

Hovinheia Kul Turstasjon
 Martin Dietrichs
 Bergskog
 3652 Hovin i Telemark
 Norge

Org.nr.: 989 939 254 mva



Mobil Martin: +47 99 25 79 72
Mobil Anja: +47 95 80 40 12
E-post: hovinheia@kulturstasjon.com
Internett: <http://www.kulturstasjon.com>
Girokonto: 2620 40 32490

Fax: +49 5402 96 81 96 9
Telefon: +49 5402 96 81 96 0
Mobil: +49 176 780 88 522
Internett: <http://www.naturtraining.de>

Skikurs: Skiwandern & klassischer Telemark-Stil, 2-7 Tage (+ opt. Skitour)

Skischule in der Natur der Telemark/Norwegen, die Wiege des Skisports! Für Anfänger, Skilangläufer und Alpinskifahrer, die gern klassisch Skiwandern wollen.



Was	Skikurs, optional geführte Skitour
Wann	Februar-März, Woche 6, 9 + 12. Sonntag 16 Uhr - Samstag 16 Uhr. Sonntagvormittag Anreise, Sonntag Abreise oder auf Skitour...
Wo	Bergskog, 3652 Hovin i Telemark, Norwegen
Name	Hovinheia Kul Turstasjon Martin Dietrichs
E-Mail	guide@kulturstasjon.com
Telefon	0047 99 25 79 72 0049 5402 96 81 96-0
Teilnehmer	2-12 Teilnehmer mit mindestens durchschnittlicher Fitness

Termine:

Februar und März - 1 bis 5 Kurstage in den Wochen 6, 9 und 12 oder auf Anfrage. Anreise sonntags/dienstags/freitags je nach Kurstage-Anzahl, Kursende samstags 16 Uhr. Im Anschluss an den Skikurs kann an einer geführten Skitour über 2-7 Tage in den Wochen 7, 10 und 13 teilgenommen werden.

Beschreibung:



Der Skikurs hat das Ziel, Anfängern wie auch Skiläufern aller Art zum klassisch norwegischen Skiwandern (Fjellskiwandern) durch die unberührte freie Natur zu befähigen und ggf. zur Teilnahme an unsere geführten Skitouren vorzubereiten.

Jenseits gespürter Loipen und präparierten Pisten bedarf es weiterer Skifertigkeiten, die uns mit offener Skibindung und bei welchem Schnee auch immer, die Berge leicht hinauf und sicher in die Täler hinunter bringt. Einführend starten wir mit Langlauftechniken, gehen dann über zum Tourenskilaufttechniken abseits von Loipen und versuchen das Berg- und Talfahren, vor

allem das Kurvenfahren im klassischen Telemarken. Anfänger buchen allgemein 5 Kurstage, Skilangläufer 3 und bereits erfahrene Skiwanderer ggf. einen Auffrischungstag vor der anschließenden geführten Skitour.

Die Anreise kann je nach gewünschter Anzahl der Kurstage gewählt werden. Als Unterkunft steht uns die gemütliche Hütte „Fjellheim“ in Hovin i Telemark am Fv 364 zur Verfügung und die Mahlzeiten bereiten wir in gemeinschaftlicher Berghütten-Selbstversorgung zu. Wer Tage zuvor schon mit dem Auto anreisen bzw. länger bleiben möchte, kann die Fjellheim-Hütte gegen Aufpreis bzw. eine andere Hüttenunterkunft durch uns im Voraus buchen.

Flugzeuganreise nach Oslo (Torp, Rygge oder Gardermoen) und Weiterfahrt mit Bus/Bahn bis Kongsberg, von dort Abholung zum Mitfahrpreis ist nach Absprache ebenfalls möglich.

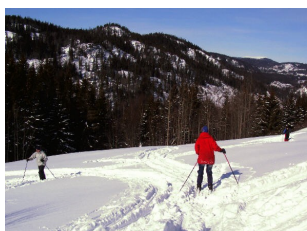
Kursverlauf:

Anreise nach Hovin für Anfänger am Sonntag, (ggf. auch schon am Samstag möglich)

An diesem frühen Sonntagabend beginnt der Kurs in einer gemütlichen Runde zum Kennenlernen, Euren Vorkenntnissen und mit einer theoretischen Einführung in die Skiausrüstung und Technik. Anschließend Abendessen, Hüttenunterkunft beziehen und Ausklang.

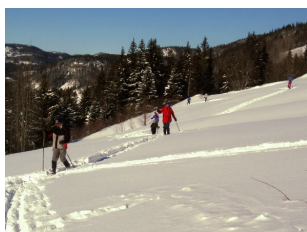


1. Tag: Der Montag startet für die Anfänger und Wiedereinsteiger mit Skigymnastik und Balance-Übungen. Anschließend folgt eine erste Einführung in die Technik des Langlauf-Skifahrens. Danach freies Training.



