



NORDFJORD
folkehøgskule

NOKRE SPOR VARER EVIG







Nordfjord folkehøgskule ligg i storslått Vestlandsnatur. Her får du oppleve open himmel, stjernenetter, lange turar, sterk utsikt og gode fellesskap.



Friluftsliv over heile linja

- 12 Friluftsliv / Ekspedisjon
- 13 Friluftsliv / KRIK
- 14 Friluftsliv / Fjellsport
- 15 Friluftsliv / Utforsk Norge
- 16 Friluftsliv / Sport
- 17 Friluftsliv / Brett
- 18 Friluftsliv / Jakt og fiske
- 19 Friluftsliv / Ski
- 20 Friluftsliv / Vind og vatn
- 21 Friluftsliv / Ski og surf
- 22 Friluftsliv / Bu og fritid

Brett

Nordfjord folkehøgskule er 100 år, men stadig gjer vi nye greier. Surfing på elektriske brett med foil, for eksempel. Det kan du lære både på valfag og på den nye linja Friluftsliv/Brett.

17



Heim

Dei sa det allereie tidleg då skulen starta for 100 år sidan: «Denne skulen er ein heim, og denne heimen er ein skule».

30





Jostedalsbreen er den største isbreen på det europeiske fastlandet. Har vi ikkje tid til å legge heile breen bak oss, tar vi oss meir enn gjerne ein skitur på Lodalskåpa (2083 moh) eller bind oss saman i taulag for ein tur på brearmane Flatbreen og Bødalsbreen.

Vi har gangavstand til naust og båtar ved **Gloppefjorden**.

Lokal læringsarena

Lengst vest ligg havet og sandstrendene, i nord dei alpine tindane og i aust dei største breane. I Nordfjord finn ein lune fjordar, frodige støylar, heftige stryk og innbydande skibakkar.

Skal ein opp og fram her i livet, må ein øve seg på å trivast med motbakkane. **Skåla** (1848 moh) er eit av dei høgaste fjella i Nordfjord, og Norges lengste motbakke.



Hoddevika på Stad er blitt eit slags mekka for surfarar. For oss er det eit nært og kjærert turmål. Det er nært nok til at vi lett legg inn ein dagstur frå skulen og vakkert nok til at vi likevel ynskjer å overnatte der.



Rigga for fellesskap

I starten av skuleåret legg heile skulen ut på tokt med Statsraad Lehmkuhl og seglar vestover til Shetland. Statsraaden er Noregs største og eldste seglskip. Gled deg til flotte døgn som mannskap ombord på verdas største tremasta bark.

Undervegs er vi mannskap om bord og lærer mykje om segling, tauverk, navigasjon og livet på sjøen. Og så blir vi betre kjent med kvarandre. Det legg eit godt grunnlag for fellesskap og venskap resten av året.



LINJE -

Friluftsliv / Ekspedisjon

Dei lengste turane



Ekspedisjon! Eit ord lada med forventningar, med spenning, med Roald Amundsen, med Lars Monsen og Kristin Harila, med Mount Everest og Grønland. Ekspedisjonar handlar om å reise frå det kjente og inn i det ukjente saman med folk du stolar på. Saman med gode vener. 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 rekkje overnattingar i telt og under open himmel. Er du klar?

Dette får du på Ekspedisjon

Skitur på Svalbard. Langtur i vinterfjellet. Hausteventyr. Havkajak. Breoppleving. Terrengsykling. Tinderangling. Klatring. Åleinenatt. Surfing. Fjellturar til fots. Fellestur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpkurs. Skredkurs. Felles snøholetur. Skiveke i Hemsedal. pilegrimsvandring

LINJE -

Friluftsliv / KRIK

Eit år med open himmel



KRIK står for Kristen Idrettskontakt, 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. Det blir dagar fylt av akrobatikk, beachvolley, terrengsykling, surfing, kiting, elvekajak, klatring, fjellturar, skikøyring, teltliv, sprakande bål og stille morgonar. Det er idrettshall og klatrevegg, fjord og fjell, sommar, vinter og alt i mellom.

