CYKEL HØJSKOLE - UGE 19

KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Helge Bramsen

KURSUSLEDER: Jesper Kjærulff & Maja Borngräber Olsen

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning
	7.00-8.00 Morgenbuffet	7.00-8.00 Morgenbuffet	7.00-8.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet, 09.30 Check ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering 11.30: Fælles velkomst i Foredragssalen og rundvisning på skolen *(3.sal)* *(MO)*	8.00-9.30 Morgensamling Rundvisning i Gartneri Skovlys v. Ea og David (udendørs aktivitet)	8.00-9.00 Morgensamling	8.00-9.00 Morgensamling	9.15-12.00 **Tur langs Storstrømmen og Ulvsund. 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.
	09.30-09.45 Formiddagspause	09.00-09.15 Formiddagspause	09.00-09.15 Formiddagspause	
	10.45-17.30 **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 naturnationalpark. Herfra videre over broen til øen Nyord. Her fornemmer vi freden og roen i det lille samfund.	10.15-17.00 **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!	10.15-17.00 **Danmarks fødsel. Møns Klint og Liselund Slot. 25 km.** Turen starter med en stigning mod det kuperede Østmøn. Ved Liselund slot nyder vi den skønne slotspark, og bagefter kører vi mod Geocenter Møns Klint. Vi får et godt indblik i Danmarks tilblivelse og den helt særegne natur. Tilbagevejen går via landsbyerne Busene og Mandemarke til det meget spektakulære Kongsbjerg (135 m).	
12.15 Frokost				12.15 Frokost
13.00-17.30 **Romantikkens Præstø og Jungshoved-halvøen (Gøngehøvdingens land). 38 km.**				
		17.00-18.30 Svømmehallen er åben		
18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet	

19.30-21.00 Højskolesang og Foredrag ”Fra tuberkulosesanatorium til idrætshøjskole med japansk historie” v. Forstander Kenneth R Foredragssalen 2.sal	19.30-21.00 Foredrag Din ubegribelige have v. Joachim Offenberg	19.30-21.00 Foredrag Derfor er det sundt at synge v. Lasse Skovgaard Ph.d., forsker og foredragsholder om sang, musik og sundhed	19.30- Aftensamling	

Undervisningssted er angivet i de blå felter. Forbehold for ændringer i programmet.