



2023

Freude am Fahren

DER REISEFÜHRER PRESENTERER



FREUDE

2023

FREUDE

AM

FAHREN

2023

Innhold



Velkommen	7
Årets freudekarer	8
Tidsplan	10
Kjøreruter	12
Freudeonsdag	17
Freudetorsdag	46
Freudefredag	66
Freudelørdag	100
Krankensontag	136
Freudenøtter	142
Freudequiz	144
Freudekryss	146
Fasit	148
Freudehumor	150
Freudefakta - Skottland	154
Freudefakta - klaner	156
Freudefakta - whisky	158
Freudefakta - Highland Games	159
Freudefakta - kilt	160
Freudefakta - sekkepipe	161
Freudefakta - haggis	162
Freudeparlør	165
Freudekrønike 2022	166
Freudestatistikk	180
Freudekarer	182
Freudelag	183
SOS & trafikkbøter	184

Freudetur: onsdag 30. aug - søndag 3. sep 2023

Kommunikasjon på turen:

Walkie-talkie på kanal 3

slack freudeamfaren.slack.com
kanal: freude2023

www. freudeamfaren.no for digital freude

SAFETY BEGINS WITH
S
BUT STARTS WITH
YOU Kjør pent og hold fingrene
borte fra mobilen mens
hjulene ruller.



Skann QR-kode for program



I redaksjonen: Der Reiseführer,
reisefuhrer@freudeamfaren.no

Bilder er kopiert inn over en lav kjøresko uten noen
form for tillatelse. Teksten derimot er tygd og
omgjort slik at der kan ingen kjenne igjen dens
opphav.

Trykk utført av CopyCat, Oslo.
Opplag: 10 stk.





KEEP
CALM
AND
WEAR
A KILT

Velkommen



Ærede freudekarer

I 2023 kjører vi i gang vår tolvte freudetur i rekken. Dette året går turen til Skottland hvor alt kan gå galt. Mygg, regn og kjøring på feil side blir en utfordring freudekarene får bryne seg på. Programmet er som det bruker tettpakket med kjøring og aktiviteter.

Freudeonsdag lander freudeflyet i Edinburgh. Vi henter våre kjøretøy og legger ut på freudeturen. Første stopp blir lunsj på herskkelige Callendar House, deretter en kjapp stopp innom The Kelpies for å se på de gedigne hesteskulpturene. Vi kjører siste etappe av dagen mot Fife fylke, nord for Edinburgh. Vi besøker whiskydestilleriet Kingsbarns for omvisning, samt får servert en 5-retters meny med whisky tilpasset hver rett. For natten skulle vi egentlig innlosjeres på en nedlagt atombunker mange meter under jorda. Et eller annet kom i veien for overnatting i bunkeren, så vi skal bo på et hotell rett i nærheten istedenfor. Under den kalde krigen var dette en av bunkerne hvor de kunne sende regjering og andre viktige i tilfelle atomkrig med Russland.

Freudetorsdag kjører vi så tidlig at vi ikke får spist frokost på hotellet. De åpner ikke før kl. 8. Vi spiser derfor på et bakeri på veien. Vi kjører videre for juving i Keltneyburn. Etter endt juving blir det lunsj på Inn on The Tay. Deretter kjører vi avgårde mot Glencoe, og stopper innom Kingshouse for afternoon tea. Vi ender dagens kjøring i havnelandsbyen Mallaig. Til kvelds blir det servert lokal fiskemat på Cornerstone Seafood Restaurant. Kanskje vi går innom puben Steam Inn før vi legger inn årene for kvelden.

Freudefredag tar vi ferja over til Isle of Skye. Vi kjører først opp til et lite snodig museum for en gedigen mann. Vi bunkrer opp med noe godsaker på Jann's Cakes, før vi tar en lett fottur til fyret på Neist Point. Deretter blir det leirdueskyting og øksekasting, hvor vi mellom slagene får servert taco fra en blå campingvogn. Vi forlater øya ved å benytte oss av den siste manuelle opererte dreieskiveferjen i verden. Siste stopp blir i byen Inverness på Royal Highland Hotel.

Freudelørdag kjører vi over to fjellpass - Lecht og Cairnwell. Årets høydepunkt for enhver skotte er høylandslekene. Highland Games avholdes om sommeren rundt omkring på mange små og store steder på høylandet i Skottland. Skottlands mest kjente er Braemar Gathering, som foregår i den lille landsbyen Braemar. Vi drar selvfølgelig innom og ser på. Her kommer det dansere, sterke karer og sekkepipere. Om tradisjonen holdes i hevd, så kommer også medlemmer av den britiske kongefamilien. Inne på stadion spiser vi lunsj og drar avgårde når vi har fått nok. Vi kjører da strake veien ned mot Edinburgh og tilbakeleverer bilene for turen. Vi sjekker inn på studenthyblene som leies ut på byens universitet. Det er en fin måte å få seg en billig natt i den svindyre byen. Siste kvelden blir det god lokalprodusert skotsk mat på Makars Mash Bar. Deretter får vi se hva kvelden bringer...

Krankensonntag™ er alt over og vi returnerer til virkeligheten igjen. Vi står opp grytidlig og humper avgårde til flyplassen i en forhåndsbestilt 8-seters taxi.

Der Reiseführer

Königberg Motorsport



Erzherzog - Magne



Erzherzog - Sveinung



Team Krankenhaus



Kardinal - Roger



Kardinal - Tore



Fahrfreude Touring



Kaiser - Alexander



Der Reiseführer



Team TDI



Fürst - Sibda



Raven Racing



Baron - Fredrik



	Freudeonsdag	Freudetorsdag	Freudefredag	Freudelørdag	Krankensontag
7:00					
8:00	 7:30 - 9:40		 8:00 - 9:00	 8:30 - 9:30	 7:50 - 9:50
9:00		 8:38 - 9:50			
10:00	 9:40 - 10:30	juving 10:00 - 12:30	 10:00 - 11:20	 9:30 - 11:30	 9:50 - 12:35
11:00			gigantmuseum	høylandsleker 11:45 - 13:30	
12:00	 12:00 - 13:00				
13:00	hestestatue	 12:30 - 13:30	fyrtårn 12:25 - 13:10		
14:00	 13:30 - 15:00	 13:30 - 15:00	leirdueskyting 14:15 - 15:00	 13:30 - 16:00	
15:00	atombunker 15:00 - 17:00	 15:00 - 16:15	 øksekasting		
16:00		 16:15 - 18:00	 16:00 - 17:00		
17:00					
18:00		 18:00 - 19:30	 17:25 - 19:15	 18:00 - 20:00	
19:00	whiskydestilleri 18:30 - 19:30		 19:15 - 19:55		
20:00	 19:30 - 21:00	 19:30 - 21:00	 20:00 - 22:00		
21:00				 20:00-	
22:00	 22:00-	 21:00-	 22:00-		

August

30

Freudeonsdag

- 09:40 fly fra Norge
- 10:30 flyet lander i Edinburgh
- 11:00 hente leiebiler fra Sixt
- 11:30 kjøre, 31 km / 1 t 27 min
- 12:00 lunsj på Callendar House
- 13:00 kjøre, 4 km / 10 min
- 13:10 se på The Kelpies
- 13:30 kjøre, 98 km / 1 t 28 min
- 15:00 omvisning på Scotland's Secret Bunker
- 17:00 kjøre, 11 km / 12 min
- 17:15 innsjekk på the Inn at Lathones
- 18:00 transport til destilleri, 17 km / 19 min
- 18:30 omvisning på Kingsbarns Distillery
- 19:30 spise 5-retters på Kingsbarns Distillery
- 21:00 handle i destilleriets butikk
- 21:30 transport til hotellet, 17 km / 19 min
- ZZ:ZZ blunde i Lathones

August

31

Freudetorsdag

- 07:00 revelje
- 07:45 kjøre, 13 km / 15 min
- 08:00 frokost i Cupar på Fisher & Donaldson
- 08:38 kjøre, 80 km / 1 t 12 min
- 09:50 oppmøte for juving
- 10:00 juving i Keltneyburn
- 12:30 lunsj på The Inn on The Tay
- 13:30 kjøre, 104 km / 1 t 32 min
- 15:00 Afternoon Tea på Kingshouse Hotel
- 16:15 kjøre, 112 km / 1 t 51 min
- 18:00 innsjekk på West Highland Hotel
- 19:29 gå til restaurant, 110 m / 1 min
- 19:30 Cornerstone Seafood Restaurant
- 21:00 The Steam Inn
- ZZ:ZZ slumre i Mallaig

September

1

Freudefredag

- 08:00 frokost
- 09:05 kjøre, 400 m / 2 min
- 09:10 oppmøte ferjekø 20 min før avgang
- 09:30 ferje fra Mallaig til Armadale
- 10:00 ferje ankommer Armadale
- 10:00 kjøre, 89 km / 1 t 18 min
- 11:20 Giant Angus MacAskill Museum
- 11:35 kjøpe niste på Jann's Cakes
- 11:50 kjøre, 18 km / 32 min
- 12:20 parkere
- 12:25 gå til fyret Neist Point, 2,2 km / 45 min
- 13:10 kjøre, 45 km / 1 t 6 min
- 14:15 leirdueskyting og øksekasting
- 15:00 spise taco fra campingvogna Blue Corn
- 16:00 kjøre, 61 km / 1 t 4 min
- 17:05 Skye Ferry, går hvert 20. min
- 17:25 ferje ankommer Glenelg
- 17:25 kjøre, 120 km / 1 t 49 min
- 19:15 innsjekk på The Royal Highland Hotel
- 19:55 gå til restaurant, 350 m / 4 min
- 20:00 spise på The Mustard Seed Restaurant
- 22:00 MacGregor's Bar
- ZZ:ZZ duppe i Inverness

September

2

Freudelørdag

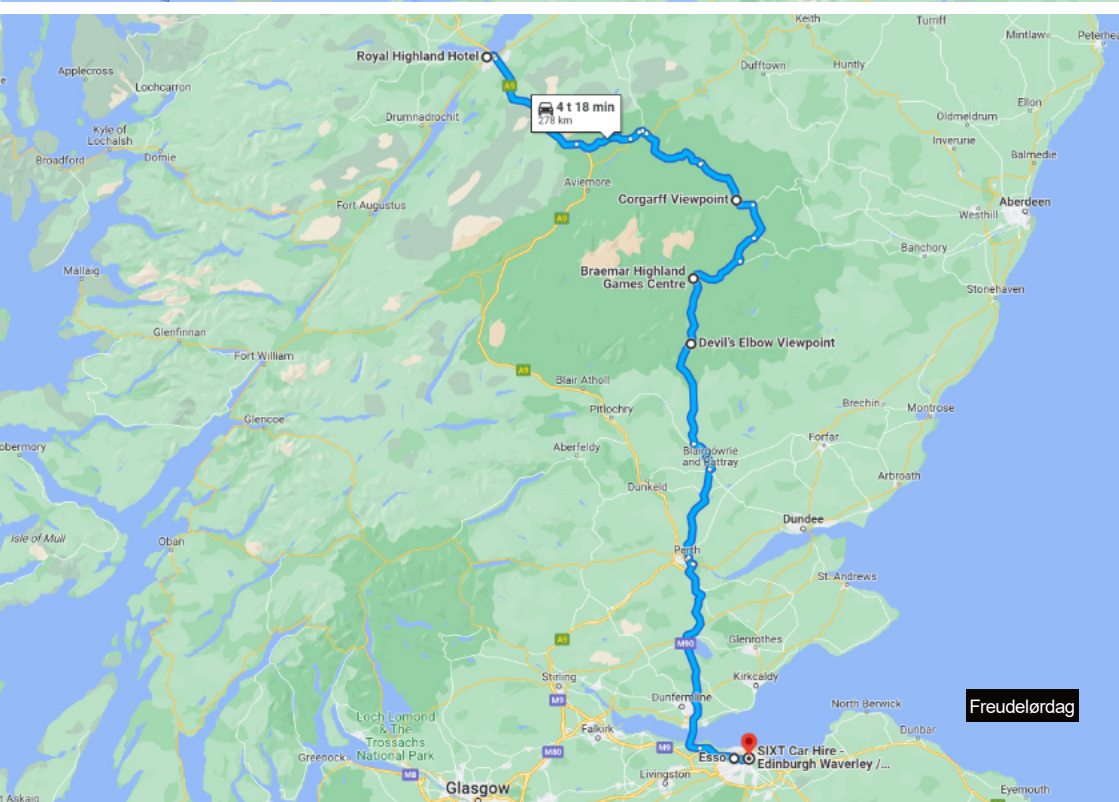
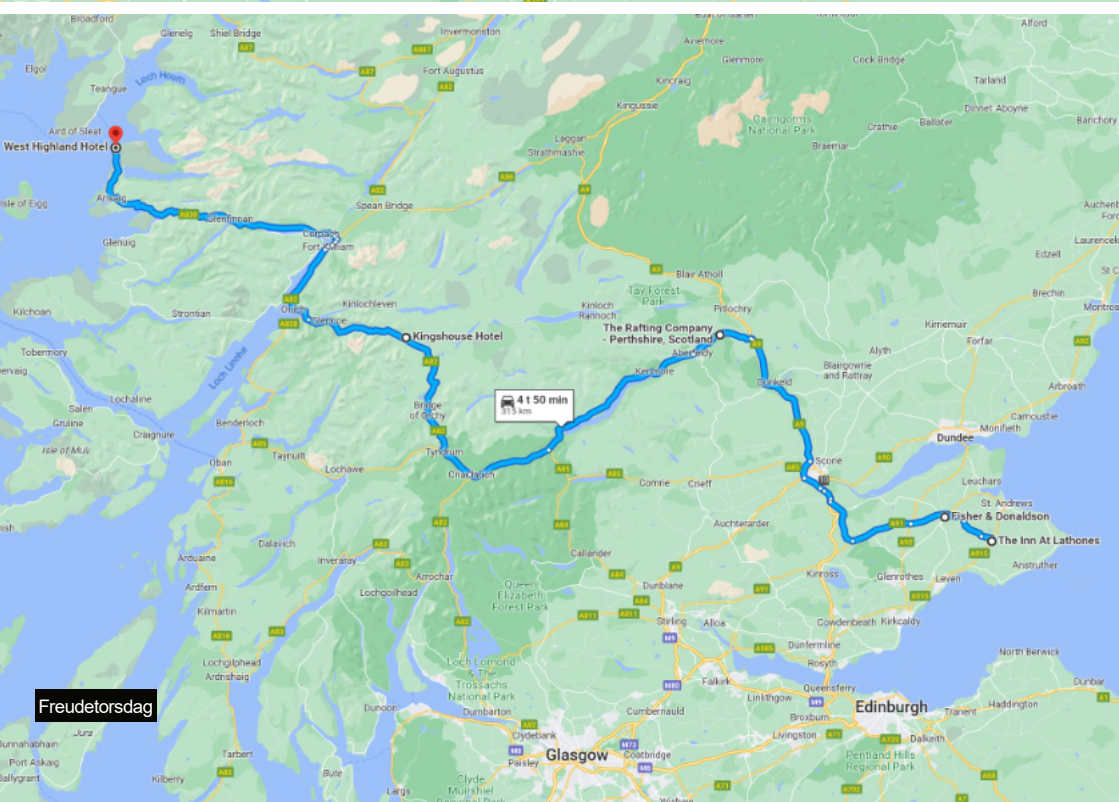
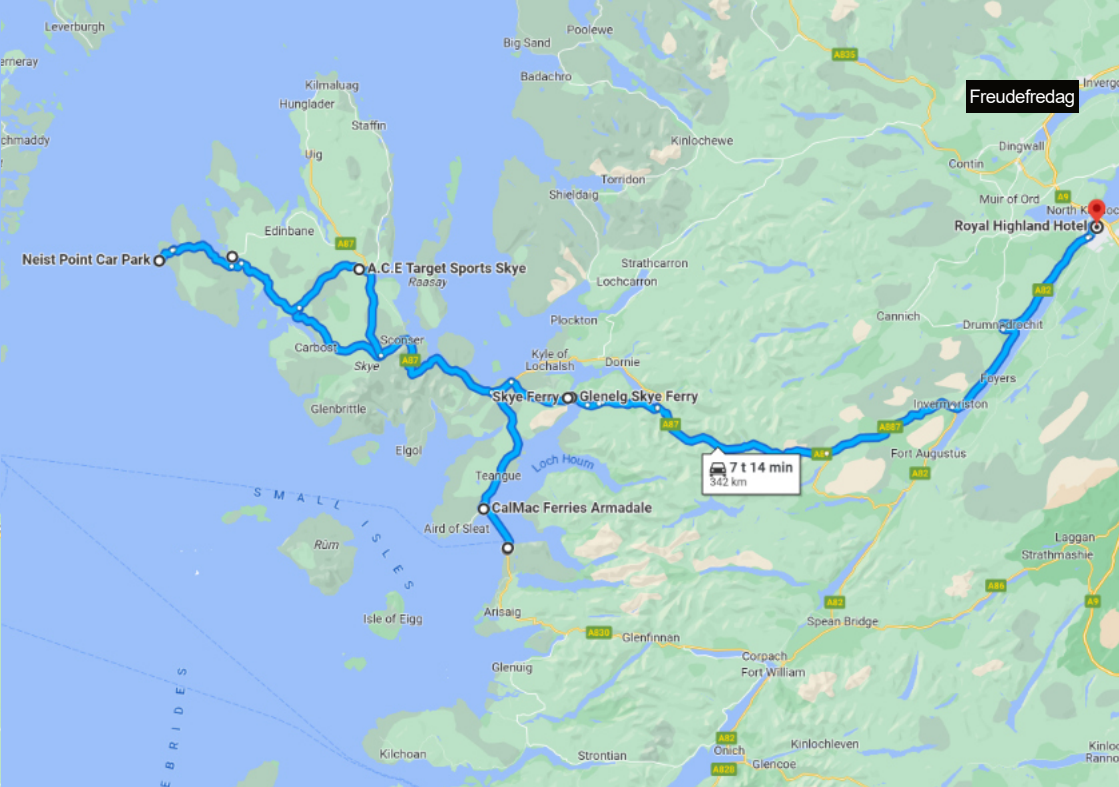
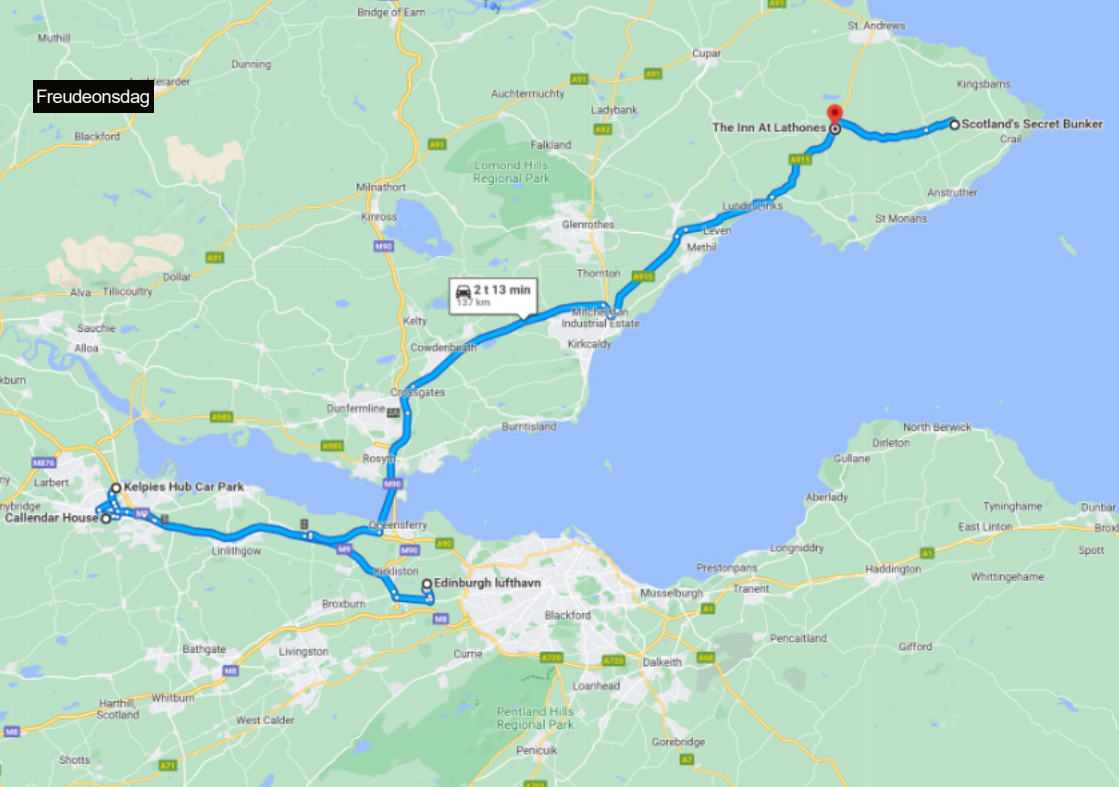
- 08:30 frokost
- 09:30 kjøre, 89 km / 1 t 18 min
- 10:45 The Lecht Pass, 635 moh.
- 10:50 kjøre, 37 km / 41 min
- 11:30 parkere
- 11:45 The Braemar Gathering
- 12:00 spise lunsj på stadion
- 13:30 kjøre, 18 km / 17 min
- 13:45 The Cairnwell Pass, 670 moh.
- 13:50 kjøre, 129 km / 1 t 49 min
- 15:40 fylle drivstoff
- 15:45 kjøre, 5 km / 11 min
- 16:00 returnere biler til Sixt
- 16:12 buss til hotellet, 18 min
- 16:30 innsjekk på University of Edinburgh
- 17:38 buss til byen, 19 min
- 18:00 spise på Makars Mash Bar
- 20:00 Skotsk øl og dram
- ZZ:ZZ dorme i Edinburgh

September

3

Krankensontag

- 07:00 frokost
- 07:15 taxi til flyplassen, 25 min
- 07:50 innsjekk på flyet
- 09:50 fly fra Edinburgh
- 12:35 flyet lander i Norge
- ZZ:ZZ sove på sofaen



HUSK



Scotland

Pack Your
Bags



Freudeonsdag



✈ 09:40 Fly fra Oslo (DY 1354)

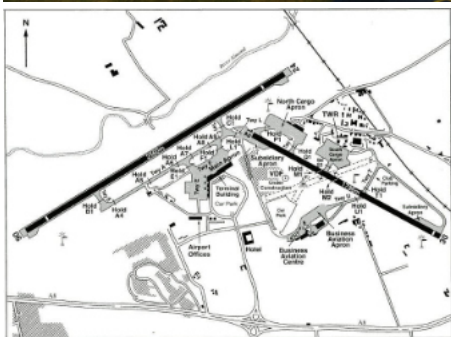


Freudebrorskapets aeroplaner er atter igjen fullpakket med freudekarer.





 10:30 Flyet lander i Edinburgh



Edinburgh har én rullebane, men to retninger. Runway 06 og Runway 24. De svitsjer hvilken som brukes etter vinden.

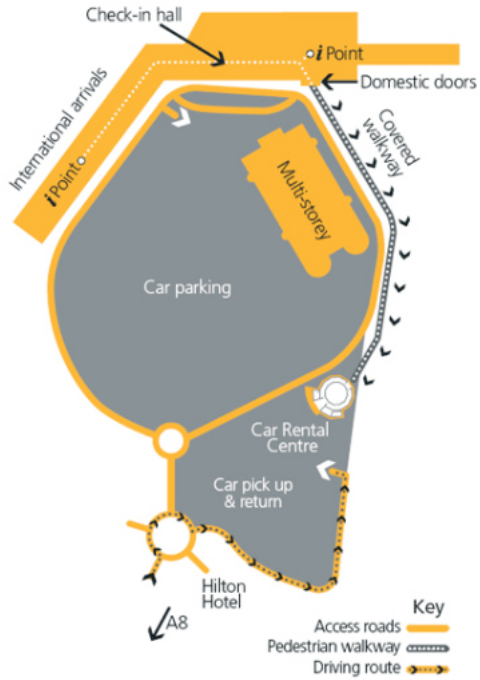


Tårnet på flyplassen rager 57 meter over bakken.

Freudeonsdag



11:00 Hente leiebil fra Sixt



Følg skiltene mot Car Rental Centre. Omtrent 300 meter fra terminalen.

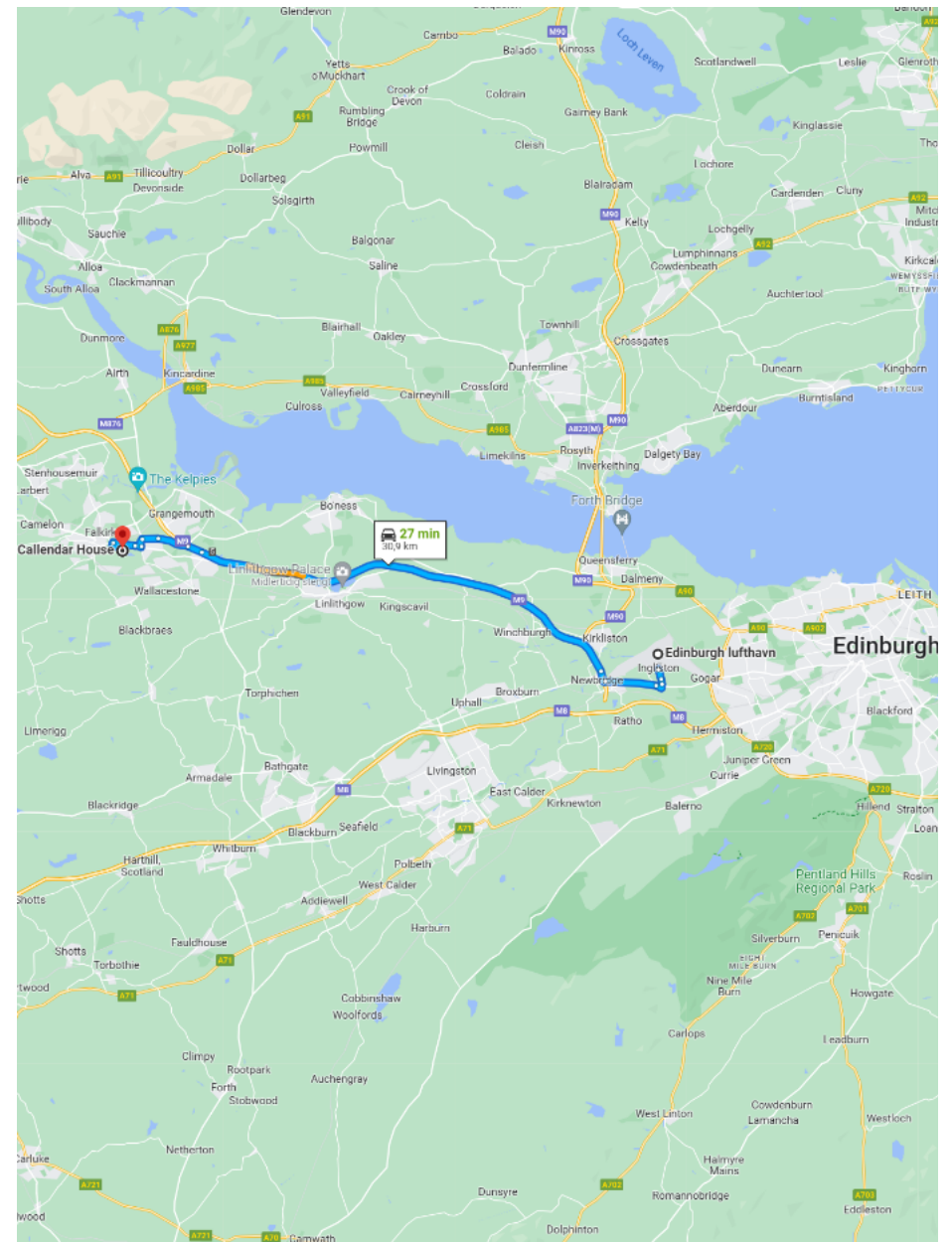


Har Sixt Edinburgh bilene vi har booket?

Freudeonsdag



11:30 Kjøre 31 km / 27 min
Edinburgh flyplass → Calendar House



Freudeonsdag



12:00 Lunsj på Callendar House



Herskapshuset ble bygget i løpet av 1800-tallet. Kjernen i bygningen er imidlertid et tårnhus fra 1300-tallet.



Huset ligger på linjen til Antonie-muren som romerne bygde i det 2. århundre. TV-serien Outlander ble spilt inn her.



I løpet av sin 600-årige historie har Callendar House vært vertskap for mange fremtredende historiske skikkelser.



Mary, Queen of Scots, Oliver Cromwell, Bonnie Prince Charlie, Queen Victoria har alle drukket sin te i terommet.

Welcome to Callendar House Tearoom.

Please stay seated and a member of staff will come and take your order.

Breakfast

Served until 12 noon

A Fifer Morning Roll with your choice of filling:

Falleninch Farm Pork Links or Steak Slice Sausage.....	£4.00
Grilled Smoked Bacon.....	£4.00
Stornoway Black Pudding.....	£4.00
Ayrshire Haggis.....	£4.00
Fried Scottish Free-Range Egg.....	£3.50

Additional items

Tattie Scone or Fried Egg.....	£1.20
Haggis or Black pudding.....	£1.70
Sausage or Bacon.....	£1.70

Baked Beans on Toast (Vg) (V).....£3.50

White or Malted Toast.....£2.00

Add Preserve, Nutella or Honey.....£0.60

Ask our staff about our
Afternoon Tea gift vouchers - presented
in a beautiful gift box, it's the perfect gift
for a special someone!

Little jacobites

**Children's Sandwich Meal
(recommended for under 5s)**.....£3.50

- > Half Sandwich
(choose from Ham, Cheese, Egg, Jam or Nutella)
- > Small Homemade Cake
- > Portion of Fresh Fruit and a carton of
Apple or Orange Juice

Please let our staff know if you have any allergies or need any extra information on allergens.
Just ask if you'd prefer soya milk and/or dairy-free spread.

(Vg) Vegan friendly (V) Vegetarian friendly.

All food is prepared fresh in the kitchen, while every effort is made to avoid cross contamination
we can not guarantee that traces of allergens present in the kitchen will not be transferred to other items.

Lunch

Served until 3pm

Callendar House Soup of the Day.....£4.00

Please see our display at the till point.
Served with bread, savoury scone or oatcakes.

Macaroni Cheese (V).....£8.00

Homemade Macaroni with Scottish Cheddar

**Freshly made Sandwich or Toastie served with
Salad & Homemade Coleslaw**

Choose from:

Scottish Cheddar & Spring Onion Mayonnaise (V).....	£5.00
Free Range Scottish Egg & Chive Mayonnaise (V).....	£5.00
Home-baked Ham and Windfall Chutney.....	£6.00
Tuna Mayonnaise with Celery, Cucumber & Spring Onion.....	£6.00
Chicken, Thyme and Lemon Mayonnaise.....	£6.00
Tuna Sandwich.....	£5.00
Scottish Cheese Sandwich.....	£5.00
Add a cup of soup with your sandwich.....	£2.00

Traditional Baked Tattie with a Choice of Fillings:

Macaroni Cheese (V).....	£7.00
Scottish blend Cheese and Beans (V).....	£7.00
Scottish minced beef, slow cooked with carrots, onions and peas in rich gravy.....	£7.00
Any of our sandwich fillings for.....	£7.00

The sweet stuff

The Callendar House Classic Scone.....£3.00

Served with Scottish butter and preserves
Choose from sultana, plain (V)
or our star scone of the day

**A selection of Home Baking is
also available at the counter**
(Gluten-free options available)

Drinks menu

Speciality Teas.....£2.00

Supplied by Brodies of Edinburgh

Breakfast - A carefully selected tea combined from the finest tea from Assam and Ceylon, gives our breakfast tea a rich malty character, perfect with a dash of milk.

Earl Grey - A light aromatic blend of fine China tea, delicately scented with citrus zest of bergamot.

Green Tea with Japanese Cherry - A truly exquisite blend of delicate green tea leaves blended with the subtle flavour of Japanese cherry blossom.
The twist of floral fruitiness paired with the health-giving properties of green tea make this one of our favourites

Decaffeinated - A broken orange pekoe tea from Sri Lanka which has been decaffeinated but retains all its flavour.

Peppermint (Caffeine Free) - Bright green leaves are used in this classic herbal tea which both stimulates and refreshes.

Red Berry Crush - Taste summer in a cup with this utterly delicious mix of hibiscus, rosehip, apple pieces & orange peel naturally caffeine free.

Camomile - Well known for its relaxing and sleep-inducing properties we select the best quality camomile flowers for this aromatic and sweetly perfumed tea.

Coffees

Our coffee is provided by We Love Coffee Ltd

We use Massimo whole bean (Variety - 70% Brazilian Santos 30% Honduras) which has notes of sweet caramel with coco. Our **Decaf** (100% single origin Colombian) has a smooth toffee taste with a creamy finish.

Americano.....	£2.20
Cappuccino.....	£2.70
Latte.....	£2.70

Hot Chocolate

A special luxury chocolate blended to create a sweet indulgent taste.....£2.50

Luxury Hot Chocolate

With Scottish double cream and marshmallows.....£3.00

A Selection of Cold Drinks.....£2.00

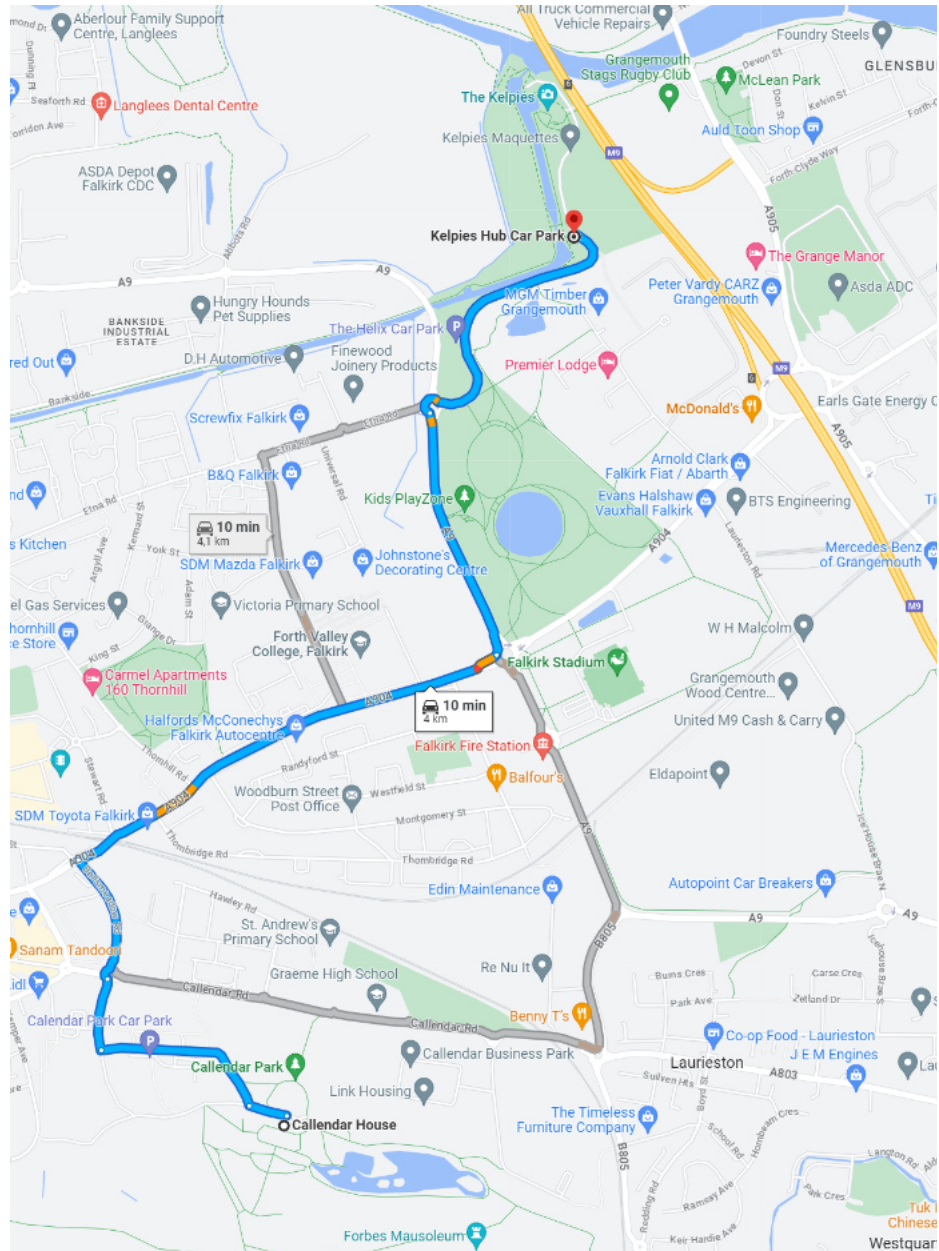
- Coca Cola | Diet Coke
- Irn Bru | Diet Irn Bru
- San Pellegrino sparkling Limonata
- Bottle still water
- Bottle sparkling water
- Fresh Apple juice.....£1.50
- Fresh Orange juice.....£1.50

Many thanks for supporting us.

Freudeonsdag



13:00 Kjøre 4 km / 10 min
Calendar House → The Kelpies



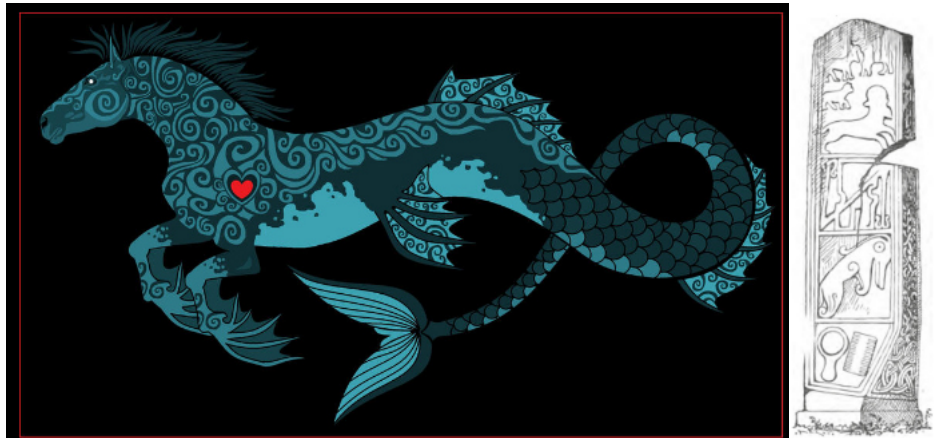
Freudeonsdag



13:10 Se på The Kelpies



Kelpiene er stålmonumenter som sammen danner de største hestesulpturene i verden og Skottlands største offentlige kunstverk. Ruver over grøntområdet til Helix i Falkirk.



Den mytiske Kelpie er en overnaturlig formskiftende skapning som finnes i flere skotske myter og legender. Den bodde i vann og hadde makt til å forme skifte til forskjellige former. Som Kelpies tok ofte form av hester, de er noen ganger kjent som 'vannhester.' Det ble sagt at om noen våget å prøve og sette seg opp på en av disse vakre hestelignende skapningene, ville den reise seg opp og stuper i vannet og fører rytteren til den sikre døden. Nessie, det sagnomsuste Loch Ness-monsteret, er kanskje det mest kjente eksempl på en Kelpie – enten du tror hun eksisterer eller ikke!



The Kelpie

The Kelpie can be tamed with a special bridle, but it is an unwise and often deadly practice.

*Chippocampe
lifespan: 130–160 years*

These water horses are native to Scotland, and are terribly dangerous as their diet resembles that of a crocodile.

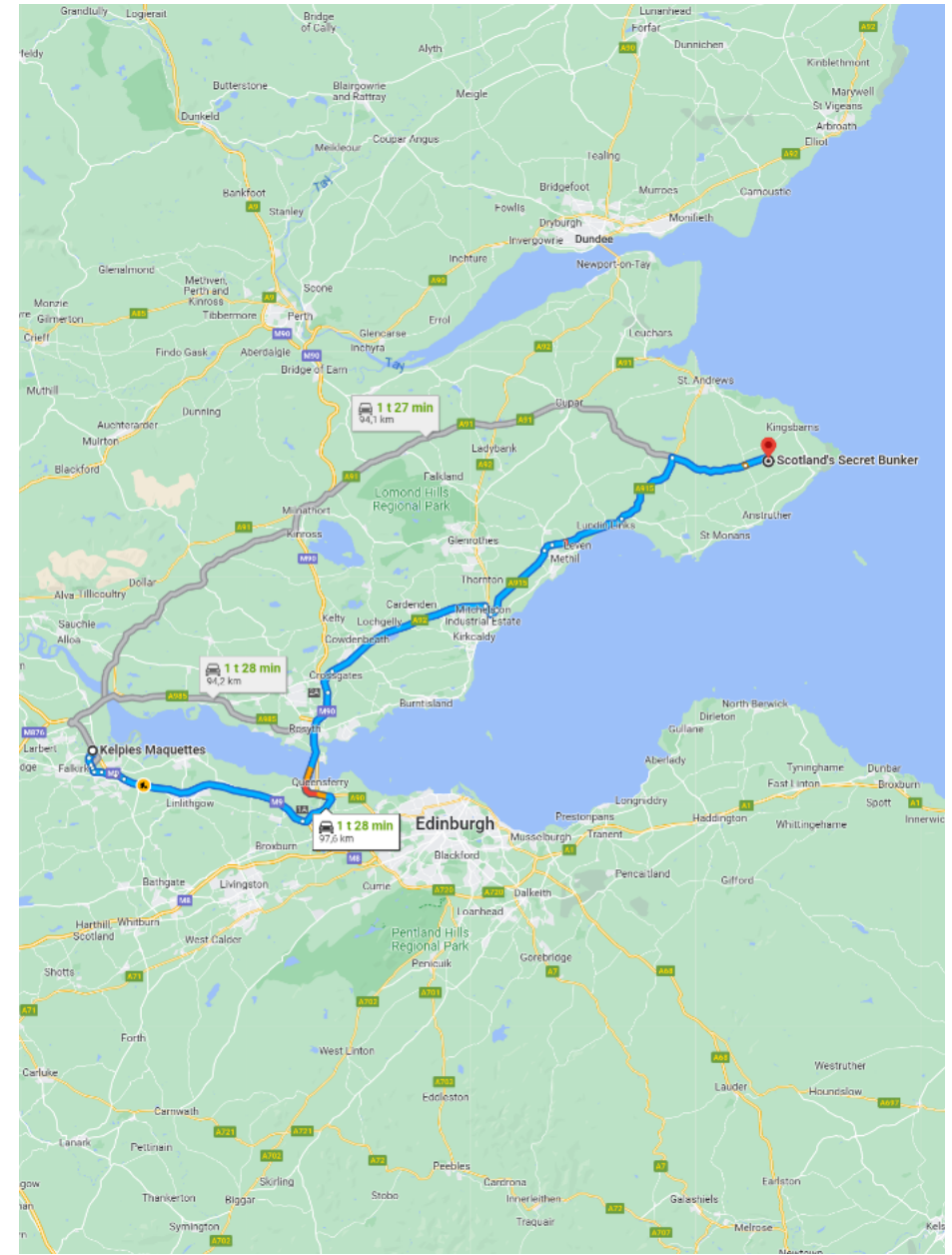
One Kelpie has the strength of ten horses. Their tail echoes like thunder as they swim.

Sometimes they take on the form of a beautiful maiden in an attempt to lure travelers into their pond.

Freudeonsdag



13:30 Kjøre 98 km / 1 t 28 min
The Kelpies → Scotland's Secret Bunker



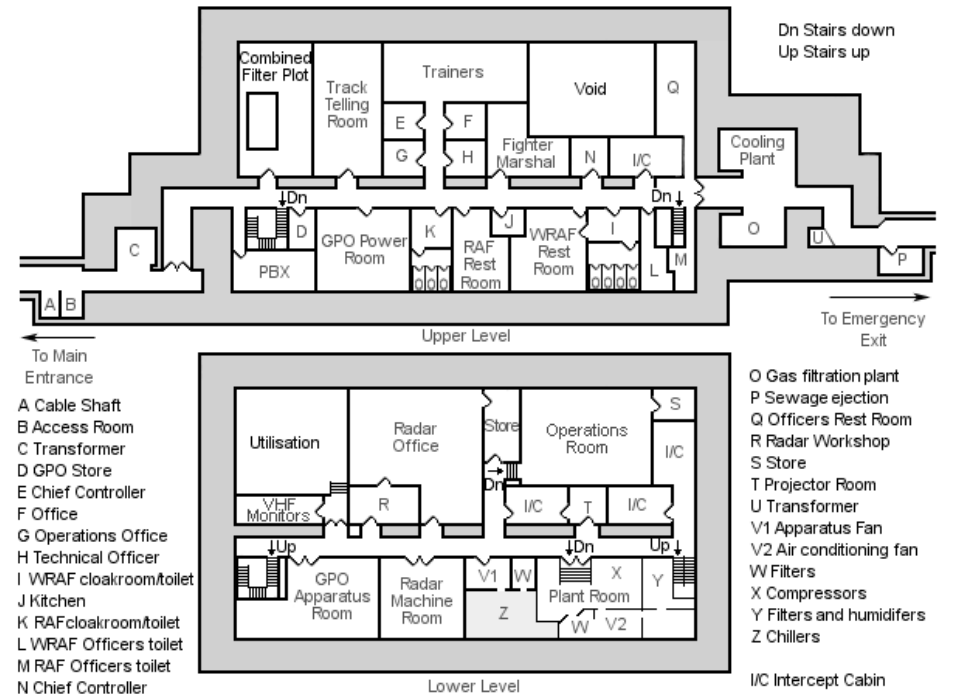
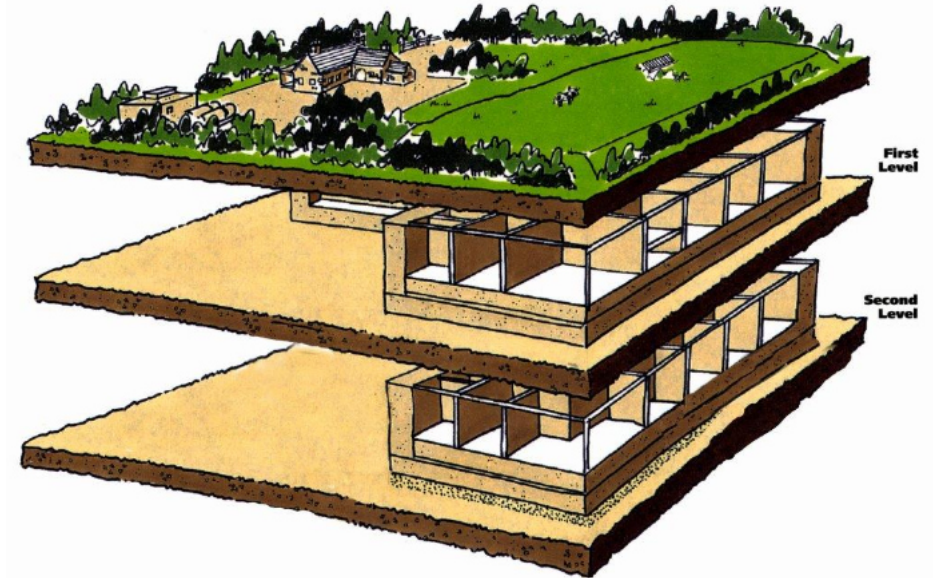
Freudeonsdag



15:00 Omvisning på Scotland's Secret Bunker



Freudeonsdag





Når enden er nær, er Jesus ved din side!



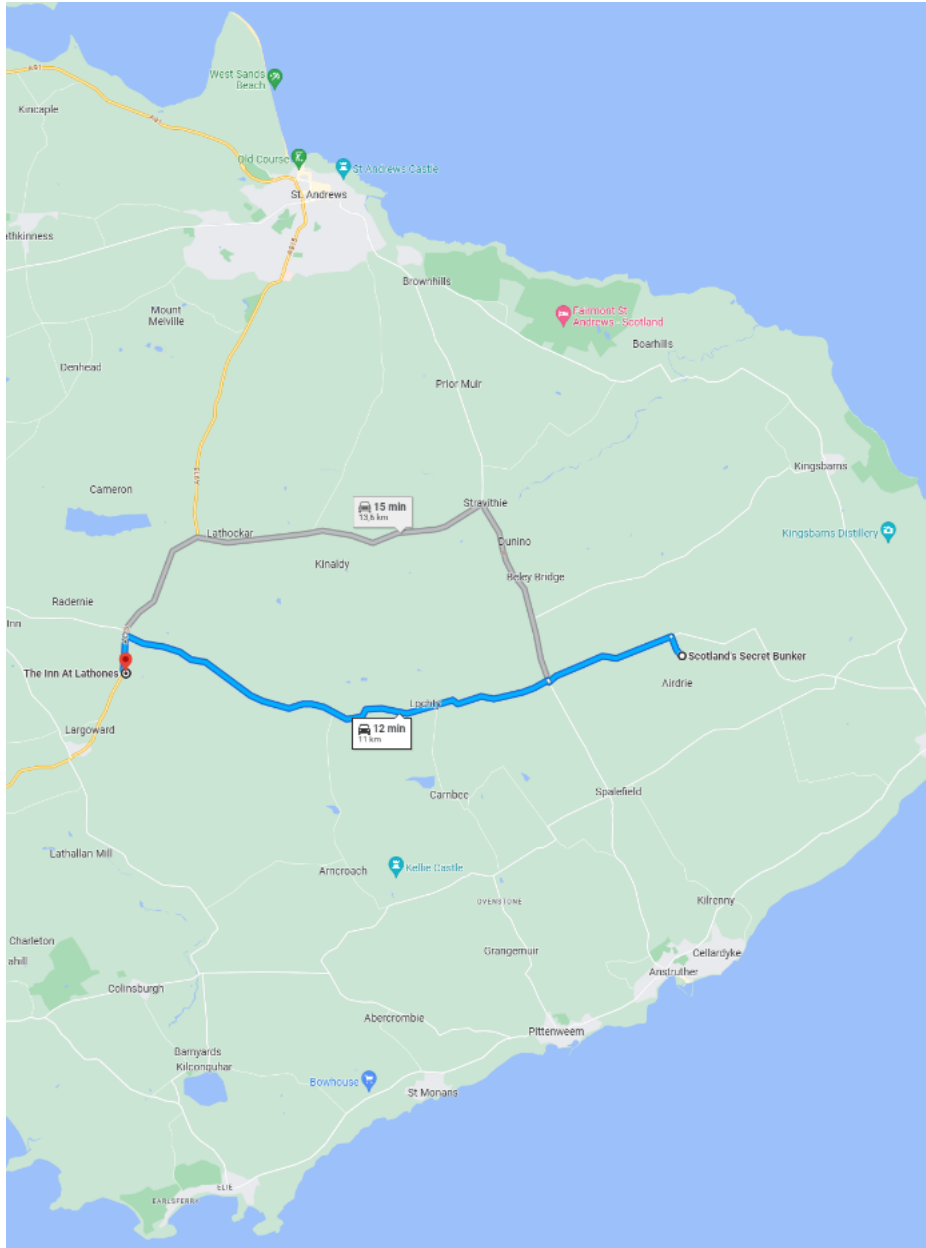
Et gjensyn med livet i militæret. Synd det ikke passet at vi kunne overnatte slik som opprinnelig planlagt.



Freudeonsdag



17:00 Kjøre 11 km / 12 min
Scotland's Secret Bunker → hotellet i Lathones



Freudeonsdag



17:15 Innsjekk på the Inn at Lathones



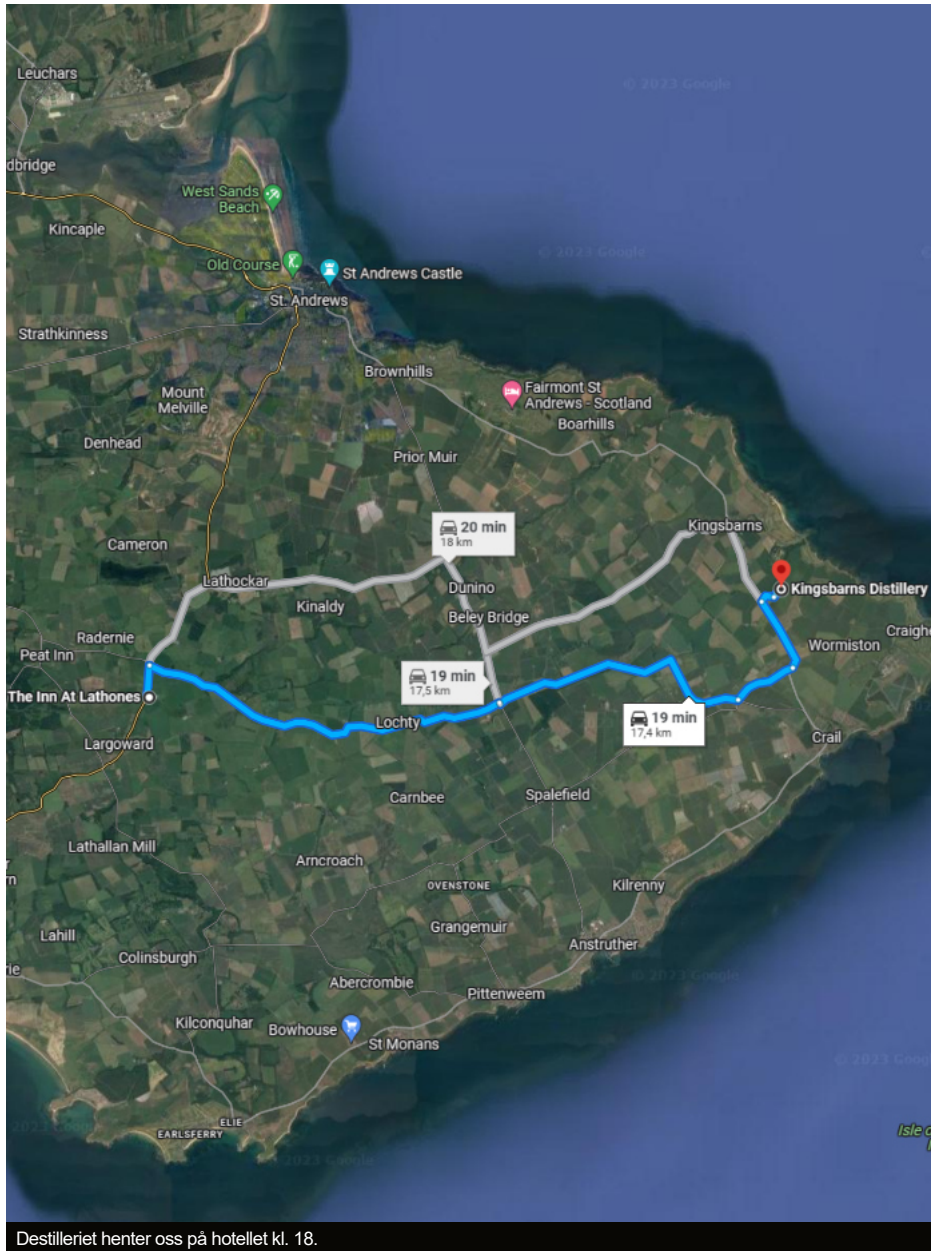
Nærmeste ledige hotell i nærheten av bunkeren og destilleriet.



Freudeonsdag



18:00 Transport 17 km / 19 min
The Inn at Lathones → Kingsbarns Distillery



Destilleriet henter oss på hotellet kl. 18.

Freudeonsdag



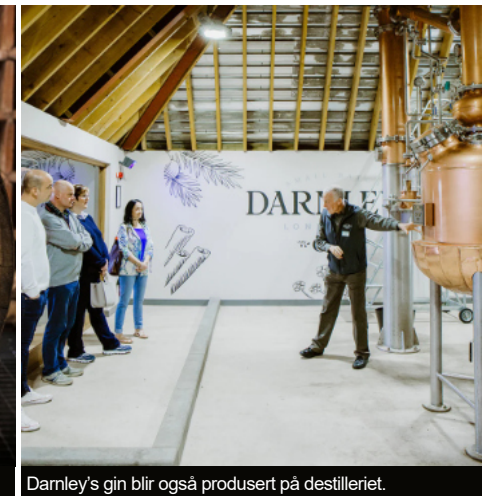
18:30 Omvisning på Kingsbarns Distillery



Kingsbarns - navnet stammer fra låvene i landsbyen som pleide å holde kornet som deretter ble fraktet til det kongelige slottet på Crail og palasset på Falkland, derav KINGSbarns.

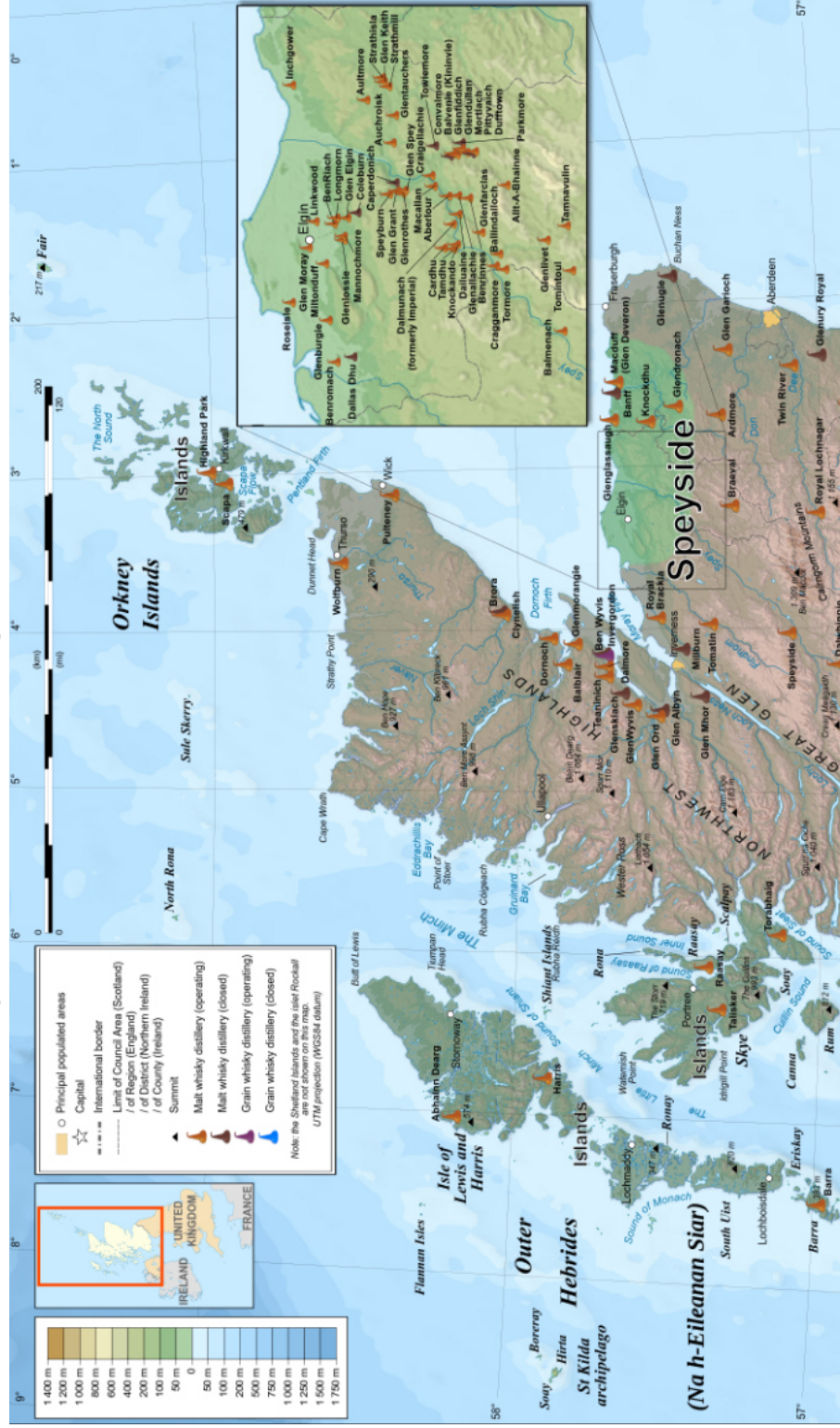


De har ikke lange historikken å vise til.



Darley's gin blir også produsert på destilleriet.

Whisky distilleries and regions in Scotland



Freudeonsdag



19:30 Spise 5-retters på Kingsbarns Distillery



Vi får servert 5-retters middag med whisky tilpasset hver rett.



Maten skal være lokalprodusert. Den bør være bra til den prisen de forlanger.

TASTE OF SCOTLAND



Haggis Bonbons

Butter Mash Potato, Whisky Sauce

Line Caught Hot Smoked Trout

Pickled Red Onion & Coriander Salad

West Coast Pan Seared Fillet of Salmon

Kale, Pomegranate & Lemon Velouté

Braised Scotch Beef

Fondant Potato Gratin, Carrot Puree & Red Wine Sauce

Perthshire Dark Chocolate Torte

Whisky Cream & Toasted Almonds

Freudeonsdag



21:30 Handle i destilleriets butikk



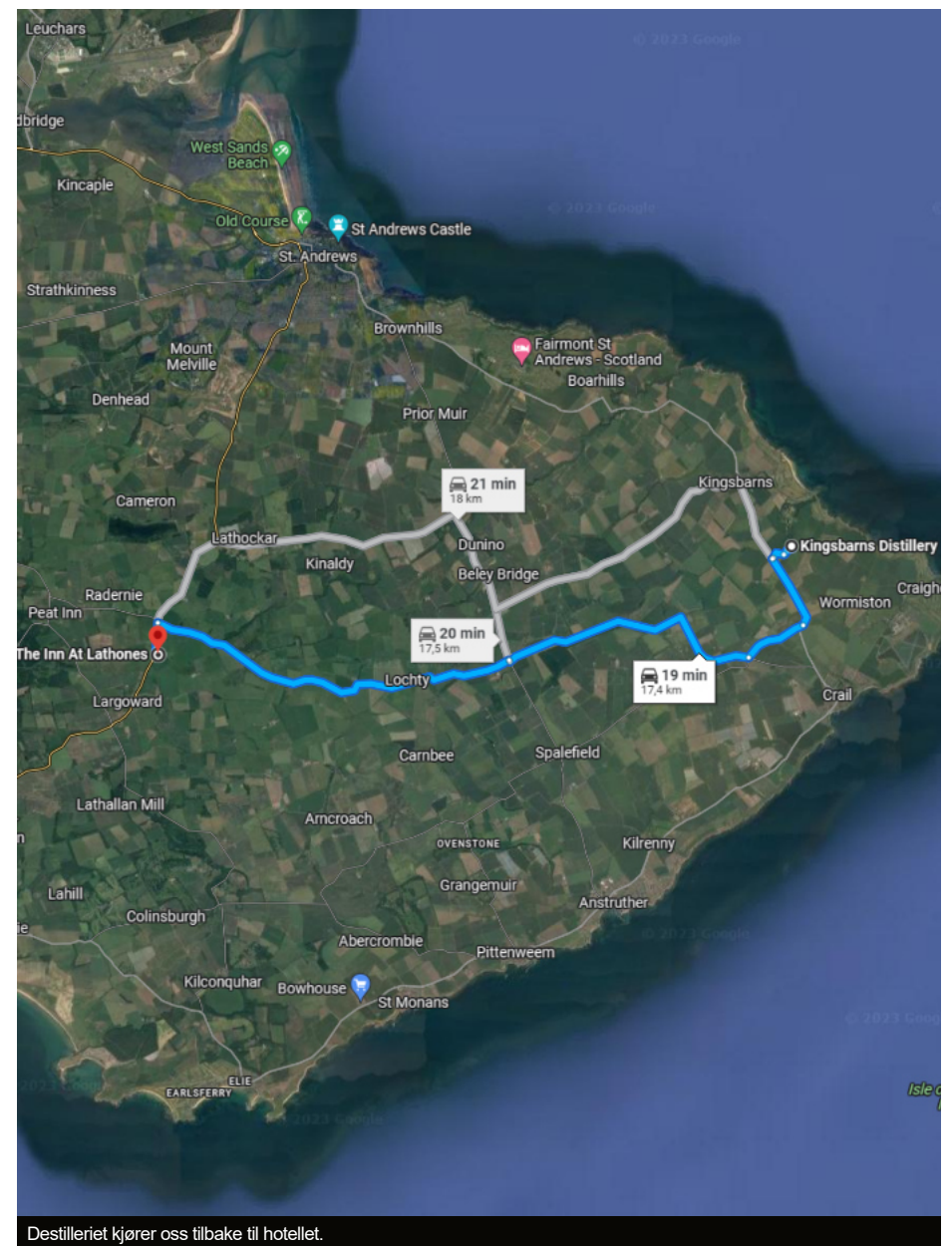
På vei ut, loser de oss innom shoppen.



Freudeonsdag



21:45 Transport tilbake til hotellet



Destilleriet kjører oss tilbake til hotellet.

Freudeonsdag



ZZ:ZZ Blunde i Lathones



Freudetorsdag



🔊 07:00 Revealje



Planen var å vekke dere med revealje i bunkeren. Vi kjører militært på hotellet med inspeksjon iført hvite hansker.

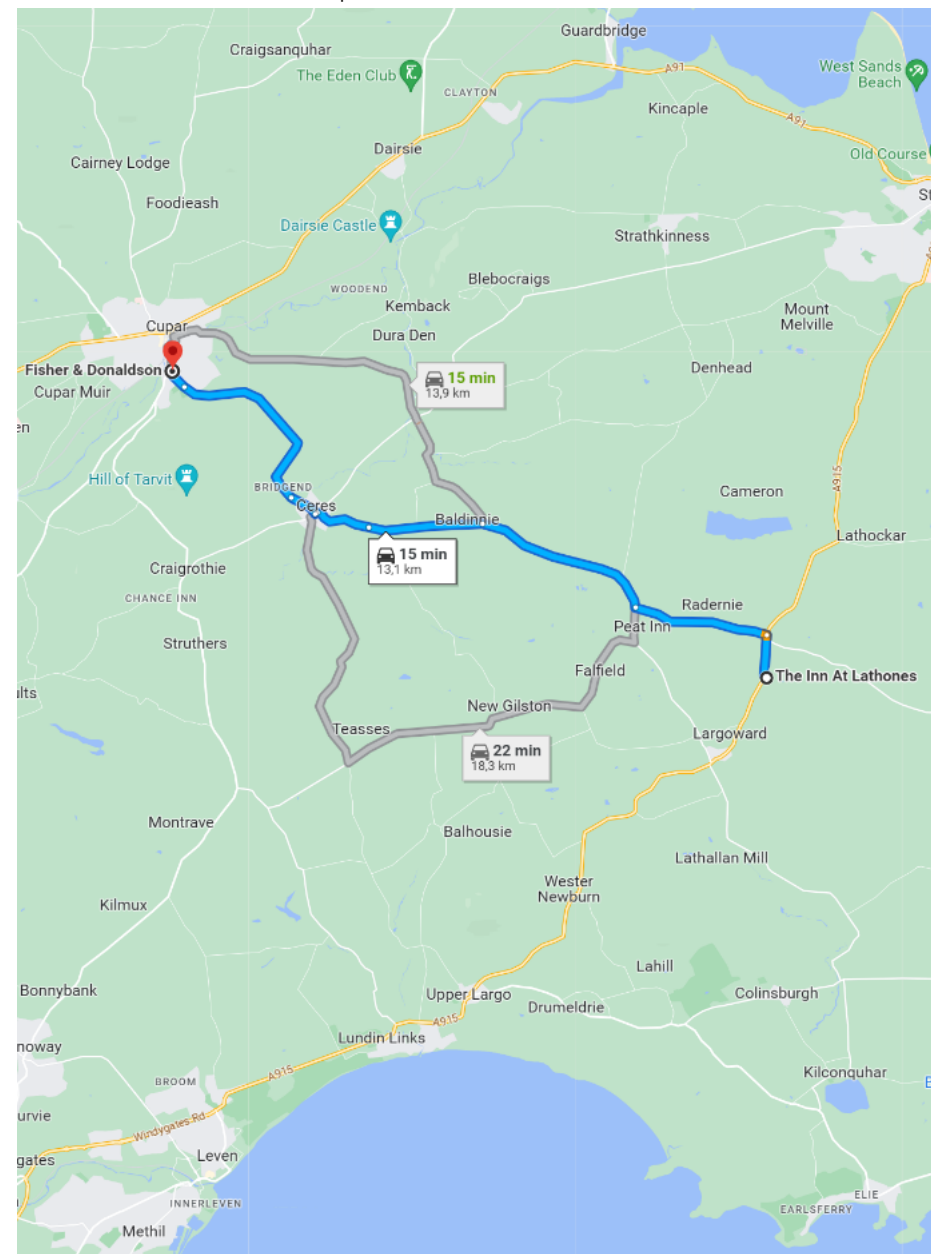


Hotellet åpner ikke frokosten før kl. 8, så vi freser avgårde litt før det og spiser på et bakeri på veien.

