi samlas under en sommarvecka för att ladda hela communityt och allierade med kärlek och energi för resten av året.

## Hur påverkar det hårdnande politiska klimatet både i Sverige och internationellt Stockholm Pride och dess verksamhet?

– Den ökande politiska spänningen, både nationellt och internationellt, påverkar oss direkt. Inställda evenemang som transkollot i Linköping och våldsamma attacker under Västerås Pride är alarmerande. Det påminner oss om vikten av att vara uppmärksamma och kämpa för våra rättigheter när de utmanas av politiska beslut och samhällsförändringar.

## Varför är det så viktigt att försvara de grundläggande principerna om alla människors lika värde och varje människas rätt att få vara sig själv och älska den eller dem den vill?

– Det är en fundamental rättighet. Det handlar inte bara om hbtqi-rättigheter utan om grunden för vårt demokratiska samhälle och mänskliga rättigheter. Vi måste alla ha rätt att leva våra liv på det sätt vi själva valt.

## Vilka framgångar ser ni behov av att försvara och hur kan festivaldeltagare och besökare vara en del av detta försvar?

– I Sverige har vi kommit långt, men vi har också utmaningar. Trots att vi visar att det är möjligt att skapa förändring och ge hopp till andra, möter vi motstånd. Den nya konststillhörighetslagen visar att våra motståndare är villiga att använda hårda ord och okunskap för att attackera de mest utsatta. Vi kan inte ta våra rättigheter för givna, och även om det verkar otänkbart att de ifrågasätts här i Sverige, måste vi vara vaksamma.

## Hur kan festivaldeltagare och besökare bidra till att förstärka temat "Starkare tillsammans" under sommarens festival?

– Kom till festivalen och visa att vi stöder varandra. Gemenskapen på Pride ger oss styrka. Tillsammans är vi fler än våra motståndare. Visa omtanke, kärlek och respekt. Var snäll och bidra till gemenskapen. Lär dig något nytt och låt dig inspireras. Tillsammans blir vi starkare. Fortsätt att visa stöd även efter paraden, varje dag, hela året. Vi ses på Pride igen nästa sommar!

## Vilka möjligheter finns för de som vill bidra med programpunkter under Stockholm Pride och hur kan dessa programpunkter relatera till temat för året?

– Stockholm Pride öppnar för alla att bidra. Delta i fes-

tivalens olika delar och dela dina idéer för gemenskap. Ditt bidrag är viktigt, oavsett om det är en idé eller som volontär. Tillsammans skapar vi en festival som visar vår gemensamma styrka!

Läs mer på [stockholmpride.org](https://stockholmpride.org)



Michal Budryk, ordförande Stockholm Pride 2024

# HOMES AWAY FROM HOME

*Det smidiga sättet att äga semesterbostäder*



**Tänk att få spendera en helg i ditt hus i Provence, därefter ett par veckor i Nerja-villan och några spontana semester i Algarve, för att slutligen toppa semesteråret i din lägenhet i italienska Alperna. För många låter det som en dröm för bra för att vara sann, men det kan bli verklighet med Fivecation – delningsekonomi i lyxförpackning!**

**V**ad kul att få se hur ni har det här hemma. Det är en väldigt lugn och harmonisk känsla. Är det den känslan ni är ute efter när det är ganska hektiskt i era scheman utanför hemmets lugna vrå?

– Det är underbart att äga semesterboenden utomlands. Man känner sig hemma direkt och slipper trängas med okända vid frukosten eller poolen. Men, de flesta utlandsboenden står tomma upp till 45 veckor per år. Det är dessutom kostsamt att äga själv, den ekonomiska insatsen är stor och variationen minimal. Med vår ägarmodell inom delningsekonomi blir investeringen en bråkdel samt krångel och bekymmer obefintliga. Utväxlingen är enorm och detta bevisas av den låga nyttjandekostnaden på 80-90 euro per dygn, det får man knappt ett dubbelrum på ett vandrarhem för, säger Martin Wirth, grundare av Fivecation.

