

# Hälsoslingan

## Hälsans stig Piteå

---

**Längd:**

3,4 km (rundslinga), anslutning från intilliggande bostadsområden

**Svårighetsgrad:**

Grön

---

**I direkt anslutning till Piteå centrum går Hälsans stig. Här kan du promenera längs Norrstrand och blicka ut över vattnet eller njuta av grönskan i någon av Piteås många parker. Det finns gott om sittplatser. För den som söker något extra kan man uppleva konst, trädgårdar eller olika former av aktiviteter som erbjuds längs slingan.**

Slingan går genom natursköna områden till stora delar i anslutning till vattnet. Vill du gå en rundslinga vandrar du delvis genom stadsmiljö. Slingan saknar givna start- och eller slutpunkter så du väljer själv var du vill ansluta dig och hur långt du vill gå. Det är lätt att ta sig fram längs hårdgjorda grusgångar och asfalterade gång- och cykelbanor. Från bostadsområdena Djupviken och Svartudden går gång- och cykelstigar som ansluter till Hälsans stig, de är 0,9 kilometer respektive 0,6 kilometer långa enkel väg.

På flera ställen utmed vattnet och i parkerna finns möjlighet att sitta ned, på många ställen finns också bord och några grillplatser. Vid Norrstrand finns en badplats, ett enklare utegym, en boulevplan, ett café som har öppet vissa perioder under sommaren och vårvintern samt möjligheter till andra aktiviteter. Bänkbord med utrymme för rullstol finns nära caféet samt vid badplatsen.

**Vintertips:** Vintertid finns en isbana på Nördfjärden som startar nedanför caféet på Norrstrand. Där är det möjligt att låna spark. Ytterligare en startpunkt med utlåning av sparkar finns vid Strömbacka strand, nära stadshuset.

**Toaletter:** Vid badplatsen vid Norrstrand finns toaletter och i Badhusparken finns tillgänglighetsanpassad toalett, men observera att dessa endast är tillgängliga under vissa perioder. Kontakta Piteå kommun för mer information om öppettider.



### TIPS FÖR AVKOPPLING OCH ÅTERHÄMTNING

I Badhusparken och Stadsparken går det att hitta flera lugna eller avskilda platser där du kan blicka ut över vattnet eller njuta av grönskans mångfald.

## Karta över hälsoslingor i området:



Koordinater till parkering vid Pite Energi Arena: N 7259820, E 801640 (Sweref99 TM) – fler alternativ finns.

### 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 Hälsans stig, karta och en folder med tips om motion och en motionsdagbok hittar du på Piteå kommuns webbplats [www.pitea.se/Upplev/Gora/](http://www.pitea.se/Upplev/Gora/).

Mer information om isbanan på Nördfjärden hittar du på Piteå kommuns webbplats [www.pitea.se/Invanare/Fritid-kultur/](http://www.pitea.se/Invanare/Fritid-kultur/).

För den som vill ha en fysisk utmaning finns också en anslutning till Strömlidabacken för backträning eller träning på utrymmet som finns vid toppen (röd slinga, se separat karta).

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.

