

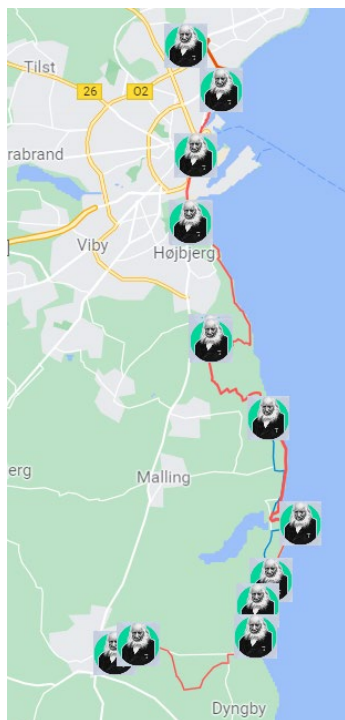
Velkommen til Højskoleruten



Højskoleruten er idéen om at give lidt af højskolen til hele Danmark. Højskoleruten består af forskellige guidede vandreture mellem de danske højskoler med indlagte spots undervejs, hvor du kan blive klogere på det unikke ved stedet og den lokale betydning stedet har for området. Og gennem videoer, refleksioner, sange, natur og bevægelse får du en bid af højskolen med dig undervejs på turen.

Vil du høre mere om Højskoleruten, så klik [her](#).

Højskoleruten: Idrætshøjskolen Aarhus – Rude Strand Højskole – Odder Højskole



Højskoleruten Idrætshøjskolen Aarhus – Rude Strand Højskole – Odder Højskole strækker sig over 38 km mellem Idrætshøjskolen Aarhus, Rude Strand Højskole og Odder Højskole med 12 forskellige spots undervejs og maksimalt 10.000 skridt mellem hvert spot.

Ruten veksler mellem grusstier ved skov og strand samt fortov og asfalterede stier i de bynære områder. På strækningen mellem Fløjstrup Skov og Kysing Næs anbefales det, at du går langs vandet for den smukkeste naturoplevelse.

Ruten starter og slutter ved en højskole, men du kan sagtens vælge kun at gå enkelte dele af ruten. Ved højskolerne og de forskellige spots kan du blive klogere på det unikke ved stedet og den lokale betydning stedet har for området gennem små videofortællinger. Du får også en refleksionsopgave og en højskolesang, du kan tage med videre på turen.

Der er parkeringsmuligheder ved alle spots på ruten, og det er muligt at tage offentlig transport til eller i nærheden af alle rutens spots. Der er opsat bænke flere steder på strækningen og adgang til toiletter i forbindelse med Højskolerne, Dokk1, Mindeparken, Moesgaard Museum, Saksild Strand og Økologiens Have.

Find information om de forskellige spots på ruten i dokumentet herunder og tryk på linkene for at se og lytte til de tilhørende videoer og sange.

Bemærk: for at få mest ud af videoer og sange på de enkelte spots anbefales det at medbringe en fuldt opladet smartphone og høretelefoner.

Rigtig god tur!

Kontakt
Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlbj Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 1



Idrætshøjskolen Aarhus

56.19250, 10.20692



Foto: Helle Hornemann Møller

Idrætshøjskolen Aarhus er én af Danmarks største højskoler. Højskolen blev oprettet af idrætsklubben Skovbakken i 1968 og startede sit virke i oktober 1970.

Ud over en dagligdag præget af almen dannelse, kunst og fysisk aktivitet er Idrætshøjskolens centrale værdier hjemlighed, nærvær, respekt, holdånd og engagement. Derudover arbejder Idrætshøjskolen på at danne deres elever til at blive gode og reflekterende samfundsborgere.

Hør mere om Idrætshøjskolen Aarhus og dens historie i videoen.

Video

Hør forstander Henrik Løvschall fortælle om [Idrætshøjskolen Aarhus](#) her.

Refleksionsspørgsmål

Følgende spørgsmål kan du reflektere over, hvis du er alene, eller diskutere med dem, du er på tur med:

- Hvad er god dannelse?
- Hvordan agerer du selv i samfundet?
- Hvordan er du selv en god samfundsborger?