**FÖR ATT FLER SKA HA** möjlighet att äga bostäder utomlands har Fivecation skapat ett smart koncept. Genom delningsekonomi blir du delägare i fyra vackra semesterbostäder i södra Europa. Här får tjugo delägare tillgång till allt en avkopplande semester behöver såsom underbara stränder, pooler, vingårdar, berg, kultur, sport, vandringsleder, skidåkning, spa, romantik, restauranger och mycket mer.

**SOM OM INTE DET VORE NOG** – när du blir delägare i fyra fastigheter får du tillgång till hela tolv boenden genom bokningssystemet som gör det enkelt att byta dagar med vännerna i en annan förening och deras resmålsportfölj. Redan under 2024 finns möjligheten att besöka tre

resmål i Provence, tre skidorter i italienska Alperna, Algarve i Portugal och fem olika resmål i Spanien. Fivecation planerar dessutom att utöka och under 2025 kommer fyra nya drömfastigheter att adderas.

**SAMTLIGA DELÄGARE INGÅR** i en ägarförening som inte har något vinstsyfte. Vid varje årlig föreningsstämma väljs en styrelse vars uppgift är att tillvarata delägarnas intressen. Ägarföreningen fungerar ungefär som en bostadsrättsförening, men all administration är delegerat till Fivecations servicebolag.

**FÖR DIN BEKVÄMLIGHET** har varje fastighet en jourkontakt i närområdet om något oförutsett skulle inträffa. Om diskmaskinen inte startar eller om internet lagt av skickar du bara ett SMS till jourkontakten och fortsätter ditt semestrande i lugn och ro. Professionell städning genomförs efter varje delägars vistelse så att sängarna är nybäddade och handdukarna tvättade när du anländer.

– Vi vill göra det enkelt att koppla av och njuta av livet utomlands. Därför sköter vi all administration, underhåll av fastigheterna, städning, tvätt, pool- och trädgårdsskötsel, löpande underhåll, försäkringar och betalningar. Det ska vara som att bo och vistas på sitt eget privata boutiquehotell, säger Martin.

Läs mer på [fivecation.se](https://fivecation.se)





METODO CLASSICO • ITALIEN

# ROTARI

En kärlekshistoria.

Rotari Brut Reserva



"Bländande fina bubblor fyllda med citrus, gula äpplen, rökig mineral och lätt rostade nötter. Moussen är krämig och rik. Och Rotari är alltid ruskigt bra!"

Dryckeslistan.se, vecka 5

Rotari Rosé

"Ett utmärkt val i rosébubblens värld"

Vinbanken, 29/12 2023



139 kr

ROTARI BRUT RISERVA 2019  
NR 7567 • ALK. 12,5% • 750 ML

139 kr

ROTARI ROSÉ 2018  
NR 7701 • ALK. 12,5% • 750 ML

**Att börja dricka i tidig ålder  
ökar risken för alkoholproblem.**

# TILLSAMMANS LÖSER VI VÄRLDENS VATTENUTMANINGAR



Xylem är en världsledande leverantör inom vattenteknik med fokus på att lösa världens tuffaste vattenutmaningar. Våra innovationer underlättar vardagen för miljontals människor varje dag - från storstädernas labyrinter till världens mest svårtillgängliga och utsatta områden - och vårt mål är att denna begränsade resurs ska verka obegränsad. Är du nyfiken på hur vi skapar en värld som är mer vattensäker och hållbar för alla och varför vi är Årets Karriärföretag för sjätte året i rad? Skanna QR-koden.



## DEN LÖPARTID NU KOMMER

En lång och bråkig vinter är äntligen till ända, och mitt bland små spirande vitsippor och tussilagor ser man dem när de långsamt väcks ur sitt ide. Motionslöparna. De flockas längs stadens vackraste stråk i tights eller snabba shorts, i jakt på lugn, endorfiner och energi.

**MEDETT ÖKAT LÖPARINTRESSE** väcks också nyfikenheten kring motionslopp. Efter några tuffa år är något på gång att hända:

– Vi ser en enorm tillströmning av nya löpare och flera av våra allra största lopp, inklusive adidas Stockholm Marathon, är på väg att slå deltagarkord. Vi är faktiskt lite tagna på sängen av det stora intresset, säger David Fridell som är verksamhetschef för Marathongruppen som är Sveriges största arrangör av motionsevenemang.

**DAVID FRIDELL SER ETT PAR** stora trender bland de nya löparna:

– Det ena är att vi ser en kraftig förnyring och i år kommer gruppen mellan 18 och 30 år vara den allra största i exempelvis maran. Det andra är att det är unga kvinnliga löpare som är den grupp som växer snabbast. Det finns en stark löpnings- och träningstrend på främst TikTok och det smittar av sig också på oss.

**DET ÄR ETT INTENSIVT ÅR** som väntar Marathongruppen. I mitten av maj drar Våruset-turnén igång där sammanlagt 70 000 kvinnor deltar. I början av juni är det dags för maran och sista augusti firar Tjejmilen 40 år med ett stort jubileumslopp.

– Det känns som att det är i år det händer. Det ska bli så kul att få möta alla grymma löpare under året, säger David Fridell.

Läs mer på [MARATHONGRUPPEN.SE](https://marathongruppen.se)



hermannssoncase

MÅNS ZELMERLÖW'S BUBBLANDE DUETT

# MZ CAVA

MÉTODO TRADICIONAL  
ORGANIC BRUT

VINORDIC WINE CHALLENGE  
SILVER  
2022  
SWEDEN

4/5 Bxotoppen

119  
KRONOR

115  
KRONOR

ORGANIC ROSÉ  
CAVA  
HOLA' BODE BARCELONA

ORGANIC BRUT  
CAVA  
HOLA' BODE BARCELONA

EKOLOGISK

Hitta i din butik!

HOLA MZ CAVA ROSÉ BY MÅNS ZELMERLÖW | NR 55315 | 750 ML | 11,5 % | 119 KR  
HOLA MZ CAVA BY MÅNS ZELMERLÖW | NR 50260 | 750 ML | 11,5 % | 115 KR  
Klimatkompenserade transporter mellan producent och Systembolag i samarbete med Zeromission. Läs mer på [hermannssoncase.se/hallbarhet](https://hermannssoncase.se/hallbarhet)

**Alkohol i samband  
med arbete ökar  
risken för olyckor.**





DIABETES WELLNESS SVERIGE

# HAR DU KOLL PÅ BLODSOCKRET?

**Diabetes är en av de snabbast växande folksjukdomarna. Vad värre är att många ligger i riskzonen utan att veta om det. I ett steg att öka medvetenheten erbjuder insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige gratis testning av ditt blodsockervärde under Run for Pride.**

**D**rygt en halv miljon människor i Sverige lider av någon form av diabetes. 85 – 90 procent av dem har typ 2-diabetes, som många gånger kan kopplas till livsstil.

–Det finns olika typer av diabetes. Typ 1-diabetes debuterar oftast under tonåren, medan typ 2-diabetes gör entré senare i livet. Typ 2-diabetes kan bland annat kopplas till osunt leverne, men också till ärftlighet, berättar Ann Fogelberg, PR- och pressansvarig för Diabetes Wellness Sverige.

I takt med att typ 2-diabetes ökar, och att symtomen inte alltid går att härleda eller ens upptäcka är det än viktigare att testa sitt blodsockervärde. De senaste fem åren har Diabetes Wellness Sverige erbjudit gratis testning på olika platser i landet.

–Mörkertalet är stort. Cirka 150 000 människor i Sverige har diabetes utan att veta om det. Det är därför viktigt att testa sig om man ligger i riskzonen. Vi hänvisar cirka sju procent av de vi testat vidare till vårdcentralen för uppföljning, säger Ann Fogelberg.

#### Vilka typer av symtom ska jag vara uppmärksam på?

–Om du är törstigare än vanligt, kissar ofta, går hastigt upp eller ned i vikt. Saker som händer i kroppen som inte riktigt stämmer. Svårsläta sår kan också vara ett tecken på diabetes.

#### Kan man förebygga typ 2-diabetes?

–Stress under längre tid, stillasittande och dåliga sömn- och kostvanor är riskfaktorer som kan påverka, om du inte

har det i familjen. Du kan dock förebygga och skjuta fram utbrytande genom att se om dessa faktorer.

