

Hälsoslingan Vaukaleden

Längd:
2 km (enkel väg)

Svårighetsgrad:
Grön

Vackra Vaukaleden ligger centralt i Arjeplog. Leden är 2 kilometer lång och mycket lättvandrad. Här finns spänger, broar och fiskeramper som ger dig möjlighet att komma nära naturen och kanske prova fiskelyckan i Vaukaströmmarna. På den breda träspången som löper hela sträckan kan du ta dig fram till fots eller på hjul med barnvagn, rullstol eller cykel. Här finns flera vindskydd, eldplatser och dass som är tillgänglighetsanpassade.

Vaukaleden är helt tillgänglighetsanpassad genom breda träspänger, trädäck och tillgänglighetsanpassade dass. En kort sträcka i ledens södra ände, vid Slagnäsvägen, saknar spång – underlaget består av hårdgjord yta med grus och det är en backe ned från parkeringen. Backen är markerad med en röd triangel på kartan. Leden är totalt 2 kilometer enkel väg, men det går förstås att välja hur långt man vill gå – avståndet till första rastplatsen är ca 400–700 meter beroende på i vilken ände av leden du börjar. Det finns också flera bänkar där man kan sätta sig att vila längs vägen. Det är lätt att hitta – följ bara spången! Parkering finns i båda ändarna av leden.

Längs leden finns flera vindskydd, eldstäder, vedbodas, torrdass, bänkar och bord. Alla anläggningar är tillgänglighetsanpassade. På några ställen finns ramper som går ända ut till vattnet så att även den som till exempel sitter i rullstol kan njuta av strömmarnas porlande vatten på nära håll eller prova fiskelyckan.

Vinter: Leden snöröjs inte vintertid.

Ledalternativ: Vaukaleden bildar tillsammans med gångvägar och grönstråk i samhället Vaukarundan som är cirka 7 kilometer. Från parkeringen vid Vaukaledens södra ände vid Slagnäsvägen kan du även ta en pulshöjande tur upp på Öberget. Det finns separata beskrivningar för Hälsoslingorna Vaukarundan och Öberget.



TIPS FÖR AVKOPPLING OCH ÅTERHÄMTNING

Forskning visar att vistelse i skog vid vatten har särskilt goda hälsofrämjande effekter. Två timmar i skogen bidrar till att du blir mer avspänd, gladare, mer harmonisk och mer klartänt.



Koordinater till parkering vid Vaukaleden, Lugnetvägen: N 7327320, E 631600 (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 Öberget finns i anslutning till denna slinga. Vaukaleden ingår även som en del i Hälsoslingan Vaukarundan. Se separata beskrivningar.

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

För att fiska måste du ha fiskekort. Läs mer på www.arjeplogsstrommarna.se.