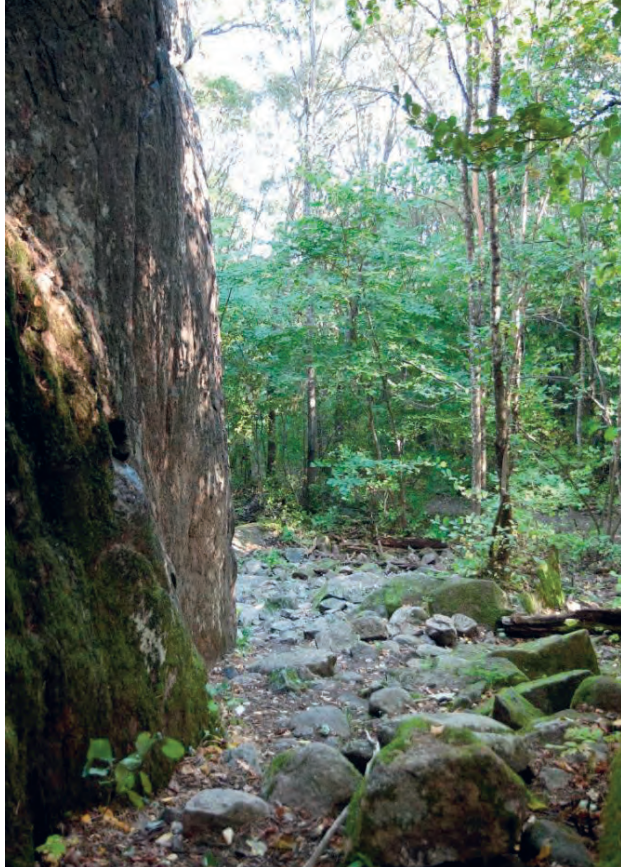




Predikstolen.

Foto: Ana Vera Burin Batarra

Norby lund. Här finns en gammal och gles vidkronig ekskog som skapats genom långvarigt bete. Den heter Norby lund. Redan på Linnés tid fanns det en rik flora här, som till stor del har bevarats till idag.

Fäbodarna. I Hågadalens södra del ligger grunden efter torpet Fäbodarna. Olika naturtyper kring torpet berättar om tidigare odling och bete. I området ligger också ett gravfält från vikingatiden. På en fuktäng växer Upplands landskapsblomma kungsängsliljan. Flera sällsynta svampar har påträffats i lundarna. Linnéstigen Gottsundavandringen passerar genom området.

Predikstolen och fornborgen. Ungefär 400 m söder om Fäbodarna finns Nåstens högsta och brantaste parti. Den femton meter höga klippan kallas Predikstolen. Nära krönet ligger resterna av en fornborg från äldre järnålder. Nedanför klippbranten växer en lummig blandskog. Ett femtiotal rödlistade arter har noterats här, främst insekter och svampar som lever på död ved.

Rödmossen. Skogsområdet i Nåsten består av en mosaik av hällmark, skog och myr. Den största myren, Rödmossen, har fått ge området dess namn. Stora delar av skogen består av ganska orörd naturskog med träd i alla åldrar. Grönpyrola, knärot och spindelblomster visar att skogen varit tät under lång tid. På några myrar finner man den slättergynnade växten Kung Karls spira och om man har tur även en del sällsynta fjärilar.

Fjärilsstigen. Längs den ca 3,5 km (enkel väg) långa fjärilsstigen kan man se hela 59 olika dagfjärilar och bastardsvärmare vilket gör sträckan till en av Sveriges artrikaste. Bäst chans att upptäcka många arter har du en varm solig sommardag. Stigen är väl skyltad med informationstavlor och mobilguider längs vägen. Det finns även en särskild folder vid stigens start vid parkeringen ”Hällens gård”. Kom ihåg att visa hänsyn mot hästar och ryttare som samsas på samma stig.



Ångspärlemorfjäril Foto: Bo Söderström

HITTA HIT

Naturreseptatet har många entréer, alla är skyltade med svart-vita vägskyltar mot Naturreseptatet. Längs Vårdsätravägen tar du dig in i området vid entréerna med parkeringsplatser vid Lurbo bro, Stora Djurgården och Pattons hage.

Från Norbyvägen når man entréerna Södra och Norra Norby och deras parkeringsplatser genom att ta av åt väster vid Malma Bergsväg och Kvickstensvägen.

Norri från finns entré och parkeringsplatser vid Håga bro mellan Flogsta och Eriksberg, på båda sidor om Håga by vid Hågahögen och vid Hällens gård samt avtag från Enköpingsvägen, väg 55, vid Kvarnbo och Läby.

