



NORDFJORD

folkehøgskule



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

Annleisåret

Den guiden du no held i handa er ein presentasjon av eit heilt annleis år. Noko du aldri før har erfart, men kanskje har drøymt om i mange år. Det vert eit år med klasserom under open himmel, nye turmål, læring utan eksamen, og mengder av storarta natur. Kanskje noko av det viktigaste og finaste du kjem til å erfare er det som er vanskelegast å beskrive.

Alt i alt så kan det oppsummerast i ordet «fellesskap». Fellesskap er ikkje noko lettvt festtale-begrep. På sitt beste er det heilt fantastisk og det vi kanskje innerst inne drøymer om å få erfare. Samstundes krev det noko av oss alle for å få det til å fungere. Vi blir utfordra på å inkludere og ta imot kvarandre, framfor å sette opp grenser mellom oss.

I naturen og på internatet får vi særleg store muligheter til å oppleve dette. Når vi står og ser mot soloppgongen etter ei kald natt i teltet, når primusen susar og det vert varm kaffi i koppen, når det er klaff på post på jakta, når ein slit seg opp bakkane i lag, når ein på topp og kan yte ein ekstra innsats for andre, eller den andre dagen må be om hjelp med sekken, i den lange praten på kvelden på rommet: det er i desse augeblikka ein

oppdagar at her høyrer ein til. Her viskar barrierene mellom oss seg ut. Slik veks fellesskapet.

Vi vil sette spor under ein open himmel, seier visjonen vår. Når du kjem hit så vil du bli sett spor i av andre, og du vil sjølv sette spor etter deg. Den opne himmelen fortel både om den viktige rolla naturen spelar her på skulen, men også at vi har ein himmel over livet der vi ønskjer at trua på ein god Gud skal vere med og prege oss. Også på dette feltet er fellesskapet vår viktigaste ressurs.

Velkomen til eit annleis år, velkomen inn i fellesskapet!



Venleg helsing
Hildegunn Gjesdal Tennebo
rektor



**FRILUFTSLIV
PÅ ALLE LINJER**
Finn ei som passar
for deg på side 18



23/24

4 KLASSEROMMET Nordfjord er ein perfekt 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

16 FELLES SKULETUR Bli med til Shetland

18 LINJEFAG 11 linjer å velge mellom

30 MEIR Å VELJE Valfag og prosjektveker

34 MEIR ENN NORDFJORD Bli engasjert for Okhaldhunga

34 FAKTA Bygda, pengar, søknad og anna nyttig info



NORDFJORD - Den perfekte læringsarena

Sjå fleire klasseromsbile på Instagram:
@nordfjordfhs #nordfjordfhs



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.



Klasserommet

Reiselivsnæringa marknadsfører regionen med slagordet "alt i ein fjord". Det er bra sagt. Nordfjord er eit stort og innhaldsrikt klasserom.

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.



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.



Ope kontorlandskap

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



Eirin Myklebust

Eg er heldig, eg. Som har vakse 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!



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 vere saman som betyr noko, blanda med adrenalin, knitrande bål, rosa kinn, varme soveposar og soloppgangar. Vi er heldige.



Lars Anders Hoel

Den perfekte dagen. Ikkje ei sky på himmelen. Vi har jobba oss opp til toppen med feller under skia, og i det vi bikkar over siste toppen opnar landskapet seg med utsikt over både fjordar og fjell. Snøkvite toppar som skin i sola. Alle gledar seg til ei pause på toppen, men endå meir til nedkøyringa. 30 cm med fjørlett puddersnø utan eit einaste skispor før. Gledeshyl, fellesskap, meistring og flyt. Det er den perfekte dagen, det. På Nordfjord er vi så heldig at vi får mange slike dagar.

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 gjere elevane våre trygge.



Lars-Ove Eikje

Den roen man får på langtur er det beste. Mobilen 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 dagar til. Herlig!



