

WEEKENDKURSUS PÅ NØRGAARDS HØJSKOLE

MOUNTAINBIKE

- weekend med nogle af landets bedste MTB- spor og højskoleliv



NØRGAARDS HØJSKOLE - NRGAARD.DK

TLF 86 68 23 00 - MAIL : ADM@NRGAARD.DK

MOUNTAINBIKEWEEKEND PÅ NØRGAARDS

Velkommen til en skøn weekend fyldt med masser af mountainbike og smagsprøver på det unikke højskoleliv.

I løbet af weekenden kører vi tre forskellige spor (læs beskrivelserne nedenfor).

Udover cyklingen vil der være højskoleindslag, tid til at hygge og snakke sammen og ikke mindst god forplejning fra højskolens økologiske køkken.

Weekend med erfaren MTB guide

Der vil på weekendens MTB ture deltage erfaren MTB guide. Vi følges ad, men der er plads til at du selv kan udfordre din teknik og kondition og køre forud. I fællesskab er alle deltagere med til at sikre det rette tempo, pauser og tid til hyggesnakke, humør og glæden ved at cykle og være sammen.

Beskrivelser af Mountainbikespor

Hjermind Skov

MTB-sporet i Hjermind Skov ligger med kort afstand fra højskolen og blev endelig indviet i 2022.

Sporet er meget varieret og kuperet og med flere tekniske elementer, så der er rig mulighed for at blive testet på kondition og teknik, så det er oplagt at køre nogle omgange. Glæd jer!

Nordskoven og Vester Skov nær Silkeborg

I Silkeborg og omegn er de velsignet med noget at det vel bedste MTB terræn Danmark har at byde på. Naturstyrelsen og især Silkeborg Sti- og Sporbyggerlaug har udnyttet dette til at anlægge to fantastiske MTB spor i Nordskoven på ca. 10 km og Vesterskoven syd for Silkeborg. Sporet i Vesterskoven består af dejligt flowy singletrack med masser af berms. Sporet med blå pil er ca. 17 km. og er p.t. Danmarks fedeste spor.

Weekendens Program

Fredag

- Kl. 15.00 - 15.30 Ankomst og indkvartering
- Kl. 15.30 - 16.00 Velkomst og klargøring af cykler
- kl. 16.15 - 18.15 Egekrattet og dele af Vandværksporet
- Kl. 18.30 - 19.15 Aftenbuffet i spisesalen
- Kl. 19.30 - 21.00 Højskoleaften med Bowls
- Afslapning og hygge i opholdsstuen

Lørdag

- Kl. 07.00 - 08.30 Mulighed for morgensvømning
- Kl. 08.00 - 09.00 Morgenbuffet i spisesalen
- Kl. 09.00 Klargøring af cykler og kørsel til det nye og flotte Silkeborg Trailcenter
- Kl. 10.15 Vi kører sporet i Vesterskoven
- Kl. 12.15 Frokostpause, hvor der nydes den medbragte madpakke fra køkkenet
- Kl.13.00 Efter frokost er der mulighed for på egen hånd at cykle MTB-sporet i Nordskoven eller tage en dukkert ved søbadet. Der er mulighed for bad og omklædning ved Silkeborg Trailcenter
- Kl. 18.00 - 19.00 Aftenbuffet i skolens spisesal
- Kl. 19.00 - 19.30 Højskolesang rundt om flyglet med Line
- Kl. 20.45 Fri hygge med et glas vin og lidt tapas i opholdsstuen

Søndag

- Kl. 08.00 - 08.45 Morgenmad i spisesalen
- Kl. 08.45 Nøgler til værelse afleveres i postkassen udenfor receptionen
- Kl. 9.00 Klargøring af cykler
- Vi kører sporet i Hjermind Skov eller MTB Sporet i Stendal Plantage
- Kl. 9.15 Vi cykler opvarmningstur nær Gudenåen og Kællinghøl. Herefter kører vi sporet i Hjermind Skov.
- Rengøring af cykler på pusle/vaskeplads
- Omkledning og bad ved multisalen
- Frokostbuffet i spisesalen. Herefter farvel og tak for denne gang!
- Kl. 12.15

NB! Ret til ændringer i programmet forbeholdes.



PRAKTISKE INFORMATIONER OG TILMELDING

Tidspunkter

Fredag d. 24. marts – søndag d. 26. marts 2023

Fredag d. 14. april – søndag d. 16. april 2023

Fredag d. 6. oktober – søndag d. 8. oktober 2023

Deltagergebyr

Pris er 2.295 kr./person

Enkeltværelsestillæg er 300 kr./person

Følgende er inkluderet i prisen

- ophold på Nørugaards Højskole med helpension gælder fra fredag aften til og med frokost søndag
- gratis kaffe/te/vand i pejsestuen og biblioteket
- gratis wi-fi
- gratis parkering
- adgang til pusle og vaskeplads på højskolen
- fri adgang til Nørugaards Højskoles mange fine faciliteter, såfremt du kan finde tid til det og de er ledige

Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale m. kredsløbsmaskiner og yogastudio
- fri adgang til svømmehal med saunaer og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art studio til maleri, keramikværksted og metal
- Cafe PC'er med internet adgang
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- grønne arealer med bænkesæt og hyggekedle
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbolde
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørugaards Højskole er helt i top, og der er 105 værelser at vælge imellem. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

Tilmelding

Tilmelding til kurset kan ske online via vores hjemmeside: www.nrugaard.dk eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Afbestilling

Det kan desværre ske, at du/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/er ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringselskab eller via Europæiske Rejseforsikring.

Betalingsbetingelser

- Ved tilmelding betales det fulde kursusbeløb
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus 750 kr. i adm.gebyr
- Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding. Husk at du/I skal oplyse skolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reservede kursus.

Ekspeditionsgebyr

Ved tilmelding skal der vælges, om du/I ønsker at modtage kursusmateriale, faktura, program og deltagerliste elektronisk eller med posten. Ønsker man at modtage materialet elektronisk, skal man huske at meddele det og oplyse sin e-mail adresse ved tilmelding. Såfremt man ønsker at modtage førnævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr.



Kurstitel	Tidspunkt	Uge	Pris
Mountainbikeweekend	24.03 - 26.03	12	2.295
Mountainbikeweekend	14.04 - 16.04	15	2.295
Mountainbikeweekend	06.10 - 08.10	40	2.295

Alle kursuserer inkl. kost, logi, udflugter, entre, internet og undervisning. Der kan forekomme ekstra tillæg til betaling af materialer og/eller leje af udstyr. Der tages forbehold for trykfejl og udefra kommende prisstigninger og tillæg, som Nørsgaards Højskole ikke har indflydelse på.



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: nrgaard.dk eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørsgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

