

Rushåndbogen 2026



Indholdsfortegnelse

Studiestart

Kære rus.....	3
Program for rusugen.....	4
Pubcrawl.....	4
Hyttetur.....	4
Du ved, du læser idræt når.....	5

At studere på universitetet

Fag på 1. semester.....	6
Ting der skal gøres/skaffes inden start.....	6
Støtte og rådgivningscentret.....	6
Ordbog.....	7

Studieliv

CORPUS.....	8
DRIV.....	9
CAF IF.....	10
Bøffen.....	11
Ludis Running Club.....	11
Arrangementer vi anbefaler.....	12

Ny i byen

Bolig.....	15
SU.....	16
Gode barer/spisesteder.....	16

Vigtig info

Nyttig info m.m.....	17
Lær din tutor at kende.....	18



Studiestart

Kære rus

Først og fremmest velkommen på studiet for Idrætsvidenskab! Vi glæder os rigtig meget til at have en god studietid med dig og ikke mindst en helt fantastisk rusuge. I tutorgruppen har vi planlagt et fabelagtigt program for jer, som skal starte 1. semester på idrætsstudiet. Rusugen kommer til at byde på både sport, introduktion, sjov og måske en enkelt øl/sodavand eller to. Det bliver et stramt og pakket program, så sæt dagene af til at lære dine nye medstuderende at kende og sæt weekenden af til at sove – det får du brug for!

Rushåndbogen (som du læser i lige nu) er et velkomsthæfte, hvor du kan finde information om, hvad der kommer til at ske i rusugen, og hvad du skal have styr på, inden du starter. Al anden nyttig information vil du få i løbet af rusugen, så bare slap af, hvis du er ved at gå i panik over at skulle starte på universitetet. Der er ingen stress og jag - vi skal nok få jer trygt i gang med de fedeste studieår!

Hele herligheden starter **TIRSDAG D. 18. AUGUST KL. 10.00** på Sektion for Idræt, som er at finde på **Dalgas Avenue 4, 8000 Aarhus C**, lige mellem Svømmestadion og VUC. Der vil stå en sød tutor i orange t-shirt klar til at guide jer på rette vej, hvis det skulle blive nødvendigt! Vi glæder os meget til at se jer, så pak tasken, læs videre, og få alt at vide om programmet for rusugen, studiemiljøet, udvalg og hvad der ellers er værd at give sig tid til i Aarhus.

Hvis du har spørgsmål til studiestart, kan du ringe eller skrive til cheftutorerne:

Mads Skou

Telefonnr.: 60639014

Mail: madsskou11@gmail.com

Mathias Laursen

Telefonnr.: 24983465

Mail: mathias111111@live.dk

Program for rusugen

I løbet af rusugen bliver du introduceret til, hvordan det er at gå på universitetet, men vigtigst af alt vil du blive rystet sammen med dine nye medstuderende og være en del af en fantastisk uge, som du sent vil glemme. Det er vigtigt, at du læser dette kapitel og husker at medbringe det, som står beskrevet.

	Tirsdag 18/8	Onsdag 19/8	Torsdag 20/8	Fredag 21/8
Morgen	Velkomst	Informationsdag	Brunch	Informationsdag
Middag	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter
Aften	Aktiviteter	Kulturaften	Fri	FEST!

Tirsdag: Dette bliver den uofficielle velkomst, hvor tutorerne har planlagt HELE dagen med en masse sjov, sport og leg, hvor du kommer til at lære alle de nye studerende at kende. Dagen starter kl. 10.00 og slutter cirka kl. 18, så der er altså ingen grund til at lave andre planer den dag – du skal nok blive underholdt hvert eneste sekund. **Mød op i sportstøj**, da der vil være fysisk aktivitet fra start!!

Husk at medbringe udendørs sportstøj (gerne ekstra også), løbesko, mobil, stor madpakke til frokost og snacks (masser af snacks, da vi først er færdige kl. 18). Kom på cykel, hvis det er muligt (husk cykelhjelm). Derudover godt humør og en masse god energi!

Onsdag: Vi mødes kl. 10.15 i auditoriet til den officielle velkomst, hvor I vil blive budt velkommen af studieleder og introduktion til fag, undervisere og it. Der vil efter frokost være en sportsaktivitet. I løbet af eftermiddagen vil I kunne komme hjem, få et bad, måske en kort lur, aftensmad hjemme og gøre dig klar til vores kulturaften, som starter kl. 19.00 på skolen.

Husk at medbringe: COMPUTER, stor madpakke og snacks, udendørs sko og idrætstøj.