Freudetorsdag



🚗 07:45 Kjøre 23 km / 25 min
Hotellet → bakeri i Cupar



Freudetorsdag



08:00 Frokost i Cupar på Fisher & Donaldson



Bakeriet åpner kl. 8. De har også en avdeling i Cupar sentrum som åpner 6:30.

FISHER & DONALDSON
FOR THE LOVE OF BAKING SINCE 1919

"The best fudge doughnut in the whole of Scotland, if not the world."

THE SCOTSMAN

FUDGE DOUGHNUT





Mye godt her. I tillegg har de påsmurte sandwicher på menyen. Vi må får prøve den donuten de skryter sånn av.

Fisher & Donaldson

100 Years In The Baking

CAFE MENU	
BREAKFAST Served all day	
Toast with butter & jam	£2.10
Bacon Roll	£3.25
Sausages on a Roll	£3.15
Egg Roll (V)	£3.15
Breakfast Roll & Hot Drink Deal	£5.25
SOUP Served with bread* & butter	
Lentil (NG/V)	£4.20
Soup of the Day	£4.20
*GF oatcakes available	
HOT PIES & PASTRIES Served with our own chutney	
Scotch Pie	£3.30
Sausage Roll	£3.30
Orison Birkie	£3.70
Steak Birkie	£3.99
Spinach Roll (Vg)	£3.30
COLD SANDWICHES Served with side salad & crisps	
Egg Mayo on Brloche (V)	£3.99
Tuna & Cucumber on Dr Floyd	£4.25
Cheddar & Orison Chutney on Dr Floyd (V)	£3.99
Cheddar & Ham on Artisan	£4.45
Chicken Mayo & Salad on Oatle	£4.45
HOT SANDWICHES Served with side salad & crisps	
Tuna Melt Ciabatta	£4.40
Margherita Panini (V)	£4.30
Pepperoni Panini	£4.50
Croque Monsieur	£4.95
Roasted Veg. Mozzarella & Pesto Ciabatta (V)	£4.50
Vegan Smoked Cheese & Tomato Chutney Toastie (Vg)	£4.40
Add a small soup to your sandwich for £2.00	
KIDS' MENU - please see our children's menu for our kids' platter and a selection of smaller portions. ALLERGIES - please inform staff if you have any allergies. If you have any queries regarding any ingredients, please ask. NG: No gluten containing ingredients. V: Vegetarian. Vg: Vegan.	

CAFE MENU	
HOT DRINKS	
COFFEE	
Espresso	£2.50
Americano	£2.75
Latte	£2.85
Cappacchio	£2.85
Flat White	£2.75
Mocha	£2.85
TEA	
Tea For One	£2.40
Tea For Two	£4.80
Earl Grey	£2.50
Green Tea	£2.50
Fruit Tea	£2.50
Babyctno	£1.05
Syrups: Caramel, Cinnamon, Vanilla, Chocolate, Gingerbread.	£0.5
BELGIAN HOT CHOCOLATE	£3.70
COLD DRINKS	
Cans	from £1.70
Bottles	£2.10
Water	£1.65
Cartons	from £1.65
Milk	£1.00
WEE TREATS	
Scone with butter & jam	£2.15
Toasted Teacake	£2.25
Belgian Biscuit	£2.00
Tiffin/Millionaire's	£2.05
Gingerbread Person	£1.70
SWEET TREATS	
Famous Fudge Doughnut	£2.30
Coffee Cream Tower	£2.90
Strawberry Tower	£2.90
Danish Pastries	£2.90
Chocolate Eclair	£2.80
Cream Meringue	£2.80
Strawberry Tart	£2.90
Yarn Yarns	from £2.10
Frog/French Cakes	£2.05
Dark Choc Florentine (NG/Vg)	£2.05
American Shortcake Round (Vg)	£2.05
CAKES SERVED WARM	
Rhubarb Tart	£2.25
Apple Tart	£2.25
Chocolate Brownie	£2.25
Add ice cream	£1.30
AND DON'T MISS...	
Ice Cream Fudge Doughnut	£3.50
ALLERGIES - please inform staff if you have any allergies. If you have any queries regarding any ingredients, please ask. NG: No gluten containing ingredients. V: Vegetarian. Vg: Vegan.	

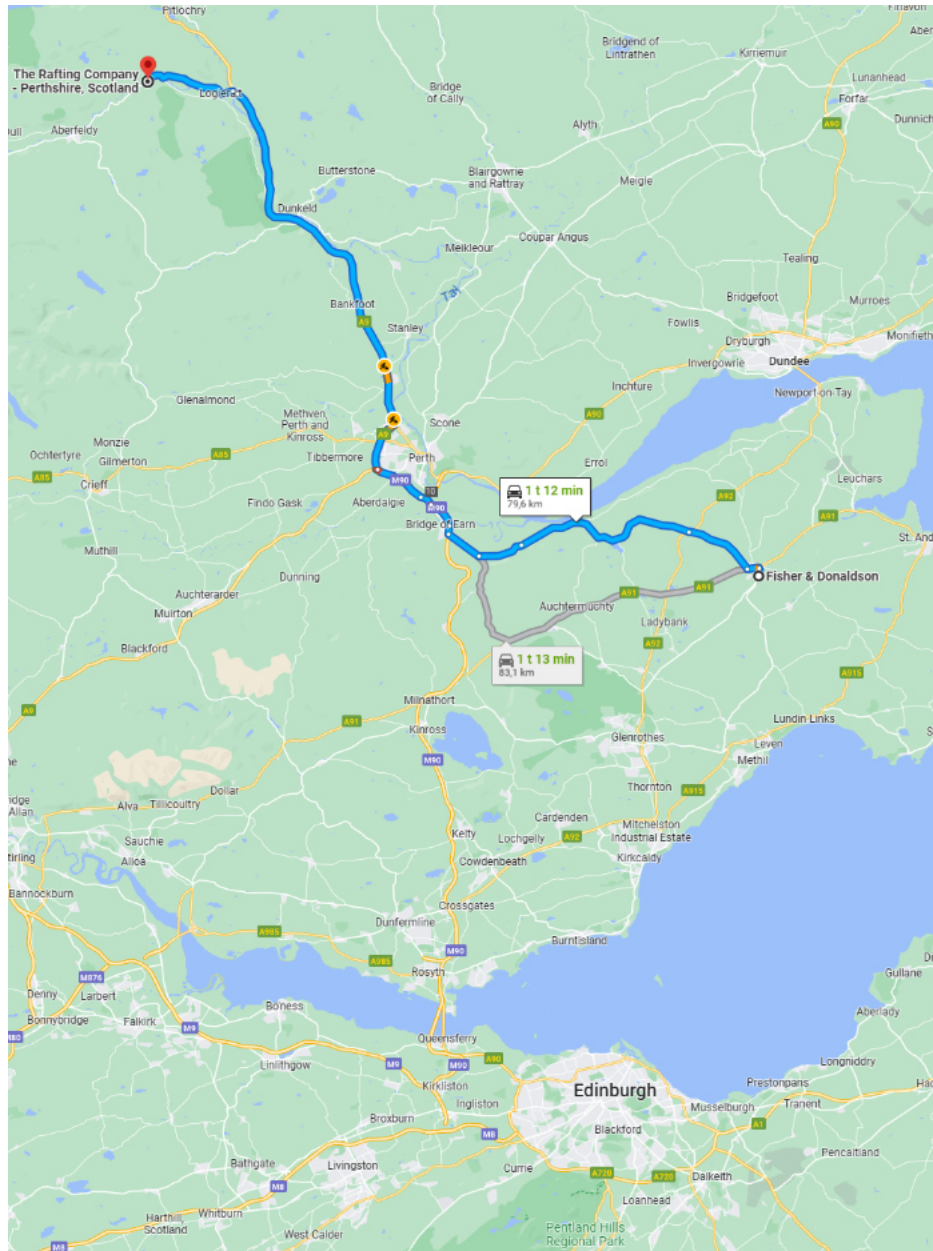


Bakeriet i gamledager. Bakeriet har drevet på siden 1919, og har nå flere filialer i nærrområdet.

Freudetorsdag



08:38 Kjøre 80 km / 1 t 12 min
Bakeri i Cupar → juving

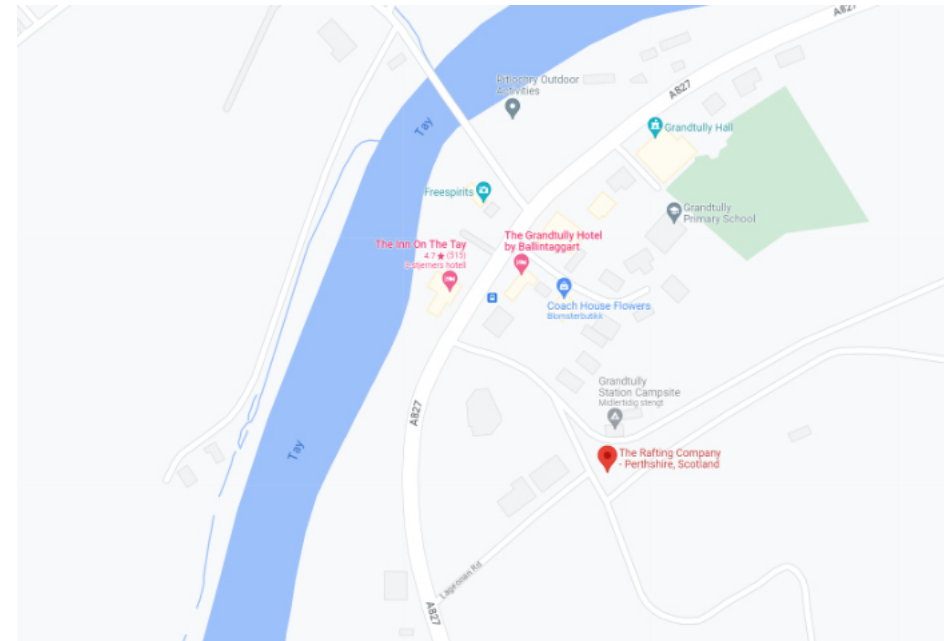


50

Freudetorsdag



09:50 Oppmøte for juving



Adressen er: Lagoon Rd, Grandtully, Perthshire PH9 0PL, Storbritannia.



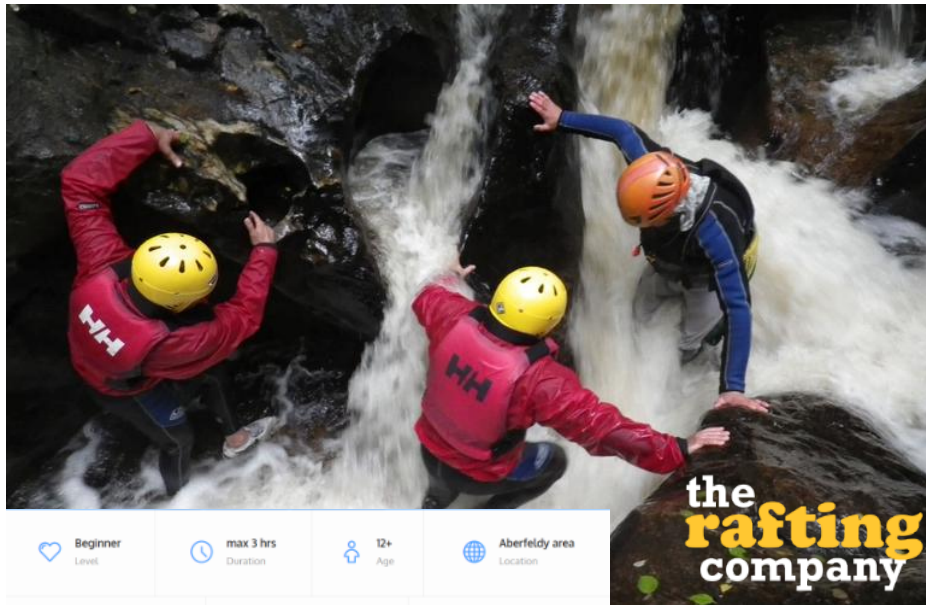
Google Street kom ikke lengre, men det er inn denne veien kontoret deres skal være.

51

Freudetorsdag



10:00 Juving i Keltneyburn



- Beginner Level
- max 3 hrs Duration
- 12+ Age
- Aberfeldy area Location
- 5/10 Physicality
- 4 Min Group
- No Max Max Group



Freudekarene på juving i Hinterhein-elva i Sveits i 2019.

Freudetorsdag



12:30 Lunsj på The Inn on The Tay



På The Inn on The Tay kan man sitte ute eller inne og se på elva.



INN ON THE TAY

STARTER

Soup of the Day, Bread & Flavoured Butter (V/GF Available)	£6.75
Hand-made Flatbread, Olives, Hummus, Dukkha (Vegan)	£8.00
Sticky Korean Glazed Chicken Wings, Sesame, Chilli & Green Onion	£9.00
Korean Style Cauliflower Bites, Sesame, Chilli & Green Onion (Vegan)	£8.00
Hot Smoked Trout Rilette, Trout Gravdax, Beetroot Labneh, Cucumber, Samphire, Fennel Cracker (GF Available)	£10.50
Crispy Ham Hock, Asparagus, Piccalilli, Pickled Walnuts, Watercress Aioli	£9.50
Vegetable Platter; Roast Peppers, Artichoke, Marinated Beans, Olives, Hummus, Feta (vegan)	£11.50
The Inn's Home Smoked Chicken, Cured Goose Yolk, Cos Lettuce, Anchovy Emulsion, Cairnsmore Ewe's Milk Cheese (GF Available)	£11.00

STARTERS/MAIN

Charcuterie Platter; Salami, Prosciutto, Home-Smoked Chicken, Olives & Bread (GF Available)	£12.00/£22.00
Fish Platter; Trout Pate, Smoked Trout, Rollmop Herring, Smoked Mackerel, Silver-skin Anchovies, Crispy Capers, Olives & Bread (GF Available)	£12.00/£22.00

BURGERS - All served with Skinny Fries & Side Salad

Scottish Steak Burger, Caramelised Red Onions, Beef Tomato, Little Gem & Mustard Mayo	£16.00
Marinated Chargrilled Chicken Burger, Chimichurri, Lemon Mayo & Beef Tomato (GF available)	£16.00
Lightly Spiced Sweetcorn & Chickpea Burger, Tomato & Sriracha Mayo (V/GF available)	£14.50
(Add Blue Cheese, Applewood Cheddar, Bacon £1.50 each. Change to Sweet Potato Fries for an additional £1.00)	

MAINS

Caledonian Best Beer Battered Haddock & Chips, Crushed Peas & Tartar Sauce	£17.50
Small portion of Beer Battered Haddock & Chips, Crushed Peas & Tartar Sauce	£13.50
Pie of the Day, Root Vegetables, Baby Potatoes & Gravy (Allow for 20 minutes to cook)	£17.50
Market Fish of the Day	EPOA
Slow Braised Lamb Shoulder, Seared Lamb Neck, Harissa Carrot, Minted Potato, Date Puree, Wild Nettle Oil (GF Available)	£29.00
Roasted Cauliflower, Spiced Lentil & Potato Samosa, Tomato Kasundi (vegan & GF available)	£15.50
10oz Chargrilled Ribeye Steak, Mushroom, Roasted Vine Tomato, Hand Cut Chips & Peppercorn Sauce (GF Available)	£32.00

SIDES

House Mixed Salad in an Arran Mustard Dressing (V/GF available)	£4.50
House Slaw (V/GF available)	£3.50
Sweet Potato Fries with Sriracha Mayo (V/GF available)	£4.50
Skinny Fries with Garlic Mayo (V/GF available)	£4.00
Roasted Root Vegetables (V/GF available)	£4.50
Barbequed Hispi Cabbage Wedge with Almond Brown Butter (V/GF available)	£5.00
Bread and Flavoured Butter (for 1)	£2.00

DESSERTS

Sticky Toffee Pudding, Toffee Sauce & Vanilla Ice Cream	£8.50
Rhubarb Semi Freddo, Sweet Pickled Rhubarb, Basil marshmallow, Pistachio Shortbread (GF Available)	£9.50
Dark Chocolate & Maldon Sea Salt, Sable Breton, Hazelnut Crumb, Blueberry Gel (GF Available)	£9.50
Affogato – Streaming Hot Espresso over Creamy Vanilla Dairy Ice Cream	£7.50
Selection of Stewart Tower Dairy Ice Cream (V / GF available)	£7.50
Selection of Scottish Cheese with Oatcakes and Chutney (V / GF available)	
3 cheeses	£10.50
4 cheeses	£12.50
5 cheeses	£14.50

Here at The Inn we source as much as possible from Scotland's amazing natural larder.

Meat comes from McDonald Bros. or Campbells from Scottish Herds.

Fish & Seafood from Fish in Crieff landed in Arbroath or Aberdeenshire and Shellfish from the Highlands & Islands.

Cheeses are from small Scottish producers including Strathearn Cheese Co. in nearby Comrie with dairy from Bonaly and Eggs from Colin Millar just along the road and Corrie Mains Farm.

Fruit & Vegetables are from Seasonal Produce and are sourced from Scottish Growers wherever possible.

Our Ice Creams are from Stewart Tower Dairy and our Sous Chef is a fantastic Forager and gathers ingredients in season including Wild Garlic, Chanterelle, Cep & Chicken of the Wood.

Please do make our staff aware of any allergies or dietary requirements before ordering.

PIZZA MENU

Available Friday & Saturday

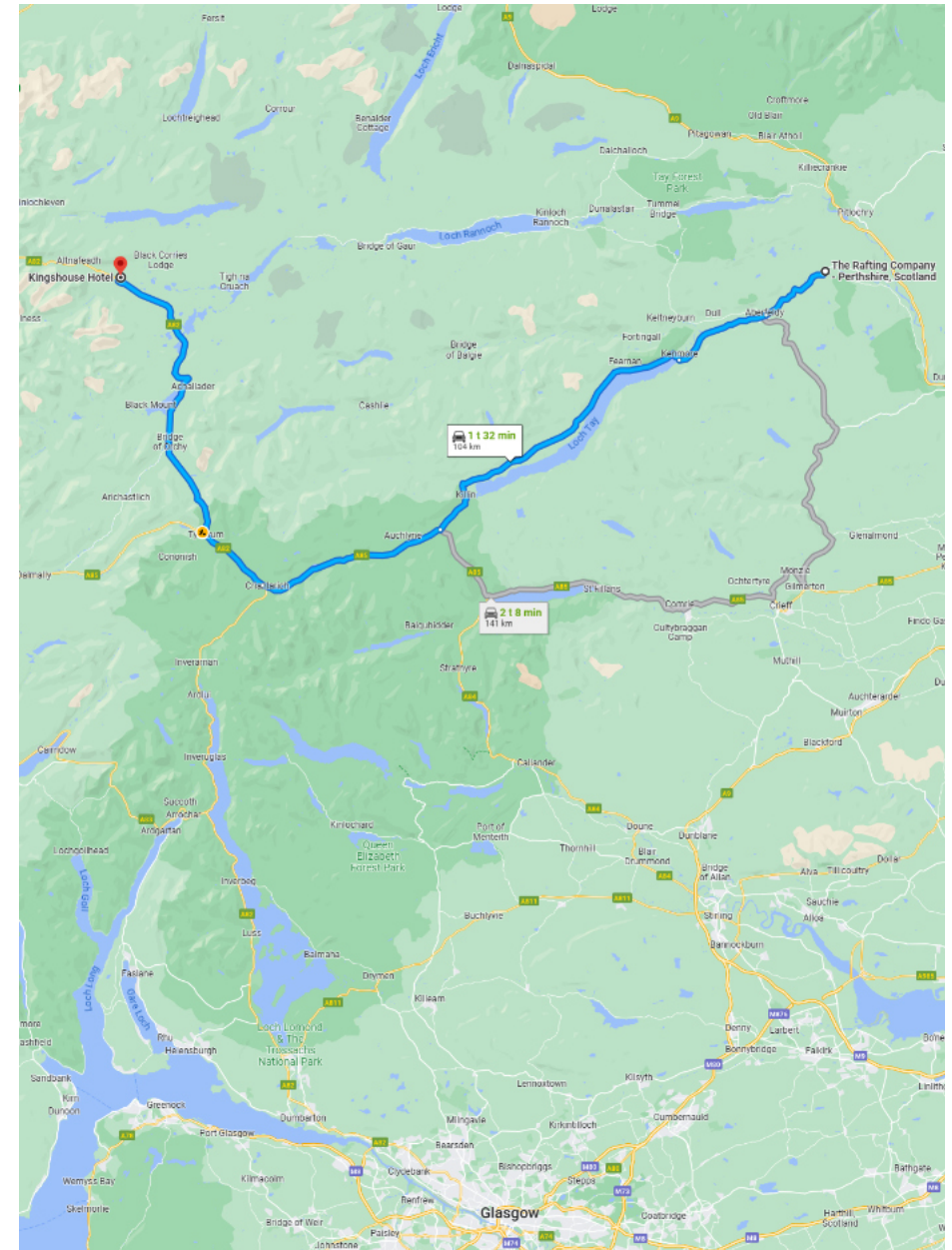
All our sourdough pizza bases are hand rolled and stretched on site before being topped with our home made sugo to create a rich and indulgent base for our toppings.

Margherita Tomato Sugo, Garlic, Mozzarella & Fresh Basil (Vegan available)	£12.00
Crudo Tomato Sugo, Parma Ham, Rocket, Mozzarella & Garlic	£14.50
Diavola Tomato Sugo, Ventricina Salami, Chillies & Mozzarella	£14.00
Ricotta & Spinaci Tomato Sugo, Mushroom, Spinach, Mozzarella, Ricotta, Oregano & Garlic (Vegan available)	£13.50
Napoli Tomato Sugo, Oregano, Mozzarella & Anchovies	£13.50
Spice it up - Add Fresh Chillies at 75p	
Make a meal of it by adding some of our delicious sides!	
SIDES House Mixed Salad in a Aaran Mustard Dressing (V/GF available)	£4.50
House Slaw (V/GF available)	£3.50
Sweet Potato Fries with Sriracha Mayo (V/GF available)	£4.50
Skinny Fries with Garlic Mayo (V/GF available)	£3.50
Roasted Root Vegetables (V/GF available)	£4.00
Barbequed Hispi Cabbage Wedge with Almond Brown Butter (V/GF available)	£5.00

Freudetorsdag



13:30 Kjøre 104 km / 1 t 32 min
The Inn on The Tay → Afternoon Tea på Kingshouse Hotel



Freudetorsdag



15:00 Afternoon Tea på Kingshouse Hotel



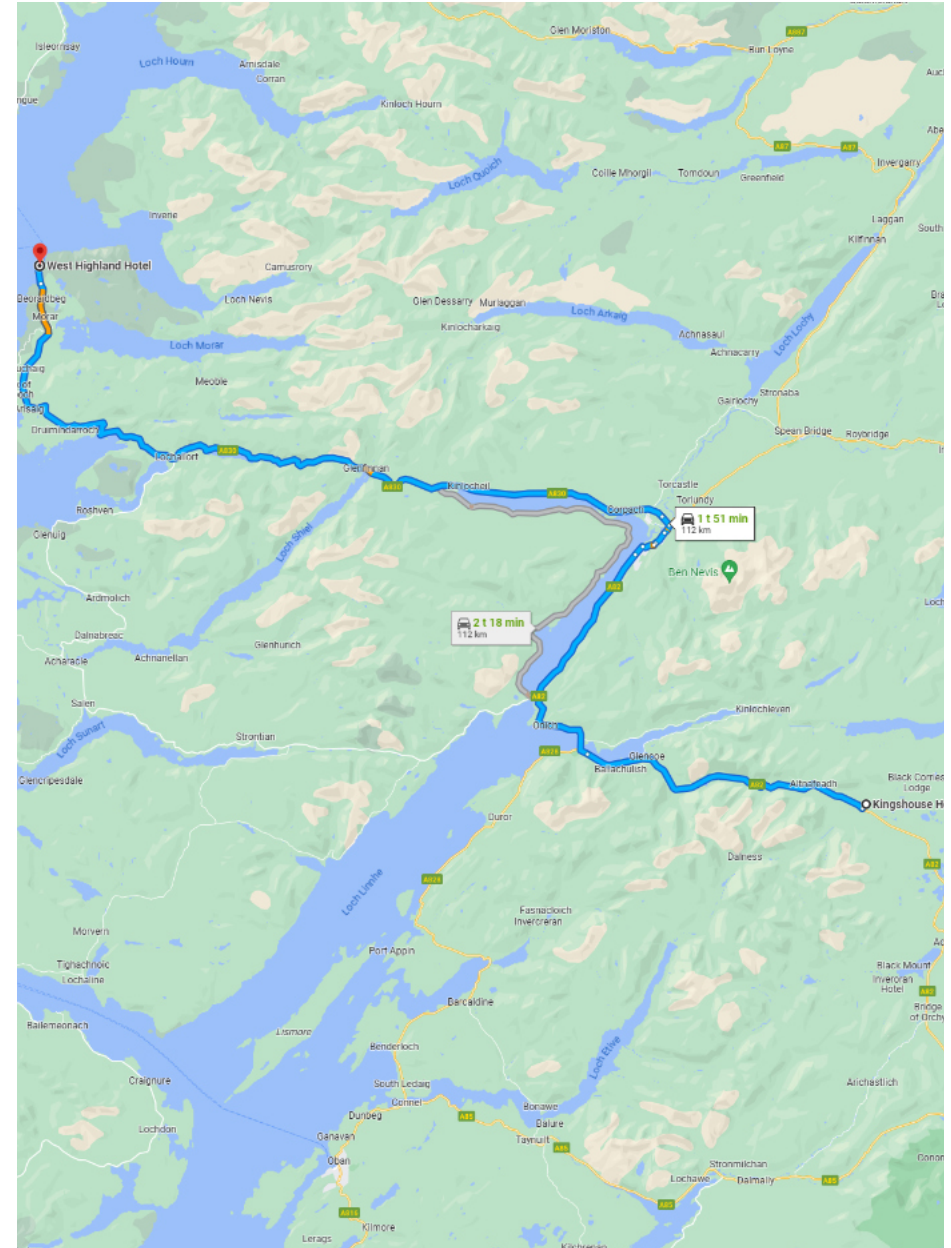
Kingshouse Hotel i Glencoe. Afternoon Tea with a view. Muligens beste utsikten i Skottland.



Innhold



16:15 Kjøre 112 km / 1 t 51 min
Kingshouse Hotel → hotellet i Mallaig



Freudetorsdag



18:00 Innsjekk på hotellet, West Highland Hotel



West Highland Hotel i Mallaig.



Station Hotel, Mallaig:

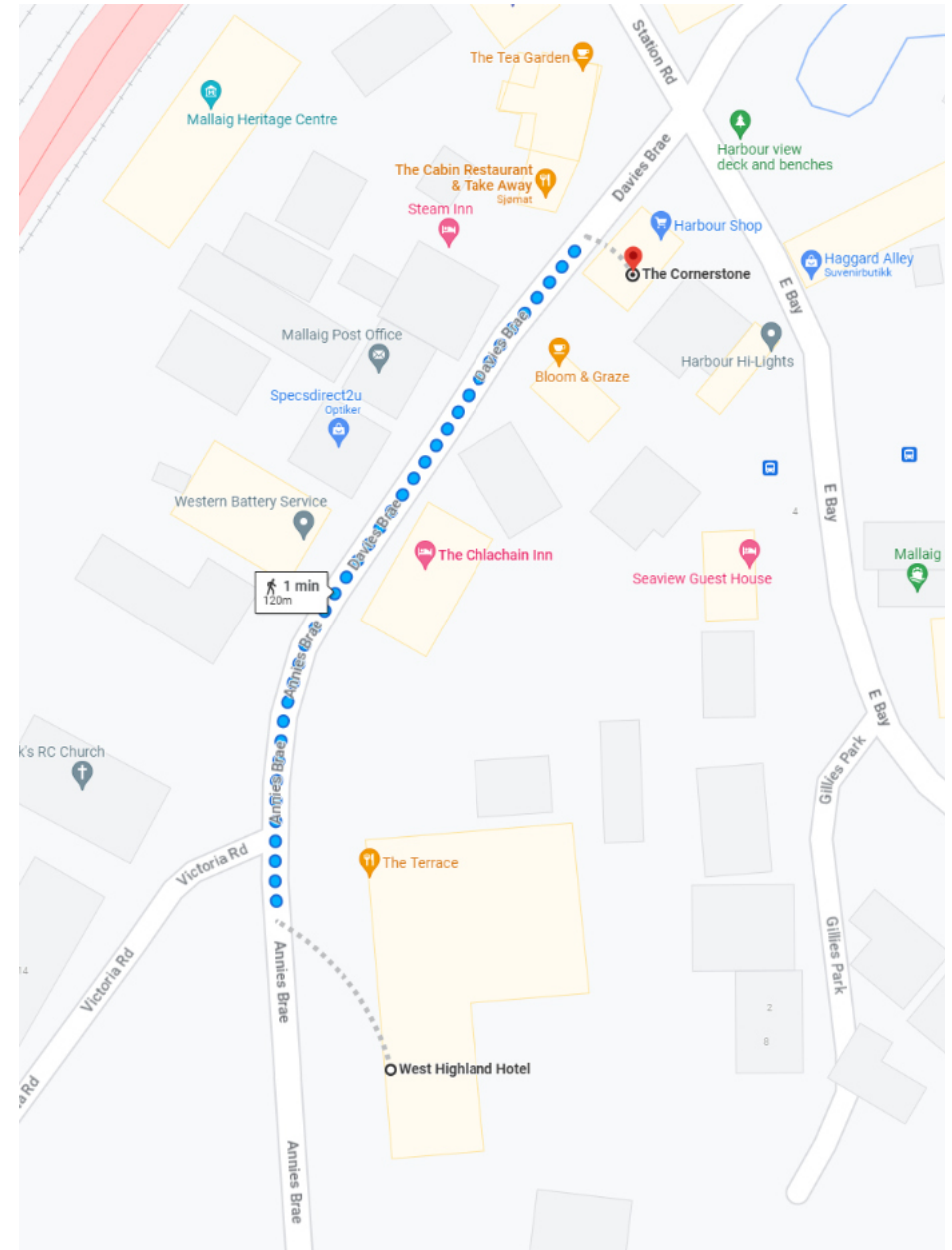
Photo, H. Walker

Hotellet i gamle dager, da det het Station Hotel.

Freudetorsdag

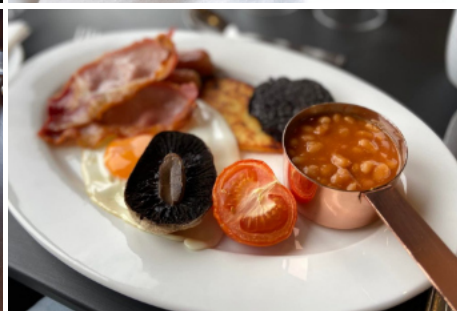


19:29 Gå til restaurant, 110 m / 1 min





19:30 The Cornerstone Seafood Restaurant Mallaig



The Cornerstone

'A taste of the Cornerstone'



A'chiad

- Salted Cod Soufflé
 - Chicken Liver's Mousse
 - Mushroom & Truffle Arancini
- Arran
- Cornerstone Loaf - Herb Focaccia

An Darna

- Heritage Tomatoes - Mozzarella - Wild Galic Pesto - Tomato Gazpacho

An Treasamh

Mallaig Mackerel - Smoked Mackerel - Beetroot - Horseradish

An Ceithreamh

BBQ Langoustines Tail - Summer Vegetables - Shellfish Nage

An Coigeamh

- Roasted Monkfish Tail - Scottish Asparagus - Arisaig Mussels

An Siathamh

- Lemon Cone

Milsean

- Chocolate Terrine - Scottish Raspberries - Raspberry Sorbet

♦ Cofaidh & Suiteas

- ♦ 6 Courses £60 per person
- ♦ 5 Courses £50 Person



Freudetorsdag



21:00 The Steam Inn



Freudetorsdag



ZZ:zz Slumre i Mallaig



Mallaig by night.

Freundefredag



🍴 08:00 Frokost

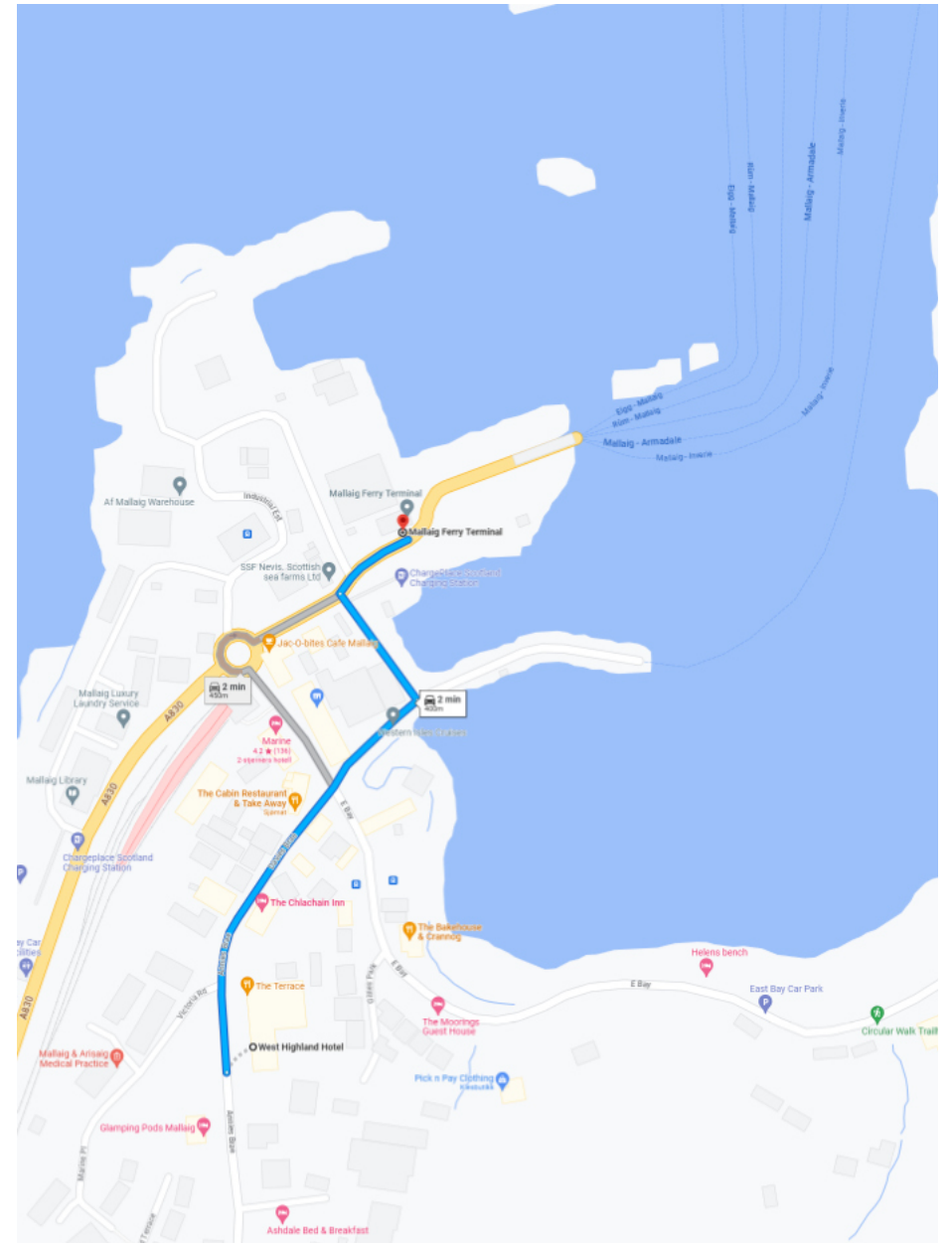


Frokost må på plass før freudedagen begynner.

