Vandreruter i Assens og omegn

VISITASSENS



© VisitAssens 2026

FSC www.fsc.org
GENBRUG
Papir lavet af genbrugsmaterialer
FSC® C109833



Foto forside: Daniel Villadsen

Gå Bågø rundt



Lidt om Bågø
Der er ca. 20 indbyggere på den lille ø i Lillebælt ca. en halv times færgesejlads fra Assens.

Bågø kan være forblæst og har til tider et barskt klima om vinteren, men det er en idyllisk ø, når foråret melder sit komme. Der er masser af natur, der kan give ro og harmoni til naturelskeren, og du kan sagtens få flere dage til at gå på Bågø.

Bågø ligger i et fuglebeskyttelsesområde, så der er gode muligheder for at studere fugle f.eks. fra de to fugleskjul.

Bågø byder bl.a. på flade strækninger med udsigt til Lillebælt, Fyn og Jylland. Vandreruterne fører gennem øens landsby med de velbevarede gårde og ud til flotte naturområder og fuglereservater.

Bågø by
Midt på øen ligger den hyggelige og velholdte Bågø by, som kan spores helt tilbage til 1200-tallet. Den oprindelige "byplan" er bevaret med store gårde på begge sider af den brede bygade. Der er ikke foretaget nogen egentlig jordudskiftning, men fem af gårdene er flyttet ud som følge af brand eller pladsmangel. I tidens løb har der kilet sig forskellige servicefunktioner ind blandt gårdene: købmand, mejeri og smedje, som i dag er væk, men bygningerne kan stedfæstes. Der er et lille lokalhistorisk "museum" i byen.

Ruter rundt på Bågø
På Bågø finder du fire forskellige vandreruter.

- Rød rute: 4 km
- Blå rute: 4,5 km
- Grøn rute: 2 km
- Gul rute: 5 km

Bågø kirke
Kirken er opført i 1861 og placeret her, så Wedellsborggreven, der havde ydet et stort økonomisk bidrag, kunne have frit udsyn til den fra sit gods på fastlandet. Inventar og udsmykning er enkel, men et par ting skiller sig ud bl.a. de rigt ornamenterede lysekroner samt kirkeskibet "Fredericus Quartus", der blev skænket til kirken af en københavner som afbigt for den baagøpige, han havde "bortført" fra øen.

Transport til Bågø
Du kommer til Bågø med færge fra Assens, og turen varer 1/2 time. Færgen har plads til ca. 50 passagerer og et lille antal biler.

Audioguide til vandreturen
Find podcastserien på Spotify "Natur til tiden" - her er et fint afsnit om Bågø med naturvejleder Christian Heller.

De fire vandreruter på Bågø
På Bågø findes fire markerede vandreruter, som alle begynder ved naturcenteret midt på øen. Stierne fører dig gennem varierede landskaber, hvor du kan tage pauser ved opholdsarealer og nyde udsigten fra fugletårnene.

Underlag
Nogle af stierne er trampestier, og passagen kan variere afhængigt af årstid og plantevækst. Gangbesværede og familier med barnevogne anbefales at benytte de faste veje.

Langs ruterne kan du finde informationsskilte, der formidler øens natur- og kulturhistorie. På kortet over Bågø kan du se de fire ruter, som er afmærket i landskabet med gule, blå, grønne og røde trekanter på pæle.



Ruter på Helnæs

- Den nordlige rute: 2 km.
- Den sydlige rute: 2,7 km.

Udsigt og natur på Helnæs



Lidt om Helnæs
Helnæs er en fantastisk naturskøn halvø med vidunderlig havudsigt og imponerende landskaber.

Når du kører ad den smalle vejdæmning ud til halvøen Helnæs, bliver du mødt af et imponerende landskab. Helnæs halvø er 13 km2 eller 1.312 ha, og det er et utrolig spændende område at besøge.

Fugle- og planteliv
Helnæs har mange naturtyper, og halvøen er derfor levested for et væld af forskellige planter, fugle, insekter og sommerfulgte.

