VANDRING OG FORTÆLLING

- oplev vandreture efter gode fortællinger og unikke naturoplevelser på hærvejen, den jyske højderyg, i skoven, heden og i flotte ådale



NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00

VANDRING EFTER DEN GODE FORTÆLLING OG NATUROPLEVELSE

Oplev naturen på første række, få pulsen lidt op og få sat lidt ind i vidensbanken.

Kursets hovedtema er at komme ud og vandre i forskellige unikke kulturhistoriske naturområder. Vi skal gå på den jyske højderyg, Hærvejen, gennem skove, over hede og i de smukke ådale. Undervejs kan vi eksempelvis opleve storslåede udsigtspunkter, se og lytte til fugle, tale om dyr, planter og natur eller lokale seværdigheder.

Udover vandreturene skal vi også have foredrag, højskolesang, bevægelse, musikalsk højskoleaften, godt samvær og gode grin, og det hele kan krydres med en hyggestund i Fiskers Have eller blot flade ud i sofaerne i pejsestuen med en anden artsfælle og en kop kaffe. Der skal nok blive tid til det hele. Og,- nå ja. Man spiser godt hos os, så det er skønt at komme ud og få sig rørt i vores dejlige natur hver dag!

Søndag	
16.15 - 17.00	Ankomst til Nørgaards Højskole og indkvartering
17.00	Velkomst med fortælling om højskolens historie, kunst og Bjerringbro. Fortællingen fortsætter under rundvisningen på skolen og dens kunst m.m.
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Icebreaker i multisalen Aftenhygge og kaffe i opholdsstuen
Mandag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i Bjerringbro Idrætspark
07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling og sang i foredragssalen ved skolens forstander Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.45 - 16.30	Heldagsvandretur på trækstien ved Hærvejen ved Hald Sø og Dollerup Bakker med kursusleder/lokal guide.Læs mere på side 5
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i pejsestuen
Tirsdag	
07.15 - 08.45	Morgenmad i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.15 - 11.45	Foredrag - Min vej til Afrikas tag "Kilimanjaro" ved Tommas Rubæk Amstrup
12.00	Frokost i spisesalen
13.00 - 17.00	Vandretur til Hjermind og H.C. Andersen og Kjællinghøl med kursusleder/ lokal guide. Læs mere på side 5
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

Kl. 07.30 - 09.00	Morgenmad i spisesalen
Kl. 09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
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	Frokost 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. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Friaften med mulighed for en aftentur i Madekildeengen, et spil krolf eller hygge i Fiskershave. Der serveres aftenkaffe i opholdsstuen

Torsdag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i Bjerringbro Idrætspark
07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling
10.00	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.30 - 16.30	Vandretur i Søhøjlandet og Gjern Bakker med kursusleder/lokal guide Læs mere på side 4
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet Kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i Bjerringbro Idrætspark
07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling og sang i foredragssalen
10.00	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.30 - 11.45	Højskoleaktivitet/workshop/foredrag
12.00	Frokost i spisesalen
13.00 - 17.15	Vandretur Gudenaacentralen og Tange Sø med kursusleder/lokal guide. Læs mere på side 5.
18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen
20.30	Højskoleaften med underholdende indslag og 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

KORT BESKRIVELSE AF VANDRETURE M.M.

Hvor lange er vandreturerne?

Vandreturene har en længde på ca. 10 -15 km. Varighed af turene varierer ift. distance, vejr, pauser, tempo og terræn.
Korte turbeskrivelser findes på de næste par sider.

Personligt udstyr

Vi anbefaler at du medbringer nedenstående personlige udstyr:

- tøj der passer til årstidens vejrforhold og fysisk aktivtet
- passendde rygsæk til eks. drikkedunk, madpakke, skiftetøj og/eller solbriller
- vandresko/støvler
- solcreme og solbriller



Vandring gavner krop, sjæl og fællesskab

Vandreture er for alle som kan godt lide at være udendørs, som gerne vil motionere – og som kan lide at udfordre dig selv i naturen.

Når du går, træner du din kondition og musklerne i dine ben. Du kan gå alene i fred og ro eller sammen med andre. Vandreture og gåture kan, udover motion og oplevelser i naturen, føre til mange gode samtaler.



Frijsenborgs kæmper og Pøt Mølle

Heldagsvandretur i Frijsenborg Skovene nær Hammel. Herregården Frijsenborg har eksisteret siden 1400-tallet og hed oprindeligt Jernit. Grevskabet Frijsenborg blev oprettet 1672 og blev opløst i 1920 efter lensafløsningsloven af 1919. I dag ejes Frijsenborg af Grev Bendt Tido Hannibal Wedell, som regnes for at være Danmarks største private jordbesidder med mere end 10.000 hektar.

