

NÄRA NATUREN I TOMELILLA

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?

Fyledalens naturreservat

I Fyledalens naturreservat finns en kortare markerad led som heter Stenbyrundan (2,2 km). Här finns också omarkerade skogsvägar. Strax norr om reservatet går Skåneleden (SL4 Österlen, etapp 11) förbi. Rastplats med grillplats finns i anslutning till Stenbyrundan.

Kronoskogen

Strax utanför Tomelilla ligger Kronoskogen. Området har tre motionsslingor varav två är belysta och en tillgänglighetsanpassad. I skogen kan du njuta av vattendrag, våtmarker, gamla ängsmarker och kultur- och fornlämningar.

Listarumsåsens naturreservat

Den mäktiga rullstensåsen Listarumsåsen sträcker ut sig i det öppna slättlandskapet strax norr om Smedstorp. Gårdslösaleden har sin start i Smedstorp och går genom Listarumsåsens tre områden samt naturreservatet Ljungavången.

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.

Sydostleden

Den sydligaste delen av Sydostleden går från Brösarp till Simrishamn. Här cyklar man genom Verkeån som med sina höga backar erbjuder en fantastisk utsikt. Bara en bit från leden ligger Christinehofs slott och Borstakärrs våtmarker, perfekt för fågelskådning.

Sydostleden är skyltad med jämna mellanrum och kan cyklas åt vilket håll man vill. Vill man bara cykla en bit av etappen går det utmärkt.

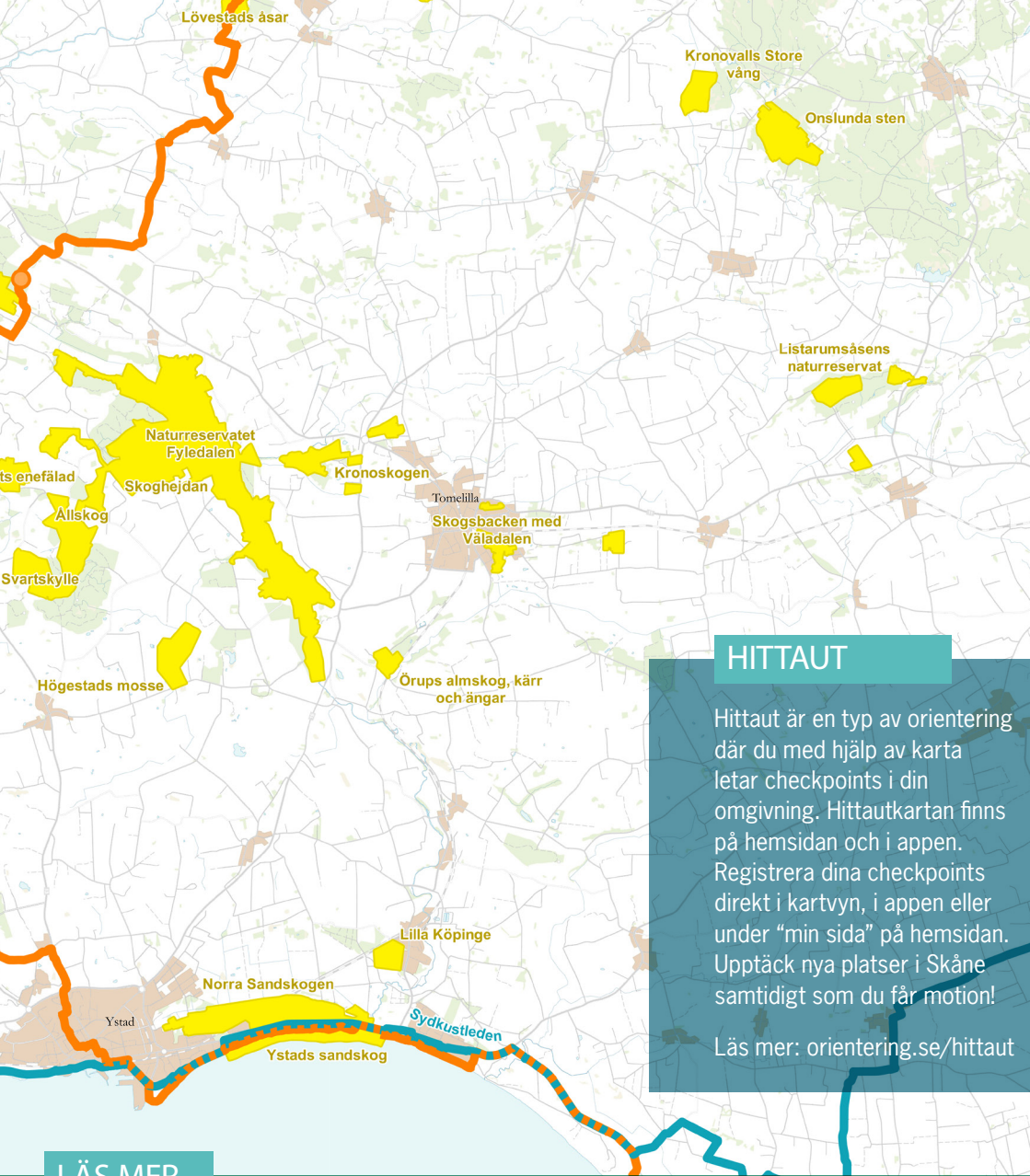
CHECKLISTA

- 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
-  Tomelilla kommun tomelilla.se
-  Strövområden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se