



22. – 28. juni 2025

# Vandring langs vandkanten

Vær med til at nyde den danske sommer med smukke vandreruter ved vandet på tværs af Sydjylland.



# Program

Vær med til at nyde den danske sommer med vandring langs smukke vandkanter i mangfoldige syddanske landskaber. Askov Højskole ligger midt imellem Vesterhavet og Østkysten. Det er et godt udgangspunkt for vandring på tværs af det sydlige Jylland.

Vi har dygtige, stedkendte fagfolk med på vores vandreture. De vil undervejs fortælle om den natur, historie og kultur, vi oplever. Vi går cirka 10-12 kilometer hver dag fordelt på formiddag og eftermiddag.

Om morgenen efter morgensamling tager vi bus ud til vandreruten. Her drikker vi en kop kaffe og starter dagens vandring. Bussen henter os igen om eftermiddagen og kører tilbage til højskolen. Med os har vi dagtursrygsæk til madpakker, drikkedunk m.m.

Derudover får du også alt det, som hører et klassisk højskoleophold til - samvær, fællesspisning og foredrag. Vi besøger bl.a. Poul la Cour møllen, laver yoga og synger i Højskolesangbogen.

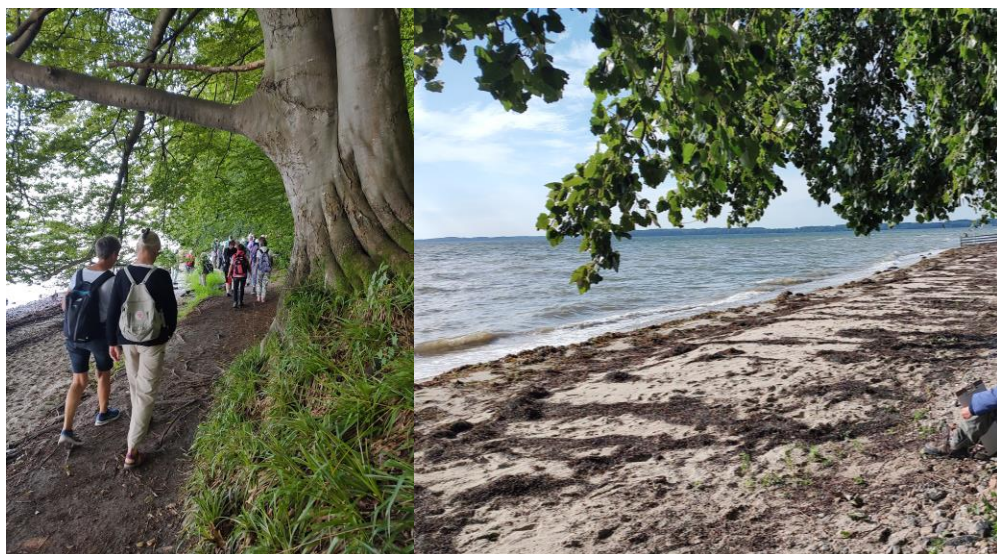
Kursuslederne Anne-Mette Tange Veien og Lene Kersting er med på alle ture.

TIDSOVERSIGT	BESKRIVELSE
SØNDAG DEN 22. JUNI	
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 23. JUNI	
07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	I dag har vi tidligere skovfoged Svend Hansen med som vandringsguide. Vi går på en strækning af "kyst til kyst stien" langs Holme å, hvor der er en rigt varieret natur med enge, løvtrækrat, åskrænter, heder og sandede marker. Der er en meget varieret flora og fauna langs åen. Vi håber at se spor efter både odder og bæver og måske endda være heldig at se isuglen. Undervejs ser vi på planter og urter, der vil kunne bruges i madlavning.

18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Musikalsk er vi i rigtig gode hænder, når Kristian la Cour inviterer til sangaften. Vi synger både nye og gamle sange fra højskolesangbogen.

#### TIRSDAG DEN 24. JUNI

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Vi kører mod Østkysten. I dag skal vi vandre langs vandkanten fra Stenderup by og sydover. Vi følger den gamle postrute via Solkær Enge, hvor vi håber at se ynglende fugle. Turen slutter med en smuk udsigt over Lillebælt fra det historiske samlingssted Skamlingsbanken.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Foredrag med eventyrer Asbjørn Skjøth Bruun om Iditarod Trail Invitational. 1.600 km i verdens vildeste vildmark gennem Alaskas natur, over bjerge, over tundra, ad Yukon Floden og helt ud til Beringshavet på kanten af verden, hvor kun klipper, vilde dyr og stor natur møder dig. Sporet følger den gamle guldgraver rute fra Anchorage til Nome.



