



# ÅRIKE FYRIS





## Välkommen till **Årike Fyris**

Årike Fyris ligger längs Fyrisån precis söder om Uppsala stad, mellan Kungsängsbron i norr och Flottsundsbron i söder. I områdets västra kant finns två av Uppsalaåsens höjder Ultuna- och Sunnerstaåsen, öster om ån ligger Lilla Djurgårdsskogen och däremellan har vi åker-, ängs- och betesmarker längs Fyrisåns stränder. Detta är fågelrika marker och många arter rastar i området under sin flytt norr- och söderut. Här kan du besöka fågeltorn och utställningen i Kungsängsladan. Två av Uppsalas åtta Linnéstigar passerar genom området. I söder ligger Sunnerstaåsens friluftsområde med flera friluftsanordningar, bland annat skidbackar och ett Mullerike.



**Strandängarna vid Övre Föret.**

### **Lång odlingshistoria**

Åriket har en lång och intressant historia. Namn som Ultuna och Nántuna skvallrar om forntida boplatser. Landhöjningen har skapat bördiga marker som under lång tid nyttjats som äng. Sedan medeltiden är Kungsängen den dominerande ängsmarken och inom Kungsängens naturreservat finns en naturlig ängsmark kvar. Större delen av ängen delades upp till åker under 1800- och 1900-talen. Dagens åkrar brukas till stor del av Statens Lantbruksuniversitet (SLU) som också bedriver forskning i området.

### **Åriket som transportväg**

Den forntida farled som kallas Långhundraleden, vilken band samman Uppsala med Östersjön, mynnade i den stora Arosfjärden (Övre Föret). Även fornborgen på Sunnerstaåsen berättar om Fyrisåns viktiga roll. Åsvägen från Flottsund till Uppsala hör

också till de historiska färdvägarna i nord-sydlig riktning. I dag använder många de grusade gång- och cykelvägarna genom Årike Fyris för att pendla till och från arbetet. Många flyttfåglar flyger också genom Åriket på sin resa norr- och söderut.

### **Årikets höjder**

Åsen höjer sig 30-40 meter över Fyrisån. Uppifrån Ultunaåsen har man en fin utsikt över Åriket och Uppsalaslätten bort mot Danmarks kyrka. Vid Linnéstigens informationsplats finns en kikare att spana ut över landskapet med. Här kan du också stanna och fika vid rastplatsen. Uppifrån Sunnerståsen har du en härlig vy över Fyrisåns södra del. Åsarna består också av värdefulla naturmiljöer, rik på typisk torrbacksflora och sandlevande insekter.



**Bibagge**

*Apalus bimaculatus*

### **Friluftsliv i åriket**

Inom hela området finns flera gång- och cykelleder med rastplatser längs vägen. Snörika vintrar spåras längdskidspår över fälten och på de två elljusspår



som finns inom området. Intill Övre Föret har du fågeltorn på båda sidor om ån. Vid Kungsängen finns en ängslada som innehåller en utställning om Åriket. Två av Uppsalas åtta Linnéstigar passerar genom området, Danmarksvandringen på östra sidan och Ultunavandring väster om ån. I Lilla Djurgårdsskogen i områdets östra del finns elljusspår, ridleder och ett aktivitetsspår för barn, Gröna stigen.

Sunnerståsens friluftsområde i söder är annars det område som har flest friluftsanordningar. Här kan du träffa på Skogsmulle och hans vänner vid Mullerrikets fyra aktivitetsstationer eller vandra längs Natur- och kulturstigen med informationspollare som berättar om områdets historia, växt- och djurliv. Här finns också elljusspår, en mountainbike-led och många grillplatser.

Vintertid har du en av Uppsalas bästa pulkabackar här och Uppsalas enda alpina anläggning med fyra pistade nedfarter och två skidliftar. I hjärtat av friluftsområdet ligger Sunnerstastugan, en samlingsplats för friluftslivet i området där du också kan fika i caféet med utsikt över pulkabackarna.



**Sunnerstaåsens friluftsområde.**



**Tornfalk**  
*Falco*  
*tinnunculus*



**Sånglärka**  
*Alauda arvensis*



## Fågellivet i Årike Fyris

Årieket är en populär rastlokal för flyttande fåglar under vår och höst, men har även fåglar som trivs här året runt. Över fälten kan du se och höra sånglärkor och tornfalk. Här jagar också brun kärrhök. Vid Fyrisåns stränder finns kungsfiskare, sävsparv och rörsångare att upptäcka och ibland flyger en uppskrämd enkelbeckasin ut över vattnet. Fågellivet upplever du bäst från det tillgänglighetsanpassade fågeltornet på västra sidan av Övre Föret eller vid fågelhyddan på östra sidan vid Sävjaåns mynning i Fyrisån.

