

Hälsans stig VÄNERSBORG

Välkommen till Hälsans stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Vänersborg är 7 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig och på www.halsansstig.se

Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till 90 101 09.



Hälsans stig

Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Förbindelseväg
- Järnväg
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Toalett
- Järnvägstation
- Servering
- Vårdcentral
- Turistinformation
- Buss
- Sim- och sporthall
- Idrottsanläggning
- Fotbollsplan

Riksförbundet
HjärtLung



Vänersborgs kommun

Hälsans Stig Vänersborg invigdes 2002-05-25

De mest förekommande fågelarterna längs Hälsans stig

Fiskgjuse

Pandion haliaetus,
L 53-61, V 145-160

Relativt allmän häckfågel i skogsområden, ofta nära sjöar eller skyddade havskuster, där den uteslutande lever på fisk. Mörk översida med vit hjässa, vit undersida med smala, mörka fläckar på bröstet och med mörka vingknogar skiljer den från andra rovfåglar. Flygsilhuetten är karaktäristisk. Vingarna hålls vinklade och lätt välvda. Ses vanligen i maklig flykt ett 10-tal meter över vattnet. Seglar ibland. Ryttnar ofta när byte är i sikte. Dyker med fötterna före ned i vattnet. Läte en serie ljudliga, korta visslingar.



Skrattmås

Larus ridibundus, L 36

Talrik och häckande kolonivis i vassrika träsk och kärr, ibland också på låga holmar vid kusten. Träffas ofta längs vattendrag och vid sjöar samt i åkerbruksbygd, ofta långt från vatten. Gammal fågel skiljs från andra måsar med hätta genom att denna är brun. Näbb och ben är mörkröda. Lägg också märke till vit framkant på vingen och svarta spetsar på yttre handpennorna. Vingens undersida mörk. Ses ofta i stora flockar, som gärna följer plogar och harvar eller båtar nära kusten. Läte hesa, skrånande "krreäh, krre"



Brun kärrhöök

Circus Aeruginosus,
L48-55, V 110 – 125.

Häcker sparsamt i stora, täta vassområden. Ses ofta över öppna fält och kärrområden. Färgteckning karaktäristisk. Honan saknar vit stjärtrot, hanen har ibland en antydan. Tyngre och har bredare vingar än andra kärrhökar och vingarna hålls samman i ett grundare V i glidflykt. Vingslag långsamma. Ses vanligen flyga lågt över vassstopparna, men kretsar ibland på hög höjd. På häckplats hörs från hanen ett nasalt, gnälligt, tofsvipelikt läte.



Storskrake

Mergus merganser,
L 64, V 95

Sparsam häckfågel, dock lokalt tämligen allmän vid sjöar och floder med trädbevuxna stränder. Häcker i trädhål eller andra håligheter, gärna holkar. På avstånd lyser hanen i vitt eller laxrosa och det gröna huvudet har endast antydan till tofs. Honan har tofs och distinkt vit haka samt skarp gräns mellan vitt och brunt på halsen. Hanens värmläte ett klingande "krö-krå", honan skrockar eller skorrar, "karr".



Knipa

Bucephala clangula
L46, V 79

Häcker relativt allmänt. Särskilt vid skogssjöar men även vid kusten. Bor i trädhål och ofta även i holkar. Övervintrar längs kusterna och i större sjöar med öppet vatten. Huvudformen är typisk för båda könen. De stora, vita vingfläckarna syns tydligt i flykten. Hanen har liten, rund kindfläck, honan har vitt band om halsen. Den gamla hanens vingslag skapar ett ljudligt, musikaliskt visselljud. Flykten mycket snabb. Knipan dyker utomordentligt bra och söker sig längre ut till havs än närbesläktade arter. Hanens läte är ett torrt "kvi-rrik", honan läte är ett "karr".



Strandskata

Haematopus ostralegus, L 43

Relativt allmän längs havskusterna, lokalt också häckande inne i landet vid sjöstränder, på åkrar och fält. Omisskännligt svart och med vit lång, korallröd näbb. I flykten är det breda, vita vingbandet påfallande. Ungfågeln har ett avbrutet vitt band på halsen och mörk näbbspets. Uppträder ofta i stora flockar på strandängar eller åkrar. Flykten är kraftfull och rak. Flyger gärna i V-formation eller på linje. Sticker näbben djupt i gyttnar på sök efter föda, tar också musslor från klippor. Mycket högljudd. Det vanligaste lätet yttras i flykten, ett ljudligt "kubik". På häckningsplatsen hörs kraftiga drillar som stiger och ökar i tempo.



Skäggdopping

Podiceps cristatus, L 50

Allmän i insjöar och havsvikar med skyddande vass. Häcker ibland kolonivis. Under flyttning och vintertid längs kusterna ofta i små flockar. Störst av våra doppingar, bäst igenkänd på lång, rak hals. I vinterdräkt saknas örontofsar och "skepparkrans", förväxling kan då ske med gråhakedopping. Skiljs från denna på vitt över ögat, längre ljusare hals och längre, skär näbb. Läte skorrande "karr" ljudligt.



Gräsand

Anas platyrhynchos,
L 58, V 92.

Talrikast och mest utbredd bland simändarna. Träffas vid sjöar, dammar, vattendrag och längs grunda havskuster samt i träskområden. Hanen lätt igenkänd på mörkgrönt huvud och kastanjebrunt bröst. Både hane och hona har tydlig, blåviolett vingspegel. I flykt vanligen lätt att bestämma på storleken och tyngden. Honans läte ett ljudligt kväkande, hanen har ett lågmäldare, "snuvigt" enstavigt läte.

