

Hälsoslingan Nakteberget

Längd:

5 km Naktetjärn respektive 7,5 km Övre Naktetjärn (tur och retur)

Svårighetsgrad:

Röd

Hälsoslingan till Naktetjärn är fysiskt krävande, men lugnet och den vackra gammelskogen i Naktebergets naturreservat gör att vandringen känns väl värd besväret. Här väntar granar täckta av hänglavar, knotiga gammeltallar och utsikt över en vacker sjö.

Hälsoslingan börjar vid parkeringen och går i början på en skogsbilväg. Efter ca 300 meter viker stigen av åt höger intill en skylt, Naktetjärn 2 km. Här börjar de röda färgmarkeringarna på träden som visar var leden går och som du följer fortsättningsvis. Stigen är relativt brant och stenig. Bitvis är det blött så använd gärna stadiga skor som tål fukt. Efter en stund hörs Naktebäckens porlande där den rinner i skogen bredvid stigen. På de ställen där stigen korsar bäcken är det spångat. Det finns även en smal spång över en liten våtmark.

Så småningom kommer du fram till reservatsgränsen som är markerad med en skylt. Genast ser du gammal gles barrskog med både levande och döda stora träd. Här är stigen mer lättgången. Stanna gärna till och lyft blicken från stigen och titta på de vackra omgivningarna medan du lyssnar på naturens ljud omkring dig.

Efter något hundratal meter svänger stigen åt vänster och skogen blir talldominerad. Raststugan skymtar nu framme vid sjön. Du kan välja att sätta dig och fika vid grillplatsen nere vid sjön eller i raststugan.

Vill du fortsätta vandringen kan du följa leden som fortsätter norrut på en spång över sjöns utlopp. Stigen går där genom lite mer kuperad terräng med äldre barrskog och leder fram till Övre Naktetjärn. Där finns vindskydd och eldstad med fin utsikt över sjön.

Toaletter: Dess finns vid raststugan vid Naktetjärn.

**TIPS!**

Ta gärna med ved om du vill elda i områdets iordningställda eldstäder.

Om du använder gångstavar avlastar du knäna i backarna och får lättare att hålla balansen.

Karta över hälsoslingor i området:



Koordinater till parkeringen: N 7290380, E 741440 (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

Läs gärna mer om Nakteberget på Naturkartan, sök då på Nakteberget på www.naturkartan.se

Där beskrivs även andra besöksvärda naturreservat.

På Älvsbyns kommuns hemsida finns fler förlag på besöksmål i kommunen, se www.alvsbyn.se