

Hälsoslingan

Turpas

Längd:

1,5 km (tur och retur)

Svårighetsgrad:

Blå

Turpas naturreservat är en vacker tallskog med 250-åriga träd och många av gammelskogens arter. Här finns mäktiga isälvsediment som bildades när inlandsisen smälte. Det är lätt att vandra eftersom tallheden innebär att det är öppet och det finns en tydlig stig genom området. Det finns även en rastkoja, Kanslikojan, där du kan ta igen dig en stund.

Vid ledens början finns en informationsskylt om naturreservatet. Stigen utgörs till en början av en kombinerad vandrings- och cykelled. Där är den tydlig och bred och sluttar svagt uppåt. Stigen är märkt med rödorange markeringar på träden. Det sluttar svagt uppåt. Efter cirka 500 meter viker en mindre skogsstig av mot Kanslikojan till vänster – håll utkik efter de rödorange markeringarna på träden på vänster hand så du inte missar stigen. Om du kommer ut på ett gammalt kalhygge med ungskog har du gått för långt.

Vid Kanslikojan kan du vila benen en stund och kanske söka skydd inne i kojans väder och vind. Skriv gärna i gästboken! Från kojans hör du Turpasbäckens porlande, men det kan vara svårt att ta sig ned till bäcken eftersom det är en ganska brant backe ned och växtligheten runt bäcken är mycket frodig. Vid kojans finns också ett torrdass.

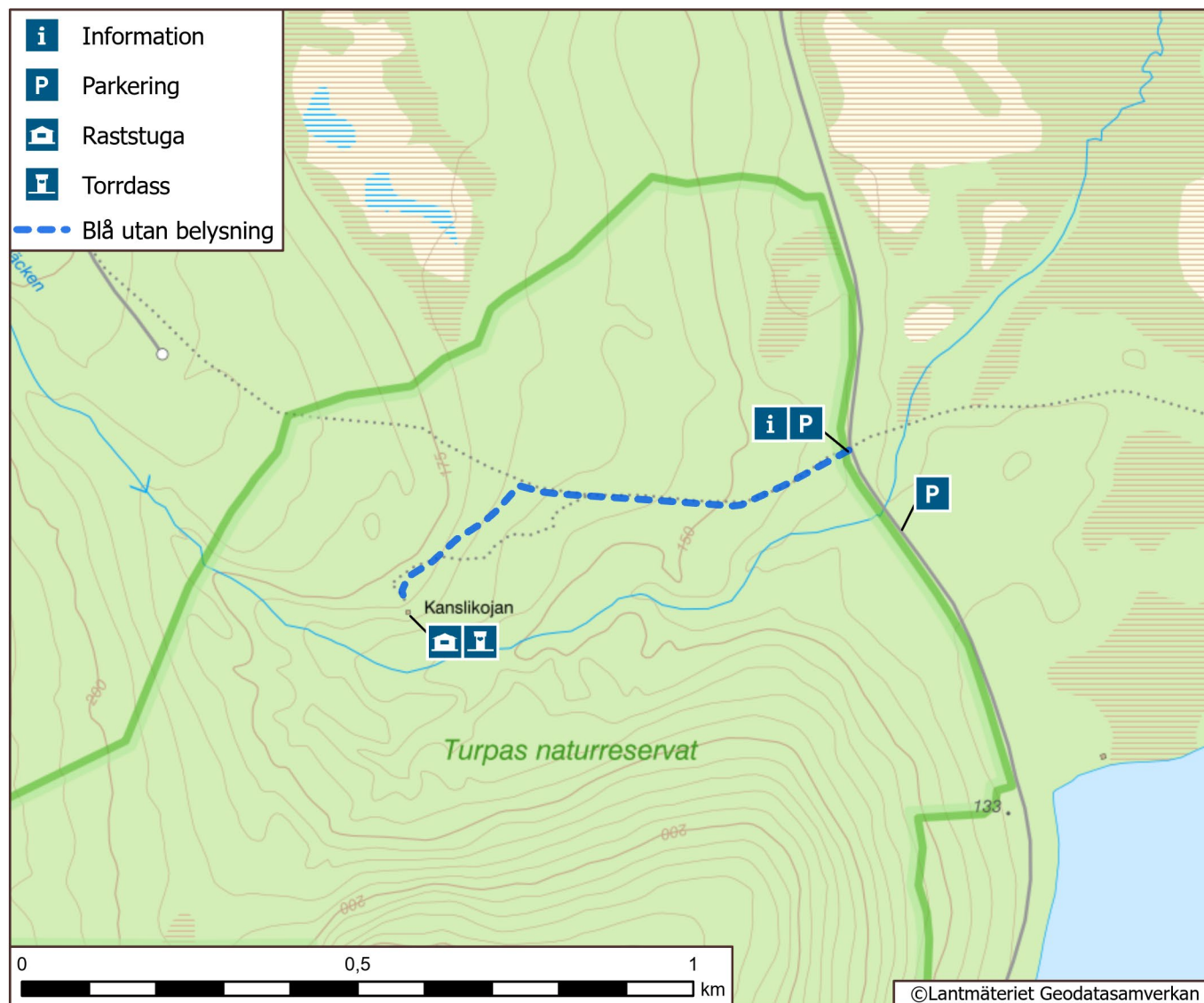
Hitta hit: Turpas naturreservat ligger cirka 7 kilometer nordväst om Jokkfall vid sjön Vallsjärvs nordvästra ände. En skogsbilväg passerar reservatet. Det krävs bil för att ta sig hit sommartid. Det finns ingen iordningställd parkering men skogsbilvägen är breddad på ett par ställen, dels vid ledens startpunkt, dels några hundra meter söder om den. Där finns utrymme för ett mindre antal bilar att parkera. Tänk på att bilvägen kan vara sörjig och svårframkomlig när det är blött ute till exempel i samband med snösmältning.

Ledalternativ: Det går att få till en rundslinga om man väljer stigen som går rakt norrut från Kanslikojan. Efter cirka 300 meter kommer du ut på den bredare cykelstigen. Där ska du ta höger för att komma tillbaka till startpunkten. Denna stig är inte uppmärkt och bitvis lite svår att se. Med rundslingan i borte änden blir den totala sträckan cirka 1,7 kilometer.



TIPS FÖR AVKOPPLING OCH ÅTERHÄMTNING

Enligt forskningen får gles tallskog oss att må särskilt bra. Man säger att den har ett högt rehabiliteringsvärde. Så passa på att njuta när du vandrar genom skogen, lyssna till fåglarnas sång och den porlande bäcken.



Koordinater till starten på leden där det går att parkera i vägkanten: N 7418400, E 834630 (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

Mer information om Turpas 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.