



Uge 38: 14. – 20. september

Septembertur til Espedalen 2023 Vandreferie med højskolepreg



DALSETER HØYFJELLSHOTELL

2658 ESPEDALEN - tlf. + 47 61 29 99 10

GENERELT

VANDREUGE MED HØJSKOLEPREG

Kan du lide at være fysisk aktiv, kan du lide at vandre, men helst uden tung oppakning og i fællesskab med andre. Er du glad for de nordiske landskaber og klar til skiftende vejr med en byge af og til. Holder du af frisk luft, bjergtagende udsigter og ro, så er denne tur måske noget for dig.

Turen er for alle aldersgrupper, og du behøver ikke at have særlige erfaringer med fjeldvandring. Vi har god erfaring med at tilpasse turene til deltagernes niveau. Vi byder også nordmænd og svenskere velkommen.

Vi forsøger i højskoleånden at binde dagens oplevelser sammen med bl.a. to aftenforedrag om kultur, fortidsminder, historie og geologi. Vi planlægger dagsture af fire til seks timers varighed, som vi tilpasser vejret og deltagernes form. Vi holder små udsigtspauser og en længere spisepause undervejs, hvor vi fortæller om stedet og faunaen, besvarer spørgsmål og lægger op til de planlagte aftenforedrag. Vi er to guider, hvilket giver mulighed for at forkorte den enkelte tur, hvis der er deltagere, der har behov for det.

Espedalen er en del af Peer Gyntriget og kaldes »vor venlige vildmark« og er uden tvivl et af Gudbranddalens smukkeste fjeldområder. Efteråret med dets stærke farver er efter vores mening særlig smukt. Er man naturelsker, er der rigtig meget at iagttage. Espedalen har et rigt dyreliv og en alsidig fauna. Mange danskere kender kun vinternorge. Vi ønsker med denne tur at vise, at dalen også kan byde på andet end et vinterklædt landskab og skønne skiløjper.

Vandreturerne foregår som udgangspunkt i Espedalens varierede terræn. Vi vil vandre igennem skoven, omkring søen, på snaufjeldet igennem lyng og tyttebær, og vi vil bestige nogen af de lokale toppe med udsigt til Jotunheimen og Ronderne. I tillæg til vandreturene vil deltagerne få indblik i dalen og dens historie. Den er der mange interessante perspektiver på: minedrift, hverdagsliv, myter, turisme og nu sågar helle-malerier. Hvis der er interesse, vil vi endvidere forsøge at få arrangeret ølsmagning på Ruten Fjellstue, som brygger fremragende øl.



UDSTYRSLISTE:

- Regntøj – gerne noget der ikke vejer eller fylder for meget
- Vandrestøvler anbefales. Fodtøjet skal være egnet til at gå i fjeldet med, og helst vandtæt, da der kan være passager med vådt terræn
- Vindtætte bukser og jakke
- Varm trøje (f.eks. en fleecetrøje eller let dunjakke). Det kan være koldt på toppen.
- Hue og vanter (godt at have med til topture)
- Gode sokker
- Let rygsæk (til eget udstyr og madpakke)
- Solbriller og solcreme. Solen kan være stærk i højfjeldet
- Badetøj – hotellet har indendørs svømmebassin og sauna
- Termokande/drikkedunk
- Evt. vandrestave
- Evt. knæbind/elastikbind og idrætstape

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Guide:

Lektor Inge Ytte Olsen

Jeg er Cand. mag i dansk, samfundsfag og idræt og er pensioneret efter at have været gymnasielærer siden 1980. Jeg var i Espedalen første gang i 1987 og har haft hytte i dalen siden 2002. Jeg har et stort kendskab til lokalområdet, dets historie og mange af de mennesker, der bor i dalen. Jeg har i alle årene stået på ski og vandret i Espedalen og de omkringliggende områder.



Guide:

Lektor Jette Kloppenborg Kruse:

Jeg er cand.scient. i biologi og idræt og er pensioneret efter et langt arbejdsliv som gymnasielærer. Jeg er erfaren turleder i Dansk Vandrelaug og aktiv i Friluftsrådet i Danmark. Også jeg er kommet i Espedalens skønne natur gennem mange år, både sommer og vinter, og kender de mange vandrestier (og ski løjper) rigtig godt, ligesom jeg nyder at få sat navn på både dyr og planter i fjeldområdet.



PRIS

Pris pr person i dobbeltværelse NOK 8390,- inklusiv 3/4 pension.
Tillæg for enkeltværelse NOK 120,- pr person pr døgn.

HVAD ER MED I PRISEN ?

- Ophold på Dalseter Høyfjellshotell i 6 nætter med alle måltider (*morgenmad, selvsmurt madpakke, kaffe/te/saft til termokande og dagens 3-retters middag*).
- En guidet daglig vandretur på 4-7 timer i 5 dage og 2 aftenforedrag

Ankomst sidst på eftermiddagen lørdag. Afgang efter morgenmaden fredag.

Tilmelding og yderligere information:

Dalseter Høyfjellshotell, tlf. 0047 61299910

email: post@dalseter.no

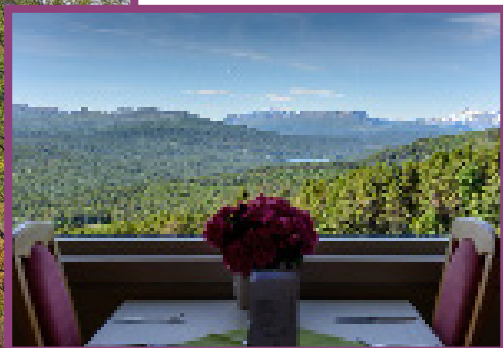
Web: www.dalseter.no

TILMELDINGSFRIST 1.SEPTEMBER !! Det skal være minimum 4 deltagere for at oplegget gennemføres som beskrevet.

NB! Ved tilmeldingen bedes I skrive lidt om jeres erfaringer med vandreture, alder samt fysiske form.

Praktiske spørgsmål: Til vandreturene, kørselsvejledning eller tilbud/ønske om en ekstra plads i bilen. Email: ingeytte53@gmail.com

VELKOMMEN TIL DALSETER!



**Felles transport fra Oslo S og Oslo Lufthavn med minibuss
NOK kr. 950,- pr person hver vei , tilmelding innen 1.9.2024:**

14.september: Avgang DFDS kaien kl. 10.30, så til lufthavnen.
Avgang Oslo Lufthavn ca kl. 11.30
Ankomst Dalseter ca kl. 14.45

20.september: Avgang Dalseter kl. 09.00
Ankomst Oslo Lufthavn ca kl. 12.15 så til fergekaien i Oslo
Ankomst DFDS kaien ca kl. 13.30

Godt turterreng i skog og fjell - Natursti Kano - Båt -Fiske -
Svømmebasseng - Sauna - Billiard -Bordtennis - Trimrom - Sykler-Kiosk
God mat - Familiedrevet hotell - Avslappet atmosfære



Espedalsvegen 2346
2658 ESPEDALEN
Tlf: +47 61 29 99 10
E-mail: post@dalseter.no
www.dalseter.no

- for deg som er glad i fjellet!



© Geir Egil Skog



ESPEDALEN
NATUR - KULTUR - TRADISJON