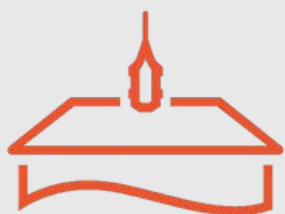




**2024**

# **På cykel i Vestsjælland**

18. august - 24. august





Jeg er så glad for min cykel, jeg kommer hurtigt langt omkring, synger Poul Kjøller. Er du glad for at cykle og opleve naturen fra cykelryggen, så henvender kurset sig til dig.

Vi cykler ud i den vestsjællandske natur og oplever undervejs historiske og kulturelle seværdigheder.

Tempoet er overkommeligt med ophold og pauser. Vi får dejlig motion og cykler omkring 20-40 km på en hel dag med en gennemsnithastighed på 16-18 km i timen.

Hver dag byder på nye ruter og oplevelser. Glæd dig også til en række traditionelle højskoleaktiviteter som fællessang, foredrag og film og positivt fællesskab.

Medbring din egen cykel, cykelhjem, øvrigt udstyr du får brug for og fornuftigt tøj. Undervejs vil der være mulighed for at bade.

Det er også tilladt at cykle på elcykel. Vi formidler kontakt til udlejning af cykler uden el.

Glæd dig til en uge med masser af frisk luft, dejlige oplevelser og motion.

#### **Måltider på Liselund**

08.00-09.00 Morgenmad

12.00-13.00 Middag

18.00-19.00 Aftenbuffet

Der kan forekomme afvigelser i dagsrytmen f.eks. i forbindelse med udflugter etc. Se kursusprogram.



# Program

## Søndag d. 18. august

**Kl. 16.00–17.00** Ankomst & indkvartering

**Kl. 19.30–21.30** Velkomst & introduktion

## Mandag d. 19. august

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vi cykler ad Fodsporet til Dalmose og videre til Skælskør

**Kl. 19.30–21.30** Sangaften: Naturen i poesien

## Tirsdag d. 20. august

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vi cykler til Stillinge Strand

**Kl. 19.30–21.30** Blid strækmotion og afspænding for cyklister

## Onsdag d. 21 august

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Cykeltur og seværdigheder i Slagelse by

**Kl. 19.30–21.30** Foredrag: Skynd dig langsomt v. Erik Lindsø

## Torsdag d. 22. august

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vi cykler til Sorø – natur og kultur

**Kl. 19.30–21.30** Minikoncert og fortælling i Pejsestuen

## Fredag d. 23. august

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vi cykler til Vikingeborgen Trelleborg. Besøg i Veteranhaven

**Kl. 18.00–21.30** Afslutningsaften

## Lørdag d. 24. august

**Kl. 09.30** Afrejse





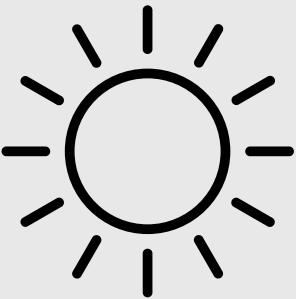
# Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside  
[www.liselund.dk](http://www.liselund.dk) eller telefon 5852 3120  
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



**Liselund Højskole**  
Slotsalleen 44  
4200 Slagelse  
Mail: [booking@liselund.dk](mailto:booking@liselund.dk)



Priser fra 4.850 til 5.950 kr. afhængig af,  
hvilket type værelse du ønsker at bo på

## På dette kursus møder du

### **Kim Jacobus Paulsen**

Forstander på Liselund Højskole

### **Hanne Probst Rasmussen**

Højskolelærer

### **Carsten Holm**

Gæstelærer Liselund Højskole

### **Erik Lindsø**

Foredragsholder, tidligere  
højskoleforstander og forfatter

### **Anne Louise Holm**

Gæstelærer Liselund Højskole

### **Ingrid Dyhr Toft**

Gæstelærer Liselund Højskole

