

Slí ~ Hälsans Stig SUNDSVALL

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Slingorna i Sundsvall är båda 4 km långa.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen.

Alla Hälsans Stig-kartor finns att hämta på Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se



TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig

Km-stolpe

Infotavla

Vårdcentral

Turistinformation

Parkering

Buss

Kulturminne

Fotbollsplan

Idrottsanläggning

Bad

Mataffär



SUNDSVALLS
KOMMUN



Landstinget
Västernorrland



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Hälsans Stig
Sundsvall
invigdes
2005-09-08

Hälsans Stig i Sundsvall

CENTRUM

Selångersån

Ån rinner genom staden och mynnar ut i havet. Ån användes i början av 1900-talet för simtävlingar och vattenpolomatcher. Drakbåtsfestivalen är i vår tid ett av olika evenemang som bedrivs i och bredvid ån. Längre in i landet byter ån namn till Sättnaån.

Badhusparken

Badhusparken utgör ett viktigt promenadstråk i staden. 1989 genomgick parken en renovering och en rundad sittplats anlades intill en bred stentrappa i åkanten.

Millenniumplatsen

Millenniumplatsen anlades år 2000 och består av en rundad sittyta med en båtformad rabatt med sommarblommor i centrum.

Sporthallen

Sporthallen är en idrottsanläggning som även inrymmer ett inomhusbad och ett utomhusbad. Ett äventyrsbad planeras bredvid den nuvarande byggnaden. Bygget beräknas stå klart hösten 2007.

Tonhallen

Tonhallen är en konsert- och kongresshall. Ett centrum för kulturarrangemang av olika slag. Mest känd för allsångsprogram med Kjell Lönnå som visats på TV.

Mittuniversitetet

Mitthögskolan blev den 1 januari 2005 det yngsta universitetet i Sverige. Ett ungt universitet som kan bidra till att förnya den akademiska verksamheten.

Bünsowska tjärn

Bünsowska tjärnen är en liten idyllisk park dit många söker sig för att äta sin lunch, mata änderna eller avnjuta lugnet. I parkens mitt finns en damm omgiven av stora pilträd. Bünsowska tjärn anlades 1885.

Gustav Adolfskyrkan

Kyrkan byggdes 1891-1894 och är byggd i nygotik, vilket innebär att huvud- och sidoskepp har samma takhöjd. Kyrkan är känd för sina konstverk då bland annat fönstermålningar och träskulpturer.

Stenstaden

Stenstan är en av Sveriges vackraste och bäst bevarade sekelskiftesmiljöer. Många kända arkitekter har lämnat sina spår och de flesta husen är rikt utsmyckade och dekorerade med målningar och tankespråk.

Vängåvan

Vängåvan är en av de mest centralt belägna parkerna i Sundsvall. Likt en oas mitt i det stökiga stadsvimlet erbjuder denna park en avkopplande miljö där man kan njuta av blomsterprakt och vattenporl från fontänen.

Kulturmagasinet

Kulturmagasinet är en av Sundsvalls centrala mötesplatser. Här kan du möta både det välkända och det oväntade. Genom utställningar, föredrag, litteratur, tidskrifter, teater och konserter sker möten mellan olika konstarter. Kulturmagasinet invigdes i november 1986.

VÄST

Mittuniversitetet

Mitthögskolan blev den 1 januari 2005 det yngsta universitetet i Sverige. Ett ungt universitet kan bidra till att förnya den akademiska verksamheten.

Norra Berget

Knappt femton minuters gångavstånd från Stenstaden finns stadsparken, vackert belägen på höjden av vårt norra stadsberg.

Högoms gravfält

En praktfull krigargrav från 500-talet, fullt rustad för livet efter detta. I dag finns de rika fynden på Sundsvalls museum.

Selångersån

Ån rinner genom staden och mynnar ut i havet. Ån användes i början av 1900-talet för simtävlingar och vattenpolomatcher. Drakbåtsfestivalen är i vår tid ett av olika evenemang som bedrivs i och bredvid ån. Längre in i landet byter ån namn till Sättnaån.

OMRON

Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



KLINISKT
VALIDERAD

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk
blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed
För din trygghets skull!



020-56 20 20 www.blodtryck.info

Rekommenderas av



Går du mycket? Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

GO for it! inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från

OMRON

Beställ ditt startpaket på go.forit.se

Ange kod "halsansstig" för 50kr startrabatt.