

Nr 2 - 2017 årgång 42

Höst & Vinter

*Aktiviteter under augusti - mars*



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

Medlemsblad för Friluftsförbundet i Huddinge

**DROPP : UT**



Vi finns på Facebook. Gå in och gilla - Friluftsförbundet Huddinge





## KANSLI

**Post- o Besöksadress** Arrendatorsvägen 2 B, 141 62 Huddinge  
**Telefon o Fax** ☎ 08- 774 85 99 **Organisationsnr** 812800 – 2287  
**Telefontider** ☎: måndag – fredag 10 – 12, 13 – 15 **PlusGiro** 14 35 35 - 3  
**Besökstider:** måndag – fredag 9 – 12, 13 – 15 **BankGiro** 5763-7209  
**E-post** huddinge@friluftsframjandet.se **Swish** 123 196 06 16  
**Hemsida** www.friluftsframjandet.se/huddinge

## STYRELSE

2017

☎ 08-

E-post

<b>Ordförande</b>	Leif Malmlöf	646 76 47	leif.malmlöf@comhem.se
<b>Vice ordförande</b>	Carl Henrik Carlsson	724 95 19	carlhenrik.carlsson61@gmail.com
<b>Kassör</b>	Karin Lindgren	072- 710 22 10	karinlindgren09@gmail.com
<b>Sekreterare</b>	Ove Håkansson	771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Jakob Beijer	645 31 50	jakob.beijer@gmail.com
	Ewa Hedlund	070- 623 45 37	ewa.hedlund@friluftsframjandet.se
	Hans Kjelleryd	070- 600 35 17	kjelleryd@adadvice.se
	Bo Sjöberg	710 60 23	bo.cykel@gmail.com
<b>Suppleant</b>	Mikael Dahlke	070- 256 57 52	mikael.dahlke@telia.com
	Elisabeth Engdahl Linder	070-746 62 40	elisabet.engdahl.linder@gmail.com
	Jan Olof Sandin		janne.sandin@gmail.com

## Valberedning

Rune Lindqvist  
 Birgitta Kaving  
 Cecilia Nilsson

070- 952 02 23  
 070-576 1987  
 0730- 323 646

runelindqvist44@gmail.com  
 birgitta.kaving@bredband.net  
 cissihuddinge@gmail.com

## Revisorer

Rolf Trana  
 Erling Olsson

076-262 56 54  
 070- 2786071

rolf.trana@gmail.com  
 erling.m.olsson@gmail.com

## GRENLEDARE

Skogsknopp  
 Skogsknytte  
 Skogsmulle  
 Strövare  
 Frilufsare  
 TVM

Karin Norinder  
 Lina Partti

073- 641 97 88  
 070- 405 02 58

karin.norinder@friluftsframjandet.se  
 lina.partti@friluftsframjandet.se

## I Ur o Skur

Elisabeth Bergqvist

746 81 46

forestandare@skogsangen.se

## Barnskridsko

Karin Norinder

073- 641 97 88

karin.norinder@friluftsframjandet.se

## Alpin Skidskola

Anna Båtelsson

070- 937 62 47

annabatelsson@hotmail.com

Pär Duwe

070- 745 61 16

par.duwe@hotmail.com

Sofia Fornander-Törnberg

070- 819 78 12

sofia.fornander@gmail.com

Anna Håkansson

070- 852 25 24

annahakanson@hotmail.se

## Klättring

Ulf Johansson

711 92 52

ulf.e.johansson@telia.com

## Fjäll / Vandring

Ove Håkansson

771 95 95

ove.hakansson@gmail.com

## Friluftsmiljö

Anna-Lena Handell

070- 268 6473

annalenahandell@gmail.com

## Kajak

Kristina Löwenberg

070- 606 53 26

xc4u@comhem.se

## Längdskidåkning

Rune Lindqvist

070- 952 02 23

runelindqvist44@gmail.com

## Långfärdsskridsko

Rune Lindqvist

070- 952 02 23

runelindqvist44@gmail.com

## MTB/Cykel

Mats Löfgren

070- 663 80 59

mats.lofgren@beaconengineering.se

## Nordic Walking

Gunilla Andér

070- 110 23 69

gunillakander@gmail.com

## Vandring

Ove Håkansson

771 95 95

ove.hakansson@gmail.com



# Dropp Ut nr 2 – 2017

årgång 42

Aktiviteter under augusti 2017 – mars 2018

Medlemsblad för Friluftsförbundet Huddinge lokalavdelning

---

**Ansvarig utgivare:** Leif Malmlöf, ordförande.  
**Redaktör:** Mats Löfgren  
**Utkommer:** 2 nr / år, mars, augusti.  
**Upplaga:** 1600 ex.

---

	Sidan
<b>Ordförande har ordet</b>	<b>2</b>
<b>Äventyret i Flottsbro</b> <b>söndag 3 september</b>	<b>3</b>
<b>Nordic Walking</b> <b>Stavgång</b>	<b>4</b>
<b>Skidskola i Flottsbro 2018</b>	<b>5</b>
<b>Seniorutflykt</b> <b>onsdag 6 september</b>	<b>6</b>
<b>Huddinges natur</b> <b>onsdag 8 november</b>	<b>7</b>
<b>Huddingedagarna</b> <b>och Ledarinformation</b>	<b>8</b>
<b>Vandringar 2017</b>	<b>9</b>
<b>Fjällverksamheten</b>	<b>10</b>
<b>Längdskidor</b>	<b>11</b>
<b>TVM</b> <b>våren och hösten 2017</b>	<b>12 – 13</b>
<b>Äventyrliga familjen</b>	<b>14</b>
<b>Öppna skogsgläntan</b>	<b>15</b>
<b>Barnskridsko - Skrinna</b>	<b>16</b>
<b>Barn och familj i naturen</b>	<b>17 – 19</b>
<b>Färdrapport Hemavan februari 2017</b>	<b>20 – 23</b>
<b>Långfärdsskridskor 17/18</b>	<b>24 – 27</b>
<b>Kajak fortbildning</b>	<b>28 – 29</b>
<b>Kajak turer</b>	<b>30 – 32</b>
<b>Kajak information</b>	<b>33 – 35</b>
<b>Årsmöte måndag 12 mars 2018</b>	<b>36</b>

**För aktuell information, se hemsidor:**

<i>Friluftsförbundet</i>	<a href="http://www.friluftsfremjandet.se">www.friluftsfremjandet.se</a>
<i>Region Mälardalen</i>	<a href="http://www.friluftsfremjandet.se/regionmalardalen">www.friluftsfremjandet.se/regionmalardalen</a>
<i>Huddinge lokalavdelning</i>	<a href="http://www.friluftsfremjandet.se/huddinge">www.friluftsfremjandet.se/huddinge</a>
<i>Facebook</i>	<a href="https://sv.se.facebook.com/pages/Friluftsfremjandet-Huddinge/146932242143087">https://sv.se.facebook.com/pages/Friluftsfremjandet-Huddinge/146932242143087</a>
<i>Alpin skidskola Huddinge Flottsbrobacken</i>	<a href="http://www.huddingeskidskola.eu">www.huddingeskidskola.eu</a>
<i>Klippklättring och högfjällsturer Huddinge</i>	<a href="http://www.bergsidan.se">www.bergsidan.se</a>

# FRILUFTS FRÄMJANDET



## Hej alla medlemmar i Huddinge Lokalavdelning,

Den 13 mars genomförde vi lokalavdelningens årsmöte och kunde lägga ett framgångsrikt 2016 till handlingarna. Föreningens verksamhet lämnade ett ekonomiskt överskott, något som ger möjlighet att fortsätta satsa inom verksamheterna framöver. Samtliga styrelseledamöter blev omvalda och styrelsen utökades dessutom med en suppleant. Vi hälsar Mikael Dahlke välkommen till styrelsen.

I början på året hade styrelsen en planeringskonferens när vi fastställde följande fokusområden för 2017:

- Ledare
- Familjeaktiviteter
- Kommunikation

Styrelsen har tillsatt arbetsgrupper för dessa områden och vi återkommer senare med fylligare rapportering.

Det är roligt att konstatera att våra olika verksamheter expanderar. Speciellt roligt att de fria barngrupperna som tar hand om våra yngsta medlemmar som är de som ska driva våra verksamheter framöver har en mycket stor ökning för närvarande.

Viktiga datum som ni bör boka in i era kalendrar.

- 3 september är det dags för Äventyret och familjedagen i Flottsbro.
- 12 mars 2018 är det dags för nästa årsmöte

Om dessa aktiviteter och många fler kan ni läsa i Dropp Ut, på vår hemsida och i sociala media.

2017 är som nämnts tidigare ett jubileumsår på många plan. Friluftsförbundet fyller 125 år, Skogsmulle fyller 60 år och Huddinge lokalavdelning fyller 55 år. Friluftsförbundets firande kommer att kulminera första veckan i oktober. Den 4 oktober kommer firande t.ex. ske i Hagaparken med närvaro av kronprinsessparet. Bevaka hemsida, sociala media mm för mera information. Vi i Huddinge kommer uppmärksamma jubileerna vid Äventyret i Flottsbro den 3 september.

Jag vill slutligen ta tillfället i akt och rikta ett stort tack till er alla som genom att skänka Friluftsförbundet i Huddinge en del av er fritid möjliggör att vi kan bedriva vår omfattande verksamhet.

Med en önskan om ett fortsatt innehållsrikt Friluftsförbudsår!

**Leif Malmjöf**  
Ordförande



# Äventyret i Flottsbro

20 ÅR  
MED

Söndag 3 september kl 11 - 14



- Träffa Skogsmulle och hans vänner
- Pröva på klättring för barn och vuxna (Häggstaklippan)
- Paddla kanadensare med hela familjen
- Kajakuppvisning med rollar
- "Guld"vaskning
- Äventyrsslinga för barn
- Svampvandring för familjen
- Pröva på geocaching med GPS
- Utrustningstips för fjäll och vandring
- Tipspromenader
- Grillkorv och dricka till försäljning  
...och en massa andra aktiviteter!

