

NÄRA NATUREN I ÅSTORP

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 SL3 etapp 1 Åstorp-Hålebäck

Här vandrar du på motionsspår och lättframkomliga stigar över Söderåsens norra sluttning. Den 10 km långa etappen passerar genom lövskog, förbi spännande kärr och en stor stenmur. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

Elljusspår i Åstorps kommun

I Hyllingeskogen finns en 2 km lång motionsslinga i förhållandevis platt terräng. I Prästamarken finns en 1,2 km lång motionsslinga i förhållandevis platt terräng. I Tingvallaskogen finns en 1,8 km lång motionsslinga i förhållandevis kuperad terräng.

Hälsans stig

I Åstorp är Hälsans stig 5 km lång och går bland annat vid kulturhuset Björnen och Perslunds hembygdsgård. Hälsans stig är tillgänglighetsanpassad så att du som har svårt att gå eller använder rullstol lätt ska kunna gå runt stigen. Hela sträckan är belyst och ligger en bit från trafikerade vägar.



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.

Mountainbikeled Hyllinge

I Hyllinge finns en mountainbikebana med inriktning barn och ungdomar (blå bana). Banan ligger intill Hyllingedammen, tydliga skyltar visar var banan finns.

Kattegattleden Laröd

Cykelleden sträcker sig från Helsingborg upp till Göteborg. Merparten av leden nära Helsingborg är asfalt. Börja vid Helsingborg C och cykla norrut mot Sofiero (cirka 5 kilometer) och följ de mörkröda skyltarna markerade med "1 Kattegattleden". Njut av utsikten över vattnet – och nerförsbacken tillbaka till Helsingborg!

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
-  Naturreseptat länsstyrelsen.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se
-  Åstorps kommun astorp.se