

# Friluftsliv på hemmaplan



*Brudslöjan, Kvistrum*



Munkedals  
Kommun



M U N K E D A L  
M E R A V L I V E T

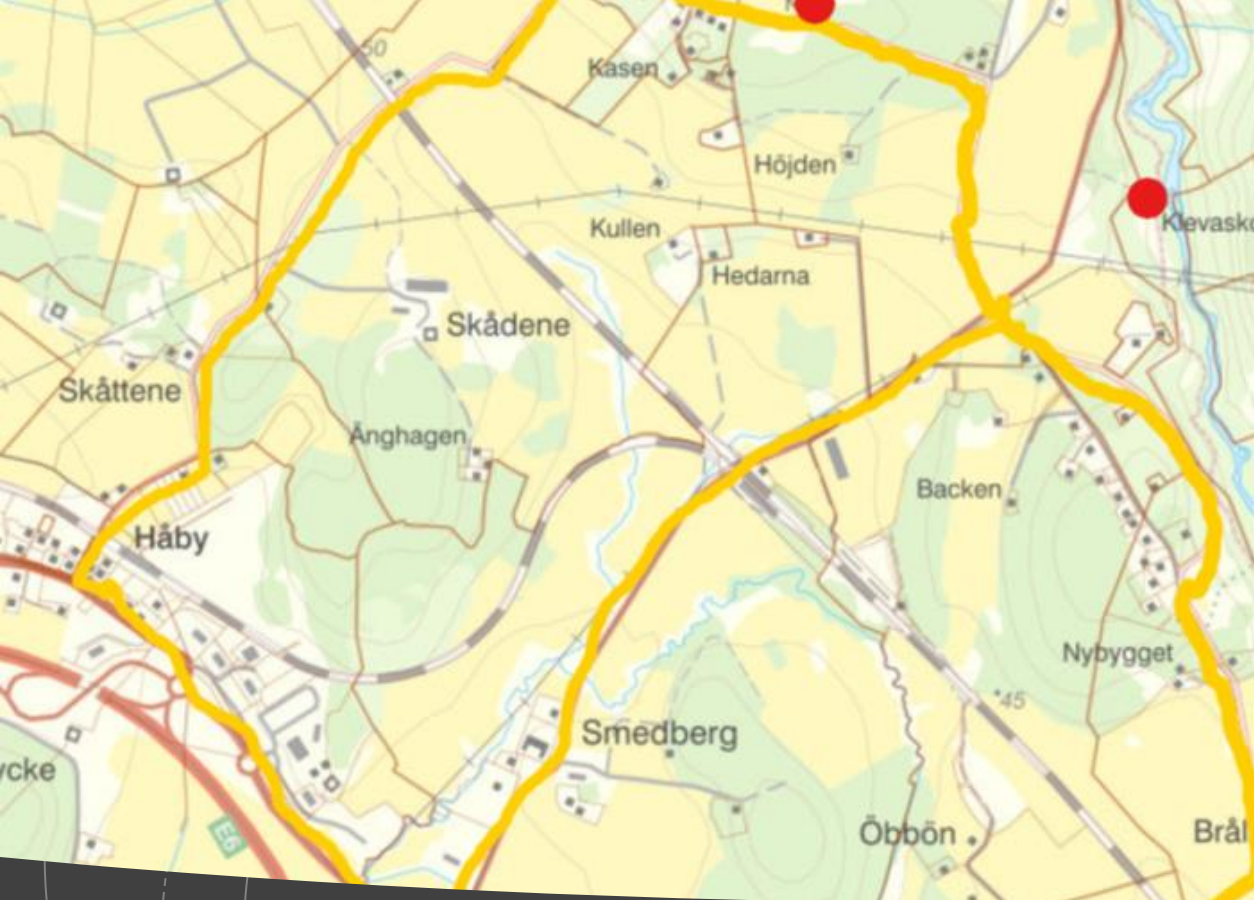


## Det ska inte vara svårt att vara ute i naturen!

- Börja smått.
- Vandra en kort sträcka.
- En äng vi aldrig sprungit ut på, eller ta en ny stig åt ett nytt håll till en skogsglänta.
- Upptäck nya smultronställen i din närhet.
- Lär dig namn på träd och växter runt omkring.
- Laga mat ute på ett Trangia kök.
- Gå på en skräpplockar – runda.







