

# Hälsoslingan Bryllesvängen

Längd:  
8,2 km (rundslinga)

Svårighetsgrad:  
Röd

**Vilken lyx att kunna ta sig ut på lång skogstur med utgångspunkt i direkt anslutning till tätorten! Denna led går genom ett varierande naturlandskap – från Talvatis-sjöns vattenspegel, genom tunnlår av lövverk och över kuperad tallhed. Räkna med åtminstone en halvdagstur. Se till att ta med matsäck och något att sitta på.**

För den som vill ta en långtur kan man ta Bryllesvängen upp på Talvatis-bergets sluttning. Denna led utgår från Talvatis-slingan. Om du startar vid entrén vid skidstadion så följer du först Talvatis-sjöns norra strand österut tills du kommer till Fjällträdgården. Från Fjällträdgården följer du till en början markeringarna för Kvarnbäcksleden mot Notudden. Strax innan järnvägen delar sig stigen, där tar du vänster. En röd fyrkant markerar leden. Strax efter järnvägen korsar du Kvarnbäcksleden igen. Du fortsätter längs den gamla materialvägen som löper parallellt med järnvägen. Efter cirka 2,5 kilometer finns en tydlig skylt där det står Bryllesvängen med en pil. Där tar du höger och går över järnvägen igen.

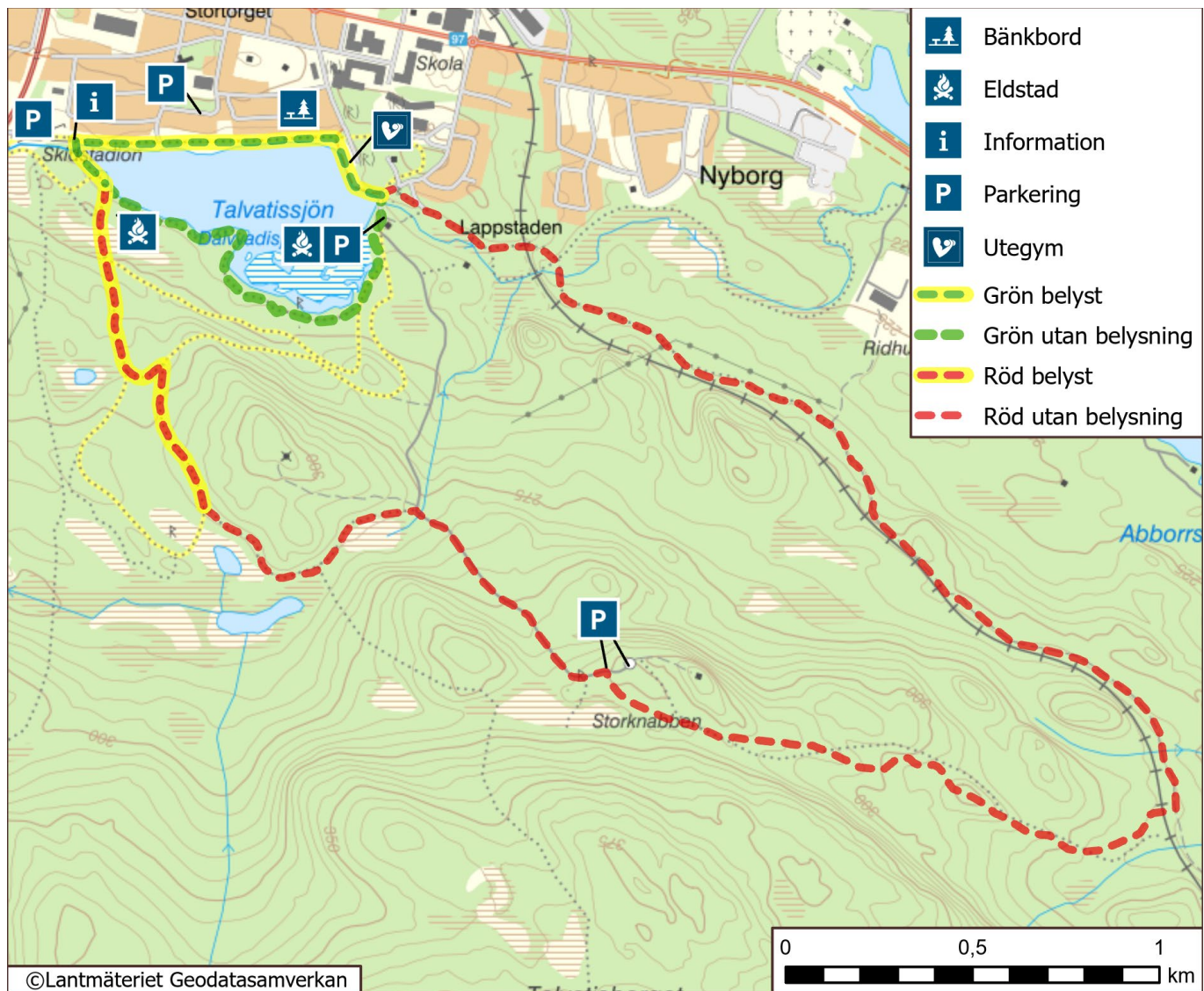
Efter att du har passerat järnvägen går en skogsstig genom det kuperade landskapet. Följ stigen cirka 1,7 kilometer tills du kommer ut på vägen som går upp till Storknabben. Här behöver du vara extra uppmärksam så att du inte går fel! Följ vägen åt vänster, ned för backen i cirka 700 meter, tills du kommer till en ganska snäv högerkurva. Stigen går in i skogen på vänster sida. Den är märkt med röda respektive rödgröna markeringar. Efter ytterligare cirka 700 meter kommer du ut på elljusspåret. Följ elljusspåret enligt kartan för närmaste vägen tillbaka till Talvatisjön och skidstadion. Elljusspåret är markerat med prickad linje och gul färg på kartan.

Det finns inga rastplatser eller bänkar längs slingan utan fikar får intas sittande på en sten, klipphäll eller en liggande trädstam. Tallhedens kullar erbjuder många fina platser för rast och vila.



## SÅ KAN SKOGEN PÅVERKA OSS

- Minskad stress.
- Stärkt immunförsvar.
- Blodtrycket sjunker.
- Ökad koncentrationsförmåga.
- Minnet blir bättre.
- Positiva känslor ökar.
- Minskad risk för psykisk ohälsa.



Koordinater till entrén vid skidstadion: N 7395320 E 713400 (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

Det finns ett stort antal vandringsleder, motionsspår och skidspår i området kring Talvatis-sjön. Kartor finns vid ledentrén samt på kommunens webbplats.

Kommunen har satt upp en motionslåda på Storknabben där man kan fylla i sitt namn med chans att vinna priser.

På vintern pistas en slinga upp på Storknabben.

Mer information om friluftsliv och besöksmål samt kartor hittar du på Jokkmokks kommuns webbplats [www.jokkmokk.se/uppleva-gora/](http://www.jokkmokk.se/uppleva-gora/).

Fritidsbanken i Jokkmokk lånar ut utrustning till sport och friluftsliv, för mer information se Jokkmokks kommuns webbplats.