

NÄRA NATUREN I BURLÖV

Hitta vackra naturupplevelser nära dig

Det finns många hälsoeffekter av att komma nära naturen. Allt pekar på att både kroppen och knoppen mår bra av friluftsliv. Forskningen tyder på att utevistelse kan medföra minskad stress, förbättrad psykisk hälsa och främja fysisk aktivitet.

VANDRA

Att vandra behöver inte betyda långa sträckor, dyr utrustning eller tung packning – tvärtom! Du väljer själv hur långt du vill gå och vad du vill ha med dig. I strövområden och naturreservat finns ofta markerade slingor att följa.

Ta dig tid att vara nyfiken innan du ger dig ut. Läs om vandrings-tipsen nedan. Vad vill du upptäcka?

TIPS

Glöm inte att stanna upp ibland för att lyfta blicken och påminna dig själv om att uppleva naturen med olika sinnen. Känn dofter från skog och mark. Lyssna på fågelsången. Sätt dig ner på en sten. Vad hör du? Vad ser du? Vilka dofter känner du?

Skåneleden SL5 etapp 14 Spillepengen-Bulltofta

Hela etappen på 7 km går på jämn terräng med fast underlag och hela etappen är framkomlig med rullstol och barnvagn och är Skåneledens första helt gröngraderade etapp.

Natur- och kulturstråket

Stråket på 4 km kan nås från Arlöv vid Kronetorps Mölla eller vid Arlövsgården. Upptäck äldre kulturlämningar i åkerlandskapet, ängar, våtmarker och dammar med en rik biologisk mångfald. Informationsbroschyr med karta finns kommunens hemsida och på biblioteket i Arlöv.

Skåneleden SL5 etapp 13 Lomma-Spillepengen

På den 6 km långa etappen vandrar du längs stranden ut ur Lomma samhälle, genom Öresundsparkens naturreservat och vidare på cykelvägen längs naturreservatet Södra Lommabukten med Tågarps hed och Alnarps fålad.



En vanlig myt är att det krävs komplicerad utrustning och god kondition för att ge sig ut på en cykelled. Det stämmer inte! Samma cykel som du kanske tar till affären eller har ståendes i garaget fungerar alldeles utmärkt på cykelleden. För att cykla på ett mountainbikespår underlättar det dock om du har en dämpad cykel.

Du cyklar i din egen takt, njuter av vinden i håret, naturens dofter och känslan av frihet.

Sydskustleden Arlöv-Lomma

Cykelleden, som är markerad med mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden", går kustnära mellan Helsingborg och Simrishamn. merparten av leden är asfalterad och lättcyklad. Cykla från Arlöv till Lomma (cirka 4 kilometer) och njut av havsutsikten.

Spillepens fritidsområde

Banan har tre spår av varierande svårighetsgrad, med fokus på att området ska vara tillgängligt med relativt lätt cykling. Nära parkeringen finns ett lättare spår, som är 300-400 meter långt. Ett spår har utsikt över Lommabukten och är 3,5 kilometer långt. Det tredje spåret är 4,5 kilometer långt, där cyklar du på naturstig med svårare underlag.

CHECKLISTA

- Vattenflaska
- Kläder efter väder
- Laddad mobil
- Fika eller snacks



Glöm inte hjälmen om du ska cykla!




HITTAUT

Hittaut är en typ av orientering där du med hjälp av karta letar checkpoints i din omgivning. Hittautkartan finns på hemsidan och i appen. Registrera dina checkpoints direkt i kartvyn i appen eller under "min sida" på hemsidan. Upptäck nya platser i Skåne samtidigt som du får motion!

Läs mer: orientering.se/hittaut

LÄS MER

-  Vandringsleder skåneleden.se
-  Naturresevat länsstyrelsen.se
-  Burlövs kommun burlov.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se
-  kattegattleden kattegattleden.se