



Vaattunkivaaran luontopolku

Hyvää oloa luonnosta

Reittikuvaus

- » pituus: n. 4km, rengasreitti
- » kesto: reilu tunti
- » maaston korkeuserot: polku nousee n. 80m lähtöpisteestä Vaattunkivaaran päälle
- » polulla juurakoita, kivikkoa ja pitkospuita
- » vaativuusluokka: keskivaativa reitti
- » ei talvikunnossapitoa, mutta reitti soveltuu erinomaisesti lumikenkäilyyn
- » lähtöpaikalla ja Kaltiolaavulla tulentekopaikka ja käymälä, lähtöpaikan palvelut ovat esteettömiä
- » Vaattunkivaaran päällä näköalatorni
- » polku sijaitsee Rovaniemellä valtatie nro 4 varrella, n. 24km Sodankylän suuntaan; valtatieltä opastus reitin lähtöpisteeseen

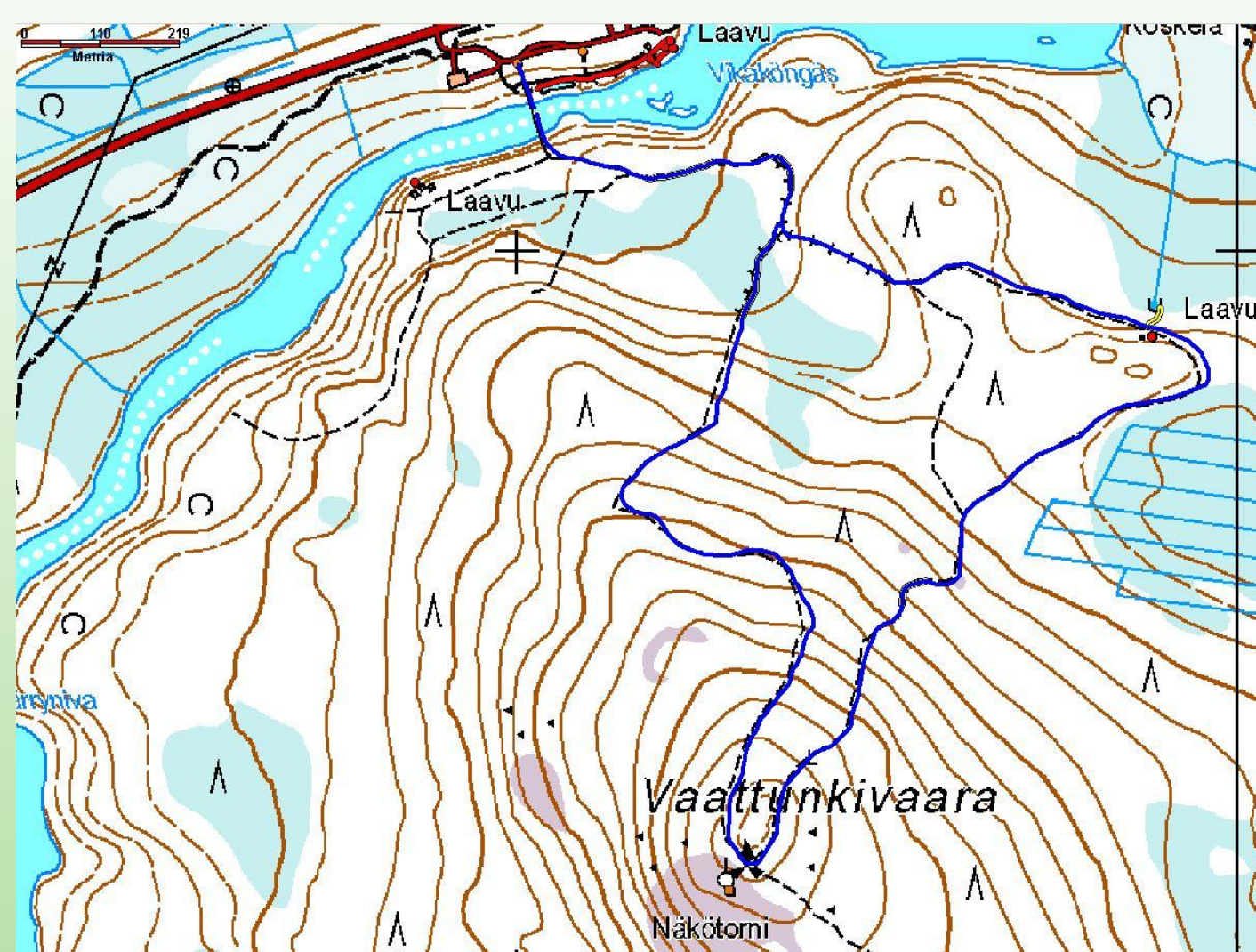


Lisätietoja:

- Tiedekeskus Pilke puh. 020 56467820
- Ounasjoentie 6, 96200 Rovaniemi
- www.luontoon.fi/napapiiri/reitit



METSÄHALLITUS



(Metsähallitus, 2016)

Alueen kartta

- reitti merkitty karttaan sinisellä
- suositeltu kiertosuunta vastapäivään
- näköalatorni merkitty ruskealla neliöllä
- laavu merkitty punaisella ympyrällä



Vaattunkivaaran vaihteleva maasto tarjoaa hyvät mahdollisuudet kestävyysliikuntaan luonnossa.

Kestävyysliikunta

- ✓ tehostaa aineenvaihduntaa
- ✓ laskee sydämen sykettä
- ✓ alentaa verenpainetta sekä veren kolesteroliarvoja
- ✓ parantaa sydämen pumppaustehoa
- ✓ kehittää hengityselimistön kuntoa



Alla olevassa taulukossa on vertailtu kävelymatka Vaattunkivaaran näköalatornille ja sama matka urheilukentällä käveltyä. Esimerkkihenkilönä toimi nuori hyväkuntoinen nainen.

Luontopolku 1,7km	Urheilukenttä 1,7km
➔ Kesto 27min	➔ Kesto 17min
➔ Keskivauhti 3,8 km/h	➔ Keskivauhti 5,7 km/h
➔ Keskisyke 102	➔ Keskisyke 97
➔ Maksimisyke 144	➔ Maksimisyke 104
➔ Kulutus 140 kcal	➔ Kulutus 87 kcal





Kuinka luonto vaikuttaa sinuun?

- Luonnon äänet rauhoittavat, vähentävät stressiä, alentavat verenpainetta sekä auttavat ihmistä rentoutumaan.
- Metsän syvä vihreä väri vaikuttaa ihmisen mieleen rauhoittavasti.
- Luonnon näkeminen vähentää vihan ja ahdistuksen tunteita, ylläpitää keskittymiskykyä ja mielenkiintoa sekä lisää hyvinolontunnetta.



”Vaattunkivaaran luontopolku on kaunis ja rauhallinen paikka, jossa on hauska retkeillä ystävien kanssa.”
-Lapin AMK:n liikunnanohjaajat



”Kisareissujen jälkeen on mahtava palata kotoisiin Lapin maisemiin rentoutumaan ja palautumaan.”
-Saana Ahonen, alppihiihtäjä

**Löydä luontopolkuja ympäri Suomea seuraamalla
@luontoon.fi Instagramissa!**

Luontokortti tuotettu yhteistyössä Metsähallituksen luontopalvelujen ja seuraavien Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa:
Alijoki, E., Hassi, S., Huusko, S., Keskitapio, R., Knevel, H., Koistinen, M., Laurèn, I., Luukkonen, E., Oiva, I., Pesonen, E., Rintapukka, S., Stenberg, M., Tahkola, J. & Åman, A.