

ÅRSSKRIFT 2009 UPPLANDSLEDEN
OCH VÅRA STIGAR

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VD:S INLEDNING	3
Jan Lundqvist	
EN FÖRSOMMARTUR	4
Berndt Godin	
INTRODUKTION TILL UPPLANDSSTIFTELSENS STIGAR OCH LEDER	6
Karolina Vessby	
UPPLANDSLEDERNA GENOM TIDERNA	8
Sven-G Hultman	
KARTA	9
UPPLANDSLEDEN UTVECKLAS KONTINUERLIGT	10
Berndt Godin	
NATURSTIGAR	16
Karolina Vessby	
LÅNGALMASTIGEN	18
Karolina Vessby	
KALMARNÄS ÄVENTYRSBANA	20
Ove Jonsson	
EKOLSUNDS NATURSTIG	22
Pär Eriksson	
LINGNÅRE KULTURRESERVAT	23
Martina Andersson, Beke Regelin och Michaela Lundberg	



Redaktion: Berndt Godin, Karolina Vessby

Foto omslag och sid 2: Berndt Godin

Alla mår bra av att koppla av i naturen och att vandra är nyttigt för både kroppen och själen. Stressnivån sjunker och eventuella bekymmer får kanske sin lösning under utflykten. Att promenera en halvtimme varje dag räcker normalt för att hålla sig i trim. Tätortsnära stigar har därför en viktig roll för folkhälsan.

Stigar som binder samman människor har alltid funnits. Att vandra mer för nöjets skull än för nyttans är en sentida trend. Längre vandringsleder för turister anlades först i fjällen och senare i låglandet. Upplandsleden är en drygt 40 mil lång led från 1980-talets början när man i de flesta landskapen i Sverige började ordna sina egna vandringsleder.

Långa vandringsleder finns över hela världen och används både av entusiaster och mer sporadiska vandrare. I många länder ger vandrings-turismen stora intäkter till arrangörer av turistpaket, hotell och restauranger. I Sverige har vi knappast alls satsat på paketresor för vandrare och här finns en stor utvecklingspotential. Det är bara att sätta igång, Upplandsstiftelsen och andra organisationer håller med stigsystemen.

I Upplandsstiftelsens naturområden finns stigar för att ta sig till vackra och intressanta platser, dessutom tio naturstigar med information till besökarna.

I den här årsskriften presenterar vi de vandringsleder och stigar som Upplandsstiftelsen varit med om att anlägga. Välkommen ut på en trevlig tur!

Jan Lundqvist



Foto: Helen Göranzon.

EN FÖRSOMMARTUR



Foto: Berndt Godin.

NÅGONSTANS I UPPLAND ELLER KANSKE BARA I FANTASIN...

Tidig morgon, en ledig dag och en lovande väderprognos! På med ryggsäck och kikare, fram med cykel och iväg.

Snart är jag vid grusvägens vändplan där Upplandsledens orange vägvisare pekar ut min riktning. Med lätta steg ger jag mig av på den vindlande stigen. Tätortens brus försvinner i fjärran. Jag går under lövskogens nyutslagna kronor som skänker skugga, genom gläntorna med mattor av vitsippor och vårlök, i kören av sjungande, nyanlända vårfåglar.

Min vandring går norrut och tankarna far genom huvudet..om bara tiden fanns, om bara orken räckte så skulle jag kunna fortsätta norrut på en oändlig vandringsled ända upp till Jämtlandsfjällen. Gästrikeleden, Folkareleden, Ljusbodarnas fäbodleder, Romboleden, alla sammanlänkade till en stig som skulle leda mig ända upp till fjälltopparna.

Jag sätter mig på en rastbänk och pustar. Citronfjärilar och nykläckta blåvingar dansar förbi medan jag tar kall dricka ur ryggsäcken.

Spången över blötmarkerna kantas av doften från skvattram och en tranas ljudliga fanfarer. Bortom de glesa myrtallarna anar jag blänket från sjön.

Framme vid vindsyddet känns en svag rök från eldstaden som avslöjar att någon just varit här. Kanske övernattat, kanske provat fiskelyckan eller bara njutit av morgonen medan kaffet kokade.

De sista kilometrarna går längs en skogsväg som kantas av tät, mörk granskog omväxlande med gamla hyggen. Jag går i mitten, på grässträngen, det känns skönt för fötterna. Jag stannar till vid några husgrunder och stengårdsgårdar, rester från den tid då skogarna var bebodda. Vildvuxna syrener och spireabuskar håller nu på att tillsammans med skogen återta den mark som en gång röjdes och odlades. Efter en stunds mediterande i vemod över att våra förfäders odlarmödor så lätt förgås, avslutar jag vandringen mot min cykel.

I den sena skymningen trampar jag tillbaka till civilisationen bakom hörnet. Tankarna på en långvandring återkommer. Orken kan jag nog få till och tiden tar jag... Kanske nästa sommar.