SKÖTSEL OCH FÖRVALTNING

Hågadalens Nåsten sköts och förvaltas av Uppsala kommun. Syftet med reseptatet är att bevara detta stora mångskiftande område med småbrutna odlingslandskap, geomorfologiskt intressanta områden, ängs- och hagmarkspartier och varierande skogspartier i Hågadalens samt det sammanhängande obebyggda skogsområdet i Nåsten med dess myrar och orörda barrskogspartier. Lokaler för hotade/ovanliga arter och kulturmiljövärden ska bevaras och vårdas. Hela områdets stora betydelse för allmänhetens friluftsliv ska uppmärksammas och tillgängliggöras. Forskning och undervisning ska tryggas i området.

Vid frågor nås naturreseptatets förvaltare på telefon 018-727 00 00 eller via uppsala.se, sök ”felanmälan”.

NATURRESERVAT I UPPSALA LÄN



HÅGADALEN-NÅSTEN



Foto framsida: Stewen Quigley, Mikael Wallerstedt och Ana Vera Burin Batarra. Foto fjärilar: Bo Söderström (framsida: Sexfläckig bastardsvärmare) Uppsala kommun 2025



Foto: Ana Vera Burin Batarra

VÄLKOMMEN TILL NATURRESERVATET HÅGADALEN NÅSTEN

Längs Uppsalas västra kant hittar Du detta rika och omväxlande naturreservat. Inom naturreservatets 17 kvadratkilometer ryms ett levande odlingslandskap, lummiga lundar, mörka skogsområden, barskrapade hällmarker och myllrande myrar. Naturen i reservatet har nyttjats av människan i årtusenden, därför kan du idag njuta av en varierande och artrik natur, och dessutom upptäcka mängder av spännande fornlämningar.

Välkommen ut!

HÄR KAN DU

NJUTA av stilla och tyst natur nära staden.

VANDRA längs markerade leder.

SKIDA längs preparerade spår.

PLOCKA bär och svamp.

EN MÅNGFALD AV NATURTYPER

Hågadalens är en bred dalgång med Hågaån slingrandes igenom. Dalbotten brukas som åker- och betesmarker. Dessa marker har brukats av människor i årtusenden. Jordbruksmarken kantas av torrbackar, lundar och lummiga bryn som övergår i skogsområdet Nästen. Det är en omväxlande skog, där stycken med naturskogskaraktär

samsas med myrmarker, hällmarker, gamla brandfält och produktiv skogsmark.

I denna mångfald av naturtyper har över 100 rödlistade (minskande/hotade) växt- och djurarter påträffats, vilket är ovanligt många så nära en storstad. En del av förklaringen är människans närvaro, som genom många generationer av slit gett naturen många olika former och förutsättningar. Under delar av 1900-talet har militären använt området som övningsfält, vilket också har skyddat området från exploatering.

ARTRIKEDOM

I Nästens djupa skogar finns gott om svampar, lavar, mossor och skalbaggar som lever av gamla träd eller död ved. Bland annat stor aspticka, brun nållav, asphättemossa och Upplands landskapsinsekt cinnoberbagge.

Hågadalens åker- och betesmarker inramas av lövrika bryn och lundar samt öppna slånkantade torrbackar. Backtimjan, korskovall, backsippa, toppjungfrulin och vanlig jungfrulin är några exempel på den fina flora som finns i betesmarkerna runt Hågahögen. I hela området finns ett varierat fågelliv med bland annat skogsduva, nötkråka och flera hackspetts- och ugglearter. Och var uppmärksam när du promenerar längs med Hågaån, om du har tur kan du få syn på en utter!



Foto: Biopix, Jens Christian Schou

Jungfrulin, *Polygala vulgaris*.

UTFLYKTSMÅL

Hågahögen – ”Kung Björns hög” Högen, som ordet ”Håga” härstammar ifrån, har gett namn åt hela dalen och ån. Det är en stormansgrav från bronsåldern som innehöll en av de rikaste gravutrustningarna i Sverige från denna tid. Vid utgrävningen hittade man bl.a. ett guldutsmyckat bronssvärd, spänne och en rakkniv av brons. Sagokungen Björn sägs ha bott i närheten av gravhögen under vikingatiden, därav det andra namnet på högen. Från toppen har du en fantastisk utsikt över dalen och här trivs många fina kärllväxter och insekter.



Foto: Ana Vera Burin Batarra

Vy från Kung Björns hög.

