



# Ø-vandring

Helgoland, Als og de frisiske øer  
Hallig Hooge og Rømø

28. juni – 4. juli 2026



Ude i Vadehavet ligger enestående naturoplevelser og venter. Vi oplever på vores vandring lokalbefolkningen, der i et evigt skifte mellem ebbe og flod har formået at overleve trods de barske stormfloder. Naturligvis skal vi også på dette vandrekursus besøge den røde klippeø Helgoland, som ligger 72 km ude i Nordsøen. Øen, der majestætisk rejser sig 61 meter over havets overflade, ligesom vi også skal besøge Hallig Hooge. En særlig frisk ø uden diger, der derfor hvert år oversvømmes mange gange i vinteråret især. Hjemme venter udvalgte foredrag og dejlig højskolesang.

## Øerne og vandreturene

- **Rømø**, hvor der udover rav ikke findes een sten, idet øen er dannet af sand og klit. Danmarks 10. største ø ved den jyske vestkyst mellem Ribe og Esbjerg ligger i Vadehavet og har Europas bredeste strand. På fastlandet skal vi desuden besøge det imponerende Marskstårn samt gå på Den svorne vej. Ca. 12 km.
- **Hallig Hooge** tilhører kategorien af tyske vadehavsoer benævnt "halliger". Disse flade øer ud for Nordfrieslands kyst ligger helt ubeskyttede for vejr og vind. Gårdene, kirken og andre bygninger står hævet over landskabet på de kunstige forhøjninger: Varfterne, så de lige akkurat er oven vande ved de årlige oversvømmelser af øen. Ca. 6-8 km
- **Helgoland** står monumentalt med sin røde sandstensklippe 72 km ude i Nordsøen. Den rager 61 m op over havoverfladen og daterer sig tilbage til urtiden. 2½ times sejltur mellem sandbanker med udsigt til sæler og fugle fører os ud til denne særprægede ø. En af naturens åbenbaringer med en særdeles turbulent fortid. Den har tilhørt Danmark frem til 1807, hvor englænderne overtog den. I 1890 indgik den i en byttehandel med Tyskland. Under tysk besiddelse blev den under 1. og 2. Verdenskrig brugt som flåde- og ubådsbase. Pga. sin militærstrategiske beliggenhed forsøgte englænderne direkte at bombe øen væk i 1947. Dette lod sig heldigvis ikke gøre. Øen er 1700 m lang og 600 m bred. I højden fordeler den sig på tre plateauer: Fra det lave "Unterland" for foden af klippen, hvor byen

ligger, videre ind over "Mittelland" og op til "Oberland" med de fantastiske panoramaer, fuglefjeld, klippeformationer mm. Og så har øen også en kommerciel side: Den er toldfrit område i EU. Ca. 5 km.

- **Als** - Øen har stadig sin egen stærke identitet med egen dialekt og ordbog. Den har været udråbt til republik i dagene lige før afslutningen af 1. Verdenskrig, hvor marineskrædder Bruno Topf førte an i revolutionen fra cafeen ved havnepromenaden. Hovedbyen Sønderborg ligger smukt for foden af Dybbøl Banke og midt i det glinsende Alssund. Ca. 10 km.
- Vandringer på **den historiske Gendarmsti** langs Flensborg Fjord ca. 9 km.

## Foredrag og højskolelivet

- Dramatiseret foredrag over Karen Blixens: Syndfloden over Norderney ved Anne Lilballe, skuespiller.
- Musikforedrag: Smag på Norden - en musikalsk rejse gennem de store nordiske komponisters musik ved Tim Pohle, musikhistoriker og højskolelærer.
- Sangaften med sange fra Højskolesangbogen.
- Morgenvandring, flaghejsninger og udfordrende morgensamlinger i løbet af ugen.

## Velkommen til en klassisk grundtvigsk folkehøjskole

Rønshoved Højskole er en af Danmarks flottest beliggende højskoler. Højskolen ligger ud til Flensborg Fjord midt i det bakkede morænelandskab, der indbyder til skønne vandreture i store løvskove langs fjorden. Stedets beliggenhed giver rige muligheder for udendørsoplevelser, der stimulerer og inspirerer.

