



DET EKSTRASKOLÆRE PROGRAM

Ekstraskolære aktiviteter for perioden august-december 2025

VELKOMMEN

Velkommen til et nyt skoleår og ikke mindst velkommen til fritidsprogrammet.

1. Elever i 6.-8. klasse skal tilmelde sig mindst en aktivitet.
2. Kostelever skal minimum tilmelde sig én valgfri aktivitet, som ikke nødvendigvis er en sportsaktivitet.
3. Der er tilmelding to gange i løbet af året – i august og december.

Tilmeldingen til de ekstraskolære aktiviteter finder sted torsdag d. 14. august. Første rigtige aktivitetsdag er mandag d. 18. august. Vær opmærksom på, at den korte tid mellem tilmelding og starten på aktiviteterne betyder, at dine aktiviteter ikke vil optræde på lectio den første uge.

På de kommende sider kan du læse om hvor og hvordan, du tilmelder dig. Der vil også være en beskrivelse af udvalgte tilbud. På programmets bagside findes en oversigt over weekendaktiviteter for perioden august - december. Det er vigtigt hele tiden at følge med i de informationer, som gives via mails, lectio, morgensang. Et godt tip er at tilmelde sig Instagram gruppen "dipelhuset," hvor en række praktiske informationer vil forekomme.

Med venlig hilsen

Stine, Jakob, Karsten & Marianne

Fritidskontoret

Fritidssektoret består af:

Jakob Kähler: Leder af fritidsafdelingen

Marianne Ring: CAS-koordinator,
Awardleader, Herlufsholm
Udmærkelsen, Fritidsadministration

Karsten Nielsen: Award- og
friluftskoordinator, Herlufsholm
Udmærkelsen

Stine Winther : Ansvar for dipelhuset,
Herlufsholm Udmærkelsen,
håndboldtræner.

Fritidskontoret
mandag-fredag fra kl. 10.20-13.20

Aktiviteterne starter man. 18. august

Jakob Kähler



Marianne Ring



Karsten Nielsen



Stine Winther



FRITID PÅ HERLUFSHOLM

Når skoledagen er slut, og lektierne er klaret, har eleverne stadig rigelig tid til at deltage i fritidsprogrammet. Fritidsprogrammet og mellemweekendprogrammet tilbyder en række organiserede muligheder for at udfolde sig og tilbydes til alle skolens elever.

FRITDSPROGRAMMET

Fritidsprogrammet er en oversigt over skolens fritidsaktiviteter, som udkommer to gange i løbet af skoleåret; i august og januar. Heri står, hvem aktivitetslederen er, og hvornår aktiviteten finder sted. Nogle af aktiviteterne løber hele året, mens andre er sæsonbestemte.

De primære aktivitetsdage er tirsdag, onsdag og torsdag. Her slutter skoledagen for grundskolen kl. 14.30 og for gymnasiet 15.35, så alle elever disse dage har mulighed for at deltage i det ekstraskolære program.

Derudover har eleverne mulighed for at benytte nogle af skolens daglige aktivitetstilbud, ligesom der jævnligt arrangeres caféaftener, turneringer og lignende.

Eleverne har rig mulighed for at engagere sig i længerevarende, selvudviklende projekter (se også side 14-15). Skolen tilbyder The Award, nationale og internationale konferencer med FN-rollespillet Model United Nations og frivilligt arbejde, fx indsamling til SOS-Børnebyerne. Skolens medlemskab af Round Square giver desuden elever mulighed for spændende oplevelser sammen med unge fra hele verden, fx udveksling, frivilligt hjælpearbejde og konferencer.

Vi ser gerne, at alle elever deltager i det ekstraskolære program. For skolens kostelever og dagelever i 6.-8.klasse er deltagelse i minimum én aktivitet et krav.

Deltagelse i aktiviteterne

Via lectio er det muligt at følge med i hvilke aktiviteter, du skal gå til. Her kan du også se, når der er aflysninger. Har du spørgsmål til det ekstra-skolære program, er du altid velkommen på Fritidskontoret.

