

2026



Stadsskogens naturreservat
En riktig skog mitt i staden. Det rika stigsystemet och det stadsnära läget gör att det nyttjas flitigt av många uppsalabor för utflykter och rekreation.

Arke Fyris naturreservat
Arke Fyris sträcker sig längs Fyrisån mellan Kungävsbron, förbi Vinsterbron och ända ner till Flottsundsbron i Sunnersta. I maj månad blommar kungävsalljorna på Kungävsån.

Hägdalen-Nästens naturreservat
En blandning av storskog och öppen dalgång där Hägdalen slingrar sig fram. Kung Björns hög vittnar om en rik kulturhistoria och den djupa Kvarnbo-ravinen är lummig. De många markerade lederna kan användas både sommar och vinter.

Norra Lunsens naturreservat
Uppsalas största vildmarksområdet Skogen kännetecknas av fina myr- och hällmarker. De många markerade lederna tar dig till utflyktsplatser som Lunsentorget, Fräkstantugan och Stordammen.

SVÄRHETSNIVÅER

Grön	Mycket lätt
Blå	Lätt
Röd	Medelsvår
Svart	Svår
⚡	Tillgänglighetsanpassad

DATUM ATT HA KOLL PÅ OCH INFO OM MÅNADSSLÄPP

Hittauts checkpoints sitter ute och kan registreras på hemsidan mellan 10 april och 31 oktober 2026. Säsongen börjar med ett digitalt månadsläpp av 12 checkpoints den 10 april. När papperkartan släpps den 1 maj görs ytterligare 88 checkpoints tillgängliga. Dessa sitter kvar hela perioden från till den 31 oktober.
Fyra gånger under sommaren (1 juni, 1 juli, 1 augusti och 1 september) släpps 12 nya checkpoints, se listan med **MÅNADSSLÄPP**. Dessa nya checkpoints sitter upp och går att registrera mellan 1 juni-31 oktober, 1 juli-31 oktober och så vidare.
Du känner igen de checkpoints som släpps i början av månaderna genom att de har nummerserier som börjar med 401, 601, 701, 801 och 901 för den fjärde, sjätte, sjuende, åttonde och nionde månaden. Som exempel blir checkpoints från 601 till 612 tillgängliga den 1 juni och 801-812 blir tillgängliga den 1 augusti. Alla checkpoints är kvar till 31 oktober.

For this information in English, please visit www.hittaut.nu/upsala.

MÅNADSSLÄPP

APRIL
Digitalt månadsläpp: Sunnersta, Graneberg, Vårdsåtra

NR	BESKRIVNING	SVÄRHET	KOD
401	Staketet	Grön	⚡
402	Stenen	Röd	
403	Branten	Blå	
404	Branten	Blå	
405	Höjden	Blå	
406	Stenen	Blå	
407	Stolpen	Grön	⚡
408	Branten	Blå	
409	Gropen	Blå	
410	Stensamlingen	Röd	
411	Mellan branterna	Blå	
412	Stenen	Grön	

AUGUSTI
Nästen

NR	BESKRIVNING	SVÄRHET	KOD
801	Vägvisaren	Grön	
802	Sankmarken	Svart	
803	Stenen	Röd	
804	Branten	Svart	
805	Branten	Röd	
806	Branten	Röd	
807	Höjden	Svart	
808	Branten	Svart	
809	Branten	Svart	
810	Branten	Svart	
811	Branten	Röd	
812	Stenen	Röd	

För månadsläpp JUNI, se utsnitt Nyby på andra sidan av kartan.

JULI
Gamla Uppsala, Nyby

NR	BESKRIVNING	SVÄRHET	KOD
701	Staketet	Grön	⚡
702	Stolpen	Grön	⚡
703	Ruinen	Blå	
704	Stenen	Blå	
705	Stolpen	Grön	⚡
706	Stolpen	Grön	⚡

SEPTEMBER
Nantuna, Sävja

NR	BESKRIVNING	SVÄRHET	KOD
901	Stenen	Blå	
902	Stenen	Blå	
903	Stolpen	Grön	
904	Branten	Röd	
905	Stenen	Röd	
906	Höjden	Röd	

Stenhagen

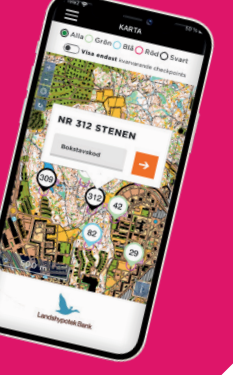
NR	BESKRIVNING	SVÄRHET	KOD
707	Branten	Svart	
708	Höjden	Blå	
709	Sankmarken	Röd	
710	Sankmarken	Röd	
711	Stenen	Röd	
712	Branten	Blå	