På overdrevet, Bobakkerne, og strandengen, Maden, kan du opleve fredede planter som strandmandstro og majgøgeurt. Og på en sommedag kan du møde Danmarks tre svale-arter: Landsvale, bysvale og digesvale. Om vinteren raster tusinder af gæs på Maden - hvis ellers ikke havørnen er på gåsejagt.

Audioguide til vandreturen
Find podcastserien på Spotify "Natur til tiden" - her er et fint afsnit om Helnæs med naturvejleder Christian Heller.

Kunst og antikvitet
Der er flere muligheder for at se og købe kunst og brugskunst. Besøg f.eks:

- Helnæs Antik
- Galleri Langager
- Galleri Knadring

Badestrande og kystlinje
Helnæs er et oplagt sted, hvis du gerne vil kitesurfe, windsurfe eller ud i kajak, og du får med garanti den smukkeste udsigt, mens du er på vandet.

Der er også flere gode badestrande på Helnæs:

- Helnæs Strand, som også bliver kaldt "Helnæs Sommerland" ligger i sydøst-enden af Helnæs.
- Helnæs Fiskerhuse ligger på østsiden i et meget fladvandet område ud til Helnæs Bugt.
- Feddet ligger ikke på selve Helnæs, men blot en spytklat væk - på fastlandet lige nord for halvøen, inden du når vejdæmningen til Helnæs.

De to vandreruter på Helnæs
På Helnæs finder du to afmærkede vandrestier, der giver dig mulighed for at opleve det smukke landskab.

Den nordlige rute: Denne rute tager dig på en naturskøn tur gennem Bobakkerne. Bemærk, at terrænet ved Bobakkerne ikke er egnet for gangbesværede eller barnevogne.

- Længde: 2 km.

Den sydlige rute: Starter ved parkeringspladsen midt på Helnæs Made og fører dig gennem et varieret landskab med enge, marker, små vandhuller og adgang til en badestrand.

- Længde: 2,7 km.



De to ruter

- Thorøhuse – Assens: Ca. 3 km.
- Thorø rundt (stiplet): Ca. 3 km.

Naturrige og historiske Thorø



Lidt om Thorø
Thorø er en ca. 65 ha stor halvø, som ligger lige ud for det gamle fiskerleje, Thorøhuse.

Øen er kendt for sin smukke og uberørte natur, og du kan være heldig at spotte både marsvin og sæler fra strandbredden.

Tidligere kunne man sejle hele vejen rundt om Thorø, men pga. havstrømmenes materialetransport, fra begyndelsen af 1970'erne til midten af 1990'erne er sandtilførslen vokset på tværs af Thorø Sund og har gjort Thorø landfast med Thorøhuse.

Halvøen er kun tilgængelig til fods via en gangbro fra p-pladsen ved Thorøhuse Forsamlingshus. Sandtangen mellem Thorø og Thorøhuse kaldes Drejet.

Thorø ejes af Københavns Lærerforening, og som besøgende på Thorø skal du vise det hensyn kun at benytte dig af de afmærkede vandreruter.

Harald Plums ø
Thorø er kendt for Harald Plums ejerskab af øen fra 1917 til 1929, der har efterladt mange spændende spor i landskabet.

På vestspidsen af øen står et granitkors. Korset er rejst af Harald Plum i 1928 til minde om tre skeletter, som blev fundet i 1920'erne i forbindelse med en ralgravning. Graven menes at stamme fra den tidlige oldtid.

Du kan høre Podcasten 'Legender fra Baghaven', som indeholder historien om Harald Plum, købmandsdrengen fra Assens.

De to vandreruter
På Thorø finder du to afmærkede vandreruter, der giver dig mulighed for at opleve det smukke landskab.

Thorøhuse – Assens: En 3 km. lang tur mellem Assens og Thorøhuse, hvor du oplever både kultur og natur. Det er en nem tur, hvor de fleste vandrere kan være med.

Stien er en trampesti og kan være ujævn og til tider mudret. Stien er ikke velegnet for barnevogne og kørestole. I perioder, hvor stien kan være delvist oversvømmet, kan du følge Thorøhusevej op til den gamle jernbane.

