


# NÄRA NATUREN I STAFFANSTORP

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?

## Gullåkra mossa

På gångavstånd från Staffanstorp ligger Gullåkra mosse där det finns ett elljusupplyst motionsspår som är handikappsanpassad. Här finns också anlagda naturstigar, parkeringsplatser, bänkar att vila på och fågeltorn där du kan se ut över mossen.

## Skåneleden SL2 etapp 13A Skrylleslingan

På denna rundled (13 km) genom strövområdet Skrylle vandrar du på stigar och motionsspår genom bokskogar och över rullstensåsar. Längs med hela sträckan finns det tydliga orangefärgade markeringar som leder dig i rätt riktning.

## Dalby Söderskogs nationalpark

Sveriges minsta nationalpark ligger bara 15 minuter med bil från Staffanstorp. Här går Skryllestigen (3,5 km) som går till strövområdet Skrylle där naturum ligger. I nationalparken finns också Bökebackeslingan (600 m) som är framkomlig med rullstol eller 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.

## Cykla i Staffanstorp

I Staffanstorp finns ett ringlade nätverk av vackra småvägar perfekta för en cykeltur. Cykla längs med böljande fält, skogsdungar, hagar, alléer, genom små fina byar och förbi vackra naturscenerier. Läs mer och ladda ner karta på Staffanstorps kommuns hemsida

## Sydskustleden Arlöv-Habo Ljung

Cykla norrut längs med etappen Malmö-Landskrona. Njut av fina vyer, Lomma tätort och naturreservatet Habo Ljung. Efter cirka 8 km har du nått Habo Ljung, vilket är ett lämpligt ställe att vända på.

### CHECKLISTA

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



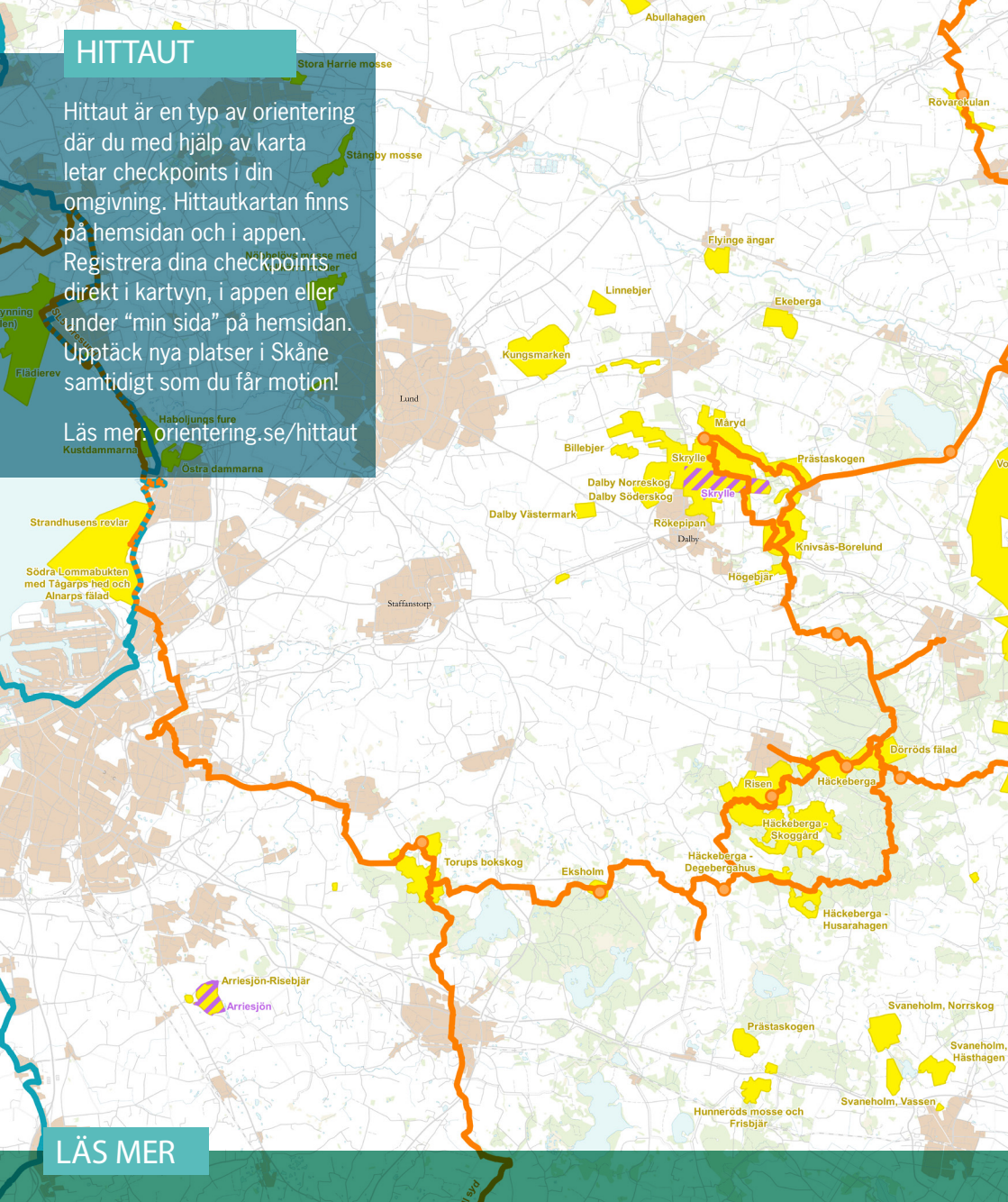
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!








# 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
-  Strövområden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se
-  Staffanstorps kommun [staffanstorps.se](http://staffanstorps.se)