

MOUNTAINBIKE

- PÅ DANSKE SPOR



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK



MOUNTAINBIKE PÅ DANSKE SPOR

Ugens program

Søndag

16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering. Vi byder på kaffe/te i opholdsstuen
17.00 - 18.30	Velkommen til Nørgaards Højskole med sang og fortælling om højskolens historie i foredragssalen. Derefter rundvisning, hvor fortællingen om højskolen fortsætter.
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 20.45	Højskoleaften - Icebreaker
20.45 - 21.30	Præsentation af ugens program, cykelparkering og øvrige praktiske informationer Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Mandag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling og sang ved forstander Karen Friis i foredragssalen Formiddagskaffe i pejsestue
09.30 - 10.30	Sikkerhed og færdsel på MTB
10.45 - 11.45	Klargøring og teknikøvelser nær højskolen
11.45	Frokostbuffet i spisesalen
12.45	Transport til Stendal Plantage
13.15 - 16.30	Mountainbiketour til Undallslund Trailcenter, hvor vi skal fortsætte med forskellige øvelser på teknikbanen inden vi kører sporet ved Undallslund. Eftermiddagskaffe
17.00	Transport, rengøring af MTB og omklædning
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften "Træk vejret og stræk kroppen" ved Christina Rubæk i multisalen Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen Formiddagspause - Transport til Hald Hovedgård ved Hald Sø
10.30	Vi begynder formiddagen med at køre MTB-sporet Stangheden ved Dollerup Bakker Undervejs laver vi opsamlinger og gennemkører måske udvalgte segmenter flere gange.
ca. 13.00	Frokostpause, hvor vi spiser den medbragte frokostkurv fra skolens køkken Efter frokost kører MTB-sporet Bækkelund eller Stendal Plantage Eftermiddagskaffen nyder vi ved udsigtspunktet ved Naturskolen eller Stendal Plantage Rengøring af MTB og omklædning
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

07.30 - 08.15	Tilbud om "Riwerswimming" i Gudenåen for de morgenfriske
07.45 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen

09.00 - 10.00	Morgensamling
10.30 - 12.00	Foredrag "Sebastian" ved musiker Karoline Budtz
12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til Søhøjlandet med sejltur til Himmelbjerget – <i>På sporet af unik natur og Danmarkshistorie</i>
18.30	Aftensmad i spisesalen
19.15 - 21.00	Højskoleaften - Vælg mellem Saunagus eller udeliv ved bålpladsen Herefter kaffe og hygge i pejsestuen

Torsdag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i svømmehal
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling Formiddagskaffe i pejsestue
09.15 - 10.15	Kort om træningslære, valg af MTB, cykelcomputer, MTB-spor i DK m.m.
10.30 - 12.00	Cykelværksted - vi gennemgår basisreparationer og vedligeholdelse af MTB
12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.00	Vi kører sporet i Hjermind Skov, hvor vi blandt andet vi arbejde med flow, ned- og opkørselsteknik udvalgte steder på sporet.
16.30	Rengøring af MTB og omklædning
18.30 - 19.30	Middagsbuffet 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

07.15 - 07.55	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling Formiddagspause - transport Østre Søbad ved Almind Sø i udkanten af Silkeborg
10.30	Vi begynder dagen ved det flotte nye Silkeborg Trailcenter med fortælling og opvarmningsøvelser. Herefter cykler vi det sublime MTB-spor i Vesterskoven
ca. 12.30	Flere gange undervejs laver vi opsamling og får lidt at drikke Frokostpause, hvor vi spiser den medbragte frokostkurv ved Trailcenteret Tilbud om at køre MTB-sporet i Nordskoven Eftermiddagskaffe nydes ved Nordskoven eller Almind Sø
18.30	Rengøring af MTB og omklædning Afslutningsmiddag i spisesalen Afslutningsaften med underholdning, hygge og samvær i opholdsstue

Lørdag

08.00 - 09.00	Morgenmad i spisesalen
09.15	Afrejse og farvel til medkursister. Der er transport til Bjerringbro station, således at man kan nå togforbindelse med afgang ca. kl. 9.40

MOUNTAINBIKE PÅ DANSKE SPOR

Velkommen til Nørgaards Højskoles mountainbike på danske spor

Tæt på Nørgaards Højskole i Bjerringbro ligger flere af de bedste danske mountainbikespor, som byder på udfordringer og oplevelser for alle, som vil cykle på MTB, uanset om du er nybegynder, let øvet eller øvet.

