

NÄRA NATUREN I LUND

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?

Dalby Söderskog nationalpark

Dalby Söderskog är Sveriges och Europas minsta nationalpark. Trots parkens storlek finns här flera stigar att välja på, ett exempel är Kroppekärrsrundan på 2,3 km som tar dig runt hela nationalparken. De flesta stigar är relativt lättframkomliga och det finns även en tillgänglighetsanpassad led som är 600 m.

Hälsans Stig Lund

Promenera hela eller delar av den 12 km långa Hälsans stig som går genom Stadsparken, Botaniska trädgården, förbi Domkyrkan och Lundagård. Genom tydliga kilometermarkeringar vet du alltid var du är och hur lång sträcka som avverkats. Slingan är upplyst och det finns bänkar, serveringar, badmöjligheter, parkering, busshållplatser och toaletter längs med hela sträckan.

Skåneleden SL2 etapp 12 Höghult-Krankesjön

På mindre vägar, en nedlagd banvall och på en stig passerar du små skogsmiljöer och den öppna åker- och betesmarken i slutningen mot Vombsänkan. 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.

Cykelleden Skåne Lomma-Lund

Den här etappen på 10 km tar dig från stränderna på Skånes riviera vidare mot Lund. Genom mindre avstickare får du uppleva ett arkeologiskt center, en domkyrka och en mysig stadskärna.

Cykelleden Skåne Lund-Staffanstorp

Den 6.9 km lättcyklade etappen mellan Lund och Staffanstorp tar dig förbi Gullåkra mosse, jordbrukslandskap och vidare till Staffanstorp.

Sydostleden Bjärred-Lomma

Cykla söderut längs med leden och följ de mörkröda skyltarna med "2 Sydostleden" från Bjärred mot Lomma cirka 6 km. Njut av en lättcyklad cykeltur med utsikt över Öresund.

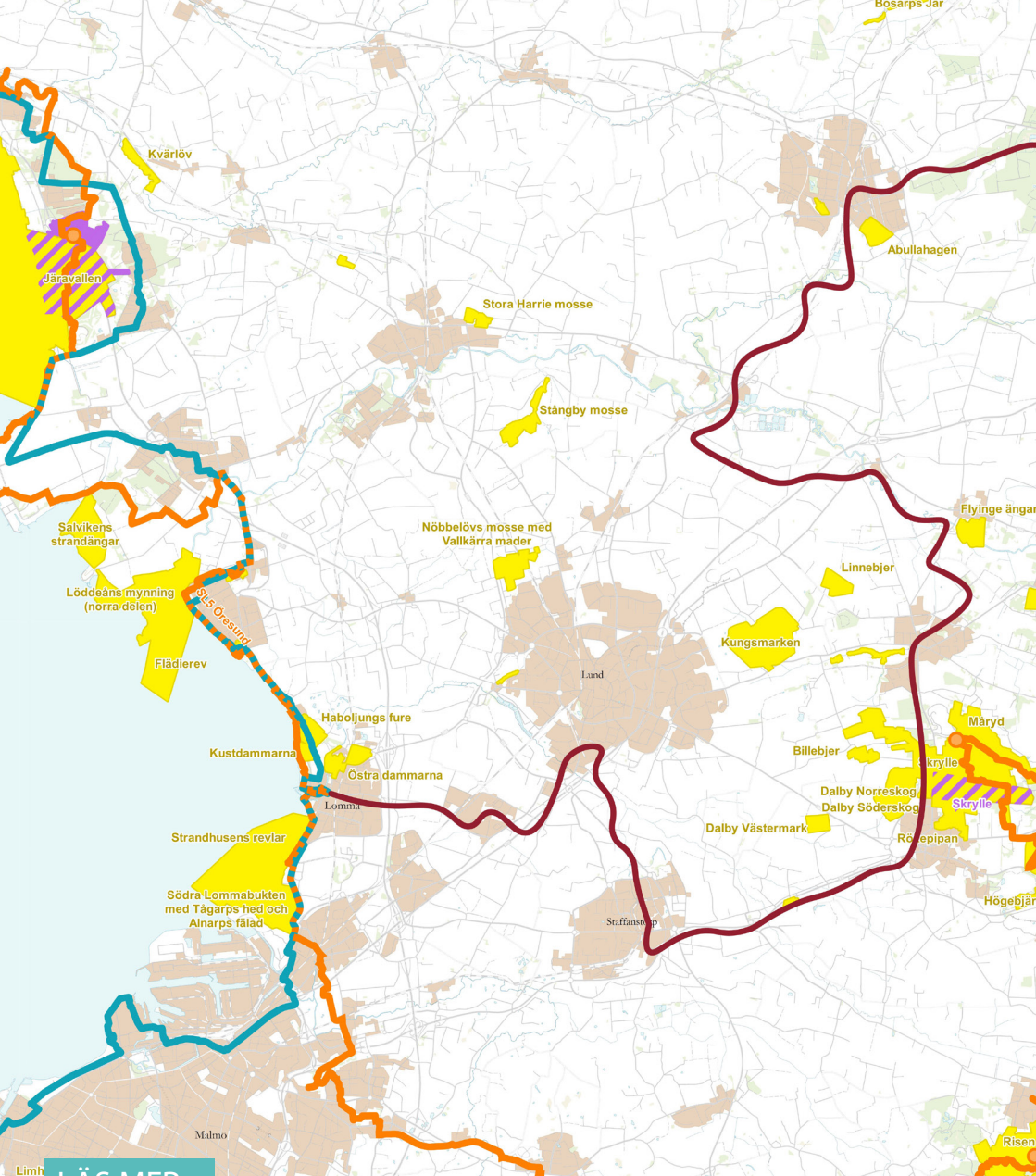
CHECKLISTA

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



Glöm inte hjälmen om du ska cykla!





LÄS MER

-  Vandringsleder skaneleden.se
-  Naturreservat lansstyrelsen.se
-  Lunds kommun lund.se
-  Strövmråden skanskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se
-  Cykelleden Skåne cykelledenskane.se
-  Cykelleder kattegattleden.se