

VÅRA FRILUFTSOMRÅDEN



BEMANNADE FRILUFTSOMRÅDEN MED CAFÉ OCH GRILLMÖJLIGHETER

1. FJÄLLNORA

Fjällnora friluftsområde öster om staden omges av sjöar, branta skogsklädda bergsknallar och vidsträckta skogar. De fina sjöarna gör Fjällnora omtyckt för badutflykter. Tre bad finns att välja på; ett stort allmänt bad med en brygga även anpassad för funktionshindrade, ett naturistbad och ett hundbad. Du kan också hyra roddbåtar och kanoter samt fiska i kommunens vatten.

Området har många vandrings- och skidleder, bland annat passerar Upplandsleden här. Vintertid plogas en bana för skridskoåkare på sjön Trehörningen. Skridskor och skidor finns att hyra. I raststugorna och i kolarkojan kan du äta egen matsäck och inom friluftsområdet finns flera grillplatser med vedförråd. Centralt i området finns café för den som vill köpa sitt fika på platsen. Campingplats och uthyrningsstugor gör att du kan stanna lite längre.



Fjällnora. Foto: Anders Olander



Hammarskog. Foto: Joakim Jansson

2. HAMMARSKOG

Friluftsområdet Hammarskog ligger vid Dalbyviken, sydväst om Uppsala, i ett böljande och lummigt Mälarskogarlandskap med vidsträckta vassar, åkrar, hagar, ekbackar och tät skog. Här finns badplats med brygga, möjlighet till fiske och roddbåtar att hyra.

Hammarskog har ett rikt nät av vandringsleder. Forstigen och Lätta stigen är framkomliga med barnvagn och rullstol. Vintertid plogas en skridskoslinga på Dalbyviken och vidare mot Skarholmen och Vikingaslingan. Skidleder spåras inom området och ända till Kung Björns hög i Håga by (9 km). En annan populär aktivitet är pulkaåkning i herrgårdsparken.

Inom området finns flera rastplatser med eldstäder att välja på. I Hammarskogs vackra vita herrgård kan du äta god herrgårdsmat och hembakat kaffebröd.

3. SUNNERSTAÅSEN

Sunnerstaåsens friluftsområde ligger i södra Uppsala, nära Fyrisåns utlopp i Mälaren. Åsen är ett populärt strövområde, och Sunnerstastugan med café en självklar utgångspunkt för aktiviteter i området. Här finns strövstigar, motionsspår, grillplatser, skidleder och skidbackar med lift.

Från Sunnersta kan du ta Upplandsleden österut mot Fjällnora, en etapp som är 25 kilometer. Inom området finns natur- och kulturstigen, 2,5 kilometer, som startar och slutar vid Sunnerstastugan. Äventyrsstationerna i Mulleriket och pulkabackarna är särskilt uppskattade av barn.



Sunnerstaåsen. Foto: Joakim Jansson



Ulva kvarn. Foto: Agneta Säfsten

4. ULVA KVARN

Vid Ulva Kvarn kan du uppleva både kultur och natur. Här finns en hantverksby med yrkesverk-samma hantverkare av skilda slag. Sedan början av 1300-talet och fram till 1963 användes det strömmande vattnet för kvarndrift. Den nuvarande kvarnbyggnaden är från år 1759.

Om du vill njuta av den vackra naturen kan du strosa runt i parken och längs Fyrisån, eller varför inte slå dig ner för en stunds ro och fika ur egen matsäck ute vid grillplatsen på udden? Området har även café och restaurang.

Om du vill färdas på vattnet kan du paddla längs kanotleden mellan Vattholma och Uppsala som passerar förbi Ulva Kvarn.

ÖVRIGA FRILUFTSOMRÅDEN

5. BJÖRKLINGE

20 kilometer norr om Uppsala finns Björklinge friluftsområde som även går under namnen Sandviksbadet eller Långsjöbadet. I området finns en badplats med tillhörande bryggor, grillplatser och en camping. Vintertid plogas en bana på sjön till glädje för alla långfärdsskridskoåkare. I relativt kuperad terräng finns ett elljusspår på 5 kilometer. På vintern prepareras det för längdskidåkning. Vintertid finns även möjligheten att åka skidor utför och tillgång till en liten släplift. Naturen kring badet erbjuder dessutom möjlighet för kortare skogspromenader.

6. KRONPARKEN

I Kronparken finns ett av de grövsta tallbestånden i Sverige. Här finns också Sveriges största tall med en volym på 21 skogskubikmeter och en höjd på 30 meter. Den är, liksom många andra tallar här, cirka 350 år gammal.