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

Dette får du på KRIK

Surfetur til Europa. Skikøyring i Sunnmørsalpane. Terrengsykling. Kiting. Isklatring. Surfing på Stad. Klatring. Elvekajak. Vandretur om hausten. Breoppleving. Akrobatikk. Beachvolleyball. Fotball. Leiartrening. Åleinenatt. Toppturar haust og vinter. KRIK-linjesamling. Fellestur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpkurs. Skredkurs. Felles snøholetur. Skiveke i Hemsedal. Pilegrimsvandring

LINJE –

Friluftsliv / Fjellsport

Utsikt og toppa opplevingar



Fjell treng folk – og folk treng fjell. Difor skal vi vere i fjella. Dei bryr seg slett ikkje om du er fersk eller erfaren. Vi skal 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

Buldretur til Frankrike. Høgruta i Jotunheimen. Tinderangling på Sunnmøre. Skikøyring i anlegg. Sportsklatring. Brekurs. Innføringskurs naturleg klatring. Topptur. Kiting. Isklatring. Havpadling. Elvepadling. Buldring. Vandretur på hausten. Bolting. Terrengsykling. Fjelløping. Fellestur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles snøholetur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

LINJE –

Friluftsliv / Ski og surf

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 bølgiene 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

Pudderjakt i Noreg. Surfetur til Jæren. Ski og segl på Sunnmøre. Fellestur med Statsraad Lehmkuhl. Skiveke i Hemsedal. Skikøyring i anlegg. Tinderangling. Kystveke. Terrengsykling. Breoppleving. Elvepadling. Surfing på Stad. Havkajak. Klatring. Toppturar. Via ferrata Loen. Vandretur på hausten. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles snøholetur. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

LINJE –

Friluftsliv / Sport

Meir av det beste



Meir av alt. Friluftsliv/Sport er linja for deg som syns det er vanskeleg å velje vekk noko. Vestlandet er læringsarena og leikeplass. Du får utfordra deg med elvekajakk i brusande elvar i Nordfjord, surfebrett i rullande bølger i Hoddevik, ski i vakre Sunnmørsfjell, og sykkel på flytstiar i Nesbyen. Samtidig vil du få opp pulsen i Crossbu, testa konkurranseinnstinktet i ulike nett-idrettar som volleyball og padel, og utforska nye spennande vannsportar som wakeboard og dødsing. Rett og slett eit år med alt!