Sang

Her kan du lytte til Idrætshøjskolens jubilæumssang "[Lige her](#)" af Kristian Svenningsen og Thomas Fleron.

Kontakt

Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 2



Sjette Frederiks Kro

56.17692, 10.22948



Foto: Helle Hornemann Møller

Sjette Frederiks Kro er et gammelt traktørsted, der i mere end 150 år har været et samlingspunkt for forskellige grupper af aarhusianere i den smukke Riis Skov.

Riis Skov blev skænket til offentligheden i 1395 og er et yndet udflugtssted, fordi skoven ligger tæt ved Aarhus by og ud til Aarhus Bugt. Riis Skov er desuden kendt for sine mange ramsløg om foråret.

Hør fortællingen om Sjette Frederiks Kro, Riis Skov og ramsløg i videoen.

Video

Lyt med her når underviser på Idrætshøjskolen Aarhus, Søren Sinnbeck, fortæller om [Sjette Frederiks Kro](#).

Refleksionsspørgsmål

Brug et minut på at fortælle om alt det gode ved den, du er sammen med. Er I flere end to, så gør det på skift. Er du alene, så reflekter over dine positive egenskaber.

Inspiration: Det kan være det første indtryk af personen, handlinger, hvad personen betyder for dig, personlighed, hvordan personen inspirerer osv.

Reflektér derefter over følgende spørgsmål:

- Hvordan drømmer du om, at dit liv ser ud om fem år?
- Hvilke værdier er vigtige for dig?
- Hvilket menneske er en inspiration for dig?
- Hvordan vil du gerne have, at andre folk oplever dig?
- Hvad tager du med dig fra den samtale og refleksion, du/I lige har haft?

Sang

Her kan du læse teksten og lytte til H.C. Andersens "[Jylland mellem tvende have](#)" sunget af Kammerkoret CAMERATA.

Kontakt
Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 3



Dokk1

56.15347, 10.21302



Foto: Helle Hornemann Møller

Dokk1 er et åbent og dynamisk fristed for alle med plads til både aktivitet og fordybelse. Dokk1 blev opført i 2015, og med dens centrale placering i Aarhus fungerer den som bro mellem by og havn, land og vand, fortid og nutid.

Hør mere om Dokk1 og dens betydning for Aarhus i videoen herunder.

Video

Hør fortællingen om [Dokk1](#) fortalt af underviser på Idrætshøjskolen Aarhus, Emme Buch Bjerre.

Refleksionsspørgsmål

Følgende spørgsmål kan du reflektere over, hvis du er alene, eller diskutere med dem, du er på tur med:

- Hvad betyder byen for dig?
- Er du (stor)forbruger af byens og eksempelvis Dokk1's mange muligheder?
- Hvilke, hvorfor og hvorfor ikke?

Sang

Her kan du læse teksten til Grundtvigs ["Bladet i bogen sig vender"](#).

Kontakt

Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 4



Mindeparken

56.12939, 10.21046



Foto: Helle Hornemann Møller

Mindeparken med Marselisborg Slot er fortællingen om mødet mellem historien, politiske prioriteringer, kulturens udvikling, kroppen og fællesskabet for hele Sydbyen.

Mindeparken er således i dag en kulturel, politisk og bevægelsesmæssig smeltedigel.

Hør mere om Mindeparkens betydning for aarhusianerne i videoen.

Video

Lyt til underviser på Idrættshøjskolen, Søren Møller, der fortæller om [Mindeparken](#).

Refleksionsspørgsmål

Følgende spørgsmål kan du reflektere over, hvis du er alene, eller diskutere med dem, du er på tur med:

- Hvordan kan vi, når vi sætter vores spor, sætte sporene for fremtiden, for gode oplevelser og for kulturen?
- Hvordan kan vi skabe en natur, som vi stadigvæk kan være stolte af om 50-100 år?
- Hvordan kan vi have glæden ved at mødes med alle de forskellige kulturer vi er i dag?

Sang

Her kan du læse teksten og lytte til Johan Ottosens ["Det haver så nyligen regnet"](#) sunget af Sønderjysk Pige- og Drengekor.

