

SUNNMØRE FOLKEHØGSKULE

# magiske sekund

vener for livet



# Forvent mykje, få meir!



Sunnmøre Folkehøgskule ligg i hjartet av Sunnmøre. Hav, fjordar, strender og Sunnmørsalpar er våre nærmeste naboar. Det er difor klatrarar, musikarar, surfarar, skikøyrarar, kunstnarar og friluftsfolk kjem reisande hit frå fjern og nær. Dei vil oppleve noko vilt, vakkert og ekte.

Slagordet vårt er «Forvent mykje, få meir». Det betyr at eit år på folkehøgskule vanskeleg kan dokumenterast på førehand i form av ord og bilder. Det magasinet du no held i handa gjev berre ein liten snakebit av kva som kan vente deg. Difor seier vi ofte: Du må oppleve det for å forstå det. Du må vere her for å få det!



*Arnt Ole Grimstad*

**Arnt Ole Grimstad**  
rekktor



**6**  
Sunnmøre vs verda

**8**  
Studieturar

**12**  
Valfag

**14**  
Linjefag

**36**  
Sjekk inn

**38**  
Sjekk ut

**42**  
Ulsteinvik – Di nye heimebane

**46**  
Sunnmøre – Go west, go wild

**48**  
Eit typisk folkehøgskuleår hos oss

**54**  
Møte med tidlegare elevar

**56**  
Stop Poverty

**58**  
Litt om oss

A close-up profile of a woman's face, looking towards the right. She has light-colored hair and is wearing a dark top. The background is a soft-focus landscape of hills and mountains under a cloudy sky.

# SUNNMØRE VS VERDA

Sunnmøre er spekka med turistattraksjonar. Eigentleg treng du ikkje meir. Men du får meir. Du får verda med på kjøpet.

På dei ulike linjene sine turar til utlandet vil du oppleve at danningreiser er ein viktig del av eit folkehøgskuleår. Gjennom vårt store nettverk av partnarar i WMCA/YMCA får du sterke kultur- og menneskemøter. På den måten gir reiser mening og kunnskap, og ein ekstra dimensjon i skuleåret.



## Spania

Bo.Aktiv

Dei siste åra har klassa vore to veker i Sør-Spania. Her vil du få besøke ulike byar og strender, klatre og kanskje gå spektakulære Camino Del Rey. I tillegg får du dagar med vannsport og god tid til kafébesøk, basseng og gode samtalar.



## Sharm el Sheikh

Alarm.Beredskap

Egypt har dykking i verdsklasse. I Sharm el Sheikh ved Rødehavet finn du Maldiviene-lignande strender, krystallklart vatn, fleire titalls dykkerspots med korallrev og ein vatntemperatur på 25-30 grader. Du vil få dagar med snorkling og dykking med luft. Du får også eit internasjonalt godkjent «PADI Open Water Diver»-sertifikat som gjer det mogleg å dykke vidare på eigahand.



## Tanzania

Global.Safari

I Tanzania kjem du tett på afrikansk kultur, natur og folkeliv. Du møter lokale partnerar som arbeider for å stoppe ekstrem fattigdom, og her får du høyre korleis det går an å leve saman i fred som kristne og muslimar. Turen vert avslutta med det dei fleste kjem til Tanzania for å oppleve; safari og turkisfarga hav.



## Midtausten

Global.Safari

Møtet med Midtausten er eit møte med menneske frå Israel og det okkuperte Palestina som arbeider for rettferd og fred. Her får du eit innblikk i den historiske og politiske situasjonen, du besøker nokre av dei heilage stadane, du er på hike med beduinar og vil kanskje sove under open himmel i ørkenen.



## Sardinia

SjøSnøSurf

På interrail ventar opplevingar utanfor togvinduet kvar einaste dag. Det er berre å pakke tursekken med dykkermaske, svømmefötter, surfebrett, våtdrakt og badetøy. Framme på Sardinia er det surfspot med over 200 surfedagar i året. Her vil du også padle kajakk, snorkle, segle og hoppe frå klippar. På kvelden ventar ein deilig italiensk pizza.



## London

Musikk.Friluft

Du treng ikkje reise langt for å oppleve heftig storbypuls. London byr på det meste av det beste. Her er det nesten for mykje å velje mellom. Du får ulike workshops, musikalar, konserter og studiobesøk. Vi trur ikkje du blir skuffa.



## Sør-Afrika

Idrett.Ball, Multisport, Golf.Idrett, Parkour.Idrett, Global.Safari

Fleire linjer reiser til Sør-Afrika, men felles for alle er fokuset på globalt medborgarskap. Alle besøker fengselscella til Nelson Mandela på Robben Island og ser fattigdomen i ulike Township i Cape Town. I tillegg kan aktivitetar som surfing, ATV, fallskjermhopp, golf, safari og verdas høgste strikkhopp vere nokre av ingrediensane.

Du kommer til steder og får møte mennesker du vanskelig kunne oppsøkt alene. Uvitenhet og fordommer blir utfordret og erstattet med forståelse og empati. Dette er læring. Det er derfor vi reiser i folkehøgskolen.





# Valfag'

I løpet av skuleåret kan du velge mellom over 30 valfag som alle er inkludert i skulepengane. Då kan du lære nye ting eller gjere meir av det du allereie er mest gira på. På denne måten set du saman ditt eige år.

## Musikalske fag

- Band/studio
- Piano
- Gitar
- Vokalgruppe/kor

## Mettande fag

- Mat på bål
- Hybelmat
- «Fra Jord til Bord»
- Barista

## Aktive fag

- Fotball
- Futsal
- Volleyball
- Friluftsliv
- Topptur/Rando
- Golf
- Terrengsykkel
- Maxpuls
- Kvilepuls
- Yoga
- Crossfit
- Klatring
- Parkour
- Skating
- Ballspel
- Squash
- Sjakk

## Kreative fag

- Dans
- Filmproduksjon
- Foto
- Longboardverkstad
- Maling
- Redesign
- Teatersport
- Innovasjon og design
- Skriveverkstad

**Les om dei ulike faga på  
[sunnmore.fhs.no/valfag](http://sunnmore.fhs.no/valfag)**



# Linjefag

For mange er linjetilbodet den viktigaste grunnen til val av skule. Vi er ein breiddeskule og likar det mangfaldet av elevar som det gjev. Linjetida hos oss er onsdag og torsdag og dei fleste tirsdagane. I tillegg er det nokre veker i året som er heilt og fullt sett av til linjefag. Alle linjene har også studieturar. Du får difor god tid til å gjere mest av det du likar best.



