

Kære vandregæst,

Vi håber at I glæder jer til at komme afsted på vandreferie med Viktors Farmor. En god måde at forberede sig på inden vandreferien er at snøre støvlerne herhjemme og tage på vandretur i Danmark. Den danske natur byder på både kuperede bakker, snoede skovstier og smukke søbredder – fine rammer til at få lidt træning i benene, inden din vandreferie.

Vi har derfor samlet et par forslag til ruter rundt omkring i Danmark, som kan bruges til inspiration og vandre forberedelse. Alle ruterne kan findes i Alltrails, som er en nem app at benytte undervejs. Med Alltrails finder du kort, rutelængde, højdeprofil og praktiske oplysninger som adgangsregler og parkering.

Mange andre brugere deler også deres billeder og beskrivelser af ruterne så man kan danne sig et godt indtryk inden man tager afsted. Hvis du selv vil udforske endnu flere vandreruter så prøv Alltrails og find en rute der passer præcis til dit behov.

Ønsker du at gøre turen mere krævende, kan du tage en rygsæk med og fylde den med et par bøger. Det kan give en god fornemmelse af, hvordan det er at gå med dagsrygsæk på en vandreferie. Hvis du vil træne yderligere højdemeter, kan du også bruge en stairmaster i dit lokale fitnesscenter med eller uden rygsæk på.



Vandrestave

Et andet godt forberedelsesredskab er vandrestave.

Stave kan være en stor hjælp – især på længere ture eller i besværligt terræn. De giver en god rytme, bedre stabilitet, mindre væskesamling i hænderne og kan aflaste ben, knæ og ankler med op til 20 %.

Vi anbefaler, at du bruger to stave, som er justerbare og gerne kan foldes sammen, så de nemt kan pakkes væk, når de ikke er nødvendige.

Længden på stavene justeres alt efter terrænet:

- På fladt underlag: Hold armene i ca. 90 grader (højde x 0,68 = den rette længde).
- I stigende terræn: Gør stavene kortere.
- I nedadgående terræn: Gør stavene længere.

Husk, at stave ikke må pakkes i håndbagagen, da de kan blive konfiskeret i lufthavnen.

Flere gode tips til udstyr og vandreturen finder du på vores hjemmeside via. dette link:

<https://www.viktorsfarmor.dk/rejsetyper/vandreferier/artikler-om-vandring>

Her kommer et par udvalgte ruter som alle kan findes på Alltrails

God vandrelyst!



Bidstrup Skovene (Midtsjælland)

Denne midtsjællandske vandrerute fører dig ind i et kuperet og varieret terræn, hvor stien snor sig om søer, moser og gennem skovklædte bakker. Bøgetræer, egetræer og graner danner en tæt og stemningsfuld ramme. Ruten er en rundtur, hvilket betyder, at du slutter samme sted, som du starter.

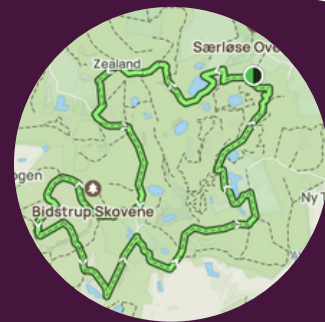
Alt imens ruten leder dig ind i Bidstrup Skovene, kan man være heldig at støde på egern, fasaner og mange forskellige småfugle. Med lidt held kan man også få øje på dådyr i skovens ly.

Ruten går forbi Avnsø, en af Danmarks reneste søer og et skønt sted at nyde sin frokost og hvile benene. Søen blev dannet efter sidste istid, hvor smeltende dødis skabte de blanke vandspejl, der i dag tiltrækker både ænder og svaner.

Midt på vandreturen kommer benene på arbejde, når vi passerer Gyldenløves Høj (121,3 m) – Sjællands næsthøjeste punkt. Toppen af højen er menneskeskabt omkring år 1700 og rummer en mindsten for fire modstandsfolk, der mistede livet her under 2. verdenskrig.

