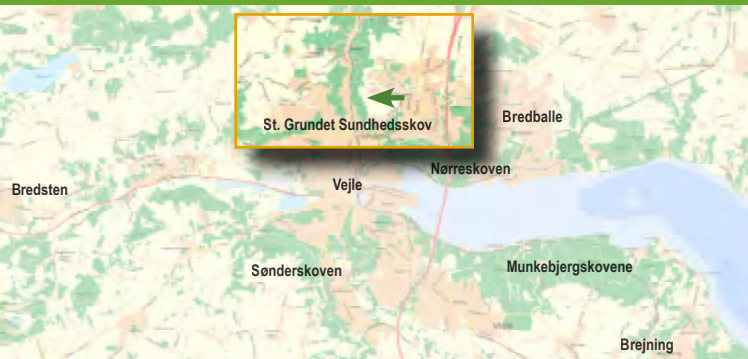




St. Grundet Sundhedsskov – plads til ro og nærvær



Sortspætte med unge.



Plateau ved Den Lille Rundtur.



Smuk udsigt fra Høje Knøs.



Moster Karens Fold.



Skovene i Vejle

Omkring Vejle møder du et dramatisk landskab og en enestående natur. Kysterne og ådalene beklædes af de fineste skræntskove, gennemskåret af smeltevandsslugter med rislende bække og fugtige områder.

Vejle Kommune har i mere end 100 år ejet skov, og ejer i dag mere end 1.000 hektar. Det er blandt andet de bynære skove, som Sønderskov, Nørreskov og Store Grundet Sundhedsskov.

Det er centralt, at de kommunale skove er attraktive natur- og friluftsteder for byens borgere. I løbet af årene er der etableret stier, naturlegepladser, dyrehave, MTB-spor, ridesti, motionsbane, klatrepark, hundeskove og bålhytter i de forskellige skove.

For at tilgodese den øgede efterspørgsel på muligheder for udeliv i naturen købte Vejle Kommune i 2017 den sydlige del af Store Grundet Skov, og udvikler den til en skov til ro og nærvær.

Udgivet af Vejle Kommune - Forår 2021 // Forsidefoto: Lene Lottrup

St. Grundet Sundhedsskov

Store Grundet Sundhedsskov ligger i den sydlige del af Grejsdalen. Det er en lang, smal skov beliggende på skrænter, der er så stejle at bebyggelse er næsten umulig. Det har betydet, at denne kile af skov er bevaret helt ind til Vejles bymidte.

Det kuperede terræn, kilder og fugtige områder giver en skov med stor variation. Skoven har mange bevoksninger med unge træer og få store gamle træer. Nu drives skoven, så den udvikler et naturskopspræg ligesom Vejle Kommunes øvrige skove.

Naturen

I Store Grundet Sundhedsskov er der flere områder med værdifuld natur. Mellem jernbanen og Store Grundet Skovvej findes der skovsumpe, hvor træerne vokser i stillestående vand og skaber en lysåben skov med en høj biodiversitet. Skoven er også et af de få levesteder for bogeløberen – en af Danmarks mest sjældne og smukkeste biller. Bogeløberen har et blåviolet skær, og ligner næsten en lille blå juvel, når den løber hen over skovbunden. Hvis du er heldig, kan du se sortspætten. Du er ikke i tvivl, når du ser en sortspætte. Den er knaldsort med en

Bogeløberen - skovbundens lille, blå juvel.



helt rød top. Og med sine 40 cm er sortspætten Europas største spætte.

Ro og nærvær for alle

En øget viden om naturens betydning for sundhed, samt nærhed til flere sundhedsinstitutioner, har inspireret til at udvikle den kommunalt ejede del af Store Grundet Skov til en sundhedsskov. I skoven etableres faciliteter, som fremmer oplevelse af naturen, nærvær i nuet og ro. Hermed supplerer faciliteterne i Store Grundet Sundhedsskov de øvrige bynære skove, som mere er indrettet til oplevelser i børnehøjde og kørsel med MTB.

Rundt i Store Grundet Sundhedsskov findes forskellige samlingssteder og siddepladser, som inspirerer til ophold og nærvær. Stederne vil indbyde til at sidde ned, opleve naturen på netop dette sted – duften, farverne, vinden, store og små planter – og bare være tilstede.