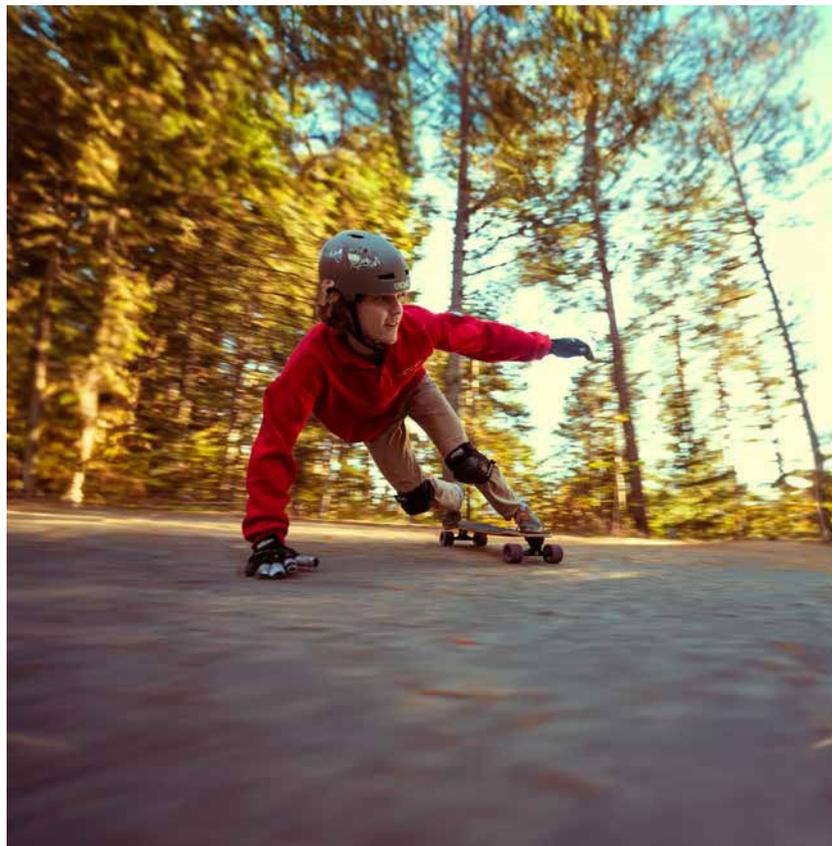
Dette får du på Friluftsliv/ Sport

Vegen til golf (kurs). Ballsport. Vannsport. Nettsport. Crossfit. Sport du ikkje har prøvd før, feks. leirdueskyting, ishockey, go-kart, paintball. Surfing i Hoddevik. Elvepadling. Terrengsykling. Tinderangling. Klatring. Skianlegg og topptur. Via Ferrata. Skredkurs. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Felles snøholetur. Fellestur med Statsraad Lehmkuhl. Skikurs i Hemsedal. Pilegrimsvandring.

LINJE –

Friluftsliv / Brett

For deg som likar livet best sidelengs



Vi finn flyten på brett! Er du ein av dei som er på leit etter den beste surfebølga på hausten? Den som er på jakt etter å sette nydelege puddersvingar med snowboardet vinterstid? Den som er klar for å suse nedover asfalten på våren på longboard? Eller den som har lyst til å prøve alt som har med brettssport å gjere? Då er linja brett noko for deg.

Dette får du på Brett

Foil. Surfetur til Europa. Terrengsykling. Kite. Via Ferrata. Turn/akrobatikk. Surfing på Stad. Skate/surfskate. Longboard. Toppturar på brett. Sløyd - longboard/snows surf. Åleinenatt. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Skikurs i Hemsedal. Skredkurs. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Felles snøholetur. Pilegrimsvandring

LINJE –

Friluftsliv / Jakt og fiske

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 erfarne 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 skiturar, sykling, klatring og vakre fjelltoppar.

Dette får du på Jakt og fiske

Hjortejakt. Rype, hare- og skogsfugljakt. Villsvin- og beverjakt i Sverige. Havfiske/ segling. Innlandsfiske. Seljakt. Gåsejakt. Klatring. Revejakt. Toppturar. Fjelltur med fiskestang. Terrengsykling. Skileik. Fellestur til Shetland med Statsraad. Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles snøholetur. Skiveke i Hemsedal. Åleineinnatt. Pilegrimsvandring.

LINJE –

Friluftsliv / Ski

Eit år med det kvite gull



Det handlar om å vere der når det skjer. Når snøen dalar lett i høg fjellet på seinhausten og årets første spor blir lagt. Eller når det dumpar i skianlegga på Vestlandet midtvinters. Og når slushen i Jotunheimen er perfekt litt utpå våren. Vi søker alltid etter den gode snøen, og hiv alt anna når skiføret er godt.

Gjennom vinteren prioriterar vi skiheis for å få kjørt mest mogleg på ski. På hausten brukar vi tida på å førebu oss mot vinteren med blant anna stisykling, turn, ski-spesifikk trening og skifilm.

Dette får du på Ski

Skianlegg. Topptur. Pudderjakt i Norge. Ski og segl på Sunnmøre. Basecamp og ski i Jotunheimen. Stisykling i nær-området og Nesbyen. Skikøyring på Galdhøpiggen skisenter. Brekurs for skikøyrarar. Turn og akrobatikk. Elvepadling. Surfing. Skredkurs. Koke-lagstur. Førstehjelpskurs. Via ferrata. Felles snøholetur. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Skiveke i Hemsedal. Pilegrimsvandring.

