

# PENÅSA WELLBEINGPLATS



## Välkommen till Penåsa wellbeingplats

**Välkommen till Penåsa, 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.**

Penåsa wellbeingplats ligger långt borta från stadsmyller och vardagbrus. Det enda som surrar här är skalbaggar och bin på sin resa till nästa vackra blomma. Här kan du njuta av naturen i all sin enkelhet, och samtidigt upptäcka platsens stora natur och kulturvärden.

Penåsa erbjuder något för alla, oavsett om du är en nyfiken upptäckare, kreativ utomhuskock eller sinnesrosökare. Här finns rymd, med plats för att strosa runt fritt upptäcka allt det vackra. Här kan du bara vara i lugn och ro och finna dig själv.

Lederna runtom Penåsa är tryggt uppmärkta och det finns enkla och tillgängliga faciliteter. På natten är det stilla och mörkt, skåda den klara stjärnhimmeln eller bara njut av tystnaden. Gillar du att uppleva till fots kan du välja olika klimatsmarta resealternativ till Penåsa.



## Wellbeingplats Penåsa

En plats som lämnar avtryck i sinne och själ

Penåsa ligger mellan Lilla Dalby och Bjärby naturreservat, mitt på alvaret, i södra Ölands världsarv. Platsen nås via idylliska Kastlösa by, via vandringledd, med cykel via båten Dessi och Mörbylångaleden, eller via landsvägen som leder fram till Penåsa knytpunkt. Här finns en parkering, picknickbord, tillgänglig torrtoalett och besöksinformation.

Från knytpunkten väljer du själv hur du vill uppleva wellbeingplatsen. Här har varje led, varje stig och lämning en alldeles egen historia. Välj mellan kortare slingor och lite längre leder för en eller flerdagsvandringar. Alla leder är väl uppmärka, information och kartmaterial finns att hämta vid parkeringen eller på Ölands turistbyrå.

Upplev det vackra, lugna landskapet och finn din favoritplats för kontemplation, meditation, skogsbad eller yoga. Vandra i historiens spår och upptäck intressanta kulturhistoriska lämningar och ta in berättelserna från en gången tid. Upplev tidsresan från vardagsbruset, genom det kulturhistoriska landskapet för att slutligen landa på platsen och omfamna nuet.

Naturen och den friska luften bjuder in dig att finna balans och harmoni. Bada i skogens grönska eller spana över vidsträckta vidder och häpna över den föränderliga miljön runt om wellbeingplatsen.

Lederna runt Penåsa går genom variationsrika tall- och lövdungar på mjuka gröna stigar, över karakteristiska alvarsmarker med kalkstenshällar, vidare längs en grusväg, anlagd på en gammal järnvägsvall. På sommarhalvåret är platsen fylld med liv, inramad i ett hav av blommor med surrande insekter, fjärilar och ljuvlig fågelsång.

Längre in finner du en mysig rastplats med vindskydd och grillplats och en enkel torrtoalett. Du är välkommen att övernatta i det fria, i vindskydden eller i tält. Allemansrätten tillåter dig att tälta en natt. Här smakar den medhavda matsäcken allra bäst. Inne i Kastlösa by och i de närliggande byarna finns det under sommarhalvåret restauranger och caféer, här finns också mysiga boenden för att en riktigt god natts sömn.

**Passa på att köpa fika, närproducerade råvaror och produkter längs gårdsbutikerna på vägen till Penåsa. Upptäck mer av Öland på [wellbeingtourism.com](https://www.wellbeingtourism.com)**





# Välmående året runt

vår - försommar - högsommar - höst - vinter

Varje årstid är speciell, här lever vyerna i ständig förändring och erbjuder dig unika intryck och upplevelser året om. Under våren och försommaren vaknar det tillsynes karga alvaret till liv. Här kan du skåda och lyssna till fåglar som ljungpipare, stenskvätta eller buskskvätta och under sommaren även sånglärkan. Runtom platsen finns stora natur och kulturvärden. Vid de intilliggande naturskyddsområdena växer flera sällsynta blommor. På alvarets tunna jordlager trivs bland annat nattviol, fjällnejlika och under försommaren även olika orkidéer som Adam och Eva och Krutbrännare. Med lite tur kan du även se en rosenvingad eller blåvingad gräshoppa surra förbi.

Under högsommaren, när solen värmt upp skog och landskap kan du känna doften av mossa och varma tallar. Ute på alvarsmarkerna kan du istället andas in frisk luft och svalka dig till den öländska havsbrisen.

På hösten kan du följa färgspelet skifta från grönt till ockra. När naturen tystnar och sakta går i dvala sänks energin och en lugn, harmonisk känsla breder ut sig. Landskapet blir fuktigt och tillfälliga våtmarker bildas, bäckarna väcks till liv efter regnets besök och vattensamlingarna reflekterar himmelns färger och former. Allt ramas in av vackra torkade blommor som påminner om den livskraftiga sommaren.

