

NÄRA NATUREN I VITTSJÖ

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 9 och 10

På dessa etapper lämnar du samhället Vittsjö och vandrar ut till skog- och mossrik landsbygd. Etappen varvas med skog, hagar och vattendrag med sjöar. Längs med etapperna ser du tydliga orange-färgade markeringar.

Ubbalt naturreservat

I området finns det en lokal stig på 5km. Den röda slingan tar dig ända ut på udden. Vid reservatet finns toalett, dricksvatten och badplats.

Vedema strövområde

En halvtimme utanför Vittsjö ligger Vedema strövområde. Här finns många markerade vandringsleder som går genom skogar och naturstigar där den längsta sträckan är 5 km. Många stigar går i kuperat landskap. Men längs en kortare sträcka söder om Barsjön går det även att gå med barnvagn eller rullstol. Skåneleden korsar området.



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.

Osbysjön runt

Osbysjön runt är en lättcyklad slinga där historiens vingslag duggar tätt. Den 21 km långa turen går förbi skansar och tidiga industriminnen från forna tider samt olika vattendrag. En slinga som passar hela familjen.

Mountainbike i Hovdala

Runt Hovdala naturområde finns bra möjligheter till mountainbike-cykling. Snapphaneturen (37 km) anses vara en av de bästa banorna i Sverige. Det finns också en kortare runda på 7 km i Mölleröd, strax norr om Finjasjön. Kartor finns tillgängliga på Medborgarkontoret i Stadshuset i Hässleholm och på Hovdala slott. Du kan också ladda ner kartor på turism.hassleholm.se

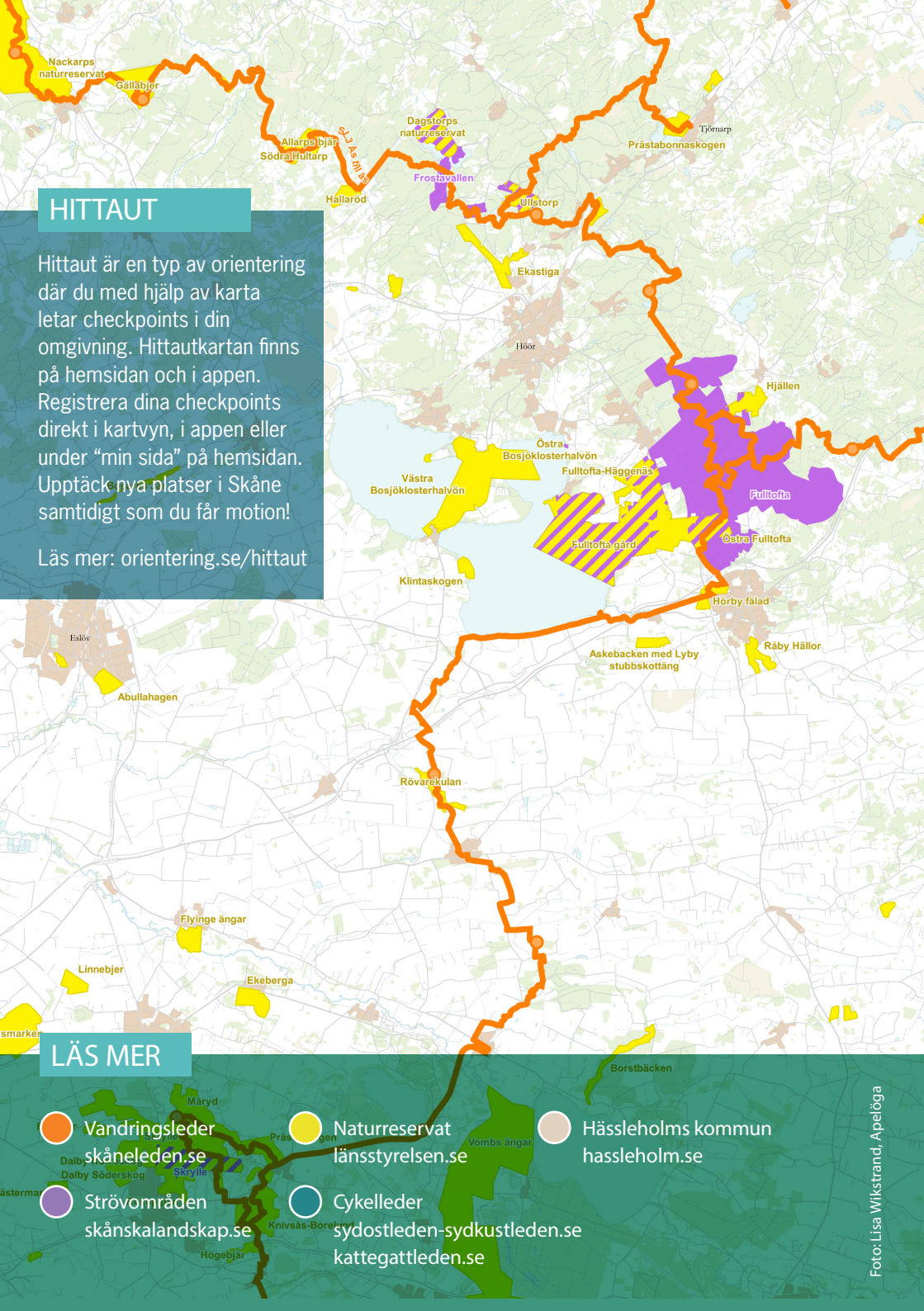
CHECKLISTA

- 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](http://skåneleden.se)
-  [Naturreservat länsstyrelsen.se](http://lansstyrelsen.se)
-  [Strömovråden skånskalandskap.se](http://skånskalandskap.se)
-  [Cykelleder sydstleden-sydskustleden.se](http://sydstleden-sydskustleden.se)
-  [Hässleholms kommun hassleholm.se](http://hassleholm.se)
-  [Kattegattleden.se](http://kattegattleden.se)