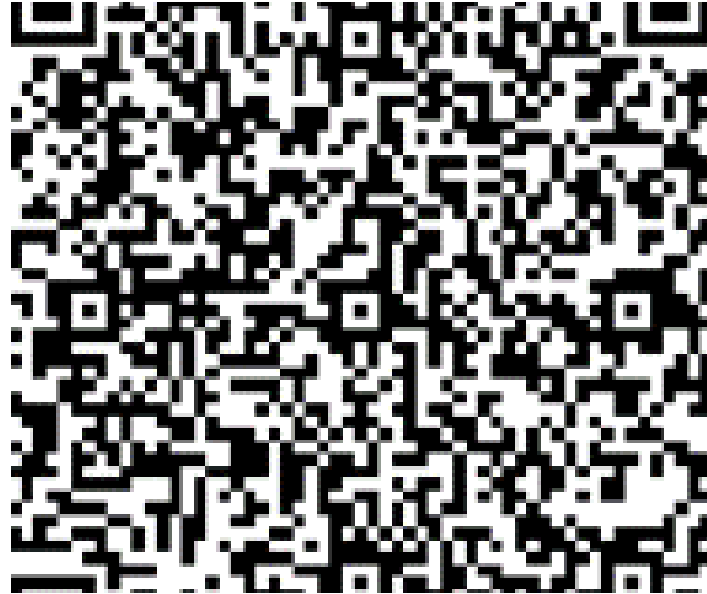
**Flera miljöer i vårt närområde att upptäcka;**

- **Närhet till parkering**
- **Lättillgängligt**
- **Naturskönt och ytor för lek**
- **Kulturhistoriska miljöer med QR koder**

**Lerberg - Torp**

Ås bildad för 10000 år sedan av inlandsisen  
Bosättningar, gravfält Järnåldern ca 500 år fkr – 500 år ekr  
Parkering i närheten. Stora öppna ytor för picknick, lek,  
naturupplevelse, historia, fin utsikt mot Kärnsjön och Munkedal  
*Barnvagn; Ja, men lite ojämnt bland gräskullarna*





## **Borgmästarbruket/Bråland**

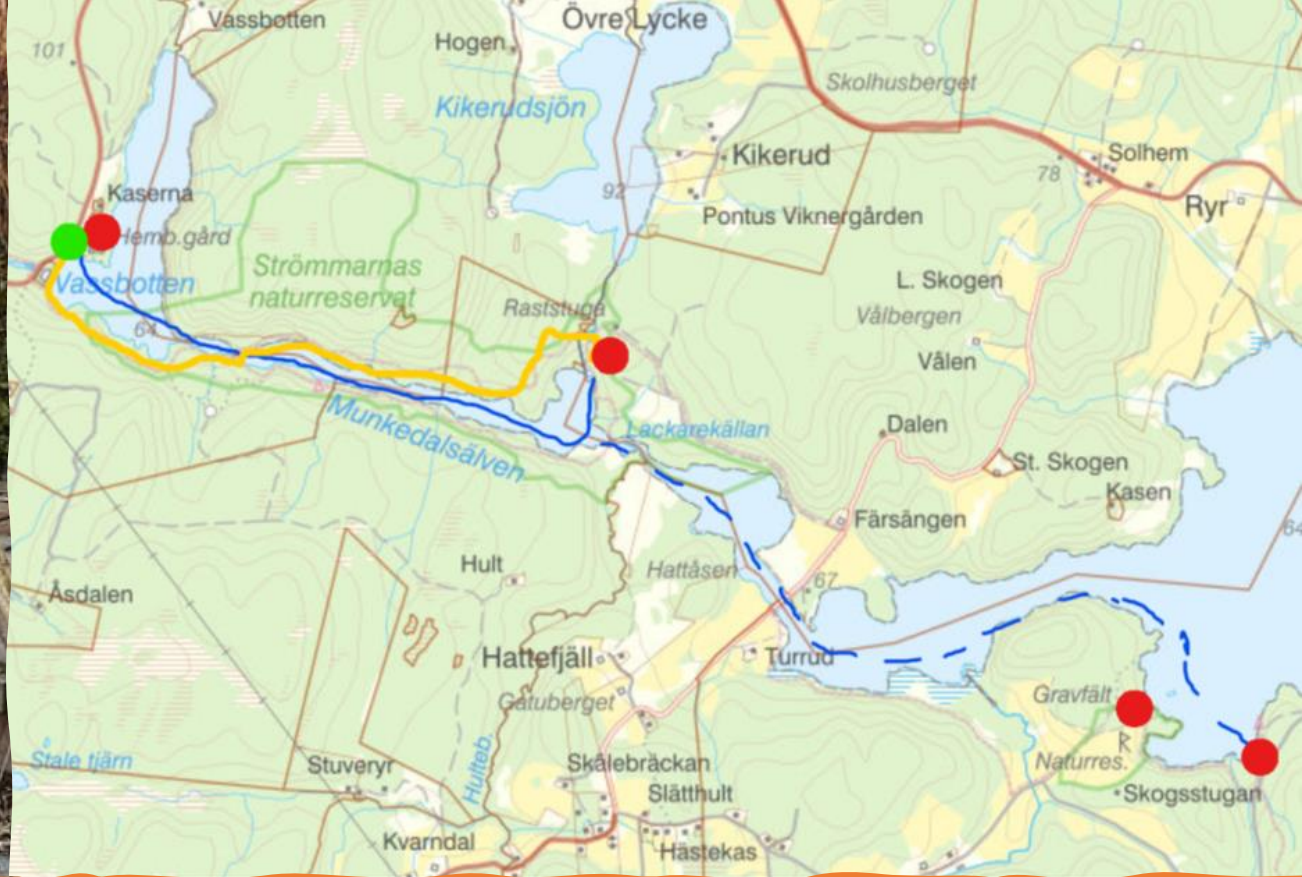
Parkera vid Borgmästarbruket eller Brålandsfallet. Vandra Bohusleden. Lätt terräng. Vid Brålandsfallet lite stigande. Vandra sedan tillbaka samma väg alternativt gå vägen.

