



JEPPE TILBAGE MED POSTER I TRE UDVALG

■ Socialdemokraten **JEPPE KOFOD** er tilfreds med at vende tilbage til Folketinget efter en aftale med den socialdemokratiske gruppeformand, Carsten Hansen, der giver ham plads i tre udvalg. »Jeg er tilfreds med, at jeg har fået meget, meget spændende udvalgsposter – blandt andet Europaudvalget og også udvalget for videnskab og teknologi. Jeg har rigeligt med arbejdsopgaver, som jeg skal i gang med, så det ser jeg frem til,« siger Jeppe Kofod. *Ritzau.*

Hvad er hurtigst – tog eller bil?

Sæt morgenkaffen over, tænd for computeren og find ud af, om turen til arbejdet skal foregå med S-toget eller bil.

AF JAKOB WEISS

■ En ny hjemmeside, www.dsb.dk/s-dage, lavet i et samarbejde mellem DSB og Vejdirektoratet giver nu svaret på det spørgsmål, som mange pendlere til København har stillet sig selv: Er det hurtigst at tage bil eller S-tog fra Københavns omegn og ind til byen?

»Bor man på en af S-togs strækninger, kan man vælge sine egne S-dage ved at se på hjemmesiden og afgøre, hvor mange minutter man kan spare ved at tage toget. Hertil skal så lægges den tid, man har i toget til at læse, slappe af eller måske arbejde. Men jeg håber også, at kampagnen kan inspirere mange andre bilpendlere til at prøve S-toget, og måske lave deres egen sammenligning af rejsetiden i bil den ene dag og S-tog den næste. Især på dage, hvor man for eksempel ikke skal hente børn eller købe ind på vejen hjem, er det værd at overveje at tage S-toget i stedet for bilen,« siger **GERT FROST**, der er administrerende direktør for DSB S-tog.

Oplysningerne om tog-rejsetiden stammer fra køreplanen, mens konsulentfirmaet Cowi har stået for at måle, hvor lang tid den samme tur tager i bil.

Tager man f.eks. S-toget fra Allerød Station mandag kl. 8.00, kan man forvente at stå på Rådhuspladsen i København 42 min. senere. Samme tur i bil tager ifølge hjemmesiden 55 min. Går turen fra Solrød Station til Rådhuspladsen torsdag morgen kl. 7.00, tager togturen 34 min., mens bilturen tager hele 73 min.

Driftschef i Vejdirektoratet, **NIELS CHRISTIAN SKOV NIELSEN**, peger på, at det især er den tætte trafik syd for København, der giver store problemer for morgentrafikken ind mod byen, men han understreger samtidig, at formålet for hjemmesiden på ingen måde er at løfte pegefingre eller tvinge nogen til at tage toget.

»Det er ikke realistisk, fordi bilen har mange fordele. Men vi kan gøre både samfunds- og miljømæssig nytte ved at tage toget de gange, hvor det kan lade sig gøre, og hvor det faktisk er meget hurtigere. Det kunne jo gå hen og blive en god vane, hvis først vi kan inspirere bilisten til at forsøge sig med S-toget,« siger Niels Christian Skov Nielsen.

Den nye hjemmeside har dog også sine begrænsninger. Dels er alle rejsemål endnu ikke lagt ind, og dels er det ikke muligt at søge oplysninger om, hvor lang tid det tager at køre den modsatte vej om eftermiddagen, hvor trafikken på vejene typisk er mindre tæt.

jwe@berlingske.dk



Alle seks muskelgrupper gennemgås: Ryg, ben, biceps-triceps, bryst, mave og nakke.

FOTO: MICHAEL BOTHAGER

I form på 20 minutter om ugen

Kom i form med kun 20 minutters træning om ugen, lyder et nyt træningskoncept. Vaskebræt eller ølvom? Urban tester påstanden.

AF CHARLOTTE DAHLGAARD

■ Min personlige træner, **TINA NORDFJELD**, beder mig tage plads i maskine nummer ét: Mine ben skrues fast, et bælte surres om maven og en skriggrøn pude tvinger min ryg ned i vandret.

Nu er der ingen vej tilbage. Jeg er begyndt i Concept 10 10: Træning for de travle. Konceptet minder om styrketræning, men med den afgørende forskel, at du laver øvelserne langsomt, højt to minutter på hver maskine og under vejledning af en personlig træner.

Hermed skulle 20 minutter om

ugen være nok, både til at komme i form og til at smide nogle kilo, lover **JØRGEN ALBRECHTSEN**, der er hovedmanden bag de 12 træningscentre, der i de senere år er piblet frem, både herhjemme og i udlandet.

Og lad det være sagt med det samme: Første gang er lidt af en overvindelse. Maskinerne føles kolde, hårde og svært umenneskelige, særlig for en inkarneret yogadyrker, der vant til at føle indre ro og antistress, når jeg træner.

Træningstraume overvundet

Så jeg kæmper. Ikke bare med at klare øvelserne, men også med at blive fortlørlig med det specialbyggede udstyr. Det niver og bider i lænd og ben.

»Bliv ved, træk vejret. Fint tempo,« lyder det opmuntrende fra Tina Nordfjeld. Mine ben ryster, da jeg går hjem. Og så sker der noget. Allerede anden gang

OG LAD DET VÆRE SAGT MED DET SAMME: FØRSTE GANG ER LIDT AF EN OVERVINDELSE

CHARLOTTE DAHLGAARD

kan jeg klare meget mere. Jeg er blevet om ikke ven, så bekendt med maskinerne.

Tina er der igen. Hun er venlig og professionel, står klar med stopuret og hjælper mig til at udføre øvelserne, til jeg lige præcis ikke kan mere.

Mellem tredje, fjerde og femte træningsgang retter jeg mig gradvist mere op og får velbehag i kroppen.

Og nej: Kiloene rasler ikke af mig, men cykelturen og trappen er blevet lettere – sammen med samvittigheden. Et træningstraume er overvundet.

Det var ikke behageligt. Til gengæld var det effektivt.

cda@urban.dk

FORDELE

- Tidsbesparende: Kan klares på i alt 40 minutter inkl. transport.
- Seriøst. Konceptet bygger på års videnskabelig forskning og erfaring.
- Diskret. Ingen ser dig pruste og stønne, og du kan træne i dine grimme, gamle t-shirts.
- Effektivt. Den personlige træner koncentrerer sig alene om dig. Og det mærkes.

ULEMPER

- Dyrt. Det koster 2.450 kroner for ti gange.
- Fremmedgørende. Glem alt om at træne i pagt med naturen. Det er dig, maskinen og et stopur.
- Hårdt. At blive ved til det bider. Det er ikke for tøsedrenge.