



NORDFJORD



Ein guide til alle som drøymer om eit år på Nordfjord folkehøgskule,
friluftslivskulen mellom bre, fjell og fjord.

Framtida

Eg veit ikkje kva du håpar på eller tenker på når du ser mot framtida.

Kanskje har du mange håp og draumar, og syns du nesten ikkje kan kome i gong fort nok med å realisere alt saman? Eller syns du kanskje det er vanskeleg å tenke noko særleg på framtida no-, at det er for mange ting som skjer rundt deg og i heile verda for tida?

Kanskje ønsker du aller mest berre eit annleis år no etter vidaregåande, ein tenkepause og eit år der du kan gjere ting du har lyst til framfor alt du syns du burde?

Når du står framfor val som angår framtida di, er det lett å forstå at dette kjennes stort. Vi veit at vi lever i ei verd som ikkje oppleves som berre stabil og god.

Tanken på det vesle viruset som har endra heile verda, kombinert med for eksempel alle dei store klimaendringane vi ser, gjer oss meir sårbare enn før, men også endå meir avhengige av kvarandre enn før.

Nettopp i ein slik situasjon er det å velge eit år på folkehøgskule ein veldig god idé. Her kjem du til eit miljø som er opptatt av å sette viktige spørsmål på dagsordenen, og som vil høre på dine bidrag og tankar. Du vil oppleve fellesskap med menneske du ikkje kjenner frå før,

du vil bli utfordra og få kjenne på eigne krefter og begrensingar. Du kjem til å få sterke naturopplevelsingar og nye erfaringar av kor avhengige vi er av å ta vare på kloden og miljøet vårt. På vår skule vert du også invitert inn i eit kristent fellesskap, dersom du ønsker det. Vi håpar du vil bruke tida på å utforske også meir av denne delen av livet. Du vil også få utforske eigne og andre sine talent, og ikkje minst få ein pause før du skal vidare på studier eller jobb.

Alt dette er ting som kan kome til å verte viktige for di og andre si framtid.

Du er varmt velkommen til eit spennande år på Nordfjord folkehøgskule!



Venleg helsing
Hildegunn Gjesdal Tennebø
rektor

TI LINJER MED FRILUFTSLIV

Finn ei som passar for deg. Side 21-31



4 KLASSEROMMET Nordfjord er den perfekte læringsarena.

6 OPE KONTORLANDSKAP Lærarar fortel om sine favorittar.

10 HEIM Denne skulen er ein heim, denne heimen er ein skule.

12 KART Bygg og fasilitetar på friluftslivskulen.

32 MEIR ENN FRILUFTSLIV Valfag og prosjektveker.

34 MEIR ENN NORDFJORD Bli engasjert for Okhaldhunga.

34 FAKTA Bygda, pengar, søknad og anna nyttig info.



@kathinkamOrner
Skaper minner på heltid, sover på deltid
#nordfjordfhs

21/22

Klasserommet

Turistnæringa marknadsfører regionen Nordfjord med slagordet "alt i ein fjord". Det er ganske bra sagt. Du kan sjå på Nordfjord som eit stort og innhaldsrikt klasserom.

YTTERST

Stad ligg så langt mot vest som det er mogleg å kome i Fastlands-Norge. Her slår havet inn over sandstranda, og lagar surfebølger du kan bryne deg på.



NABOEN
Side om side med Nordfjord ligg Sunnmørsalpane. Bilde av Bladet har du kanskje sett før. Neste gong kan det vere du som står på toppen.



MIDT I SMØRAUGET

Rett utanfor døra ligg Gloppefjorden, skogen, gapahukane, sykkelstiane og fjelltoppane. Ein treng ikkje å reise langt når ein bur midt i smørauget.



Sjå fleire klasseromsbilde på Instagram:
[@nordfjordfhs #nordfjordfhs](https://www.instagram.com/nordfjordfhs/)

INNERST

Innerst i Nordfjord ligg breane og dei høgaste fjelltoppane. Du lærer å ferdast i blåisen, og korleis du kjem deg til topps her i livet.



Ope kontorlandskap

Likeverdig turkamerat,
inspirerande forbilde og ansvarleg
vaksen. Å vere lærar på Nordfjord
er ikkje for kven som helst.



Eirin Myklebust

Eg er heldig eg. Eg som har vaks opp her i Nordfjord, i verda si største leikegrind. Leikegrinda som du også blir invitert inn i. Her kan du gå på ski og surfe på ein og same dag. Her kan du leve blant fjell, fjord og likesinna. Kom, bli med på eventyr då vel!



Jon Kjetil Fossli

Det er fasinerande å sjå når rolege dønningar som rullar inn mot land endrar seg til energifulle bølger i det dei treff sandbankane. Kjensla av å "temme" desse kreftene på surfebrettet er enorm. Det er kult å sjå eit konsentrert ansikt som mot slutten av bølga endrar seg til eit breitt smil og finn andre surfarar å juble saman med.



