

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvornår

Uge 39: Søndag den 21. september – lørdag den 27. 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, pudr, 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, pudr, sengelinned og håndklæde findes på alle værelser. Derudover er der vaskemaskiner og tørretumbler 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 årtidens 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.sportshojksolen.dk
Kursister bliver optaget i den rækkefølge, de tilmelder sig.

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE

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

www.sportshojksolen.dk/vandrekursus
sph@sportshojksolen.dk



Outdoorkursus

STORSLÅEDE NATUROPLEVELSER TIL VANDS OG TIL LANDS



AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

Oplev en uge fyldt med natur, fællesskab og outdoor-aktiviteter på outdoorkursus. Sammen med andre outdoor-interesserede kursister, får du muligheden for at udforske nogle af Danmarks mest naturskønne områder både til vands og til lands.

Vores outdoorkursus byder på en bred vifte af udendørsaktiviteter, hvor du kan udfordre dig selv og samtidig nyde naturens skønhed. Du bliver kastet ud i alt fra kajaksejlad og vandreture til mountainbike og paddelsurfing i bølgerne. Der er plads til alle på outdoorkurset – nybegyndere såvel som erfarne outdoor-entusiaster. Vi lover dig at det bliver sjovt!

Mellem de mange aktiviteter er der rig mulighed for at opleve den unikke højskoleånd. Vi samles dagligt til fællesspisning med lækker mad, fællessang og inspirerende foredrag der byder op til refleksion og samtaler mellem kursisterne. Fællesskabet er i centrum – vi deler dagens oplevelser, støtter hinanden og skaber relationer, der forhåbentlig varer ved.

Vi garanterer dig en uge fyldt med læring, uforglemmelige naturoplevelser og nye relationer. Kom og bliv en del af outdoor-fællesskabet!

En uge på outdoorkursus med fede oplevelser
Kajaksejlads på Limfjorden: Start ugen med at glide gennem vandet og oplev Limfjordens skønhed fra en kajak.

Vandretur fra Rubjerg Knude til Løkken: En 10 km lang vandretur langs kysten, hvor du vil opleve Danmarks betagende kystlinje.

Surf og leg i Klitmøller: Besøg det berømte 'Cold Hawaii' og prøv kræfter med paddelsurfing og kajaksurfing i bølgerne.

Mountainbike og orienteringsløb i Rold Skov: Udforsk skovens skjulte stier og test dine evner på vores teknikbane.

Stand Up Paddle, kano og kajak på Voer Å: Afslut ugen med en dag på vandet, hvor du kan vælge mellem forskellige vandaktiviteter.



PROGRAM FOR OUTDOORKURSET

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 Bouldering	Kl. 8.35 - 9.35 Teambuilding	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 Kajak i Vestre Fjordpark og tur på Limfjorden	Kl. 10.00 - 18.00 Vandring: Rubjerg Knude til Løkken	Kl. 10.00 - 18.00 Klitmøller Paddelsurfing og kajaksurfing	Kl. 10.00 - 18.00 MTB på teknik-banen i Rold Skov Pizzabagning i det fri til frokost Oplæg fra Naturvejleder Samt O-løb	Kl. 10.00 - 16.00 SUP, kano, kajak på Voer Å
Kl. 14.00 - 16.00 Ankomst og inkvartering						
Kl. 16.00 - 17.00 Velkomst						
	Kl. 18.00 - 19.00 Aftensmad				Kl. 18.00 - ? Afslutnings-middag:	
Kl. 18.00 - 19.00 Aftensmad						
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