



## Skilanglauf Musik und Kultur

in

## Lillehammer Norwegen

- erstmals im Hotel Birkebeineren -

8. – 18. März 2009

ohne An- und Abreise

*Schon vor 1994 galt Lillehammer bei Insidern als das Dorado für Skilangläufer, schließlich ist es der einzige Ort auf der Welt, der einen Skiläufer im Stadtwappen führt. Seinen Ruf verdankt Lillehammer einem sehr gut gepflegten, weitläufigen Loipennetz - über 350 km -, auf dem man i.d.R. keinen Massenbetrieb erdulden muss. Vom Wald windgeschützte Strecken führen auf sanften Abfahrten bis in den Ort hinunter, bei klarem, windstilleren Wetter zieht es uns auf die Fjells mit ihren herrlichen Aussichten. Und es ist meist klar! Die Landschaft Oppland gehört zu den niederschlagärmsten in Norwegen. Gleichwohl lag in den letzten 15 Jahren immer genügend Schnee und von guter Qualität, denn nachts bleibt es noch kalt, während man bei Sonnenschein draußen im März schon in leichterer Kleidung Rast einlegen kann.*

*Nach 13 schönen Jahren im Gjestehus „Ersgaard“ – soll 2008 abgerissen werden – wohnen wir erstmalig im „Birkebeineren Hotel“. Das Haus ist auch sehr schön, liegt für sich unterhalb der olympischen Sprungschanzen, etwas dichter am Ortskern. Auch hier kann man schon vor dem Haus auf die Skier, für längere Touren fährt man allerdings besser mit dem Bus nach Nordseter oder Sjusjoen ca. 14 km hinauf. Die Abfahrt mit Skiern führt dann wieder bis direkt vor unsere Unterkunft.*

*An einigen Abenden beschäftigen wir uns mit Themen aus der Musik und wählen in zweiter Fortsetzung zu 2007 neben der Hauptfigur Jean Sibelius Kompositionen hauptsächlich aus dem skandinavischen Raum, darunter auch aktuelle „Hits“. Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig. Dem örtlichen Kulturleben, Land und Leuten schenken wir Aufmerksamkeit. Gastreferenten werden uns aufsuchen und besondere Themen anbieten. Das Museumsdorf Maihaugen und die Kunsthalle laden ein, evtl. besuchen wir ein Konzert oder ein Sportereignis. An Veranstaltungsstätten mangelt es Lillehammer seit den olympischen Spielen 1994 wahrlich nicht mehr.*

*Den Norwegern sagt man Wortkargheit nach. Wir haben es bisher anders erlebt und in den letzten Jahren viele Türen öffnen können.*

*Natürlich soll auch noch freie Zeit für individuelle Wünsche bleiben, denn von der Reise sollten alle erholt statt gestresst nach Hause kommen.*

**Wer möchte, kann früher anreisen oder auch länger bleiben.**

**Leitung** Heidi Krieger – Skilanglauf,  
Wulf Hilbert – Musik und Kultur,

7. März. (individuelle) Anreise von Hamburg nach Lillehammer bei Schiffs- od. Bahnreise. Mit dem Flugzeug auch 1 Tag später.
8. März. Nachmittags Ankunft in Lillehammer, Hotel „Birkebeineren“; Kursbeginn: Abendessen. Einstimmung und Vorbereitung auf 9 Tage Wintererlebnis...
- 9.-17.3. Am Tage Skilanglauf. Unterricht für Anfänger/innen, Tourenangebote für Fortgeschrittene.  
Abends: Jean Sibelius und die skandinavische Musik. Aktuelle CD-Einspielungen. Referate und Hörbeispiele. Gastreferenten mit anderen Themen. Teilnahme an örtlichen Kulturangeboten.
18. März Kursende. (Individuelle) Rückreise, evtl. über Oslo mit Skimuseum oder Nationalgalerie
19. März. Ankunft in Hamburg bei Fährfahrt

---

Gesamtpreis HP pro Person inkl. Kursentgelt bei 15 Anmeldungen

- € 750,- DZ im Motel (Etg.-D/WC)  
€ 870,- EZ Motel od. 3Raum-Ferienwhg. mit 5 Pers.  
€ 960,- EZ in 3Raum-Ferienwhg. mit 3 Personen  
€ 1010,- DZ Hotel inkl. D/WC, voller Service  
€ 1260,- EZ Hotel inkl. D/WC, voller Service

weiter auf Seite 2

*Fortsetzung*

Der Preis beinhaltet die Unterbringung in angenehmer Atmosphäre in einem Haus mit mehreren Häusern und Aufenthaltsräumen, in ruhiger Lage nahe am Ort Lillehammer, HP ohne Lunchpaket, Kursentgelt, Wachse und andere Materialien zum Skipräparieren; Kulturprogramm, ausführliche Hinweise. Ein Vorbereitungstreffen ist nicht vorgesehen, aber Fragen werden jederzeit beantwortet (Telefonnummer: siehe unten).

