



SUNNERSTAÅSEN





AKTIVITETER

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.

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.

KAJAKER OCH KANADENSARE hyrs ut vid Sunnerstugan av Friluftsförbundet. Friluftsförbundet anordnar bland annat ”prova på kajak”, dags-turer, kvällspaddling och längre utflykter för vana paddlare.

SPÅR OCH LEDER

MOTIONSSPÅRET är 3,4 km långt och elbelyst.

MOUNTAINBIKEBANAN är en 3,5 km lång markerad bana där du kan åka mountainbike i skogsterräng.

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.

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

EN ETAPP AV UPPLANDSLEDEN börjar i Sunnersta och går österut genom naturreservatet Norra Lunsen över Lagga fram till Fjällnora friluftsområde, totalt 25 km.

Mer information om Upplandsleden finns på www.upplandsstiftelsen.se eller i appen "Upplandsleden".

I NORRA 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 med varierande svårhetsgrader. Här finns också en kortare nedfart med knapplift anpassad för mindre barn, nybörjare och funktionsnedsatta. Vid rätt väder är skidliftarna igång på kvällar, helger och skollov. Skiduthyrning finns intill liftarna. Skidskola ordnas vid god snötillgång.







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

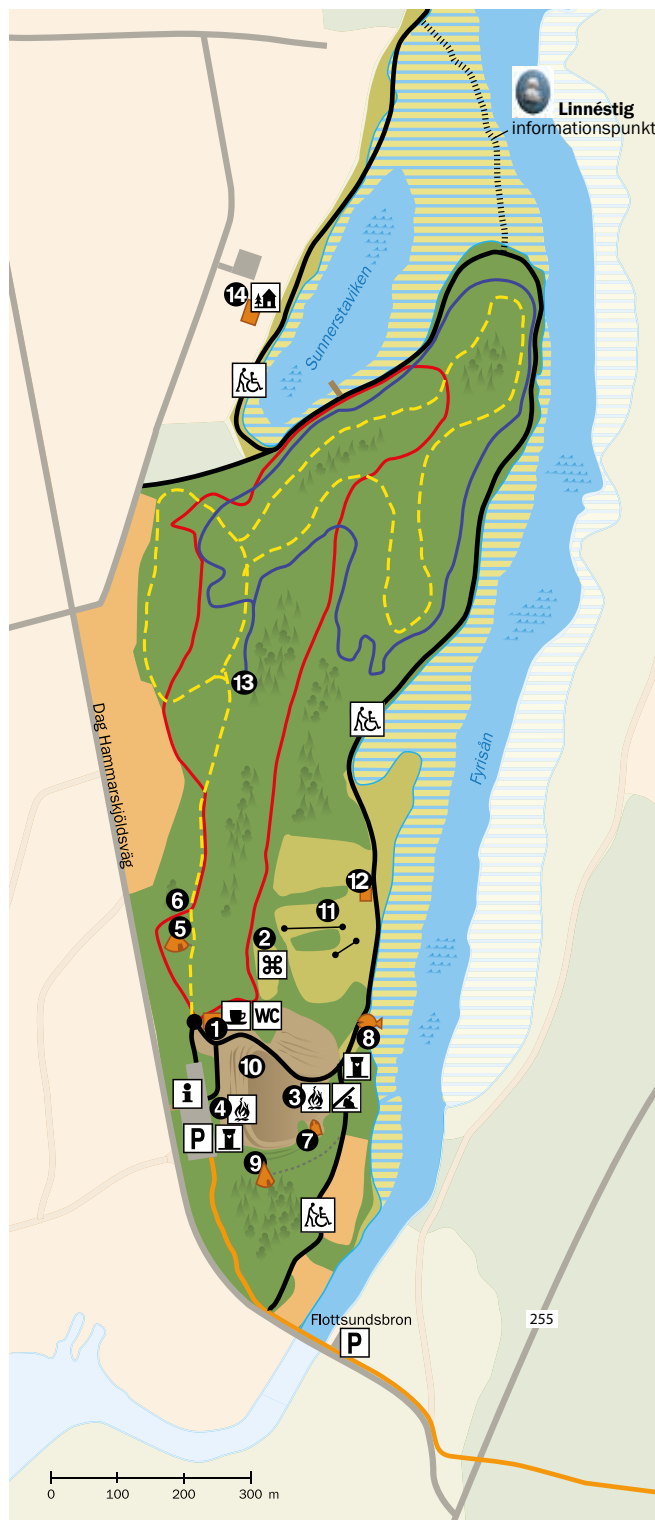
ELLJUSSPÅRET fungerar som skidspår vid tillräcklig snötillgång och spåras med spårmaskin.

