

CYKELTURE

*- EFTER DEN GODE FORTÆLLING
OG NATUROPLEVELSE*



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK

CYKELTURE EFTER DEN GODE FORTÆLLING OG NATUROPLEVELSE

Vi sætter kursen efter cykelture med gode fortællinger og naturoplevelser i smukke ådale, bakkelandskab, åbne markveje, skove og lokale seværdigheder. En af de mange fordele ved at cykle udover god motion er, at man kan komme vidt omkring på en cykel. Derudover er der god tid til at opleve, nyde og fordøje de mange indtryk, som man oplever undervejs. Udover cykelturene skal vi også have foredrag, højskolesang, bevægelse, musikalsk højskoleaften, godt samvær og gode grin.

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 og øvrige praktiske informationer Herefter kaffe og hygge i pejsestuen

Mandag

06.00 - 07.45	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen v. forstander Karen Friis Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.30 - 10.30	Planlægning af cykelture, GPS-apps og fitness monitoring
10.45 - 11.45	Klargøring af cykler
12.00 - 12.45	Frokost i spisesalen
13.00 - 17.00	Cykeltur og fortælling. Hjerminde, Ulstrup og Busbjerg. Læs mere på side 4
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

07.30 - 08.55	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.30 - 11.30	Adgang til Nordisk Wellness med koldtvandsbassin, saunagus og dampbad
12.00	Frokost i spisesalen
13.00 - 17.00	Cykeltur og fortælling - Skibelund, Tange Sø og Gudenåcentralen. Læs mere på side 5
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	"Træk vejret og stræk kroppen" ved Christina Rubæk i multisalen Herefter kaffe og hygge i pejsestuen

Onsdag

Kl. 07.30 - 09.00	Morgenmad i spisesalen
Kl. 09.00 - 10.00	Morgensamling
Kl. 10.00 - 10.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
Kl. 10.30 - 12.00	"Rakkere, kæltringe, natmænd" foredrag ved Martin Ottesen
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det unikke og virksomme vineri Cold Hand Winery, som stræber efter at producere frugtvine i verdensklasse. På turen kommer vi også igennem Fussingø Nationalpark
Kl. 18.30	Aftensmad i spisesalen
	Friaften med hygge og samvær i pejsestuen

Torsdag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i svømmehal
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen - husk at smøre madpakke
08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.45 - 16.30	Cykeltur og fortælling - Nørreådal og Øbakker. Læs mere på side 5
18.30	Aftensmad i spisesalen
19.30 - 20.30	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet
	Kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i svømmehal
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen - husk at smøre madpakke
08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.30 - 16.30	Cykeltur og fortælling - Frederiks, Kongenshus, Grønhøj kro og Hald Sø. Læs mere på side 4
18.30	Aftensmad i spisesalen
18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen
20.30	Højskoleaften med hygge i opholdsstuen

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

Velkommen

Nørregaards Højskole

NB! Ret til ændringer i programmet forbeholdes

PRAKTISK INFORMATION OG BESKRIVELSE AF TURENE

Man er velkommen både på almindelig cykel og elcykel. På cykelturene tages der højde for og hensyn til at deltagerne cykler i forskelligt tempo. Der vil løbende være opsamlinger og passende pauser.

Cykelterræn

Cykelturene finder delvist sted i kuperet terræn. Derfor er det en fordel at have en cykel med gear eller el. Underlaget vil være asfalt, grusveje og større skovstier.

Cykel, cykelhjem og personligt udstyr

Du kan enten selv medbringe din egen cykel på kurset eller leje en cykel af skolen. Det er dit ansvar at sørge for cyklens stand og funktionalitet. Der skal benyttes cykelhjem på kursets cykelture. Medbring fornuftigt tøj til kurset, let regnjakke og andet funktionelt tøj, som kan tåle at blive vådt. Sørg for at have en mindre rygsæk eller cykeltaske, som du let kan pakke og tage med på cykelturene.

Leje af cykel

Det er muligt at leje cykel og cykelhjem af Nørgaards Højskole. Pris for leje af cykel (MTB) og cykelhjem for hele ugen er 500 Kr. MTB er uden skærm og bagagebærer. Pris for leje af elcykel og cykelhjem for hele ugen er 1.600 Kr. Vi har kun få onesize elcykler, som kan tilpasses de fleste.

Transport

Transport til ture, som ikke har udgangspunkt fra højskolen sker i egen bil eller ved samkørsel med øvrige kursister.

