

KURSPLAN

Surf & Summit

// Topptur, Klatring, Ski og Surf

Møre folkehøgskule – Skuleåret 2027/2028

1. Kursbeskriving

Surf & Summit er eit heilårskurs for elevar som vil leve tett på fjell, fjord og hav – og kombinere Sunnmørsalpane med surfestrender på Bali. Kurset gir opplæring i trygg ferdsel i bratt terreng, skikøyring, klatring og surf, med sterk vekt på sikkerheit, fellesskap og meistring.

Målgruppa er ungdom i alderen 18–20 år som ønskjer eit aktivt år med mykje utegang, fysiske utfordringar, gode opplevingar og personleg vekst – utan at dei treng å vere ekstremsportutøvarar frå før.

2. Formål

Kursplanen er utforma i samsvar med formålsføresegna i ny lov om folkehøgskolar (folkehøgskulelova 2025) og tilhøyrande forskrift.

Formålet med Surf & Summit er å:

- utvikle elevane si evne til trygg ferdsel i naturen, særleg i bratt og værutsett terreng
- gi opplevingar av meistring, mot og samarbeid gjennom topptur, klatring, ski og surf
- trene elevane i ansvar, vurderingsevne og omsorg for seg sjølv, andre og naturen
- gi refleksjon rundt korleis reiseliv og friluftsliv påverkar klima og lokalsamfunn, både i Noreg og på Bali
- bruke internatet som arena for samarbeid, kvardagstrening og sosial læring

3. Læringsmål

a) Friluftsliv i fjell og vinterfjellet

Eleven skal:

- kunne delta på og medverke til planlegging av toppturar på grunnleggande nivå i Sunnmørsalpane
- ha innføring i skredlære, ruteval, kameratredning og enkel risikovurdering
- kunne nytte kart, kompass og enkle digitale hjelpemiddel til turplanlegging
- kjenne til grunnleggande naturvett og ferdselsreglar i norsk natur

b) Klatring, ski og surf

Eleven skal:

- kunne grunnleggande sikring og klatreteknikk på innevegg, og få innblikk i utandørs klatring
- utvikle skiferdigheiter tilpassa eige nivå, med fokus på kontrollert skikøyning i variert terreng
- lære grunnleggande surfeteknikk (padling, posisjonering, take-off) og tryggleik i bølger
- forstå sentrale naturkrefter knytt til surf: bølger, vind, straum og tidevatn

c) Personleg utvikling og fellesskap

Eleven skal:

- bli meir medviten om eigne grenser, styrkar og utviklingsområde
- øve på å ta ansvar i gruppe: bidra, støtte andre, vere ein trygg lagkamerat
- utvikle evne til å kommunisere godt, både i kvardagen og i krevjande situasjonar
- erfare og reflektere over korleis meistring og motgang påverkar sjølvkjensle og fellesskap

d) Reise med meaning – Bali og berekraft

Eleven skal:

- få innsikt i samanhengen mellom friluftsliv, turisme og berekraft
- reflektere over eigen rolle som turist og gjest, særleg på Bali
- lære om lokal kultur, religion og levkår i områda ein besøkjer
- drøfte etiske val knytt til reise, forbruk, klima og lokal verdiskaping

4. Innhald

Kurset er organisert i fem fagmodular som går gjennom heile skuleåret, pluss ein studietur til Bali og Escape Møre.

SUMMIT – Fjell og topptur

- Toppturar i Sunnmørsalpane gjennom haust, vinter og vår
- Bruk av feller, ski, skredutstyr og riktig bekledning
- Skredkunnskap på grunnleggande nivå – NVA-kurs og praktiske øvingar
- Turplanlegging, kart og kompass, gruppedynamikk på tur
- Naturvett, ferdselsreglar og sporfast ferdsel

CLIMB – Klatring

- Innføring i tauklatring og buldring på innevegg
- Sikringsteknikk, kommandorop og ansvarsfordeling
- Overføring til utandørs klatring der det er fagleg forsvarleg
- Mentalt spel: fokus, risikotilpassing og meistringstru

SNOW – Ski og vinterfjellet

- Teknikktrening i alpinanlegg og ved skulen sine nærturområde
- Snøforståing, terrengvurdering og sikker ferdsel utanfor preparerte løyper
- Meistring for alle ferdigheitsnivå – frå nybyrjar til vidarekomne
- Utstyrsbehandling, vedlikehald og smart pakking til vintertur

SURF – Hav og bølger

- Surf på eigna strender på Nordvestlandet

- Grunnleggande surfeteknikk: padling, posisjonering, take-off og riding
- Bølgjelære, havtryggleik, spotvurdering og situasjonsforståing
- Respekt for havet, lokale reglar og surfekulturen

BODY & BASE – Fysisk grunnlag

- Styrketrening og mobilitet tilpassa friluftsliv og idrett
- Skadeførebygging, belastningsstyring og kvile
- Ernæring for aktivitet: mat på tur, mat i kvardagen
- Søvn, restitusjon og mentalt overskot

STUDIETUR – Bali, Indonesia

- 3–4 veker mellom vinter- og påskeferie
- Surf som hovudaktivitet – surfeskule, dagleg trening, nivågrupper
- Fjelltur, tempelbesøk og kulturaktivitetar
- Samarbeid med ansvarlege lokale aktørar og surfeskular
- Berekraftperspektiv: plast, hav, turisme og lokaløkonomi
- Refleksjonsøktar undervegs knytt til FN-berekraftsmål

ESCAPE MØRE – Felles skuletur

- Éi veke i november saman med heile skulen
- Fellesskap, aktivitetar og felles skulekultur på tvers av linjer
- Refleksjon rundt reiseliv, miljø og ansvar

5. Pedagogiske prinsipp

Surf & Summit byggjer på ein pedagogikk der kropp, natur og fellesskap er læringsarenaen. Vi trur at dei beste erfaringane kjem frå å vere til stades – i fjellet, i bølga, i gruppa.

