

NÄRA NATUREN I HÖGANÄS

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?

Skåneleden SL5 etapp 5

Etappen (11 km) bjuder på strandvandring genom små betesmarker och fiskelägen. Längs med hela sträckan ser du tydliga orange-färgade markeringar.

Mölleslingan

Mölleslingan är en promenadstig som tar dig runt Mölle. Sträckan är 4,6 km lång och är markerad hela vägen. Här upplever du skog, hav och kulturhistoriska miljöer. Start och mål vid stationshuset där det finns en karta samt broschyrer.

Kullaleden och KullaRulla

Vandra på Kullaleden mellan Höganäs och Mölle (12 km). Vid Örestrands hotell delar sig leden och vandringen fortsätter över strandängar och fälad. Barnvagnar och rullstolsburna fortsätter på KullaRulla parallellt på den gamla banvallen som leder hela vägen till Mölle.



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 mountainbike-spår 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.

Kattegattleden Höganäs-Arild

Kattegattleden går mellan Helsingborg i söder och Göteborg i norr. Från Höganäs cyklar du norrut mot till Kullahalvön som du sedan korsar. Efter 12 km har du kommit till Arild, vilket är ett lämpligt ställe att vända på. Sträckan är en blandning av lågt böljande, öppna fält och hög, kuperad terräng med en fantastisk utsikt.

Kronskogens strövområde

En halvtimme från Höganäs hittar du Kronskogens strövområde som erbjuder mountainbikecykling. Lergöksrundan i Nybroskogen är en cykelled på 16 km, som går genom stora delar av Ängelholm.

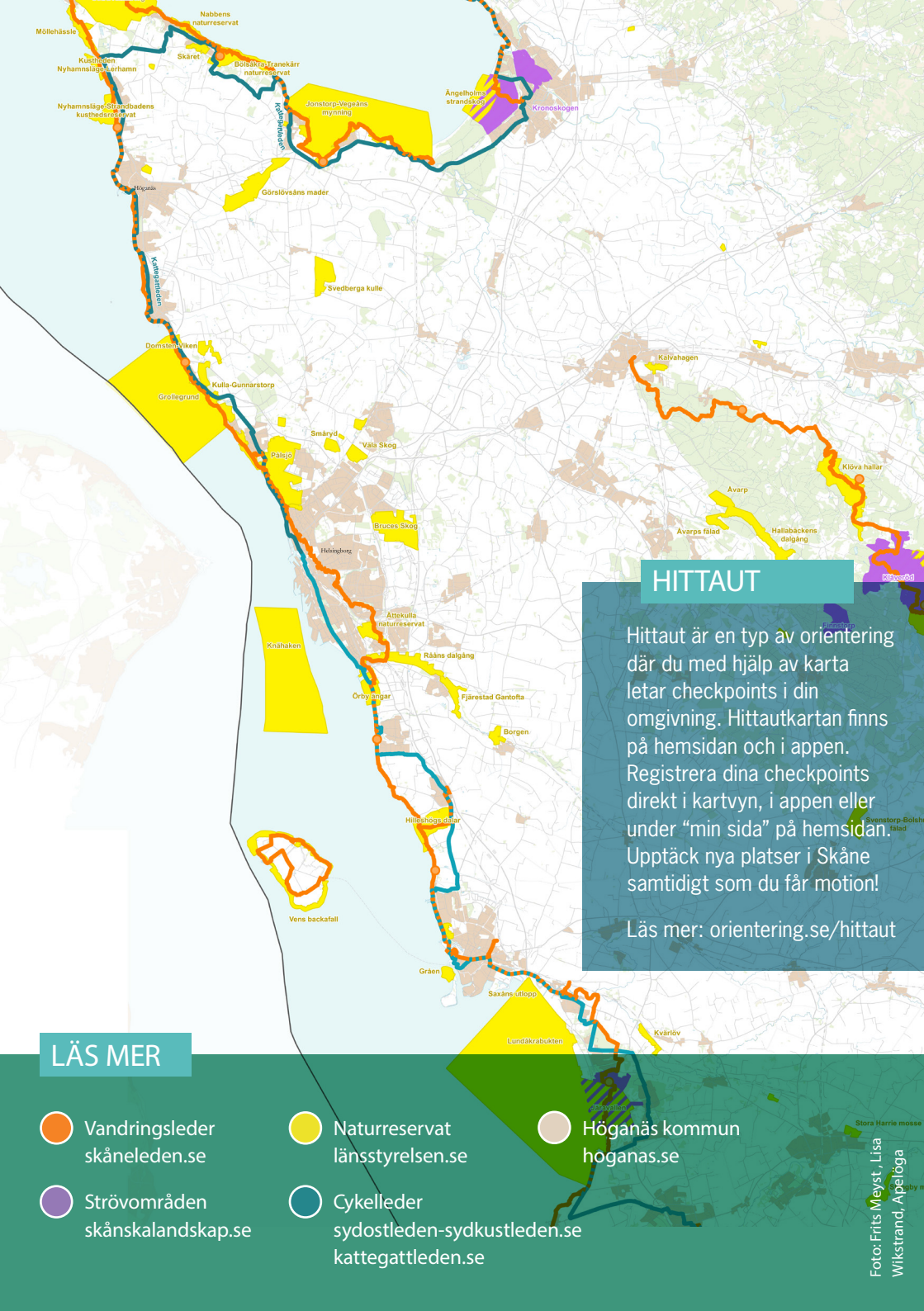
CHECKLISTA

- 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 skåneleden.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se

-  Naturreservat länsstyrelsen.se

-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se

-  Högåns kommun hoganas.se