



RUTTEN ÄR Co2-BERÄKNAD



ETT WELLBEINGÄVENTYR UPPTÄCK SÖDRA ÖLAND

VÄLMÅENDE FÖR
SINNE, KROPP & SJÄL



SEMESTRA HÅLLBART
GÖR GOTT & MÅ VÄL



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



#HOMESOFWELLBEING



SOLENS & VINDARNAS Ö

Sverige är indelat i 25 landskap där ön Öland är det minsta. Enbart 130 kilometer lång och 20 kilometer bred innehåller denna fantastiska ö en unik flora som varierar från tallskog, lövskog, betesmarker och strandängar till unika Alvar. Kusten består av raukar, mil av mäktiga vågliknande sanddyner, klippor och klapperstenstränder.

Vart du än befinner dig på ön möts du av vardagshistoria, fornlämningar och kulturhistoriska platser, heliga platser och arkitektur. Öland är rik på berättelser, sägner och myter. Historien om Sanbyborgs fort visade sig avslöja välbevarade hemligheter. Stenbrott, runstenar, kvarnar och kyrkor visar alla tecken på öbornas vardagsutmaningar och rädslor, men också glädje och fester.

Den här wellbeingrutten vägleder dig genom några av södra Ölands fantastiska naturreservat och deras mångfald, till unika, hisnande vackra landskap och spännande natur- och kulturhistoriska platser. Längs vägen hittar du blomstrande byar och en myllrande liten stad som erbjuder högkvalitativa lokala specialiteter, pittoreska hembagerier, hantverk i världsklass, loppmarknader och mycket mer.

Upplev ett avkopplande wellbeingäventyr där du med varsamhet utforskar södra Ölands vackra landskap

#wellbeingsemester



WELLBEING PÅ SÖDRA ÖLAND



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.



Bra att veta om wellbeingrutten

Typ av rutt: 1-2 dagar.*

Ruttens längd från första stoppet: Cirka 32 kilometer.

Upplevs bäst: Till fots eller på cykel, planera gärna in några extra nätter om du har tid för uppleva med ro.

Alternativ: El- eller biogasbil.

Laddstolpar finns i: Kalmar, Färjestaden och i Mörbylånga.

Till fots: 6,5-7 timmar

Med cykel: 1,5-3 timmar

Med miljöbil: 43 minuter

*Du kan välja om du vill tillbringa några timmar eller heldagar vid våra rekommenderade stopp. Ta dig gärna mer tid, det finns mycket att se & göra i anslutning till wellbeingrutten.

Packa ryggsäcken med: Hållbara toalettartiklar, vandrings skor, sovkläder, myggmedel, bekväma kläder, yogamatta, badkläder, handduk, soppåse, solglasögon, kamera och vattenflaska. Eventuellt stormkök och liggunderlag eller tältutrustning.

Fler wellbeingföretag och platser hittar du i vår karta på wellbeing-tourism.com. Tänk på att boka dina boenden och upplevelser i förväg.



STOPP 1

FÄRJESTADENS BADPLATS

Ungefärlig tidsåtgång: Från en timme till en heldag

Wellbeingdestination: Södra hamnplan 9 **GPS:** 6279194, 589685

Upplevelser: Hamn, strand, sport- och utomhusaktiviteter, friluftsliv, restauranger, konst, hantverk, caféer, shopping & mycket mer.

Välkommen till en tillgänglig strand för hela familjen. Badplatsen erbjuder dig platser för lugn och ro men även möjligheter för rörelse, lek och träning, både på land och i vatten. Det är nära till butiker där du kan njuta av konst och hantverk eller kan köpa kläder, dekorationer eller sportutrustning, både begagnat och nytt. Lunch, middag och fikautbudet är rikligt och välsmakande. Tag med en filt för att njuta av en hemgjord picknick eller laga en smakrik rätt på lokala råvaror på grillarna som finns vid stranden.

