



#### HIGHLIGHTS:

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



# BIRKENFESTIVAL UND BIRKEBEINER-LAUF

Aus den Erfahrungen der letzten 7 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 (60 Jahre, BMI 27...) hat es z.B. 2019 in 7:05 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".



„Birkebeiner-Team Sausewind 2015“

#### A) BIRKEBEINER-WOCHE:

Sa. 14.03.20 – Mo. 23.03.20

14.03.20: Auf klassische Weise per Fähre Richtung Oslo (oder individuell am 15.03.20 nach Oslo)

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

16.03.20 – 20.03.20: Kennenlernen des Skigebiets, Vorbereitung auf das Skirennen, Technik- und Taktikworkshop, Erfahrungsaustausch, Erkunden der Strecke.

21.03.20: Teilnahme am großen Klassiker Birkebeinerrennet. Passender individueller Zubringer nach Rena durch einen Sausewindbus. Der Ablauf ist perfekt organisiert! Direkt nach dem Rennen erfährt man seine Zeit und bekommt ein Teilnahme Diplom.

22.03.20: Transfer nach Oslo (Flughafen oder Fähren)

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

#### FÜR 1.195 € BEKOMMEN SIE:

- Busreise ab OL, HB, HH nach Kiel
- Fährfahrt Kiel-Oslo-Kiel mit Bett in ruhiger Viererkabine (3-Sterne, außen)
- Alle nötigen Transfers vor Ort
- Unterkunft im Zweibettzimmer in Hütte
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- Wachskunde
- Reiseleitung durch 6-fachen Birkebeiner-Läufer und Sportlehrer

#### DAS KOSTET EXTRA:

- Zuschlag Einzelzimmer 265 €
- Startnummer Birkebeinerrennet 165 €
- Zuschlag für Zweibettkabine hin und zurück pro Person 89 €

#### 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. 19.03.20 – So. 22.03.20

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

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

21.03.20: Teilnahme am großen Klassiker Birkebeinerrennet mit persönlichem Zubringer

22.03.20: Transfer bis Lillehammer / Oslo (Bahnhof, Flughafen, Fähren)

#### FÜR 685 € 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 130 €
- Startnummer Birkebeinerrennet 165 €

#### SKIGEBIET:

Siehe Sjusjøen

#### WOHNEN:

Etwa 5 km südwestlich von Sjusjøen, in einem Hütten-dorf 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.

#### ESSEN:

Bewährtes Sausewind-Konzept siehe Norwegen-Info.

#### BEGLEITUNG/BERATUNG:

Die Reise wird von einem sehr erfahrenen Reiseleiter mit sportwissenschaftlicher Ausbildung begleitet, der seit 31 Jahren Skitouren führt und 6x das Rennen mitgemacht hat. Täglich gibt es etwa 2-stündige Skikurse zu ausgewählten Themen und Techniken. 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

#### ACHTUNG:

Alle Startgebühren werden bei Buchung nach dem 30.01.20 bis zu 25% teurer!