



RUTTEN ÄR Co2-BERÄKNAD



WELLBEINGRUTT FÖR SINNE, KROPP & SJÄL

TORSÅS & SÖDERMÖRE



SEMESTRA HÅLLBART
GÖR GOTT & MÅ VÄL



VILL DU OCKSÅ MÅ BRA,
SEMESTRA HÅLLBART
OCH GÖRA GOTT?



#WELLBEINGSEMESTER

HÄR PÅ LANDSBYGDEN...

Längs blommiga landsvägar och krokiga grusvägar kommer du nära det naturliga och enkla livet. Här finner du sinnesro och det som gör gott för din kropp och din själ. Här kan du bli ett med naturen och hitta kärleken till det jordliga mellan hav och skog.

Wellbeingruten är för dig som söker återhämtning, vill vårda din kropp och finna inre ro och samtidigt göra gott, för djur, natur och samhället runtomkring.

I Torsås och runtom Södermöre kan du uppleva vackra och skiftande natur- och kulturhistoriska miljöer, lummiga skogar, frodiga åkrar, blommande ängar och ett själsöppnande kustlandskap. Du väljer själv om du vill uppleva på egen hand eller tillsammans med våra wellbeingguider.

Längs ruten kan förse dig med närproducerad mat från kringliggande gårdsbutiker och nyttja allemansrätten för att ströva runt eller övernatta i det fria. Du kan även välja att låta dig tas omhand av våra omtänksamma värdar och övernatta på våra trevliga wellbeingboenden.

Denna rutt ger dig förslag på en- och halvdags upplevelse som ger dig möjligheten att variera dina aktiviteter efter dina önskemål. Kanske är du en early bird eller en stjärnskådare?

Oavsett vad du föredrar så ger dig denna rutt möjligheten att (åter)finna harmoni och balans med ditt inre jag, ensam eller tillsammans med andra.

#wellbeingiswelldoing



WELLBEING I TORSÅS & SÖDERMÖRE



Att semestra i linje med wellbeing

Wellbeingturism är hållbar turism som skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ. Det finns en intention att göra gott, med en positiv inverkan på människor; både på dig som gäst och våra värdar, men även på omgivningen, vår planet, i nuet och i framtiden. När du gör gott mår du bra och utvecklar ett tillstånd av välmående (wellbeing).

Varför du ska välja wellbeingföretag

Wellbeingföretag har som mål att bedriva sina aktiviteter i harmoni och balans med omvärlden. De är öppna, ärliga och medvetna om hur deras aktiviteter påverkar samhället och miljön. De är även engagerade i samhället och har kunskaper om de viktigaste lokala frågorna.

Ett wellbeingföretag värnar och är mån om lokalbefolkningens, sin personals och sina gästers välmående, tar hänsyn till traditioner och naturarv. Ett wellbeingföretag spider gärna sin kunskap till fler och möter dig och andra med vänlighet och glädje. Fler wellbeingföretag och platser som gör gott hittar du i vår karta på homesofwellbeing.com, kartan kommer under sensommaren 2021.



Bra att veta om wellbeingrutten i Torsås & Södermøre

Ruttens längd från första stoppet: Cirka 85km*



Typ av rutt: En- eller flerdagars

Ungefärlig tidsåtgång dag 1: 9h, 55km

Ungefärlig tidsåtgång dag 2: 6h, 30km

*Du kan välja våra rekommenderade lands- och skogsvägar eller kortare, mer direkta sträckor via huvudlederna. Du kan såklart också välja din egen väg.

Bästa färdssätt: El- eller biogasbil.

Laddstolpar finns i: Skörebo, mitt i Torsås & utanför Söderåkra.

Tanka biogas i: Söderåkra.

Alternativ: Cykel eller till fots om du har tid att planera in flera nätter.

Packa väskan med: Hållbara toalettartiklar, sovkläder, vandringsskor, myggmedel (sommartid), bekväma kläder, yogamatta, badkläder, handduk, kylväska till det du handlar längs vägen, picknickfilt, solglasögon, stormkök, vattenflaska och kamera.

Tänk på att du kan behöva boka aktiviteter och boenden i förväg. Vill du uppleva på egen hand kan du kika på [aktivitetskorten](https://homesofwellbeing.com) på vår webbsida homesofwellbeing.com.



