

Promenadslingor i Söderhamn

Ta chansen, var fysiskt aktiv och upptäck omgivningarna nära dig! Vi hoppas att dessa promenadslingor underlättar för dig att ta på dig skorna, bekväma kläder och ta vara på de naturupplevelser som stad, skog och mark erbjuder!




God tur!

Promenadslingor i din kommun

Din kropp är gjord för att röra på sig! Rörelse och vistelse i naturen har positiv inverkan på hälsan. Med denna broschyr vill vi presentera några trevliga promenadslingor i din kommun.

När du är fysiskt aktiv stärker du ditt immunförsvar och mår bättre i kropp och själ. Rörelse som gör dig lite varm i kroppen minskar stress och oro, förbättrar sömn och din problemlösningsförmåga. Det ger även sänkt blodtryck och blodsocker. Regelbunden fysisk aktivitet kan också minska risk för högt blodtryck, stroke, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, demens, depression och flera former av cancer.

Promenadslingorna är cirka 2–8 km långa och presenteras i denna broschyr med text, bilder och karta med symboler. Slingorna lämpar sig bra för stavgång. De är indelade i tre kategorier utifrån svårighetsgrad och gäller under förutsättning att du går i pilens riktning, där sådan markering finns i kartan. Linjernas färg på kartan motsvarar slingans svårighetsgrad.

-  **Grön slinga – lätt**
Fungerar för i stort sett alla, framkomligt med rullstol och rollator.
-  **Blå slinga – medel**
Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.
-  **Röd slinga – svår**
Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Branta backar, stigar och trappor kan förekomma.

Eventuella rombers färg på kartan är desamma som de ledmarkeringar du ser ute i naturen, på exempelvis trädstammar och stolpar.



Allemansrätten – naturen är till för alla som inte stör eller förstör. Tack vare allemansrätten får du promenera i naturen, bada i sjön och plocka bär i skogen. Men du får inte vara på hustomter, bryta trädkvistar eller lämna skräp i naturen.

Den här broschyren riktar sig till dig som vill ha tips och inspiration att komma ut och röra på dig – eller till dig som har fått ett recept på fysisk aktivitet (FaR®). Den får också gärna användas av exempelvis skolor, vård- och omsorgsboenden och lokala företag som arbetar med hälsa och grön rehabilitering.

Broschyren har tagits fram i samarbete mellan Region Gävleborg, Länsstyrelsen Gävleborg och Söderhamn kommun med inspiration från Region Västernorrland.

1177.se/Gavleborg/halsotorget-gavleborg

www.regiongavleborg.se

www.lansstyrelsen.se/gavleborg

www.soderhamn.se



Scanna QR-koden för att komma till Region Gävleborgs webbplats där du kan ladda ner broschyren i pdf-format. Där hittar du även broschyrer för andra kommuner i länet.

Stadsslingan

Längd: **3,6 km, 6,9 km**

● Förslag startplats: **Korsningen Norralagatan/Södra Hamngatan**

Svårighetsgrad: **Grön (lätt), blå (medel)**

Underlag: **Grus, asfalt, trä**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Alla**

Grön slinga. Fungerar för i stort sett alla, framkomligt med rullstol och rollator.

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.

////////////////////

Dessa promenadslingor finns i centrala Söderhamn och visar staden från flera perspektiv.

Den gröna lätta slingan är drygt 3,5 km lång. Den går bland annat en bit längs den gamla järnvägen, bitvis i lummig miljö och bitvis nära ån samt längs gågatan i staden. Slingan har plant underlag och trottoarkanter som är avfasade mot övergångsställena. Det finns ett litet uppförs- och utförslut vid bron över Söderhamnsfjärden.

