**Vandringprogram 4 eller 7 dagar**

**Gruppresor vandringprogram 4 dagar**

Dag 1 **Kroppefjäll** naturreservat

Avstånd: 11,3 km

Längd: 5 timmar

Svårighet: 3 (våt mark)

Kroppefjäll är egentligen inte ett bergslandskap utan en högre platå, bildad av glaciärerna under istiden. På östra sidan sluttar Kroppefjäll brant ner till området längs den stora Vänern. Vid klart väder kan du se Vänern från denna sida. Från samhället Dals Rostock kan du bege dig till den östra sidan av detta naturreservat; vid OK Stugan startar flera markerade vandringsleder. Men idag kommer vi in i området från den södra sidan. Det är ett område med mycket kärr- och myrmark vilket gör vandringen tung idag. I denna typ av mark trivs en mängd blommor och växter. Det finns också varg i detta naturreservat och det finns stor chans att du kommer att upptäcka lite älgspillning.

Dag 2 **Yttre Bodane**, Vänerns Skärgård

Avstånd: 9 km

Längd: 2,5 timmer

Svårighet: 1

Kombination med en omfattande picknick (ta med egen) och bad. Idag har vi en kort promenad på plana vägar. Trots den korta längden och det lilla (plana) spåret kan du göra det till en hel dag. I det ta område mitt i Skärgården hoppar du från den ena halvön till den andra som är anslutna med spångar. Ett myrområde där det finns riklig flora och fauna. På grund av att det finns många platser där du kan simma kan du ta en hel dag ledig.

Dag 3 **Snäcke**, topparna i Sörknattens naturreservat / "och vandring på drakens rygg"

Avstånd: 14 km

Längd: 5 timmar

Svårighet: 3 (7 km teknisk rutt)

Med fint, klart väder glömmer du svårigheten med banan. Fjorton kilometer och en varaktighet på fem timmar indikerar redan att det inte kommer att vara lätt. I Sverige talar folk också om "en vandring på drakens rygg" = en promenad på baksidan av en drake. Så snart vi når toppen efter häftig klättring, är leden som att gå på baksidan av en drake; mycket teknisk. Men utsikten är överväldigande: å ena sidan Norges höga massor och å andra sidan det svenska sjöområdet med utsikt över den stora Vänern. Oavsett var du går upp, måste du naturligtvis gå ner igen. Väl nere, är du glad att vägen tillbaka till bilen går på en lugn grusväg. Under sommarmånaderna kan du efter vandringen vila vid en Kiosk där nybakade våfflor med sylt serveras.

Dag 4 **Åsensbruk** vandring från HikingLodge / Upperud / Kvarnkasen / Skottland

Avstånd: 15,6 km

Längd: 4 timmar

Svårighet: 2

Idag går vi från HikingLodge. Där asfalt slutar tar vi grusvägen till Upperud för att gå mot Kvarnkasen via en smal vandringsled. Du har utsikt över inre sjöar som återigen är anslutna till den stora Vänern. Efter en kort promenad på en lugn grusväg tar vi den välkända Pilgrimsleden när vi går tillbaka via England och Skottland till Upperud och därmed HikingLodge.

**Gruppresor 7 dagar vandringprogram**

Dag 1 **Ed** stadsvandring och besök i älgparken

Avstånd: 10 km

Längd: 5 timmar

Svårighet: 2

Området runt Ed är ett riktigt paradis för den aktiva utomhusidrottaren (vandring, mountainbike, paddling, längdskidåkning etc. etc.). Ed ligger mellan sjöarna Lilla Le och Stora Le. Idag vandrar vi en stadsvandring genom Ed. Ed byggdes runt Lilla Le och det fina är att det finns naturreservat mellan alla bostadsområden, så man vandrar faktiskt från naturreservat till naturreservat. Under promenaden passerar vi älgparken https://dalslandsmooseranch.se/ som vi ska besöka. Chansen att möta älgar i naturen är liten. Men om du är i Sverige måste du naturligtvis också ha träffat The King of the forrest (skogens konung).

