



SUNNERSTAÅSEN

Uppsalas närmaste friluftsområde.

Sunnerstaåsens friluftsområde ligger i södra delen av det vackra naturreservatet Årike Fyris, med en av Mälarens vikar inom räckhåll.

Det är lätt att komma hit. Bussförbindelserna är goda, men det går lika bra att cykla eller promenera.

Hit kommer du som vill ströva, motionera, åka skidor, spela frisbeegolf, styrketräna, paddla, plocka svamp, leka i Mulleriket, grilla korv eller bara ta en kopp kaffe.

Välkommen!



NATUR OCH KULTUR

Friluftsområdet ligger på Sunnerstaåsen, som sträcker sig knappt 2 km längs Fyrisån. Uppå åsen dominerar tallskog. I norr övergår den i lövskog. Längs åsens östra sida ligger ett sammanhängande sankängsområde. Här är fågellivet rikt. Brun kärnhök och fiskgjuse jagar sin föda här. Här brukar gäss, änder och vadare övernatta under flyttningstiden.

Uppå åsen finns lämningar efter en fornborg från cirka 400 e Kr. Den anlades för att försvara de viktiga farlederna till Östra Aros (Uppsala) och (Gamla) Uppsala.

KOMMUNIKATIONER

Sunnerstaåsens friluftsområde har goda bussförbindelser med Uppsala centrum. Hållplatsen är utanför entrén till området. Gång- och cykelvägen längs Fyrisån är 9 km från Stadsträdgården till Sunnersta. Med bil åker du Dag Hammarskjölds väg eller väg 255. Vid Sunnerstastugan finns parkeringsplats för ett hundratal bilar.

SUNNERSTASTUGAN

Sunnerstastugan drivs av Friluftsförbundet som även har sitt kansli här, telefon 018-320601. www.friluftsfremjandet.se/upsala

CAFÉET ÄR ÖPPET

måndag–fredag kl 8.30–15.00
söndagar kl 11.00–15.00 med undantag för vissa helgdagar.

Under januari–mars öppet även
lördagar kl 11.00–15.00

Cafélokalen hyrs även ut till privata evenemang, föreningsmöten, föredragskvällar, konferenser och för utbildningar.

Motionsavdelningen i bottenvåningen har omklädningsrum, dusch och bastu för både damer och herrar samt ett styrketräningsrum.

SUNNERSTAÅSENS FRILUFTSOMRÅDE

ADRESS

Dag Hammarskjölds väg 270, 756 52 Uppsala

TELEFON

018-7276086 Uthyrning av kanoter.
018-7276085 Telefonsvarare med aktuell information om bland annat spår och backar.
018-7274000 Om du har synpunkter på områdets utveckling.

SUNNERSTAÅSEN



Foto: Friluftsförbundet. Produktion: Frida- och naturkontoret i samarbete med Informationsservice, Uppsala kommun 2010. 453648

AKTIVITETER

MULLERIKET har äventyrsstationer där barn och vuxna kan leka och upptäcka många spännande saker i naturen. Temadagar ordnas då och då för Skogsmulle och hans vänner.

STAVGÅNG har Sunnerstastugan som en naturlig utgångspunkt med fin terräng. Stavar utlånas i stugan.

BOULEBANORNA ligger intill parkeringsplatsen.

KAJAKER OCH KANADENSARE hyrs ut vid Sunnerstastugan. Friluftsförbundet anordnar bland annat "prova på kajak", dagsturer, kvällspaddling och längre utflykter för vana paddlare.

GRILLPLATS med vindskydd, vedförråd, bänkar och bord finns i Gropen. Det finns ytterligare eldstäder i området. Till dem får du ta med dig egen ved.

FRISBEEGOLFBANA med 18 hål anlades inom området år 2007. Dagkort kan köpas i Sunnerstastugan.

SPÅR OCH LEDER

MOTIONSSPÅR finns det flera i området. Ett av dem är 3,4 km långt och elbelyst.

NATUR- OCH KULTURSTIGEN är 3 km lång och startar vid Sunnerstastugan. Informationstavlor längs vägen visar på landskapets förändring sedan istiden och tar dig genom seklerna tillbaka till vikingatiden.

MOUNTAINBIKEBANAN är en 4 km lång markerad bana där du kan åka mountainbike i skogsterräng.

GÅNG- OCH CYKELVÄGEN längs Fyrisån leder från Stadsträdgården i centrala Uppsala till Sunnerstaåsen, ca 9 km.

UPPLANDSLEDENS ETAPP 1 börjar i Sunnersta och går österut genom naturreservatet Norra Lunsen över Lagga fram till Fjällnora friluftsområde, totalt 25 km. Folder om Upplandsleden finns i Sunnerstastugan.

I **LUNSEN** finns även flera andra vandringsleder. Mitt i skogen ligger Lunsentorpet som är en raststuga utrustad med spis, kamin och sex sovplatser. Utanför finns vedbod, pump med dricksvatten och grillplats.

GENOM KUNGSHAMN-MORGA, det vackra naturreservatet vid Ekoln som ansluter mot söder, går ytterligare vandringsstigar.

VINTER I SUNNERSTA

SLALOMBACKEN har lift och tre nedfarter. Närmast Sunnerstastugan är slalombacken anpassad för mindre barn, nybörjare och funktionshindrade. Vid bra väder är skidliften igång på kvällar, helger och skollov. Skidskola ordnas vid god snötillgång.

UPPSALAS BÄSTA PULKABACKAR finns i Sunnerstastugan, här roar sig både unga som gamla.

ELLJUSSPÅRET fungerar som skidspår vid tillräcklig snötillgång och spåras med spårmaskin.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR kan du till exempel åka till Hammarskog om isen på Ekoln är bra. Vid gynnsamma förhållanden plogas en skridskoled, 15 km tur och retur.



- 1 Sunnerstastugan
- 2 Fornborg från cirka 400 e Kr
- 3 Grillplats med vindskydd, vedförråd, bänkar och bord
- 4 Mullekoja
- 5 Novas rymdfarkost
- 6 Laxehydda
- 7 Fjällfinas kåta
- 8 Pulkabacke, barnlift
- 9 Slalombacke, skidlift
- 10 Värmestuga
- 11 Boulebanor
- 12 Sunnersta herrgård, vandrarhem

- Information
- Parkering
- Servering
- Toalett
- Fornborg
- Grillplats
- Vindskydd
- Bebyggelse
- Skog
- Öppen mark
- "Gropen"
- Vass, våtmark
- Vatten

MOTIONSSPÅR OCH LEDER

- Elljusspår 3,4 km, skidspår på vintern
- Mountainbikebana 4 km
- Natur- och kulturstig 3 km
- Upplandsleden etapp 1, startar vid Sunnerstastugans parkering
- Gång- och cykelväg, lättframkomlig med rullstol och barnvagn

Spång