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



HUDDINGE

[www.friluftframjandet.se/huddinge](http://www.friluftframjandet.se/huddinge)

55 ÅR

I samarbete med

Studie  
främjandet

Vårdshuset är öppet i Flottsbro!



# NORDIC WALKING – Stavgång

## Program höst 2017



Fikapaus på Gömsta äng maj 2017

### Välkommen på utflykt med stavar för vardagslediga

Under hösten fortsätter vi att vandra med stavar på vardagar i Huddinge med omnejd. Vi tar oss med bil till dagens utflyktsmål bland Huddinges rikliga vandringsleder och naturreservat. Tag med ryggsäck packad med matsäck. Vi vandrar på stigar och leder och går 5 till 7 km i lugnt tempo – och brukar bli ute minst 3 timmar.

Vi får inte bara motion utan också tillfälle att lära och ta del av naturen under olika årstider samt lära oss mer om vår hembygd förr och nu.

Vandringsutflykterna blir inte varje vecka och blir oftast en torsdag. Ta del av aktuella aktiviteter på hemsidan

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge).

**Mötesplats normalt kl 10.00 i Huddinge Centrum framför Pressbyrån.**

Om du har frågor - välkommen att ringa Gunilla Andér ☎ 0701-10 23 69 alt maila: [gunillakander@gmail.com](mailto:gunillakander@gmail.com).

Att använda stavar lämpar sig väl för den som är ordinerad motion med FAR (fysisk aktivitet på recept)

**Vill du bli ledare för vandring med stavar? Hör av dig till Gunilla. Du får utbildning om det behövs.**

Studie  
främjandet

Studiefrämjandet är glada över ett långt och trevligt samarbete med Friluftsfrämjandet i Huddinge!

Vi stöttar föreningar med folkbildande verksamhet på olika sätt:

Studiematerial, lokal, annonsering mm. Vi kan även förmedla kontakter med föreläsare, kulturarbetare och resurspersoner inom vår organisation samt låna ut ljud- och ljusanläggning.

Vi erbjuder även kostnadsfria utbildningar för styrelsemedlemmar och ledare kring föreningsteknik, föreningsutveckling och ledarutveckling.

Och mycket mer... Ju mer vi samarbetar desto mer kan vi göra för er!

Kontakta därför Studiefrämjandet, ditt studieförbund, innan du genomför en aktivitet.

[www.studieframjandet.se/stockholmslan](http://www.studieframjandet.se/stockholmslan)  
e-post: [stockholm@studieframjandet.se](mailto:stockholm@studieframjandet.se)



FRILUFTS  
FRÄMJANDET





FRILUFTS  
FRÄMJANDET

## ANMÄLAN TILL ALPINA KURSER I FLOTTSBRO VINTER 2018!

Här är alla välkomna, barn från 6 år, ungdomar, vuxna, nybörjare eller avancerade åkare. För barn mellan 3 och 5 år finns snöbollar, snögubbar och snökanoner. Det finns en grupp för alla!

### BOKNING

Bokningen till vinterns kurser beräknas öppnas under december 2017!

Boka på hemsidan:

**[www.huddingeskidskola.eu](http://www.huddingeskidskola.eu)**

**OBS! Registrera dig på hemsidan så får du e-postmeddelande när bokningen öppnar!**

Har du frågor kring din bokning, kursinnehåll, grupper eller andra önskemål vänligen skicka e- post: [skidskolan@huddingeskidskola.eu](mailto:skidskolan@huddingeskidskola.eu)

Har du frågor om din betalning av skidskolan vänligen kontakta kansliet på: ☎ **08-774 85 99**. Telefontid måndag-fredag kl 10 - 12, 13 – 15.

- Vid **avbokning senare än 3 veckor före kursstart** tar vi ut en administrationsavgift på 100 kr.
- För den händelse skidskolan måste ställas in helt p.g.a. snöbrist, återbetalas kursavgiften minus 100 kr. Vid ev. snöbrist kan vi även tvingas ändra tidschemat.
- Har minst 75 % av skidskolan kunnat genomföras återbetalas inga avgifter.

---

**Vi finns nu på Facebook!**

---

# Seniorutflykt till Paradisets naturreservat

## Onsdag den 6 september



**Friluftsförbundet Huddinge** erbjuder i samarbete med **Paradisets Hanvedens vänner** en utflykt till Paradiset i samband med seniorveckan som arrangeras i Huddinge kommun vecka 36. Ett samarrangemang med Studieförbundet. Vi gör en ledarledd vandring på stigar och leder och får stifta bekantskap med områdets mångtusenåriga historia, den växlande naturen och om vad som förevarit i Paradiset. Möjligen finns det svamp att plocka. Tag med matsäck, stadiga skor och gärna stavar. Vid återkomsten till Paradistorpet erbjuds fika och våfflor till självkostnadspris.

**Samling:** Kl 10.00 vid torpet Paradiset

**Med bil:** via väg 259 och avtag mot Ådran/Ekedal.

**Med buss:** 709 från Huddinge C hållplats Bruket alt Ådran och promenad 2 resp 1,5 km.

**Amälan till** Gunilla Andér ☎ 0701 - 102369 eller [gunillakander@gmail.com](mailto:gunillakander@gmail.com) senast den 2 september.

Studie  
främjandet

FRILUFTS  
FRÄMJANDET







Foto Richard Vestin

## Huddinges natur- från karta till verklighet

Richard Vestin guidar oss i Kulturhuset i Huddinge centrum

(f d Folkets hus) **Onsdagen den 8 november kl 18.30.**

Vi hälsar alla medlemmar, ledare och andra intresserade välkomna till ett intressant föredrag. Vi kommer också inledningsvis att presentera Friluftsförbundet Huddinge och vår mångsidiga verksamhet och också berätta hur man blir ledare.

Gratis för medlemmar . Övriga 30 kronor.

***Friluftsförbundet Huddinge***

*i samarbete med Studieförbundet*





## **Traditionsenligt sedan ca 20 år fanns Friluftsförbundet Huddinge på plats när kommunen arrangerar Huddingedagarna.**

Många föreningar i Huddinge och kommunens skilda verksamheter medverkar, förutom att det är ett loppis och diverse aktiviteter för barn i Sjödalsparken.

**Lillvor Appelblom** som syns på bilden har representerat lokalavdelningen varje år och ställde upp även i år tillsammans med **Gunilla Andér**.

Vi fick tillfälle att berätta om våra aktiviteter, hur man bli medlem och ledare och vi gjorde reklam för **Äventyret i Flottsbro**.

En tipspromenad med temat Allemansrätten erbjöds och några deltagare svarade alla rätt och fick pris. En trevlig dag då Friluftsförbundet också syns.



# **Aktiva ledare!**

## **Tack vare Dig**

kan vi se tillbaka på ett framgångsrikt år fyllt av aktiviteter i vår lokalavdelning

**Som tack för Dina fina insatser 2017 är du välkommen att hämta Din julklapp på kansliet 7 – 22 december!**

**Torsdag 7 december kl 14 - 20**

Bjuder vi på kaffe med dopp, varm glögg försäljning av medlemsprodukter

**På kansliet kan Du även lösa dina julklappsbekymmer!  
VÄLKOMMEN!**



# Vandringar hösten 2017

Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i låglandsterräng under hela året. Med låglandsterräng avses leder inom Stockholms, Uppsala och Sörmlands län. Även vandringar utomlands och utanför leder förekommer. Vi erbjuder vandringsturer som dagsturer och även med övernattnig i tält eller vindskydd.

Turerna förläggs mest till snöfri tid på året men vandringar förekommer även under annan tid. Vintertältning i slutet av februari är en uppskattad aktivitet som är bra för de som vill ha lite tuffare utmaning. Vårvandringar bland alla vårblommor i lövsprickningstid är fint liksom höstvandringarna med "brinnande skog". Turerna är normalt dagsturer men turer från fredag eftermiddag till söndag eftermiddag- kväll med övernattnig i eget tält eller vindskydd ordnas också. Turena görs som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte men även rundturer från en plats förekommer.

Alla turer genomförs i ett lugnt tempo varför ingen blir lämnad i skogen.

Inbjudan sker via aktivitetsguiden på hemsidan [www.friluftsfamjandet.se/huddinge](http://www.friluftsfamjandet.se/huddinge) och på facebook. Anmälan behövs för dagsturer och för övernattnigsturerna. Den görs i aktivitetsguiden. Avgifterna framgår av varje aktivitetsbeskrivning. Vindskydden har begränsad storlek och ingen bokning av plats i vindskydd kan göras. Därför måste vi ha anmälan om deltagande i övernattnigsturer. För övernattnigsturerna lämnas information om turupplägg, transport till och från turen och förslag på utrustning. Vintertältare får en utrustningslista som förslag på utrustning. Dagsturerna medför vandring under 4 - 5 timmar med uterast varför man bör reservera hela dagen för turen.

Vandringens längd 10 - 20 km beroende på terrängen. Övernattnigsturerna har ungefär samma längd per dag som dagsturerna. Vintertältningen genomförs med kort vandring. Under sommaren - hösten 2017 genomförs vandringar enligt följande preliminära schema. Ändringar kan ske varför aktuell information framgår av hemsidan.

## Augusti

Söndag 20 aug	Ö-vandring
Söndag 27 aug	Ö-vandring

## September

Söndag 10 sept	Drevviken -
Flaten med bad	
14 - 21 september	eventuellt
Bourgogne	
Söndag 17 sept	Sörmlandsleden
23 - 24 sept	Kurs för ledare
27 sept-4 oktober	Norra Portugal
för ledare	

## Oktober

Söndag 1 okt	Sörmlandsleden
5 - 12 okt	Norra Portugal
Söndag 8 okt	Fågelbrolandet
Söndag 15 okt	plats ej bestämd
Söndag 22 okt	plats ej bestämd
Söndag 29 okt	plats ej bestämd

## November

Söndag 5 nov	plats ej bestämd
Söndag 12 nov	Åkers bergslag

## December

Söndag 3 dec	Advents vandring
--------------	------------------

Välkommen på fina turer i ibland okänd terräng.