**LINJEINNHOLD**

- ▶ Safari Mikumi National Park
- ▶ Cape Town, Soweto, Durban & PMB
- ▶ Robben Island
- ▶ Jerusalem, Hebron & Bethlehem
- ▶ Vertsfamilie
- ▶ Møte med Masai og Beduin
- ▶ Guida turar
- ▶ YWCA & YMCA
- ▶ Globalt medborgarskap
- ▶ Aktuelle globale spørsmål
- ▶ Refleksjon & diskusjon
- ▶ Reiseførebuingar
- ▶ Sang, musikk & dans
- ▶ Friluftsliv & aktivitetar
- ▶ Ekstremsport i Sør-Afrika (individuell betaling)

**LÆRAR - Øyvin Sønnesyn**



@globalsafari sunnmorefhs

**HØGDEPUNKT**

- ▶ Israel & Palestina
- ▶ Tanzania
- ▶ Sør-Afrika
- ▶ Safari.Sunnmøre

# Global.Safari

Opplev verda. Reis med hjartet!

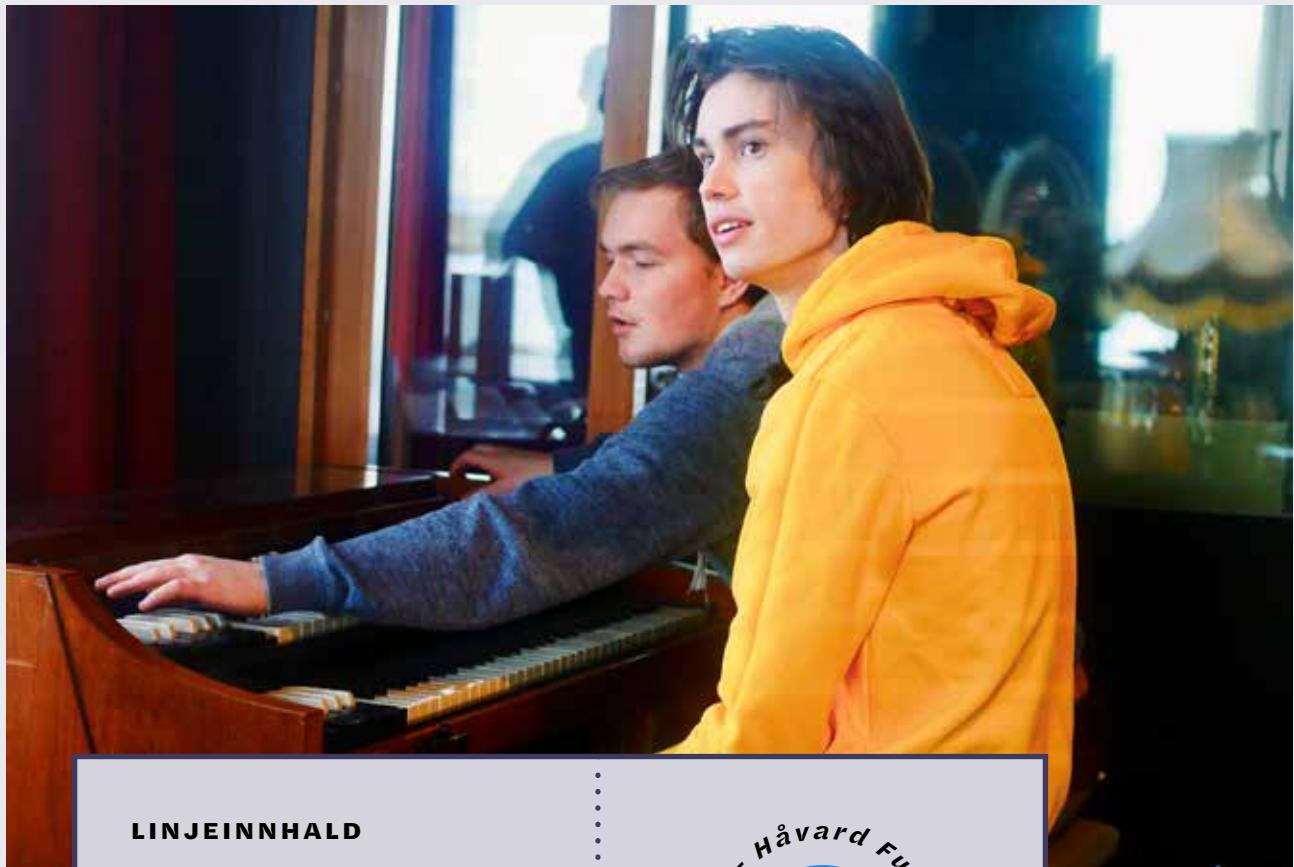
I Tanzania møter du menneske som slåss mot ekstrem fattigdom, men du får også med deg turkisfarga hav og solnedgang over løver og giraffar på safari.

I Sør-Afrika går du i fotspora til Nelson Mandela, frå Soweto der han budde, til Pietermaritzburg der han vart arrestert, og vidare til Robben Island der han sat fengsla.

I Israel og Palestina møter du folk på begge sider av konflikta som arbeider for rettferd og fred, du er på hike med beduinar og vil kanskje sove ute under open himmel i ørkenen.

Heime i Norge får du det beste av folkehøgskulelivet, og det beste av naturen på Sunnmøre. Det vert eit år der du er mykje på tur. Likevel er kanskje den viktigaste reisa inni deg sjølv.





**LINJEINNHOLD**

- ▶ Studio/låtproduksjon
- ▶ Rytmelære/høyrelære
- ▶ Band/samspel
- ▶ Jamsessions
- ▶ Musikkvideo
- ▶ Loop pedal
- ▶ Låtskriving
- ▶ Sangteknikk
- ▶ Kor/vokalgruppe
- ▶ Besifring piano/gitar
- ▶ Toppturar
- ▶ Surfing
- ▶ Ski/brett
- ▶ Klatring
- ▶ Kajakk

**HØGDEPUNKT**

- ▶ London
- ▶ Musikal
- ▶ Huskonsertar
- ▶ Friluft.Sunnmøre

**LÆRAR - Håvard Fundørud**

@musikk-sunnmorefhs

# Musikk.Friluft

## Musikk feat. Friluft

Dei fleste linjedagane er du i øvingslokala, i studio eller på scena. Her kan du utvikle deg på det du allereie er best på. Om gitar er hovudinstrumentet ditt, er det likevel ikkje usannsynleg at du sit bak trommesettet på huskonsertar og jamsessions.

Du vil få lære meir om låtskriving, opptak og miksing. Instrument, Mac'ar og Logic står til fri bruk. Når låta di er spelt inn, er det tid for musikkvideo. Og i januar har heile skulen ei musicalframsyning for 2500 tilhøyrarar i kulturhuset.

På Norges kanskje mest aktive musikklinje får du likevel enda meir. På go'versdagar blir du gira av kajakk, ski, surfing og klatring. I London får du ulike workshops, musikalar og konsertar. Dette er eit år der musikk vert miksa med dei beste friluftslivsaktivitetane Sunnmøre har å by på.





