



المسار الأصفر

يوفر هذا المسار الرائع على مدار السنة، إمكانية التنزه و المشي للمسافات الطويلة في الطبيعة المتنوعة. حيث يمر جزء كذلك من المسار الأصفر Gula stigen عبر غابة فوردسيترا Vårdsätraskogen. ستجد هنا أيضًا لوحة للإرشادات تحتوي على معلومات و حقائق حول المسار، حيث يمكنك الحصول على كتيب مجاني به خريطة للمكان، والذي يمكنك اخذه معك للاستفادة عند التجول. يمكنك العثور على المسار بسهولة باتباع العلامات الصفراء الملونة على الأشجار و بعض الأعمدة المخصصة لذلك. انطلاقًا من غابة فوردسيترا يمكنك اتباع الطريق الأصفر إلى ان تصل الى منطقة المياه بسكارهولمن Skarholmen. يبلغ إجمالي طول المسار الأصفر حوالي 10 كيلومترات ويمتد من ستودينتراس Studenternas Idrottsplats وإلى سكارهولمن Skarholmen.



GULA STIGEN

معلومات عن الحق العام

يمكن للجميع التواجد في الطبيعة في السويد، حتى لو كان جزء من الغابة مملوك لشخص ما! هذا ما يطلق عليه حق الوصول العام. يمكنك الاستفادة من الحق العام عند تجولك بالغابة، التسلق أو الجلوس على صخرة مثلًا في الغابة و الاستمتاع بزقازيق العصفير. لكن الحق العام يعني أيضًا أنه يجب عليك توخي الحذر وعدم إزعاج أو إلحاق الضرر بالطبيعة، بما فيها من نباتات و حيوانات. من بين الأشياء التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

- يجب عدم إزعاج و إلحاق الضرر أو أخذ حيوانات برية إلى المنزل.
- هناك قواعد خاصة فيما يتعلق بالحميات الطبيعية يجب اعتمادها حين قطف الزهور والنباتات. يمكن للشخص قراءة القواعد المطبقة و الالتزام بها من خلال لوحة المعلومات الخاصة بكل محمية طبيعية على حدا.
- لا تترك القمامة في الطبيعة! خذها معك حتى تتخلص منها، ألقها في سلة المهملات. لا تترك القمامة خارج الحاوية اذا كانت الأخيرة مملئة. وجود القمامة في الطبيعة ليس جميلًا وكذلك يمكن أن تؤدي الحيوانات ومضرة للبشر.
- حماية الطبيعة و المحافظة على لقاء الغابات مسؤوليتنا جميعًا!



Naturkartan

لمزيد المعلومات ننصحك بزيارة الموقع:

www.naturkartan.se/sv/uppsalalan

أو القيام بتنزيل تطبيق ناتيركارتان Naturkartan مجانًا - ستجد هناك المزيد من المعلومات والخرائط للعديد من المناطق الطبيعية بمقاطعة أوبسالا!

على موقع:



Upplandsstiftelsen

<http://www.upplandsstiftelsen.se/naturisverige> ، يمكنك رؤية أفلام قصيرة عن الطبيعة بلغات مختلفة والحصول على العديد من النصائح حول الطبيعة الجميلة بمدينة أوبسالا!



تخلد السويد هذه السنة و تحتفل بعام الحياة في الهواء الطلق 2021 - الهواء مجاني

الهدف من Friluftslivets år 2021 هو تعزيز الحياة في الهواء الطلق - ليتمكن العديد من الناس الخروج و الاستمتاع بالطبيعة! على موقع:

Upplandsstiftelsen ، هناك ، من بين أشياء أخرى ، نصائح حول التنزه و التجول في الطبيعة لجميع أفراد الأسرة بلغات مختلفة! اقرأ المزيد على:

