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. skolens forstander 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. Hjermind, 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
0930. - 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	Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det det helt nye museum Wibergis og Viborg Domkirke, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv.
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 - Nørreådalen 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
Nørgaards Højskole

NB! Ret til ændringer i programmet forbeholdes

Praktisk information og beskrivelse af turene

Man er velkommen både på almindelig cykel og elcykel. På cykelturerne 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, cykelhjelm 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 benyttescykelhjelm 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 cykelhjelm af Nørgaards Højskole. Pris for leje af cykel (MTB) og cykelhjelm for hele ugen er 500 Kr. MTB er uden skærm og bagagebærer. Pris for leje af elcykel og cykelhjelm 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. TTuren 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 frokostpause ved mindedalen og udsigtstårnet. Turen fortsætter igennemparken 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.



Pøt Mølle og Linen *(turen er på ca. 38 km)*

Naturskøn cykeltur igennem Favrskovs historiske herregårdslandskab. Turen begynder i ådalen ved Pøt Mølle Kro, hvorfra vi cykler til landsbyen Skjød og videre til Granslev Kirke, hvor vi gør et kort stop og ser på Kirken. Ruten fortsætter til Bidstrup Gods, en af områdets ældste og mest markante herregårde, der kendt for sit trefløjet barokanlæg, hvis gårdrum er delt op i tre sammenhængende gårdspladser. Herfra videre til det historiske Voer Mølle ved Lilleåen til Lyngå. Ad mindre veje til Haurum, hvor vi triller ind i de dybe skove ad den snorlige allé Linen i Frijsenborg skovene, passerer det historiske område Jernit og fortsætter op til det storslåede Frijsenborg Slot. Endeligt kommer vi lige forbi udkanten af Hammel Skoven inden vi atter ender ved Pøt Mølle kro, hvor vi skal have en velfortjent eftermiddgskaffe og kage.

Gudenaacentralen 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 vi besøge Energimuseet, hvor vi begynder med et historisk tilbageblik om tilblivelsen af Gudenåcentralen og opdæmningen af Gudenåen.

Udflugt til det nye museum Wibergis og Viborg Domkirke

Vi skal på spændende og stemningsfuld halvdags-udflugt til Domkirkebyen Viborg, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv.

Vi begynder besøget på museum Wibergis, det nye museum i Viborg, som lover en museumsoplevelse udover det sædvanlige. Museet åbner i foråret og her træder man ind i en sanselig og animeret fortælling om Viborg som magtcentrum for konge, kirke og ret gennem 1000 år.



Herefter går vi over Stænderpladsen til Viborg Domkirke, er et af Danmarks mest markante kirke-rum. Her skal vi opleve Joakim Skovgaards berømte freskomalerier, som med stærke farver og levende scener fortæller centrale historier fra Bibelen. De imponerende malerier dækker store dele af kirkens vægge og hvælv og skaber et helt særligt samspil mellem kunst, arkitektur og bibelske fortællinger.



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 varmtvandsbassin (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 selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal 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.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 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, garderobeskab, cog trådløs internet.

VELKOMMEN

Nørgaards Højskole

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

Facebook

instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Cykeltureefter den gode fortælling og naturoplevelse	31.05 - 06.06	25	5.695
Cykeltureefter den gode fortælling og naturoplevelse	22.08 - 28.08	34	5.695
Øvrige kurser på NH			
Fuglekig og højskole	11.04 - 17.04	15	5.695
Det levende køkken	18.07 - 24.07	29	5.795
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	01.08 - 07.08	31	5.795
Wellness og højskole	26.09 - 02.10	39	5.895

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