



01. – 07. september 2024

# Vandre- kursus

Tag med på vandring i skønne landskaber - vi når både til den frodige østkyst, den barske natur i vest, til lyngblomstrende hede og klitlandskab på Rømø



**ASKOV** HØJSKOLE

# Program

Vi suger det sidste ud af sommeren. Nyd en sensommeruge med vandring i smukke landskaber og oplev naturen med alle sanser. Vi udnytter Askov Højskoles beliggenhed og når derfor både ud til det kuperede terræn ved Østkysten, når vi tager til dyrehaven i Haderslev – og helt mod vest, når vi vandrer en dag på Rømø og en anden dag syd for Henne ved Vestkysten.

Vi kommer til vild skov og blomstrende lynghede – og meget mere. På alle ture har vi dygtige fagfolk til at guide os og give os indblik i, hvad vi møder undervejs – de fortæller om historien, kulturen og naturen.

Vi går cirka 10 kilometer i alt hver dag fordelt på formiddag og eftermiddag, og kursuslederne Lene Kersting og Mona Østerlund er med på alle ture.

TIDSOVERSIGT	BESKRIVELSE
SØNDAG DEN 1. SEPTEMBER	
15.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
17.00	Rundvisning på højskolen
18.15	Middag i spisesalen
19.15	Velkomst til Askov Højskole og fællessang ved komponist og højskolelærer Kristian la Cour. Kursuslederne fortæller om ugens forløb.
	

## MANDAG DEN 2. SEPTEMBER

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Vi begynder med at køre mod nord til Randbøl Hede, som netop her i sensommeren tager sig allersmukkest ud med lyngklædte vidder. Om formiddagen vandrer vi ved de mystiske Syvårssøer i Frederikshåb Plantage, og efter frokost går turen ud over den storslåede hede. På turen har vi kulturhistoriker Gert Hougaard Rasmussen som guide, og han vil undervejs fortælle om både naturen, kulturen, historien, planter – og han er også leveringsdygtig i en enkelt røverhistorie eller to.

18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Grå Stue: Vi deler 'vandrehistorier' og slapper af efter ugens første tur. Er vi heldige med vejret, kan vi nyde solnedgangen fra terrassen til aftenkaffen.
	

## TIRSDAG DEN 3. SEPTEMBER

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Vi kører mod Vadehavsøen Rømø for at opleve den storslåede natur. Mange kender Rømø som en feriehø med mange turister, men med den meget lokalkendte guide Jens Hjerrild som guide kommer vi til at vandre i storslået natur på Rømø Strand, hvor landskabet til stadighed forandrer sig. Vi kommer både til at vandre på stranden og gennem de vilde klitlandskaber mellem Lakolk og Rømø Sønderstrand. Vi er retur på højskolen cirka kl.17.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Yoga og udstrækning af ømme led ved yogainstruktør Pia Dall-Hansen



## ONSDAG DEN 4. SEPTEMBER

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Omkring Dyrehaven ved Haderslev. Med skytte og naturvejleder Jens Jacob Fristed vandrer vi gennem Dyrehaven og hører om naturpleje og dyrelivet i det frodige område vest for Haderslev. Vi er retur på højskolen cirka kl. 17.

18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	En hyggeaften i det kreative værksted, hvor vi under kyndig vejledning af Lene Kersting skal prøve kræfter med akvarelfarverne og forsøge at male en buket vilde blomster fra dagens tur.
	

#### TORSDAG DEN 5. SEPTEMBER

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	<p>Dagens tur går til Filsø og Kærgård Klitplantage ved den jyske vestkyst. Vi har landskabsarkitekt Louise Langschwager som guide, og hun sætter fokus på de storslåede landskaber, landskabsforandringer og natursyn.</p> <p>Vi skal nyde fantastiske udsigter og bl.a. igennem løvklitten med de tilsandede ege. På turen bliver der lejlighed til at reflektere over fortidens og måske vores eget syn på naturen, når vi passerer Grindstedværkets deponi i Kærgård. Humøret bliver højt igen, når vi oplever den 900 hektar store genskabte Filsø, hvor vi kan være heldig, at havørnen flyver hen over os.</p> <p>Vi er retur på højskolen cirka kl. 17.</p>
18.15	Middag i spisesalen
19.30	Sangaften med komponist og musiker Kristian la Cour – sammen med en stor flok deltagere, der kommer til arrangementet 'Syng i den Blå' på højskolen, så det bliver for alvor fællessang.



#### FREDAG DEN 6. SEPTEMBER

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30-09.00	Morgensamling i foredragssalen

09.30	<p>Med tidligere skovfoged Svend Hansen som kyndig guide slutter vi ugens vandring af ved de skønne Jels-søer, hvor krogede gamle træer læner sig ud over vandrestien og søbredden. Undervejs fortæller Svend Hansen om skovens mange historier – og om de planter, vi finder undervejs.</p> <p>Jels Nedersø er en fin badesø, og vi slutter dagens – og ugens – vandring ved badeklubben, hvor der bliver lejlighed til en dukkert for dem, der har lyst til det.</p> <p>Vi er retur på højskolen cirka 16.30.</p>
18.30	Festmiddag i spisesalen



## LØRDAG DEN 7. SEPTEMBER

08.00 – 09.00	Morgenmad – derefter afrejse
---------------	------------------------------

Ud over måltider serveres der formiddags-, eftermiddags- og aftenkaffe hver dag.