Hjermind, Ulstrup Slot, Vellev og Busbjerg

(turen er på ca. 32 km)

Vi cykler fra højskolen og kommer forbi byens store virksomhed Grundfos og videre ud af byen op til Hjermind. Her skal vi høre historien om præsten Hans Bjerregaard, som i 1826 fik besøg og hædret af Kong Frederik VI. Turen fortsætter mod øst til Ulstrup, som ligger ved Gudenåen. Vi tager en kort afstikker til Ulstrup slot og ser de flotte bygninger inden vi cykler videre til Vellev Kirke. Området ved Busbjerg har tidligere været hærget af røvere, der fra bakken havde et glimrende udsyn ud over ådalen og derved kunne forberede angreb. Dette er blevet beskrevet af Steen Steensen Blichers "Jyske Røverhistorier". Busbjerg særegne terræn danner et naturligt amfiteater, og i dag er området kendt for sine friluftsspil om sommeren og udsigtspunkt udover Gudenådalen.



Frederiks, Kongenshus, Grønhøj og Hald Sø

(turen er på ca. 36 km)

Vi begynder dagen ved Viborg Naturskole ved Hald Sø, hvorfra vi tager banestien langs Stangheden til Frederiks Kirke. Her skal vi høre om Kartoffeltyskerne inden vi fortsætter til Kongenshus Mindepark, som er en hyldest til de mange mennesker, som slidsomt opdyrkede hedearealerne. I mindeparken holder vi frokost-pause ved mindedalen og udsigtstårnet. Turen fortsætter igennem parken videre til Grønhøj Kro, hvor vi skal ind og have eftermiddagskaffe og hilse på kroejer Greger Laigaard og se stedets museer. Sidste stop på turen er ved Dollerup Bakker med smuk udsigt udover Hald Sø og hedelandskabet.





Nørreådal og Øbakker (turen er på ca. 38 km)

Nørreådal er en bred og fladbundet tunnel-dal, der oprindelig blev skabt af smeltevand fra istiden. Området ved Vejrumbyr byder på frodige enge, stille åløb og skovklædte skrænter med sjældent planteliv og et rigt fugle- og dyreliv. Dalens struktur er stadig tydeligt mærkbar, da Nørreåen har sit typisk rolige forløb gennem landskabet, hvilket gjorde området velegnet til at udnytte åens kraft til gamle vandmøller og industri. Ø Bakker er et markant, fredet bakke- og kystlandskab midt i Nørreådal – op til 53 meter over havets overflade – hvilket skaber dramatiske udsigter over den ellers flade dal. Bakkerne har fået navn, da de i stenaldertiden lå som en ø midt i den daværende fjordarm fra Randers Fjord. Ifølge sagnet ligger Danmarks første konge, Kong Dan, begravet i Ø Bakker

Gudenåcentralen og Tange Sø (turen er på ca. 33 km)

Fra Nørgaards Højskole cykler vi rundt om Tange Sø. Vi begynder med at cykle ud til Skibelunden og videre til Ormstrup Gods. Derfra fortsætter vi til Kongensbro, hvor Gudenåen bliver til Tange Sø. Derfra videre til Ans og Tange Værket, som ligger naturskønt for enden af Tange sø og i forlængelse af Danmarks største vandkraftværk. Vi vil besøge Energimuseet, hvor vi begynder med et historisk tilbageblik om tilblivelsen af Gudenåcentralen og opdæmningen af Gudenåen.

Cold Hand Winery & Fussingø Nationalpark

På vineriet Cold Hand Winery, vil vi blive taget godt imod af de passionerede folk bag stedets verdensklasseproduktion af frugtvine.

Vi skal have et indblik i vineriets historie og tankerne bag at skabe unikke vine på æbler, kirsebær, ribs og mange andre danske frugter. Under rundvisningen oplever vi produktionen på nært hold, ser de forskellige faciliteter og hører om de særlige metoder, der giver vinene deres høje kvalitet. Naturligvis afsluttes besøget med en vinsmagning, hvor vi får mulighed for at nyde de mange smagsvarianter, som karakteriserer husets frugtvine.



Efter besøget går turen videre til Fussingø Nationalpark, et naturskønt område med smukke skove, kuperet terræn og udsigt over Fussing Sø. Området rummer også kulturhistoriske træk, bl.a. Fussingø Slot og historier fra tiden, hvor godset havde stor betydning i lokalsamfundet.



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:

- stort fitnesslokale med moderne løbebånd, crosstrainere, roergometer, spinningcykler, frie vægte m.m.
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvands-bassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 28 - 31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst 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, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- 3-D golfsimulator med 40 internationale golfbaner
- 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.nrqaard.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.nrugaard.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 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 forsikringselskab 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](#)



[instagram.com/nrugaards](https://www.instagram.com/nrugaards)

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Cykelturefter den gode fortælling og naturoplevelse	31.05 - 06.06	23	5.550
Cykelturefter den gode fortælling og naturoplevelse	23.08 - 29.08	35	5.550
Øvrige kurser på NH			
Fuglekig og højskole	12.04 - 18.04	16	5.550
Det levende køkken	12.07 - 18.07	29	5.550
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	02.08 - 08.08	32	5.550
Wellness og højskole	20.09 - 26.09	39	5.725

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 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