På vintern, när kinderna blir rosiga kan du värma dig gott vid eldstäderna, på rastplatsen kan du även ta skydd från vind och väder. På vinterhalvåret kan vädret utmana din vistelse, då är det en god idé att klä dig riktigt varmt och vattentätt.



## Terräng

Under torrperioder är stigarna i skogen mjuka och mossiga, grusvägen hårt packad och alvarsmarkerna upptorkade och lagom hårda för att en barnvagn ska kunna föras fram.

Under våtare perioder rekommenderas vattentäta och robusta skor, delar av stigarna kan vara blöta och hala. Under vinterhalvåret kan alvarsmarkerna vara vattenfyllda. Ingen snöröjning sker på vägen till eller runtom på platsen.





## Klimatsmart till Penåsa

**Cykel - till fots - närtrafik - biogasbil - elbil**

Res mer klimatsmart till Penåsa, hyr en miljöbil eller res med närtrafiken. Upplev wellbeing-platsen till fots, det gör gott för både kropp och själ. Från busshållplatsen till Penåsa är det 3 km.

- Med el/biogasbil ta väg 137 över Ölandsbron, följ sedan väg 136 söderut mot Färjestaden.
- Med buss reser du från centralstationen i Kalmar mot Färjestaden eller Mörbylånga, vidare mot Kastlösa. Resan tar det cirka 1 timme och tio minuter. ***Du behöver beställa närtrafik senast två timmar innan önskad avresa.***
- Med cykel tar du färjan Dessie som sommartid går mellan Kalmar och Färjestaden. Följ skyltningen mot Mörbylånga och därefter vidare söderut, längs Mörbylångaleden.
- Planera din resa via [KLT.se](https://www.klt.se) och sök exempelvis från Kalmar C till Kastlösa. Information om tillgänglighet på bussen hittar du här: [Tillgängliga resor](#).

### Till fots runt Penåsa

- Millersten, vandringsled 8 km
- Penåsa Ödeby, promenadslänga 2 km
- Penåsa- Tingstad flisor vandringsled 5 km
- Lilla Dalby- Alvaret, vandringsled 9 km
- STF Signaturled Mörbylångaleden etapp 4 19 km. Hela leden är totalt 84 km.

### Vägledande kartor (klicka på länkarna)

- [Penåsa rastplats](#)
- [Översiktskarta Penåsa](#)
- [Översiktskarta över södra Öland](#)
- [Vandringsledskarta genom världsarvet](#)  
[Upplev södra Öland](#)







# Upplev med omsorg

Vårda naturen, visa hänsyn och omtanke

- **Minimera slitage:** Alvarets känsliga och tunna jordlager täcks av mycket ömtålig vegetation och lavar. Nöts detta bort tar det många år innan de återhämtar sig. Det är därför viktigt att du stannar kvar på de markerade lederna och håller dig till befintliga stigar. De är valda för att begränsa slitaget.
- Även om vind och väder påverkat lederna är det viktigt att du stannar kvar på dem och undviker att skapa nya stigar runt vattenpölar som blir under de kalla årstiderna. Runtom Penåsa finns även många sällsynta och fridlysta växter, insekter och djur, mycket av det som finns här är skyddat. Genom att vara varsam, visa hänsyn och följa anvisningarna kan vi tillsammans hjälpas åt att bevara de känsliga markerna. Tag gärna foton men lämna enbart dina fotavtryck.
- **Vårda naturen:** Tag med dig dina sopor och lämna platsen ren, råkar du hitta bortfluget skräp får du gärna plocka upp det.
- **Allemansrätten & särskilda anvisningar:** Läs på om vad som specifikt gäller runtom naturreservaten. Vid Penåsa gäller exempelvis allemansrätten.

## Världsarvet södra Ölands odlingslandskap

Södra Ölands imponerande odlingslandskap är upptaget på Unescos världsarvslista. Här kan du skåda ett framgångsrikt exempel på mänsklig bosättning där de olika landskapstyperna på ön tagits till vara på ett optimalt sätt. Världsarvet omfattar hela landskapet med byar, åkrar, sjömarker och Stora alvaret.

Ett Unesco världsarv är en plats som har så höga natur eller kulturvärden att det behöver bevaras för kommande generationer i all framtid. Södra Ölands odlingslandskap är ett kulturarv som är skapat av människan och som på ett alldeles unikt sätt vittnar människans och jordens historia.

### Vägledande material (klicka på länkarna)

- [Naturreservaten Lilla Dahlby & Bjärby alvar](#)
- [Allemansrätten - Naturvårdsverket](#)
- [Södra Ölands odlingslandskap - ett Unesco Världsarv](#)

