

NÄRA NATUREN I KÄVLINGE

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 SL5 etapp 10 Järvallen-Löddeköpinge

På denna 21 km långa etapp vandrar du på promenadstigar och kustvägar utmed en långgrund bukt. Upplev tallskogar, öppen mark med vida vyer och fågelrika strandängar. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

Järvallens strövområde

I Järvallens strövområde finns en längre vandringsled på drygt 8 km och flera kortare leder på ca 1 km-4,3 km. Här finns även rullstols- och barnvagnsvänliga stigar.

Furulundslingan

Slingan på 1,2 km går längs den vackra Kävlingeån och genom Furulundsskogen. Slingan är belyst med lampor hela vägen. Här finns även ett utegym .



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 mountainbike-spår 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.

Järvallens strövområde

Mountainbikeleden på 6,6 km utgår från västra parkeringen och går medsols, genom tall- och blandskog. Lätt kuperad med inslag av mer tekniska partier. Var uppmärksam på andra besökare, leden korsar vandringsstigar på fem ställen.

Sydskustleden Löddeköpinge-Hoferup

Sydskustleden sträcker sig från Simrishamn till Helsingborg. Följ de mörkröda skyltarna med "3 Sydskustleden", här cyklar du nästintill helt bilfritt och mer än 80 % är belagd med asfalt. Starta i Löddeköpinge och cykla norrut mot Hoferup. Njut av havsutsikt och fin natur, efter cirka 13 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 kartan 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



Strövmråden
skånskalandskap.se



Naturresevat
länsstyrelsen.se



Cykelleder
sydostleden-sydostleden.se
kattegattleden.se



Kävlinge kommun
kavlinge.se