

Hälsoslingan Talvatis

Längd:
2,3 km (rundslinga)

Svårighetsgrad:
Grön

Bara ett stenkast från centrala Jokkmokk ligger Talvatis friluftsområde. Det är lätt att ta sig fram längs stigen genom skogen som kantar sjön. Längs större delen av leden har du vacker utsikt över sjön och du kan komma nära sjöns rika fågelliv. Det finns många saker att uppleva och göra i anslutning till stigen.

Stigen går runt sjön Talvatis. Vid entrén i sjöns västra ände, vid skidstadion, finns informationstavlor med flera olika vandringsleder, motions- och skidspår utmärkta, inklusive avståndsangivelser och höjdprofiler för de olika slingorna. Det finns också flera olika möjligheter att ansluta till stigen från intilliggande bebyggelse. Stigen är i huvudsak bred och lättgången. En mindre sträcka har också en tillgänglighetsanpassad spång. Du kan lätt ta dig runt med rollator eller barnvagn.

Det är gott om sittplatser där man kan vila benen och njuta av utsikten över sjön. Det finns också några eldplatser med bänkar och bord längs stigen. Längs slingan ligger också ett utegym, en lekpark, bryggor, en strand där man kan sola och bada samt sevärigheter såsom mineralstigen, samiska skulpturparken och Fjällträdgården.

En kort sträcka mellan Hotell Jokkmokk och skidstadion är täckt med bark. Det kan vara svårt att ta sig fram med rullstol när barken är mjuk. Följ då i stället Kvarnbogatan mellan hotellet och skidstadion. Nära Fjällträdgården är en liten svacka med ganska brant lutning. Det är möjligt att gå runt partiet genom att ta grusvägen som går parallellt med stigen.

Talvatis-slingan är inte markerad i terrängen, men stigen är bred och tydlig och den går intill sjön hela vägen. Du följer delvis Kvarnbäcksledens mörkröda markeringar som är målade på träden. Belysning finns längs hela den norra stranden, närmast bebyggelsen.

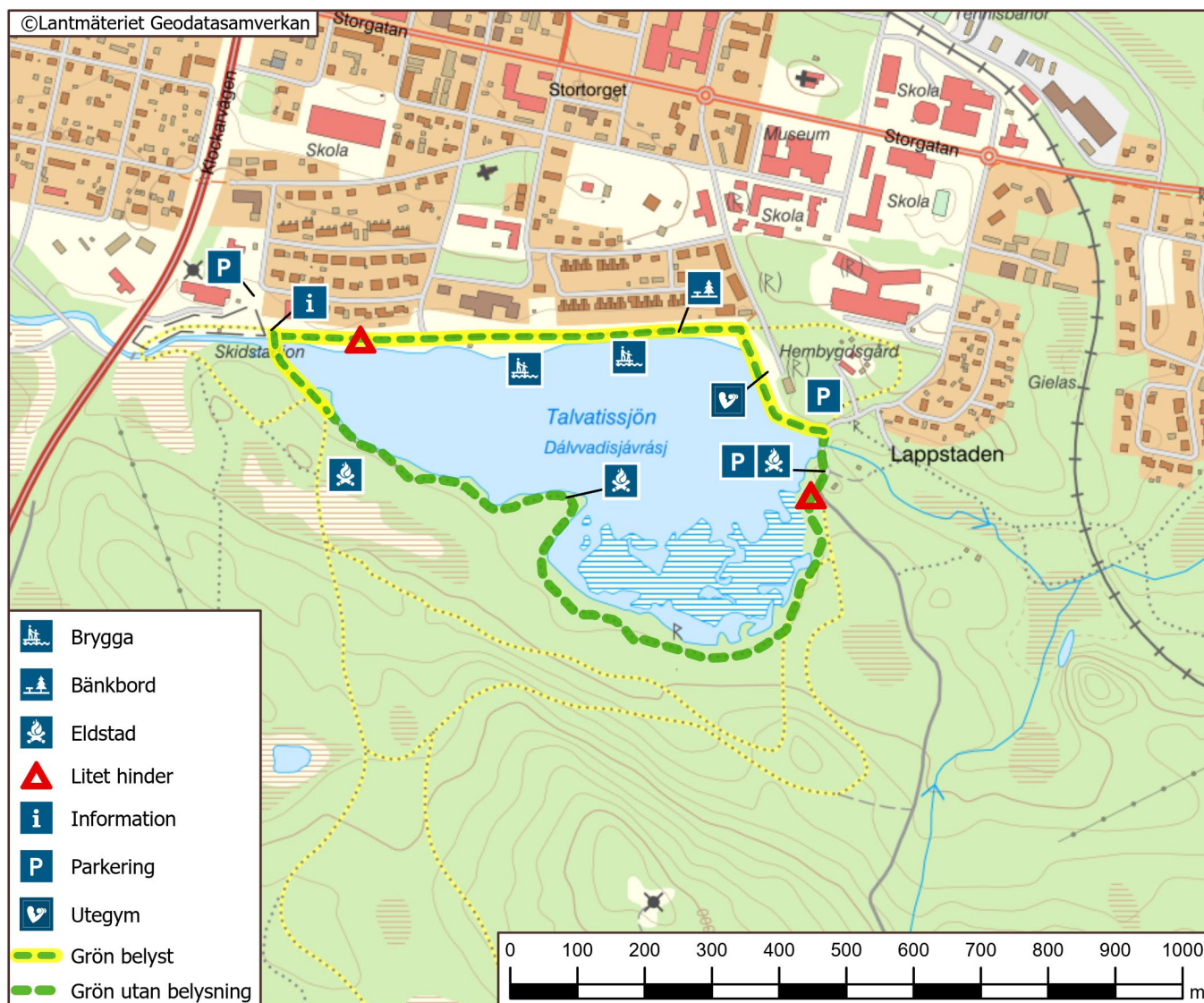
Vintertips: Delar av slingan körs med pistmaskin eller med skoter vintertid och det finns ofta upptrampade stigar så att man kan ta sig till fots hela vägen runt sjön. På sjön brukar det plogas en isbana och det finns sparkar att låna.



TIPS FÖR AVKOPPLING OCH ÅTERHÄMTNING!

Forskningen visar att platser med utsikt över en sjö kan vara särskilt hälsofrämjande.

Utmed Talvatis-sjön finns flera platser där man kan sitta ned och blicka ut över sjön.



Koordinater till entrén vid skidstation: N 7395420, E 713350 (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. Kartor finns vid ledentrén samt på kommunens webbplats.

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.

Ta med ved om du vill använda eldplatserna!