Dag 2 **Kroppefjäll** naturreservat

Avstånd: 11,3 km

Längd: 5 timmar

Svårighet: 3 (våt mark)

Kroppefjäll är egentligen inte ett bergslandskap utan en högre platå, bildad av glaciärerna under istiden. På östra sidan sluttar Kroppefjäll brant ner till området längs den stora Vänern. Vid klart väder kan du se Vänern från denna sida. Från samhället Dals Rostock kan du bege dig till den östra sidan av detta naturreservat; vid OK Stugan startar flera markerade vandringsleder. Men idag kommer vi in i området från den södra sidan. Det är ett område med mycket kärr- och myrmark vilket gör vandringen tung idag. I denna typ av mark trivs en mängd blommor och växter. Det finns också varg i detta naturreservat och det finns stor chans att du kommer att upptäcka lite älgspillning.

Dag 3 **Yttre Bodane**, Vänerns Skärgård

Avstånd: 9 km

Längd: 2,5 timmer

Svårighet: 1

Kombination med en omfattande picknick (ta med egen) och bad. Idag har vi en kort promenad på plana vägar. Trots den korta längden och det lilla (plana) spåret kan du göra det till en hel dag. I det ta område mitt i Skärgården hoppar du från den ena halvön till den andra som är anslutna med spångar. Ett myrområde där det finns riklig flora och fauna. På grund av att det finns många platser där du kan simma kan du ta en hel dag ledig.

Dag 4 **Bengtsfors** runt Bengtsbrohöljen

Avstånd: 11,3 km

Längd: 3,5 timmar

Svårighet: 2

Så snart vi lämnar Bengtsfors går vi på smala, stigande skogsstigar. Efter lite klättring ser du byn Bengtsfors på avstånd. Vi går och klättrar in i naturreservatet Höljerudsforsarna varifrån du har en vacker utsikt över den mer sydligt belägna Nedre Höljen. Efter nedstigningen anländer vi till kanalen med dess slussar och forsar. Kanalen med sina slussar är populär bland vattensportentusiaster (seglare och motorbåtar). Efter slussarna fortsätter vi vår väg på en bilfri grusväg längs sjön tillbaka till Bengtsfors.

Dag 5 **Snäcke**, topparna i Sörknattens naturreservat / "och vandring på drakens rygg"

Avstånd: 14 km

Längd: 5 timmar

Svårighet: 3 (7 km teknisk rutt)

Med fint, klart väder glömmer du svårigheten med banan. Fjorton kilometer och en varaktighet på fem timmar indikerar redan att det inte kommer att vara lätt. I Sverige talar folk också om "en vandring på drakens rygg" = en promenad på baksidan av en drake. Så snart vi når toppen efter häftig klättring, är leden som att gå på baksidan av en drake; mycket teknisk. Men utsikten är överväldigande: å ena sidan Norges höga massor och å andra sidan det svenska sjöområdet med utsikt över den stora Vänern. Oavsett var du går upp, måste du naturligtvis gå ner igen. Väl nere, är du glad att vägen tillbaka till bilen går på en lugn grusväg. Under sommarmånaderna kan du efter vandringen vila vid en Kiosk där nybakade våfflor med sylt serveras.

Dag 6 **Åsensbruk** vandring från HikingLodge / Upperud / Kvarnkasen / Skottland

Avstånd: 15,6 km

Längd: 4 timmar

Svårighet: 2

Idag går vi från HikingLodge. Där asfalt slutar tar vi grusvägen till Upperud för att gå mot Kvarnkasen via en smal vandringsled. Du har utsikt över inre sjöar som återigen är anslutna till den stora Vänern. Efter en kort promenad på en lugn grusväg tar vi den välkända Pilgrimsleden när vi går tillbaka via England och Skottland till Upperud och därmed HikingLodge.

Dag 7 Återvänder hem

**Kvällsmåltid**

Vi lagar middag tillsammans. Vi kan använda grillplats och naturligtvis med kallt väder kan vi tända en lägereld. Vi ska äta minst en kväll på Skålleruds Gård (kostar även 150 kr exkl. dryck) och i samråd med er kan vi även äta en kväll på Brasseriet i Håverud (pris på restaurang och därför dyrare).