

Hälsoslingan

Särkijärvi

Längd:
3,6 km (rundslinga)

Svårighetsgrad:
Grön och blå

Att vara ute i naturen ger flera positiva effekter på hälsan. Bland annat sjunker blodtrycket, immunförsvaret stärks och välbefinnandet ökar. Att ha tillgång till lättillgängliga naturområden i närheten av bostaden gör det möjligt att ta del av dessa fördelar ofta. Särkijärvi ekopark är just ett sådant område där du som bor i Övertorneå kan ta del av detta på nära håll.

På lättvandrade gångvägar runt Särkijärvi går den här hälsoslingan. Känn lugnet vid sjön eller lyssna på vindens sus i vassen medan du vilar benen vid någon de fina av rastplatserna längs slingan. Längs slingan runt sjön finns några fina rastplatser där du kan sitta och titta ut över sjön. Ännu bättre vy över sjön får du om du går ut på bryggan i norra ändan av sjön.

Slingan går på belysta gång- och cykelvägar runt Särkijärvi med undantag för sträckan mellan Tureholm och väg 99 som följer bilvägen. Eftersom slingan är belyst går den att använda även under hösten när mörkret kommer tidigare.

Du som använder rullstol eller rollator kan ha svårt att ta dig fram på sträckan söder om sjön eftersom den delen är belagd med grovt grus. Den är därför markerad som blå hälsoslinga. Men sträckan är inte kuperad och saknar hinder i form av trädrötter och stenar på stigen. Är du osäker på om du kan ta dig fram där kan du försöka och vara beredd på att vända om det blir för tungt. Bron över vattendraget väster om sjön kan också vara lite svår att ta sig över med rullstol. Den är markerad med en röd trekant på kartan. Raststugan vid bryggan har en brant ramp utan avsats utanför dörren. Den andra raststugan som också är ett fågeltorn har bara en brant trappa in.

Vintertips: På vintrarna brukar slingan prepareras för gång och skidåkning, och kommunen brukar dra upp en skridskobana på sjön.

Toaletter: Dasset finns vid Tureholmsvägen. Dasset är inte tillgänglighetsanpassade.





Koordinater till möjlig parkeringsplats vid slingans norra del, se kartan: N 7390590, E 884470 (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

Övertorneå kommun har fler tips på utflyktsmål i kommunen. Se www.overtornea.se

Längs den grusade delen av slingan finns skyltar med tips på olika styrke- och pulsövningar du kan göra utan andra hjälpmedel än din egen kropp. Med mobilens kamera kan du skanna en QR-kod som länkar till instruktionsfilmer för övningarna.