Forløb for folk i svære livssituationer

Faciliteterne i skoven er også indrettet til at sundhedspersonale kan afholde forløb og træningsaktiviteter for borgere ramt af sygdom eller i andre svære livssituationer, så de kan bruge naturen til at styrke deres mentale sundhed. I korte perioder kan samlingssteder

Et af skovens samlingssteder.



og mindre områder være reserverede af sundhedspersonale til forløb for eksempelvis personer ramt af stress. Når det sker, vil vi bede dig vise hensyn og bruge andre områder af skoven. På forhånd tak.

Udsigtspunkter

På de to udsigtssteder: Høje Knøs i nord og Trolde toppen i syd får du flotte udsigter ud over Grejsdalen og Vejle By. De varierer over året, afhængig af om der er blade på træerne eller ej.

Grejdsalstien

Grejdsalstien går på Store Grundet Skovvej. Forsætter du ud af skoven

mod nord kan du let følge den 16 km lange vandrute gennem Grejsdalen til Jelling.

På Store Grundet Skovvej bag Kræftpatienternes Hus findes en informationstavle, og i folderen, Grejdsalstien, kan du finde mere information om vandrouten, der også kan cykles på en terrængående cykel.

Historien om Moster Karens Fold

Den åbne plads i den sydlige del af skoven er tidligere blevet anvendt som hestefold, mens navnet Karen refererer til en moster til tredje generation i Niels Skou familien, som har boet i huset syd for det åbne område. Niels Skou,

født i 1853, er første generation i Niels Skou familien. Han købte i starten af 1900-tallet Lille Grundet og Store Grundet og besad som godsejer med 1.200 hektar alle jorderne omkring Grundet. Niels Skou var i en periode den største hestehandler i Danmark, og gjorde Vejle til centrum for dansk hestehandel. Siden har flere generationer af Niels Skous familie ejet forskellige dele af både Lille og Store Grundet.

En skov for alle

I Store Grundet Sundhedsskov er det målet, at alle får gode muligheder for

at bruge skoven som et frirum. Det kræver, at der tages ekstra hensyn til borgere, som står i en vanskelig livssituation. Derfor er opfordring til at tage hensyn til hinanden og til naturen. Husk også altid at tage dit affald med hjem, og har du hunden med, skal den holdes i snor.

Udvikling i skoven

De kommende år vil vi etablere siddepladser og samlingssteder forskellige steder i skoven. Der bliver også bygget et toilet og anlagt en skovsansehave på Moster Karens Fold.

Inspiration til ro og nærvær

- **Gå langsomt** – gerne i meget lavere tempo end du plejer, og giv tid til mere fokus på omgivelserne.
- **Brug forskellige sanser** – eksempelvis lugtesansen – grib et blad og duft til det.
- **Gå stille** – uden at snakke – også selvom du følges med andre.
- **Mærk balancesansen** ved at fokusere på bevægelse og dine fødder – gå gerne uden for stierne og oplev skovbunden.

Scan QR-koden og se korte film med øvelser til ro og nærvær i naturen.

