

Barmarksamling på Birkebeiner hotell på Lillehammer den 12. – 14. september 2025



Over ser dere et vinterbilde av hotellet, men vi regner med at det er snøfritt i september 😊

Priser:

Hotell:

Kr. 1.300,- dobbeltrom per person for fredag – søndag (frokost inkludert)

Kr. 2.400,- enkeltrom - for fredag – søndag (frokost inkludert)

Leilighet for 2-6 personer:

Kr. 1.250,-,- per person for fredag – søndag (frokost inkludert)

Når det gjelder lunsj og middag, planlegger vi å gjøre som sist da vi var her, der vi hadde fellesmåltider på nærmeste/beste kafe eller restaurant. Det er gangavstand til flere kafeer og restauranter, så vi regner med å finne noe passende.

Ernst har laget følgende program for samlingen:

Fredag kl. 16.00:

Vi møtes til uformell trening. Rolig joggetur med skigang i motbakker fra Birkebeineren. Blir sikkert flere grupper underveis, men vi prøver å løpe noen i sammen i hvert fall. Ca. 1,5 timer.

Lørdag:

Kl. 10.00 – rulleski for de som har. Fartslek intervaller i den letteste delen av rulleskiløypa på Birkebeiner skistadion. Ca. 1- 1,5 timer.

De som ikke har rulleski – egen trening/tur (det er lov å puste litt).

Lunsj

Kl. 15.00 – fellestrening alle - oppvarming, skigang i Balett-bakken med staver og elghufs nedafor Balett-bakken. Ca. 1 - 1,5 timer.

Felles middag om kvelden

Søndag:

Kl. 09.00 – rolig langtur rulleski med start fra Kiwi Vingnes.

De som ikke har rulleski – egentrening/tur. NB rolig tur med langtur-puls.

Felles lunsj som avslutning

Tidspunkter kan justeres underveis.

Påmelding til Werner Sveum på e-post: sveumwerner2@gmail.com

Telefon 901 66 016

Påmeldingsfrist: Snarest, og senest 25. august 2025

Håper vi sees!