Torsdag: Vi mødes først kl. 10.00 til brunch hos tutorerne (nærmere information følger). Når vi har sluppet af, skal vi i gang med idrætsprogrammet igen. Denne dag slutter cirka kl. 16.

Husk at medbringe snacks, sportstøj, evt. skiftetøj + håndklæde.

Fredag: Vi mødes kl. 10.00 i auditoriet til meddelelser, kort information om foreninger. Efter dette skal vi give den gas med forskellige aktiviteter inden fest om aften. Der er både aftensmad og bad på skolen efter aktiviteter.

Husk at medbringe: Sportstøj, håndklæde, festtøj, mobil så du kan købe ting i baren (mobilepay). Du skal medbringe en stor madpakke, som dækker frokost og eftermiddag. Vi giver aftensmad!

Pubcrawl

I september (dato kommer senere) vil der blive arrangeret en pubcrawl. Her vil der være en egenbetaling på ca. 100 kr. (mere info kommer senere).

Hyttetur

Hytteturen kommer i år til at foregå d. **25.-27. september**, så du skal straks sætte kryds i kalenderen. Dette er en tur, som du **IKKE** vil gå glip af! Du vil få meget mere info om turen i løbet af rusugen.

Du ved, du læser idræt når...

- ... dine dyreste sko er et par sneakers
- ... du ikke går i bad hver morgen – det kan simpelthen ikke betale sig
- ... du har en sportstaske med hver dag
- ... du kun har beskidte strømper
- ... du overhaler alle på vej op ad Langelandsgade
- ... din madpakke vejer over 5 kg
- ... du får penge for at dyrke sport og have det sjovt – hver dag
- ... folk gentagne gange spørger dig: ”Idræt, kan man læse det? På universitetet eller?”
- ... du mindst skal have 10 timers søvn
- ... du ikke kan huske, hvornår du sidst har haft normalt tøj på
- ... alle, du møder på studiet, har et garminur... også på til festerne!

At studere på universitetet

Fag på 1. semester

Når du starter på idræt, skal du have: **Anatomi & biomekanik, Boldspil, Kropsbasis og Idrætspædagogik**. Vi opfordrer til, at man er i nogenlunde god fysisk form, når man starter på idræt, da der på det 1. semester er en del fysisk aktivitet.

Alle fagene afsluttes i december og januar. Du kommer som 1. års studerende til at have mange timer på studiet. Det er derfor en god idé ikke at have for meget arbejde og aftalte ferier i undervisningsperioderne. Hvis du ikke kan vente med at se skema og undervisningsperioder, kan du finde disse og en masse andet på:

<http://studerende.au.dk/studier/fagportaler/sport/>. Du skal blot følge menuen til venstre.

Ting, der skal skaffes/gøres inden start

VIGTIGT! Inden studiestarten skal der **betales 545,00 kroner** for **rusugen og hytteturen** i september. De går til forplejning, aktiviteter hele ugen og hyttetur. Info omkring dette og hvordan du betaler kan findes på studiestartssiden via følgende link:

<https://studerende.au.dk/studier/fagportaler/sport/bachelorstudiestart/>

Dit **studiekort** er din identifikation, når du færdes på universitetet, eller i andre sammenhænge skal dokumentere, at du er studerende. Specielt til eksamen er det vigtigt at have kortet med, og du kan også bruge det i din fritid til at få studierabat f.eks. på museer, i biografen m.m. Studiekortet er desuden et nøglekort, der giver adgang til bygninger uden for de normale åbningstider og giver mulighed for adgang til BØFFEN, bevægelsessalen og vores læsesal. Ved følgende link kan du se, hvordan du skaffer dit studiekort:

<https://studerende.au.dk/studiekort>

Når du starter på studiet, skal du ikke nødvendigvis på forhånd have købt nogle af de opgivne **bøger** - dette vil der være mulighed for i løbet af opstarten, og derudover er der ofte ældre studerende, som sælger brugte bøger til en god pris. Til det kommer vi til at lave en facebookgruppe til jer og årgangen fra sidste år internt på Idræt i Aarhus. Her vil der blive lagt bøger til salg og I har mulighed for at søge efter bøger.

Derudover kan der købes bøger i stakboglåden. Så bare tag det roligt; vi skal nok få guidet jer i bogkøb, når I starter. Hvis du alligevel er nysgerrig, kan du følge linket til bogsalgsgruppen på Facebook for alle idrætsstuderende:

<https://www.facebook.com/groups/258088444237896/?fref=ts>

Det er en god idé at anskaffe flere typer af **sportstøj**. Boldspil kommer du til at foregå både indendørs og udendørs, så det er essentielt at have både *indendørssko* og *fodboldstøvler* samt en *badmintonketcher*. Kropsbasis foregår indenfor i bare tæer, så her rækker helt almindeligt sportstøj.

