

NÄRA NATUREN I HÄSSLEHOLM

Hitta vackra naturupplevelser nära dig

Det finns många hälsoeffekter av att komma nära naturen. Allt pekar på att både kroppen och knoppen mår bra av friluftsliv. Forskningen tyder på att utevistelse kan medföra minskad stress, förbättrad psykisk hälsa och främja fysisk aktivitet.

VANDRA

Att vandra behöver inte betyda långa sträckor, dyr utrustning eller tung packning – tvärtom! Du väljer själv hur långt du vill gå och vad du vill ha med dig. I strövområden och naturreservat finns ofta markerade slingor att följa.

Ta dig tid att vara nyfiken innan du ger dig ut. Läs om vandrings-tipsen nedan. Vad vill du upptäcka?

TIPS

Glöm inte att stanna upp ibland för att lyfta blicken och påminna dig själv om att uppleva naturen med olika sinnen. Känn dofter från skog och mark. Lyssna på fågelsången. Sätt dig ner på en sten. Vad hör du? Vad ser du? Vilka dofter känner du?

Vedema strövområde

I Vedema strövområde finns det många markerade vandringsleder som går genom skogar och naturstigar och där den längsta sträckan är 5 km. Många stigar går i kuperat landskap. Längs en kortare sträcka söder om Barsjön går det även att gå med barnvagn eller rullstol. Skåneleden korsar området.

Hovdala naturområde

I naturen runt Hovdala finns möjligheter till kortare promenadslingor och längre vandringsleder för en eller flera dagars vandring. Pausa på en gårdsbutik, café eller restaurang längs med lederna.

Skåneleden SL2 etapp 4 eller 4C

Etapperna bjuder på trevlig vandring med varierande underlag och en del höjdskillnader. På etapp 4C vandrar du längs med Finjasjön som är full med fågelliv och på etapp 4 vandrar du i historiska fotspår mot naturreservat och bokskogarna vid Göingeåsen. Längs med hela sträckan ser du tydliga orangefärgade markeringar.



En vanlig myt är att det krävs komplicerad utrustning och god kondition för att ge sig ut på en cykelled. Det stämmer inte! Samma cykel som du kanske tar till affären eller har ståendes i garaget fungerar alldeles utmärkt på cykelleden. För att cykla på ett mountainbikespår underlättar det dock om du har en dämpad cykel.

Du cyklar i din egen takt, njuter av vinden i håret, naturens dofter och känslan av frihet.

Bockeboda strövområde

Från Bockatorpet finns en mountainbike- och trailslinga. Tänk på att slingan korsar vandrings- och motionsslingor på flera ställen. Vid Bockatorpet finns även ett cykelområde för barn. Lokala kartskyltar med olika "zoner" guidar olika friluftsgupper som t ex cyklister till aktiva områden i Bockeboda.

Sydostleden Kristianstad - Fjälkinge

Cykla nordöst längs med etappen Kristianstad – Sölvesborg. Du passerar mysiga bostadsområden och når snart öppet landskap där vackra gårdar kantar cykelbanan. Efter cirka 8 km har du nått Fjälkinge, vilket är ett lämpligt ställe att vända på.

CHECKLISTA

- Vattenflaska
- Kläder efter väder
- Laddad mobil
- Fika eller snacks



Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



HITTAUT

Hittaut är en typ av orientering där du med hjälp av karta letar checkpoints i din omgivning. Hittautkartan finns på hemsidan och i appen. Registrera dina checkpoints direkt i kartvyn, i appen eller under "min sida" på hemsidan. Upptäck nya platser i Skåne samtidigt som du får motion!

Läs mer: orientering.se/hittaut

LÄS MER

-  Vandringsleder skaneleden.se
-  Naturreseptat lansstyrelsen.se
-  Strövmråden skanskalandskap.se
-  Cykelleder sydstleden-sydskustleden.se
-  Hässleholms kommun hassleholm.se
-  Kattegattleden kattgattleden.se