Fina fikamiljöer längs leden.

Historia; Ruiner från sågverk, mindre samhälle.

*Barnvagn; Parkera vid Borgmästarbrukets P-plats. Skogsväg ca 200 m*





### Kaserna, hembygdsgården

Stor gräsyta med angränsade mindre skog.  
Eldplats på udden.

I närheten kanotcentralen, Björid damm  
*Barnvagn; Ja. Gräsmatta. Mot Björid –  
sluttande stig med lyft och lite vilja...*

### Modalen

Raststuga, vindskydd, eldstad. Tillhör Friluftsförbundet Munkedal  
Parkering nedanför stugan

Möjlighet att paddla från KC ca 3 km  
Bohusleden

Historik: Flottning, industriverksamhet

Natur: Fingals grotto, Kikerudsbäcken med Vattenfall.

*Barnvagn; Ja. Från parkeringen till stugan/till bäcken*



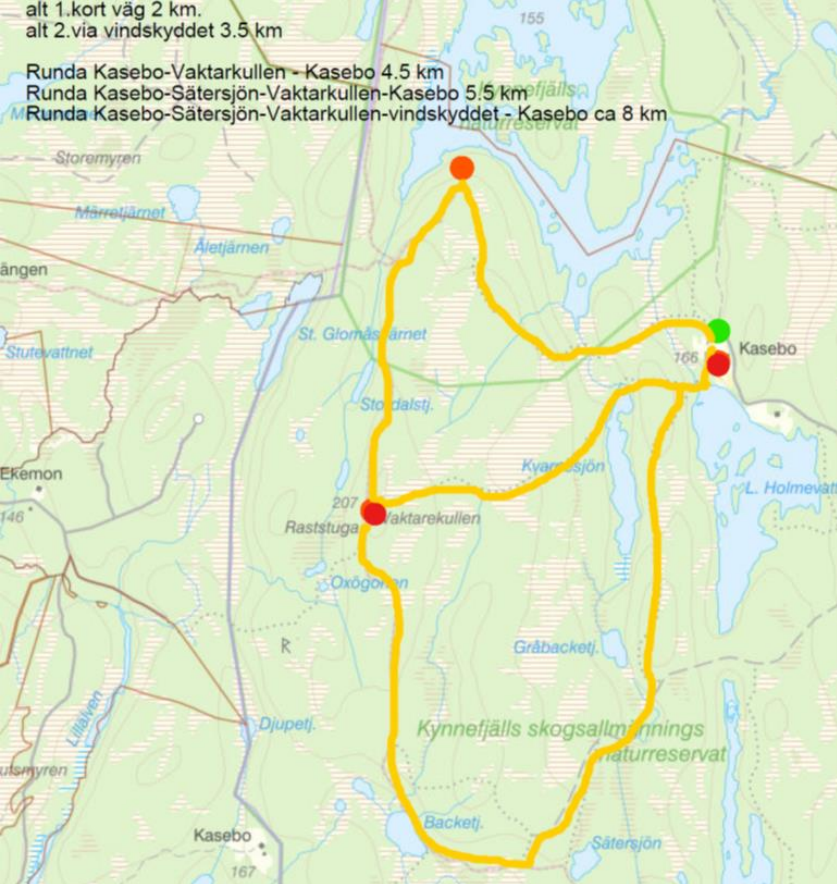
## **Kvistrum("Brudslöjan" vattenfall)**