- Erfaringslæring: Eleven lærer ved å gjere, prøve, feile og prøve igjen – i autentiske situasjonar
 - Tryggleik som føresetnad: Systematisk HMS-arbeid gjer det mogleg å strekke grenser på ein forsvarleg måte
 - Mestringsfokus: Elevane møter aktivitetar på eige nivå og opplever reell framgang
 - Fellesskapet som ressurs: Grupper med ulike ferdigheitsnivå er ein styrke – vi hjelper kvarandre
 - Refleksjon som metode: Kvar erfaring blir bearbeida – i samtale, logg eller refleksjonsøkt
 - Internatpedagogikk: Kvardagslivet på internatet er ein integrert del av læringa
-

6. Organisering av skuleåret

Skuleåret er på 33 veker. Linjefag utgjer 12–20 timar per veke, tilpassa sesong og aktivitet.

Ei typisk veke kan sjå slik ut:

- Måndag: Felles oppstart, turplanlegging eller surfesession
- Tysdag: Klatring, ski, surf eller topptur (dagstur eller overnatting)

- Onsdag: Teknikktrening, styrketrening, praktisk førebuing til tur
- Torsdag: Linjefag, refleksjon eller erfaringsdeling frå turar
- Fredag: Fellesfag, internatoppgåver, sosialt opplegg

Turveker og samanhengande opplegg (toppturveke, surfesamling, vinterskule) blir lagt inn der det er naturleg gjennom året.

7. Berekraft og samfunnsansvar

Surf & Summit knyter seg til desse FN-berekraftsmåla:

- Mål 3 – God helse og livskvalitet: Aktivt friluftsliv, fysisk helse og mental robustheit
- Mål 4 – God utdanning: Allmenndanning om natur, klima og kultur; praktiske ferdigheiter
- Mål 10 – Mindre ulikskap: Medvit om ulikskap i levekår mellom Noreg og reisemål; respekt for lokalbefolkning
- Mål 12 – Ansvarleg forbruk og produksjon: Val av utstyr, ressursbruk på tur, refleksjon om flyreiser og turisme

Konkret inneber dette:

- Medvitne val av utstyr – bruk, vedlikehald og gjenbruk framfor stadig nytt
 - Sporause turar, miljøvenleg ferdsel og omsyn til natur og lokalsamfunn
 - Refleksjon om flyreiser, klimafotavtrykk og moglege tiltak
 - Samarbeid med seriøse og ansvarlege leverandørar på Bali
-

8. Vurdering og dokumentasjon

Elevane får inga karaktersetning, men løpande rettleiing og dokumentasjon i tråd med folkehøgskulelova.

Vurderingsformer

- Løpande munnleg tilbakemelding på innsats, samarbeid og utvikling
- Individuelle samtalar om tryggleik, eigen meistring og personleg utvikling
- Refleksjonsoppgåver etter turar og reiser – munnleg eller skriftleg

Dokumentasjon

- Frammøte og deltaking på linjefag, fellesfag og turar blir registrert
 - Ved fullført deltaking får eleven attest med omtale av hovudinnhald og aktivitetar
 - Spesielle prosjekt (turleiaransvar, eigne mål i klatring/surf) kan nemnast i attesten
-

9. Krav til deltaking

For å få godkjent fullført kurs og motta attest må eleven:

- delta aktivt i undervisning, trening og turar, så langt helse og individuelle avtaler tillet
 - vere med på Escape Møre (eller godkjent alternativ)
 - vere med på studieturen til Bali (eller godkjent alternativ dersom særlege grunnar hindrar deltaking)
 - bidra til eit trygt og inkluderande miljø og respektere tryggleiksreglar
 - ta del i internatliv, fellesoppgåver, møte og sosiale aktivitetar
-

10. Tilrettelegging

Skulen tilpassar opplegget for elevar med ulike føresetnader, innanfor forsvarlege rammer:

- Tilpassa turar og eigne nivågrupper for ski, klatring og surf
- Moglegheit for alternative aktivitetar ved skadar, sjukdom eller særlege grunnar
- Individuell oppfølging gjennom samtalar og planlegging av deltaking
- Tilpassing av kosthald og kvile der det er naudsynt og mogleg

Målet er at flest mogleg elevar skal kunne ta del i hovudinnhaldet, utan å kompromittere tryggleiken.

11. Risiko- og tryggleiksarbeid

Surf & Summit har aktivitetar med auka risiko. Systematisk HMS-arbeid er eit sentralt krav frå lov, forskrift og eigen beredskapsplan.

- Det blir utarbeidd risikovurderingar for alle hovudaktivitetar: topptur, skikøyring, klatring, surf og reiser
- Personale som leier aktivitetane skal ha relevant kompetanse: skred, fjelltryggleik, klatring, førstehjelp og tryggleik til sjøs
- Elevane får opplæring i bruk av sikkerheitsutstyr: hjelm, skredutstyr, tau og sikringsmidlar
- Tydelege reglar for deltaking, utstyrsbruk, ferdsel i terrenget og åtferd på tur og reise
- Skulen har beredskapsplan for uhell og hendingar, også på utanlandsturar

Kursplanen er utforma i tråd med folkehøgskulelova 2025 og tilhøyrande forskrift.