#### ONSDAG DEN 25. JUNI

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	I dag tager vi på digevandring sammen med Jens Hjerrild. Vi får set de bedste dele af Tøndermarsken med dens fugleliv og kommer til at opleve hele den lille Sønderkog. Vi går langs det "Grønne Dige" op til Nørremølle langs østsiden af Gl. Frederikskog. Turen går langs det store dige mellem Gl. og Ny Frederikskog. Herefter en kort strækning gennem opdyrket marsk i Ny Frederikskog til ruten rammer Højer Dige, som afgrænser Margrethe Kog mod øst. Fra Klæggraven går ruten ned langs Højer Dige til "Grænsediget" og videre ud til Saltvandssøen og det yderste havdige - Det Fremskudte Dige.

18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Yoga og udstrækning af ømme fødder og led ved yogainstruktør Pia Dall-Hansen



#### TORSDAG DEN 26. JUNI

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Vandreturen går i dag fra fastlandet til tidevandsøen Mandø. Mens vandstanden er lav, vandrer vi gennem mudder og vand over havbunden langs den gamle Ebbevej til Mandø. Havbunden vrirler med liv - bl.a. sandorme, østers og krabber, og på strandengene og vadefladerne har fuglene travlt med at finde føde. Undervejs fortæller vores naturvejleder om livet i Nationalpark Vadehavet, UNESCO og Mandø's historie.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Er vi heldige med vejret, kan vi nyde solnedgangen fra højskolens terrasse samtidig med at vi drikker aftenkaffen. En hyggeaften, hvor der er mulighed for at gå en lille tur rundt i lokalområdet eller bare slappe af.



#### FREDAG DEN 27. JUNI

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

09.30	I dag vandrer vi langs Lillebælt, hvor vi møder vores guide og naturvejleder Annette Weis. Hun tager os med på en vandring rundt langs Hindsgavl pynt. Vi laver stop undervejs, hvor vi får fortalt om den smukke natur og spændende kultur.
18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen



LØRDAG DEN 28. JUNI

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

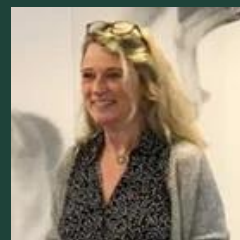
Ud over måltider serveres der formiddags-, eftermiddags- og aftenkaffe hver dag.

*Ret til ændringer forbeholdes*

## Kursusledere



**LENE KERSTING**  
Uddannet keramisk designer og underviser i kreative fag på højskolen samt er kursusleder på en række ugekurser.



**ANNE-METTE TANGE VEIEN**  
Billedkunstner fra Aarhus Kunstakademi og lærer fra Odense seminarium i biologi og billedkunst. Hun har en del år arbejdet i museumsbranchen.



# Information

<b>KURSUS</b>	Vandring langs vandkanten
<b>DATO</b>	22. – 28. juni
<b>STED</b>	Askov Højskole
<b>PRIS</b>	5.700 kr. Prisen er inkl. ophold, undervisning, foredrag og ture, sengetøj, linned og håndklæder. Mulighed for enkelt-/dobbelværelse 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 Anne-Mette Tange Veien

Du ventes til Askov Højskole søndag den 22. juni 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:

- 5.700 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 6.750 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 6.250 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 28. juni 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. 5.700,-
- Enkeltværelse med bad/toilet kr. 6.750
- Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 6.250,-

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  
2025




## AUGUST

---

Uge 32	04.08.25 – 08.08.25	 Sommerhøjskole
Uge 35	24.08.25 – 30.08.25	 Bridge på Askov






## SEPTEMBER

---

Uge 36	31.08.25 – 06.09.25	 Vandrekursus
Uge 38	14.09.25 - 20.09.25	 Fugle i naturen
Uge 39	21.09.25 – 27.09.25	 Sundhedens biologi




## OKTOBER

---

Uge 41	05.10.25 – 11.10.25	 Kunst-Litteratur-Historie
Uge 42	12.10.25 - 18.10.25	 Hold hjernen skarp
Uge 43	19.10.25 – 25.10.25	 Efter arbejdslivet
Uge 43	25.10.25 – 26.10.25	 Efterårsmødet
Uge 44	26.10.25 – 01.11.25	 Humor og livsglæde

## NOVEMBER

---

Uge 45	02.11.25 – 08.11.25	 Kreativ på Askov
Uge 46	09.11.25 – 15.11.25	 Skriv din Livshistorie
Uge 47	16.11.25 – 22.11.25	 Musik på Tværs