Lurbo

NR	BESKRIVNING	SVÄRHET	KOD
907	Sankmarken	Blå	
908	Branten	Blå	
909	Stenen	Grön	
910	Stenen	Röd	
911	Stenen	Röd	
912	Branten	Röd	

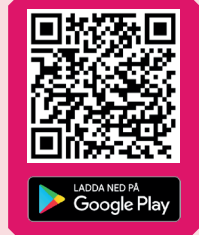
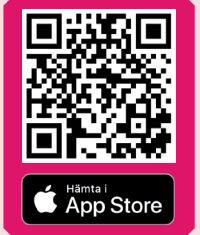
REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

- Registrera ett Hittautkonto på orientering.se/hittaut eller i appen Hittaut.
- Registrera bokstavskoden för de checkpoints du besökt och du är automatiskt med i utlottningen av fina priser.
- Ju fler checkpoints du registrerar, desto större är chansen att vinna.
- Utmåna grannen, kompisen eller kollegan och följ ställningen i topplistan.



LADDA NER HITTAUT-APPEN

Ladda ner Hittauts app för iOS eller Android. Där har du tillgång till alla Hittaut-projekts kartor och kan registrera dina checkpoints. Om du vill kan du ta hjälp från mobils GPS-markör.



TECKENFÖRKLARING

	Öppen mark	Tät skog
	Öppen mark	Dense forest
	Hus/byggnad	Staket
	Hus/byggnad	Staket
	Sänkmark	Bäck
	Sänkmark	Stream
	Sten/Stenmur	Väg, liten/stor
	Sten/Stenmur	Road, small/big
	Brant/Åstup	Stig, liten/stor
	Brant/Åstup	Track, small/big
	Höjdskurvor	Contour
	Höjd/hill	
	Liten höjd	quark/ditch/road
	Gröppel/Depression	

motionsorientering **naturpasset**

Se www.motionsorientering.se/upsala för mer information och kommande lokala arrangemang!
Naturpasset finns på flera ställen i och kring Uppsala. Se www.naturpasset.se för mer information.

STÖD OSS VIA SWISH
Tycker du att Hittaut är bra får du gärna bidra med valfritt bidrag som hjälper oss att täcka kostnader för karta och hemsida.
Swisha ditt bidrag till 123 535 001 och märk med Hittaut. Tack!

STIGAR OCH LEDER
Linnéstig
Övrig vandringsled
Mountainbike-led
Skidspår (vinter)

Hittaut Uppsala

Vårdsåtra naturpark
Ett av Sveriges äldsta naturreservat som sedan bildandet 1909 haft totalt tillträdesförbud. Det som från början var en öppen beteshage har nu fritt utvecklets till en stor skog med inslag av ädellöv och mycket död ved. Nu finns en ny spång så att reservatet kan upplevas från vattnet.

OM ARRANGÖREN
Hittaut i Uppsala arrangeras av OK Linné, Sveriges största orienteringsklubb. Vår målsättning är att vara en elitklubb med stor bredd och en stark ungdomsverksamhet. Klubben driver och utvecklar sin verksamhet enligt fyra ledord: öppenhet, utveckling, glädje och gemenskap. Vår fasta punkt i tillvaron är Klubbgården (KG, checkpoint 56) i Linné, Sveriges största orienteringsklubb. Hittaut arrangerar OK Linné också ett flertal tävlingar under året, liksom tränar flera gånger i veckan. Du är varmt välkommen att hänga på våra träningar eller dyka upp på någon av våra nybörjarkurser. Läs mer om oss på www.oklinne.nu.

ABOUT THE LOCAL ORGANIZER
OK Linné is the largest orienteering club in Sweden. Our goal is to be an elite club but still attract people in all ages and levels of experience. Especially we try to offer plenty of quality activities for kids. Everything we do is guided by Openness, Development, Happiness and Solidarity. Our clubhouse is located in Norby (checkpoint 56) in Uppsala. Except for Hittaut, OK Linné also organises a number of competitions every year, as well as trainings throughout the week. You are more than welcome to join our trainings or take part in one of our beginner courses. Read more about us at www.oklinne.nu.



