



# BIRKENFESTIVAL UND BIRKEBEINER-LAUF



## HIGHLIGHTS:

- den legendären Birkebeinerlauf erleben und mitmachen
- ausgewogene Vorbereitungstage
- kleine Gruppe in komfortabler Hütte/Lodge
- weitläufiges, gut präpariertes und markiertes Skigebiet



Aus den Erfahrungen der letzten 11 Jahre haben wir verschiedene Möglichkeiten geschaffen, am Birken-Festival teilzuhaben: Über 13.000 Hobby- und Profiskiläufer überwinden auf 54 km zwei Berge und verschiedene Landschaften. Das erinnert an den heldenhaften Lauf zweier Krieger, die im Jahre 1206 den kleinen Prinzen Håkon Håkonsson von Lillehammer über die Berge nach Rena und weiter nach Trondheim in Sicherheit brachten. Alle Teilnehmer müssen deswegen einen 3,5 kg schweren Rucksack tragen, der das Gewicht des Kindes symbolisiert. Zwar gibt es an der Spitze die Jagd nach Bestzeiten, aber für die meisten Läufer geht es ums Mitmachen und ein friedliches Skivergnügen. Es ist schon ein besonderes Gefühl, mit so vielen Gleichgesinnten so ein Erlebnis zu teilen. Die Teilnahme bedeutet nicht unbedingt Höchstleistung, sondern Taktik und etwas Durchhaltevermögen. Der Textschreiber (Jahrgang '59, BMI 27...) hat es z.B. 2024 in 7:16 Stunden geschafft. Mehr über Altersklassen und Zeiten finden Sie im Internet unter [www.birkebeiner.no/en/](http://www.birkebeiner.no/en/) in der Rubrik „results“.

## A) BIRKEBEINER-WOCHE:

Sa. 08.03.25 – Mo. 17.03.25

**08.03.25:** Auf klassische Weise per Fähre Richtung Oslo (oder individuell am 09.03.25 nach Oslo/Lillehammer)

**09.03.25:** Weiterreise nach Sjusjøen. Dort beziehen wir gegen 14.00 Uhr unsere Hütten und genießen die ersten Eindrücke der Landschaft bei einer kleinen Skitour.

**10.03.25 – 14.03.25:** Kennenlernen des Skigebiets, Vorbereitung auf das Skirennen, Technik- und Taktikworkshop, Erfahrungsaustausch, Erkunden der Strecke.

**15.03.25:** Teilnahme am großen Klassiker: Transfer nach Rena im eigenen Sausewindbus. Der Ablauf ist perfekt organisiert vom Start bis zur Rückfahrt. Direkt nach dem Rennen erfährt man seine Zeit und bekommt ein Teilnahmeplomben.

**16.03.25:** Rückreise nach Oslo (Flughafen oder Fähren).

**17.03.25:** Bei Reisevariante Bus/Schiff: Ankunft in Kiel um 10.00 Uhr

## FÜR 1.480 € BEKOMMEN SIE:

- Busreise ab OL, HB, HH nach Kiel
- Fährfahrt Kiel-Oslo-Kiel mit Bett in ruhiger Viererkabine (\*\*außen)
- Alle nötigen Transfers vor Ort
- Unterkunft im Zweibettzimmer in Hütte
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- Wachskunde
- Reiseleitung durch 9-fachen Birkebeiner-Läufer und Sportlehrer

## DAS KOSTET EXTRA:

- Zuschlag Einzelzimmer 380 €

- Startnummer Birkebeinerrennet 185 €
- Zuschlag für Zweibettkabine hin + rück pro Person: außen 196 €, innen 152 €

## B) BIRKEBEINER KOMPAKT:

Diese Version ist geplant für Menschen mit wenig Zeit, die eigenständig bis nach Lillehammer erst am Donnerstag vor dem Rennen anreisen.

Do. 13.03.25 – So. 16.03.25

**13.03.25:** Individuelle Anreise nach Lillehammer Bahnhof und mit dem Bus nach Sjusjøen. Dort beziehen Sie Ihre Hütten und genießen die ersten Eindrücke der Landschaft.

**14.03.25:** Erkunden der Strecke, Erfahrungsaustausch und Vorbereitung auf das Skirennen.

**15.03.25:** Teilnahme am großen Klassiker Birkebeinerrennet mit persönlichem Zubringer.

**16.03.25:** Transfer bis Lillehammer/Oslo (Bahnhof, Flughafen, Fähren).

## FÜR 950 € BEKOMMEN SIE:

- Transfer Lillehammer-Sjusjøen-Lillehammer
- Alle nötigen Transfers vor Ort
- Unterkunft im Zweibettzimmer in Hütte
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- Wachskunde
- Reiseleitung wie beschrieben

## DAS KOSTET EXTRA:

- Zuschlag Einzelzimmer 155 €
- Startnummer Birkebeinerrennet 185 €

## SKIGEBIET:

Siehe Sjusjøen nachstehend



## WOHNEN:

Etwa 7 km süd-südöstlich von Sjusjøen, in einem Hüttendorf in ruhiger Lage direkt neben der Loipe, beziehen wir mehrere Häuser. Alle sind modern eingerichtet, haben 2-3 Schlafzimmer, einen Kamin, eine Küche mit Spülmaschine und ein gemütliches Wohnzimmer.

## VERPFLEGUNG:

Bewährtes Sausewind-Konzept siehe Seite 7. Außerdem erwartet uns ein kleiner „Nachmittags-happen“.

