



# CYKELKURSUS

5. - 11. JULI 2026

Kursusleder: Nicolai Westmark

## VELKOMMEN TIL CYKELOLEVELSER MED HØJSKOLEN MORS!

Elsker du at cykle, eller drømmer du om at udforske verden fra sadlen?  
Så kom til vores cykelkursus på Højskolen Mors i uge 28!  
Dette sommerkursus byder på en uge fuld af oplevelser, udfordringer og  
fællesskab i smukke omgivelser på  
Limfjordsøen Mors.

## EN TYPISK DAG PÅ KURSET

En typisk dag starter med morgenmad på højskolen, hvorefter vi har morgensamling og så begiver vi os ud på dagens cykelrute. Undervejs holder vi pauser, hvor vi får fortællinger om lokalhistorie, flora og fauna. Om aftenen vil der være spændene foredrag, sangaftener og koncert.

## UDFORSK MORS OG THY FRA SADLEN

I løbet af ugen vil vi udforske Mors' og Thys varierede landskab med daglige cykelture på mellem 25-45 km, der fører os gennem det kuperede terræn, små hyggelige landsbyer og langs smukke kyststrækninger.

Vi skal se og høre om de smukke Molersformationer, vi skal til Den Blå Lagune og Salgerhøj, og voi skal spise konditorkager fra det lokale Gårdbageri i Hvidbjerg.

## NATUR, BEVÆGELSE OG FORTÆLLINGER

Der vil være mulighed for forskellige workshops. Enten Gravel-bike tur i Thy Nationalpark, en fantastisk vandretur til Hanklit eller en cykeltur på de Morsøske landeveje. Vi vil også gøre stop ved nogle af de mere gemte perler på egnen. Tidslommer, som fortæller glemte historier.

## ALT DET PRAKTISKE

Om du cykler på city-bike, racercykel eller el-cykle, så er du velkommen på kurset.

Vi tager ud på cykelture på 25-45 km om dagen i et roligt og behageligt tempo, så alle kan følge med og nyde turen. Medbring din egen cykel, smurt og klargjort. Husk også at medbringe ekstra slanger is tilfælde af punktering. Og selvfølgelig også hjelm og tøj, der passer til cykling i det danske sommervejr.



# UGEPROGRAM

## SØNDAG D. 5. JULI

- 15.00 Ankomst, indkvartering og kaffe
- 16.30 Velkomst og rundvisning v/kursusleder Nicolai Westmark (NW)
- 18.00 Aftensmad
- 19.30 Introduktion, præsentation, højskolesange og foredrag ved kursusleder v/ NW

## MANDAG D. 6. JULI (25 KM)

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Mod øst i retning af lille Hanstholm. Fossil- og Molermuseet og Feggesundklit
- 12.00 Frokost ved Den Blå Lagune
- 14.30 Hjemkomst, umiddelbart efterfølgende: Valgfri udstrækning i teatersalen
- 18.00 Aftensmad
- 19.30 Sangaften og fortællinger i foredragssalen

## TIRSDAG D. 7. JULI (35 KM)

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 09:30 Halvejsrundt om Mors, langs Limfjorden.
- 12.00 Frokost
- 15.00 Gårdbageriet til fortælling og konditor kager
- 18.00 Aftensmad
- 19.30 Gåtur til Salgjerhøj og Skibsted strand

## ONSDAG D. 8. JULI (40 KM)

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 09.30 Foredrag m. Torben K. Jensen - Et kig ind i fremtiden – næste generations vilkår
- 12.00 Frokost
- 13.00 Bus til Syd Mors, hvorfra vi cykler langs kysten hjem til Højskolen. Vi kommer forbi Agerø, Højrislot og Nykøbing M.
- 17.00 Sommer By Night i Nykøbing - Live musik på torvet, butikkerne har åbent, boder i gågaden
- 18.00 Aftensmad i Nykøbing
- 19.00 Fritid i Nykøbing med mulighed for koncert. Man finder selv hjem til skolen efterfølgende

## TORSDAG D. 9. JULI (20-40 KM)

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 09.30 Valg af Workshop:
  - Gravel-bike - Thy National park (Kørsel i egne biler) (35 km)
  - Cykeltur til Langs Dråby vig, til Alsted Kirke og Erslev. (25 km)
  - Vandretur og mod Hanklit (12 km)
- 12.00 Frokost (Madpakker)

# UGEPROGRAM

- 13.00 Workshop fortsat
- 16: 00 Tilbud: Varmvandsbassin
- 18.00 Aftensmad
- 19.30 Folkedans

## FREDAG D. 10. JULI (40 KM)

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 10.00 Afgang til Øster Jølby
- 10.45 (Mulighed for enkeltstart)
- 12.00 Frokost i Frimenigheden  
Lone Hvejsel fortæller om det ottekantede forsamlingshus (1876) og frimenigheden under overskriften: "Hvordan – og hvorfor opstår en frimenighed? Om vækkelsesrøret på Mors"
- 15.00 Find selv hjem fra Øster Jølby
- 18.00 Festmiddag og festaften\*

## LØRDAG D. 11. JULI

- 08.00: Morgenmad
- 08.30: Nedpakning af værelse
- 09.00: Alle ude af værelserne og fælles farvel i foredragssalen

*(Ret til ændringer forbeholdes)*

# KULTUR, NATUR & MAD

Højskolen Mors er en kulturhøjskole, smukt beliggende i hjertet af Limfjorden. Skolens omgivelser byder på enestående naturoplevelser, herunder det 55 millioner år gamle Moler, der præger landskabet.

Områdets skønhed inviterer til både kreativ, kulturel udfoldelse og ro i naturen.

Når du deltager i et kursus på Højskolen Mors, kan du glæde dig til en oplevelse ud over det sædvanlige. Skolens økologiske køkken serverer lækre måltider, og du vil opleve hyggeligt samvær med kursister, der deler dine interesser.

Udover det faglige indhold, vil kurset byde på inspirerende morgensamlinger, spændende foredrag og ture til områdets smukke naturområder. Fællessang, musik og kultur bliver en naturlig del af forløbet.

Skolens faciliteter tilbyder også mulighed for at finde ro og lade op i vores eget varmtvandsbassin, så du kan få en helt berigende og fuldendt højskoleoplevelse.



# TRANSPORT TIL SKOLEN

## REJSER DU MED OFFENTLIG TRANSPORT?

Vi sørger for, at du kommer godt frem! Vi tilbyder afhentning på både Snedsted station og Nykøbing Mors rutebilstation. Vores charmerende køretøjer står klar til at hente dig – fra det hurtige 'Gyldne Lyn' til den stilfulde 'Pink Lady' og vores klassiske højskolebus. Uanset hvilket køretøj du bliver hentet i, er der mulighed for en behagelig og hyggelig start på dit ophold.

