

Hälsoslingan Malungsberget

Längd:
2,1 km (tur och retur)

Svårighetsgrad:
Röd

Från toppen av Malungsberget får du en vacker utsikt över Kalixälven och omgivande skogar. Här breder hållmarkerna ut sig mellan uråldriga tallar och vidsträckta klapperstensfält. Ta gärna en fika vid rastplatsen på toppen och njut av utsikten från denna natursköna pärla!

Stigen är brant och bitvis mycket stenig, så du bör kunna röra dig ganska obehindrat i ojämn terräng för att ta dig upp. Avståndet är relativt kort så konditionsmässigt klarar de flesta att ta sig upp, även om det är en rejäl pulshöjare. Det finns möjlighet att sätta sig ned och vila på stenar längs vägen.

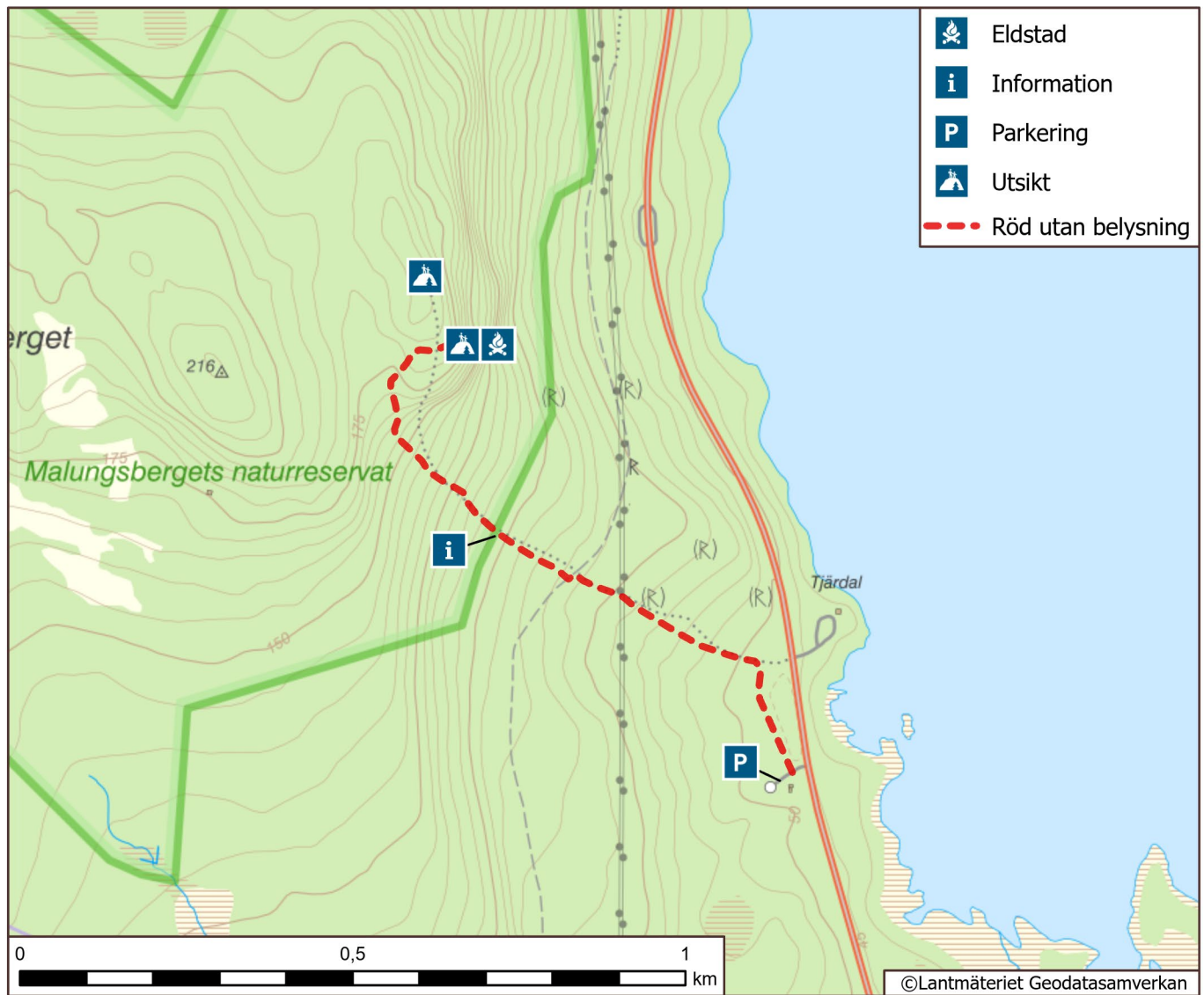
Leden går inledningsvis längs en traktorväg men efter cirka 150 meter viker en stig av till vänster. På några ställen kan det vara svårt att se var själva stigen går på marken men den är tydligt märkt med röda färgmarkeringar som är målade på träd och i några fall på stenar.

En bit upp längs stigen kommer du in i Malungsberget naturreservat. Där finns en skylt med information om reservatet. På toppen finns en eldplats med bänkar där du har en vidunderlig utsikt över omgivningen. Där finns också vidsträckta stenhällar där det finns möjlighet att gå runt och utforska området.

Tips för avkoppling och återhämtning: På toppen kan du sitta ned och njuta av utsikten. Blicka ut över skogarna och Kalixälvens glittrande vatten. Föreställ dig havets vågor som en gång skvalpade mot det som nu är klapperstensfält strax nedanför toppen. Eller lägg dig på rygg på stenhällen och betrakta himlen och se vad molnen bildar för skapelser.

Utflyktstips: Malungsberget naturreservat utgörs av tre bergstoppar som kännetecknas av hållmarker och klapperstensfält. Här kan du enkelt spendera en hel dag. Den högsta toppen ligger närmast vägen och höjer sig 216 meter över havet. Det finns dock inga utmärkta leder i området utöver den som leder upp till utsiktsplatsen.





Koordinater till parkeringen vid E10, södergående riktning: N 7361740, E 851110 (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

Malungsberget ligger intill E10, på höger sida i södergående riktning, mitt emellan Morjärv och Överkalix. Avfarten från E10 tydligt skyltad, där finns parkering med plats för ett mindre antal bilar.

Ta med ved om du vill använda eldplatserna.

Mer information om Malungsberget naturreservat finns på Länsstyrelsens webbplats www.lansstyrelsen.se/norrboten/besoksmal samt i appen Norrbottens naturkarta.

Mer information om utflyktsmål i Överkalix kommun hittar du på www.visitoverkalix.se.