

Audacity – Praktisk arbejdsgang til podcast (kort guide)

Guiden beskriver en enkel og stabil arbejdsgang til at samle flere lydstumper til én episode, tilføje intro/outro, justere pauser, normalisere lydstyrken og eksportere den færdige podcast.

1. Grundlæggende arbejdsgang

Trin	Handling
Importér lyd	File → Import → Audio. Marker alle lydfiler på én gang.
Læg dem efter hinanden	Ctrl + A → Spor → Align Tracks → Align End to End.
Saml spor	Ctrl + A → Spor → Miks → Miks og gengiv.
Klip fejl	Zoom ind (Ctrl + 1), marker fejl og tryk Delete.
Indsæt pause	Klik i sporet → Generate → Silence (typisk 0,3–0,7 sek).
Normaliser lyd	Ctrl + A → Effekt → Normaliser → -1,0 dB.
Eksportér	File → Export → Export as MP3 (128 kbps mono til tale).

2. Intro og outro (lyd eller musik)

- 1 Importér intro- eller outrolyd: File → Import → Audio.
- 2 Flyt lydklippet med tidsforskydningsværktøjet (F5).
- 3 Intro: læg musikken før stemmen og brug Effekt → Fade Out.
- 4 Outro: placer effekten efter talen og brug Fade Out.
- 5 Sænk evt. lydstyrken på musikken med Amplify eller gain-skyderen.

3. Arbejde med pauser

- 1 Zoom ind for præcision: Ctrl + 1.
- 2 Marker et stykke pause og tryk Delete for at forkorte den.
- 3 Indsæt pause: Generate → Silence.
- 4 Typiske længder: 0,3–0,5 sek mellem sætninger og 0,7–1 sek mellem afsnit.

4. Hurtige forbedringer af talelyd

- 1 Noise Reduction – fjerner svag baggrundsstøj.
- 2 Compressor – gør stemmen mere jævn.
- 3 Normalize –1 dB – giver passende slutniveau.

5. Tjekliste før eksport

- 1 Start og slutning af episoden lyder korrekt.
- 2 Ingen unødigt lange pauser.
- 3 Intro og outro ligger de rigtige steder.
- 4 Lydstyrken er normaliseret.
- 5 Hele projektet er gemt (File → Save Project).

6. Eksport af podcast

- 1 File → Export → Export as MP3.
- 2 Bitrate: 128 kbps.
- 3 Channel: Mono (til talepodcast).
- 4 Audacity blander automatisk alle spor under eksport.