



# Slí ~ Hälsans Stig MALMÖ

**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Malmö är 10 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Malmö. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)


## TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig 

Km-skylt 

Infotavla 

Bilparkering 

Busshållplats 

Matservering 

Kaffeservering 

Toalett 

Bad 



Riksförbundet  
**HjärtLung**



**Malmö stad**

# Välkommen till Hälsans Stig i Malmö!

en promenad i **grönt** och **blått**, från parkerna till havet

*Kungsparken, Slottsparken, Öresundsparken, Ribersborgsstranden, Limhamnsfältet och Öresund utgör omgivning till hälsoprojektet Hälsans Stig i Malmö. Här uppmuntras alla att promenera 10 km i vacker och variationsrik park- och strandmiljö. En chans till nya upptäckter och upplevelser.*

*En möjlighet att känna hur skönt det är att röra på sig, men också att bara vara.*

**Kungs- och Slottsparkspromenaden** bjuder på en vandringstur i en lummig kulturpark med konstverk, kanaler, dammar, fåglar, exotiska träd, lekande barn och vuxna – en oas bortom stadens larm. Kungsparken är Malmös äldsta park, från mitten av 1800-talet, medan Slottsparken anlades kring sekelskiftet. Carl Milles staty ”Pegasus” pryder Linnéplatsen. Slottsträdgårdens odlingar är ett nytillkommet inslag.

**Från Öresundsparken** leder slingan vidare ut mot havet och Ribersborgsstranden. Här erbjuds badmöjligheter, från stranden respektive kallbadhuset. Vid stigens yttre del bjuds vandraren på naturscenerier när land möter hav. Öresundsbron bildar fond. Dessa delar har anor från 1920-talet, då den första strandpromenaden vid Öresundsparken och delar av Ribersborgsstranden anlades. Kallbadhuset byggdes 1898.

Längs slingan finns soffor, toaletter, kaffe- och matserveringar som kan erbjuda vila under vandringsturen. Kartan visar hur man kan nå slingan från omgivande stads kvarter, parkeringsplatser och busshållplatser. Exempel: Från Gustav Adolfs Torgs busscentrum når man Kungsparkens informationsskylt och från den är det 0,5 km till närmaste kilometermarkering.

Självklart kan man promenera eller springa i alla Malmös parker. Ett rikt cykelvägnät erbjuder dessutom möjligheter till upptäcktsfärder med cykel. Se kartan ”Malmös cykelvägar” och ”Konstrunda på cykel”.

Ytterligare upplysningar lämnas av Gatukontorets kundservice på tel: 020-34 45 00. Fritidsförvaltningen lämnar information om motionsspår, fritidsanläggningar med mera på tel: 040-34 25 20.

***Gå så långt du vill, när du vill, längs Hälsans Stig i Malmö!***



**Malmö stad**



**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND**