

# Efterårsvandring over stok & sten

- Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte. 12-16 km/dag

10. september - 16. september 2025

30A



Tilmelding kan ske fra 17/9-2024 via dette link:

[www.seniorhoejskolen.dk/aalborg.html](http://www.seniorhoejskolen.dk/aalborg.html)

SENIORHØJSKOLEN  
N Ø R R E N I S S U M



# Efterårsvandring over stok & sten

- Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte. 12-16 km/dag

## HUSK

*Vandre-sko/støvler, tøj til årstidens vind og vejr, turrysæk til madpakke og vandflasker, en lille termoflaske til kaffe/te, siddeunderlag samt evt. kikkert.*

*Vi går 12-16 km/dag i kuperet og ujævn terræn, væk fra vej og sti.*

*Uanset vejr og vind.*

*Tempo: 4-5 km i timen.*

*Vandreturene er en kombination af motion og naturoplevelser, med skærpede sanser og et åbent blik for naturens magi.*

## OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op – ud og mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur.

En vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved hav og fjord, i åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land og i skovens dybe, stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde – godt for krop og sind. Vandreture krydret med fortællinger fra egnen – om folk, flora og fauna. En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

## VANDRETURE

- Vestkysten
- Dollerup bakker ved Hald sø
- Limfjordslandet, Bakkers og Bølgers Land
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Nationalpark Thy - Vildmark i Verdensklasse
  - Strårsø Plantage og Husby Klitplantage
  - 2 Naturnationalparker på stribe

## ARRANGEMENT

- Spisning i skoven

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Janni K. Østergaard - JØ  
Ole Jørgensen - OJ

Astrid Skou Hansen - AH  
Niels Bjørn Wied - NW  
Julietta P. Jensen - JJ

Kathrine Ledtke - KL  
Johanne K. Andersen - JA

**Onsdag 10. september**

DAG 1

- Kl. 13-14 Indkvartering
- Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
- Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne samt byvandring v/JJ & AH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

**Torsdag 11. september**

DAG 2

- Kl. 09.30 **Vandretur v/JJ**
  - Dollerup Bakker
  - Hald Sø
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

**Fredag 12. september**

DAG 3

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.00 **Vandretur v/JJ**
  - Limfjordslandet i Bakker & Bølger
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

**Lørdag 13. september**

DAG 4

- Kl. 09.00 **Vandretur - 2 naturnationalparker på stribe v/JJ**
  - Stråssø Plantage
  - Husby Klitplantage
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

**Søndag 14. september**

DAG 5

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
- Kl. 14.00 **Vandretur i bævernes fodspor v/JJ**
  - Klosterheden Plantage
  - Spisning i skoven
- Kl. 21.30 Tilbage på SeniorHøjskolen

**Mandag 15. september**

DAG 6

- Kl. 09.30 **Vandretur - vildmark i verdensklasse v/JJ**
  - Nationalpark Thy
  - Vestkysten
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

**Tirsdag 16. september**

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Bus til Struer Station

# Efterårsvandring i ro & mag

- Løvfald, kronhjorte og brusende bølger, 6-8 km/dag

10. september - 16. september 2025

30B



Tilmelding kan ske fra 17/9-2024 via dette link:

[www.seniorhoejskolen.dk/aalborg.html](http://www.seniorhoejskolen.dk/aalborg.html)

SENIORHØJSKOLEN  
N Ø R R E N I S S U M



# Efterårsvandring i ro & mag

- Løvfald, kronhjorte og brusende bølger, 6-8 km/dag

## HUSK

*Vandre-sko/støvler, tøj til årstidens vind og vejr, turrysæk til madpakke og vandflasker, en lille termoflaske til kaffe/te, siddeunderlag samt evt. kikkert.*

*Vi går 6-8 km/dag i kuperet og ujævn terræn, væk fra vej og sti.*

*Uanset vejr og vind.*

*Tempo: 3-4 km i timen.*

*Vandreturene er en kombination af motion og naturoplevelser, med skærpede sanser og et åbent blik for naturens magi.*

## OM KURSET

Smuk natur, efterårsstemning og gang i kroppen - ud og mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur.

Ugen byder på en alsidig buket af smukke vandreture med god tid til at nyde de smukke landskaber og få fortællingen om de steder, vi besøger. Vi vandrer i alle slags terræn - med pauser undervejs og maksimalt 6 km/dagen. Vi krydret ugen med foredrag, snapseværksted, kronhjortebrøl og solnedgang over Vesterhavet. Tag med på en uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

## VANDRETURE

- Klosterheden Plantage
- Solnedgang ved Vestkysten
- Nationalpark Thy - Vildmark i Verdensklasse
- Stubbergård Sø - med kloster og helligkilde
  - Historiske Hald Ruin
  - Dollerup Bakker

## ARRANGEMENT

- Spisning i skoven

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Janni K. Østergaard - JØ  
Ole Jørgensen - OJ

Astrid Skou Hansen - AH  
Niels Bjørn Wied - NW  
Julietta P. Jensen - JJ

Kathrine Liedtke - KL  
Johanne K. Andersen - JA

**Onsdag 10. september**

DAG 1

- Kl. 13-14 Indkvartering
- Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
- Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne samt byvandring v/AH & JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

**Torsdag 11. september - ca. 6 km**

DAG 2

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/AH
  - Dollerup Bakker
  - Hald Sø
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

**Fredag 12. september - ca. 6 km**

DAG 3

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 14.00 **Vandretur** v/AH
  - Klosterheden Plantage
- Kl. 19.30 **Kronhjortebrøl** i Klosterheden v/AH

**Lørdag 13. september - ca. 5 km**

DAG 4

- Kl. 09.30 "Magiske planter med naturvidenskabelig forklaring + snapseværksted" v/AH
- Kl. 14.00 **Vandretur - Klithede & plantager** v/AH
  - Nationalpark Thy
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

**Søndag 14. september - ca. 5 km**

DAG 5

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
- Kl. 14.00 **Vandretur** v/AH
  - Vesterhavet
- Kl. 18.00 Aftensmad på Kunst- og kulturcenter Tuskær
  - solnedgang ved Vesterhavet
- Kl. 21.30 Tilbage på SeniorHøjskolen

**Mandag 15. september - ca. 6 km**

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/AH
  - Dollerup Bakker
  - De fem Halder
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

**Tirsdag 16. september**

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Bus til Struer Station

## DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

## MEDVIRKENDE

Johanne K. Andersen, højskolelærer  
Kathrine Liedtke, højskolelærer  
Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander

Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Julietta P. Jensen, højskolelærer  
og kursusledere

## PRAKTISK INFO

*Ret til ændringer forbeholdes*

## TILMELDING

Web: [seniorhoejskolen.dk/aalborg..html](http://seniorhoejskolen.dk/aalborg..html)

**KURSUSPRIS: 5.550,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

### VI HAR 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nisum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)