Denna storvuxna skog har kommit till bland annat tack vare hundratals år med betande kreatur som hållit konkurrerande växtlighet borta. Kommunen fortsätter med betesdrift för att bevara det säregna tallskogsområdet.

Inom området finns informationspollare som berättar om skogens natur och historia.

7. STABBY BACKE

Stabby backe och Stabbyskogen är en av stadens oaser. Här finner du spår efter inlandsisen, lämningar från forntiden, en äldre prästgård och varierad vacker natur alldeles intill stadens bebyggelse. De större gångvägarna och en grillplats är anpassade för funktionshindrade. För den som vill löpträna finns en upplyst motions slinga genom området.

Stabby backe kan också vara en bra utgångspunkt för lite längre vandringar. Om du fortsätter åt väster, under Bärbyleden, kan du bland annat komma till Librobäcksravinen, Berthåga kyrkogård och Svinskinsskogen.

8. STORSKOGEN

Mellan Jälla och Storvreta ligger Storskogen. Terrängen utgörs främst av storblockig barrskog som påminner om en trolsk ”John Bauer skog”. Enorma stenblock transporterades hit av inlandsisen för 10 000 år sedan.

Nära Storvreta finns vandringsslingor och vid Jälla ett par motionsspår. Den 7 kilometer långa Jällaleden går mellan orterna. Här finns iordningställda rastplatser med eldstäder. Räkna med att vandringen tar cirka 2–3 timmar.



9. TUNÅSEN

Den 30 meter höga Tunåsen i Gamla Uppsala är en del av Uppsalaåsen, en av Sveriges längsta åsar. Den bildades för cirka 10 000 år sedan när inlandsisen smälte bort. På åstoppen finns en av Uppsalas bästa utsiktspunkter. Mot söder kan du blicka ut över Uppsalasiluetten med slott och Domkyrkan. I nordöst har du en fin vy över Kungshögarna och Gamla Uppsala kyrka.

Växtligheten på åsen vittnar om att marken be-
tats under lång tid, kanske över tusen år. Det är ett hedartat torrängslandskap som har få motsvarigheter i övriga Uppland.

10. VEDYXASKOGEN

Vedyxaskogen är ett friluftsområde öster om Uppsala. Området utgörs av småkuperad barrskog omgiven av kulturlandskap. Här finns markerade vandringsleder, ridstigar och en lättframkomlig väg till det populära utflyktsmålet vid viltvattnet.

Intill viltvattnet finns en rastplats med grill och bord anpassade för funktionshindrade. Från rastplatsen kan du blicka ut över viltvattnet och få se fåglar som knipa, kricka, gräsand, trana och häger. Har du tur kommer även en älg fram och betar i vasskanten.

11. VÅRDSÄTRA SKOG

Vårdsätra skog innehåller många naturtyper på sina 80 hektar, från hällmarker till alkärr och lövbryn. Här växer nästan alla våra svenska trädslag. Här finns körvägar och stigar där man vet att folk trampat sedan mitten av 1600-talet. Vårdsätra skog ingår i ett sammanhängande ”grönstråk” av skog, hagar och park från Ekoln i söder till Svandammen i norr. Du kan vandra hela sträckan genom att följa den markerade leden Gula stigen.

Information om natur och kultur hittar du om du följer den rödmarkerade 4,5 km långa promenadstigen inne i Vårdsätra skog.

12. ÅRIKE FYRIS

Landskapet som sträcker sig längs Fyrisån från Kungsängsleden i norr till Flottsund i söder kallas Åriket. Det omfattar ån, åsen och intilliggande skog samt åker-, ängs- och betesmarker. Det tätortsnära läget gör området unikt. Årike Fyris är lätt att nå till fots, på cykel eller varför inte stilla flyta fram i en kanot.

Många fåglar trivs på Kungsängens fuktiga marker. I busksnår längs ån hörs flera sångare. Runt det öppna vattnet vid Övre Föret rastar och häckar många av våra vanligaste änder. Har du tur kan du också få uppleva fiskgjuse och brun kärnhök.

Foto: Agneta Säfsten



NATURRESERVATEN – VÅRA STORA STRÖVOMRÅDEN



Hågadalen-Nåsten. Foto: Agneta Säfsten

13. HÅGADALEN-NÅSTEN

Naturreservatet Hågadalen-Nåsten omfattar drygt sjutton kvadratkilometer och är förhållandevis opåverkat av bebyggelse och annan exploatering. Inom reservatets gränser rymms såväl odlingslandskap med åkrar, betesmarker och lundar som ett större skogsområde med berg, hällmarker, mossar och kärr.

