

# Hälsoslingan Grelsbyberget

---

**Längd:**

2,1 km och 2,2 km (rundslingor) respektive 4,6 km (toppen tur och retur)

**Svårighetsgrad:**

Blå och röd

---

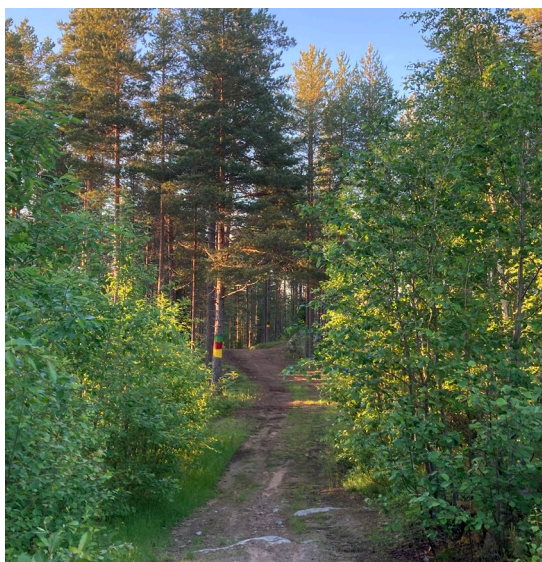
**Ta en promenad längs motionsslingorna eller gör en topptur på fina Grelsbyberget. Vid toppen hittar du vidsträckta hållmarker och klapperstensfält som formats av havsvågor efter inlandsisens avsmältning för omkring 25 000 år sedan. Här finns gamla, lågvuxna tallar som bedöms vara minst 150–200 år. Det finns flera rastplatser och eldstäder där du kan njuta av utsikten både över samhället och omgivningarna.**

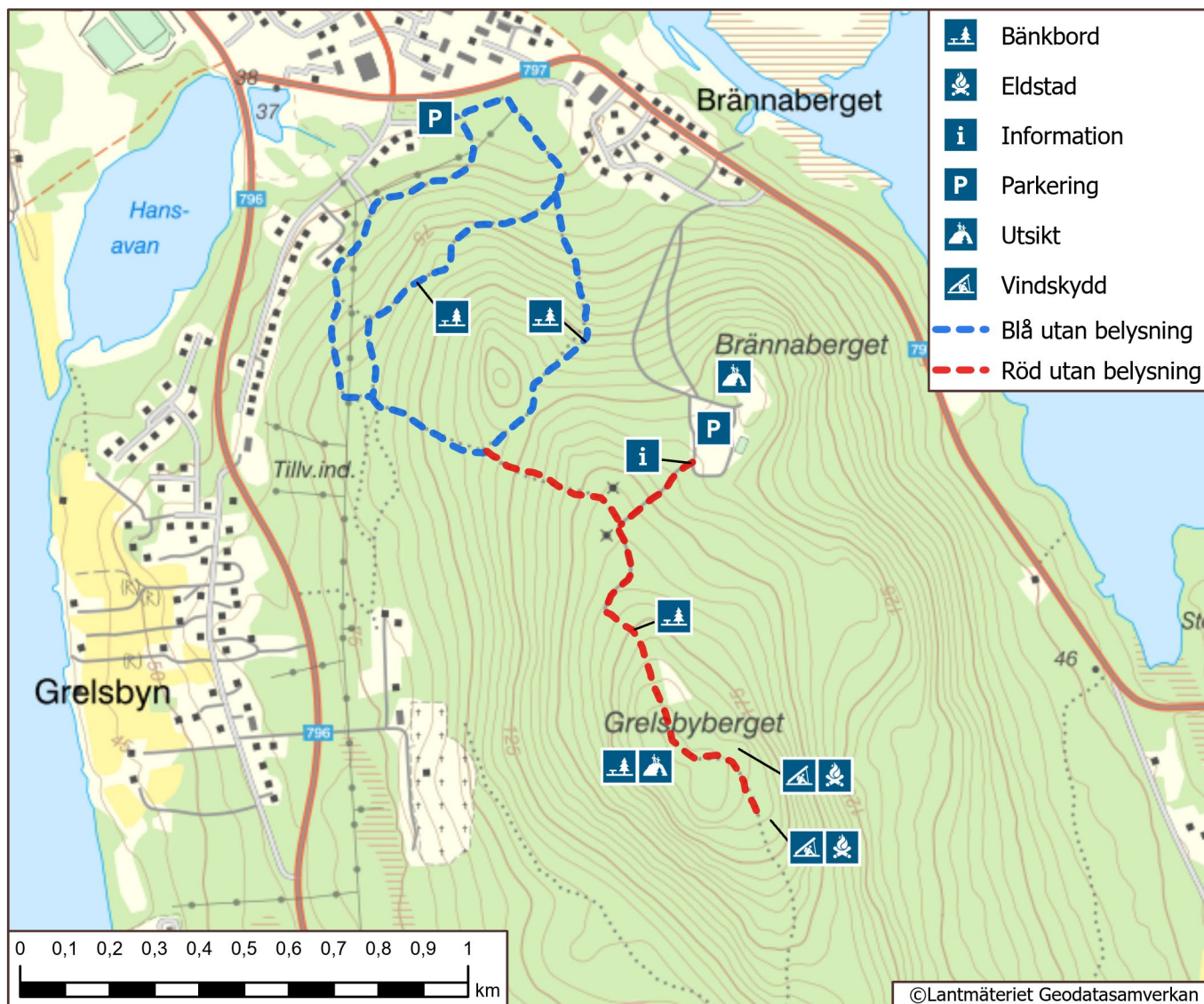
Stigarna är tydligt markerade med gul, grön och röd färg målat på träden. På några ställen finns hänvisningsskyltar med avståndsangivelser. Här och där längs stigen finns också informationsskyltar om omgivande natur och kultur. Slingorna är delvis tillrättalagda, men en övervägande del är skogsstigar. Stora delar går i sluttning, men det är aldrig särskilt brant.