Citronfjäril på Fackelblomster. Foto: Berndt Godin.

INTRODUKTION

UPPLANDSSTIFTELSENS STIGAR OCH LEDER

Vi är många som tycker om att gå. Att promenera och vandra är en av svenskarnas populäraste fritidssysselsättningar. Att ge sig ut i naturen ger för många ytterligare dimensioner; förutom att man får motion kopplar vi av och upplever markernas skiftningar.

En del av de statliga folkhälsomålen är att människor ska röra sig mer i naturen. Staten prioriterar friluftsliv eftersom det är en mycket billig och effektiv metod att få oss att må bättre. För oss på Upplandsstiftelsen, som har basen för vår verksamhet i den uppländska naturen, blir friluftsliv det självklara sättet att arbeta med folkhälsa, något som vi också har starkt stöd för hos våra huvudmän och styrelse.

Eftersom de flesta av oss vill ha en stig att följa, har vi under 30 års tid arbetat med att anlägga promenadstigar och vandringsleder. I dag förvaltar vi Upplandsleden och ytterligare sammanlagt sex mil stigar i våra naturområden. Huvuddelen av dessa stigar finns i våra områden medan andra sköts i samarbete med privata markägare. På sidan 9 finns karta och översikt av alla våra stigar och Upplandsleden.

Vår information, både broschyrer, foldrar och hemsida, ska förhoppningsvis ge impulser till ökad motion och naturvistelse samtidigt som det underlättar planeringen.

Vi arrangerar varje år Upplandsledens dag och naturguidningar. För att göra upplevelsen rikare bygger vi vindskydd och rastplatser, alla med eldstad. Längs vissa av våra stigar, de s.k. naturstigarna eller självguidande stigarna, finns information om det man kan uppleva under vandrigen.

Att vandra är att för en stund söka sina rötter, att för en stund återvända till den tid då vi var kringströvande jägare och samlare, såsom människans levat under 99% av sin tid på jorden.

Det finns många anledningar att vandra. Nyfikenhet och upptäckarglädje, att hitta bär och svamp eller bara lyssna till fåglar eller njuta av vackra blommor. Många söker avskildhet och lugn medan andra motionerar både sig själva och kanske sin hund. Vi kan alla söka oss ut i naturen oavsett kön, ålder och fysisk kapacitet.



Foto: Berndt Godin.



Foto: Karolina Vessby.



Foto: Karolina Vessby.

I årsskriften du nu har i din hand gör vi vårt bästa för att ge dig en bild av Upplandsleden och några utvalda stigslingor och naturstiggar. Vi kommer att fortsätta vårt enträgna arbete för folkhälsan och hoppas kunna lägga till fler stigmil och välkomna fler besökare ut i naturen de kommande åren.

En vandringsled kan ge oss möjligheter och lust att komma ut i naturen, att komma till platser som annars skulle vara svåra att nå. Den markerade stigen ger den ovane trygghet och underlättar för barn och äldre.



Foto: Sara Arvidsson.

UPPLANDSLEDEN GENOM TIDERNA

Upplandsledens invigning den 18 maj 1984.
Riksdagsman Hans Alsén och landshövdingen i
Gävleborg, Hans Hagnell, möts på länsgränsen
i Långhäll. Foto: Lars Rosenblom, Arbetarbladet



ur Friluftfrämjandets tidning UPPLEV nr3 1990

Sven-G Hultman,
fd vd i Upplandsstiftelsen

Att Friluftfrämjandet tog initiativet till Sveriges första vandringsled i låglandsterräng, Sörmlandsleden, det vet nog de flesta. Men att främjandet också "är skyldigt" till Upplandsleden är kanske inte lika bekant.

Redan i början av 70-talet drog Friluftfrämjandet i gång arbetet med Sörmlandsleden. Det dröjde inte länge förrän man började fundera på en liknande led även norr om Stockholm. 1975 (?) skrev således "Skid- och Friluftfrämjandet" till Länsstyrelsen i Stockholm och bad om dess medverkan i arbetet på en liknande led mellan Stockholm och Uppsala. På hösten samma år sände Lars Linder, då ordförande i Upplands distriktsförbund, ett brev till Uppsala kommun, med begäran att de skulle hjälpa till med sin del av sträckan.

Ett upptaksmöte hölls i april, lett av stiftelsens dåvarande ordförande, landstingsrådet Gunnar Hofring samt med Mats O Karlsson som sekreterare. Där deltog ett 30-tal personer från kommunerna, länsstyrelsen, Friluftfrämjandet, Skogsvårdsstyrelsen m fl.