Et andet nævneværdigt punkt er Helvedeskedlen, endnu et stort dødishul fra istiden. Det er let at finde på ruten, og man kan gå en tur ned i selve fordybningen. Gennem tiden har stedet givet anledning til sagn om ofringer og guder, men i dag står det som et naturfænomen, der giver en særlig oplevelse undervejs.

Praktisk info



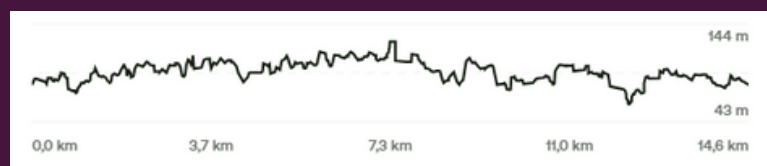
Parkering: Der er flere muligheder for gratis parkering langs ruten. Den vi dog anbefaler er parkeringspladsen ved Heide Overdrev – Tjørnehusvej.

Rutens længde: Ca. 14,6 km

Samlet højdeforøgelse: 343 m

Estimeret tid: 4 timer

Sværhedsgrad: 1 - 2 støvler



Navigering: Meget af ruten er markeret, men eftersom der findes mange småstier i skovene, er det en god ide at bruge kortet fra All Trails, så man ikke ender på andre ruter.

Rutetype: Loop. Ruten er en looptur, hvilket vil sige at du ender samme sted som du starter.

For mere information, kort og rutevejledning brug dette link:

<https://www.alltrails.com/da-dk/rute/denmark/zealand/bidstrup-skovene-avnsø-gyldenloves-høj>

Kregme – Arresø – Frederiksværk. (Nordsjælland)

Vandreturen her byder på varierende landskaber mellem Kregme, Frederiksværk og Arresø – Danmarks største sø. Her veksler naturen mellem skovstier, græsmarker, små moser og åbne vidder med udsigt hele vejen rundt. Det er en vandring, hvor underlaget hele tiden skifter, hvilket kan være god træning, hvis du selv skal ud på en vandreferie med varierende underlag (som der ofte er på vores 3-støvlede vandreferier).

Det anbefales at gå turen mod uret. De første 3 km er hovedsageligt asfalt, så mange vælger at starte ved Lille Kregme Station. Undervejs kommer du gennem skove som Arresødal Skov, Sonnerup Skov og Sørup Vang, hvor fuglelivet er rigt, og der er gode chancer for at møde både egern og rådyr. Langs Arresø kan man blandt andet være heldig at spotte rørhøge, skægmejser samt fiske- og havørne – så tag gerne en kikkert med, hvis du er fugleinteresseret.

Strækningen langs Roskilde Fjord er et af turens højdepunkter – men også det mest udfordrende. Ved lavvande kan du følge stranden hele vejen, mens du ved højvande må op på de parallelle stier og veje. Nogle steder kan det betale sig at tage støvler og strømper af og vade et kort stykke helt nede langs vandet. Her kan der være glatte kampesten, så tag dig god tid.

Et andet højdepunkt fra turen er udsigten fra Bjørnebakken og Arresødal Skov, hvor der er udsigt til henholdsvis bugten og Arresø.

Midtvejs passerer vi Frederiksværk, der er et oplagt sted at holde en pause – måske til en kop kaffe eller en bid mad. Ruten er krævende på grund af længden og de mange højdeforskelle, men også meget afvekslende. Derfor kan denne rute være et godt valg, hvis du ønsker noget højdetræning i ben og ankler.

Praktisk info

Parkering: Der er mulighed for parkering ved både Kregme station og ved Kappelhøjvej.

Rutens længde: Ca. 17,9 km

Samlet højdeforøgelse: 347 m

Estimeret tid: 4 t og 30 min

Sværhedsgrad: 2 støvler



Navigering: Det anbefales at downloade kortet på Alltrails, da dele af ruten ikke er markeret.

Rutetype: Loop. Ruten er en looptur, hvilket vil sige at du ender samme sted som du starter.