*Ret til ændringer forbeholdes*

## Kursusledere



**LENE KERSTING** er kursusleder og højskolelærer. Uddannet keramisk designer.



**MONA ØSTERLUND** er kursusleder og kommunikationsmedarbejder. Uddannet journalist.



# Information

<b>KURSUS</b>	Vandrekursus
<b>DATO</b>	1. – 7. september
<b>STED</b>	Askov Højskole
<b>PRIS</b>	5.350 kr. Prisen er inkl. ophold, undervisning, foredrag og ture, sengetøj, linned og håndklæder. Mulighed for enkelt-/dobbeltværelse med eget bad/toilet mod tillæg.
<b>PROGRAM</b>	Detaljeret program findes ligeledes under "KORTE KURSER" på <a href="http://www.askov-hojskole.dk">www.askov-hojskole.dk</a>
<b>MEDBRING</b>	Dagtursrygsæk Drikkedunk eller vandflaske Termokop eller bæger (vi har kaffe/te med på turene). Evt. madkasse Evt. badetøj
<b>KURSUS-LEDERE</b>	Højskolelærerne Lene Kersting og Mona Østerlund

Du ventes til Askov Højskole søndag den 1. september mellem kl. 15-17.

Alle intercitytog standser i Vejen, hvorfra der er 3 km til højskolen. Der er mulighed for at blive hentet på stationen kl. 15.15 – se tilmelding. Vi henviser i øvrigt til taxaselskabet VTS på telefon 74 54 28 70.

Pris for ophold, undervisning, foredrag og ture:

- 5.350 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 6.350 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 5.850 kr.: dobbeltværelse med bad/toilet.

Når vi har modtaget din tilmelding – og hvis der er plads på kurset – betaler du et indmeldelsesgebyr på 500 kr. (Det er et administrationsgebyr, som ikke tilbagebetales, hvis du senere melder afbud).

Herefter får du en bekræftelse og en opkrævning på restbeløbet, som du skal betale senest tre uger før kursusstart. Melder du fra mindre end 3 uger før kursusstart, refunderer vi ikke din betaling.

Du kan tegne afbestillingsforsikring igennem Europæiske Rejseforsikring. Forsikringen koster 7% af kursets pris. Du skal tegne forsikringen senest to dage efter, at du har modtaget en mail med bekræftelse på dit kursusophold. Europæiske Rejseforsikring kan træffes på tlf. 3325 2525.

Kurset slutter lørdag den 7. september efter morgenmad (kl. 08.00 – 09.00). Afgang med taxi/bus kl. 09.20 fra højskolen til Vejen Station.



# Tilmelding

KURSUS

DATO

NAVN

ADRESSE

POSTNR./  
BY

TLF.NR.

CPR.NR.

E-MAIL

KOMMUNE

- Enkeltværelse med håndvask kr. 5.350,-
- Enkeltværelse med bad/toilet kr. 6.350
- Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 5.850,-

Ønsker at bo på dobbeltværelse med:

- Vegetar
- Ønsker at tilmelde nyhedsbrev
- Ønsker afhentning på stationen – Kun kl. 15:15

DATO

UNDERSKRIFT

Tilmelding pr. brev sendes til: Askov Højskole – Maltvej 1, Askov – 6600 Vejen.

Tilmeld dig digitalt – det er nemt og du sparer samtidig porto



Klik ind på: <https://askov-hojskole.dk/ugekurser/>

# KURSUSKALENDER

Efterår  
2024




## AUGUST

---

- |        |                     |   |                 |
|--------|---------------------|---|-----------------|
| Uge 32 | 05.08.24 - 09.08.24 |  | Sommerhøjskole  |
| Uge 35 | 25.08.24 - 31.08.24 |  | Bridge på Askov |





## SEPTEMBER

---

- |        |                     |   |                       |
|--------|---------------------|---|-----------------------|
| Uge 36 | 01.09.24 - 07.09.24 |  | Vandrekursus          |
| Uge 38 | 15.09.24 - 21.09.24 |  | Fugle i naturen       |
| Uge 38 | 15.09.24 - 21.09.24 |  | Tegn og mal i naturen |




## OKTOBER

---

- |        |                     |   |                           |
|--------|---------------------|---|---------------------------|
| Uge 41 | 06.10.24 - 12.10.24 |  | Kunst-Litteratur-Historie |
| Uge 42 | 13.10.24 - 19.10.24 |  | Familiehøjskole           |
| Uge 43 | 26.10.24 - 27.10.24 |  | Efterårsmøde              |
| Uge 44 | 27.10.24 - 02.11.24 |  | Humor og Livsglæde        |

## NOVEMBER

---

- |        |                     |   |                        |
|--------|---------------------|---|------------------------|
| Uge 45 | 03.11.24 - 09.11.24 |  | Kreativ på Askov       |
| Uge 46 | 10.11.24 - 16.11.24 |  | Skriv din Livshistorie |
| Uge 47 | 17.11.24 - 23.11.24 |  | Musik på Tværs         |