## BEGLEITUNG/BERATUNG:

Die Reise wird von einem sehr erfahrenen Reiseleiter mit sportwissenschaftlicher Ausbildung begleitet, der seit vielen Jahren Skitouren führt und 9x das Rennen mitgemacht hat. Täglich gibt es etwa 2-stündige Skikurse zu ausgewählten Themen und Techniken sowie „kleine Herausforderungen“... Es bleibt viel Zeit, das schöne Gebiet zu erlaufen, einen Teil der Strecke zu erkunden und sich auf das Rennen vorzubereiten.

## BITTE BEACHTEN/MITBRINGEN:

- Handtücher für den Eigenbedarf und Saunahandtuch mitbringen

# SJUSJØEN



## HIGHLIGHTS:

- weitläufige, engmaschige und bestens präparierte Loipen
- perfekte Trainingsloipen in der Nähe
- besonderes Skiprogramm
- Lillehammer besuchen (Sportanlagen, City, Museum)
- kleine Gruppe mit zentralem Treffpunkt



## LEISTUNGEN:

- Busreise ab OL, HB, HH nach Kiel
- Fährfahrt Kiel-Oslo-Kiel mit Bett in ruhiger Viererkabine (3-Sterne, außen)
- Transfer Oslo-Natrudstilen-Oslo
- Unterkunft im Zweibettzimmer in Hütte
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- Wachskunde (Wachsraum vorhanden)
- Skibegleitung und Organisation durch erfahrenes Team laut Skikonzept
- Loipenkarte

## DAS KOSTET EXTRA:

- Zuschlag für Zweibettkabine hin und zurück pro Person: außen 196 €, innen 152 €
- Zuschlag Einzelzimmer 380 €
- Startnummer Birkebeinerrennet 185 €
- Leihusrüstung: Allroundski 85 €, Fellski 95 €
- Schneeschuhe 15 €/Tag

## BITTE BEACHTEN/MITBRINGEN:

- 2-3 mal Küchendienst erforderlich
- Handtücher für den Eigenbedarf und Saunahandtuch mitbringen

## TEILNEHMER:

min. 18, max. 26 Gäste

Veranstalter: Sausewind Oldenburg GmbH

## TERMIN:

Sa. 08.03.25 - Mo. 17.03.25\*

**PREIS 2-BZ p.p.**

1.480 €

\*Teilnahme am Birkebeiner-Lauf möglich

Änderung Fährhafen/Zeiten möglich



Östlich von Lillehammer, nur 2,5 Std von Oslo entfernt erstreckt sich mit den Gebieten um Sjusjøen, Nordseter und Hornsjø ein weitläufiges, bestens markiertes und gespurtes Skigebiet mit über 200 Loipenkilometern. Auf einer Meereshöhe von 800–1.100 m ü.d.M. lassen sich in absoluter Schneesicherheit zahlreiche kurze und lange Touren mit wenigen Höhenunterschieden unternehmen. Geschützte Waldlagen und freie Fjelllandschaften mit grandiosen Ausblicken sowie eine beleuchtete Nachtloipe bieten nahezu unbegrenzte Möglichkeiten. Viele Spuren sind auch für Skater geeignet. Insgesamt also eine moderate Landschaft mit vielen Angeboten, sich draußen zu bewegen.

## WOHNEN:

Etwa 7 km süd-südöstlich von Sjusjøen, beziehen wir mehrere Häuser im Hüttendorf Natrudstilen in ruhiger Lage direkt neben der Loipe. Alle sind modern eingerichtet, haben 2-3 Schlafzimmer, einen Kaminofen, eine Küche mit Spülmaschine und ein gemütliches Wohnzimmer. Zudem recht komfortabel und umweltbewusst ist die Fußbodenheizung per Erdwärme. Im Gegensatz zu unseren anderen Zielen wohnen wir relativ urban: Per Linienbus ist man in 25 Minuten in Lillehammer. Hier lohnt es sich, Ausschau nach spezifischen Norwegensouvenirs zu halten und den norwegischen Alltag zu beobachten.

## VERPFLEGUNG:

Bewährtes Sausewind-Konzept siehe Seite 7. Außerdem erwartet uns ein kleiner „Nachmittagshappen“.

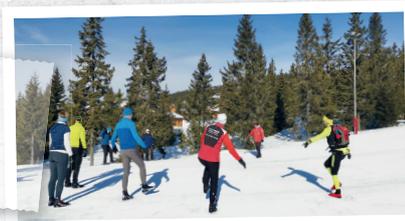
## SAUNA:

Zwischen den Hütten in einem Extrahaus nutzen wir die Sauna mit Frischluftzugang täglich und kostenlos.

Gewöhnungsbedürftig: Der Saunazugang erfolgt durch den Gruppenraum.

## ERLEBNISSE:

In kleiner Gruppe werden wir uns morgens bestimmten skitechnischen Themen widmen, dann je nach Wetter und Laune verschiedene Touren starten, vielleicht in Sjusjøen zu einer Waffelpause einkehren. Ein



kleiner Gipfel in der Nähe verschafft einen Superausblick über das Gudbrandsdal und eine rauschende Abfahrt. In der 3. Märzwoche findet das „Birkebeinerfestival“ statt, bei dem unterschiedliche Langlaufrennen organisiert werden. Höhepunkt ist der legendäre Birkebeinerlauf am Samstag. Die besondere Atmosphäre neben der Strecke mit Grillfeuern, Getränkeständen und Anfeuerungsrufen sollte man sich nicht entgehen lassen - im Rahmen einer kleinen Skitour kann man an verschiedenen Stellen an die Rennstrecke kommen. Im Gegensatz zu unseren anderen Zielen wohnen wir relativ urban: Per Linienbus ist man in 25 Minuten in Lillehammer. Hier lohnt es sich, Ausschau nach spezifischen Norwegensouvenirs zu halten und den norwegischen Alltag zu beobachten.

## INTERNET:

Gratis WLAN eingeschränkt verfügbar.

