

Deze Op Verkenning beschrijft een maximaal 23 km. lange wandeling, met de bushalte Gezondheidscentrum in Millingen aan de Rijn als beginpunt, en NS-station Nijmegen als eindpunt. Ongeveer halverwege is het mogelijk de bus naar Nijmegen of Millingen te nemen. Millingen is te bereiken met bus 80 vanaf Nijmegen CS. De verhouding verhard - onverhard is ongeveer 25% - 75%, ervan uitgaand dat de route onderaan de Duffeltdijk en de Erlecomsedam wordt gevolgd. Zo niet, dan komen er vijf kilometer asfalt bij.

De route is op de kaart te bekijken via www.afstandmeten.nl/index.php?id=1542831&key=MRMNzUXjwco4I

1. Ga vanaf de bushalte gezondheidscentrum terug (Heerbaan) en vervolgens RA, Rivierstraat. Op de Rijndijk LA, , eventueel beneden langs de dijk. Bij veeroosters weer op de weg. Ruim 2 km. na de start van de wandeling begint het struingebied. Loop globaal gezien naar het zuidwesten. Volg de gewone paden, koeienpaden of loop voor zover mogelijk en toegestaan (drijfzand) dwars door het gebied. In de buurt van bamboebosjes is de Millinger Theetuin niet ver.
2. Op een gegeven moment kom je bij de Waal, bij de Duffeltdijk of er tussenin bij de steenfabriek. Ga er achterlangs (langs de Waal) of sla voor de fabriek LA. In beide gevallen kom je op de Duffeltdijk. Daar RA. De keuze is dan tussen lopen bovenop de asfaltdijk, of aan de rechterkant beneden, over gras.
3. De dijk ongeveer 5 km. volgen. Waar de dijk (hier Erlecomsedam) naar links buigt en het buitendijkse gebied breder wordt de Waal volgen via een onverhard pad. Doorlopen tussen Waal en Bisonbaai, via welke route is naar eigen keuze. Voorbij Bisonbaai LA, verderop schuin RA, tot aan verharde weg, Ooise Bandijk.
4. Deze oversteken en weer naar eigen keuze verder struinen. Vanaf de uitkijktoren gaat een pad westwaarts, het maakt een bocht schuin naar links, en komt dan uit op de Ooise Bandijk. Deze oversteken, RD, Vlietberg. Helemaal RD tot aan de Waal. Dan met de Waal aan de rechterhand naar Nijmegen. Aan het eind via een hoge voetbrug naar de Waalkade. Daar RA.
5. Waar aan de linkerkant trappen zijn LA, omhoog. Boven LA, voor een rondje (restant van) Valkhof. Komende uit het park de Lindenberg oversteken, RD, Ridderstraat. Verderop LA. Snijderstraat. Deze komt uit op de Eiermarkt. Deze volgen tot Grotestraat, daar RA. Bij Pepergas LA. Via de Korenmarkt langs het Sint Stevenskerkhof, achter de kerk langs. voorbij de kerk LA en gelijk RA, Lange Hezelstraat. Bij het park LA, door het park. Na ongeveer 200 m schuin RA, Stieltjesstraat. Deze komt uit bij het station.