Betaling

De fleste af vores tilbud er gratis. Følgende aktiviteter er undtaget:

Motionscenter: 700 kr. halvårligt

Jagttegn: 1500 kr. + afgifter

Kørekort: her afregnes direkte med Byens køreskole

Instrumentalundervisning & solosang:

2590 kr. for 14 lektioner. Tilmelding er bindende og afbud afregnes som en lektion.

Tilmelding til aktiviteterne

Sørg for at læse programmet godt igennem og udvælg den eller de aktiviteter, du gerne vil deltage i. Du skal også sikre dig, at der ikke er overlap mellem aktiviteterne.

Alle dagelever tilmelder sig torsdag d. 14. august i løbet af skoledagen. Kosteleverne får udleveret en tilmeldingsblanket af deres kostlærer. Denne afleveres senest fredag d.15. august.

Afbud

Som udgangspunkt er du forpligtet til at møde op til dine aktiviteter.

En sjælden gang imellem kan det være nødvendigt at melde afbud til en aktivitet. Afbud skal gives til aktivitetslederen. Hvis det ikke er muligt kan det ske på fritidskontoret inden kl. 15:00. På lectio kan du se, om der er aflysninger.



SPORT		Hvornår	Hvem/hvor
1	Badminton 6-9.kl.	torsdag 18.30-19.30	Ida Stamm/Trollehal
2	Badminton 1.g-3.g	torsdag 19.30-20.30	Ida Stamm/Trollehal
3	Basketball 9.kl.-3.g drenge	mandag 15.30-16.45	Jon Grønkjær/Trollehal
4	Basketball 6.-9. kl. piger	tirsdag 16.45-17.45	Simon Larsen/Trollehal
5	Fodbold 6.-7.kl. dreng/piger	tirsdag 14.45-15.45	Dannie Glerup/Spladsen
6	Fodbold 8.-9.kl. drenge	tirsdag 15.45-16.45	Dannie Glerup/Spladsen
7	Fodbold alle piger	onsdag 15.45-16.45	Morten Lindholmer/Spladsen
8	Fodbold gymnasiet drenge	tirsdag 18.30-20.00	Søren Balzersen/Spladsen
9	HIT - High Intensity training	tirsdag 20.00-20.30	HG Motion/Aktivitetshuset
10	Håndbold drenge	onsdag 16.45-17.45	Rasmus Winther/Trollehal
11	Håndbold piger	onsdag 16.45-17.45	Stine Winther/Trollehal
12	Løbetræning	tirsdag 15.00-16.00	Stine Winther/Marianne Ring
13	Medlemsskab motionscenter	Se Stallens åbningstider	
14	Tennis grundskolen	torsdag 14.45-16.00	Jesper Dalgaard/Spladsen
15	Tennis gymnasiet	torsdag 16.00-17.15	Jesper Dalgaard/Spladsen
16	Volleyball 9.kl.-3.g drenge	onsdag 19.00-21.00	Sofie Kirby/Trollehal
17	Volleyball 9.kl.-3.g piger	onsdag 19.00-21.00	Sofie Kirby/Trollehal



KUNST & MUSIK		Hvornår	Hvem/hvor
18	Band grundskolen	onsdag 14.45-15.45	Rune Kristensen/Musiklokalet
19	Band gymnasiet	torsdag 16.45-17.45	Rune Kristensen/Musiklokalet
20	Billedkunst 6.-9. klasse	torsdag 14.45-15.45	Mads & Pernille Rasmussen/FO
21	Billedkunst 10. klasse-3.g	torsdag 15.45-16.45	Mads & Pernille Rasmussen/FO
22	Guitar/bas/trommer	tirsdag, onsdag og torsdag - tid tildeles efterfølgende ved Rune Kristensen/Musiklokalet	
23	Klaver	tirsdag, onsdag og torsdag - tid tildeles efterfølgende ved Rune Kristensen/Musiklokalet	
24	Solosang	tors. - tid tildeles efterfølg.	Safir Aerial/Musiklokalet

