

NÄRA NATUREN I LOMMA

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 12 Bjärröd-Lomma

Denna 6 km långa vandring går längs kusten, förbi hästthagar, bebyggelse, badstränder, dammar, surflägen, talldungar och längs kajen till centrala Lomma. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

Strandstråket

Njut av att vandra längs med kusten och känn lukten från havet. Lomma kommun har tagit fram ett gång- och promenadstråk som är extra lättframkomligt där det går att ta sig fram med exempelvis rullstol. På Lomma kommuns hemsida finns en broschyr som du kan använda som en guide för upptäcka Strandstråket.

Spillepens fritidsområde

Här finns tre löpslingor på 1,3 km, 2,4 km och 3,7 km. Den kortaste slingan är ett elljusspår. På Spillepengen springer du på naturunderlag i backig terräng med utsikt över havet. Här finns även ett utegym.



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 Haboljung

Cykelleden, som är markerad med mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden", går kustnära mellan Helsingborg och Simrishamn. Cykla från Lomma till Haboljung, en sträcka på cirka 5 km. Här finns badplatser och stora öppna ängar.

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 km långt. Det tredje spåret är 4,5 km.

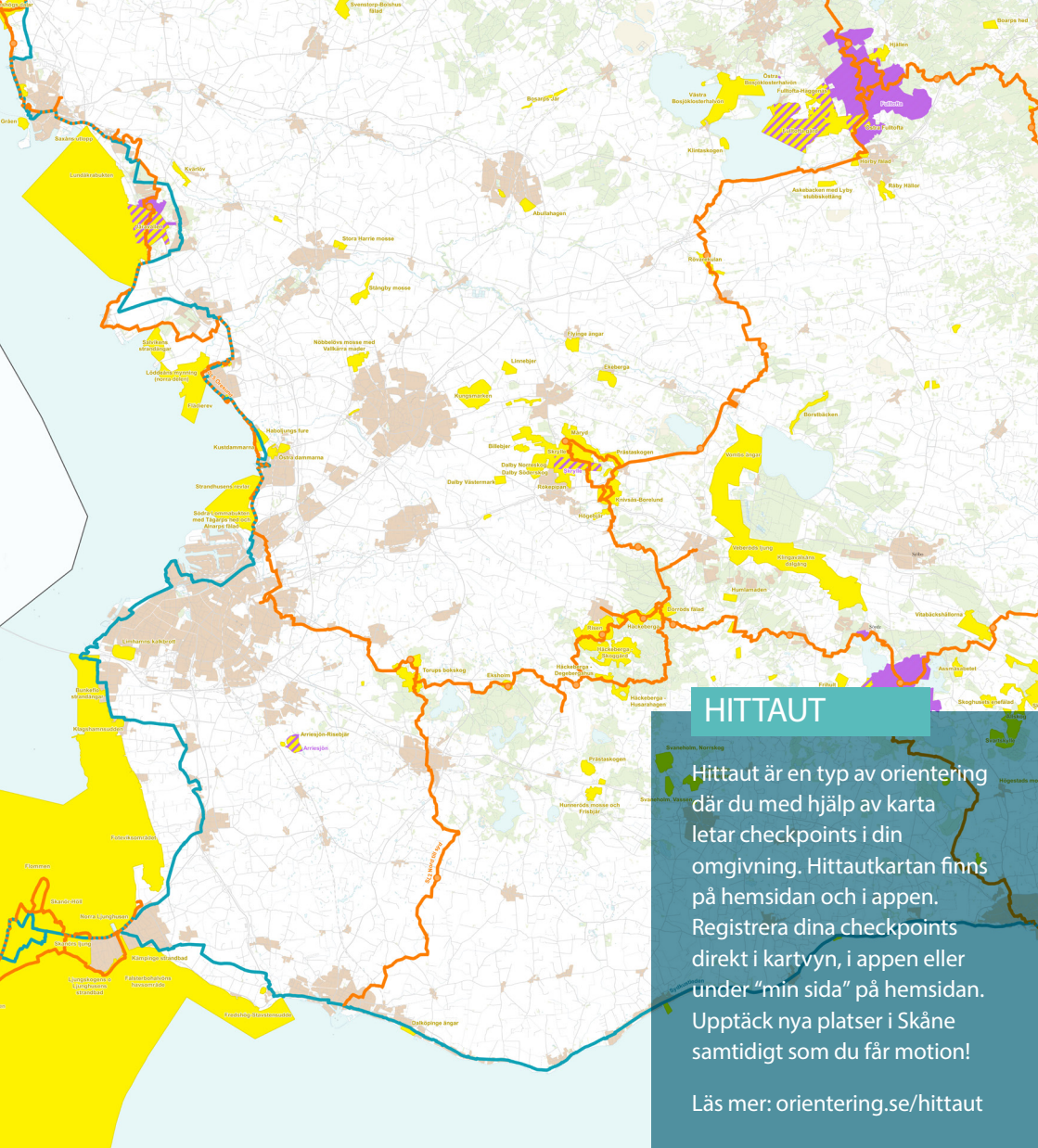
CHECKLISTA

- 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
-  Naturreservat länsstyrelsen.se
-  Lomma kommun lomma.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se