Freundefredag



🚗 09:05 Kjøre 450 m / 2 min
Hotellet → ferjeleie



Freundefredag



09:10 Oppmøte ferjekø 20 minutter før avgang



FARES		
MALLAIG - ARMADALE		
	Single	Return
Driver/passenger	£3.20	£6.40
Child 5-15 (Infant under 5 free, must have a valid ticket)	£1.60	£3.20
Car or 4x4 (excludes driver)	£10.65	£21.30
Motorhome (excludes driver)	Up to 6m	£10.65
	Up to 8m	£26.65
	Up to 10m	£31.95
Caravan, boat/baggage trailer	Up to 2.5m	£5.35
	Up to 6m	£10.65
	Up to 8m	£16.00
Motorcycle	£5.35	£10.70
Pedal cycles (restricted numbers)	Free	Free

Groups of 6 or more pedal cycles must inform the relevant port office in advance of travel. It should be noted that as we may not be able to offer the first sailing of choice, therefore groups may not always be able to travel together

Light goods vehicles exceeding 6 metres in length or 3.5 tonnes in weight, or 3 metres in height, or 2.3 metres in width are charged at commercial vehicle rate

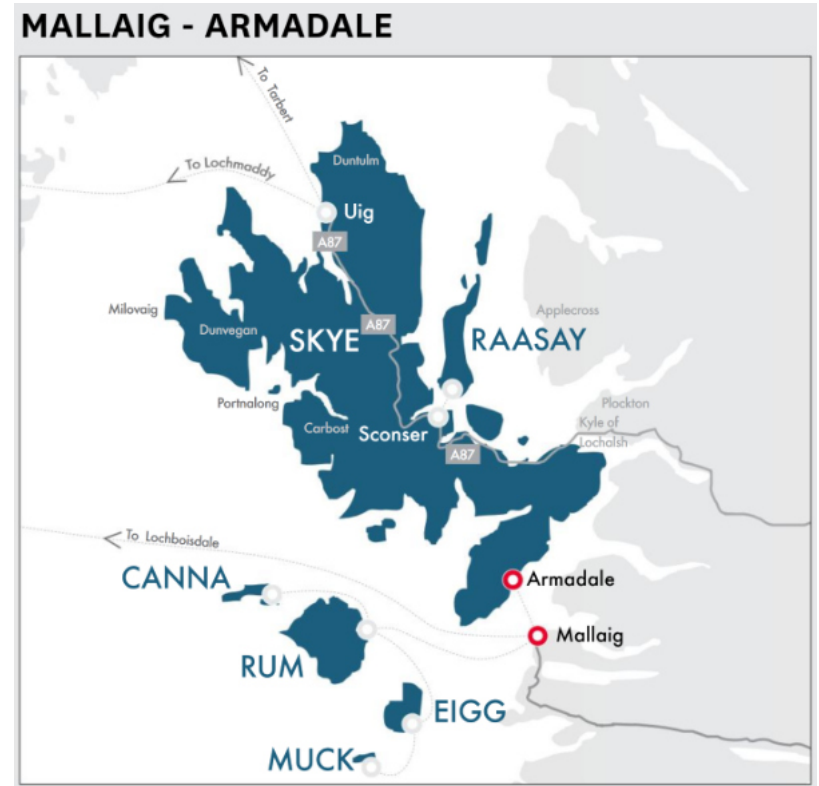
Buy Tickets

Kjøpe digital billett på <https://www.calmac.co.uk/>

Freundefredag



09:30 Ferje fra Mallaig til Armadale



SKYE August

MALLAIG - ARMADALE TEXT CODE 18

Glasgow Queen St Depart	Fort William Depart	Mallaig Depart	Armadale Arrive	Armadale Depart	Mallaig Arrive	Fort William Arrive	Glasgow Queen St Arrive
Friday 30 August							
-	-	0730	0815	0830	0915	1132	1529
-	-	0930	1015	1030	1115	-	-
-	0830	1045	1120	-	-	-	-
-	-	-	-	1445	1510	-	-
0821	1212	-	-	1515	1600	1728	2122
-	-	1530	1605	1625	1650	-	-
-	-	1610	1655	1710	1755	1938	0014 A
1221	1619	1810	1855	1910	1955	-	-



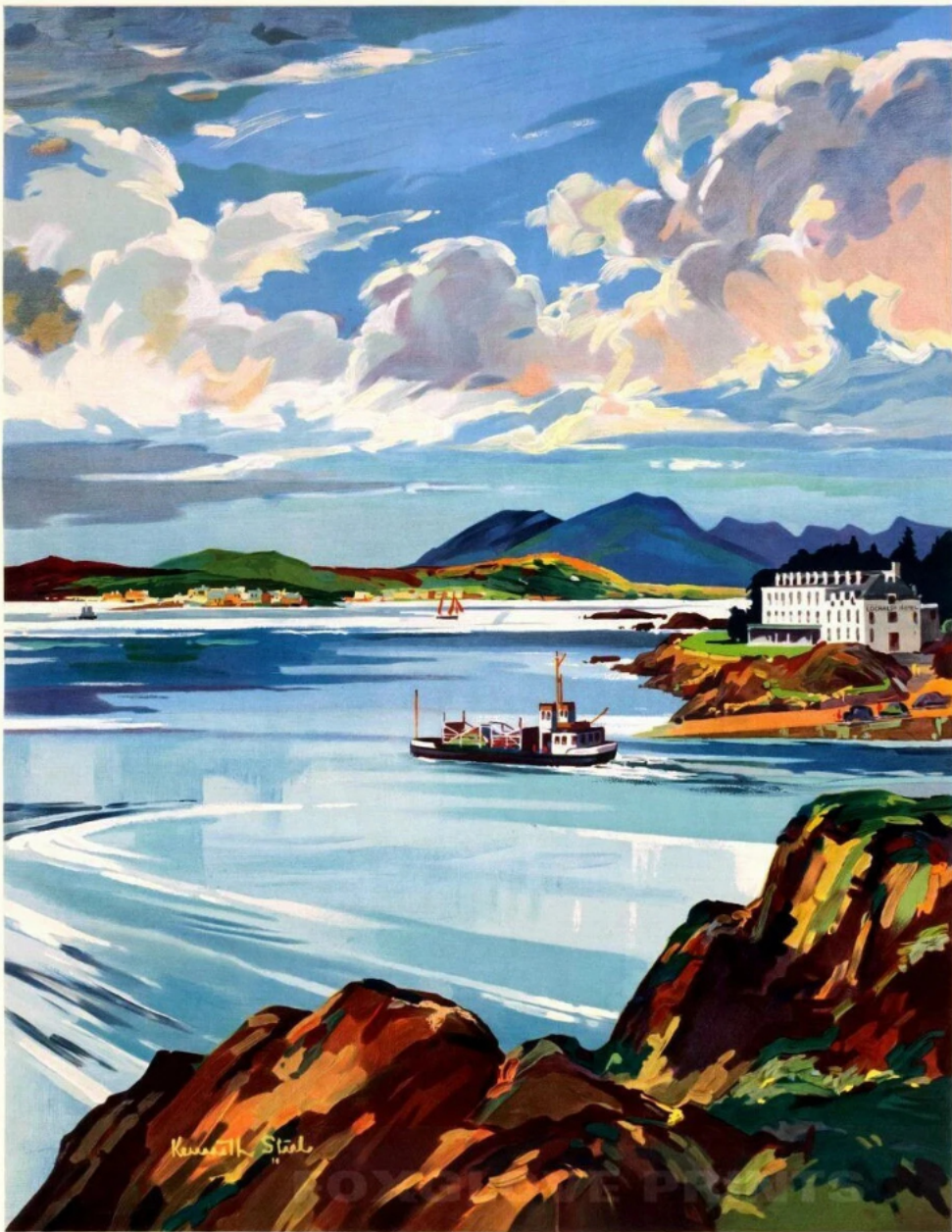
Caledonian MacBrayne

www.calmac.co.uk

Rìgh nan Eilean

calmac.co.uk

LODGE OF THE ISLES
GLASGOW



KYLE OF LOCHALSH—KYLEAKIN FERRY

OVER THE SEA TO SKYE


SEE SCOTLAND BY TRAIN

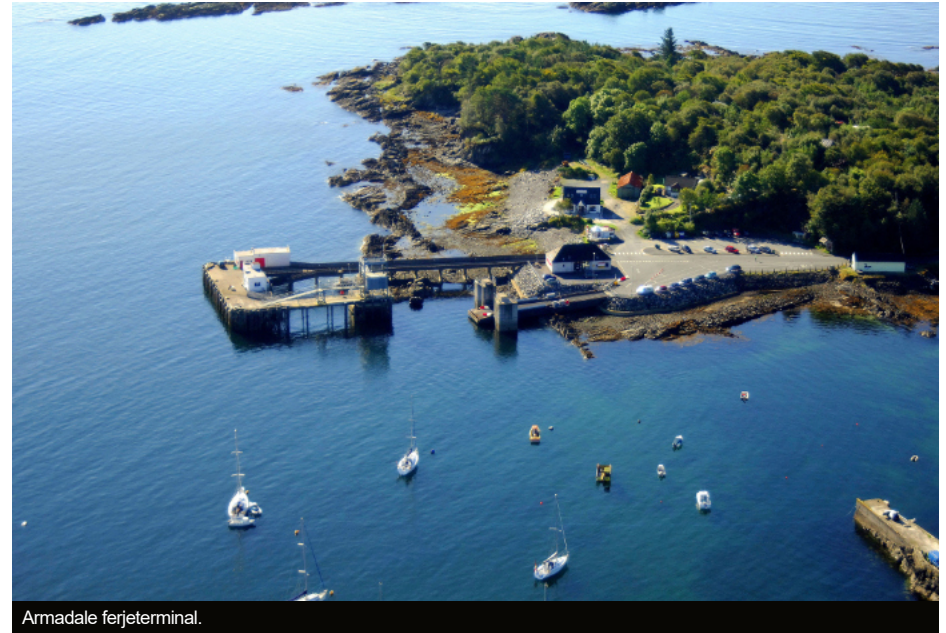
SCOTTISH REGION

INFORMATION FROM PRINCIPAL TRAVEL AGENTS OR SCOTTISH REGION OFFICES,
NEW YORK, CHICAGO, SAN FRANCISCO, AND TORONTO

Freundefredag



 10:00 Ferje ankommer Armadale



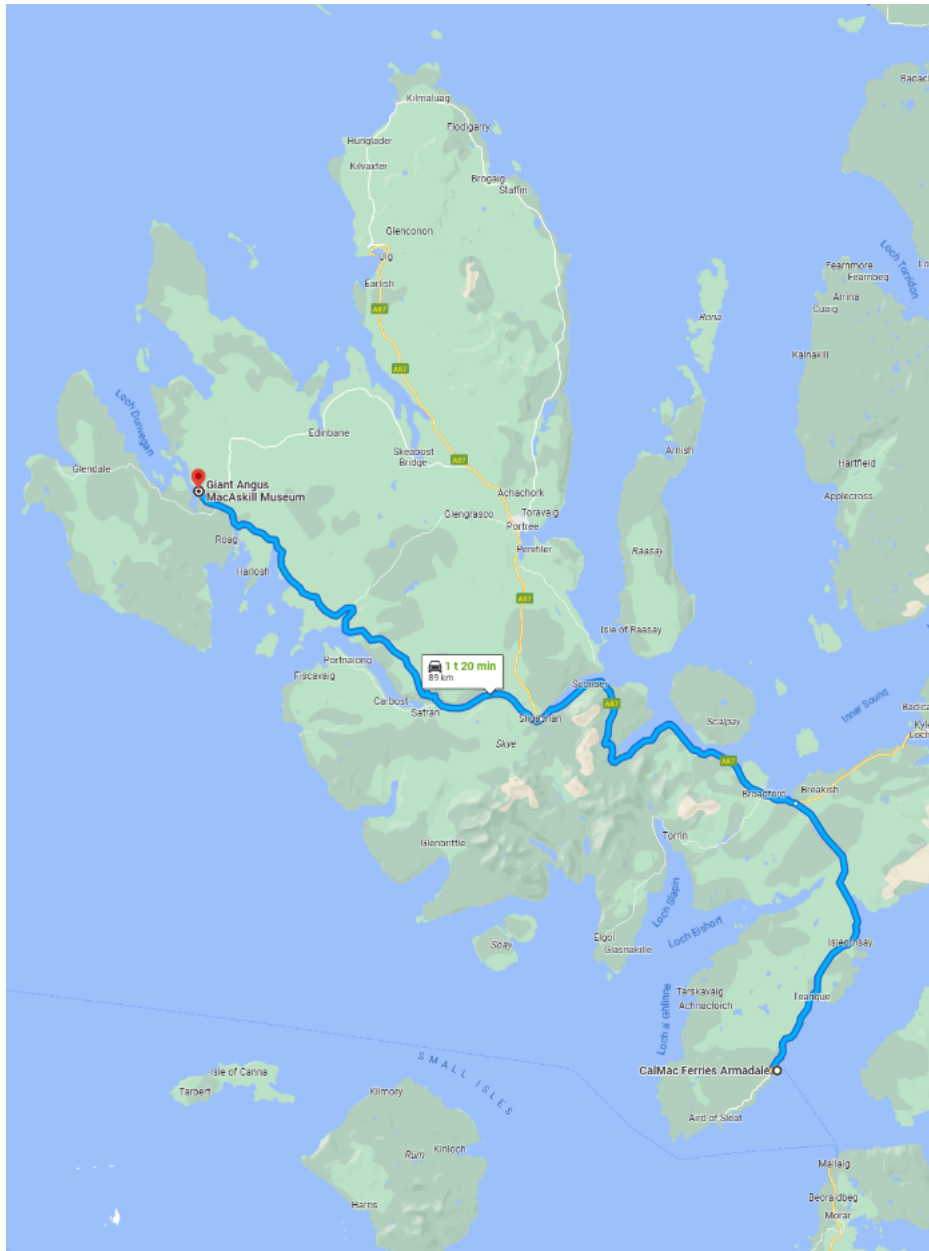
Armadale ferjeterminal.



Freudfredag



10:00 Kjøre 89 km / 1 t 20 min
Ferjeleie → museum



74

Freudfredag



11:20 Giant Angus MacAskill Museum



Angus MacAskill (1825-1863) var en skotskfødt kanadisk gigant. 2,36 cm høy. Det finnes også et museum i Canada.

75

Freundefredag



11:35 Kjøpe niste på Jann's Cakes



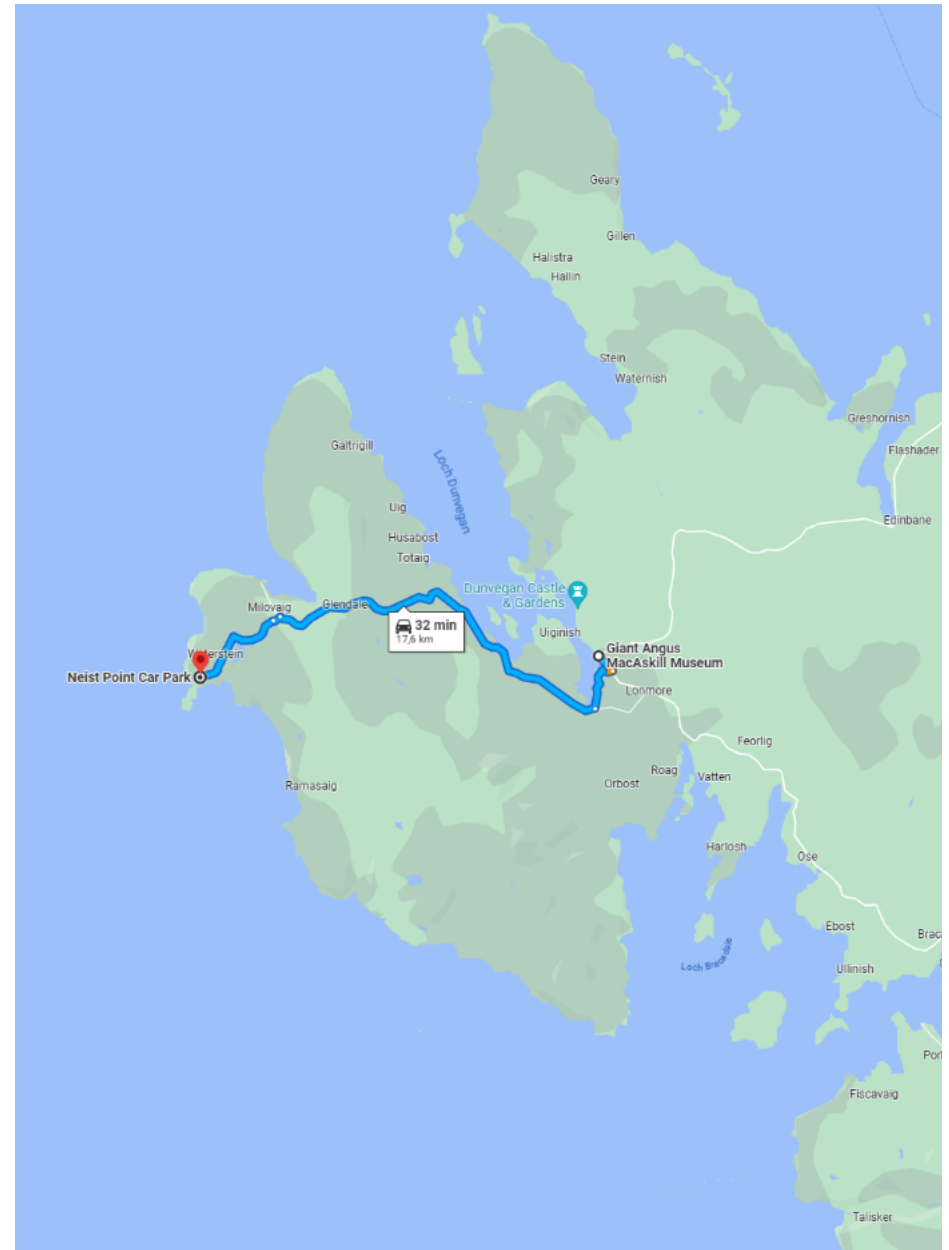
Jann's Cakes er på motsatt side av gigantmuseet.



Freundefredag



11:50 Kjøre 18 km / 32 min
Museum → Neist Point Car Park



Freundefredag



P 12:20 Parkere



Freundefredag



F 12:25 Fottur til Neist Point Lighthouse, 2,2 km / 45 min



Walk Summary	
Length	
Difficulty	
Total Distance	2.2km
Average Time	45min

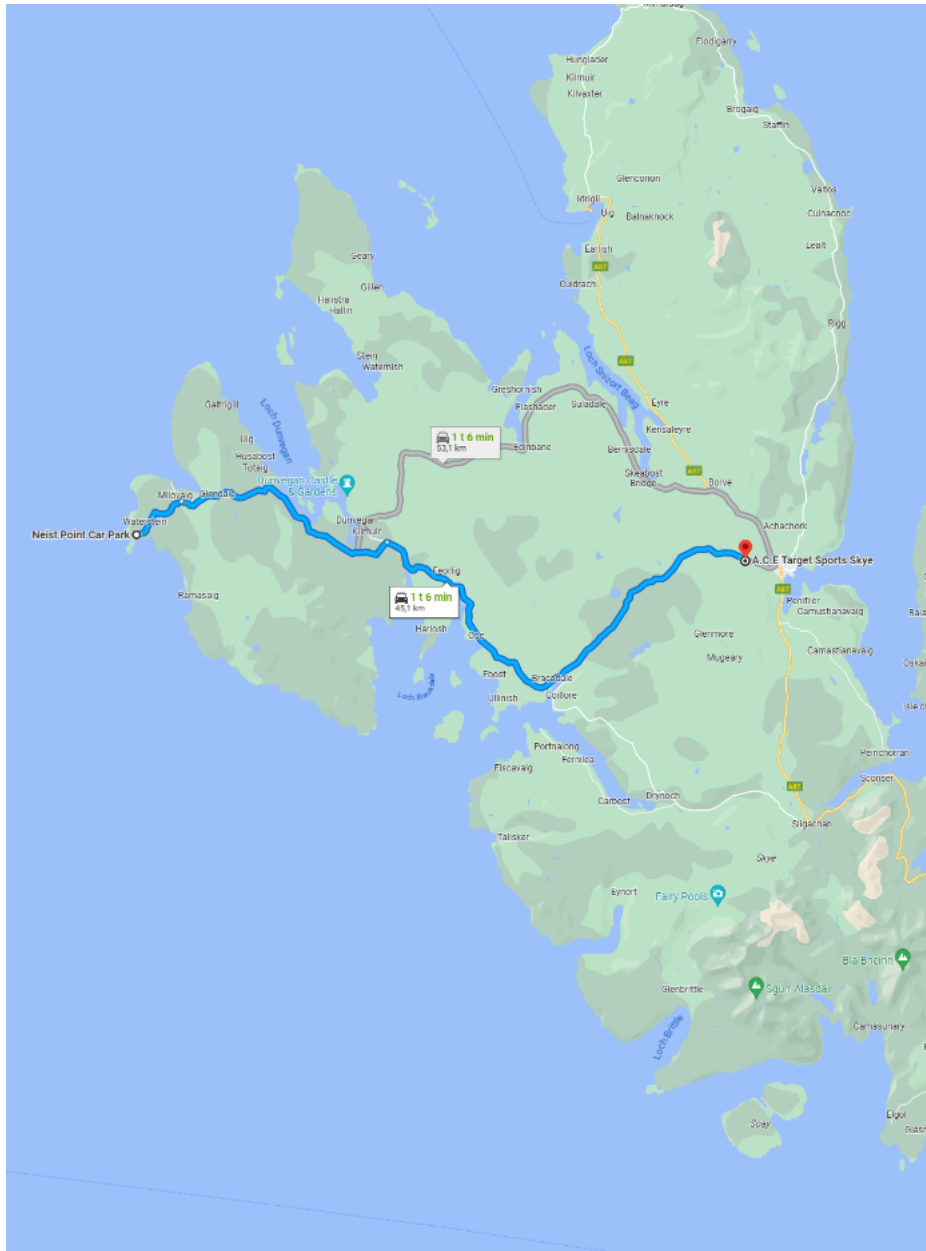
Neist Point er et av de mest kjente fyrene i Skottland og kan bli funnet på den vestligste spissen av Skye.



Freudedefredag



13:10 Kjøre 45 km / 1 t 6 min
Neist Point Lighthouse → leirdueskyting



Freudedefredag



14:15 Leirdueskyting og øksekasting



Vi prøver oss på leirdueskyting og øksekasting på A.C.E. Target Sports.

Freudefredag



15:00 Spise taco fra campingvogna Blue Corn



Det skulle smake med litt taco innimellom slagene.

TAKE OUT MENU

TACOS

**A.C.E BASE
PORTREE
ISLE OF SKYE**



**4 Tacos
per Order
£ 10**

PASTOR
SLICED & GRILLED PORK MARINATED IN ACHIOTE PASTE AND PINEAPPLE JUICE, SERVED WITH FRESH CHOPPED ONION, CORIANDER AND PINEAPPLE.

COCHINITA
PULLED PORK MARINATED AND BRAISED IN ACHIOTE PASTE, ORANGE JUICE AND LIME, SERVED WITH RED ONION COMPLEMENT.

MOLE WITH CHICKEN
MEXICAN SMOKY AND SLIGHTLY SPICY SAUCE MADE WITH AN AZTEC MIXED OF SPICES, DRIED CHILIES AND SEEDS WITH A HINT OF BITTERSWEET CHOCOLATE SERVED WITH PULLED CHICKEN BREAST.

GROUND BEEF
GARLIC SEASONED GROUND BEEF WITH GRILLED ONIONS, PEPPERS AND A SLIGHTLY SPICY SAUCE.

VEGGIE
ROASTED RED PEPPERS, ONIONS, AND SWEETCORN SEASONED IN A SOUR CREAM SAUCE

**HOMEMADE BLUE
CORN FLOUR
TORTILLAS**

SPECIALTIES

BLUE CORN
THE MEXICAN TACO VAN

BEEF NACHOS £10
NACHO CHIPS SERVED WITH SEASONED BEEF, GRATED CHEESE AND JALAPEÑO CHILLI

5 QUESADILLAS £7.5
TORTILLA FILLED WITH GRILLED CHEESE.

EXTRAS

CHEESE
SALSA
JALAPEÑOS

→ Add £1

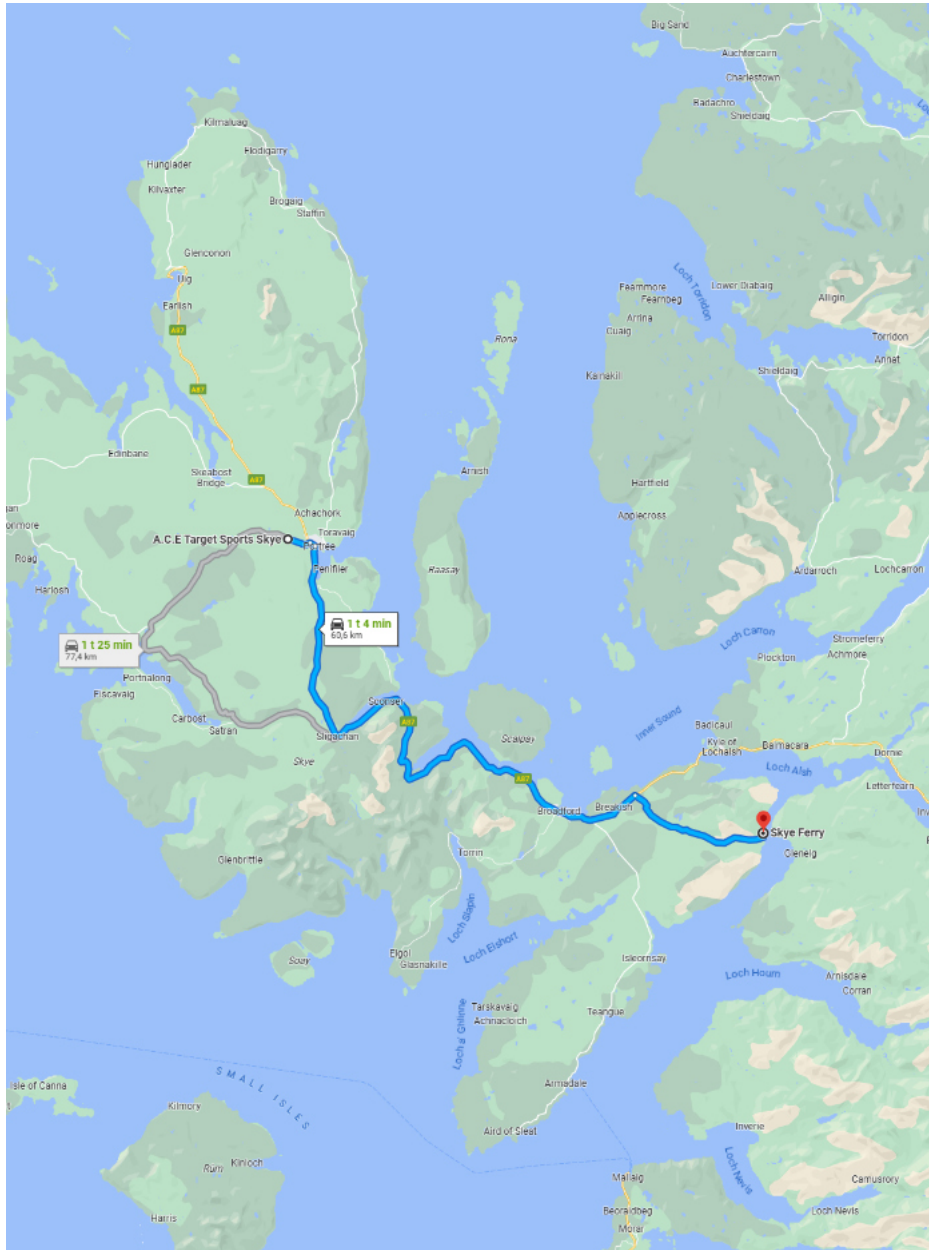
074 9822 3504 | A.C.E Base Struan Road
Portree Isle of Skye IV51 9AG | Blue Corn

PLEASE INFORM US IF YOU HAVE ANY FOOD ALLERGIES

Freundefredag



16:00 Kjøre 61 km / 1 t 4 min
leirdueskyting → Skye Ferry



Freundefredag



17:05 Skye Ferry



Skye Ferry, går hvert 20. minutt eller ved behov, 15 min overfart. Har plass til 6 biler og 12 passasjerer.



Fergen, MV Glenachulish, er den siste manuelt opererte dreieskiveferjen i verden.



Freundefredag



17:25 Ferje ankommer Glenelg



Freundefredag



17:25 Kjøre 120 km / 1 t 49 min
Skye Ferry → Inverness



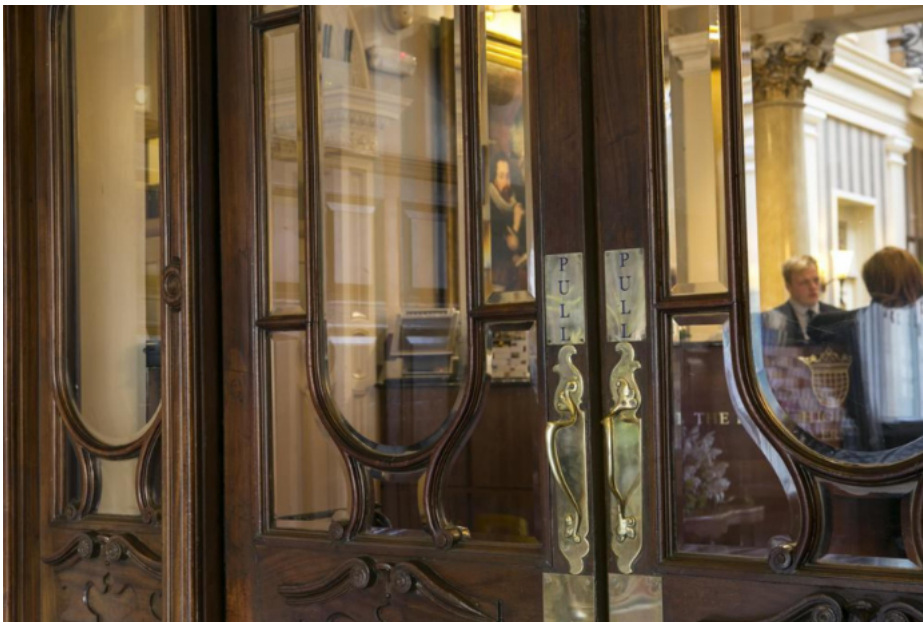
Freudefredag



🚗 19:15 Innsjekk på hotellet, The Royal Highland Hotel.



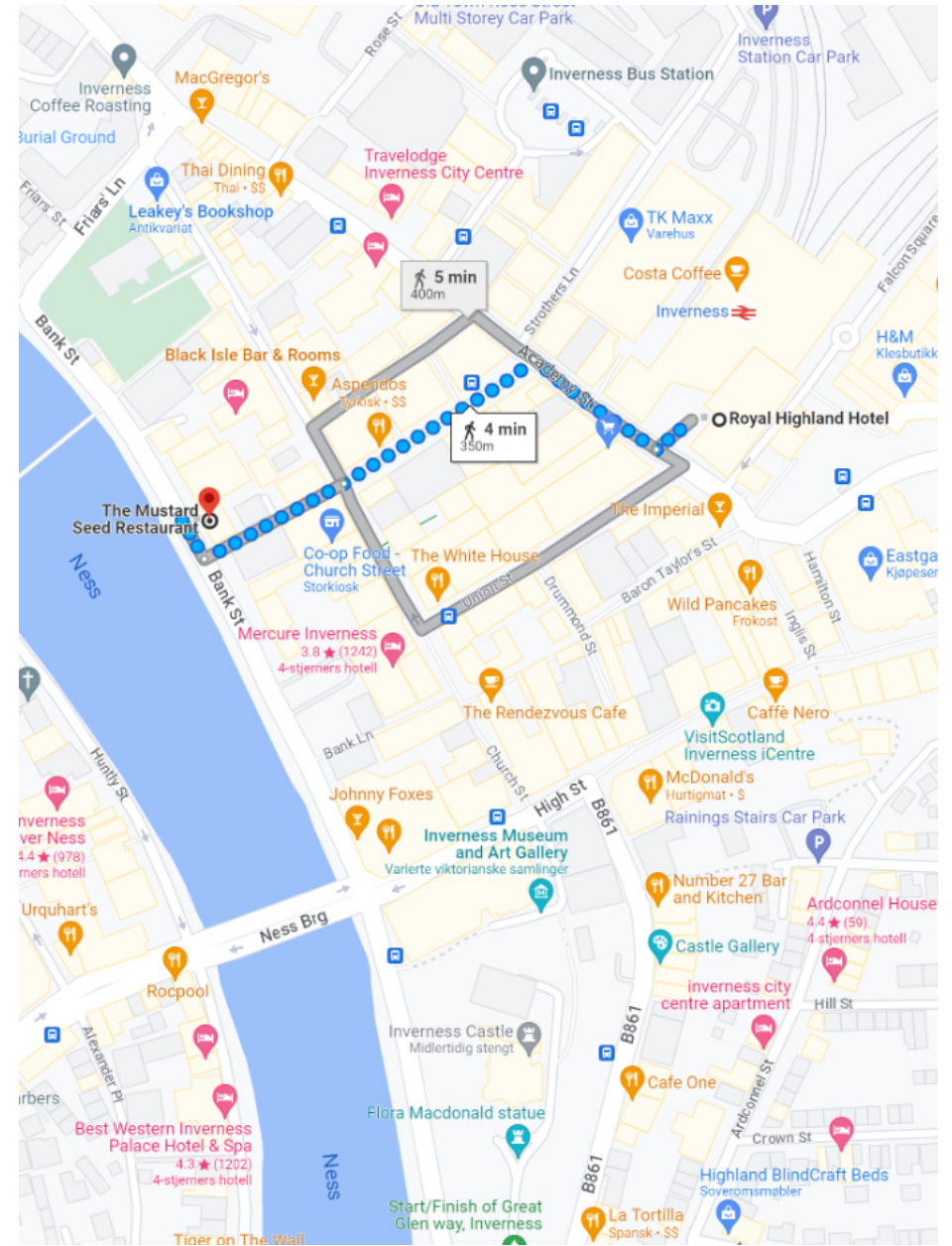
Hotellet har begrenset antall parkeringsplasser. Her er det førstemann til mølla. Er det fullt, må en finne gateparkering.



