

## KURSUSPROGRAM

### VANDRING LANGS DE SYDSJÆLLANDSKE KYSTER 17

UNDERVISER: Helge Bramsen

KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: NN

| MANDAG                                                                                                           | TIRSDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ONSDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | TORSDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | FREDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                  | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet,<br>tjek ud + afl. nøgle                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 11.00-11.30<br>Ankomst og<br>indkvartering<br><br>11.30:<br>Fælles velkomst<br>Foredragssalen<br>(2.sal)<br>(NN) | 9.00-10.00<br>Morgensamling<br>"Fra<br>tuberkulosesanatorium til<br>idrætshøjskole med<br>japansk historie" v.<br>forstander Kenneth<br>Retslov<br>Foredragssalen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9.00-10.00<br>Morgensamling<br>Foredrag om japansk<br>kultur v. højskolelærer<br>Line Nordskjold.<br>Foredragssalen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9.00-10.00<br>Morgensamling<br>Yoga<br>v. højskolelærer Maya<br>Wermus.<br>Mødested: Foyeren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9.30-10.30<br><b>Skovtårnet og<br/>Gisselfeld-skoven<br/>Vandretur 6 km.</b><br>Fra Skovtårnets top<br>nyder vi først udsigten<br>over det østsjællandske<br>landskab, ja måske helt<br>til Kbh. og Sydsverige.<br>Bagefter går vi en tur i<br>Denderup vænge, hvor<br>Brødebækkens V-dal er<br>et smukt eksempel på<br>en dansk<br>istidsformation. |
|                                                                                                                  | 10.15-17.30<br><b>Stege-Ulvshale-Nyord<br/>Vandretur 12 km.</b><br>Vi går på opdagelse i<br>Stege by med havnen,<br>byvoldene og<br>Mølleporten. Næste<br>destination er<br>Ulvshalehalvøen, en<br>naturnationalpark med en<br>særegen skovbevoksning<br>og mange naturtyper.<br>Dagens vandretur slutter<br>på øen Nyord, med<br>fuglereservatet og den<br>gamle Nyord by, hvor vi<br>lader roen falde på os<br>blandt stråtekkede huse,<br>en duft af buksbom og<br>billøse småveje. | 10.15-17.30<br><b>Knudshoved Odde<br/>Vandretur 14 km – m ed<br/>mulighed for at afkorte<br/>turen efter behov.</b><br>Vi starter med en kort<br>introduktion til odden i<br>det nyopførte Naturum<br>ved Knudsskovgård.<br>Undervejs på den lange<br>og smalle halvø, der<br>strækker sig ud i<br>Smålandsfarvandet,<br>fortæller guiden om<br>landskabets udvikling<br>fra oldtiden til den<br>omfattende fredning i<br>nutiden – om<br>Naturstyrelsens arbejde<br>med at genskabe<br>naturens egen<br>infrastruktur og<br>sammenhængskraft. -<br>om sjældne arter - om<br>Exmoorponyer og<br>Gallowaykvæg etc. - en<br>dansk naturoplevelse af<br>de allerbedste! | 10.15-12.00<br><b>Danmarks fødsel<br/>Vandretur 7 km.</b><br>Turen starter ved<br>Liselund med<br>fortællingen om den<br>store kærlighed, der<br>ligger til grund for<br>slottets og parkens<br>tilblivelse. Vi fortsætter<br>langs kridtkysten til<br>Geocenter Møns Klint<br>og nyder undervejs<br>Danmarks mest<br>spektakulære udsigter.<br>Vi hører kortfattet og<br>præcist om Danmarks<br>fødsel, om fossiler fra<br>kridthavet og<br>klinteskovens<br>frodighed. | 12.15<br>Frokost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12.15<br>Frokost                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17.45<br>Aftenbuffet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 17.45<br>Festlig middag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13.00-17.30<br><b>Romantikken i<br/>Præstø Vandretur 9<br/>km.</b><br>Thorvaldsen<br>Samlingen på Nysø,          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13.00<br>Afrejse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| gamle håndværk på havnen og byvandring på de toppede brosten – alt ledsaget af fortælling om byen i fortiden og nutiden. |                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |  |
| 17.45<br>Aftenbuffet                                                                                                     | 17.45<br>Aftenbuffet                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |  |
| 19.30-21.00<br>Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov<br>Foredragssalen (2.sal)                      | 19.30-21.00<br>Foredrag<br>"Historier fra en naver – fra Bremen til Katmandu" v. Stefan Preusche.<br>Foredragssalen (NN) | 19.30-21.00<br>Foredrag<br>" Vandring ad Japans 1000 år gamle pilgrimsrute på øen Shikoku" v. Steen Pipper.<br>Foredragssalen (NN) | 19.30-<br>Festlig afslutning<br>Svante og hans viser – i sang og fortælling" v. Per og Mona Riis samt Helge Rørtoft Madsen.<br>3. sal (NN) |  |