ANDRE AKTIVITETER		Hvornår	Hvem/hvor
25	Astronomy	A-uge tirsdag 15.40-16.40 B-uge mandag 15.40-16.40	Bogdan Ghiorghiu/Ma2
26	Dungeons & Dragons (gym)	A-uge torsdag 14.35-16.40 B-uge torsdag 15.40-17.40	Bogdan Ghiorghiu/Ma2
27	E-sport for grundskolen	onsdag 14.45-16.15	Rasmus Winther/Datahal
28	E-sport for gymnasiet	onsdag 16.15-17.45	Rasmus Winther/Datahal
29	IB Study Group	onsdag 15.30-17.30	Sofie Kirby
30	Jagttegn	tirsdag 15.45-16.45	Jens Bager/Bio. A
31	Kørekort 1 (opstart 26.8.)	tirsdag 18.30-20.45	Byens køreskole/EN
32	Kørekort 2 (opstart 25.9.)	torsdag 15.40-17.50	Byens køreskole/EN
33	Madlavning gymnasiet	tirsdag 15.45-18.30	Pia Nøttrup/Skolekøkken
34	MUN - Model United Nations	tirsdag 15.45-17.15	Markos Romanos/H12
35	SOS-Børnebyerne	mandag 14.45-15.45	Dorte Møller/Lokale L
36	SoMe-hold grundskolen	onsdag 11.45-12.15	Niklas Petersen
37	SoMe-hold gymnasiet	onsdag 12.40-13.10	Niklas Petersen
38	Team Trivsel	tirsdag 15.15-16.45	Trivselshus

DAG TIL DAG PROGRAMMET

Efter hver weekend udsendes en oversigt over alle skolens aktiviteter i den kommende uge. Dag til dag programmet indeholder både hverdagsaktiviteterne, diverse arrangementer og særlige tiltag, fx hvis der er en turnering i weekenden.

MELLEMWEEKENDPROGRAM

Der sker altid noget spændende i mellemweekenderne.

Mellemweekendaktiviteterne er både i det ekstraskolære program, i en samlet oversigt og på dag til dag programmet for den pågældende weekend. Eleverne har mulighed for at deltage i de forskellige mellemweekendaktiviteter, som ofte byder på hyggeligt samvær, turneringer eller blandede aktiviteter.

I løbet af skoleåret arrangeres en række turneringer for skolens elever. Der er både skolemesterskaber og gårdmesterskaber, hvor eleverne konkurrerer i basketball, volleyball, badminton, hockey, fodbold osv.

Følg med i opslag, programmer og på Instagram [dipelhuset-herlufsholmskole](#).

Kort beskrivelse af enkelte aktiviteter

JAGTTEGN

Har du en indre jæger der vil ud? Kan du lide udelivet og vil du inkluderes i jagtfællesskabet? Løsningen er at få et jagttegn på Herlufsholm.

Vi har i år lavet et samarbejde med landets største jagttegnskursusudbyder [jagttegn.net](#). Der vil blive udleveret en dedikeret, flot og kondenseret jagttegnsbog og adgang til en stor online bank af øvelsesspørgsmål og uddannelsesvideoer for vores jagttegnelever.

Jagttegnundervisningen vil være en blanding af teoretisk undervisning i vildkendskab, lovgivning, vildtbiologi og våbenkendskab samt praktisk undervisning i sikker våbenhåndtering, afstandsbedømmelse og sikkerhedsmæssig korrekt lerdueskydning.

Pris: 1500kr.

Beløbet dækker undervisningsmaterialer, jagttegnsbogen, onlineundervisningen, og skydebanedagene.