Det finns ett generöst nät av spår och leder genom skog och öppna landskap. Här kan vandrare, skidåkare och ryttare alla hitta sin stig. Längs de större vägarna kan även rullstolar och barnvagnar ta sig fram. Området är stort och som besökare är det lätt att få en genuin känsla av vildmark.

14. NORRA LUNSEN

Norra Lunsen är en riktig storskog alldeles inpå staden. Naturreservatet är ett tretton kvadratkilometer stort område bestående av skogs- och myrmarker med höga naturvärden. Rikedomen på vildvuxen skog är gynnsam för många fågel- och insektsarter.

Lunsen har flera markerade vandringsleder och skidspår. Väljer du att vandra Upplandsleden kan du besöka Lunsentorpet. Träspånger finns utlagda så att besökaren ska kunna gå torrskodd över skogens våtmarker. Den längsta spången är 120 meter lång!



Spången över Micksmossen i Norra Lunsen. Foto: L Andersson



Trollskogen. Foto: Agneta Såfsten

15. STADSSKOGEN

Stadsskogen ligger nästan mitt inne i staden. Här finns många olika slags träd i en omväxlande natur. Sommar och höst kan det vara gott om bär och svamp. Skogen är välbesökt, eftersom den genomkorsas av en mängd promenad-, rid- och cykelstigar samt ett elbelyst skid- och motionsspår. Flera av stigarna är framkomliga för rullstolar och barnvagnar.

Ett parti, ”Trollskogen”, får utvecklas fritt till naturskog. Döda och fallna träd får vara kvar till glädje för insekter och lekande barn.

VANDRINGSLEDER GENOM UPPSALA

A. LINNÉSTIGARNA

Carl von Linné var en lysande pedagog. Som en del av sin undervisning tog han ut sina studenter på vandringar runt Uppsala stad där de fick uppleva teorin i praktiken. Det var åtta exkursioner som tillsammans bildade en pedagogisk helhet och underlättade inläringen om växt- och djurlivet. Sju vandringar ledde från Uppsala stadstullar ut på landsbygden i alla riktningar. Den åttonde låg i Jumkil, dit man tog sig med häst och vagn.

Idag är Gottsunda-, Danmarks-, Vaksala- och Jumkilsvandringarna markerade med ledmarkeringar som du kan följa i terrängen. Med hjälp av kartor kan du hitta fram längs Ultuna-, Håga-, Gamla Uppsala- och Husbyvandringarna. Informationstavlor på svenska, engelska och för barn finns utplacerade för att guida alla som vill prova på att vara Linnés lärjunge för en dag.

B. UPPLANDSLEDEN

Upplandsleden är totalt 32 mil lång, indelad i 17 etapper och sträcker sig från Mälaren i söder till Dalälven i norr. Leden ger en god bild av Upplands rikedom på natur- och kulturmiljöer. Du får bekanta dig med bördig odlingsmark, milsvida skogar, välkända bruksorter och historiska platser. Någon omfattande utrustning för att gå Upplandsleden behövs inte. Stigen är väl röjd och markerad och broar finns över blötmarker och bäckar.

Etapp 1, Sunnersta-Fjällnora, är en av de populäraste sträckorna. Längs leden finns rastplatser och eldstäder. Även etapp 2–5 och 16 går genom Uppsala kommun.

C. GULA STIGEN

Gula stigen är en vandringsled på cirka 10 kilometer som sträcker sig från Studenternas idrottsplats, via Kronparken, Rosendalsfältet, Ultuna hagar, Gottsundagipen och Vårdsätra skog till Skarholmen. Den skapades som en skid- och vandringsled redan på 1930-talet. Det unika är att den går genom ett nästan helt sammanhängande grönstråk, mitt i bebyggelsen.

Stigens omgivningar erbjuder bland annat lövskogsdungar, gammal tallskog, odlingsmark och beteshagar. Detta innebär att man kan njuta av rika och omväxlande naturupplevelser. Terrängen är bitvis småkuperad med rötter och sten, men det finns även lättgångna sträckor i stigens norra del som lämpar sig för funktionshindrade.

D. ÄNDES ÅN

Ändes ån sträcker sig längs Fyrisån från Haglunds bro till Bärbyleden och tillbaka. Den går längs åns båda stränder och är cirka 5 km lång. Ändes ån är lättframkomlig. Man tar sig utan svårighet fram med cykel, rullstol eller barnvagn. Trafiksäkerheten är hög. Endast vid Gamla Uppsalagatan behöver man korsa en trafikerad gata.

HÄR FINNS VÅRA VANDRINGSLEDER



Längs promenaden finns informationstavlor på svenska och engelska vilka berättar om stadens historia och åns växt- och djurliv. En meditationsplats finns också strax norr om Karl-Johansgårdarna.

E. ERIKSLEDEN

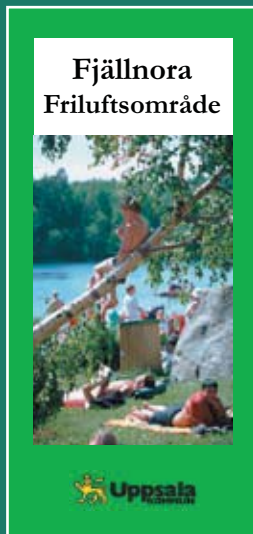
Eriksleden, den led där en gång Erik den Heliges relikers bars i procession, erbjuder en möjlighet till meditation, motion och eftertanke, en pilgrims-

vandring från bullrande stad till rofylld landsbygd eller tvärtom.

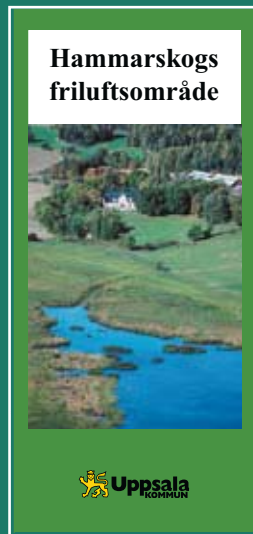
Vägen går från Domkyrkan till Kungshögarna och Gamla Uppsala kyrka. Halva sträckan fram till Tunabergskyrkan löper till största delen längs Fyrisån och går genom stadsmiljöer medan andra halvan går i natur längs Röbo- och Tunåsen. Hela sträckan är 6 km lång. Vägen är lättframkomlig med cykel, barnvagn eller rullstol. Två meditationsplatser finns längs vägen.

