Sunnerstaåsen

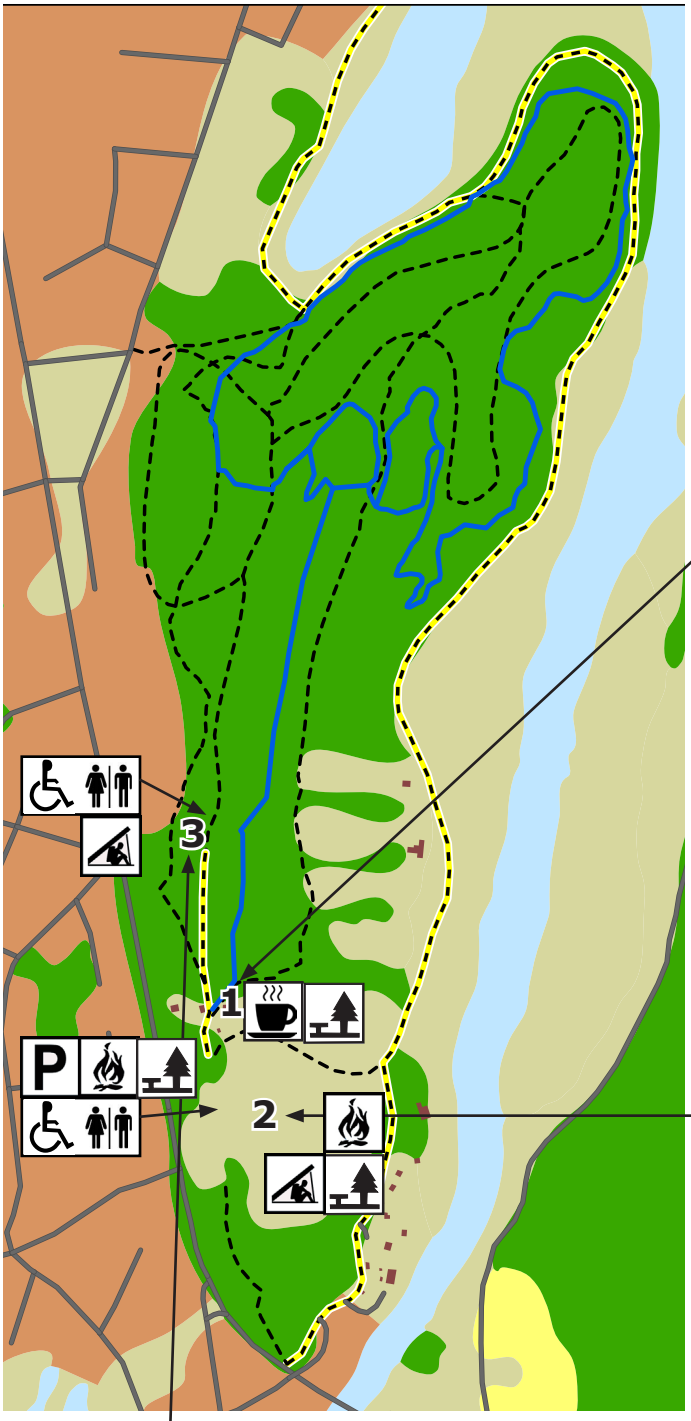
Detaljerad beskrivning av stigar, rastplatser och andra anordningar i området.
Uppdaterad 2020-03-31

1 Sunnerstastugan

2 Gropen

3 Motorikbanan

Karta med målpunkter



1 Sunnerstastugan

2 Gropen

3 Motorikbanan

- Parkering
- Torrtoalett
- Tillgänglighets-anpassning
- Grillplats
- Rastplats med bänkbord
- Vindskydd
- Kafé
- Stig
- Tillgänglighets-anpassad stig
- Stig för MTB

1. Sunnerstastugan

Sunnerstastugan med bänkborden framför

Det finns ett kafé i Sunnerstastugan som är öppet varje dag. Här kan du köpa enklare maträtter, fika samt varm och kall dryck. Här finns också en butik som säljer och hyr ut sport- och friluftsutrustning.
Se öppettider på: aktivtuteliv.nu/uppsala

För att komma till ingången går du upp för en trappa. Du kan även komma in med rullstol genom en dörr på västra sidan av huset, eller via altanen på baksidan. Inne i kaféet finns två WC varav en tillgänglighetsanpassad.

Vägen till Sunnerstastugan från parkeringen

Från parkeringen följer du den breda grusvägen norrut till stugan, 150 m. Sista biten lutar nedåt och det kan behövas hjälp för rullstol. Vägen plogas på vintern.

Vid serveringen finns det vägvisare för olika platser i friluftsområdet.

2. Gropen

Gropen är en rest av ett gammalt grustag. Idag är området bland annat populärt att åka pulka i på vintern. Nere i gropen finns det en grillplats med vindskydd, flera sittbänkar, och vedförråd. Vindskyddet står på en upphöjning och har en hög tröskel in på 22 cm. Grillplatsen har två låga grillar omgivna av sittstockar. De är svåra att komma intill med rullstol. Det plogas inte kring grillplatsen men det kan bli väl upptrampat vintertid.

