


NÄRA NATUREN I SVALÖV

Hitta vackra naturupplevelser nära dig

A group of four hikers, including a woman, a man, and two children, are walking across a rustic wooden bridge over a stream. They are all wearing backpacks and are surrounded by lush green trees and foliage. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day in nature.

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?

Järavallen

Ta bilen mot kusten! Cirka 20 minuters bilfärd västerut från Svalöv hittar du Järavallens strövområde. Här finns ett antal markerade leder i varierande längd. Du väljer själv hur långt du vill gå och vad du vill uppleva – här finns ängar, sjöar och skog.

Svenstorp-Bolshus fälad

Svenstorp-Bolshus fälad är ett kommunalt naturreservat i Svalövs kommun. Naturreservatet ligger 2,5 km nordost om Svalövs tätort och består av en markerad höjdsträckning med huvudsakligen betesmarker i det skånska slättlandskapet. Här finns öppna landskap, små dungar med skog och ett antal rastplatser.

Finnstorp

På vägen mellan Stenestad och Kågeröd på Söderåsens sydsluttning ligger Finnstorp. Här finns flera markerad motions- och promenadstigar i vackra löv- och granskogar.



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.

Tycho Brahe-leden (öst)

Åk till Sireköpinge och cykla i Tycho Brahes hjulspår genom nordvästra Skåne. Cykelleden lämpar sig för vana cyklister. Vackra vyer, storslagen natur och historiska platser. Läs mer om leden på www.familjenhelsingborg.se och klicka dig vidare till "Uppleva och göra", sedan "Cykelturer i Nordvästra Skåne".

Sverigeleden

Cykelleden är en nästan rikstäckande cykelled. Leden går på allmänna vägar, mestadels på asfalt och passerar nära Svalöv. I höjd med Torrlösa kan du cykla österut mot Trolleholms slott, eller norrut mot Ring Knutstorp. Läs mer på www.swedenbybike.se och klicka dig vidare till "Cykelleder" och "Sverigeleden".

CHECKLISTA

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



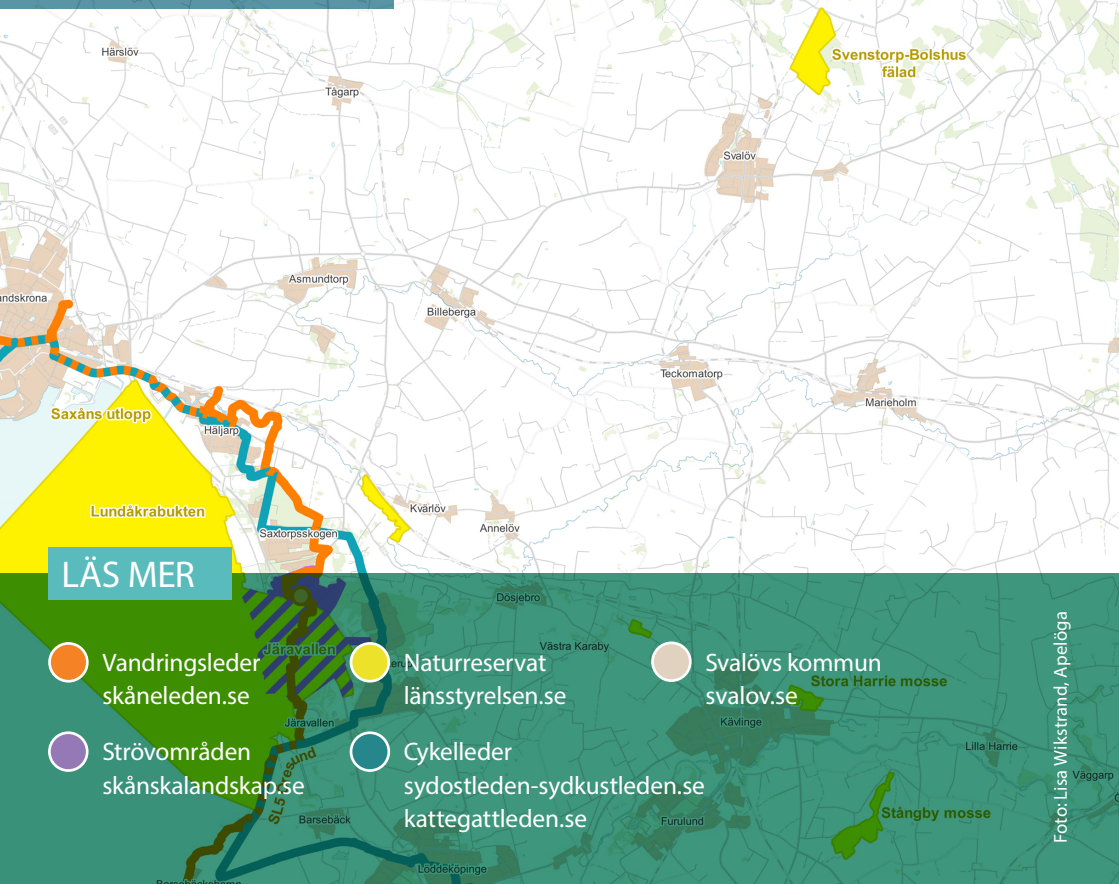
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



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
-  Svalövs kommun svalov.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydskultleden.se kattegattleden.se