

En väg fylld av upplevelser



Att vandra längs samma väg ofta kanske låter lite trist, men inte när promenaden går genom en så vacker ort som vår. Det finns alltid nya saker att upptäcka, bara du öppnar dina sinnen och lär dig njuta av de små nyanserna i vardagen.



Följ naturens växlingar

Varje dag, året runt, förändras omgivningarna du promenerar i. Och det är långtifrån bara sommarens värme och djupa grönska som skänker välbehag. Varje årstid har sin charm – en klar och frostig vintermorgon, den första lövsprickningen, höstens färgprakt... Även Vätterns vågor skiftar ständigt karaktär – längs Slingan blir du aldrig uttråkad!

Visste du att...

- ✓ Redan en halvtimmes promenad om dagen får starka positiva effekter på din hälsa. Blodgenomströmningen ökar, musklerna och skelettet stärks och hjärtat orkar mer. Plötsligt har du lagt grunden för ett längre, friskare liv!
- ✓ Efter en halvtimmes rask promenad om dagen förbränner en person som väger 70 kg nästan 1300 kcal på en vecka!



- ✓ Läkare skriver numera ofta ut recept på motion. Att promenera är dock receptfritt – fast det kan vara nog så beroendeframkallande!
- ✓ Promenaden är en motionsform som passar alla åldrar. Det spelar ingen roll om du går fort eller sakta. Huvudsaken är att du rör på dig. Så gå på ditt eget sätt, men gå ofta – och du kommer att må bättre!



Karlsborgs kommun

Slingan har tagits fram på initiativ av Folkhälsorådet i samverkan med Tekniska förvaltningen, Stadsarkitektkontoret, Primärvården och Tandvården.

KARLSBORGS Slingan



Gå Slingan – vägen till välbefinnande!

Att gå är inte bara den enklaste och billigaste av alla motionsformer – det är också en av de nyttigaste. Gör det till en vana att ta en promenad längs någon av Slingorna, så märker du snart att du känner dig friskare och starkare till både kropp och själ!



Tre slingor

Du har tre olika förslag till promenadslingor att välja mellan – 2.5, 4 och 6 km långa. Gå en kort, gå en lång, gå en bit, gå hela sträckan – bara du går! Kilometermarkeringar utmed de olika sträckningarna gör det lätt för dig att hålla reda på hur långt du går – för ju oftare du tar en promenad, desto längre kommer du att vilja gå!

Teckenförklaring



Hela slingan
– 6 km



Södra slingan
– 4 km



Norra slingan
– 2.5 km



Kilometer-
markering



Bänk



Informations-
tavla



Toalett



Parkering

