

# NÄRA NATUREN I BROMÖLLA

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 SL1 etapp Grundsjön-Östafors

På denna 16 km långa etapp vandrar du längs skogsvägar och stigar över Ryssberget, genom kuperad skog och några steniga hagar. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

## Näsumaviksleden

Näsumaviksleden är en 3,5 kilometer rundvandringsled som till stor del går på spänger i vattenfyllt kärrområde. Längs med leden finns flera rastplatser, utsiktstorn, grillplatser och badmöjligheter.

## Edenryds kustled

Edenryds kustled är en 4,5 kilometer lång vandringsled och går längs havet. Gula markeringar leder dig genom strandängar med betande kor, får och hästar. Leden kan vandra från båda hållen, det går även att koppla samman Edenryds kustled och Lilla Kungsleden för en längre vandring.



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.

## Smugglarrundan

Smugglarrundan är en 19 kilometer lång cykelrunda. Cykla genom bruksorten Bromölla och längs Edenryds Riviera där du möts av vackra vyer och rekreation i form av bad och vandring.

## Sydostleden Sölvesborg-Valje

Sydostleden sträcker sig från Växjö till Simrishamn. Följ de mörkröda skyltarna med "2 Sydostleden". På Sydostleden cyklar du nästintill helt bilfritt och mer än 80 % är belagd med asfalt. Cykla västerut längs med etappen Sölvesborg-Kristianstad. Du passerar mysiga bostadsområden och når snart öppet landskap där vackra gårdar kantar cykelbanan. Efter cirka 9 kilometer har du nått Valje vilket är ett lämpligt ställe att vända på.

### CHECKLISTA

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



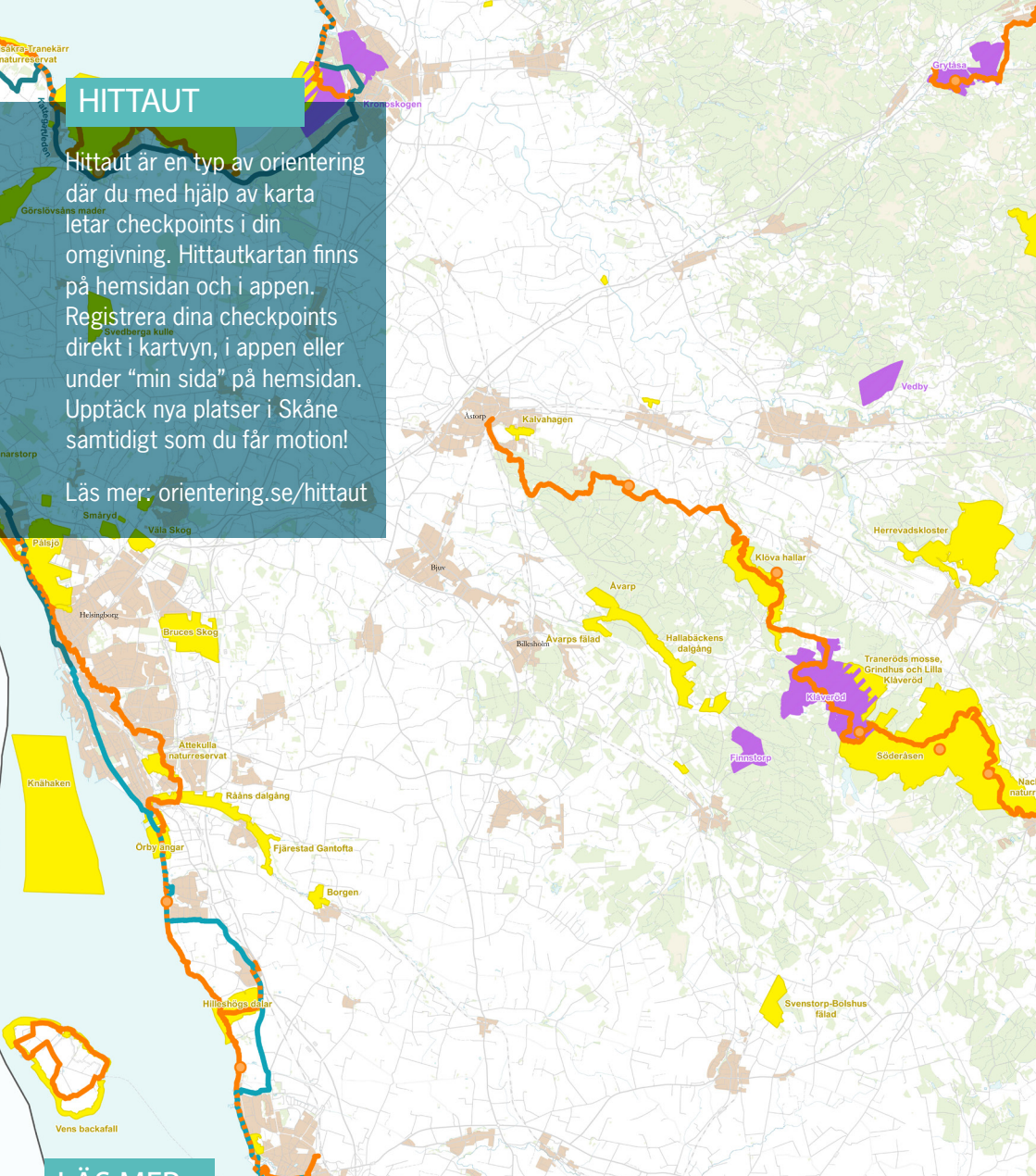
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



# 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](http://orientering.se/hittaut)



## LÄS MER

-  [Vandringsleder skåneleden.se](http://skåneleden.se)
-  [Naturreservat länsstyrelsen.se](http://naturreservat.lansstyrelsen.se)
-  [Strövmråden skånskalandskap.se](http://stromvramden.skanskalandskap.se)
-  [Cykelleder sydostleden-sydostleden.se](http://cykelleder.sydostleden-sydostleden.se)
-  [Bromölla kommun bromolla.se](http://bromolla.se)
-  [Kattegattleden.se](http://kattegattleden.se)