GRAVELCYKLING

OG HØJSKOLE



NØRGAARDS | HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK

Gravelcykling og højskole

Søndag

16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering.
17.00 - 18.30	Velkomst med fællessang, præsentation af Nørgaards Højskoles historie og introduktion til ugens program. Herefter rundvisning på højskolen
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 – 21.00	Højskoleaften med icebreaker og introduktion til ugens program. Herefter aftenkaffe/te i pejsestuen

Mandag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i svømmehal
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling og morgensang ved skolens forstander Formiddagspause med kaffe/te/vand i pejsestuen
09.30 - 10.45	Samtalecafe - Gravelcykling - hvad kan det?
10.45 - 11.30	Klargøring af cykler og omklædning
11.45	Frokost i spisesalen
12.45	Graveltur "Gudenådalen". Læs mere på side 5
17.00	Rengøring af cykler og omklædning
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Herefter kaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i svømmehal (sommerlukket i uge 30)
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen Formiddagspause med kaffe/te/vand i pejsestuen
09.30 - 10.00	Klargøring af cykler og omklædning
10.00	Graveltur "Tange Sø og Gudenåstien". Læs mere på side 5 Eftermiddagskaffe i pejsestuen
16.00	Rengøring af cykler og omklædning
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften Træk vejret og stræk kroppen ved Christina Rubæk Herefter kaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

07.45 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00 - 10.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
10.30 - 12.00	Foredrag med spillekvinde Karoline Budtz i foredragssalen
12.00	Frokost i spisesalen

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
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.30	Højaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Torsdag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i svømmehal (sommerlukket i uge 30)
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen Formiddagspause med kaffe/te/vand i pejsestuen
09.20 - 9.45	Klargøring af cykler og omklædning Kørsel til Hammel Cykleklub
10.30	Graveltur "Lysnet og linen i Frijsenborg skovene. Læs mere på side 5 Eftermiddagskaffe i pejsestuen
16.00	Rengøring af cykler og omklædning
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaktivitet Herefter kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning og sauna i svømmehal (sommerlukket i uge 30)
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen Formiddagspause med kaffe/te/vand i pejsestuen
09.20 - 9.45	Klargøring af cykler og omklædning Kørsel til Hald Hovedgård
10.30	Graveltur "Hedeplantage, Dollerup Bakker og Grønhøj Kro". Læs mere på side 5 Eftermiddagskaffe i pejsestuen
16.00	Rengøring af cykler og omklædning
18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen
ca. 20.30	Aftenen fortsætter med fælles hygge og humør. Man er velkommen til at bidrage med et festligt indslag.

Lørdag

08.00 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
09.00	Fælles afsked med kursister i pejsestuen
09.15	Afrejse og tak for denne gang

Velkommen til en god uge på Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i program forbeholdes.

GRAVELCYKLING PÅ NØRGAARDS HØJSKOLE

Oplev den perfekte kombination af sved på panden, storslået midtjysk natur, lokalhistoriske fortællinger og klassisk højskoleliv.

Nørgaards Højskole inviterer til en uge i gravelcyklingens tegn, hvor vi ikke blot cykler på fantastiske grusveje, men også stopper op og mærker landskabets historie undervejs.

Vi skal udforske alt fra det åbne hedelandskab og dybe skove til bakkede istidslandskaber, stille søer og vandløb omkring Bjerringbro, Gudenådalen, Tange Sø og Søhøjlandets rande.

Undervejs på cykelturene lægger vi vægt på korte stop, hvor turlederen deler ud af områdets rige natur og historie. Mon ikke der også bliver tid til et bagerstop eller pause på en af de mange historiske kroer i området.

Cykelturene er på ca. 50–65 km om dagen i varieret og til tider ujævnt terræn. Vi kører efter princippet "sammen ud, sammen hjem", og der opsamles jævnligt.

Højskolefællesskab: Dagene begynder med morgensamling og fællessang. Aftenerne byder på foredrag, aktiviteter, cykelnørderi, udflugt, og samvær i højskolens rammer.

Personligt udstyr

- Medbring gerne egen gravelcykel eller mountainbike. Det er dit ansvar at sørge for cyklens stand og funktionalitet.
- Cykelhjelm og cykelbriller, cykelhandsker vandflaske, lappegrej og pumpe
- Cykeltøj, som matcher årstidens behov (eks. vindvest/pakbar regnjakke)
- Cykelcomputer, gerne med GPS. Ugens ruter er oprettet i FIT - filformat

Leje af cykel til gravelcykling

Det er muligt at leje en hardtail mountainbike. Pris er 900 kr. inkl. cykelhjelm.
Husk at oplyse din højde





GRAVELRUTER

Tange Sø og Gudenåstien. Med udgangspinkt fra højskolen vil ruten føre os rundt om Tange Sø igennem skovene mellem Tange og Ans langs Gudenåstien. Undervejs holder vi pause og får vi serveret en velfortjent frokost i klubhuset ved Tange Sø golfklub.

Lysnet og linen i Frijsenborg skovene. Vi begynder turen ved Hammel Cykleklub, hvor vi sætter retning mod Favrskovs højeste punkt Lysnet. Vi cykler gennem varieret og kuperet terræn og passerer bl.a. Bidstrup Gods, Frijsenborg Slot og den legendariske "Pøt Mølle Bakke".

Gudenådalen. Med udgangspunkt fra højskolen cykler vi til Skibelund og videre gennem Gudenådalen til Ulstrup og Laurbjerg inden vi holder bagerstop i Langå. Ved Långå krydser vi åen og sporet retur til Højskolen er langs jernbanen og gennem Hjermind Skov og Kællinghøl.

Hedeplantage, Dollerup Bakker og Grønhøj Kro. Fra Hald Hovedgård cykler vi over hedeområdet til inderøen ved Hald Sø og Dollerup Bakker. Vi fortsætter turen på Hærvejsen gennem Stendal plantage, Havredal og Kongenshus Mindepark. Ved Grønhøj kro holder vi pause, hvor kroejer Gregers Laigaard byder os velkommen og servere lidt lækkert til os. Sidste sløjfe på turen er via Finderup og Hald Ege.



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

Cykelterræn Cykelturene finder delvist sted i kuperet til tider ujævnt terræn. Underlaget vil være primært være grusveje og større skovstier, men også asfaltvej.



Udflugt til det nye museum Wibergis og Viborg Domkirke

Besøget på museum Wibergis en museumsoplevelse udover det sædvanlige. Museet åbner i foråret 2027 og her træder man ind i en sanselig og animeret fortælling om Viborg som magtcentrum for konge, kirke og ret gennem 1000 år.
I Viborg Domkirke, er et af Danmarks mest markante kirkerum. Her skal vi opleve Joakim Skovgaards berømte freskomalerier.

Kort om Nørgaards

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.

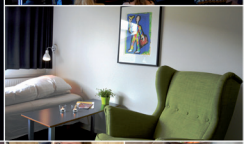
Skolens faciliteter

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. 34^0 C) og sauna i off. åbningstid (lukket uge 28 - 31)
- 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 selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal 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







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 - 08.00*
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 oplyse højskolen 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 garderobeskab.



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

Facebook

instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Gravelcykling og højskole	25.04 - 01.05	17	5.795
Gravelcykling og højskole	29.08 - 04.09	35	5.795
Øvrige kurser på NH			
Golf og højskole	06.06 - 12.06	23	6.650
Rytmisk kor	04.07 - 10.07	27	5.850
Padel og højskole	29.08 - 04.09	35	5.795
Svampejagt - fra skov til bord	26.09 - 02.10	39	5.795

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