**LINJEINNHOLD**

- ▶ Fotball
- ▶ Volleyball/beachvolley
- ▶ Golf
- ▶ Treningsstudio
- ▶ Paragliding testdag
- ▶ Langrenn
- ▶ Surfing på Stad
- ▶ Squash/badminton
- ▶ Klatring
- ▶ Skøyter/ishockey
- ▶ Stup/symjing
- ▶ Go-kart
- ▶ Frisbeegolf/fotballgolf
- ▶ Paintball
- ▶ Leirdueskyting
- ▶ Topptur Sunnmørsalpane
- ▶ Strikkhopp 216 m
- ▶ ATV/Zipline

**HØGDEPUNKT**

- ▶ Sør-Afrika
- ▶ Fallskjerm / Cape Town
- ▶ Surfing i Hoddevika
- ▶ Skikøyring på Strandafjellet

*LÆRAR - per Bernt Aske*

@idrettball-sunnmorefhs

# Idrett.Ball

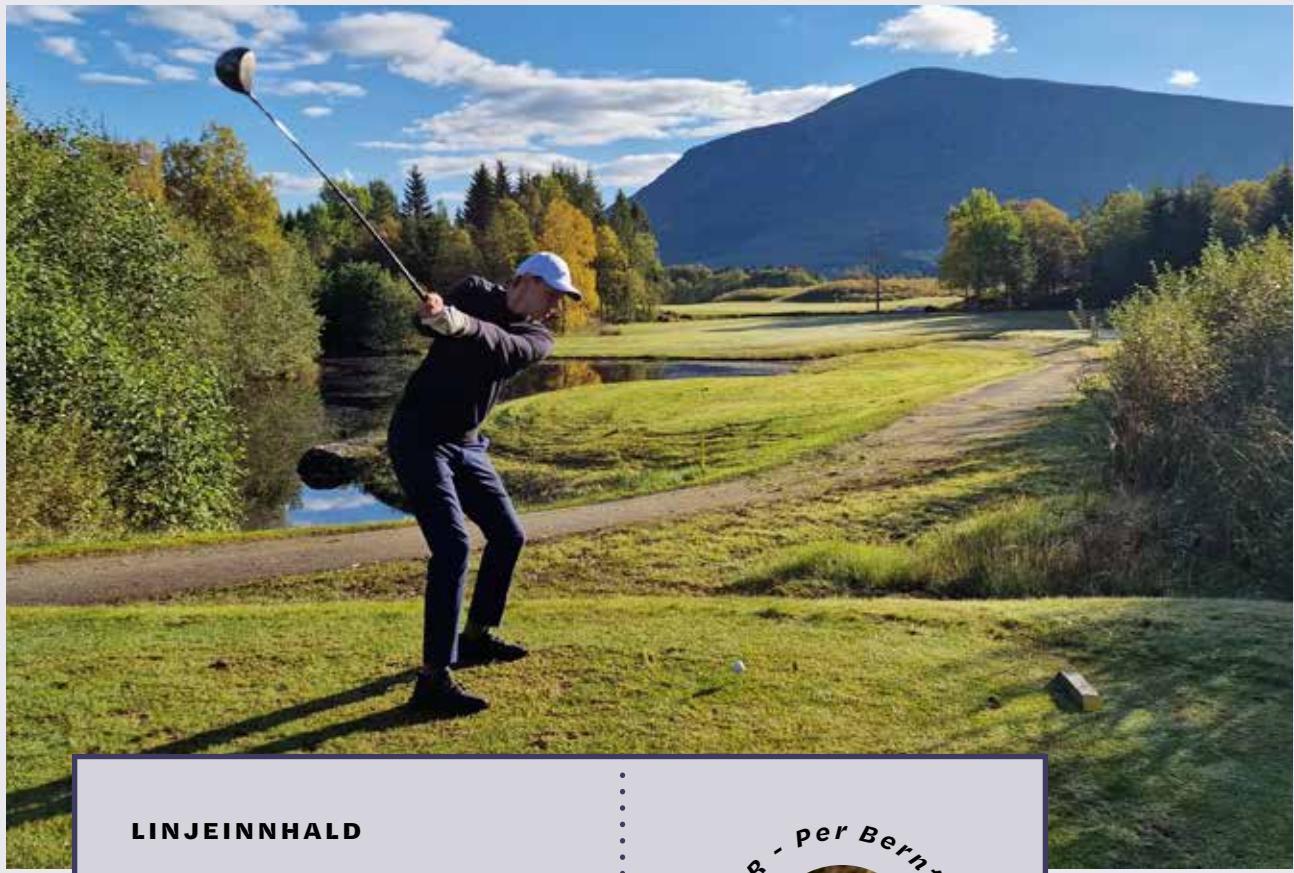
Du er typen som likar å vere i aktivitet. Og aller helst både i gymsalen, i treningssenteret og i friluft.

I Sør-Afrika får du høg puls i ditt fyrste fallskjermhopp og i verdas lengste strikkhopp på 216 meter. Men du får også eit bankande hjarte i møte med menneska i «Homeless Soccer»-prosjektet i Townshipen i Cape Town.

I løpet av året vil du kjenne den gode kjensla når du set spor i urørt puddersnø. Spenninga når paraglideren får luft og bølgja tek tak i surfebrettet. Smerta over ei litt for hard takling eller når ei paintballkule treff deg i ryggen.

Gleda over eit drømmetreff på fotballbana. Ikkje berre i 2 x 45 minutt, men eit heilt år. Eit heilt år med garderobestemming, samhald og gode lagkameratar.





**LINJEINNHOLD**

- ▶ Sunnmøre Golfklubb
- ▶ Golf i Cape Town
- ▶ «Veien til golf»-kurs
- ▶ Svinganalyse med PGA-pro
- ▶ Spill ned handicapet ditt
- ▶ Turnering
- ▶ Fotball/volleyball
- ▶ Ski/snowboard/langrenn
- ▶ Treningscenter
- ▶ Surfing
- ▶ Paragliding testdag
- ▶ Stup/svømming
- ▶ Paintball
- ▶ Leirdueskyting
- ▶ Frisbeegolf
- ▶ ATV/ziplines
- ▶ Fallskjerm – Cape Town
- ▶ Golf-prosjekt (townships S-A)

**LÆRAR - Per Bernt Aske**

@golfidrett-sunnmorefhs

**HØGDEPUNKT**

- ▶ Sør-Afrika
- ▶ Treningsleir
- ▶ Gratis spelerett
- ▶ Golfsimulator

# Golf.Idrett

Denne linja har ingen “hole-in-one”-lovnad.  
I staden kjem vi med ein “all-in-one”-garanti.

På Sunnmøre Golfklubb vil både den etablerte golfar og nybyrjaren få god instruksjon av ein lærar med 0,8 i handicap og klubben sin PGA-pro. Vi spelar på ulike baner på Sunnmøre og Sør-Afrika og reiser i tillegg på treningsleir på vinteren.