Aina Lemming

Du må puste litt, kanskje svir det i låra. Det som ventar er verdt strevet med å komme opp. Anten det er på sykkel eller ski. Du må finne ei linje, sjå deg ut kor du vil, litt redsle, men mest av alt glede. Gleda over å meistre, gleda over å vere saman om det, heie på kvarandre. Tenk å ha eit år der det er det å være saman som betyr noko, blanda med adrenalin, knitrande bål, rosa kinn, varme soveposar og soloppgangar. Vi er heldige.

Per Momrak,
Avdelingsleiar friluftsliv

Alt vi gjer skal vere trygt! Det handlar både om våpenhandtering på jakt, og elles i alt vi gjer. Når vi driv friluftsliv skal det vere utfordrande, spennande og vilt – men uansett skal det vere sikkert. Vi som jobbar på skulen kan faget vårt, og vi skal lære det vekk på ein god måte. Vi skal vere trygge og gjøre elevane våre trygge.



Erlend Aunevik

Det er utrøleg digg å kunne tilby elevane så gode klatreforhold - både inne og ute! På skulen er det buldrerom, og på Sandane er det ein flott innandørs klatrevegg. Ei mil unna, på Sageflåten, er Norges kanskje flottaste klatrefelt for nybegynnarar, og ein liten sykkeltur frå skulen ligg klatrefeltet på Varbusjellet. Og så er det berre ein time i bil til eit av dei mest kjende klatrefelta i Norge; Beachen i Stryn. Glimrande for elevane – og glimrande for meg!



Lars-Ove Eikje

Den roen man får på langtur er det beste. Mobilien er for lengst slått av, klokka ligger nederst i pulken og døgnrytmen lever sitt eget liv. Kun den lave midnattssola inn teltdøra hinter om hvilket klokkeslett verden rundt oss lever etter. Heldigvis trenger vi ikke ta hensyn til verden rundt oss. Det er bare naturen og oss, i 10 dager til. Herlig!



Eivind Nilsen

Alt er mykt og dypt. Skia flyter og jeg fryser i kinna av snøen etter forrige fall. Ingen fare for å slå seg i dag. Vi kikker over kanten, tør jeg dette? De andre heier, og jeg prøver. Det kiler i magen og med et dump mykt fall så er jeg midt i det hvite. Jeg har ikke sjans til å stå, men de andre jubler likevel. Jeg jubler med!



ÅRETS BILDE

Kvart år arrangerer vi fotokonkurranser.
Vinnaren skuleåret 2019/20 vart Peder Undheim
med bilde DE GODE SAMTALENE.

Velkommen heim

Dei sa det allereie tidleg på 1900-talet,
då Nordfjord folkehøgskule starta.
"Skulen er ein heim", sa dei.
"Og denne heimen er ein skule".
Slik er det, også i 2021.

Heime får du vere den du er.

Heime har ikkje alle like meininger, men alle blir respekterte for dei meiningsane dei har. Heime bidreg alle for at det skal vere ein god plass å vere.

På Nordfjord folkehøgskule bur dei aller fleste elevane på dobbeltrom. Og på tur er det tre eller fire i teltet. Du lærer å leve tett på.

Vi håpar du vil merke at den kristne trua pregar kvar dagen på skulen, men du treng ikkje vere kristen for å vere elev her. Vi ynskjer å vise kva vi står for, men

samtidig ha stor respekt for tankane dine.

Året ved friluftslivskulen er starten på noko nytt. Starten på ditt eige sjølvstendige liv, der du vel kva som er viktig. Starten på nye venskap, venskap som varer. Du møter folk som deler friluftsinteressene dine. Du møter lærarar og medelevar med ulik bakgrunn og ulike meininger og livssyn. Du møter deg sjølv.

Det du lærer aller mest på friluftslivskulen, er å vere menneske.

- 1** Hos oss er trua ein naturleg del av turlivet og heile livet. Normisjon Sogn og Fjordane eig skulen.
2 Her ligg Nordfjord folkehøgskule. Bokstaveleg talt mellom bre, fjell og fjord.



@bergembla
Internatet er som en taco: mye godt og blanda, men det passer evig bra sammen!
#nordfjordfhs
#fhsliv

Rom for alle

SLIK SER DET UT - Bygg og fasilitetar



Ljósborgstova

Dette er den store feststova vår. Vi brukar denne gamle vakre stova til konsertar, swingkurs, juletrefest mm.



Styrkerommet

Viss du ikkje får brukt nok energi på turane, er styrkerommet eit godt alternativ.



Buldrerommet

Skulen sitt totalrenoverte buldrerom, med 120 m² buldreflate. Her finn du blant anna eit tiltbart Moonboard (25 og 40 grader). Dette er ein standardisert interaktiv klatrevegg der du via ein app og lys i klatreveggen kan få opp og dele klareruter med folk over heile verda.

Gymsalen

Gymsalen brukar vi både i linjetid og valfag, og gymsalen er open for elevane på fritida.



Elevrom

Her kan du få skjønnhetssøvn og kvile ut etter tur.

Internatstove

Alle internat har ei stove og eit kjøken i tilknyting til korridorane. Her kan ein strikke, skravle, spele og lage god mat i lag med andre elevar.