Kursets mål er at give dig kendskab til nogle af Danmarks bedste mountainbikespor og den natur og historie, de er omringet af samt masser af gode højskoleoplevelser.

På vores daglige ture vil der være indlagt sjove cykellege, tekniske øvelser, gennemgang af regler for færdsel på MTB, kørsel i forskellige områder/terræner m.m.

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.

Vi vil primært køre på ruter markeret med blå pil, som er for MTB-ryttere med grundlæggende færdigheder.

Undervejs på turene ude i naturen vil instruktøren også fortælle om de områder, vi færdes i. Vil vi også bruge tid på at tale om de ting som sker med os, når vi cykler, bevæger os i naturen og bruger kroppen, både mentalt og fysiologisk. Udover cykelturene skal vi også have foredrag,

højskolesang, bevægelse, musikalsk højskoleaften, godt samvær og gode grin, og det hele kan krydres med en tur i vores svømmehal og sauna, et smut i fitnessrummet, eller blot flade ud i sofaerne i pejsestuen med en anden artsfælle og en kop kaffe eller et glas rødvin. Der skal nok blive tid til det hele.

Beskrivelser af Mountainbikespor

Hjermind Skov

Inden vi kører sporet vil vi varme op med en længere tur rundt i den meget variende skov "Egekrattet" med guide. MTB-sporet "Hjermind Skov" ligger få km fra højskolen. Sporet er kuperet og med flere tekniske elementer. Sporene er meget varieret, så der er rig mulighed for at blive testet på kondition og teknik, så det er oplagt at cykle dele af sporet nogle omgange.

Stangenheden og Undallslund

MTB Sporet på Stangenheden er et 12 km langt mtb-spor på gamle fårestier i flot hedeterræn. I sommerhalvåret afgræsses heden af kvæg og kokasser på sporet forekommer. Sværhedsgraden er blå og kan køres af alle. Masser af flow og højdemeter.

Sporet i Undallslund plantage tæt på Viborg er et flot anlagt mountainbike spor, som er egnet til alle niveauer af mountainbike ryttere.



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 et lækkert spor i Nordskoven på ca. 10 km.

Vi skal først køre på det nye spor i Vester Skov syd for Silkeborg. Sporet består af dejligt flowy singletrack med masser af berms. Sporet med blå pil er ca. 17 km. og er p.t. Danmarks fedeste spor.



Stendal Plantage

Stendal er en del af Alhedens plantager .

Stendal MTB-spor er en del at det der engang bliver til Viborg-spoet, som, når det står færdigt bliver omkring 100 km. langt.

Sporet i Stendal Plantage udgør en sløjfe på ca. 9 km. Sporet har sværhedsgraden blå, og byder på en meget varieret tur gemmen forskellige slags skov. En sjovt og hurtigt spor med gode flowstykker.



Udstyr

Du skal medbringe fornuftigt tøj til kurset, let regnjakke og andet funktionelt tøj. Vi anbefaler at man medbringer cyklebukser med indlæg. Det anbefales at have en ekstra taske med, hvor der kan være lidt skiftetøj. Det anbefales at medbringe drikkedunk på turerne, som enten kan sidde i holder på MTB eller i en lille let rygsæk.

Cykel og cykelhjel

Du kan enten selv medbringe din egen MTB på kurset eller leje en MTB af skolen. Det er dit ansvar at sørge for din egen cykles stand og funktionalitet. Alle deltagere skal bære cykelhjel, når der cykles på kurset.

Leje af cykel og cykelhjel

Det er muligt at leje en mountainbike og cykelhjel. Leje af cykel og cykelhjel for hele ugen er 500 Kr. Alle vores MTB er med front-suspension.

Transport til MTB sporene

Transport til de forskellige MTB spor sker i egen bil eller ved samkørsel med øvrige kursister.

Kort og rutebeskrivelser forefindes på højskolen.

Medbring gerne cykeltrailer. Skolen har en trailer til ekstra cykler, som ikke kan være på egne biler.

Retningslinjer for MTB-kørsel:

- Vis hensyn, når du cykler i skoven
- Vis hensyn til andre skovgæster
- Kør kun på skovveje og brede stier
- Kør kun på afmærkede ruter
- Sæt farten ned, når du nærmer dig andre
- Vær opmærksom på, om andre har opdaget dig
- Undgå at køre på ridestier og vandrestier
- Kør med omtanke

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 programfaste 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:

- stort fitnesslokale med moderne løbebånd, crosstrainere, roergometer, spinningcykler, frie vægte m.m.
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 29 - 30)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gynges m.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- grønne arealer med bænkesæt og hyggekrege
- 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
- reception - åbent dagligt mellem 12.00 - 14.00

Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskole 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. Læs i øvrigt mere om skolens kostpolitik på www.nrgaard.dk

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/opholdstue, 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 Nørugaards 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 framelning

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

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 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 fornævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr.