Freudefredag



🚶 19:55 Gå til restaurant, 350 m / 4 min





20:00 Spise på The Mustard Seed Restaurant



Lammestek, munro's haggis, potet, grønnsaker og rødvinssaus.



Her serveres det dagligdags mat. I 2019 ble The Mustard Seed kåret til "Best Everyday Dining UK" av Tripadvisor.

Dinner Menu

17th August – 6th September

5pm – 9.30pm

*** Allergy Notice ***

Please advise staff BEFORE you order if you require information about allergenic ingredients in our foods.

GF: Gluten free V: Vegetarian

Soup of the day £4.50 (GF)

Smoked salmon, pineapple and cucumber tartar
with horseradish & beetroot dressing and watercress (GF) £9.95


Venison salami carpaccio served with rocket salad,
& garlic croutons, parmesan cheese and blue murder cheese
dressing (GF optional) £9.95

Gorgonzola pannacotta on carmelised red onion marmalade,
toasted seeds, mixed leaf salad and red peppers dressing £9.50

Beetroot, orange and peach salad with crumbled feta cheese,
citrus dressing and peashoots (GF) £8.95

Freudedefrag



 22:00 MacGregor's Bar



28-day aged ribeye steak served on thyme & garlic baked potatoes,
grilled black pudding, broccoli florets and creamy dijon mustard sauce (GF optional)
£28.95

Breast of chicken stuffed with Scottish haggis wrapped in prosciutto ham
served on crushed new potatoes, seasonal green beans and tarragon & cheese
sauce £21.95

Seared haunch of marinated Ardgay venison served on herby crushed potatoes,
roasted carrots, maple glazed plum and port wine jus (GF) £25.95

Pan fried fillet of Scottish salmon served on pomme puree,
chive hollandaise sauce, breaded squid ring, cucumber & caper salad (GF optional)
£21.95

Monkfish and king prawns fricasse with garden peas, bacon, spinach
in a creamy garlic & white wine broth with wild & basmati rice (GF) £25.95

Puff pastry "caprese" tart with buffalo mozzarella,
balsamic glaze, mixed leaf salad, olives and fresh herbs £16.95

French fries £3.75/ Mustard Seed house salad £3.95/

Garlic bread £2.15 (Add cheese £0.95) / Oven baked vegetables £1.75

Freudefredag



ZZ:zz Duppe i Inverness



Tidlig aften på freudekarene i kveld? Like greit, vi sparer kruttet til i morgen!



INVERNESS

SCOTLAND



🍴 08:30 Frokost



STATION HOTEL, INVERNESS

Hotellet i gamle dager, da det het Station Hotel.

THE ROYAL HIGHLAND HOTEL
INVERNESS • SCOTLAND

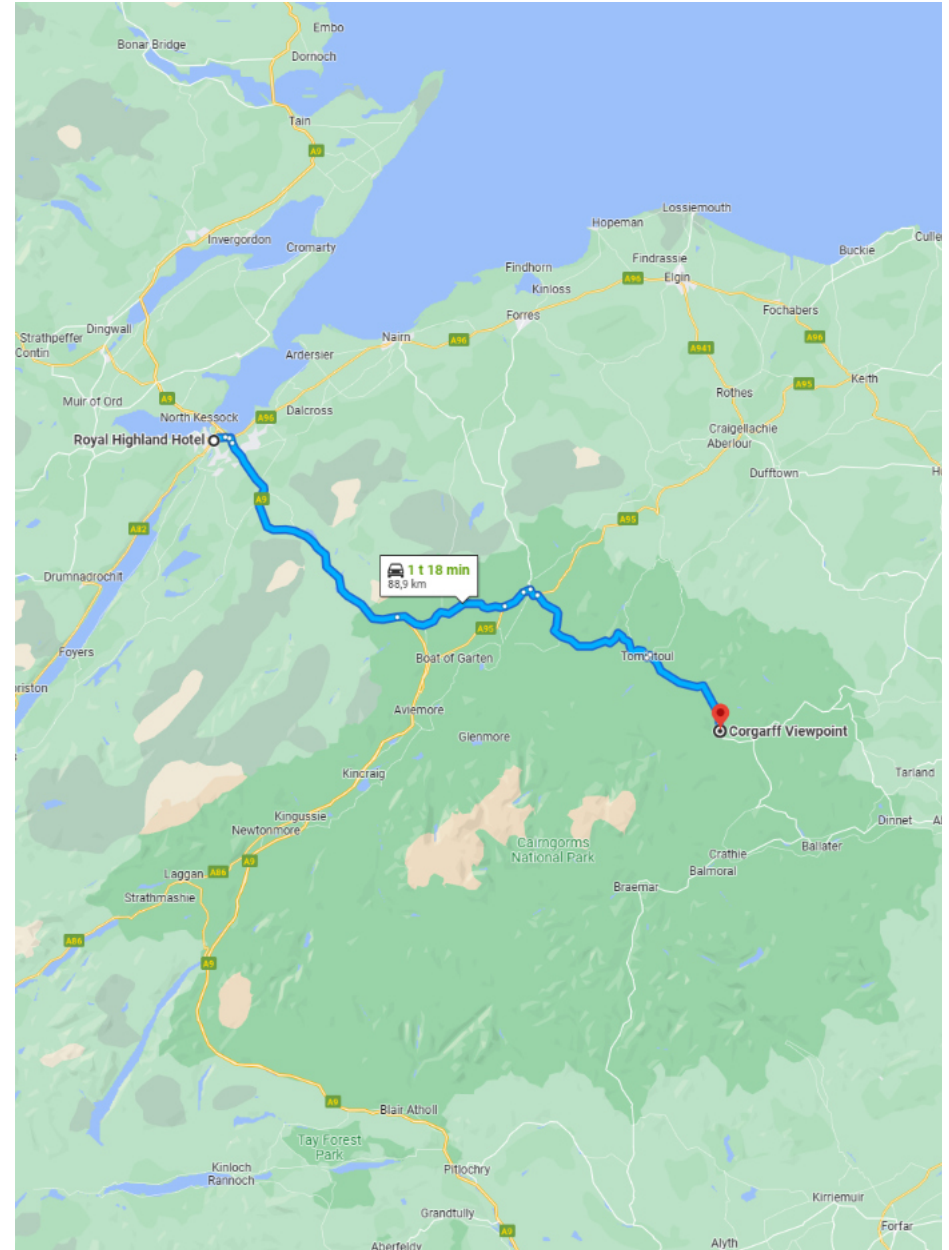
BREAKFAST
IN THE GRAND WALLACE BALLROOM
MONDAY TO FRIDAY 7AM TO 10:30AM - SATURDAY & SUNDAY 7AM TO 10AM

TRAVELLER'S BREAKFAST
CHILLED FRUIT JUICE, BUTTERED ROLL WITH LIFTOFF, TWO FILINGS OF YOUR CHOICE
BACON, SAUSAGE, EGG, POTATO SCOTCHIE
CHOICE OF HOT BEVERAGES

FULL HIGHLAND BREAKFAST
CHILLED FRUIT JUICE, PORRIDGE & CEREAL, FRESH FRUIT PASTES & BREADS
CHOICE OF HOT BEVERAGES
FULL HIGHLAND BREAKFAST WITH UNLIMITED HELPINGS FROM THE HOT BUFFET



🚗 09:30 Kjøre 89 km / 1 t 18 min
Inverness → The Lecht Pass



Freudelørdag



▲ 10:45 The Lecht Pass, 635 moh.



På A939 - The Old Military Road eller Lecht Road kjører vi over fjellpasset «The Lecht» på 635 moh.

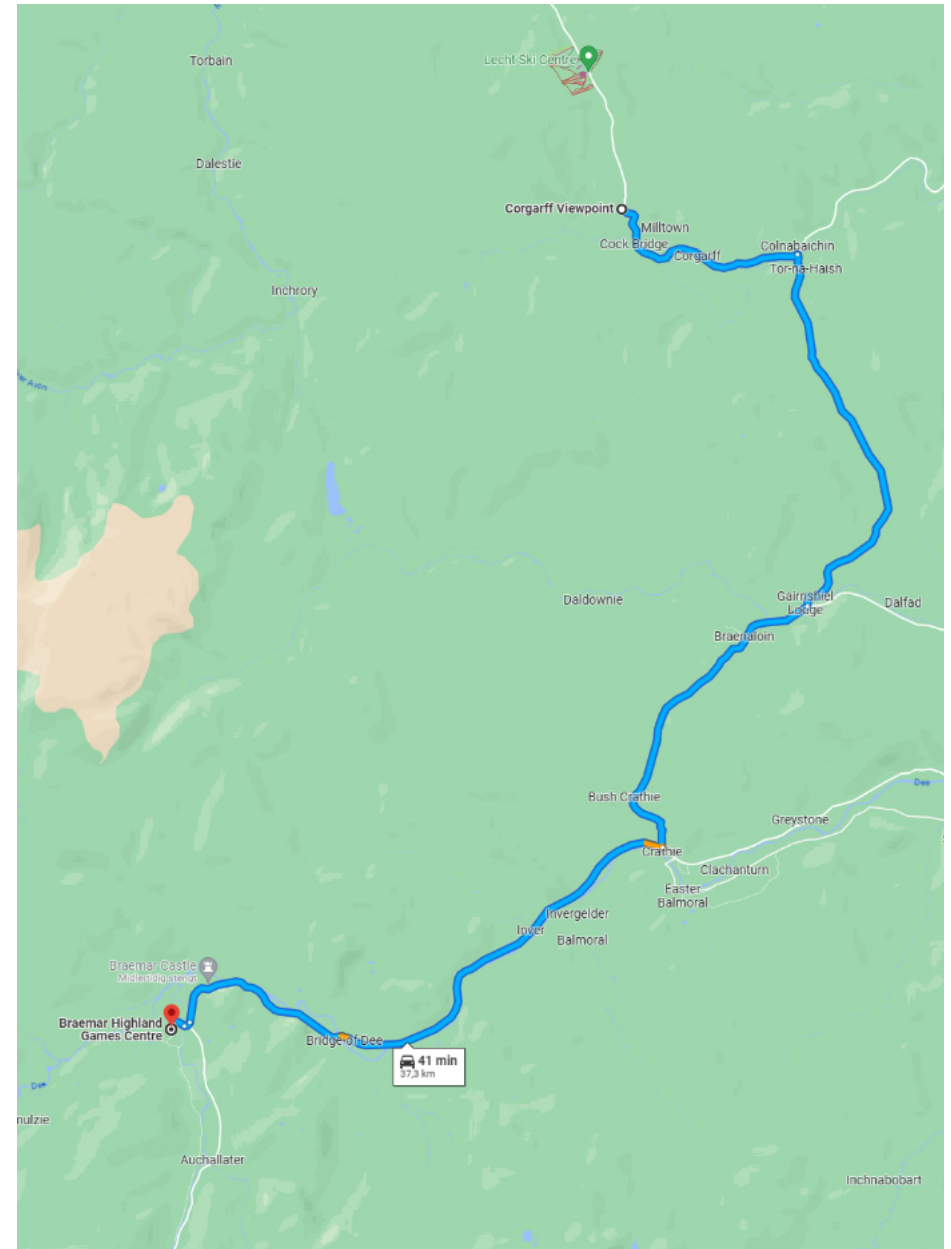


På toppen passerer vi Lecht skisenter. Veien holdes åpen året rundt, men må stenges hvis det blir for mye snø.

Freudelørdag



🚗 10:50 Kjøre 41 km / 37 min
The Lecht Pass → Braemar



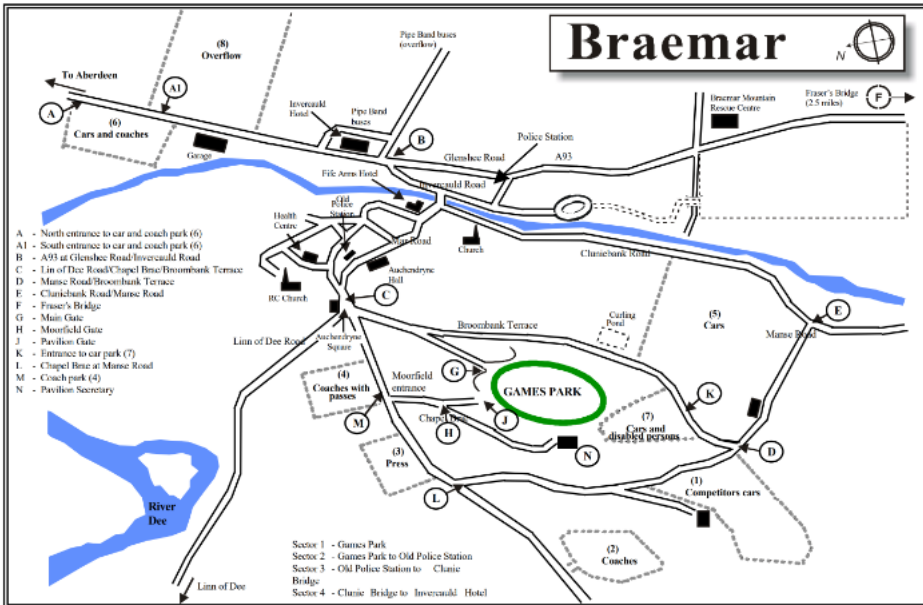
Freudelørdag



P 11:30 Parkere



Når vi kommer til landsbyen, er det bare å følge skiltingen, eller de som står i trafikken og dirigerer parkeringen.



Freudelørdag



🏠 11:45 The Braemar Gathering



Velkommen til Highland Games, ærede medlemmer av MacFreude Clan.





THE SCOTTISH ANNUAL
 And Book of the
BRAEMAR GATHERING
 BRAEMAR ROYAL HIGHLAND SOCIETY

THE SCOTTISH ANNUAL



AND BRAEMAR GATHERING BOOK
 A LINK BETWEEN SCOTSMEN AT HOME AND ABROAD



Freudelørdag

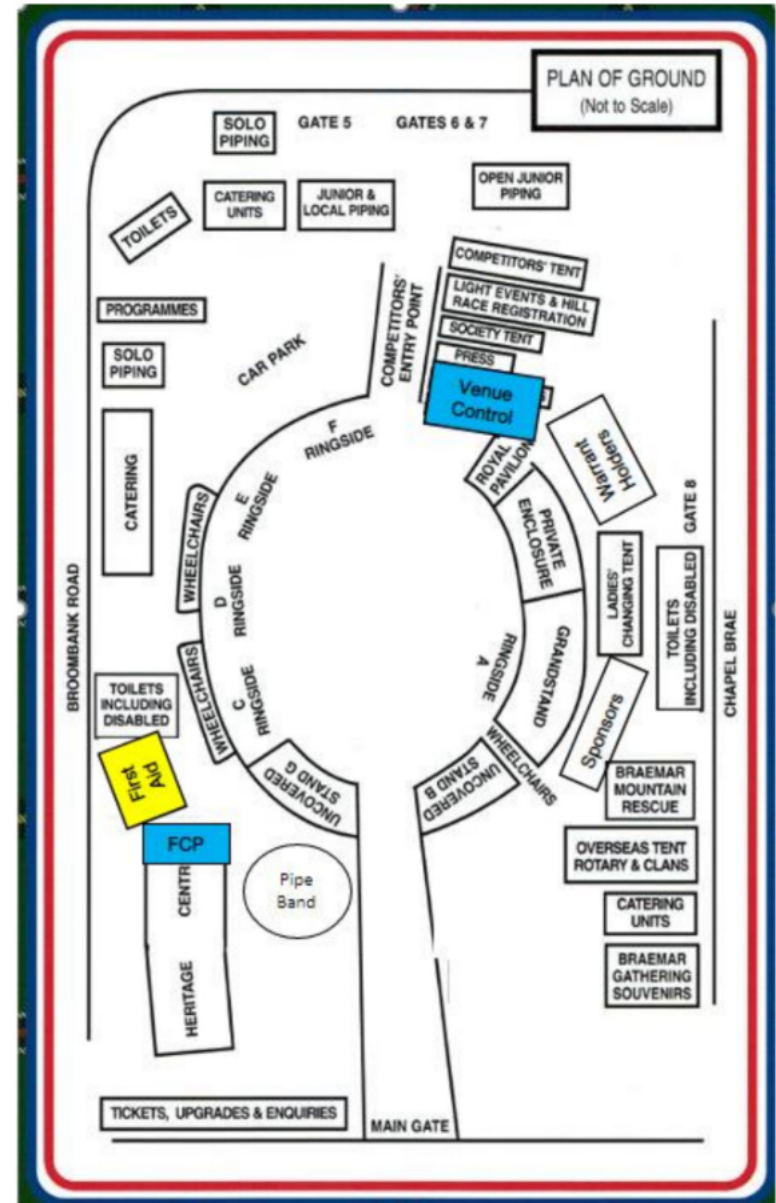


Braemar Gathering arrangeres alltid første lørdagen i september. Sterke karer, dansere og sekkepipere en masse.

Freudelørdag



12:00 Lunsj på stadion

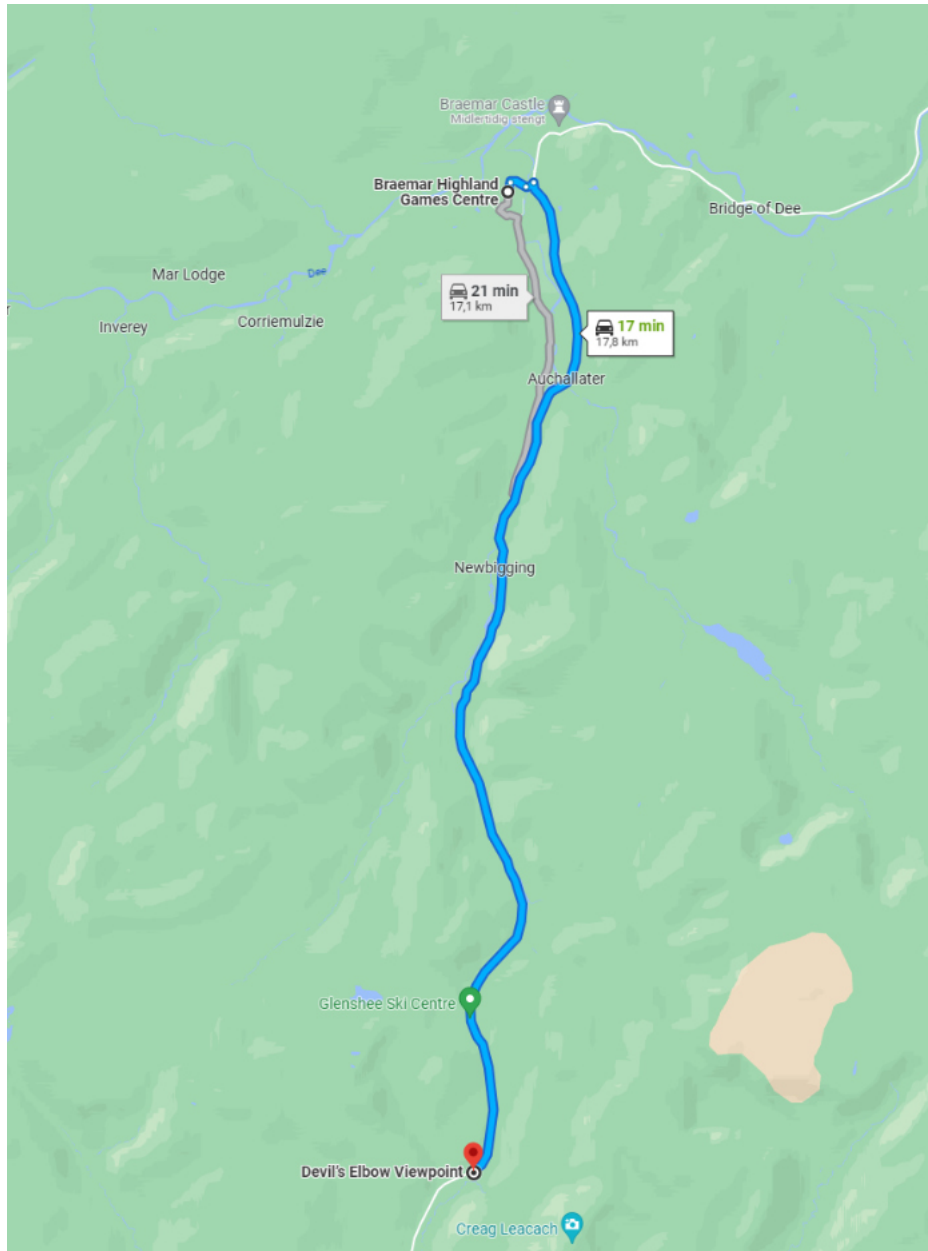


Rundt stadion finnes det matstasjoner hvor en kan kjøpe skotsk mat og drikke. Regn med kø eller ta med selv.

Freudelørdag



13:30 Kjøre 18 km / 17 min
Braemar → Devils Elbow i Cairnwell Pass



110

Freudelørdag



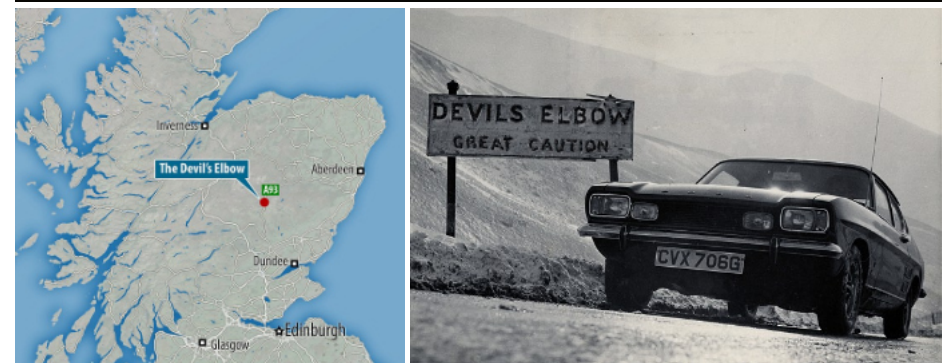
13:45 The Cairnwell Pass, 670 moh.



På vei fra Braemar til Edinburgh, kjører vi over Cairnwell Pass. Det høyeste fjellpasset i Storbritannia på 670 moh.



Prins Philip kjører dronning Elizabeth II i djevelbuen i 1967. Busspassasjerene går for at bussen skal klare svingen.



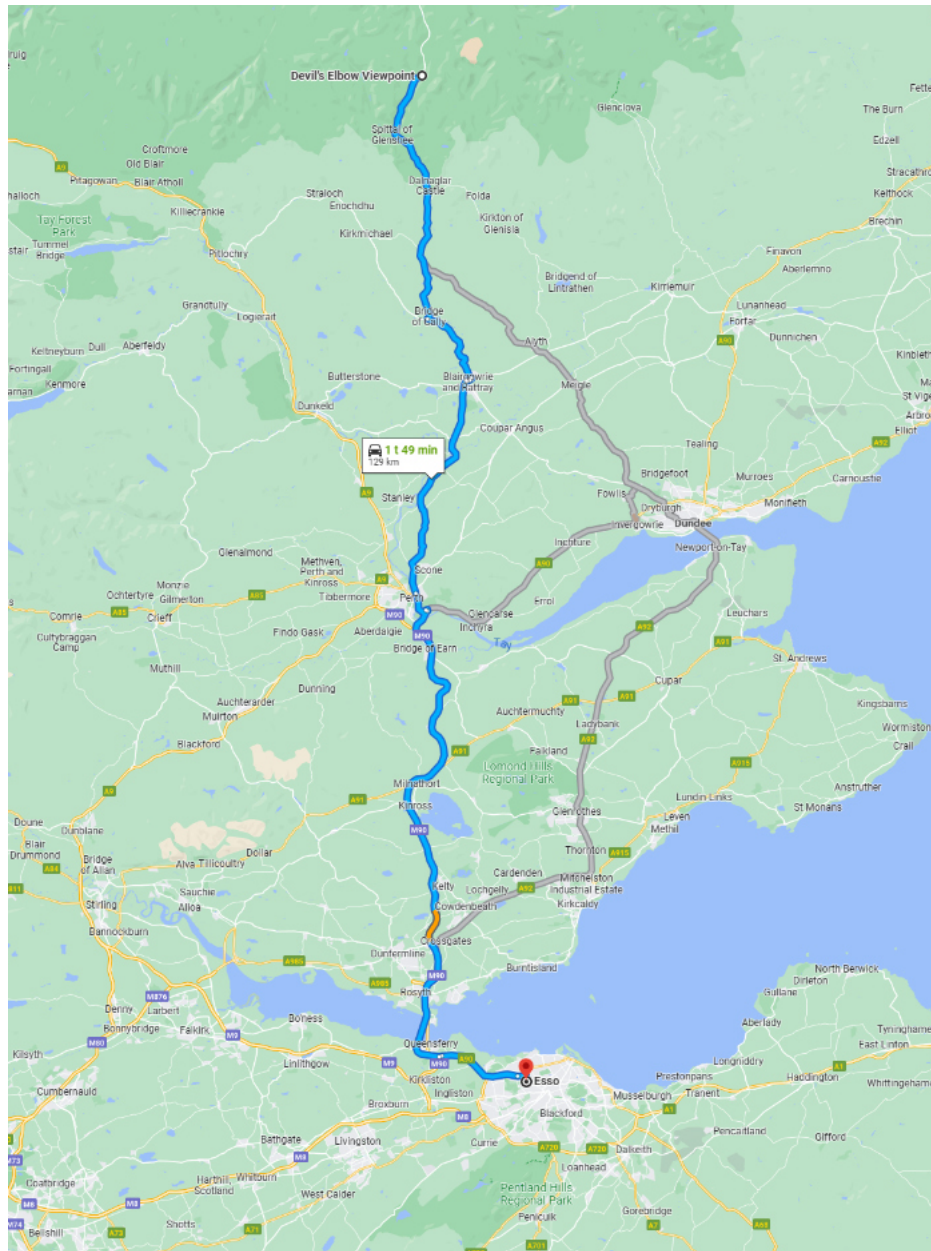
Den vanskelige doble håmålssvingen kalt Devils Elbow er nå gjort rettere. Ved rasteplassen kan stumpen fortsatt ses.

111

Freudelørdag



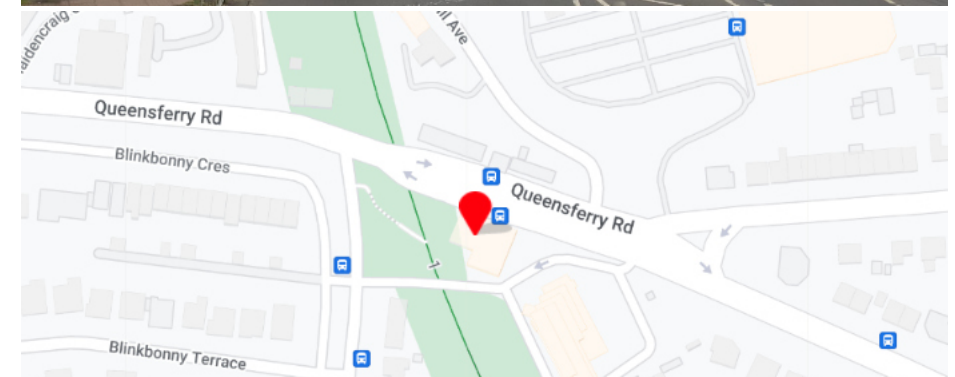
13:50 Kjøre 129 km / 1 t 49 min
Devils Elbow i Cairnwell Pass → Esso i Edinburgh



Freudelørdag



15:40 Fulle drivstoff



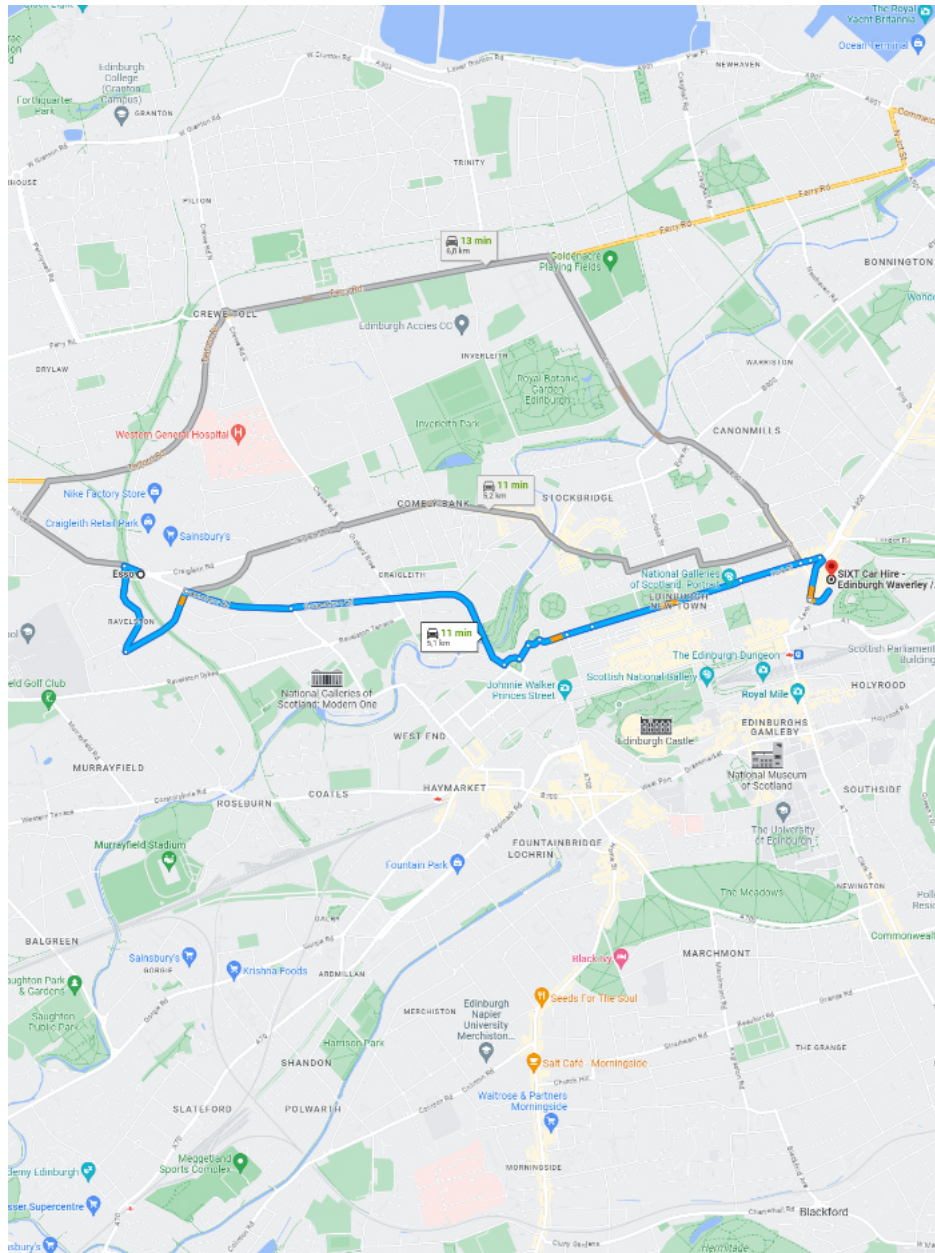
Adressen til Esso-stasjonen er: 109 Queensferry Rd, Edinburgh EH4 3HL, Storbritannia



Freudelørdag



15:45 Kjøre 6 km / 15 min
Esso i Edinburgh → Sixt



114

Freudelørdag



16:00 Returnere biler til Sixt



Ja, rett inn her.



Takk, sir.

115

Freudelørdag



16:12 Buss til hotellet

16:12 (lørdag) - 16:30 (18 min)

16:14 Trø Leith Street (Stop JB) # 6 min

16:14 Leith Street (Stop JB)

16:26 Commonwealth Pool

16:30 Summer Stays at The University of Edinburgh

Billetter og informasjon
Lothian Buses

Bare tapp kortet ditt og gå på. På slutten av dagen vil du bli belastet den billigste prisen. Enten det er enkeltbilletter eller en dagsbillett. Mynter går også, men ingen veksel da.

Freudelørdag



16:30 Innsjekk på hotellet, The University of Edinburgh



Henvend deg i resepsjonen og hent nøkkel til studenthybelen.



Bak resepsjonen ligger hyblene vi skal bo på. Følg skilt til Chancellors Court.



THE CAUTION

THE GRAND BOUTIQUE & SPA
WHERE DID I FIND AND YOU BELONG



EDINBURGH SCOTLAND



Services listed by direction with stopping pattern through the city centre. Some part-route journeys or variations may not serve all bus stops as listed.

Route	Stops
Lothian Buses	
1	Cornton EC JA PP PZ XD XF
2	Scotland XA KC PD PK JC EE
3	Haymarket HA HC SA FB PH
4	Haymarket PS PV SF SG HG
5	Haymarket HA HC SA FB PH
6	Haymarket HA HD SB PD PK JC EE
7	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
8	Haymarket HA HD SB PD PK JC EE
9	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
10	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
11	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
12	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
13	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
14	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
15	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
16	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
17	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
18	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
19	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
20	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
21	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
22	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
23	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
24	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
25	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
26	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
27	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
28	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
29	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
30	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
31	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
32	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
33	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
34	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
35	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
36	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
37	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
38	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
39	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
40	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
41	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
42	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
43	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
44	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
45	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
46	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
47	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
48	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
49	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
50	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
51	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
52	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
53	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
54	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
55	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
56	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
57	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
58	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
59	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
60	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
61	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
62	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
63	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
64	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
65	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
66	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
67	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
68	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
69	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
70	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
71	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
72	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
73	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
74	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
75	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
76	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
77	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
78	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
79	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
80	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
81	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
82	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
83	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
84	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
85	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
86	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
87	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
88	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
89	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
90	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
91	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
92	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
93	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
94	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
95	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
96	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
97	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
98	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
99	Haymarket EC JA PP PZ XD XF
100	Haymarket EC JA PP PZ XD XF

Valid from 28 May 2023
Map not to scale. Lothian Buses ©



TapTapCap

Use the same contactless card or device to get the best value adult daily or weekly capped fares, across all of our network



AIRLINK Single £5.50
Open Return £8.00

24/7 Airport - City Centre Express • Journey time 30 minutes • Frequent departures

Edinburgh Airport stop A

St Andrew Square

Legend

- Lothian Buses
- EastCoastbuses & Lothiancountry
- Limited service, one way, terminus
- Airlink 100 Express Bus and Bus stops
- Edinburgh Trams and Tram stops
- Lothian Travel Hub
- Hospital or Community Hospital
- Park and Ride with services to City Centre

cityWEST & countryWEST zones
Different fares apply for Lothiancountry services in cityWEST & countryWEST fare zones
Full details of all services & fares at lothianbuses.co.uk

country fare zones C-F
Different fares apply for EastCoastbuses services in country fare zones C-F
Full details of all services & fares at lothianbuses.co.uk

Freudelørdag



🕒 17:00 Dødtid



Fulgte du ikke tidsplanen og har du ikke tenkt å ligge på senga og lade opp batteriene, så besøk byens severdigheter.