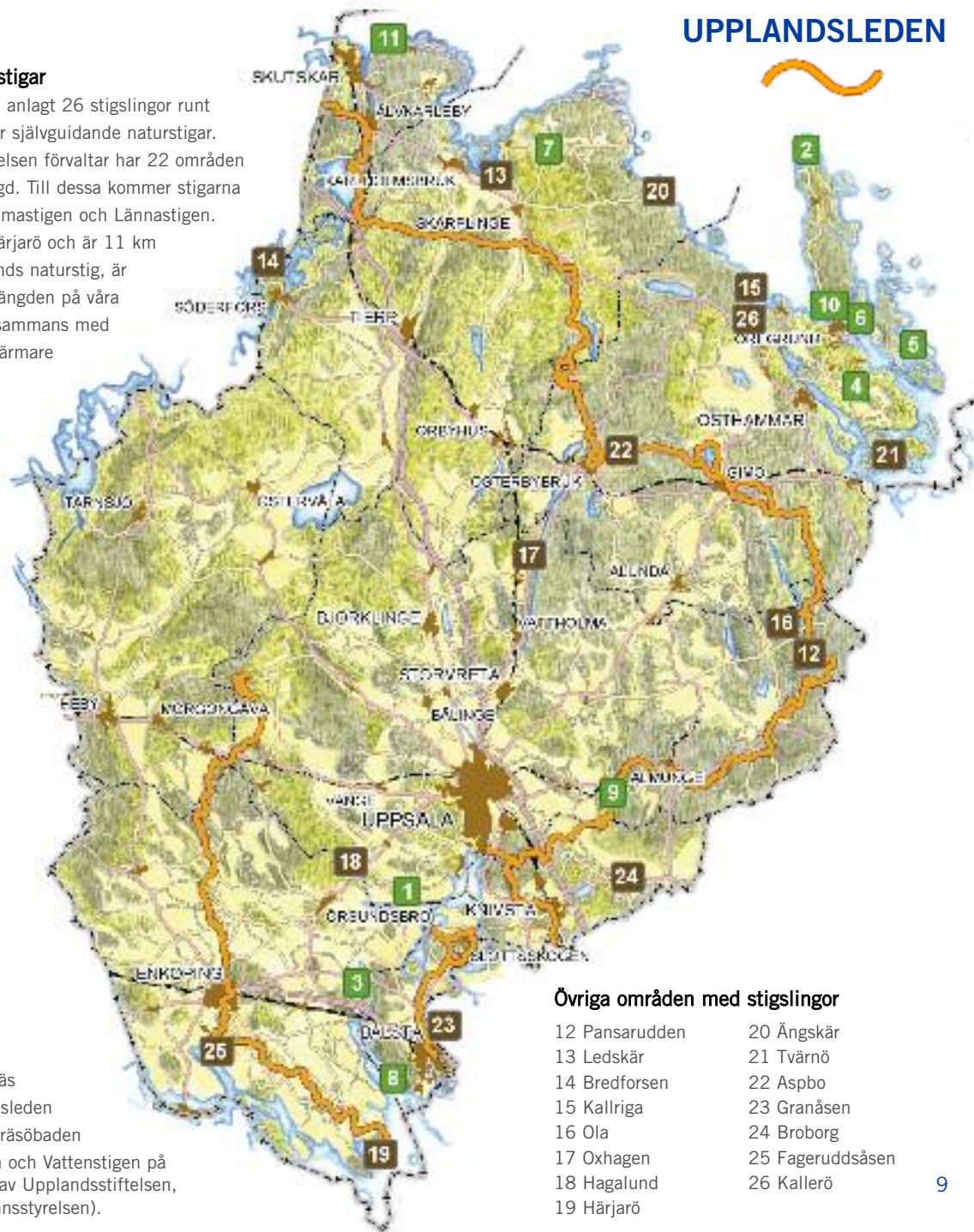
Den referensgrupp som bildades beslöt bland annat att kommunerna skulle ansvara för drift och underhåll. Dock borde stiftelsen ha ansvar för "viss samordning och ledens drift- och underhållsstandard". Information och försäkring skulle ske genom landstingets fritidsstyrelse respektive stiftelsen.

Anläggandet tog fart, lett av Skogsvårdsstyrelsen och bekostades med beredskapsmedel. Den 27 april 1980 var det så äntligen dags för invigning av etapp 1: Sunnersta – Fjällnora. Därefter färdigställdes etapperna en efter en. Den senaste (sista?) etappen, Bålsta – Sånka, invigdes i juni 1985.

Upplandsleden och våra stigar

Utöver Upplandsleden har vi anlagt 26 stigslingor runt om i Uppsala län varav 11 är självguidande naturstigar. Av de 33 områden som stiftelsen förvaltar har 22 områden stigslingor av varierande längd. Till dessa kommer stigarna på Billudden, Örskär, Långalmastigen och Lännastigen. Den längsta stigen finns i Härjarö och är 11 km medan den kortaste, Ekolsunds naturstig, är 500 m. Den sammanlagda längden på våra stigar är drygt 6 mil och tillsammans med Upplandsleden förvaltar vi närmare 50 mil vandringsleder.