LÄR DIG MER PÅ
WWW.ORIENTERING.SE

VÄND PÅ KARTAN
Checkpoint 601-612 som släpps i juni finns i separat kartutsnitt Nyby på andra sidan av kartbladet.

ALEWALDS

BIDRAR MED PRISER FÖR 40 000 KR TILL HITTAUT UPPSALA

CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	SPONSOR	KOD	NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	SPONSOR	KOD
1	Staketet	Grön			57	Stolpen	Grön		
2	Stolpen	Grön			58	Gropen	Blå		
3	Staketörnet	Grön			59	Sankmarken	Röd		
4	Stolpen	Grön			60	Stolpen	Blå		
5	Stolpen	Grön			61	Stolpen	Grön		
6	Dörren	Grön			62	Stolpen	Blå		
7	Stolpen	Grön			63	Gropen	Blå		
8	Stolpen	Grön			64	Gropen	Röd		
9	Stolpen	Grön			65	Branten	Svart		
10	Stolpen	Grön			66	Stenen	Grön		
11	Stolpen	Grön			67	Stigglädet	Grön		
12	Stolpen	Grön			68	Staketet	Grön		
13	Stolpen	Grön			69	Stenen	Röd		
14	Stolpen	Grön			70	Stenen	Blå		
15	Stolpen	Grön			71	Bäcken	Blå		
16	Stolpen	Grön			72	Stenen	Svart		
17	Staketet	Grön			73	Bron	Grön		
18	Stolpen	Grön			74	Sankmarken	Blå		
19	Stolpen	Grön			75	Sankmarken	Röd		
20	Fönstret	Grön			76	Branten	Svart		
21	Stolpen	Grön			77	Sankmarken	Röd		
22	Stolpen	Grön			78	Sankmarken	Röd		
23	Häckstutet	Blå			79	Sankmarken	Röd		
24	Höjden	Blå			80	Pumpen	Grön		
25	Fönstret	Grön			81	Stenen	Svart		
26	Stolpen	Grön			82	Sänkan	Svart		
27	Stiggen	Grön			83	Sankmarken	Svart		
28	Stolpen	Grön			84	Höjden	Svart		
29	Stolpen	Grön			85	Höjden	Svart		
30	Stolpen	Grön			86	Branten	Svart		
31	Ruinen	Grön			87	Sankmarken	Röd		
32	Stolpen	Grön			88	Stenen	Grön		
33	Staketet	Grön							
34	Staketet	Grön							
35	Stolpen	Grön							
36	Bron	Grön							
37	Staketet	Grön							
38	Branten	Röd							
39	Branten	Blå							
40	Branten	Blå							
41	Stenen	Blå							
42	Gropen	Blå							
43	Sankmarken	Blå							
44	Bäcken	Blå							
45	Stolpen	Blå							
46	Stolpen	Röd							
47	Sankmarken	Röd							
48	Stigkråken	Grön							
49	Trädet	Grön							
50	Mellan branterna	Blå							
51	Gropen	Grön							
52	Höjden	Blå							
53	Stenen	Röd							
54	Stolpen	Blå							
55	Sankmarken	Svart							
56	OK Linnés klubbgård	Grön							

