

NÄRA NATUREN I ÖSTRA GÖINGE

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 SL1 etapp 6A Breanäsleden

På den här etappen upplever du Sporrakulla naturreservat, Breanäs strövområde och kulturhistoriska platser som Sporrakulla gård och Grydå kanal. Etappen är 19 km och längs med hela sträckan är där tydliga orangefärgade ledmarkeringar

Breanäs strövområde

Breanäs är för dig som söker lite mer vildmark. I strövområdet längs Immelns västra strand möter du omväxlande barrskog och blandskog, blöta myrar och betad skog. Det finns två stigar i området för kortare promenader. Här finns också möjlighet att hyra kanot eller slå läger med utsikt över Immeln.

Motionsslingor i Östra Göinge kommun

I kommunen finns två motionsslingor med belysning; slingan i Knislinge på Åke backe uppe vid vattentornet på Göingevägen och en 3 km lång slinga i Tågaröd vid FK Göingarnas anläggning strax söder om Sibbhult. Det finns även en slinga på 2 km i Broby som utgår från tennisbanorna på Pappersbruksvägen strax norr om Broby Sport-hall som är delvis belyst. Mer info finns på ostragoinge.se under 'Uppleva, Fritid, Friluftsliv'.



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.

Cykla i Snapphanespår

Känn historiens vingslag på denna cykeltur, här kan du vara säker på att omgivningarna du cyklar genom har fungerat som gömställen för många snapphanar. Rundan består av 7 olika etapper som är mellan 2 km och 12 km långa. Under 'Svemester i Östra Göinge' kan du klicka dig vidare till 'Cykel' och ladda ner pdf med karta och etappbeskrivning.

Wanåsrundan till Övarp

Wanåsrundan på 12 km tar dig genom både konst och kultur. Starta cykelturen i Knislinge, förbi Wanås konst- och skulpturpark och fortsätt mot Övarp. Ladda ner pdf med karta på Kristanstads kommuns hemsida, sök på 'Wanåsrundan'.

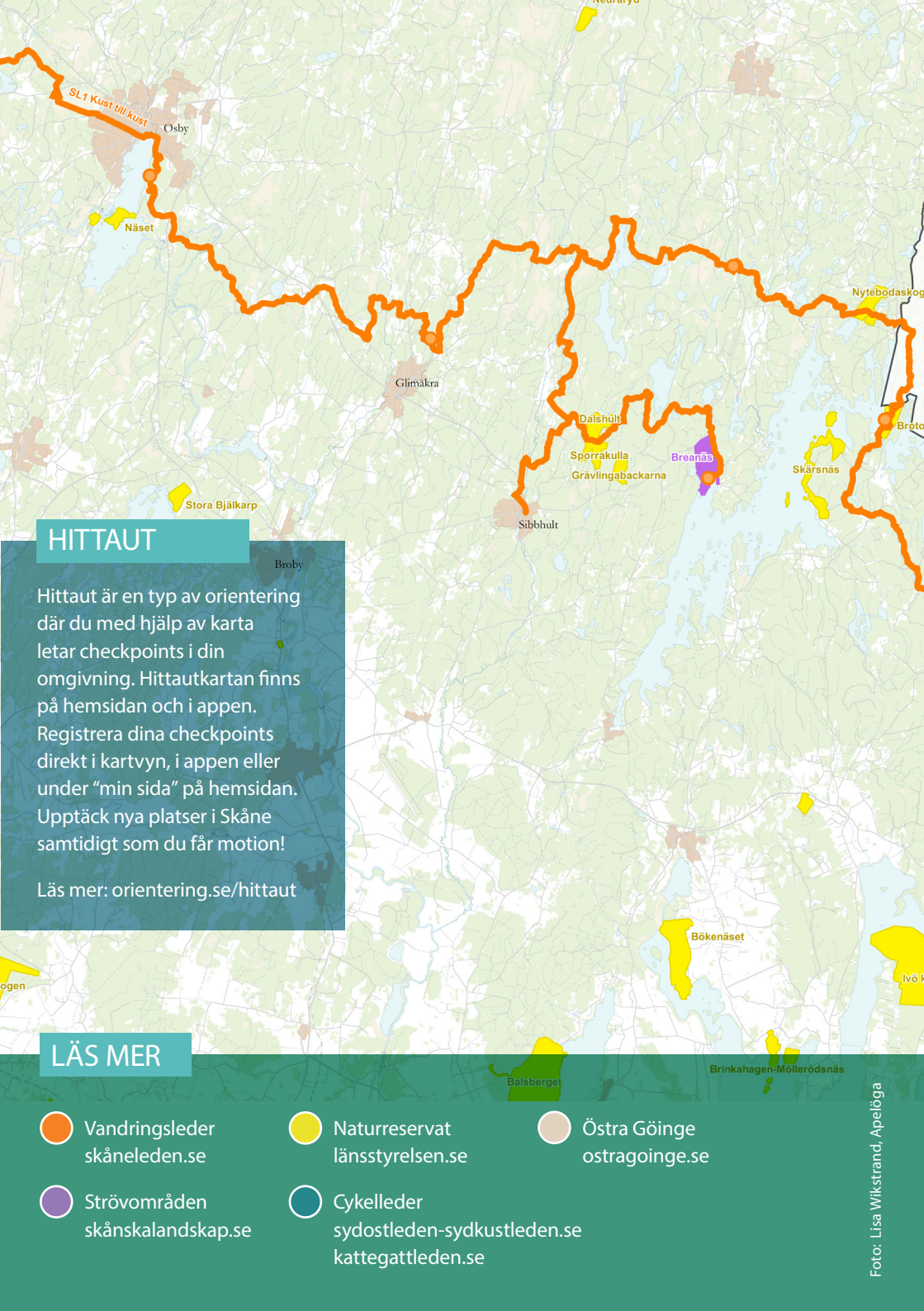
CHECKLISTA

- 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
-  Östra Göinge ostragoinge.se
-  Strövområden skånskalandskap.se
-  Cykelleder sydostleden-sydostleden.se kattegattleden.se