

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.

Transport

På nogle af vandreturene forventes det, at man selv sørger for transport til vandrestationerne – enten ved kørsel i egen bil eller samkørsel. Andre dage står højskolen for transporten. Er man ikke selv i bil, sørger højskolen for transport.

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



Vandrekursus

OLEV DEN NORDJYSKE NATUR TIL FODS



AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

PROGRAM FOR VANDREKURSET

Oplev den friske luft, de åbne vidder og det kuperede terræn på vandrekursus – alt sammen i selskab med andre vandreentusiaster. Den nordjyske natur er helt enestående, og selvom Aalborg Sportshøjskole ligger midt i storbyen, skal man ikke køre langt for at opleve naturen – hvad end man begiver sig mod nord, syd, øst eller vest.

På vandrekurset kommer vi til at opleve hvor forskellig naturen kan være når vi udforsker alt fra kyststrækninger med udsigt over det brusende hav til skove og hedelandskaber, der strækker sig så langt øjet rækker. Måske det også viser sig, at selv storbyen gemmer på sine helt egne perler? Hver dag byder på nye ruter og naturoplevelser, der giver mulighed for både ro, fordybelse og socialt samvær med de andre kursister – men også for at presse dig selv fysisk, hvis du har lyst til en udfordring.

Når vi alle sidder med ømme stænger om aftenen, kan vi nyde det ægte højskoleliv med fællesspisning i spisesalen, sangaften, foredrag og alt andet godt, som højskolen har at byde på. Fællesskabet spiller en central rolle på ugekurset, og der er rig mulighed for at danne relationer med de andre kursister - både på vandreturene og mens I er på højskolen.

En uge på vandrekursus med fede oplevelser

Rold Skov og Rebild Bakker: Kendt for store, flerstammede og krogede træer i trolde skoven, fantastisk udsigt fra bakketoppene og naturligvis en rig historie.

Vesterhavet ved Slette Strand: Vi skal opleve det, Frederik 7. kaldte ”den smukkeste plet i sit rige”. Udsigten fra klitterne er helt unik, og med bunkers fra 2. verdenskrig bliver vi draget ind i historiens vingesus. Desuden kommer vi forbi det berømte Svinkløv Badehotel og klitplantagen derved.

Panorama Ruten ved Mariager Fjord: Den første vandrerute i Danmark der blev certificeret som Premium vandrerute af det anerkendte Deutsches Wanderinstitut. Landskabet her er så forskelligartet, at der hele tiden er noget nyt at betragte på ruten.

Aalborg by: Byen byder også på skønne vandreture med kultur, natur og historie. Vi vandrer til den store vikingegravplads, Lindholm Høje med dertilhørende museumsbesøg, og på turen dertil skal vi se nogle af de flotte gavlmalerier, der pryder bygningerne i Aalborg Vestby. Om eftermiddagen bliver der mulighed for at se nærmere på Aalborg Midtby og få syn for den store kulturelle udvikling, der er sket i byen de seneste ti år.

Rubjerg Knude: Herunder det flotte Rubjerg Knude Fyr, der for nogle år tilbage blev reddet fra at styrte ned ad de skrantende klitter.

Vandreruternes længde vil ligge i omegnen af 10 kilometer, og vi går i et tempo, hvor der er tid til at nyde naturen, samt til at stoppe op og høre fortællinger og røverhistorier om områderne, så de fleste vil kunne være med. Det nordjyske landskab er dog også kendt for at være bakket og kuperet, så der kan også forventes trætte ben om aftenen – man kan med fordel have smugtrænet hjemmefra.

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	Kl. 7.15 - 7.55 Morgenmad					
	Kl. 8.00 - 8.35 Morgensamling					
	Kl. 8.35 - 9.35 Teambuilding	Kl. 8.35 - 9.35 Morgenaktivitet	Kl. 8.35 - 9.35 Morgenaktivitet	Kl. 9.00 Afgang Rold Skov	Kl. 8.35 - 9.35 Teambuilding	Kl. 8.00 - 9.00 Morgenmad
	Kl. 9.35 - 10.00 Madpakke smøring	Kl. 9.35 - 10.00 Madpakke smøring	Kl. 9.35 - 10.00 Madpakke smøring		Kl. 9.35 - 10.00 Madpakke smøring	Kl. 9.00 - 10.30 Morgensamling og evaluering
	Kl. 10.00 - 18.00 Vandring i Hammer Bakker og Dronninglund Storskov	Kl. 10.00 - 18.00 Vandring: Rubjerg Knude til Løkken	Kl. 10.00 - 18.00 Vandring i Nationalpark Thy	Kl. 10.00 - 18.00 Vandring i Rold Skov og Rebild Bakker Pizzabagning i det fri til frokost Oplæg fra Naturvejleder	Kl. 10.00 - 16.00 Vandring Svinkløv Klitplantage	Kl. 10.30 Farvel og afrejse
	Kl. 14.00 - 16.00 Ankomst og inkvartering					
	Kl. 16.00 - 17.00 Velkomst				Kl. 16.00 - 17.00 Festforberedelse	
Kl. 18.00 - 19.00 Affensmad	Kl. 18.00 - 19.00 Affensmad				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

