

Hälsoslingan Älvpromenaden

Längd:

6,4 km (tur och retur Sandviken - sjukhuset)

Svårighetsgrad:

Grön

Längs älven i Gällivare finns ett fint promenadstråk. Det går att gå hela vägen från sjukhuset till Sandvikens badplats. Om du vill gå kortare kan du välja att bara gå fram och tillbaka en del av sträckan. Längs slingan finns flera bänkar där det går att sitta ner en stund och se ut över älven och Dundret i bakgrunden. Vid Sandvikens badplats finns flera grillplatser, bord, bänkar och ett utegym. Utegygmet är inte tillgänglighetsanpassat.

Hela sträckan mellan sjukhuset och Sandviken är 3,2 km enkel väg. Du behöver inte gå hela sträckan utan kan gå fram och tillbaka en kortare del. Det finns även möjlighet att ansluta på flera platser längs slingan. Ett annat alternativ är att gå en rundslinga genom att gå över någon av gångbroarna till Andra sidan. Där följer du gångvägen parallellt med vägen. Rundslingan är 2 km. Gångvägen är en bred hård grusväg. Den går att använda året runt eftersom den är belyst och plogas vintertid men på några stället finns korsande skidspår där det kan vara lite mer snö på gångvägen under skidsäsongen.

Det finns en korsning där slingan korsar både en bilväg och en järnväg. Den är markerad med en röd triangel i kartan. Var uppmärksam på trafiken där.

Om du kan gå i trappor går det att ansluta till slingan från järnvägsstationen via gångbron över spåren. Framför stationshuset stannar både lokaltrafikens och länstrafikens bussar. Den anslutningen är markerad som blå slinga.

I Hembygdsområdet finns ett kafé som är öppet ibland sommartid. Det har en brant ramp till ingången.

Toaletter: Vid Sandviken finns två dass varav ett är tillgänglighetsanpassat. Var uppmärksam på att det finns en låg tröskel vid dörren. På järnvägsstationen finns toaletter varav en är tillgänglighetsanpassad.

**TIPS!**

Om du är danssugen finns ett trädäck med ramp upp i Sandviken. Där finns ett DJ-bås där det ska gå att spela musik från en mobiltelefon.



Koordinater till parkeringen vid Sandviken: N 7457750, E 743800 (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

Portalen - Gällivare kommun (gallivare.se)

Länstrafiken Norrbotten (ltnbd.se)

Turlista för busstrafiken - Gällivare kommun (gellivare.se)