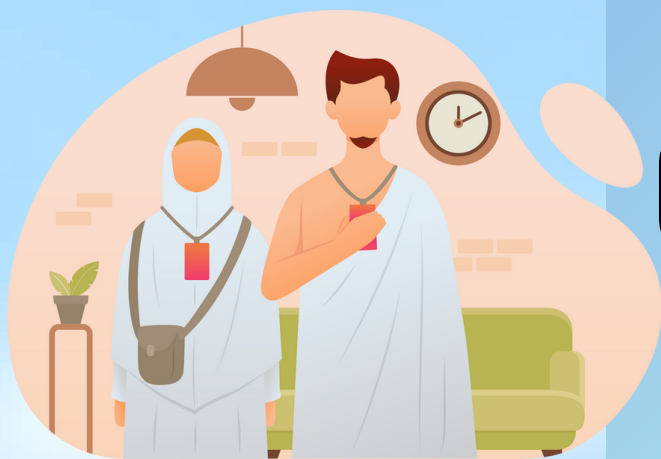


MĪQĀT FØR MAKKAH

LAV GHUSL & PÅFØR PARFUME-

01



02

IKLÆD IHRĀM (MAND) & DÆKKENDE TØJ (KVINDE)

SÆT DIN INTENTION OM UMRAH & SIG;

03

ALLAHUMMA LABBAYKA
UMRAH, LABBAYKA LĀ
SHARĪKA LAK INNA AL-HAMDA
WA AL-NĪ'MATA LAKA WA
AL-MULK LĀ SHARĪKA LAK

START VED SORTE STEN

RØR & KYS STENEN*
SIG; *BISMILLAH
WA ALLAHU AKBAR*

07



*HVIS UMULIGT,
RÆK ARMEN UD MOD
STENEN & SIG ORDENE

08

RØR VED YEMEN-
HJØRNET
SIG; *BISMILLAH
WA ALLAHU AKBAR*

SIG DENNE DUA FRA
YEMEN-HJØRNET TIL
DEN SORTE STENEN;

09

*RABBANĀ ĀTINĀ FI
AL-DUNYĀ HASANAH
WA FI AL-ĀKHIRAH
HASANAH WA QINĀ
'ADHĀB AL-NĀR*

10

GENTAG NR 7-9
HVER RUNDE
START VED DEN
SORTE STENEN

UMRAH SKRIDT GUIDE FOR SKRIDT

PART 01

TAWĀF OM KAABAH

04

SIG TALBIYYAH
FRA MIQĀT HELT
TIL DU NÅR KAABAH

05

LAV TAWĀF VED AT
GÅ 7 RUNDER OM
KAABAH MOD URET



06

AFDÆK HØJRE
SKULDER (MAND)
UNDER TAWAF &
TILDÆK UNDER SALAH



7 TING MAN IKKE MÅ EFTER MĪQĀT

01

KLIPPE HÅR

02

KLIPPE NEGLE

03

PÅFØRE PARFUME

04

HAVE SAMLEJE
OG LIGNENDE

05

DÆKKE HOVEDET (MAND)

06

DÆKKE ANSIGT
& HÆNDER (KVINDE)

07

IKLÆDE SIG TØJ/SKO FORMET
EFTER KROPPEN (MAND)

UMRAH GUIDE

SKRIDT FOR SKRIDT 02

IBRAHIMS MAQĀM

EFTER TAWĀF
GÅ TIL MAQĀM
IBRĀHĪM & LĀS;

*WA ITTAKHIDHUU
MIN MAQĀMI
IBRĀHĪMA MUSALLĀ*

14

15

BE TO RAK'AH BØN
BAG MAQĀM IBRĀHĪM

FØRSTE RAK'AH
LĀS SURAH 109

ANDEN RAK'AH
LĀS SURAH 112

16

GÅ TILBAGE,
KYS & RØR DEN
SORTE STEN ELLER
HILS FRA AFSTAND

17

DRIK ZAMZAM TIL
DU ER HELT MÆT &
HÆLD OVER DIG SELV

UNDER TAWĀF

GÅ HURTIGE SMÅ
SKRIDT (MAND)
RUNDE 1-3

11

12

GÅ NORMALT
ALLE RUNDER (KVINDE)
RUNDE 4-7 (MAND)

13

MASSER DUA,
DHIKR & QURĀN
UNDER TĀWĀF



SAFĀ OG MARWAH

GÅ MOD SAFĀ
LĀS AYAH 2:158
& SIG;

18

*NABDAD' U BIMĀ
BADA' A ALLAHU BIHI*

19

STÅ PÅ SAFĀ & SIG;

*ALLAHU AKBAR (3X)
LĀ ILĀHA ILLĀ ALLAH
WAHDAHU LĀ SHARĪKA
LAH, LAHU AL-MULK
WA LAHU AL-HAMD,
YUHYĪ WA YUMĪT,
WA HUWA 'ALĀ KULLI
SHAY' IN QADĪR,
LĀ ILĀHA ILLĀ ALLAH
ANJAZA WA'DAH WA
NASARA A'BDAH,
WA HAZAMA AL-
AHZĀBA WAHDAH*

