

NÄRA NATUREN I MALMÖ

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 Bulltofta – Arlöv

Delleden SL5 Öresund löper längs med Skånes västra kust. Från Bulltofta motionscenter följer du orangea markeringar genom Risebergaparken, cirka 5 kilometer. Över öppna fält och genom mysiga bostadsområden vandrar du längs med leden tills du kommer till Sockerbitstorget i Arlöv. Här finns bussar som tar dig tillbaka till centrala Malmö.

Skåneleden Risebergaparken – Lomma

Från östra delen av Risebergaparken kan du promenera längs med vandringsleden till Lomma. Hela sträckan går på asfalt eller grusvägar och är cirka 10 kilometer lång. Första hälften av sträckan går igenom små parker och bostadsområden innan du når stora fält, stränder och utsikt över vattnet. I Lomma finns bussar tillbaka till Malmö.

Malmöns parker

I centrala Malmö finns ett stort antal parker som erbjuder allt från lummig skog till stora, öppna gräsytor. Pildammsparken, Slottsparken och Kroksbäcksparken är några av dem. Läs mer om parkerna på www.malmö.se.



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 Malmö C – Öresundsbron

Sydskustleden går kustnära från Simrishamn till Helsingborg. Längs med kusten finner du mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden" som visar dig vägen. Från centrala Malmö cyklar du ut mot Västra hamnen, vidare längs med vattnet tills du når Öresundsbron (cirka 13 kilometer). Utsiktsplats Lernacken bjuder på en fantastisk vy över vattnet.

Sydskustleden Malmö C – Spillepengen

Från centralstationen cyklar du österut, längs med kanalen. Den asfalterade cykelbanan leder dig ut ur staden, fram till Spillepengen (cirka 6 kilometer). I fritidsområdet finns öppna fält och strandängar, elljusspår, mountainbikespår och utegym.

CHECKLISTA

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



Glöm inte hjälmen
om du ska cykla!



LOKALA TIPS

Det ska bara finnas en tipsruta på denna sidan. Välj den som passar bäst till den lokala kartan och ta bort den andra. Lägg sedan in lokalt anpassad text.

LOKALA TIPS

Det ska bara finnas en tipsruta på denna sidan. Välj den som passar bäst till den lokala kartan och ta bort den andra. Lägg sedan in lokalt anpassad text.

LÄS MER

-  Vandringsleder skåneleden.se
-  Naturreservat länsstyrelsen.se
-  Malmö stad malmo.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydskustleden.se kattegattleden.se

Flommen

Foto: NN
Alstad