Turen begynder ved Pøt Mølle, hvorfra vi vandrer mod vest igennem et smukt kuperet terræn med søer, bakker og hulveje. Vi skal høre om Præstens bøg, Hammelbanen, drikke frisk kildvand fra Mark Stigs Kilde, se Frijsenborg Slot fra slotsparken og opleve nogle af skovenes kæmper, heriblandt den tusindårige dobbelteg.

Vandreturen ender igen ved den smukt beliggende Slotskro Pøt Mølle. Vi skal ind og opleve atmosfæren og stemningen på traktørstedet og have serveret velfortjent eftermiddagskaffe og kage.



Egekrattet, Hjermind hede, H.C. Andersen og Kjællinghøl

Smuk vandretur øst for Bjerringbro. Med udgangspunkt fra Højskolen vandrer vi igennem Egekrattet, der er en bynær skov kendetegnet med charmerende og finurlige stier og bække, til Hjermind, hvor vi skal høre om den karismatiske præst Hans Bjerregaard. H. Bjerregaard udmærkede sig på mange fronter, dels at være den præst i danmarkshistorien som har været længst siddende i sit embede, men også at være en foregangsmand i opdyrkningen af den jyske hede. Desuden skal vi høre historien om H.C. Andersens besøg på Hjemind Præstegaard.

Turen fortsætter videre igennem Hjermind Skov til Gudenåen og Kjællinghøl. Fra gammel tid har Gudenåen fungeret som færdselsåre, og tidligere var der ladeplads på Kjællinghøl. I 2021 blev en ny gangbro over Gudenåen indviet ved Kællinghøl, hvor der iøvrigt også er opført en kopi af et Jernalder-langhus fra 600-tallet med tilhørende historiske værksteder.

Hærvejen ved Hald Sø og Dollerup Bakker

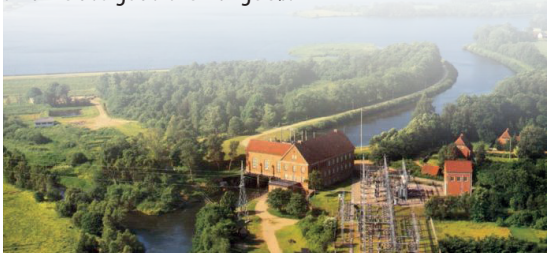
Heldagsvandretur i området ved Hald Ege og Dollerup Bakker, som ligger ved den godt 30 meter dybe Hald Sø. Her finder man et væld af sjældne planter, stejle skrænter, høje bøge, krogede ege og vildsom hede. Vores vandretur begynder ved udkanten af Hald Ege, hvorfra vi følger Hærvejen til Hald, som byder på nogle af Danmarks mest spændende voldsteder med borge, ruiner, belejringsanlæg og herregårde, der tilsammen fortæller om 800 års danmarkshistorie. Området er i 2022 blevet istandsat for at gøre historien mere tydelig. Ny udstilling formidler historien om magtkampe, stridigheder og belejringer, men også om dagliglivet mellem konger, adelsmænd og kirkens folk fra middelalderen og frem. Frokosten vil vi nyde i laden ved Hald Hovedgård (den 5. Hald), hvor Viborg Naturskole også holder



til. Vandreturen fortsætter forbi Niels Bugges Hald/kro ud til Inderøen ved Hald Sø. Her følger vi ruten langs vandkanten frem til foden af Dollerup Bakker. Når vi når udsigtspunktet ved Dollerup Bakker er det tid til at nyde eftermiddagskaffe, og udsynet over Hald Sø.

Gudenaacentralen og Tange Sø

Vandreturen begynder fra højskolen igennem Madekildeengen og ud af byen inden vi følger Lille Møllevej langs jernbanen ud til Tange. Første stop er ved Gudenaacentralen, Danmarks største vandkraftværk, som ligger naturskønt for enden af Tange sø, som er Danmarks største kunstige sø. Landskabet omkring Tangeværket fortæller et spændende stykke industrihistorie. Hele landskabet ændrede grundlæggende udseende med anlæggelsen af Tangeværket i 1920 – fra et landskab præget af landbrug og pramfart til et landskab med en langstrakt sø, dæmning, varieret skovbevoksning og et karakterfuldt dansk industrianlæg. Vi skal se turbinehallen, fisketrapperne, kåg'en og have eftermiddagskaffe. Herefter fortsætter turen ud langs den imponerende 800 m lange dæmning, hvor man kan nyde den smukke udsigt ud over Tange Sø.



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 (sommerlukket 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
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie
- 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 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. 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 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.

Transport til Nørgaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørgaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg din rejse i god tid på rejseplanen.dk
Vi afhenter kursister på Bjerringbro Station typisk kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgange kl. 9.40 på afrejsdagen. Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

Facebook

instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	23.05 - 29.05	21	5.695
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	18.07 - 24.07	29	5.695
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	01.08 - 07.08	31	5.695
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	29.08 - 04.09	35	5.695
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	05.09 - 11.09	36	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