Maria Roset Sølvberg

Ingenting er som å stikke fingrane i jorda og undersøkje om ein har bakkekontakt. Å lære seg kunsten å bruke naturen på ein god måte, lage saft og syltetøy av frukt og bær frå Nordfjord, dyrke ringblomst til å bruke i egne såper og salver, resirkulere papir og bruke det ein gong til. Bruke, men ikkje misbruke. Nytte, men ikkje utnytte naturen. Det er viktig for meg. Difor likar eg å arbeide i naturlege materiale som tre, leire og ull. Og eg gler meg stort til å kunne lære noko av dette vidare til deg.



Erlend Aunevik

Det er utruleg 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 sykkel-tur frå skulen ligg klatrefeltet på Varbufjellet. 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!



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!

NO HASTAR DET

No hastar det meir enn
nokon gong med å ta det
heilt med ro

Øystein Hauge



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 2023.

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 friluftsinteressene dine. Du møter lærarar og medelevar med ulike bakgrunn og ulike meiningar og livssyn. Du møter deg sjølv.

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

Hos oss er trua ein naturleg del av turlivet og heile livet. Normisjon Sogn og Fjordane eig skulen.



1



Her ligg Nordfjord folkehøgskule. Bokstaveleg talt mellom bre, fjell og fjord.

I 2023 er vi ferdig med påbygg av skulen. Vi gleder oss til å vise fram ny matsal, resepsjon og mingleområde!

Rom for alle

På Nordfjord folkehøgskule er det mange rom – både inne og ute.



Ljosborgstova

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



Styrkerommet

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



Buldrerommet

Skulen sitt totalrenoverte buldrerom, med 120 m² buldreplate. 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 klatreruter med folk over heile verda.



Gymsalen

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



Internatstove

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



Elevrom

Her kan du få skjønnetssøvn og kvile ut etter tur.

Crossbu

Ein «treningsboks» på over 100 m² som er godt utstyrt med vekter, boksar, sykklar og har god boltreplass på golvet.



Kapell Elevane arrangerar kristne kveldsmøte i kapellet.

Sørtun Internat, 20 rom



Midttun Internat, 22 rom



Turkjøken

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



Nytun Internat, 10 rom



På **sandvolleyballbane** er det alltid sol og sommar.



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



Den store grasbana utanfor Sørtun kan brukast til mykje. For eksempel å ta livet med ro.



Badestampen

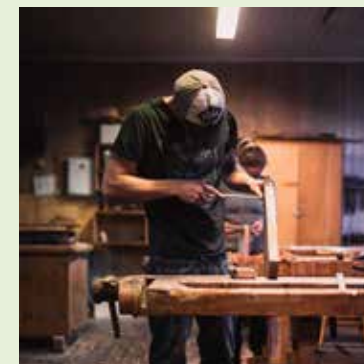
Når ein varm dusj ikkje er nok - nokre elevar må vi sette på kokevask.



Nordtun I det gamle rektorhuset regjerer stipendiatane.

Smia

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



Midtvest Internat, 5 rom



Vesttun Internat, 15 rom



Varige verdier

Nokre ting er det umogleg å sette prislapp på. Veldig ofte er dette dei tinga vi set aller høgast i livet vårt. Du kan ikkje betale ut verdien eit venskap gir deg, for opplevingar i naturen eller for læringa du får saman med andre.

Nokon kallar slikt for mjuke verdier.

Vi kallar det varige verdier.

Slike verdier gir deg noko du kan bygge resten av framtida di på. Eit år på folkehøgskule er ikkje gratis, men vil vere ei av dei beste investeringane du kjem til å gjere i livet.



Den store seglturen

Det er noko eige med havet. Når ein har mista siste rest av horisont av syne 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 vert fylt av vind.

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

Vi reiser frå Bergen til Shetland, og undervegs får alle elevane prøve seg på ulike oppgåver ombord, som heising av segl, klatring i rigg og å stå til rors på skuta. Turen er ein miljøvenleg og annleis måte å reiser på. Det vert havvind og hengekøyliv, kortspel og kaffi til soloppgongen.