Støtte og rådgivningscentret

Centeret tilbyder rådgivning, vejledning og støtte til studerende med studiemæssige vanskeligheder som f.eks. dysleksi, ordblindhed, matematikvanskeligheder (dyskalkuli). Centret giver rådgivning, vejledning og støtte med fokus på den studiemæssige situation

f.eks. i forhold til udvikling af uddannelseskompetence, deltagelse i studiemiljøet, læringsunderstøttende teknologier. Så vil vi helt klart opfordre til i god tid at tage kontakten til centret, så man får det bedst mulige studieforløb.

Link: <https://www.au.dk/raadgivnings-og-stoettecentret>

Ordbog

Gammelt ord	Nyt ord
Frikvarter	Pause/akademisk kvarter
Lærer	Forelæser/underviser
At lave lektier	At læse/at studere
Klassekammerater	Medstuderende
Klasselokale	Hal/sal/svømmehal/bane/undervisningslokale
Skolen	Studiet
Mennesker, der tror de er bedrevidende	Medicinstuderende
Juleferie	Læseperiode
Sommerferie	To måneders hukommelsestab
At skrive af	Guldnoter
Gucci	Bareen/Planet Nusa/Fusion/Adidas
Næring	Alt med højt proteinindhold
Superatlet	Tutor

Studieliv

For at livet på Idræt ikke kun skal gå op i svedige træningsdragter og våde håndklæder, findes der selvfølgelig forskellige udvalg på Idræt, hvor målet er det traditionelle og altid virkende - øl, dejlig musik og diverse sociale aktiviteter. Som ny studerende får du muligheden for at komme med i disse udvalg og herigennem gøre din og dine medstuderendes studietid sjov, festlig og mere social end noget andet studie på Aarhus Universitet.

På Dalgas Avenue deler vi bygningen med uddannelsen Folkesundhedsvidenskab (FSV). Det betyder at nogle af nedenstående udvalg er for begge studier.

Festudvalget

Festudvalget ”CORPUS” står for at arrangere de fantastiske fester og fredagsbarer på Dalgas, der blandt andet byder på alt fra svedige danse-moves til beer pong turneringer. Årets største fester er jule- og sommerfesten, hvor alle studerende fra idræt og folkesundhedsvidenskab inviteres til spisning og spas. Derudover vil der blive holdt temafest eller fredagsbar en gang om måneden, som man i festudvalget er med til at planlægge og afholde. Vi håber at kunne byde velkommen til nogle nye glade personer, som ikke er blege for at have det sjovt, at møde nye mennesker og rydde op dagen derpå. Samtidig er det her, man har indflydelse på hvilke fester, der skal holdes, og hvad der skal ske. Det er også festudvalget, som er hovedansvarlige for Kapsejladsen og får æren af at sejle over søen og bunde øl foran 30.000 mennesker. CORPUS er desuden et helt særligt fællesskab, med venner på tværs af klasser, årgange og andre studier. Gør jer selv en tjeneste og følg med herunder:

Tag fat i dine tutorer Frederikke, Cathrine og Katrine, hvis du vil vide mere om CORPUS!

Instagram: [@festforeningen_corpus](#)

Facebook: <https://www.facebook.com/BeercepsMax>



Social- og Aktivitetsudvalget (DRIV)

På idræt er det obligatoriske festudvalg ikke nok! Social- og aktivitetsudvalget (DRIV) er nemlig også med til at samle hele studiet til sjov og leg; arrangementer som – modsat festudvalget - oftest foregår UDEN alkohol. I DRIV bliver der arrangeret diverse events, eksempelvis; den traditionelle jule-fodboldturnering og sommer-volleyturnering, grillaften, høvdingebold, landskampe på storskærm – you name it! Arrangementerne er helt klart værd at deltage i. Det er en god mulighed for at komme ud at røre sig sammen med de andre idrætsstuderende og dermed lære folk at kende på tværs af årgangene.