#### Hur ofta bör jag testa mitt blodsockervärde, tycker du?

–Det finns inga generella rekommendationer, men en gång per år är en bra utgångspunkt. Det händer att personer inte får några symtom alls men ligger på gränsen och då är det ännu viktigare att testa sig. Framför allt när du passerat 40 år. Typ 2-diabetes ökar dock även hos barn. Det har man bland annat sett i Storbritannien där ökningen har kunnat kopplas till för mycket snabbmat, läsk och sötsaker. Även i Kina har man märkt av en ökning efter att den västerländska maten ökat.

#### Under Run for Pride kommer ni finnas på plats, är det något jag bör tänka på innan jag testar mig?

–Det är viktigt att inte äta eller dricka en timme innan. Testet tar cirka två minuter och ditt värde ska ligga mellan fyra och sex. Vi var med förra året och fick väldigt fin respons. För oss är det viktigt att synas och på så sätt få upp folks ögon för att testa sig, så man kan minska risken för att få typ 2-diabetes. Alla har möjlighet att testa sig.

Läs mer på [diabeteswellness.se](http://diabeteswellness.se)

#### OM DIABETES WELLNESS SVERIGE

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige är en stiftelse som grundades 2006 i Sverige. Stiftelsens syfte är att samla in pengar till diabetesforskningen och sprida kunskapen om diabetes till allmänheten. På hemsidan, [diabeteswellness.se](http://diabeteswellness.se), kan du läsa mer om deras arbete samt beställa diabeteshalsband och armband gratis.



För att se var och när nästa tillfälle för gratis blodsockerkontroll, gå in på [blodsockerkollen.nu](http://blodsockerkollen.nu). Under Run for Pride kan du testa ditt blodsockervärde gratis.

Diabetes Wellness finns på plats mellan **16:00-18.00.**

Seniorboendet du förtjänar  
erbjuds äntligen i Uppsala!

Välkommen till  
brf

# Emiles trädgård



Låt framtiden ta plats i Emiles Trädgård med Sydeuropeiska vibbar i hjärtat av Rosendal, där nu något helt unikt växer fram.

Emiles Trädgård omdefinierar boende för den dynamiska 50+ generationen i en skuldfri bostadsrättsförening med ett magnifikt boende i en tropisk miljö. Badrocksavstånd från din privata bastu till saltvattenpoolen, palmerna, drinkarna, skratten och gemenskapen.

Rosendal Fastigheters koncept är en hyllning till ett nytt sätt att leva – en kombination av komfort, aktivitet och gemenskap. Stark och skuldfri brf med övernattningslägenheter och restaurang samt fri tillgång till gym och kontor. Njut av livet á la dolce vita på hemmaplan.  
*Snart säljpremiär - för all information anmäl intresse via QR-koden!*

- 1-5 rok, 35-282 m<sup>2</sup>  
Med balkonger och takterasser från 5 till 120m<sup>2</sup>
- 1000 m<sup>2</sup> Inglasad innegård
- Orangeri på taket
- Saltvattenpool, Kallbad & Bastu
- Restaurang, Gym & Kontor
- Genomgående hög standard
- Vissa lägenheter med egen bastu
- Skuldfri brf

# VÅRA UTERUM

Run for Pride Magazine har träffat inredningsdesignern Jacqueline Tamm Lundell för att få några råd och tips inför sommaren när många av oss tillbringar mycket tid på balkongen eller uteplatsen.

## Jacqueline, vad är det allra viktigaste att tänka på?

– För mig är det att skapa en plats där man kan ta en paus från vardagen. Att man hittar den stil och känsla som man själv mår bra i. Låt uteplatsen spegla din personlighet. Planera din uteplats noggrant med funktioner som matplats, solstolar och odlingar. Maximera utrymmet genom att kombinera och använda höjden för växter. Höga växter ger skugga, och färgglada parasoller och textilier skapar rätt atmosfär.