Sørtun Internat, 20 rom

Den store grasbana utanfor Sørtun kan brukast til mange aktivitetar. Som for eksempel å slappe av.



Midttun Internat, 22 rom



Turkjøken

Her pakkar elevane mat til tur. Valfag som «hybelkokken» og «tradisjonsmat og julebakst» brukar også dette kjøkenet.



Nytun Internat, 10 rom

I det gamle rektorhuset regjerer stipendiatane.



Smia
Smiing, knivmaking, karveskurd og tresløyd - for dei som vil oppdagé handverkaren i seg.

Nordtun

På sandvolleyballbana er det alltid sol og sommar.



Bålhush Når skyene flokkar seg og kvelden blir mørkare og bålet lyser i båhuset – då er det godt å vere menneske.



Midtvest Internat, 5 rom



Vesttun Internat, 15 rom



Fjord og fjell

Det er her det skjer. Ikkje midt i det største lyskrysset i landet, eller i den største folkevrimmelen.

Nei, det er her det skjer.



Her som fjella reiser seg frå dei grøne markane, der fjorden blenker mot deg i haustsola og der himmelen over deg er mørk nok til å kunne sjå stjernene på vinteren.

For når du har köyrt på ski ned det vakraste fjellet, eller sykla på deg adrenalin nok til at heile du berre er eit stort smil, når du har fått hjorten inn på post, slått opp teltet og kan krype i soveposen; då har det skjedd.

Du har fått sleppe ned skuldrane. Du har svidd av nok energi til å kjenne at det er godt å slappe av. Du har fått le og prate ilag med folk som er blitt dine nye venner. Du har fått tid til å tenke over nokre av dei store spørsmåla i livet. Og du har kunne glede deg til nye skuledagar. Slikt må ein ha tid og natur nok rundt seg for å oppleve. Fjella og fjorden tilbyr raust begge deler. Det er ikkje rart det skjer fine ting då.





Den store seglturen

Det er noko eige med havet. Når ein har mista siste rest av horisont av syn og det einaste ein ser er det uklåre punktet der vatn og himmel møtes. Det er dønningar, bølger, knirking frå skipet og blafring frå seglet som fylles av vind.

Nordfjord folkehøgskule har i mange år reist på felles skuletur med Statsraad Lehmkuhl, Noregs største og eldste seglskip.

Det komande skuleåret får du ein heilt unik sjanse til å bli med på eit annleis tokt med dette skipet.

Vi skal delta i ein internasjonal regatta, The Tall Ships Races, som

har som hovudmål at ungdom frå heile verda skal få oppleve samhendet, glede og spenninga med segling. Vår etappe går frå La Coruña i Spania til Lisboa i Portugal, og vil ta fem dagar. Det vert masse segling, konkurrans og action, i tillegg til allsang på dekk, hengekøyeliv og kaffikopp til soloppgongen.

For å kome oss fram til Spania og tilbake frå Portugal kjem vi til å chartre tog, og reiser saman gjennom Europa.

Dette er den turen du kjem til å fortelle om til vennane dine, kjæresten din og barnebarna dine!



Ta vare på det gode

Naturen er både klasserom og leikeplass. Det er difor viktig for oss å inspirere deg til ein gjennomtenkt livsstil slik at vi alle tek vare på den.

På Nordfjord er vi sertifisert Fair-tradeskule, har eit eige klimaråd, deltek på strandrydding, og lista over tiltak vi skal gjøre vil vekse i åra som kjem. Du kan lese meir om kva vi gjer for klima og miljø på friluftslivskulen.no.



@matildeullis
På menyen denne veka sto det bre. Det var eit kaldt måltid men smakte deilig fordior! #nordfjordfhs #jostedalsbreen #liveterbestute #heltekte



Beina på jorda

Det skal vere mogleg å vere elev hos oss og ikkje fly ein einaste gong i løpet av året, verken på skuleopplegg eller på reiser til og frå heimen din.

Vi har gjort aktive grep for å flytte det meste av reiseverksemda vår over på buss og tog. Svært mykje av reisinga vår er i eige land, til og med i eigen kommune og region.

Ingen av oss er perfekte når det kjem til å ta vare på naturen. Vi strevar alle med å gjøre tiltak på ein måte som både er motiverande og utfordrande. Her på Nordfjord folkehøgskule har vi gjort mange grep for å gje vårt bidrag til ei betre verd.

Les meir på friluftslivskulen.no.



Vidar kokk blir ekstra glad når han får servere deg god, heimelaga mat av lokale råvarer.