Sør-Afrika tilbyr fantastiske golfbaner, golfundervisning for born i townships og det er mogleg med adrenalinkick med strikkhopp eller dykking med kvithai.

Utanfor golfsesongen vil ballspel og ski/snowboard dominere, medan aktivitetar som surfing, paragliding og paintball spreter opp kvar dagen og klassemiljøet.

På Sunnmøre Golfklubb har du gratis spelerett. Den ligg berre eit langt utslag frå skulen.





#### LINJEINNHOLD

- ▶ Klatring (bratt kort)
- ▶ Elv-/grotteklatring
- ▶ Terrengsykling
- ▶ Toppturar på ski
- ▶ Ski/snowboard
- ▶ «Pudderjakt»
- ▶ Via Ferrata
- ▶ Skredkurs
- ▶ Sunnmørsalpane
- ▶ Fallskjermhopp
- ▶ Strikkhopp 216 m
- ▶ Haidykk
- ▶ Vannski/kajakk/snorkling
- ▶ Snøhøletur
- ▶ Snøskuter
- ▶ Curling
- ▶ RIB-turar
- ▶ Sykkel Trollstigen



@multisport-sunnmorefhs

#### HØGDEPUNKT

- ▶ Sør-Afrika
- ▶ Strandafjellet Skisenter
- ▶ Surfing i Hoddevika
- ▶ «Oppdrag Hjørundfjorden»

# Multisport

På Multisport er du komfortabel langt, langt utanfor komfortsona! Her får du eit år med sportsprega friluftsliv.

Du ferdast i mektige Sunnmørsalpar, klatter Bladet i Molladalen og jaktar puddersnø og urørte fjellsider i kvasse vestlandfjell. Du måler krefter med storhavet på eit surfebrett i Hoddevika eller på vannski bak ein RIB-båt med 300 hk inn vakre Hjørundfjorden.

I Sør-Afrika er det tid for fallskjermhopp, verdas høgaste strikkhopp (216 m), klatring, surfing, terrengsykling, haidykk og beach-aktivitetar.

Rundt leirbålet heime finn du ei eiga ro og deler dagens oppturar og nedturar med gode klassekameratar. På bålet blir middagen tilbereda og du sovnar mett, sliten og tilfreds i ein sovepose under stjernehimmelen.

I morgen ventar ein ny fullspekka dag.





#### LINJEINNHOLD

- ▶ Segling
- ▶ Fjellturar/toppturar
- ▶ Kajakkekspedisjon
- ▶ «Møte med det ukjente»
- ▶ Fridykking basseng/ute
- ▶ Bålprat
- ▶ Pudderjakt
- ▶ Elv-/grottevandring
- ▶ Ski/snowboard
- ▶ Fisketur
- ▶ Sunnmørsalpane
- ▶ Klippehopping
- ▶ Vannsport
- ▶ Bålprat
- ▶ Solodøgn
- ▶ Fuglefjellet på Runde



LÆRAR - Jan Einar Rosas

@sjosnosurf-  
sunnmorefhs

#### HØGDEPUNKT

- ▶ Interrail Europa/Sardinia
- ▶ Strandafjellet skisenter
- ▶ Surfing i Hoddevika
- ▶ «Oppdrag Hjørundfjorden»

# SjøSnøSurf

Vestlandet byr på eit hav av freistingar. Her er det skikkelig uvêr og det bles nordavind frå alle kantar. Heldigvis! Då er du i ditt rette element.

Det merkar du når du surfar di fyrste grøne bølgje i Hoddevika eller på Sardinia i Middelhavet. Den gløymer du aldri. Du er óg i ditt rette element når du tek på deg våtdrakta og dykker ned i ei ny verd. Ei verd av klart vatn, fargerike manetar, fiskestimar og nysgjerrige selar.

På vindfulle dagar får du friske opplevelingar i seglbåt eller i ein RIB med 300 hestekrefter. Og på godversdagar padler du kajakk og ser kvitkledde Sunnmørsalpar stupe rett ned i fjorden. Det danner vakre rammer for Oppdrag Hjørundfjorden og skiglede i urørte fjellsider.

Turen til Sardinia er ein 20 dagar lang tur med tog og båt gjennom Europa for å oppleve dagar med surfing, snorkling, sykling og klippehopp, men også mat, kultur, menneskemøter og tett fellesskap.

Det er på slike dagar du tenker: "Himmel og hav for eit år det skal bli!"





**LINJEINNHOLD**

- ▶ Friluftsliv
- ▶ Mat/helse
- ▶ Turplanlegging
- ▶ Veiledningssamtalar
- ▶ Film/foto
- ▶ Nettvett/telefonbruk
- ▶ Scenetrenings
- ▶ Personleg økonomi
- ▶ Musikk
- ▶ Drama/stemmebruk
- ▶ Kunst/handverk
- ▶ Personleg hygiene
- ▶ Konfliktløysing
- ▶ Rom-/klevask
- ▶ Bedriftsbesøk
- ▶ Innsamlingsaksjon
- ▶ Museumsbesøk
- ▶ Skuleutveksling

**HØGDEPUNKT**

- ▶ Spania
- ▶ Treningsleilighet
- ▶ Bofellesskap
- ▶ Friluftsliv

*LÆRAR - Verdas beste trio*

@boaktiv-sunnmorefhs

## Bo.Aktiv

Det er godt å ha ekstra støtte når du skal prøve noko nytt i kvardagen.

For nokon kan det vere å ta kontakt med andre, å gjere daglege aktivitetar eller å reise. For andre kan det vere å få meir sjølvtiltillit i ulike situasjoner.

På Bo.Aktiv får du undervisning i trygge omgjevnadar i eit stort felleskap. Du trenar på å bu åleine, er saman med andre ungdomar og får prøve ut eit mangfold av aktivitetar. Du set deg eigne mål og undervisninga blir tilpassa deg.

Vi trur at du saman med oss vil oppleve meistring og glede, og at du vil oppdage nye sterke sider ved deg sjølv.

Saman får vi utrulege ting til å skje!





**LINJEINNHOLD**

- ▶ Brann, redning, røykdykking
- ▶ Urban førstehjelp
- ▶ Alpin førstehjelp
- ▶ Skredopplæring
- ▶ Klatrekurs (brattkort m.m.)
- ▶ Via Ferrata
- ▶ Kajakk (grunn-, teknikkurs)
- ▶ Båtførarprøva
- ▶ Badevaktkurs
- ▶ Glattkøyringsbane
- ▶ Skytebane
- ▶ RIB-køyring
- ▶ Surfing Hoddevika
- ▶ Topptur Sunnmørsalpane
- ▶ Strandafjellet Skisenter

**HØGDEPUNKT**

- ▶ Dykking i Egypt
- ▶ «Operasjon Sjøkrigsskolen»
- ▶ «Sikkerhetskurs for sjøfolk»
- ▶ Opplæring av blålysetatar

*LÆRAR - vegard Aksnes*

# Alarm.Beredskap

Bli klar til ei actionfylt framtid i Forsvaret eller ein blålysetat! Start treninga, og få opplæring no!

