

NÄRA NATUREN I SJÖBO

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?

Snogeholms strövområde

I strövområdet Snogeholm som ligger cirka 15 minuter med bil utanför Sjöbo finns nio olika markerade vandringsleder. En av dessa är rullstolsvänlig: strandpromenaden vid Snogeholmssjön. Vid Fiskarhuset finns det även möjlighet att hyra kanot, kajak och roddbåt.

Skåneleden SL4 etapp 10 Lövestads åsar-Vitabäck

Strax 20 minuter med bil öster om Sjöbo hittar du Skåneleden SL4 etapp 10 som tar dig genom åsar, bokskog och betesmarker. Etappen är totalt 14 km där mer än 50 % av etappen går på asfalt- eller grusväg. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

Möllers mosse

Inne i Sjöbos tätort hittar du Möllers mosse som erbjuder parkmiljö, utegym, löparslinga och ett klätternät. Löparslingan är 400 meter och underlaget är stenmjöl. Slingan är belyst och så är även utegymmet. Vill du ha en lite längre slinga kan du gå runt dammen istället, en sträcka på ca 1,3 km.



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.

Salsbjer

I Salsbjer strax utanför Snogeholm strövområde i Salsbjer finns ett par cykelslingor på ca 1,5 km som heter Salsbjer Grön och Salsbjer Blå som presenteras på Singletracker.dk

Orans friluftsområde

Strax söder om Sjöbos tätort hittar du Orans friluftsområde där Mountainbike Skåne har anlagt fem mountainbikeslingor. Slingorna är av varierad svårighetsgrad där den kortaste slingan är 4,2 km och den längsta 9,8 km.

På www.sjobo.se kan du läsa mer om motionsmöjligheter. Klicka dig vidare till "Uppleva och göra", sen "Natur och friluftsliv".

CHECKLISTA

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



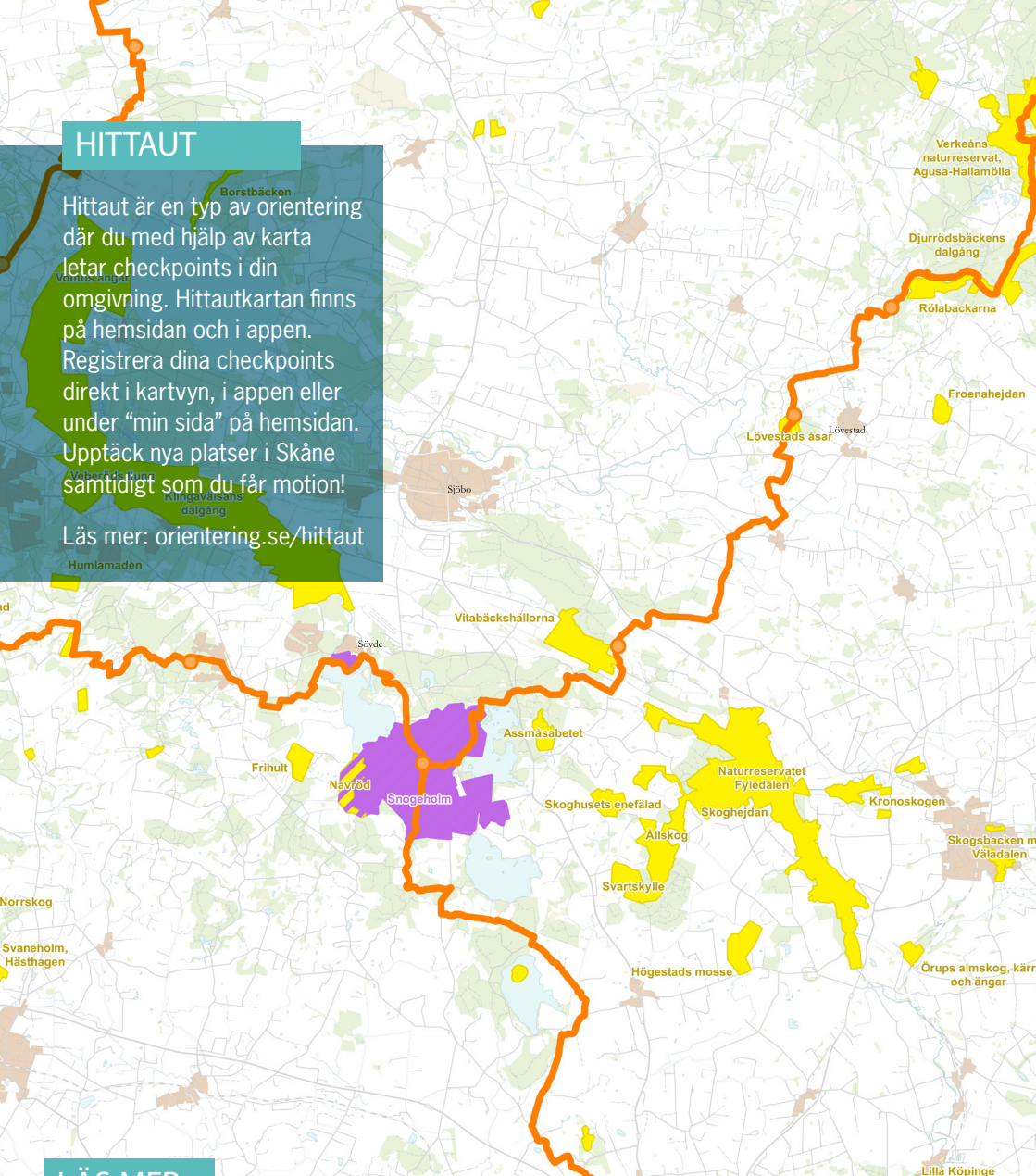
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



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

-  [Vandningsleder skåneleden.se](http://vandningsleder.skaneleden.se)
-  [Naturreservat länsstyrelsen.se](http://naturreservat.lansstyrelsen.se)
-  [Strömvråden skånskalandskap.se](http://stromvrarden.skanskalandskap.se)
-  [Cykelleder sydostleden-sydostleden.se](http://cykelleder.sydostleden-sydostleden.se)
-  [Sjöbo kommun sjobo.se](http://sjobo.se)
-  [Kattegattleden.se](http://kattegattleden.se)