



# FJÄLLNORA

## Naturen i Fjällnora

I naturreservatet Fjällnora finns det gammal skog med höga naturvärden. Skogen består av barrskog med grova tallar och granar. I vissa delar av skogen finns det också äldre lövträd av asp och björk. I den här typen av gamla skogar blir livsmiljöerna goda för många sällsynta och hotade arter. Bombmurkla och koppartaggsvamp är exempel på ovanliga svampar du kan träffa på här.

I brynen mot öppen jordbruksmark finns lövskog med ek, lind och hassel. Grön aspvedsbock är en vacker men skygg skalbagge. Den trivs i skogar med mycket gammal asp.



**Grön aspvedbock**  
*Saperda perforata*

Flera skyddsvärda arter i naturreservatet är knutna till döende och döda träd av gran, tall, lind och asp. För att dessa arter ska kunna finnas kvar på lång sikt behöver det finnas död ved i skogen. De döda träden fungerar som barnkammare för larver av olika insektsarter. När det finns insekter innebär det att fåglar, exempelvis mindre hackspett och spillkråka, hittar mat. Många svamparter behöver också ha tillgång till murkna eller döda träd för att överleva.



**Skogslind**  
*Tilia cordata*

**Linddyna**  
*Biscogniauxia cinereolilacina*

De många stora stenblock som finns i skogen hamnade här i samband med inlandsisen för mer än 10 000 år sedan och gör att skogen känns trolsk och lite svårframkomlig. Rör du dig tyst har du chans att få se några av djuren i skogen som till exempel rådjur, räv och grävling.

Käppbacken är ett gammalt torpställe inte så långt från Fjällnoragården. Här finns de ovanliga svamparna rökpipsvamp och lundskål. De trivs just vid Käppbacken, för här växer mycket hassel. I dessa lundmiljöerna finns fler skyddsvärda arter som växterna vätteros och underviol och svamparna lundbläcksvamp, lundskål och igelkottsröksvamp.

I anslutning till betesmarkerna kring Fjällnoragården, Långängen och Hovgården finns det några jätteeckar och grova lindar som bär spår av äldre tiders lövtäkt. D.v.s. att man sågat av grenar för att ge djuren löv att äta på vintern. På och i de gamla, grova ekarna finns rariteter som saffransticka kärnticka, ekspik, ekpricklav, mörk ögonbagge och mindre svampklobagge.

Ängsvampar är vackra färgklickar i betesmarkerna i området. Flera arter är hotade på grund av att det numera inte finns så många ängar och naturbetesmarker kvar i landskapet. Vid Hovgården finns två särskilt intressanta arter, scharlakansvaxskivling och fager vaxskivling.

Sprickdalssjöarna Trehörningen och Ramsen ligger delvis inom naturreservatet. Runt Trehörningen finns bebyggelse och badplatser, medan Ramsen mer har karaktären av orördhet. I sjöarna finns ovanliga vattenväxter såsom exempelvis olika natearter. Fiskar som abborre, björkna, braxen, gers, gädda, löja, mört, ruda och sarv förekommer.



## Hitta hit

Med bil åker du ca 15 km på väg 282 från Uppsala mot Almunge. Regionbussen stannar vid Fjällnora vägskäl och därifrån är det ca 3 km att gå. Sommartid kan man även åka ångloktåg från Uppsala och veteranbuss från Selknä. Veteranbussen hämtar även upp resenärer som åkt regionbuss vid en hållplats en bit in på Fjällnoravägen. På Upplandslokaltrafiks hemsida [ul.se](http://ul.se) och [lennakatten.se](http://lennakatten.se) hittar du aktuella tidtabeller. Du kan också vandra på Upplandsleden som går från Sunnersta i södra Uppsala till Fjällnora och vidare mot Almunge.

## Bokning och förfrågan

För aktuell information om ex. de plogade isbanorna hänvisas till naturreservatets Facebook-sida eller telefonssvarare på 018-727 06 01.