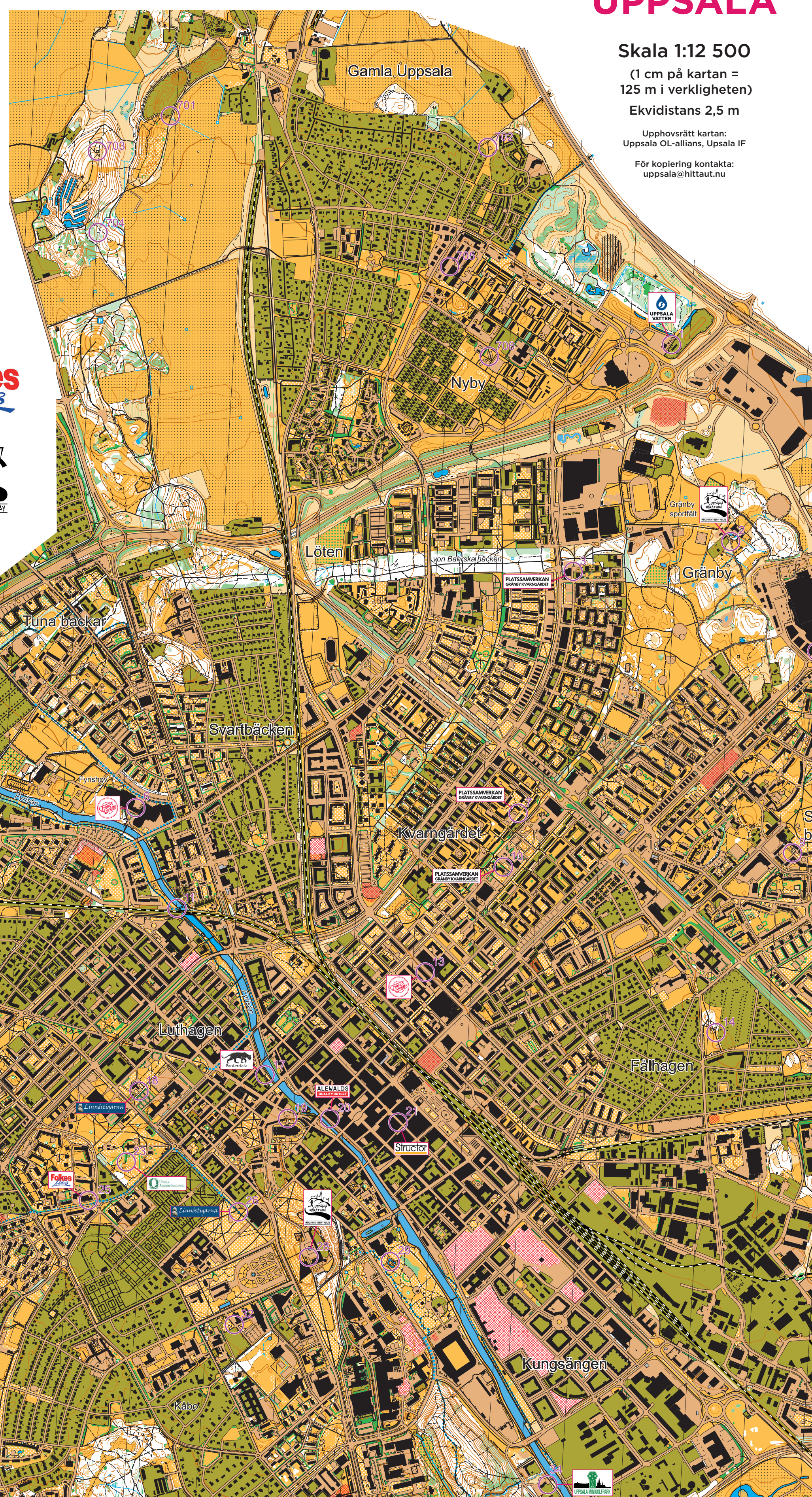
Hitta din grej!
 legår i ditt träningskort:
 • Fem gym i Uppsala
 • Fria gymnastiktioner
 • Träningsapp
 • 300 gruppträningspass veckan

UPPLEV UPPSALAS Linnéstigar

SVÄRIGHETSNIVÅER

- Grön Mycket lätt
- Blå Lätt
- Röd Medelsvår
- Svart Svår
- 🐾 Tillgänglighetsanpassad

Puddeljump



UTLÄMNINGSSTÄLLEN

Här kan du hämta en ny papperskarta:

- Uppsala kommuns kontaktcenter, Stadshusetgatan 2
- Alewalds butik, Östra Ågatan 27
- Alewalds Outlet, Gamla torget 1
- Friskis & Svettis: Fyrishov, Ultuna, Ekeby, Västerkvam, Stallet
- Biotopea, Vassagatan 4
- Sveriges Lantbruksuniversitet på adresserna: Almas allé 9, Duhvaregatan 8 och Lennart Hjelmis väg 9
- Gränbystadens Infodisk, Gränbystadens västra entré

För en aktuell lista över alla utlämningsställen, se hittaut.nu/upsala/papperskarta

KARTA UPPSALA

Skala 1:12 500
 (1 cm på kartan = 125 m i verkligheten)
 Ekvidistans 2,5 m

Upphovsrätt kartan: Uppsala OL-allians, Uppsala IF
 För kopiering kontakta: upsala@hittaut.nu

VAD ÄR HITTAUT?

Hittaut går ut på att hitta checkpoints i stads- och skogsmiljö. Det är ett av Sveriges största friskvårdsprojekt som ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs av den lokala orienteringsföreningen. 2026 finns Hittaut i närmare 100 orter och aktiverar cirka 200 000 deltagare. Kartan och digital teknik står i fokus och målet är att aktivera och få fler människor att uppleva och upptäcka naturen nära sig.