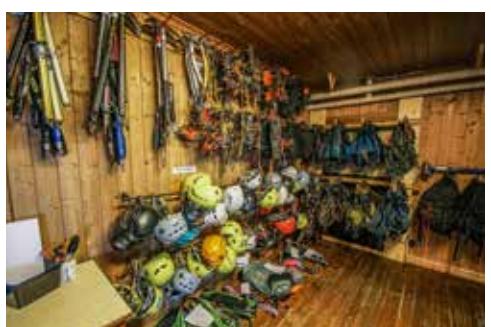


Eple er best rett frå treet

Eplekokk

Mat er viktig! Skulen ligg midt i det norske matfatet, og på hausten dukkar det alltid opp frukt frå nabogarden i matsalen. Eller hjortekjøt som elevane sjølv har jakta på. Når linjene er på kyttur vert det som er i teina eller garnet middagen, og utsåt ettermiddagen kan det hende du vert invitert på plommeslang hos læraren din. Sjølvsagt handlar vi mest på butikken, men innimellom kjem det beste frå rett over gjerdet.

Ha litt sjølv, lån resten



Det finst ingen fasit når det gjeld utstyr, men vi syns du skal tenke på tre ting:
Behov. Miljø. Pengar.

Grøn omstilling er meir enn å kutte i flyreiser. Opplevingar i naturen krev godt utstyr og gode kle, og produksjonen av dette kjem med ein kostnad for både miljøet og klimaet. Eit lågare forbruk er eit av dei viktigaste tilskota frå kvar enkelt av oss.

Du treng ikkje nyt utstyr for å drive med friluftsliv! Vi har eit stort utstyrslager du kan låne frå, utsal av brukt utstyr og eigne valfag innan reperasjon og utstyrslagning.

Om du har ein sovepose som er passaleg vår og haust, men ikkje når det er kaldt og snø, så kan du kjøpe ein lett og liten i tillegg, så brukar du begge når det er kaldt. Eller du kan låne onkel sin tjukke sovepose som han aldri brukar.

Du treng sykkel til å frakte deg sjølv til klatrefeltet, til naustet og til smågodthylla på butikken. Du treng altså ingen spesiell type – den må berre ha to hjul og ramme, og så er du klar. Når du og linja skal drive med stisykling, brukar de skulen sine fulldempa terregnsykler.

Ski er så mangt. Det er ulikt frå linje til linje og person til person kva ski du treng. Kontakt gjerne linjelæraren. Om våren er det ofte gode tilbod på ski viss du treng nye – og forøvrig er finn.no ein glimrande skibutikk.

Linjefag

TI FRILUFTSLIVLINJER Å VELGE MELLOM



22 UT Terregnsykling, topptur, hav- og elvekajakk, klatring, surfing, kiting, havfiske.

23 EKSPEDISJON Skitur på Svalbard, hausteventyr, brekurs, tinderangling.

24 FJELLSPORT Skiveke/Høgruta i Jotunheimen, naturleg klatring, brekurs, kiting.

25 JAKT OG FISKE Hjortejakt, villsvin-, sel- og gåsejakt, klatring, topptur.

26 VIND OG VATN Surfing på Stad, elvepadling på Voss, kiting, klatring, topptur.

27 SKI OG SURF Surfing på Stad, elvepadling, pudderjakt i Norge, tinderangling. Ski og segl.

28 NORSKE EVENTYR Høgt og lågt i Lofoten, vintertur i Jotunheimen, havkajakk, kanotur, brekurs.

29 KRIK Tinderangling, leiar trenings, elvepadling, terregnsykling, topptur.

30 BU OG FRITID Mat på bål, fjellturar, kystfriluftsliv, butrenings.

31 VEGLEIING Friluftslivlære, miljøarbeid, leiar trenings, spesialpedagogikk.

FELLESOPPLEGG

På alle linjene får du segltur med Statsraad Lehmkuhl, førstehjelpskurs, vandretur om hausten, skredkurs, skiveke i Hemsedal, topptur haust og vinter, snøhøletur, pilegrimswandring + mange valfag og prosjektveker.



Bli med ut

Vi veit akkurat kva du har lyst til.
Er ikkje det flaks? Vi har planlagt eit knallår for deg, stappa med spenning, moro, friluftsliv, trøkk og masse aktivitetar. I løpet av 9 månader får du oppleve terrengsykling, klatring, bre, Via Ferrata, elvekajakk, kano, surfing, havkajakk, toppturar, isklatring, kitting, havfiske...kan du be om meir, eigentleg?

Om du drømmer om utfordringar, utsikt og utrulege opplevingar er svaret enkelt: Bli med UT!

Dette får du på UT

Sykling i høgfjellet. Tinderangling i Jotunheimen. Toppturar haust og vinter. Vandretur på hausten. Klatring. Kystveke. Skredkurs. Havkajakk. Isklatring. Vintertur. Førstehjelpskurs. Terrengsykling. Elvekajakk. Bølgesurfing på Stad. Skikøring i anlegg. Kiting. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Kokelagstur. Pilegrimsvandring. Kanotur. Snøholetur. Åleinenatt. Rafting. Fjelløping. Via Ferrata.



Dei lengste turane

Ekspedisjon! Eit ord lada med forventningar, med spenning, med Roald Amundsen, med Cecilie Skog, med Mount Everest og Grønland. Eit forlok-kande ord, ikkje sant? Ekspedisjonar handlar om å reise frå det kjende og inn i det ukjende saman med folk du stolar på. Saman med folk du vil dele opplevingar med. Saman med gode vene. På denne linja får du tre lengre ekspedisjonar: Først i Nordfjord, så i Jotunheimen og til sist på Svalbard. Du kan sjå fram til bre, skredkurs og klatrekurs, padling og ikkje minst; ei lang rekke overnattingar i telt og under open himmel.