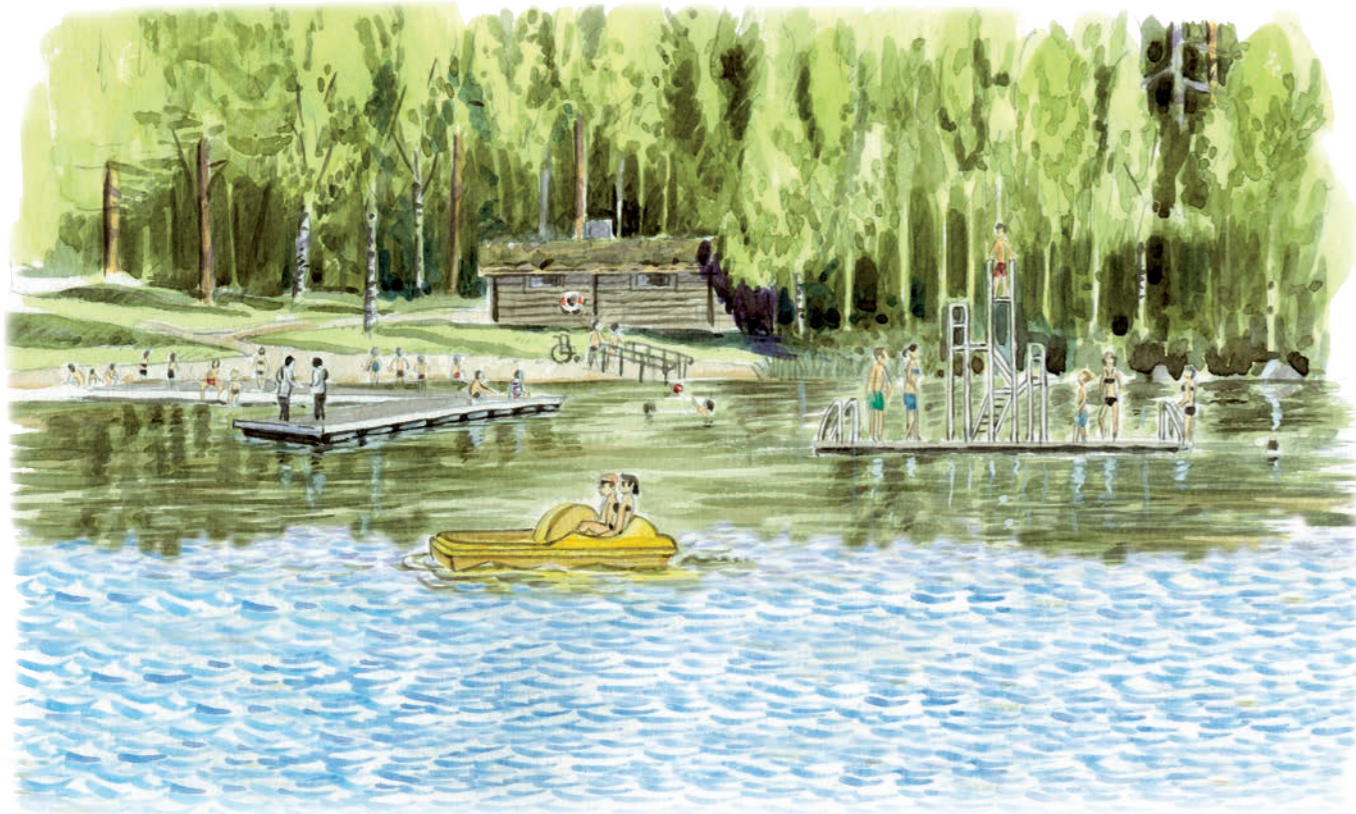
För mer info om friluftsområdet och för bokning av ex. stugor och campingplats besök [uppsala.se/fjallnora](http:// uppsala.se/fjallnora) eller ring 018-727 06 10.

I Fjällnora finns en äventyrsbana som drivs av en privat aktör. För mer info besök hemsidan [goadventure.se](http://goadventure.se).