Vi har som mål att utöka antalet stigslingor under de kommande åren, både i våra områden och längs Upplandsleden.



Naturstigar

- 1 Wik
- 2 Örskär
- 3 Ekolsund
- 4 Långalmastigen
- 5 Rävspåret, Rävsten
- 6 Kostigen, Gräsö gård
- 7 Vikingastigen, Lingnära
- 8 Äventyrsstigen, Kalmarnäs
- 9 Lännastigen på Upplandsleden
- 10 Västerbystigen 1734, Gräsöbaden
- 11 Klyxenstigen, Barnstigen och Vattenstigen på Billudden (producerade av Upplandsstiftelsen, förvaltas och sköts av Länsstyrelsen).

Övriga områden med stigslingor

- | | |
|----------------|------------------|
| 12 Pansarudden | 20 Ängskär |
| 13 Ledskär | 21 Tvärnö |
| 14 Bredforsen | 22 Aspbo |
| 15 Kallriga | 23 Granåsen |
| 16 Ola | 24 Broborg |
| 17 Oxhagen | 25 Fageruddsåsen |
| 18 Hagalund | 26 Kallerö |
| 19 Härjarö | |



Honolulukojan. Till höger ute-klassrummet i Lillkyrka. Nedan Kolsjöns vindskydd. Foto: Berndt Godin.



Foto: Berndt Godin.

UPPLANDSLEDEN UTVECKLAS KONTINUERLIGT

”Upplandsleden, en härlig förening av natur och kultur ”...” en av landets mest lättgångna leder”, skriver Lars Magnusson i boken Vandra i Sverige. Kan vi nu luta oss tillbaka och låta våra skötselansvariga jobba på? Riktigt så enkelt är det nog inte. Upplandsleden blir troligen aldrig riktigt klar. Kanske är det en förutsättning för att locka nya grupper till motion och naturvistelse. Vi bör vara vakna för att anpassa leden till nya trender i friluftslivet vilket bland annat skulle kunna innebära fler ungdomar på leden.

En sådan trend är slingor, dvs att man kommer tillbaka till utgångspunkten efter som mest en dags vandring. Dammleden och Risingeslingan i Gimo, Edaslingan, Österbybruk- och Skoklosterslingan är exempel på slingor som tillkommit.

Ett pågående arbete är också att ansluta leden till tågstationer. Vandrare ska kunna ta lokaltåg både till och från sin vandring. Knivsta och Bålsta är klara medan Marma och Älvkarleby får anslutning våren 2010. Planer för en längre anslutning mellan Tierp och Västland finns liksom Örbyhus och Österbybruk.

Några vindskydd har byggts (Stora Tickuln och Kolsjön) medan andra har tagits bort. Den nedbrunna Honolulukojan ersattes 2005 av en ny stuga och 2006 byggdes ett ute-klassrum i Lillkyrka av elevernas föräldrar. Kompletterande spänger byggs varje år och det på många ställen hårdhänta skogsbruket tvingar oss ibland att leda om stigen. För att förbättra säkerheten ersätter vi nu succesivt broar och stättor som byggdes under de tidiga anläggningsåren.

Kanske kan vi en dag förverkliga några av de idéer som en gång fanns för Upplandsleden, men som aldrig blev av. Till exempel att knyta ihop Uppsala med Gästrikeleden i Gysinge via Siggefora, att kunna gå från Bålsta till Hjälstaviken eller en slinga ut på Hållnähalsvön.

FAKTA



Tillsynsman Carl-Martin Olsson röjer Upplandsleden och tillsynsman Bengt-Olof Jansson markerar en ny sträcka.

Foto: Berndt Godin.

Upplandsleden i Uppsala län är totalt med alla slingor 42 mil lång. Den östra leden, *Huvudleden*, Sunnersta – Forsbyån – Långhäll är drygt 27 mil, *Västerleden*, från Härjarö till Siggefora är nästan 12 mil och Bålsta – Skokloster – Sånka är 3 mil.

Upplandsleden är en låglandsled eller landskapsled om man så vill. Träd, stolpar, stignilar och vägvisare är markerade med den orange färgen som är gemensam för låglandsleder i Sverige. Vid större vägpassager är leden skyltad mot trafiken för att uppmärksamma bilisterna.

Spänger, broar och stättor ses hela tiden över för att vara i säkert skick. Upplandsstiftelsen har det övergripande ansvaret för leden. Vi svarar för utveckling vilket innebär att vi planerar, upprättar markägaravtal och anlägger. Stiftelsen har även ansvar för det långsiktiga underhållet t ex ersättning av nerslitna anläggningar. Den löpande, årliga skötseln svarar respektive kommun för. Majoriteten av länets kommuner anlitar numera lokala entreprenörer, medan två kommuner har skötselavtal med lokala föreningar.