For mere information, kort og rutevejledning brug dette link:

<https://www.alltrails.com/da-dk/rute/denmark/capital-region-of-denmark/kregme-arreso-frederiksvaerk>

Svanninge Bakker – Knagelbjerg Skov – Arreskov Sø (Sydfyn)

Denne rute hører til på den øverste hylde af vandreture i Danmark. Turen går gennem Svanninge Bakker og Knagelbjerg Skov, hvor landskabet skifter mellem skov, enge, overdrev og bakkedrag. Undervejs får man flere fantastiske udsigter fra Svanninges bakketoppe, og terrænet giver god variation med både stier, skovbund og åbne vidder.

Hvis man starter turen fra parkeringspladsen ved Skovtrolden og går med uret, vil man på det første stykke opleve en markant nedstigning, inden man bevæger sig op i terrænet igen. Det er derfor en god idé at justere vandrestavene og varme knæene op, inden man begiver sig ud på ruten.

Et af højdepunkterne er turen forbi Arreskov Sø, Fyns største sø, hvor man kan være heldig at opleve det rige fugleliv. Søen er en del af et større trækfuglereservat, så husk gerne en kikkert, hvis du er fugleinteresseret. På turen kan man desuden møde mange vilde blomster og høre fuglesangen i de omkringliggende skove.

Svanninge Bakker er også særlig kendt for sine åbne overdrev – en naturtype, som tidligere dækkede store dele af Danmark, men som i dag er sjælden. Her gror mange forskellige græsser og urter, og dyrelivet trives. At vandre gennem dette landskab giver en fornemmelse af både naturens storhed og kulturhistorien, da overdrevene var yndede motiver for guldalderens malere.

Ønsker man ekstra udfordring, kan man tage en afstikker til Lerbjerg (126 m), Fyns fjerdehøjeste punkt. Lerbjerg er en issøbakke dannet under istiden. Herfra er der en storslået udsigt over Faaborg Fjord og Det Sydfynske Øhav – og i klart vejr helt til Odense. Lerbjerg ligger, hvis man – som anbefalet – går med uret, hen imod slutningen af vandreruten.

Praktisk info

Parkering: Parkering ved Skovtrolden på odensevej

Længde: 13,8 km

Højdeforøgelse: 286m

Estimeret tid: ca. 3 t 30 min

Sværhedsgrad: 2-3 støvler



Navigering: Det er en god ide at downloade Alltrails kortet, da kun dele af ruten er afmærket.

Rute: Loop. Ruten er en looptur, hvilket vil sige at du ender samme sted som du starter.

For mere information, kort og rutevejledning brug dette link:

<https://www.alltrails.com/da-dk/rute/denmark/region-of-southern-denmark/svanninge-bakker-knagelbjerg-skov-arreskov-so>

Sønderskoven & Højen Å (Vejle)

Turen starter i Vejle og fortsætter sydpå ind i den smukke Sønderskov, hvis man – som anbefalet – går ruten med uret. Den første del af turen er relativt flad, mens terrænet bliver mere bakket, når man kommer ind i Sønderskov. Skoven er det første smukke stop på turen. Her venter et varieret og bakket terræn med bøgeskov, enge, væld og små rislende bække, der giver vandringen liv og stemning.

Ruten fortsætter videre langs Mølholm Å og gennem Skoleskoven, hvor man passerer en lille sø, ofte med ænder på vandet. Stien snor sig op og ned ad bakkerne, og disse kilometer anses som god vandretræning at få i benene. På tilbagevejen følger vi Højen Å, der slynger sig gennem den grønne ådal. Landskabet her beskrives ofte som magisk – især om foråret og sommeren, når skoven står frisk, og fuglesangen fylder luften.

Selve ruten er delvis skiltet, og man mærker knap, at byen er tæt på – dog kan der være lidt trafikstøj enkelte steder. Terrænet er kuperet og til tider krævende, men stierne er overvejende gode, og undervejs findes flere bænke til pauser. Hunde er velkomne i snor.