Er du klar?

Dette får du på Ekspedisjon
Skitur på Svalbard (10-12 dagar). Hausteventyr (8 dagar). Langtur i vinterfjellet (6-8 dagar). Brekurs. Klatring. Havkajakk. Tinderangling. Kite/surfing. Toppturar haust og vinter. Vandretur om hausten. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Snøholetur. Skiveke i Hemsedal. Vintertur. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.



Eit år med utsikt

Dei likar å bli brukt. Og dei bryr seg slett ikkje om du er fersk eller erfaren. Fjell treng folk - og folk treng fjell. Difor skal vi vere på fjella og rundt fjella. Klyve og klatre. Sykle stiane og padle elvane. Teste grenser og likevel vere trygge. Smile breitt frå toppen av klatreruta. Nyte vinterdagane med ski på beina. Sette svingar i urørt snø. Tenne bål og oppleve stilla ved foten av fjellet.

Vi skal gløyme tida. Vi skal opp.

Dette får du på Fjellsport

Skiveke/Høgruta i Jotunheimen. Klatretur til Fontainebleau i Frankrike. Sportsklatring. Brekurs. Toppturar haust og vinter. Tinderangling. Buldring. Isklatring. Surfing. Kiting. Innføringskurs naturleg klatring. Terrengsykling. Elvepadling. Fjelløping. Vandretur på hausten. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Snøhøletur. Skiveke i Hemsedal. Vinteretur. Førstehjelpskurs. Åleinennatt. Pilegrimsvandring. Havpadling i Geiranger.

Fulltreffar

No skjer det. Du får leve ut jegeren i deg. Skogane i Nordfjord er fulle av hjort og anna vilt, dette er eit eldorado både for erfarte jegrar og for dei som har lyst til å bli det. I skogen og på fjellet jaktar vi rype, hare, rev, villsvin og hjort. Vi prøver fellefangst, og på kysten jaktar vi gås og sel, og set både garn og line. Når jakta er over, lærer du å bruke ressursane frå naturen. Det blir gode middagar, for å seie det sånn! I løpet av eit heilt år i Nordfjord er det plass til mykje meir. Du skal få prøve deg på mykje anna friluftsliv: Spennande toppturar, sykling, klatring og vakre fjelltoppar.

Velkommen til eit år med mykje jakt og fiske. Dette blir ein fulltreffar!



Dette får du på Jakt og fiske

Rype-, hare- og skogsfugljakt 8-10 dagar. Hjortejakt. Revejakt. Gåsejakt. Seljakta. Villsvin- og beverjakt i Sverige. Innlandsfiske. Havfiske/segling. Kano/kajakk. Klatring. Toppturar. Skredkurs. Basistur haust. Førstehjelpskurs. Snøhøletur. Skiveke i Hemsedal. Segltur med Statsraaden. Kokelagstur. Vinteretur. Åleinennatt. Pilegrimsvandring. Via Ferrata Loen. Terrengsykling.

Ein heilt annan farts-kontroll

Vind og vatn. Det er ein uslåeleg kombinasjon. Sjå føre deg kiten som dreg deg bortover vidda. Dei store fjella som inviterer til leiken skikøyring i luftig pudder. Bølgjene på Stad, deg sjølv og surfebrettet. Og ikkje minst dei store elvane på Voss der du og kajakken dansar uautorisert hiphop. Du vil kjenne smilet bre seg og adrenalinet bruse, finne roa rundt bålet og kjenne mestring i ein storslått natur. Og alt dette i fellesskap med gode venner.

Gira?



Dette får du på Vind og vatn

Surfetur til Portugal - interrail. Surfing på Stad. Elvepadling på Voss. Kiting. Tinderangling. Skiveke i Hemsedal. Klatring. Terrensykling. Kystfriluftsliv. Segling. Havkajakk. Toppturar haust og vinter. Vandreturar på hausten. Segletur med Statsraad Lehmkuhl. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Snøhøletur. Vintertur. Åleinenatt. Pilgrimsvandring.



Eit år med fri flyt

Det handlar om å flyte. Om å vere på toppen av elementa. Om å finne den rette kjensla i laussnøen ned frå kvasse vestlandsfjell. Eller blant bølgjene ute i Hoddevika ved Stad. Du skal ut og leite etter den rette balansen. Ut og leite etter dei største opplevingane. Du skal på roadtrip, på leit etter pudderparadis i heile Norge.

Du kan ikkje surfe gjennom heile livet. Men du kan surfe gjennom eit heilt skuleår i Nordfjord.