## Vilka trender ser du för uteplatser och balkonger detta år?

– 2024 är året då vi vill förlänga våra hem med balkonger eller uteplatser, inredda för mysiga stunder och solcellsdriven belysning. Hållbarhet är i fokus med längre livslängd för våra ägodelar. En uppfräschning med färg och personlig touch på uteplatsen är årets hetaste trend, med inspiration från Italien.

## Vad är några vanliga misstag folk gör när de inreder sina utomhusutrymmen?

– Många glömmor bort belysningen ute. Försök tänka som du gör inne och variera ljuskällorna med både lite starkare ljus och mysbelysning. Så kommer du vilja njuta ute varje sommarkväll. Det är även bra att hitta ett möblemang som går lätt att flytta runt och förvara, så håller det längre.

Läs mer på [jtlinterior.com](https://jtlinterior.com)  
Jacqueline Tamm Lundell, Inredare och färgsättare

Instagram:  
[@jtlinterior](https://www.instagram.com/jtlinterior) [@industriell\\_interior](https://www.instagram.com/industriell_interior) [@ekebyhome](https://www.instagram.com/ekebyhome)



# MARTINS BLOMMOR

*Snittblommor, växter samt tillbehör*



**MARTINS BLOMMOR ÄR MÄSTARE** på att förvandla varje rum med sina underbara buketter. Deras expertis sträcker sig från att välja säsongens bästa blommor till att arrangera dem på ett sätt som skapar en inbjudande atmosfär. Med känsla för detaljer och en passion för blommor och skönhet kan du vara säker på att varje bukett eller blomsterarrangemang från Martins Blommor kommer att förgylla ditt hem eller ditt speciella tillfälle på ett oförglömligt sätt.

## KONTAKT

Telefon: 073-710 56 56  
Adress: Erik Dahlbergsgatan 14  
115 32 Stockholm



# västänvinden

Västänvinden är en grossist inom krukor och inredning som i 40 år varit en av de ledande leverantörerna till flertalet återförsäljare runt om i Skandinavien. För vårens nyheter, och mer inspiration besök vår hemsida.

[vastanvinden.se](http://vastanvinden.se)

TOCCA ENTERTAINMENT I SAMARBETE MED CHARLOTTA TEATERPRODUKTION  
PRESENTERAR

# KRISTINA FRÅN DUVEMÅLA

VINNARE AV  
"ÅRETS LIVE-  
UPPLEVELSE"  
2022!

KONSERT-  
VERSIONEN



BASERAD PÅ VILHELM MOBERGS UTVANDRAREPOS

BENNY ANDERSSON BJÖRN ULVAEUS LARS RUDOLFSSON

## SISTA CHANSEN!

**DALHALLA**  
9 - 10 AUGUSTI

Scanna QR-koden  
för biljetter!



VIKTORIA TOCCA  
ENTERTAINMENT  
GROUP

PRESENTERAR

## STOR SVERIGETURNÉ 2024!

Fre 13 sep - Eskilstuna, Lokomotivet  
Lör 14 sep - Stockholm, Rival  
Fre 20 sep - Uddevalla, Östraboteatern  
Lör 21 sep - Göteborgs Konserthus  
Sön 22 sep - Västerås Konserthus  
Lör 28 sep - Skellefteå, Sara Kulturhus  
Fre 4 okt - Nyköping, Culturum  
Sön 6 okt - Malmö Live  
Lör 12 okt - Kristianstad, Kulturkvarteret  
Sön 13 okt - Växjö Konserthus  
Lör 19 okt - Falun, Tio14  
Sön 20 okt - Uppsala Konsert & Kongress  
Fre 25 okt - Halmstads Teater  
Lör 26 okt - Jönköping, Spira  
Sön 27 okt - Linköping Konsert & Kongress  
Ons 6 nov - Stockholm, Göta Lejon  
Lör 9 nov - Vara Konserthus  
Sön 10 nov - Karlstad, Scalateatern  
Lör 16 nov - Sundsvall, Tonhallen  
Sön 17 nov - Gävle Konserthus

