

Hovinheia Kul Turstasjon
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: 9722 28 68576

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

20140102

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	Dez./Jan. - Apr., Woche 1-15, Sonntag 16 Uhr - Samstag 16 Uhr. Sonntagvormittag Anreise, Sonntag Abreise oder auf Skitour...
Wo	3652 Hovin i Telemark, Norwegen
Name	Hovinheia Kul Turstasjon
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:

Dezember/Januar – April in den Wochen 1 bis 15 (ggf. bis 17) - gebuchte Termine werden auf der Website bekannt gegeben. Anreise samstags/sonntags, dienstags, freitags je nach Kurstage-Anzahl, Kursende samstags 16 Uhr. Im Anschluss an den Skikurs kann an einer unserer Skitouren über 2-7 Tage in den Wochen 1 bis 15 (ggf. bis 17) 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 unserer angebotenen Skitouren vorzubereiten.

Abseits gespurrter Loipen und präparierter Pisten werden weitere Skifertigkeiten benötigt, die uns bei offener Skibindung und unterschiedlichen Schneebedingungen leicht die Berge hinauf und sicher in die Täler hinunter bringt. Einführend starten wir mit Langlauftechniken, gehen dann auf Tourenskilaufer Techniken abseits von Loipen ein und proben das Berg- und Talfahren, vor allem das Kurvenfahren im klassischen Telemarken. Bei Teilnahme an unsere Skitouren sind für Tourenski-Anfänger 3-5 Kurstage, für Skilangläufer 2-3 und für erfahrene Skiwanderer 1 Kurstag empfohlen.

Anreise: allgemein der Ort Hovin i Telemark am Fv 364 (ca. 2,5 Autostunden westlich von Oslo entfernt) bzw. eine der bewirtschafteten Berghütten der Route, die mit Auto/Nahverkehr/ Mitfahrgelegenheit des Veranstalters/Hüttenwirts erreichbar sind. Wer Tage zuvor schon mit dem Auto anreisen bzw. länger bleiben möchte, kann 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 einer unserer 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 (kann geliehen werden). Ein Verpflegungsfragebogen wird bei Anmeldung verschickt. Es wird eine Auslandskranken- sowie Reiserücktrittversicherung empfohlen.

Kursleistungen:

- Übernachtungen und Verpflegung während des Kursaufenthalts
- lokale Transporte zu den Übungsgebieten
- lokal erfahrener, deutsch- und/oder englischsprachiger Kursleiter

Kurspreise inklusive Übernachtung und Verpflegung, in norwegischen Kronen:

Person	Fr-So, 1 Kurs	Mi-So, 2 Kurse	Di-So, 3 Kurse	So-So, 5 Kurse
16-26 Jahre	kr. 2000,-	kr. 4250,-	kr. 5250,-	kr. 7500,-
übrige Erwachsene	kr. 2250,-	kr. 4500,-	kr. 5500,-	kr. 7950,-
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, Aufenthaltsverlängerung kr. 500-850,- pro Person (oder Hütte) und Nacht, Teilnehmertransfer allgemein zum Mitfahrpreis kr. 1,50 pro km und Person, (Kongsberg-Hovin kr. 80,- pro Person und Strecke).

Teilnahme und Buchung: Unsere Teilnehmer sind vorwiegend Skandinavienfans bzw. Naturfreunde im Alter von ca. 18 bis 60 Jahre sowie bereits bestehende Gruppen oder Familien, die das Tourangebot für einen gemeinsamen Urlaub oder Naturerfahrung in Anspruch nehmen. Allgemein gelten die Geschäftsbedingungen der norwegischen Einzelfirma Hovinheia Kul Turstasjon, Org.nr.: 989 939 254 mva. Bei Buchung einer Tour ist bei Neukunden eine Anzahlung von 50% der Leistung erforderlich und gilt gleichzeitig als Reservierung. Die Restsumme von maximal 50% (abhängig vom Rabatt bzgl. der Teilnehmeranzahl), ist spätestens eine Woche vor Tourbeginn zu bezahlen. Stornierungen sind bis eine Woche vor Tourbeginn gegen eine Gebühr von 20% der Anzahlung möglich. Bei späteren Absagen erfolgt unsererseits keine Rückerstattung und wir empfehlen ggf. selbst eine Rücktrittsversicherung abzuschließen. Buche einfach per Mail: guide@kulturstasjon.com.

Allen Teilnehmern eine gelungene Kursteilnahme! - God tur :-)