UPPLEV PÅ EGEN HAND ELLER
MED EN WELLBEINGVÄRD!



STOPP 1

SKOGSBADA I GULLABOSKOGEN

Ungefärlig tidsåtgång: Cirka 2,5-3 timmar

Wellbeingdestination: Gullaboskogen, Skörebo

Rekommenderad startplats: Skörebo 107, Gullabo. **GPS:** 6255915, 553230

Wellbeingvärd: Liselotte Johansson, wellbeing skogsbadsguide

Börja dagen genom att aktivera dina sinnen med ett stillsamt skogsbad. Skogens läkande och lugnande krafter hjälper dig komma ned puls, andas och sätta stämningen för dagen. Runt om den lilla byn Gullabo hittar du väl uppmärkta vandringsleder som för dig längs lummiga grusvägar, skogsstigar, över väldoftande fält, genom vackra skogsbetesmarker, förbi pittoreska röda stugor och vackra gamla gårdar.

Här möts du av intressant vardagshistoria och minnen från en gångens tid. Packa ryggsäcken med näringsrik fika, liggunderlag och en kudde.

Välj en vandringsled och finn en plats där du känner dig trygg och omfamnad av naturen—där skogens energi uppfyller din kropp med positiva känslor.

Skogsbada och upptäck på egen hand eller låt dig tas omhand av våra wellbeingguider som tar med dig och ditt sällskap på en sinnesrogivande upplevelse tillsammans med andra. Finn nya bekansnader under turen, samlas tillsammans vid en mysig lägereld och njut av en välsmakande bit mat. Kom ihåg att boka den guidade skogsbadsturen i förväg. Utforska gärna utbudet på vår webbsida.



Foto Joanna Kohnen Länsstyrelsen Kalmar län

Runtom i Gullaboskogarna

Vart du än är i Gullabo vimlar det av vardagshistoria. Fina torp och gårdar, mysiga stigar och leder, mystiska grottor och heliga platser. Här följer skogens andar och väsen med på dina turer genom Gullaboskogen!

Det finns mycket att upptäcka. Besök Dackes grotta, Transjön, Blommastugan, Hembygdsgården, Emmas torp eller vippstenen. Även gårdsbutiker, pop-up loppisar, konst och hantverk, tofflor, och mycket mer. Besöksguide och karta finns att få på en turistbyrå nära dig.



STOPP 2

IGLASJÖN

Adress: Iglasjön, Torsås | **GPS:** 6247191, 551010

Vid Iglasjön kan du njuta av ett härligt avkopplande och energigivande bad eller bara pausa på bryggan och låta fötterna dingla. Efter att ha kört längs krokiga landsvägar, genom småländska byar med blommiga vägkanter öppnas skogen upp och den rogivande sjön målas upp som en vacker tavla mellan träden.

Här kan du ta vara på tystnaden och rymden. I det till synes mörka, stilla vattnet blir du omhändertagen av en ombonande känsla. Njut av en naturlig stillhet, värme och trygghet. Vattnet är trots sin mustiga färg friskt och är under sommarhalvåret oftast lite varmare. Den lilla strandkanten och sandiga botten bjuder in till att sakta och lugnt kunna vandra in i vattnet.

Att bada i en småländsk sjö är annorlunda, det uppfyller själen med en skön, kraftbringande känsla och ett inre lugn. Vill du hellre njuta av den energivande utsikten kan du lägga dig på bryggan, låta nästippen och fingertopparna glida genom vattnet. Kanske möts du av små vattenlöpare eller en och annan fågel som förgyller tillvaron med sin sång.

Vid Iglasjön finns en liten grillplats med bänkar och bord, perfekt för att värma dina mellanmål, koka tevattnet eller laga din lunch. Här finns även en tillgänglig torrtoalett och en fin vandringsled runt sjön. Passa på att handla lokala och ekologiska råvaror och produkter, fika eller glass i de kringliggande gårdsbutikerna innan ditt besök vid Iglasjön. Utforska gärna utbudet på vår webbsida.





