

Välkommen till Lingnåre



I Lingnåre kulturresevat kan du ströva längs stigar som tar dig med på en resa i tiden. I det vackra landskapet finns spår efter de första bofasta människorna i Hållnäs – vikingatida jordbrukare som levde här från slutet av 900-talet.



Upplev Lingnåre till fots!

- Vikingastigen är en kort rödmarkerad rundtur i det småbrutna landskapet. Stigen leder förbi boplatserna uppe på höjden och passerar det gamla gravfältet med en vacker runsten.
- Orange stig till Korsvreten är en trevlig förlängning av Vikingastigen.
- Medeltidsstigen, som är markerad med blått, leder bort till den medeltida byn med stensatt brunn och spår av husgrunder.
- På Slätterängen, norr om Ladan, kan du njuta av blommor och fjärilar.

Längs stigarna finns elva informationspunkter med illustrerade berättelser om Lingnåres fascinerande kultur- och naturmiljö.

Vid slutet av vikingatiden levde omkring 120 vuxna personer i Hällnäs. De flesta var självförsörjande bönder. Man hade gott om plats och levde i en skärgårdsmiljö rik på resurser. Bara ett fåtal vikingar fick se någon annan bygd än den där de var födda.

Landhöjningen ledde till att Lingnära hamnade längre bort från kusten. På 1100-talet flyttade därför Lingnäreborna ca 400 meter åt sydost. Odling och boskapsskötsel fick större betydelse och det fanns gott om strandängar som gav rikligt med vinterfoder.

Vikingastigen

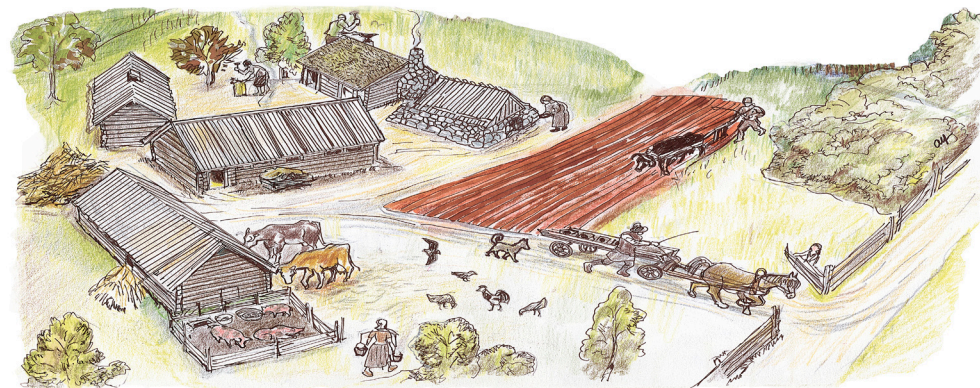
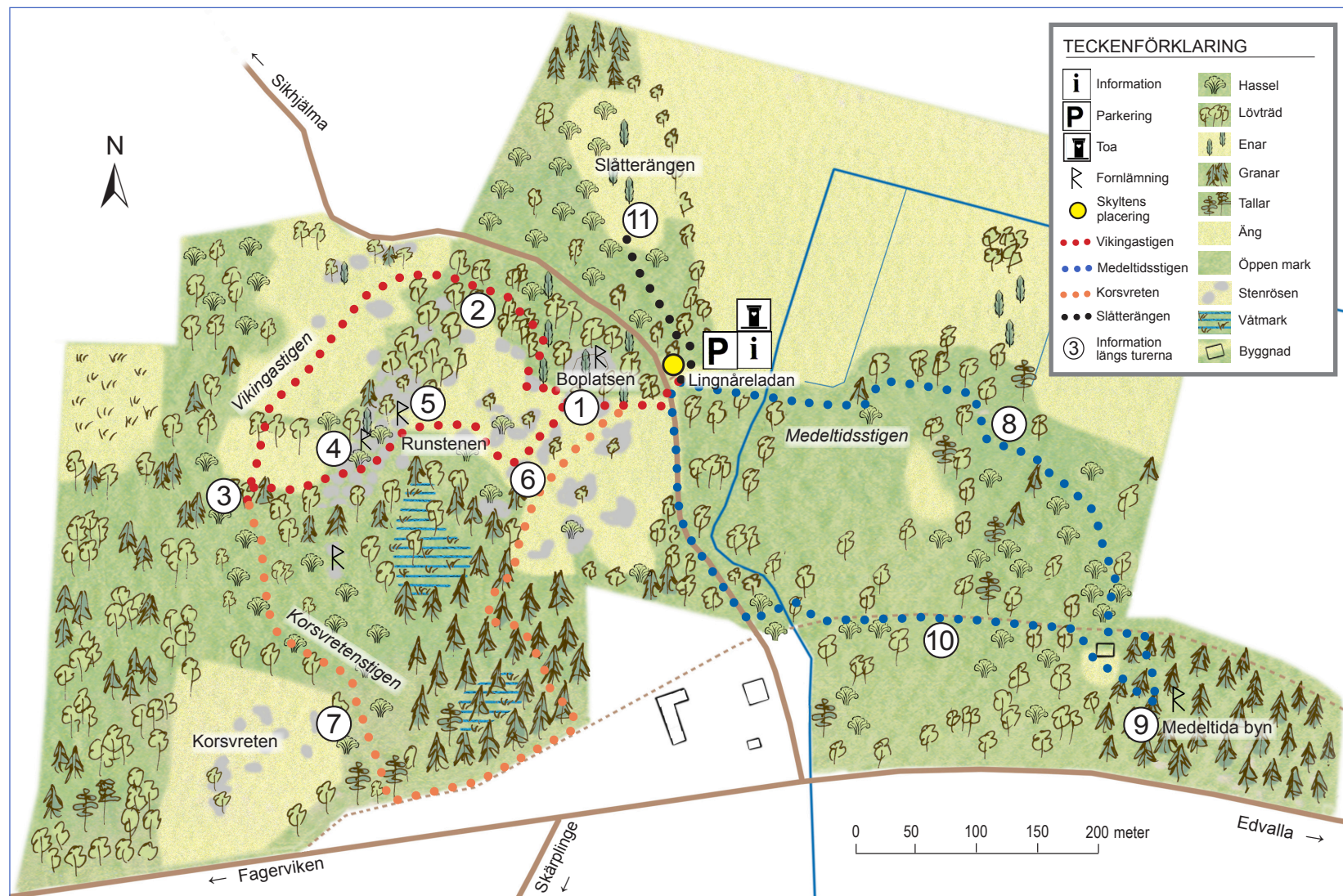
Vikingastigen är en knapp kilometer lång och leder runt i ett ålderdomligt landskap med odlingsrösen, gravfält och ädla lövträd.

1 Boplatsen

Uppe på den lilla höjden låg en vikingatida boplats för mer än 1 000 år sedan. Arkeologerna upptäckte en husgrundsterass med eldstad. Huset var antagligen byggt av liggande timmer och vass som tak. Man hittade många föremål som daterades till vikingatid – bland annat en stor guldfoliepärla och ett tjugotal pärlor av brons, karneol och glas samt ett arabiskt silvermynt.

2 Husdjuren

Husdjuren behövde mycket foder under vintern. Höet bärgades från ca 17 hektar strandängar och våtmarker. Här på platsen växer gott om hasselbuskar och några fina ekar. De fettrika nöterna var viktig föda och säkert



uppskattade vikingarna smaken, precis som vi!

Buskar, såsom hassel, och gamla hagmarksträd gör naturbetesmarkerna extra artrika. Om träden får stå kvar växer de ut på bredden och får grova grenar och håligheter i stammen som blir fina livsmiljöer för lavar, svampar och småkryp.

