



SPORTLOVSBINGO



Samla på bingokryss genom att göra utmaningar ute i naturen! Starta direkt där du är: utanför porten, i skogen, längs gångvägen, vid en sjö eller i parken. Fler tips på utflyktsmål hittar du på baksidan.

Alla som deltar i sportlovsbingot har chans att vinna en av Biotopias fågelholkbyggsatser! Gör en eller flera utmaningar och ta en bild från en utav utmaningarna så är du är med i utlotningen.

Fler bingokryss ger större chans att vinna!

Se en knopp på ett träd – längtar du efter våren?



Hitta ett spår och följ det, gör egna spår och låt nån följa efter dig!



Se ett träd och en växt som har gröna barr eller blad även nu på vintern

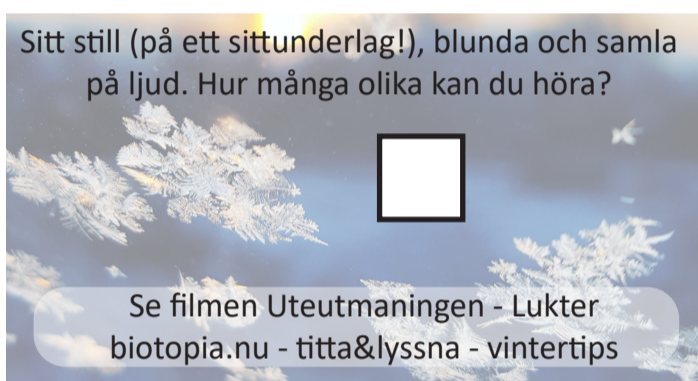


Spana efter svampar, titta bland annat på trädens stammar och på döda träd



Se filmen Uteutmaningen - Svamp på vintern
biotopia.nu - titta&lyssna - vintertips

Sitt still (på ett sittunderlag!), blunda och samla på ljud. Hur många olika kan du höra?



Se filmen Uteutmaningen - Lukter
biotopia.nu - titta&lyssna - vintertips

Hitta två olika spår, kan du gissa vem som har gjort spåren?



Se filmen Uteutmaningen - Djurspår
biotopia.nu - titta&lyssna - vintertips

Se tre olika fåglar



Se filmen Uteutmaningen - Fågelboll
biotopia.nu - titta&lyssna - vintertips

Hitta en "vinterståndare", det är en blomma från i somras som nu är visnen



Hitta en insekt eller småkryp



Se filmen Uteutmaningen - Insekter på vintern
biotopia.nu - titta&lyssna - vintertips

Packa matsäck och ät något gott utomhus



Bygg en snöskulptur om det är kramsnö eller gör mönster i snön



Frys en istavla eller isskulptur med en teckning du gjort eller med föremål från naturen



Besök ett naturreservat
naturkartan.se/uppsalalan



Besök ett Smultronställe
[uppsala.se - smultronstallen i naturen](http:// uppsala.se - smultronstallen i naturen)



Besök en Linnéstig, kanske testa geocaching!
linnestigarna.se



Skicka bingobrickan med dina kryss (eller skriv upp vilka utmaningar du har klarat) och en bild från en av utmaningarna till biotopia@uppsala.se innan 14 mars. Fler bingokryss ger större chans att vinna en fågelholkbyggsats! Lycka till!



UTFLYKTSTIPS



Ta chansen och besök ett nytt naturområde eller återvänd till din favoritplats vid en ny årstid.

FLORARNA - norrländsk vildmark i Uppland

Här skidar du genom orörd natur. Myrmarken bär bra när den är frusen och längs turen kan du upptäcka spår från naturreservatets rika djurliv. I Florarna finns också många vandringsleder och mysiga raststugor.

naturkartan.se - florarna



HÅGADALEN-NÅSTEN - stadsnära vinterpärla

Oavsett om du är ute efter en långpromenad genom skog & mark, en stilla stund vid åns lugna vatten, en fartfylld pulkafärd, en sen kväll på spaning efter ugglor eller spännade spårjakt, Hågadalen-Nåsten har något för just dig. Här passerar Linnéstigen Gottsundavandringen och du kan besöka Smultronstället Kung Björns hög.