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørugaards 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, garderobeskab, og trådløs internet.

VELKOMMEN

Nørugaards Højskole



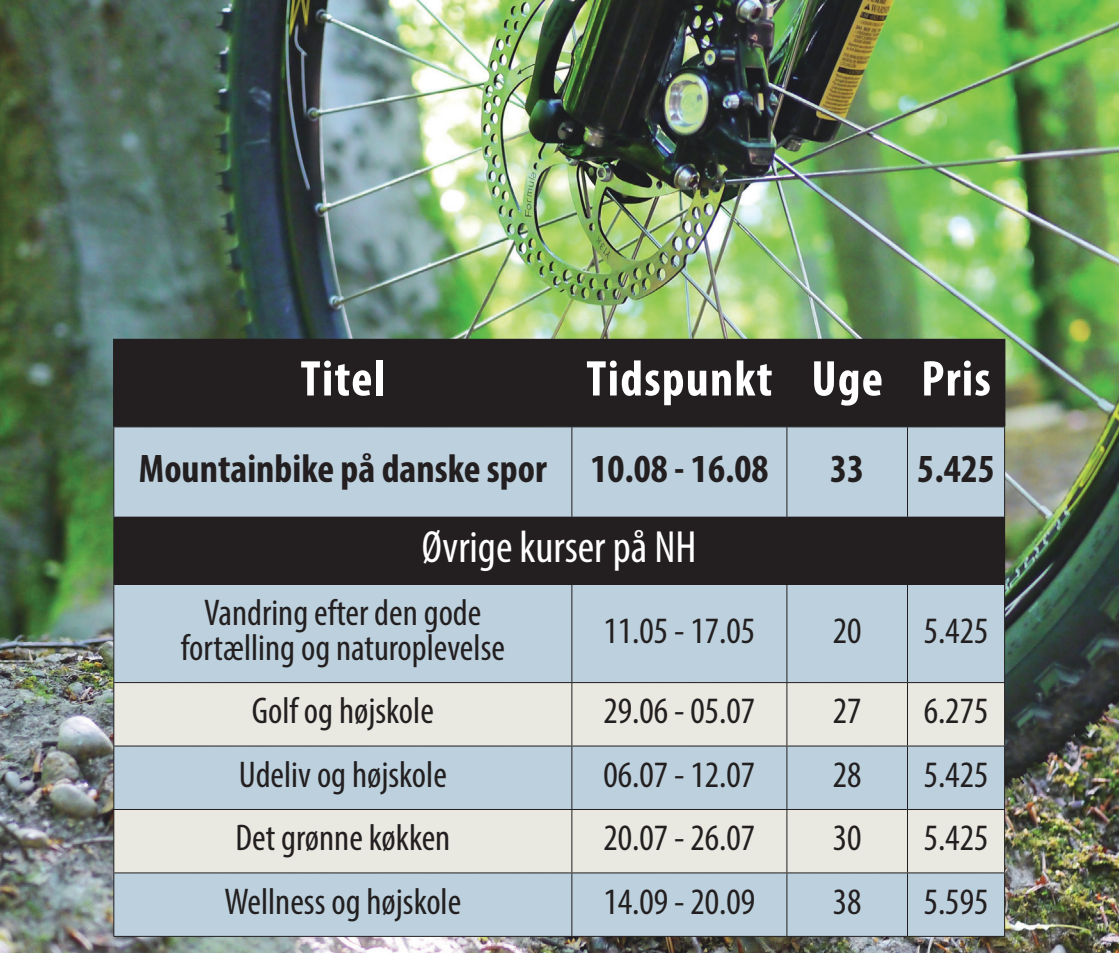
Følg Nørugaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards



Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Mountainbike på danske spor	10.08 - 16.08	33	5.425
Øvrige kurser på NH			
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	11.05 - 17.05	20	5.425
Golf og højskole	29.06 - 05.07	27	6.275
Udeliv og højskole	06.07 - 12.07	28	5.425
Det grønne køkken	20.07 - 26.07	30	5.425
Wellness og højskole	14.09 - 20.09	38	5.595

Alle kursuser 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 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

