

# NÄRA NATUREN I YSTAD

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 Ystad – Sandskogen

Delleden SL4 Österlen tar dig med på en vandring runt sydöstra Skåne. Från centrala Ystad följer du orangefärgade markeringar österut, längs med vattnet. Den lättvandrade etappen är cirka 8 km och går igenom hela Sandskogen. Vid Nybrostrands campingplats tar du bussen tillbaka till Ystad.

## Skåneleden Ystad – Bjärsjöholms slott

Första halvan av promenaden leder dig norrut genom staden. Snart når du öppna fält och vidsträckta landskap. Du vandrar längs med landsvägar tills du når Bjärsjöholms slott. Från Stortorget till slottet är det cirka 5 km

## Norra Sandskogens naturreservat

Reservatet ligger strax öster om Ystad tätort och består huvudsakligen av tallklädda sanddyner. Här finns ett flertal markerade vandringsslingor, varav några är anpassade för exempelvis barnvagn eller rullstol.



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 – Nybrostrand

Sydskustleden går hela kustvägen från Simrishamn till Helsingborg och är markerad med mörkröda skyltar "3 Sydskustleden". Från hamnen cyklar du österut på en asfalterad cykelbana genom skogen, cirka 7 km. Vid Nybrostrands campingplats kan du stanna och njuta av utsikten över vattnet innan du vänder tillbaka igen.

## Sydskustleden Ystad – Svarte

Cykla västerut längs med Sydskustleden. Här följer leden kusten med makalös vy över vattnet, hela vägen fram till Svarte (cirka 7 km). Du kan välja att vända och cykla tillbaka igen, eller ta dig till Svarte station och ta med cykeln på tåget tillbaka till Ystad. Glöm inte att köpa en tilläggsbiljett för din cykel.

### CHECKLISTA

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



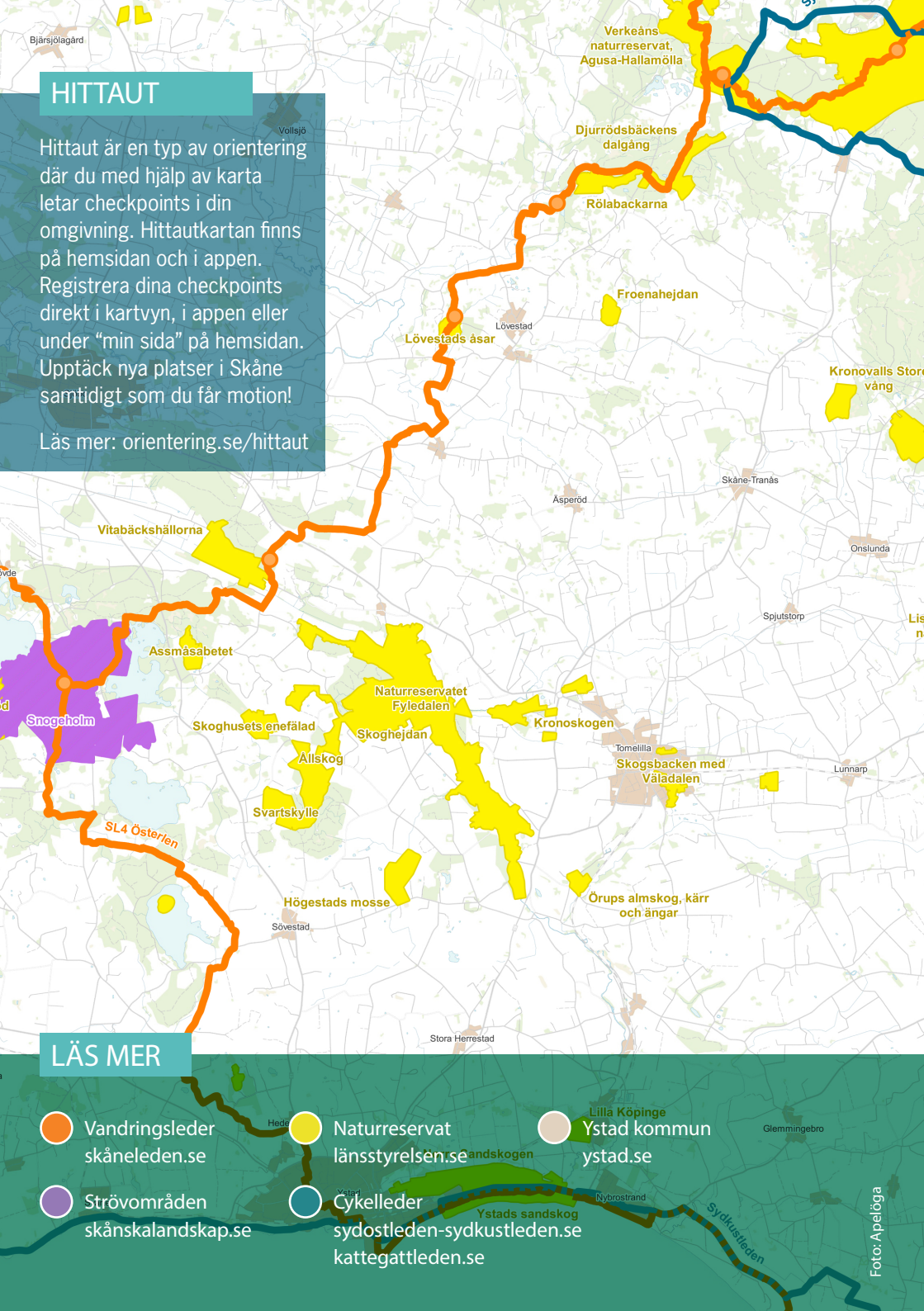
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



## 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)
- Strövmråden  
[skånskalandskap.se](http://skånskalandskap.se)
- Cykelleder  
[sydostleden-sydskustleden.se](http://sydostleden-sydskustleden.se)  
[kattegattleden.se](http://kattegattleden.se)

Lilla Köpinge  
 Ystad kommun  
[ystad.se](http://ystad.se)