

# Aktiv sommer

## 19. – 25. juli 2010

Er du til frisk luft, nattevandring, gode historier og madlavning i naturen, og har du samtidig lyst til at røre dig, er kurset Aktiv Sommer noget for dig.

Oplev naturen som mere end tilskuer. På cykel, rulleskøjter, til fods eller på hesteryg – eller fra søsiden i en havkajak – udforsker vi sammen med vores erfarne guider aktivt de naturrigdomme, som Odsherred tilbyder:

### - på rulleskøjter

Vores rulleskøjtehold er for begyndere og let øvede. Lær dine rulleskøjter at kende, og vi kan love dig, at du efter få timers instruktion vil føle dig mere sikker på skøjterne.

Undervisningen vil være en blanding af leg og tekniktræning, og vi skal selvfølgelig også ud og løbe ture i naturen. Vi skal prøve at forcere bakker og brosten samt lære at dreje og bremse. Ved Susanne Olsen og Anette Hansen

### - til hest

Vi vil ride i mange slags terræn, mindst mulig asfalt. Turene vil været guidede af lokalkendte folk med en historie eller to i ærmet. Vi overnatter en nat i shelter i skoven, hvor din hest vil kunne sniffe bålrøgen sammen med dig. Du og din hest skal være indstillede på, at vi nogle af dagene vil være i sadlen 6-8 timer. Vi sørger for hegn og grovfoder hele ugen. Ved Hanne og Jens Madsen

### - til fods

På vandreturene i det skønne Odsherred vil du opleve en meget varieret natur. Vi skal blandt andet vandre igennem en skarvkoloni nær Hov vig og Isefjorden, på strandenge med lyng og revling ved Kattegatkysten og på lagunekysten "Korevlerne" langs Sejerøbugten. Nogle steder er vi to meter under havets overflade, andre steder er vi 90-121 meter over havets overflade med meget flotte udsigter – og Nexelø's flora skal vi også beundre. Ved Jan Holst, Asger Christensen og Vagn Johansen fra Dansk Vandrelaug

### - på cykel

Støv din cykel af, det kan være motionscyklen, mountainbiken eller landevejscyklen. Giv dæk og kæde et tjek og medbring den til Aktiv Sommer i Vallekilde. Vi skal køre på det flade Lammefjorden, langs kanaler og dæmninger, vi kommer op i "Bjergene" og prøver kræfter med ret kraftige stigninger, kommer ud at køre langs Sejerøbugtens strand mod vest, og videre mod nord, hvor Kattegats bølger slår ind på de hvide sandstrande. Ved Preben Graves

### - eller fra søsiden ...

Torsdag eftermiddag eller lørdag får deltagerne mulighed for at sejle i havkajak, hvor du får grundig instruktion, før vi sejler. Men pas på, havkajak er stærkt vannedannende! Ved Preben Graves

Alle vores guider er rutinerede udøvere med lokalkendskab. Kontakt Vallekilde Højskole for oplysninger om udstyr m.v.



**VALLEKILDE**  
HØJSKOLEN FOR  
KOMMUNIKATION OG KREATIVITET

## PROGRAM

### Mandag den 19. juli

16-18 Ankomst og indkvartering  
18.00 Middag  
20.00 Lammefjords-bonde i 4.  
Generation Arne Andersen fortæller om  
Lammefjorden

### Tirsdag den 20. juli

7.45-8.15 Morgenmad  
8.30-9.00 Morgensamling  
9.30 Rulleskøjter, hesteryg, cykling,  
vandring (alle aktiviteter slutter samme  
sted)  
13.00 Frokost ude  
14.00 Kaarup skov. Landskaber,  
naturpleje, naturoplevelser v/ naturvejleder  
Jørgen Stoltz  
19.00 Middag

### Onsdag den 21. juli

7.45-8.15 Morgenmad  
8.30-9.00 Morgensamling  
9.30 Rulleskøjter, hesteryg, cykling,  
vandring  
13.00 Frokost ude  
14.00 Rulleskøjter, hesteryg, cykling,  
Vandring  
18.00 Middag  
20.00 Gamle lege

### Torsdag den 22. juli

7.45-8.15 Morgenmad  
8.30-9.00 Morgensamling  
9.30 Tekstforfatter Jørn Duus:  
"Odsherred – natur, kunst og turisme"  
13.00 Frokost  
14.00 Rulleskøjter, hesteryg, cykling eller  
havkajak, vandring  
19-23 Naturmiddag v/ Naturskolen i Annebjerg  
Skov

### Fredag den 23. juli

7.45-8.15 Morgenmad  
8.30-9.00 Morgensamling  
9.30 Rulleskøjter, hesteryg, cykling,  
vandring  
13.00 Frokost ude  
14.00 Rulleskøjter, hesteryg,  
cykling, vandring  
18.00 Middag  
21.30 Natte-vandring i Ulkerup Skov  
"Når mørket sænker sig / I vogterdrengens  
fodspor"

### Lørdag den 24. juli

8.30-9 Morgenmad  
9.15-9.45 Morgensamling  
10.00 Havkajak, hesteryg, rulleskøjter, cykling,  
vandring  
13.00 Frokost (evt. ude)  
14.00 Aktiviteter fortsat  
18.00 Afslutningsmiddag og fest

### Søndag den 25. juli

8.30-9 Morgenmad  
9.15-9.45 Morgensamling  
Afrejse

## PRISER

Dobbeltværelse u/bad: 3500,-  
Enkeltværelse u/bad: 4000,-  
Dobbeltværelse m/bad: 4000,-  
Enkeltværelse m/bad: 4500,-  
Dagelev: 2450,-

## TILMELDING

Du kan tilmelde dig ved at ringe til os, sende os en mail eller via vores hjemmeside. Det er vigtigt, at du samtidig meddeler, hvilken aktivitet, du ønsker at deltage i: Rulleskøjter, ridning, vandring eller cykling.

Vi sender program og praktiske oplysninger til dig 14 dage før kursusstart.



# VALLEKILDE

HØJSKOLEN FOR  
KOMMUNIKATION OG KREATIVITET