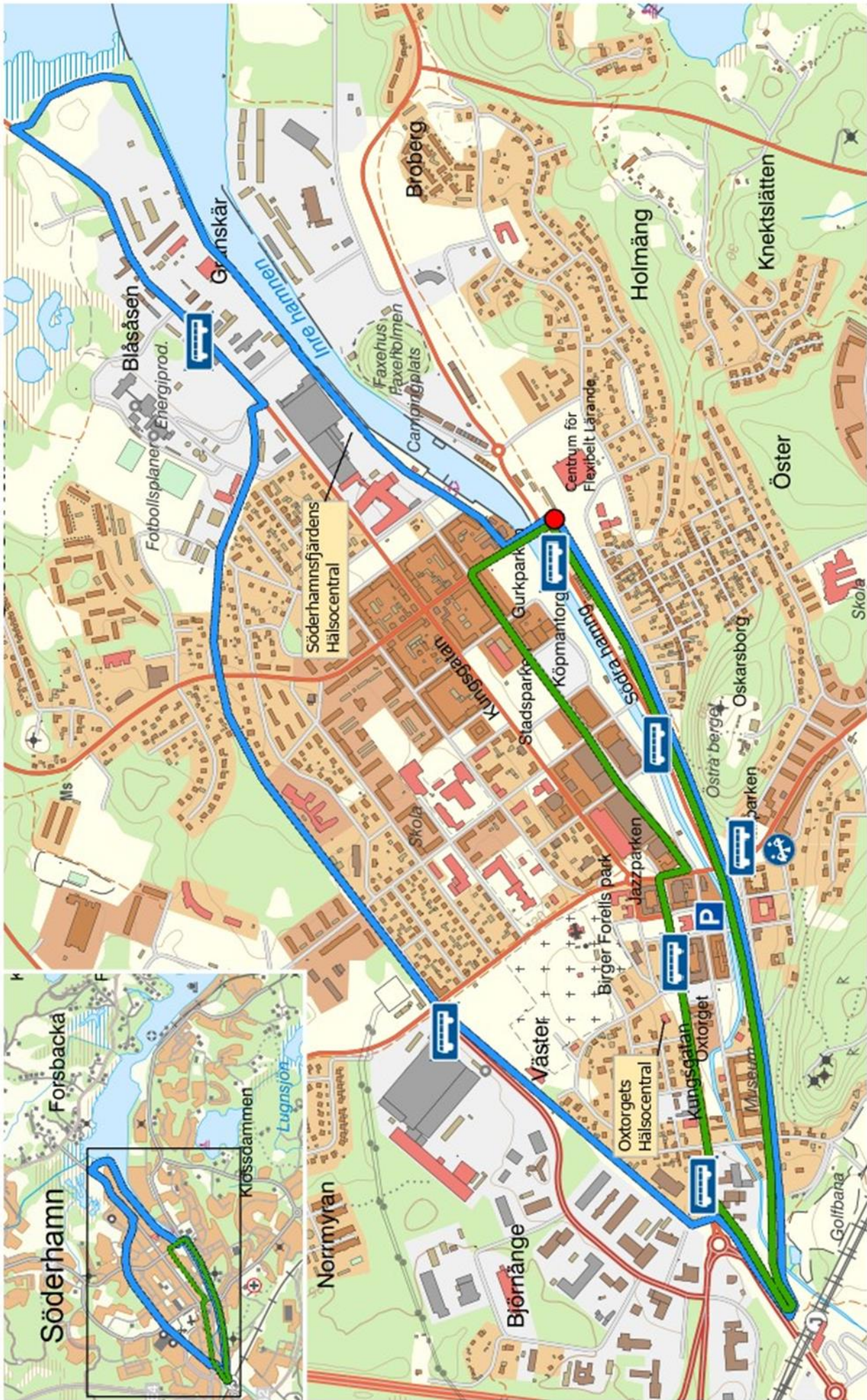
Den blå längre promenadslingan på cirka 7 km går genom lummiga områden, bostadsområden, förbi värmeverket och vattenreningsverket. Du promenerar också en bit längs med Söderhamnsfjärden. Om tid finns kan du slå dig ner på en av bänkarna längs fjärden och höra vattnets kluckande. Gångvägar kombineras med trottoarer. Det finns några små backar men underlaget är plant. Det finns många bänkar på flera platser längs hela slingan, tätast med bänkar är det på gångvägen norr om stadskärnan.

Det finns flera och bra möjligheter att hitta egna promenadstråk om du vill förlänga eller förkorta promenaden. Ett tips är att gå samma promenad åt andra hållet så ser du omgivningen ur ett annat perspektiv.

Busshållplatser finns i närheten, exempelvis Faxepark eller Källparken. Fri parkering finns längs gator och på CFL – Centrum för flexibel lärande.



Karta >



Stadsslingan

- Lätt slinga 3,6
- Medel slinga 6,9 km

Västra berget/Sjukhuslingan

Längd: **2,4 km**

● Förslag startplats: **Korsningen Krongatan/Lasarettsgatan**

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Hårdpackat grus, asfalt**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Alla**

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.



Med utgångspunkt från Söderhamns sjukhus får du en härlig promenad på knappa 2,5 km. Gå upp mot Västra berget och sedan ner förbli golfområdet. Där befinner du dig ett stenkast från järnvägen där X-tåget går. Vik av mot staden och följ sedan Söderhamnsån en liten bit. Du promenerar förbi Söderhamns museum och Kvarnen. Sedan väntar backen tillbaka upp mot sjukhuset.

Din promenad på Västra berget ger dig en naturupplevelse. Där kan du, om du har kraft och vilja, vika av och promenera uppför backen mot vattentornet, cirka 350 meter enkel väg. Där möter du en vacker utsiktsplats och miljö. Från det över 100 år gamla vattentornet är det utsikt över hela Söderhamn och södra Hälsingland. Det finns en cirkelbänk runt vattentornet och flera platser att slå sig ner på. Naturområdet är utrustat med bänkar, informationstavlor, vindskydd, grillplatser, parkering och också en cirka 600 meter lång tillgänglighetsanpassad stig. Det finns också cykelstigar.

Busshållplats finns vid Söderhamns sjukhus, Källparken eller Rustkammaregatan. Parkering finns ovanför sjukhuset och runt slingan beroende på var du väljer att starta.



Karta >



Västra berget/Sjukhusslingan — Medel slinga 2,4 km

Arbaham Bäck's hälsoslinga (Östra berget)

Längd: **1,9 km**

● Förslag startplats: **Busshållplats Södra Hamngatan**

Svårighetsgrad: **Röd (svår)**

Underlag: **Grus, asfalt, trappor**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Sommar**

Röd slinga. Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Branta backar, stigar och trappor kan förekomma.

En tuffare promenadslinga på knappt 2 km som genomförs "i sällskap med" Abraham Bäck – även kallad folkhälsans fader. Trapporna på norra sidan ger extra styrketräning för benen och slingan kan vara bra för att träna upp flåset. Det finns bänkar vid trapporna att använda både till vila och annan fysisk aktivitet.

Du kan välja att gå slingan motsols eller medsols, vilket avgör om du går uppför eller nedför de 142 trappstegen. Väljer du att gå motsols uppför trapporna hamnar du sedan i två nedförsbackar, först vägen ner från Oscarsborg och sedan i bostadsområdet på Öster. Väljer du att gå nedför trapporna kommer snart uppförsbacken på Öster och sedan backen upp mot Oscarborg.

Utsiktstornet Oscarsborg är ett uppskattat besöksmål. Om Oscarsborg är öppen kan du även ta de cirka 100 trappstegen upp i tornet och njuta av utsikten över staden och fjärdens utlopp. Tornet invigdes 1895 och tillkom på initiativ av Söderhamns sångförening.

Busshållplats finns bland annat vid Södra Hamngatan. Promenaden börjar eller slutar då med trapporna. Parkering finns bland annat längs Abraham Bäckgatan.

Lite kuriosa: Abraham Bäck föddes 1713 i Söderhamn. Han var, under mer än 40 år, chef för Collegium Medicum, en föregångare till dagens Socialstyrelsen, och förändrade den svenska sjukvården i grunden. Bäck startade bland annat ett system med provinsialläkare, dåtidens distriktsläkare, och införde kirurgi som ett studieämne i dåtidens läkarutbildning. Han var även en stor förespråkare för folkhälsoarbete.



Karta >



 Svår slinga 1,9 km

Abraham Bäck

Ljusne

Längd: **2,1 km**

● Förslag startplats: **Korsningen Smedsvägen/Nygatan**

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Asfalt och grus**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Barmark**

Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.



Promenadslingan är drygt 2 km lång och består mestadels av grusväg och asfalt. Slingan ligger stundom naturskönt och bjuder bland annat på fin miljö i Bruksparken och längs Ljusnan. En kort sträcka går längs med en bilväg.

I Bruksparken finns en boulebana och ett antal bänkar med bord. Vill du ta en lite längre promenad och njuta mer av havet, kan du fortsätta över bilbron till Ljusne hamn och promenera ut mot lotsstationen. Väl framme, vänder du tillbaka samma väg. Promanden blir då cirka 1 km längre. Det finns en bänk precis innan båtbyggarna.

Du promenerar också förbi en av Sveriges längsta graffitiväggar och den tidigare kättingfabriken där numera en kulturförening håller till. De har utställningslokal precis intill i den gamla kraftstationen.

Busshållplatsen heter Ljusne torg. Det finns parkeringsplatser i anslutning till slingan, förslagsvis vid Ljusnefjärden.



Karta >



— Medel slinga 2,1 km

- - - Till lotsstationen 0,5 km

Ljusne

Bergvik

Längd: **4,1 km**

● Förslag startplats: **Lindens hälsocentral**

Svårighetsgrad: **Blå (medel)**

Underlag: **Grus, stig och asfalt**

Belysning: **Delvis**

Årstid: **Barmark**

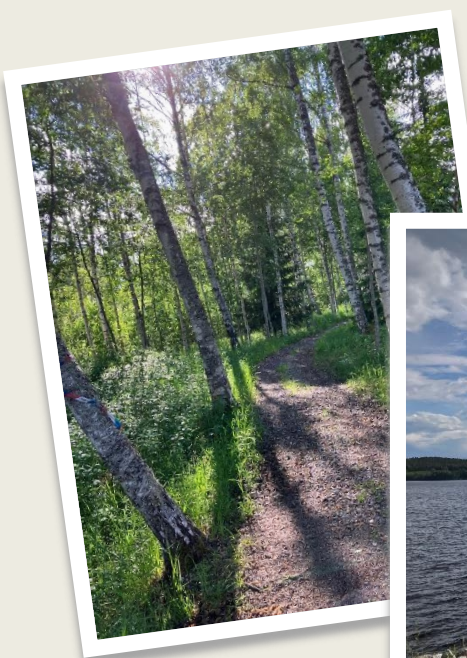
Blå slinga. Fungerar för gående med hjälpmedel, t. ex. stavar eller kryckor. Backar kan förekomma.

////////////////////////////////////

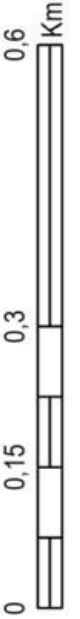
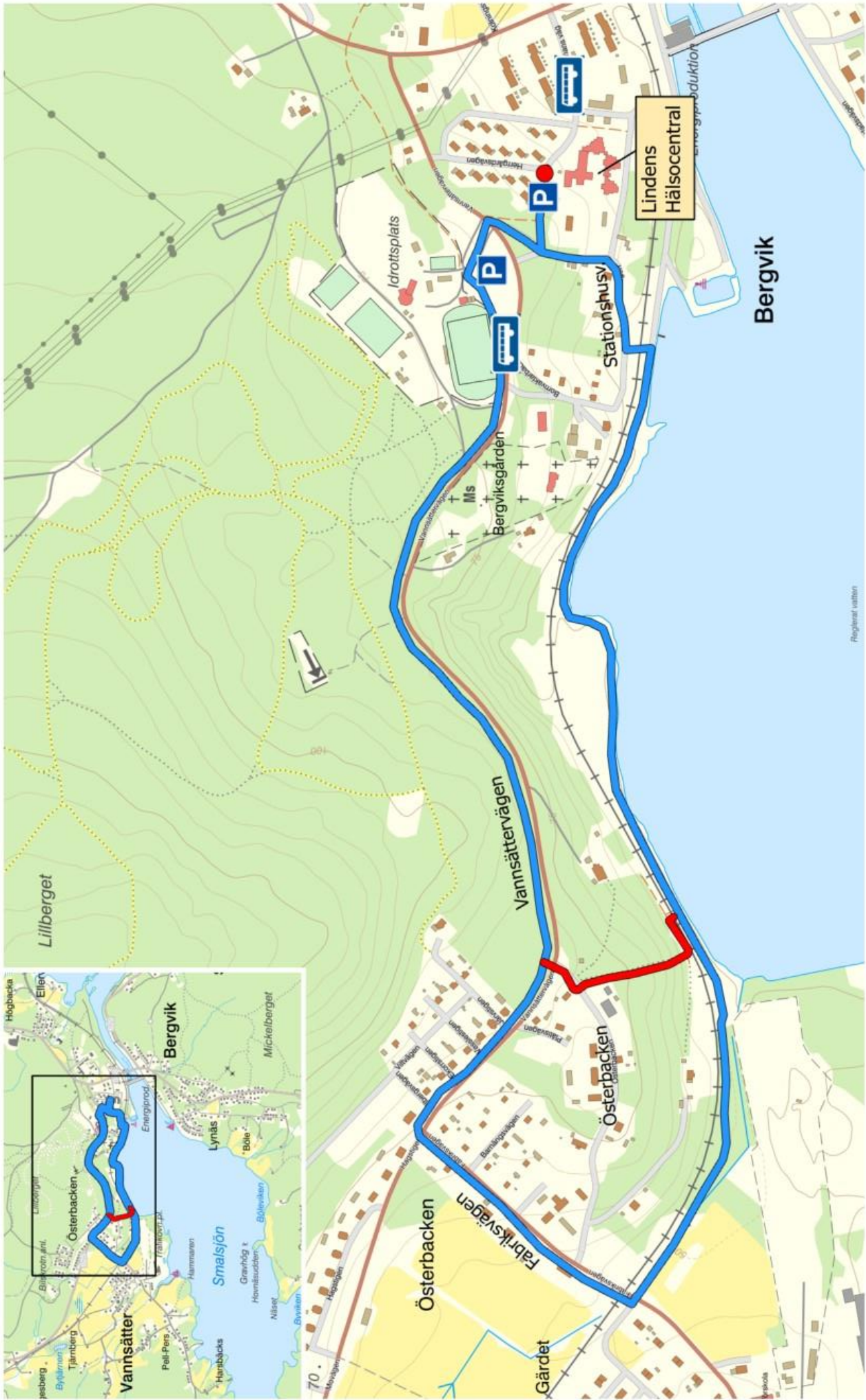
Denna slinga är drygt 4 km och går mellan Lindens hälsocentral och Vansätter tur och retur. Den innehåller en del del långa backar. Du får en härlig promenad med dofter av skog och sjö. Du promenerar ner mot sjön Bergviken, över järnvägsövergången, viker av till höger och följer sedan Bergviken, på grus och stig. I Vansätter viker du av över järnvägsövergången, fortsätter upp mot bilvägen, där du följer cykel- och gångvägen tillbaka. Järnvägen är bevakad och går bra att korsa när bommarna är uppe, men innan du går över järnvägen måste du ändå försäkra dig om att det inte kommer något tåg.

För dig som är extra pigg i benen, men inte vill gå lika långt, kan du halvvägs mot Vansätter gå över den obevakade järnvägspassagen till andra sidan. Där väntar en brant trappa med 60 steg och en stig uppför tills du kommer till Vansättersidan av kyrkogården. Fortsätt därefter på gångvägen tillbaka mot hälsocentralen. Promanden blir då knappt 3,5 km.

Busshållplatser finns vid Linden eller Bergviks kyrka. Det finns några parkeringsplatser på C D Ekmansväg, ovanför hälsocentralen. Det finns också parkeringsplatser på Bergviks Idrottsplats som ligger nära hälsocentralen. Där ifrån utgår andra fina, lite tuffare slingor/elljusspår i olika längd.



Karta >



- Medel slinga 4,1 km
- Svår stig 300 m

Bergvik

Vadslingan

Längd: **7,8 km**

● Förslag startplats: **Hällmyra skidstation**

Svårighetsgrad: **Röd (svår)**

Underlag: **Bark, grus, stig med rötter, asfalt**

Belysning: **Nej**

Årstid: **Barmark**

Röd slinga. Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Branta backar, stigar och trappor kan förekomma.

Vadslingan tar dig genom natursköna Lugnesjöns naturreservat och är knappt 8 km lång. Underlaget består av både grus, asfalt, stigar och barkväg. Den är på vissa sträckor ganska utmanande med rötter och skogsstig och är därför röd. Slingan är märkt med gröna pilar. Slingan är även en cykelled. På sträckan längs med Vadtjärnen och Lugnsjön finns många bänkar att kunna stanna till vid.

Lugnsjöns naturreservat är ett lummigt naturområde som myllrar av liv. Mängder av små vattendjur som insekter, kräftdjur, maskar och spindlar lever i sjön. I området finns ett fågeltorn. Här häckar fåglar som skäggdopping, svarthakedopping, vigg och brunand.

Du startar med fördel vid Hällmyra skidstadion vid Flygvägen och vandrar mot Alirs öga.

Busshållplatsen heter Hällmyran. Parkering finns i anslutning till skidstadion. Du kan också ta bussen till busshållplats Vadtorp och börja din promenad vid infarten till Vad.



Karta >



Vadslingen — Svår slinga 7,8 km