

Hälsoslingan

Isovaaras toppstuga

Längd:

2,7 km (röd tur och retur) eller 4,3 (blå tur och retur)

Svårighetsgrad:

Röd

Hälsoslingan till Isovaaras toppstuga går genom äldre barrskog upp till toppen av Isovaara. På toppen finns rester av försvarsanläggningar som inte längre används och mellan träden på toppen går det att se delar av samhället. Ta gärna med något gott att äta och dricka uppe vid toppstugan medan du betraktar omgivningarna.

Hälsoslingan följer vandringsleden till toppstugan som börjar vid idrottsplatsens utegym. Leden är markerad med en röd fyrkant med en vit stuga. I början följer leden elljusspåret som går bakom klubbstugan och under vägen. Snart kommer du till en brant backe med en korsning där flera elljusspår går åt olika håll. Ta till vänster i korsningen och följ ledmarkeringarna. Efter cirka 350 meter viker leden till toppstugan av från den stora stigen. Nu går du på en mindre stig där det finns en hel del stenar och rötter så du måste se var du sätter fötterna. Framme vid toppstugan finns flera grillplatser. Där du kan slå dig ner och vila. Lyssna gärna på skogens ljud och vila blicken på de knotiga tallarna innan du går ner samma väg igen.

Observera att leden till toppstugan är bara markerad på ena sidan av stolparna och träden, den sidan som syns när du går uppåt. Om du blir osäker på ifall du går rätt väg på nervägen kan du vända dig om så ser du markeringarna.

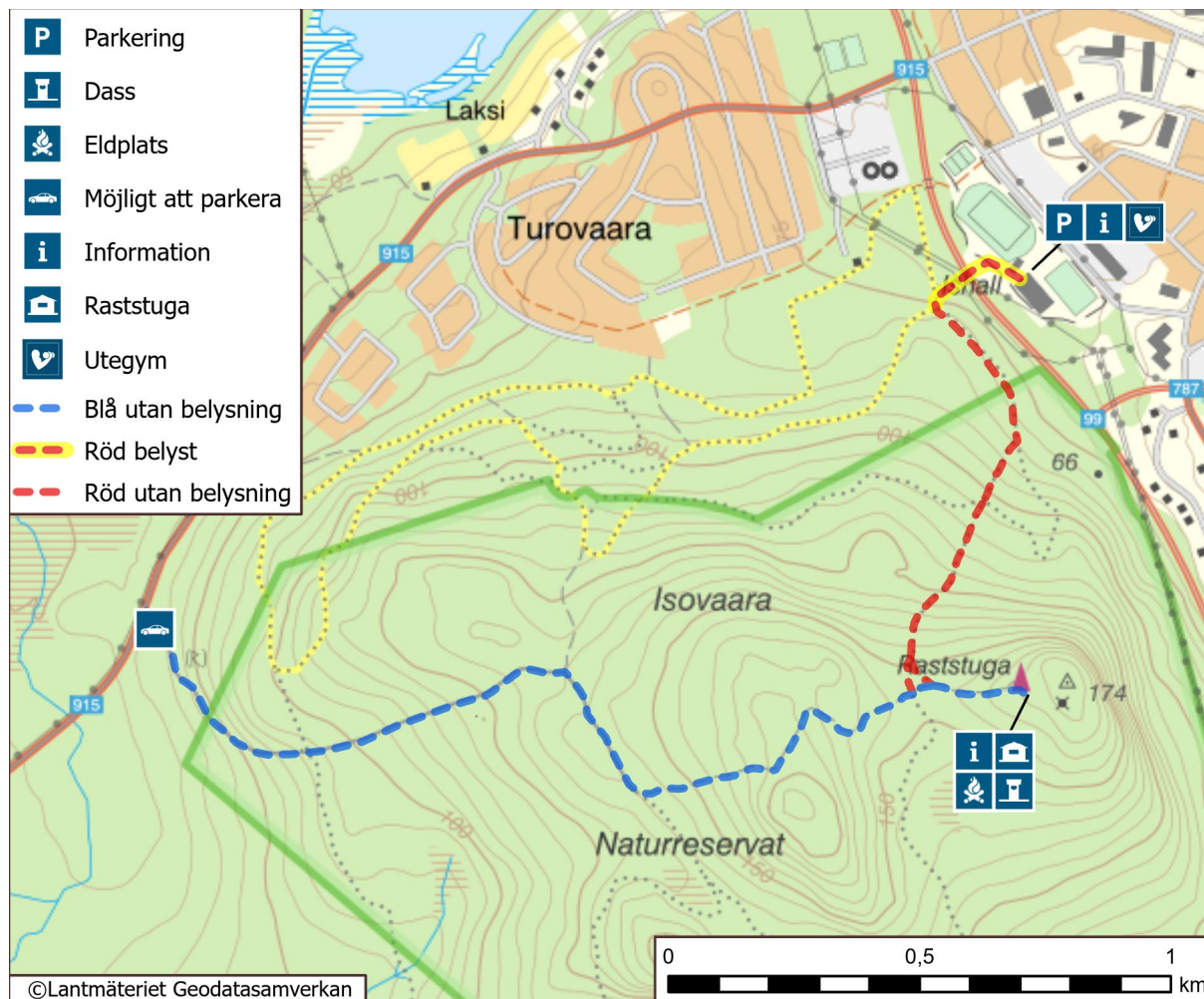
Alternativ: Det går också att gå till toppstugan via en skogsbilväg. Den är mindre brant och har jämnare underlag, men är inte alls lika fin väg att gå. Den är markerad som blå led på kartan.

Tips: Det finns fler fina vandringsleder på Isovaara som är upp till 10 kilometer långa. Mer information om dessa finns på skylten vid idrottsplatsen.

Toaletter: Dess finns vid toppstugan.

**TIPS!**

Använd gärna stavar när du går. Det ger mer motion eftersom du då använder armarna och överkroppen, samtidigt som det avlastar knäna och ger stöd på den ojämna stigen.



Koordinater till parkeringen vid idrottsplatsen: N 7389500, E 885400

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

Sök på Isovaara i Naturkartan,
www.naturkartan.se.

I Naturkartan finns fler tips på trevliga besöksmål.

Övertorneå kommun, www.overtornea.se.