Vi lægger vægt på det almindannende, hvor sange fra Højskolesangbogen, gode fortællinger, morgensamlinger, foredrag og fællesskabet er centralt placeret i hverdagen.

Vores kokke gør sig hver dag umage med at servere spændende retter, smagfulde salater og kager – ofte fra det sønderjyske kaffebord.

Højskolen kunne fejre 100 års fødselsdag i 2021 og fremstår flottere end nogensinde. Vi har bygget om og renoveret, så skolen er klar til et nyt århundrede.

**Nina og Thue Kjærhus**  
Forstanderteam



## Søndag 28. juni

Ankomst med tog til Gråsten Station. Herefter mulighed for transport til højskolen med vores egen bus kl.15.10.

(Se opdateret ankomsttidspunkt på dsb.dk)

Kl. 15-16.15 Ankomst og indkvartering, samt kaffe og lidt brød i skolens foyer.

Kl. 16.30 **Velkomst og rundvisning ved Nina Kjærhus, viceforstander. Vi mødes i foredragssalen.**

Gennemgang af de vigtigste punkter i programmet, involverede lærere på kurset bliver introduceret, vi synger et par gode sange og slutter af med en rundvisning på skolen.

Kl. 17.30 Vin- og ølsalg fra vores kiosk i foyeren

Kl. 18.15 Aftensmad i spisesalen. Denne første aften skal vi have Rønshoved Tapas. Vores kokke har stegt og kogt lokale råvarer; et bugnende spisebord med små lækkerier, kombineret med gode salater og andet godt.

Kl. 20.00 **Aftensamling ved forstander Thue Kjærhus i foredragssalen.** Herefter kaffe og kage med opskrift fra det store sønderjyske kaffebord omkring pejsten.

## Mandag 29. juni

Kl. 06.15 Morgenmad i spisesalen

Kl. 07.15 **Heldagstur til den mytiske ø Helgoland langt ude i Nordsøen.**

Vi kører i bus ned til Büsum på den tyske vestkyst og sejler herfra ud til Helgoland. Om bord på færgen får vi et let måltid. Helgoland står monumentalt med sin røde sandstensklippe 72 km ude i Nordsøen. Den rager 61 m op over havoverfladen og daterer sig tilbage til urtiden. 2½ times sejltur mellem sandbanker med udsigt til sæler og fugle fører os ud til denne særprægede ø. En af naturens åbenbaringer med en særdeles turbulent fortid. Den har tilhørt Danmark frem til 1807, hvor englænderne overtog den og senere overdrog herredømmet til Tyskland i en byttehandel. På Helgoland drager vi på en fem kilometer lang rundvisning i et roligt tempo, hvor der fortælles om øens spændende historie. Efter turen er der tid til på egen hånd at gå på café eller shoppe i de over 200 toldfri butikker. Ca. 5 km. Husk pas.

Kl. 21.15 Varme boller med ost i pejsestuen.