Os fra DRIV håber selvfølgelig meget på at få nogle nye, glade, sociale 1. årsstuderende repræsenteret i udvalget. Udover at være en del af de sociale arrangementer med hele studiet, holder vi også vores egne møder cirka én gang månedligt, hvor kommende arrangementer bliver diskuteret og planlagt. Derudover holder vi selvfølgelig også nogle interne hyggeaftener, bl.a. julefrokost, brætspilsaftener, havespil og hvad vi ellers lige finder på. Så hvis I ønsker at være en del af fællesskabet på idræt, så overvej endelig DRIV. Det er også godt på CV'et! ;-)

Ellers må vi bare sige: Vi glæder os meget til at se jer til arrangementerne!

Tag fat i Cheftutor-Matty eller Tutor-Kristian, hvis du vil vide mere om DRIV!

Instagram: @driv-au https://www.instagram.com/driv_au/

Facebook: <https://www.facebook.com/sau.goddau>

CAF IF

Citius Altius Fortius idrætsforening er en fodboldklub for alle idrætsstuderende på Aarhus Universitet. Vi har både et damehold og et herrehold, som begge træner en gang ugentligt. Herrerne træner nogle uger to gange. På holdene har vi spillere på alle niveauer, både spillere der har spillet fodbold hele livet, men også spillere, som er blevet fanget af fodbold undervejs på idrætsstudiet.

Vi gør en stor indsats for at alle skal føle sig velkomne, og derfor arrangerer vi i løbet af sæsonen flere små events ved siden af fodbolden for at ryste holdene sammen. Vi har blandt andet holdt julefrokost, sommerafslutning, fællesspisning samt fællestur på stadion for at se landskamp.

Så hvis du drømmer om at spille fodbold i Aarhus, lære studerende fra andre årgange at kende, komme til fede træninger/kampe og samtidig prioritere socialt sammenhold, så er det her klubben for dig! Der er et kontingent på 400 kr. pr. sæson, hvilket er noget af det billigste man finder i Aarhus. Kom og prøv det af til en gratis prøvetræning.

Vi håber på at se jer!

Tag fat i Tutor-Laurits eller Tutor-Cathrine, hvis du vil vide mere om CAF!

Herreholdets facebook: <https://www.facebook.com/groups/317740422445108>

Dameholdets facebook: <https://www.facebook.com/groups/745172032551799>

Instagram: @caf.if



Bøffen

På Idræt er vi heldige at have vores eget styrkelokale - bedre kendt som bøffen. Det er et lille todelt lokale med meget forskelligt udstyr - herunder racks, bænke, frie vægte, kettlebells, motionscykler, løbebånd og diverse maskiner.

ALLE med tilknytning til Sektion for Idræt er velkommen til at bruge lokalet, **dog** er der første ret for forskningsprojekter og undervisning. Det er en fed måde at udnytte hullerne i skemaet på, samtidig med at man kan hygge sig med vennerne og lære nogle andre studerende at kende.

I bøffen er den vigtigste regel: Ryd op efter dig selv og husk at træne biceps!

Ludis Running Club

Idræt har også sin egen løbeklub. Her finder du et hyggeligt løbemiljø med plads til alle. Flere løbeture om ugen gør det muligt både at træne op til halvmarathon og marathon, men der er også plads til dig som bare trænger til en løbetur i ny og næ! Der løbes alt fra intervaller på Tangkrogen, længere ture i Marselisborgskoven, til lunteture med en kop kaffe på Frederiksbjerg bagefter.

Instagram: [@ludisrunningclub](https://www.instagram.com/ludisrunningclub)



Arrangementer vi anbefaler!

Danmarks største fredagsbar

Ved studiestart afholder studenterrådet og 'Aarhus Universitets Sport' en fælles idrætsdag og fredagsbar for alle studerende på Aarhus Universitet. Dagen starter tidligt, og traditionen tro stiller Idræt talstærkt op med mange hold, indenfor bl.a. fodbold, volley, ultimate og spikeball. Udover de traditionelle sportsgrene vil der også være en ølbowlturnering, hvor de forskellige studier dystet mod hinanden. Aftenen byder på god musik og kolde øl. Følg med Facebook, hvor der løbende kommer info om dagen:

<https://www.facebook.com/storfredag/>

Langdistance ølstafet

Nu oplever du, hvad det rigtigt vil sige at læse idræt på universitetet. Festudvalget Beerceps Maximus afholder langdistanceølstafet, hvor man i hold af 3 personer skal løbe 5 eller 10 km og drikke en hel eller halv kasse øl. Det hold, som først passerer målstregen med alle øl drukket, er vindere. Løbet foregår rundt om idrætsstudiet, og der bliver derfor rig mulighed for at heppe og selv drikke kolde øl i eget tempo. Nogle har gennemført 10 km løbet på 52 minutter (!!!), og andre har passeret målstregen efter 2 timer – så der er plads til alle. Dagen byder også på andre små konkurrencer, og der er sponsorgaver fra barer, butikker og andet rundt omkring i Aarhus.