3 Havsviken

Härifrån hade vikingarna en fin utsikt över en smal havsvik som då fanns på platsen. På 800-talet låg havsnivån nästan 7,5 meter högre än nu. Sätt dig ner en stund på bänken och begrunda hur landskapet kan ha sett ut! Många förhistoriska bosättningar hittar man vid vikingatidens strandlinje. Man valde boplats med strandkontakt men samtidigt skyddat från det öppna havet.

På somrarna betade husdjuren på utmarken – marken som låg utanför åker, äng och gårdsmiljö. Skogsbete har idag höga naturvärden med sällsynta örter och svampar, speciellt i norra Upplands kalkrika barrskogar.

4 Gravhögarna

Lingnåres forntida gravfält rymmer ett 30-tal gravar av olika storlek och form. Läs



mer om det på skylten.

Vikingarna hade flera olika gudar eller asar. Världen där människorna bodde kallades för Midgård medan asarna vistades i borgen Valhall i Asgård.

Den enögde Oden var den förnämste av asarna. Till sin hjälp hade Oden två korpar, Hugin och Munin. Efter sina långa flygturer återvände de på kvällen och berättade för Oden vad de sett.

5 Runstenen

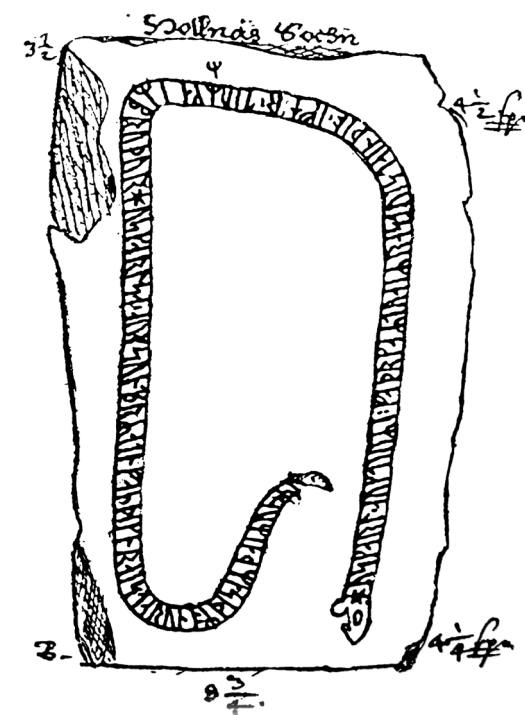
Du står här vid den ena av Hållnäs två runstenar. Den andra finns vid Hammarviken, öster om byn Hållen. Båda runstenarna dokumenterades och avbildades av antikvarien Johan Rhezelius som besökte Hållnäs år 1638.

6 Odlingsrösen och hamlade träd

Bönderna som odlat jorden här vid Lingnåre under 1000 år, ville inte ha så mycket sten i åkern. Man plockade upp stenarna och lade dem i högar som blev större och större med åren.

Marker med odlingsrösen och buskar har ofta ett rikt insekts- och fågelliv. Vid Lingnåre kan du se många arter av fjärilar och kanske en stenskvätta eller törnskata om du har tur.

Förutom hö fick husdjuren lövfoder under vinterhalvåret. Man hamlade träden – kapade av grenar med löv en bit upp på



stammen. Många olika lövträd hamlades, men vanligast var ask, oxel, lind och lönn. Hamlade träd är värdefulla för många småkryp, mossor, lavar och vedsvampar.



Orange led

Den orangemarkerade turen till Korsvreten är en förlängning av Vikingastigen. Längs vägen passerar du lundar med hassel och björk, blomsterrika ängar och mörka granskogar.

7 Korsvreten

På höger sida om stigen öppnar sig landskapet vid Korsvreten, en gammal åker som brukats i hundratals år. Här finns en mysig sittplats under en ek och informationsskylt som berättar om platsen.