Dette får du på Ski og surf
Ski og segl på Sunnmøre. Pudderjakt. Toppturar haust og vinter. Surfing på Stad. Bretur. Tinderangling. Havkajakk. Elvepadling. Klatring. Segling. Skikøyring i anlegg. Toppturveke i Romsdalen. Vandretur om hausten. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Snøhøletur. Skiveke i Hemsedal. Vintertur. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

FRILUFTSLIV/NORSKE EVENTYR

**Det beste**

Etter dette året kjenner du Norge.
Du har opplevd fjella. Du har padla mellom øyane. Du har gått på breane og segla på fjordane. Det er ein unik sjanse til å bli kjend i eige land. Til å oppleve natur og vêr, landskap og kontrastar, kjende attraksjonar og skjulte perler, turvener og fellesskap. Det er det beste av Norge og det beste av friluftsliv.

Eit år på oppdagingsreise i eige land.

Dette får du på Norske eventyr

Kystfriluftsliv og havkajakkur. Høgt og lågt i Lofoten (surfing, toppturar og lofotfiske). Toppturar på ski. Skitur gjennom Breheimen og Jotunheimen. Terrensykling. Havkajakk. Via Ferrata. Vandretur om hausten. Hundekøyring i løpet av vinteren. Toppturar haust og vinter. Klatring. Breoppleving. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Snøholetur. Skiveke i Hemsedal. Vintertur. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

FRILUFTSLIV/KRIK

**Eit
fartsfylt
år**

Det er plass til mykje mellom himmel og jord! Eit heilt folkehøgskuleår, for eksempel. Fylt av akrobatikk, beachvolley, terrensykling, surfing, kitting, elvekajakk, klatring, fjellturar, skikøyring, teltliv, sprakande bål og stille morgonar. Og ikkje minst gode venner.

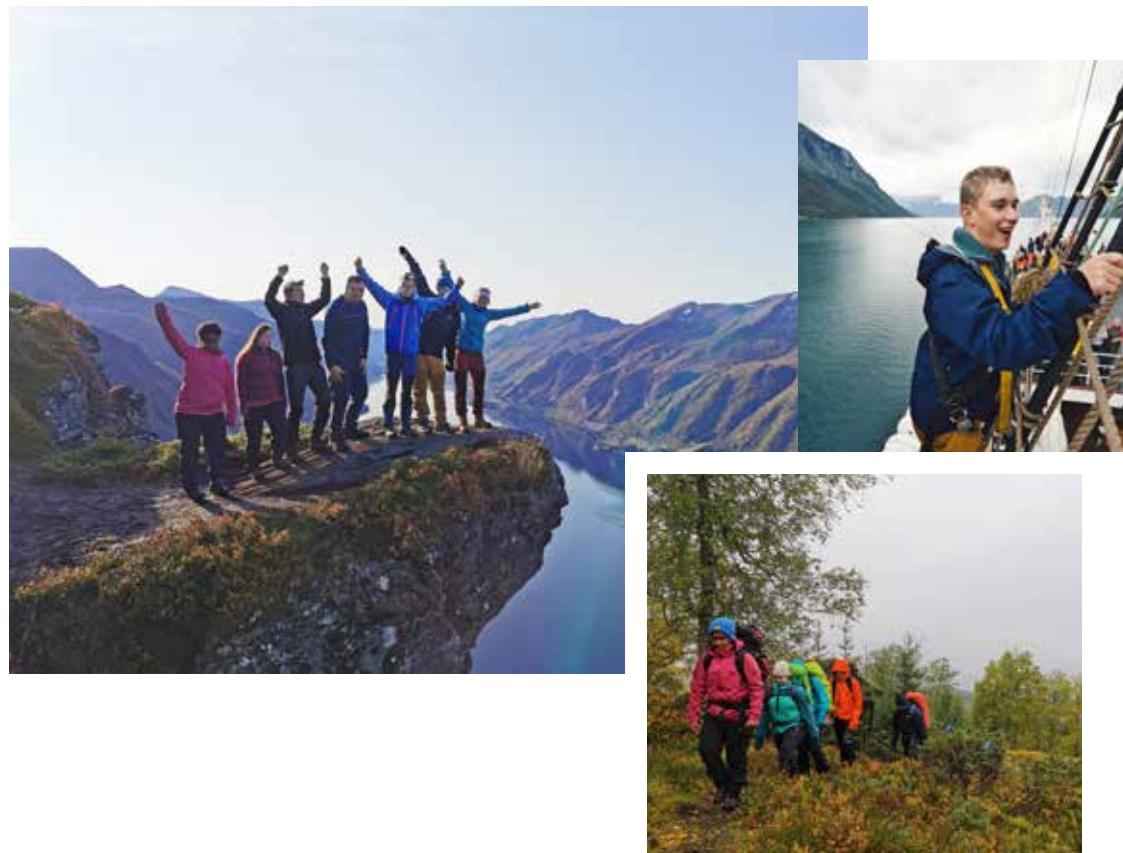
KRIK er ein kristen organisasjon som har fokus på idrett, friluftsliv, ungdom og tru. På KRIK-linja vår her på skulen konsentrerer vi oss nettopp om dette. Som KRIK-elev får du eit år der du vil vesse på mange måtar, og du får leiar trenin og undervisning om kristen tru.

Dette er året for friluftsliv, idrett, Gud og menneske.