Skitur

Hvert år efter eksamensperioden i januar hopper størstedelen af alle idrætsstuderende i en bus og drager sydpå for at få lidt sne under skiene. En tur, der byder på lidt af det hele, uanset om man er til skiløb, afterski, masser af hygge i lejlighederne - eller det hele på en gang. Turen er altså for alle, både dig der har flere sæsoner på ski i bagagen, og dig der aldrig har været på ski før.

Det er en kanon mulighed for at komme tættere på dine medstuderende og ryste den første eksamensperiode af dig!

Tilmeldingen foregår tidligt i efteråret, og vi håber selvfølgelig på at have mange af jer kommende 1. årsstuderende med!

Destinationen er La Plange i Frankrig til en pris på kun 5995 kr. Meget mere info om turen kommer i løbet af rusugen. Er du allerede nu nysgerrig på turen og tænker at det er noget du skal med på, så meld dig ind i denne facebook gruppe:

<https://www.facebook.com/share/g/1FKuGv72Es/?mibextid=wwXIfr>

Har du spørgsmål eller vil vide mere om skituren, så tag fat i Cheftutor-Matty!

Kapsejladsen

Hvert forår afholdes der i universitetsparken Kapsejlads, som er nordens største studenterarrangement. Til sejladsen stiller en række festudvalg fra de forskellige studier op med et toptrimmet hold, der har trænet i månedsvis. Sejladsen er i bund og grund en ølstafet, hvor unisøen skal krydses i en kajak, før øllen tømmes og de obligatoriske ti omgange om flasken kan påbegyndes. Men det er ikke kun de tætte sejladsere, der er dagens højdepunkt - også festudvalgenes introer, konferencierne og de 30.000 feststemte studerende, der tager plads i universitetsparken. Idræt har traditionen tro plads på Psykbakken, hvor vi mødes alt for tidligt om morgenen til kaffe-bailey. Her lyser vi Uniparken op med vores orange/kongebå t-shirts – DENNE DAG VIL DU IKKE GÅ GLIP AF.

Tag fat i Frederikke, Cathrine eller Katrine, hvis du vil høre mere om kapsejladsen!



Ekstern idrætsdag

Hvert år dyster de tre idrætsstudier fra SDU, KU og ikke mindst AU i alverdens forskellige uortodokse idrætsdiscipliner, for at afgøre hvilket idrætsstudie, der er det bedste. I maj 2026 blev idrætsdagen afholdt i København og vi tog pokalen med hjem til Aarhus for tredje år i træk!

AU-run

I foråret arrangeres motionsløb for studerende. En hyggelig dag med løb enten 5 eller 10 km i uniparken. Tjek det ud på instagram her:

https://www.instagram.com/aurun_aarhusuniversity/

Festuge

En af de mange fantastiske ting ved at bo i Aarhus er den gode festuge, som Aarhus afholder hvert år med stor succes. I år ligger festugen mellem 28. august – 6. september, dvs. lige efter intro-ugen. Der kommer til at foregå en masse arrangementer både om dagen og ikke mindst om aftenen. I kan tjekke programmet ud og få mere at vide via dette link:

www.aarhusfestuge.dk

Ny i byen

Hvis du er helt ny og fortabt i byen, giver vi dig her nogle gode råd og tips, både ift. bolig, hvad du skal give dig til, og hvor du skal invitere dine lækre medstuderende med ud at spise.

Studenterhus Aarhus

Studenterhus Aarhus er til for byens studerende, og det er vigtigt for os, at vi laver de aktiviteter, I gerne vil have. Derfor er vi også et åbent hus, hvor du som studerende kan afholde dine aktiviteter. Vi har lokaler og faciliteter til stort set alt, og det er (næsten) kun din fantasi, der sætter grænser.

I Studenterhuset kan du både tage til fest, møde din kommende arbejdsgiver, være med i en løbeklub for alle eller møde studerende fra hele verden. Vi laver foredrag, debatter og præsenterer live musik til SU venlige budgetter. Og så har vi byens største øludvalg i Studenterbaren i kælderen.