LINJE –

Friluftsliv / Vind og vatn

Ein heilt annan fartskontroll



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 det store havet, deg sjølv og surfebrettet. Og ikkje minst dei store elvane på Voss der du og kajakken dansar uautorisert hiphop. Du vil kjenne smilet breie seg og adrenalinet bruse, finne roa rundt bålet og kjenne meistring i ein storslått natur. Og alt dette i fellesskap med gode venner. Gira?

Dette får du på Vind og vatn

Surfetur til Europa. Elvepadling på Voss. Kiting på snø. Fellestur med Statsraad Lehmkuhl. Surfing på Stad. Skiveke i Hemsedal. Kystveke. Tindetur på Sunnmøre. Terrengsykling. Havkajak. Klatring. Toppturar på ski. Via ferrata Loen. Vandretur om hausten. Kokelagstur. Førstehjelpkurs. Skredkurs. Felles snøholetur. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

LINJE –

Friluftsliv / Utforsk Norge

Det beste av Norge



Etter dette året kjenner du Norge.

Du har opplevd fjella. Du har padla mellom øyane. Du har surfa på bølgene og segla på fjordane. Det er ein unik sjanse til å bli kjend i eige land. Til å oppleve natur og vår, landskap og kontrastar, kjende attraksjonar og skjulte perler, turvenner og fellesskap. Det er det beste av Norge og det beste av friluftsliv.

Eit år på oppdagingsreise i eige land.

Dette får du på Utforsk Norge

Høgt og lågt i Lofoten (surfing, toppturar). Skitur gjennom Breheimen og Jotunheimen. Havkajak i Nærøyfjorden. Breoppleving. Terrengsykling. Elvekajak. Hundekøyring om vinteren. Kystfriluftsliv og segling. Vandretur om hausten. Klatring. Toppturar haust og vinter. Fellestur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpkurs. Skredkurs. Felles snøholetur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

Friluftsliv / Bu og fritid

På egne bein



Nye vener, nye aktiviteter, 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.

Ha litt sjølv, lån resten

Det finst ingen fasit når det gjeld utstyr, men tenk 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 tiltaka frå kvar enkelt av oss.

Du treng ikkje nytt utstyr for å drive med friluftsliv! Vi har eit stort utstyrs-lager du kan låne frå, utsal av brukt utstyr og egne valfag innan reperasjon og utstyrslagning.

Om du har ein sovepose som er passeleg 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 terrengsyklar.

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.

Valfag

I løpet av året får du velje mellom 35 valfag du kan fordjupe deg i. 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: Ballspel. Barmarkstrening. Buldring. Båtførarkurs. Crossbu-trening. Ekspedisjonstrening. Fotball. Foto. Fjelljibbing. Gitar. God bok. Golf. Havkajak. Heilt grøn. Hybelkock. Jegerprøve. Klatring. Knivmaking. Kondisjon. Kor. Langrenn. Longboard. Mat i det fri. Redesign. Reparasjon og enkel saum. Segling. Skiinstruksjon. Skred fordjuping. Smiing. Strikking. Styrke. Terrensykkel. Topptur. Trearbeid. Utstyrslagning. Volleyball.

Valfaga veljer du etter at du har starta på skulen.



Prosjektveker

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

Prosjektvekene veljer du etter at du har starta på skulen. Det kan bli enkelte endringar i fag og fagtilbod.





På jobb

Her er gjengen som står opp og går på jobb for at elevane på Nordfjord folkehøgskule skal ha det så godt som mogleg, kvar dag, gjennom heile skuleåret. Du kan glede deg til å møte ein stab med brei kompetanse, mykje erfaring og eit stort hjerte for unge folk.

Du treng ikkje ha mykje friluftslivserfaring 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, vektrom, gymsal, badstove, syrom, og ein 250 m² stor innandørs klatrevegg. Vi har òg vedfyrt badestamp, sandvolleyballbane, bålhus og gapahukar i skogen og ved fjorden. Rett nedanfor skulen har vi naust med eigne båtar.