Dette får du på KRIK-linja

Surfetur til Portugal - interrail. Klatring. Elvepadling. Vandretur om hausten. Bretur. Surfing på Stad. Terrensykling. Beachvolley. Fotball. Akrobatikk. Leiartrenin. Toppturar haust og vinter. Kiting. KRIK-lingesamling. Skredkurs. Åleinenatt. Skiveke i Hemsedal. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Snøholetur. Pilegrimsvandring. Tinderangling. Via Ferrata.





På eigne bein

Nye vener, nye aktivitetar, nye erfaringar. Har du nokon gong laga pizza på bål? Padla i kano, overnatta i lavvo, dratt krabbeteiner, eller tova ditt eige sitteunderlag? No får du sjansen til å oppleve alt dette.

Å få kjenne på glede og spenning ved å prøve ut nye ting, og meistringsfølelsen når du når målet. Alt i trygge og tilpassa rammer. Tilsette ved skulen vil rettleie og støtte deg når du treng det.

På skulen vil du oppleve eit inkluderande og varmt fellesskap, både på turar og på internatet. Saman med resten av skulen får du segle ut på det store havet, teste skibakkane i Hemsedal og vandre i naturen på Stadlandet.

Du skal få løyse band og knyte band.

Dette får du på Bu og fritid

Turdagar med mat på bål. Fjellturar. Skiturar. Førstehjelpskurs. Kystveke med krabbefiske. Klatring. Overnattingsturar. Idrettsaktivitetar inne og ute. Revy. Matlaging. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Fisking. Opplæring i rom- og klesvask. Sosial trening. Fokus på personleg hygiene. Hyttetur. Pilegrimsvandring. Minnebok/data. Fyrtur. Kunst og handverk. Skiveke på Strandafjellet. Valfag.

Når eitt år ikkje er nok

For nokre blir ni månader i Nordfjord for lite.

Dei vil ha meir friluftsliv, og fleire utfordringar. Går du på Friluftsliv/Vegleiing er du stipendiat på skulen. For å få plass på denne linja må du ha eit år med friluftslivutdanning frå folkehøgskule eller tilsvarende bakgrunn.

Som stipendiat får du prøve deg som vegleiar for andre elevar på tur, og du får praksis med elevane på Bu og fritid. På ettermiddags- og kveldstid er du aktivt med i det sosiale miljøet på skulen. Du får undervisning og rettleiing, og personalet gir deg tett oppfølging. Før skulestart får du brekurs, og i løpet av året får du eigne kurs i bre/klatring, skred og ski-instruksjon.

Eit år der du gir mykje av deg sjølv. Og får uendeleg mykje tilbake.



Dette får du på Vegleiing

Friluftslivlære. Miljøarbeid. Pedagogikk. Spesialpedagogikk. Leiarutvikling. Personleg utvikling. Gruppeprosessar. Leiingsteori. Skredkurs. Brekurs. Klatrekurs. Gjennom heile skuleåret har du praksis på ei av dei andre friluftslivlinjene.

Meir å velje

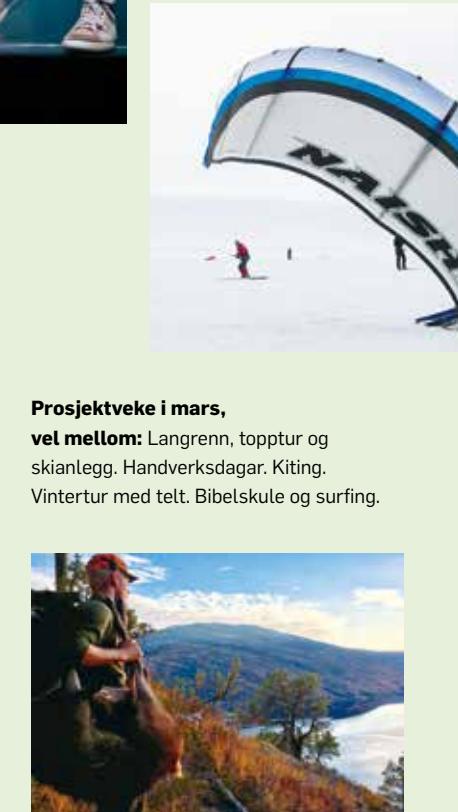
Det er du som vel kva linje du vil gå. Og ikkje nok med det, i løpet av året får du velje mellom 35 valfag du vil fordjupe deg i. Og så kjem prosjektvekene på toppen: Fire veker med eksklusive opplevingar i løpet av året.



Valfag

Tenk deg for ein unik sjanse du har til å komponere akkurat det året du vil ha. Bunken med valfag på Nordfjord folkehøgskule er stor og tjukk, vi nemner:

Ballspel. Barmarkstrenings. Buldring.
Båtførarkurs. Ekspedisjonstrenings.
Fotball. Foto. Fjelljibbing. Gitar. God bok. Hawkjakk. Hybelkokk. Jegerprøve.
Karveskurd. Klatring. Knivmaking.
Kondisjon. Kor. Langrenn. Longboard. Mat i det fri. Reperasjon og enkel saum. Segling.
Skiinstruksjon. Skred fordjupning. Smiing.
Strikking. Styrke. Terrengsykkel. Topptur.
Trearbeit. Tru og tanke. Utstyrslaging.
Volleyball.



