

# NÄRA NATUREN I LARÖD

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 från Laröd till Sofiero

Delled SL5 Öresund går hela vägen från Utvälinge till Falsterbo. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan. Påbörja vandringen i Laröd där Norra kustvägen går över i Södra kustvägen. Vandra söderut (cirka 2 km) och njut av utsikten över sundet. Efter Sofiero följer du stigen upp till vägen och kan ta bussen tillbaka från hållplats Helsingborg Tinkarp övre.

## Naturreservatet Kulla-Gunnarstorp

Promenera genom skog, över ängar och njut av utsikten över vattnet. Här finns flera markerade leder som du kan kombinera fritt. Från hållplatser i Hittarp, Domsten och vid Kulla-Gunnarstorps slott kan man enkelt vandra till reservatet.

## Naturreservatet Allerums mosse

Det lilla reservatet består av ett björkkärr samt de omgivande slåtttrade och betade markerna. Genom Allerums mosse går också "Allerums markelags-torvmosseväg", en sedan flera hundra år hävdvunnen kyrkstig som Larödsborna kunde använda för att ta sig till kyrkan i Allerum. Kyrkstigen med sin upphöjda bank finns kvar och är uppmärkt i reservatet.



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.

## Kattegattleden till Kulla Gunnarstorp

Cykelleden sträcker sig från Helsingborg upp till Göteborg. Merparten av leden nära Helsingborg är asfalt. Cykla genom Laröd på Lövängsvägen och följ mörkröda skyltar märkta med "1 Kattegattleden". Cykla cirka 2,5 km till Kulla-Gunnarstorps slott där det är lämpligt att vända eller fortsätt om lusten faller på.

## Kattegattleden till Helsingborg

Cykla söderut längs med Kattegattleden. Efter 3,5 km har du nått Pålsjö bad. Stanna en stund och titta på Pålsjö mölla innan du vänder om och cyklar tillbaka. Eller ta ett dopp på kallbadhuset!

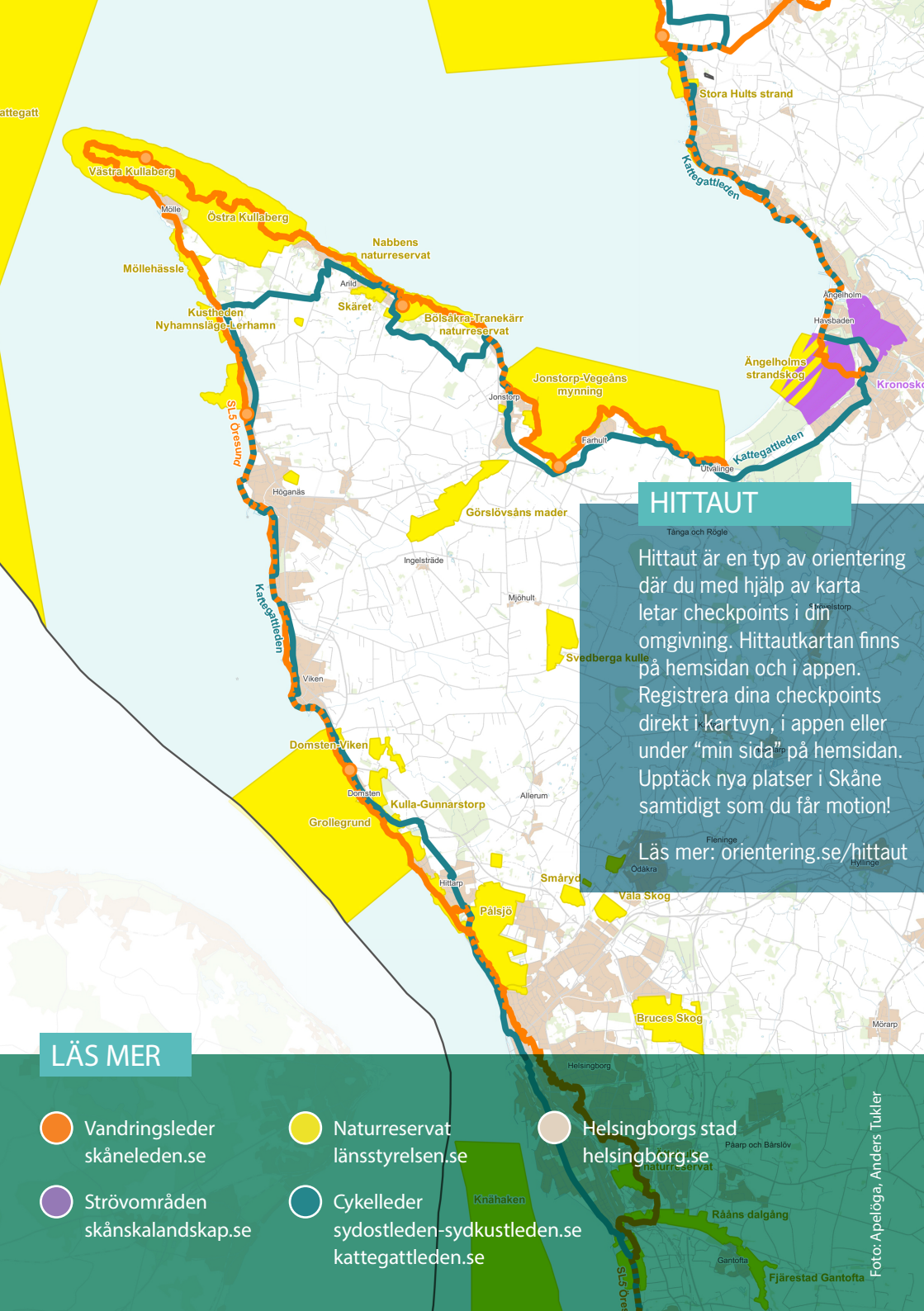
### CHECKLISTA

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



Glöm inte hjälmen om du ska cykla!





## HITTAUT

Tänga och Rögle


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](http://orientering.se/hittaut)

## LÄS MER

 Vandringsleder  
[skåneleden.se](http://skåneleden.se)

 Naturreservat  
[länsstyrelsen.se](http://länsstyrelsen.se)

 Strövmråden  
[skånskalandskap.se](http://skånskalandskap.se)

 Cykelleder  
[sydstleden-sydskustleden.se](http://sydstleden-sydskustleden.se)  
[kattegtattleden.se](http://kattegtattleden.se)

 Helsingborgs stad  
[helsingborg.se](http://helsingborg.se)