Læs mere her: www.studenterhusaarhus.dk

Bolig og SU

Boligsøgning

Som kommende studerende i Aarhus er det vigtigt at gøre sig klart, at boliger dimensioneret til en SU ikke hænger på træerne. Til 30.000 unge mennesker under uddannelse kan byen således kun tilbyde 7200 kollegieværelser og ungdomsboliger! Køen til kollegie- og ungdomsboliger er lang, og ventetiden på at få tildelt en bolig ligeså. Jo længere væk fra centrum – jo kortere ventetid. Hvis man ikke har fået søgt bolig i ordentlig tid, og derfor står uden noget, kan man søge boliggaranti ved ungdomsboligaarhus.dk. De sørger for, at man får tildelt en bolig – dog kan man ikke tillade sig at være kræsen.

<https://ungdomsboligaarhus.dk/>

Kollegium

At bo på kollegium er noget man som ny studerende bør overveje, da det er en god måde at lære nye mennesker at kende, der ikke lige studerer det samme som en selv. Udover

ungdomsboligaarhus.dk, er der selvstændige kollegier, hvor man kan søge, såsom Teknisk kollegium og Otto Mønstedts kollegium. Så fat din computer og søg løs.

Det private boligmarked

Aarhus er som sagt en by med få billige boliger, hvorfor man som boligsøgende på det private marked ofte er tvunget til at acceptere udlejerens betingelser. Således betaler mange arme nye studerende hvert år i september og oktober indtil flere tusind kroner for noget, der mest af alt ligner en fængselscelle i udkanten af Aarhus.

Skræmmehistorierne er således mangfoldige, men det bør ikke afholde nogen fra at søge hos private. Sørger man blot for ordnede forhold fra starten, dvs. lejekontrakt på skrift osv., skulle man være ganske godt garderet mod overraskelser.

Når man har været så heldig at finde et sted at bo, er det rart at kunne spare lidt penge, da SU'en ikke altid rækker til sidst på måneden. Her er boligstøtte en rigtig god ide. Det afhænger af indkomst og boligareal, hvor meget støtte man kan få. Dette søges ved kommunen eller på borger.dk.

Sidst men ikke mindst - husk at flytte din adresse! Dette kan gøres på dit lokale posthus, www.postdanmark.dk eller www.borger.dk.

SU

Alt, der har med SU at gøre, foregår på su.dk. Du kan logge på døgnet rundt og altid få overblik over din SU. Du kan søge SU, når du er optaget på din uddannelse – dog tidligst en måned før den måned, du kan få SU fra. Du kan få SU fra kvartalet efter, du er fyldt 18 år. Bliver du i tvivl om noget vedr. din SU, skal du kontakte studievejledningen på studiet, som du kan finde på 5. sal i bygningen. Studievejledningen kan hjælpe dig med at overskue tingene. Læs mere på www.su.dk.

Gode barer/spisesteder

Nu er det ikke nogen hemmelighed, at idrætsstudiet ligger en smule fjernt fra selve Universitetsparken, men men men: der er en masse lækre barer og spisesteder i området, hvor man kan tage sine medstuderende under armen og få sig en hyggelig kop kaffe eller en lækker sandwich. Her er blot et lille udsnit af, hvad området har at byde på:

Mr. Mums – Lækker sandwich/salatbar i nærheden af studiet, med altid friske råvarer, og dejligt mættende sandwich og pastasalater.

VUC's Kantine – Ligger et spydkast fra idræt, og redder din røv, når du har glemt madpakken (det' billigt!).

Forlæns og Baglæns – Café som serverer både middagsmad og aftensmad. Om aftenen kan man nyde en cocktail i hyggelige omgivelser.

Slagterriget – Også kaldet ”kødriget”. Når du træder ind ad døren ved du, at du er i kødhimlen. Kort sagt: Her findes fyrenes foretrukne flæskkestegssandwich.

Mammis Gelato – Her kan du blive kølet ned på en varm sommerdag

Jumbo Ankersgade – Hvis man har lyst til en rigtig god kop kaffe eller lækkert bagværk, så er det værd at svinge forbi Jumbo, som tilbyder dette.

Alberts – En sikker vinder, gratis stand-up; enten griner man fordi de er sjove eller fordi det er dødsens akavet.

Torvedag – Hver onsdag og lørdag er der Torvedag på Ingerslev Boulevard, som ligger lige ved siden af studiet. Her er der bl.a. mulighed for at købe billig frugt og grønt, men det er især fiskefrikadellerne, der er i høj kurs for såvel studerende som professorerne.

Morgenmad – En af de bedste studiegoder, der findes i Aarhus, er de billige morgenmadsbuffeter, som rigtig mange caféer udbyder mandag - fredag. Det er dermed muligt at starte sin dag med lækker morgenmad til omkring 40 kr.

De fyrretyve røvere - Autentisk. Cremet. Delikat. Et besøg værd i røverhulen.