Just nu håller du i en karta över Uppsalas när- och naturområden. Varje ring på kartan representerar en checkpoint, som utö i terrängen markeras med en Hittaut-stolpe. Varje checkpoint har en specifik kod som du kan registrera digitalt via webb eller app.

Hittaut är för alla. Du kan hittaut tillsammans eller ensam. Du kan gå, cykla eller springa. Vissa checkpoints är "hjulpassade" och kan nås med exempelvis cykel, rullstol eller barnvagn. Hittaut är gratis och du kan hittaut hur du vill, när du vill och med vem du vill.

Att komma igång är enkelt. Kliv ut genom dörren och börja leta efter checkpoints. Det finns alltid en nära dig. Skapa en inloggning på orientering.se/hittaut eller på appen Hittaut för att registrera checkpointkoderna. Genom att registrera dig och koderna har du möjlighet att vinna priser. Du bidrar även till att arrangören kan fortsätta arrangera ett av Sveriges största friskvårdsprojekt.

Kom ihåg!

- Visa hänsyn till natur och markägare.
- Kör inte på privata vägar.
- Håll naturen ren.
- Respektera allemansrätten.

Frågor? Om du har några funderingar, feedback eller om du upptäckt att en checkpoint saknas/är trasig, kontakta oss på upsala@hittaut.nu.

WHAT IS 'HITTAUT'?

Hittaut is one of Sweden's largest wellness projects, covering nearly 100 towns with over 200,000 participants. Through the use of a map or a smartphone app, Hittaut helps to get people outside and to discover the nature and different environments around them. The Swedish Orienteering Federation (SÖFT) organises Hittaut in collaboration with local orienteering clubs all over Sweden.

You are now holding a map of Uppsalas urban and forested areas. Each circle on the map represents a checkpoint. Your task is to find the checkpoints out in the terrain. They are marked with a metallic stake or a paper sign with the Hittaut symbol. Each checkpoint has a letter code that you can register via the website or the app.

Hittaut is for everyone. You can collect Hittaut checkpoints alone or together as a group. You can walk, run or bike. Some checkpoints are marked as accessible by wheel and these can be reached, for example, by bike, wheelchair or stroller. Hittaut is free and you can do it however, whenever and with whom ever you like.

Getting started is easy. Get out the door and start looking for checkpoints. There is always one nearby to be found. In order to register the checkpoint codes, create an account on orientering.se/hittaut or in the Hittaut app. By doing so, you have the chance to win prizes in the monthly lottery. You also help the organisers to continue to arrange one of Sweden's biggest outdoor activity projects.

Remember!

- Show respect for the environment and the landowners.
- Do not drive on private roads.
- Keep the environment clean.
- Show respect for "allemansrätten" (the right to public access).

Any questions? If you have questions or feedback, or a checkpoint is missing or broken, please email us at upsala@hittaut.nu.

SÅ HÄR KAN EN CHECKPOINT SE UT:

@hittaut_orientering @hittautupsala @hittaut.nu

LÄS MER PÅ hittaut.nu

10 april - 31 oktober

UPPLEV OCH UPPTÄCK DIN OMGIVNING MED UPPSALAS BÄSTA KARTA

Hittaut är en gratis aktivitet där du rör på dig samtidigt som du upptäcker nya platser.

GRATIS

ARRANGÖR: OK Linné

HUVUDPARTNERS: Uppsala kommun, ALEWALDS, cytiva, OK Linné

KARTA NYBY MÅNADSLÄPP JUNI

HITTA HIT
 Junistöppets område ligger i Östra Lunsen längs med järnvägen till Stockholm. Det här kartutsnittet överlappar den stora kartan - Utgå gärna från Sälva i nordväst. Parkeringsplatser finns även vid Karlso (N 59,7981, E 17,7436) och Nybo (N 59,7833, E 17,7538).

Skala 1:12 500
 (1 cm på kartan = 125 m i verkligheten)
 Ekvidistans 2,5 m

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
601	Stenen	Svart	
602	Branten	Röd	
603	Mellan stenarna	Svart	
604	Stigförgreningen	Grön	
605	Stenen	Svart	
606	Stenen	Svart	
607	Bestandsgränshörnet	Svart	
608	Stenbrottet	Röd	
609	Sankmarken	Röd	
610	Sankmarken	Svart	
611	Sankmarken	Svart	
612	Huset	Blå	