Ovanför en kort, mycket brant backe 80 m från grillplatsen finns det en tillgänglighetsanpassad torrtoalett som det plogas framför på vintern.

Det finns även en grillplats ovanför pulkabacken nära parkeringen. Här står flera bänkbord, några är anpassade för rullstol eller har förlängda sittytor för att göra det enklare att sätta sig. Det finns ett tillgänglighetsanpassat grillbord med grillgaller att ställa över elden. Vedförråd och soptunnor bredvid. Det plogas inte kring grillplatsen men det kan bli bra upptrampat på vintern. Underlaget är hårdpackat grus och hyfsat jämnt. Här hittar du även en tillgänglighetsanpassad torrtoalett som det plogas framför på vintern.

Vägen till gropen från parkeringen

Från den stora parkeringen till grillplatsen nere i gropen är det 400 m. Följ den breda grusvägen från parkeringen och sväng höger nerför backen. Ner till gropen är det ganska brant. Vägen är grusad men lite ojämn. Grillplatsen syns på långt håll. Väl nere i gropen är underlaget plant.

Gropen sommartid

Vindskyddet i gropen med grillplats framför

En av grillplatserna i gropen

Grusvägen från parkeringen ner i gropen

Grillplatsen ovanför pulkabacken

3 Motorikbanan

Några av hindren och stigen i motorikbanan

Sunnerstaåsen motorikbana har många olika redskap där du kan träna armgång, situps, balansträning och annat. Motorikbanan är tillgänglighetsanpassad och fungerar som en träningsbana för alla åldrar. De olika redskapen har instruktioner på hur du kan träna med och utan rullstol. Det finns en tillgänglighetsanpassad torrtoalett intill banan. Vindskyddet Skogsmulles koja ligger bredvid motorikbanan och har sittplatser i olika höjder. Här går bra att åka in med rullstol.

Skogsmulles koja

En av skyltarna på motorikbanan

Vägen till motorikbanan från parkeringen

Från parkeringen till motorikbanan är det 300 m längs den breda hårdgjorda stigen rakt norrut. Det finns några kortare backar där det kan behövas hjälp för rullstol. Ingången till motorikbanan är skyltad och ligger på vänster sida.

Den hårdgjorda stigen mellan mellan motorikbanan och parkeringen.

Vinter i Sunnerstas friluftsområde

Skidbacke

Under vintersäsongen öppnar Uppsala Alpina center som har skidbacke med lift och tre nedfarter med varierande svårighetsgrad. Det finns också en kortare nedfart för nybörjare och personer med funktionsnedsättning.

Vid foten av backen finns en värmestuga med butik där du kan köpa liftkort, fika, soppor och sötsaker. Du kan också hyra hjälm och skidor. In till butiken är det en tröskel på 10 cm. På övervåningen finns ett matsäcksrum med sex bord och stolar och två mikrovåg-sugnar. Du kommer upp via en trappa men här finns också trappshiss. I rummet finns två små WC, de är inte skyltade och lite svåra att se.

För liftens öppettider under säsong se: www.uslk.se

Skidbacken

Pulkabacke

I Sunnerastagropen finns det två pulkabackar utan lift. Det är belysning på toppen av gropen mot parkeringen. Se mer under målpunkten 2 Gropen.

Sunnerstagropen på vintern

Elljusspår

Elljusspåret (3,4 km) har klassiska skidspår under vintern. Det är tänt kl. 6-22. Spåret startar vid Sunnerstastugan ungefär 150 m från parkeringen.

Elljusspåret med skidspår

Övrigt

Elljusspår

Elljusspåret är tänt kl. 6–22 och utgår ifrån Sunnerstastugan. Den är 160 cm brett och sluttar lite mot kanterna. Vissa partier är branta. Den är 3,4 km lång och på vintern anläggs klassiska skidspår.

Mulleriket

Bredvid motorikbanan finns Mulleriket med äventyrsstationer där barn och vuxna kan leka och upptäcka många spännande saker i naturen. Informationsblad med olika uppdrag på stigen kan hittas på friluftsfrämjandets hemsida: friluftsframjandet.se/uppsala.

Elljusspåret sommartid

Hitta till Sunnersta

Sunnerstaåsens friluftsområde ligger i Sunnersta, 9 km från centrala Uppsala.

Med bil

Parkeringen vid Sunnerstaåsen ligger längs Dag Hammarskjölds väg, ett par hundra meter norr om Flottsundsbron. Kommer du från centrala Uppsala ligger parkeringen på vänster sida.

Med cykel

Från Stadsträdgården inne i centrala Uppsala går cykelväg längs Fyrisåns västra sida ända ut till Sunnersta, 9 km.

Med Kollektivtrafik

Flera stadsbussar stannar vid hållplats Sunnerstabacken. Hållplatsen ligger alldeles vid infarten till parkeringen.

Parkeringsplats Sunnersta

Mycket stor parkering på hårdpackat grus som har belysning. På vintern plogas den. Det finns stor informationsskylt med karta över området och foldrar att ta med.

Pdf:en är framtagen av Upplandsstiftelsen och Uppsala kommun 2018–2019, i ett projekt där statliga bidrag till lokala och kommunala naturvårdsprojekt är medfinansiär.