

# NÄRA NATUREN I HELSINGBORG

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 till Ramlösa

Delled SL5 Öresund går hela vägen från Utvälinge till Falsterbo. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan. Från Konsul Perssons villa, ovanför stadsparken, kan du vandra söderut genom koloniområden och fina parker till Ramlösa brunns-park (cirka 5 km).

## Landborgspromenaden

På ett par ställen är stigen brant och bjuder på en härlig utmaning. Ta många pauser för att njuta av utsikten. Gå från Kärnan till Sofiero (cirka 6 km) och ta bussen tillbaka.

## Naturreservatet Ättekulla

Naturreservatet Ättekulla skog är ett varierat rekreationsområde i södra Helsingborg. Här kan du uppleva lummiga skogspartier, öppna ångar och böljande hagmarker. Du kan ströva fritt eller utforska området på vägar, stigar och en särskilt tillgänglig slinga.

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 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 km) och följ de mörkröda skyltarna markerade med "1 Kattegattleden". Njut av utsikten över vattnet och nerförsbacken tillbaka till Helsingborg!

## Sydskustleden till Råå vallar

Cykelleden, som är markerad med mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden", går kustnära mellan Helsingborg och Simrishamn. Cykla från Helsingborg C till Råå vallar (cirka 6 km). Här finns badplatser och stora öppna ängar.

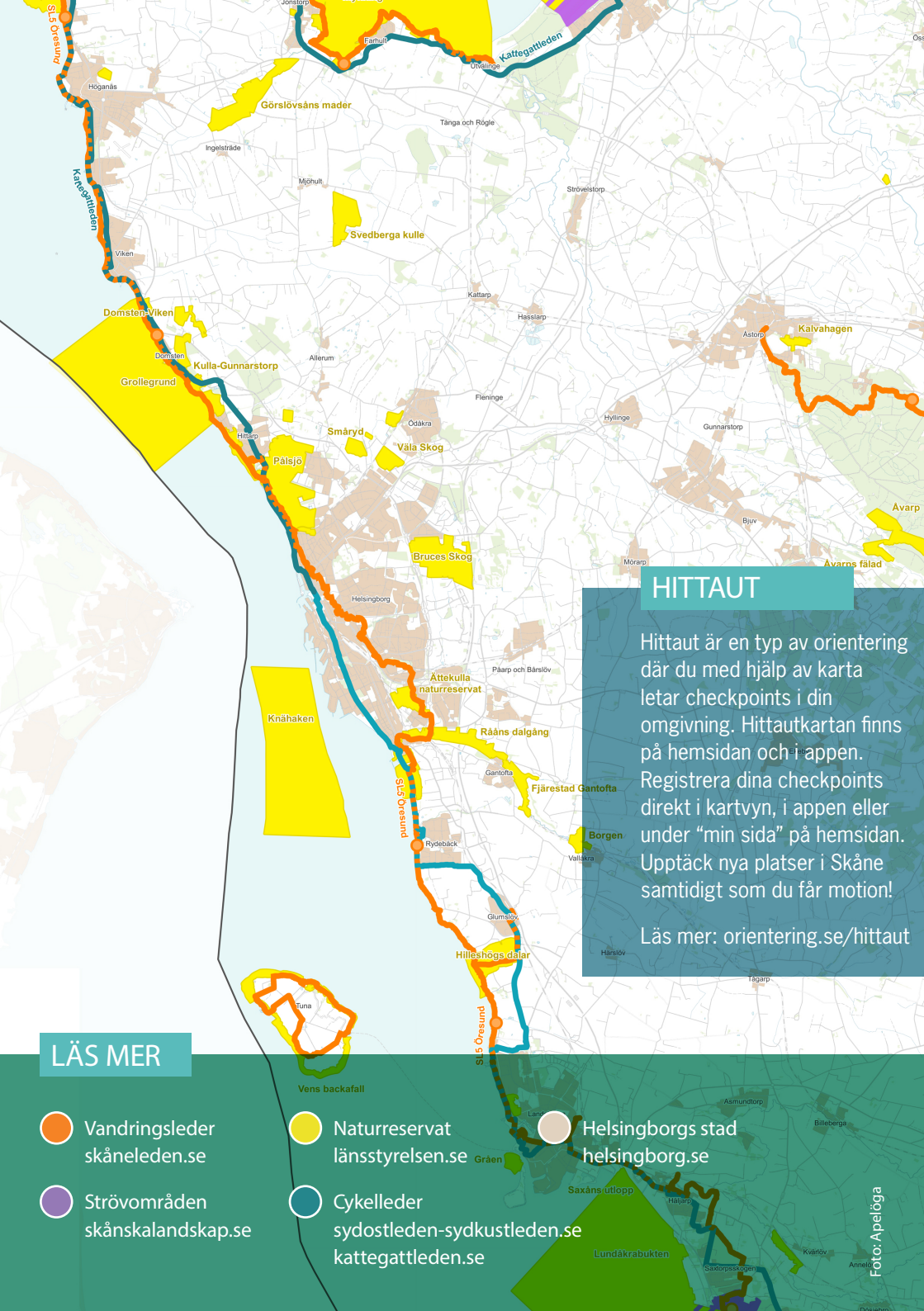
### CHECKLISTA

- 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](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 [sydostleden-sydostleden.se](http://sydostleden-sydostleden.se)  
[kattegattleden.se](http://kattegattleden.se)

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