Aarhus brætspilscafe - 30 kr. for adgang, og så kan du gå på opdagelse i alverdens brætspil.

Dokk1 - Et godt sted at sætte sig for at læse lidt i sin anatomibog, hvis det skulle være.

Det Kgl. Bibliotek - Bibliotek med romantisk læsesal, lækker kantine og hyggelounge i kælderens som alt sammen ligger i universitetsparken.

Fredagsbarerne

Aarhus er en helt unik studieby, særligt fordi der er så mange fredagsbarer. Så tag en gruppe venner under armen og gå på jagt efter billige øl. Her kan i med fordel bruge fredagsbar-appen, der findes i App Store.

Nyttig info generelt

Nyttige links

AU-portal, hvor ALT kan findes: <https://mitstudie.au.dk>

Din studieportal: www.studerende.au.dk

Selvbetjeningen: <https://mit.au.dk>

Din au-mail: www.webmail.au.dk

SU-styrelsen: www.su.dk

Aarhus Kommune: www.aarhus.dk

Leder du efter en bolig?: www.aarhusbolig.dk

Kollegiekontoret: www.ungdomsboligaarhus.dk

Nyttige mailadresser

Studievejledning health - Ba.health.udd@au.dk

Lær din tutor at kende

Denne rushåndbog er til for at give jer det bedst mulige overblik over, hvad der skal ske i starten af jeres liv som idrætsstuderende, og hjælp til dig som er tilflytter i en ny by. Som nye studerende kommer I i en teamsgruppe, hvor kommunikationen om studiestarten vil være. I starten af august vil I få mere information i jeres velkomstbrev fra Health studier og vil også kunne læse mere på studiestartssiden. Derudover kommer vi til at oprette en facebookgruppe for alle jer, der starter i år 2026 på idrætsstudiet (link kommer senere). Her vil der blive postet oplysninger, mm., og der er desuden rig mulighed for at stille spørgsmål til hinanden og os!

Vi ses i rusugen! Vi glææææder os!

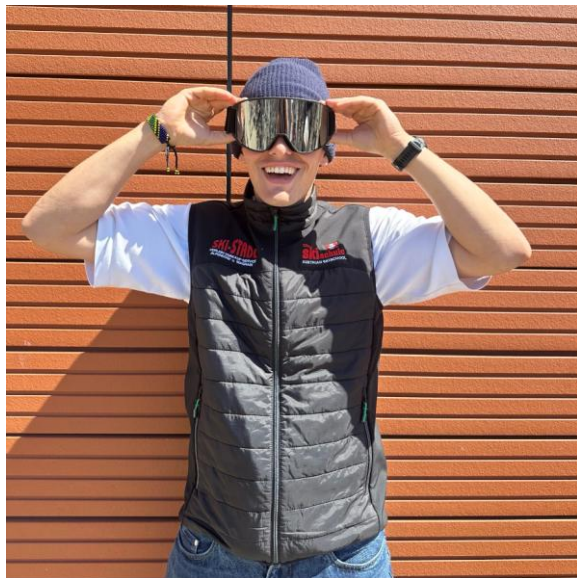
Hils på os herunder.



Navn: Mads
Kaldenavn: Ding Ding
Yndlings rejseform: Hesteridning i Sydamerika



Navn: Mathias
Kaldenavn: Matty
Yndlings rejseform: Tobias-Rahim-turné-ferie



Navn: Anton
Kaldenavn: Mors/Batman
Yndlings rejseform: Afterski i Wagrain



Navn: Cathrine
Kaldenavn: Semrau
Yndlings rejseform: DUF tur til Magaluf



Navn: Clara
Kaldenavn: Domber
Yndlings rejseform: Beach clubs på Ibiza



Navn: Frederikke
Kaldenavn: Frede
Yndlings rejseform: Technofest i Berlin



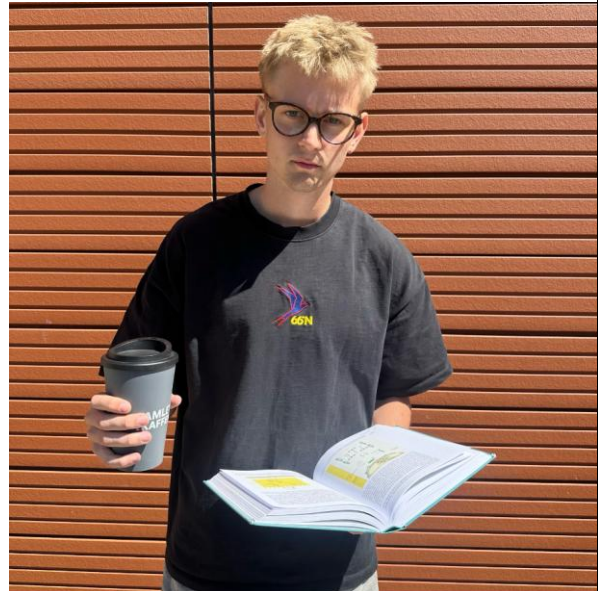
Navn: Heidi
Kaldenavn: SkubbeHeidi
Yndlings rejseform: I Harry Potters fodspor til Hogwarts