Kontakt

Idrættshøjskolen Aarhus
Vejlbj Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrættshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 5



Moesgaard Museum

56.08649, 10.22453



Foto: Helle Hornemann Møller

Moesgaard Museum – også kaldet MoMu – er en kulturel perle, der på mange måder repræsenterer tiden; fortiden, nutiden, frítiden, familietiden og tiden til eftertanke.

MoMu ligger i et naturskønt område tæt på skov, strand og marker, og går man en tur op på taget, kan man se langt ud over det smukke, bølgede landskab.

Hør mere om Moesgaard Museum og hvordan beliggenheden passer ind i sangen "Jeg ser de bøgelyse øer" i videoen.

Video

Hør fortællingen om [Moesgaard Museum](#) fortalt af underviser på Idrætshøjskolen Aarhus, Sia Lanstorp.

Sang og bevægelse

Prøv at gå op på taget af MoMu mens du lytter til sangen "Jeg ser de bøgelyse øer" og reflektér over vores fælles historie, som du er en del af lige nu, med sangens stemning og ord i baghovedet.

Sang

Her kan du læse teksten og lytte til L.C. Nielsens "[Jeg ser de bøgelyse øer](#)" sunget af DR VokalEnsemblet.

Kontakt

Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 6



Fløjstrup Skov

56.05929, 10.25969



Foto: Emil Brøbech Jørgensen

Fløjstrup Skov ligger i forlængelse af Moesgård Strand og består af varieret løvskov med fugtige moser og lavninger. Skoven er rig på både dyr, planter og svampearter, der giver mulighed for mange forskellige sanseindtryk året rundt.

Hør mere om Fløjstrup Skov i videoen.

Video

Lyt med her når viceforstander fra Odder Højskole, Emil Brøbech Jørgensen, fortæller om [Fløjstrup Skov](#).

Meditationsøvelse

Luk øjnene og oplev skovens påvirkning i ca. 1 minut:

- Mærk efter, hvordan du har det her i skoven.
- Hvad kan du føle/mærke? (Føler du dig kold/varm, tryk/sårbar, andet?)
- Hvad kan du høre?

Er I flere, så tal om, hvad I oplevede under øvelsen.

Gentag øvelsen, når du/I kommer til en ny landskabstype (fx kysten, markerne, byen).

Sang

Her kan du læse teksten og lytte til både den danske og svenske version af Ulf Lundells "[Åbent landskab](#)".

Kontakt
Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 7



Kysing Næs

56.02125, 10.28044



Foto: Emil Brøbech Jørgensen

Kysing Næs er en lille halvø på grænsen mellem Aarhus og Odder. Kysing Næs er et attraktivt sommerhusområde tæt på skov og strand, og på klare dage kan man se helt til Tunø, Samsø og Sydspidsen af Djursland.

Hør mere om Kysing Næs i videoen.

Video

Her får du fortællingen om [Kysing Næs](#) fortalt af viceformand på Odder Højskole, Emil Brøbech Jørgensen.

Lytte- og refleksionsøvelse

Lyt først til oplægget om sangskriver Jens Rosendal i lydfilen herunder.

Lyt derefter til sangene og reflekter over det forudsætningsfællesskab, der indgår i dem.

Oplæg

Her kan du lytte til [oplægget om Jens Rosendal](#).

Sange

Her kan du lytte til Jens Rosendals sange ["Forelskelsessang"](#) og ["Kærlighedssang ved et tab"](#).

Kontakt

Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 8



Kysing Strand, Restaurant Himmel og hav

56.00105, 10.26158



Foto: Emil Brøbech Jørgensen

Kysing Strand tilbyder mange naturoplevelser lige fra fine sandstrande, stenede strandområder og gode fiskepladser til den smukke udsigt til Tunø og Samsø.

Her finder du også den økologiske Restaurant Himmel og Hav, der hvert år i juni lægger grund til Smedenens Vikingemarked.

Hør mere om de mange muligheder på Kysing Strand i videoen.

Video

Lyt til restauratør på Restaurant Himmel og Hav, Bjørn Olsen, fortælle om [Kysing Strand, Restaurant Himmel og Hav og Smedenens Vikingemarked](#).

Refleksionsøvelse

Brug de næste 10-20 minutter på stilletid, hvor du ikke må sige noget til dem, du evt. er sammen med på turen. Brug i stedet tiden på at reflektere over, hvem *du* gerne vil være som person.