2. Tag: Individuelle Vertiefung der grundlegenden Langlauftechniken oder einfach Pause für die nächsten 2 Kurstage.

Optionaler Anreisetag für Skiläufer mit Vorkenntnissen.



3. Tag: Wiederholung für alle Teilnehmer der grundlegenden Langlauftechniken im Terrain mit leichten Abfahrten und Vorbereitungen zum Tourenskifahren abseits der Loipen.

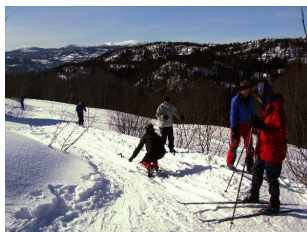


4. Tag: Vertiefung des Tourenskifahrens mit allen Berg- und Taltechniken, die zum grundlegenden Skiwandern befähigen. Anschließend erste Balance-Übungen für das Kurvenfahren mit dem Telemark-Stil. Danach freies Training.



5. Tag: Individuelle Vertiefung der gelernten Techniken oder Pausentag.

Optionaler Anreisetag für Skiwanderer, die sich für die geführte Skitour (im Telemarken) vorbereiten wollen.



6. Tag: Die Technik des Telemarkens, Links-/Rechtskurven im Wechsel, lange Kurven, kurze Kurven ggf. mit Sprung. Danach freies Training. Eine Vertiefung der Technik erfolgt auf der anschließenden geführten Skitour.

Abreise von Hovin am Sonntag, alternativ Pausentag und Tourvorbereitungen für die Teilnehmer an der geführten 2-7tägigen Skitour oder Verlängerung des Aufenthalts nach Absprache möglich.



Ausrüstung: Langlauf-, Touren- oder Fjellski mit Stahlkanten (Skiausrüstung kann auch vor Ort geliehen werden, siehe Preisliste „Skiverleih“ mit Extrarabatt für Kurs- und Tourteilnehmer), Winterbekleidung für Temperaturbereich -20°C bis 0°C, Sonnenschutz, Sonnenbrille/Skibrille, Schlafsack/Bettwäsche (kann geliehen werden). Ein Verpflegungsfragebogen wird bei Anmeldung verschickt. Es wird ein Auslandskrankenversicherungsschutz empfohlen.

Kursleistungen:

- Übernachtungen während des Kursaufenthalts in der Hütte „Fjellheim“
- Proviant in gemeinschaftlicher Selbstversorgung
- lokale Transporte zu den Übungsgebieten
- lokal erfahrener, deutschsprachiger Kursleiter

Kurspreise inklusive Übernachtung und Verpflegung, in norwegischen Kronen:

Person	Fr-So, 1 Kurstag	Mi-So, 2 Kurstage	Di-So, 3 Kurstage	So-So, 5 Kurstage
16-26 Jahre	kr. 860,-	kr. 1720,-	kr. 2330,-	kr. 3320,-
übrige Erwachsene	kr. 980,-	kr. 1960,-	kr. 2690,-	kr. 3860,-
Familien, Kinder	Preise auf Anfrage			

1 Euro = kr. 8,- +/- 0,5 (kr. = norwegische Kronen) Ggf. andere/aktuelle Währungsumrechnungen, s. www.finanztreff.de.

Zusatzleistungen: Ausrüstungsausleihe (z.B. Ski, Schlafsack, Isomatte, etc.) siehe Preisliste „Skiverleih“ mit Extrarabatt für Kurs- und Tourteilnehmer, Extranacht auf der Fjellheim-Hütte ohne Proviant 100,- kr./pro Person und Nacht, Teilnehmertransfer von/nach Kongsberg zum Mitfahrpreis 1,- kr./km und Person, (Kongsberg-Hovin 60 km = 60,- kr./Person).

Teilnahme und Buchung: es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Hovinheia Kul Turstasjon. Bei Buchung einer Tour-, Kurs- und/oder Übernachtungsleistung ist bei Neukunden eine Anzahlung von 50% der Leistung erforderlich und gilt gleichzeitig als Reservierung. Die Restsumme von maximal 50% ist vor Ort vor Beginn der Tour zu bezahlen. Stornierungen sind bis eine Woche vor Beginn gegen eine Gebühr von 20% der Anzahlung möglich.

Buche einfach per Mail: guide@kulturstasjon.com.

Allen Teilnehmern eine erfolgreiche Kursteilnahme!

God tur!

Martin Dietrichs