## Tirsdag 30. juni

Kl. 07.30 Morgenvandring eller svømmetur i Flensborg Fjord

- Kl. 07.55 Vi synger flaget op  
Kl. 08.00 Morgenmad i spisesalen  
Kl. 09.00 **Rømø og marsklandet bag digerne med Marsktårnet og Den svorne vej. En tur til Nationalpark Vadehavet, UNESCO Verdensnaturarv.**  
Vi kører i dag vest på, og gør her klar til dagens første vandring i Ballum enge. Vi går 5 km ad Den Svorne Vej midt under den høje himmel og mellem digerne, der siden 1. Verdenskrig har holdt stormfloderne fra menneskene og hører om den store mandedrukning, hvor 10.000 druknede samt om Misthusum, den sagnbelagte landsby. Vi tager frokosten ved Marsktårnet, som er bygget af BIG - Bjarke Ingels verdenskendte arkitektfirma. Et tårn, der snor sig i højden som det menneskelige DNA. Vi kører derefter over på selve Rømø over den lange dæmning, der har forbundet øen med fastlandet siden 2. Verdenskrig, Vi går her ad bakkede klitter med den smukkeste bjergfyrbetvoksning - en tur på ca. 7 km i Vråby plantage. En tur, der dog også får os ud på den åbne strand på Sønderstrand, hvor vi får marehalmen mellem tæerne. En afvekslende tur i dag på i alt ca. 12 km.
- Kl. 17.30 Vin- og ølsalg fra skolens kiosk  
Kl. 18.00 Aftensmad i spisesalen  
Kl. 19.30 **Dramatiseret foredrag over Karen Blixens: Syndfloden over Norderney ved Anne Lilballe, skuespiller.**  
Syndfloden over Norderney foregår over en nat i sensommeren 1835 her på vestkysten, lige syd for grænsen i Nordfrisland. En stormflod har ramt og har oversvømmet det østfrisiske badested Norderney. Under evakueringen bringes fire mennesker ved et tilfælde sammen, da de overlader deres redningsbåd til en nødstedt bondefamilie og selv søger nattely på et høløft for at vente på, at morgengryet tillader redningsaktionen at fortsætte. En dramatisk historie skrevet af Karen Blixen og dramatiseret i dag for os af skuespiller Anne Lilballe.  
Herefter kaffe og kage omkring pejseren i pejsestuen og på vores nye udsigtsterrasse med udsigt over Flensborg Fjord.

## Onsdag 1. juli

- Kl. 07.30 Morgenvandring eller svømmetur i Flensborg Fjord  
Kl. 07.55 Vi synger flaget op  
Kl. 08.00 Morgenmad i spisesalen  
Kl. 09.00 **Morgensamling i foredragssalen**

Du vil her blive udfordret inden for litteratur, musik, filosofi, historie - eller hvad læreren har på sinde. Samlingerne er uafhængige af dagens/kursets tema.

Kl. 10.00

**Heldagstur til den maleriske ø Als.**

Vi starter vores ø-vandring med en tur til den smukke ø Als. Vi bliver sat af på Dybbøl Banke, hvor dramaet om 1864 udspillede sig. Herefter går vi forbi skanserne og ned mod den smukke Gendarmsti, der fører os langs kysten til Sønderborg. Vi går over Kong Christian d. 10's bro og tager vores frokost på havnen, lige foran Sønderborg Slot. Efter frokosten drager vi videre til det utrolig naturskønne Kegnæs, hvor vi vil vandre mellem gule rapsmarker, høje bøgetræer og med salt i næseborene fra det store hav - Østersøen. Længde ca. 10 km.

Kl. 17.30

Vin- og ølsalg fra skolens kiosk

Kl. 18.00

Aftensmad i spisesalen

Kl. 20.00

**Musikforedrag: Smag på Norden - en musikalsk rejse gennem de store nordiske komponisters musik ved Tim Pohle, musikhistoriker og højskolelærer.**

Foredraget vil give os en god introduktion til de tre store nordiske komponister Edvard Grieg, Jean Sibelius og Carl Niensens liv og værk. Vi hører blandt andet om, hvad der kendetegner det specielt nordiske i deres musik, og om man i det hele taget kan tale om særlig nordisk musik.

## Torsdag 2. juli

Kl. 07.15

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.15

**Unikke vandring på den frisiske ø Hallig Hooge i Vadehavet – UNESCO Verdensnaturarv.**

Vi krydser grænsen og kører først i bus over til den nordtyske vestkyst, UNESCO Verdensnaturarv. Vi skal her sejle til Dronninge Halligen - Hooge. En frisisk ø uden vinterdiger som lever sit helt eget liv om vinteren, hvor de bliver oversvømmet, men lever deres liv videre i deres huse bygget på forhøjninger - de såkaldte varfter. Selve sejlturen er malerisk og tager ca. 1 time.

Hanswarft-tur med vandring fra havnen op til Hanswarft, hvor vi skal i Stormflodskino og se kortfilmen: "Land unter", samt en rundvisning i Hooges kommandørgård "Königspesel". På Hanswarf spiser vi også frokost. Derefter skal vi besøge øens helt særlige kirke.

Dagen sluttet af på egen hånd, f.eks. med en "Farisæer" på en af øens små caféer. Længde i dag ca. 6 km. Husk pas.

Kl. 18.30

Vin- og ølsalg fra skolens kiosk.

