



# Skilanglauf Musik und Kultur

in

## Lillehammer Norwegen

Hotel Birkebeineren

6. – 16. März 2011

ohne An- und Abreise

*Schon vor 1994 galt Lillehammer bei Insidern als das Dorado für Skilangläufer, 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 18 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 einlegt.*

*Parallel zum Kurs Skilanglauf bietet der Verein wieder einen Malkurs mit Christine Ruge an. Näheres auf einem Extra-Flyer*

*Nach 13 schönen Jahren im Gjestehus „Ersgaard“ wohnen wir zum dritten Mal im „Birkebeineren Hotel“, das allen Teilnehmer/innen auch sehr gut gefallen hat. Das Haus, liegt für sich, unterhalb der olympischen Sprungschanzen, 10 Min. Fußweg Ortskern entfernt. Auch hier kann man schon vor dem Haus auf die Skier, für längere Touren nehmen wir den Bus nach Nordseter oder Sjusjoen. 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 Kompositionen verschiedener Stilrichtungen, hauptsächlich aus dem skandinavischen Raum, auch die aktuellen „Hits“. Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig. Dem örtlichen Kulturleben, Land und Leuten schenken wir Aufmerksamkeit, indem wir Gastreferenten treffen, die 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 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,**

5. März (individuelle) Anreise von Hamburg nach Lillehammer bei Schiffs- od. Bahnreise. Mit dem Flugzeug auch 1 Tag später.
6. März Nachmittags Ankunft in Lillehammer, Hotel „Birkebeineren“; Kursbeginn: Abendessen. Einstimmung und Vorbereitung auf 9 Tage Wintererlebnis...
7. bis 15. März Am Tage Skilanglauf. Unterricht für Anfänger/innen, Tourenangebote für Fortgeschrittene.
- Abends: Skand. Musik und ihre Wirkung in der Welt. Thema *Frühling*. Aktuelle CD-Einspielungen. Referate und Hörbeispiele. Gastreferenten mit anderen Themen. Teilnahme an örtlichen Kulturangeboten.
16. März Kursende. (Individuelle) Rückreise, evtl. über Oslo mit Skimuseum oder Nationalgalerie
17. März Ankunft in Hamburg bei Fährfahrt

noch unverbindlich. Stand 3.9.2010

Gesamtpreis 10x HP pro Person inkl. Kursentgelt bei 15 Anmeldungen

- € 750,- DZ im Motel (Etg.-D/WC)
- € 880,- EZ Motel od. 3Raum-Ferienwhg. mit 5 Pers.
- € 980,- EZ in 3Raum-Ferienwhg. mit 3 Personen
- € 1030,- DZ Hotel inkl. D/WC, voller Service
- € 1280,- EZ Hotel inkl. D/WC, voller Service

weiter auf Seite 2

### Fortsetzung

Der Preis beinhaltet die Unterbringung in angenehmer Atmosphäre in einer Anlage mit mehreren Häusern und Aufenthaltsräumen: Ruhige Lage nahe am Ort Lillehammer, HP (ohne Lunchpaket), Kursentgelt, Wachse und andere Materialien zum Skipräparieren; Kulturprogramm, ausführliche Hinweise. Ein Vorbereitungstreffen ist nicht vorgesehen, pers. Auskunft gern gegeben (Tel. s.u.). 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.**

in Kooperation mit der Hamburger Volkshochschule

Vereinskonten: Volksbank Hamburg Ost-West

(BLZ 201 902 06) Nr. 560 395 06

Hamburger Sparkasse (BLZ 20050550)

Nr.1232/123230

### 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 20.11.2010 entstehen keine Stornokosten, bis zum 01.01.2011 fallen 25€ Stornokosten an, bis 3 Wochen vor Reisebeginn 75€, bis 7 Tage vorher 200€ 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 nächsten Abschnitt abtrennen und senden an: VHS-Verein Hamburg-Ost, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg oder per Mail senden

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

### Verbindliche Anmeldung für den Kurs Skilanglauf, Musik und Kultur in Lillehammer, 6. - 16. März 2011

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   
- DZ in 3Raum-Ferienwhg., mit mind. 5 Pers.   
- EZ/DZ 3Raum-Ferienwhg., mit mind. 3 Pers.   
- Hotel incl. Du./WC: DZ  EZ

Reisewunsch: Bahn/Fähre  Flug

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen des VHS-Vereins Hamburg-Ost e.V. an

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

Unterschrift \_\_\_\_\_

Sonstige Bemerkungen: