

Hälsoslingan Rackberget

Längd:
4,3 km (rundslinga), eller 5,2 (med båda utsiktsplatserna)

Svårighetsgrad:
Svart

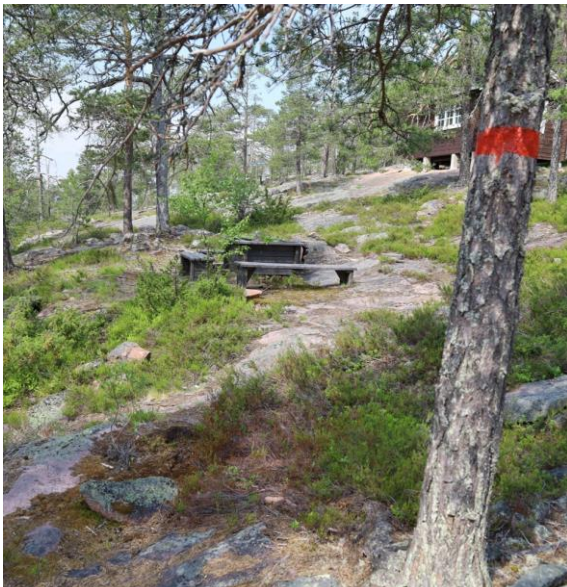
Denna hälsoslinga passar dig som har lätt att röra dig och gärna vill anstränga dig lite mer. Stigen är kuperad så du kommer garanterat att få upp pulsen. Den går genom variationsrik skog upp till raststugan på Rackberget som ligger vackert i ett hällmarksområde med gamla knotiga tallar. Där kan du gärna stanna och rasta innan du fortsätter leden tillbaka till parkeringen. Glöm inte att stanna till ibland för att uppmärksamma detaljer, dofter och ljud i skogen omkring dig.

Från parkeringen går en bred stig som efter 300 meter delar sig i två olika stigar upp till raststugan på berget. Härifrån är stigarna markerade med tydliga rödorangea målade ringar på träden. Välj gärna att gå åt höger så tar du den längre på vägen upp och den kortare på vägen ner. Så småningom går leden ut på ett hygge där vegetationen längs stigen kan vara hög och tät på sommaren, nästan så att det blir svårt att se var stigen går. Efter hygget går stigen in i skogen och det blir lättare att följa leden igen. Efter ett lättvandrat parti genom högvuxen barrskog börjar det gå brant uppför och man kan behöva lyfta fötterna ordentligt över stenar och eventuella nedfallna träd.

På vägen till raststugan har du möjlighet att göra två avstickare till utsiktsplatser. Från den första utsiktsplatsen ser du omgivningarna söder om Älvsbyn. Dit är det 100 meter enkel väg från leden. Den andra avstickaren ger en fin utsikt över skogarna norr om Älvsbyn. Enkel väg dit är det 400 meter från leden. Avstickarna är markerade med samma röda ringar på träden som resten av leden så var uppmärksam på skyltarna i stigkorsningarna.

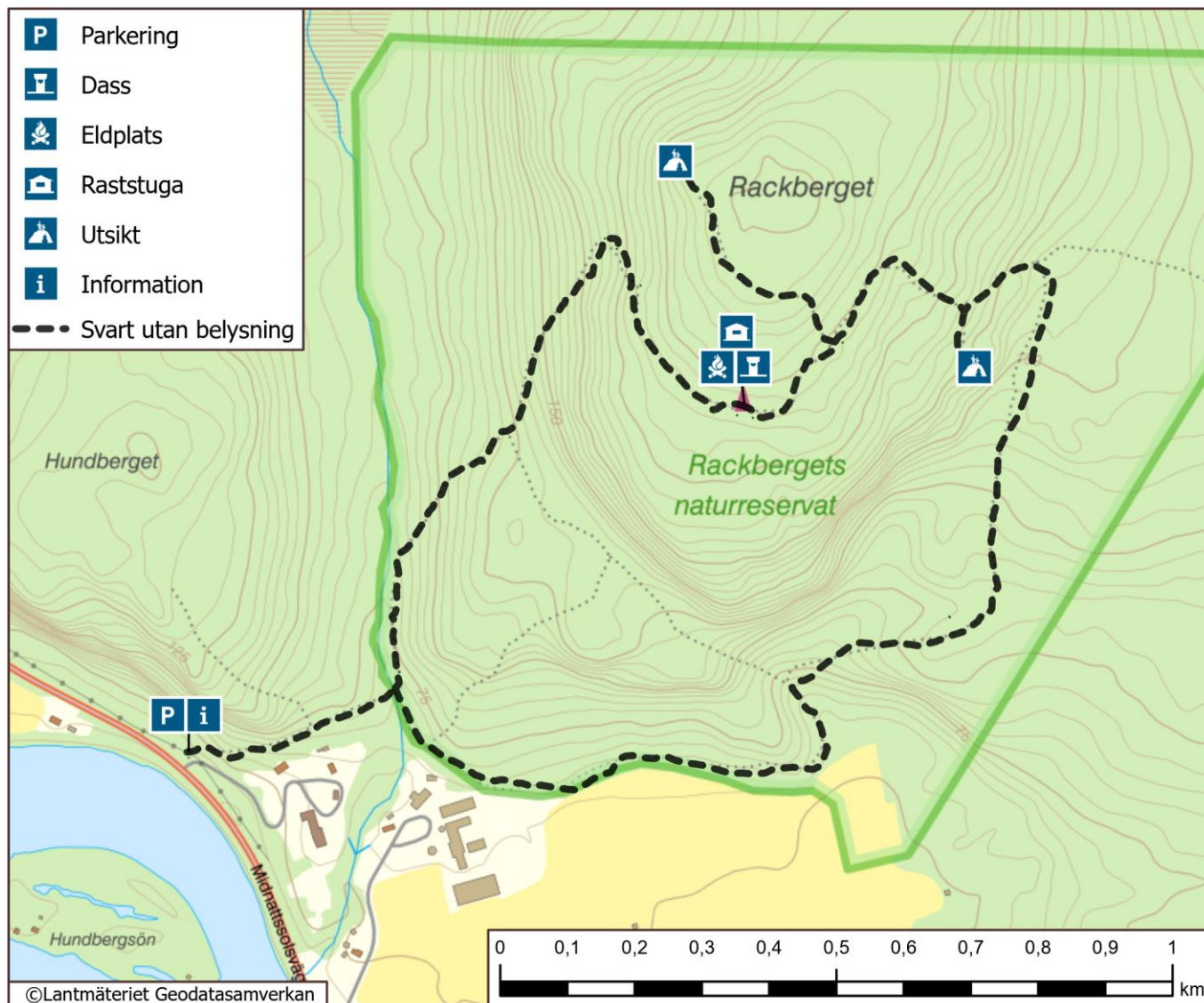
Använd gärna gångstavar om du har. De hjälper balansen och minskar belastningen på knäna i backarna, samtidigt som de faktiskt ger mer träning eftersom de aktiverar överkroppen.

Toaletter: Dessa finns vid raststugan. Det kan vara bra att ha med eget toalettpapper.



TIPS!

Ta med egen ved om du vill elda.
Raststugan och grillplatserna är fina fikaställen!



Koordinater till parkeringen: N 7297470 E 777000 (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

Rackberget i Naturkartan:

www.naturkartan.se Sök på Rackberget

På Älvsbyns kommuns hemsida finns mer information om olika besöksmål,

www.alvsbyn.se

Ett annat populärt utflyktsmål från samma parkering är Hundberget.