

Hälsoslingan Åsen

Längd:

2,6 km (blå slinga tur och retur) respektive 2,8 km (rundslinga blå + röd)

Svårighetsgrad:

Blå och röd

En tallbevuxen ås alldeles vid älven i centrala Älvsbyn utgör Åsens friluftsområde. Här finns slingor av olika svårighetsgrad som du kan välja mellan. Det finns trevliga rastplatser där du kan fika eller grilla, eller bara slå dig ner en stund för att lyssna på vindens sus i träden. Mellan åsens tallstammar syns samhället åt ena hållet och älven åt det andra. I Lomtjärnsparken vid slingornas start och mål finns ett utegym där du kan passa på att göra några övningar i samband med promenaden.

Den blå slingan börjar vid utegymmet i Lomtjärnsparken och går längs en svagt sluttande backe upp på åsen. Slingan är delvis täckt av bark som kan vara för mjuk för elrullstol och eventuellt också för rollator. Efter 200 m finns en korsning där du fortsätter längs elljusspåret åt vänster, vid den röda triangeln mitt i kartan. Just i korsningen är det lite brant i vänsterkanten men det är inga problem att gå runt, gå några meter åt höger och sedan vänster igen. Fortsätt längs den belysta stigen utmed åsen som nu går på andra sidan om krönet och har utsikt mot älven och längre fram på åsens krön. Vid åsens norra ända svänger stigen ner mot samhället i en U-sväng. Fortsätt ner genom U-svängen och upp till en korsning strax innan elljusspåret svänger åt höger igen uppe på åsen. I korsningen tar du vänster in på en obelyst stig. Efter 70 m är du framme på grillplatsen. Slå dig gärna ner och njut av lugnet och se ut över vattnet som flyter fram nere i älven. Vänd sedan och gå tillbaka samma väg som du kom.

Den röda slingan följer i början samma elljusspår som den blå och är då inte markerad i kartan. Men sedan fortsätter den i en rundslinga runt åsen i stället för att sluta vid grillplatsen i norr. Den är mer kuperad än den blå och innehåller också några branta partier som inte är markerade på kartan eftersom det är en röd slinga där backar kan förekomma. Men underlaget är jämnt och fint. Längs den röda delen av slingan finns flera rastplatser med bänkbord där du kan vila en stund.

Tips: Det finns flera obelysta stigar i området, exempelvis en genväg förbi U-svängen i norra ändan av den blå slingan. Lomtjärnsparken erbjuder flera sittplatser för rekreation.





Koordinater till parkeringen: N 7296660, E 776060 (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

Älvsbyns kommun www.alvsbyn.se

Länstrafiken i Norrbotten www.ltnbd.se