- Området är ett värdefullt närströvområde och lättillgängligt genom ett välutvecklat stigsystem.
- I området finns en artrik och exklusiv flora och från Klevabergets högsta punkt (104 meter över havet) erbjuds en storslagen utsikt över Örekilsälvens dalgång.
- Naturreservat
- Kulturhistorisk miljö (Skansar)

*Barnvagn; Från Tingshuset fram till fallet ca 400 m.  
Lite stigande.*





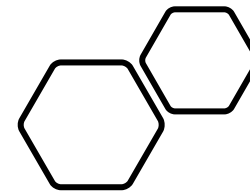


## Kasebo, norr om Hedekas

- Flertal leder utgår från Kasebo på Kynnefjäll. Några av lederna ansluter till Bohusleden. Informationstavla finns vid parkeringsplatsen. Gångvägen från parkeringen till vindskyddet och grillplatsen vid lilla Holmevattnet är tillgänglighetsanpassad

Mycket rik historia! Medeltiden med Birkebeinare, torplämningar

*Barnvagn; Från p-platsen vid Kasebo till vindskyddet vid vattnet ca 250 m. Tillgänglighetsanpassat.*





## Lökeberg, Gårvik

- Ca 2 km t o r lätt vandring från övre parkeringen vid Gårvik. Följ skyltar mot Lökebergs unika hällristningar.  
Kombinerad grusväg, skogsstig

*Barnvagn; Större delen från p – platsen till ristningen. Ett parti i skogen som kan vara besvärligt. Sluttande stig.  
Alternativ att gå runt mot Skogeröd.*









## De 3 bästa tipsen för en kul dag ute

- En helt vanlig dag ute i naturen kan bli ett stort äventyr för de små. Att skapa de där utforskarfnissen och skogsmagin behöver inte vara komplicerat, oavsett när på dagen ni kommer ut. Här är tre tips.

### Utetips 1 – Naturrutan

- Med en naturruta kan man följa och utforska under en längre tid brukar vara populärt bland barnen – och det är plättlätt!
- Välj en plats som ni kan besöka ofta. Den bör vara ungefär 20x20 meter så att ni får med mycket olika saker att utforska. Gärna ett område med stenar, olika träd, buskar, lav, mossor, växter och en massa småkryp.
- Varje gång ni besöker er naturruta så ska ni med kroppens alla sinnen försöka utforska platsen så gott det går.
- Vad är det som luktar?
- Hur luktade det sist vi var här?
- Hur känns marken, är den kall eller varm?
- Är det några fåglar som kvittrar?
- Vad ser vi för färger i naturen?
- För att hjälpas åt att minnas kan ni ta några fotografier, så att ni sedan kan jämföra när ni kommer tillbaka nästa gång.





## Utetips 2 – Skogs-TV

- Lägga sig ned på marken och titta på himlen eller trädkronorna. Hitta en skön och mjuk plats där man kan ligga på rygg. Lyssna efter ljud i skogen, därför är det viktigt att alla är tysta.

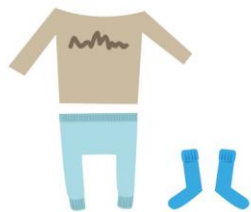
Ligg stilla och tysta en stund, kanske ser ni mönster i trädkronorna eller figurer bland molnen? Prova också att lyssna efter det ljud som hörs allra svagast eller längst bort. Då måste man lyssna riktigt noga!

## Utetips 3 – Reflexvandring

- Ibland swishar dagen bara förbi och plötsligt är det mörkt – men naturen är faktiskt minst lika spännande då. Avsluta dagen med en mysig reflexvandring i mörkret med familjen. Sätt upp ett gäng reflexer utomhus med lagom avstånd emellan dem (svårighetsgraden kan variera beroende på hur gamla barnen är). Leta upp reflexerna med varsin ficklampa och följ dem. Kanske ni kommer fram till en skatt, eller något annat spännande!
- Varför inte äta middagen utomhus som avslutning på det spännande reflexäventyret?







- **Klädsel**

Små och stora äventyrare behöver bra kläder och eftersom barn i de här åldrarna växer ganska snabbt finns dessutom en bra andrahands-marknad ifall man behöver komplettera på hallkrokarna

- Närmast huden
- Mellanlager
- Ytterlager
- Fötter

### **Bärsele**







# Allemansrätten

<https://www.youtube.com/watch?v=ud65v0IZn9k>

<https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/allemansratten/allemansrattsskolan/>

<https://www.youtube.com/watch?v=5aW8Sgcwirs>





## Länk tips

Lekplatser i Munkedals kommun

<http://www.vastsverige.com/munkedal/produkter/lekplatser/>

Platser berättar – historia i Munkedals kommun

[Platser berättar - Munkedals kommun](#)



Ha en härlig utedag!