

Hälsoslingan

Abborrtjärn (Nuortajärvi)

Längd:

2,4 km (blå rundslinga) respektive 2,6 km (röd rundslinga med kullen)

Svårighetsgrad:

Blå och röd

Nästan mitt mellan Gällivare, Malmberget och Koskullskulle ligger Abborrtjärn som även heter Nuortajärvi. På trevliga stigar i området runt sjön går en blå och en röd hälsoslinga där den blå är lättast att gå. Stanna gärna till ibland för att lyssna efter naturens ljud och känna skogens dofter. Vid parkeringen finns grillplatser där du kan slå dig ner och titta ut över sjön.

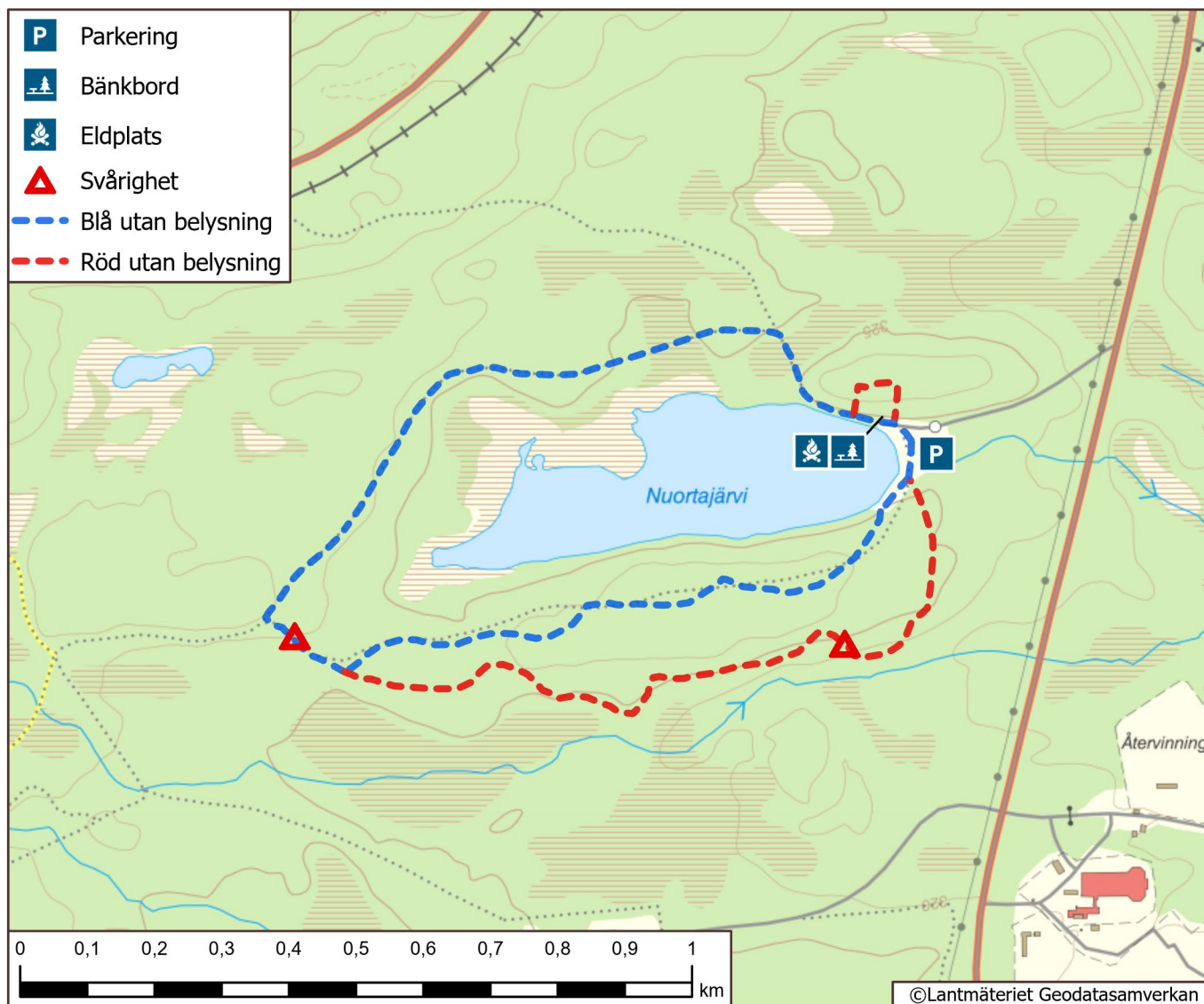
Eftersom det finns flera stigar i området och de inte är tydligt markerade är det enklast att gå den blå hälsoslingan medsols. Följ sandstranden söderut så att du har sjön på din högra sida. I slutet av den öppna sandstranden går två stigar in i skogen. Välj den som går cirka 20 meter från vattnet, inte den som följer strandkanten. Stigen är tydligt upptrampad men rätt smal. Den går genom gles tallskog där du ser sjön mellan stammarna om du tittar åt höger. Så småningom kommer du till en korsning. Gå åt höger där om du vill gå den blå slingan. Följ stigen tills den kommer ut på en skogsbilväg där du tar höger. Skogsbilvägen, som är ritad som gångstig i bakgrundskartan, leder tillbaka till parkeringen. Strax innan stigen går upp mot skogsbilvägen är det en kort sträcka med en del sten på stigen som är markerad med en triangel i kartan. I övrigt är slingan relativt lätt att gå.

Om du vill gå den röda slingan börjar du på samma sätt som den blå men tar vänster i korsningen där den blå svänger höger. Där båda hälsoslingorna följer samma stig är den röda inte utritad i kartan. Den röda är mer kuperad och på ett ställe är det en riktigt brant nerförsbacke som är markerad med en röd triangel i kartan. Här kan det vara bra med gångstavar för balansen om du har svårt för backar. När du kommer tillbaka till stranden fortsätter du förbi den och avslutar med att gå upp och ner för den branta kullen om du vill få upp pulsen lite extra.

Att vara i naturen ger bland annat bättre koncentration, lägre blodtryck och minskad stress. Glesa tallskogar som den på åsen där slingorna börjar har i forskning visat sig vara extra bra för människors välmående!

Toaletter: Inga toaletter i området.





Koordinater till parkeringen: N 7460260, E 748030 (SWEREF 99 TM)

Svårighetsgradsgradering av hälsoslingor:

- Grön hälsoslinga – fungerar för i stort sett alla**
 Fungerar för rullstol, rollator, barnvagn och de som går med teknikläpp. 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

Andra utflyktsmål i Gällivare kommun hittar du på Gällivare kommuns hemsida, www.gallivare.se sök på besöksmål.

Fritidsutrustning går att låna på Re-playen. Se Gällivare kommuns hemsida för mer information.