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



Linjefag

11 FRILUFTSLIVLINJER Å VELGE MELLOM

19 SKI Sunnmørsalpane, Nærøfjorden og Lofoten. Toppturar, fiske, terrengsykling, padling og surfing.

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

21 UTFORSK NORGE Høgt og lågt i Lofoten, vintertur i Jotunheimen, havkajak, kanotur, brekurs.

22 UT Terrengsykling, toppturar, hav- og elvekajak, klatring, surfing, kiting, havfiske.

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



24 JAKT OG FISKE Hjortejakt, villsvin-, sel- og gåsejakt, klatring, toppturar.

25 VIND OG VATN Surfing på Stad, elvepadling på Voss, kiting, klatring, toppturar.

26 KRIK Tinderangling, leiartrening, elvepadling, terrengsykling, toppturar.

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

28 BU OG FRITID Mat og helse, butrening, handverk, hytteturar, elevkveld, revy, fellesskap.

29 VEGLEIING Friluftslivlære, miljøarbeid, leiartrening, spesialpedagogikk.

FELLESOPPLEGG

På alle linjene får du segltur med Statsraad Lehmkuhl, vandretur om hausten, skredkurs, skiveke i Hemsedal, toppturar haust og vinter, snøholetur, pilegrimsvandring + mange valfag og prosjektveker.

LINJEFAG FRILUFTSLIV / SKI

Eit år med det kvite gullet

Det handlar om å vere der når det skjer når det skjer. Når snøen dalar lett i høgjellet på seinhausten og årets første spora 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 heisbasert stisykling, turn, skispesifikk trening og kurs innanfor video og redigering.

Dette får du på linja Ski

Skianlegg, Topptur, Pudderjakt i Norge, Ski og segl på Sunnmøre, Basecamp og ski i Jotunheimen, Stisykling, Brekurs, Akrobatikk, Kurs i film og redigering, Elvepadling, Surfing, Skredkurs, Kokelagstur, Førstehjelpskurs, Via ferrata, Felles topptur, Felles vintertur, Skiveke i Hemsedal, Segltur med Statsraad Lehmkuhl, Pilegrimsvandring.



LINJEFAG FRILUFTSLIV/EKSPEDISJON



Dei lengste turane

Ekspedisjon! Eit ord lada med forventningar, med spenning, med Roald Amundsen, med Cecilie Skog, med Mount Everest og Grønland. Eit forlokkande 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 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 (10-12 dagar).
Hausteventyr (8 dagar). Langtur i vinterfjellet (6-8 dagar). Brekurs. Klatring. Havkajak. Tinderangling. Kite/surfing. Toppturar haust og vinter. Vandretur om hausten. Snøholetur. Vintertur. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

LINJEFAG FRILUFTSLIV/UTFORSK NORGE

Det beste

Etter dette året kjenner du Norge.

Du har opplevd fjella. Du har padla i fjordane og du har gått på breane. 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 havkajakktur. Høgt og lågt i Lofoten (surfing, toppturar og lofotfiske). Toppturar på ski. Skitur gjennom Breheimen og Jotunheimen. Terrensykling. Havkajak. Vandretur om hausten. Hundekøyring i løpet av vinteren. Toppturar haust og vinter. Klatring. Breoppleving. Snøholetur. Vintertur. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.



Bli med ut

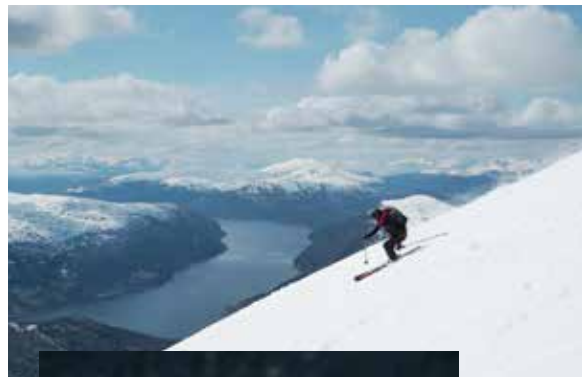
Vi veit akkurat kva du har lyst til.

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, kiting, havfiske...kan du be om meir, eigentleg?