Fjällnora förvaltas av Uppsala kommun. Vid frågor nås friluftsområdets förvaltare på telefon 018-727 00 00 eller via felanmälan på [uppsala.se/felanmalan](http:// uppsala.se/felanmalan)







Hopptorn och badbryggor i Trehörningen

## Välkommen till Fjällnora naturreservat

Fjällnora naturreservat ligger 1,5 mil öster om Uppsala. Markerade vandringsleder tar dig runt till Fjällnoras gamla skogar, till bad- och fiskesjöarna Trehörningen och Ramsen och till den gamla kolarkojan. Vintertid finns plogade skridskobanor och preparerade skidspår och på sommaren kan du bada från bryggor och hopptorn, hyra kanot och roddbåt. I området hittar du också flera rast- och grillplatser samt en camping. Fjällnoras friluftsgård med café och reception är öppen året om.

### Bad och fiske

Den stora badplatsen med bryggor, hopptorn och grillplatser ligger nedanför friluftsgården. Här finns en badramp med räcken som är anpassad för dig med funktionshinder. Hundar får gärna bada vid hundbadet en bit bort från stora badplatsen och i Ramsen ligger ett litet naturistbad.

Vill du ta dig ut på sjön kan du hyra kanoter och roddbåtar i friluftsgårdens reception. Om du hyr båt av oss får du även fiska på Uppsala kommuns vatten i Trehörningen och Ramsen (se kartan) – fiskekort ingår. Fiske från egen båt är inte tillåtet. Vinterfiske får enbart ske på Uppsala kommuns

vatten i Ramsen för att undvika att de plogade skridskobanorna på Trehörningen förstörs. Nappar det kan du få både abborre och mört.

Du kan också hyra bastu och badtunna.

### Lek och äventyr

Äventyrsbanan i Fjällnora är en av Sveriges största höghöjdsbanor med hängbroar och linbanor som går högt upp bland trädtopparna. Äventyrsbanan ligger i närheten av friluftsgården.

Vid friluftsgården ligger även en naturlekplats med roliga och fantasifulla djur i trä, gungor och klätterställningar. Naturlekplatsen passar både för mindre och större barn.

Du kan också spela fotbollsgolf på en bana intill friluftsgården. Vill du tävla med dina kompisar finns bollar och score-kort, inklusive regler, i receptionen.

### Djur i Fjällnora

På lantgården bredvid parkeringsplatsen kan du se gårdens tama djur. Stanna gärna till en stund och hälsa på djuren.

Hundar är välkomna till Fjällnora, men vill du bada med din hund så är det hundbadet i Trehörningen som gäller. För allas trevnad bör hundar hållas kopplade eller under liknande kontroll som om de vore kopplade.

På markerade ridleder och bilvägar i Fjällnora är det tillåtet att rida. Exempelvis på skogsbilvägen i nordöstra delen av området (en del av den gröna leden). Men på övriga vandringsleder i området får du inte rida.

### Campa i Fjällnora

På Fjällnora camping finns tält- och husvagnsplatser samt stugor att hyra. Kontakta receptionen i friluftsgården för mer information.

### Vinter i Fjällnora

Både Trehörningen och Ramsen är två fantastiska sjöar för långfärdsskridskoåkning. På Trehörningen plogas flera skridskobanor som är mellan 1 och 12 km långa. Den längsta skridskobanan går runt hela sjön. Vid badplatsen plogas en stor skridskobana för lek och spel.

Istjockleken mäts kontinuerligt och på vår facebookside "Fjällnora naturreservat" lägger vi ut aktuell isinformation under hela skridskosäsongen.

Vid all vistelse på sjöis tänk "KUS" Kunskap – Utrustning – Sällskap.

Långfärdsskridskor och pjäxor samt längdskidor går att hyra i receptionen. Snörika vintrar prepareras skidspår i skogen och på isen.

För dig som vill, kan dagen avslutas med bastubad och ett uppiggande dopp i isvak.