Et historisk strejf får man i Sønderskov, der har tilhørt byen siden 1498, hvor borgerne fik brugsret til skoven, som de anvendte til græsning og hugst. Skoven består i dag af seks mindre skove med stor variation af træarter – bl.a. eg, skovfyr og birk. I Pugedal Skov kan man opleve et gammelt dødshul, mens Markørgraven, et tidligere militæranlæg, stadig anes i landskabet

Praktisk info

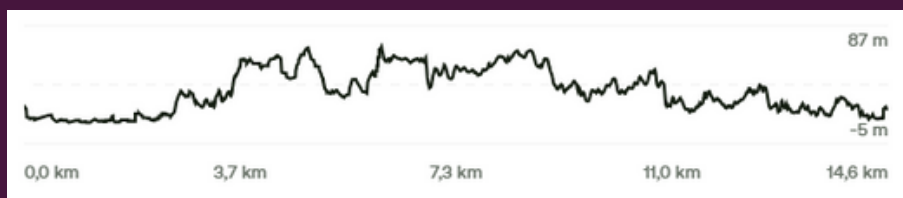
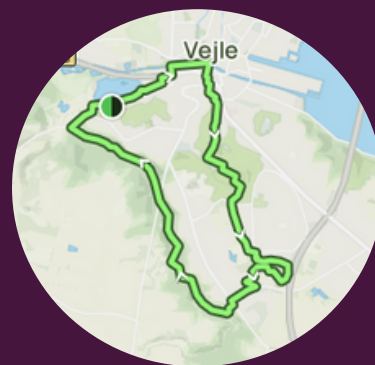
Parkering: Gratis parkering ved Ribe Landvej og Pedersholm

Længde: 14,6 km

Højdeforøgelse: 322 m

Estimeret tid: ca. 3 t 45 min

Sværhedsgrad: 2-3 støvler



Navigering: Ruten er delvist afmærket så det er en god ide at downloade Alltrails kortet for yderligere hjælp.

Rute: Loop. Ruten er en looptur, hvilket vil sige at du ender samme sted som du starter.

For mere information, kort og rutevejledning brug dette link:

<https://www.alltrails.com/da-dk/rute/denmark/region-of-southern-denmark/sonderskoven-og-hojen-a>

Rebild Bakker-ruten (Nordjylland)

Rebild Bakker-ruten er en af Danmarks mest roste vandrestier – og det er ikke uden grund. Ruten på godt 10 km blev indviet i 2018 og er siden blevet certificeret både som Kvalitetssti af Dansk Vandrelaug og som Premium Vandrerute af Deutsches Wanderinstitut, en titel der kun tildeles de smukkeste og mest varierede ruter i Europa. Det anbefales, at man går ruten med uret.

Selve turen går gennem det bakkede landskab i Rebild Bakker og ind i Rold Skov, hvor terrænet hele tiden skifter mellem åbne overdrev og tæt skov. Om sommeren står bakkerne dækket af lilla lyng, mens skovens varierede bøgetræer skaber en helt anden stemning. Undervejs er der både infotavler og bænke, så man kan holde pause og nyde udsigten over det dramatiske landskab. Ruten er kuperet og har flere seriøse stigninger, som kræver lidt af bentøjet, men den kan afkortes til 4 eller 8 km, hvis man ønsker en kortere tur. Den kan desuden bruges som god træning, hvis man skal på en 3-støvlet tur med Viktors Farmor, da det kuperede terræn minder om de op- og nedstigninger, man kan møde.

Blandt højdepunkterne er Ravnkilden, der for mange regnes som Rold Skovs smukkeste kilde. Her udspringer vandet for foden af gamle bøgetræer, og det er muligt at passere kilden via strategisk placerede sten i vandet. Ruten går også gennem den særegne Troldekov, hvor krogede og knortede bøgetræer har givet stedet sit navn. Området er i dag udlagt som urørt skov, og herfra kan man bestige skovtårnet Høje Odde med udsigt over landskabet. Turens højeste punkt, Sønderkol (103 m), giver for alvor mening til navnet Rebild Bakker og står som et klart eksempel på de højdemeter, området er kendt for.

Alt i alt er det en udfordrende rute, der byder på både smuk natur, kulturhistorie og gode højdemeter

Praktisk info

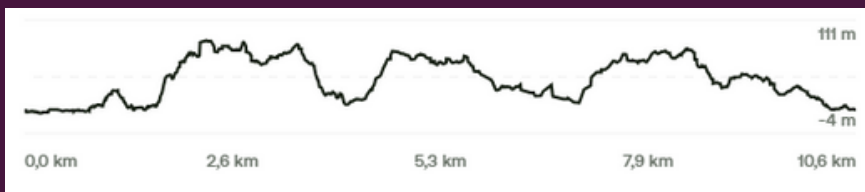
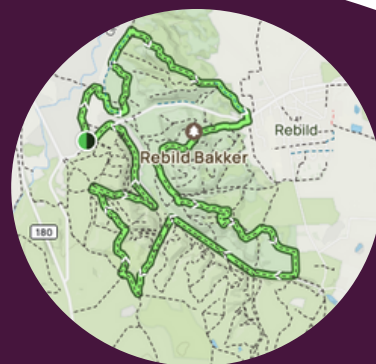
Parkering: Parkering ved Rebildvej 48, 9520 Skørping

Længde: 10,6 km

Højdeforøgelse: 323 m

Estimeret tid: ca. 3 timer

Sværhedsgrad: 3 støvler



Navigering: Det er en god ide at downloade Alltrails kortet, da kun dele af ruten er afmærket.

Rute: Loop. Ruten er en looptur, hvilket vil sige at du ender samme sted som du starter

For mere information, kort og rutevejledning brug dette link:

<https://www.alltrails.com/da-dk/rute/denmark/north-denmark/rebild-bakker>

Panoramaruten Mariagerfjord (Himmerland)

Panoramaruten ved Mariagerfjord er noget særligt: Den er som den første i Danmark blevet certificeret som en Premium Vandrerute af Deutsches Wanderinstitut – en af Europas førende vandre-specialister. Med en vurdering på 77 point ligger den over gennemsnittet og kan sagtens måle sig med klassiske ruter i Harzen og Schwarzwald. I 2025 blev ruten også udpeget som en Hærvejsperle, en af de dagsture, der anbefales langs Hærvejen.

Det anbefales at tage ruten med uret. Turen starter i Hobro, hvor man hurtigt får pulsen op, når man vandrer ad trappen ved lystbådehavnen. Herfra går ruten ud gennem Bramslev Bakker, der byder på panoramaudsigt over fjorden, bakkerne og skoven. Undervejs er der bænke og hvilepladser, hvor udsigten kan nydes i fulde drag.

På tilbagevejen følger man fjordbredden tættere, så man kommer helt ned til vandet og kan følge Mariagerfjords smukke bred til slutningen af turen i relativt fladt terræn.

Ruten er kuperet og krævende, men med det rette fodtøj er den tilgængelig for de fleste. Underlaget veksler mellem skovstier, grus, græsspor og strandkanter, som kan være mudrede efter regn.

OBS: Langs strækningen kan man møde fritgående kreaturer, der plejer området. Hunde skal derfor altid være i snor, og man skal holde god afstand til dyrene.

Praktisk info



Parkering: Mange muligheder for parkering. Vi anbefaler parkeringspladsen på hjørnet af Havnegade og Horsøvej i Hobro.

Længde: 10 km

Højdeforøgelse: 161 m

Estimeret tid: ca. 2 t 30 minutter

Sværhedsgrad: 1-2 støvler

Navigering: Ruten er godt afmærket men god ide at downloade Alltrailskortet for yderligere hjælp.

Rute: Loop. Ruten er en looptur, hvilket vil sige at du ender samme sted som du starter.

For mere information, kort og rutevejledning brug dette link:

<https://www.alltrails.com/da-dk/rute/denmark/north-denmark/bramslev-bakker-panoramaruten>

