



På tur längs Fjärilsstigen

## ALLEMANSRÄTTEN

Alla får vara i naturen i Sverige, även om skogen ägs av någon! Det kallas för allemansrätten. Du använder allemansrätten när du promenerar, klättrar eller sitter på en sten i skogen och njuter av fågelsång. Allemansrätten betyder också att du ska vara försiktig och inte störa eller skada naturen och djuren.

- Man får inte störa, skada eller ta hem vilda djur.
- I naturreservat finns speciella regler för att plocka blommor och växter. På informationstavlor kan du läsa vilka regler som gäller i just det reservatet.
- Lämna inget skräp i naturen! Ta med ditt skräp och kasta i soptunnan. Om soptunnan är full får du inte lämna skräpet utanför. Skräp i naturen kan skada djur och människor.

# UPPTÄCK NATUREN I STENHAGEN!



## HÅGADALEN-NÅSTENS NATURRESERVAT

Från Kvarnbofallet är det gångavstånd till Hågadal-Nåstens naturreservat – ett riktigt naturparadis! Det finns gott om olika stigar i reservatet som är perfekta för promenader och cykling. På en varm och solig sommardag kan du vandra Fjärilsstigen för att upptäcka en mängd olika fjärilar – spännande för både stora och små! Det finns informationsskyltar utmed stigen som berättar om fjärilarna. Vill du uppleva fina vyer ska du ta dig till Kung Björns hög, som är en gravhög från bronsåldern. Runtom högen finns det gott om härliga picknickplatser och unikt blomsterliv. Från Kung Björns hög kan du promenera till Håga ängar där det finns ett vindskydd, grillplats och vedförråd. På vintern finns det skidspår som går genom Hågadal.



Om man letar noga kan man faktiskt hitta vilda orkidéer vid Kung Björns hög! Den här orkidén heter nattviol. Den blommar i juni-juli och doftar gott - särskilt på kvällen. Det är orkidéns sätt att locka till sig pollinatörer. Nattviolen är fridlyst i hela Sverige. Det betyder att det är föbjudet att plocka, gräva upp och skada växten.

## MER INFORMATION



### Naturkartan

Här finns information och kartor över naturområden i hela Sverige! Ladda ner appen Naturkartan gratis eller besök deras webbplats [www.naturkartan.se](http://www.naturkartan.se)



### Upplandsstiftelsens webbplats

Här hittar du korta filmer om naturen på olika språk och tips på fin natur i Uppsala!

[www.upplandsstiftelsen.se/naturisverige](http://www.upplandsstiftelsen.se/naturisverige)



### Friluftslivetsår 2021 - Luften är fri

I år är det friluftslivets år i hela landet! Följ #luftenarfri och #friluftslivetsår2021 i sociala medier för inspiration till friluftsliv. Här får du tips om vad som händer i Uppsala under året:

[www.upplandsstiftelsen.se/friluftslivetsar2021](http://www.upplandsstiftelsen.se/friluftslivetsar2021)





Den här broschyren vill inspirera dig till att upptäcka naturen nära dig!  
Här hittar du tips på aktiviteter och härliga platser att besöka själv eller med familjen.  
Välkommen ut!



## KVARNBOFALLET

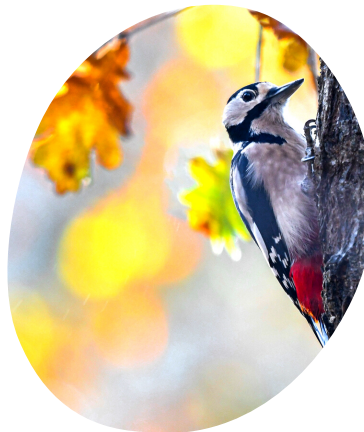
Kvarnbofallet är en spännande plats att besöka året om och hit kan du promenera på 10 minuter från Stenhagen Centrum! Gå över Enköpingsvägen vid Ica Maxi och följ grusvägen söderut så är du snart framme vid parkeringsplatsen Kvarnbo P. Härifrån fortsätter du längs samma väg tills den leder fram till en något brant gångväg ner till Kvarnbofallet.

På våren kan du njuta av många blommande växter och härlig fågelsång. Här står också Kvarnbo kvarn, en gammal kvarn som byggdes i slutet av 1700-talet. Nedanför kvarnen rinner Hågaån genom en ravin och här finns ett mindre vattenfall med en bro över. Det finns en gångstig runt hela ravinen som på vissa ställen är ganska brant.



## "TALLSKOGEN"

En kort promenad från Stenhagen centrum hittar du denna trevliga skogsdunge. Här finns det gott om utrymme för lek och picknick! Det ligger många stockar på marken som man kan sitta eller gå balansgång på. Är du sugen på att grilla så finns det en liten grillplats i utkanten av dungen – ta med dig egen kol och glöm inte att släcka ordentligt när du eldat klart. Passa gärna på att lyssna och spana efter olika fåglar – vilka hittar du just idag?



Den här fågeln kommer du kanske se eller höra i tallskogen. Det är större hackspett, vanligaste hackspetten i Sverige. Den hackar hål i träden med sin näbb i jakt på goda insekter som gömmer sig under trädens bark. Du känner igen den på de röda fjädrarna under magen och stora vita fläckar på vingarna.

Foto: Samuel Persson

Lyssna noga när du går i skogen! Hör du någon fågel ropa "ti-tu ti-tu ti-tu", nästan som om den vill leka tittut med dig? Det är en talgoxe! En liten fågel med svart huvud, vita kinder och ett svart streck längst den starkt gula magen. Talgoxar gillar att bo i fågelholkar och uppskattar om du bjuder dem på olika frön på vintern.



Foto: Samuel Persson



Stigen över ängen

## "VILDA SKOGEN"

Följ gång- och cykelvägen norrut från "Tallskogen" tills du kommer fram till en äng. Gå längst den smala stigen över ängen fram till skogen. Här är skogen tät och bjuder in till spännande äventyr! Genom skogen går en stig, följ den så kommer du snart fram till en dunge där det finns mycket fin natur att upptäcka. Här växer det blåbär, många olika växter och om du har tur kan du till och med hitta spår av något djur! Stanna upp och titta på mossan vid dina fötter. Visste du att det finns mer än 1000 olika mossor i Sverige? Om du tittar närmare ser du att mossorna ser väldigt olika ut. Hur många kan du hitta?



Husmossa är en av de vanligaste mossorna i skogen. Den växer i olika "våningar" på grenar från stammen. Bladen är gröna och stammen är ofta brun. Husmossan hittar du på marken där det är lite fuktigt.

Cypressfläta är en av de allra vanligaste mossorna som finns över hela landet. I skogen hittar du den oftast på stenar och vid basen av trädstammar. Om du tittar noga kan du se att mossans blad ligger så att det ser ut som en fläta!