Skridsko- och skidåkning för både stora och små





### Naturresevatets föreskrifter

I Fjällnora naturresevatet gäller särskilda regler för att skydda växter, djur och natur. Därför får du inte:

- skada levande eller döda träd och buskar
- gräva upp växter eller skada eller störa växt- och djurliv. Men du får plocka blommor, bär och matsvampar till dig själv
- samla in mossor, lavar eller andra vedlevande svampar
- samla in insekter eller andra ryggradslösa djur
- köra motorfordon på annat än vägar
- ställa upp motorfordon och husvagn/husbil annat än upplåtna iordningställda platser
- tälta i de centrala delarna av naturresevatet, det vill säga i anslutning till byggnader och badplatser
- elda på annan plats än vid iordningställda eldstäder
- sätta upp tavla, skylt, affisch, markering eller permanent snitsla spår, med undantag för en vecka i samband med jakt eller särskilt arrangemang för friluftslivet
- rida annat än på väg eller särskilt anvisad led
- orsaka störande ljud på kvällar och nätter (efter kl. 22 och före kl 7) genom att använda musikanläggning, pyroteknik eller annat som orsakar hög ljudvolym
- utan tillstånd av tillsynsmyndigheten (kommunens miljö- och hälsoskydds nämnd) anordna lägerverksamhet eller större organiserade träningar, tävlingar, övningar eller motsvarande (över 300 deltagare).

Läs mer om naturresevatetsföreskrifterna på [upsala.se](http://upsala.se) sök Fjällnora

### Syftet med naturresevatet

Syftet med naturresevatet Fjällnora är att långsiktigt skydda ett större sammanhängande natur- och friluftsområde med höga värden för rekreation och biologisk mångfald.

- Syftet är att bevara ett uppländskt landskapsavsnitt med gamla, blockrika barr- och lövskogar, bryn med ädellövträd och hassel, ängs- och betesmarker samt vattenmiljöer.
- Naturresevatets värden för friluftslivet ska upprätthållas och utvecklas så att besökare kan bedriva olika typer av friluftsaktiviteter samt kunna uppleva olika naturmiljöer och biologisk mångfald.
- Verksamhet inom naturresevatet med anknytning till friluftsliv, besöksnäring och naturpedagogik ska finnas.

### Markerade vandringsleder

I Fjällnora kan du följa flera tydligt markerade vandringsleder. De flesta lederna startar vid parkeringsplatsen och är mellan 3 och 5,3 km långa. Är du intresserad av historia så är Kolarstigen något för dig. Kolarstigen är 3 km lång och tar dig till en gammal timrad kolarkoja. Här får du veta mer om hur det gick till att göra träkol. Vid kojans finns en grillplats och bänkar. Den gulmarkerade och lite mer svårgångna 4,5 km långa Vildmarksleden tar dig runt sjön Ramsen. På sjöns östra sida följer Upplandsleden samma stig som Vildmarksleden. Hovgårdsstigen är blåmarkerad, 3,8 km lång och passar extra bra för dig som besöker området tillsammans med hund då vandringsleden passerar hundbadet i Trehörningen. Vandringslederna är tydligt markerade med olika färger. På kartan ser du alla leder som ingår Fjällnoras spårssystem.

### TECKENFÖRKLARING

Information	Lekplats	Hovgårdsstigen 3,8 km	Byggnad
Parkering	Campingplats	Kolarstigen 3 km	Bebyggelse
Handikapparkering	Tältplats	Fjällnorastigen 5,3 km	Vatten
Servering	Vindskydd	Vildmarksled 4,5 km	Fiskevattensområde
Torrpass	Värmestuga	Upplandsleden	Åkermark
Toalett	Grillplats	Skidspår	Öppen mark
Badplats	Smultronställe	Skridskoled	Skog
Hundbadplats	Naturreservatsgräns	Väg	Sankmark
		Järnväg	Höjdkurva, 5 m

### English

Fjällnora is a nature reserve and a large recreation area with old mixed forests and pastures. Unusual species of birds, mosses and insects live in the forest. The forest also has a character of boulders and rocks. The pines are often close to 200 years old.

There are several barbecue areas, tables and benches here and two beautiful lakes for swimming and fishing. Marked paths lead

you to the old coal miner's shack, around one of the lakes and into the pine forest. The hiking trails are clearly marked with different colors, and they start from the parking area.

In winter you can skate and ski on Lake Trehörningen. Fjällnora café and reception is open all year round and you can rent rowing boats, canoes, Nordic skates and skis here.