

Hälsoslingan Sandängesstranden

Längd:

3,4 km varav 0,2 km tillgänglighetsanpassad spång (tur och retur)

Svårighetsgrad:

Grön och blå

Slingan ingår i Sandängesstranden naturreservat. Här finns en lång strand med finkornig sand, sanddynor och utsikt över havet och skärgården. Första delen av stigen är en tillgänglighetsanpassad spång som tar dig ända ned till stranden och en rymlig rastplats. Stora delar av sträckan ut till Klubbudden vandrar man i sand. Att gå i sand ger bra motion!

Med utgångspunkt från parkeringen vid Gläntan går en bred träspång som efter cirka 100 meter avslutas med ett trädäck där det finns både eldstad, vedbod, bänkar och bord samt information om områdets natur och kultur. Spången och trädäcket är anpassade så att även den som är rullstolsburen tar sig hela vägen till sanddynerna. Här har du utsikt över havet och det är en fin plats att fika eller grilla på.

Om promenaden fortsätter längs stranden västerut, skyltning mot Pite havsbad och Klubbudden, kan man antingen välja att följa röda markeringar som sitter på låga stolpar en bit upp från vattnet eller att följa strandkanten. De låga stolparna är inte alltid lätta att se, men så länge du följer stranden kan du inte gå fel. Det finns enkla bänkar med jämna mellanrum längs stranden där man kan vila sig och blicka ut över havet.

Efter cirka 1,5 kilometer delar sig stigen. Följ skyltningen mot Klubbudden och de röda markeringarna på stolpar och trädstammar. Större delen av sträckan ut till udden är spångad och relativt lätt att gå. Längst ut på udden finns bänkar och bord där man kan äta sin matsäck och lyssna till vågornas skvalpande mot stenarna.

Tänk på: Det kan vara både blåsigt och blött vid havet, så ta gärna med dig en vind- och vattentät jacka. Vid parkeringen finns toaletter, men observera att dessa endast är tillgängliga under vissa perioder, kontakta Piteå kommun för mer information.



TIPS FÖR AVKOPPLING OCH ÅTERHÄMTNING

Sätt dig på en bänk vid stranden och blicka ut över skärgården och den öppna horisonten, samtidigt som du lyssnar till vågornas skvalp. Kan du känna doften av hav? Kanske prova att gå barfota i sanden?



Koordinater till parkering vid Gläntan, Sandängesstranden: N 7251790, E 807010 (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 flera leder och stigar i området som du kan utforska på egen hand.

Mer information om Sandängesstranden och andra utflyktsmål hittar du på Piteå kommuns webbplats www.pitea.se/Upplev/Gora/.

Mer information om naturreservatet Sandängesstranden finns på Länsstyrelsens webbplats www.lansstyrelsen.se/norbotten/besoksmal.html samt i appen Norrbottens naturkarta.

Alla Piteås hälsoslingor hittar du på www.pitea.se/halsoslingor.

Skanna QR-koden för att komma till kommunens digitala karta.