Hamnen, badplatsen och stranden har mycket att erbjuda. Söderut längs kusten hittar du Granuddens strand

KOM IHÅG BADKLÄDER,
SOLSKYDD & EN BRA BOK!



med grund sandbotten och stilla vatten, ett perfekt läge för barn, stranden har en badbrygga och en lekplats. Här kan du bygga sandlott samtidigt som du kan njuta av den vackra utsikten över Kalmarsund. Längre norrut hittar du ett vackert dammområde med gång- och cykelleder, en hundvänlig strand och en rörelsevandring. Oavsett om du tar dig norrut eller söderut längs kusten erbjuds du närheten till naturen.

Vid Färjestadens strand erbjuds du badmöjligheter året om. Under vinterhalvåret är piren en perfekt plats för att bada kallbad. Under sommarhalvåret kan du resa med cykelfärjan från Kalmar till Färjestaden.

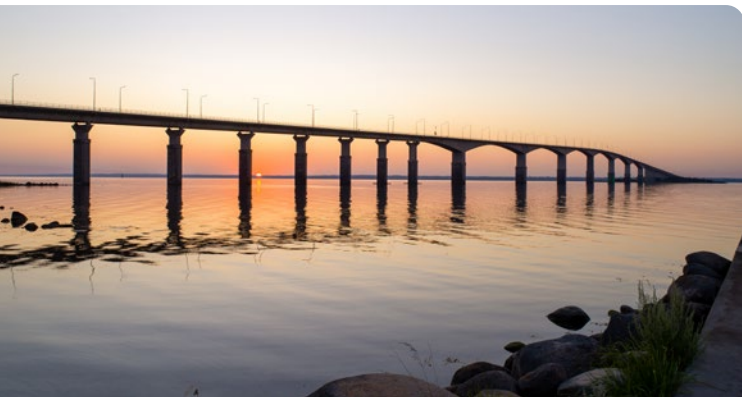


Cykelfärja mellan Kalmar & Färjestaden | Ölands turismorganisation

Runtom Färjestaden

Denna rutt börjar vid Färjestaden, vid hamnen – porten till Öland. Hit kan du ta dig från Kalmar via Ölandsbron med miljöbil eller kollektivtrafik. Under sommaren kan du och din cykel ta färjan från Kalmar till Färjestaden.

Söker du specifika wellbeingupplevelser kan du här även hitta trevliga lugna platser och företag som erbjuder välgörande behandlingar och matställen med välsmakande, näringsrik mat. Besök gärna vår hemsida för att utforska wellbeingutbudet i närheten.



STOPP 2

BEIJERSHAMN NATURRESERVAT

Adress: Bejershamnsvägen, Mörbylånga | **GPS:** 6272237, 586873

Tidsåtgång: Övernattningstillfälle | **Upplevelser:** Naturen, djur & fågelliv

Detta vackra paradiset är ett av Ölands mest lättillgängliga naturreservat. Efter en långsmal väg hamnar du vid en lummig parkering med informations-skyltar och torrtoaletter. Härifrån kan du enkelt gå längs spången till vattnet och utkikstornet eller följa stigarna genom vackra lövskogar och frodiga betesmarker. Längs vägen hittar du fantastisk natur rikt på djur- och fågelliv. Här finns enklare rastplatser där du kan pausa för att vila eller tillaga din matsäck. Naturreservatet ligger längs kusten, cirka 7 kilometer söder om Färjestaden.

Om du är här på vandrande fot eller är på cykeltur kan du passa på att stanna över en natt innan du tar dig vidare till nästa destination. Prova på att sova under bar himmel i ett vindskydd, i ett så kallat lä, som är den vanligaste typen av vindskydd på Öland.

Sovplatsen ligger mellan Karlevistenen och Beijershamn. Hedra dina morgon- och kvällsritualer vid soluppgång och solnedgång. Ljuset och färgspelet över Kalmarsund är fantastiskt vackert, dramatiskt och magiskt som ett fyrverkeri av färger. Efter en god natts sömn kan du resa dig igen med solen. Njut av en enastående ljudkuliss, låt fåglarnas sång hänföra och väcka dig till liv. Det finns något magiskt med att se början på en ny dag.

