

# INDHOLD



**OPMÆRK-  
SOMHEDENS  
GÅDE**

**6**

**FOKUSÉR!**

**11**

**KLAR,  
PARAT,  
START!**

**26**

**OP, NED,  
VENSTRÉ,  
HØJRE**

**36**

**HVAD  
PÅVIRKER  
OPMÆRK-  
SOMHEDEN?**

**48**