Seværdigheder på denne vandrerute:
- Naturområdet Jordbassinerne
- Skibsvraget 'Verka'
- Det gamle fiskerleje Thorøhuse
- Thorø

Du kan begynde din vandretur enten i Assens eller i Thorøhuse:
- I Thorøhuse starter stien 'bagerst' på P-pladsen ved Thorøhuse Forsamlingshus.
- I Assens starter stien inde på Jordbassinerne. Gå ind på området gennem bommen for enden af Rylevej.

I hver ende af stien har du mulighed for at forlænge vandreturen i naturskønne omgivelser.
- I Assens kan du opleve det 40 ha store naturområde, Jordbassinerne.
- Ved Thorøhuse kan du fortsætte vandreturen ud på halvøen Thorø.

Thorø rundt: Stien er en grussti og kan være ujævn.



De to ruter

- Lillebæltstien Vest: Ca. 10 km.
- Lillebæltstien Øst: Ca. 8 km.

Lillebæltstien langs kysten



Lidt om Lillebæltstien
Lillebæltstien er en offentligt tilgængelig vandrerute nær kysten, der strækker sig over både offentlige og private arealer. Denne maleriske rute tilbyder en unik blanding af naturskønne landskaber og kulturelle seværdigheder.

Vandreruten er afmærket med piktogrammer med hvide vandrere på blå baggrund.

På din vandring vil du opleve en række forskellige landskaber, herunder strande, åbne marker, skove og landsbyer. Du vil også passere flere godser og endda en vingård. Der er mange idylliske steder at nyde udsigten og en medbragt madpakke.

Parkering
Parkering er muligt ved Å Strandvej, ved fritidsområdet ved Løgismose Skov ved Damsbo Strand og på Nabben.

Overnatning
Både i Å og ved Løgismose Strand finder du campingpladser, der tilbyder både græsarealer til telte og hytter til overnatning.

De to vandreruter
Lillebæltstien er ikke én men faktisk to stier. En i vest og en i øst.

Lillebæltstien Vest: Den vestlige del af Lillebæltstien går fra Å til Løgismose Strand.

- Længde: Ca. 10 km.
- Underlag: Stien er en trampesti og kan være ujævn og til tider mudret.

Lillebæltstien Øst: Den østlige del strækker sig fra Nabben til Damsbo Strand.

- Længde: Ca. 8 km.
- Underlag: Stien er en trampesti og kan være ujævn og til tider mudret.


Parkering
Campingplads
Toilet
Info
Shelter
Legeplads
MTB-spor
Madpakkehus
Vandpost
Hundeskov
Mariendalsvej
Mariendalsvej
Lille Lundager
MIDDELFARTVEJ
Lundagervej
Lund-
ager
Mariendal
Kildensmindevej
307
313
Nørre Allé
Brah
Langeløkke
Allé
Kors-
gade
ØSTRE RINGVEJ
Melby
Huse
168
Møllerhuse
Kærumvej
Kærum Å
Søndre Ringvej
Skovvej
Næsvej
Rylevej
Egebjergvej
Follesled
Nyhuse
THORØ
THORØ VIG
Saltoftevej
Saltofte
Saltofte
Strandvej
Ruter i Assens
• Jordbassinerne (lyserød): 3 km.
• Jordbassinerne (orange): 2 km.
• Vandsporet (blå): 8,5 km.
• Kærum Å-stien (grøn): 2 km.
• Brunebjergstien (rød): Ca. 5 km.

I og omkring Assens



Jordbassinerne
Oplev et menneskeskabt bynært naturområde - en skøn naturoplevelse med smuk udsigt.

Før 1884 var området en flad strandeng kun ½ m over havniveau. Fra 1884 til 2006 producerede Assens Sukkerfabrik sukker fra sukkerroer. På roerne sad store mængder jord, der skulle skylles af, før de kunne bruges i produktionen. Jorden blev ledt over på arealet sydvest for fabrikken.