## Ove Håkansson

Grenledare

# Fjällverksamhet

**Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i företrädesvis svenska fjällen under sommar och vårvintern.**

Vi erbjuder därför vandringsturer med övernattnig i tält eller stugor under sommaren och som skidturer med övernattnig i stugor under vårvintern. Vi är dock utrustade att kunna genomföra snöbivack i nödsituation.

Andra turer med basläger och dagsutflykter kan även ingå i utbudet under sommar och vinter om intresse och ledartillgång finns. Sådana kan genomföras som vandring, med snöskor eller skidor och kan innehålla toppbestigningar utan svår klättring.

Turerna sommartid förläggs normalt till juli eller första halvan av augusti medan vinterturerna förläggs till mars-april månad. Annan tid på året t ex september med "brinnande fjäll" är en fin upplevelse. Turernas varaktivitet är normalt en vecka men anpassas efter fjällområde. Turena görs normalt som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte.

Alla turer genomförs i ett lugnt tempo så att ingen blir lämnad på fjället.

Varje tur inleds med en upptaktskväll på kansliet där utrustning och aktivitetsområde genomgås. Förkunskaper och andra förutsättningar anges i inbjudan. Inbjudan och anmälan sker via hemsidan [www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge). Boka snabbt då turerna de senaste åren blivit fullbokade på nolltid. Vinterturerna läggs ut på hemsidan under oktober-november och sommarturerna läggs ut under december-januari. Deltagaravgiften omfattar upptaktskväll, planering och färdledning medan du själv betalar resa, mat, logi, lokala transporter och övrigt liksom utrustning.

Vi genomför också kurser i fjällsäkerhet för vinterturer och sommarturer för dem som inte kan delta i våra turer utan bara vill lära sig mer om fjällen på vintern och sommaren för att kunna genomföra en eller flera turer senare.

Kurserna och våra fjällturer genomförs under ledning av våra certifierade fjälledare.

Under 2018 ordnar vi följande fjällturer:

- 2 st skidturer i Jämtlandsfjällen och Lapplandsfjällen
- Vandring i Riksgränsenfjällen med tältövernattnig
- Vandring i Lapplandsfjällen med stug- eller tältövernattnig. Denna tur dubbleras troligen på grund av stort intresse.
- Eventuellt kommer en kort vandring i Jämtlandsfjällen med stugövernattnig att ordnas i september för att studera "brinnande fjäll".

Om du inte testat att gå på vintertur så är det något som jag verkligen vill rekommendera. Solbrännan efter turen kan vara ordentlig. Sommarturer med boende i stuga är en bra start för fjällturer med barn och barnbarn.

Grenledare: **Ove Håkansson**



# Längdskidor i vinter

## Vill du lära dig åka längdskidor dvs skidåkning i preparerade spår?

Vi inom Huddingeavdelningen har en verksamhetsgren med inriktning på längdskidåkning som kommit lite i skymundan för alla som åker upp med liften och sedan försöker ta sig ner helst stående på skidor. Vi försöker göra något motsvarande för längdskidåkning. Kanske kan du bli så bra att du anmäler dig till Vasaloppet en dag.

Under vintern har vi skidskola för längdåkning med skidor. Vi går igenom grunderna om skidåkning på längden, varför skidorna ser ut på ett visst sätt och klädsel för skidåkning. I kursen ingår praktiska övningar i preparerade spår i Ågesta. Kursen annonseras ut på hemsidan [www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge). Då vi inte vet när det finns snö ordnar vi teoridelen några gånger under vintern och hoppas på att det snö i närtid.

När det kommit så mycket snö att det går att göra spår med spårmaskin samlas vi vid Ågesta Friluftsgård i Huddinge där Stockholms idrottsförvaltning sköter spårläggningen. Håll därför uppsikt i aktivitetsguiden på hemsidan [www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge). Vi lägger ut meddelande senast fredag kväll före det veckoslut när det finns spår. Avsikten är att vi åker i golfbanans spår som är 8 km eller i elljusspåret 6 km eller båda.

Dessutom brukar vi genomföra en skidresa till Hälsingland under fyra dagar. Denna måste bokas i god tid på hemsidan då övernattning på vandrarhem måste bokas och betalas tidigt. Här kan vi "dra på" ordentligt i fina spår.

Välkommen på en fin skidåkning i snäll terräng.

Ansvarig ledare:

**Rune Lindqvist**

☎ 0709-520223, e-post: [runelindqvist44@gmail.com](mailto:runelindqvist44@gmail.com)



# TVM

## Vårens avslutade aktiviteter 2017

### Camp Vår

Camp Vår återkom fjärde året i rad och blev även detta år lyckat. Vi fick varierad väderek i år igen, fast i år slapp vi haglet på söndagen. Lägret hålls i april, riktar sig till 11-14 åringar och är två dagar långt. Vi arrangerar, och funktionärer som kan, åker ut redan på fredagen och fixar lägerplatsen. På lördagen och söndagen anordnas aktiviteter, bland annat den populära leken Jipp Jipp.



### Riksting 2017

Rikstinget med tema pirater som hölls under Kristihimmelsfärdshelgen var lyckat med fint väder. Folk hade det trevligt och inga flaggor försvann på villovägar in i vindskydd. Jag trodde att min flagga hade blivit befriad av Flaggornas Befrielsefront, men den återfanns i ett vindskydd då någon lagt den där. Vi ser fram emot nästa riksting då TVM fyller 60 år.



**Cecilia Nilsson**  
TVM:are och äventyrare  
cissihuddinge@gmail.com





# TVM

## Höstens aktiviteter 2017

### Invigningen 2017

När: 16 - 17 september

Var: Nyköping

Inbjudan: Skickas ut från en av arrangörerna till hela Region Mälardalen och Region Öst.

Under denna helg får ni träffa fler unga i samma ålder. Ni invigs i TVM och när ni åker på ting har ni fått en inblick hur den gröna ungdomsverksamheten ser ut. Utöver att göra aktiviteter under helgen så skapar ni roliga minnen och kan skapa nya vänrelationer.

### Ungdomsstämma

Ungdomsstämman anordnas i år av Samordningsgrupp Ung på Kärsö gården vid Drottningholm. Stämman är till för dig mellan 14 och 25 år. På stämman diskuteras bland annat motioner och andra förslag som skickas till riks årsstämma följande år.

Prata med mig, Cissi, eller Samordningsgrupp Ung:

[samordningsgruppung@gmail.com](mailto:samordningsgruppung@gmail.com) för mer information.

### Höstmys i Stendörrens Naturreservat

Denna helg brukar hållas i november i Stendörren och anordnas av ungdomar för ungdomar. Oftast kommer det personer som har varit TVM:are i något år eller mer. Vi bor i en stuga på en ö som värms med en vedspis i tre dagar. Där spelar vi spel, pratar, spelar gitarr och sjunger. Vi brukar inleda helgen med en rundvandring runt ön.

#### Cecilia Nilsson

TVM:are och äventyrare

[cissihuddinge@gmail.com](mailto:cissihuddinge@gmail.com)



# Vill du hänga med ut i naturen med Äventyrliga familjen i Huddinge?



Vill du göra roliga och spännande saker ute i naturen tillsammans med din egen familj och några andra familjer? Då ska du och din familj anmäla intresse. Vi hoppas kunna starta minst en grupp under hösten 2017 med ett antal familjer.

Kanske du själv är eller har varit barnledare i Friluftsförbundet? Om inte kan vi ge dig lämplig utbildning för att bli en av våra nya ledare för Äventyrliga familjen.

Läs mer om Äventyrliga familjen på [www.friluftsförbundet.se/huddinge/barn/familj](http://www.friluftsförbundet.se/huddinge/barn/familj)

Välkommen att höra av dig till:  
Karin Norinder, grenledare för barnverksamheten  
[karin.norinder@friluftsförbundet.se](mailto:karin.norinder@friluftsförbundet.se) eller  
Gunilla Andér i styrelsen,  
[gunillakander@gmail.com](mailto:gunillakander@gmail.com)  
☎ 0701- 10 23 69

eller anmäl intresse till kansliet via mail:  
[huddinge@friluftsförbundet.se](mailto:huddinge@friluftsförbundet.se)



## Vår barnverksamhet blomstrar just nu

mer än någonsin och med fler nya barngrupper för både yngre och äldre. I Källbrinkskogen kommer både Skogsknopp, Skogsknytte och Skogsmulle hålla till under hösten för de yngre barnen. Men eftersom vi blir fler så behövs även fler som vill utbilda sig till ledare särskilt mot yngre barn. Häng med oss ut på äventyr i skogen ☺

**Vi söker ledare** till både Öppna Skogsgläntan och Skrinna, hör av er till grenledarna vid intresse eller tipsa någon.

**Välkomna på Inspirationsträff 5 september kl 18 på kansliet, Arrendatorsvägen 2 B, Huddinge.**

**Anmälan till höstens barngrupper släpps 15 augusti. Välkommen med er anmälan!**





# Välkommen till Öppna skogsglantan

- Friluftsförbundet's svar på Öppna förskolan, men ute i naturen.

**Utomhuskul för de allra minsta. Vi går på upptäcktsfärd till djurens värld och leker, sjunger och fikar – aktiviteter som stimulerar de minstas utveckling och ger dig chansen att träffa andra nyblivna föräldrar under dagtid.**

Vill du bli ledare och starta en grupp tillsammans med andra småbarnsföräldrar? Eller vill du delta i en grupp? Anmäl intresse på tel. 08-774 85 99 eller via vår hemsida: [friluftsförbundet.se/huddinge](http://friluftsförbundet.se/huddinge)

Vill du veta mer, hör av dig till Karin Norinder på mail: [karinnorinder@gmail.com](mailto:karinnorinder@gmail.com)

**Läs mer:**  
[Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan](http://Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan)

Studie  
främjandet



Häng med oss ut!



[Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan](http://Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan)



## BARNSKRIDSKO – Skrinna

### Äntligen har vi startat en barnskridskogrupp!

Skrinna är Skogsmulles kompis, och Friluftsförbundets verksamhet för barnskridsko. Vi vänder oss till knytte-, mulle- och strövarbarn som är nybörjare och vill lära sig åka skridskor. I skridskoskolan lär barnen sig att åka skridskor med hjälp av roliga lekar och sånger. De lär sig snabbt att behärska sina skridskor, att åka framåt, åka bakåt, att svänga och stanna.

Vi vill gärna starta fler barnskridskogrupper, och söker därför dig som vill bli ledare! Du behöver inte vara proffs på skridskor, det räcker att du har grundkunskaper. Vänligen kontakta [karin.noirnder@friluftsframjandet.se](mailto:karin.noirnder@friluftsframjandet.se) för mer information. Om du är den vi söker betalar friluftsförbundet din ledarutbildning.

Under skridskoskolan är halva isen öppen för fri åkning. Barn i olika åldrar kan åka skridsko, öva och leka på isen tillsammans med föräldrar i **Segeltorpshallen**  
**Lördagar kl 11 – 12 fr o m oktober – t o m mars 2018.**

Åkningen sker med föräldrarnas eller annan vuxens ansvar. En förälder utses som kontaktperson och sköter närvaroregistrering och utlånat material. Pärm med förslag till lekar och övningar finns att tillgå.

**Anmäl ditt barn till denna aktivitet på [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se)**

FRILUFTS  
FRÄMJANDET







## ÖPPNA SKOGSGLÄNTAN

Friluftsförbundet svar på Öppna förskolan, men ute i naturen. Utomhuskul för de allra minsta. Vi går på upptäcktsfärd till djurens värld och leker, sjunger och fikar – aktiviteter som stimulerar de minstas utveckling och ger dig chansen att träffa andra nyblivna föräldrar under dagtid.



## SKOGSKNOPPAR ÄR ROLIGT FÖR BARN FRÅN 1 TILL 2 ÅR

I Skogsknoppens verksamhet får de allra minsta barnen uppleva och umgås med naturen på nära håll. Lekar och sånger gör vistelsen i naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, andra vuxna och ledare, får Skogsknopparna upptäcka det som finns och lever i naturen. I naturen får barnen röra sig fritt, använda alla sina sinnen, smaka, lukta, känna och höra på skogens brus. Ju yngre barnen är när de får sin första kontakt med naturen desto större blir deras intresse för naturen under resten av livet. Vistelse i naturen ger även små barn, hälsa och välbefinnande.



**SKOGSKNYTTE**  
FRILUFTSFRÄMJANDET

## SKOGSKNYTTAR ÄR ROLIGT FÖR BARN FRÅN 3 TILL 4 ÅR

I Skogsknytte-verksamheten får de minsta barnen uppleva naturen på nära håll. Lekar och sånger gör vistelsen i naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, andra vuxna och ledare, får Skogsknyttar lära känna det som lever. Barnen blir vän med stubbar, kottar, myror och maskar.



**SKOGSMULLE**  
FRILUFTSFRÄMJANDET

## SKOGSMULLE ÄR SPÄNNANDE FÖR BARN FRÅN 5 TILL 7 ÅR

Skogsmulle är barnens vän och fantasifigur i skogen. Mulle kommer till barnen för att sjunga och berätta om naturen. Skogsmulle är spännande för barn i lek- och sagoåldern och sätter deras fantasi i rörelse. Genom lekar upptäcker barnen naturen och får lära sig om skogens vanligaste växter och djur. I skogsbacken nära hemmet får de uppleva naturens små och stora under. Skogsmulleskolan tillfredsställer barnens nyfikenhet och upptäckarglädje samt utvecklar ett ansvar för det som lever. Skogsmulle är symbolen för hänsyn i naturen.



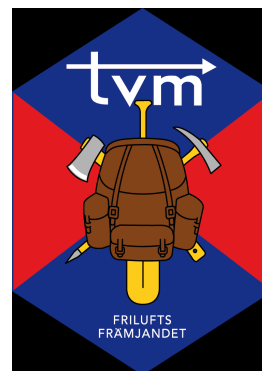
## STRÖVARNA ÄR ÄVENTYR FÖR BARN FRÅN 7 TILL 10 ÅR

Strövarna drar i väg till ett närliggande skogsområde. Under egna upptäckter får barnen hjälp att förstå hur allt hänger ihop i naturen, och hur vi människor är en del av detta. Barnen får lära sig att ordna en lägerplats, klara lättare matlagning på stormkök och över öppen eld, packa och sköta sin egen ryggsäck. I Strövarna får barnen tillfredsställa sin samlariver och äventyrslust.



## FRILUFSARNA 10 – 13 år

Målet för en Frilufsare är att bli så självständig med natur- & friluftslivet så att Frilufsaren efter tre år kan genomföra en veckas fjällvandring. På vägen mot målet kommer vi att lära oss använda kompass, orientera i okänd terräng med kompass, lära oss att tälja och tillverka husgeråd, klara av att packa ryggsäcken på rätt sätt, vårda egen utrustning, planera för längre vandringar, övernatta i både stuga, tält eller vindsydd i flera nätter, klara av matlagning & bakning på spritkök & öppen eld, bygga, såga och knopa, paddla kanadensare (kajak), ta hand om skador, bygga bår och mycket mer.



## TVM 14 år –

Tre Vildmarks Mål, är friluftsliv för 14-åringar och uppåt. TVM-grupperna planerar själv turer i fjällen, i skogen och på vatten.



## **Fler ledare behövs alltid!**

Utbildning får du av oss!

**Kontakta grenledarna för information och kom gärna på någon av våra inspirationsträffar!**

FRILUFTS  
FRÄMJANDET





## Välkommen till Friluftsförbundet barnverksamhet.

Här hittar du aktiviteter för barn från 0 år och uppåt. Alla barngrupper har minst en utbildad ledare och alla ledare har minst två saker gemensamt, vi älskar barn och vi brinner för friluftsliv.

### Anmälan:

All anmälan till barnverksamhetens grupper sker direkt via vår hemsida. Ditt barn behöver vara medlem i friluftsförbundet för att kunna anmälas.

### Grupper:

Under det senaste året har flera nya grupper startat och vi har nu verksamhet igång inom samtliga åldersgrupper (0 - 13 år). Just nu finns ingen aktiv TVM-grupp men vi hoppas att inom kort starta upp även en sådan verksamhet. Trots att vi utökat barngrupperna kan det vara svårt att få plats och vi söker därför efter fler engagerade vuxna som vill starta upp nya barngrupper. Framför allt söker vi efter en ung vuxen, gärna med tidigare erfarenhet av att leda barn/ungdomsgrupper som kan tänka sig att starta upp en TVM-verksamhet med oss. Vill du veta mer, ring eller mejla till vårt kansli eller kontakta någon av grenledarna direkt.

### Inspirationsträff för dig som är nyfiken på att bli ledare:

Varje termin anordnar vi en inspirationsträff där vi berättar allt du behöver veta om hur det är att vara ledare i friluftsförbundet. Välkommen att anmäla dig på [www.friluftsförbundet.se/huddinge](http://www.friluftsförbundet.se/huddinge) eller till [karin.norinder@friluftsförbundet.se](mailto:karin.norinder@friluftsförbundet.se). Inga speciella förkunskaper krävs för att bli ledare, bara intresse för att vara ute med barnen i naturen. Om du är den vi söker betalar friluftsförbundet din ledarutbildning. Välkommen till vårt härliga ledargäng!

Ring ☎ 774 85 99, Telefontid: måndag – fredag kl 10 – 12, 13 – 15

---

### Priser 2017:

### Medlem:

Skogsknopp, Skogsknytte och familjemulle\*:

350 kr/ barn

Skogsmulle, Strövare och Frilufsare:

400 kr/ barn

\*På familjemulle finns syskonrabatt (2 barn 600 kr, 3 eller flera barn 750 kr)

---

# Skidtur i Västerbottensfjällen 16 maj 2017

**Denna gång valde Huddinge lokalavdelning att genomföra vinterturen i Västerbottensfjällen, ett område med långt färre besökare än längre norrut på Kungsleden.**

Efterfrågan var stor och vi valde därför att dubblera turen då den första blev fullbokad på ca 5 timmar. Vi gick med en grupp från Hemavan till Ammarnäs och en annan tillbaka från Ammarnäs till Hemavan. 11 st i första gruppen och 9 st i andra.

Avfärd fredag 24 mars med nattåget till Umeå och sedan buss till Hemavan. Lunch åt vi innan vi tog liften upp i skidbacken med fjällskidor och full packning. Det var inte helt enkelt att åka lift upp varför ett par deltagare studerade snön på nära håll vid avstigningen. Vi följde Kungsleden som var bra markerad i till en början fint väder. Vi tog en rast ute i en snödriva i svagt solsken med härlig utsikt över Umeälvens källflöden. Efter rasten började det blåsa upp rejält och redan en timme efter ankomst till Vitterskalets stuga var sikten i stort sett obefintlig. Skönt att vara inomhus! Samma kraftiga vind rådde hela natten och på söndagsmorgonen ven stormen. Omöjligt att åka skidor varför vi beslöt att stanna kvar. Men det är inte samma sak som att stanna inne och spela sällskapsspel. Det var ett lämpligt tillfälle att pröva vår säkerhetsutrustning utomhus. Lavinsnören, vindsäckar och spadar togs fram för att gräva grop i snön för uterast i vindsäck. En ledare valde att gräva ut en snöka, dvs en snöbivack för övernattning. Och den fungerade dvs det blev vindstilla i den och fullt möjligt att bo i om läget så krävde.