- Kl. 19.00 Aftensmad i spisesalen  
Kl. 20.00 **Sangaften med sange fra Højskolesangbogen. Sangtemaet vil i aften overordnet være naturen. En aften, hvor viceformand Nina Kjærhus undervejs belyser sangene historisk og eksistentielt.**  
Herefter varm frisk drik - Tote Tante og frisk Trümmertorte.

## Fredag 3. juli

- Kl. 07.30 Morgenvandring eller svømmetur i Flensborg Fjord  
Kl. 07.55 Vi synger flaget op  
Kl. 08.00 Morgenmad i spisesalen  
Kl. 09.00 Morgensamling i foredragssalen  
Kl. 10.00 **Maritim vandretur på Gendarmstien i den skønne natur omkring højskolen - Danmarks første europæiske kvalitetsvandrevej.**  
Vi slutter en dejlig uge af med at vandre i egnen lige omkring højskolen, og hvad er mere oplagt end at gå lige udenfor vores dør, og gå en tur på Gendarmstien. Det er ingen overdrivelse at hævde, at denne legendariske Gendarmsti fra Padborg til Høruphav på Als langs den betagende Flensborg Fjord hører til blandt de smukkeste vandreruter, vi har i Danmark. Den er i 2017 endda kommet på den særlige liste over europæiske kvalitetsvandreveje. Stien er en gammel grænsebevogtningsti, hvor det nu historiske Gendarmkorps bevogtede den dansk-tyske grænse fra 1920. I dag en vandretur på ca. 9 km.  
Kl. 13.00 Frokostbuffet i spisesalen  
Kl. 15.00 **Fri eftermiddag**  
Kl. 17.30 Vin- og ølsalg fra skolens kiosk.  
Kl. 18.00 **Festmiddag.** Vores kokke forkæler os med en flot 3-retters menu. Aftenen går herefter over i Gæt en højskolesang og andet godt.

## Lørdag 4. juli

- Kl. 07.55 Vi synger flaget op  
Kl. 08.00 Morgenbuffet i spisesalen  
Kl. 08.50 **Kort morgensamling og farvel i pejsestuen.**  
Vi samles, synger de sidste højskolesange og siger farvel. Herefter afsked og afrejse, så man kan komme med bussen fra højskolen kl. 10.30 og med toget fra Gråsten Station ca. kl. 11.00. Se dsb.dk for opdateret afgangstid.  
*Vi forbeholder os ret til ændringer i programmet.*

## Praktiske oplysninger

### Tilmelding

Du tilmelder dig nemt på vores hjemmeside [www.ronshoved.dk](http://www.ronshoved.dk) under "Korte kurser". Du kan vælge mellem at betale online eller at få en regning.

Tilmelding er bindende, hvilket betyder, at vi ikke kan refundere pengene ved afbud. Vi anbefaler derfor, at du tegner en afbestillingsforsikring ved f.eks. Europæiske Rejseforsikring.

### Priser

Dobbeltværelse pr. person med bad på gangen:	5.995,-kr.
Dobbeltværelse pr. person med eget bad:	6.695,-kr.
Enkeltværelse pr. person med bad på gangen:	7.195,-kr.
Enkeltværelse pr. person med eget bad:	7.895,-kr.

Kontoret hjælper dig gerne med at finde en makker, så du for det første kan spare de penge som et enkeltværelse jo koster ekstra, men også for at du kan få muligheden for at lære en ny at kende.

Beløbet dækker kost & logi inkl. linned og håndklæder samt alle udflugter og programsatte punkter.

### Rejsen til Rønshoved med offentlig transport

Vi ligger tæt på IC-linien. Der købes togbillet til Gråsten. Det tager 2½ time fra Århus og 3½ time fra København (med direkte tog hver 2. time). Fra Gråsten tager bussen (nr. 110) kun 15 min.

Vi kan også tilbyde at hente dig med vores bus i Gråsten kl.15.10. Prisen vil være 50,-kr., som du betaler direkte til chaufføren i bussen. Det samme kan vi tilbyde på hjemrejsen med togafgang ca. kl.11.00. (Se dsb.dk for at se opdateret togankomst/togafgang).



**Rønshoved Højskole**  
Højskolen ved Flensborg Fjord