Avtal finns med cirka 200 markägare, från de stora skogsbolagen och kyrkan till små enskilda markägare.

Upplandsstiftelsen informerar och marknadsför. Vi tillhandahåller bland annat broschyren *Upplandsleden – en naturupplevelse* som även finns på nätet tillsammans med aktuell information om leden: www.upplandsstiftelsen.se/upplandsleden.



VANDRINGSLED FÖR ALLA!

Upplandsleden har för närvarande ingen sammanhängande sträcka för personer med funktionsnedsättning. Vi har i år börjat ett arbete med att identifiera lämpliga sträckor som till rimliga kostnader kan göras tillgängliga för rullstolsburna personer med ledsagare.

En bra sträcka ska helst inte ha några höjdskillnader och inte vara längre än en kilometer. I anslutning måste en bra parkering finnas liksom en anpassad toa. Underlaget ska vara hårdgjort, antingen finkrossat stenmjöl eller ramp ca 1,6 m bred.

En brädkant eller ett lågt räcke kan innebära att även synskadade kan nyttja sträckan.

Självklat ska en vändplats med anpassad rastplatsutrustning finnas liksom en vacker och/eller intressant vy.

En rullstolsanpassad sträcka underlättar också för barn och barnvagnar men även för äldre och stavgångare.



Foto: Anett Persson.



Foto: Berndt Godin.

VANLIGASTE FRÅGORNA OM UPPLANDSLEDEN

Var och hur kan man övernatta?

Stiftelsen ansvarar för 25 vindskydd som alla har eldstad och rastbänk. Bästa tid för övernattniing i vindskydden är vår och höst då myggen inte härjar runt öronen.

Vill du sova myggfritt får du antingen välja Lunsentorpet, Honolulukojan, Risön eller de alternativ som finns när du passerar någon tätort. Eller varför inte tälta?

Finns det ved?

Vid alla vindskydd och rastplatser ska ved finnas. Men glöm inte lite tändpapper och tändstickor.

Måste man ha stövlar?

I snösmältningstider och efter längre regn är det nog lämpligast med stövlar annars räcker det med grova skor eller kängor. Spänger över blötmarker och broar över vattendrag finns.

Får man cykla – får man rida på leden?

Cykling och ridning ingår i allemansrätten men som utövare har man stora krav på sig; man får inte förstöra stigen! En cykel har inte större inverkan på en stig än en vandrare medan däremot en häst kan förstöra en lång sträcka.

Där leden går genom naturreservat kan det finnas inskränkningar i allemansrätten.



2008 gick 65 personer runt Gimodammen, en slinga i norra Uppland och 2009 vandrade 35 personer mellan Fjällnora och Eda.

Foto: Berndt Godin.

UPPLANDSLEDENS DAG

Den första söndagen i maj arrangerar Upplandsstiftelsen Upplandsledens dag tillsammans med respektive kommun och skötselansvariga.

Efter att vi valt en sträcka, lämpligast en slinga som tar upp till några timmar att gå, annonseras vandrigen i lokala medier.

Stiftelsen har hittills stått för naturguidning och ledning av gruppen. Vi har även engagerat en lokal guide som berättar om traktens historia och kultur.

PERSONRÄKNING

För att vi ska få en uppfattning om hur många som besöker våra stigar har stiftelsen sedan några år fem personräknare placerade på strategiska ställen.

Räknaren består av två enheter som placeras på var sin sida om stigen. Radio-sig-naler bryts vid passager inom en tidsintervall som bestäms av förväntad besöks-frekvens. Personräkning längs vandringsleder är ofta långsiktiga projekt där trender kan avläsas först efter ett antal år. Vid besöksmål, t ex smultronställen och fågeltorn, kan räkning enstaka år ge användbara resultat.

Vad vi hittills har kunnat konstatera är att flesta besök på våra stigar sker från april och fram till midsommar samt under augusti till oktober. De räknare som varit placerade på en tätortsnära sträcka visar besöksantal på några tusen personer medan "vildmarksstigarna" trampas av ett par hundra vandrare per år.

Eftersom vi får ett tidsspänn för varje markering ser vi att folk håller sig till dygnets ljusa timmar längs vandringslederna medan den räknare som är placerad vid Vendel-sjöns fågeltorn avslöjar alla nattbesök under maj och juni. Det är den tid då fågelskådarna lyssnar efter sjöns nattsjungande arter som trastsångare och småfläckig sumphöna.

SKOLBARN PÅ UPPLANDSLEDEN

”Det är jättefin natur. Jag älskar natur. Det är till och med den finaste natur jag sett” säger en av eleverna från Films skola i norra Uppland som går framför mig.

Tillsammans med elever, lärare och några föräldrar är vi på Upplandsleden. Barnen med sina ryggsäckar, fyllda med smörgåsar och chokladvarma termosar, slingrar fram som en färgglad orm längs stigen. Det pekas och frågas, ropas och kivas.