På måndagsmorgon hade vinden avtagit något till bara ca 15 m/s varför vi beslöt att åka till nästa stuga. Prognosen var tilltagande vind igen på eftermiddagen. Iväg på skidor i medvind som gjorde att vi tvingades ploga för att hålla ner farten även i uppförsbackar! Vi hade en lätt åkning till vindskyddet vid Syterskalet där vi tog rast inomhus. Snödrevet gjorde att vi inte såg något av de storslagna omgivningarna med höga berg på båda sidor om leden. Efter rasten vinklar leden så att vi fick sned motvind. Till en början gick det bra men svårare blev det snart när vi skulle åka utför berget. Vinden hade ökat till drygt 20 sekundmeter i byarna. Fler deltagare fick svårt att stå upp i den hårda vinden som dessutom försämrade sikten till ibland mindre än ett ledkryss(40m). Vi fick ta av skidorna och bära dem under armen för att inte ramla omkull. Att bära dem på axeln var ingen bra ide då vindfånget härigenom ökade och försvårade vandringen. Dessutom kom nederbörd i form av regnblandad snö, som trängde in överallt. Snön gjorde att våra visselpipor fylldes med snö och således inte fungerade för kommunikation mellan deltagarna. Att prata med någon var omöjligt i den starka vinden. Snön blötte även alla kläder och de som inte hade bra vattentäta kläder blev avkylda i den hårda vinden. En deltagare hade försökt rätta till vindbyxorna men misslyckats knäppa dem varför de hasade ner. Resultatet blev byxor kring knäna och bara en hand fri att hålla skidorna. Att ta av sig vantarna var inte rekommendabelt. Vi fick vandra utför fjället ca 4 km i nästan storm innan vi nådde Syterstugan men alla anlände välbehållna och den varma saften man erbjuds när man kommer fram



smakade denna gång extra fint! Torkrummet fylldes snabbt av blöta kläder. Strax efter ankomst ökade vinden till ca 25 m/s och sikten försvann nästan helt. Vi hade problem att gå till toaletten då markeringspinnarna inte syntes trots att de stod utplacerade med ett avstånd på ca 10 m. Någon konstaterade att vatten behövde hämtas varför två personer inklusive stugvärden gick ut. De hittade inte brunnen. Det blev stopp för all diskning då vattnet vi hade behövdes till dryck. Efter någon timme gjordes ett nytt försök av två personer att hitta brunnen. De kunde som tur var lokalisera den helt översnöade vattenkällan. Matlagning och andra göromål kunde återupptas.

**Nästa morgon (tisdag)** var det fint väder men fortfarande med kraftig vind på cirka 12 m/s från nordväst. Vi skidade mot Tärnasjöstugan först i björkskog som lär lite grann och sen på isen på västra sidan av Tärnasjön. Rast ute i en stor snödriva i lä där vi kunde gräva ut bänkar att sitta på. Fortsatt färd betydde att vi skulle korsa sjön. Vinden rev upp snödrev varför sikten var dålig. Men vi kunde positionsbestämma oss. Kompassen behövdes för att vi skulle kunna gå över sjön och hitta stugan. Här hade vi nytta av vinden som gjorde skidåkningen enkel. Tärnasjöstugan ligger nära sjön men vid stugan var det märkligt nog lä. Denna stuga har bastu som alla deltagarna nyttjade. Några var ute och rullade sig i snön efter bastun. Det var första tillfället till kroppshygien för många sedan starten från Stockholm.

**Onsdagen bjöd på fint väder** med obetydlig vind. De första kilometrarna var ospårade genom skogen vilket gav långsam framfart men senare på skoterspåret gick det lättare. Vi följde

spåren upp på kalfjället med strålande fin utsikt över de fjäll som för ett per dagar sedan varit helt dolda i snöyra för oss. Innan vi kom upp på kalfjället tog vi rast i en fin snödriva där vi kunde gräva ut bänkar att sitta på och njuta. När vi passerat vattendelaren kom vi in i Vindelälvens avrinningsområde. Långa utförlöpor i snäll lutning gav lätt åkning. Snart var vi framme vid Servestugan. Maten, medhavd eller köpt i stugan och fixad på gasolkök smakade som vanligt toppen när man åkt skidor hela dagen Vad vore livet utan Bullens pilsnerkorv och potatismos?

**På torsdagen var det dags** för en liten runda runt ett närliggande berg. Några besteg berget men sikten var dålig på grund av lätt snöfall. Men vinden var svag. Lunchrast ute i grävda gropar i snön. På eftermiddagen valde några att åka till en djup ravin för att studera hängdrivorna.

**Fredagen var en kanondag** med lite vind och klarblå himmel. Denna dag gick vi till Aigertstugan över fjället en tur som bjöd på rejäl stigning. Som belöning fick vi milsvid utsikt över vita snötäckta fjäll i olika formationer nära och mera avlägsna. På sträckan finns två vindskydd för rast i lä. I Aigert finns bastu som besöktes av alla. Jag(Ove) stannade i Serve då backarna upp och ner till Aigertstugan var alltför avskräckande.

Lördagen var sista skiddagen för det ena gänget i hyfsat väder. Turen gick ner till Ammarnäs för hemfärd via en lång härlig lättåkt nedfart. Med bussen till Ammarnäs kom nästa grupp. Avsked till de som åkt från Hemavan och introduktionstur för den nya gruppen i närheten av Ammarnäs. Övernattning på vandrarhemmet i Ammarnäs då åkning upp till

Aigertstugan bedömdes vara en för tuff uppgift att börja turen med.

**Söndagen startade med en skidtur** fram till Tjulträsket som därefter gav lätt skidåkning på isen. Några km återstod upp till Servestugan dit gruppen anlände fram på eftermiddagen. Vädret var bra för skidåkning med lite vind och allt gick som smort trots att etappen var cirka 23 km.

**På måndagen gjordes** samma tur runt närliggande berg som gjorts på föregående torsdag. Vi beslöt nämligen att stanna i Serve då en klass 1 varning utfärdats för mycket hård vind och snö på kalvfjället. Men skidåkning med uterast blev det trots allt. På eftermiddagen hade vi genomgång för vår blivande fjälledare. Som en del i utbildningen passade en bivackgrävning bra. En snöka grävdes ut i en närliggande snödriva. En ytterligare deltagare ville prova på att bo i snökan varför den grävdes ut med två sovplatser. Då kom en ledare(Rune) på att det var ett bra tillfälle att övernatta i snökan. Man får ju eget rum! Ytterligare utvidgning behövdes varvid snökan kom att rymma tre personer. Lite kyligt underifrån var det. Man bör ha dubbla liggunderlag men enligt uppgift gick det bra att sova i snön! Den utrustning som vi hade med oss visade sig fungera om vi skulle hamna i skarpt läge.

**På tisdagen var det dags** att ge sig iväg mot Tärnasjöstugan. Bra sikt och lite vind gav lätt åkning. Kring vattendelaren blåste det lite mer men inget besvärande. Utelunch i lä smakade bra. En del åkning på skoterspår men de sista km ner till Tärnasjöstugan var besvärlig. Solen gav dålig bärighet i snön och dessutom hade inte många åkt här på sistone. Vi kom fram och sedan blev det

uppskattat bastubad för det nya gänget. Solen som värmt snön gav skare på kvällen varför rullning i snön knappast hade varit njutbart. Matlagning och en tidig kväll avslutade dagen.

Onsdagen blev en lättåkt historia över Tärnasjön på nystöpt snö i medvind. Åkning på skidkanterna gav bra fart på isen. Därefter hade vi bara ca 5 km åkning kvar på land till stugan. Solen värmdes varför många klädesplagg hamnade i ryggsäcken. Strax var vi framme vid Syterstugan. Denna gång i strålände solsken med milsvid utsikt. Några deltagare gjorde en eftermiddagsutflykt i det fina vädret. Under utflykten drev det in snöbyar som gjorde att sikten försvann. Alla hittade dock hem till stugan. Matlagning och genomgång av morgondagens tur till Viterskalet. Det var tänkt att vi skulle haft en vilodag i Syter men vi ändrade oss att ha reservtiden i Viterskalet om vädret skulle bli sämre.

**På torsdagsmorgonen** bar det av uppför fjället som vi hade kämpat att komma utför några dagar tidigare. Det var en jobbig uppförsbacke på ca 300 m höjdskillnad. På toppen blåste det en del men inget farligt och sikten var bra. Därför kunde vi korta ner sträckan lite genom att gena till vindskyddet i Syterskalet. Det är mycket vackert beläget i en u-dal med branta höga fjällsidor. Idag fick vi se fjällen i sin fulla prakt När vi passerade åt andra hållet var sikten väldigt begränsad på grund av snödrev. Rast inne då det blåser ordentligt i dalen mellan Sytertopparna. Här fick gruppen en förklaring till att den inte kan vara större än tolv personer. Vindskyddet rymmer inte fler. Resten av dagen bjöd på lätt utförsåkning till Viterskalstugan i solsken. I motsats till vad vi fruktat avtog vinden inne i passet då fjällsidorna gav viss lä. Solsken kan

göra att snön fryser fast under skidorna om man har otur. Men inte idag.

**Fredagen började med** en strålande morgon med skidåkning till en närliggande sjö mycket vackert belägen i en hästskodal cirka 200meter upp bland fjälltopparna Där grävdes snögropar för utelunch. Då kom en helikopter och lastade ut mat och andra grejor. Och strax efter kom en annan helikopter med de som skulle äta maten. Vår grupp hade hamnat i ett företagsevent och inbjöds till lunchen som avåts på renfällar i fint solsken. Champagne erbjöds som måltidsdryck. Hur många som drack champagne vet jag inte men det var inga stora mängder som intogs. Märkligt vad man kan råka ut för på fjället! Jag ville inte åka upp till sjön då utförslöpor inte är min starka sida. Jag och en annan ledare(Rune) valde att fika en bit längre ner före återfärd i pudersnö till stugan. På eftermiddagen började det snöa och sikten blev sämre utan att champagnegruppen återvänt. Jag blev orolig att något hänt gruppen men alla återvände efter någon timme välbehållna, då vi fick en målade beskrivning om orsaken till att det tagit tid!