Linnés klassrum. Carl von Linné dokumenterade växt- och djurlivet kring Uppsala under sina exkursioner på 1700-talet. Under två av dessa exkursioner, Gottsundavandringen och Hågavandringen, tog han sina studenter till det nuvarande naturreservatet.

Man kan än i dag följa Linnés fotspår genom att vandra Linnestigarna. Glädjande nog finns stora delar av det rika växt- och djurliv som mötte Linné kvar. Läs mer om Linnestigarna på www.linnestigarna.se eller hämta en folder på Biotopia.

Lillängens gravfält. Det mäktiga gravfältet finner du uppströms Kvarnbo. Det är från äldre järnålder och rymmer ett femtiotal gravar, ett trettiotal bautastenar och en runsten. Här fanns i äldre tid ett vadställe över ån. Under 1600-talet byggdes en fin stenvalvsbro, Läbybron, som låter dig gå torrskodd över ån.

Ravinen vid Kvarnbo. Förbi Kvarnbo har Hågaån grävt sig ner i en djup och frodig ravin. 1800-talskvarnen har stått still sedan 1940-talet, men runt kvarnområdet finns idag en spännande växtlighet och i vattnet stortrivs vatteninsekter och fiskar. En tillgänglighetsanpassad bro låter dig uppleva ån och ravinen uppifrån. Varför inte göra ett besök en sommarkväll och spana efter fladdermöss? Vintertid kan du få syn på strömstaren och kanske till och med den färgsprakande kungsfiskaren.

Ravinen vid Kvarnbo.

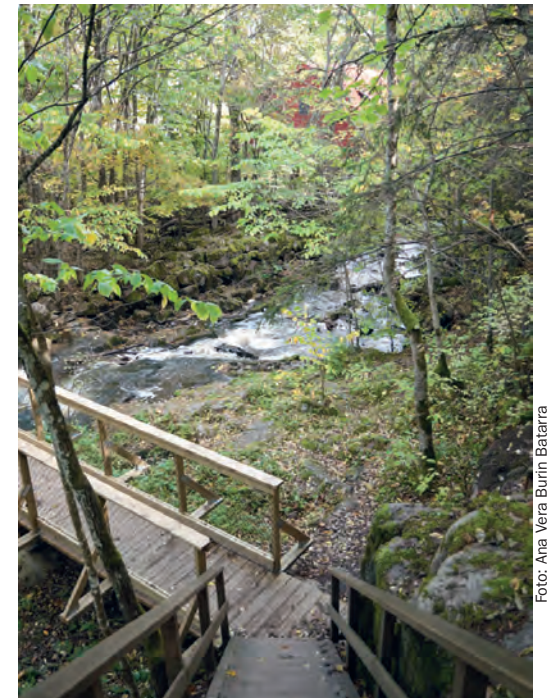
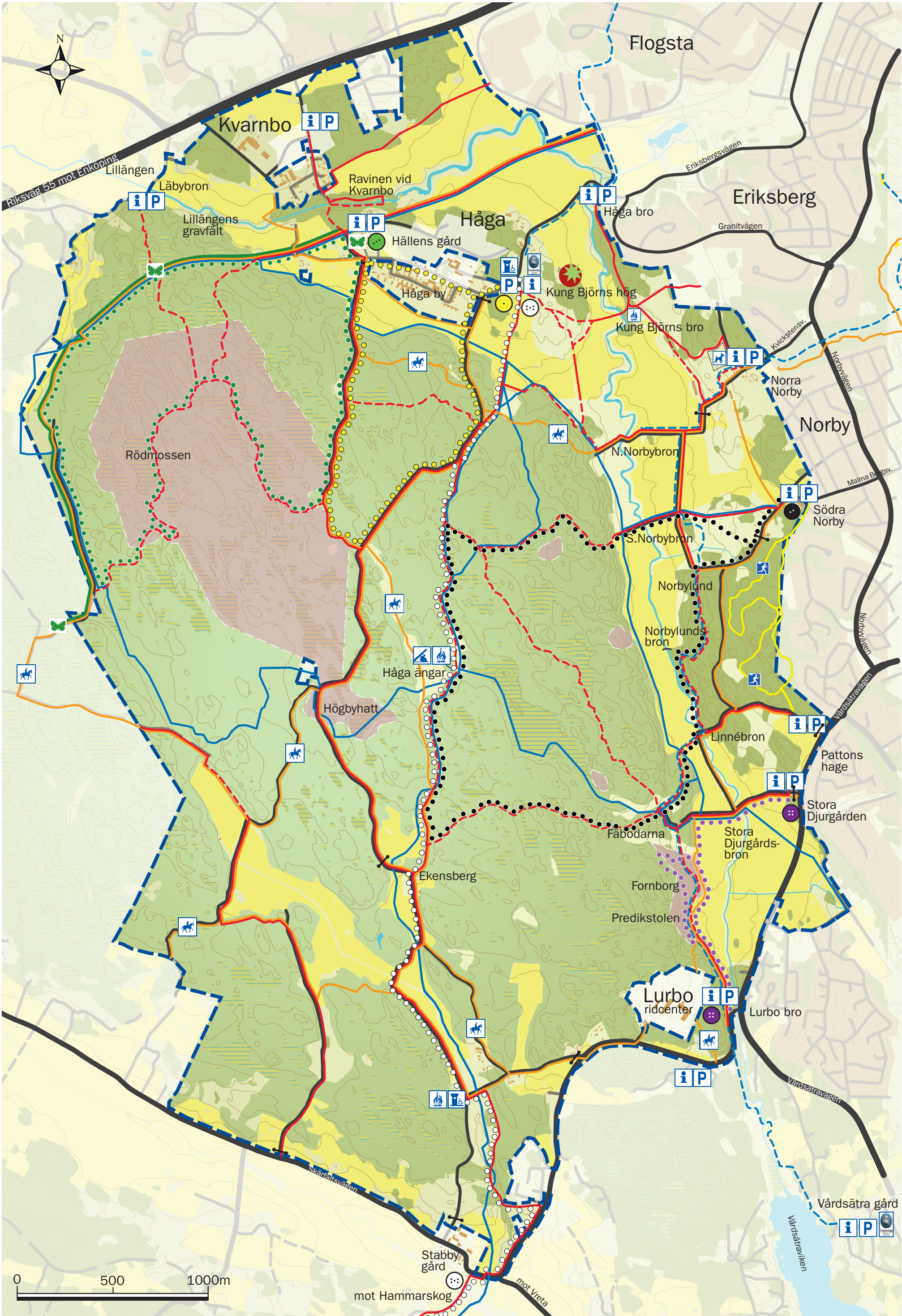