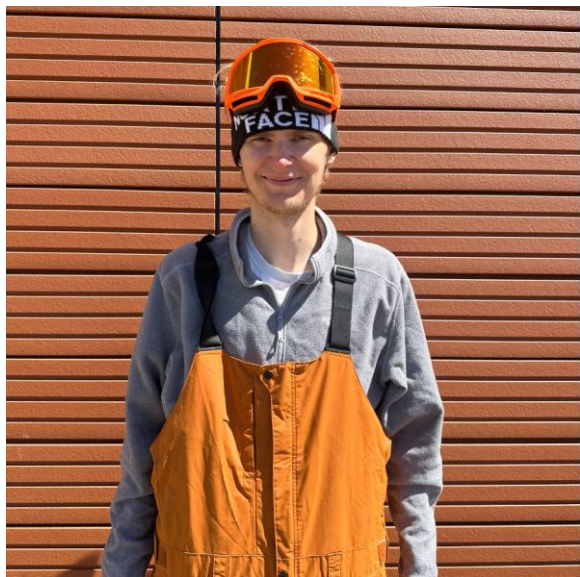
Navn: Kristian
Kaldenavn: Hule
Yndlings rejseform: Et sted hvor uv-
indekset er under 3



Navn: Kristine
Kaldenavn: Kris
Yndlings rejseform: En tur i svømmehallen



Navn: Laurits
Kaldenavn: Biehl
Yndlings rejseform: Læseferie



Navn: Lucas
Kaldenavn: Duen
Yndlings rejseform: Traktortræk på Alpe d'Huez



Navn: Magnus
Kaldenavn: Jepsen
Yndlings rejseform: Backpackertur med fuglekiggeri



Navn: Mikkel
Kaldenavn: Krog
Yndlings rejseform: Helst ikke for langt væk fra Heidis Bierbar



Navn: Mathilde
Kaldenavn: Hilde
Yndlings rejseform: Vandreferie i Mols Bjerge



Navn: Mie
Kaldenavn: Misser
Yndlings rejseform: All inclusive ferie med børnepool



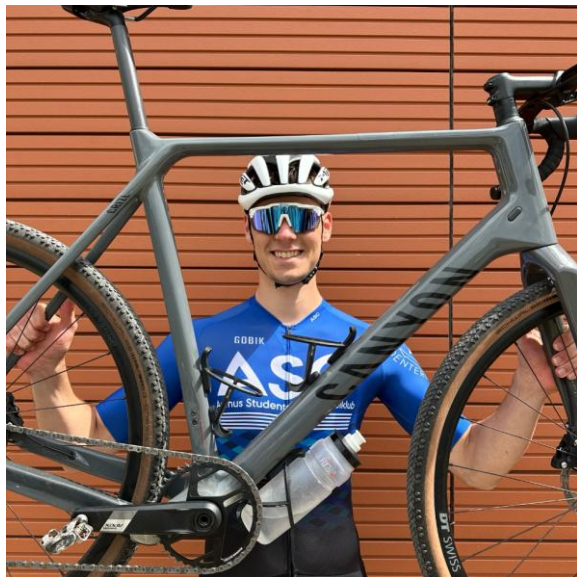
Navn: Nønne
Kaldenavn: Bønne
Yndlings rejseform: Jage efter bønner i eksotiske omgivelser



Navn: Rikke
Kaldenavn: Rik (T-rex)
Yndlings rejseform: Shoppingtur til Kolding
Storcenter



Navn: Sofie
Kaldenavn: Bechy
Yndlings rejseform: Gainzz ferie på La
Santa



Navn: Thomas
Kaldenavn: Banana
Yndlings rejseform: I bjergene med
Vingegaard, Pogačar og Thomas' flotte
storebror



Navn: Katrine
Kaldenavn: Johnson
Yndlings rejseform: Et sted med billige fake
fodboldtrøjer og interval bakker