

NÄRA NATUREN I PERSTORP

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?

Vannaröds slottspark

Från Vannaröds slottspark finns det en belyst promenadslinga som är 3 km lång.

Hovala 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. Etapp 4C vandrar du längs med Finjasjön som är full med fågelliv och 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.

Göingeturen

Göingeturen startar i centrala Hässleholm, är 25 km lång och ganska kuperad. Du färdas mot Ignaberga, fortsätter uppför backarna vid Nävlingeåsen och Göingeåsen och vidare ner mot Finjasjön innan du vänder tillbaka till Hässleholm igen.

MTB-cykling på Hovdala

I Hovdala naturområde finns det fler mountainbikeslingor. Snapphaneturen, drygt 37 km, anses bland utövarna vara en av de bästa banorna i Sverige. Det finns också en kortare runda på 7 km i Mölleröd, strax norr om Finjasjön. Kartor finns tillgängliga på Medborgarkontoret i Stadshuset i Hässleholm och på Hovdala slott. Man kan också ladda ner kartorna på turism.hassleholm.se

CHECKLISTA

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



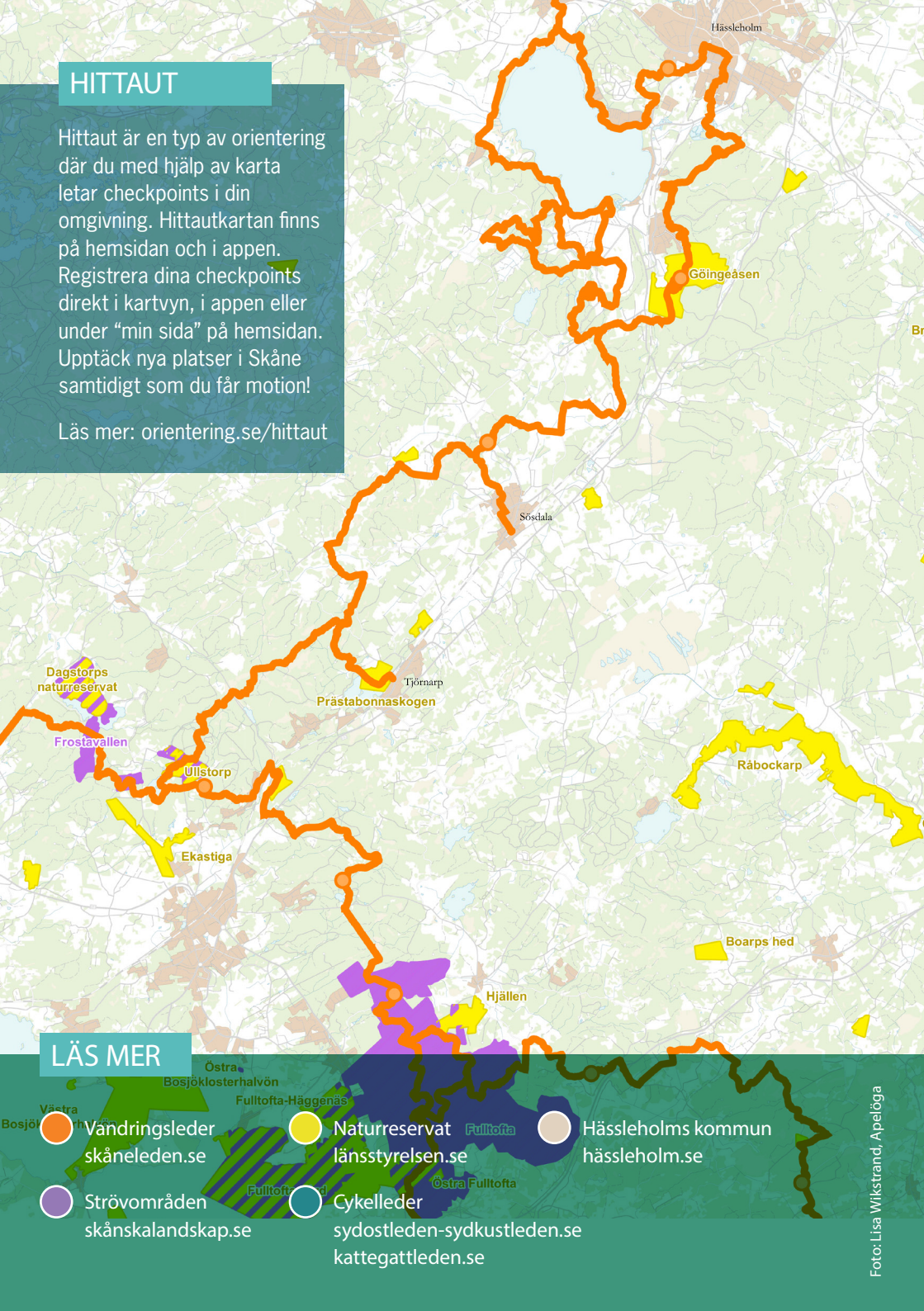
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



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

-  [Vandringssleder skåneleden.se](http://vandringssleder.skaneleden.se)
-  [Naturreservat länsstyrelsen.se](http://naturreservat.lansstyrelsen.se)
-  [Strövmråden skanskalandskap.se](http://stromvromraden.skanskalandskap.se)
-  [Cykelleder sydostleden-sydskuleden.se](http://cykelleder.sydostleden-sydskuleden.se)
-  [Hässelholms kommun hässelholm.se](http://hasselholmskommun.hasselholm.se)