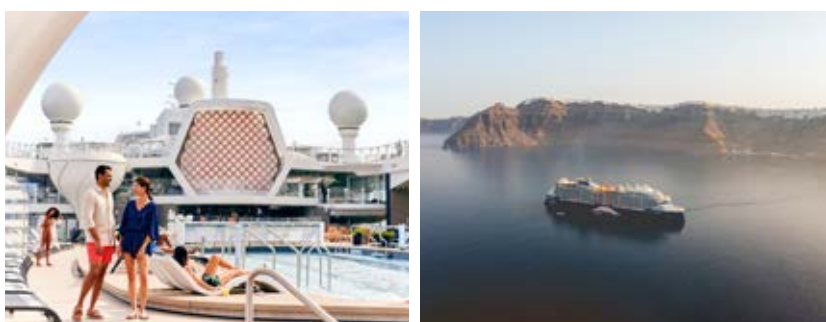
Scanna QR-koden  
för biljetter!



Från  
**BROADWAY**  
till  
*Duvemåla*  
SVERIGES STÖRSTA MUSIKALSHOW!







# KRYSSNINGAR

## – Det nya sättet att resa

Kryssningar har på kort tid blivit ett av de allra mest populära sätten att resa. Ett kryssningsfartyg är i grunden en flytande resort som ger dig en kombination av bekvämlighet, ett stort nöjesutbud – och äventyr. Med all-inclusive-paket och mångsidiga aktiviteter utforskar kryssningsresenären flera destinationer under samma resa, utan att behöva packa upp och flytta runt.

**DET FINNS ETT STORT URVAL** av kryssningar för alla smaker. Från familjesemester till lyxiga äventyr, för par som söker romantik och singlar som vill träffa nya människor. Bland hbtqi-semesterfirare har Virgin Voyages snabbt seglat upp som en favorit vid sidan av Celebrity Cruises.

– Virgin Voyages är en av många populära kryssningar som finns hos oss. Kryssningarna är speciellt utformade för att tilltala vuxna resenärer som söker en unik och minnesvärd semester. De riktar sig mot en publik som uppskattar lyx, nytänkande och en levande atmosfär, och som vill utforska världen med en känsla av äventyr, berättar Mimmi Tysk på Kryssningar.se och fortsätter:

– De tar också ställning för inkludering och stödjer hbtqi-gemenskapen genom speciella evenemang och temakryssningar. Atmosfären är öppen och välkomnande för alla, och Virgin Voyages har tydliga riktlinjer och program för att säkerställa en respektfull och trygg miljö för alla.

**Kryssningar.se** är din kryssningsspecialist online. Här läser du om alla sköna semesteralternativ, bokar drömmresan och får personlig expert hjälp.

## AHOY SAILOR!

Välkommen till en revolutionerande kryssningsupplevelse med en stor dos av lyx och attityd.

Virgin Voyages är ett vuxet rederi där ett pulserande nattliv, innovativ gastronomi och fantastisk underhållning står i fokus. Semesterupplevelsen är lika unik som den är spännande!

**VIRGIN VOYAGES**  
Bara hos Kryssningar.se



0700 - 34 00 00  
**INFO@KRYSSNINGAR.SE**

Låt oss hjälpa till att hitta rätt semester för dig



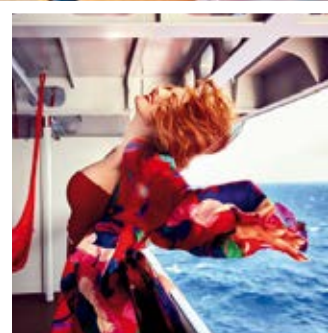
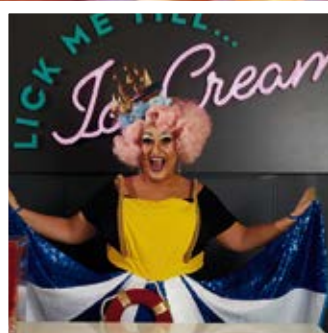
**Kryssningar.se**



Now we're  
Voyaging



VOYAGES



**Nyhet på  
Systembolaget!**

Finns att beställa fram  
till midsommar eller  
så långt lagret räcker

**Champagne Deutz  
Brut Rosé Sakura**

Alkoholhalt 12%  
Artikelnr 73689  
729 kr/flaska  
(kollikrav tre flaskor)