Underviser: Jens Bager

DUNGEONS & DRAGONS

D&D is a tabletop role-playing game where you and a small group of students create characters and work together to navigate a fictional world. Guided by a Dungeon Master, the group faces challenges that involve strategic thinking, creative problem-solving, ethical choices, and teamwork. Each session is 2 hours long and builds on the last, forming an ongoing story shaped by your decisions.

The goal isn't to "win" (as this is a cooperative game), but to explore, adapt, and collaborate — and have fun doing it.

At the end of the semester, you'll write a short reflection on what you learned through the experience.

Maks. deltagere: 6

Underviser: Bogdan Ghiorghiu

LØBEHOLD

Vil du gerne i gang med at løbe, men mangler motivation til at få snøret skoene og komme af sted? Eller er du en nogenlunde habil løber, der gerne vil have en fast løbedag sammen med andre?

Så er løbehold noget for dig!

Der bliver mulighed for, at nybegyndere kan starte med korte ture med en kombination af gang og løb og arbejde sig frem mod 2-3 kilometers løb uden pause. Og den mere erfarne løber kan komme ud på en længere løbetur.

Undervisere: Stine Winther, Marianne Ring

TEAM TRIVSEL

Et kreativt pitstop for hoved og hjerte. Her kan du lande, lade op og finde din egen vej – i dit tempo. Vi kan tilbyde hvilerum med fokus på vejtrækning og bodyscanning, krea arrangementer, gåture og Nada/ Nada cafeer, seancer med udgangspunkt i afspænding og tankemylder, præstationsangst, stres og meget mere. Vi holder også små kurser som for eksempel U – niko - et nikotinstoptilbud som kører fra september til oktober. I vores Mindlab kan du møde andre, som har samme behov for ro, kreativitet og fællesskab i hyggelige omgivelser.

Undervisere: Team Trivsel

ÅRETS SPORTSUDØVER

Prisen som årets sportsudøver tildeles den dreng og den pige, som i løbet af året er mest aktiv i de af skolen organiserede arrangementer: Skolemesterskaberne i atletik, badminton, basketball, fodbold, volleyball, dodgeball, battle, triathlon, ultimate og Spøbet.

Der vurderes ud fra deltagelse, placering samt sportsmanship.

Sportsmanship defineres som en tilgang til en sport eller aktivitet, hvor respekt for spillets regler og for de andre spillere er det overordnede ethos. Sporten dyrkes for sportens skyld, og begreber som fairplay, etik, respekt og fællesskab er centrale.

Det er også vigtigt, at årets sportsudøver er aktiv i det ekstraskolære program og har deltaget på et eller flere af skoleholdene.

Ved årets afslutning vil den samlede vinder af henholdsvis pige- og drengerækken blive offentliggjort. Sidste skoleår gik titlerne til skolens pigehold i volleyball, og Aske 3.b.



SKOLENS FACILITETER

STALLEN

Stallen er skolens motionscenter og er placeret i Trollehallen.

Alle elever fra 9. klasse og opefter kan blive medlem af Stallen. Et halvårligt medlemskab koster 700 kr. og giver adgang til fri benyttelse af træningsmaskinerne. Stallen er åben hver dag fra 8.00 til 21.30.

I tidsrummet 17.45-20.00 på hverdage er Stallen forbeholdt skolens medarbejdere.

TROLLEHALLEN

Trollehallen er Herlufsholms store sportshal. Trollehallen er det primære sted for idrætsundervisningen i skoletiden og består ud over selve hallen af et motionscenter kaldet Stallen, et teorilokale og fire omklædningsrum. Al omklædning til idrætsundervisningen foregår i disse omklædningsrum. Eleverne skal selvfølgelig altid bruge indendørssko i hallen.

De andre regler for brugen af Trollehallen kan ses på opslaget i hallen.

I vinterperioden er Trollehallen ofte optaget af aktiviteter. En del af skolens dagligdagsaktiviteter rykker indenfor, når vejret ikke længere tillader udendørs træning. I de ledige timer er det dog stadig muligt at låne hallen.

E-SPORTSLOKALET

E-sportslokalet kan benyttes i tidsrummet 14.45 til 17.45 og 20.00-21.30 på alle hverdage. I weekenden kan lokalet benyttes hele dagen. Vær opmærksom på, at lokalet indimellem kan være optaget af undervisning. Lokalet skal altid afleveres i fin stand efter brug.

DIPELHUSET

Alle kan være en del af Dipelhusudvalget, og vi tager gerne medlemmer ind løbende igennem hele skoleåret. Deltagelse er på baggrund af lyst og interesse. Dipelhuset er stedet for alle elever på Herlufsholm. Huset er for både dag- og kostelever samt grundskole- og gymnasieelever.

Her er åbent hver dag fra 8:00 til 21:30, og du kan slappe af, nyde en kop kaffe eller kakao, lave lektier, gruppearbejde eller bare hænge ud med venner og klassekammerater.

Der tilbydes forskellige aktiviteter, ofte udsprunget af elevers idéer og planlægning. Der er allerede mange skønne eksempler her på: Strik & drik, Glow in the Dark, fodboldkampe på TV, Krea, Bezzerwizzzer-konkurrencer, X-factor aften, lektiecafé for grundskolen, forberedelse til eksamener og meget andet. Dipelhuset er et sted, hvor ting kan ske, og hvor det er muligt at være præcis, som den du er.

CAFÉ STJERNEMIX

To gange om året arrangeres Café Stjernemix, hvor elever optræder for hinanden, fx de elever, der deltager i de musikalske fritidsaktiviteter.

UDENDØRS AKTIVITETER

Skolen har store grønne arealer, der giver eleverne rig mulighed for at udfolde sig fysisk.

Skolens omgivelser indbyder til aktiviteter. Boldbanerne, de grønne områder, skoven og ikke mindst Susåen er oplagt til aktivitet. I skoven findes en række løberuter og vandreture. Det er også muligt at låne kanoer og kajakker. Det er en selvfølge, at redningsveste benyttes, og at man afleverer udstyret i samme stand, som det blev udlånt. Det er en god idé, at booke dagen før turen. Dette sker ved henvendelse til elevgårdens kostlærer.

Søfartstyrelsen har udsendt et cirkulære vedrørende kano- og kajaksejllads. Det indebærer, at sejlladsen kun foregår i perioden 1. maj - 30. september. Før enhver sejltur skal eleverne oplyse om deres sejlrute, antal deltagere samt forventet hjemkomst. På skolens hjemmeside kan der læses mere om sikkerheden vedrørende sejllads i skolens kanoer og kajakker. I fritiden er det muligt at låne fodbolde, ketsjere, bordtennisbats, bolde, m.m. Udlån sker via de respektive gårdes kostlærere.

Om fritidsudvalget

Valg til Fritidsudvalget foregår i den første uge af skoleåret.

Valget finder sted på den enkelte gård, og alle har mulighed for at stille op. Hver gård vælger en repræsentant samt en suppleant til Fritidsudvalget.

Dagelevernes repræsentant vælges gennem elevrådet. Ved første møde konstituerer Fritidsudvalget sig med en formand og en sekretær. Arbejdet i udvalget er meget varieret, idet eleverne har mulighed for at komme med input til alle dele af fritidslivet.

Fritidsudvalgets opgave er at komme med idéer til de ekstraskolære aktiviteter og til mellemweekendprogrammet. Udvalget er samtidig bindeleddet mellem gårdene og Fritidskontoret.

Booking af padel- og tennisbaner

Vores IT-afdeling har udarbejdet et nyt system til booking af padel- og tennisbaner. Booking foregår på følgende måde:

Log ind på intranet.herlufsholm.dk med dit Herlufsholm brugernavn og kode. Fra menuerne i toppen gå til **Elever -> Fritiden -> Booking af faciliteter**

Det er kun i begrænset omfang muligt at låne ketsjere, bats og bolde.



Herlufsholm Udmærkelsen

For 1.g & 2.g

Inden du når 3.g, skal du i din fritid have fordybet dig i et område, som du selv vælger. Det forventes, at du bruger 75 timer på dit projekt. Du kan vælge at tilmelde dig The Award på sølv- eller guldniveau (under forudsætning af opnået Award på Bronze). IB-elever fuldfører Herlufsholm Udmærkelsen gennem deres CAS-program. Du kan også vælge at stykke dit eget projekt sammen. Her følger en række idéer til projekter, som du kan give dig i kast med, men som udgangspunkt er det kun fantasien, der sætter grænser. Husk at du skal have godkendt dit projekt samt en plan for gennemførelsen med angivelse af timeforbrug. Dette sker på Fritidskontoret.

- Træne til og gennemføre et maraton eller en triatlon
- Frivilligt arbejde
- Hjælpetræner på en aktivitet eller klub-aktivitet
- Forskerspire
- Deltagelse i særlige talentprogrammer
- Organisere indsamlinger, f.eks. Røde Kors, Folkekirkens Nødhjælp etc.
- Arbejde på udbredelse af FN's verdensmål på skolen/i lokalsamfundet
- MUN - deltagelse i konferencer, evt. organisere en conference
- Komponere et stykke musik og få det indspillet
- Deltage i en RS-servicetur – fundraise turen selv
- Round Square – udveksling eller conference
- Lave forbedringer til Herlufsholms beklædning
- Planlægge og gennemføre en konkurrence
- Trivselsambassadør (for kommende 1.g'ere - info følger)

Senest 1. december skal du aflevere en beskrivelse af dit projekt til godkendelse på Fritidskontoret. Efterfølgende vil Fritidskontoret/kostlærerne følge op på, hvordan arbejdet skrider frem og bidrage med sparring i det omfang, det er nødvendigt for at opnå målet. Du kan hente en folder på Fritidskontoret.



The Award

The Duke of Edinburgh's International Award for Young People (The Award) er en særligt krævende ekstraskolær aktivitet. Her skal eleverne forpligte sig i længere tid og gennemføre en række aktiviteter inden for områderne sport, skills, service og ekspedition. Programmet tilbydes på tre forskellige niveauer med hver deres tidsramme.

Alle grundskoleelever opfordres til at gennemføre The Award på bronzeniveau i løbet af 8. og 9. klasse.

Hvad får du?

Glæden ved at deltage i aktiviteterne er den primære drivkraft. Også personlig udvikling vægter tungt. Tilfredsheden ved at overkomme personlige udfordringer, lære om sig selv og sine grænser er vigtige elementer i programmet. Hver deltager vælger en sport, en skill og en service, som der sættes mål for og vises vedholdenhed inden for. Desuden skal man prøve kræfter med friluftslivet via elementet "Ekspedition".

The Award-programmet er internationalt anerkendt, og et diplom her fra er meget anvendeligt, fx ved ansøgning til engelske universiteter.

Gennemfører du programmet, modtager du:

- The Award Pin
- Diplom for gennemførelse
- Herlufsholm Skoles Trolleskjold

Yderligere informationer

Kom forbi Fritidskontoret og få en folder og en kort introduktion til programmet.

The Award på Herlufsholm:

Marianne Løfgren Ring, mlr@herlufsholm.dk

Karsten Nielsen, kni@herlufsholm.dk

Proud to deliver



Mellemweekend-aktiviteter for perioden august - december

23. august	Fugleskydning
6. september	Kanofræs/Caféaften i dipelhuset
20. september	Fik-fak dag & bal
4. oktober	Caféaften i dipelhuset
25. oktober	Efterårsbal/Caféaften i Dipelhuset
26. oktober	Hockeyturnering
8. november	Vildtaften/Horror Run
22. november	Komediebal
13. december	Julebasar & julebal
	Juleturnering i indendørs fodbold