**Lördagen var sista dagen för skidåkning.** Denna dag gick Kungledenrännnet av stapeln. Det är en tävling som går ut på att i par om två åka på tävlingsskidor mellan Hemavan och Ammarnäs så snabbt som möjligt ca 80 km. 64 lag var anmälda. För dem var dock skidspåren pistade och släta för att möjliggöra skating och hög fart i nedförsbackar Detta kunde vi utnyttja på vår färd mot Hemavan. Vid en besvärlig backe mötte vi de tävlande. De första höll full fart även uppför medan andra tog det lite lugnare och hann vinka åt oss när vi hejade fram dem. Vi hade en del utförslöpor ner till Hemavan. I det

ökande snöfallet var det inte helt lätt. Man hade svårt att se konturer i snön så guppen kom lite överraskande. Alla kom dock ner nästan helskinnade. (Ett plåster behövdes). Vi kom till Kungledenportalen som visade att vi kommit rätt. Kort promenad till dalstationen för liften. Lunch och dusch i simhallen innan hemresan söderut påbörjades. Ankomst till Stockholm enligt tidtabell på söndagsmorgonen. De som åkte Kungledenrännnet gjorde turen på ca 4,5 timme och vinnande damlag hade tiden 5 timmar. Otroligt imponerande. Vi höll ju på i flera dagar för samma sträcka. Men varför stressa när man kan njuta av turen i en vecka??

Sammanlagt åkte vi 9 mil åt ena hållet och 18 mil för oss som åkte tillbaka igen. En relativt tuff tur med avsevärda höjdskillnader. Omväxlande väder med både storm och fina soldagar med milsvid utsikt över vackra fjäll. Vi var samtliga överens om att Vindelfjällen var mera imponerande än förväntat och mycket väl värda ett besök Alla deltagarna var nöjda och inga fick skador mer än något skoskav och en omplåstrad näsa.

**Du hänger väl med nästa år!**

Nedtecknat av **Ove Håkansson**





Förra säsongen var en av våra bästa någonsin. Trots klimatförändringar lyckades vi arrangera nästan 40 ledarledda turer. Tyvärr kom vi inte längre ut på saltis än till Kalvfjärden som visserligen är trevlig att åka på med Tyresö slott i blickfånget men den ger ingen riktig skärgårdskänsla. Orsaken var att det blåste hårt i samband med kyla. Därför lade sig aldrig skärgårdsfjärdarna. Men de stora insjöarna låg lockande med fin blank is vecka efter vecka så vi åkte och åkte lördagar och söndagar och oftast minst en mitt i veckantur. Två toppenturer på Båven tillhörde de bästa upplevelserna. Där är det tätt mellan slott och herresäten!

**Tyvärr råkade vi ut för ett plurr** - det första på fem år bland deltagare. Det avlöpte väl då plurraren tog sig upp lätt. Till saken hör att han nyligen gått vår introduktionskurs där plurrövning under säkra former ingår och visste precis hur man gör för att snabbt ta sig upp. Jag vill verkligen rekommendera alla som tänker börja åka-eller som åker ibland att gå kursen. Vi går igenom iskunskap, säkerhet, utrustning mm. Dessutom borde alla med jämna mellanrum göra om plurrövningen. Har man tränat på uppstigning ur vak innebär ett plurr ingen katastrof. De två senaste åren har alla våra frivilligplurrare bytt om utomhus trots att vi erbjuder byte inomhus vilket väl visar att det här med kylan som många är rädda för är något som de flesta tycker är en bagatell.

Budskapet är således: Gå kursen och prova plurr.

Hoppas vi ses på isarna i vinter och denna säsong på många skärgårdsturer

**Rune Lindqvist**



## SÄSONGSKORT

Alla som löser säsongskort eller deltar i våra skridskokurser får medlemsbladet

### Skäret

Förvissa dig om ett exemplar redan till våren. Lös säsongskort nu genom att sätta in **200 kr** på plusgirokonto 14 35 35 - 3, skriv ditt: *namn, adress, medlemsnummer e-postadress* och gärna också *telefonnummer* samt "Långfärdsskridskor 17/18" på talongen.

**OBS!** Du **MÅSTE** vara medlem i Friluftsförbundet för att få lösa SÄSONGSKORTET !

**Betala ditt medlemskap nu!**

## TELEFONSVARAREN

Förra säsongen gick vi över till turutlysning på Skridskonätet där du för övrigt hittar massor av material om långfärdsskridsko, åkrapporter och trevliga bilder. Du loggar in på Skridskonätet med ditt medlemsnummer och lösenord till Friluftsförbundet. Saknar du lösenordet får du ett nytt genom att klicka på Glömt lösenord när du loggar in på Främjandets hemsida. Du kan få turutlysningarna via mejl om du tillhör Huddinge lokalförening. Får du inte det men vill ha - kontakta **runelindqvist44@gmail.com** så fixar vi det. Dyker något snabbt upp lägger vi ut på FB Friluftsförbundet Huddinge. Gå in och "gilla" sidan så nås du direkt av nyheter.

## HEMSIDAN

På hemsidan

[www.friluftsfremjandet.se/huddinge](http://www.friluftsfremjandet.se/huddinge)

Under Långfärdsskridskor hittar du förutom en mängd allmän information även länk till rapporter från våra turer på *Skridskonätet*. Efter varje tur försöker ledaren ge en rapport som redovisar var vi har åkt, hur is- och väderförhållandena har varit samt annat som kan ha inträffat. Sidan uppgraderas ofta med aktuella bilder m.m.

## TRÄNINGSAKNING

Under försäsongen november - december har vi abonnerat den konstfrusna bandybanan på Visättra IP, lördag morgon kl 9 -11. Vi har instruktörer på plats för dig som är nybörjare eller för dig som ännu inte är fulländad. Vill du bara motionera lite går det också bra. Denna träningsåkning är gratis. Vi har även ett fåtal skridskor att låna ut. Vi ser gärna att du åker med ryggsäck så att du får den naturliga åkställningen men däremot inte med pikar.

De första turerna på naturis blir också en sorts träningsåkning. Vi kanske åker fem varv på Lissma Kvarnsjö och den som tröttnar går hem efter några varv. Häng med så du kommer igång!

## TURER

Vi åker som regel på tur **varje lördag, söndag och ofta också på någon veckodag - oftast torsdag**. Blir det guldläge händer det att vi åker oftare!

På **lördagarna** kan det i början på säsongen vara träningsåkning eller en kortare tur anpassad även för nybörjare. Vi kommer även senare på säsongen att,

när isläget är lämpligt, varva in åktillfällena för de mindre vana åkarna. Det är viktigt att du kollar turutlysningen, så att du inte kommer med när det är svåråkt eller blir en lång tur om du inte är tränad för det.

På **söndagarna** åker vi alltid på tur om det finns is. I början på säsongen kan turerna vara relativt korta, några timmar, och företrädesvis på sjöar i hemmaterrängen. Allteftersom isen breder ut sig ökar också turernas längd och åkområdet kan bli t ex Mälaren, Båven och så småningom skärgården.

**Torsdagar eller ibland annan veckodag** åker vi vanligen i måttligt grupp 4-tempo, kanske som rekognosering inför en längre veckoslutstur.

**Vi delar in oss i grupper** efter åkförmåga, där grupp 1 är storfräsarna som gärna åker 10 - 20 mil om dagen och grupp 6 är livsnjutarna som nöjer sig med ca 2 mil. ALL turåkning kräver viss åkvana.

För att delta i turerna krävs normalt **säsongskort, som kostar 200 kr**. Då får du delta i alla aktiviteter och får dessutom medlemsbladet *Skäret* vid säsongens slut. Du kan givetvis delta i en enstaka tur (*för att förvissa dig om hur trevligt det är*). **Det kostar då 80 kr.**



**TRÄNINGSAKNING**  
Visättra IP bandybanan  
**Lördagar kl 9 – 11**  
11 november – 23 december

### ÅKGRUPPER

Angivna åksträckor gäller vid goda förhållanden.

<b>Grupp 1</b>	Erfarna, konditionsstarka åkare. Medelfart 20 km/tim. Åksträcka ca 10 mil.
<b>Grupp 2</b>	Lika grupp 1 men medelfart 16-18 km/tim. Åksträcka ca 6-8 mil. Uppsamlingspauser.
<b>Grupp 3</b>	Vana åkare, dock lägre krav på kondition. Medelfart 13-15 km/tim. Åksträcka ca 5-6 mil. Uppsamlingspauser.
<b>Grupp 4</b>	Vana åkare, som vill åka i måttlig fart. Täta uppsamlingspauser. Medelfart 10-12 km /tim. Åksträcka ca 4-5 mil.
<b>Grupp 5</b>	Mindre vana åkare som vill åka lugnt. Medelfart lägre än 10 km/tim. Åksträcka ca 2-3 mil. Täta uppsamlingspauser.
<b>Grupp 6</b>	För dig som vill ta det lugnt och titta dig omkring. Åksträcka ca 1-2 mil.
<b>Grupp 7</b>	För nybörjare



Att delta i föreningens utfärder sker på eget ansvar.

- Välj grupp efter din förmåga.
- Följ ledarens instruktioner. Vidarebefodra bakåt i gruppen.
- Lämna ett avstånd till ledaren.
- Visa hänsyn till andra åkare vid stakning.
- Tala med ledaren om du känner dig trött, osäker eller rädd. Påtala upplevd risk, t ex tunn is.
- Meddela ALLTID ledaren om du lämnar gruppen.



FRILUFTS  
FRÄMJANDET





## Obligatorisk utrustning vid åkning på sjöis:

- Ryggsäck om minst 40 liter.
- Ryggsäcken skall vara försedd med midjerem och grenrem och sitta lågt för bästa flythjälp och balans.
- Fullständigt ombyte vattentätt förpackat.
- Isdubbar, som skall sitta högt placerade.
- Visselpipa, lätt åtkomlig.
- Dubbelpik eller två stavar.
- Livlina, placerad så att den kan kastas utan att du tar av ryggsäcken.
- Livlinan skall vara fäst i ryggsäcken med förlängningsband och klätterkarbinhake.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare som inte har den obligatoriska utrustningen!

