

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

#	
Johanne K. Buur Okkels, højskolelærer	
Astrid Skou Hansen, højskolelærer	
Niels Bjørn Wied, højskolelærer	
Ole Jørgensen, højskolelærer	
Julietta P. Jensen, højskolelærer	
Asger Gyldenkærne, højskolelærer	
Jesper Vinther, højskoleforstander	
Lise Rokkjær, højskolelærer og kursusleder	

Ret til ændringer forbeholdes

PRAKTISK INFO

Fem dage med fem gode,
lange distancer i terræn med
grus, bakker og en frisk vestenvind.

Medbring egen cykel - gerne elcykel
med gode gear og brede dæk.

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.150,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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 VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehusene, 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 sammen med to andre og 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

8. november

Cykelkursus

- hav, fjord og morænelandskab, 35-50 km/dag

25. maj - 31. maj 2022



En bid af Vestkyststruten

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Cykelkursus

- hav, fjord og morænelandskab, 35-50 km/dag

OM KURSET

Vestkyst, Limfjordskyst og Klosterheden Plantage. Det er både stort og overvældende. En suveræn cykel-kulisse.

Kom! Vi tager en bid af alle tre.

Vi starter med kørsel i bjerglandskab - i morænebakkerne ved Lemvig - hvor pulsen stiger på mere end en måde. Vi bliver fyldt af vejr, vind, højskolefællesskab og eftertænkksomhed.

Hver dag undervejs fortælles der om landskab, særegenhed og historien bag det hele. Fem dage med fem gode, lange distancer i terræn med grus, bakker og en frisk vestenvind. Medbring egen cykel - gerne elcykel med gode gear og brede dæk.

CYKELTURE

Lemvig Havn og Lidenlund
Klosterheden Plantage
Nørre Vorupør til Thyborøn
Thyborøn, Langerhuse, og Tørring
Tørring, Lemvig og Nørre Nisum

ARRANGEMENT

Spisning i skoven

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Ole Jørgensen - OJ Niels Bjørn Wied - NW
Johanne Buur Okkels - JO Julietta P. Jensen - JJ Asger Gyldenkærne - AG
Astrid Skou Hansen - AH Lise Rokkjær - LR

PROGRAM

16A

Onsdag 25. maj

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/LR
Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Torsdag 26. maj

DAG 2

Kl. 09.30 "Biodiversitet og bæredygtighed - om håb og handlekraft" v/JJ
Kl. 14.00 Cykeltur til Lemvig og tilbage til SeniorHøjskolen v/LR
- bjergkørsel i moræneland
- købstaden Lidenlund og en levende havn
Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Fredag 27. maj

DAG 3

Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
Kl. 13.30 Cykeltur til Klosterheden Plantage v/LR
- 21.30 - aftensmad i skoven

Lørdag 28. maj

DAG 4

Kl. 09.00 Heldagscykeltur v/LR
- bus til Nørre Vorupør
- cykeltur over Stenbjerg, Agger Tange og Thyborøn
- cykelparkering i Thyborøn og bus hjem
Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Søndag 29. maj

DAG 5

Kl. 09.30 Heldagscykeltur v/LR
- bus til Thyborøn
- cykeltur langs kysten; Vejlbj Klit, Langerhuse, Hygum og Tørring
- cykelparkering i Tørring og bus hjem
Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Mandag 30. maj

DAG 6

Kl. 09.30 Heldagscykeltur v/LR
- med bus til Tørring
- cykeltur langs Panoramamaruten med endestation på SeniorHøjskolen
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 31. maj

DAG 7

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