


NÄRA NATUREN I ÄNGELHOLM

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?

Ottos runda

Ottos runda är en vandring på 10 km i Kronoskogen och längs Rönne å. Vandrigen startar vid Stortorget / Turistbyrån i Ängelholm och är markerad med en gul lergök. Leden ingår i IVV - Internationella Folksportförbundets vandringar. Stämpel finns på Turistbyrån.

Örjabäcksleden

Örjabäcksleden är en 4,5 km lång vandringsled mellan byarna Ausås och Strövelstorp. Vandrigen innehåller kulturell och historisk information längs ledens sträckning. Mer information finns på Strövelstorps Byalags hemsida, www.strovelstorp.nu

Skåneleden SL1 etapp 22 Vejbystrand-Ängelholm

Vandra på promenadvägar utmed Skälderviken och njut av havet som din följeslagare. Här finns bad- och kurorter, småbåtshamnar och imponerande sanddyner. Besök ateljéer, museum eller färdas längs Rönne å. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.



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.

Lergöksrundan

Lergöksrundan är en 16 km lång cykelstig. Den slingrar sig längs med havet genom Kronoskogen, men även i Ängelholms tätort.

Kattegattleden Ängelholm-Vejbystrand

Kattegattleden sträcker sig från Helsingborg till Göteborg. Cykla norrut längs med leden. Följ de mörkröda skyltarna med "1 Kattegattleden" från Ängelholm och Vejbystrand cirka 12 km. Njut av en lättcyklad cykeltur med lummig lövskog, havsutsikt och orörd natur.

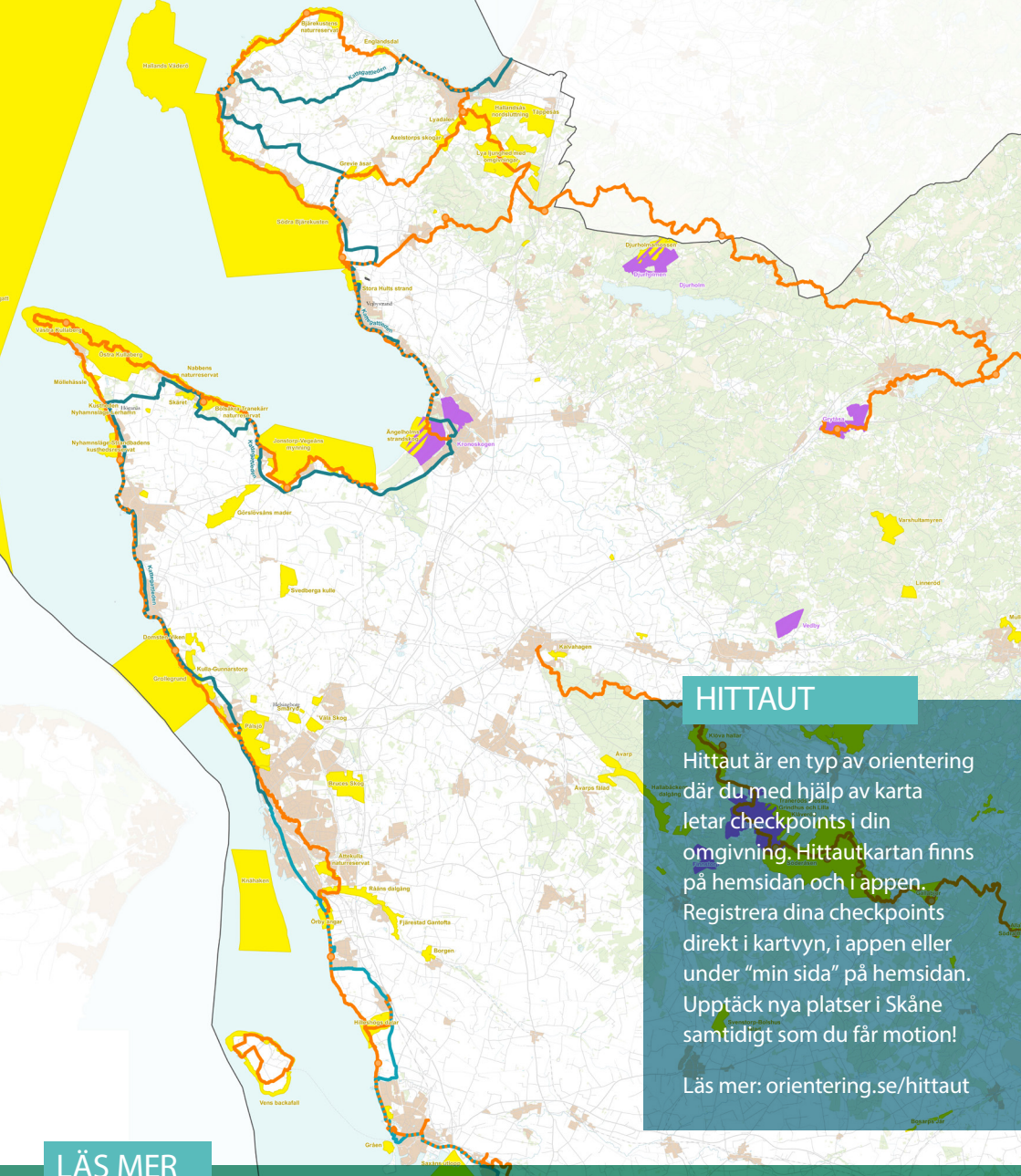
CHECKLISTA

- 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
-  Naturreservat länsstyrelsen.se
-  Ängelholms kommun angelholm.se
-  Strömvråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydskattleden.se
-  kattegattleden.se