Efter en kort promenad är vi framme vid rastplatsen. Här möter oss vår guide som ska berätta lite om skogen och hur det var förr. Om timmerhästarnas bjällror som hördes över myrarnas vintervägar, om kolmilor och svinkalla vintrar. När alltför många killar börjar försvinna upp i träden är det dags att gå vidare.

”Titta, vad är det här” undrar ett av de nyfikna barnen. Vi enas om att det är en flock med vildsvin som varit här och bökat sönder marken för att hitta mat.

Efter avslutad vandring pratar vi om vad vi vill göra nästa gång. ”Jag skulle vilja att vi i klassen skulle göra läger och sova där en natt eller två”; ett bra förslag tycker alla.

Upplandsstiftelsen tog hösten 2004 initiativ till projektet Skolbarn på Upplandsleden. Projektets syfte och övergripande mål var att marknadsföra vandringar på Upplandsleden som ett sätt att bedriva friluftsliv i skolan, förmedla kunskap och öka den fysiska aktiviteten.

Projektet blev en succé. Totalt deltog 46 klasser om sammanlagt 1 119 elever. Dessa gick i snitt 6,6 km var vilket innebar en sammanlagd sträcka på 738 mil, vilket är ungefär lika långt som mellan Uppsala och Thailand.

Medarbetare i projektet var, förutom lärare och projektledare, också natur- och hembygdsguider.

Foto: Berndt Godin.



NATURSTIGAR GER YTTERLIGARE EN DIMENSION AV NATUREN

Likaväl som att den som kan något om bilar urskiljer en Ferrari på motorvägen och den som är vinkännare kan uppleva många fler dimensioner i ett glas vin så finns det oändligt mycket att lära sig och upptäcka i naturen. Och visst blir det mer spännande att vara ute när "den där lilla blå blomman" får ett namn och förvandlas till en blåsippa vars frön faktiskt sprids av myror.

Vi som arbetar med naturen vill gärna förmedla en del av den kunskap vi har och ett sätt att göra det är genom självguidande stigar eller naturstigar, där information på skyltar eller i folder berättar om det som händer i naturen. Den här delen av årsskriften presenterar våra naturstigar ur några olika synvinklar: vad vi vill förmedla och hur olika de kan se ut.

Kartan på sidan 9 visar var naturstigarna finns och även våra områden med stigslingor.

Här är ett odlingsröse! Ett enkelt sätt att göra naturstig är att vandraren genom en folder får lära sig mer om numererade platser.



Foto: Berndt Godin.

"Less is more." I bland kan en mycket kort text och en bild räcka. Bredvid skylten finns uppdrag riktade till barnen i Wikparken.



Illustration: Sven Ankar.

Fyrar är fantasieggande. Från ön Rävsten syns fyra stycken Genom panoramaskylten och sjökortet kan du ta reda på vad fyrarna och öarna heter.



Foto: Martin Amcoff.



Illustration: Oscar Alarik.

Byss-Kalle visar runt på Klyxenstigen på Billudden. Den var en av de första naturstigarna som producerades av Upplandsstiftelsen men känns fortfarande modern. Med serieformat försöker vi nå nya målgrupper.

ATT SPÅRA INSEKTER



Vem gjorde det lilla hålet i tallen? Tallen på bilden står i verkligheten alldeles bakom informationsskylten längs Rävspåret. Nils Forshed skissade på plats.



Foto: Berndt Godin.

INTERVJU

Anders Westerberg vid en kulturlämning.



Foto: Berndt Godin.

EN PRATSTUND MED ANDERS WESTERBERG, INITIATIVTAGARE TILL LÅNGALMASTIGEN

Vid Långalma skola på Söderön utanför Östhammar startar Långalmastigen. Stigens fem kilometers vandring löper genom skog och hagar och längs krokiga vägar.

Långalmastigen kom till efter ett möte i bygdegården då vi på Upplandsstiftelsen hörde efter om det fanns någon som kunde tänka sig att låta en stig passera över marken. Anders Westerberg, född Långalmabo, nappade på förslaget och kom med förslag till dragning över sina marker

– Anders, hur kom det sig att du kunde tänka dig ha en stig på dina marker?

– Jag tänkte väl att vi på landet kan inte och ska inte stoppa folk från att komma ut hit. Det är bättre att hälsa välkomna och tala om hur vi vill ha det. Jag tänkte också att vi måste väl prova..., det kan ju bara gå åt helsicke...

– Har du en aning om hur många som går på stigen?

– Jag hör att en del bofasta går där med hunden även nu på senhösten, och att sommar-gäster går "rundan". Och jag ser att den nya stigen är vältrampad, så den används nog mest varje dag.

– Hur har det fungerat, har du haft problem med att folk förstör?

