

Hälsoslingan

Aptas

Längd:
6,8 km (fram och tillbaka)

Svårighetsgrad:
Röd

Hälsoslingan Aptas ligger i Aptasvare fjällurskogsreservat och tar dig upp på toppen av Ylinen Aptasvaara. Därifrån har du fin utsikt vid klart väder. Stigen går genom högvuxen gammal barrskog som får mer och mer inslag av björk högre upp. Senare försvinner granar och tallar och bara fjällbjörkar och några enstaka rönnar växer längs stigen. Uppe på toppen är det kalfjäll så där växer inga träd alls. I stället får du en milsvid utsikt. Du ser gruvan och centrum åt väster, och om du tittar åt norr kan du se ända till Jukkasjärvi. I söder bildar siluetten av trädtopparna i gammelskogen en taggig horisontlinje.

Slingan är fysiskt krävande eftersom den till största del går uppåt men det är inte särskilt brant. Från parkeringen går det två stigar. Välj den vänstra som är den mest upptrampade. Den högra är skyltad till Tårgranen. Om du går där kommer du fel. Stigen du ska gå är inte markerad men är väl upptrampad och det finns inga korsningar att gå fel i. Ett lite brantare parti finns där skogen blir glesare innan du kommer upp på kalfjället. Över blöta partier är stigen spångad. Efter regn och när det är frost kan spången vara hal. Då är det bra med skor med bra grepp. Ett par gångstavar kan hjälpa balansen ytterligare, samtidigt som de avlastar knäna och gör vandringen lättare. Dessutom gör de träningen mer effektiv eftersom du använder överkroppen och armarna när du går med stavar!

För att komma till parkeringen kör du till IRF, Institutet för rymdfysik, och fortsätter förbi en liten rondell där det ser ut som att vägen tar slut. Vägen fortsätter dock någon kilometer till parkeringen.

Om du kommer med buss (Länstrafiken) går du av vid IRF (E10) och går längs vägen förbi IRF till parkeringen där slingan startar. Det är 1,2 km från busshållplatsen vid E10 till parkeringen.

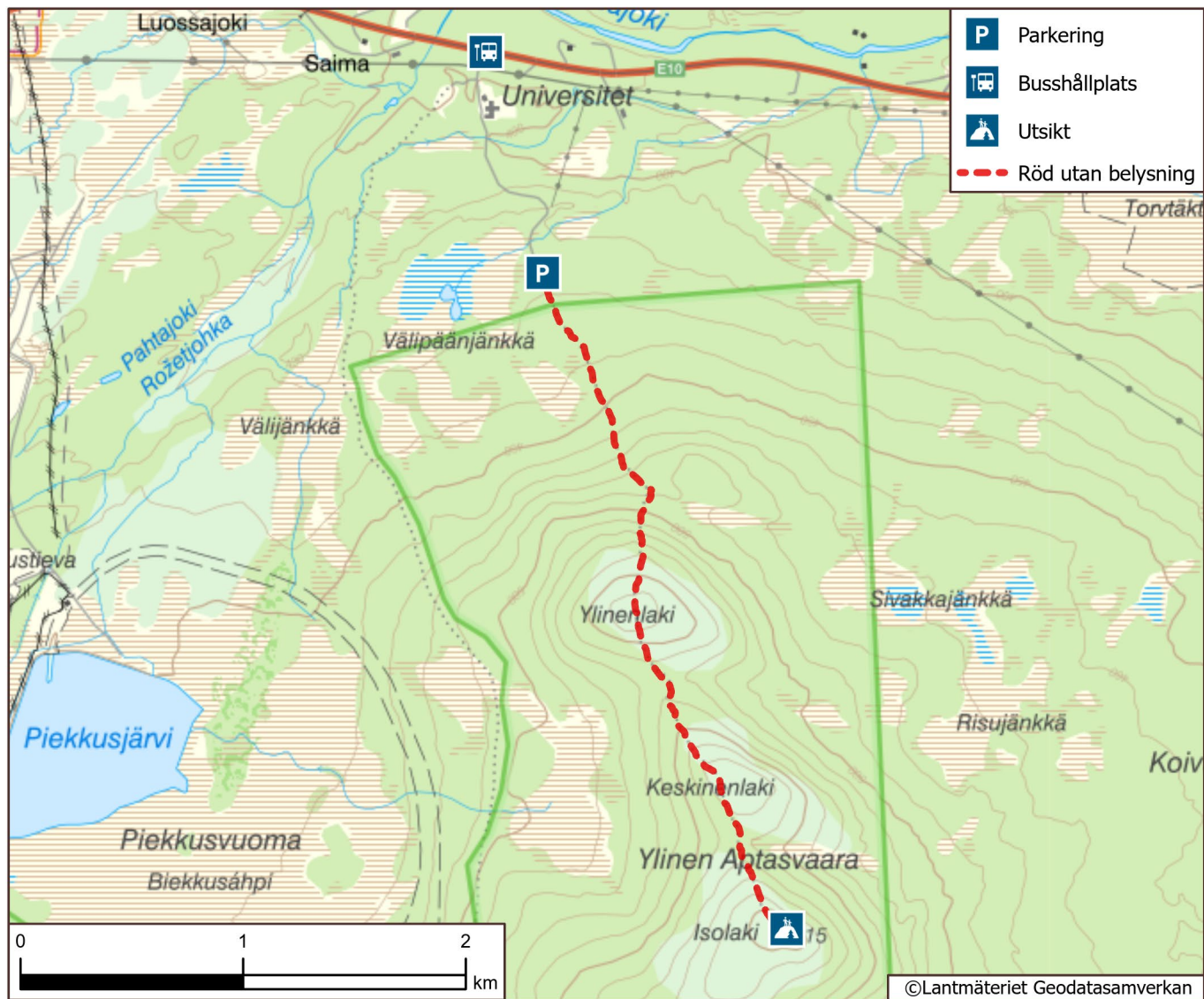
Toaletter: Inga toaletter i närområdet.



TIPS!

Ta gärna med vatten att dricka under vandringen, och kanske lite gott fika.

Nära toppen finns några stenar som går att sitta på om du har svårt att sätta dig på marken. Sätt dig gärna ett tag och njut av utsikten!



Koordinater till parkeringen: N 7534330, E 727710 (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

Du kan läsa mer om Aptsavare fjällurskogsreservat på Naturkartan. Gå in på www.naturkartan.se och sök på Aptsavare

Fritidsbanken lånar ut prylar för aktiv fritid, sök på Fritidsbanken på Kiruna kommuns hemsida, www.kiruna.se

Hitta busstidtabellen för IRF (E10) hos Länsstrafiken, ltnbd.se