

NÄRA NATUREN I LANDSKRONA

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 Axeltofta

Delled SL5 Öresund går hela vägen från Utvälinge till Falsterbo. Du ser tydliga orangefärgade ledmarkeringar längs med hela sträckan. Vandringsleden följer kusten och det är alltid nära till en hållplats för att ta sig tillbaka till utgångspunkten. Börja vid Citadellet och gå söderut genom staden till Axeltofta (cirka 6 km) och njut av öppna landskap och fält.

Skåneleden till Erikstorp

Börja vid Citadellet och vandra norrut till Erikstorp (cirka 5 km). Njut av utsikten över vattnet. Väl framme hittar du en mysig liten skog och fler markerade vandrings-slingor.

Järvallens strövområde

Naturen i Järvallen är skiftande. Här finns sex markerade vandrings- och mountainbikeleder. I det långgrunda strandområdet och på de torra strandängarna trivs många olika fågelarter. De centrala delarna domineras av tallskog och i öster finns Hofterups mosse, ett igenväxt kärrområde. En stor del av området är naturreservat.



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.

Sydskustleden till Glumslöv

Sydskustleden sträcker sig kustnära från Helsingborg till Simrishamn. Följ mörkröda skyltar märkta med "3 Sydskustleden" norrut till Glumslöv (cirka 9 km). Utsikten över Hilleshögs dalar är makalös och utgör en bra plats att vända på. Om orken tar slut kan du ta cykeln på tåget tillbaka från Glumslövs station. Glöm inte att köpa en tilläggsbiljett för din cykel.

Sydskustleden till Häljarp

Cykla norrut längs med leden, här cyklar du förbi öppna fält. Strax efter Axeltofta koloniområde kan du stanna och njuta av utsikten över Saxån på den lilla bron. I Häljarp finns en station om du föredrar att åka tillbaka till Landskrona med tåg.

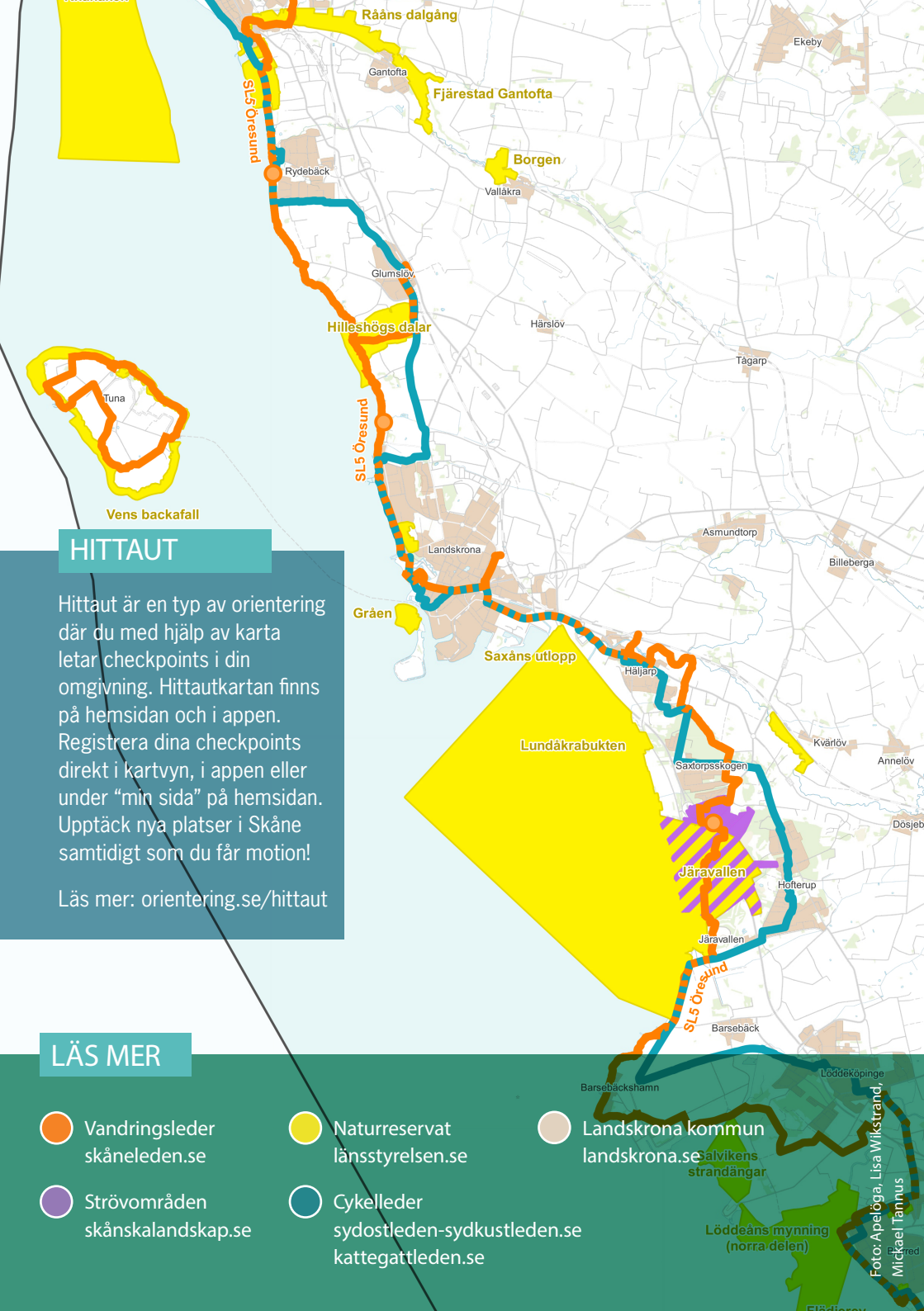
CHECKLISTA

- 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 lansstyrelsen.se
-  Strövmråden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydskustleden.se
-  Landskrona kommun landskrona.se
-  Landskrona kommun landskrona.se