

Hälsoslingan

Riekkola naturstig

Längd:
2,7 km (rundslinga)

Svårighetsgrad:
Blå

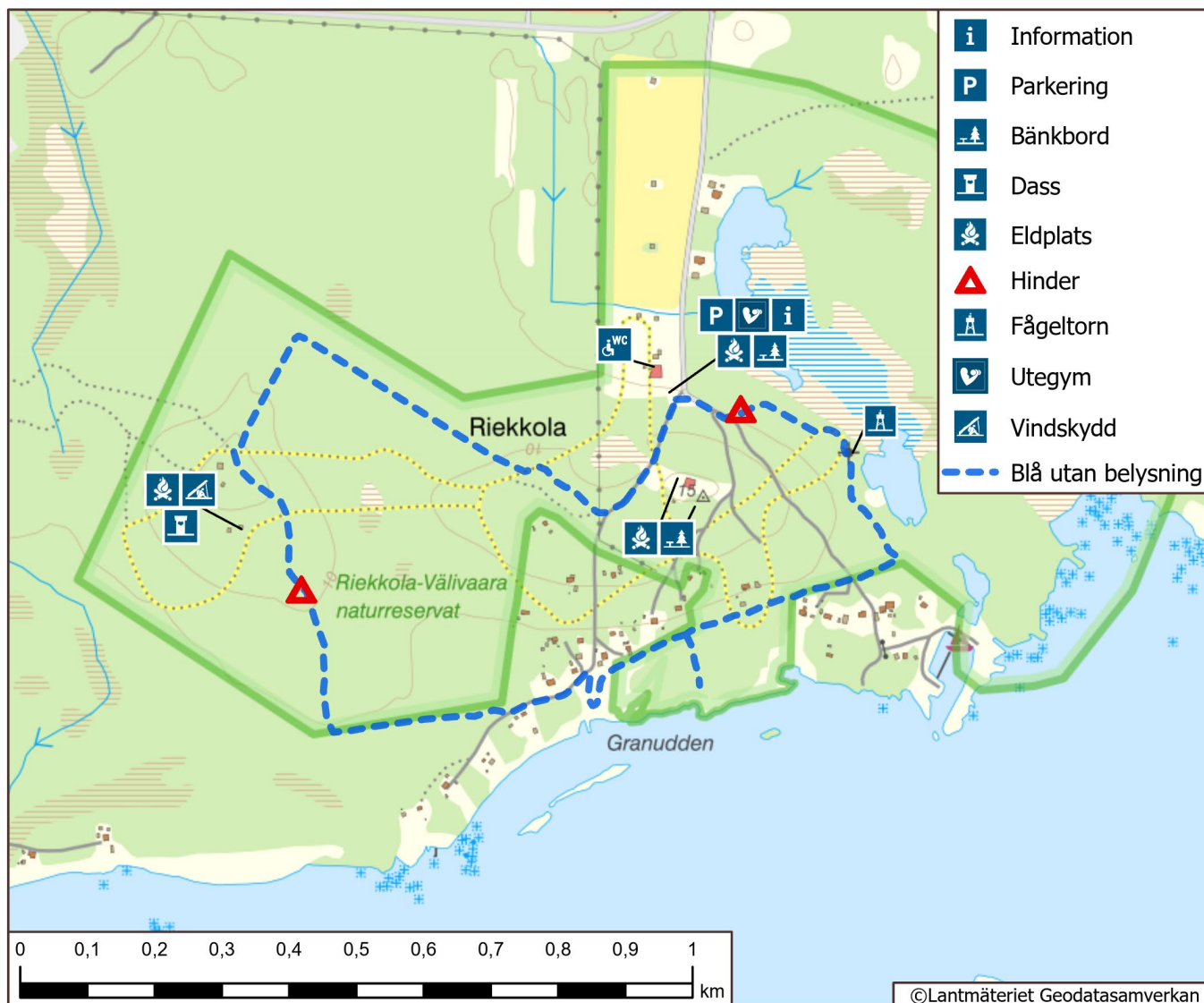
Genom variationsrik skog och förbi öppna myrar och strandmiljöer går en lättvänder naturstig genom Riekkola-Välivaara naturreservat. Stigen passerar även ett sommarstugeområde i anslutning till reservatet. Den blå hälsoslingan följer naturstigen som är markerad med rödorange markeringar på träd och ibland på numrerade stolpar. För den intresserade finns ett digitalt häfte som på ett informativt och trevligt sätt beskriver naturtyperna vid de numrerade stolparna. Men häftet behövs inte för att bara gå hälsoslingan. Inte långt från stigen finns fina fikaplatser med bänkbord och eldplatser där du kan sitta och njuta av vindens sus i träden. Om du vill göra lite styrkeövningar efter promenaden finns ett fint utegym vid parkeringen.

Stigen är upptrampad och smal och går genom skogen där det ibland finns någon trädrot eller sten på stigen. Efter kraftiga regn kan det vara lite blött eller fuktigt på en del ställen så det kan vara bra att ha stadiga skor som tål lite fukt. Från sommaren blir gräset längs stigen ibland rätt högt, särskilt vid stranden och sommarstugeområdet. Där växer även nässlor längs stigen, så använd gärna långbyxor.

Slingan börjar vid parkeringen. Gå medsols i riktning bort från utegymmet längs den bortersta bilvägen. Efter ungefär 70 meter svänger slingan ner till vänster från vägen och in på en smal stig. Just ner från vägen är det lite brant men sedan är det lätt att gå. Där finns en varningstriangel i kartan. Följ de rödorange markeringarna på träden. En annan triangel varnar för stenar på stigen i andra ändan av området.

Längs stigen finns dels informationstavlor om naturen på platsen, dels stolpar markerade med en siffra. Till dessa platser finns information i en broschyr som går att ladda ner och läsa om naturen om man vill.





Koordinater till parkeringen: N 732940, E 916040 (SWEREF 99 TM)

Svårighetsgradsgradering av hälsoslingor:

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

I Riekkola finns även en kort grön och en längre röd hälsoslinga som är beskrivna på separata blad.

Mer information om Riekkola motionsspår, så som öppettider för omklädningsrum och när belysningen är igång finns på www.Haparanda.se sök på Riekkola

Där hittar du även PDF-broschyren om naturstigen.

På www.Haparanda.se finns fler utflyktsmål i kommunen

Lär mer om Riekkola-Välivaara naturreservat på www.Naturkartan.se. Sök på Riekkola.