


# NÄRA NATUREN I TRELLEBORG

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?

## Skåneleden SL2 etapp 22 Trelleborg-Fru Alstad

Etappen är omgiven av åkrar, pilalléer, bronsåldershögar och gemytliga småbyar. Vandrigen går på småvägar genom Söderslätt mellan Trelleborg och Fru Alstad. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

### Albäcksskogen

Albäcksområdet är Trelleborgs närmsta och främsta rekreationsområde. Här kan du kombinera havs- och strandpromenader med lummig skog, fågelskådning och insektsletning. Genom Albäcksskogen går både Hälsans stig och Skåneleden. Ett upplyst motions-spår på 5 km går också genom området.

### Maglarps sandtag

Naturreservat Maglarps sandtag ligger strax utanför centrala Trelleborg. I det sandiga reservatet trivs många arter av solitära bin och i sandbranten häckar backsvalor. I naturreservatet finns det en markerad stig som tar dig genom området, men du kan också vandra fritt genom betesmarken och den lilla skogen.



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.

## Syd kustleden

Från Trelleborg kan du cykla på Sydkustleden till både Ystad och Skanör. De båda etapperna bjuder på havsutsikt och öppna landskap. Du cyklar till största delen på asfalt och på cykelbana som är separerad från bilvägen. Hela sträckan är markerad med jämna mellanrum.

## Trelleborgs turistcenters cykelturer

Utgångspunkten är Trelleborg och Smygehuk. De fyra cykelrundorna går på befintliga vägar genom kultur, historia och spännande besöksmål. Terrängen är varierad med stränder, slättlandskap och kuperat skog- och backlandskap. Besök [visittrelleborg.se/cykla](http://visittrelleborg.se/cykla) för att ladda ner kartan eller hämta kostnadsfritt på Trelleborgs Turistcenter och på Smygehuks turistinformation.

### CHECKLISTA

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



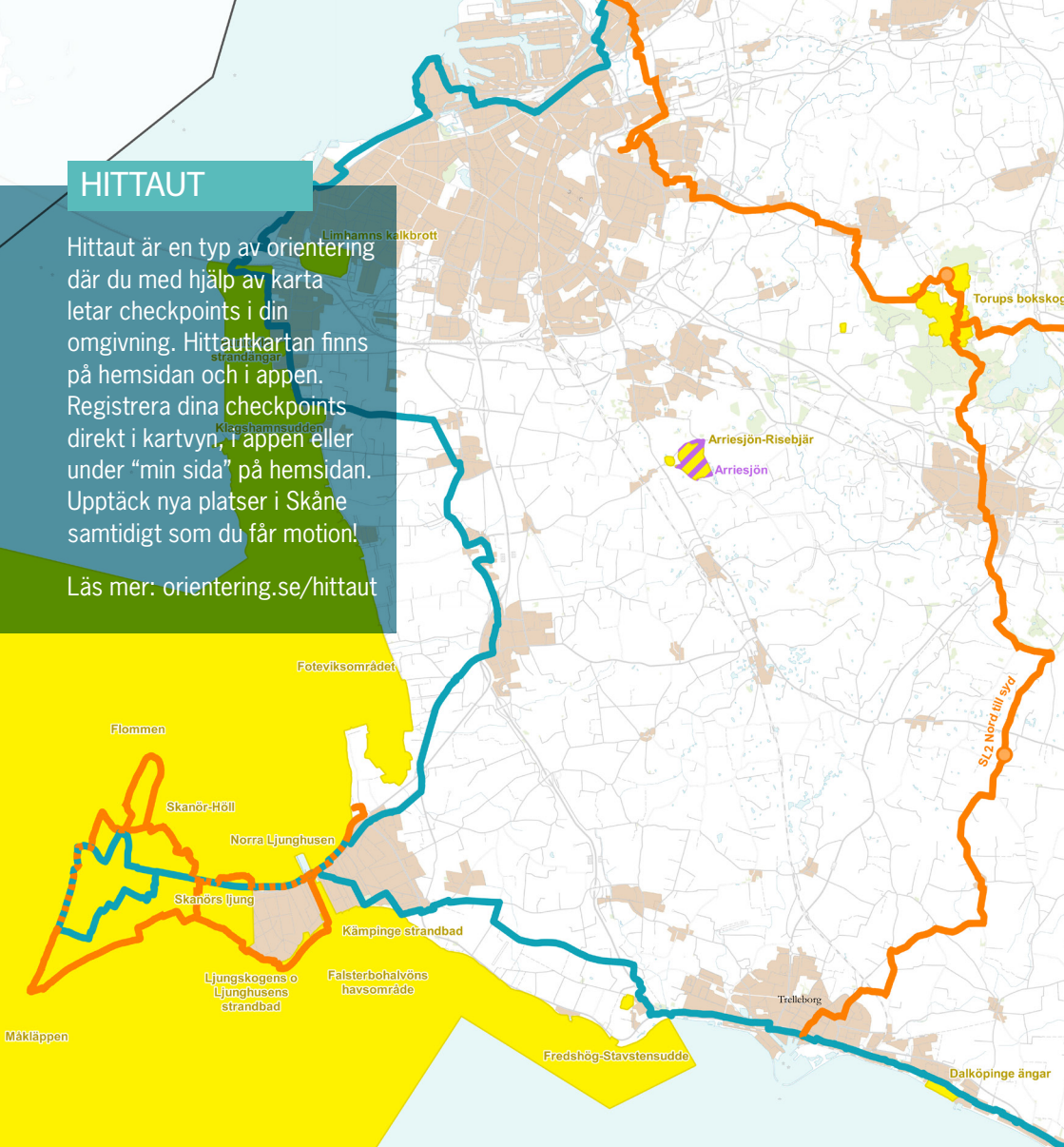
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!









## 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](http://skåneleden.se)
-  Naturreservat [länsstyrelsen.se](http://länsstyrelsen.se)
-  Trelleborgs kommun [trelleborg.se](http://trelleborg.se)
-  Strövmråden [skånskalandskap.se](http://skånskalandskap.se)
-  Cykelleder [sydostleden-sydostleden.se](http://sydostleden-sydostleden.se)
-  kattegattleden.se