


# NÄRA NATUREN I HÖÖR

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?

## Hälsans stig

Hälsans Stig är en 5 km lång belyst sträcka som går genom natursköna områden i Höörs tätort. Varje kilometer är skyltad så att du alltid vet hur långt du har gått. Ladda ner översiktskartan på [www.hoor.se](http://www.hoor.se) eller hämta den i medborgarcenter på kommunhuset.

## Prästbonnaskogens naturreservat

500 m från Tjörnarps station, norr om Tjörnarpsjön, ligger Prästbonnaskogens naturreservat. Vandrings slingor går genom reservatet och det finns gott om picknick- och grillplatser där du kan ta en paus.

## Skåneleden SL3 etapp 8

På denna etapp (11 km) vandrar du på stigar och småvägar nära bebyggelse, förbi planterade skogar och vackra betesmarker. 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.

## Linderödsvallen

Banvallen mot Kristianstad börjar i närheten av Hörby busstation, dit det är enkelt att ta sig med buss. Strax under E22:an hamnar du i ett vackert jordbrukslandskap, genom bokskogen och ner för åsen. Följ skyltningen så hamnar du rätt!

## Orups strövområde

För dig som tycker om att cykla mountainbike finns det en mountainbikebana i Orups strövområde cirka 20 minuter utanför Hörby. Området är främst avsett för fotgängare på de ordinarie motions-slingorna, medan den svarta märkningen är avsedd för MTB-cykling.

På [www.hoor.se](http://www.hoor.se) kan du läsa om fler motionsmöjligheter (klicka dig vidare till "Uppleva och göra", sen "Friluftsliv och motion").

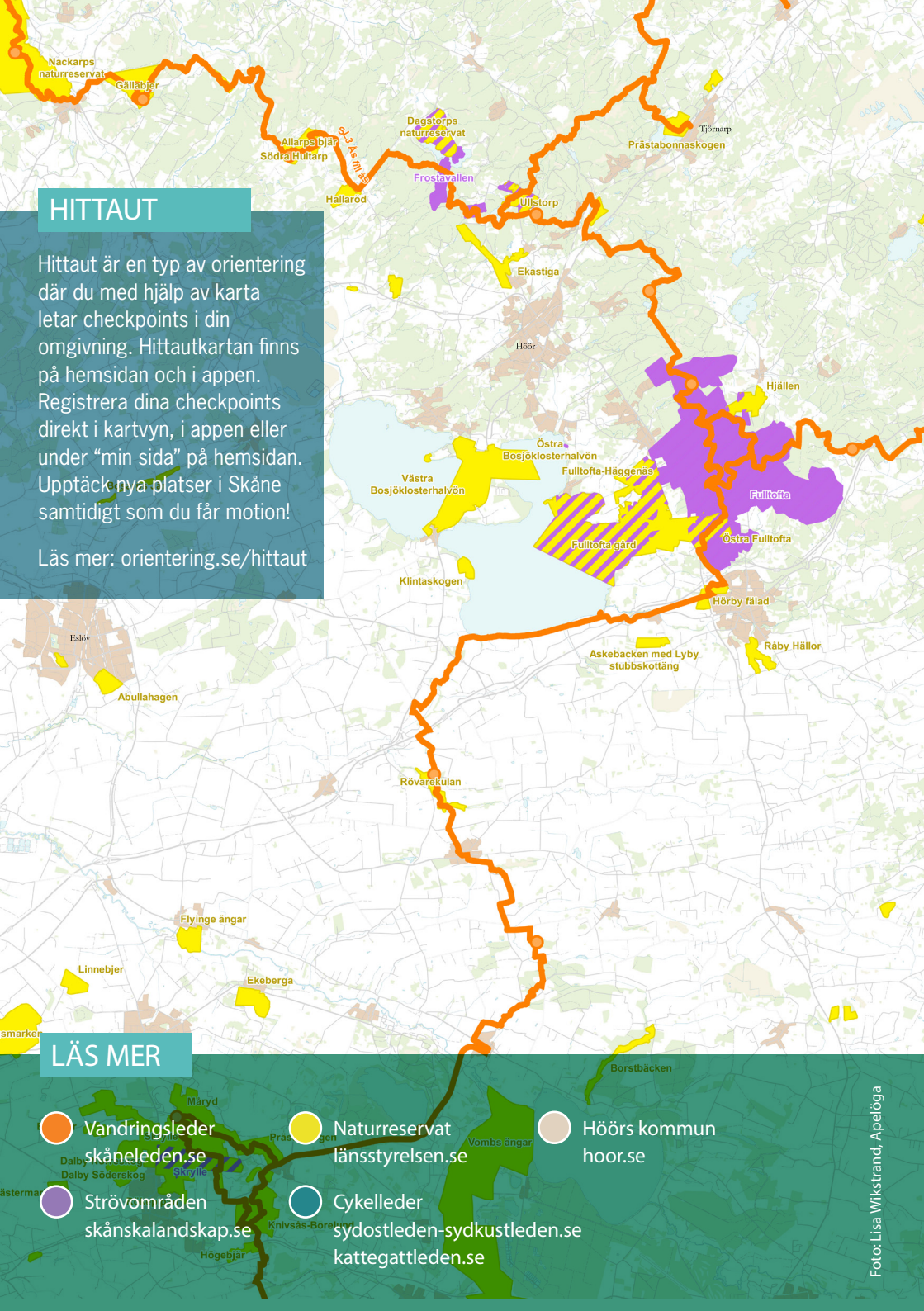
## CHECKLISTA

- 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://skaneleden.se)
-  [Naturreservat länsstyrelsen.se](http://lansstyrelsen.se)
-  [Höors kommun hoor.se](http://hoor.se)
-  [Strövområden skanskalandskap.se](http://skanskalandskap.se)
-  [Cykelleder sydstleden-sydskustleden.se](http://sydstleden-sydskustleden.se)
-  [Kattegattleden.se](http://kattegattleden.se)