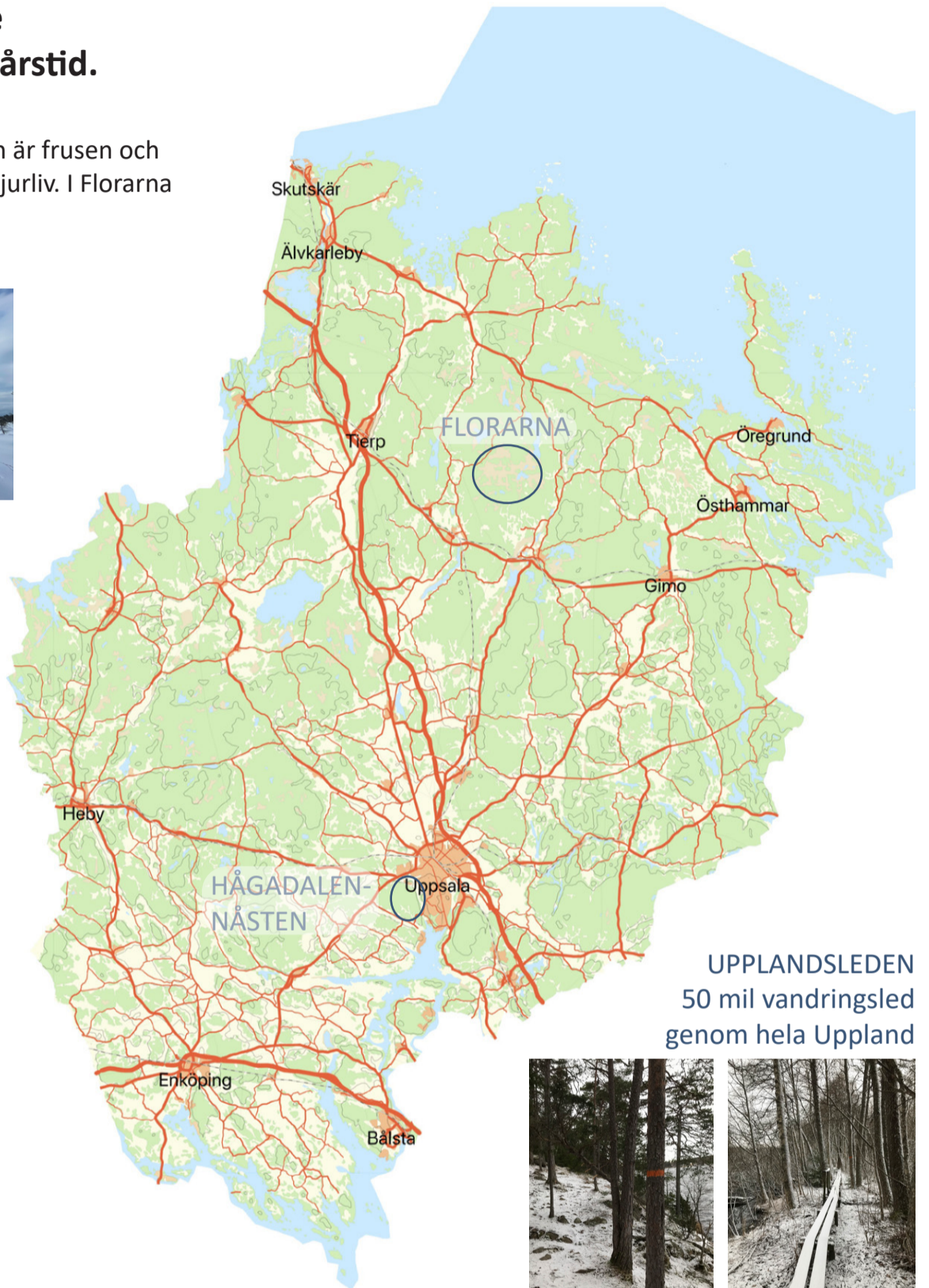
naturkartan.se - hågadalen-nåsten



UPPLANDSLEDEN - upptäck Upplands natur året om

Följ Upplandsledens orangea markeringar längs slingrande stigar och grusade vägar. En vandring, kort eller lång, bjuder alltid på nya upptäckter. Både i naturen och inom dig själv. Låt dig förundras över mångfalden inom vårt landskap. Varför inte testa en av ledens slingor? Start och mål på samma ställe gör det enkelt att genomföra och samordna.

naturkartan.se/upplandsleden - slingor



UPPLANDSLEDEN
50 mil vandringsled
genom hela Uppland



Varm utemat utan trängsel vid grillplatser

Undvik trängseln vid grillplatserna ute i naturområdena genom att packa matsäcken i termos. En värmande slät soppa går fint att fylla i en vanlig termos och annars finns mattermosar med lite större lock. Portionsförpackat blir det om man använder sig av en termosmugg.

Kokkorv är en klassiker i mattermos! Annan enkel, barnvänlig mat för termos är pasta med kött- eller vegobullar eller stekt korv /fiskpinnar och potatismos. Men så väl fiskgryta som falafel går fint att hålla varm i termos. Å det fina med att ha matsäcken färdiga att ätas är att man kan välja en alldeles egen, fin plats för sin matpaus. Glöm bara inte att ta med sittunderlag.

Tips för termosmat:

- * värm upp termosens innan med lite hett vatten
- * blanda gärna pastan med lite smör eller olja så klumpar den inte ihop sig