

NÄRA NATUREN I SVEDALA

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?

Arriesjön strövområde

Strax utanför Svedala ligger Arriesjön strövområde som är perfekt för kortare promenader. Tänk på att Blå leden som är 1,5 km går upp och ner i det kuperade landskapet. Två av stigarna är rullstols- och barnvagnsanpassade.

Promenadstigar i Bokskogen

I Bokskogen finns det flera markerade promenadstigar, den kortaste är 1,7 km och den längsta 3,0 km. Promenadstigarna ansluter till åtta olika parkeringsplatser, som ligger utmed vägen mellan Bara och Skabersjö. Vid parkeringsplatserna finns informationstavlor med karta över området.

Skåneleden SL2 etapp 21 Torup-Fru Alstad

På denna lättvandrade etapp vandrar du längs småvägar genom Söderslätts böljande åkerlandskap. Vandra genom vidsträckt bokskog i norr och över den böljande slätten i söder. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.



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.

Torups rekreationsområde

I Torups rekreationsområde finns det några delar som lämpar sig bra för cykling. Vill du ta dig till Malmö så kan du cykla via Utflyktsstigen i Torup som till stora delar går på banvallen efter den järnväg som tidigare gick till Genarp och Bokskogen.

Sydskustleden Malmö C -Hyllie

Sydskustleden sträcker sig kustnära från Helsingborg till Simrishamn. Följ mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden" från Malmö C, njut av Ribersborgsstranden och ta dig vidare till Hyllie. Ta cykeln på tåget tillbaka till Malmö C. Glöm inte att köpa en tilläggsbiljett för din cykel.

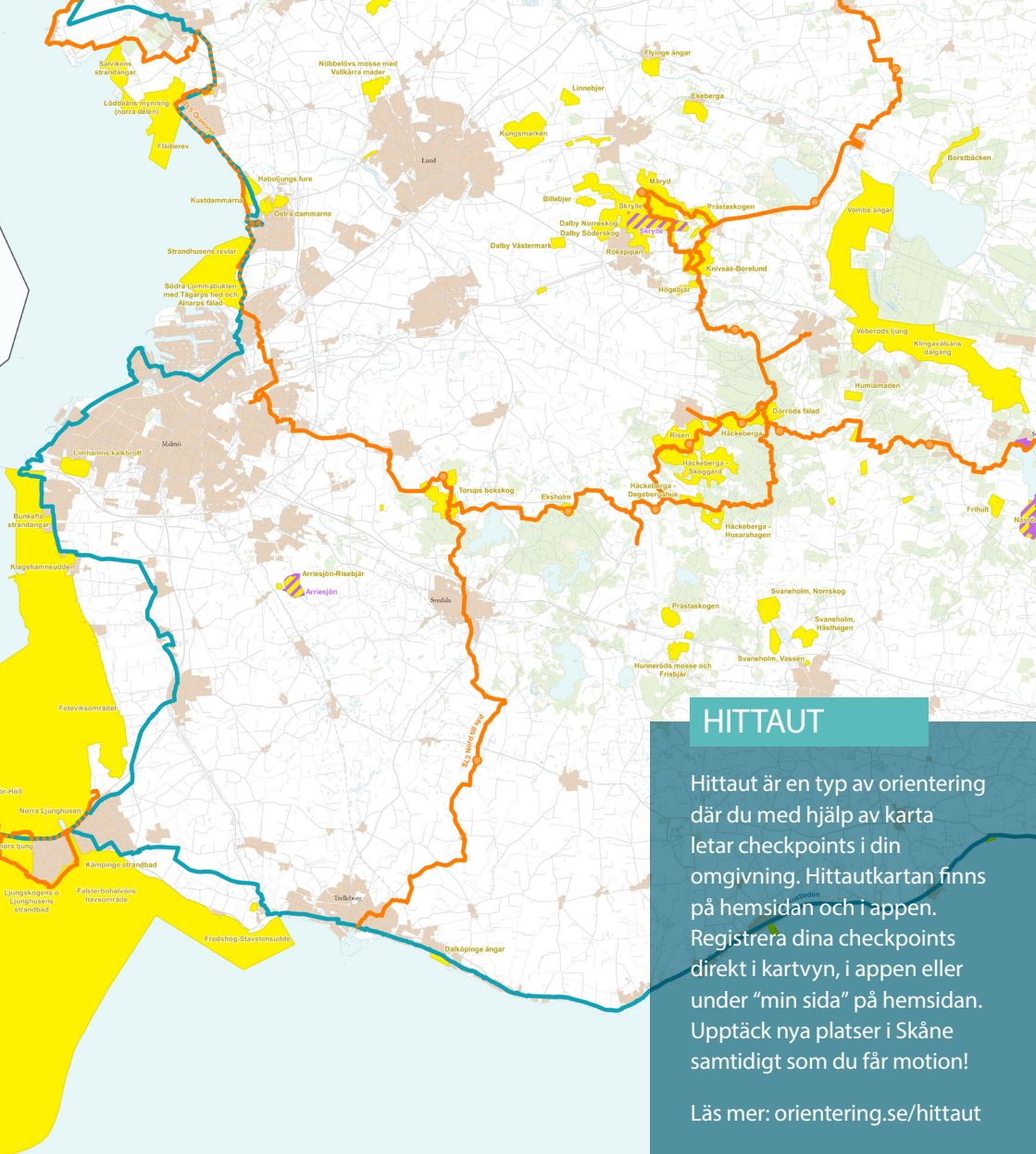
CHECKLISTA

- 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

 Naturreseptat länsstyrelsen.se

 Svedala kommun svedala.se

 Strövmråden skånskalandskap.se

 Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se