– Det har fungerat fantastiskt bra. Jag har väl hittat någon fimp längs stigen, men annars hålls det prydligt och fint.

– Vad fanns det för farhågor i bygden från början?

– Det sas väl "Vad har dom nu hittat på?" Man lockar ju hit okänt folk som skulle röra sig i markerna. Nu när man ser att det fungerar hör man mer kommentarer som: "Är det såna människor som går, ja, men då kan det väl få gå hit också". Och när vi frågar oss vad vi har att visa upp i bygden så kommer det "Och så har vi ju Långalmastigen".

– Du är ju båtentusiast och snickare och det tycker jag syns på vägvisarna du gjort. Vad hade du för tanke med dem?

– Jag tänkte väl att det här grejar vi själva. Det känns bra att ta vara på det man har så det blev furu och en i stolparna. Här ska inte vara tryckimpregnerat, för när träet för-



Foto: Berndt Godin.

svinner är giftet kvar. Tjära luktar gott och dessutom gör tjäran att det blir något för alla sinnen. Och om man inte ser vägvisaren kan man ta sig fram på lukten!

– Vad hoppas du att vandrare på stigen har med sig hem?

– Det är kanske som när jag guidat på stigen, då har jag sagt innan vi startar att egentligen borde vi inte gå för här finns inget att se, för så har det känts. Men sen berättar jag om fotbollsmatcherna vid skolan, historier om gården Lösholmen och personer som bott här. Med sig hem får man då det där lilla av Söderön som inte står någonstans, men som jag fått av tidigare generationer. Sen såg jag i tidningen att det är vetenskapligt bevisat att människor trivs där det är grönt och ett varierat landskap. Kanske kan stigen hjälpa någon att ha något bra att tänka på när de är tillbaka på sitt jobb: ”På Långalmastigen hade vi det i varje fall skönt”.

Stort tack till Anders Westerberg, Ulla-Britt Jansson, Kjell Jansson, Roger Larsson, familjerna Sjögren och Strömer för att ni så generöst ställt upp för Långalmastigen!



FAKTA

LÅNGALMASTIGEN

förvaltas av Upplandsstiftelsen och sköts av Anders Westerberg.

Foto: Berndt Godin.

KALMARNÄS ÄVENTYRSBANAN



Foto: Karolina Vessby.

FAKTA

ÄVENTYRSBANAN

Äventyrsbanan ligger i Kalmarnäs naturreservat, som förvaltas av Upplandsstiftelsen. Vattunödens naturskola, som drivs av Håbo kommun, har sin verksamhet här. Banan har byggts av tillsynsman Ove Jonsson, som även arbetar med naturskolan.

ÄVENTYRSBANAN – EN FYSISK NATURSTIG

En höjdpunkt för alla elever är när vi som avslutning på naturskoledagen går ner till äventyrsbanan och de får klättra och leka en halvtimme. Varför det görs som avslutning beror på att det nästan alltid är någon eller några som ramlar i bäcken till allas och deras egen förtjusning.

Att samtliga elever är förtjusta i äventyrsbanan är det ingen tvekan om. Även lärarna har uttalat sig positivt även om ingen ännu vågat prova på klättringen. Om föräldrarnas tycke har vi ännu inte hört något, trots att många fått hem sina barn både leriga och blöta.

Höstterminen 2004, när naturskolan kommit igång mera organiserat, användes bäckravinen endast som ett utflyktsmål vid lektionerna. Vi tyckte dock att man borde kunna ta sig över bäcken någonstans. Vårterminen 2005 fällde några elever två träd. Trädstammarna lades sedan över bäcken nära vattnet. Rep spändes sedan från ett träd på ena sidan ravinen till ett träd på andra sidan. Man kunde nu ta sig över bäcken genom att hålla sig i repen och balansera på stockarna. Detta blev mycket populärt bland eleverna, spänningen och glädjen när man lyckats ta sig över, men också den branta sluttningen ner till bäcken var en stor utmaning.

En större trädstock kapades upp i 10 cm skivor som lades ut på marken med en meters avstånd alldeles i närheten av spången. Meningen var att man skulle ta sig fram hoppande från skiva till skiva utan att nudda marken och sedan avsluta med fyra stockar liggande på marken som balansövning.

Ytterligare två spänger gjordes 2006 liknande den tidigare men då ungefär 1,5 m över bäcken. Därefter har vi gjort flera spänger, en repstege hängande i träd, klättring på lutande trädstam och enkla informationsskyltar. Allt som gjorts har elever varit med och byggt, men också bidragit med idéer, både möjliga och omöjliga.

Äventyrsbanan utnyttjas även av andra än de skolelever som kommer hit till naturskolan. De lördagar och söndagar som det inte förekommer familjer i äventyrsbanan är lätt-räknade. Man hör ofta skrik och skratt från bäckravinen.



Foto: Lena Sköldberg.

