

DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

MEDVIRKENDE

Martin Ravn, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Julietta P. Jensen, højskolelærer
Lise Rokkjær, højskolelærer
Asger Gyldenkærne, højskolelærer
Kristian Tikjøb, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander
Jens Hedevang, højskolelærer
& kursusleder

PRAKTISK INFO

Der vil være mulighed for at leje gode
begynder-MTB'er til 75 kr./dag.

Egne cykler kan enten opbevares på
værelserne eller i aflåste rum på skolen.

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk
Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 4.850,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 92 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

VI HAR 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Rækkehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet til dobbeltværelsespris.

SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nisum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

14. oktober 2020

7. APRIL - 13. APRIL 2021

10B



Senior-mountainbike

- natur og kultur på brede dæk

SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Senior-mountainbike

- natur og kultur på brede dæk

Praktisk info

Når vi vender hjem til skolen, laves der hver dag en fælles evaluering af dagens program.

På baggrund af "dagsformen", vejruddisgen, kursisternes ønsker og niveau tilrettes den efterfølgende dag.

På heldagscykelturene har vi madpakker med, som vi indtager 'i det grønne'

Der vil være mulighed for at leje gode begynder-MTB'er til 75 kr/dag.

Egne cykler kan opbevares på værelserne eller i aflåste rum på skolen.

OM KURSET

Med senior-mountainbike skal vi bruge cyklen til at opleve skoven og nye afkroge af Vestjylland - målet er ikke at komme hurtigt frem, men at få de største oplevelser på turen.

En mountainbike er bygget til at tage på opdagelse der, hvor civilisationen stopper. Derfor skal vi naturligvis også arbejde med grundelementerne i, hvordan cyklen håndteres derude på skovstier og over træerødder. Det sikrer en god og tryk oplevelse, hvor ingen kommer til skade undervejs.

Kursuslederen er uddannet naturvejleder og MTB-instruktør - og holder af at kombinere begge dele, når den vestjyske natur skal formidles og opleves. På turene rundt i de kæmpe skove, og store forblæste hede arealer skal vi udover skovstier også se på bævere, bunkers og brunkul.

Vi forventer at køre mellem 20 og 45 km på MTB-spor/dag, så er I i en OK fysisk form på forhånd, gør det ikke noget - og vi kører i et tempo, hvor alle kan være med.

EKSKURSIONER

- Vestjyllands plantager

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Jens Hedevang - JH
Lise Rokkjær - LR

Kristian Tikjøb - KT
Julietta P. Jensen - JJ
Martin Ravn - MR

Ole Jørgensen - OJ
Asger Gyldenkærne - AG

PROGRAM

10B

Onsdag 7. april

DAG 1

- Kl. 13-14 Indkvartering
- Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
- Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne samt byvandring v/JH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Torsdag 8. april

DAG 2

- Kl. 09.30 "Introduktion til kurset, og til MTB grej og gear" v/JH
- Kl. 14.00 Rundtur i de "Lemvig'ske bakker" v/JH
- Test af form og grej samt evaluering
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Fredag 9. april

DAG 3

- Kl. 09.30 Heldagscykeltur i Klosterheden v/JH
- MTB-teknik
- Besøg i bæverland og under jorden, de gemte bunkere fra 2. verdenskrig
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Lørdag 10. april

DAG 4

- Kl. 09.30 Heldagscykeltur i Stråsø Plantage v/JH
- Ulvespor
- Oplevelser i et dansk hede-landskab, der får tankerne til at flyve til Skotland
- Besøg hos en fåreavler i 'ulveland' og evt. videre til Nibsbjerg ved Holstebro
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Søndag 11. april

DAG 5

- Kl. 09.30 Heldagscykeltur - MTB-spor i Holstebro og omegn v/JH
- Militærsporet og Nibsbjerg
- Cykeltur i Holstebro
- Rundt i byen, der har 'dråber af kultur' i alt
- Vinderup, eet af landets sjoveste spor
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Mandag 12. april

DAG 6

- Kl. 09.30 Heldagscykeltur v/JH
- Herningområdet på brede dæk. Vi tester cyklerne i brunkulslejerne og lærer mere om 'det brune guld'
- Haunstrup sporet
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 13. april

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station