Stig gärna upp tidigt, när fåglarna vaknar för att se solen titta fram över horisonten och himmeln fyllas med färger. Lagg märke till hur färgpaletten skiftar och känn hur temperaturen stiger med de första solstrålarna. Soluppgången ger dig en fräsch start och nya möjligheter för dagen. Vilka överraskningar kommer din dag att bjuda på idag?





STOPP 3

MÖRBYLÅNGALEDEN DEL 1

Etappträckning: Beijershamn - Mörbylånga, 11 kilometer

Upplevelser: Skiftningarna i landskapet, stora Alvaret och kulturbygden

Ungefärlig tidsåtgång: 3–4 timmar + tid för pauser

GPS till Mörbylånga hamn: 6265748, 584522

Låt dig förundras av södra Ölands unika jordbrukslandskap längs denna härliga cykel- och vandringsled. Den södra delen av ön domineras av en vidsträckt kalkstensplatå – stora Alvaret. Landskapet tar sin samtida form från sin mångtusenåriga historia, ett lyckat samspel mellan människa och natur. De senaste femtusen åren har människor bott här och anpassat sitt sätt att leva efter öns fysiska begränsningar. Som en konsekvens av att människan låtit sina betesdjur forma naturen har ett verkligen unikt natur- och kulturlandskap- och en livskraftig bygd vuxit fram.

När du passerat Beijershamns naturreservat följer du den asfalterade vägen förbi Haga Park.

LADDA NED HELA

VANDRINGSLEDKARTAN PÅ OLAND.SE

Leden fortsätter söderut längs stigar och stugområden vid den vackra branta sanddynen, där hittar du nästa strand, Klevabadet. Fortsätt sedan söderut längs stranden, runda en damm och vidare över träspången genom sträckan med tallskog. Efter de små backarna skymtar du Mörbylånga. Nära samhället ligger rastplatsen Bruksrasten. Nästa stopp ligger vid stranden Balken, vid Mörbylånga hamn.

Om du vandrar kan du välja att följa Mörbylångaleden del 2 från Beijershamn till Mörbylånga. Med bil kan du åka till ruttens nästa stopp, Mörbylånga. Lägg gärna in några extra stopp längs vägen för att handla lokalt och njuta av besöksmålen och naturen.

STOPP 4

MÖRBYLÅNGA

Wellbeingdestination: Mörbylånga stad

Ungefärlig tidsåtgång: Från ett par timmar, till en dag eller mer

GPS till Mörbylånga hamn: 6265748, 584522

Beläget på sydvästra Öland cirka 15 kilometer söder om Färjestaden hittar du Sveriges sötaste "Köping" som år 2020 fyllde 200 år. Sedan grundandet har Mörbylånga varit södra Ölands centrum för handel och industri, lantbruk, kultur, friluftsliv samt idrotts- och kulturföreningar. Besök denna pittoreska lilla stad som än idag vimlar av företagsanda och mysiga upplevelser.

Här kan du antingen kan du fylla din ryggsäck med förnödenheter inför nästa etapp eller pausa på någon av alla restauranger och caféer och äta en välsmakande måltid.

Strosa i området eller längs med mysiga gator och ta in de vackra kulturhistoriska byggnaderna. Ta en promenad ut till kusten och hamnen och lyssna på vågornas brus och andas in den friska, härliga havsluften. I Mörbylånga hittar du även lokalt hantverk och konst.

Vill du övernatta här finns mysiga hotell, B&B, campingplatser och stugor att hyra.



FORTSÄTTNING PÅ MÖRBYLÅNGALEDEN

Om du vandrar eller cyklar kan du via Mörbylångaleden fortsätta till vårt nästa stopp – Penåsa Wellbeingplats.

