

Nordisk Biodynamisk Forum 2019

Den 15.-17. november på Fokhol gård,
Fokholgutua 216, 2335 Stange, Norge



Gården ligger i vakkert kulturlandskap på østsiden av Norges største innsjø Mjøsa, 118 km nord for Oslo og 4 km vest for Stange sentrum.

Nordisk Biodynamisk Forum er et møtested for folk fra de nordiske land med interesse for biodynamiske jordbruk og matkvalitet, prinsipper og praksis. Formålet er utveksling, inspirasjon og relasjoner.

Språket er skandinavisk - og hjelp med oversetting til engelsk om nødvendig.



Vertskapet Inger og Rune ...



... på Fokhol gård

Fredag den 15.

13.00 ankomst, Lunsj (frokost).

14.00 Velkommen og kort om programmet.

14.15 Presentasjon av hvert land som er med. Det vil si Danmark, Finland, Sverige og Norge.
Omtrent 20 minutter for hvert land.

16.30 Klimaregnskap for norsk landbruksproduksjon – kunnskapsstatus og vurdering av tiltak. Næringsbalanseberegninger for Fokhol Gård. Hvordan kan kretsløpsprinsipper tilpasses i praktisk gardsdrift og i et bærekraftig kosthold? v/ Artur Granstedt. SE.

18.30 Middag

19.30 Ny generasjon inn i landbruket del 1, ved tidligere Bingn studenter

20.30 Aftens-te

Lørdag den 16.

08.00 Frokost (morgenmad)

08.45 Antroposofiske ledesetninger. Opplegg og dialog v/ Ellen S. Gabriel, NO.

09.30 Gårdshistorier fra mangfoldet i Norge - Vi ser på diverse distribuering av gårdsprodukter som "Bondens Marked", REKO Ring, Andelslandbruk, Direkte salg til Restauranter.

12.30 Lunsj (frokost)

13.30 Vandring til Alm Østre (2,5 km) der vi får en omvisning i Solhatt frøfirma`s produksjon og lokaler ved Jasper Kroon NO.

15.30 Vandring tilbake til Fokhol

16.00 Kaffe pause

16.30 Ny generasjon inn i landbruket del 2, workshop ved tidligere Bingn studenter

18.30 Middag

20.30 Kulturkveld.

Søndag den 17.

08.00 Frokost (morgenmad)

09.00 Antroposofiske ledesetninger v/ Ellen S. Gabriel, NO.

09.30 Beretninger om aktiviteter i Nordisk Forskningsring v/ styret

10.00 What impact does the cow breed have on the nutritional quality of the milk?

Insights after a study on five finish cow breeds with special view on omega-3 and CLA fatty acids v/ Katja Mahal FI

11.00 Kaffe pause

12.00 Oppsummering av Forum´et

13.00 Avreise eller Lunsj (frokost)

Praktiske opplysninger:

Forpleining: Gården bruker fortrinnsvis egne råvarer av biologisk dynamisk kvalitet.

Særlige kostbehov: Gi beskjed ved påmelding.

Pris for forum og forpleining, fredag til og med søndag: 1850 NOK.

Dagsbesøk 150,- NOK uten mat og dagsbesøk med mat 600,- NOK

Logi/overnattingsmuligheter:

Fokhol gård tilbyr overnatting og har 17 rom (15 enkeltrom / dobbeltrom og 2 trippelrom).

Pris for enkeltrom 490,- NOK pr. pers. pr. natt.

Pris for dobbeltrom 375,- NOK pr. pers. pr. natt.

Pris for trippelrom 325,- NOK pr. pers. pr. natt.



Vi kan også tilby gratis overnatting på Steinerskolen på Hedemarken, like ved Hamar. Det vil bli i klasserom, så ta med egen madrass og sovepose. Separat rom for kvinner og menn. Skolen ligger ca. 10 km nord for Fokhol gård og transport kan ordnes frem og tilbake.

Påmelding senest **fredag den 1. november** til Biodynamisk Forening på epost til: biodynamisk@biodynamisk.no

Betaling: info ved påmelding

Arrangør: Biodynamisk Forening, Oscars gate 10, 0352 Oslo

Vel møtt til Nordisk Biodynamisk Forum

Kontaktpersoner ved spørsmål:

Mathias Lehrmann mathias.b.lehrmann@gmail.com tlf. +47 467 60 637

og Kurt Oppdøl kurtopp@online.no tlf. +47 943 10 897

Alternativ overnatting i nærområdet:

[Airbnb](#) husrom med 5 sengeplasser ved Stange kirke, pris 279,- NOK pr. natt, ca. 2,5 km sør for Fokhol gård.

[Møyrud Inn](#) i Ottestad, fra 500,- NOK pr. natt for et dobbeltrom, ca. 5 km nord for Fokhol.

[Vandrehjem](#) ved Vikingskipet i Hamar, rom fra 845,- NOK for 1-3 personer, ca. 14 km nord for Fokhol gård.

Hvordan komme til Fokhol gård?

Tog fra Oslo Sentralbanestasjon til Stange tar 1 time og 5 minutter og går kl. 11 34 og 12 34.

Tog fra Oslo lufthavn Gardermoen til Stange tar ca. 40 minutter, se www.vy.no
Og går kl. 11 59 og 12 59.

Vi kan hente på togstasjonen kl. 12 39 og 13 39 på fredag eller for tog som kommer nordfra til Stange kl. 12 15 og 13 15. Gi beskjed om du vil hentes på stasjonen ved disse tidspunktene.

Med bil fra Oslo til Fokhol gård tar det ca 1 time og 30 min. og distansen er ca. 118 km.
Forslag til reiserute fra Fergekai Oslo til Fokhol gård [her](#):