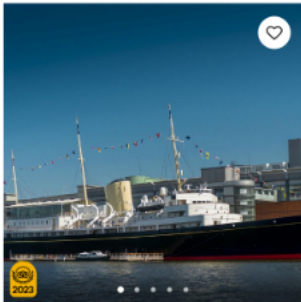
De mest populære attraksjonene i Edinburgh



1. Arthur's Seat

★★★★☆ 21 621

Geologiske formasjoner



2. Royal Yacht Britannia

★★★★☆ 23 160

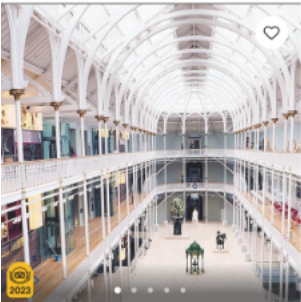
Temamuseer • Skip



3. Edinburgh Castle

★★★★☆ 52 694

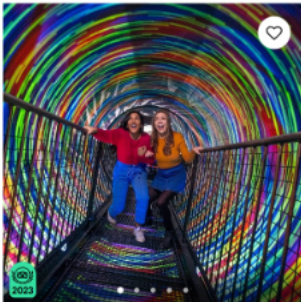
Slott



4. Skottland Nasjonalmuseum

★★★★☆ 22 189

Temamuseer • Naturhistoriske museer



5. Camera Obscura and World of Illusions

★★★★☆ 15 797

Naturvitenskapelige museer • Observasjonsdekk og utkikkstårn



6. Edinburgh Old Town

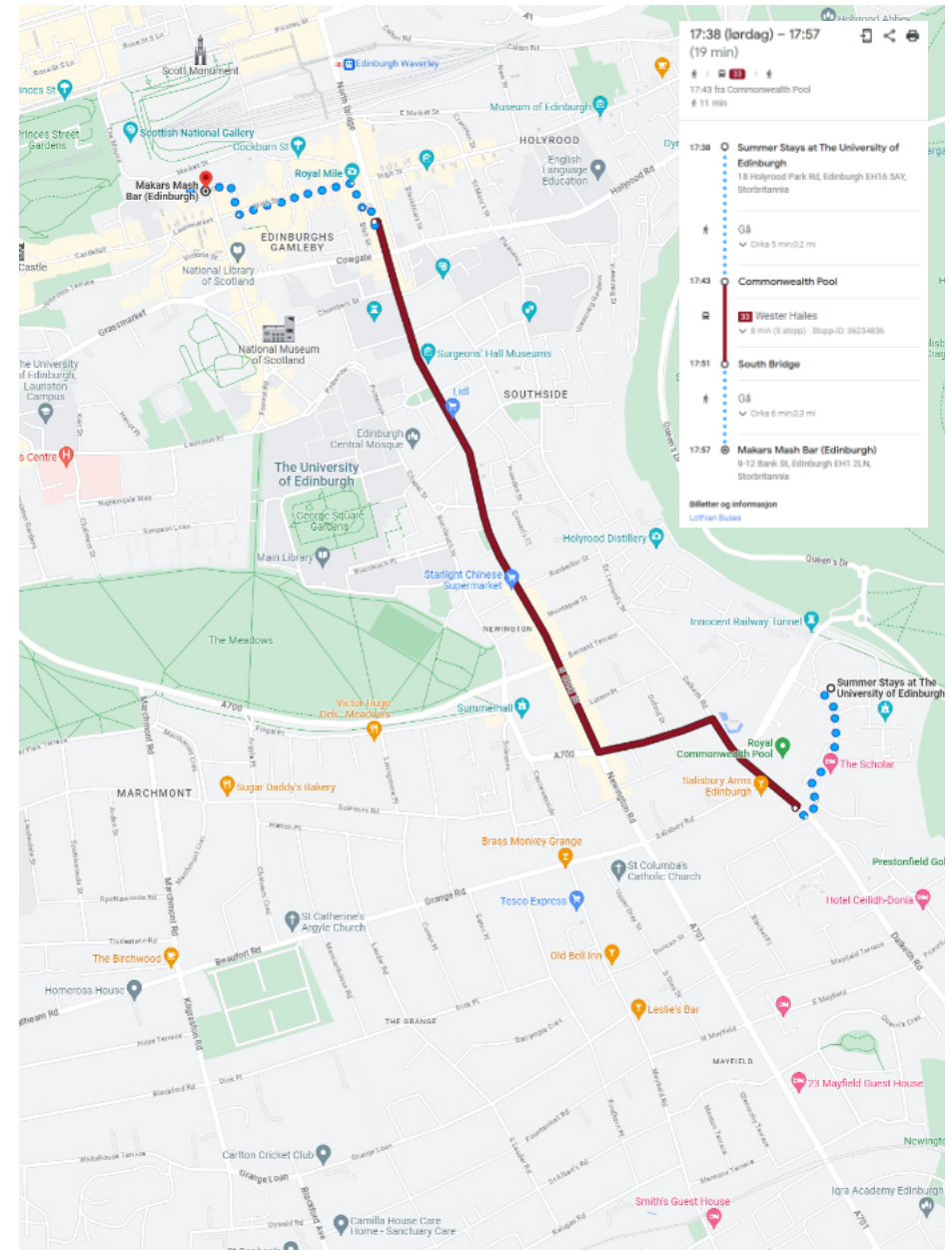
★★★★☆ 16 288

Bydeler • Historiske vandreamråder

Freudelørdag



🚌 17:38 Buss til byen



Freudelørdag



18:00 Spise på Makars Mash Bar



MAKARS PROUD TO BE MOVING TOWARDS PLANT BASED COOKING.

SHARE YOUR PHOTOS/VIDEOS @makarsmashbar

TripAdvisor Instagram Facebook 小红书 TikTok

MAKARS GOURMET MASH BAR

SOUP, SIDES & SALADS

FREE RANGE GOURMET SCOTCH EGG STARTER	£5.5
These rare breed pork Scotch Eggs are a taste to behold and perfect for a little bite with a big taste. Limited availability please check. Served with a house garlic & sour cream aioli.	
MINI HAGGIS, NEEPS & TATTIES TASTER (either Beef or Vegetarian)	£7
A perfect beginners option for those new to Haggis. Taster plate of our haggis, potato & turnip with a peppercorn sauce.	
CHEF'S DAILY SOUP	£5
Homemade soup from fresh seasonal ingredients. Served with a potato sconce.	
MAKARS SEASONAL HOUSE SALAD (Gluten Allergies**)	£6
HOUSE SALAD WITH GOURMET SCOTCH EGG	£11
HOUSE SALAD + MARINATED OUTDOOR CHICKEN (Gluten Allergies**)	£12.5
Chef's seasonal salad made to order. Served with a wholegrain mustard vinaigrette dressing. Available plain, or with side option for perfect lighter bite.	
EXTRA SIDE PORTION OF ANY MASH	£5
PURPLE-SPROUTING BROCCOLI	£5
Purple-sprouting broccoli is exceptionally healthy and delicious, locally grown, available when in season.	

MEAT AS A TREAT

SLOW COOKED LAMB SHANK WITH AN INFUSED TOMATO, ROSEMARY & RED WINE SAUCE.
Our famous dish using premium Scotch hill lamb that only wild graze. The meat is slowly braised with fresh rosemary, garlic, tomatoes, red wine & hint of mint. Possibly the most perfect accompaniment to mash possible.
£22 (Gluten Allergies**)

CROWN OF SLOW COOKED BEEF SHOULDER WITH A RICH HORSERADISH INFUSED GRAVY
Braised until tender, this prime Aberdeen Angus certified Scotch Beef breaks apart effortlessly. The rich dark gravy is infused with horseradish for that warming satisfying glow.
£20 (Gluten Allergies**)

HONEY GLAZED CHAR-GRILLED SMOKED GAMMON WITH SWEET CHUTNEY
Spiced, cured & smoked using traditional techniques. Outdoor reared pigs make for an intensely flavoured & tender meat that we slice & char-grill.
£17 (Gluten Allergies**)

BEEF HAGGIS WITH HEATHER HONEY & TURNIP PUREE
We pride ourselves in working with local independent artisan producers. For our haggis we searched Scotland for the best haggis maker in this bonnie land and A.J. Horrie is the winner. We get rave reviews from customers from all over the world, who love our haggis. Served with our whisky, peppercorn, wholegrain mustard & cream sauce.
£16

MAKARS WILD BOAR SAUSAGE IN OUR ONION GRAVY
These Gold Taste Award winning traditional sausages are made from specially selected rare-breed pork hand cuts of meats from our master butcher. Served with a rich dark onion gravy.
£17 (Gluten Allergies**)

BONNIE PRINCE CHARLIE CHAR GRILLED CHICKEN IN A WHISKY, PEPPERCORN & MUSTARD SAUCE
Freshly char grilled free range chicken, marinated in wild garlic & Drambuie whisky gives a wonderful honey-sweet heather flavour. This recipe has been handed down for centuries & super popular with both Makars & Kings
Option 1 - Half Chicken £18 (requires friends, fingers & an appetite!)
Option 2 - Chicken Breast £16 (polite society version) (Gluten Allergies**)

PLANT POWER!

VEGETARIAN HAGGIS & WHISKY, PEPPERCORN, CREAM SAUCE*
Enjoyed by vegetarians and meat-eaters alike, our own delicious vegetarian haggis is a mix of healthy fresh vegetables, pulses, oatmeal, mustard, seeds & spices. High in protein & fibre, it's a new look on the old world.
£16 (Can be vegan)

TRADITIONAL SKIRLIE VEGETARIAN SAUSAGE & WHISKY, PEPPERCORN, CREAM SAUCE*
This is a traditional Scottish stuffing 'skirrie' sausage hand formed from oatmeal, fried onions & vegetable suet. One of our very popular unique & prized dishes. Contains mustard.
£16 (Can be vegan)

MAKARS MUSHROOMS

WE GROW OUR MUSHROOMS DOWNSTAIRS @ THE MAKARS MUSHROOM EMPORIUM. WE USE HARDWOODS SUSTAINABLY REMOVED FROM WOODLANDS IN PERTH-SHIRE MIXED WITH ATLANTIC COAST SEAWEED. OUR MUSHROOMS HAVE WONDERFUL RICH, DEEP EARTHLY FLAVOURS FULL OF ANCIENT SPIRITS LAND & SEA. YOU CAN VISIT & LEARN ABOUT OUR MUSHROOM TECH @ THE EMPORIUM!

WOODLAND MUSHROOMS TOPPED WITH A ROCKET CROWN SAT ON A TARRAGON CREAM SAUCE.*
This is a selection of our own grown premium Oysters & Seasonal woodland mushrooms served in a tower with a wild rocket tops a beautifully presented dish that merges the Scottish Nation's past & present. The vegan cream sauce is infused with fresh tarragon & pepper with a herb oil splash.
£16 (Vegan, Gluten Allergies**)

SEARED LIONS MANE MUSHROOM WITH A SPICED ORANGE GLAZE
Ladies & gentlemen, you see a speciality here! The King of Mushrooms, with a wild meat like texture, taste amazing & also bestow health. They have a capacity to boost brain cell production & release potent antioxidants to fight disease. We flatten the mushrooms on the char grill & then braise in a spiced orange infused dark gravy to serve. Guests travel worldwide to try so this is a particularly rare dish & limited in availability.
£16 (Vegan, Gluten Allergies**)

WAKET TILL YA SEE WHAT SECRETS IN MA MUSHROOM EMPORIUM!

NOW MASH UP!

CLASSIC SCOTTISH DAIRY BUTTER
Can you see our specially selected Albert Bartlett Roosters potatoes in the restaurant? Our mash is prepared using our own unique methods using butter from a local family dairy. (Gluten Allergies**)

SCOTTISH CHEDDAR CHEESE/CHIVE
A perfect combination, so tasty it's almost worth ordering on its own! Great with everything. (Gluten Allergies**)

CHILLI SPICY MASH
Added by popular request, Fancy a bit of spice in your life! Again great with everything especially our plant based delights. (Gluten Allergies**)

SMOKED BACON & SPRING ONION
Known in Scotland as Rumble-de-thumps or in Ireland as Colcannon. This is the most deservedly famous of our mash dishes. (Gluten Allergies**)

WHOLEGRAIN MUSTARD (vegan)
Great accompaniment for any of our meat dishes. (Gluten Allergies** contains mustard flour)

SCOTTISH BLACK PUDDING
This is the one our social media stars rave about. If you haven't tried this before, it's quite simply brilliant! A staff & family favourite, recommended for any dish.

CREAMED HORSERADISH
Great for any meat dish. Gives a strong hot, spicy and peppery taste. Unlike hot peppers the spice of the horseradish is experienced through the nose (Gluten Allergies**)

SMOKED BEAN MEDLEY (vegan)
Medley of smoked beans. (Gluten Allergies**)

DAIRY-FREE/VEGAN? WE DO AN AMAZING OLIVE OIL MASH! (vegan)
See allergens notes above left. Limited availability please check. (Gluten Allergies**)

NOT ALL OUR CUSTOMERS ARE THE SAME, WE WILL DO OUR BEST TO CUSTOMISE YOUR DISH WHEN POSSIBLE.
Gluten Allergies**: This is a dish that is (can) be made from non containing gluten ingredients. We do not however have a segregated kitchen or cooking ranges. If you tell us we can wash down boards & utensils to minimise risk, but cross contamination is possible because there is only a single kitchen.

Other Food Allergens: Food Information (Scotland) requires us by law to be able to provide customers with accurate information on the 14 major food allergens. These are the only allergens we are able to advise you on. Because there is only a single kitchen in this restaurant, there is always a risk of cross contamination, please tell us if this is a concern.



PUDDINGS

ALL PUDDINGS ARE GLUTEN FREE,
PLEASE NOTE THAT OUR ICE CREAM CONTAINS DAIRY,
IF YOU WOULD LIKE SORBET INSTEAD, PLEASE LET US KNOW.

STICKY TOFFEE PUDDING WITH BUTTERSCOTCH SAUCE £6

A TRADITIONAL SCOTTISH STEAMED DESSERT CONSISTING OF DATES, COMBINED WITH A STICKY SPONGE & COVERED IN BUTTER-SCOTCH SAUCE, SERVED WITH VANILLA ICE CREAM, MAY CONTAIN TRACES OF NUT.

TRADITIONAL SUNDAY FRUIT CRUMBLE & ICE CREAM £6

OUR FAVOURITE PUDDING IS BACK, AND NOT JUST FOR SUNDAYS! GLAZED SWEETENED CRUMBLE PROVIDES THE SWEETNESS TO THE SHARP FRUIT BASE, PERFECT WITH VANILLA ICE CREAM TO BLEND THE TWO.

CHOCOLATE BROWNIE & ICE CREAM £6

OUR IRRESISTIBLE CHOCOLATE BROWNIE, SERVED WITH VANILLA ICE CREAM, MADE WITH RICE FLOUR (NON CONTAINING GLUTEN INGREDIENTS)

MAKARS "ICE-N-DIRTY" £5.00

VANILLA ICE CREAM WITH A SPLASH OF BAILIES IRISH CREAM & DUSTED IN CHOCOLATE, PUDDING FUN IN A GLASS, OVER 185 ONLY!

DAILY SELECTION OF SORBETS £3

A REFRESHING END TO CLEANSE YOUR PALLET, PLEASE CHECK WITH YOUR SERVER

VANILLA DAIRY ICE CREAM £3

DIGESTIFS

BALVENIE DOUBLE WOOD WHISKY £5.5

SWEET FRUIT & OLOROSO SHERRY, LAYERED WITH HONEY & VANILLA, NUTTY SWEETNESS, CINNAMON SPICINESS,

MONKEY SHOULDER WHISKY £5

SUPERB BLENDED MALT WHISKY FROM WILLIAM GRANT, SMOOTH, CREAMY, SUPPLE & VERY MALTY.

GLENFIDDICH £5.50

SWEET AND FRUITY WHISKY WHICH GOES DOWN SMOOTHLY - NOTES OF BUTTERSCOTCH, CREAM, OAK AND PEAR.

BAILIES IRISH CREAM £5

A classic finale!

SHARE YOUR PHOTOS/VIDEOS

@makarsmashbar

[TripAdvisor](#)
[Instagram](#)
[Facebook](#)
[小红书](#)
[TikTok](#)

FANCY A DRINK?

OUR DELIGHTFUL ALCOHOL DRINKIES



Stewart Brewing is a local artisan success story! Founded in 2004 by my good friends Steve and Jo Stewart, it is Edinburgh's local, independent brewery. Stewart's have established themselves as one of Scotland's most successful and reputable breweries. They have won countless awards for their aromatic products, whilst still upholding the traditional ethos of Edinburgh's craft brewing history.

DRAUGHT BEERS/CIDERS

All Draught Pint £6 Half Pint £3
Stewart's Lager (4.8%)
Stewart's Brewing is a local independent brewery producing multi award winning beers. This is a fantastic local craft lager that is crisp and very drinkable. Our best selling draft beer that was inspired by the Makars and we love it!

Makars Guest IPA (5-6%)
Citrusy hop aroma develops into a mouthwatering juiciness and finishes with a refreshingly bitter bite. 100% Scottish barley gives a big, satisfying, full-bodied beer.

Stewart's Hollyhock - Pale, light & hoppy (4.8%)
Hollyhock pours a pale straw colour with one finger of white head. The nose is rich with fresh citrus aroma from Yellow Sub hops. The taste is light-bodied with moderate bitterness and tangy grapefruit flavours.

Stewart's Guest Dark Beer (4-6%)
Strong and full-bodied with an abundance of roasted malt flavours, liquorice, molasses and a hint of sweetness. Tastes great with beef or our sticky toffee pudding.

Thistly Cross Traditional Draft Cider (4-4%)
Scotland's best loved cider and made less than 30 miles from where you are sitting.

RUMS

Bacardi (35ml) £4.50
Captain Morgan Spiced Rum (35ml) £4.50
KRAKEN RUM (35ml) £4.50
Havana Club 7 (35ml) £5.00

VODKAS

Smirnoff Red Label (35ml) £4.50
Absolute Vodka (35ml) £4.50
Grey Goose Vodka (35ml) £5.00



Founded in 2008 by Peter Stuart, Thistly Cross is Scotland's leading cider producer located down the road in East Lothian (one of the sunniest areas of the UK). Since creating their Original Cider, their small and passionate team has developed a unique range of award-winning ciders all using locally sourced apples which are hand pressed on site.

BOTTLED BEERS/CIDERS

All bottles 330ml @ £4.50
Stewart's Edinburgh Gold (4.8%)
A captivating golden ale, sophisticated in taste & rich in colour. Pours deep gold with a white head. The taste is medium to light-bodied & moderate bitterness.

Stewart's Radical Rd. Triple Hop Pale Ale (5.4%)
A WOW of a local beer. Taste is medium bodied with lasting smooth bitterness. Flavours come from Stewart's own triple hop brewing technique.

Stewart's Guest Ale (4.2-5%)
Was this made to be sold here at the home of Robbie Burns himself? Goes brilliantly with our food for those who prefer beer to wine.

Thistly Cross Elderflower (4%)
Ideal when thirsty as it really tastes like juice, delicious with moderate bitterness and tangy grapefruit flavours.

Thistly Cross Summer Fruits Cider (4%)
Like drinking a bag of wine gums might say, perfect for sunny evenings.

GINS

Hendricks (35ml) £4.50
Edinburgh Gin (35ml) £4.50
Edinburgh Raspberry Gin (35ml) £4.50
Edinburgh Gin Orange & Basil (35ml) £4.50
Edinburgh Gin Rhubarb/Ginger (35ml) £4.50

LIQUORS/SPIRITS

Baileys Irish Cream (50ml) £5.00
Aperol (35ml) £3.50
Drambuie (35ml) £4.50
Jack Daniels Tennessee (35ml) £4.50
Malibu (35ml) £4.50

MIXERS

Soda Gun Mixer +£1.00
Fever Tree Bottle +£1.50
Bon Accord Bottle +£2.00

'OOO' SCOTTISH WHISKY

Monkey Shoulder (35ml) £5.00
A superb blended malt whisky from William Grant. A smooth, creamy, supple & very malty Scotch which works superbly well neat, over ice, or in whisky cocktails.

Glenkinchie 12 Year Old (35ml) £5.50
The nose is quite light, yet fragrant, the palate is fruity with notes of Madras & sweet stewed fruits. A hint of cayados & tannic oak line the mouth. There is a freshness & roundness to this dram. The finish is of medium length with notes of cereal & fresh greenness.

Glenfiddich 12 Year Old (35ml) £5.50
One of the world's best selling malts. Sweet, fruity notes develops into butterscotch & subtle oak flavours.

Balvenie Double Wood (35ml) £5.50
12 year old, sweet fruit & oloroso sherry notes, layered with honey & vanilla. Smooth & mellow on the palate, with beautifully combined flavours - nutty sweetness, cinnamon spiciness & proportioned layer of sherry.

AnCnoc 12 Year Old (35ml) £6.00
This lip-smacking 12yo (formerly Knockduff) is a top-quality proponent of the non-sherried Speyside style, showing polished malt and a delicious spiciness throughout a warm, complex palate and lasting finish. Very popular with reviews.

Jura Journey (35ml) £5.50
A welcoming single malt whisky that will transport you to the Isle of Jura. Light and fruity with a touch of gentle spice. Notes of creamy vanilla, pecan pie and a touch of soft cinnamon and fresh pear.

Talisker 10 (35ml) £6.00
A classic island dram from the Isle of Skye. Always highly rated, this was an Editor's Choice at Whisky Magazine. Lots of spice & fresh, tangy peat.

Ardberg 10 Year Old (35ml) £6.00
A phenomenal whisky packing powerful peaty deliciousness. Ardbeg 10 Year Old is a favourite of many whisky lovers around the world. Produced on the Kildrannet Coast of Islay, this single malt matures for a decade before being bottled. A proper classic dram from the West!

RED WINES			WHITE WINES			ROSE WINES			
Under The Sycamore Shiraz (12x4) (175cl) (25x4) (25x4) Australia £5.50 £7.00 £26.00 Fully smooth with layers of blackcurrant, brambles and white pepper. A nicely balanced wine between acidity and tannins. This wine generally goes well with poultry, pork or mushrooms.	Vino Carrasco Merlot, (Vegan) Chile 65.00 £7.50 £27.00 Offers good concentration and depth of fruit, with a soft and airy texture.	Beauté du Sud Malbec (Vegan) South of France £7.00 £9.00 £29.00 Blackberries, plums & blueberries, accompanied by a subtle touch of spice. Very smooth & weighty palate. This very popular wine generally goes well with higgs, beef or our wild boar.	Hillville Road Chardonnay (12x4) (175cl) (25x4) (25x4) Australia £5.50 £7.00 £26.00 A juicy, medium bodied chardonnay showing crisp peach, citrus & hints of pineapple. This wine has a generous creamy texture, sweet fruit & finishes with a lovely zesty finish.	Gufetto Pinot Grigio (Vegan) Italy £5.50 £7.00 £26.00 Gufetto brings forth delicate & refreshing citrus notes on the nose & palate with hints of peach, apricot & mandarin.	Vino Carrasco Sauvignon Blanc (Vegan) Chile £7.00 £9.00 £29.00 Bringing full gal of goose, elderflower & gooseberry flavours forming an aromatic backdrop. This is a youthful and invigorating wine & almost soft favourite recommendation for all dishes.	Two Birds, One Stone Rose (Vegan) (12x4) (175cl) (25x4) South of France £5.50 £7.00 £26.00 Clarity & soft in taste, opens with light floral notes of peony & sweet pea. This wine is supported by full aromas of strawberry & crisp citrus. A pure fine conversation opener & fits flavours of lean lamb & Instagram posts.	SPARKLING WINES		
Prosecco Bel Canto Italy (750ml) £26.00 Dry and aromatic with a light body and fine bubbles. This wine carries lots of fresh peach, pear, apricot and apple with a refreshing finish.			Prosecco Bel Canto 20cl Italy (200ml) £9.00 Delicious and aromatic with a light body, it's now carried lots of fresh peach, pear, apricot and apple with a refreshing finish.						

GROWN UP ALCOHOL-FREE DRINKS

BOTTLED BEERS/CIDERS

Yardarm Lager (gluten free) (330ml) £4.00
Awarded the best non-alcoholic lager in the world at the World Beer Awards 2021, our Yardarm Lager is crisp and lively, with a perfect balance of biscuity malt and citrusy hops. Zesty, refreshing, and exceedingly drinkable.

Flying Colours Pale Ale (gluten free) (330ml) £4.00
A distinctive, full bodied pale ale which packs a shipload of flavour. Maltly base notes, topped with fruity hops, combine with a kick of lime to give this beer a satisfyingly bitter finish.

Stoker's Stout (gluten free) (330ml) £4.00
Stoke your engine with flavour, not booze. We've blended oats and toasted barley with cacao and vanilla to create a luxurious oat milk stout. With notes of coffee and chocolate, a hint of sweetness and a dry finish, it's totally delicious.

Jump Ship Brewing was founded in 2019 by local brewer & sailor Sanja Mitchell. None of the low alcohol beers Sanja tasted could match the amazing Scottish craft beers, so she took a deep breath, and created Jump Ship Brewing! Creating great low alcohol beers is surprisingly difficult but in 2021 the Jump Ship team won best no-low alcohol start-up at the World Beer Awards, beating global brands in the process. Not bad for a wee wee lager at the Edinburgh! At Makars we love supporting local artisan producers.

ALCOHOL FREE SPIRITS (DESIGNED TO BE SERVED WITH MAKERS)

Talmonore Citrus and Ginger Punch (70ml) ** locally made & highly recommended ** £4.50
Created in Edinburgh to provide an exceptional drink for those who enjoy alcohol without compromising health, control and taste. A brilliant aperitif or digestif to start or finish your meal. We were blown away just how good it is!

Gin Dochus West Coast Blend (70ml) £4.00
A Malt Flavoured Whisky alternative, made with Scottish Spring Water in P. Rich full bodied with elegant smoke giving way to sweet biscuit, long lasting with pepper, apricot & notes.

Gin Dochus Highland Bothy (70ml) £4.00
Dochus Smokely presents a complex flavour profile of phenolic whiskeys and smoked sweetness, fresh and salty sea breeze meets complex, smoked sweetness from cigar leaves.

Pearsons Botanicals - Rhubarb & Ginger Gin Alternative (70ml) ** soft favourite ** £4.00
A Tart based Gin alternative with Sharp Rhubarb & Warm Ginger marry perfectly with Juniper & Cassia for the perfect experience.

Pearsons London Gin (70ml) £4.00
A Citrus based Gin alternative with Creamy citrus, high notes. Based over a classic London botanical flavours with a juniper finish. Flavours of juniper, coriander, omis root and citrus peel are at its core.

GROWN UP CRAFT SODAS

Rhubarb Soda (275ml) £3.00
Full flavoured & fruity with balanced sweetness, we suggest it with our Sausages & Garamon dishes. Particularly good with Haggis or as a refreshing traditional drink that you can nurse over a good chat.

Cloudy Lemonade (275ml) £3.00
Refreshing, crisp & zesty & is best with our Chicken or Beef mains.

Ginger Beer (275ml) £3.00
Round, aromatic & fruity & is excellent with our beef or sausages. Again it's great with all our braised meats giving a long warm flavour.

Cream Soda (275ml) £3.00
Creamy & soooooo delicious & full bodied it's back! This blend from the past was a staple for Scottish children for decades! Great with any of our sausages & particularly good with our smoked sausage.

Pink Grapefruit Soda (275ml) £3.00
It's better, it's tart, it's sweet, what's not to like? This drink, balanced soda has a pleasantly bitter finish that makes it the perfect addition to a cocktail. We also like that it's not super sweet so get great with lunchtime dishes.

HOT DRINKS

Filter Coffee £1.50
Hot Chocolate £2.00
Selection of Teas £2.00

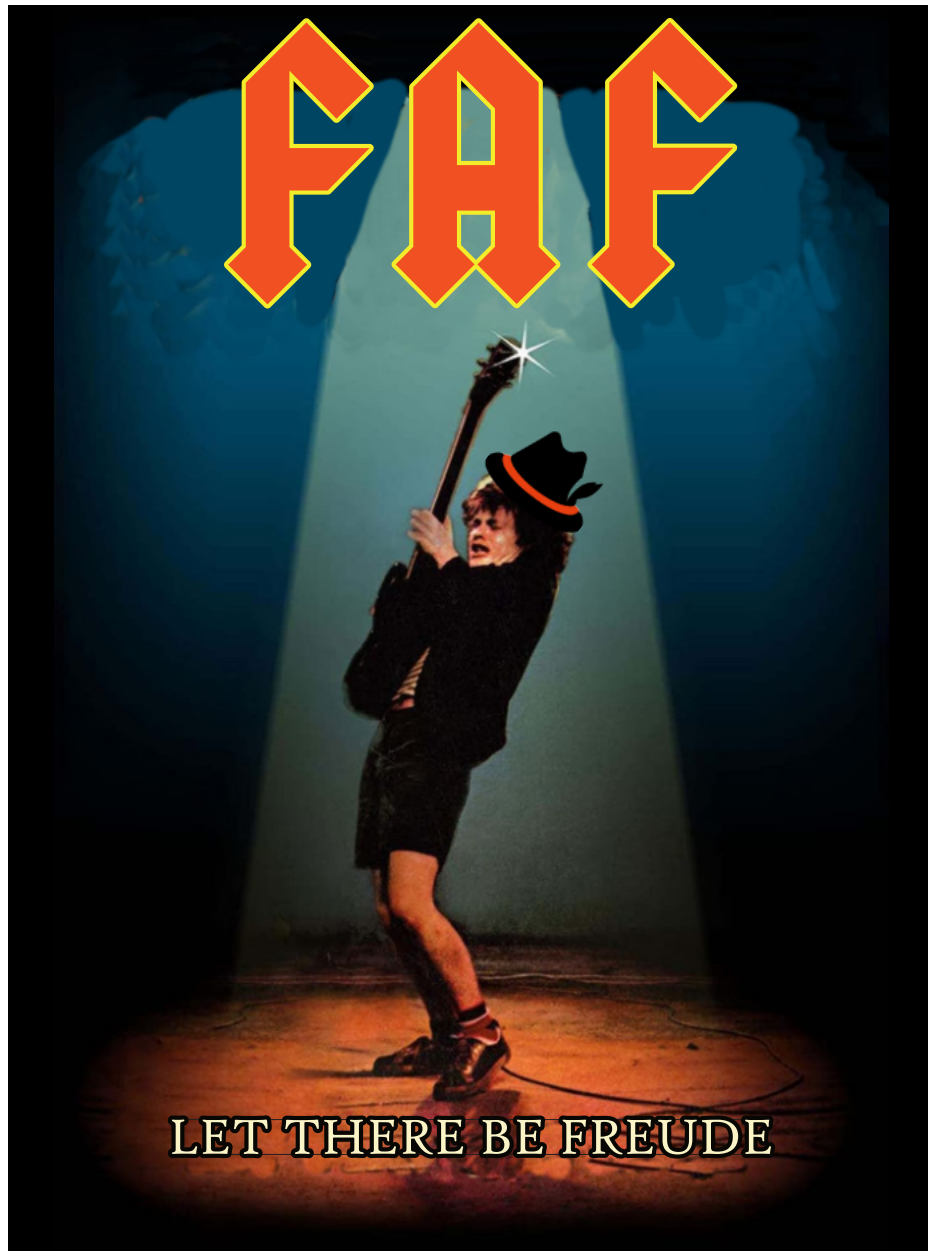
YOU'RE ONLY YOUNG ONCE

Orange, Pineapple, Cranberry or Apple Juice £3.00
Coke/Diet £2.50 or £3.50/pint
Irn Bru £2.50
Appletiser £2.50
Big Tom Spicy Tomato Juice £2.50
Still or Sparkling Mineral Water £3.50





20:00 Skotsk øl og dram



ZZ:zz Dome i Edinburgh



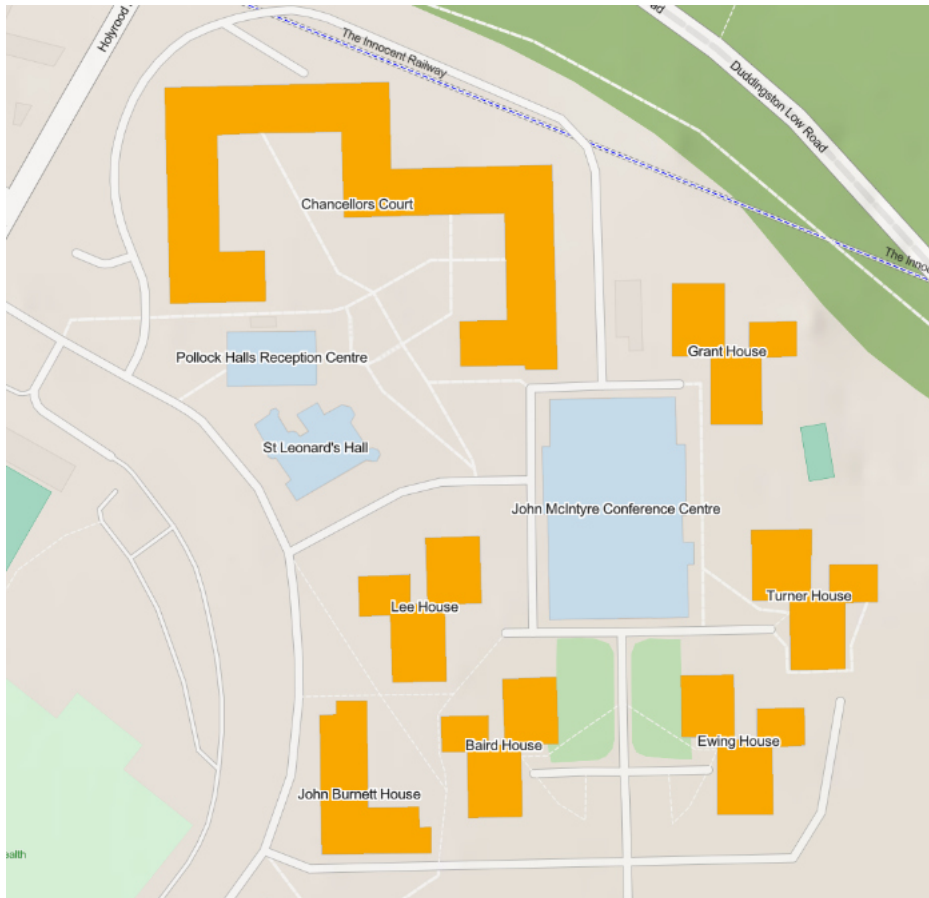
Enkle kår, men billig og sentralt å bo på studenthybel.