På denne linja får du kompetanse og formelle kurs innan klatring, padling, dykking, livredning og førstehjelp (alpine og urbane forhold).

Du vil også få eit fem dagar langt «Sikkerhetskurs for sjøfolk» som er opplæring i redning, brann og røykdykking. Det gjev grunnlag for jobb på båt og plattform.

Du vil teste fysikk og psyke på Sjøkrigsskolen, og i november tek du dykkarlappen i Egypt. Heime igjen får du prøve deg på glattkøyringsbana og skytebane, og du får opplæring av blålysetatar. Du får også båtførarprøven og badevaktkurs.

Ein stor del av undervisninga går føre seg ute i friluft i kvasse Sunnmørsalpar og på storfjordet rett utanfor rommet ditt. I tillegg får du treningsprogram og rettleiing av linjelærar og PT tilpassa fysiske opptakskrav. Eit stort treningscenter er til fri bruk 50 meter frå skulen.

Då er du klar til å rykke ut!





**LINJEINNHOLD**

- ▶ Parkour
- ▶ Freerunning
- ▶ Tricking
- ▶ Jibbing
- ▶ Stupetårn
- ▶ Dødsing
- ▶ Klippehopp
- ▶ Akrobatikk
- ▶ Kitekurs
- ▶ Calisthenics
- ▶ Skatehall
- ▶ Surfing
- ▶ Klatring/buldring
- ▶ Via Ferrata
- ▶ Crossfit
- ▶ Turnhall
- ▶ Trampolineparker
- ▶ Ballspel

**HØGDEPUNKT**

- ▶ Sør-Afrika
- ▶ Fallskjerm
- ▶ Oslo Parkour Park
- ▶ Døds-med-ein-verdsmeister

*LÆRAR - Håkon Igland*

@parkouridrett-sunnmorefhs

# Parkour.Idrett

Vi lovar dagar med flyt, anten du er freerunner, tricker, buldrer, jibber, turner, dødser, klippehoppar, eller berre generelt gira.

Din nye leikeplass er ein splitter ny turnhall rett ved skulen. Her finn du tumblingmatter, trampoliner og skumgrop der du kan jobbe inn nye triks. I tillegg blir det workshops og jams i ulike trampolineparker og med gjengen i Oslo Parkour Park.

På vinteren ventar Sør-Afrika med fallskjermhopp, kitekurs og verdas lengste strikkhopp på 216 m. Når snøen kjem, pusher du på Strandafjellet Skisenter. I Hoddevika surfar du grøne bølger og i Skatehallen legg du ut ein edit frå din fyrste kickflip.

I bygda sin ny klatrehall kan du henge så mykje du vil på fritida. Og hvis du er gira på stuping står eit nytt badeland og ventar på deg. Her bygger du grunnlag for å dødse med ein verdsmeister på slutten av året.

Nokre av dagane vil du vere saman med skulen sin idrettsklasse og vil kunne velje linjeopplegg ut i frå dine interesser. Dermed får du både variasjon, fleire klassekameratar og det beste frå den linja også.

Neste stopp: Location Sunnmøre!







# Sjekk inn

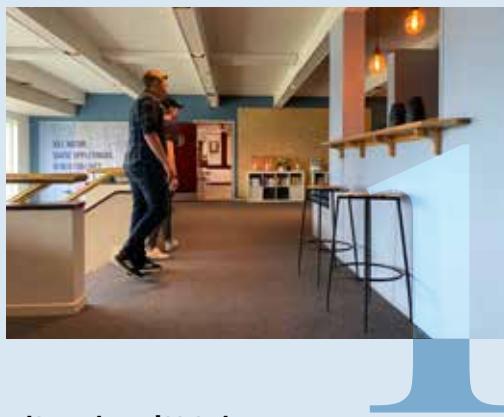
Eit godt folkehøgskuleår handlar i all hovudsak om bra folk. Men det skadar sjølvsagt ikkje at vi held til i eit tidlegare SAS-hotell.

Skulen er ein heim, og denne heimen er ein skule.

ORDENSREGLAR FRÅ 1908

# Sjekk ut

Du finn 86 ulike skular på folkehøgskole.no og det er mange ting å tenkje på når du skal velje skule. Våre elevar trekker ofte fram fire gode grunnar som skil våre fasilitetar frå mange andre skular. Kanskje er dei viktige for deg også?



## Alt under eitt tak

Ein av dei største fordelane med skulen er at alt er under same tak. Det betyr at du kan gå frå rommet ditt til matsalen, elevstova og klasseromma utan å ta på ytterkle. Det er ikkje berre praktisk, det gjer det også mykje lettare å byggje eit godt skulemiljø.



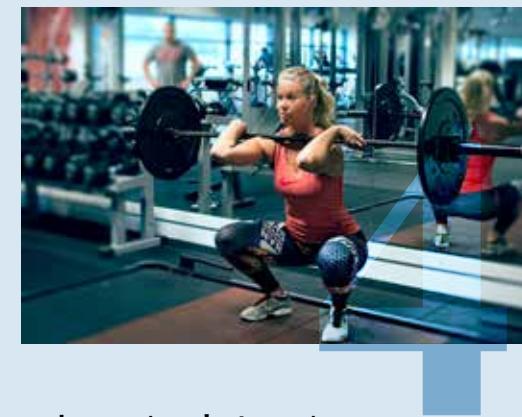
## Topp utstyr

I musikkavdeling finn du øvingslokaler og studio der instrument og Mac'ar står til fri bruk. Og i elevstova er det mellom anna bandscene, biljard, bordtennis og ein liten kaffebar. Skulen har også to internatkjøken til fri disposisjon.



## Rom med eige bad

I internatfløya bur du på store nyoppussa enkelt- eller dobbeltrom med eige bad med dusj, og med ei fantastisk utsikt over fjell og hav.



