



# Velkommen til Hardanger!

Felleskap – Engasjement – Respekt

## Hardanger folkehøgskule er en **frilynt skole** som setter **eleven i sentrum.**

Skolen er del av en lang folkehøgskole-tradisjon i Norge og har en over 100 år gammel historie på Lofthus som vi er veldig stolt av. Dette gjør oss til en av de eldste og en av få folkehøgskoler med kontinuerlig drift helt siden starten på 1900-tallet. Nesten 10.000 elever har gått på denne skolen siden den startet opp.

Vi står for et menneskesyn hvor alle er likeverdige uansett bakgrunn, hvor de kommer fra, kjønn, seksualitet og sosial status. Folkehøgskolene skal drive folkeopplysning og danning i et samspill mellom individet og fellesskapet.

Lofthus ligger midt mellom fjell, fjord og Norges tredje største isbre, Folgefonna. Omringet av epletrær ligger det ei lita bygd det er veldig lett å bli glad i.

Retten fra skolen kan du gå rett opp på Hardangervidda, et av de flotteste høyfjellsområdene i landet.



Vil du vite mer om hvor du skal bo?  
Sjekk ut internatet og skoleområdet her!



## “Over eit fjell, gjennom ein tunnel over ei bru – ja der bur du. Du er på Vestlandet”

Velkommen til oss og til Hardanger Folkehøgskule. Lofthus ligger som indrefiletten på Vestlandet mellom Folgefonna, Sørfjorden og Hardangervidda. Et fantastisk stykke Norge med det beste norske natur kan by på.

Hardanger Folkehøgskule er en tradisjonell frilynt folkehøgskole fra starten av 1900-tallet, men som er blitt modernisert og utviklet i takt med tid og trender.

Alle har mulighet til å finne en linje de vil kunne trives på, et valgfag de vil like og turer som byr både på opplevelser og nye erfaringer.

En av våre største fordeler er at skolen har ulike linjer og derfor elever fra alle typer ungdomsmiljø. Våre ansatte står klare til å ta imot deg og gi deg det beste året i ditt liv!

**Trond Instebø,**  
Rektor



# LINJEFAG



Hos oss kan du velge blant mange ulike linjefag! I de neste sidene kan du lese mer om hver enkelt linje, og finne ut hvilken som passer best for deg!



**Global**

**Side 6 -7**



**Cosplay**

**Side 8-9**



**Fjellsport Grensesprenging!** Side 10-11



**Friluftsliv, Backpacking og Ekstremспорт**

**Side 12-13**



**Hundesport**

**Side 14-15**



**Idrett Action**

**Side 16-17**



**Cosplay Level-Up!**

**Side 18-19**

## Global Solidaritet og backpacking

Ønsker du å hjelpe noen som har det litt vanskeligere enn deg selv? Elsker du å reise? Her kan du gjøre begge deler!

På Global vil du oppleve et mangfold av aktiviteter og læringsopplevelser. Å reise med mening er viktig på linja og du får unik innsikt i nye kulturer gjennom reiser til Tanzania, Karibien, Vietnam eller på interrail.

Backpacking i Tanzania vil gi deg et unikt perspektiv på livet i denne regionen, mens interrail-reisen i Europa vil eksponere deg for kontinentets rike historie. Å reise til nye kontinenter gir deg erfaringer du ikke kan få på andre måter. Elevene tar selv del i planleggingen av reisene. Slik at du blir en ekte backpacker!

- ✓ Tanzania inkl Zanzibar
- ✓ Vintertur til Hovden
- ✓ Interrail i Europa
- ✓ Safari og fjellturer
- ✓ Samarbeid med flyktninger
- ✓ Frivillig arbeid



### Anna Jensen

Anna er lærer på linja Global – solidaritet og backpacking. Hun er utdannet lektor med tilleggsutdanning og har en spennende fagkrets som gjør at hun kan undervise i mange fag på skolen. Reising er en av Annas favoritt-aktiviteter og hun tar gjerne med seg elevene til Tanzania og Karibien. Anna er aktiv innen idrett med ski, sykling og løping som favoritter.

Les mer om linja her!





### Mari Lid

Mari er formingslærer med lang erfaring innen søm, mønsterkonstruksjon og design. Hun starta skolens cosplaylinje i 2015 og har vært lærer på linja siden da. Hennes spesialiteter ligger innen søm og tekstiler og hun er skolens assisterende rektor.



### Eivind Mortensen

Utdannet lektor i kunst og design ved Oslo Met med spesialisering i lærarbeid, tre og metall. Han har vært en aktiv del av det Norske cosplaymiljøet siden 2011 under cosplaynavnet The Friendly Viking som cosplayer, cosplaykonkurrent, foredragsholder, og som dommer av cosplay og props.



## Cosplay

### Bli med inn i vår kreative verden

Her får du muligheten til å lage dine drømmecosplay

Hos oss får du oppleve å jobbe selvstendig med å skape dine egne cosplay, med alle verktøy og utstyr du trenger tilgjengelig. Du blir en del av et trygt og forutsigbart klassemiljø der lærerne bryr seg om hver enkelt elev.

Vi deltar på conventions i Norge, arrangerer workshops med kjente cosplayere, og tilbyr unike photoshoots med Katrinx Media i et av Norges vakreste naturlandskap. Høydepunktet er studieturen til Japan, der vi besøker byer som Tokyo, Hiroshima og Kyoto.

Du får lære å sy, jobbe med harde materialer, parykk, sminke og alt annet du trenger for ditt cosplay av lærere med fagrettet kompetanse.

- ✓ Tur til Japan
- ✓ Ulike cons i Norge
- ✓ Photoshoots
- ✓ Lage kule cosplays
- ✓ Individuell veiledning
- ✓ Workshops

Les mer om linja her!



# Fjellsport

## Grensesprenging!

Linja med definitivt flest høydemeter

Et år i verdens villeste, råeste og vakreste klasserom!

Drømmer du om et år med eventyr, trening og utfordringer i Norges vakre fjellandskap? Eller vil du utforske verden, samtidig som du har høy puls? Da er Fjellsportlinja ved Hardanger FHS perfekt for deg!

Med Hardangervidda, Folgefonna og Trolltunga som nærmeste naboer, er storslåtte opplevelser og trening rett utenfor døra vår. Uansett om det er på ski, sykkel, til fots eller på vann så tar vi oss fram til målet vi har satt oss. Du vil få utfordringer og sterke naturopplevelser for resten av livet!

- ✓ Pudderjakt i Canada eller Alpene
- ✓ Ekspedisjon fjord til fjord
- ✓ Løping hytte til hytte
- ✓ Havkajak og packraft
- ✓ Toppturer på ski og til fots
- ✓ Skredkurs
- ✓ Dynafit Hardanger Fjellmaraton
- ✓ Vestlandet Amazing Race
- ✓ Stisykling i Canada eller Montenegro



### Lina Hultin

Lina har bred idrettsbakgrunn fra ulike idretter. Hun er faglærer i kroppsøving og idrettsfag, og har en Master i idrettsfysiologi og ernæring. Hun har vært aktiv langrensløper og landslagstrener for juniorlandslaget til USA og Argentina. Det er aldri en kjedelig dag/økt sammen med Lina. Lina har mange artige valgfag på skolen. Med sitt gode humør er Lina en lærer som gjør en hver skoledag til en fest!

Les mer om linja her!





### Anders Færestrand

Anders er utdannet idrettslærer med friluftsliv fra Universitetet i Tromsø, avd. Alta. Han er veldig glad i friluftsliv, vannsport og ski, lange turer og snowboard. Teltning, fiske og jakt er blant favorittene til Anders. Anders spiller flere instrumenter og har blant annet gitar som valgfag.



## Friluftsliv, backpacking og ekstremспорт

Du vil tilegne deg kunnskap og ferdigheter som gjør deg i stand til å ferdes trygt i naturen, uavhengig av forhold.

I Norge tar vi deg med på en reise gjennom spektakulære landskap som Trolltunga og Hardangervidda, kombinert med aktiviteter som skikjøring og fotturer.

Etter fartsfylte høst- og vinterturer reiser vi ut på mer internasjonale eventyr. Tidligere har vi reist til Costa Rica, men i 23/24 gikk turen til Vietnam. Vi lover deg en kombinasjon av storslått natur, kultur, og eventyr, både i Norge og utlandet, uansett hvor vi ender opp med å reise.

- ✓ Klatring og Via Ferata
- ✓ Fallskjermhopp
- ✓ Strikkhopp i Trolljuvet
- ✓ Elvekajakk-kurs på Voss
- ✓ Fjelltur med telt
- ✓ Snøhuletur
- ✓ Packraft-tur
- ✓ Tur til Nord-Amerika, Asia eller Europa

Les mer om linja her!