Krankensonntag



07:00 Frokost

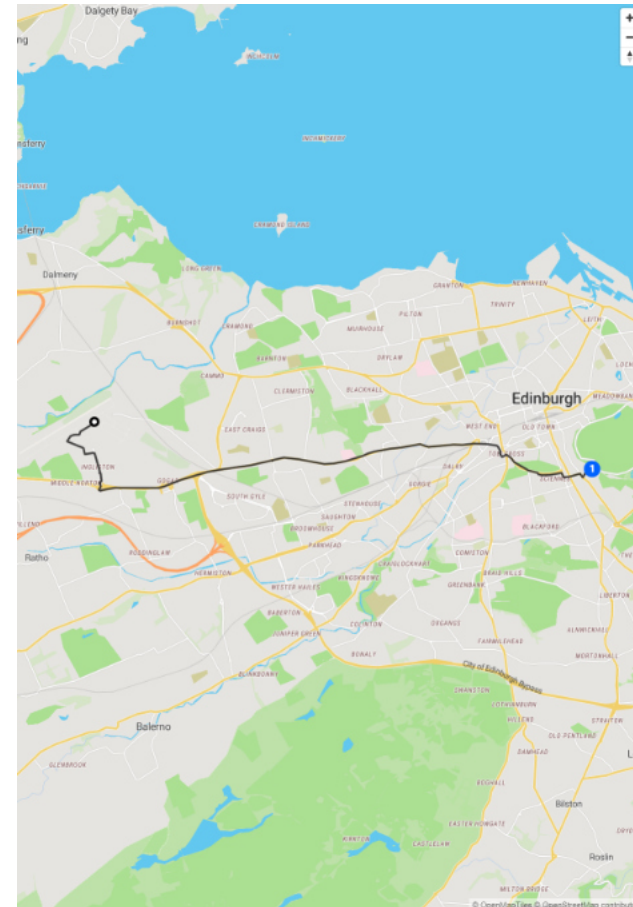


Frokost serveres i den selvbetjente restauranten på John McIntyre Conference Centre. Vi bor på Chancellors Court.

Krankensonntag



07:15 Taxi til flyplassen, 25 min



Booking ID: 2376210

Ride for:
Borgar Waade

From:
University of Edinburgh, 18
Holyrood Park Rd, Edinburgh
EH16 5AY, UK

To:
Edinburgh Airport Official Taxi
Rank

3 Sept 2023 07:15 8 SEATER
Cash! E41.40

CANCEL ALL GOOD

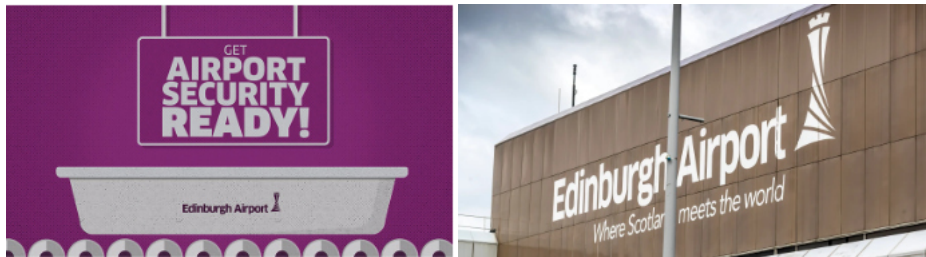


Det er bestilt en 8-seters taxi fra Capital Cars som kommer kl. 07:15.

Krankensonntag



07:50 Innsjekk på flyet



Innsjekkingsskranken til Norwegian åpner opp innsjekk 2 timer før avgang, og stenger 40 minutter før avgang. Flyplassen melder om at det ikke er vits å komme altfor tidlig. Mens du står i køa, legg inn Klikk & hent på taxfree.no.

Airport security



På fremsiden av edinburghairport.com står det oppdatert om køtiden i sikkerhetshallen. Slik som på bildet her.

Krankensonntag



09:50 Fly fra Edinburgh (DY1355)



Krankensonntag



 12:35 Flyet lander i Norge




Ned rulletrappa og rett til klikk og hent-skranken og hente godsakene.

140

Krankensonntag



 ZZ:zz Sove på sofaen



Tidlig hjem i år. Kanskje du skal overraske med frokost på senga på den der hjemme?



Endelig litt hvile. Nok glede på en god stund nå! Lurer på hva Der Reisefører finner på neste år.

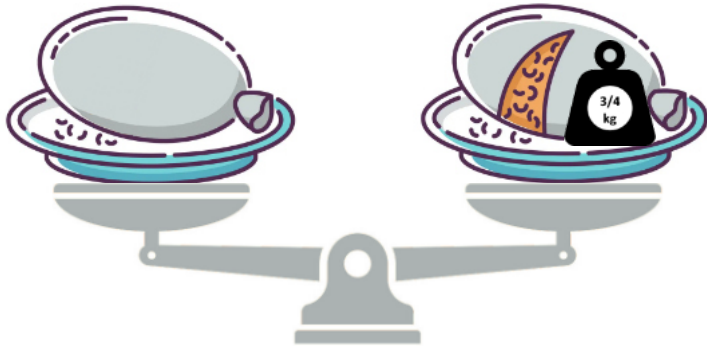
141

Freudenøtter



Freudenøtt 1

De to haggisene veide like mye. Av haggisen til høyre er det spist 1/4, men loddet på 3/4 kilo gir likevekt mellom de to vektskålene. Hvor mye veier en hel haggis?



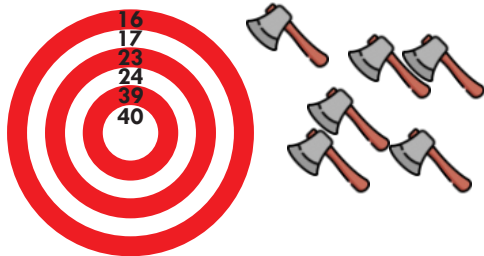
Freudenøtt 2

En av de tre freudepinsene er falsk og veier litt mindre enn de to andre. Finn den falske freudepinsen med bare én veiing.



Freudenøtt 3

Kast de seks øksene og få akkurat 100 poeng. Fire av øksene skal treffe samme ring.

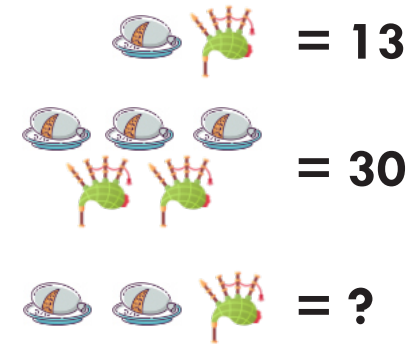


Freudenøtter



Freudenøtt 4

Hvilket tall skal stå på spørsmålstegnets plass?



Freudenøtt 5

12 freudekarer er på freudejulebord på Den Glade Gris. 4 av dem bestiller svinenakke, og to tredjedeler velger svineknokke. Hvor mange spiser salat?



Freudenøtt 6

Hvilket tall skal stå på spørsmålstegnets plass?

				=14
				=20
				=26
				=23
=?	=18	=12	=30	

Freudequiz



Freudequiz 1

Hvor mange øyer er det i Skottland?


 50

 370

 457

 790

Freudequiz 3

Hva er tug o' war på Highland Games?


 Sekkepipefeking

 Stolpekasting

 Tygg og spyting av haggis

 Tautrekking

Freudequiz 5

Hvilken James Bond er født i Skottland?


 Pierce Brosnan

 Sean Connery

 Roger Moore

 Daniel Craig

Freudequiz 7

Hvilken by har flest innbyggere i Skottland?


 Inverness

 Edinburgh

 Glasgow

 Aberdeen

Freudequiz 9

Skotsk by deler navn med en australsk by?


 Aberdeen

 Perth

 Dundee

 Glasgow

Freudequiz 2

Hvilken valuta brukes i Skottland?


 Euro

 Pound Sterling

 Dollar

 Pound Scots

Freudequiz 4

Hvilke har ikke vært hovedstad i Skottland?


 Scone

 Glasgow

 Stirling

 Dunfermline

Freudequiz 6

Hva er haggis hurling på Highland Games?


 Curling

 Bakekonkurranse

 Spisekonkurranse

 Kastekonkurranse

Freudequiz 8

Høyeste fjellpasset i Skottland?


 Quiraing

 Lecht

 Cairnwell

 Applecross

Freudequiz 10

Hva er det nasjonale dyret i Skottland?


 Løve

 Nessie

 Hjort

 Enhjørning

Freudequiz



Freudequiz 11

Hva er ikke et offisielt språk i Skottland?


 Engelsk

 Irsk

 Skotsk

 Skotsk-gælisk

Freudequiz 13

Hvordan beskrives det skotske flagget?


 Rødt og hvitt kors

 Rød drage og hvit bakgrunn

 Rød løve og hvit bakgrunn

 Blått og hvitt kors

Freudequiz 15

Hva er haggis?


 Whiskymerke

 Matrett

 Ølvariant

 Dessert

Freudequiz 17

Lengste elva i Skottland?


 Tay

 Forth

 Tweed

 Spey

Freudequiz 19

Hva selger Fisher & Donaldson?


 Haggis

 Whisky

 Bakevarer

 Fustasjeopphengs-forkoblinger

Freudequiz 12

Hovedstaden i Skottland?


 Inverness

 Edinburgh

 Glasgow

 Aberdeen

Freudequiz 14

Hva er Cullen Skink?


 42 fots eller større seilbåt

 Skotsk tyggetobakk

 Suppe

 Disiplin på Highland Games

Freudequiz 16

For å kalles skotsk whisky; lagret i minst?


 1 måned

 12 måneder

 1 år

 3 år

Freudequiz 18

Hvilket hav grenser mot Skottland?


 Middelhavet

 Nordsjøen

 Svartehavet

 Norskehavet

Freudequiz 20

Hva er tartan?


 Tekstilmønster

 Brødbakst

 Matrett

 Lokalbrygget øl

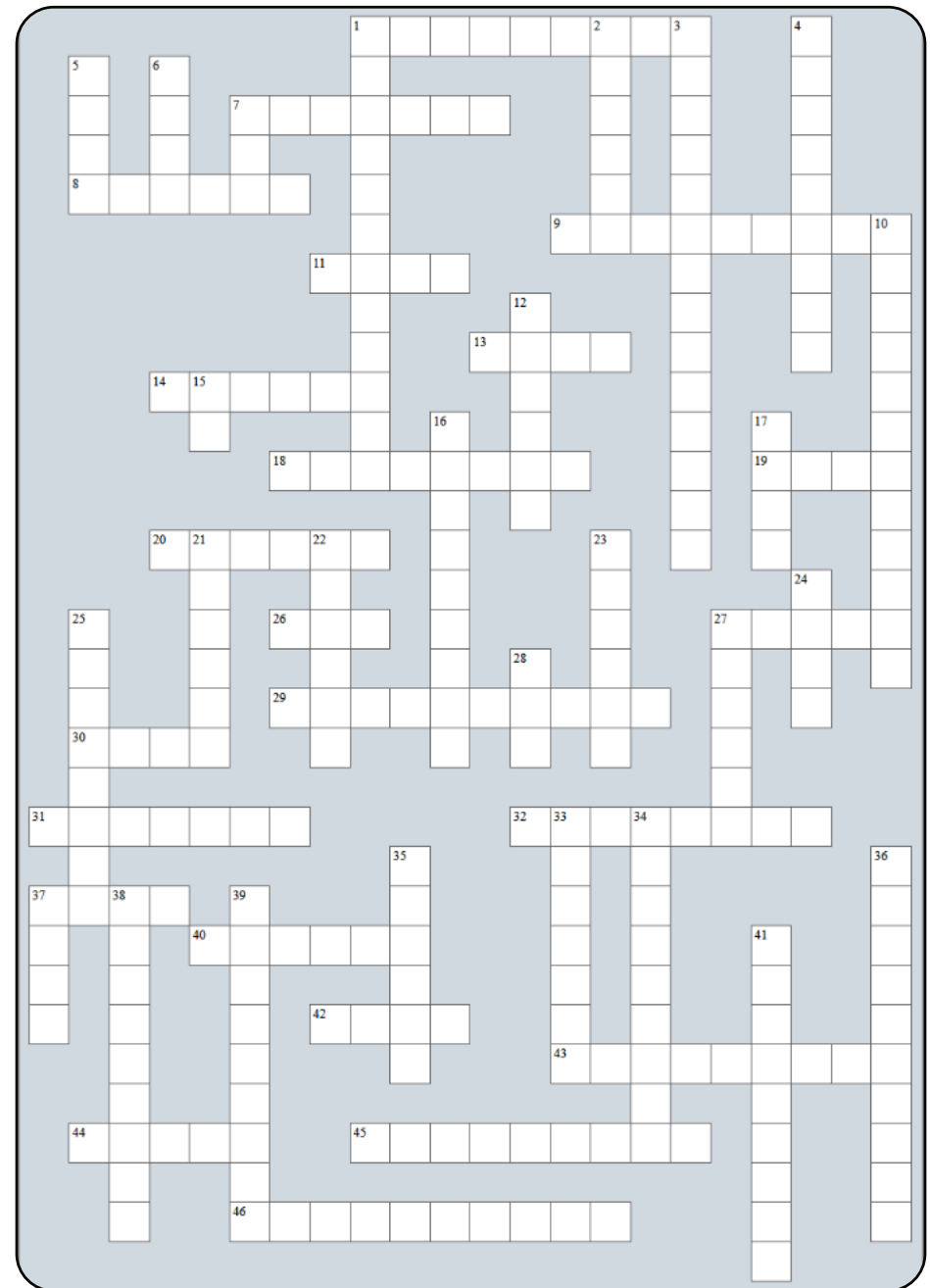


Vannrett

1. Freudekarenes lektyre
7. Landsby vertskap for Highland Games
8. Overnattingssted
9. Største byen i det skotske høylandet
11. Dyrkes på Makars Mash Bar
13. Bilutleiefirma
14. Freudepause
18. Skotsk region
19. Skjørt for menn
20. Brennevin
26. Luftig transport
27. Båt som frakter biler
29. Whiskydestilleri
30. Suvenir
31. Havnelandsby
32. Veidekke
37. Bensinstasjon
40. Tekstilmønster
42. Dal på skotsk-gælisk
43. Hovedstad i Skottland
44. Våpen for leirdueskyting
45. TV-serie innspilt på Callendar House
46. Fyrtårn på engelsk

Loddrett

1. Første freudedag
2. Drivstoff
3. Siste freudedag
4. Freudeklan
5. Innsjø på skotsk-gælisk
6. Skottlands internett toppdomene
7. Transportmiddel
10. Overnattingssted
12. Angus MacAskill
15. Drikke
16. Innhold i highland breakfast
17. Øy i Skottland
21. Skotsk matrett
22. Overnaturlig formskiftende skapning
23. Fysisk aktivitet i elv
24. Veidekke
25. Lufthavn
27. Svaret på alle spørsmål
28. Taxi
33. Militært vekkesignal
34. Musikkinstrument
35. Tilfluktsrom
36. Hotell som serverer oss Afternoon Tea
37. Valuta
38. Land
39. Fjellpass





Freudekruss



Freudenøtt 1

Svar: 3 kg. En fjerdedels haggis veier 3/4 kilo. En hel haggis må derfor veie $4 \times 3/4 = 3$ kilo.

Freudenøtt 3

Svar: $16 + 16 + 17 + 17 + 17 + 17 = 100$

Freudenøtt 5

Svar: Ingen spiser salat. To tredjedeler av 12 er 8. $4 + 8 = 12$.

Freudenøtt 2

Svar: Legg to pins på vektskålene. Veier de like mye, er den tredje pinsen falsk. Hvis de ikke veier like mye, er den letteste pinsen falsk.

Freudenøtt 4

Svar: 17. Haggis = 4, sekkepipe = 9.

Freudenøtt 6

Svar: 23

= 2 = 4 = 6 = 9

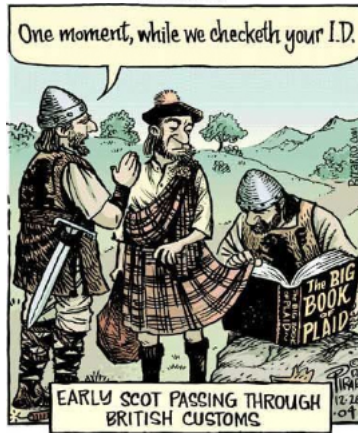


Freudequiz 1 790		Freudequiz 2 Pound Sterling	
Freudequiz 3 Tautrekking		Freudequiz 4 Glasgow	
Freudequiz 5 Sean Connery		Freudequiz 6 Kastekonkurranse	
Freudequiz 7 Glasgow		Freudequiz 8 Cairnwell	
Freudequiz 9 Perth		Freudequiz 10 Enhjørning	
Freudequiz 11 Irsk		Freudequiz 12 Edinburgh	
Freudequiz 13 Blått og hvitt kors		Freudequiz 14 Suppe	
Freudequiz 15 Matrett		Freudequiz 16 3 år	
Freudequiz 17 Tay		Freudequiz 18 Nordsjøen	
Freudequiz 19 Bakevarer		Freudequiz 20 Tekstilmønster	





The first, and last appearance of the mini-kilt.



Skottevitser

Har du hørt om skotten som fant en flue i whisky-glasset? Han tok flua opp mellom fingrene, ristet den hardt og sa: «Spytt ut for pokker, spytt ut!»

Har du hørt historien om skotten, som med en flaske whisky på innerlommen glir på et bananskall og stuper overende på gulvet? Han merker noe vått som renner nedover benet og utbryter panikkartet: For guds skyld, jeg håper det er blod!

Alle barna brukte penger unntatt Lotte, hun var skotte.

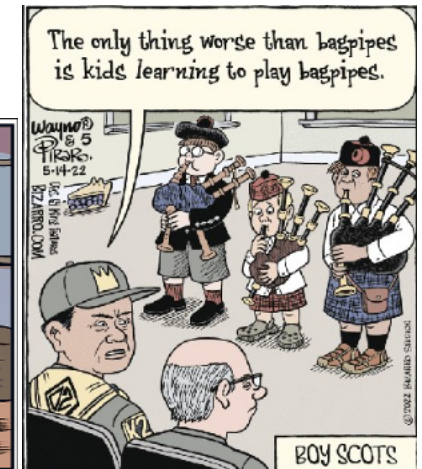
Hvorfor er skotter så gode i golf?
- De har innsett at jo færre ganger de treffer ballen, jo mindre slites den.

Hva er den skotske kuren mot sjøsyke?
- Å lene seg ut over skipsrelingen med en mynt i munnen.

Vet du hvem som oppfant puslespillet?
- En skotte som hadde mista en tier i kjøttkverna.

En skotsk familie var på restaurant og bestilte pølser, brød og egg. Da de var ferdige, var det to pølser igjen på fatet. Da sa skotten til servitøren: Vi tar med resten til hunden.
Jippiii, ropte barna, vi skal få hund!

Den gjerrige skotten til frukthandleren:
- Vil du være så snill å pakke gulrøttene i så fersk avis som mulig, gjerne dagens!



"What Clan Do You Belong To?"

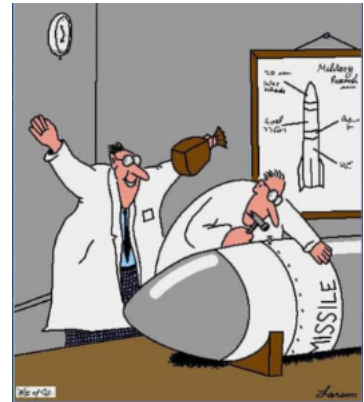
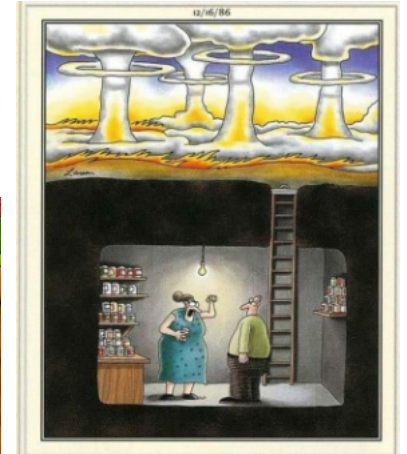
Freudehumor



"These older homes are tricky. You never know what kind of pipes you'll find."



Freudehumor - kjernefysisk spesial



Freundefakta - Skottland



NORSK NAVN Skottland
OGSÅ KJENT SOM engelsk *Scotland* skotsk-gælisk *Alba*

UTTALE
skotsk: /ˈskoʔ.lənd/ (omtrent /skʰ.lənd/) skotsk-gælisk: /ˈal̪apə/ (omtrent /ˈæl̪əpə/)

ETYMOLOGI
Skottland: «skottenes land». Fra etterklassisk (300-tallet) latin *scot(t)us*, ukjent opphav; i engelske kilder opprinnelig (400-tallet) brukt om Irer, men fra 700-tallet ofte om skotter. Alba: Opprinnelig irsk brukt om Britannia, så gitt som navn på pikterkongedømmet da Kenneth MacAlpin overtok det. Kognat med det indoeuropeiske ordet for *hvit*. Det keltiske opphavet peker på den delen av verden som var belyst av sola, motsatt underverden.

VERDENSDDEL Europa
HOVEDSTAD Edinburgh
STATSFORM Del-land i Storbritannia
STATSOVERHODE Charles 3
STATSMINISTER Humza Yousaf, first minister
LANDAREAL 77 933 km²
HØYESTE PUNKT Ben Nevis, 1344 meter over havet
INNBYGGERTALL 5 463 300 (2019)
OFFISIELT/OFFISIELLE SPRÅK Engelsk, skotsk, skotsk-gælisk
TOPPNIVÅDOMENE .scot
NASJONALITETSMERKE FOR BILER UK
VALUTA Pound Sterling (GBP)
NASJONALSANG God Save the King



Skottland er den nordlige delen av Storbritannia, samt øyene i vest og nord, blant annet Hebridene (engelsk *The Hebrides*), Orknøylene (engelsk *Orkney Islands*) og Shetlandsøyene (engelsk *Shetland Islands*). Landet har 5 404 700 innbyggere i 2017 og et areal på 78 282 kvadratkilometer. Hovedstad er Edinburgh. Grensen mot England går fra bunnen av Solway Firth i Irskesjøen mot nordøst over Cheviot Hills til nordsjøkysten nord for Berwick-upon-Tweed. Skottland har kyst mot Irskesjøen i sør, Nordsjøen i øst og Atlanterhavet i vest og nord. I sørvest er det skilt fra Nord-Irland ved sundet North Channel.

Natur

Skottland kan naturmessig deles i tre hovedområder: høylandet (the Highlands) i nord, åslandet (Southern Uplands) i sør, og det sentrale lavlandsområdet (Lowlands) mellom disse. I nord er høylandet North West Highlands og Grampian Highlands skilt fra hverandre av forsennningen Glen Mor. Her finnes flere langstrakte innsjøer, blant annet den kjente Loch Ness. Landets høyeste fjell Ben Nevis er 1343 meter høyt og ligger i de vestlige delene av Grampian Highlands. Landets lengste elv, Tay River er 193 kilometer lang og har sitt utspring i de sørlige områdene av Grampians. Lenger sør, mellom Firth of Clyde og Firth of Forth, ligger det sentrale skotske lavlandet; et småkupert, fruktbart og tett befolket landskap. Lengst mot sør strekker Southern Uplands seg til grensetraktene mot England, et åslandskap (600–800 meter over havet) oppsplittet av fruktbare daler.

Vestkysten er dypt innskåret av fjorder og øyer, østkysten derimot er forholdsvis rett, mindre bratt og uten skjærgård. Utenfor nordkysten ligger Orknøylene, skilt fra fastlandet ved det 15 kilometer brede Pentland Firth. 150 kilometer lenger nordøst ligger Shetlandsøyene.

Skottlands berggrunn består hovedsakelig av harde bergarter fra jordens oldtid, lavlandsområdene har betydelige glasielle avsetninger fra siste istid. Det finnes lite skog, men mye einer og lyng. I fjellene vokser mange av de fjellplantene som finnes i Norge. I kyststrøkene i sørvest kan derimot lite frosttålende planter som palmer og magnolia overvintre i hager og parker. Skottland har et maritimt klima, med milde vintrer og relativt kjølige somrer. Edinburgh har middelverdiene 3,5 grader celsius (°C) i januar, 14,5 °C i juli, og 708 millimeter årsnedbør.

Befolkning

Folketallet sank, særlig på grunn av stor utflytting fra 1970-årene og frem til 2001. Siden har folketallet igjen vist oppgang. Veksten skyldes både høyere fødselstall, lavere dødstall og økt innflytting. Befolkningen er hovedsakelig av angelsaksisk, normannisk eller keltisk opprinnelse. På 1800-tallet var det også stor irsk innvandring til Skottland. Landets befolkningstygdepunkt er det sentrale lavlandsområdet mellom Glasgow og Edinburgh, hvor nesten to tredjedeler av befolkningen er bosatt. De øvrige områdene er tynt befolket, særlig mot nord og vest. De største byene i 2017 er Glasgow med 598 830 innbyggere, Edinburgh med 495 360 innbyggere, Aberdeen med 197 000 innbyggere og Dundee med 150 000 innbyggere.

Freundefakta - Skottland



Næringsliv

Skottland var tidligere dominert av tungindustri som verft, gruvevirksomhet og stålverk, men disse virksomhetene er i senere år betraktelig redusert. Kullgruvevirksomheten står imidlertid for en fjerdedel av kullforbruket i Storbritannia.



Av industriell utvikling satses det nå mer på høyteknologibasert industri, som per 2017 utgjør den største grenen i skotsk næringsliv. Den senere tids olje- og gassfunn i Nordsjøen har gitt økte inntekter og positive ringvirkninger for næringsliv og sysselsetting.

Skottlands industri er hovedsakelig lokalisert til de sentrale delene av landet, mellom Firth of Forth og Firth of Clyde, med Glasgow og Edinburgh som de viktigste industrisentrene. Skottland har en del tradisjonell, eksportorientert industri, som tekstilindustri (strikketøy, tweed), næringsmiddelindustri (syltetøy, kaker) og produksjon av whisky.

Fiske er en viktig næring for kystområdene i nord, og skotske havner mottar om lag to tredjedeler av Storbritannias totale fangstmengde. Det finnes flere store fiskeforedlingsanlegg og anlegg for oppdrett av laks og ørret, og Skottland er en av de største fiskerinasjonene i Europa. I landbruket dyrkes bygg, havre, hvete, poteter og sukkerbeter. I høylandet i nord drives et utstrakt sauehold, i lavlandet i større grad storfeoppdrett med kjøtt- og melkeproduksjon.

Turisme har i senere år fått økt betydning og er i dag en av de viktigste næringene. I 2015 var mer enn 217 000 mennesker eller 8,5 prosent av arbeidsstyrken ansatt i turistnæringen. Turismen genererte inntekter på tolv milliarder pund og bidro til fem prosent av Skottlands bruttonasjonalprodukt (BNP) i 2015.

Skottland forbruker om lag ni prosent av all energi i Storbritannia, og om lag 20 prosent av all produsert energi blir eksportert. Skottland har flere kjernekraftverk, og selv om kjernekraft ikke lenger er ønsket, vil den fortsette å spille en rolle i energiforsyningen. Det finnes også en rekke større vannkraftverk i og North West Highlands i de sentrale nordområdene samt vindkraftproduksjon. Fornybar energi er et viktig satsingsområde.

Språk

I Skottland snakkes det keltiske språket skotsk-gælisk og dialekter av engelsk.

Skotsk-gælisk snakkes av om lag 70 000, hovedsakelig på Hebridene og langs vest- og nordkysten av det skotske høylandet. De fleste gæliskspråklige er tospråklige, med engelsk som første- eller andrespråk.

Lavskotsk

Lavskotsk (engelsk *Lowland Scots*) kalles folkemålsdialektene i lavlandene i sør og øst. Lavskotsk kan føres tilbake til de nordengelske dialektene i gammelengelsk tid. Anglerne i Northumbria underla seg landet opp til Firth of Forth alt på 600-tallet, og større områder fikk en engelsktalende befolkning fra 1100- og 1200-tallet av. Henimot år 1400 begynte språket i de skotske lavlandene (først benevnt *Inglis*, senere *Scottis(h)* eller *Scots*) å skille seg ut fra nordengelsk. Skottlands politiske uavhengighet førte til at det utviklet seg et eget skotsk litteratur- og høyere talespråk, som var i bruk frem til omkring 1600, da standardengelsk ble tatt i bruk. Lavskotske dialekter har senere vært brukt i diktningen på 1700-tallet (Robert Burns og andre), og igjen på 1900-tallet (se lallans). I vår tid er dialektene i ferd med å tape sine opprinnelige særtrekk, særlig i byene og under påvirkning av skotsk-engelsk.

Skotsk-engelsk

Skotsk-engelsk (engelsk *Scottish English*) har sitt opphav i standardengelsk, som fra 1600 ble tatt i bruk som skriftspråk og noe senere som talespråk i de høyere lag i samfunnet. Det viser tydelig påvirkning fra den lavskotske bakgrunnen både i ordforråd og i uttale. Denne språktypen bredte seg over større områder og til sosiale lag hvor det før taltes lavskotske dialekter, og det er oppstått en rekke regionale og sosiale varianter med mer utpregete innslag fra dialektene.

Høylands-engelsk

Høylands-engelsk (engelsk *Highland English*) er en annen, sterkt gælisk påvirket variant av standardengelsk, oppstått i høylandene, hvor den lokale språklige bakgrunnen ikke var lavskotsk, men gælisk.

Freundefakta - klaner



En klan er en slektskapsgruppe der medlemskapet er bestemt ved virkelig eller antatt avstamning fra en felles stamfar eller stammor. I Skottland er klaner mest kjent fra det skotske høylandet.

Tidlig historie

I Irland, hvorfra det skotske høylandet ble erobret, var den fundamentale politiske enheten «folket» (tuath), som hadde et landområde og var styrt av en konge (rí). Innenfor en tuath, som også var en religiøs gruppe, var det forskjellige familier (fine) av individer som man antok hadde felles stamfar. Flere tuatha kunne samlet danne et «stor-folk» (mórtuath), som hadde en overkonge (ríurí). Utviklingen i Skottland er uklart på grunn av manglende kilder, men det synes som høylandenes klansystem er utviklet av familien; det skotsk-gæliske ord for klan er også fine.

Klanen bestod av folk som mente å ha felles stamfar og folk som, skjønt de var av annen opprinnelse, var blitt avhengige av klanen og bodde på dens land. Den hadde en høvding (ceann-fine, ceann-cinnidh). Hans nærmeste slektninger var leilendinger av høyere klasse. Under dem stod de alminnelige leilendinger. Klanen hadde felles navn, som ofte begynte med Mac, sønn.

Klanenes opprinnelse

Hvor gammelt klansystemet er, er usikkert, men det er yngre enn alminnelig antatt. Flere klaner er av norsk opprinnelse, for eksempel Gunn fra Katanas, Lamont (norrønt lögmaðr) og MacAmhlaibh (Macaulay, norrønt Áleifr).

Den store klanen Macleod nedstammer fra Ljótr, sønn av Olav, som var konge på Man på 1200-tallet. Klanen har to hovedgrener, Síol Thormoid (Þormunds etterkommere) og Síol Thorcuill (Þorkells etterkommere). Høvdingen for den første av disse, som har tittelen Macleod of Macleod, eier fremdeles slottet Dunvegan på Skye, Skottlands eldste bebodde bygning. Flere klaner er også av anglonormannisk opprinnelse.

Klansystemet kom i konflikt med føydselsystemet som hersket i det skotske lavlandet og England, men holdt seg til 1745, da det ble opphevet etter høylandingenenes støtte til Stuartenes opprør.

Skotske klaner i moderne tid

Klanfølelsen er imidlertid ennå levende; høvdingen er meget ansett, og klanmøter holdes med visse mellomrom. Hver klan har sine egne farger og mønstre (se tartan og kilt), og mange har også sine egne krigsrop.



Freundefakta - klaner



Kart over klanenes områder i Skottland.

Freundefakta - whisky



Whisky er brennevin fremstilt av forskjellige sorter korn. Skotsk whisky, som er mest populært i Europa, er som regel en blanding (blend) av maltwhisky og grainwhisky.

UTTALE

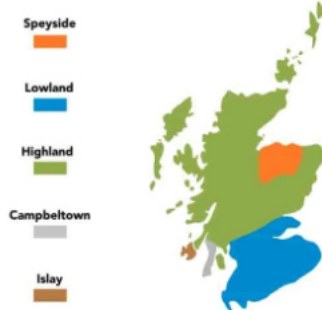
v'iski

Lenering av b- til bh- (uttale v) i det gæliske ordets førstestavelser er ikke årsak til den norske v-uttalen; uttalen vår er fornsking av engelsk w-.

ETYMOLOGI engelsk *whisky*, fra gælisk *uisge-beatha* «vann av-liv» (uttale: u 'sj-kjø p'æhø, IPA /'uɪʃkɪə'pɛhə/), etter latin *aqua vitæ*; jamfør akevitt

OGSÅ KJENT SOM *whiskey* (amerikansk- og irsk-engelsk)

Maltwhisky fremstilles av maltet bygg. Bygget fuktes, begynner å spire, og tørkes enten over røyken av brennende torv, eller med varmluft. Deretter brygger man øl av kornet, og ølet destilleres så to ganger i et destilleringsapparat som kalles «pot-still». I noen destillerier kan pot-stillene være ulike og de betegnes wash still og spirit still. Rene, skotske maltwhiskyer har siden 1990-tallet fått økt popularitet.