Om du drøymmer 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. Havkajakk. Isklatring. Vintertur. Terrengsykling. Elvekajakk. Bølgesurfing på Stad. Skikøyring i anlegg. Kiting. Kanotur. Snøholetur. Rafting. Fjelløping. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. 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. Kokelagstur. Snøholetur. Vintertur. Havpadling i Geiranger. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

LINJEFAG 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: Spannande toppturar, sykling, klatring og vakre fjelltoppar.

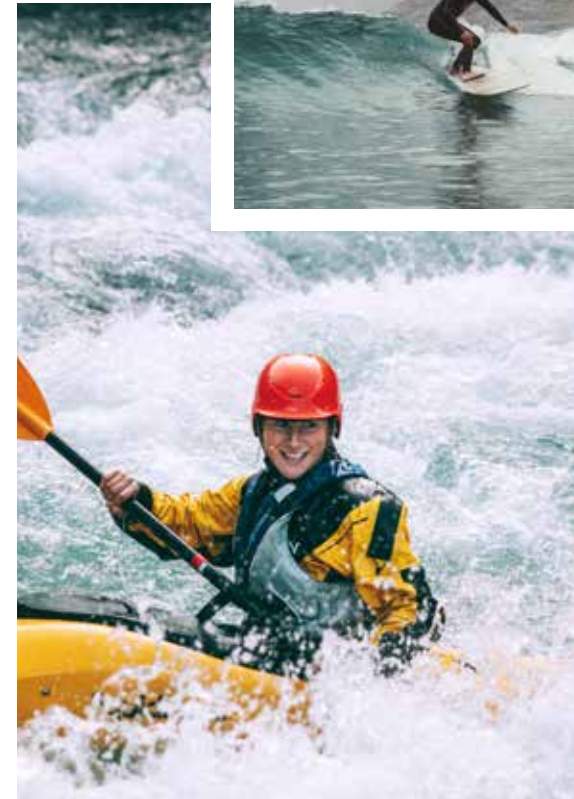
Velkomen til eit år med mykje jakt og fiske. Dette blir ein fulltreffar!



Dette får du på Jakt og fiske

Rype-, hare- og skogsfugljakt 8-10 dagar. Hjortejakt. Revejakt. Gåsejakt. Seljakt. Villsvin- og beverjakt i Sverige. Innlandsfiske. Havfiske/segling. Kano/kajakk. Klatring. Toppturar. Basistur haust. Snøholetur. Kokelagstur. Vintertur. Terrengsykling. Segltur med Statsraad Lehmkühl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

LINJEFAG FRILUFTSLIV/VIND OG VATN



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 i Europa Surfing på Stadt. Elvepadling på Voss. Kiting. Tinderangling. Klatring. Terrengsykling. Kystfriluftsliv. Segling. Havkajakk. Toppturar haust og vinter. Vandreturar på hausten. Snøholetur. Vintertur. Segltur med Statsraad Lehmkühl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.

LINJEFAG FRILUFTSLIV/KRIK

Eit fartsfylt år

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

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 vekse på mange måtar, og du får leiartrening og undervisning om kristen tru.

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

Dette får du på KRIK-linja

Surfetur i Europa. Klatring. Elvepadling. Vandretur om hausten. Bretur. Surfing på Stad. Terrengsykling. Beachvolley. Fotball. Akrobatikk. Leiartrening. Toppturar haust og vinter. Kiting. KRIK-linjesamling. Kokelagstur. Snøholetur. Tinderangling. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.



LINJEFAG FRILUFTSLIV/SKI OG SURF



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 bølgene 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. Snøholetur. Vintertur. Segltur med Statsraad Lehmkuhl. Via ferrata Loen. Kokelagstur. Førstehjelpskurs. Skredkurs. Felles vintertur. Felles topptur. Skiveke i Hemsedal. Åleinenatt. Pilegrimsvandring.



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 folkehøgskulen har vi mange avdelingar der du får prøvd deg i praktisk arbeid. Du får sy deg lue og buff,

tove sitteunderlag, og på sløydsalen får du laga utstyr til eigen bustad. I faget Mat og helse lagar vi enkle rettar ut frå oppskrifter, og lærer også om kva som er sunt og godt å ete.

