

# NÄRA NATUREN I ESLÖV

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?

## Abullahagens naturreservat

Knappt en halvtimmes promenad från Eslövs station hittar du det lilla naturreservatet vars namn betyder "Äppelhagen". I den betade hagmarken finns buskar och träd. I mitten av reservatet ligger sjön Långakärr.

## Fulltofta Naturcentrum

Det tar ungefär en halvtimme med bil att nå Fulltofta Naturcentrum från Eslöv. I strövområdet finns ett stort antal markerade slingor, allt från Natur- och kulturstigen på 3,5 km till rejäla Magnhilds runda på 17 km. De markerade slingorna tar dig igenom varierande natur och börjar och slutar på samma ställe.

## Skåneleden genom Rövarekulan

Strax över 20 minuter med bil öster om Eslöv hittar du detta magiska naturreservat. Nere i ravinen rinner bäcken fram och naturen känns nästintill tropisk. Du följer Skåneledens orangefärgade markeringar genom dalgången (cirka 2 km). Det finns även ett flertal markerade lokala stigar för dig som vill kombinera din egen rundvandring.



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.

## Cykelturer i Eslöv

Runt Eslöv finns inte mindre än 10 cykelturer med tillhörande karta och beskrivning. Den kortaste är 8,7 km och den längsta är 15,9 km. Kartorna går att hämta på Eslövs stadsbibliotek och på kontaktcenter i Eslövs stadshus. Du kan också ladda ner dem digitalt på [www.eslov.se](http://www.eslov.se) (klicka dig vidare till "Uppleva och göra", sen "Idrott, motion och friluftsliv").

### 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](http://orientering.se/hittaut)

## LÄS MER

-  [Vandringleder skåneleden.se](http://skåneleden.se)
-  [Naturreservat länsstyrelsen.se](http://lansstyrelsen.se)
-  [Strövmråden skanskalandskap.se](http://skanskalandskap.se)
-  [Cykelleder sydostleden-sydkustleden.se](http://kattegattleden.se)
-  [Eslövs kommun eslov.se](http://eslov.se)