


NÄRA NATUREN I ÖRKELLJUNGA

Hitta vackra naturupplevelser nära dig

A photograph showing five people from behind, sitting on a wooden bench. They are looking out over a vast landscape of trees with autumn foliage in shades of yellow, orange, and green. The sky is overcast and grey. The ground in the foreground is covered with dry pine needles and some large grey rocks.

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?

Grytåsa strövområde

Sydväst om Örkelljunga ligger Grytåsa, ett av Skånes mindre strövområden som passar perfekt för kortare promenader. Här finns två slingor på 4,5 km respektive 3,2 km. Båda slingorna är markerade och lättvandrade.

Abborraleden

Abborraleden är ett tillgänglighetsanpassat rekreationsområde kring Abborrasjön i Örkelljunga. Slingan runt Abborrasjön är 1,2 km men lägger man till sträckan till och från centrum är distansen ca 4,6 km. Hela etappen är upplyst av lampor. Från Örkelljunga centrum finns en markerad gång- och cykelväg som leder dig till Abborraleden.

Skåneleden SL1 etapp 12A Lärkesholm-Grytåsa

På denna etapp vandrar du nära Örkelljunga genom kuperad skog och ut på öppen landsbygd. Här finns gott om sjöar, forsande vatten och gamla odlingslandskap som är unikt för Skåne. 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 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.

Lärkesholmsrundan

Lärkesholmsrundan är en omarkerad lättcyklad 9 km lång cykelled som tar dig runt Lärkesholmssjön. Längs med leden finns det grillplatser och badmöjligheter. Ladda ner eller skriv ut cykelkartan på Örskelljunga kommuns hemsida under 'Uppleva & Göra' och 'Cykel'.

Grytåsa strövområde

Grytåsarundan är en omarkerad lättcyklad 14,5 km lång cykelled som tar genom Grytåsa strövområde. Längs med leden finns det grillplatser och badmöjligheter. Ladda ner eller skriv ut cykelkartan på Örskelljunga kommuns hemsida under 'Uppleva & Göra' och 'Cykel'.

CHECKLISTA

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



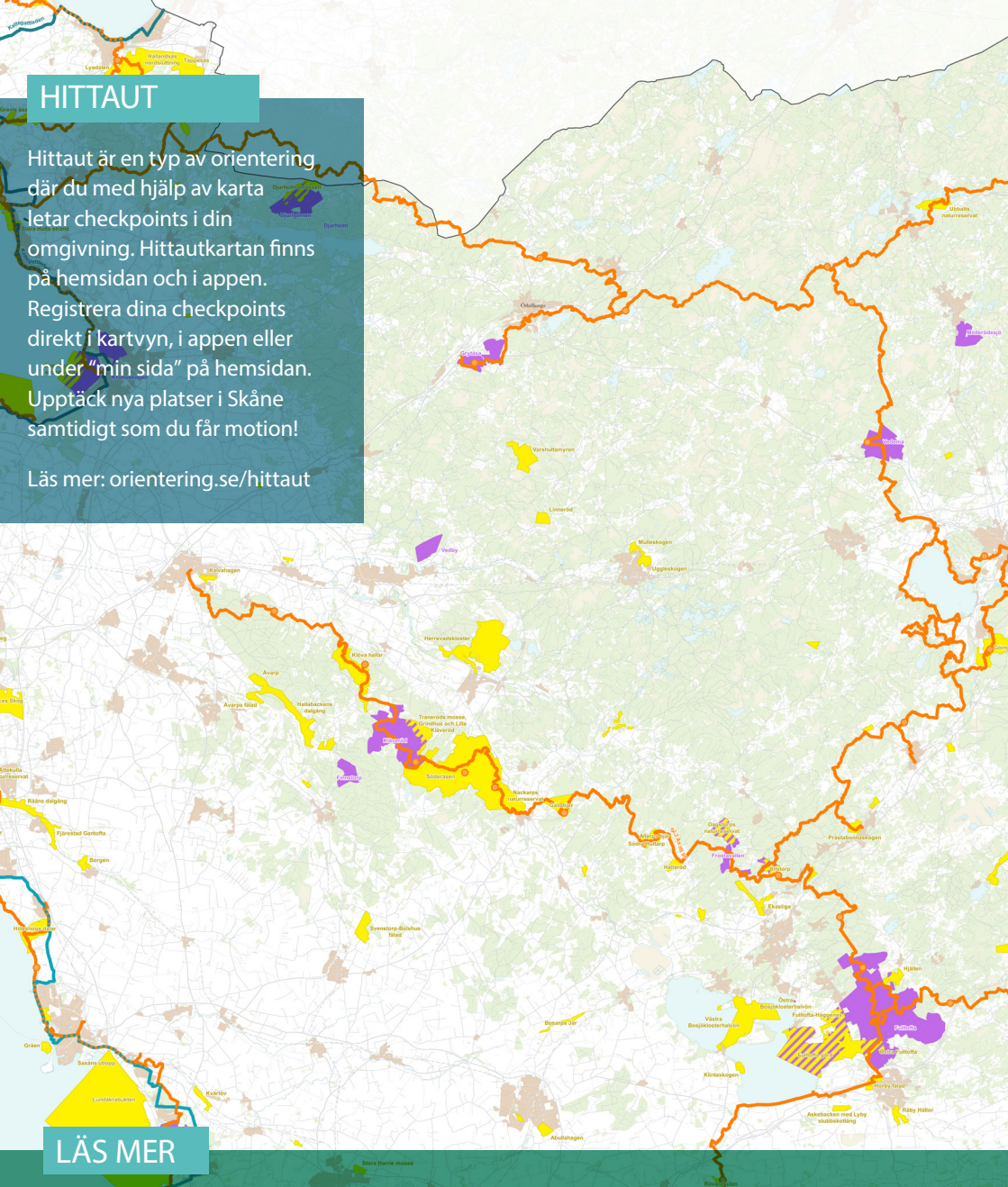
Glöm inte hjälmen om du ska cykla!








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
-  Naturreseptat länsstyrelsen.se
-  Örkelljunga kommun orkelljunga.se
-  Strövområden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se