I årene indtil lukningen af fabrikken i 2006 blev der hvert år deponeret jord nok til at fylde 10 olympiske svømmebassiner. Og gennem de godt 120 år er det ca. 40 ha store område hævet, så det i dag ligger 10 meter over havets overflade.

Tag den lange vej (lyserød rute på ca. 3 km.) rundt om Jordbassinerne og kom helt tæt på vandkanten. Udforsk dyrelivet og naturen.

Eller snup den korte tur på ca. 2 km (orange rute), hvor du kommer højest op at gå, og hvor du virkelig kan fornemme, at du er hævet over havet. Nyd den smukke udsigt!

Underlag: Vandreruten er primært en grussti, men du kommer også både på vej og gennem flere vådområder.

Vandsporet
Tag en naturrute gennem Assens' landskab, som byder på alsidige oplevelser og indsigter i vandets forunderlige univers. Vand dækker 71 % af planetens overflade og er essentielt for alt liv.

Langs Vandsporet finder du opsatte informationstavler, der fortæller om vand og det rige dyre- og planteliv.

- Længde: Ca. 8,5 km.
- Underlag: Vandreruten er primært en grussti.

Kærum Å-stien
Kærum Å-stien byder på mange natur- og friluftsoplevelser fra hjertet af Assens by til Melbyskoven.

Undervejs snor stien sig langs åen gennem Assens' byparker med den gamle vandmølle, forbi søer, hundeskov, æblehave og friluftsarealer med bålsteder og shelters.

- Længde: Ca. 4,5 km.
- Underlag: Stien fra Assens til broen over Kærum Å er velegnet for barnevogne og kørestole.

Brunebjergstien
Ruten leder dig gennem den charmerende bypark og Skovanlægget. Efter at have krydset Fåborgvej, fortsætter stien forbi Assens Stadion. Herfra følger du stien langs Kærum Å, under ringvejen, og videre ud til Brunebjerg. Ruten fortsætter ad stien markeret "Mod Melbyskoven".

Brunebjergstien er en af hjertestierne.

- Længde: Ca. 5 km.
- Underlag: Stien fra Assens til broen over Kærum Å er velegnet for barnevogne og kørestole.



Valkyriestien

- Gul: Ca. 10 km.
- Rød (Hjertesti): 3,5 km.
- Blå: En del af Lillebæltstien

© Kort: Assens Kommune

Valkyriestien



Valkyriestien ved Haarby og Strandby Bæk
Valkyriestien fører dig gennem et spændende landskab med både natur og historie. Stien går fra Møllebjerget med vidtstrakte udsigter over Helnæsbugten, gennem skov, langs å og videre gennem de frodige vådområder ved Haarby og Strandby.

- Længde: Ca. 10 km.
- Underlag: Stien er generelt let til middel og følger trampestier, grus og mindre veje. Underlaget kan være ujævnt og stedvis vådt, og ruten er ikke egnet til barnevogne og kørestole.

Natur og vådområder
Området er etableret gennem vådområdeordningen, en statslig støtteordning med det formål at reducere kvælstofudledningen til havet ved at genoprette det naturlige vandkredsløb.

