

Hälsoslingan

Djuptjärn

Längd:

1,1 km respektive 2,5 km (rundslingor)

Svårighetsgrad:

Blå

Ta en tur i skogen längs motionsspåret runt Djuptjärn och njut av den tätortsnära naturen. För den som vill träna musklerna lite extra finns ett utegym vid spårets startpunkt. Spåret är ganska kuperat så detta är helt säkert en pulshöjare.

Startpunkten ligger i direkt anslutning till ett bostadsområde. Via en gång- och cykelväg som går under väg 95 tar du dig säkert hit till fots eller med cykel från centrum. Det finns även parkering för personbil. Vid starten finns en informationstavla där du kan se en karta över lederna i området samt en höjdprofil för 2,5-kilometersspåret. Vid spårets startpunkt finns ett utegym där du med enkla redskap kan träna hela kroppen.

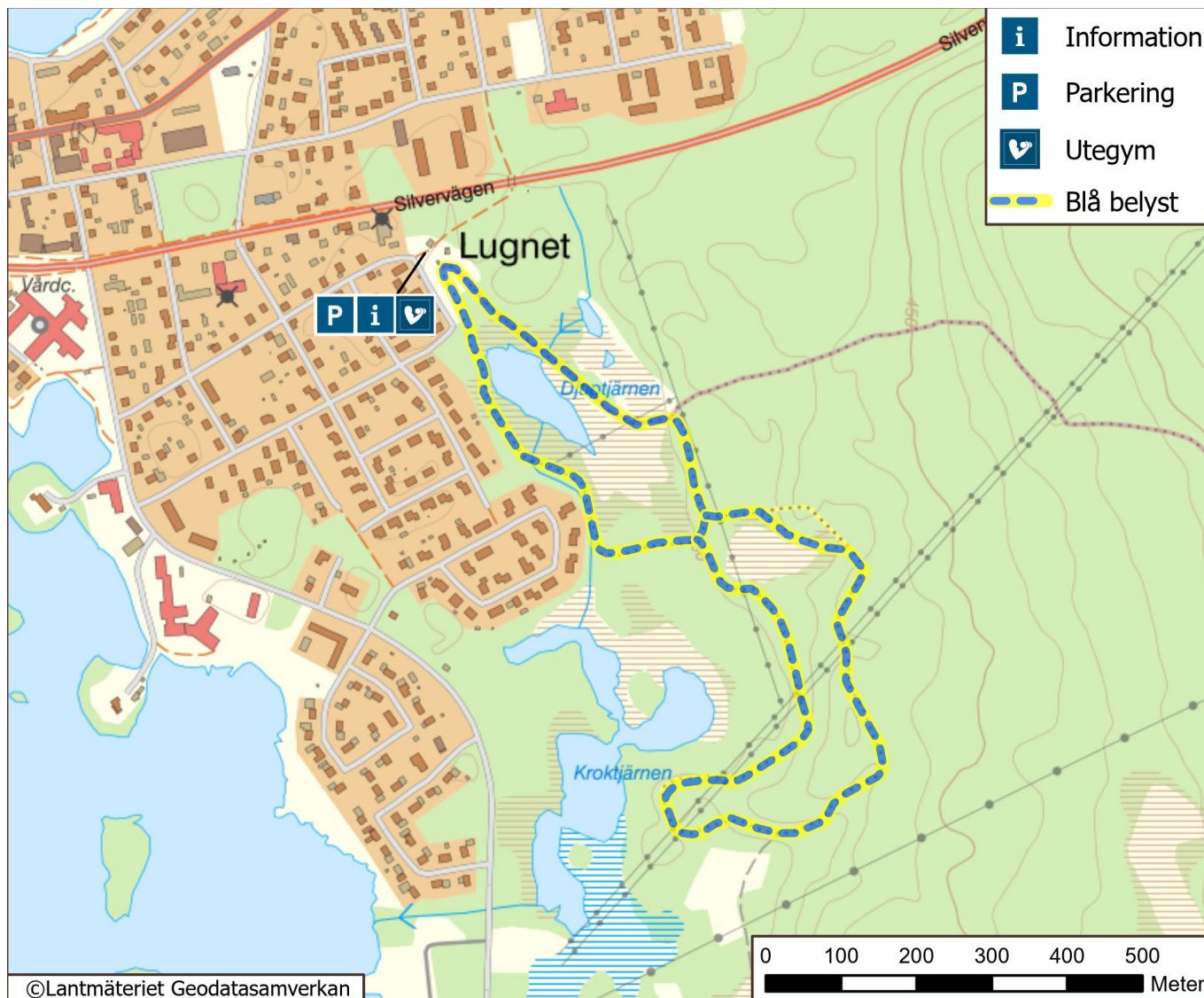
Följ motionsspåret medsols, starta till vänster om utegymet. Du kan välja mellan två rundslingor som är 1 kilometer respektive 2,5 kilometer. Spåret är brett och belagt med bark. Det är enkelt att ta sig fram till fots, utan större hinder eller ojämnheter. Spåret är dock kuperat med ganska branta stigningar, särskilt på den längre sträckan. Längst bort på 2,5-kilometersspåret finns en bänk där du kan vila benen och njuta av naturen omkring dig en stund innan du vänder tillbaka mot starten.

Belysning: Belysning finns kring motionsspåren.

Ledalternativ: Cirka 400 meter in på motionsspåret finns en skylt mot Renberget. En cirka 3 kilometer lång stig leder upp på Renbergets topp, se separat beskrivning för Hälsoslingan Renberget. Stigen är markerad med prickar och en rosa linje på denna karta.

Vinter: Slingorna är inte tillgängliga för fotgängare under vintern. Vintertid finns belysta skidspår på 1 kilometer respektive 2,5 kilometer i området. Det brukar även dras ett 10 kilometer långt oupplyst skidspår med en avstickare upp till Renbergsstugan.





Koordinater till parkeringen där stigen börjar: N 7328600, E 631470 (Sweref 99 TM).

Svårighetsgradsgradering av hälsoslingor:

- Grön hälsoslinga – fungerar för i stort sett alla**
 Fungerar för rullstol, rollator, barnvagn och de som går med teknikkäpp. Har ett relativt hårt och slätt ytskikt utan hinder. Området är flackt med endast små höjdskillnader. Ej fysiskt krävande.
- Blå hälsoslinga – fungerar för gående**
 Fungerar för gående som kan lyfta fötterna ordentligt vid till exempel rötter eller stenar, eventuellt med stöd av stavar eller kryckor. Det kan finnas vissa höjdskillnader. Kräver viss uthållighet.
- Röd hälsoslinga – fungerar för de som går utan problem**
 Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Underlaget kan vara ojämnt och det kan förekomma större nivåskillnader och långa backar. Kräver viss uthållighet.
- Svart hälsoslinga – fungerar för spänstiga och naturvana**
 Fungerar för spänstiga utan nedsatt rörlighet. Underlaget är ojämnt och det kan vara rejäla höjdskillnader. Kräver uthållighet.

Mer information

Hälsoslingan Renberget finns i anslutning till denna slinga. Se separat beskrivning.

Mer information om vandring, skidåkning och utflyktsmål hittar du på Arjeplogs kommuns webbplats www.arjeplog.se.

På www.skidspår.se finns information om aktuell status för skidspår.