## Rekommenderad utrustning

- Knäskydd
- Armbågsskydd
- Hjälms
- Mobiltelefon
- Reparationsutrustning till egna skridskor (t ex nyckel, skruvar o muttrar)
- Karta och kompass

## KURS

För dig som ännu inte har kommit igång med långfärdsskridskor eller vill lära dig mer om utrustning, hur man åker, hur is blir till, utvecklas och försvinner, **hur man åker säkert** och mycket annat, har vi ett kurserbjudande.

### TRE TEORIKVÄLLAR

Första kurstillfället blir denna gång onsdagen den 7 december, då vi träffas på

kansliet, Arrendatorsvägen 2 B, kl 18.30 och ca 2 timmar framåt. Sedan följer två ytterligare teorikvällar, samma tid och plats.

**Onsdag 6 december**

**Onsdag 13 december**

**Onsdag 10 januari**

Således 3 teorikvällar som varvas med praktik. Du kan börja träna på Visättra IP i början av november.

Alla turer annonseras ut på Skridskonätet **I kurspriset ingår ett säsongskort som berättigar till gratis åkning under hela säsongen**

## PLURRNINGSÖVNING

Som avslutning får du chansen att prova på hur det känns att plurra, under säkra former. Vi genomför en plurrningsövning vid Flottsbro i början av februari.

De senaste åren har kursen blivit fulltecknad, så vill du vara säker på en plats - ring i god tid!

**Anmäl dig till på**  
**[www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se)**  
**senast 1 december**

### Kursavgift

**Medlem** 540 kr

**Max kostnad för medlemsfamilj** 950 kr

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



Studie  
främjandet

## **PADDELPASSET – UTBILDNING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ AUGUSTI OCH SEPTEMBER – TEKNIKKORT**

Kajakkurs enligt Paddelpasset för dig som kan mer än grunderna och lägst har motsvarande kunskaper som beskrivs i nivå gul, se Kanotförbundets hemsida [www.kanot.com](http://www.kanot.com). Vi delar in oss i grupper beroende på vad var och en behöver utveckla. Utbildningen är tänkt att utmana dig att smaka på och utöva moment enligt grön och blå nivå. Som avslutning på kvällarna erbjuds möjlighet att träna säkerhet, d.v.s. olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Ta med näsklämma! För dig som har teknikkort och varit med på flera av våra utbildningstillfällen under säsongen erbjuds separata examinationstillfällen.

Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

OBS! Anmälan tidigast två veckor innan respektive tillfälle anses giltig!

Pris: 800 kr, teknikkort för hela säsongen (vår och höst), examinering grön nivå och kajak ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE KRISTINA LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

**Måndagar 14, 21, 28 augusti, 4 september**

## **TEKNIKHELG I NYNÄS SKÄRGÅRD**

**Lördag 26 – söndag 27 augusti**

En fullspäckad helg för dig som vill träna och utveckla din paddlingsteknik under trevliga former. Teknikmoment inspirerade av Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida [www.kanot.com](http://www.kanot.com) Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp basläger i en vacker omgivning och hoppas på vind och vågor!

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE ANNE RUTBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

## **PADDELPASSET NIVÅ BLÅ – EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ**

**Lördag 9 september**

Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida [www.kanot.com](http://www.kanot.com).

Detta tillfälle är i första hand för dig som har teknikkort, har varit med på våra teknikkurser under säsongen och har grönt paddelpass. Blöta moment ingår, såsom höga stöd, egenräddning, eskimåsväng/roll och räddning med hjälp av kamrat.

Samlingsplatsen är på Yttre gården. Du tar dig dit i egen regi. Välkommen!

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

OBS! Anmälan anses giltig vid betalning!

Pris: 500 kr, med teknikkort, utvärdering och blått paddelpass ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE LEIF LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Krävande

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 500 kr

## **PADDELPASSET NIVÅ BLÅ – EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ** **Söndag 10 september**

Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida [www.kanot.com](http://www.kanot.com).

Detta tillfälle är i första hand för dig som har teknikkort, har varit med på våra teknikkurser under säsongen och har grönt paddelpass. Blöta moment ingår, såsom höga stöd, egenräddning, eskimåsväng/roll och räddning med hjälp av kamrat.

Samlingsplatsen är på Yttre gården. Du tar dig dit i egen regi. Välkommen!

[www.friluftsförbundet.se/huddinge](http://www.friluftsförbundet.se/huddinge)

OBS! Anmälan anses giltig vid betalning!

Pris: 500 kr, med teknikkort, utvärdering och blått paddelpass ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE      LEIF LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD      Krävande

PASSAR FÖR              Vuxen

MEDLEMSPRIS         500 kr





## TRÄNINGSPADDLING TISDAGAR AUGUSTI - SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

### Tisdagar 8 augusti - 12 september

Kom och träna på tisdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

Anmälan: På plats.

Datum: 8, 15, 22, 29 augusti, 5, 12 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE PER-OLOF HANSSON, MATS LÖFGREN

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

## AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN ONSDAGAR AUGUSTI-SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

### Onsdagar 9 augusti - 13 september

Kom och ta en sväng mitt i veckan. Njut av den flikiga Ornlången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr



## TRÄNINGSPADDLING TORSDAGAR AUGUSTI - SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

### Torsdagar 10 augusti - 14 september

Kom och träna på torsdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

Anmälan: På plats.

Datum: 10, 17, 24, 31 augusti, 7, 14 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE RUNE LINDQVIST, ÅSA RYDELL

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

## AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN FREDAGAR AUGUSTI - SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

### Fredagar 11 augusti - 15 september

Kom och ta en sväng och fira att det helg. Njut av den flikiga Ormlången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

## MYS I MELLANSKÄRGÅRDEN

### Lördag 19 – söndag 20 augusti

En lätt tur som i första hand vänder sig till dig som träningspaddlat i Ormlången och vill hänga med ut i skärgården men alla är givetvis välkomna. Vi paddlar i skyddade vatten mellan ett otal öar och hoppas komma ut till Stavsudda med en fin tältplats med utsikt över Möja söderfjärd. Vi kan anpassa paddlingsvägen efter rådande vindar. Ta gärna med karta och kompass då vi tänker ha ett navigationstema på turen och ge exempel på hur man hittar i skärgården. Förhoppningsvis hinner vi en promenad på ön före middagsdags för att sträcka på benen. Badläge både på sandstrand och klippor! Ange i anmälan om du har bil, med eller utan takräcke och om du behöver kajak som kan hyras billigt från FF i Huddinge

Grad 3

ANSVARIG LEDARE RUNE LINDQVIST

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 300 kr

## **AFTER WORK MED FULLMÅNE PÅ ORLÅNGEN - SÄSONGSKORT**

**Fredag 8 september**

Kom och ta en sväng och fira att det helg. Njut av den flikiga Orången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

## **DAGSTUR VID YTTRE GÅRDEN**

**Söndag 10 september**

Yttre gården med omnejd erbjuder spännande och varierande natur. Här hittar man både lugna vikar och livliga vågor. Kom med och låt dagen bli ett äventyr.

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE MIKAEL DAHLKE, MATS LÖFGREN

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 150 kr

## **MED SIKTET MOT NÄMNDÖ**

**Lördag 16 – söndag 17 september**

En härlig mellanskärgårdstur med massor av kulturhistoria.

Turen sker mest i skyddade skärgårdsområden med några överfarer.

Vi letar upp en öde ö och tältar med utsikt över fjärden!

Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE PER-OLOF HANSSON

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 300 kr

## **HÖSTFÄRGER VID TULLGARN OCH TROSA**

**Lördag 7 – söndag 8 oktober**

Två hela paddeldagar i en skärgård där lugnet har lägrat sig. Nu är det nästan som bäst. Det är fortfarande milt och fint tack vare värmen i havet. Höstluften är härligt klar och havet likaså. Kanske blir det Brittssommarvärme? Ta med marschaller till kvällsmiset. Välkommen!

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE LEIF LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 300 kr



## Säsongskort kajak

För endast 350 kr deltar du under maj – september 2017:

- Samtliga träningspaddlingar
- Vissa kajakturer, se program.

Ingår: Kajak, flytväst, kapell, svamp för rengöring (rengöring och avtorkning sker av deltagaren).

Avgift: **350 kr**

Villkor: Du måste vara medlem i Friluftsrämjandet.

Betalning: Till **plusgiro 14 35 35 – 3**, Friluftsrämjandet Huddinge.

*Skriv: "Säsongskort Kajak" Uppge: Medlemsnummer, namn, adress, (om det finns plats) e-postadress, ev mobilnummer.*

Pricka av dig hos ledaren när du kommer och visa säsongskortet.

När du köper säsongskort vill vi att du uppger e-postadress om du har sådan, så att vi kan nå dig med aktuell information.

**OBS! Du måste lösa säsongskort innan du kan anmäla dig till resp. aktivitet!**

## Teknikkort kajak

Teknikkort för hela säsongen, examinering grön nivå och kajak ingår.

Avgift: **800 kr**

Villkor: Du måste vara medlem i Friluftsrämjandet.

Betalning: Till **plusgiro 14 35 35 – 3**, Friluftsrämjandet Huddinge.

*Skriv: "Säsongskort Kajak" Uppge: Medlemsnummer, namn, adress, (om det finns plats) e-postadress, ev mobilnummer.*

## Vägbeskrivning till kanotanläggningen i Sundby

Åk in på Sundby gårdsväg.

Du har hagar på höger sida och skog på vänster sida.

Åk förbi en bom i skogen på vänster sida.

Lite längre fram på vänster sida tar skogen slut och hästhagen vid. Där återfinns ännu en bom mellan skog och hage. Du kan passera denna bom till fots eller per cykel. Här leder en grusväg ned till kanotanläggningen.

Anläggningen består av tre små faluröda hus med svarta tak och dörrar. Spana efter en pytteliten skylt i höjd med bommen "Frisksportarklubben Ringen".

Om du kommer per bil så åker du till parkeringen längre fram genom att passera hästhagen på vänster sida.

Du kan gå på en stig från parkeringen längs hästhagen.