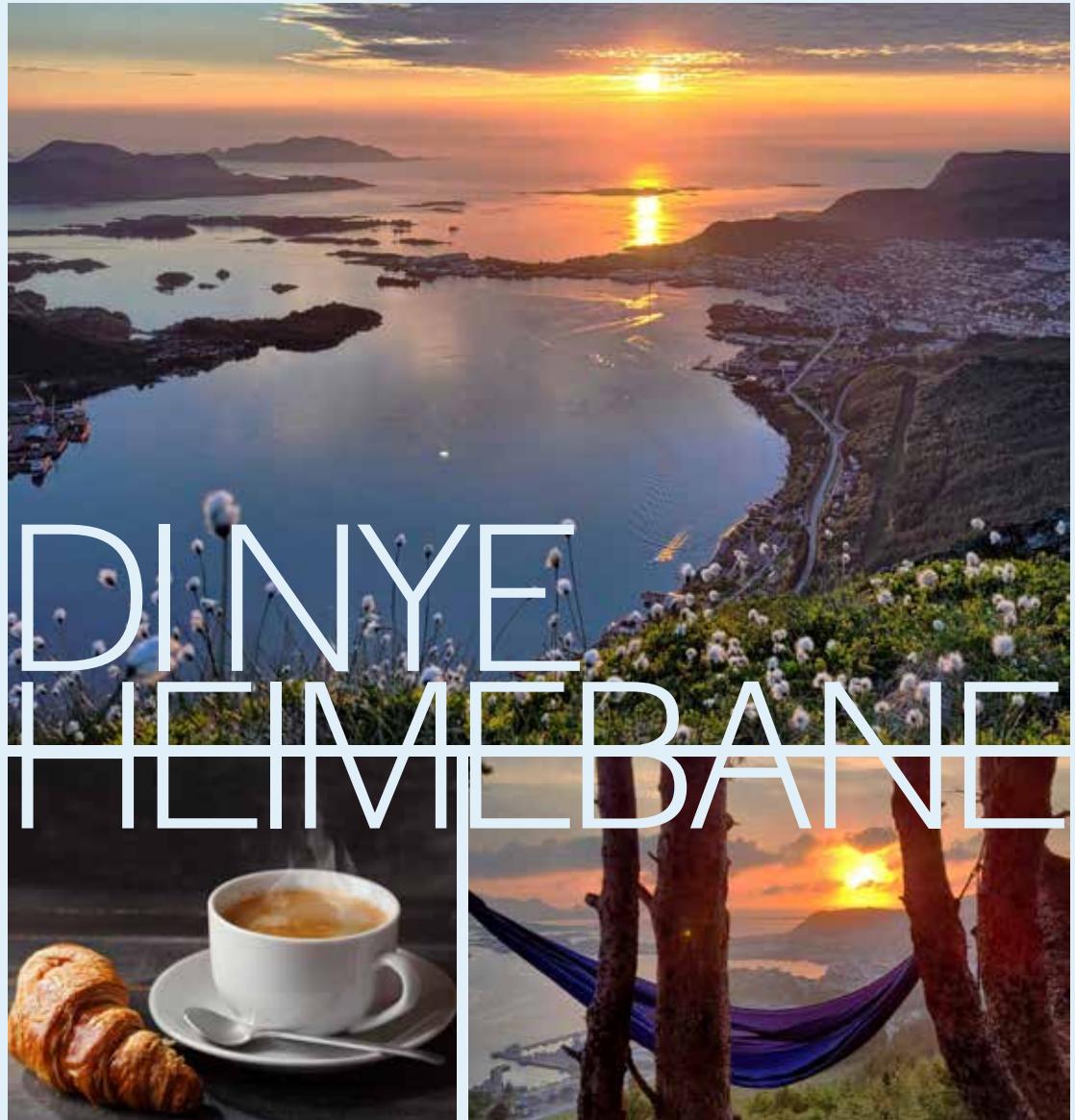
## In-house treningssenter

Vegg-i-vegg med skulen sin gymsal er det eit stort treningssenter du kan nytte gratis så lenge du er med medlem i skulen sitt lokallag av KFUK-KFUM (150 kroner per skuleår). Det inneheld to squashbaner, i tillegg til vanlege vekter og apparat for styrketrening og crossfit.



Nu er jeg stålsatt, jeg følger det bud, der  
byder i højden at vandre! Mit lavlandsliv har  
jeg levet ud; her oppe på vidden er frihed og  
Gud, der nede famler de andre.

HENRIK IBSEN



# DINYE HEIMEBANE

## ULSTEINVIK

I ein liten bygdeby med om lag 6000 innbyggjarar finn du det aller meste du treng. Pluss ein god del til.

10 min

### Urbant og innholdsrikt sentrum

I sentrum finn du eit par kjøpesentre, kaffebarar, kulturhus og eit nytt fleirbruksanlegg med bibliotek, badeland, idrettshall og klatrehall. Bassenget og klatreveggen har du fri tilgang til ettermiddag og helg så lenge du er medlem av KFUK-KFUM (150 kr per skuleår).

2 min

### Tur- og sykkelløyper

Rett bak skulen finn du lysløyper og turvegar. Her finn du også eit sykkelanlegg med pumpbane, hinderpark og opparbeidde flytstiar med ulike vanskegradar.

10 min

### Golfbane

Erdu glad i golf, er Sunnmøre Golfklubb sin ni-holsbane berre ein kort sykkeltur unna. Her har du gratis spelerett om du er elev på Golf.Idrett.

5 min

### Moderne idrettsanlegg

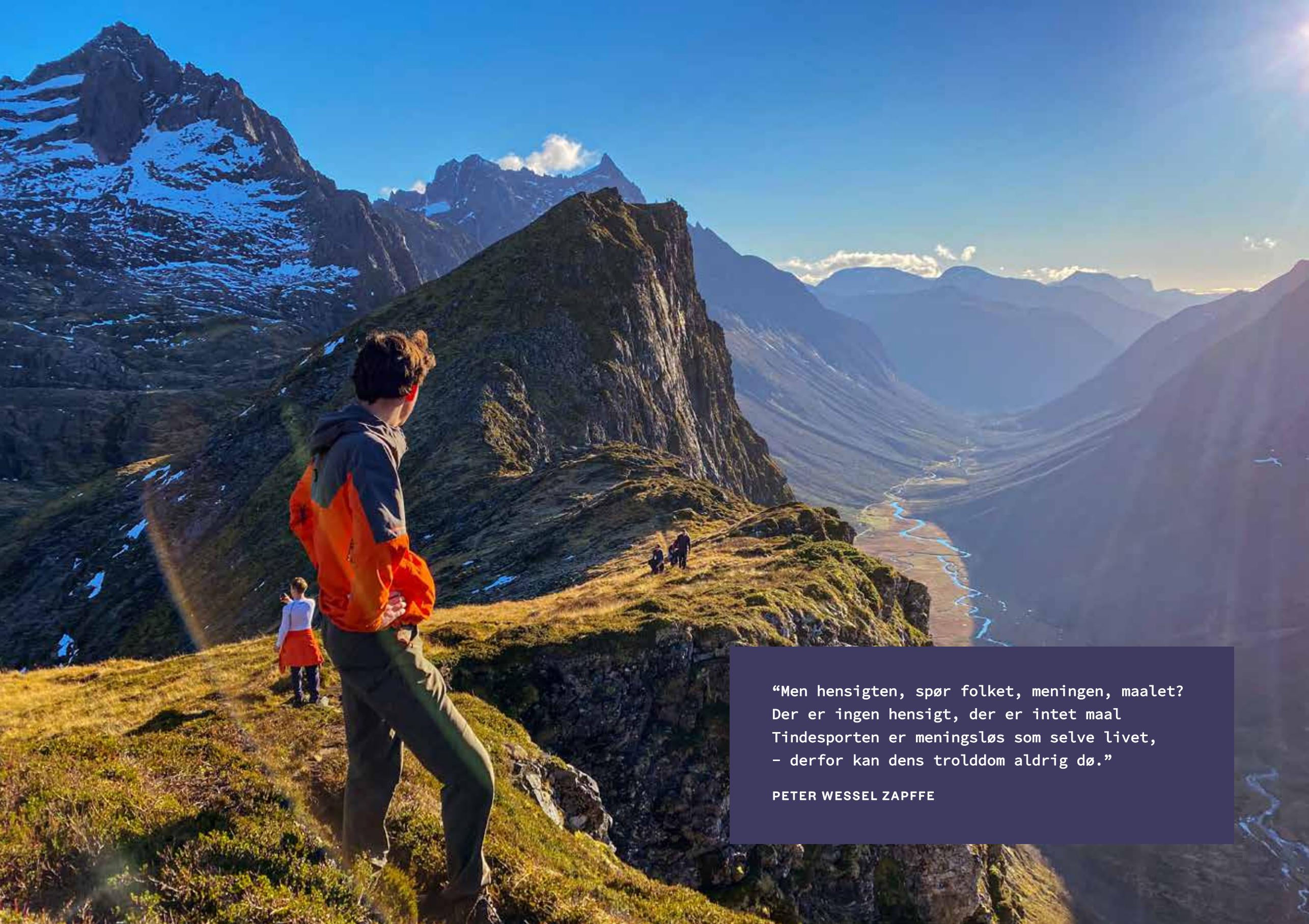
Fem minutt gange frå skulen ligg ein stor fotballstadion kjend frå NRK-serien «Heimebane». Du finn også ein fotballhall, ein friidrettshall og ein splitter ny turnhall med skumgrop, tumblingmatte og Airtrack.

