

NÄRA NATUREN I BJUV

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?

Klåveröds strövområde

I Klåveröds strövområde finns det många markerade vandringsleder som utgår från olika parkeringar, längden på lederna varierar mellan 3 km - 10 km. Granskog, betander hagar och grusvägar är gemensamt för många av slingorna.

Hallabäckens dalgång

Naturreservatet går utmed Hallabäckens dalgång, från Åvarp i nordväst till Stubbaröd i sydost. Mindre omarkerade stigar börjar i vardera ände. Stigarna går utmed bäcken och vidare in i dalen.

Skåneleden SL3 etapp 1 Åstorp-Hålebäck

Etappen bjuder på 10 km vandring på Söderåsens norra sluttning i lätt terräng i form av motionsspår och stigar. Här vandrar du genom lövskog, förbi spännande kärr och en stor stenmur. 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 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.

Mountainbike i Klåveröd

I Klåveröds strövområde finns det en rosamarkerad mountainbike-led på drygt 5 km som går både på slingriga kuperade naturstigar och lättcyklade skogsvägar.

Kattegattleden till Sofiero slott

Cykelleden sträcker sig från Helsingborg upp till Göteborg. Merparten av leden nära Helsingborg är asfalt. Följ mörkröda skyltar märkta med "1 Kattegattleden". Cykla cirka 5,7 km till Sofiero slott där det är lämpligt att vända eller fortsätt om lusten faller på.

CHECKLISTA

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



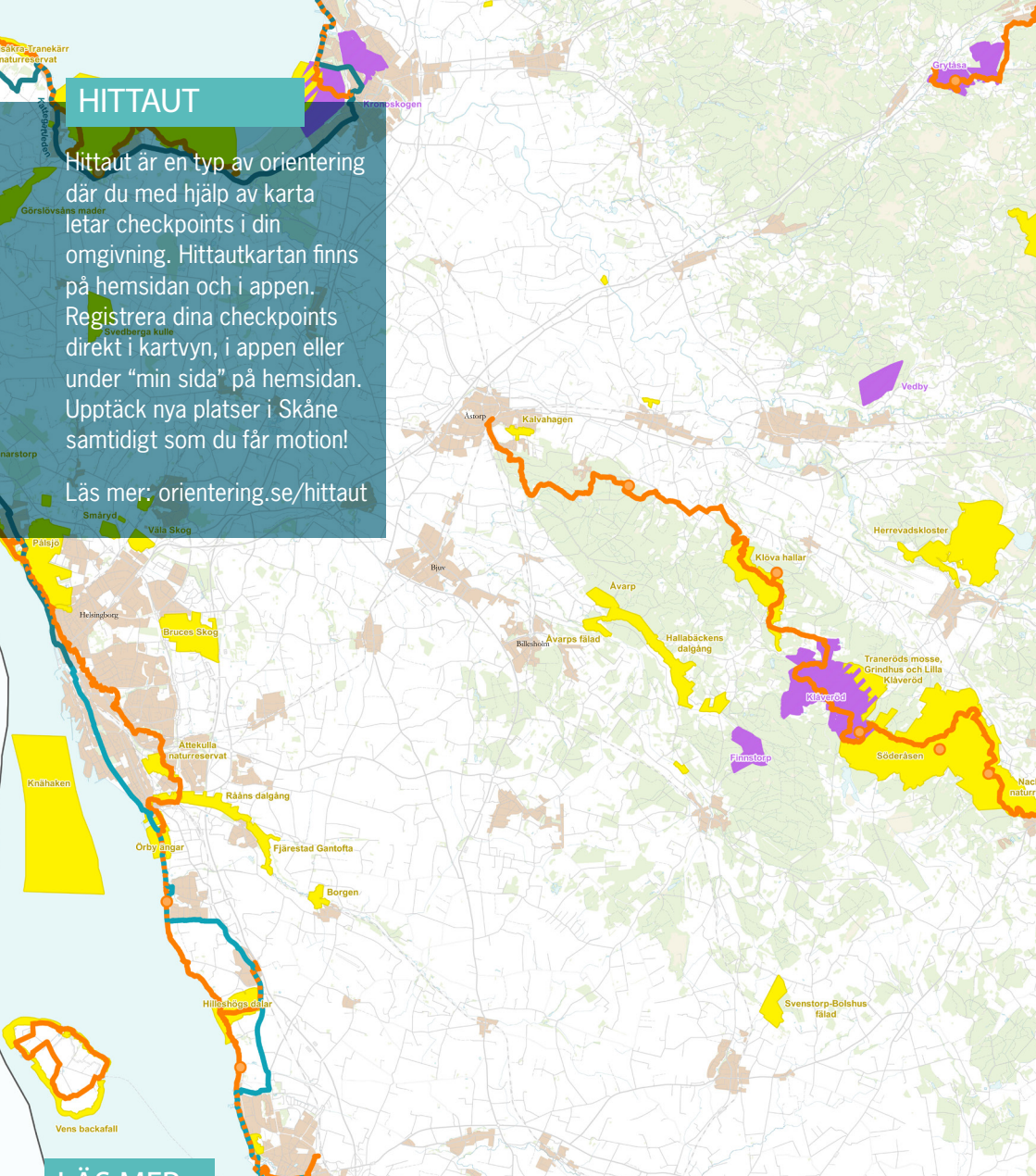
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!



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
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se
-  Bjuvs kommun bjuv.se