

# NÄRA NATUREN I SIMRISHAMN

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?

## Gyllebo naturreservat

Leden Sjöstigen är 4 km lång tar dig runt Gyllebosjön som är Österlens största sjö. Längs med leden finns det flera rastplatser och eldstäder. I den västra delen går leden att förlänga med Åsstigen (2,1 km). Norr om sjön finns det en ridstig och en rastplats anpassad för hästar. Närmaste busshållplats är Gyllebosjövägen som är cirka 1,5 km från reservatet.

## Tjörnedala strövområde

Landskapet i Tjörnedala är omväxlande med tall- och lövskog, äppelodlingar, hagmarker, magra strandängar och klippor. I strövområdet finns det två kortare etapper på 3,6 och 1,7 kilometer. Du når båda från parkeringen vid Tjörnedalagården. Skåneleden passerar genom området.

## Skåneleden SL4 etapp 5 Simrishamn-Kivik

Detta är variationsrik etapp över sandstränder, blockrika ängar och branter med skog. Här finns ålabodar, hällar med formationer och Stenshuvuds Nationalpark. Längs etappen går du genom typiska skånska fiskelägen som Baskemölla och Vik där man levde på fiske och jordbruk. 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.

## Sydostleden Simrishamn-Brantevik

Sydostleden är en lättcyklad led som sträcker sig från Simrishamn till Helsingborg. Följ mörkröda skyltar märkta med "3 Sydostleden" söderut till Brantevik (cirka 6 km) och längs med hela etappen. På etappen kan du njuta av utsikt över Hanöbukten och den gamla fiskehamnen i Baskemölla.

## Sydostleden Simrishamn-Vik

Sydostleden är en lättcyklad led som sträcker sig från Växjö till Simrishamn. Följ mörkröda skyltar märkta med "3 Sydostleden" norrut till Vik (cirka 9 km) längs med hela etappen. Under cykelturen upplever du Simrishamns mysiga stadskärna och det idylliska fiskeläget i Brantevik.

### CHECKLISTA

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



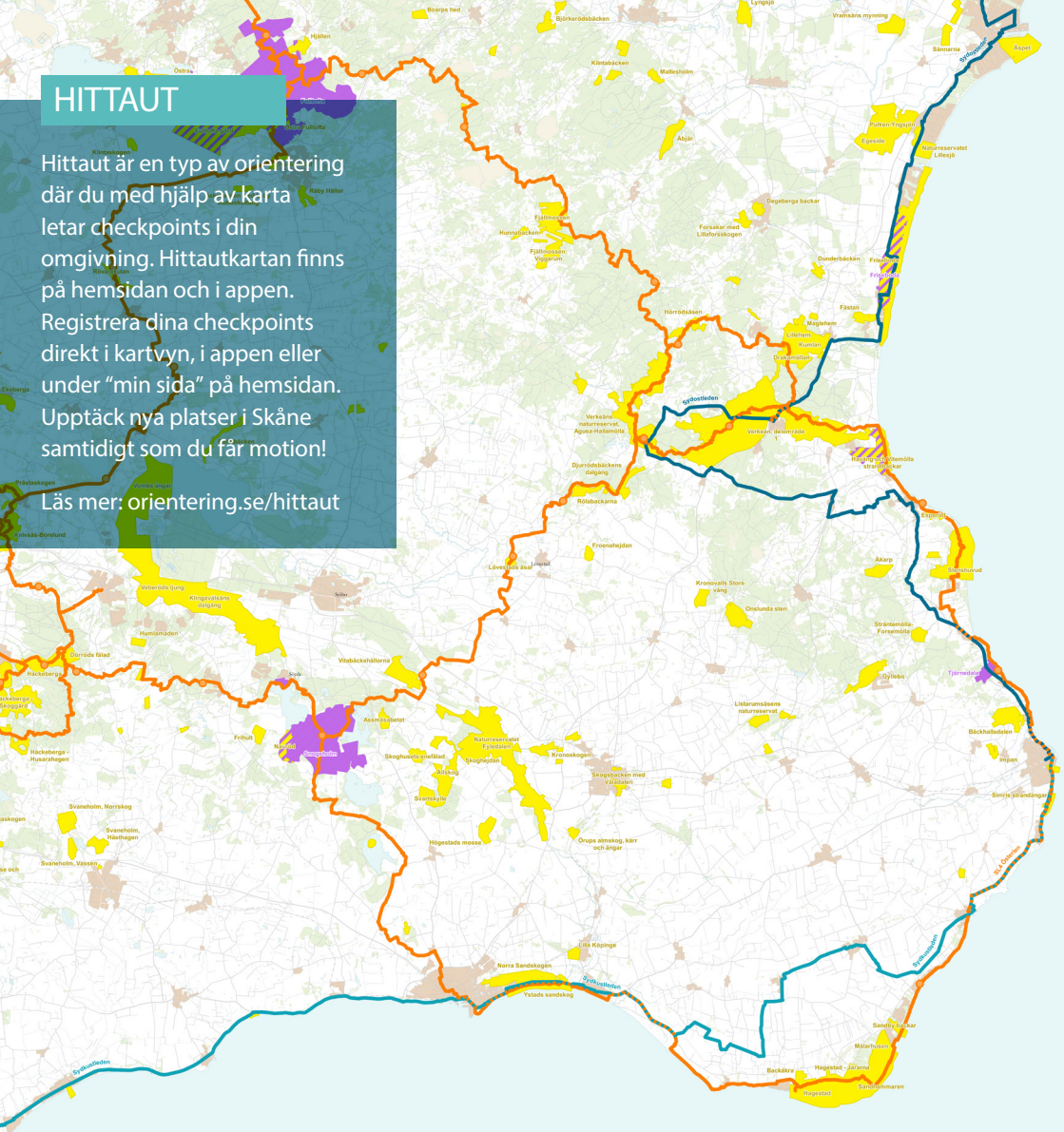
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



# 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

 Naturreservat länsstyrelsen.se

 Simrishamns kommun [simrishamn.se](http://simrishamn.se)

 Strövområden skånskalandskap.se

 Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se