EKOLSUNDS NATURSTIG

I den vackra och välbesökta parken invigdes 2008 en 500 meter lång självguidande stig. Sju informationstavlor berättar om områdets naturvärden.



Foto: Karolina Vessby.



Ovan: Lindbrokmal. Foto: Jan-Olov Björklund

Parkerna och alléerna vid Ekolsunds slott har sitt ursprung från 1600-talets barocktid. De kulturhistoriska värdena är allmänt kända. Att området också har stora naturvärden är dock mindre känt. Vid Ekolsunds slott finns mängder av gammal lind, ett av landets mest sällsynta trädslag.

Linden utgör bara 0,02% av Sveriges skogar och hittas idag nästan enbart kring slott och herresäten. Många träd i Ekolsundsparken har utvecklats till så kallade hålträd. Dessa fungerar bokstavligen som bostäder för många fåglar, fladdermöss, skalbaggar och fjärilar med mera. I en studie som Upplandsstiftelsen gjort framgick att det fanns mer än 400 hålträd i området!

I vissa delar av parken finns döda liggande träd eller högstubbar. Här finns några av våra mest sällsynta arter som är helt beroende av död lindved. Exempel på sådana arter är svampen linddyna och några skalbaggsarter som just lever av denna svamp. Sommaren 2009 hittades den vackra lindbrokmalen som är en liten fjäril helt bunden till gamla lindar.

Upplandsstiftelsen har under många år i samverkan med markägaren utfört biologiska inventeringar i området och vi har nu tecknat ett naturvårdsavtal för en del av parken samt anlagt en naturstig.

FAKTA

SLOTTS- OCH MARKÄGARE

är Raija Ohlin. Stigslingan börjar vid parkeringen till Ekolsunds värds hus. Upplandsstiftelsen förvaltar stigen.

LINGNÅRE KULTURRESERVAT



På denna mark har man bott och brukat jorden sedan vikingatiden dvs i över tusen år. Spår från den tiden finns kvar bland annat i form av odlingsrösen och runstenar.

Illustration: Alf Lannerfält.

Lingnåre kulturreservat är Uppsala läns första kulturreservat och är ett av 31 smultronställen i Uppland. Reservatet ligger på Hållnäs halvön i norra Uppland. För att efterlikna det gamla öppna landskapet betas fortfarande marken, vilket gynnar mångfalden av framförallt blommande örter och fjärilar. Vikingastigen leder besökaren runt på en 700 meter lång historisk vandring. Stigen är lätt framkomlig och de rödmarkerade stolparna är enkla att följa.

Längs stigen får besökaren information om det dåtida samhället med hjälp av beskrivande tavlor med både bild och text. Dessutom har man tillgång till en kompletterande broschyr som hämtas vid informationstavlan vid parkeringsplatsen. Den återuppybyggda Lingnåreladan fungerar som ytterligare en informationskälla. Från ladan kan man genom ett högt beläget fönster blicka ut över det nyrestaurerade och betade landskapet.

FAKTA

LINGNÅRE KULTURRESERVAT

förvaltas av Upplandstiftelsen på uppdrag av Länsstyrelsens kulturmiljöenhet. Informationen är framtagen av Berg & Hav.



Foto: Berndt Godin.

Lingnåre kulturreservat ger både en fin naturupplevelse och kunskap om samhället under vikingatiden. Detta gör reservatet till ett trevligt utflyktsmål både för familjer och skolklasser.

UPPLANDSSTIFTELSENS ÅRSSKRIFT 2009

handlar om Upplandsleden, våra naturstigar och stigslingor. Med bra information vill vi locka alla länets invånare att vandra ut i naturen på ett lättsamt och säkert sätt.

Upplandstiftelsen bildades 1972 för att "underlätta och stimulera allmänhetens friluftsliv" samt "verka för bevarande och skydd av den uppländska naturen". Stiftelsen driver en mängd projekt, både för att främja naturvården och för att utveckla friluftslivet. Stiftelsen äger och förvaltar drygt trettio naturområden i länet, varav de flesta är naturreservat. En del är fritidsområden med campingplats eller stugby samt badstränder och strövmarker. Andra har som huvudsyfte att bevara och vårda arter och naturmiljöer.

Stiftelsen ansvarar också för tre kanotleder samt för Idrottsplats (IP) Skogen. Genom vår naturskola stimulerar vi lärare och elever till mer uteverksamhet. Vi sprider kunskap om länets natur, naturvård och friluftsmöjligheter genom skrifter, foldrar, våra hemsidor och Biotopia.

Upplandsstiftelsens medlemmar är landstinget och kommunerna i Uppsala län.

Kontakta oss gärna. Telefon 018-611 62 71.



Box 26074, 750 26 Uppsala, info@upplandsstiftelsen.se, www.upplandsstiftelsen.se
www.smultronstallen.nu