**Motionsslingor:** Det finns två motionsspår som utgår från startpunkten vid Brännabergsvägen. De är markerade i terrängen med gult för slingan på 2,0 kilometer och rött för slingan på 2,2 kilometer. På slingan med gula markeringar kan man ta en genväg i den sydvästra änden så att den blir 1,6 kilometer. Underlaget är bitvis plant, bitvis stenigt och ojämnt. Slingan med gula markeringar har något planare underlag och något mindre höjdskillnad än den med röda markeringar. Här och där finns öppna ytor där man kan få en fin utsikt över omgivningarna. Det finns några rastplatser och bänkar längs med slingorna.

**Topptur:** Från startpunkten vid Brännabergsvägen kan du välja att gå den östra eller den västra stigen, de är ungefär lika långa och strålar samman innan stigningen mot toppen börjar. Följ gröna markeringar. Du vandrar i huvudsak längs skogsstigar med stenar och rötter som gör underlaget ojämnt. Turen är cirka 4,6 kilometer tur och retur. Ett alternativ är att starta från Brännabergets festplats och följa de gröna markeringarna. Då blir vandringen 2,1 kilometer tur och retur och man tjänar dessutom ganska många höjdmeter, vilket gör det betydligt lättare att nå toppen än om man startar från Brännabergsvägen.

**Tips för avkoppling och återhämtning:** Njut av utsikten från hållarna på toppen av berget. Där finns eldplatser, vindskydd, bänkar och bord. Slut gärna ögonen och lyssna till naturens sång.





Koordinater till parkering vid Brännabergsvägen N 7377840, E 851070 (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

På den slinga som är markerad med gul färg i terrängen går det att ta en genväg nära slingans sydvästra ände, markerad med grå punkter på kartan. Slingan blir då cirka 1,6 kilometer lång.

Du kan få en fin utsikt från Brännabergets festplats som ligger i anslutningen till parkeringen på Brännaberget. När anläggningen inte är öppen måste man gå runt anläggningen på en liten skogsstig för att nå den bästa utsikten.

Delar av slingorna är tillgängliga vintertid genom att de sladdas, och ett skoterspår går upp till rastplatserna på toppen.

Mer information om utflyktsmål i Överkalix kommun hittar du på [www.visitoverkalix.se](http://www.visitoverkalix.se).

Ta med ved om du vill använda eldplatserna.