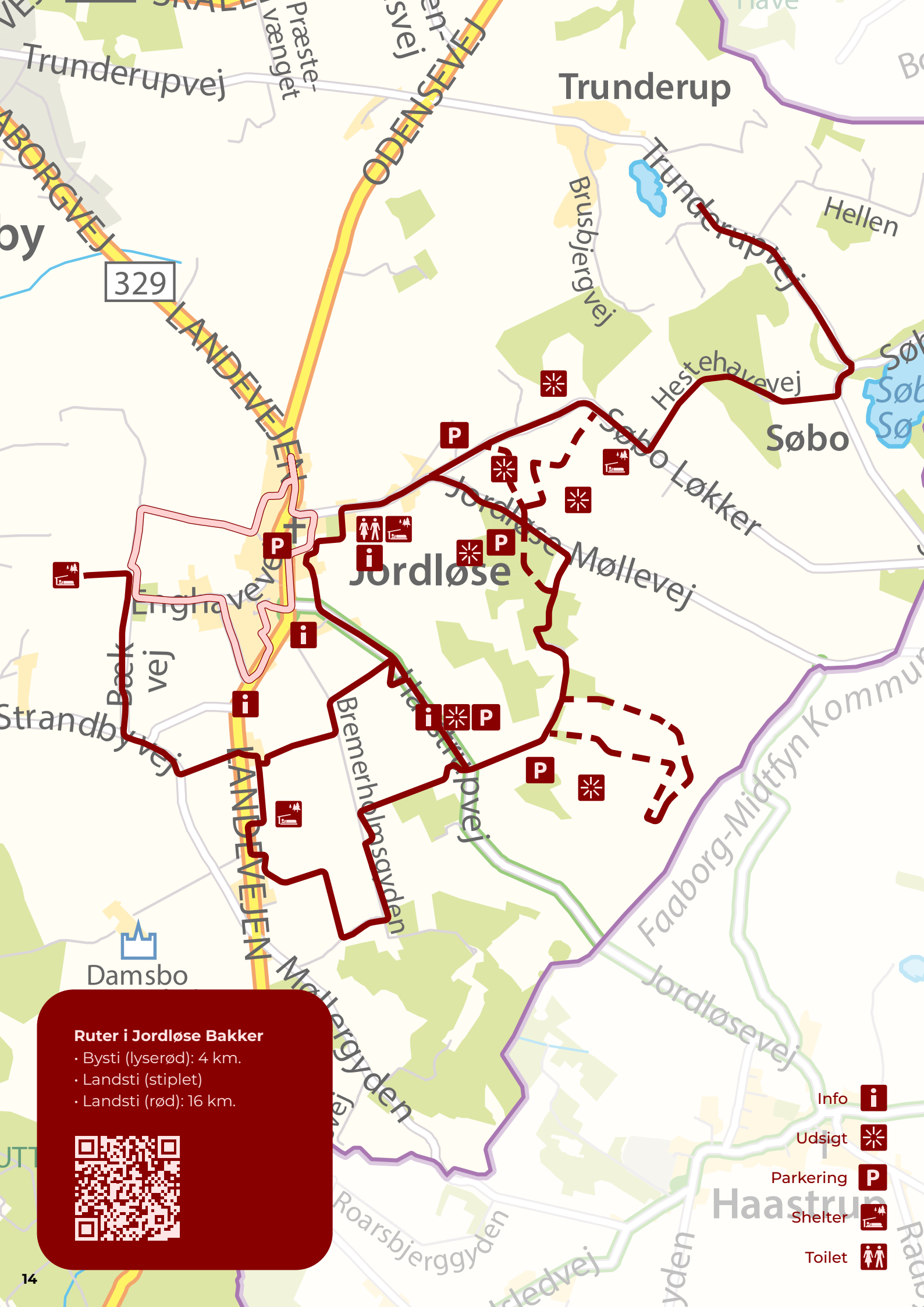
Over tid vil området ændre karakter og blive en mosaik af fugtige og tørre zoner, hvilket vil skabe værdifuld natur og gavnlige forhold for både planter og dyr. Små søer er anlagt i terrænet for at skabe våde levesteder for padder og insekter.

Vådområdet ved Strandby dækker i alt 30 hektar og tilbageholder cirka 3 tons kvælstof årligt. I den sydlige del af vådområdet er det muligt at overnatte i shelter. Shelterpladsen, der består af shelter, bålplads og muldtoilet ligger i tilknytning til Valkyriestien.

Historien går tilbage til Vikingetiden
Valkyriestien har fået sit navn efter områdets helt særlige betydning for de vikinger, der ca. år 600-1000 færdedes netop her.

Fra landsbyer i baglandet søgte vikingerne til Helnæsbugten i perioder for at tage del i arbejdet med at bygge og vedligeholde langskibe, der skulle på handels- og krigstogt i ind- og udland. Arbejdet med at bygge og vedligeholde skibene var krævende. Fund af nagler, beslag, værktøj og ikke mindst slagger viser, at der er blevet smedet jern i store mængder.

Nogle af fundene bringer os tæt på vikingerne som mennesker, for af og til har de tabt personlige smykker som perler af glas og rav, brocher af bronze eller en torshammer af jern. I en brønd har arkæologerne fundet et træhåndtag, der var udskåret som et dragehoved, og i et affaldslag er fundet en menneskefigur af ler – måske et barns legetøj?



Ruter i Jordløse Bakker

- Bysti (lyserød): 4 km.
- Landsti (stiplet)
- Landsti (rød): 16 km.

Jordløse Bakker



Lidt om Jordløse Bakker - De Fynske Alper

Jordløse Bakker ligger mellem Haarby og Vester Hæsinge.

Jordløse Bakker er den nordligste del af den bugtede bakkeryg, som kaldes "De Fynske Alper".

Landskabet blev skabt under sidste istid, der sluttede for ca. 11.500 år siden. Bakkerne er opstået som en stor grus- og sandudfyldning under det sidste isfremstød (den såkaldte ungbaltiske is) mellem gletcherens mere aktive del i sydvest mod Lillebælt og den stagnerende, midtfynske del mod nordvest. Smeltevand har ført sand og grus ud over området. Fra toppen af bakkerne er der en vidtstrakt udsigt over det fynske land og Lillebælt.

Jordløse Bakker er et gammelt overdrev, hvilket gør, at der er en speciel flora, der kun tåler græsning.

Jordløse Bakker summer af insekter, sommerfugle og fugle. Det dufter af lyng og blomster. Nikkende kobjælde, djævlespyd og lyngstar er alle planter, der findes i Jordløse Bakker.

Der er flere højdepunkter i Jordløse Bakker, hvorfra der er storslåede udsigter. Højdepunktet Sandbjerg kan nås via en trampesti.

De to vandreruter i Jordløse Bakker

Du finder to forskellige ruter. Landstien kan fere steder forkortes eller forlænges undervejs.

Bystien: Jordløse Bysti er 4 km. Ved de markerede punkter undervejs finder du informationstavler. Her kan du læse mere om stedet, og du kan scanne en QR-kode og få yderligere oplysninger. Bystien starter ved kirken og fører dig gennem Jordløse bys historie. En udvikling fra landsby med fæstebønder og husmænd, via andels-, stations- og handelsby og frem til i dag, hvor fællesskab og grøn omstilling er byens omdrejningspunkt.

- Længde: 4 km.

Landstien: Jordløse Landsti dækker i alt 16 km men kan opdeles i mindre ture. Ved de markerede infopunkter undervejs finder du informationstavler. Her kan du læse mere om stedet, og du kan scanne en QR-kode og få yderligere oplysninger. Landstien starter ved parkeringspladsen "Risbjerg Landbrug" og går både gennem opdyrket land og de fredede Jordløse Bakker, der i dag henligger som overdrev og afgræsses af kreaturer.

- Længde: 16 km.



De fem ruter

- Gul rute: 2,5 km.
- Rød rute: 3 km.
- Blå rute: 3 km.
- Grøn rute: 4 km.
- Hjertestien (stiplet) : 3,5 km.

Vissenbjerg



Lidt om Vissenbjerg Bakker - Danmarks bjerge
Oplev et naturskønt område på toppen af Fyn fyldt med betagende udsigter og enestående vandreruter. Et landskab som er skabt af kraftfulde gletjsere, der har formet et imponerende landskab af bakker, stejle skråninger og dybe slugter.

Fra toppen kan du mod syd tydeligt se bakkelandskaber med en helt anden form (nærmest ægformede bakker) heriblandt de fredede Frøbjerg Bavnehøj og Brændholt Bjerg.

Vissenbjerg Bakker og Afgrunden er fredet, og området er udpeget som geologisk interesseområde.

Derudover er det oplagt at besøge:

- Terrariet Reptile Zoo
- Museum for Koelbjerg-manden og istiden
- Thomas Dambos trolde

Parkering
Parkering og adgang til alle fem stier anbefales på Lergyden ved søen i Vissenbjerg.