**Enkelbeckasin**  
*Gallinago gallinago*









































**Kungsfiskare**  
*Alcedo atthis*



## English

Årike Fyris is located along Fyrisån (the River Fyriså), just south of the city of Uppsala, and the landscape consists mostly of fields, meadows and pastures. The area is also home to two eskers in the west, the Ultuna and Sunnersta eskers, and the Lilla Djurgårdsskogen Forest in the east. These are areas with a rich birdlife, and many species rest here during their migration. You can see them from the bird towers next to Övre Föret. Two of Uppsala's eight Linnaeus trails pass through the area. In the south is the Sunnerstaåsen outdoor recreation area with several recreation features, such as ski slopes and lit tracks. There was an important, ancient route to Uppsala on the water in the valley. Now, many people use the gravelled walking and cycling paths through Årike Fyris for travelling to and from work.

## Teckenförklaring

-  Information
-  Busshållplats
-  Parkering
-  Tillgänglighetsanpassat dass
-  Grillplats
-  Vindskydd
-  Utsiktsplats
-  Fågeltorn
-  Rastplats
-  Ridstig
-  Naturlekplats Mulleriket och Gröna stigen
-  Kanot
-  Pulkabacke
-  Skidbacke, upplyst
-  Elljusspår/Skidspår
-  Informationspunkt för Linnéstig
-  Smultronställe
-  Odlad mark
-  Öppen mark
-  Skog
-  Vatten
-  Våtmark
-  Sankmark
-  Bebyggelse
-  Byggnad
-  Höjdkurva 1 meter
-  Naturreservatsgräns
-  Väg
-  Cykelväg  
Vissa sträckor plogas och sandas ej
-  Stig
-  Spång
-  Linnéstig
-  Natur- och kulturstig
-  Terrängcykelled
-  Elljusspår/Skidspår
-  Ridstig
-  Gröna stigen
-  Upplandsleden

## Viktigt att tänka på

- Skada inte mark, berg, växter och djur. Undantag: plockning av blommor, bär och marklevande svampar för privat bruk och tillfällig insamling vid pedagogisk verksamhet.
- Medför inte okopplad hund.
- Parkera bara motorfordon och husvagnar på anvisade platser.
- Cykla bara på markerade gång- och cykelvägar/stigar och bilvägar.
- Affischa inte annat än tillfälligt vid specifika arrangemang.
- Förankra eller lägg upp båt på land högst ett dygn.
- Kör inte motordrivna fordon utanför markerad farled.
- Tälta och elda endast på anvisade, iordningställda platser.

Läs mer om reservatsföreskrifterna på [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se) sök Årike Fyris



Ultuna campus, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU)



## Fler naturreservat

Insprängda i Årike Fyris naturreservat finns även Kungsängens och Nantunals naturreservat. Det som gör Kungsängen unik är att marken här aldrig plöjts upp, det är en naturlig ängsmark som fortfarande sköts som äng. Idag känner de flesta igen namnet på platsen efter blomman som fått dess namn, Kungsängsliljan, som blommar rikligt här på våren. I Nantunaland växer många grova ekar och på våren är marken täckt av ett hav med vitsippor mellan hasselbuketterna. Detta är också platsen för en större järnåldersgrav (500 år fvt till 1000 år evt). Dessutom gränsar Årike Fyris till ytterligare två stora naturreservat, Norra Lunsen i öster och Kungshamn-Morga i söder.

## Framkomlighet

Nere i Fyrisåns och Sävjaåns dalar är landskapet platt och gång- och cykelvägarna lätta att ta sig fram på med rullstol och barnvagn. Detsamma gäller elljusspåret i Lilla Djurgårdsskogen. Undantaget är några blötare partier ute i betesmarkerna med enkla spänger som är markerade på kartan. Det kan även vara besvärligt att rulla upp- och nerför årsyggarna. Motorikbanan i Mulleriket är speciellt anpassad för funktionshindrade barn.



Lilla Djurgårdsskogen.





## Hitta hit

Årike Fyris har många entréer. Det finns flera gång- och cykelvägar som du kan se på den stora kartan inne i foldern. Busshållplatser hittar du i områdena runt hela naturreservatet. Parkeringsplatser är markerade med P-symboler och finns till exempel vid Sunnerstaåsens friluftsområde, Lilla Djurgårdsskogen och Ultuna campus.

## Syfte med naturreservatet är att:

- bevara områdets jordbruksmark, naturmark, vattenmiljöer och betesmark för forsknings- och undervisningsverksamhet,
- bevara och utveckla biotoper för ett rikt fågelliv och vattenorganismer genom att värna, utveckla och anlägga olika vattenmiljöer,
- bevara och utveckla ett kulturpräglad landskap längs Fyrisån och Uppsalaåsen med värdefulla naturtyper för biologisk mångfald i vatten- och landmiljöer,
- bevara ett större sammanhängande tätortsnära friluftsområde och i samspel med övriga bevarandebestånd utveckla tillgängligheten och allmänhetens möjligheter till fritid och naturupplevelser inom området.

## Skötsel och förvaltning

Årike Fyris förvaltas av Uppsala kommun. Vid frågor nås naturreservatets förvaltare på telefon 018-727 00 00 eller via felanmälan på [www.uppsala.se/felanmälan](http://www.uppsala.se/felanmälan)