Om du passerar bussens vändplats, lador m.m. och kommer fram till Sundby gård, så har du åkt/gått alldeles för långt. Det är möjligt att gå till vänster längs sjön från Sundby Gård men promenaden blir längre.

# Turgradering för Kajak

## 1

Mycket lätt paddling med ringa eller ingen tidigare paddelerfarenhet. Simkunnig.  
Dagsetapper upp till 10 km/dag.  
Klarar marschhastighet upp till 1 km/h.

## 2

Lätt paddling. Någon erfarenhet av paddling, t ex "Prova-på".  
Klarar mindre vatten som småsjöar.  
Dagsetapper upp till 15 km/dag.  
Klarar marschhastighet upp till 3 km/h.

## 3

Medel paddling. Har paddelvana.  
Klarar paddling i skyddade vatten men även öppna partier med vind och vågor.  
Kräver kunskap, säkerhetsutrustning och erfarenhet av kamraträddning.  
Dagsetapper upp till 20 km/dag.  
Klarar marschhastighet upp till 5 km/h.

## 4

Krävande paddling. God kajak- och friluftsvana. Klarar överfarer och oskyddade vatten med vind och vågor. Kräver kunskap och erfarenhet av kamraträddning och paddling i hög sjö.  
Dagsetapper upp till 40 km/dag.  
Klarar marschhastighet upp till 6 km/h.

## 5

Mycket krävande paddling. God kajak- och friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten i mycket varierande förhållanden. Kräver god kunskap och erfarenhet av räddningsteknik i hög sjö.  
Dagsetapper upp till 50 km/dag.  
Klarar marschhastighet upp till 7 km/h.

## Erfarenhet

Våra turer kräver olika erfarenhet.

Turerna i innerskärgården kräver friluftsvana från fjällvandring eller motsvarande friluftstur samt att Du har kajakvana, gått kurs eller har motsvarande kunskap och erfarenhet. Andra turer i mellan- och ytterskärgården kräver större erfarenhet, att Du paddlat längre sträckor, har god teknik och kan klara av vågor och vind. För varje tur finns svårighetsgraden angiven efter en skala 1 – 5, där 5 är en tur för mycket vana paddlare och 1 är för nybörjare. Se faktaruta för närmare förklaring av svårighetsgraderna.

Du bör vara medveten om att kajakpaddling är en riskfylld aktivitet. Du ansvarar alltid själv för att du har tillräcklig kompetens och utrustning för respektive aktivitet.

Är Du tveksam kontakta den ansvarige ledaren.

## Kajakhyra

Du som deltar i våra turer kan hyra kajak till rabatterat pris hos oss!

Pris: 500 kr för veckoslut (fredag – söndag). Medlem rabatt – 20% = 400 kr

Läs på vår hemsida!

## Kajakhyra och Utrustning

Hyra för kajak ingår EJ i våra turavgifter!

Det finns flera möjligheter för Dig som behöver hyra kajak, för att nämna några:

**Friluftsförbundet Huddinge** 08- 774 85 99,  
e-post: [huddinge@friluftsförbundet.se](mailto:huddinge@friluftsförbundet.se)

**Dalarö kajak** 0739- 741034, e-post: [info@dalarokajak.se](mailto:info@dalarokajak.se)

**Horisont Kajak AB**, Värmdö 076- 808 88 25, e-post: [info@horisontkajak.se](mailto:info@horisontkajak.se)

**Kanotcenter, Svima Sport AB** 08- 730 22 10, e-post: [kanotcenter@svima.se](mailto:kanotcenter@svima.se)

**Brunnsvikens kanotcentral**, e-post: [uthyrning@bkk.se](mailto:uthyrning@bkk.se)

Boka din kajak så tidigt som möjligt, det är många som hyr och det finns endast ett begränsat antal att tillgå.

Den personliga friluftsutrustningen svarar Du själv för t ex sovsäck, kläder och stormkök. Du ansvarar själv för att du kan hantera din kajak och övrig utrustning samt att du vet hur den fungerar.

Om du hyr kajak bör du se till att du får fullgod utrustning och att du vet hur du ska hantera och justera t.ex. roder och skädda.

## Transporter

Du svarar som regel själv för transport av Dig själv och din kajak till och från samlingsplatsen. Några dagar före turen erhåller Du ett komplett PM via e-post.

## Förfrågningar

**Grenledare:** Kristina Löwenberg, 0707-86 30 36 (t.o.m. våren 2017)

**Hemsida:** [www.friluftsförbundet.se/huddinge](http://www.friluftsförbundet.se/huddinge)

**E-post:** [huddinge@friluftsförbundet.se](mailto:huddinge@friluftsförbundet.se)

**Plusgiro:** 14 35 35 – 3







## FRILUFTS FRÄMJANDET

KALLELSE TILL

### ÅRSMÖTE

Medlemmar i

## Friluftsförbundet Huddinge lokalavdelning

Enligt stadgarna §2 - Röstberättigade från 15 år.

**Måndag 12 mars 2018**

kl 19.00 på kansliet

Arrendatorsvägen 2 B, Huddinge

⌘ Årsmötesförhandlingar

Ewa Hedlund visar bilder och berättar om en utlandsvandring

*Ta med ditt medlemskort !*

Vi bjuder på kaffe, te!

Anmäl ditt deltagande på hemsidan senast den 10 mars

**Välkomna!**

*Styrelsen*

Mer information om årsmötet kommer att finnas på

**[www.friluftsfremjandet.se/huddinge](http://www.friluftsfremjandet.se/huddinge)**

under februari 2018



## MEDLEMSFÖRMÅNER

- Lokalavdelningens medlemsblad ***Dropp Ut***, med information om verksamhet direkt i brevlådan och rikstidningen ***Friluftsliv*** för hela landet.
- ***Rabatter*** vid köp av T-tröjor, mössor, kåsor, lappar, litteratur mm.
- ***Olycksfallsförsäkring***
- ***Tillgång*** till all info på vår hemsida [www.friluftsfremjandet.se](http://www.friluftsfremjandet.se), där du också hittar aktuella medlemserbjudanden och anmäla dig till aktiviteter.
- ***Rabatter*** på sjökort, kompasser, kartor, resehandböcker på Lantmäteriets kartbutik.

Det gäller att **hålla** i sitt **medlemskort**. Det har blivit en **värdehandling** på många sätt. Vid **alla anmälningar** skall Du vara beredd att uppge Ditt **medlemsnummer**.

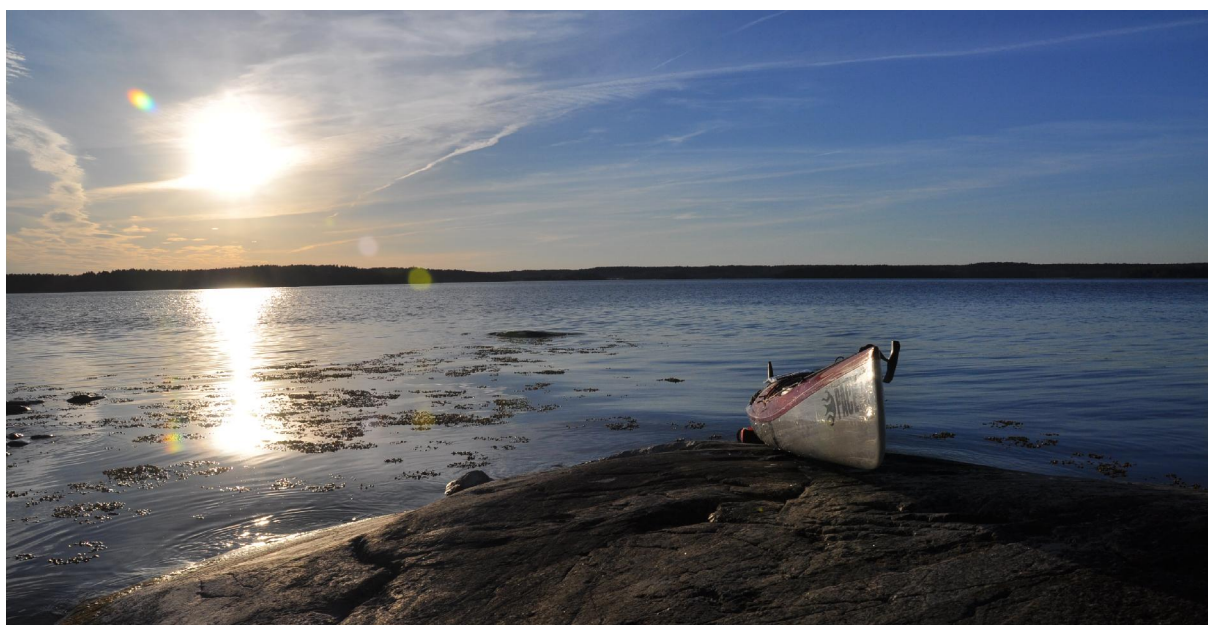
## MEDLEMSAVGIFTER

Medlemsåret är 1/10 - 30/9

Inträde efter 1/6 gäller medlemskapet till nästkommande år.

Barn	Ungdom	Vuxen	Familj*
0 - 12 år	13 - 25 år	26 år -	
100 kr	170 kr	360 kr	530 kr

\*Familjemedlemskap gäller om ni bor på samma adress.



**B**

SKOGÅS  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ  
P 48

**Besök regelbundet vår hemsida  
för att se vårt aktuella utbud av aktiviteter**

**[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)**

Kompletteringar och nya aktiviteter läggs kontinuerligt ut på hemsidan.

**Skidskolans hemsida  
[www.huddingeskidskola.eu](http://www.huddingeskidskola.eu)**

**FRILUFTS  
FRÄMJANDET**




**Arrendatorsvägen 2 B  
141 62 HUDDINGE**

I samarbete med:

**☎ o Fax 08 - 774 85 99**

***E-post:* [huddinge@friluftsframjandet.se](mailto:huddinge@friluftsframjandet.se)**

***Hemsida:* [www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)**

**Studie**   
**främjandet**