

STAND UP PADDLE

A silhouette of a person standing on a surfboard and paddling on a body of water. The person is facing right, holding a long paddle. The water is calm with gentle ripples. The background is a sunset sky with a gradient from orange near the horizon to dark blue at the top.

STAND UP PADDLE & SOMMERHØJSKOLE
KOM RIGTIGT I GANG MED SUP

NØRGAARDS HØJSKOLE - NRGAARD.DK

86 68 23 00

STAND UP PADDLE OG SOMMERHØJSKOLE

Søndag

16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering Vi byder på en kop kaffe i pejsestuen
17.00 - 18.30	Velkomst i foredragssalen med fællessang og fortælling om højskolens historie Herefter rundvisning på højskolen med fortællings om bl.a. skolens kunst
18.30	Aftensmad i spisesalen
19.45 - 20.45	Højskoleaften med icebreaker
21.00	Introduktion til ugens program efterfulgt af kaffe og hygge i opholdsstuen

Mandag

06.00 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
07.15 - 08.55	Morgenmad
08.00-09.00	Morgensamling ved forstander Karen Friis i foredragssalen
09.00-09.30	Formiddagspause, kaffe, te, vand i pejsestuen
09.30-16.30	Omlædning, pakning af grej og transport til undervisningsområde. Vi tager madpakker og kaffe med i bilerne Intro på land: Udstyr, basal info og teknikker Intro på vand: Føling med boardet på knæ, fremad-tag, drejninger Øvelser på vand: Selvredninger, kom op og stå, fremad-tag, drejninger, lege
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften "Sans" Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

06.00 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
07.15 - 07.55	Morgenmad
08.00-09.00	Rundt i højskolesangbogen i foredragssalen
09.00-09.45	Formiddagspause, kaffe, te, vand i pejsestuen
09.30 - 10.30	Foredrag
11.00 - 12.00	SUP - udstyr. Hvordan finder man ud af hvilket udstyr man skal bruge og evt. købe
13.00 - 17.30	Transport til undervisningsområde - afhængig af vejret Dagens program, intro til område og sikkerhedsovervejelser. Øvelser på vand: Vi øver teknik: fremad-padling, drejninger, step backturn, makkerredninger og lege
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften "Hvis tiden er vigtig...." ved Jacob Fandt Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

07.15 - 08.55	Morgenmad
09.00-10.00	Morgensamling
10.00-10.30	Formiddagspause, kaffe, te, vand i pejsestuen
10.30 - 12.00	Foredrag
12.00	Frokostbuffet i spisesalen



13.00 - 17.30 Halvdagsudflugt til "Kongens Land" og Grønhøj Kro
18.15 Aftensmad i spisesalen
19.30-21.15 Højskoleaften - vælg mellem: 1. Bjerringbro Værsgo - byvandretur, som evt afsluttes med riverswimming ved Gudenåen 2. Teambuilding ved skolens klatretårn
Vi mødes alle til aftenkaffe og hygge med lidt fællessang

Torsdag

07.15 - 08.55 Morgenmad
08.00-09.00 Morgensamling i foredragssalen
09.00-09.30 Formiddagspause, kaffe, te, vand i pejsestuen
09.30 - 17.00 Transport til undervisningsområde - afhængig af vejret
Dagens program, intro til område og sikkerhedsovervejelser
Tursejls, som er afhængig af vejret og dagsformen
18.15 Aftensmad i spisesalen
19.30-21.00 Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller en aktivitet
Herefter kaffe og hygge i pejsestuen

Fredag

06.00 - 08.00 Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal.
07.15 - 08.55 Morgenmad
09.00-10.00 Morgensamling i foredragssalen
10.00-10.30 Formiddagspause, kaffe, te, vand i pejsestuen
10.30 - 16.00 Transport til undervisningsområde - afhængig af vejret
Dagens program, intro til område og sikkerhedsovervejelser
Tursejls, som er afhængig af vejret og dagsformen
16.15 - 17.00 Rengøring af udstyr og oprydning og overrækkelse af diplom
Herefter evaluering og eftermiddagspause med kaffe, te, vand
18.30 Afslutningsmiddag i spisesalen
Herefter højskoleaften i multisal. Man er velkommen til at bidrage med festlige indslag

Lørdag

Kl. 07.15 - 09.00 Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 08.00 - 09.00 Morgenmad
Kl. 09.00 Afrejse og farvel til medkursister. Der er transport til Bjerringbro station, således at man kan nå togforbindelse med afgang ca. kl. 9.28.

Velkommen til en uge med masser af sejls, udlev, oplevelser, fællesskab, højskole og godt humør.

Med venlig hilsen
Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

STAND UP PADDLING

Kursets hensigt er fra bunden at introducere dig for Stand Up Paddling (SUP) og søsikkerhed og derved give dig et solidt fundament for videre sejlsads.

Vi arbejder med praktiske færdigheder såvel som teori og refleksion, så du er rustet til at færdes fortroligt og sikkert på et paddleboard og selv kunne planlægge egne ture i lokalt såvel som nyt farvand.

Vi begynder i trygge rammer tæt på badebroen ved Tange Sø med øvelser i opstigning, kæntring og balance. Vi gentager øvelserne så længe det er nødvendigt. Herefter fortsætter vi med paddle - og styretag, forskellige øvelser, lege teknik og tursejlsads.

Transport ud til sejlsads sker i egen bil eller ved samkørsel med øvrige kursister.

Personligt udstyr

Du skal medbringe fornuftigt tøj til kurset, gerne svedtransporterende undertøj, let regnjakke og andet funktionelt tøj, som kan tåle at blive vådt. Mht. fodtøj under sejlsads foreslår vi neoprensko eller neoprenstøvler.