HITTA DITT WELLBEINGBOENDE
PÅ [HOMESOFWELLBEING.COM](https://www.homesofwellbeing.com)

STOPP 3

STUVENÄS & ÖRAREVETS KUSTLANDSKAP

Wellbeingdestination: Kustlandskapet längs Örarevet

Ungefärlig tidsåtgång: 1,5 timme + med möjlighet för övernattnin

Rekommenderad startplats: Stuvensvägen 1, Söderåkra

GPS: 6258554, 569510 | **Wellbeingvärd:** Det lokala wellbeingboendet

Rutten leder dig nu vidare genom lantliga småbyar, längs frodiga åkrar, vidare mot Kalmarsunds kustlandskap. Här välkomnas du av en vacker kulturhistorisk anläggning som även är din slutdestination för dagen. Här kan du välja bland flera olika aktiviteter och upplevelser som gör gott för sinne, kropp och själ.

Längs kusten sträcker sig flera promenadslinor och vandringsleder, bland annat Kalmarsundsleden. Promenera till Fulviks sandstrand, gå en uppiggande tipspromenad eller upplev Örarevets naturskyddsområde.

Runtom hittar du olika fornlämningar som rösen, tjärdalar och andra kulturplatser. De vackra och artrika strandängarna är resultatet av ett framgångsrikt samspel mellan människa, djur och natur under många tusen år.

Om du planerar in rutten som en flerdagarsupplevelse rekommenderas du att boka in dig på ett av våra mysiga wellbeingboenden. Våra medvetna och omtänksamma värdar tar väl hand om dig så att du med ett gott samvete kan komma till ro och återhämta dig. Utforska gärna vilka möjligheter det finns via vår webbsida.

STOPP 4

BADPLATSEN FULVIK

Wellbeingdestination: Fulvik & Örarevets naturreservat

Ungefärlig tidsåtgång: 1- 3,5 timmar (beroende på vad du gör)

Adress: Örarevet, Söderåkra. **GPS:** 6257734, 569629

Om du väljer att tillbringa natten på ett av våra wellbeingboenden i närheten kan du börja din morgon med en promenad till stranden och ta ett uppfriskande dopp i havet eller under vinterhalvåret, i en uppvärmd utomhuspool. Passa även på att göra din morgonmeditation eller ditt yogapass vid en strandäng eller på den sköna soluppvärmda sandstranden.

Intill stranden finns flera stigar och vandringsleder, här kan du fritt ströva omkring för att upptäcka det vackra kustlandskapet och uppleva Örarevets naturreservat.

Faciliteter & tillgänglighet

- Grill & eldplats
- Omklädningsrum
- Besöksinformation
- Toaletter & utedusch
- Spång längs sandstranden
- Lång brygga med badstegar
- Gungor och vattenrutschkana

Badplatsen är långgrund och mindre delar av stranden och naturreservatet är tillgängliga för exempelvis barnvagnar, rullatorer och rullstolar. Under vinterhalvåret kan lederna vara blöta och mjuka. Anpassa gärna dina kläder och skor efter årstid och väderlek.



ÖRAREVETS NATURRESERVAT

Morgnar vi havet är speciella. Vi vill rekommendera dig att stiga upp tidigt för att möta solen och promenera längs Kalmarsundsleden ned till stranden och därefter till det intilliggande naturreservatet Örrarevet.

Örrarevets rullstensås har fått sitt karakteristiska utseende efter vindens och vågornas rörelser som format holmen så som det ser ut idag. Ute i reservatet kan du hitta sällsynta växter och skåda olika sjöfåglar. Om du har tur kan se knobbsälar sola på stenarna runtom Örrarevet.

Ju längre söderut du promenerar desto smalare blir åsen, längst ut omringas du av det glittrande havet. I mitten av reservatet möts du av en intressant ansamling stenar, ”Örrarevets labyrinter” och en mysig grillplats med plats för hela familjen.

Kom ihåg att packa ryggsäcken eller fikakorgen för en liten paus längs vägen, ta med en påse till ditt skräp. Tips! Många av våra wellbeingvårdar erbjuder frukost, fika- eller annan take-away mat som du kan ta med på din utflykt.

Leder & promandstigar

- Från Stuvénäs till Fulviks badplats: Cirka 800 m.
- Från badplatsen till den sydligaste spetsen på Örrarevet: 2 km
- Totalt antal km från Stuvénäs till Örrarevet: Cirka 2,8 km.
- Cykel- och bilvägen från Stuvénäs till Fulvik & Örrarevet är cirka 3,4 km (via E22 N).
- Kalmarsundsleden från Stuvénäs-Bröms är ca 50 km. Hela leden är cirka 200 km lång.





