

Kursusprogram uge 21 Cykeloplevelser på Sydsjælland

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet
	09.00-10.00 Morgensamling Fra tuberkulosesanatorium til japansk højskole v/Kenneth Retslov Forstander	09.00-10.00 Morgensamling Positiv psykologi v/Helle Rolighed	09.00-10.00 Morgensamling Kost og sundhed v/Helle Rolighed, højskolelærer	9.30-12.30 Skovtårnet i Gisselfeld, Villa Galina, Svenskekløften Vi kører mod Skovtårnet, som kan ses langvejs fra, og går op i det 45m høje tårn. Herfra videre til Hesede skov med Villa Galina og Svenskekløften
11.00-11.30 Ankomst	10.15 Stege- Ulvshale-Nyord 29 km	10.15 Langs Storstrømmen 30 km	10.15 "Danmarks fødsel" Møns Klint og Liselund Slot 25 km	
11.30 Velkomst	Vi starter i Stege på Møn og fortsætter langs kysten til halvøen Ulvshale; Denne halvø er kendt for de mange	Vi starter i Vordingborg ved Gåsetårnet og cykler videre langs vandet til Nyråd. I skoven kikker vi ud over engen "Blegen", hvor man tilbage i tiden havde blegeri og linnedfabrik. Herfra videre via Kløften til havnen ved Petersværft, hvor der under Englandskrigene blev bygget kanonbåde. Vi besøger også et bofællesskab med halmhuse	Vi starter opstigning mod Østmøn ad Sønderby bakke. Ved Liselund slot nyder vi den skønne slotspark og kærer sp videre mod GeoCenter Møns Klint, hvor man kan gå ad de hundredvis af trapper med til stranden. Så fortsætter vi i det fantastiske bakkelandskab til Busene have forbi Kongsbjerg og Mandemarke.	
12.15 Frokost	naturtyper, særegne vækster og rigt fugleliv. Vi hører om udvinding af kugleflint og fredningen til naturnationalpark. Herfra videre over broen til Nyord, som er billøs!			13.00 Afrejse
13.00 Indkvartering				
14.00-17.30 Romantikens Præstø- Gøngehøvdingens land 38 km				
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	17.30 Aftenbuffet som del af arrangementet Syng-spis og snak Åbent for lokalbefolkningen med fællesspisning og højskolesang	
19.30 Aftenhygge og sange	19.30-21.00 Foredrag v/Naturfotograf Per Rasmussen; Fra lokale kyster til Canada og den russiske grænse	19.30-21.00 Musik med "de halvgamle" spillemand		