

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvornår 📅

Uge 38: Søndag den 14. september – lørdag den 20. september 2025

Højskoleliv og fællesskab 🏠

En af de ting, der gør et højskoleophold til noget helt særligt, er den unikke højskoleånd, som skaber et fællesskab, du kun finder her. Start dagen med morgensang, fællesspisning, og oplev hvordan du bliver en del af en stærk sammenhæng, hvor der er plads til både grin, alvor og nye venskaber - et fællesskab i bevægelse.

Pris 💰

4.995 DKK pr. person

Prisen er inkl. kost, logi, linned, dyner, puder, sengelinned, håndklæder og undervisning.

Mod ekstra betaling: Enkeltværelse á 600 DKK.

Afbestilling ⚠️

Det kan ske, at du bliver nødt til at afbestille dit kursus hos os, grundet sygdom eller andet. Derfor anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring hos dit eget forsikringsselskab eller hos Europæiske Rejseforsikring.

Melder du afbud MERE end 1 måned før kursusstart får du 50% tilbage.

Melder du afbud MINDRE end 1 måned før kursusstart, ydes ingen refusion.

Du har 14-dags fortrydelsesret fra tilmeldingen.

Indkvartering 🛏️

Alle kursister indkvarteres i renoverede lejligheder med bad, toilet og køleskab. Hvis vi selv skal sige det, er det de måske bedste højskoleværelser i Danmark. Dyner, puder, sengelinned og håndklæde findes på alle værelser. Derudover er der vaskemaskiner og tørretumblere i boligfløjen.

Kosten 🍽️

Under dit ophold vil højskolens dygtige kokke servere varieret og lækker mad baseret på et udvalg af sæsonens råvarer. Dine sanser vil blive pirret.

Vi prioriterer høj kvalitet og fremmer gode smagsoplevelser gennem årstidens bedste ingredienser.

Madhensyn/allergi 🍎

Hvis vi skal være opmærksomme på madallergi, bedes du venligst notere det i tilmeldingsformularen.



Parkeringsmuligheder 🅑

Vi ønsker at gøre det så nemt som muligt for dig at komme til og fra højskolen. Vi sørger derfor for gratis parkeringsmuligheder live ved skolen og vi tilbyder desuden enkelte ladestandere til elbiler, så du kan oplade bilen, mens du nyder opholdet.

Tilmelding 📄

Tilmelding sker via højskolens hjemmeside: www.sportshojskolen.dk
Kursister bliver optaget i den rækkefølge, de tilmelder sig.

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE

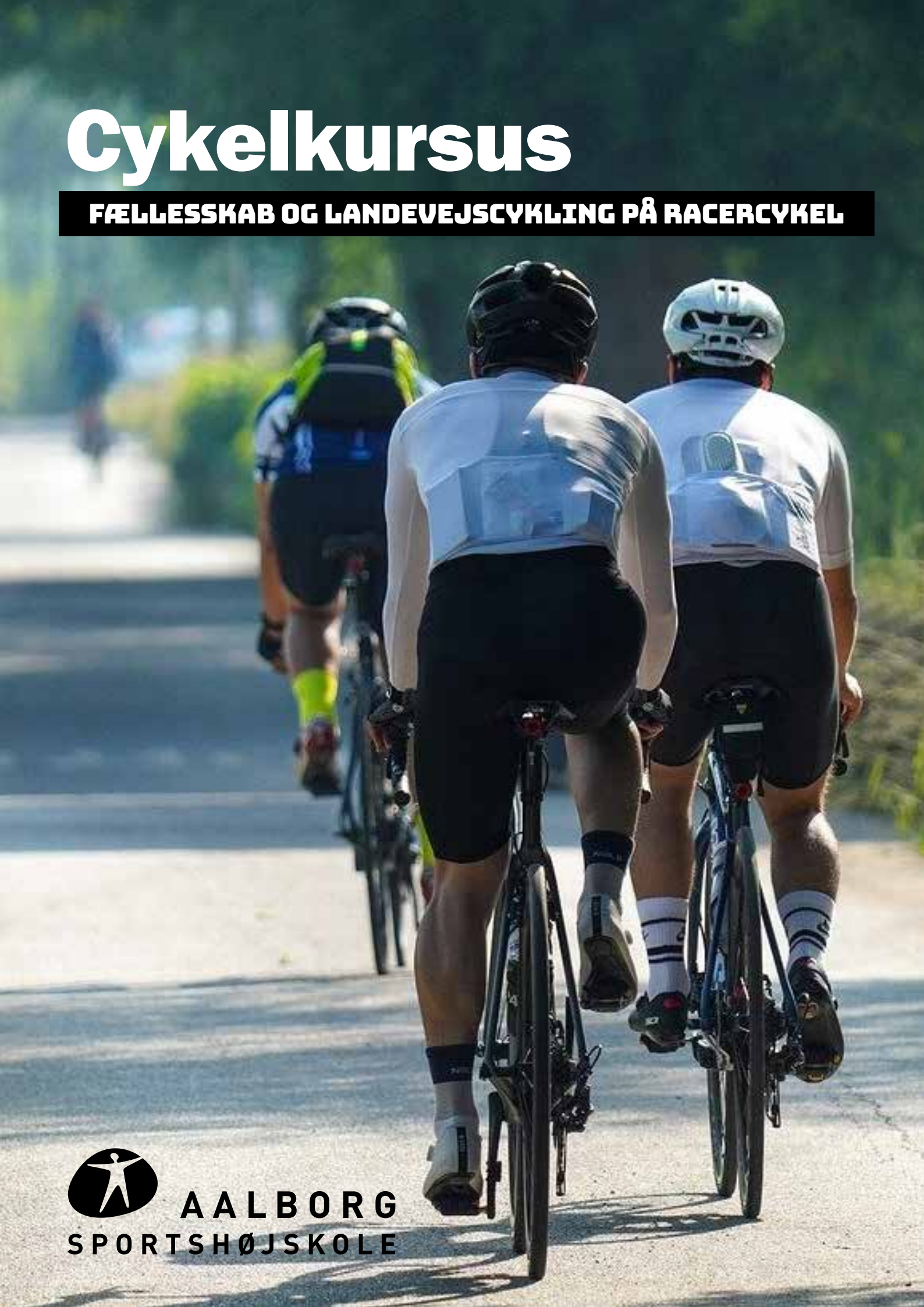
Annebergvej 55
9000 Aalborg
Tlf. + 45 98 13 13 11

www.sportshojskolen.dk/vandrekursus
sph@sportshojskolen.dk



Cykelkursus

FÆLLESSKAB OG LANDEVEJSCYKLING PÅ RACERCYKEL



AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

Er du klar til at tage din landevejscykling til næste niveau – eller er du nybegynder, der gerne vil prøve kræfter med en racercykel? Vores cykelkursus er for alle, uanset niveau. Her kombinerer vi glæden ved at cykle med højskolelivets stærke fællesskab og inspirerende aktiviteter.

Uanset om du er erfaren cykelrytter eller ny på racercykel, er der plads til dig på cykelkurset. Vi opdeler landevejscykling i forskellige grupper efter niveau, så alle får den bedste oplevelse. I løbet af ugen tager vi på tre fælles cykelture, hvor vi sammen udforsker de nordjyske landeveje og den omkringliggende natur. Turene vil være mellem 40 og 100 km, og vi tager hensyn til individuelle behov, så alle kan være med. Vi kombinerer udfordrende landevejscykling med storslåede naturoplevelser, mens vi nyder fællesskabet på to hjul.

Når vi ikke er ude på racercykel, samles vi på højskolen til fællesspisning med lækker mad, inspirerende foredrag og andre aktiviteter. Hver dag starter med en morgensamling, hvor vi sammen skyder dagen

i gang. Derefter er der fælles aktiviteter såsom morgenbadning, aktiv restitution og fællessang, inden vi kaster os ud i landevejscykling. Højskolelivet handler om fællesskab, og på højskolen er der plads til at dele oplevelser, udveksle erfaringer og skabe relationer, der forhåbentlig varer ved.

Medbring på cykelkurset
Cykel, cykeltøj til al slags vejr, sko, ekstra slanger, dækjern, cykelhjelme, cykelflasker, træningstøj og badetøj.

Det vil være muligt at have sin cykel på værelset eller i aflåst indendørs rum.

PROGRAM FOR CYKELKURSET

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	
	Kl. 7.15 - 7.55 Morgenmad						
	Kl. 8.00 - 8.35 Morgensamling						
	Kl. 8.35 - 9.35 Fælles aktiviteter	Kl. 8.35 - 9.35 Fælles aktiviteter	Kl. 8.35 - 9.35 Morgenaktivitet	Kl. 9.00 - 16.30 Afgang på cykel mod Rold Skov Adventure Pizzabagning i det fri til frokost Oplæg fra Naturvejleder	Kl. 8.35 - 9.35 Fælles aktiviteter		Kl. 8.00 - 9.00 Morgenmad
	Kl. 9.35 - 10.00 Formiddags pause	Kl. 9.35 - 10.00 Formiddags pause	Kl. 9.35 - 10.00 Madpakke smøring		Kl. 9.35 - 10.00 Formiddags pause		Kl. 9.00 - 10.30 Morgensamling og evaluering
	Kl. 10.00 - 12.00 Bike Fit	Kl. 10.00 - 12.00 Styrketræning teori	Kl. 10.00 - 14.00 Cykeltur		Kl. 10.00 - 12.00 Styrketræning teori		Kl. 10.30 Farvel og afrejse
	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost			Kl. 12.00 - 13.00 Frokost		
	Kl. 13.30 - 16.00 Cykeltur	Kl. 13.00 - 16.00 Styrketræning praktisk	Kl. 14.00 - 16.00 Vedligeholdelse af cykel	Kl. 13.00 - 16.00 Styrketræning praktisk			
Kl. 16.00 - 17.00 Velkomst	Kl. 16.00 - 18.00 Socialt samvær	Kl. 16.00 - 18.00 Socialt samvær	Kl. 16.00 - 18.00 Socialt samvær	Kl. 16.00 - 17.00 Festforberedelse			
Kl. 18.00 - 19.00 Aftensmad	Kl. 18.00 - 19.00 Aftensmad				Kl. 18.00 - ? Afslutnings- middag:		
Kl. 20.00 - Teambuilding intro	Kl. 20.00 - Højskoleaften	Kl. 20.00 - Sangaften	Friaften	Kl. 20.00 - Højskoleaften			
Kl. 22.00 - ? Aftenkaffe og hygge							

* ret til ændringer forbeholdes

