

# NÄRA NATUREN I KRISTIANSTAD

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 SL6 Kristianstad till Ekenabben

Delleden SL6 Vattenriket går från Norra Lingenäset ut till Åhus och vidare ner mot Nyehusen. Från Kristianstad centrum (Naturum) följer du orangefärgade markeringar längs med vattnet tills du kommer till Ekenabben (cirka 4 km). Njut av lugnet och de mäktiga träden i Ekshagen.

## Skåneleden SL6 Kristianstad till Norra Lingenäset

Sträckan, som är cirka 11 km lång, tar dig via Lillö och Näsby fält till Norra Lingenäset. Öppna fält, lummiga skogar och utsikten över vattnet kantar den lättvandrade leden.

## Balsberget

Knappt en mil norr om Kristianstad hittar du Balsberget, en närmare hundra meter hög skogsklädd urbergshöjd. Från toppen har man en fantastisk utsikt över Råbelövssjön och Kristianstadsslätten i söder. Området är ett naturreservat och här finns ett flertal olika markerade leder att välja mellan i varierande skogsmiljöer.



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.

## Sydostleden Kristianstad - Äspet naturreservat

Sydostleden sträcker sig från Växjö till Simrishamn. Följ de mörkröda skyltarna med "2 Sydostleden" från Kristianstad C sydöst mot Hanöbukten, i cirka 22 km. Efter din färd över öppna fält och genom tallskog på asfalterad cykelbana når du Äspets naturreservat i Åhus.

## Sydostleden Kristianstad - Fjälkinge

Cykla nordöst längs med etappen Kristianstad – Sölvesborg. Du passerar mysiga bostadsområden och når snart öppet landskap där vackra gårdar kantar cykelbanan. Efter cirka 8 km har du nått Fjälkinge, vilket är ett lämpligt ställe att vända på.

### CHECKLISTA

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



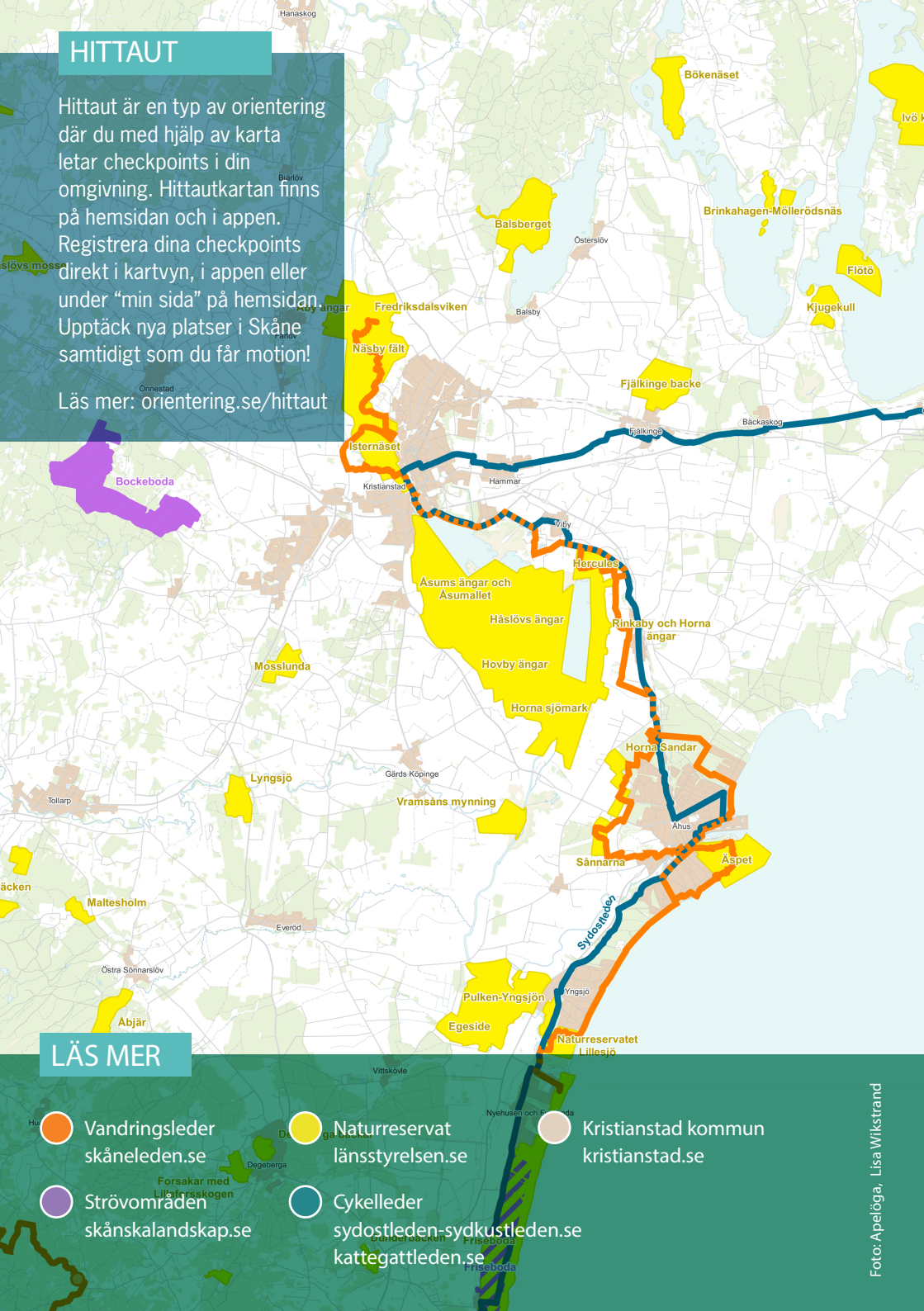
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!




# 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](http://orientering.se/hittaut)



## LÄS MER

-  Vandringsleder skåneliden.se
-  Naturreservat länsstyrelsen.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydskustleden.se kattegattleden.se
-  Kristianstad kommun kristianstad.se