

Hälsoslingan Rudtjärn

Längd:
1,3 km (rundslinga)

Svårighetsgrad:
Blå

Stigen går huvudsakligen genom naturreservatet Vuollerimskogen, över en tallhed med 150-åriga tallar. Här finns det mycket att titta på, både djur och växter – stanna och studera en myrstack eller beundra den vackra linnean som växer längs stigen och näckrosorna i Rudtjärn.

I den mysiga Vuollerimskogen, som du hittar i norra delen av Vuollerims centralort, finns hälsoslingan Rudtjärn. I området går det många stigar kors och tvärs. Vid entrén intill Gästgivarestigen finns en informationstavla där du kan läsa om naturreservatet. Det finns också möjlighet att ansluta från intilliggande bostadsområde, från Ringvägen.

Underlaget är mestadels plant och utan större höjdskillnader. På vissa ställen har det kommit fram rötter och stenar som gör stigen ojämn. Ojämnheterna är tydligast på den nordligaste av de två stigar som ansluter från Gästgivarestigen där det går många rötter tvärs över stigen. På övriga delar av slingan är underlaget jämnare och de rötter som sticker fram går främst längs med stigen, vilket gör det möjligt att ta sig fram även med rollator. Med hjälp kan även en rullstol ta sig fram längs de planare delarna av slingan.

Stigen är tydlig men den är inte märkt. Flera mindre stigar finns i området så var uppmärksam var du går. Risker att gå vilse är dock liten om du håller dig till de större stigarna. Området är dessutom inramat av bostadsområden, vägar, ett litet flygfält, tjärnen och en kraftledningsgata så du märker ganska snart om du valt fel stig.

Framme vid Rudtjärn finns en rastplats med två eldplatser med bänkar och utsikt över tjärnens fina vattenspegel. Det är möjligt att ta sig fram till elden med rullstol.

Tänk på: Ett par gåstavar kan vara bra att ha som extra stöd om du råkar snubbla över en rot. Ta med ved om du vill använda eldplatserna.





Koordinater till entrén vid Gästgivarestigen: N 7379760, E 750370 (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

Mer information om naturreservatet Vuollerimskogen finns på Länsstyrelsens webbplats www.lansstyrelsen.se/norrbottn/besoksmal samt i appen Norrbottens naturkarta.

Om du vill söka dig bortom de större stigarna finns möjligheter att vandra på tallhedarna i området eller i den älvnära granskogen i reservatets norra delar.

Mer information om friluftsliv och besöksmål samt kartor hittar du på Jokkmokks kommuns webbplats www.jokkmokk.se/uppleva-gora/.

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