Der Preis beinhaltet nicht eine evtl. Skileihgebühr (können aber beschafft werden), Reisekosten und Bustransfers in Lillehammer.

**Teilnehmerzahl:** 15 - 17, bei mehr als 18 Teiln. kommt eine dritte Lehrkraft hinzu, unter 15 ggf. mit Aufpreis.

Noch mehr Winterfreude gewinnen Sie mit einer guten, vorbereitenden **Skigymnastik** oder mit anderen Kursen zur Stärkung der Kondition. Wir beraten sie gern.

**Zulassung und weitere Informationen** erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung. Kurzfristige Änderungen am Programm vorbehalten.

Veranstalter ist der gemeinnützige  
**Volkshochschulverein Hamburg-Ost e.V.**  
Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg  
Telefon: 040-428 853-255, Fax: -284  
vhs-verein@web.de  
Leitung:  
Heidi Krieger / Wulf Hilbert  
Telefon: **040-603 15 785 od. 428 853-222.**

Vereinskonto: Volksbank Hamburg Ost-West  
(BLZ 201 902 06) Nr. 560 395 06  
Hamburger Sparkasse (BLZ 20050550)  
Nr.1232 1232 30

**Teilnahmebedingungen**

1. Die Anmeldung kann nur auf dem gedruckten Anmeldeformular erfolgen. Sie wird schriftlich vom VHS-Verein bestätigt.
2. Die Zahlung des vollen Reisepreises erfolgt spätestens bis eine Woche vor Kursbeginn, eine Anzahlung von € 75,- unmittelbar nach der Zulassung. Die Anmeldung ist mit einer automatischen und befristeten Mitgliedschaft im VHS-Verein Hamburg-Ost e.V. verbunden, die entsprechenden Kosten sind im Preis bereits enthalten.
3. Ein Rücktritt vom Vertrag ist nur schriftlich und vor Reisebeginn möglich. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt und berechtigt zu keinen Rückforderungen. Bei einem Rücktritt bis zum 30.11.2008 entstehen keine Stornokosten, bis zum 01.01.2009 fallen 25 € Stornokosten an, bis 3 Wochen vor Reisebeginn 75 €, bis 7 Tage vorher 250 € plus Stornokosten, die evtl. eingeschaltete Unternehmen oder das Hotel geltend machen. Danach ist der volle Betrag zu zahlen, es sei denn, eine geeignete Ersatzperson nimmt teil.
4. Angebot und Zulassung gelten unter der auflösenden Bedingung, dass die Mindestteilnehmerzahlen erreicht werden und die vereinbarten Kosten konstant bleiben. Der Verein behält sich vor, den Kurs notfalls abzusagen. Gezahlte Teilnehmerbeiträge werden dann sofort und voll zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.
5. Der Verein haftet nicht für Personen- und Sachschäden. Es wird geraten sich selbst zu versichern (Reiserücktritt, Unfall). Gerichtsstand ist Hamburg.

Bitte den nächsten Abschnitt abtrennen und senden an:  
VHS-Verein Hamburg-Ost, Berner Heerweg 183,  
22159 Hamburg

**Individuelle An- und Abreise.** (Eine evtl. Gruppenfahrt mit Fähre/Bahn ab Hamburg/Kiel kann vereinbart werden. Frühbucher für Flüge liegen inzwischen günstiger.)

**Verbindliche Anmeldung für den Kurs  
Skilanglauf, Musik und Kultur in Lillehammer,  
8. - 18. März 2009**

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:

- Skilanglaufanfänger   
mit Skilanglauferfahrung   
mit Erfahrung im Abfahrtski

Unterbringungswunsch:

- Motel (Du./WC auf der Etage): DZ  EZ   
- 3Raum-Ferienwohnung:  
mit mind. 5 Pers.  mit mind. 3 Pers.   
- Hotel incl. Du./WC: DZ  EZ

Reisewunsch: Bahn /Fähre  Flug

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen (siehe links) des VHS-Vereins Hamburg-Ost e.V. an.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Sonstige Bemerkungen: