

NÄRA NATUREN I BÅSTAD

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?

Sinarpsdalen

Vandringsleden i Sinarpsdalen är 3,5 km och går på stigar och småvägar. Du kan påbörja vandringen på tre ställen; utställningslokalen/ naturskolan i Dala, Båstad centrum eller från Vitsippsvägen i Grevie. Skånetrafikens buss nr. 504 stannar vid båda ändarna av leden så det finns möjlighet att ta bussen ena sträckan.

Motionsspår i Båstad

Det finns upplysta motionsspår i Båstad och Förslöv. Här kan du jogga, motionera eller promenera. Karta över motionsspåren finns på Båstad kommuns hemsida under 'Uppleva och göra' och 'Friluftsliv och motion'. I Båstad är slingorna 2,8 km respektive 1,5 km långa och i Förslöv är de 500 m respektive 650 m långa.

Skåneleden SL1 etapp 21 Ängelbäcksstrand-Båstad

På denna lättvandrade etapp vandrar du över Bjäres krokiga vägar och Grevie backar. Etappen sträcker sig från den flacka kusten och uppför åsens kuperade terräng. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan som är 14 km lång.



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.

Cykelrunda Båstad – Lya – Båstad

Cykelturen på 9 km tar dig genom Båstad, sedan uppför Hallandsåsen. På mindre asfalterade vägar passerar du genom beteshagar och fält. När du når toppen, packa upp matsäcken och njut av utsikten. Observera att detta inte är en officiell cykelrunda, utan att den bygger på Upplev Bjäres egna upptäcktsfärder bakom cykelstyret! Ladda ner karta på upplevbjare.se

Kattegattleden Båstad-Laholm

Kattegattleden sträcker sig från Helsingborg till Göteborg. Följ mörkröda skyltar märkta med "1 Kattegattleden". I Båstad hamn följer du havet tills du når tallskogen i Hemmeslöv och passerar gränsen mellan Halland och Skåne. Avsluta din cykeltur i mysiga Laholm.

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
lansstyrelsen.se

 Båstad kommun
bastad.se

 Strövmråden
skånskalandskap.se

 Cykelleder
sydostleden-sydskustleden.se
kattegattleden.se