- 1** Sunnerstastugan
- 2** Fornborg från cirka 400 e Kr
- 3** Grillplats med vindskydd, vedförråd, bänkar och bord
- 4** Tillgänglig grillplats
- 5** Skogsmulles koja
- 6** Motorikbana
- 7** Novas rymdskepp
- 8** Laxes hydda
- 9** Fjällfinas kåta
- 10** Pulkabacke
- 11** Slalombacke, skidliftar
- 12** Värmestuga
- 13** Styrketräningsstation
- 14** Sunnersta herrgård, vandrarhem

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

MOTIONSSPÅR OCH LEDER

-  Elljusspår 3,4 km, skidspår på vintern
-  Mountainbikebana 3,5 km
-  Natur- och kulturstig 3 km
-  Upplandsleden startar vid Sunnerstastugans parkering
-  Gång- och cykelväg, lättframkomlig med rullstol och barnvagn
-  Spång





SUNNERSTAÅSEN

Uppsalas närmaste friluftsområde.

Sunnerstaåsens friluftsområde ligger i södra delen av det vackra naturområdet 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, 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. Uppe på åsen dominerar tallskog. I norr övergår den i lövskog. Längs åsens östra sida ligger ett sammanhängande sankängsområde. Här är fågellivet rikt. Brun kärrhök och fiskgjuse jagar sin föda här. Här brukar gäss, änder och vadare övernatta under flyttningstiden.

Uppe på 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.



English

Sunnerstaåsen is the closest outdoor recreational area in Uppsala. You find it in the southern part of the city by the river "Fyrisån" and close to lake "Mälaren". It is easy to get to the area by bus, but also by biking or walking along the river. You can get around the area via the "Natur & Kultur" trail. There is also an illuminated track for joggers and a special track for mountain bikes around the hilly area. There are several places for barbecues and a number of natural playgrounds inspired by the forest troll "Skogsamulle". Many of the trails are accessible for wheelchairs and baby buggies. In the winter, if there is snow, you can go both downhill and cross-country skiing in the area. Or if you prefer go sledding, there is a nice slope close to the café at "Sunnerstastugan" (open all year-round).

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

Kaféet och uthyrning är öppet varje dag.

Vardagar 11–18

Lördagar 10–16

Söndagar 12–16

www.sunnerstastugan.se

018-10 88 04

SUNNERSTAÅSENS FRILUFTSOMRÅDE

ADRESS

Dag Hammarskjölds väg 270, 756 52 Uppsala

TELEFON

018-727 60 85 Telefonsvarare med aktuell information om bland annat spår och backar.

0707 48 12 47 Kanotuthyrning hos Friluftsförbundet.

018-10 88 04 Kanot-, cykel- och skiduthyrning m.m. hos Aktivt Uteliv.

018-727 40 45 Om du har synpunkter på området.

INFORMATION PÅ WEBBEN

Uppsala kommun om bland annat friluftsområdet:

www.uppsala.se/kulturfrid

Uppsala slalomklubb om bland annat skiduthyrning:

www.uslk.se

Friluftsförbundet Uppsala om bland annat Skidskola, Kanotuthyrning och Mulleriket:

www.friluftsfremjandet.se/uppsala

Aktivt uteliv om Uthyrning av cyklar, kanoter, skidor m.m. samt Aktiviteter & Kurser i närområdet:

www.sunnerstastugan.se