# Hundesport

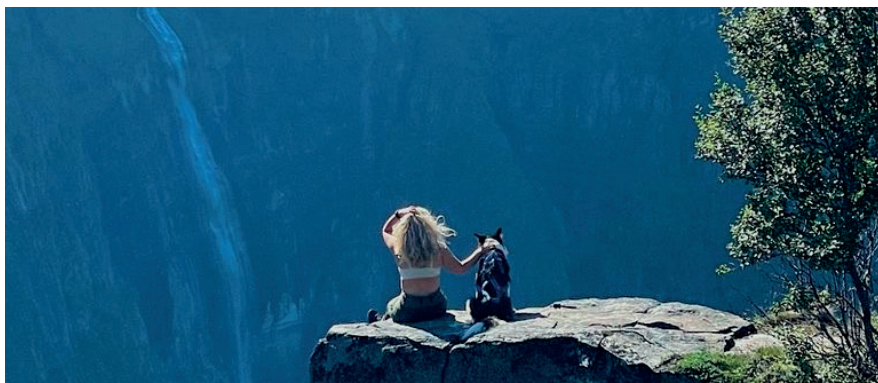
## Norges eneste hundesportlinje!

Her får du trene og være mye sammen med hunden din i løpet av skoleåret.

På Hundesport får du et unikt år med opplevelser som styrker båndet mellom deg og hunden din. Gjennom positiv, relasjonsbyggende trening blir kontakten mellom deg og hunden din, om mulig, enda bedre enn den var da du kom.

Du vil også nyte godt av et sterkt samhold, der du deltar på turer og reiser sammen med gode venner – både de med to og de med fire bein. Her vil du få muligheten til å prøve hundesporter du ikke har vært borti før, og du får tid til å jobbe med din egen hundesport både i skoletiden og på fritiden.

- ✓ Crufts i England
- ✓ Happy hundesenter
- ✓ Ulike hundesporter
- ✓ Bo med hunden din
- ✓ Kjente instruktører
- ✓ Egentrening i hundesport



### Nina Haaland

Nina har bred hundefaglig utdanning og over 20 års erfaring fra egen hundeskole. Hun er utdannet instruktør i blant annet Hverdagslydighet, Nosework, Spor og Freestyle. Hun er Sertifisert som Atferdskonsulent på hund, Control Unleashed Trener, Separasjonsangst Trener og Fear Free trener. Hun jobber for at både hund og eier skal trives på skolen.

Les mer om linja her!







### Trond Olsen

Trond er lærer på idrettslinja. Han er ivrig i volleyball og det meste av idrettsgrener, og er glad i alt av friluftsliv. Han har vært på flere fjelltopper i Europa, Sør-Amerika og Asia. På fritiden er han gjerne Trolltunga-guide eller reiser rundt i verden. Han har en sibirsk husky som turkamerat.

Les mer om linja her!



## Idrett Action Tar du utfordringen?

På Idrett Action blir det aldri et kjedelig øyeblikk. Her kombinerer vi allsidig idrett med et bredt spekter av action-aktiviteter.

Bli med på en reise der Europa viser seg fra sitt mest eventyrlige! Start med å kjenne adrenalinkicket av Europas høyeste tandem fallskjemhopp i solfylte Spania, etterfulgt av friheten av paragliding over vakre landskap.

Opplev Norge med landets ville skjønnhet, fra den utfordrende klatreturen på Trolltunga via ferrata til de rivende strykene ved rafting på Voss. Utforsk dypet av Trolljuvet med et hjertebankende strikkhopp, og føl isens kalde omfavelse på en bretur ved Folgefonna.

- ✓ Trolltunga Via Ferrata
- ✓ Paragliding
- ✓ Strikkhopp i Trolljuvet
- ✓ Fallskjemhopp i Spania
- ✓ Interrail i Europa
- ✓ Bretur

## Cosplay Level-Up!

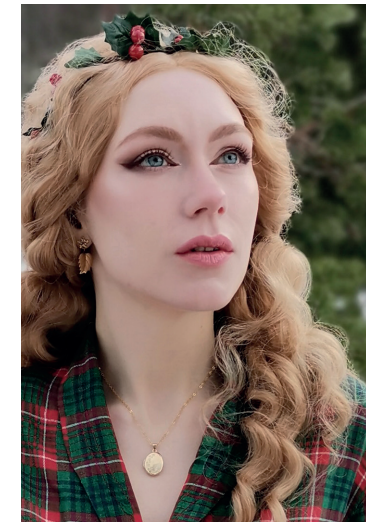
For deg som ønsker å ta Cosplay ett steg videre.

En eksklusiv linje for deg som har gått et år på en Cosplay-linje enten ved Hardanger eller en annen folkehøgskole.