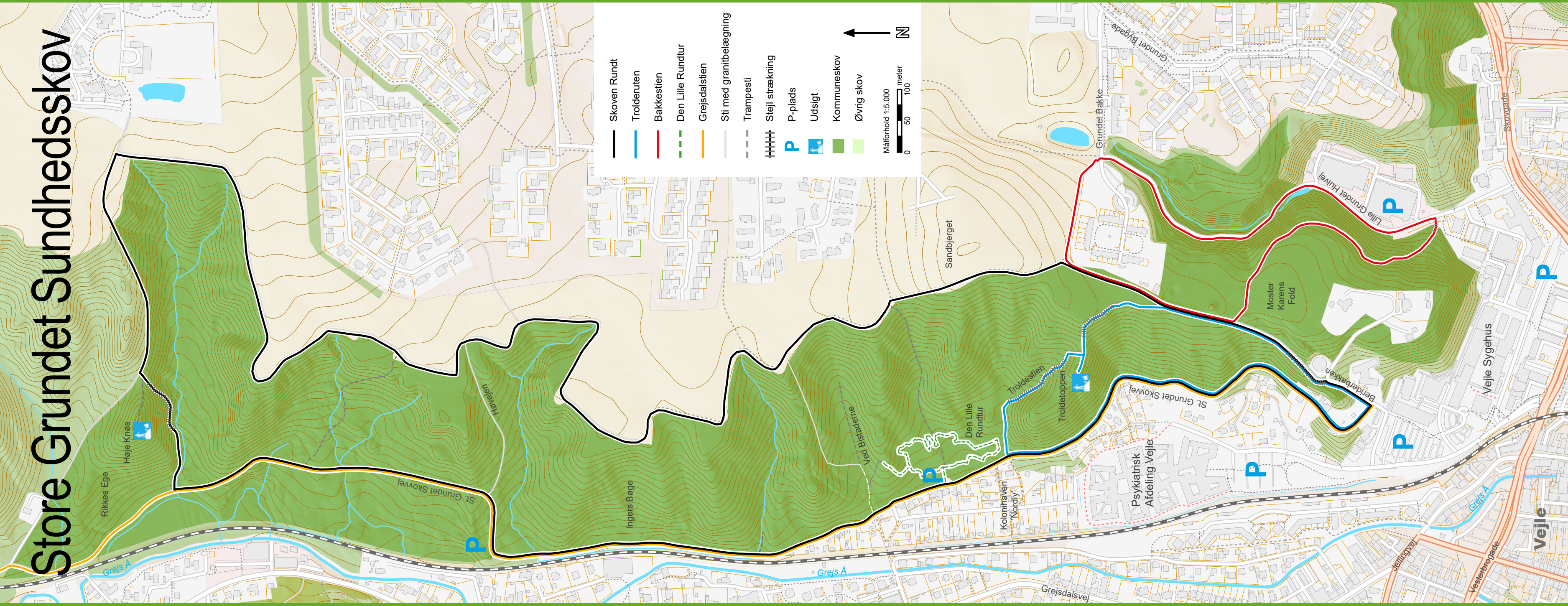


Find vandruter og overnatning i det fri i Vejleområdet på udeliv.Vejle.dk, hvor du også kan booke shelters. Læs mere om vores friluftaktiviteter på vejle.dk eller visitVejle.dk. For booking af naturvejledning se okoloariet.dk

Faciliteter i Store Grundet Sundhedsskov er etableret med støtte fra TrykFonden, 15. Juni Fonden og Friluftsrådet.



Store Grundet Sundhedsskov



Ture i skoven

- **Grøn rute: Den Lille Rundtur (ikke afmærket)**
Du kan begynde, hvor Troldestien møder Store Grundet Skovvej. Stien er uden belægning. Langs stien findes sten, stubbe og træstammer, hvor det er muligt at styrke balance og motorik. Samlingssteder, bænke og et plateau rundt om et stort nåletræ indbyder til at sidde ned.
- **Rød rute: Bakkestien – 1,5 km**
Rundtur langs skråningen, over Møster Karens Fold og ned ad Hulvejstien på stier med forskellig belægning. Med start ved Sygehusets gamle P-hus fører nogle trin ind i skoven ad en sti uden belægning, langs skrænten af skoven op til den åbne plads, Møster Karens Fold. Kryds

Møster Karens Fold og gå mod nord rundt om boligerne på stien med knust granit, og ned af den asfalterede Lille Grundet Hulvej.

- **Blå rute: Trolderuten – 1,5 km**

Rundtur via Bønderbakken, Troldestien og Store Grundet Skovvej på skovveje, hvor størstedelen er stier belagt med knust granit. Du kan starte med at gå op af Bønderbakken og fortsætte ligeud forbi den åbne plads Møster Karens Fold. Herefter følger du Troldestien, som har en afstikker til udsigtspunktet, Troldetoppen, med udsigt over Vejle By. Stien går derefter stejlt ned mod Store Grundet Skovvej, som kan følges tilbage til udgangspunktet.

- **Sort rute: Skoven rundt – 5,5 km**
Rundtur via Store Grundet Skovvej, Høje Knøs langs skovbrynet og Bønderbakken på skovveje og stier belagt med knust granit. Med start ved Bønderbakken kan du følge Store Grundet Skovvej ud gennem skoven, som også er den første del af Grejsdalstien. I nord drejer du af mod Høje Knøs, hvor en meget stejl sti langs vandløbet fører op til et flot udsigtspunkt. Herefter kan du følge vejen over til skovbrynet og tilbage til langs skovbrynet mod øst.

- **Orange rute: Grejsdalstien – 16 km**

Smuk vandrute på 16 km til Jelling. Du kan tage toget retur til Vejle fra Jelling. Se mere i folderen om Grejsdalstien.