

Hälsoslingan Lasaretsrundan

Längd:
Blå 2,6 km (rundslinga)

Svårighetsgrad:
Blå

I anslutning till Gällivare sjukhus finns två hälsoslingor. Dels en kort grön slinga, dels en längre blå slinga. Den gröna slingan beskrivs i ett separat dokument. Den blå hälsoslingan är en populär motionsrunda. Det är en väl upptrampad stig genom ett skogsområde. Stigen går runt ett lågt berg genom varierande brukad skog. Eftersom skogen används i skogsbruket finns det allt från hyggen till äldre barrskog längs stigen. På marken växer blåbär och lingon. Vassaraälven skymtar mellan träden nära utegymmet och parkeringen. I andra ändan av slingan kommer du att få fin utsikt över en myr.

Om du kan röra dig med gångstavar eller utan hjälpmedel kan du gå den längre slingan längs en bred upptrampad gångstig i skogen. Den är relativt lätt att gå och är inte särskilt kuperad men det finns en lång rätt brant backe. Backen är markerad med en röd triangel i kartan. Ofta är det lättare att gå uppför en brant backe än nerför. Om du vill gå uppför backen går du slingan medsols. Gå då till vänster i korsningen 50 meter från parkeringen.

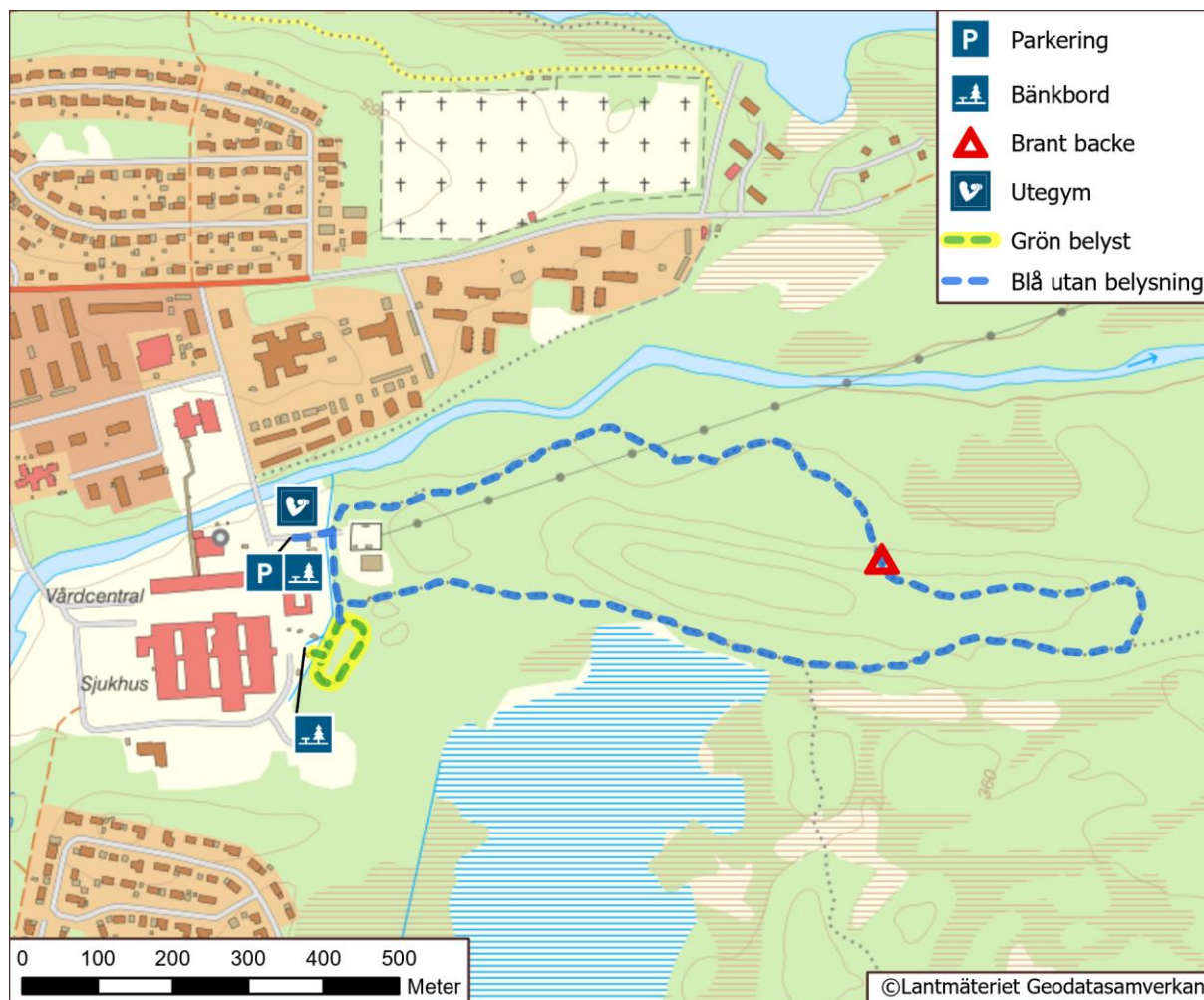
Slingan är inte markerad i terrängen men så länge man följer den breda gångstigen kommer man rätt. Det finns några stigmorsningar men de anslutande stigarna är smalare, så välj den breda.

Vid parkeringen finns ett fint utegym där du kan göra några övningar efter promenaden. Inne på sjukhuset finns lunchrestaurang och kafé.

Buss: Både lokaltrafiken och länstrafiken stannar vid sjukhuset.



Karta över hälsoslingor i området:



Koordinater till parkeringen: N 7457410, E 746480

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:

Gällivare sjukhus - Region Norrbotten:

www.norrbotten.se sök på Gällivare sjukhus

Mer information om utflyktstips i Gällivare finns på kommunens hemsida, www.gallivare.se

Länstrafiken i Norrbotten: <https://ltnbd.se/>

Lokalbuss Gällivare: [Tidtabeller \(falcksomnibus.se\)](http://Tidtabeller(falcksomnibus.se))