

Hälsoslingan

Åke på toppen

Längd:

3,1 km (tur och retur)

Svårighetsgrad:

Grön

Stortoppen på Dundret har en toppstuga som heter Åke på toppen. Hälsoslingan Åke på toppen tar dig dit längs en lättvandrad grusad stig. Den ger möjlighet till fjällvandring även för den som inte kan röra sig i fjällen annars. Utsikten från toppen en klar sommardag är otrolig. Det sägs att det går att se 1/11 av Sverige från Dundrets topp!

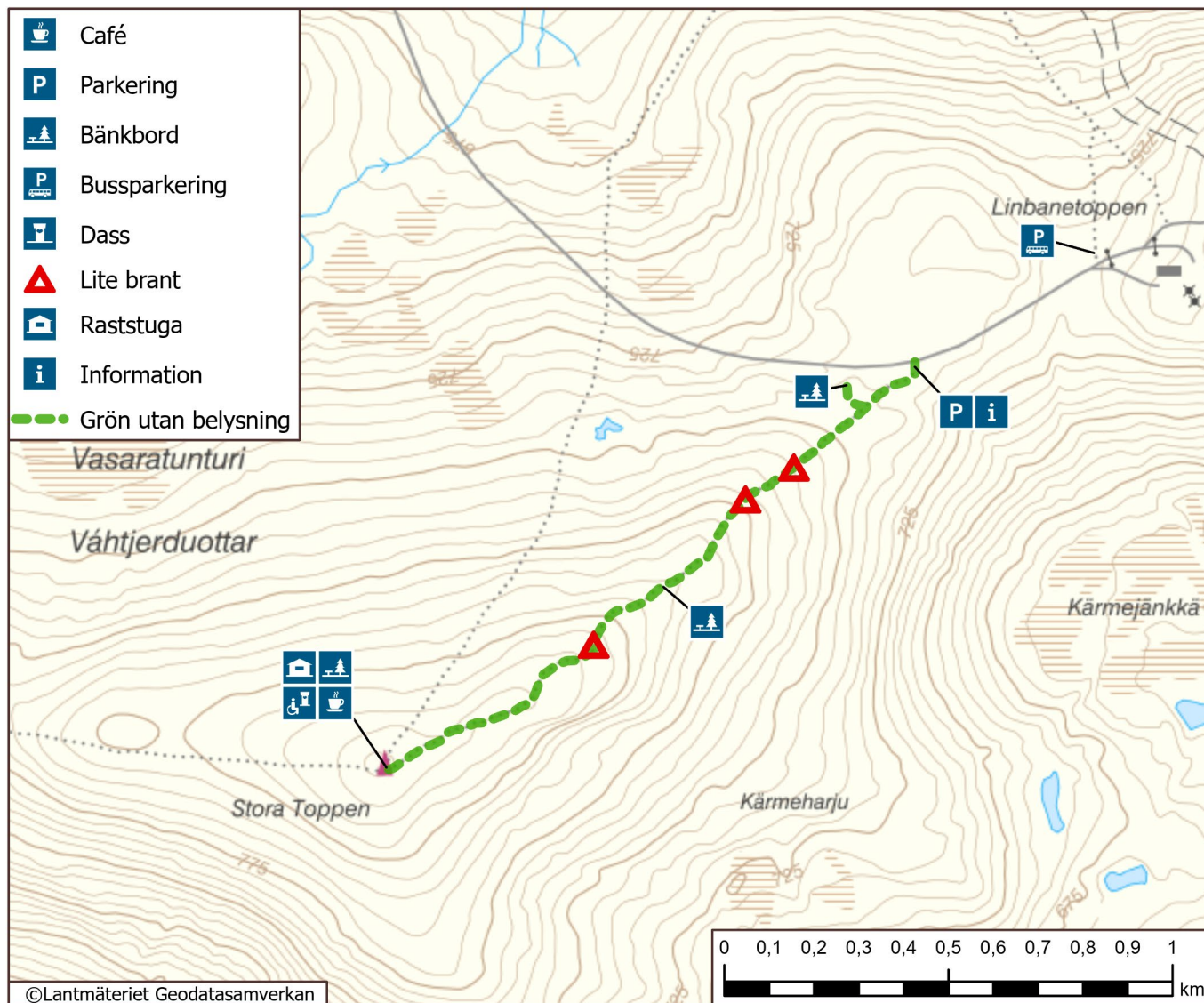
Stigen från parkeringen går sakta uppåt och är lätt att gå. Den är framkomlig med rollator och barnvagn, och troligen även med elrullstol och manuell rullstol. Det förekommer lite stenar som går att köra runt, och någon väldigt kort del med lite brantare lutning. Ungefär halvvägs till toppstugan finns en rastplats med ett bänkbord med fin utsikt, över bland annat Malmberget. Det finns också många lagom stora stenar att sätta sig på och vila längs stigen. Ett annat bänkbord finns 260 m från parkeringen. För att komma dit viker du av på en stig åt höger 180 m från parkeringen. Framme på toppen finns en raststuga som aldrig är låst och ett enklare kafé som är öppet ibland på helgerna sommartid. Tyvärr är varken kaféet eller raststugan tillgänglighetsanpassade.

För att komma till parkeringen kör man på E45 från Gällivare centrum i riktning mot Jokkmokk. Efter ca 5 km finns avtagsvägen åt vänster som är skyltad mot Toppstugan/Naturresevat. Vägen är inte öppen under vintern. 5,3 km in på den smala vägen finns en bilparkering där leden mot toppstugan startar. Större bilar och bussar kan fortsätta ytterligare 500 m till en större parkering. Släpp gärna av personerna som ska gå hälsoslingan vid bilparkeringen där stigen börjar i så fall.

Tips: Ta gärna med dig en extra tröja eller jacka att ta på när du rastar. Det blåser ofta mer på kalvfället än längre ner. Något varmt att dricka brukar också vara gott.

Toaletter: Ett tillgänglighetsanpassat dass finns i anslutning till toppstugan.





Koordinater till parkeringen där stigen börjar: N 7453270, E 742770 (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.

Dundret i Naturkartan, sök på Dundret på www.naturkartan.se