

# Hälsoslingan Grisberget

---

**Längd:**

2,3 km och 3,5 km (rundslingor, exklusive anslutningar)

**Svårighetsgrad:**

Grön

---

**Grisbergets motionsspår tar dig genom ett varierat skogslandskap. Du kan välja mellan olika sträckor och det finns ett stort utbud för rolig och varierad träning. Det finns också flera rastplatser.**

Grisbergets motionsspår är centralt beläget i Piteå i skogarna mellan Piteå Ridklubb, Djupviken och Öjebyn. Det är lätt att ta sig hit från närliggande bostadsområden och det finns flera ställen där man kan kliva på spåret. Lokaltrafiken har busshållplatser i närheten av området och det finns rymliga parkeringsplatser.

Underlaget är plant och består av hårdgjort grus. Slingorna har inga större höjdskillnader. På några ställen längs med slingorna finns bänkar med ryggstöd där man kan sitta och vila längs vägen. På flera ställen finns dessutom tips på styrkeövningar du kan göra med kroppen som enda redskap.

En trevlig rastplats med bänkbord som har anpassats för åtkomst med rullstol samt en eldplats med bänkar finns intill utegymmet. Där 3,5-kilometersslingan viker av från den kortare slingan finns också två eldplatser samt flera bänkar och bord varav ett par är anpassade för åtkomst med rullstol. Dessa ligger mitt i en kraftledningsgata så är man ute efter en naturupplevelse rekommenderas i stället rastplatsen vid utegymmet.

**Fler alternativ:** På 3,5-kilometersslingan finns ett utegym med stort utbud av redskap. Du kan även nå utegymmet genom att ta spåret till vänster från startpunkten vid parkeringen som ligger nära ridhuset, en promenad på knappt 500 meter. På Grisberget finns även en 5-kilometersslinga som är något mer kuperad än de kortare slingorna.

**Vintertips:** På vintern dras skidspår för både klassisk och fri stil längs slingorna.



## Karta över hälsoslingor i området:



Koordinater till parkering för Grisbergets motionsspår: N 7260980, E 799980 (Sweref99 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 Grisbergets motionsspår och utegym hittar du på Piteå kommuns webbplats [www.pitea.se/Upplev/Gora/](http://www.pitea.se/Upplev/Gora/).

Vintertid hittar du information om dragning av skidspår på [www://skidspar.se/](http://www://skidspar.se/)

Alla Piteås hälsoslingor hittar du på [www.pitea.se/halsoslingor](http://www.pitea.se/halsoslingor)

Skanna QR-koden för att komma till kommunens digitala karta.