Sørg også gerne for at have mindre rygsæk, vandtæt pakkesæk eller lignende med på kurset, som du let kan pakke og tage med på sejlturene.

Vi sørger for paddleboard, våddragt, redningsvest og det nødvendige sikkerhedsudstyr.

Du er selvfølgelig velkommen til at medbringe dit eget board og udstyr, men informer venligst skolen herom ved tilmelding.



Hvad er Stand Up Paddle

Stand Up Paddling er motion, natur og ro i sjælen.

Stand Up Paddle surfing (SUP) er en sport med rødder tilbage fra den Hawaiianske kultur. Sporten er en ældre form for surfing og i mange år lå sporten henlagt pga. surf sportens generelle udvikling mod de mindre og mere tricks fokuseret bræt. Men i løbet af 00'erne fik amerikanerne igen øjnene op for SUP sporten grundet surferstilens utrolige alsidighed.

SUP kan nemlig både udøves i store bølger, på fladt vand i fx havnemiljøer, langs stranden ved kysten eller sågar på brusende white water floder. Sporten er blevet en utrolig populær aktivitet blandt både topatleter og helt almindelige motionister, herunder familier, børn og unge.



SUP – 10 GODE RÅD

1. Brug **ALTID** en leash.
2. Husk svømmevest (det er et lovkrav).
3. Medbring telefon i vandtæt etui.
4. Gå som udgangspunkt ikke alene på vandet.
5. Fortæl andre hvor du/i padler ud og hvornår du/i forventer at være tilbage.
6. Få et introduktionskursus i en DSRF forening eller hos en surfskole.
7. "If in doubt, don't paddle out" – brug din sunde fornuft og kend dine begrænsninger.
8. Brug korrekt påklædning efter årstiden samt vind- og vejrforhold.
9. Undersøg altid vind- og vejrforhold inden du går ud. Gå ikke ud i fralandsvind hvis du er nybegynder eller let øvet.
10. Brug padlen til at signalere hvis du er i nød.



Hvorfor sejle SUP?

- det er sjov, afvekslende og effektiv motion
- opnå mental velvære ved at bruge kroppen og opholde ude i naturen og på vandet
- deltagelse i sociale fællesskaber, hvor SUP er samlingspunktet

Det er tre essentielle parametre for alle mennesker, der samlet set kan højne livskvaliteten.

KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, IT, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programfastsatte aktiviteter.

Skolens faciliteter

Nørgaards Højskole råder over mange fine faciliteter, som du/I frit kan benytte under jeres ophold. Altså, hvis I kan finde tid til det...

Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale med moderne kredsløbsmaskiner
- fri adgang til svømmehal, varmtvandsbassin (ca. 34° C) og sauna i off. åbningstid (lukket uge 28 - 29)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst bredbånds internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, træ, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- moderne madværksted og micro bryggeri
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbold,
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer
- gratis parkering
- reception - åbent dagligt mellem 12.00 - 14.00

Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørgaards skal nydes og huskes i lang tid fremover. Måltiderne skal være med til at give jer fornyet energi, således at I kan følge med i højskoleaktiviteterne hele dagen på fuldt blus.



Vores kostpolitik er at lave tingene fra bunden med gode råvarer og årstidens udbud. Vi laver både traditionel og moderne sund dansk kost, men holder også meget af at anvende råvarerne på nye måder, gerne inspireret af spændende retter fra hele verden. De tre hovedmåltider serveres som buffet, så man kan selv sammensætte sit måltid. I løbet af ugen har vi både en aften med fisk og vegetar. Desuden er der mulighed for vælge vegataret til aftenbuffet.

Spisetider i spisesalen*

Morgen	kl. 07.15 - 08.45
Frokost	kl. 12.00 - 13.00
Aften	kl. 18.30 - 19.30

* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesalen/pejsestuen/opholdsstue, såfremt man befinder sig på højskolen. Køkkenpersonalet værdsætter kontakten til husets gæster. Står I og mangler noget, har spørgsmål, forslag, ros eller ris skal I bare tag fat i os. Vi ønsker hele tiden at forbedre os og give det bedste til husets gæster, kursister og elever.



PRAKTISK INFORMATION

Tilmelding

Tilmelding til kurserne på Nørgaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: www.nrgaard.dk eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Da vi tit har ventelister til vores kurser, og da mange til tider finder lidt sent ud af, at de gerne vil på højskole, har vi følgende betingelser ved tilmelding og tilbagebetaling ved framelding:

- Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- 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 reserverede kursus.

Afbestilling

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

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.

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 210 sengepladser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

Værelsestillæg

Type	Beskrivelse	Pris
1	Indkvartering på dobbeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	0
2	Enkeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	400
3	Dobbeltværelse m. eget bad/toilet (gebyr deles af 2 pers.)	400
4	Enkeltværelse m. eget bad/toilet	600

Alle værelser indeholder seng, skrivebord, stol, bogreol, og garderoberkab.

VELKOMMEN

Nørgaards Højskole



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
STAND UP PADDLE & SOMMERHØJSKOLE	25.06 - 01.07	26	5.295
STAND UP PADDLE & SOMMERHØJSKOLE	06.08 - 12.08	32	5.295
Øvrige kurser på NH			
Mountainbike på danske spor	02.07 - 08.07	27	5.095
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	16.07 - 22.07	29	5.095
Havkajak (mulighed for IPP2 frigiverbevis)	30.07 - 05.08	31	5.395
Golf og højskole	20.08 - 26.08	33	5.695

Alle kursuspriser er 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 Nørgaards 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:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