Foto: Ana Vera Burin Batarra



Kung Björns hög är även ett så kallat smultronställe med särskild information på plats.

English

Running along Uppsala's western boundary you will find this rich and varied nature reserve, called Hågadalens Nästen. The reserve's 17 square kilometres is host to thriving farmland, lush woodland, shady forests, bald rocky outcrops and teeming marshes. Its natural resources have been utilised by man for millennia. That is why today you can enjoy its diverse and rich natural resources and, furthermore, discover a wealth of exciting ancient remains. There are many trails to walk, ski and go horseback riding on in the area. And along "Fjärilsstigen" (The butterfly trail) you can see as many as 59 different species of daytime butterflies and zygaenidae moths which make this stretch one of Sweden's richest in butterfly species.

TECKENFÖRKLARING

	Information		Ridstig
	Parking		Skidspår
	TC tillgänglighets-anpassad		Linnéstig
	Grillplats		Elljusspår
	Vindskydd		Fjärilsstig
	Hundrastgård		Väg
	Smultronställe		Rödmossenrundan 7,4 km
	Naturreservatsgräns		Rullrundan 4,5 km
	Zon 1		Håga-Hammarskog-leden 9,5 km
	Vandringsled lättframkomlig		Håga Ängslingan 7,4 km
	Vandringsled		Fornborgsslingan 2,5 km

- VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ**
- Naturreservatet är indelat i zoner. Speciella regler råder framförallt i zon 1, men allmänt gäller huvudregeln i allemansrätten: inte störa – inte förstöra.
- Håll hunden under uppsikt. I hagar med betande djur ska hunden vara kopplad.
 - Rid bara på allmänna vägar, på markerade ridstigar eller där du har markägarens eller brukarens tillstånd.
 - Du får cykla på vägar och stigar i hela reservatet, men det är förbjudet att cykla på Håga högen!
 - Du får inte föra oväsen, t.ex. genom att spela hög musik.
 - Det enda du får plocka i zon 1 är bär och svamp.
 - I zon 1 får du inte tälta eller elda.
 - Du måste ha tillåtelse från reservatsförvaltaren för att snitsla, sätta upp tavlor, plakat eller skyltar om det inte är för tillfällig föreningsverksamhet, skolaktiviteter eller liknande.
 - För området öster om ån mellan Håga bro och Lurbo bro gäller lokala ordningsföreskrifter.
 - För vissa arter gäller fridlysningsbestämmelser.