30 min

### Flyplass i Ålesund og Volda

Ålesund og Volda sine flyplassar ligg berre ein drøy halvtime unna. Det er også fleire daglege avgangar med buss og hurtigrute til dei store byane i Sør-Norge.





“Men hensigten, spør folket, meningen, maalet?  
Der er ingen hensigt, der er intet maal  
Tindesporten er meningsløs som selve livet,  
– derfor kan dens trolddom aldrig dø.”

PETER WESSEL ZAPFFE



# GO WEST, GO WILD

På Sunnmøre finn du Geiranger,  
Hjørundfjorden, Strandafjellet  
Skisenter, Sunnmørsalpar og Runde  
Fyr.

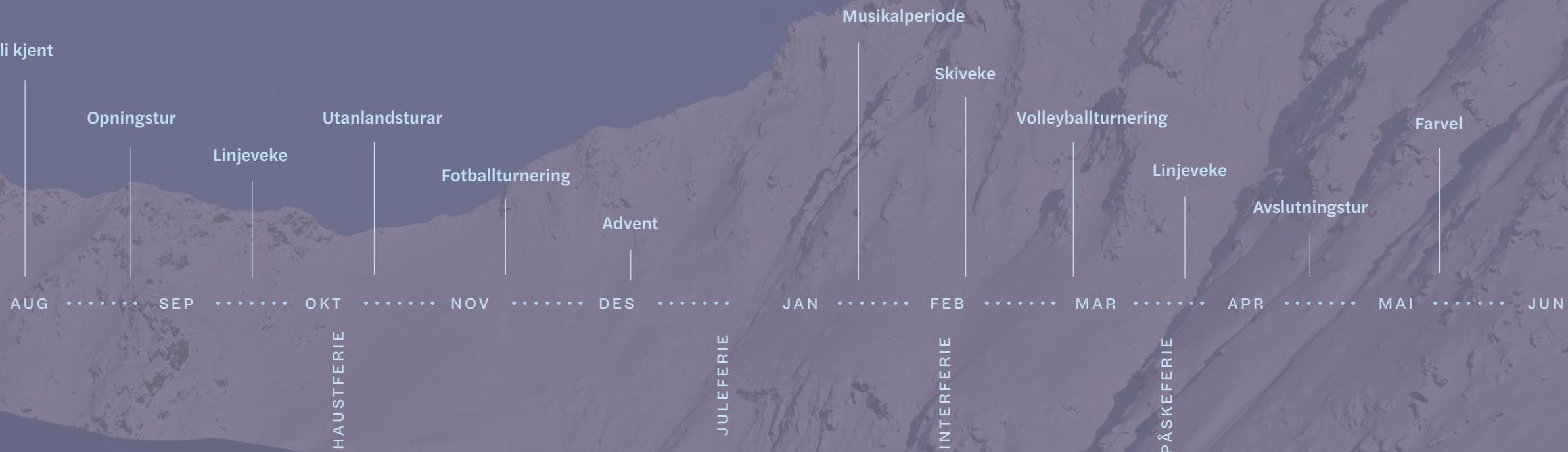
Her får du med andre ord djupe fjordar og sylkvasse vestlandstindar, brear, fuglefjell og skikøyring i verds-klasse. Du får også spennet mellom Norge sin vakraste by, Ålesund, og den vesle kunstnarstaden Flø. Legg vi til at Via Ferrata Loen og surfespot'n Hoddevika berre ligg halvannan time unna, forstår du at di nye leikegrind har det meste å by på.

Då eg var liten,  
masa eg ofte på far min,  
om vi ikkje kunne reise på ferie.  
Kvífor det, svara han alltid,  
vi er då herifrå.

ODD GOKSØYR

Folkehøgskulelivet, og for så vidt livet generelt, liknar på Sunnmørsalpane - det går opp og ned. Det fine er at du møter gode vener i ein heilt annleis skulekvardag enn det du er van med frå tidlegare. Faga er færre og fridomen er større. Det gjer året ulikt frå veke til veke. Kva som blir ditt høgdepunkt i året gjenstår å sjå.

Bli kjent



# FOLKEHØGSKULEÅRET

Du søkjer deg inn på eit linjefag, og brukar mykje av tida di der. Når året er omme kan det likevel vere fellesopplevelingar, undervisning og turar på tvers av linjene som sit sterkest igjen.



### Musikalperiode

To veker i januar jobbar vi kun med å lage ein musical. Her kan du utfalte deg, anten du drøymer om å stå på scena eller arbeide med scene, lyd eller lys.

Kvart år ser nærmere 2500 personar oppsetninga i kulturhuset Sjøborg. Dei siste åra har elevane sett opp Rockeulven, Annie, Madagaskar, Happy Feet, Ronja Røverdatter, Jungelboken, Løvenes Konge og High School Musical.



