

Hälsoslingan

Hälsans stig Haparanda-Tornio



Längd:
4,5 km (rundslinga)

Svårighetsgrad:
Grön

Samtidigt som stadens kommers och vardagsbestyr pågår strax intill kan du vända blicken åt andra hållet och i stället koppla av med grönska och glittrande vatten som närmaste granne. Hälsans stig är en spännande slinga i omväxlande miljö. På en relativt kort sträcka kan du uppleva både natur och kultur i två olika länder.

Slingan går runt Stadsviken, vilken innebär att den går både på den svenska och den finska sidan. Längs större delen av slingan har du närkontakt med vattnet och du vandrar över ängar och genom skogspartier.

Det är möjligt att stiga på och av var som helst längs slingan, så du väljer själv hur långt du vill gå. Om du tar dig runt hela slingan får du en rejäl motionstur på cirka 4,5 kilometer.

Underlaget är plant och består av grus eller asfalt. På den svenska sidan går en bred grusad gång- och cykelväg längs hela västra sidan av Stadsviken. På den finska sidan är stigen något smalare än på svenska sidan, men det ska ändå gå bra att ta sig fram både med rullstol och rollator. Skulle det ändå vara svårframkomligt så kan man korsa vägen som går parallellt med stigen, där finns en bred, asfalterad gång- och cykelväg.

I norra änden av Stadsviken, där du passerar nationsgränsen, måste du gå en kortare sträcka längs en smal asfalterad väg. Om du kommer från öster, var uppmärksam så att du inte missar att vika av på den grusade gång- och cykelvägen som viker av söderut från vägen för att sedan följa viken. Det finns skyltar för gång- och cykelväg samt cykelled där, men de syns dåligt om du kommer från finska sidan.

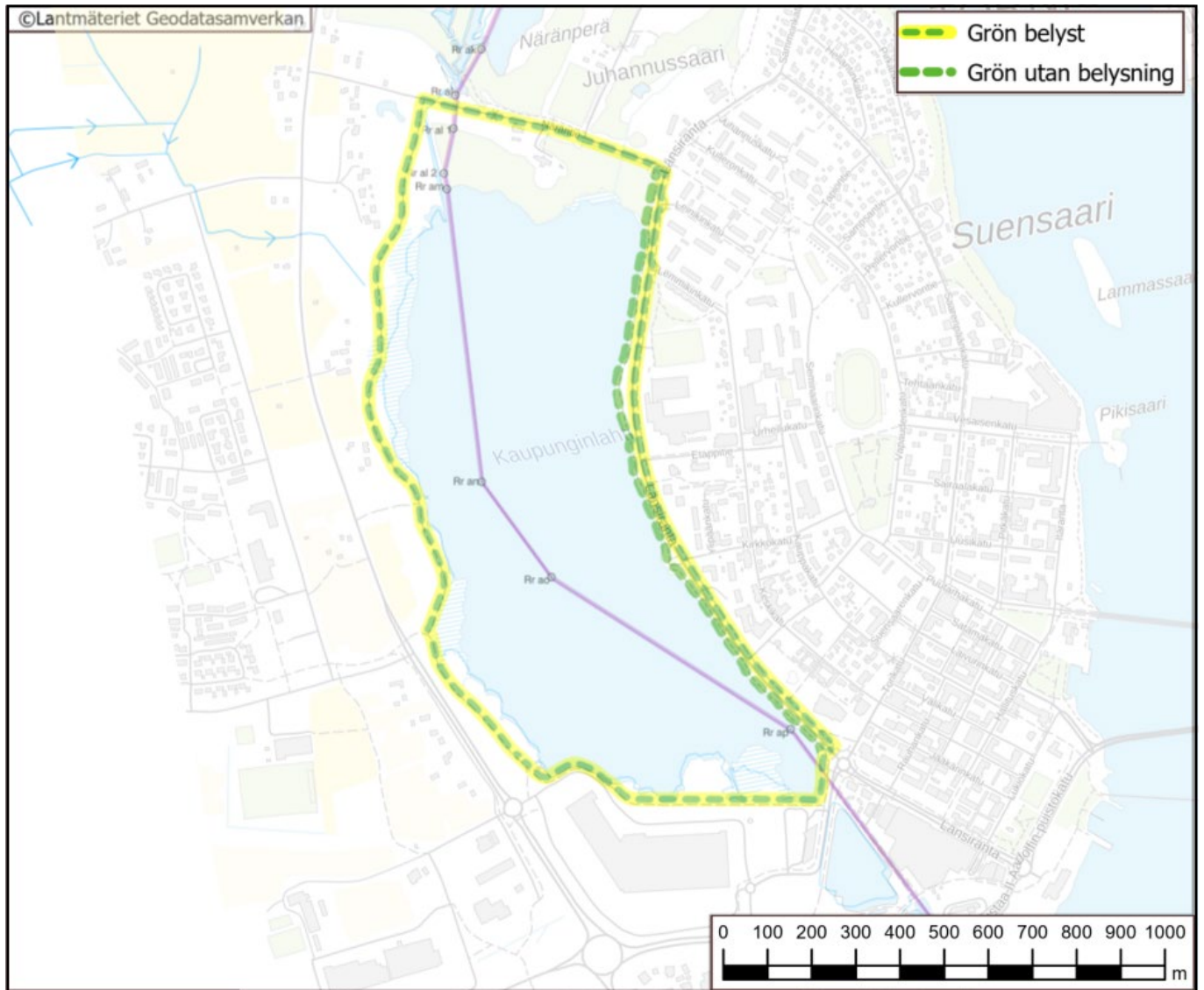
Det finns gott om platser där du kan blicka ut över vattnet. Det finns enstaka bänkar där du kan sitta ned längs slingan.



TIPS FÖR AVKOPPLING OCH ÅTERHÄMTNING!

Natur nära hemmet stimulerar till fysisk aktivitet och främjar hälsa.

Forskning visar att platser med utsikt över vatten kan vara särskilt hälsofrämjande.



Koordinater till parkering vid IKEA: N 7 332 700, E 916 135 (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

Haparanda kommun har fler förslag på besöksmål och trevliga ställen att promenera på. Se www.haparanda.se.

I närheten av Hälsans stig finns hälsoslingan EU-parken, se separat beskrivning.

Mer information om Hälsans stig hittar du hos Riksförbundet HjärtLung www.hjart-lung.se/vart-arbete/halsans-stig/.