Längs leden kommer du som vandrar eller cyklar längs kusten passera Klovehalls rastplats som erbjuder dig en enastående utsikt över Kalmarsund. Vill du spendera en extra dag på din utflykt kan du passa på att övernatta här. När du svänger av från kusten, vidare mot Ölands mitt har du möjligheten att besöka Kastlösa by. Under sommarhalvåret finns här boende, mat och fika.

Mörbylångaleden är en av Sveriges 12 signaturleder som sträcker sig genom delar av Stora Alvaret, södra Ölands Jordbrukslandskap. Gemensamt för lederna är att de alla är unika och spektakulära i sitt slag och sträcker sig genom vacker natur, karakteristiskt för sitt landskap.

Mörbylångaleden slingrar sig vackert genom det öländska mosaiklandskapet, genom mångfaldiga och fantastiskt artrika miljöer som exempelvis Mittlandsskogen, som anses vara Nordeuropas största sammanhängande lövskogsområde söder om fjällkedjan. Skogen har till stor del uppstått på gamla betesmarker och slåttermarker som brukats sedan järnåldern.

Delar av Mörbylångaleden är tillgänglig. På sträckan mellan Penåsa och Skärlov är rullstolsvandring möjlig.

Leden följer längs en gammal järnvägsbank, underlaget består av hård grusväg medan mittsträngen vackert pryds av väldoftande örter och gräs. Det finns mycket att uppleva och göra längs vandringsleden. Här hittar du fina platser för friluftaktiviteter och rogivande oaser för mer stillsamma aktiviteter som bidrar till avslappning för sinne, kropp och själ.





STOPP 5

WELLBEINGPLATS PENÅSA

Wellbeingdestination: Penåsa rastplats

Upplevelser: Natur- och kulturarv runtom Lilla Dalby och Bjärby alvar naturreservat, område för friluftsliv, sinnesro och naturupplevelser.

GPS: 6256364, 590342

Välkommen till Penåsa wellbeingplats, Lilla Dalby och Bjärby naturreservat, en rofylld plats för kontemplation och avkoppling där du kan uppleva Ölands unika och omväxlande landskap, mitt ute på Alvaret i södra Ölands världsarv.

Här vid slutar vår rutt, vid Penåsa – Sveriges första officiella wellbeingplats. Här hittar du en skön bänk som vetter ut mot stora Alvaret. Sätt, eller lägg dig ned och koppla av en stund. Platsen och området runtom är något alldeles speciellt. Det är en plats för välbefinnande där du ges möjlighet för egentid och kontemplation.

BESÖK VÅR HEMSIDA FÖR MER
INFORMATION OM PENÅSA!

Här får du kontakt med naturen, den hjälper dig att hitta lugnet och att knyta an till ditt inre jag. Att spendera tid utomhus bidrar bland annat till lycksalighet och öka kreativiteten. Passa på att utöva dina mindfulnessövningar här, det bidrar också positivt till ditt välbefinnande.

Vill du uppleva hela platsen och området runtom kan det vara en god idé att planera in en extra övernattningsplats på Penåsa. Här finns en ombonad rastplats, vindskydd, torrtoaletter och delvis tillgängliga grillplatser.



Penåsa, en plats för välbefinnande

Besök Penåsa wellbeingplats. Här kan du som är sinnesrosökare eller nyfiken upptäckare vandra, cykla eller bara vara i lugn och ro och finna dig själv.

Upplev vidderna, det magiska landskapet och finn en plats för yoga, meditation eller skogsbad. Vandra i historiens spår och upptäck platsens stora natur och kulturvärden. Lämna vardagsbruset bakom dig och knyt an till ditt inre och omfamna nuet.



HUR DU TAR DIG RUNT

Mellan ön och fastlandet finns ett cirka 6 kilometer brett sund, Kalmarsund. Ölandsbron förbinder Färjestaden på Öland med Kalmar på fastlandet. Om du väljer att resa till Öland med kollektivtrafiken, ta tåget till Kalmar, därefter tar du bussen vidare till Öland.