LÄS MER OM UPPSALAS FRILUFTSOMRÅDEN I DESSA FOLDRAR

1. FJÄLLNORA



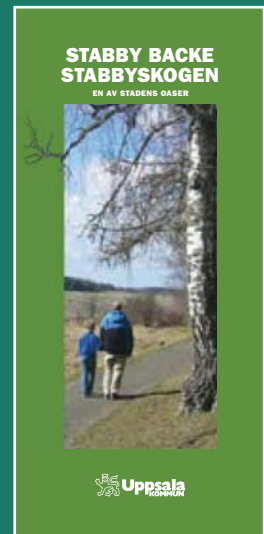
2. HAMMARSKOG



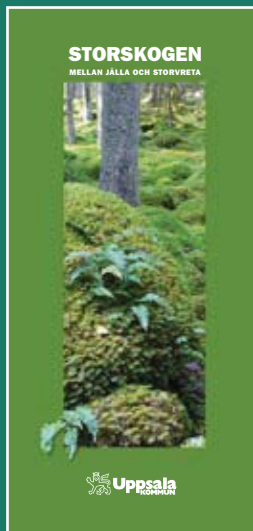
3. SUNNERSTAÅSEN



7. STABBY BACKE



8. STORSKOGEN



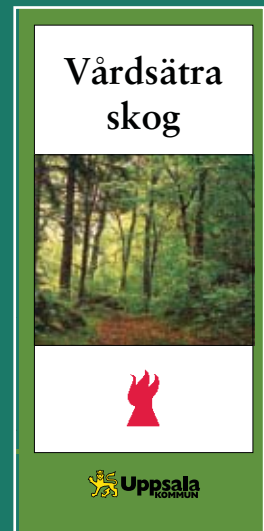
9. TUNÅSEN



10. VEDYXASKOGEN

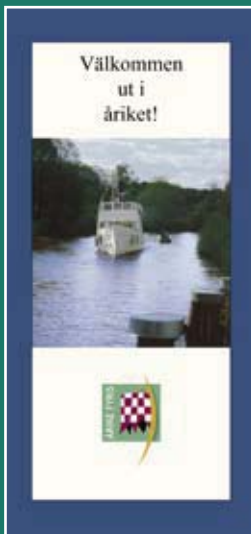


11. VÅRDSÄRA SKOG



VIK UT FÖR ATT SE KARTA OCH VÄGBESKRIVNING TILL VÅRA FRILUFTSOMRÅDEN ►

12. ÅRIKE FYRIS



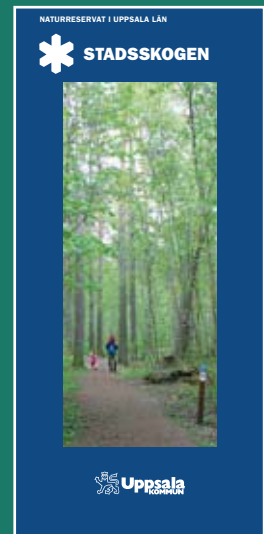
13. HÅGADALEN-NÅSTEN



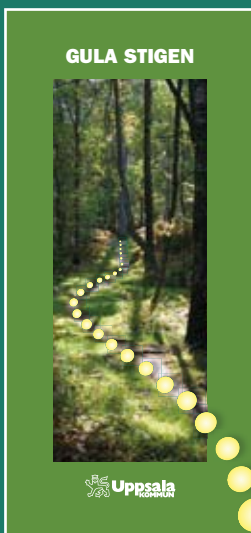
14. NORRA LUNSEN



15. STADSSKOGEN



C. GULA STIGEN



D. ÄNDES ÅN



E. ERIKSLEDEN



◀ VIK UT FÖR ATT SE KARTA OCH VÄGBESKRIVNING TILL VÅRA FRILUFTSOMRÅDEN

HÄR FINNS VÅRA FRILUFTSOMRÅDEN



HITTA TILL VÅRA FRILUFTSOMRÅDEN

1. FJÄLLNORA

Väg 282 mot Almunge, avfart mot Fjällnora, alternativt buss längs samma väg. Sommartid går museitåget Lännakatten, avstigning Selknä. Upplandsleden från Sunnersta om du vill vandra hit.

2. HAMMARSKOG

Enköpingsvägen väg 55, avfart mot Dalby/Uppsala-Näs, eller Vårdsättravägen, avfart vid Lurbo bro. Följ sedan vägskyltar. Bussförbindelse finns från Uppsala.

3. SUNNERSTAÅSEN

Adress Dag Hammarskölds väg 270, nästan framme vid Flottsundsbron, buss från centrum stannar vid entrén. Gång- och cykelväg finns längs Fyrisåns västra strand från centrum (9 km).

4. ULVA KVARN

Väg 272 (Gysingevägen) eller väg 600 (gamla E4:an) norr om staden har avfarter mot friluftsområdet.

5. BJÖRKLINGE

Tag av väg 600 (gamla E4:an) åt öster vid skolan och följ Sandbrovägen fram till friluftsområdet.

6. KRONPARKEN

Entré från Dag Hammarskölds väg vid Pollacksbacken. Bussförbindelse finns från Uppsala.

7. STABBY BACKE

Ligger i stadsdelen Luthagen/Rickomberga med entré från Tiundagatan.

8. STORSKOGEN

Entré i Storvreta avfart från Skogsvallsvägen och entré i Jälla från väg 288. Buss angör vid båda dessa entréer.

9. TUNÅSEN

Entré från väg 600 (gamla E4:an) och från Gamla Uppsala. Vandring eller cykling längs Eriksleden tar dig förbi Tunåsen.

10. VEDYXASKOGEN

Tag av Tycho Hedéns väg österut in på Stålgatan. Följ Stålgatan till bussvändplats där skyltning tar vid. Runda Slavsta gård, passera under E4:an och förbi Stångby till entrén vid Lunda. Denna väg kan du både köra och cykla.

11. VÅRDSÄTRA SKOG

Entré från Vårdsättravägen och Gottsundagipen. Vandringsleden Gula stigen passerar genom skogen.

12. ÅRIKE FYRIS

Flera entréer från Kungsängen i norr till Sunnersta i söder. Tag av i riktning mot Fyrisån så hittar du Årike Fyris.

13. HÅGADALEN-NÅSTEN

Du når naturreservatet från ett antal entréer längs Vårdsättravägen och Norbyvägen samt i norr från Håga by och Kvarnbo.

14. NORRA LUNSEN

Entréer till naturreservatet hittar du i väster längs väg 255 (gamla Stockholmsvägen), i öster från Östunavägen och i norr från Sävja mot Stordammen.

15. STADSSKOGEN

Entréer till naturreservatet finns från Kåbovägen, Norbyvägen och Rosendalsvägen.



Mer information om alla våra friluftsområden hittar du på www.uppsala.se välj: Kultur & fritid/Idrott & friluftsliv/Friluftsliv & naturvård

Har du frågor till förvaltaren, kontakta: Uppsala kommun
Telefon: 018-727 40 00 (reception)