Overnatning
I området kan du overnatte i shelters, på Fugleviglund og på Vissenbjerg Storkro.

De fem vandreruter
Gul rute – rundt om søen: Tag en afslappende vandretur rundt om søen og nyd det rolige vand, mens du kigger på det rige fugleliv. Denne lette rute er perfekt for hele familien og byder på smukke scenerier i hjertet af Vissenbjerg Bakker.

- Længde: 2,5 km.
- Sværhedsgrad: Let

Rød rute – bestig bjerge: For dig, der søger højdepunkter og udfordringer. Bevæg dig op ad moderat stejle stier og bliv belønnet med en panoramisk udsigt fra Udsigten.

- Længde: 2,5 km.
- Sværhedsgrad: Øvet

Blå rute – bakkerne rundt: Denne rute fører dig ind i gletsjernes efterladenskaber, hvor tætte skovområder og åbne landskaber skaber en kontrastfyldt vandreoplevelse. Her kommer du også op til Udsigten.

- Længde: 3 km.
- Sværhedsgrad: Øvet

Grøn rute: Tag den stille men længere vandrerute, hvor du både kommer forbi Afgrunden og Under Bankerne.

- Længde: 4 km.
- Sværhedsgrad: Let

Hjertestien – bakkestien i Assens: Oplev det storslåede terræn i Vissenbjerg Bakker gennem den naturskønne hjertestirute, skabt af Hjerteforeningen. Stien fører dig gennem det stærkt kuperede landskab, forbi Thomas Dambos trolde og gennem Vissenbjerg Skov, en naturskov i naturlig udvikling. Ruten passerer varieret natur og rigt fugleliv ved Afgrunden og lergravene.

- Længde: 3,5 km.
- Sværhedsgrad: Let

© Kort: Assens Kommune

Frøbjerg Bavnehøj



Lidt om Frøbjerg Bavnehøj - Fyns højeste punkt
Fra toppen af Frøbjerg Bavnehøj venter dig en fantastisk udsigt. Højen blev dannet i slutningen af istiden og har været samlingssted siden oldtiden.

Frøbjerg Bavnehøj er med sine 131 meter over havets overflade Fyns højeste punkt. Området ved Frøbjerg Bavnehøj er fredet og består af to bakker: Selve Bavnehøjen og Den Lille Høj på 122 meter.

Begge bakker er en del af et karakteristisk dødislandskab med fladbakker. Du kan kende bakkerne ved, at de er flade på toppen med meget stejle sider og markante smeltevandsslugter.

Navnet Frøbjerg kommer fra Frej og Freja, og man mener, at der i oldtiden har været et kultsted for frugtbarhedsguderne på højen. Fra middelalderen og frem til begyndelsen af 1800-tallet indgik Frøbjerg Bavnehøj i en kæde af bavnehøje, hvor man, bl.a. i krigstid, tændte bål (bavner) på højen for at sende meddelelser til hinanden.

På området græsser en flok får. Dyrene er fredelige, men vis hensyn og lad dem være i fred – gå en bue udenom og undgå at komme imellem dyrene i flokken. Medbring ikke hunde i indhegningen.

På bål- og grillpladserne kan du lave mad, og der er både toiletbygninger, udstillingslokale og madpakkehus.

Frøbjerg Bavnehøj
• Ruten rundt (mørkegrøn): Ca. 1,5 km.
• Stier (lysegrøn)

Parkering
Der er p-plads neden for Frøbjerg Bavnehøj.

Vandreruten
Du kan følge en sti direkte til toppen. Den er kort, men stejl. Til gengæld bliver du belønnet med en flot udsigt over Højfyns bakkede terræn.

Du kan også vælge den markerede rute, som er er knap så stejl. Ruten leder dig forbi festpladsen og også op på Den Lille Høj.

- Længde: Ca. 1,5 km.
- Underlag: Stierne på Frøbjerg Bavnehøj er stejle og bliver derfor hurtigt glatte i regnvejr, så vær forsigtig, når du bevæger dig i området. Barnevogne og kørestole kan benytte vejen fra p-pladsen til festpladsen.

