

Hälsoslingan Lombolospåret

Längd:

2,3 km blå (rundslinga) eller 3,2 km grön (rundslinga), båda 4,7 km

Svårighetsgrad:

Grön och blå

Under barmarkssäsongen finns två fina lättillgängliga hälsoslingor i elljusspåret vid Lombolo. De går genom gles björkskog i ett flackt område i anslutning till bostadsområden. Båda slingorna har hårt packat grus som underlag. De är belysta så att de går att använda även på höstkvällarna. Längs den västra slingan finns flera rastplatser med eldplats och bänkbord där de flesta tyvärr är svåra att nå med rullstol.

Den västra slingan har några backar där du som använder manuell rullstol kan ha svårt att ta dig fram och har därför klassats som blå slinga. Det är rätt korta backar så eventuellt kan det räcka med någon som hjälper till för att fungera ändå. Backen nära parkeringen och busshållplatsen vid Lombolo strand bör fungera med hjälp. De korta backarna är markerade med en röd varningstriangel i kartan. Välj rastplatsen i söder där slingan på kartan byter färg mellan grön och blå eftersom den är lättast att komma åt.

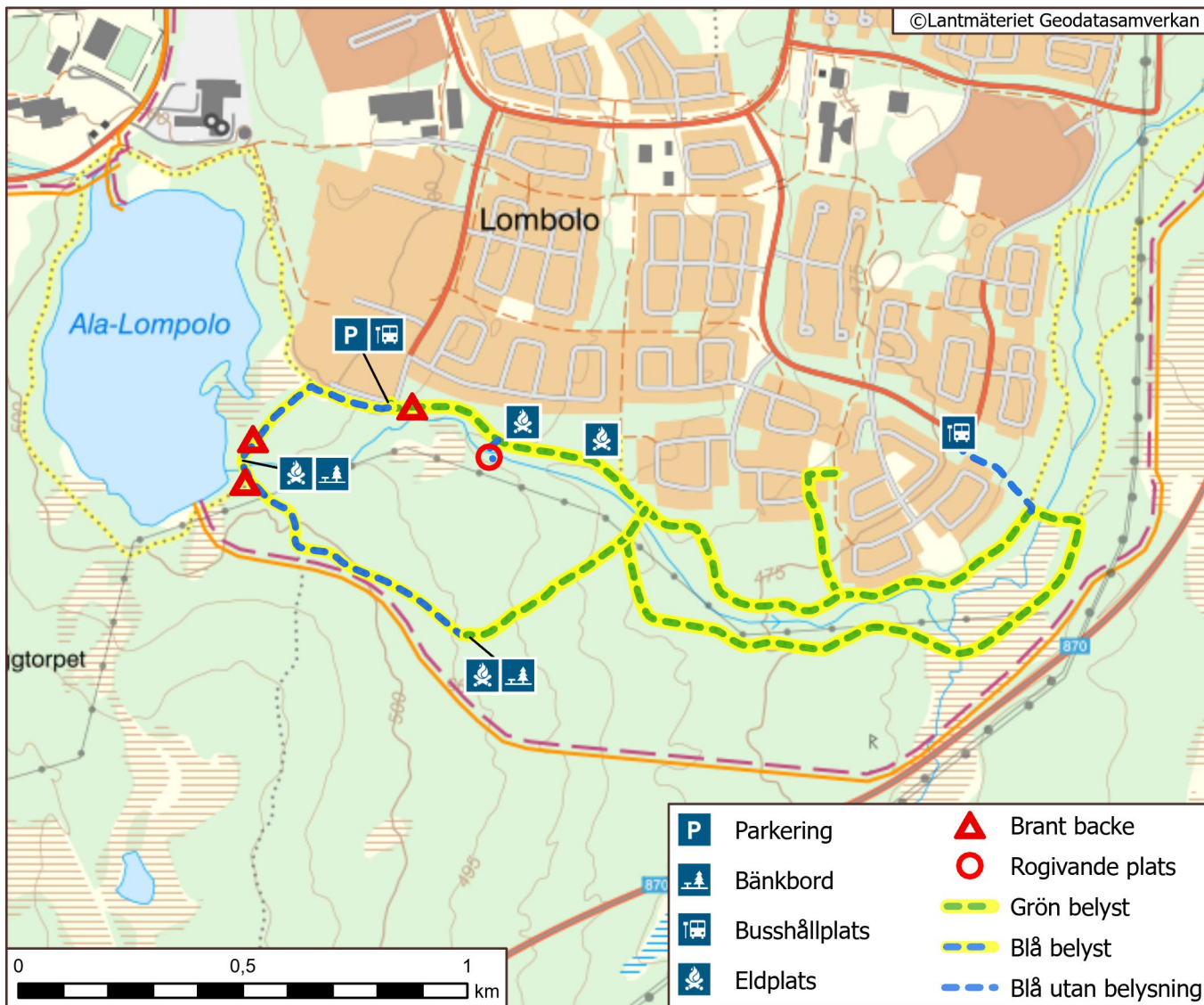
Du som går med eller utan stavar kan gärna gå nerför trappan till bäcken vid Sagostigen för att sitta ner en stund och känna av naturens lugn. Där finns ett trädäck med bänkar där du kan koppla av medan du lyssnar på bäckens rogivande porlande. Den platsen är markerad med en röd cirkel på kartan.

Att vara ute i naturen ger många förbättrar hälsan på många sätt. Du får bland annat lägre blodtryck, känner mindre stress och förbättrar välbefinnandet. På bara en halvtimme får det mätbar effekt!

Kiruna lokaltrafiks gröna linje går till området. Hållplatserna Lombolo strand och Stamgatan ligger närmast slingorna.

Vintern: På vintern används elljusspåret som skidspår så slingorna kan inte användas då.





Koordinater till parkeringen vid Lombolo strand: N 7533660, E 721210 (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

För mer information om besöksområden i Kiruna se Kiruna.se www.kiruna.se

Fritidsbanken lånar ut friluftsprylar. Sök efter fritidsbanken på Kiruna.se

För Kiruna Lokaltrafiks tidtabell, gå in på deras hemsida buss.kiruna.se