Under sommarsäsongen, från maj till september, kan du stiga ombord på M/S Dessi, som under 30 minuter tar dig över sundet från Kalmar till Färjestaden på Öland.

Din resa längs wellbeingrutten börjar vid Färjestadens badplats. Mellan första och andra stoppet kan du ta en avstickare till Karlevistenen, den anses vara en av Sveriges mest underliga runstenar.

Om du väljer att uppleva ruten till fots eller på cykel kan du med utgångspunkt från Karlevistenen ta dig vidare mot Beijershamn och följa vandringsleden Mörbylångaleden. Du passerar Karelvi-stenen på vägen ned mot den västra kuststräckan.

Knappt två kilometer söder om stenen ligger rastplatsen Karlevi Mo. Här finns torrtoalett, vindskydd och grillplats. Upplev med omsorg, visa stor hänsyn och omsorg till natur, djur, markägare, till dina medvandrare och cyklister. Reser du istället med miljöbil åker du direkt till Beijershamns parkeringsplats.

När du reser från Beijershamn till Mörbylånga kan du välja att gå eller cykla längs Mörbylångaleden. Väljer du att köra bil kan du sakta uppleva de små landsvägarna längs kusten eller ta huvudvägen mellan de två platserna.

Från Beijershamn till Penåsa kan du välja att resa genom Kyrkbyn via Risinge eller via Bengtstorp upp till väg 136.

Tidsåtgång utan pauser

- Med cykel: 1,5-3 timmar
- Till fots: 6,5- 7 timmar
- Med bil: 43 minuter



RES HÅLLBART

Till besöksmålen längs wellbeingrutten kan du ta dig via olika vägar. Huvudlederna med miljöbil tar dig snabbare till destinationerna. Vi vill dock gärna bjuda in dig att planera in tid, en eller två dagar, men gärna mer för att uppleva rutten till fots eller på cykel. Det tar lite längre tid, men bjuder på fler sevärda miljöer, du får känna på omgivningarna, dofta, lyssna och känna och på så vis, få helt unika och minnesvärds upplevelser som du kommer att kunna förknippa med Ölands fantastiska vackra landskap.

Det går förstås lika bra att välja andra vägar och utmärkta leder, efter dina möjligheter att ta dig runt. Att uppleva utan att använda fossila drivmedel en viktig del av resan till vår hållbara framtid. Att cykla eller gå är det mest klimatsmarta sättet att ta dig runt.

Reser du med fordon ska du i första hand samåka och åka kollektivt. Om du kör eget fordon välj biogas, elfordon eller annat fossilfritt alternativ. Kom ihåg att köra omtänksamt för djur, natur och miljö. Kör 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 32 km.

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

CO₂-beräkning för rekommenderad wellbeingrutt 32km

Fordonstyp/ gram CO ₂	Elbil	Biogas	Biodiesel	Diesel	Bensin
Liten bil	155	342	662	1313	1997
Mellanstor bil	210	453	871	1733	2637
Stor bil	276	596	1137	2284	3746



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 marken 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 bortflugit 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 dock särskilda bestämmelser gälla. Läs på om vad som specifikt gäller för skyddade områden.

Mycket av det som finns på Öland är skyddat. Tag gärna foton men lämna enbart dina fotavtryck.

SB  WELL



European
Regional
Development
Fund

Wellbeing turism



#WELLBEINGSEMESTER

www.wellbeingtourism.com

Linnéuniversitetet 



Satsningen på wellbeingturism i Kalmar län och södra Östersjöregionen finansieras av medel från EU Interreg South Baltic & Europeiska regionala utvecklingsfonden (ERDF).

Bildmaterial: Ölands Turismorganisation, Länsstyrelsen Kalmar län & Getty Images.

The contents of this document are the sole responsibility of the authors and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the Managing Authority or the Joint Secretariat of the Interreg South Baltic Programme 2014-2020.