Med fokus på forskjellige aspekter innenfor Cosplay hjelper vi elevene med å realisere sine drømmecosplay. Det er satt av mer tid til linjefag og det undervises ukentlig i fag som søm og sminke.

Vi går gjennom mer avansert teoretisk og praktisk undervisning innen for emner i søm, mønsterkonstruksjon, harde materialer, sminke, sfx-sminke, parykk, sceneopptreden. Hos oss er din kreativitet i fokus hvor du selv velger ditt eget prosjekt og får veiledning direkte rettet mot dine egne behov.

- ✓ 4 linjedager i uken
- ✓ Conventions
- ✓ Tur til Japan
- ✓ Workshops
- ✓ Photoshoot med Katrinx Media



### Trine Pedersen

Fagutdannet Make-up artist med fordypning i spesialeffektsminke. Hun har også studert et år med søm og mønsterkonstruksjon. Trine har vært aktiv i det norske cosplaymiljøet siden 2009, og har opp gjennom årene som cosplayer bidratt med paneler innen hennes fagfelt, samt vært dommer i cosplay-konkurranser på diverse con.



Les mer om linja her!



# VALGFAG



## Lær noe nytt, på tvers av linjer!

Hos oss kan du velge mellom en rekke spennende og kreative valgfag. Her er du sammen med elever på tvers av alle linjer og lærer ting du ikke lærer på din egen linje.



### Heldags valgfag

Via-Ferrata, Dronningstien, Amazing Race, Hundekjøring, Land Art, Trolltunga, Fra bær til Dessert



### Fysiske valgfag

Blodslit, dans, ballspill, isbading, klatring, crossfit, spinning, kondisjon&styrke, orientering og fekting



### Koselige valgfag

Mat på bål, gitar, årbok og bålprat



### Praktiske valgfag

Handy, førstehjelp, sløyd og skyting



### Utviklende valgfag

Debatt, livsmestring, kreativt skriveverksted, pusting, jobbsøking og dokumentarfilm



### Kreative og skapende valgfag

Hekling, improteater, redesign, skinn og lærarbeid, makramé, strikking og geriljabroderi

## Er du klar?

På Hardanger Folkehøgskule står alle lærerne klare til å ta deg i mot, og bidra til ditt beste år! Er du allerede klar for å søke plass hos oss, kan du gjøre det ved å scanne QR-koden under her!



Søk plass i dag!

## Ikke helt klar?

Er du ikke helt overbevist enda? Følg oss på sosiale medier for å få et unikt innblikk i hverdagen her hos oss! Vi er sikre på at du ikke kommer til å angre!



Følg oss på Sosiale medier!



Folk, opplevelser, bygder og kultur. Alt dette og mye mer, er med å gjøre Hardanger til Hardanger. Kom tett på og bli kjent med den mektige regionen.

Fjorder og fjell. Fosser, hundretusenvis av frukttre og levende bygder. Hardangerfjorden, den tredje lengste i verden, inneholder det beste Norge har å by på.

Med en rik mat- og kulturhistorie, verdenskjente severdigheter og unike

naturopplevelser, er det lett å forstå hvorfor Hardanger har vært et ettertraktet reisemål i flere hundre år.

Hardanger er vanskelig å beskrive med ord. Du må nesten oppleve det selv.

**Vi håper at du vil bli en "harding" du også. Velkommen!**

# Andre ansatte



**Trond Instebø**  
Rektor



**Nancy Stroebel**  
Internatleder



**Svein Ove Sandal**  
Kjøkkenleder



**Torleif Kvalvik**  
Kokk



**Magdalena Konefal**  
Renholder



**Jarle Aarsand**  
Driftsleder

## Kontaktinformasjon

### Adresse:

Hardanger Folkehøgskule  
Hordatunvegen 29  
5781 Lofthus

### Telefon:

Sentralbord: 53 67 14 00  
Rektor: 920 38 505  
Ass. rektor: 48 12 88 62  
Vakttelefon: 45 61 23 79 (15:30 – 08:00 på hverdager, hele døgnet i helger)

### Epost:

[kontor@hardanger.fhs.no](mailto:kontor@hardanger.fhs.no)

### Hjemmeside:

[www.hardanger.fhs.no](http://www.hardanger.fhs.no)

Her finner du svar på de mest stilte spørsmållene våre!





HARDANGER  
FOLKEHØGSKULE

# Så.. Hva venter du på?

Søk plass i dag!



**HARDANGER**  
FOLKEHØGSKULE