BESÖK EN TURISTBYRÅ NÄRA
DIG FÖR MER INFORMATION!

STOPP 5

SÖDERMÖRE GÅRDSBUTIKER

Wellbeingdestination: Från Södermöre till Kalmar,

Rekommenderad startplats: Söderåkra, via väg E22 N

Ruttlängd: Cirka 30-40 km beroende på vilka gårdbutiker du besöker

Efter en morgon i det fria fortsätter ruten vidare mot Södermöres gårdsbutiker. Från Stuvens kör du vidare på "gamla" E22:an längs kusten. Mellan åkrar och betesmarker kan du skymta det glittrande havet. Här kan du följa din mat från jord till bord.

I Södermöretrakten hittar du många olika gårdsbutiker. Från lite större butiker med möjligheter för att äta och fika, till små, charmiga marknadsstånd med kärleksfullt handskrivna skyltar och självbetjäning. Du väljer själv vilka butiker du besöker och i vilken ordning. Passa på att luncha under din tur och handla hem läckra småländska smaker som är lokalt och hållbart producerade.

Längs den smakfulla gårdsbutiksrundan hittar allt från härliga primörer och färgrika råvaror som rödbetor, bönor, morötter, jordgubbar, sallader, kål och mycket mer.

Du erbjuds även fantastiskt mathantverk med förädlade produkter som ost, yoghurt och andra mejeriprodukter, men även naturbetesprodukter, gryn, bröd och bakelser, oljor, såser, kryddor och marmelader.

Låt dig inspireras av unika produkter där du kan känna, se och uppleva spännande och naturliga smaker från kulturspannmål, kulturväxter och lokala naturbetesprodukter.



Södermøre Gårdsbutiker

Med stor kunskap och omsorg odlas och framställs produkter och råvaror med god hand för naturen, med omtanke för den biologiska mångfalden, människa och miljö utifrån ett hållbart perspektiv.

Här är både producenter och förädlare måna om jorden, att den förblir bördig för nuvarande och kommande generationer. Många företag har även en djupt kulturhistorisk, lokal anknytning.



MYSIG LANDSVÄG ELLER HUVUDLED?

Till besöksmålen längs rutten kan du ta dig via olika vägar. Huvudlederna tar dig snabbare till destinationen, medan tempot längs mysiga landsvägar och krokiga grusvägar sänks. Det tar lite längre tid, men bjuder på fler sevärda miljöer.

Rutten och vägarna mellan besöksmålen har omsorgsfullt valts för att du ska kunna uppleva och ta in allt det vackra den smäländska landsbygden har att erbjuda, på ett mer hållbart sätt som även gör gott för sinne, kropp och själ.

Kulturhistoriska byggnader och minnen, naturen och andra vackra vyer bjuder in att uppleva rutten under årets alla säsonger. Det går förstås lika bra att välja andra vägar, efter dina möjligheter att ta dig runt.

Besökskartor för orten samt cykel- och vandringsledskartor finns att ladda ned via vår [hemsida](#) eller att hämta på en [turistbyrå](#) eller info-point nära dig.

Ladda elbil & tanka biogas

Behöver du ladda din elbil eller tanka din biogasbil längs rutten kan du göra det här:

- Skörebo, privat laddstolpe. Hör av dig till wellbeingvården Liselotte Johansson för att ladda: 076 340 05 02.
- Torsås, kommunhuset. Här kan du ladda med egen sladd.
- Stuvensvägen, Söderåkra. Kontakta hotellet för laddning.
- Biogas, finns vid macken mitt i Söderåkra.



RES HÅLLBART



Att uppleva och utforska utan att använda fossila drivmedel en viktig del av resan till vår hållbara framtid. Att cykla eller gå är det absolut mest klimatsmarta sättet att transportera dig på.

Ska du resa med fordon ska du i första hand samåka och åka kollektivt. Om du kör eget fordon så välj biogas, elfordon eller annat fossilfritt alternativ. I Torsås kommun kan du både ladda din elbil och tanka biogas.

Kom ihåg att köra omtänksamt för djur, natur och miljö. Kör mjukt med en jämn fart, tänk på att undvika accelerera eller bromsa hastigt, res lätt och kontrollera däcktrycket.

Nedan hittar du en CO₂ beräkning och en jämförelse mellan olika typer av fordon och drivmedel. Siffrorna baseras på vår rekommenderade rutt med en sträcka på totalt 85 km.

*Vänligen notera att siffrorna är en genomsnittlig beräkning av utsläpp, de kan vara lite högre eller mindre beroende på antalet passagerare, last, typ av väg och fordon. Utsläppen för elbilar är i detta fall beräknade på genomsnittet i nordiska länder.



CO₂-beräkning för rekommenderad wellbeingrutt 85km*

Fordonstyp/ gram CO ₂	Elbil	Biogas	Biodiesel	Diesel	Bensin
Liten bil	1 190	2 635	5 100	10 115	15 385
Mellanstor bil	1615	3 485	6 715	13 345	20 315
Stor bil	2 125	4 590	8 755	17 595	26 775

Travel and Climate, Methodology report (2019) by Larsson, J. and Kamb, A., Chalmers University. Rapporten hittar du på [chalmers.se](https://www.chalmers.se).



MÖT NATUREN MED OMSORG

Allemansrätten ger dig unika möjligheter att uppleva naturen på cykel och till fots, när du strövar genom skog och mark eller när du vill laga mat utomhus och sova i det fria.

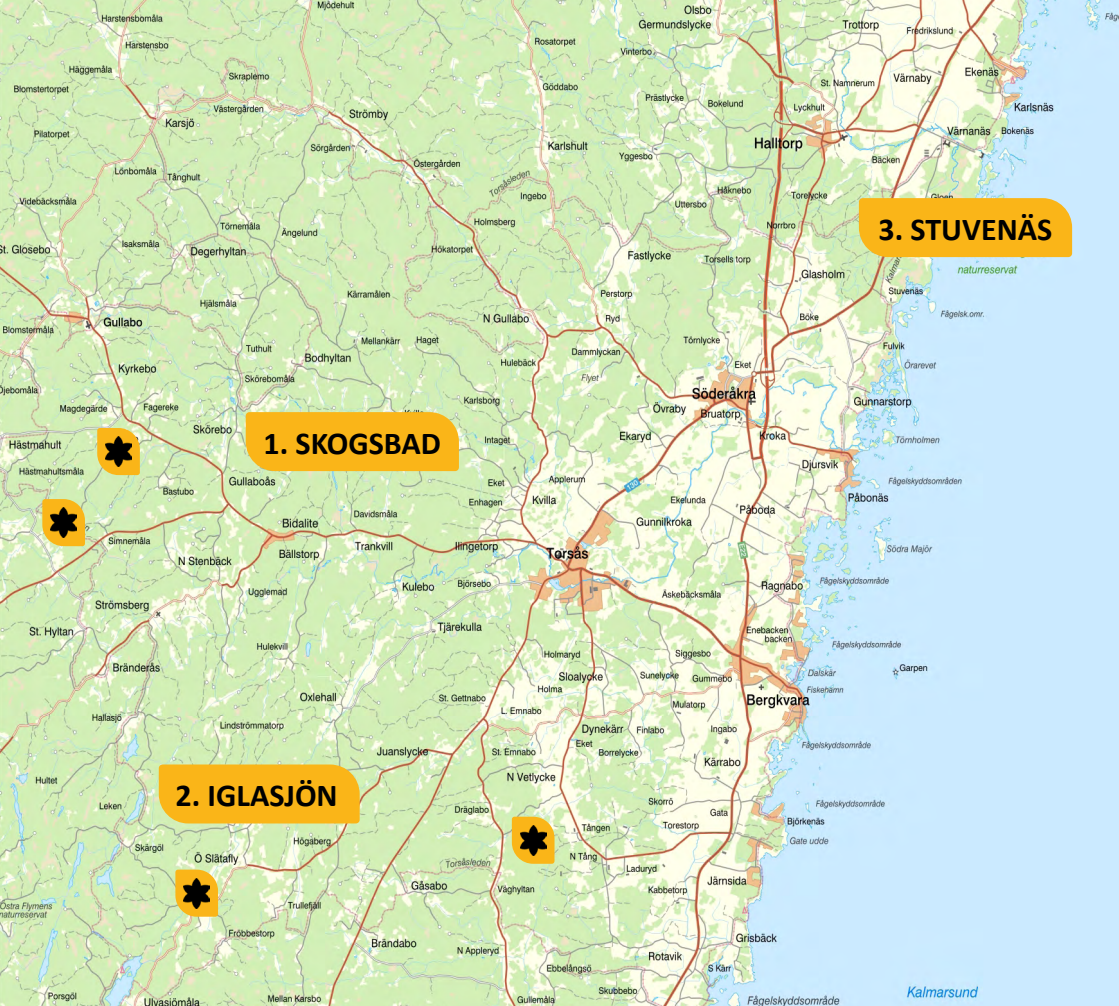
Genom allemansrätten bjuds du in att ansvarsfullt njuta av allt det goda och vackra naturen har att erbjuda. Det är en frihet under ansvar som innebär att du möter djur, natur och människa med omsorg och hänsyn. En god vägledning är "inte störa- inte förstöra".

- Undvik att gå på skogsplanteringar och odlingsmarker där grödor kan ta skada.
- Stäng grindar och elstängsel när du vandrar genom betesmarker.
- Undvik att gå nära hus och tomter för att inte störa, fråga om du är osäker.
- Du får tälta enstaka dygn på tålig mark. Visa stor hänsyn till djur, natur och andra.
- **Cykla, rida & köra:**
Du är välkommen att cykla och rida i naturen och på enskilda vägar. Visa stor hänsyn där varken är blöt och extra känslig. Att köra motorfordon inkluderas inte i allemansrätten då det kan skada naturen.



- **Vårda naturen:** Tag med dig dina sopor hem och lämna platsen ren, råkar du hitta bortfluget skräp får du gärna plocka upp det.
- **Tända eld & laga mat utomhus:**
Du får göra upp eld och laga mat i naturen där det är säkert, under säkra förhållanden. Välj gärna iordningställda grillplatser och eldstäder eller använd ett stormkök. Under torra perioder kan det vara eldningsförbud, ta reda på vad som gäller i respektive kommun.
- **Visa hänsyn:** Du får plocka tillåtna blommor, bär och svampar, men på många platser finns sällsynta och fridlysta växter, insekter och djur som inte får plockas eller störas. Håll god uppsikt över din hund, håll den kopplad mellan mars-augusti.
- **Allemansrätten & särskilda anvisningar:** På de allra flesta platserna gäller allemansrätten. I naturreservaten kan särskilda bestämmelser gälla. Läs på om vad som specifikt gäller för skyddade områden.

Mycket av det som finns i Örarevets naturskyddsområde är skyddat. Tag gärna foton men lämna enbart dina fotavtryck.



WELLBEINGRUTT I TORSÅS & SÖDERMÖRE - DAG 1

Rekommenderad sträcka från Skörebo, via Magdegärde, Råbäcksmåla genom Fagerhyttan mot Bränderås i riktning mot Hallasjö-Iglasjön. Fortsätt förbi Skörgöl mot Gettnabo och Bergkvara, vidare mot Söderåkra till Stuvénäs.

1. Stopp 1: Skogsbad i Gullaboskogen, på egen hand eller med wellbeingguide.



Mittemellan: Upplev den småländska landsbygden, cykla eller kör längs trevliga landsvägar.

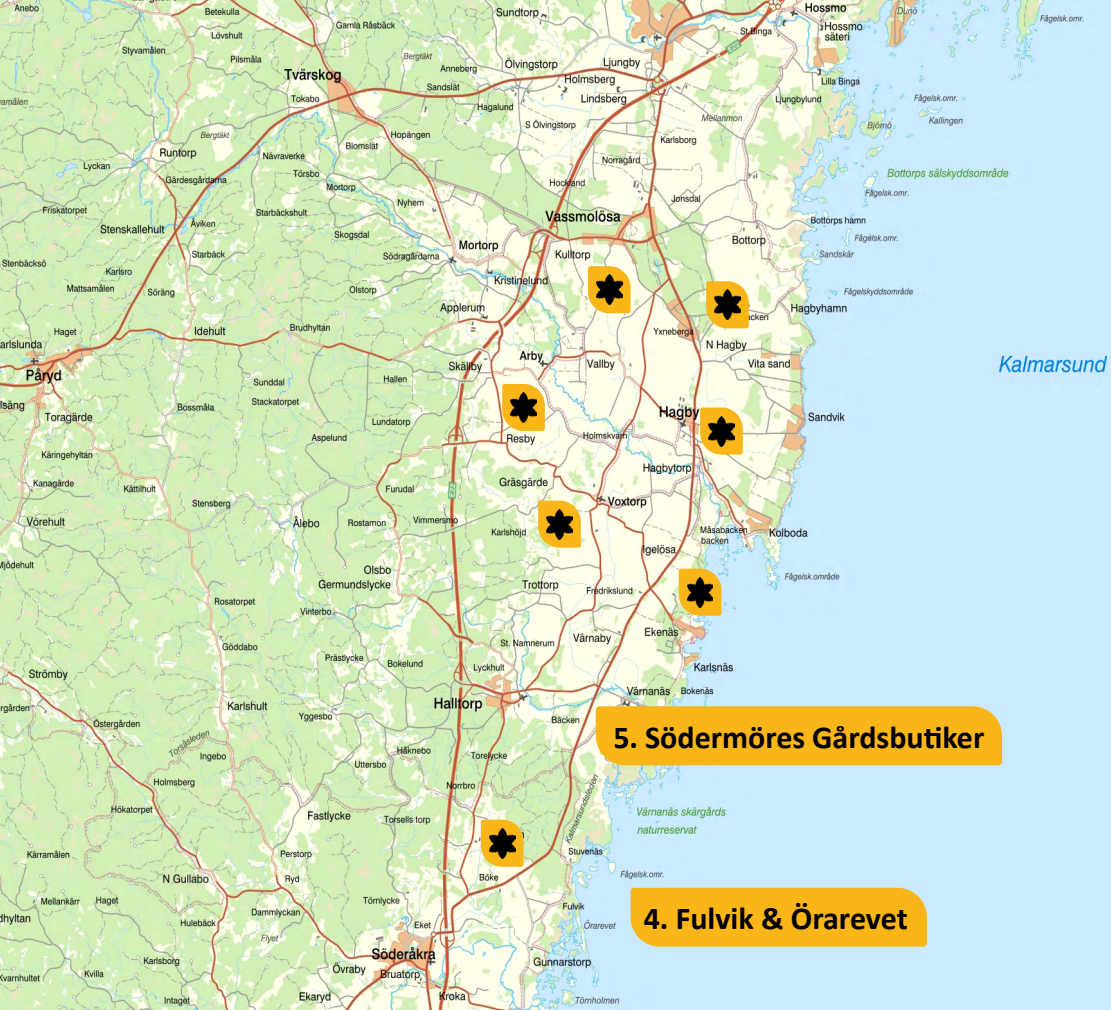


Mittemellan: Besök lokala gårdsbutiker och köp med dig råvaror och produkter till din lunch.

3.

Stopp 3: Ta hand om dig själv, eller låt dig tas om hand på ett boende vid kusten.

2. Stopp 2: Bad, vila & laga din mat vid grillplatsen vid Iglasjön. Torrtoalett finns.



WELLBEINGRUTT I TORSÅS & SÖDERMÖRE - DAG 2

Rekommenderad sträcka från Stuvensås till Fulvik och Örarevets naturreservat. Gårdsbutikerna i Södermöre hittar du längs orterna Böke, Ekenäs, Vöxtorp, Kolboda, Arby, Yxneberga, Hagby och Vassmolösa.

4. Stopp 4: Morgonaktiviteter vid Fulvik eller vid Örarevets Naturreservat.

★ Mitternellan: Passa på att fika eller luncha på någon av gårdsbutikerna.

5. Stopp 5: Besök Södermöres gårdsbutiker, smaka och handla hem råvaror och småländskt mathantverk. Butikerna sträcker sig i denna rutt från Söderåkra norrut mot Böttorp.

Fler gårdsbutiker än de som är uppmärkta på kartan ovan hittar du på Länsstyrelsen Kalmar läns webbsida: [Matrundan - Gårdsbutiker & mathantverkare i Kalmar län.](#)

ATT VARA EN WELLBEINGGÄST

Värna om vår natur & respektera allemansrätten
Köp produkter som bidrar till biologisk mångfald
Stöd lokalsamhället och alla wellbeingvårdar
Spara på våra resurser och res hållbart

#WELLBEINGSEMESTER

www.homesofwellbeing.com