Sang

Her kan du høre melodien til Søren Epplers ["Stenen slår smut på det danske vand"](#).

Kontakt

Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 9



Rude Strand Højskole

55.99168, 10.25300



Foto: Emil Brøbech Jørgensen

Rude Strand Højskole ligger ved Rude Strand i Saksild Bugten med kig til Tunø og Samsø. Rude Strand Højskole blev bygget i 1972 og er i dag en højskole for seniorer med fokus på livsoplysning, folkelig oplysning, demokratisk dannelse og kærligheden til livet og den smukke natur, højskolen er omgivet af.

Hør fortællingen om Rude Strand Højskole i videoen.

Video

Hør fortællingen om [Rude Strand Højskole](#) fortalt af forstander Carsten Holvad.

Refleksionsopgave

Reflektér over, hvordan du fremover kan indgå i samtaler for at blive klogere og ikke for at vinde samtalerne.

Er I flere på tur, så brug resten af turens samtaler til at blive klogere og ikke på at vinde dem.

Sang

Her kan du lytte til melodien til Jens Sejr Andersens "[Hvor du sætter din fod](#)" med melodi af Sigurd Barrett.

Kontakt

Idræthøjskolen Aarhus
Vejlbj Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idræthøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 10



Saksild Strand

55.98061, 10.25137



Foto: Helle Hornemann Møller

Saksild Strand er et velbesøgt samlingssted for det meste af Østjylland, og langs Odderkysten er der natur- og badeoplevelser af enhver slags for både børn og voksne.

Hør mere om denne fantastiske naturperle i videoen.

Video

Lyt med her når forstander på Rude Strand Højskole, Carsten Holvad, fortæller om [Saksild Strand](#).

Refleksionsopgave

Tænk positive tanker om nogle af de mennesker, du gerne vil have et bedre forhold til.

Sang

Her kan du høre melodien til "[Danskerne findes i mange modeller](#)" skrevet af Ebbe Kløvedal Reich.

Kontakt

Idrættshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrættshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 11



Økologiens Have

55.97792, 10.17600



Økologiens Have i udkanten af Odder er Nordens største økologiske besøgs- og demonstrationshave. I havens ca. 12 hektar dyrkes over to tusinde forskellige økologiske planter og sunde råvarer til stor glæde for biodiversiteten og de besøgende.

Hør mere om dette spændende kulinariske sted i videoen.

Foto: Helle Hornemann Møller

Video

Hør fortællingen om [Økologiens Have](#) fortalt af viceformand på Odder Højskole, Emil Brøbech Jørgensen.

Refleksionsspørgsmål

Læs eller lyt til nedenstående artikel "Coronaens positive bagside" og tænk over, hvilke positive elementer du kan tage med dig fra corona-pandemien?

Artikel

Her kan du [læse](#) eller [lytte til](#) artiklen "Coronaens positive bagside" skrevet af Kirsten Sander Østergaard og Heino Holst Hansen.

Sang

Her kan du høre melodien til Halfdan Rasmussens sang "[Noget om helte](#)".

Kontakt
Idrætshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrætshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>

SPOT 12



Odder Højskole

55.97454, 10.16094



Foto: Helle Hornemann Møller

Odder Højskole blev bygget i 1889 som en grundtvigsk folkehøjskole, hvis tanker om dannelse, oplysning og pædagogik i samspil med hænder, hoved og hjerte har fulgt højskolen gennem alle årene og stadig er relevant den dag i dag.

Høre mere om Odder Højskole i videoen.

Video

Lyt med her når forstander Søren Winther Larsen fortæller om [Odder Højskole](#).

Refleksionsspørgsmål

Hvad er et godt liv?

Sang

Her kan du lytte til Sebastians "[Vår vise](#)" sunget af Sebastian og Sissel Kyrkjebø.

Kontakt

Idrættshøjskolen Aarhus
Vejlby Centervej 53
8240 Risskov
+45 86 21 38 00
ihaa@ihaarhus.dk

Læs mere om Idrættshøjskolen Aarhus på <https://www.ihaarhus.dk/>