

Hälsoslingan Tervajänkkä

Längd:
2,9 km (rundslingan) eller 5,4 km inkl. avstickaren

Svårighetsgrad:
Blå

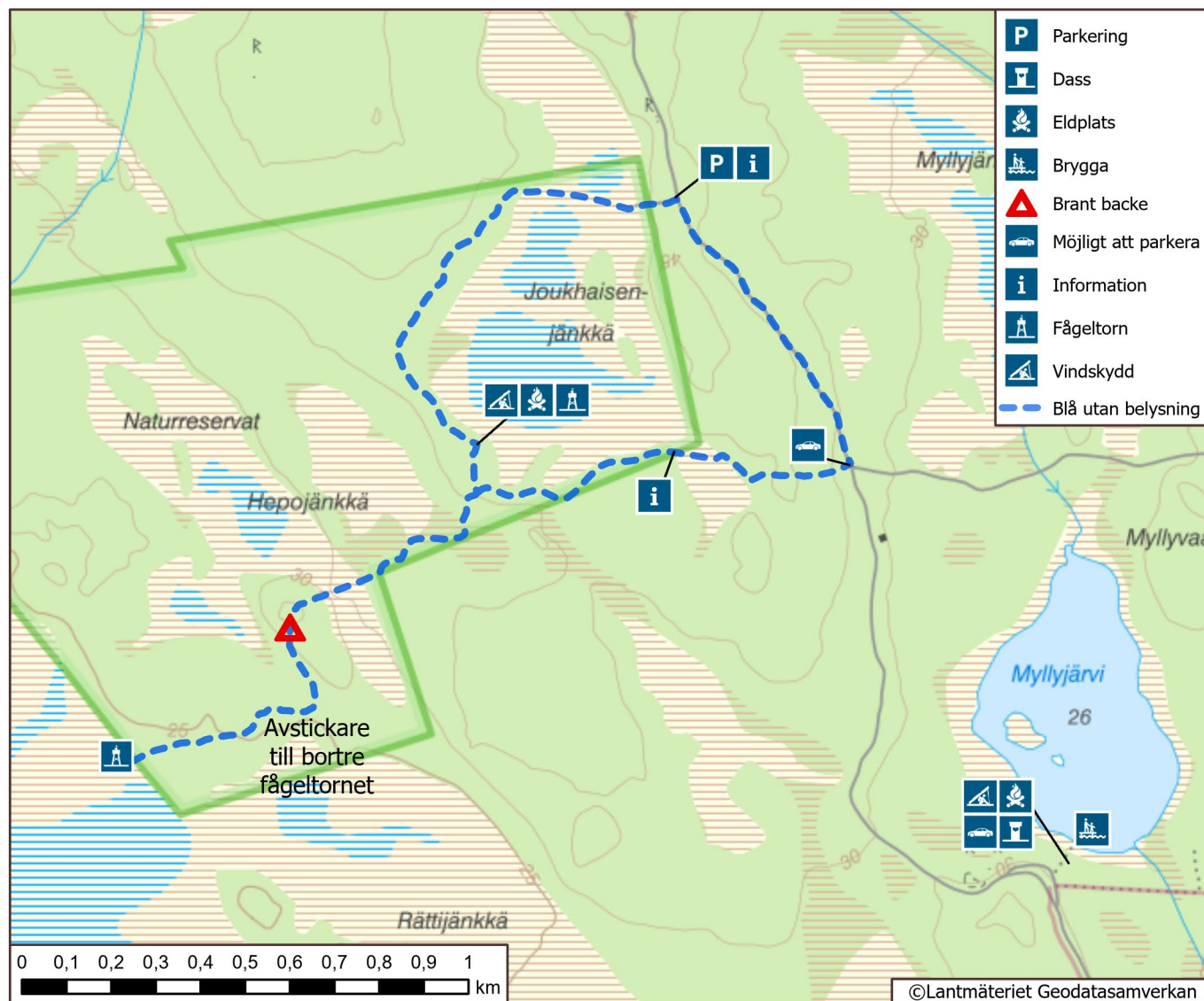
Hälsoslingan genom Tervajänkkä naturreservat är en lättvandrad stig genom varierande skogar och myrar. Här finns ett rikt fågelliv och på sensommaren är det gott om bär och svamp längs stigen. Vandringsleden är markerad med tydliga rödorange markeringar på träden. Över myrarna är den spångad. Använd ändå gärna stövlar eller vattentåligen kängor eftersom spången har börjat sjunka ner i vitmossan i myren så det kan finnas vatten ovanpå, framför allt efter kraftigt regn. Använd gärna stavar som extra stöd.

Från parkeringen går leden en kort sträcka längs en traktorväg innan den går ut på myren. På andra sidan myren viker stigen snart av åt vänster. Här är det rätt tät grandominerad skog. Så småningom kommer du till en fin rastplats med ett litet fågeltorn och en grillplats, delvis under tak. Här kan du slå dig ner och lyssna på fåglarna och vindens sus i träden.

Cirka 50 meter efter rastplatsen delar sig stigen. Nu kan du antingen gå till vänster för att fortsätta rundslingan tillbaka mot parkeringen eller gå åt höger till ett annat litet fågeltorn. Om du fortsätter mot det andra fågeltornet vandrar du förbi nya myrmiljöer och över ett litet tallbevuxet lågt berg med hållmark. I hållmarksområdet är det lite brant på ett ställe där du behöver kunna lyfta fötterna ordentligt. Det är markerat med en röd triangel på kartan. Efter besöket vid fågeltornet går du tillbaka samma väg till korsningen efter rastplatsen. Där går du nu till höger för att ta rundslingan till parkeringen. Ledmarkeringarna slutar vid vägen men du hittar lätt tillbaka till parkeringen genom att följa vägen åt vänster.

Toaletter: Vid Myllyjärvi cirka 2 kilometer från parkeringen i riktning mot Haparanda finns dass. Här finns också flera grillplatser med och utan tak, och ett vindskydd.





Koordinater till parkeringen: N 7335110, E 908300 (SWEREF 99 TM)

Svårighetsgradsgradering av hälsoslingor:

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

På Haparanda kommuns hemsida finns fler förslag för fler utflyktstips i området, se www.haparanda.se

På Naturkartan finns mer att läsa om Tervajänkkä, sök på www.naturkartan.se

Myllyjärvi är ett trevligt rastställe i närheten med stora vindskydd och flera grillplatser. Det kan vara värt ett besök bara det!