

# Hälsoslingan

## Lilla rundan i Riekkola

**Längd:**  
200 m (rundslinga)

**Svårighetsgrad:**  
Grön

**Att vara ute i naturen påverkar hälsan positivt. Det räcker med några minuter för att det ska få effekt! Bara några kilometer söder om Haparanda stad ligger Riekkola, ett populärt friluftsområde mitt i ett trevligt naturreservat med omväxlande skogs- och myrmiljöer. Här genom gammelskogen leder en lättillgänglig kort grön hälsoslinga där du kan uppleva fördelarna med att vara ute i naturen.**

Den gröna hälsoslingan börjar vid utegymmet längst bort på parkeringen. Följ elljusspåret längs skogskanten förbi en gammal röd lada innan det svänger in i skogen åt vänster. Snart kommer du fram till en korsning. Här tar du vänster igen, och fortsätter längs stigen tillbaka till parkeringen. Underlaget är hårt och jämnt. Ovanpå det hårt packade gruset kan finnas barr och bark men inte så tjockt lager att det försämrar framkomligheten med rullstol.

Stanna gärna till ibland och försök känna efter hur du mår. Känner du att stressen minskar när du har kommit in i skogen? Att du känner dig lugnare? Eller mer positiva känslor? Ta några djupa andetag och känn doften av skog. Om du har ställt dig nära en av de stora myrstackarna kanske du känner doften av myrsyra och ser den myllrande aktivitet som pågår där.

Om du har ork kvar kan du gå rundan en gång till. Vänd gärna då och gå åt andra hållet så får du nya intryck längs vägen. Du kan också förlänga turen genom att gå en bit längs någon av stigarna i korsningen där den ena går ut på en liten fin öppen myr. Längre fram är det besvärliga backar, så vänd och gå tillbaka innan du kommer till dem.

Fler tips: Det finns en rastplats med grillplats och bänkbord vid byggnaden som syns mitt på kartan vid en triangel där det står 15. Vägarna dit är för branta med manuell rullstol, och eventuellt för rollator beroende på hur stark du är. Däremot går det bra att köra dit med bil.

Toaletter: Tillgänglighetsanpassat WC finns i klubbstugans omklädningsrum. Kontakta Haparanda stad för att kolla upp öppettider.



### TIPS!

**Positiva hälsoeffekter av att vara i naturen:**

**sänkt blodtryck**

**förbättrat immunförsvar**

**minskad stress**

**ökat välmående**

**bättre koncentration**



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 blå och en röd hälsoslinga. De beskrivs på separata blad.

Mer information om Riekkola motionsspår, så som öppettider för omklädningsrum och när belysningen är igång finns på [www.Haparanda.se](http://www.Haparanda.se) sök på Riekkola

På [www.Haparanda.se](http://www.Haparanda.se) finns fler utflyktsmål i kommunen

Lär mer om Riekkola-Välivaara naturreservat på [www.Naturkartan.se](http://www.Naturkartan.se). Sök på Riekkola.