



Med en pålitlig bil tar du dig smidigt till vandringsleder runt om i Sverige

2025-09-25 14:07 CEST

Upptäck Sverige – och må bra på vägen!

Sverige är fullt av fantastiska platser – och det bästa är att naturen ofta finns precis runt hörnet. Vandring är ett enkelt sätt att både ladda energi och hitta nya smultronställen. Och vet du vad? Med en pålitlig bil tar du dig smidigt till lederna och kan njuta av Sverige till fots – hälsosamt för både kropp och knopp.

Vandring ger motion, återhämtning och massor av sköna upplevelser. Du får frisk luft, härliga vyer och ny energi – allt på samma gång.

Ta en omväg – det lönar sig

Kör du långt? Passa på att ta en paus längs vägen och stanna vid ett naturreservat, en vandringsled eller en plats du aldrig varit på förut. Att vandra är mer än en kort promenad med hunden eller en sväng på stan – det handlar om att våga ta omvägen.

Gå över ängar och fält, genom skog, längs strand och kust. Det finns alltid något nytt att se och upptäcka. Och det bästa? Det är enkelt att komma i gång. Ta på dig ett par bra skor – sedan är du redo att utforska.

Naturen bjuder på nya upplevelser året runt

Sveriges natur har något att erbjuda i alla årstider:

- **Vår:** Skog och mark vaknar till liv – den skira grönskan sprider glädje.
- **Sommar:** Fågelkvitter, blommor och solvärme – vandring när det är som mest levande.
- **Höst:** Löven prasslar under fötterna, färgerna glöder. Friskt, fräscht och fullt av energi.
- **Vinter:** Krispigt, kallt och stilla – vandring med rosiga kinder och snöknarr under skorna.

Fem anledningar att börja vandra

Forskning visar att naturen hjälper oss att stressa ner och må bättre. Här är fem starka skäl att ta en tur i det gröna:

1. Skonsam träning – rör dig i ditt eget tempo, på dina villkor.
2. Mindre stress – naturen lugnar sinnet och boostar ditt humör.
3. Hälsoboost – sänker risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och högt blodtryck.
4. Starkare kropp – du aktiverar både muskler och leder, och förbränner energi.
5. Effektiv träning i terräng – varierad mark stärker bål, ben och kondition. Går du med stavar får du dessutom med överkroppen.

Vad behöver jag ta med?

För kortare vandringar behövs inte mycket – men några saker gör turen både enklare och roligare:

- Vatten – alltid bra att ha med.

- Fika – unna dig en paus på en vacker plats. En smörgås, frukt, choklad eller något annat gott.
- Skoskavsplåster – särskilt om du går in nya skor.

Planerar du en längre vandring? Då behöver du packa mer: extra mat, torra och varma kläder, regnjacka, karta eller GPS, mobil med powerbank, solskydd, myggmedel, toalettpapper – och en bekväm ryggsäck.

Hitta din nästa favoritled

Med hjälp av webbsidor som [Svenska Turistföreningen](#) eller [AllTrails](#) kan du lätt hitta vandringsleder i närheten – oavsett om du är hundägare, vill springa, cykla MTB eller behöver tillgängliga leder.

Och du – glöm inte att äventyret börjar redan på vägen. Med en säker och besiktad bil tar du dig tryggt till dina vandringsleder, oavsett årstid. Då kan du fokusera på det som verkligen räknas – att upptäcka naturen och må bra längs vägen.

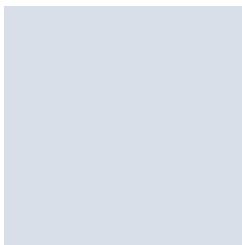
Fler smarta vägval?

Kika in på vår blogg! Vi fyller kontinuerligt på med inspiration, tips och idéer för dig som vill göra medvetna och sköna val – både för bilen, på vägen och i livet. För som du vet – vi vill att livet ska rulla på, smidigt och enkelt.

Besikta är en av de större bilprovningsaktörerna i Sverige och driver idag 200 besiktningsanläggningar på fler än 160 orter runt om i Sverige. Företagets ca 600 anställda besiktar de flesta typer av fordon, allt ifrån personbil, motorcykel och husvagn till tunga lastbilar, bussar och släp. Besikta är ackrediterat av Swedac för genomförande av den lagstadgade kontrollbesiktningen och registreringsbesiktningen, både för lätta och tunga fordon. Företaget erbjuder även extra säkerhetskontroller genom olika tilläggspaket med utökade kontroller av bl.a. krockskydd, elektronik och däck för ökad säkerhet, hållbarhet och totalkostnad över tid.

Gå in på besikta.se för mer information.

Kontaktpersoner



Magnus Moberg

Presskontakt

Teknisk direktör

magnus.moberg@besikta.se

010-809 00 40



Daniel Hjortström

Presskontakt

VD

daniel.hjortstrom@besikta.se



Karin Holm

Presskontakt

Marknadschef

Karin.holm@besikta.se

010-809 00 60