

NÄRA NATUREN I KLIPPAN

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?

Blomgrens promenad

Blomgrens promenad är en vandringsled som går runt centrala Klippan. Hela sträckan är 2,5 km lång och tar ungefär 30-40 minuter. Du kan starta och sluta var som helst på leden. Hämta karta på Klippans bibliotek eller ladda ner kartan på www.klippan.se under 'Uppleva & Göra', 'Idrott, motion och friluftsliv' och klicka dig vidare till 'Vandringsleder och strövområden'.

Vedby strövområde

Öster om Klippan finns Vedby strövområde som är perfekt för kortare promenader eller löprundor. I området finns det tre korta stigar där den längsta är 2,7 km.

Skåneleden SL3 etapp 3 Krika Skog-Klåveröd

På denna 14 km långa etapp vandrar du mestadels på mjuka stigar. Vargadalen, Snuvestuan och Skorstensdalen - enbart namnen lockar till äventyr. Du passerar Klåveröds strövområde med en speciell mosse. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan.



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.

Röstångarundan

Röstångarundan är en medelsvår runda på 15 km i kuperad terräng som är belägen sydöst om Söderåsens Nationalpark. Cykla i ett landskap med ålderdomliga betesmarker, bokskogar, byar och annan bebyggelse. Ladda ner karta på www.familjenhelsingborg.se under 'Uppleva & Göra'.

Klåveröds strövområde

Cirka 20 minuter söder om Klippan ligger Klåveröds strövområde. Här finns det en mountainbikeled på 5 km som går på slingriga kuperade stigar och en längre slinga på 14 km.

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 skaneleden.se
-  Naturresevat lansstyrelsen.se
-  Strövmråden skanskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydskustleden.se
-  Klippans kommun klippan.se
-  Kattegattleden kattgattleden.se