<http://www.upplandsstiftelsen.se/friluftslivetsar2021>

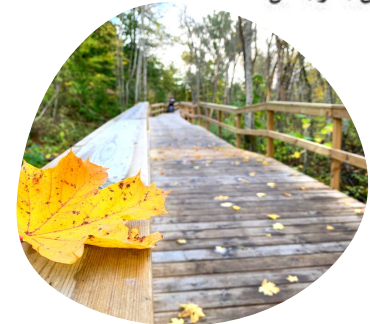


Region Uppsala



منتزه شاطئ فورديسترا

هل ترغب في الاستمتاع بإطلالة جميلة على مياه إيكولن Ekoln والقاء نظرة على المحمية الطبيعية الغامضة والمغلقة، الحديقة الطبيعية بفورديسترا، هناك حيث توجد الطبيعة الحرة؟ إذن عليك أن تتجول على طول كورنيش شاطئ فورديسترا! الجميع مرحب بهم هنا - الكورنيش مكيف لعربات الأطفال والكراسي المتحركة كذلك. كما أنه توجد هناك العديد من الكراسي على طول الطريق حيث يمكنك الجلوس، الاسترخاء والاستمتاع بالطبيعة من حولك. يبلغ طول المسار بأكمله حوالي 3 كيلومترات ويمتد بين جسري سكارهولمن Skarholmen و لوربو Lurbo. يمكنك الوصول إلى طرفي المنتزه عن طريق الحافلة، حيث يمكنك الهبوط بمحطة الحافلة بليسنافينغ Lyssnavägen أو جسر ليربو Lurbo bro. ليس بعيدا من Skarholmen ومحطة الحافلات Lyssnavägen يمكنك الوصول إلى ليسناينغسباديت Lyssnaängsbadet حيث يمكنك أخذ حمام شمسي على الشاطئ الرملي أو السباحة والتزهر مع العائلة. في نفس المكان يوجد كشك و مرحاض بالقرب من منطقة الاستحمام.



انطلق في رحلة استكشافية في الغابة! ربما تصير عندك رغبة في بناء كوخ من المواد الطبيعية مع الأطفال؟ اختر أغصانا وفروع اشجار ميتة وجافة من تلك الملقاة على الأرض، استخدم حبلًا لربطها مع بعض حتى تتمكن من بناء خيمة يمكنك الاستمتاع واللعب رفقة أطفالك داخلها!

غابة فورديسترا

ليس بعيدا من غوتسوندا جيبين حيث توجد هذه المنطقة الطبيعية الرائعة Vårdsätterskogen. إنها غابة صغيرة لكن تقدم العديد من تجارب العيش الطبيعية! هناك يمكنك الاستمتاع بزقزقة العصافير والمشي لمسافات طويلة على امتداد المسارات المختلفة بما فيها مسار الدراجات الجبلية حيث يمكنك ركوب الدراجة الهوائية على مدار يمتد بطول 3.5 كيلومتر.

من المستحيل ان تتوه بالغابة هنا حيث ان العديد من المسارات بها علامات ارشادية، كما ان بعضها مضاء أيضا. دروب غابة Vårdsätra هي عبارة عن نزهة غابوية رائعة للصغار والكبار! يبلغ طول الحلقة 3.8 كيلومترات وتتميز بإشارات حمراء ملونة حول الأشجار على شكل دوائر. تنمو جميع أنواع الأشجار تقريبا المعروفة بالسويد بغابة فورديسترا. اغتم الفرصة لإلقاء نظرة والتعرف على اسماء بعضها.

نريد من خلال هذا الكتيب إلهامك لاكتشاف الأماكن الطبيعية القريبة منك! سنقدم لك من خلال هذا المنشور نصائح حول عدة أنشطة يمكنك القيام بها، وكذلك أماكن رائعة لتزورها سواء بمفردك أو رفقة العائلة. مرحبًا بك!



غوتسوندا جيبين

تقع منطقة Gottsundagipen على مسافة قصيرة من مركز غوتسوندا. توجد هنا منطقة عشبية جميلة يمكن زيارتها على مدار السنة، خاصة في فصل الشتاء حيث يمكن التزلج هناك أو بناء رجل ثلج مع الأطفال. اهرس بعض حبات الثوث البري وامزجها جيدا مع قليل من الماء، ثم قم باستخدام زجاجة بخاخة لتلوين اشكال الثلج المختلفة. تحت شجرة الصنوبر الكبيرة هنا يمكنك اخذ وجبة خفيفة مع بعض القهوة، تحميك الشجرة من الرياح! يمكنك كذلك في فصل الصيف، لعب كرة القدم هنا رفقة الأسرة والأصدقاء. لا تنسى القاء نظرة على المزارع الجميلة هناك بكونلوني لوتارنا، حيث تزرع هناك العديد من الزهور والخضروات المختلفة!

يمكنك قراءة المزيد عن kolonilotterna من خلال الرابط:
<http://www.gottsundagipen.se>