LAV DUA DU ØNSKER

20

GENTAG NR 19-20
TRE GANGE



UNDER SA'IY

GÅ TIL
MARWAH

21

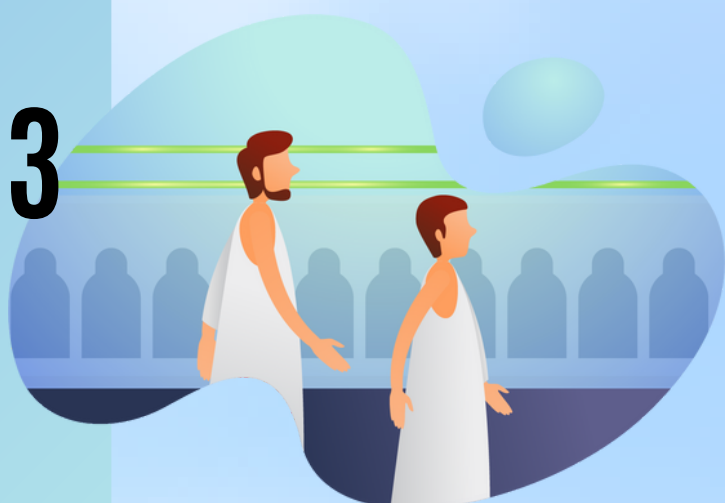


22

MASSER DUA,
DHIKR & QURAN
UNDER SA'IY

23

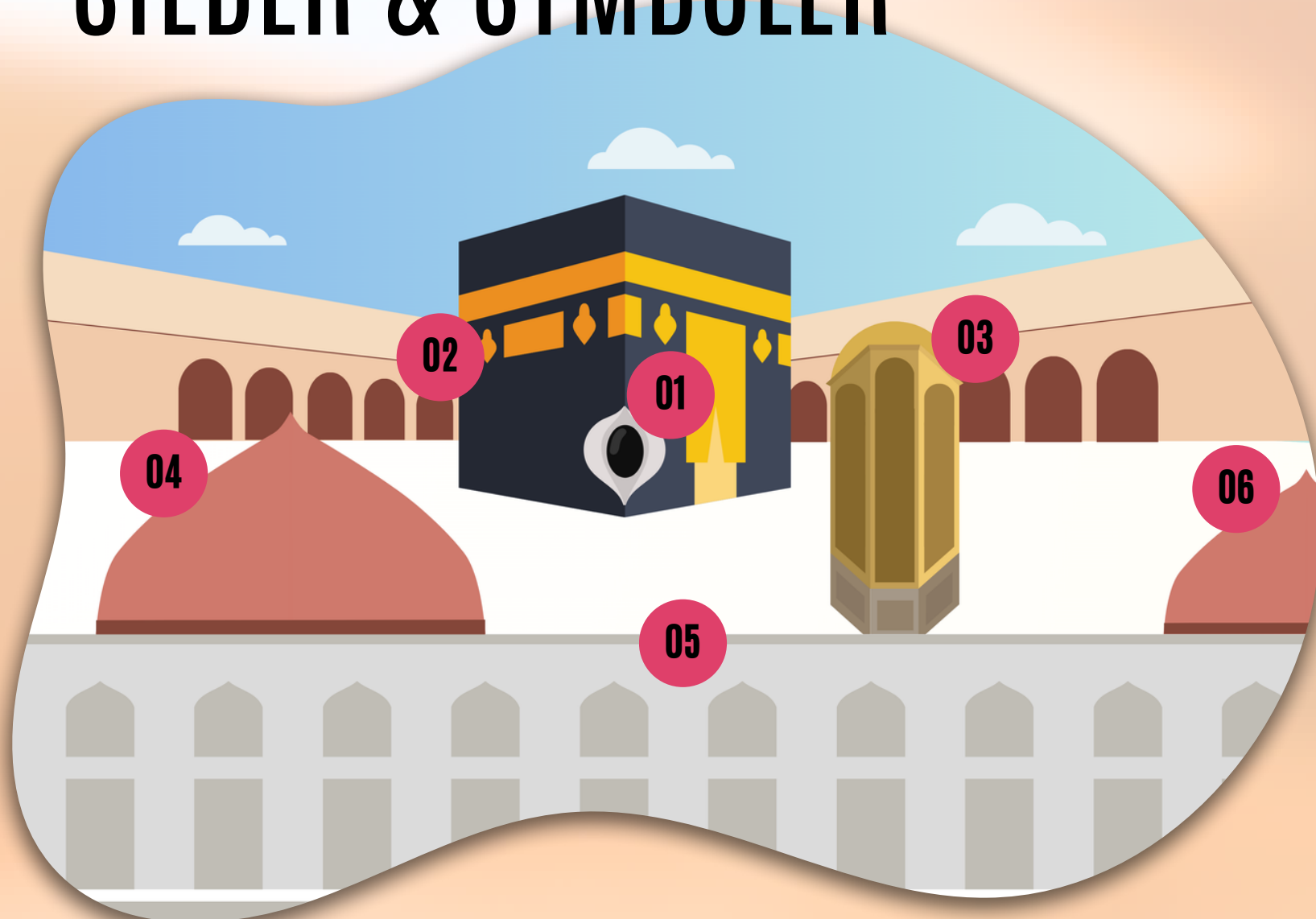
SPRINT I DET
GRØNNE OMRÅDE
(MAND)



24

GENTAG NR. 18-23
7 GANGE. NU STÅR DU
PÅ MARWAH (OMVENDT)

KAABAH GUIDE STEDER & SYMBOLER



UMRAH GUIDE SKRIDT FOR SKRIDT

03

AFSLUTNING

BARBER HÅRET (MAND)

25



KLIP HÅRSPIDSERNE
EN FINGERLEDSLÆNGDE
(KVINDE) ELLER MINDRE

MÅ TAGE IHRAAM AF,
PÅFØRE PARFUME IGEN
& MERE (SE LISTEN)

26

UMRAH ER
NU FÆRDIG

UDFØR AFSKEDSTAWĀF
FØR AFREJSE FRA MAKKAH

27



NR. 5-13

DEN SORTE STEN

01

02

YEMEN-HJØRNET

MAQAM IBRAHIM

03

04

SAFAA-BAKKEN

SA'IY ER AT GÅ FRA
SAFAA TIL MARWAH

05

06

MARWAH-BAKKEN