

NÄRA NATUREN I HÖRBY

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?

Fulltofta strövområde

I strövområdet finns det 14 markerade vandringsleder av olika längd där t.ex. Ravinslingan är barnvagns- och rullstolsvänlig. Andra är Vasahusslingan på 6 km, Dansbanerundan på 5,3 km, Sjömossen på 5,2 km samt Magnhilds runda på 17 km. Hörby kommun har även sitt Marknadslopp som går från centrum ut i Fulltofta med tre distanser.

Skåneleden SL2 etapp 9 Bjeveröd-Hörby Ringsjöstrand

10 minuter utanför Hörby kan du vandra mellan skogs- och slättbygder. I höjd med Hörby öppnar sig landskapet med åkrar och enefälader. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.

Karnas backe

I de centrala delarna av Hörby finns motionsområdet Karnas backe. Här kan du gå eller löpträna och området är välbesökt året om. I området finns bouleanor, en frisbeebana samt två stycken motionsslingor på vardera 1 km med elljus. På www.horby.se kan du läsa mer om motionsmöjligheter (klicka dig vidare till "Uppleva och göra", sen "Friluftsliv och motion").



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.

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. Banvallen går även åt andra hållet ut mot Osbyholm. 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.

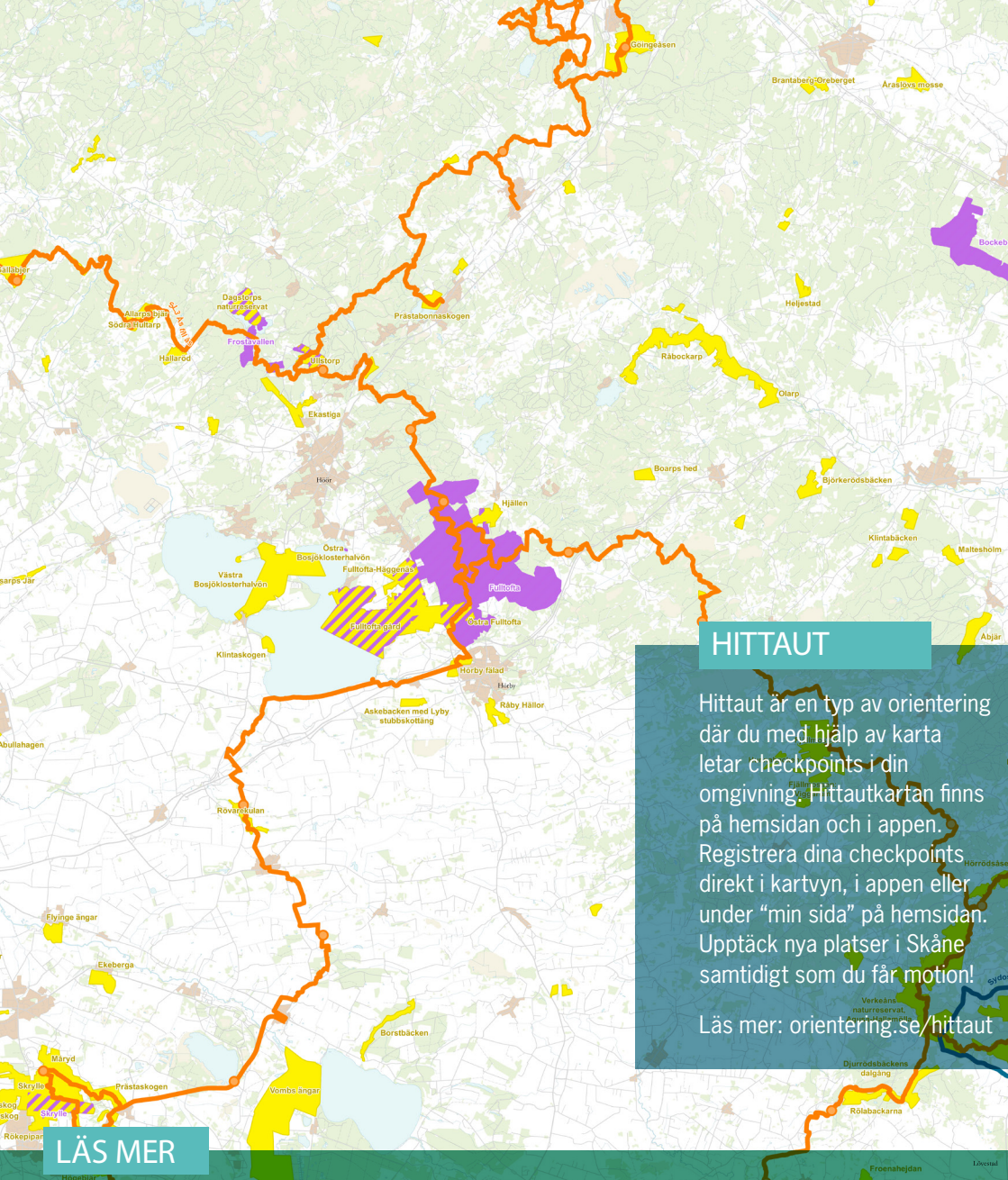
CHECKLISTA

- 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
-  Hörby kommun horby.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se