I tillegg til Bu og fritid sine turar i nærmiljøet, er vi nokre veker på tur saman med ei av dei andre linjene på skulen og vi er med på mange fellesturar i løpet av skuleåret. Eit år på folkehøgskule gir veldig mykje naturleg sosial trening.

Du skal få løyse band og knyte band.

Elevane får årskort til stort badeanlegg på Sandane. Her er det boblebad, stor og lita sklie, velværebasseng (34 grader) og 25 meter-basseng.

Dette får du på Bu og fritid

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

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/Vegleing er du stipendiat på skulen. For å få plass på denne linja må du ha eit år med friluftslivutdanning frå folkehøgskule eller tilsvarande 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 skiinstruksjon.

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

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



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 og tjukk, vi nemner:

Ballspel. Barmarkstrening. Buldring. Båtførarkurs. CROSSBU-trening. Ekspedisjonstrening. Fotball. Foto. Fjelljibbing. Gitar. God bok. Golf. Havkajak. Heilt grøn. Hybelkokk. Jegerprøve. Klatring. Knivmaking. Kondisjon. Kor. Langrenn. Longboard. Mat i det fri. Redesign. Reperasjon og enkel saum. Segling. Skiinstruksjon. Skred fordjuping. Smiing. Strikking. Styrke. Terrengsykkel. Topptur. Trearbeid. Utstyrsleding. Volleyball.

Valfaga veljer du etter at du har byrja på skulen.



Prosjektveker

Fire veker med eksklusive opplevingar.

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 sjølvsagt 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 byrja på skulen.



Prosjektveke i november:

Revy. Motorsagkurs og skogrydding. Din tur. Handverksdagar. Surfing i Hoddevika. Klatring.

Prosjektveke i mars:

Langrenn, topptur og skianlegg. Handverksdagar. Kiting. Vintertur med telt. Bibelskule og surfing.

Prosjektveke i desember:

Trearbeid/longboard. Fyrvandring/kyst og kultur. Treningsleir. Fridykking. Kystveke. Utstyrsleding. Julebakst og tradisjonsmat. Jaktveke. Klatring. Sport og spel.

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. Lista over tiltak vi skal gjere vil vekse i åra som kjem.



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 gjere tiltak på ein måte som både er motive- rande og utfordrande.

Du kan lese meir om kva vi gjer for klima og miljø på friluftslivskulen.no.

Eplekukk

Mat er viktig! Skulen ligg midt i det norske matfatet, og på hausten dukkar det alltid opp frukt frå nabo- garden i matsalen. Eller hjortekjøtt som elevane sjølve har jakta på. Når linjene er på kysttur vert det som er i teina eller garnet middagen, og utpå ettermiddagen kan det hende du vert invitert på plommeslang hos læraren din. Sjølv sagt handlar vi mest på butikken, men innimellom kjem det beste frå rett over gjerdet.



Det finst ingen fasit når det gjeld utstyr, men tenk på tre ting: Behov. Miljø. Pengar.

Ha litt sjølv, lån resten



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 eigne valfag innan reparasjon og utstyrs- laging.

Om du har ein sovepose som er pas- seleg 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 små- godthylla 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 stisyk- ling, 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.

Meir enn Nordfjord



Heilt oppunder kanten av Mount Everest ligg det eit sjukehus der mange kreative og flinke medarbeidarar kvar dag gir nødvendig helsehjelp og reddar liv.

Okhaldhunga er ikkje ein stad du har høyrte om eller tilfeldigvis reiser til, men gjennom året på Nordfjord folkehøgskule kjem du til å bli godt kjent med både folka 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 er eit miljøvenleg sjukehus i eit land der søppelet 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.

Meir å vite

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.



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.

Skulen har tilgong på ei Colin Archer-skøyte.



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

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 total-kostnaden 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 Lehmkuhl. Alt etter kva linje, valfag og prosjektveker du vel, vil din årspris variere. Sjå meir info på friluftslivskulen.no/pris.



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.

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.

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.



