


NÄRA NATUREN I SKURUP

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?

Bräknehus

Skogsområdet Bräknehus har ett rikt växt- och fågelliv. En elbelyst motionsslinga på ca 820 m ligger precis vid den välkända Skurups-silhuetten Zimmermans backe. I området finns det grillhus, lekplats och ett utegym.

Svaneholms strövområde

Vid Svaneholms slott finns det en 2,9 km lång tillgänglighetsanpassad jaktstig som tar dig runt sjön, genom vacker ädellövskog och en alsumpskog. Vill man gå en längre slinga så finns Röda slingan som är 4,2 km.

Prästajorden

I sydöstra Skurup ligger naturområdet Prästajorden. I området ligger sjön Prästamossen som har ett rikt fågelliv. Runt sjön finns en 1,2 km lång belyst och asfalterad slinga (gång- och cykelväg).



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 Ystad-Trelleborg

Sydskustleden sträcker sig kustnära från Helsingborg till Simrishamn. Följ mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden". På etappen cyklar du förbi fiskeläget Abbekås och stränderna Mossbystrand och Bingsmarken. Cykelleden är asfalterad och lättcyklad. Skånetrafikens busslinje 190 kör samma sträcka om du inte orkar cykla hela vägen. Det går också Pågatåg till Svarte eller Ystad.

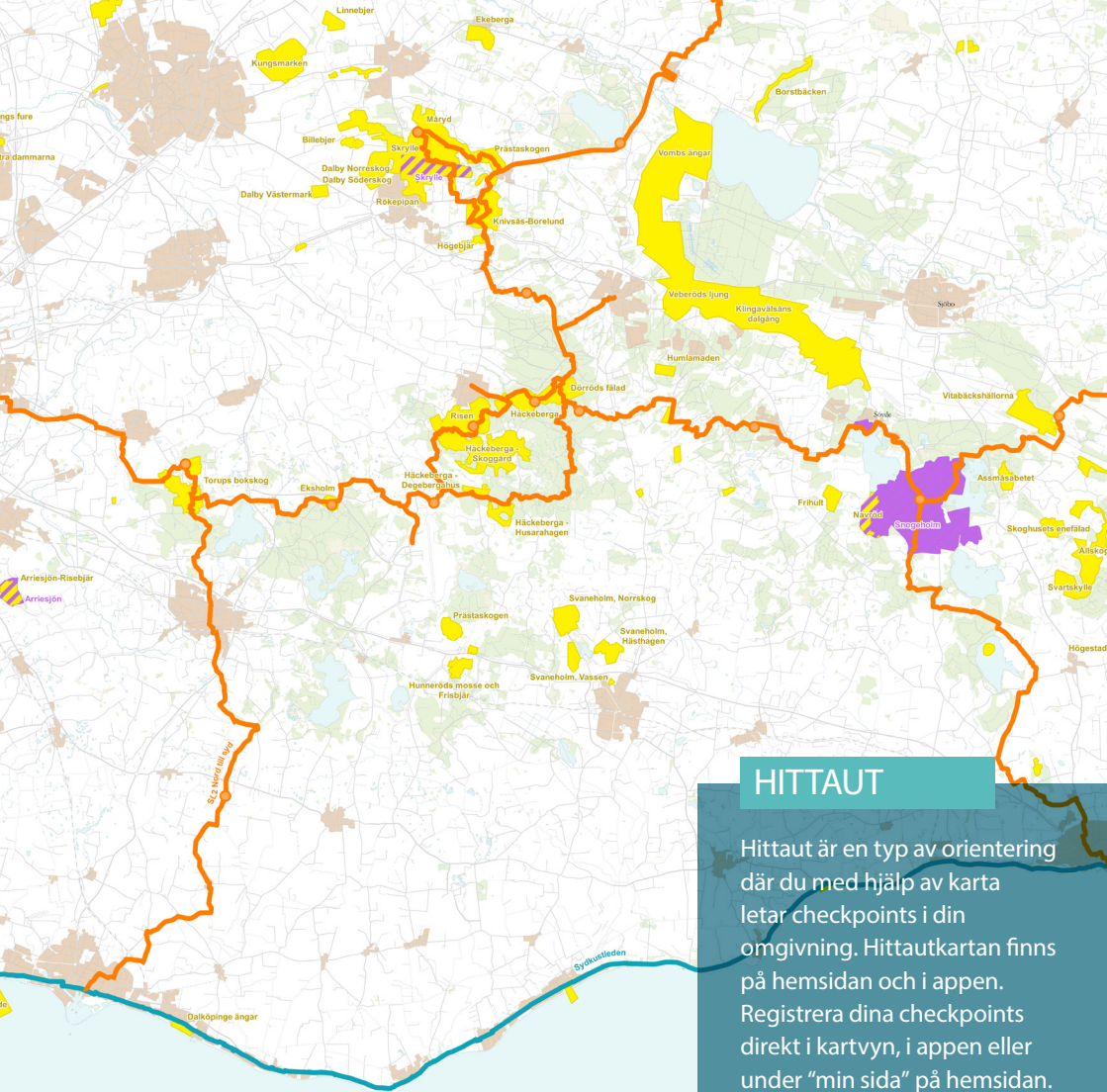
CHECKLISTA

- 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 skaneleden.se
-  Naturreservat lansstyrelsen.se
-  Strövmråden skanskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se
-  Skurups kommun skurup.se
-  Kattegattleden kattgattleden.se