

CYKELOPLEVELSER PÅ SYDSJÆLLAND UGE 23

FORELØBIG KURSUSPROGRAM

UNDERVISER: Helge Bramsen

KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: Jesper Kjærulff, Maja Borngårber Olsen, Maya Wermus

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning
	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet, 09.15 tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering	9.00-10.00 Morgensamling "Fra tuberkulosesanatorium til idrætshøjskole med japansk historie" v. forstander Kenneth Retslov <i>Foredragssalen</i>	9.00-10.00 Morgenyoga v. højskolelærer Maya Wermus <i>Judosalen</i> (JK)	9.00-10.00 Morgensamling Rundvisning i Boseis Gartneri Skovlys v. Ea Mors (Mødested: Foyeren) (JK)	9.15-12.00 Tur langs Storstrømmen og Ulv sund. 14 km. Fra "Mallings Kløft" med gamle vandmøller cykler vi gennem Sjællands sydligste skove og besøger det gamle Pedersværft. Her hører vi om skibsbygningen i en ikke så fjern fortid. Vi fortsætter over broen til den privatejede ø, Langø. Hjemturen går via små snoede veje og gennem idylliske landsbyer til vores udgangspunkt.
11.30: Fælles velkomst og rundvisning på skolen <i>Konferencelokalet - 3.sal</i> (MO)	10.15-17.30 Stege-Ulvshale-Nyord. 29 km. Vi starter i Stege på Møn og fortsætter langs kysten til halvøen Ulvshale, som er kendt for de mange naturtyper, særegne vækster og et rigt fugleliv. Vi hører om udvinding af kugleflint og fredningen til nationalpark. Herfra videre over broen til øen Nyord. Her fornemmer vi freden og roen i det lille samfund.	10.15-17.30 Gisselfeld-skovene og Skovtårnet. 19 km. Denderup Vænge og Hesede Skov er præget af det bakkede istidslandskab med småsøer og mange vandløb. Vi skal opleve fuglelivet, en forstbotanisk have, Villa Gallina og Gisselfeld Slot. Turen slutter med en opstigning i Skovtårnet, hvor vi fra toppen nyder udsigten, hvis vi er heldige måske helt til Kbh. og det sydligste Sverige! 17.00-18.30 Svømmehallen er åben	10.15-17.30 Danmarks fødsel 25 km. Turen starter ved Liselund med fortællingen om den store kærlighed, der ligger til grund for slottets og parkens tilblivelse. Vi fortsætter langs kridtkysten til Geocenter Møns Klint og nyder undervejs Danmarks mest spektakulære udsigter. Vi hører kortfattet og præcist om Danmarks fødsel, om fossiler fra kridthavet og klinteskovens frodighed.	12.15 Frokost

12.15 Frokost		18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet	
13.00-17.30 Romantikens Præstø og Jungshoved- halvøen (Gøngehøvdingens land). 28 km.				13.00 Afrejse
18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet			
19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov <i>Foredragssalen 2.sal</i>	19.30-21.00 Foredrag "Historier fra en naver - fra Bremen til Katmandu" v. Stefan Preusche. <i>Konferencelokalet 3. sal (MW)</i>	19.30-21.00 Foredrag "Ethiske ståsteder - Hverdagsetik i en brydningstid" v. Claus Nelson. <i>Konferencelokalet 3. sal (JK)</i>	19.30- Ginsmagning v. Oremandsgaard. <i>Konferencelokalet 3. sal (JK)</i>	