Søknad. På nettsidene våre, friluftslivskulen.no, finn du søknadsskjema. Vi har ingen søknadsfrist, 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 søke tidleg.

Pris. Alle norske elevar kan søkje lån gjennom Statens lånekasse via nettsida www.lanekassen.no. Når du har fullført skuleåret med minst 90% framfmøte, 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 prisen. Mellom anna legg vi inn alt av linjeturar og fellesreiser, også skuleturen med Statsraad Lehmkühl. Alt etter

kva linje, valfag og prosjektveker du vel, vil din årspris variere. Sjå meir info på friluftslivskulen.no/pris.

Nordfjordstipendet. Vi vil at så mange som mogleg skal kunne gå eit år på folkehøgskule. Difor lyser vi komande skuleår ut inntil tre Nordfjordstipend for elevar som treng ekstra økonomisk støtte. Meir informasjon om ordninga finn du på heimesida vår.

Sentralt. Det er kanskje å ta litt hardt i å seie at Nordfjord folkehøgskule ligg sentralt. Men: 300 meter frå skulen ligg E39, og der kan du gå på ekspressbussar til Oslo, Trondheim, Ålesund og Bergen. Det er berre 4 kilometer til Sandane lufthamn Anda. Skulen ligg 6 km frå Sandane sentrum.

Bygda. Også bygda har mykje å by på. I tillegg til rein natur er det preparerte skiløyper og skitrekk. På Sandane, 6 km frå 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 vektrom, 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.



Velkommen heim

Heime får du vere den du er.

Heime har ikkje alle like meiningar, men alle blir respekterte for dei meiningane 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 kvardagen 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 friluftslivstinteressene dine. Du møter lærarar og medelevar med ulik bakgrunn og ulike meiningar og livssyn. Du møter deg sjølv.



Alle foto i denne brosjyra er tatt av elevar og personalet på Nordfjord folkehøgskule.

Endre Kinn Hartvigsen: side 1, 2, 4, 6, 7 (telt), 8 (bre), 9 (surf), 15, 17, 32.

Eirin Myklebust: side 7 (brett), 9 (båt), 10, 22, 26.

Rebecca Boyesen: side 12, 16, 21, 23 (begge).

Naomi Dalsbo: side 13.

Amanda Marie Dyrngen: side 14.

Peder Undheim: side 16 (telt), 24, 25 (ski), Elias Jordal: side 18.

Liva Bårdsen: side 19.

Vestermøy Stokke: side 20.

Johannes Sløgedal: side 25.

Matias Myklebust: side 28 (seil).

Sivert Brautaset: side 28.

Stian Gustavsson: side 29 (sykkel).

Edvin Hugvik: side 30.

Heidi Oskam: side 31.

Nordfjord folkehøgskule

Øvre Nordstranda 380, 6823 Sandane

Tlf 57 86 80 40

kontor@friluftslivskulen.no

facebook.com/friluftslivskulen

youtube.com/friluftslivskulen

instagram.com/nordfjordfhs

#nordfjordfhs

friluftslivskulen.no

Skulen vart etablert i 1923

Friluftslivskule sidan 2000

Eigd av Normisjon,

region Sogn og Fjordane

Eleveplassar: 140

Gjennomsnittsalder: 20 år

Kontonummer for gaver og betaling:

- Skulen: 3000.15.28560

- Kompetansefond: 3000.32.54107

- Bistand: 3705.13.05842


NORDFJORD
folkehøgskule


normisjon

På Nordfjord folkehøgskule
har vi plass til, og bruk for,
akkurat deg

Søk på skulen:



[instagram.com/nordfjordfhs](https://www.instagram.com/nordfjordfhs)
[#nordfjordfhs](https://www.instagram.com/nordfjordfhs)

friluftslivskulen.no



NORDFJORD
folkehøgskule