


# NÄRA NATUREN I VELLINGE

Hitta vackra naturupplevelser nära dig

A woman with short grey hair, wearing a light blue sweater and blue pants, stands on a sandy path with a bicycle. She is looking out over a calm sea towards a horizon under a blue sky with light clouds. To her right is a building with a dark roof and light-colored walls. The foreground is filled with green grass and low-lying plants.

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 SL5 etapp 20 Foteviken - Falsterbo camping

Denna vandring ger dig maximal semesterkänsla och bjuder på storartad natur och småstadsideyll. Stigar och promenader tar dig genom Falsterbohalvön som är synonymt med fåglar, hästar och segelläger. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

## Arriesjön strövområde

Arriesjön strövområde är perfekt för kortare promenader. Tänk på att Blå leden som är 1,5 km går upp och ner i det kuperade landskapet. Två av stigarna är rullstols- och barnvagnsanpassade, där den längsta är 1,3 km.

## Motionsslingor i Vellinge kommun

I Vellinge kommun finns det utmärkta motionsslingor på 3 km, 5 km och 10 km. Dessa finns i Vellinge och Skanör med Falsterbo. Motionsvägarna i Vellinge går förbi Torsgårdsparken där det finns ett utegym. På kommunens hemsida under 'Fritid och kultur', 'Idrott och motion' och 'Motionsslingor' kan du ladda ner en karta.



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 mountainbike-spår 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 Skanör - Trelleborg

Starta i Kämpinge och cykla österut mot Maglarp. Njut av havsutsikt, öppna fält och fin natur. Efter cirka 9 km har du nått Maglarp vilket är ett lämpligt ställe att vända på.

## Sydskustleden Skanör - Malmö

Sydskustleden sträcker sig från Simrishamn till Helsingborg. Följ de mörkröda skyltarna med "3 Sydskustleden", här cyklar du nästintill helt bilfritt och mer än 80 % är belagd med asfalt. Starta i Skanör och cykla mot Foteviken. Njut av havsutsikt och fin natur, efter cirka 9 km har du nått Foteviken 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
-  Naturreseptat länsstyrelsen.se
-  Vellinge kommun [vellinge.se](http://vellinge.se)
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se