Prosjektveke i november, vel mellom:
Revy. Motorsagkurs og skogrydding.
Din tur.
Handverksdagar.
Surfing i Hoddevika.
Klatring.

Prosjektveke i mars, vel mellom:
Langrenn, topptur og skianlegg. Handverksdagar. Kiting.
Vintertur med telt. Bibelskule og surfing.



Prosjektveker

I prosjektvekene er timeplan eit framandord. Du får fordjupe deg i eit tema, ein aktivitet eller eit prosjekt, du kan kalle det ei valfag-veke. Det vanskelege er sjølvsagt å velje, men vi lovar deg gode og spennande dagar uansett om du vel tøffe turar på fjellet, artige sketsjar på revysscena, luftige dagar på kysten eller kjekke prosjekt på sløyden.

Prosjektveke i desember, vel mellom:
Trearbeit/longboard. Fyrvandring/kyst og kultur. Treningsleir. Fridykking. Kystveke. Utstyrslaging. Julebakst og tradisjonsmat. Jaktveke. Klatring. Sport og spel.

Meir å vite

Meir enn Nordfjord



Heilt oppunder kanten av Mount Everest ligg det eit sjukehus der mange kreative og flinke medarbeidrar kvar dag gir nødvendig helsehjelp og reddar liv. Okhaldhunga er ikkje ein stad du har hørt om eller tilfeldigvis reiser til, men gjennom året på Nordfjord folkehøgskule kjem du til å bli godt kjent med både folk og staden. Vi håpar det kjem til å gje deg ny innsikt og kunnskap. For eksempel slikt som at veldig mange av pasientane må gå i fleire dagar for å kome fram til sjukehuset. Eller at dei prøver å bli eit miljøvenleg sjukehus i eit land der sørpelet stort sett vert kasta på gata og kloakken renn fritt.

Vi trur på verdien av å dele vidare det gode. Difor vil vi vere med og bidra til at desse viktige menneska i Nepal skal få eit betre liv.

Du treng ikkje ha mykje friluftsliv erfaring for å søkje på Nordfjord folkehøgskule, men du må like å vere ute, like å vere på tur, og ikkje minst like nye utfordringar.

På skulen er det plass til 135 elevar, fordelt på 10 linjer. Gjennomsnittsalderen er ca 20 år. I løpet av året blir det minst 40 overnattingar i telt, hengekøye, båt, lavvo, hytte eller under open himmel.

Skulen er stor og har mange rom, vi nemner smie, tresløyd, vekstrom, gymsal, badstove, syrom, og ein 250 m² stor innandørs klatrevegg. Vi har òg vedfyrt badestamp, sandvolleyballbane, bålvhus og gapahukar i skogen og ved fjorden. Rett nedanfor skulen har vi naust med eigne båtar.



Bygda. Også bygda har mykje å by på. I tillegg til rein natur er det preparerte skiløyper og skitrekk. På Sandane, 6 km fra skulen, er det kunstgrasbane, og ikkje minst Trivselshagen, ein stor idrettshall som du og dei andre elevane får mykje glede av. Mellom anna er det eit flott badeanlegg og ein stor klatrevegg som er 15 meter høg, har overheng, og mange ruter med ulik vanskegrad til topps. I tillegg er der vekstrom, løpebane, tre handballbaner og eigen turnhall. Vi nyttar oss av dette anlegget både i undervisninga og på fritida. Alle elevane får årskort til idrettshallen, det betyr at du kan klatre og bade så mykje du vil gjennom året.

Skulen har ei eiga Colin Archer-skøyte.



Pengar. Alle norske elevar kan søkje lån gjennom Statens lånekasse via nettsida www.lanekassen.no. Når du har fullført skuleåret med minst 90% frammøte, vert om lag ein tredel av lånet gjort om til stipend.

Vi er opptekne av å legge inn så mange ting som mogleg i totalkostnaden på skuleåret, slik at du ikkje skal verte overraska av prisene. Mellom anna legg vi inn alt av linjeturar og fellesreiser, også skuleturen med Statsraad Lehmkuhl. Alt etter kva linje, valfag og prosjektveker du vel, vil din årspris variere noko. Totalprisen for inneverande år er mellom 114 600,- og 133 300,- dersom du vel standardrom og rimelegaste valfag. Sjå meir info på friluftslivskulen.no/pris.

NB! Det kan bli enkelte endringar i fag og fagtilbod.

Søknad. På nettsidene våre, friluftslivskulen.no, finn du søkeradsskjema. Vi har ingen søkeradsfrist, men startar opptaket 1. februar. Dei siste åra har skulen vore heilt full, og enkelte linjer er ekstra populære. Det er med andre ord lurt å söke tidleg.

Nokre spor varer evig

På friluftslivskulen
har vi plass til
akkurat deg.

Velkommen!



NORDFJORD
folkehøgskule

