

NÄRA NATUREN I MALMÖ

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 Bulltofta – Arlöv

Delleden SL5 Öresund löper längs med Skånes västra kust. Från Bulltofta motionscenter följer du orangefärgade markeringar genom Risebergaparken, cirka 5 km. Över öppna fält och genom mysiga bostadsområden vandrar du längs med leden tills du kommer till Sockerbitstorget i Arlöv. Här finns regionbuss 130 och 172 som tar dig tillbaka till Malmö.

Hälsans stig i Kirseberg och Ribersborg

Hälsans stig i Kirseberg är 6 km lång, du bestämmer själv var du börjar din promenad eller joggingtur. Hälsans stig Ribersborg är en längre tur på 10 km. Varje kilometer är utmärkt med skyltar, så att du alltid vet vilken sträcka du avverkat. Här finns buss 4 som tar dig till Kirseberg och buss 7 som tar dig till Ribersborg.

Malmöns parker

I Malmö finns ett stort antal parker som erbjuder allt från lummig skog till stora, öppna gräsytor. Pildammsparken, Lindängelund och Kroksäcksparken är några av dem.

På www.malmo.se kan du läsa mer om motionsmöjligheter (klicka dig vidare till "Uppleva och göra", sen "Njuta av naturen").



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.

Sydskustleden Malmö C – Öresundsbron

Från Malmö C cyklar du ut mot Västra hamnen, vidare längs med vattnet tills du når Öresundsbron (cirka 13 km). Utsiktsplatsen Lernacken bjuder på en fantastisk utsikt över vattnet. Längs med leden finns mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden" som visar dig vägen.

Sydskustleden Malmö C – Spillepengen

Från centralstationen cyklar du österut, längs med kanalen. Den asfalterade cykelbanan leder dig ut ur staden, fram till Spillepengens fritidsområde (cirka 6 km). I fritidsområdet finns öppna fält och strandängar, elljusspår, mountainbikespår och utegym.

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
-  Malmö stad malmo.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se