Till Systembolaget:



**Alkohol är  
beroendeframkallande.**



*Upptäck den autentiska  
thailändska smaken på*

# AIYARA THAI

**På Rindögatan ligger en gömd skatt som bjuder in gästerna på en smakresa till Thailand. Aiyara Thai är den bästa thairestaurangen i Stockholm enligt restaurantguru.com och erbjuder inte bara utsökta thailändska rätter utan också en färgstark atmosfär och en välkomnande gästfrihet – ett måste för alla matälskare och äventyrslystna gastronomer.**

**M**ed en omfattande meny som fångar den rika och mångsidiga smaken av thailändsk matlagning, tar Aiyara Thai gästerna på en kulinarisk upplevelse utöver det vanliga. Varje rätt är noggrant lagad med färska kryddor, örter och traditionella thailändska smaker för att skapa en explosion av smaker som tar gästerna på en resa till de exotiska gatorna i Bangkok.

**MED RÄTTER SOM HYLLOTS** av CNN Travel och TasteAtlas, som Tom Yum Kung, Somtam och Pad Thai, serveras smaker som tar dig till andra sidan jordklotet. Avsluta din måltid med den omtyckta Massaman curryn och upptäck varför Aiyara är hem för en unik och smakrik upplevelse.

**MEN AIYARA THAI ÄR INTE BARA** en plats att äta – det är en upplevelse för alla sinnen. Vid ankomsten möts gästerna av den livliga och färgstarka atmosfären i restaurangen, där traditionell thailändsk konst och dekorationer skapar en känsla av autenticitet och charm. Med en passionerad personal som strävar efter att leverera enastående service och gästfrihet, är målet att varje besök på Aiyara Thai ska överträffa förväntningarna.

**UTÖVER MENYN IMPONERAR** Aiyara Thai med sitt engagemang för att stödja lokala producenter och använda hållbara ingredienser för att minimera sin miljöpåverkan.

**AIYARA THAI ERBJUDER OCKSÅ** en rad speciella erbjudanden för sina gäster. Varje vardag mellan 15:00 och 19:00 är det happy hour med särskilda rabatter på drycker och aptitretare. Dessutom erbjuder Aiyara Thai en uppfriskande sommarmeny med läckra alternativ som färska vårrullar med friterade räkor, kokosglass och en rad spännande smoothies. Denna speciella meny är perfekt för att kyla ner dig under de varma somrardagarna och njuta av en bit av Thailands tropiska smaker.

**OAVSETT OM DET ÄR** en romantisk middag för två, en festlig tillställning med vänner och familj eller en affärlunch, erbjuder Aiyara Thai en smakresa som tar gästerna på en spännande resa till Thailand. Varje besök på Aiyara Thai är en möjlighet att utforska och upptäcka den rika och mångsidiga smaken av thailändsk mat och kultur.

**SÅ NÄSTA GÅNG** du är sugen på att utforska nya och spännande smakvärldar, varför inte göra en utflykt till Aiyara Thai och låta dig förföras av dess lockande atmosfär och enastående smaker? Det är en resa du sent ska glömma!

Aiyara Thai hittar du på Rindögatan 17.  
Läs mer på [aiyarathai.se](http://aiyarathai.se)



## PAD THAI-UTMANING!

Är du riktigt hungrig får du inte missa Pad Thai-utmaningen som blev en succé förra sommaren och lockade många kompisgäng! För den som kan äta upp ett och ett halvt kilo Pad Thai på en halvtimme är måltiden gratis. Nu är utmaningen tillbaka i sommar. Förra året var det en vinnare som klarade den på tio minuter – kan någon slå det rekordet i sommar?



# Känn glamouren som en riktig Villberg

Samla allt du älskar i en och samma app. Med vårt nya tv- och streaming-paket får du tillgång till serier, filmer och sport i världsklass. Självklart utan bindningstid. Läs mer och bli kungen av underhållning på [allente.se](https://allente.se)

## allente

15 tv-kanaler **HBOMAX** **skySHOWTIME**  viaplay + många fler