Medeltidsstigen

Den blåmarkerade stigen, som leder till medeltida Lingnåre, startar intill Ladån vid parkeringen. Färden går österut i det öppna landskapet som för 1 000 år sedan bestod av en grund insjö. Den finns inte kvar idag på grund av landhöjningen.



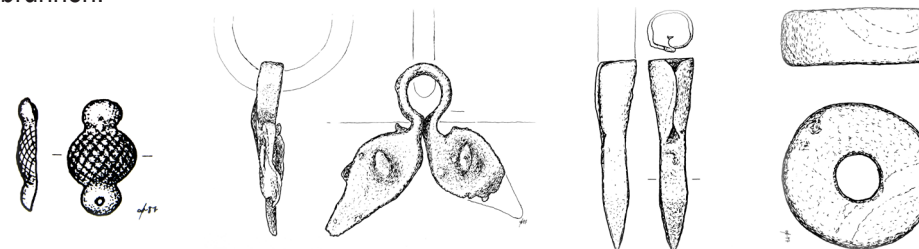
8 Ängens växter kommer igen!

Runt den forna sjön fanns stränder och ängar som nyttjades av Lingnåres bönder för att få tillräckligt med vinterfoder till husdjuren. Man röjde bort buskar och träd för att få större ytor att slått. Arkeologer har tagit markprover och hittat avskurna kvistar från den gamla röjningen som daterats till mitten av 900-talet.

Nu mera hålls markerna öppna av betande nötkreatur och ängens växter kommer sakta tillbaka. Några av dessa ser du på skylten.

9 Den medeltida byn

Stigen leder fram till Lingnåres medeltida lilla by där man fortfarande kan se spår av husgrunder och en stensatt brunn. Illustrationerna visar några av de medeltida fynden. Från vänster till höger: ett litet mässingsbeslag (ströning), ett hankfäste, en armborstpilspets av järn och en sländtrissa av kalksten som man hittade i botten av brunnen.



Tack vare en förteckning över markgäld (extraskatt) i norra Uppland från 1312, känner vi namnen på fem män från "Linganori". Anders, Gunnar, Johan och Oliver erlade 1 mark vardera i gäld medan Thorner betalade hälften, 4 öre.

10 Den gamla vägen

Medeltidsstigen fortsätter längs den gamla landsvägen mellan Hållnäs kyrka och Edsätra. Här har man färdats under minst 800 år! På skylten kan du läsa mer om olika transportsätt – från medeltid till 1900-tal!

Stensatt brunn vid medeltida Lingnåre.

Slåtterängen

Strax norr om parkeringen och informationsladan leder en kort stig fram till Lingnåre slåtteräng. Förr i tiden var ängarna viktiga marker eftersom de gav vinterfoder till gårdens djur. Idag finns det inte många slåtterängar kvar eftersom fodret odlas på åkrar.



11 Sköna blomster och fjärilar!

På de finaste slåtterängarna kan man hitta nästan 50 arter av blommor och gräs per kvadratmeter! Om det finns mycket blommor så trivs många olika fjärilar.

Här på Lingnåre slåtteräng kan du under sommaren njuta av en härlig färgprakt med gula klasefibblor, lysande rödklint, violett ängsvädd, ängsskära och stor blåklocka. Alla dessa blommor och den vackra, rosa orkidén brudsporre har ökat i antal tack vare de senaste tio årens slåtter.



Text, foto och form: Staffan Söderlund, 2018. Illustrationer: Alf Lannerbäck

Ett varmt tack till markägare, djurägare och boende som på olika sätt bidragit till områdets restaurering och skötsel.

Hör gärna av dig till oss om du undrar över något: Upplandsstiftelsen, tel 018-611 62 71, www.upplandsstiftelsen.se.

Fler smultronställen hittar du på:
www.smultronstallen.nu



LÄNSSTYRELSEN
UPPSALA LÄN