### Fellesturar

Å reise på tur saman styrker det sosiale mijøet på skulen. Difor har vi til saman 14 dagar på fellesturar. Vi startar året med ein opningstur i Sunnmørsalpane. I løpet av året har vi også turar til Ålesund og fuglefjellet på Runde. I mars har vi ei skiveke på Bjørli, før året avsluttast med ein tur til opplevingsgarden «Hakalle-garden». Her fyller vi dagane med seminar, dyrestell, cowboyfest, liveband, BBQ og fjellturar.



### Skiveke

I mars flyttar vi heile skulen til fjells på jakt etter laussnø. For mange er dette eit stort høgdepunkt. På dagtid køyrer vi ski eller snowboard og legg gjerne inn ei langrennsøkt. På kveldstid ventar det god mat og like god underhaldning. Dette er ei veke som dessverre er over så alt for fort!



### Turneringar

Kvart år blir det tatt ut skulelag for gutter og jenter til svært prestisjetunge fotball- og volleyballturneringar. Her møter vi seks andre folkehøgskular til dagar med knallhard innsats og stappfulle tribunar. Målet er å slå Molde, som har ei eiga fotballlinje, og Sunnfjord, som har eigne volleyballinjer. Det er grei stemning når det skjer.



### Fritid

Folkehøgskulelivet handlar om mykje meir enn det som skjer på dagtid. Kvart år har vi tolv andreårs-elevar som legg til rette for ulike miljøaktivitetar. Dei er handplukka for å lage god stemning i gymsalen, dansesalen, formingssalen, treningsstudioet, musikk-studioet, øvingsrommet, kapellet og i elevstovene. Om du skulle ha tid til overs, kan du no strikke skulen sin eigendesigna genser som du ser på bildet.



# MØTE MED TIDLEGARE ELEVAR



**Benjamin Riska**  
**Alder:** 21 år  
**Frå:** Sandnes  
**Linje:** SnøSjøSurf

Jeg følte jeg kom til et anna land da jeg kom hit. Jeg hadde aldri sett sånn natur før.

Sunnmøre ble bare finere og finere for hver tur. Jeg ble aldri lei av å være ute her. Sjøl setter jeg mye mer pris på naturen nå enn jeg gjorde tidligere.

Et av høydepunktene i året var da jeg gikk på topptur på vinteren og trudde jeg har kommet til den fineste utsikten jeg noen gang har sett, og så fortsatte det bare ti ganger til.

Det er egentlig veldig tilfeldig at jeg havnet på denne skolen. «SjøSnøSurf» var den første linja som poppa opp da jeg søkte «surfing» på folkehøgskole.no. Jeg visste ikke engang hvor Sunnmøre var. Dette er ei linje som egentlig mange forskjellige typer folk kan føle seg heime i, ikke bare de som er gira på èn ting. Her var jeg med folk som fikk det beste ut av meg. Det var de folka du har lyst å være med et helt år.



**Amanda Ros**  
**Alder:** 19 år  
**Frå:** Den Haag, Nederland  
**Linje:** Musikk.Friluft

Dette er et veldig sosialt år, og det er lett å få venner.

På denne skolen er alt under ett tak. Det er viktig for miljøet. På andre skoler hører jeg at elevene har blitt godt kjent på internatet sitt, men her blir du godt kjent med alle.

På linja var det ganske masse variasjon. Det gjorde at jeg lærte mye forskjellig. Sjøl likte jeg best å bli utfordret på nye instrumenter og på å jobbe fram mot huskonsertene. Mange av oss hadde ikke samarbeidet som band før. Da var det fint å ha en kjempebra lærer som også er artist.

Sjøl er jeg halvt norsk, men har bodd i Nederland hele livet. Jeg valgte denne skolen fordi jeg hadde lyst å oppleve norsk natur, og Sunnmøre er jo et fantastisk sted for det. Siden jeg liker både musikk og friluft ble denne linja den perfekt kombinasjonen.



**Fredrik Oliver Paulsen**  
**Alder:** 20 år  
**Frå:** Bærum  
**Linje:** Golf.Idrett

Jeg er glad i alt av ski og idrett, og var på jakt etter ei linje med golf. Da ble det her.

Jeg, og tre andre, spilte i snitt golf annenhver dag gjennom hele året, mye av det på fritida. På høsten var vi mye på banen i nærheten av skolen, og fra oktober og utover spilte vi mye på golfklubben sin simulator.

Jeg har opplevd stor grad av utvikling på egentlig alt av idretter, men også reint personlig. Jeg har blitt mer utad-vendt og har blitt mer åpen for å se og forstå andre. Jeg føler også at jeg sjøl har blitt sett på en helt annen måte enn før.

Året gav meg ikke bare fine opplevelser på linja, men også utenom. Jeg har blitt kjent med nye folk og har fått venner for livet. Dette har vært tidenes år! Jeg tror jeg rett og slett har blitt en annen versjon av meg sjøl.



# Stop poverty

Bli med og utrydd fattigdom! Stop Poverty er ein kampanje utvikla av KFUK-KFUM Global der målet er å utrydde ekstrem fattigdom innan år 2030.

## Innsamling til mødre og born i Tanzania

Kvart år samlar elevane inn mellom 500.000 og 700.000 kr til vår Stop Poverty-partner Ilula KFUK i Tanzania. Desse midlane går mellom anna til eit arbeid drevet for unge åleinemødre og foreldrelause born. I tillegg er det starta opp eit skuletilbod for å gi born og unge utdanning og jobb.

## Besøk til Ilula i Tanzania

Elevane på linja Global.Safari besøker Ilula kvart år og kan difor følgje opp prosjektet tett. Gjennom heile skuleåret har vi fokus på Stop Poverty-kampanjen og pengane vert samla inn gjennom ulike arrangement og aktivitetar. Her snakkar vi mellom anna om «Operasjon Ilula», Ilula-kafear og ein stor loppemarknad med over 1000 besökande.

## Sponsorløp mot fattigdom

Den største inntektskjelda er likevel eit stort sponsorløp på våren. Då spring vi for ei god sak der familie og vene er med og sponser kvar kilometer. På den måten vil din innsats vere med å hjelpe born og unge ut av fattigdom.

# Litt om oss

Vi skal vere ein stad der komfortsona di vert utfordra, men der du likevel kjenner deg trygg på at du er på rett plass. Difor er det viktig at verdiar som ærlegdom, respekt og kjærleik pregar både undervisning, fritid og internatliv.

Vi er ein rusfri skule og byggjer på eit kristent og humanistisk verdigrunnlag. Slagordet til eigarane våre, KFUK-KFUM, er «Ver deg sjølv, stå opp for andre». Vi håper du opplever det som meir enn berre fine ord.





## Sjekk ut fornøgde elevar

73 % av fjarðarlevene gav året terningkast sekks. 24 % gav terningkast fem.

(Kilde: IKF 2021)