Grainwhisky er basert på en blanding av flere kornsorter, blant andre hvete, rug og mais. Grainwhisky destilleres én gang og rektifiseres, noe som gir en nøytral sprit.

For at produktet skal kunne kalles whisky må det lagres i minimum tre år på eikefat, og ha et alkoholinnhold høyere enn 40 volumprosent. Lagring opptil 50 år kan forekomme som kuriositeter, mens 21 års lagring vanligvis er den øverste grensen.

Skotsk whisky kommer fra distriktene Highlands (herunder blant andre Jura, Orknøyene og Skye), Lowlands, Speyside, Campbeltown og Islay. Hvis kornet er tørket over torvrøyk, får whiskyen et utpreget røykpreg, noe som ikke forekommer hvis kornet er tørket med varmluft.

Irsk whiskey som produseres av bygg, destilleres tre ganger og har som regel ingen røykkarakterer.

Mest kjent blant de amerikanske whiskeyene er bourbon fra Kentucky, fremstilt av minst 51 prosent mais. Rugwhisky fremstilles både i Canada og USA.

Whisky har de siste årene blitt en svært populær drikk, og nye whiskydestillerier har blitt etablert over hele verden, blant annet i Norge.



Freundefakta - Highland Games



Highland Games er skotske idretts- og kulturarrangementer med røtter i gammel keltisk kultur

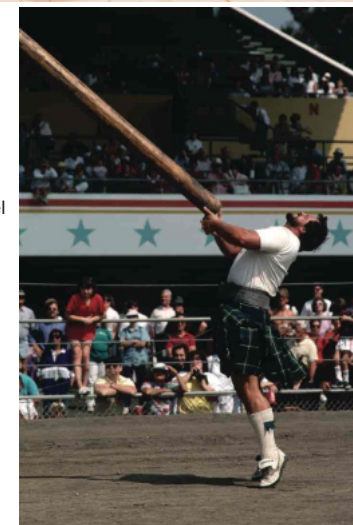
UTTALE h'ailand geimz

og møter mellom klanene i det skotske høylandet. Foruten idrett omfatter stevnene konkurranser og oppvisninger i blant annet sekkepipemusikk og folkedans. I sin moderne form oppstod Highland Games i 1830-årene, og nå er det årlig mange slike stevner i Skottland og andre steder hvor det er skotske emigranter, særlig i USA og Canada.



Idrettskonkurransene omfatter først og fremst gamle keltiske friidrettsøvelser, hvor deltakerne bærer kilt. Den mest spesielle øvelsen er stokkekasting (tossing the caber). Med tilløp skal en opptil 60 kilo tung og cirka 5 meter lang tømmerstokk kastes fremover, lande på den ene enden og så tippe over, slik at den peker mest mulig rett frem i tilløpsretningen etter landingen. Andre øvelser er kulestøt med steiner, enhånds vektkast både som lengdekast og høydekast (vekt cirka 25 kilo), sleggekast hvor sleggen har treskaft, bæring av vekter en viss distanse, samt dragkamp (tug-of-war). Høydekast av halmsekker med en høygaffel er et eksempel på mer originale øvelser.

I juni 2014 ble VM i Highland Games arrangert på Andøya i Vesterålen i Nordland.



Freudefakta - kilt



UTTALE kilt

ETYMOLOGI skotsk *kilt*, av verbet *kilt* 'brette opp', opphavlig fra nordisk *kilt(r)e* 'brette (opp)'; sammenheng med norrønt *kilting* 'bærerom i kjortel over beltet'

Kilt er et skotsk mannsplagg, og opprinnelig et teppe, på omtrent fire til seks meter, og en opprinnelig bredde på halvannen meter, hvor baksiden sys inn som folder. I dag måles kilten fra navlen, til midt på kneet. Denne todelingen oppstod etter en reisende hadde vandret i regn, og skulle tørke seg ved en peis, og kuttet kilten over beltet på ryggen. Stoffet har rutet mønster, «tartan», som er ulikt for hver klan. Kilten er en del av den skotske nasjonaldrakten og brukes som uniformsplagg i de skotske høylandsregimentet.

Kilt regnes som et symbol på skotsk frihetskamp og frihet.

Tartan

Det eksisterer omtrent 4500 til 5000 forskjellige tartan-mønstre, og vevingen kan også variere innad i en klan. Det finnes tartan for daglig bruk, og man har tartan ment for jakt. Tartanen bruker fargene i naturen der klanen har sitt opphav, i tillegg til en liten farget stripe, som gjør mønsteret unikt for hver klan.



Historie

Kilt har sin opprinnelse i det skotske høylandet og ble først båret av bønder. De som var bosatt i lavlandet, så ned på dem som kom fra høylandet og som gikk med kilt. Opprinnelig var kilt et stykke med stoff som fungerte som både teppe om natten og bekledning om dagen. Reisende brukte stoffstykket over skulderen, som en slags sekk.

I 1747 ble kilt forbudt, etter slaget på Culloden Moir. Der kjempet prins Charles Edward Stuart, kjent som Bonnie Prince Charlie, om kongemakten i Skottland. Etter dette var det kun tillatt å bære kilt om man deltok i det engelske forsvaret. Om man gikk i kilt uten å være tilknyttet et regiment, kunne man avrettes på stedet. Kilt ble igjen tillatt i begynnelsen av det 19. århundre, av dronning Victoria. Etter dette var ikke kilt lenger forbeholdt bønder, og selv en ordfører i en landsby nær grensen til England brukte det. Dette ville ha vært utenkelig i årene før 1747.

Eldre fortellinger om kilten og dens opphav forteller at folk gikk over isen fra Irland til Skottland iført kilt, og bosatte seg der. I Skottland er kilt et vanlig antrekk og ikke bare brukt til fest og høytid. Det er som regel overdelen som avgjør anledningen.

Freudefakta - sekkepipe



Sekkepipe er et musikkinstrument som består av en lærsekk og to eller flere piper samt et blåserør eller en belg som beveges med armen for å blåse luft inn i sekken og ut i pipene.

ETYMOLOGI engelsk bagpipe

Egenskaper

En pipe er forsynt med lydull, mens de andre gir en konstant tone (bordunstemmer). Pipene kan være av obotype, med dobbelt rørblad, som gir en skarp klang, slik som den skotske sekkepipen. Pipene kan også være av klarinetttype, med et enkelt rørblad, som gir en bløtere klang, som for eksempel irsk sekkepipe, eller den balkanske gajda.

Historikk

Sekkepipens opprinnelse er uklar, men den ble brukt i det gamle Hellas og Egypt og var et populært instrument i Europa i middelalderen.

Sekkepiper i dag

I dag finnes sekkepipetradisjoner i Midtøsten og i flere europeiske land: Estland, Ungarn, Spania, Frankrike, Irland og, ikke minst, Skottland, der sekkepipe regnes som et nasjonalinstrument og blant annet inngår i militærkorkestre. I Sverige ble en praktisk talt utdødd sekkepipetradisjon gjenopplivet fra omkring 1950 med en økende interesse fra folkemusikere mot slutten av århundret. Norske Elisabeth Vatn ga i 2009 ut albumet *Piper on the Roof*, der hun spiller svensk sekkepipe.



Freundefakta - haggis



Main Medium
Makes Approx. 6 Haggisses
4 hours 40 minutes

Burns Night is just days away, so why not celebrate with your own homemade haggis. Danny Kingston shares his favourite recipe for this traditional Burns Night staple, which is surprisingly easy to make

Ingredients

METRIC IMPERIAL

TRADITIONAL HAGGIS

- 1 ox bung
- 1.4kg lamb's pluck, (heart, lungs and liver)
- 500g of beef, or lamb trimmings or stewing steak
- 200g of suet
- 500g of oatmeal, (coarse)

SEASONING (ADJUST TO TASTE)

- 2 tbsp of black pepper, ground
- 1 nutmeg, finely grated
- 4 tbsp of coriander seeds
- 4 tbsp of fine sea salt

Method

- Rinse the whole pluck in cold water. Trim off any large pieces of fat and cut away the windpipe



- Place in a good sized pot and cover with cold water. The lungs float, so keep submerged with a plate or a lid. Bring to the boil and skim the surface regularly. Gently simmer for 2 hours

- Lift the meat from the pot with tongs or a slotted spoon, and rinse in cold water to remove any scum. Place into a bowl and leave to cool



- Strain cooking liquid through a fine sieve and put back on the stove to reduce until you have roughly 500-1l of stock. Leave to cool

- Whilst the stock reduces, finely dice the cooked heart and lungs. Grate the liver using the coarse side of the grater. Finely dice the trimmings. Mix together in a large bowl, along with the suet, oatmeal and spices

- Measure how much stock remains from cooking the pluck, and make up to 1l with cold water. When cool, add to the haggis mixture



- To check the seasoning, pan fry a tablespoon of the mixture for 2-3 minutes and taste. Add any extra salt, pepper or spice if needed



Freundefakta - haggis



- Spoon the haggis mixture into the soaked, rinsed ox bung. Be aware the filling swells as it cooks, so pack quite loosely, and keep a little bung at each end



- When the haggis is the size required, expel any extra air, pinch, tie with string and cut with scissors

- Tie the new end of the bung, and continue stuffing. Freeze any spare haggisses



- Before cooking, pierce the haggis several times with a needle. Place in a pan of cold water, and bring to the boil. Simmer for 1.5-2 hours. When ready, the internal temperature should read at least 74°C



- Serve with mashed potatoes and swede. Or neeps and tatties



Bard [AnswerLens](#)

Har du noen fun facts om haggis?

Se andre utkast

Ja, her er noen morsomme fakta om haggis:

- Haggis er en skotsk tradisjonell rett laget av finhakket innmat av får (lever, hjerte og lunger) som kokes i dyrets magesekk sammen med lek, havregryn og krydder.
- Haggis er en kontroversiell rett, og noen mennesker synes den er forferdelig å se på og lukte. Men de som liker haggis, sier at den er en deilig og smakfull rett.
- Haggis er en populær rett i Skottland, og den serveres ofte på spesielle anledninger som Burns Night (bursdagen til Robert Burns, Skottlands nasjonalskald).
- Haggis ble først nevnt i skriftlige kilder i 1437.
- Haggis er en næringsrik rett, og den er en god kilde til protein, jern og sink.
- Haggis kan spises på mange forskjellige måter. Den kan serveres med poteter, kålrot, brød eller en annen siderett. Haggis kan også brukes i supper, gryteretter og salater.
- Haggis er en populær rett i Skottland, men den er også blitt kjent i andre deler av verden. I dag kan man få kjøpt haggis i mange land, inkludert USA, Canada, Australia og New Zealand.
- Haggis er en god representant for den skotske kulturen, og den er en viktig del av den skotske identiteten.

Legg inn en forespørsel her

Bard kan vise uøyeblikk eller støtende informasjon som ikke representerer Googles synspunkter. Merknad om personvern for Bard

Microsoft Bing [SRK](#) [CHAT](#)

Har du noen fun facts om haggis?

✓ Söker etter: fun facts om haggis
✓ Genererer svar for deg...

Ja, haggis er en skotsk rett som er laget av saueinnvoller og korn. Det er en av de mest kjente regionale rettene i Storbritannia og er nasjonalretten i Skottland. Haggis er en pudding som er laget av sauehjerte, lever og lunger. Kjøttet males og blandes med lek, havregryn, talg, krydder og salt. Blandingen pakkes deretter tradisjonelt inn i en saues mage og kokes. Haggis serveres ofte med neper (kålrot) og poteter og selvfølgelig litt god skotsk whisky.

Her er noen morsomme fakta om haggis:

- Selv om haggis normalt lages med sauehjerte, lever, lunger og nyrer med lek og havregryn, ble den første veganske haggisen lansert i 1984.
- Haggis kan finnes i andre europeiske land, men oppskriften er annerledes.
- Import av haggis til USA ble gjort ulovlig i 1971.
- Det selges mest haggis i England og ikke Skottland.
- I 2003 viste en studie at opptil en tredjedel av amerikanske besøkende til Skottland trodde at haggis var et ekte dyr.
- Du kan kjøpe haggismakende potetgull og iskrem.
- Halls of Scotland lagde verdens største haggis i 2014, som veide 2 226 lb 10 oz - like tung som en liten bil.
- Selv om haggis er Skottlands nasjonalrett, ble den ikke oppfunnet av skottene. Det er bevis for at den ble oppfunnet av romerne og at greskere hadde noe veldig likt.
- Haggis-hurling er en faktisk sport. I juni 2011 satte Lorne Coltart rekorden ved å kaste sin haggis imponerende 217 fot. Rekorden har ennå ikke blitt slått.

Jeg håper dette hjelper!

Finnt av mer: [1. greatbritishmag.co.uk](#) [2. kifs.kiddle.co](#) [+2 mer](#) 1 av 30

History of British & Irish Languages



Freudeparlør



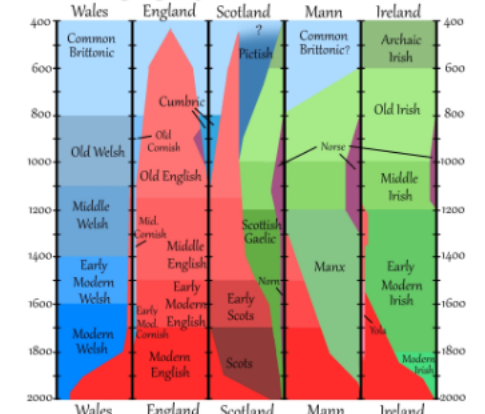
Skotsk	Norsk
aye	ja
awa	borte
bairn	barn
bevvv	øl, drikke
blether	prat
bonnie	pen
braw	fantastisk
canny	forsiktig
chap	banke på
chuckie	liten stein
coorie	gjemme seg
crack	prat, snakk
dinnae	ikke
dram	dram whisky
eejit	idiot
fanny	rumpe
hoose	hus
ken	vite
laddie	gutt
lassie	jente
loun	mann
manky	skitten
maw	munnn
nae bother	ikke noe problem
noo	nå
pal	venn
pish	urin
pure	veldig
radge	gal, vill
reet	gå
scunner	motvilje
soor	sur
wee	liten
whit?	hva?
haud yer wheesht	klapp igjen

ALLAN MORRISON
'Haud Yer Wheesht!'
 YOUR SCOTTISH GRANNY'S
 FAVOURITE SAYINGS



ILLUSTRATED BY *Besley*

Native Languages of Britain & Ireland Over Time



By Starkey Comics



Freude am Hütten



Nytt av året; Freude am Hütten. En hyttetur med ni freudekarer og to hytter. Fra fredag 11. til søndag 13. mars.



Fredag ble det servert Inderøysodd.



Roger gir jernet - som alltid!



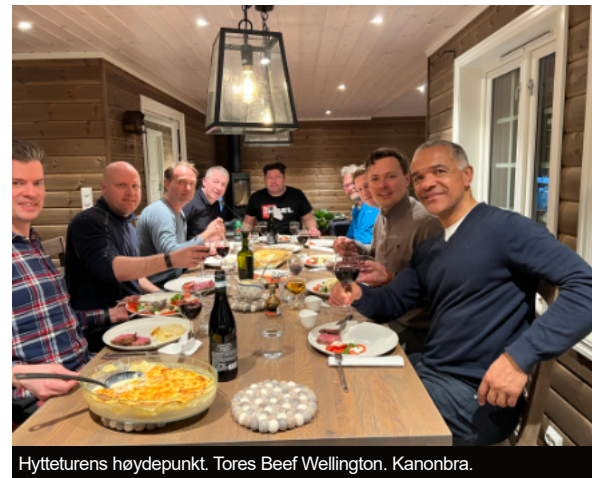
Egg og bacon til frokost, selvfølgelig.



Stjernekokken i gang, mens vi andre dro på ski.



Godt øl fra Bayern.



Hytteturens høydepunkt. Tores Beef Wellington. Kanonbra.



Det ble livlig i stuggu på lørdagskvelden.

Freudekrønike 2022 - freudeprolog



Freudeprologen starter alltid på Børsen, med øl, pretzel og filmvisning av fjorårets freudetur.



Lulu. Bra asiatisk fusion. Dessverre ingen bilder fra innsiden.

Freudekrønike 2022 - forberedelse



Lag	Leiebil	Delaker	Delaker	Freudeonsdag	Freudetorsdag	Freudefredag	Freudelørdag	Krankensontag
FAHRFREUDE TOURING	BMW Z4 M40i cab			8:30 - 11:00	8:30 - 9:30	8:30 - 9:30	8:30 - 9:30	7:00 - 10:30
KÖNIGBERG MOTORSPORT	BMW M4				9:30 - 10:30	ørneredet 10:00 - 11:30	9:30 - 11:30	10:30 - 13:00
TEAM KRANKENHAUS	BMW Z4 M40i cab			11:00 - 13:15 11:35 - 13:50		salgruve 10:00 - 11:30	9:30 - 11:30	13:05 - 13:46 14:43 - 14:26 17:03 - 17:46
TEAM SCHWEINSHAKE	BMW M240i cab				11:30 - 12:30	11:30 - 12:45	12:11 - 12:57	13:55 - 15:55 15:45 - 17:45 18:05 - 20:05
Team TDI	BMW M440i cab				13:00 - 15:00	terrengskyting 13:30 - 16:30	13:30 - 16:30	15:55 - 18:05 17:45 - 20:00 20:05 - 22:15

Timeplanen for turen.



Freudeboka ble feiltrykket to runder.



Nervepirrende, fikk til slutt sikret Oktoberfestbilletter.

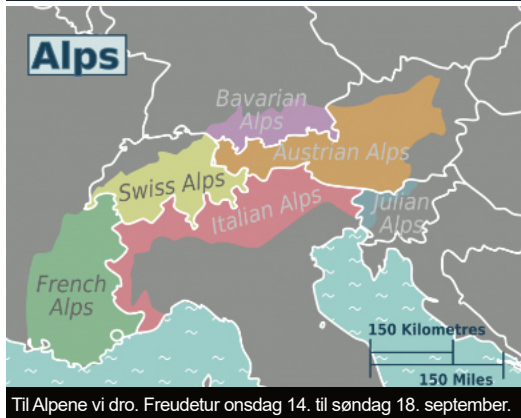
Freudekrønike 2022 - freudeonsdag



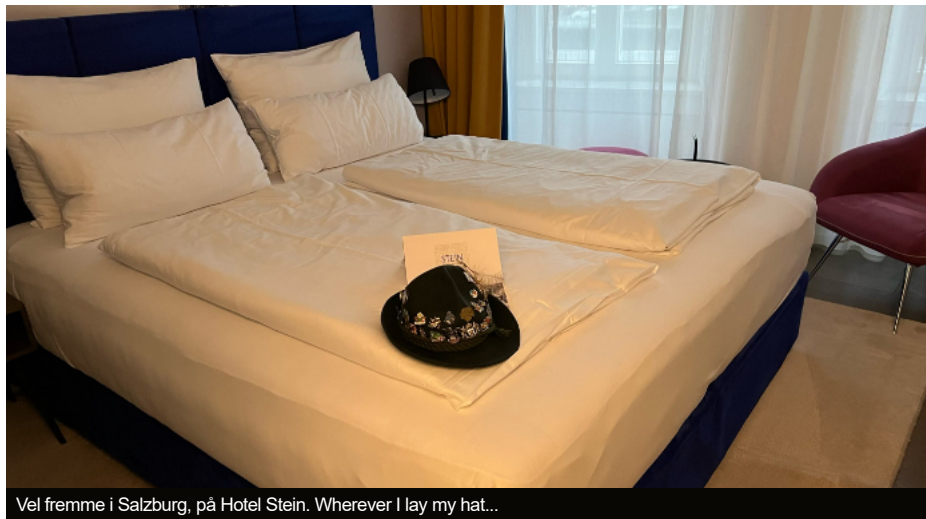
Reiseførerens alpehatt igjen på freudetur.



Vi landet i München og hentet våre kjøretøy.



Til Alpene vi dro. Freudetur onsdag 14. til søndag 18. september.



Vel fremme i Salzburg, på Hotel Stein. Wherever I lay my hat...

Freudekrønike 2022 - freudeonsdag



På hotellets takterrasse, Steinterrasse.



Europas eldste restaurant, fra år 803, St. Peter Stiftskulinarium.

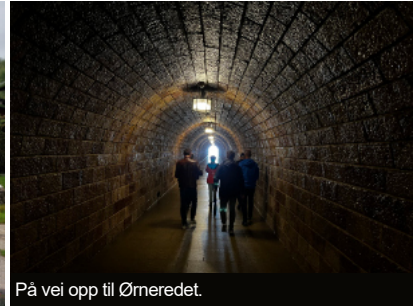




Frokost.



Roßfeldpanoramastraße (1560 moh.).



På vei opp til Ørneredet.



Kaffe på Edelweißhütte.



Edelweißspitze, Großglockner (2571 moh.).



Brillefin støtte for bildetaking.



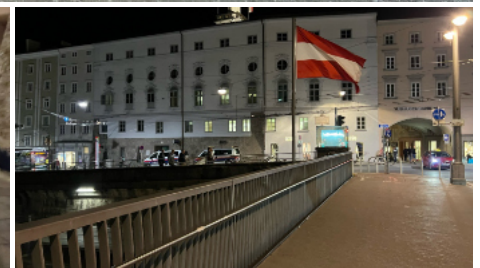
På Gasthof Goldgasse til kvelds.



Vi besøkte saltverket i Berchtesgaden. Rask måte å komme seg langt ned i saltgruva.



Deretter en tur til Leogang for terrengsykling.



Sushi til aftens.



Bar am Stein.



Avrundet kvelden på hotellets bar.

Freudekrønike 2022 - freudelørdag



Vi returnerer til München, etter tre dager i Salzburg.



Alle kjøretøy like fine som før vi fikk de.



Innsjekket på hotellet. Samme hotellet som i 2012.



München, kjære München. Endelig tilbake.



Oktoberfest i München. Dette har vi ventet på.

Freudekrønike 2022 - freudelørdag



Vår flinke servitør. Aldri tomt for øl.



God stemning på freudebordet.



Freudekrønike 2022 - krankensontag



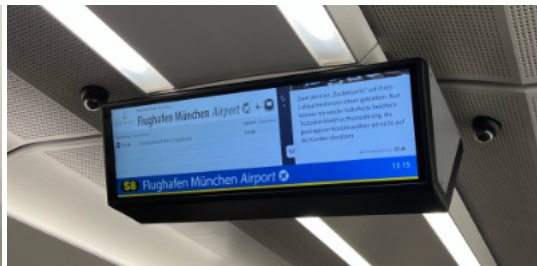
Får aldri nok av tysk husmannskost.



Krankensontag og like frisk og rask som freudeonsdagen.



Joda, det ble da noen flere pins på hatten i år og.



Flughafen neste.

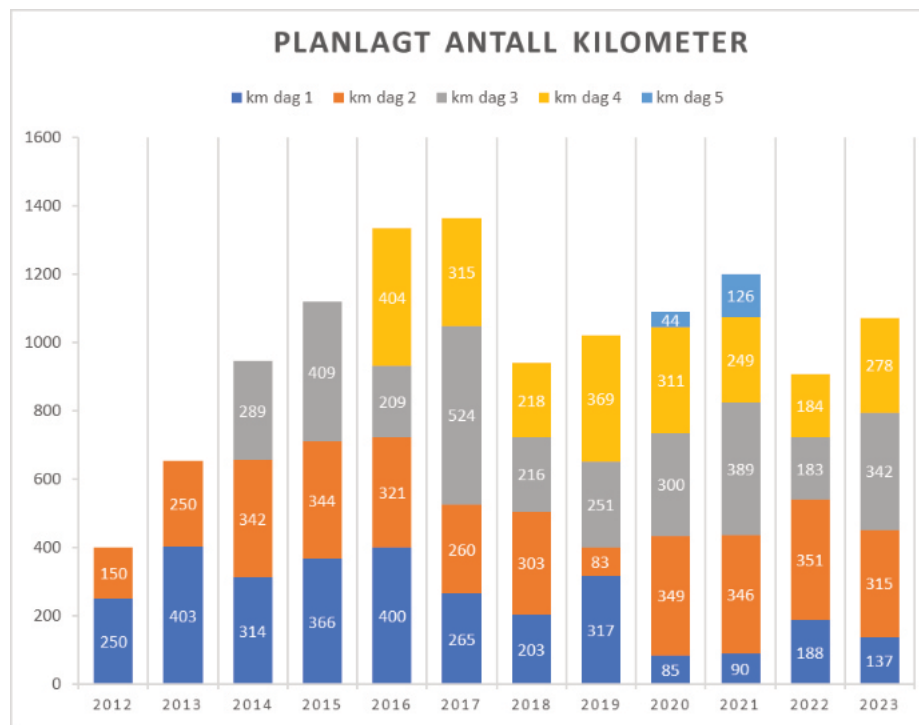
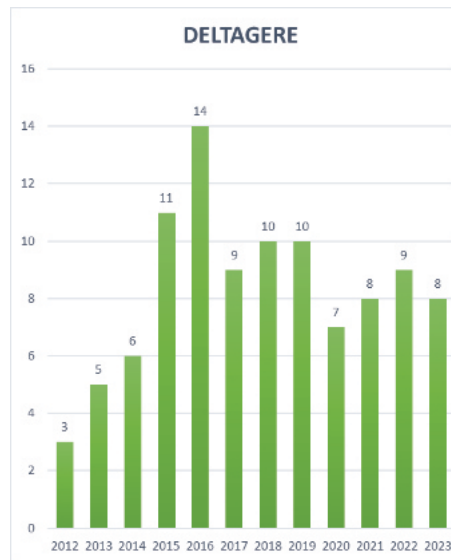
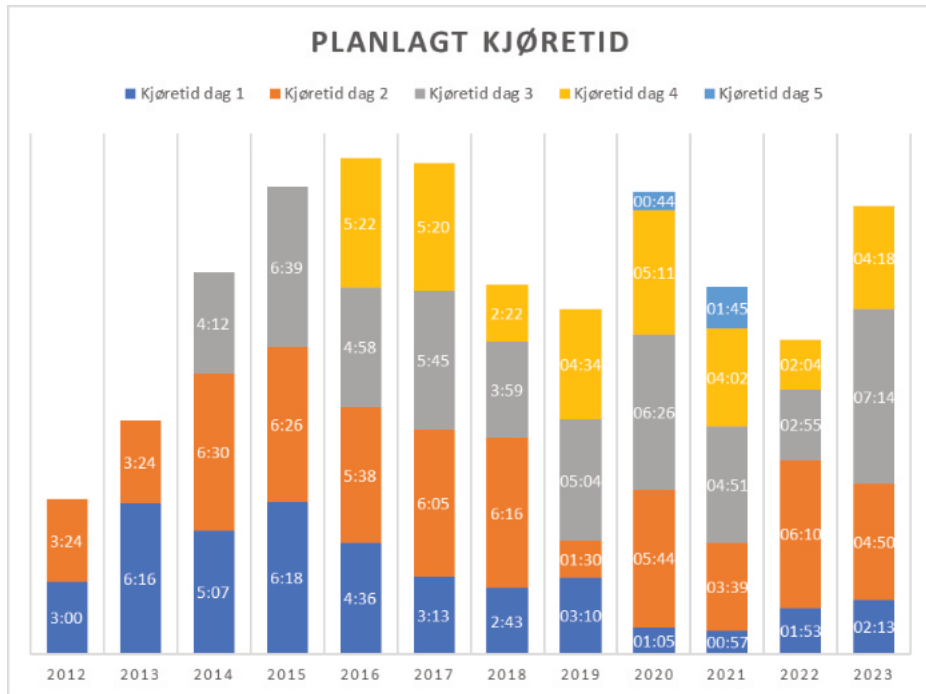
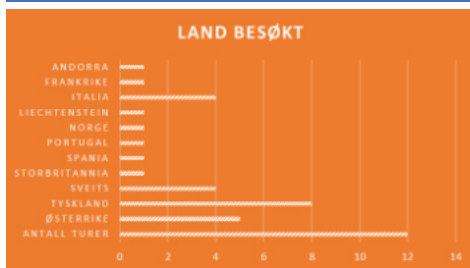
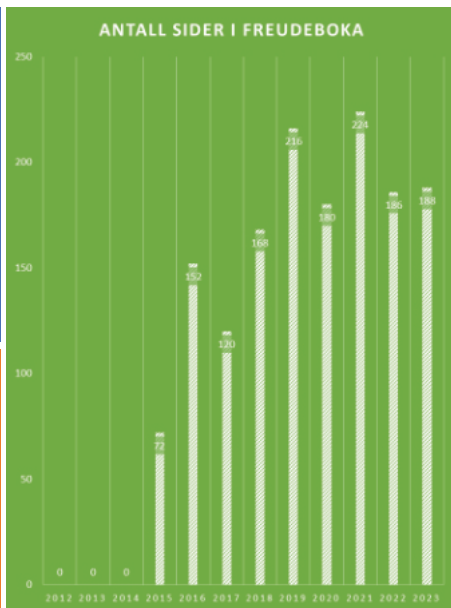
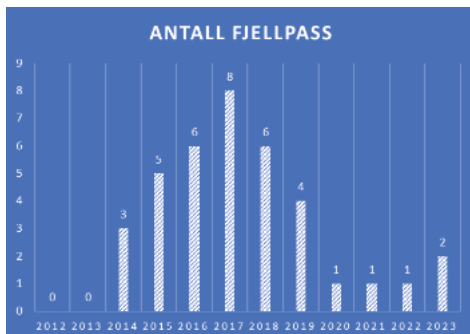


Auf Wiedersehen München!

Freudekrønike 2022 - freudejulebord



Trancher på Grünerløkka. Fantastisk entrecôte og service.



Freudekarer



For those about to freude we salute you

Navn	Freudegrad	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
1 Der Reiseführer	Reiseführer												
2 Alexander	Kaiser												
3 Roger	Kardinal												
4 Tore	Kardinal												
5 Magne	Erzherzog												
6 Sveinung	Erzherzog												
7 Thomas	Herzog												
8 Narve	Fürst												
9 Morten	Fürst												
10 Sibda	Baron												
11 Tom	Baron												
12 John	Ritter												
13 Ørjan	Ritter												
14 Espen	Ritter												
15 Fredrik	Ritter												
16 Wilhelm	Ritter												
17 Bjørn	Ritter												
18 Matthias	Ritter												
19 Rune	Ritter												
20 Thomas II	Hofkaplan												
21 Hans Martin	Hofkaplan												
22 Tobias	Hofkaplan												
23 Cato	Hofkaplan												
24 Steffen	Hofkaplan												
25 Jan Inge	Hofkaplan												

= påmeldt = gjennomført

Freudelag



Lag	Leiebil	Deltaker	Deltaker
	<p>BMW 2-serie Gran Coupe el.</p>	<p>Alexander</p>	<p>Reiseführer</p>
	<p>BMW 1-serie el.</p>	<p>Magne</p>	<p>Sveinung</p>
	<p>BMW 5-serie el.</p>	<p>Roger</p>	<p>Tore</p>
	<p>Porsche 718 Cayman</p>	<p>Fredrik</p>	
	<p>BMW 2-serie Gran Coupe el.</p>	<p>Sibda</p>	



GOV.UK

Home > Driving and transport > Penalty points, fines and driving bans

The drink drive limit

There are strict alcohol limits for drivers, but it's impossible to say exactly how many drinks this equals - it's different for each person.

The limits in Scotland are different to the rest of the UK.

Level of alcohol	England, Wales and Northern Ireland	Scotland
Micrograms per 100 millilitres of breath	35	22
Milligrammes per 100 millilitres of blood	80	50
Milligrammes per 100 millilitres of urine	107	67

UNITED KINGDOM

According to British media the surveillance is everywhere. And the fines may run high - even by European standards.

Index : 86% of European mean value

0.8% €118 €225 €120 €85

Important numbers :

Limit - km/h (mph)	48 (30)	96 (60)	112 (70)
Fine +21 km/h	€118	€118	€118
Fine +41 km/h	€118-1176 ¹⁾	€118-1176 ¹⁾	€118-1176 ¹⁾
LICENSE	95 (60)	145 (90)	160 (100)

1) Referral to court. See below.

UK in detail :

	Violation ¹⁾	Fine ²⁾ (GBP)	Fine ²⁾ (Euro)	Points
	+ 1-24 km/h (1-15 mph)	100	118	3
	+ 25-41 km/h (16-25 mph)	100-1000	118-1176	4
	+ 42-48 km/h (26-30 mph)	100-1000	118-1173	5-6
LICENSE (1 month - 1 year)	+ 48 km/h (+30 mph)	100-2500	128-2932	0

1) There is a speed enforcement policy guidance, which suggests that enforcement will normally occur when a driver exceeds the speed limit by a particular margin. This is normally 10 per cent over the speed limit plus 2 mph.

2) The fine also varies between fixed penalties and a referral to court, check the table below for limits. For a Fixed Penalty, the maximum fine is £100. For a case referred to Court, the maximum is £1,000, except for motorway offences, where the maximum is £2,500. Check [Speeding Fines](#) for more on this.

Please note that if you are summoned to court you will usually get an instant driving ban for between 7 and 56 days.

In court each case will be looked at individually, to assess factors such as time of day, road type and condition, weather conditions etc. The fine is now also based upon the financial circumstances of the offender, leading to payment within 12 months. Values in Euro are approximate.

Referral to court / Instant driving ban:

limit:	20 mph	30 mph	40 mph	50 mph	60 mph	70 mph
speed:	35 mph	50 mph	66 mph	76 mph	86 mph	96 mph

Hjerte-lungeredning til voksne

Se etter tegn til liv

Sjekk bevissthet:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Åpne luftveien
Se etter normal pust
Ring 1-1-3 straks hvis du er i tvil



Sideleie:
Bare hvis normal pust i et helt minutt

Bevisstløs og puster ikke normalt

Få hjelp av andre til å hente hjertestarter

Skaff hjelp - Ring 1-1-3

Slå på høyttalerfunksjonen på mobiltelefonen
Følg rådene fra 1-1-3

Start HLR 30:2



Trykk brystet ca 5 cm ned i en takt på 100 per minutt

Blås bare til brystkassen hever seg

Gi brystkompresjoner uten opphold hvis du ikke får til å kombinere med innblåsninger

Fortsett til noen andre kan overta

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene Følg hjertestarterens råd

Stopp HLR bare når hjertestarteren analyserer, lader og gir sjøkk



Fortsett HLR mens hjertestarteren slås på og elektrodene festes

En elektrode nedenfor pasientens høyre kragebein

En elektrode en håndsbredde nedenfor pasientens venstre armhule

Fortsett til ambulansen kommer - eller til du ser sikre tegn til liv



NORSK FERDSTILLINGSRÅD
Norskansambassaden av RBC-partnere 2015



De britiske øyer også neste år?



2023

Freude am Fahren