Annonseguide for Nordfjord folkehøgskule, friluftslivskulen mellom bre, fjell og fjord

Ansvarleg redaktør: Hildegunn Gjesdal Tennebo
Prosjektleiar: Eirin Myklebust
Design: Rebecca Boyesen og Innoventi

Alle foto er tatt av elevar og personalet på Nordfjord folkehøgskule. Rebecca Boyesen: Side 1,2 (bakgrunn), 3, 4, 5 (surf), 5 (fjelltur), 8, 9, 11 (oppe til høgje), 13 (sløyd), 14, 17 (båt), 20, 21 (hav), 23 (tre gitar), 29, 32, 33 (fjelltur), 33 (gut), 36. Amanda Marie Dyngen: Side 21 (Molladalen). Stian Gustavsson: Side 2 (rektor), 11 (skulen), 24 (sykkel), Peder Undheim: Side 12 (buldrerom), 19 (ski på sekk), 22 (ski), 23 (på toppen av Bladet), 30 (buldrevveg), 31, 35 (rypejakt), 26 (fjelltur), Nora Lindi: Side 5 (Hoddevika). Vestlemøy Stokke: Side 21 (jenter), 25 (elvekajakk). Liva Bårdsen: Side 5 (seglbåt), 13 (sandvolleyball), 15, 19 (ski). Harald Tveit: Side 6 (Eirin), Jesper Lemming: Side 6 (Aina), Lars Kristian Skagestad: Side 7 (Per), Ingeborg Aunevik: Side 7 (Erlend), Monica Nilsen: Side 7 (Eivind), August Gautun: Side 7 (Lars-Ove), Maria Sølberg: Side 7 (Maria), Heidi Oskam: Side 11 (Olavskrossen), Fredrik Apalseth: Side 12 (internatstove), Elise Rogstad: Side 13 (badestamp), Ole Nygaard: Side 12 (gymsal), 12 (styrkerom), Margrete Ruud: Side 12 (Moonboard), Sigurd Gautun: Side 13 (bålhuset), Ruth Sofie Hillesund: Side 13 (Sortun), Edwin Hugvik: Side 13 (Crossbu), 13 (styrkerom), 28 (badeanlegg), 30 (trening i Crossbu), 34 (badeanlegg), Odd Harald Halse: Side 13 (Midttun), 13 (Nytun), 13 (Midtvest), 13 (Vesttun), Håvard Kvidbergskår: Side 33 (togslefie), Ingrid Ann Lid: Side 18 (allsong i lavvo), Eirin Myklebust: Side 22 (sykkel), 25 (kite), 26 (surf), 27 (topptur), Jan Hedges: Side 23 (buldring), Elias Jordal: Side 24 (fire ryer), Gunnar Sekkingstad: Side 24 (hjort), Jon Kjetil Fossli: Side 25 (Surf), Johannes Sløgedal: Side 26 (blåis), 22 (jenter), 27 (surf), 30 (bål), Mats Mehus: Side 27 (ski og segl), Kristine Wergeland: Side 28 (topptur), Karen Marie Curran: Side 28 (tresløyd), Bendik Grothe: Side 34 (familie frå Nepal), Sivert Brautaset: Side 34 (klatrevegg), Matias Myklebust: Side 35 (seglbåt), Hanne Fredheim: Side 16 (tog), Jonas Eng: Side 6 (Lars Anders), 16 (seglbåt).

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

Skulen vart etablert i 1923
Friluftslivskule sidan 2000
Eigd av Normisjon, region Sogn og Fjordane
Elevplassar: 140
Gjennomsnittsalder: 20 år
Kontonummer for gaver og betaling:
- Skulen: 3000.15.28560
- Kompetansefond: 3000.32.54107
- Bistand: 3705.13.05842

På friluftslivskulen.no finn du søknadsskjema, oppdatert informasjon, foto og filmar.
Følg oss på Instagram:
[@nordfjordfhs](https://www.instagram.com/nordfjordfhs) #nordfjordfhs

**Nokre spor
varer evig**

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



NORDFJORD
folkehøgskule