


NÄRA NATUREN I OXIE

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?

Törringelund naturreservat

3 km sydost om Oxie finner du Törringelunds naturreservat som lämpar sig väl för promenader. Stigarna är omarkerade, men trots det är det svårt att gå vilse eftersom reservatet är litet och omges av en gammal jordvall.

Skåneleden SL2 etapp 18 Torup-Malmö Bulltofta

På denna etapp (14 km) vandrar du till största delen på cykelvägar genom ett öppet jordbrukslandskap. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

Arriesjön strövområde

Strövområdet är lätt tar sig runt i, vid Arriesjön finns det utsikts- och fiskeplattformer och flera grillplatser. Den sydöstra stigen kallas 'Blå led' (1,5 km) slingrar sig upp för en kull och bjuder på fin utsikt över sjön. Här finns även en slinga (1,3 km) som är tillgänglighetsanpassad för rullstol och barnvagn.

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.

Torups rekreationsområde

I Torups rekreationsområde finns ett mindre vägnät i skogen som lämpar sig bra för cykling. Vill du vidare kan du ta dig till Malmö på cykel via Utflyktsstigen i Torup.

Sydkustleden Tygelsjö-Vellinge

Cykelleden sträcker sig från Skanör till Malmö. Merparten av leden cyklar du på asfalt och på cykelbana. Njut av 7 km cykling i öppet landskap mellan Tygelsjö och Vellinge. Följ mörkröda skyltar märkta med "3 Sydostleden".

Käglinge naturområde

I Käglinge naturområde kan du cykla och promenera i ett variationsrikt stigsystem, upptäcka naturen och låta barnen leka i backarna.

CHECKLISTA

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



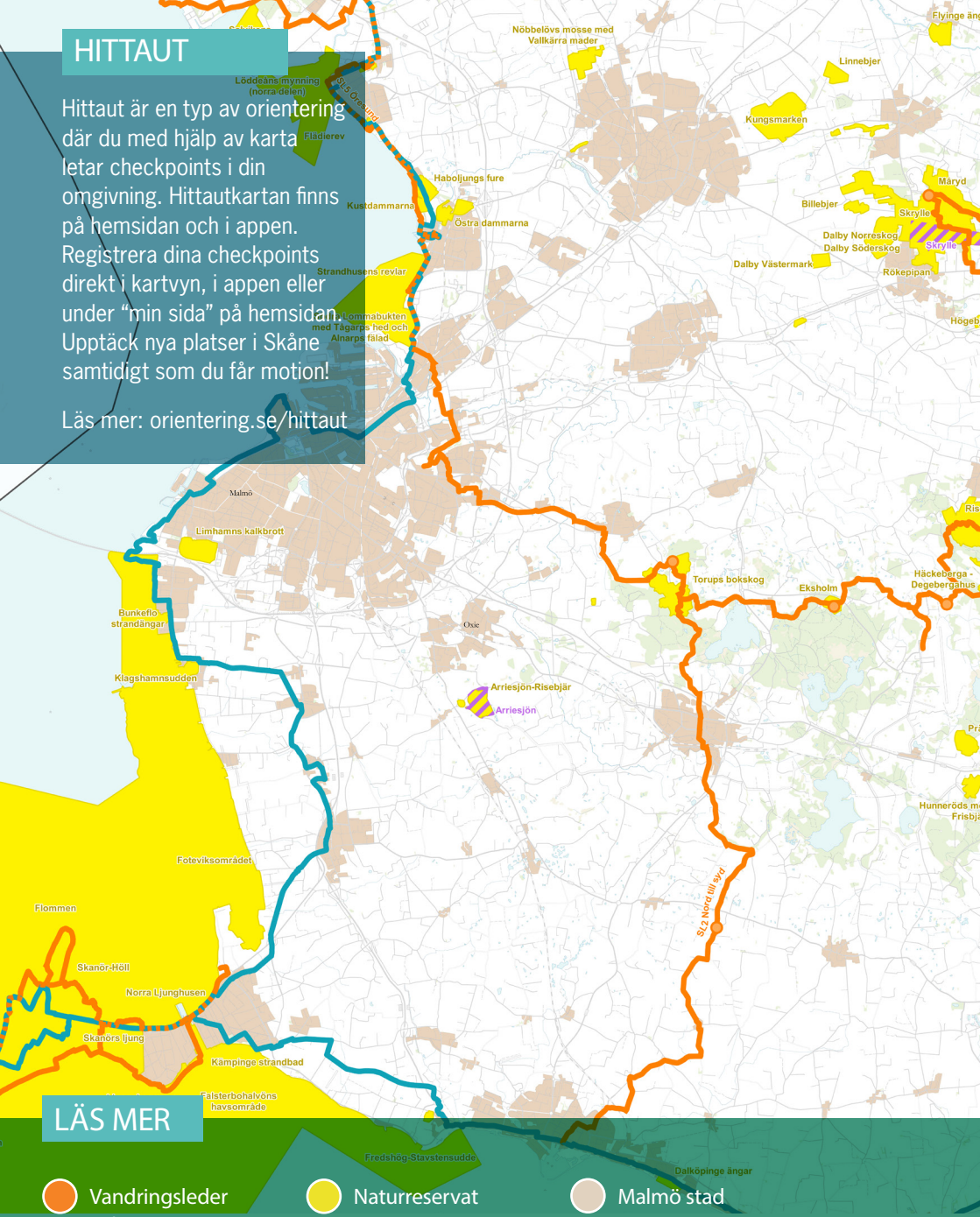
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



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