

Nr 1 - 2016 årgång 41

Vår & Sommar

Aktiviteter under mars - augusti



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Medlemsblad för Friluftsförbundet i Huddinge

DROPP : UT





KANSLI

Post- o Besöksadress Arrendatorsvägen 2 B, 141 62 Huddinge
Telefon o Fax ☎ 08- 774 85 99 **Organisationsnr** 812800 – 2287
Friluftstipset Telefonsvarare ☎ 08- 711 84 84 **PlusGiro** 14 35 35 - 3
Riktad information Telefonsvarare ☎ 08- 774 34 00 **BankGiro** 5763-7209

E-post huddinge@friluftsframjandet.se
Hemsida www.friluftsframjandet.se/huddinge

Telefontider ☎: måndag – fredag 10 – 12, 13 - 15
Besökstider: måndag – fredag 9 – 12, 13 - 15

STYRELSE

2015

☎ 08-

E-post

Ordförande	Carl Henrik Carlsson	724 95 19	carlhenrik.carlsson61@gmail.com
Vice ordförande	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
Kassör	Pär Sandström	711 69 09	persassa@gmail.com
Sekreterare	Ove Håkansson	771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Jakob Beijer	645 31 50	jakob.beijer@gmail.com
	Hans Kjelleryd	070- 600 35 17	kjelleryd@adadvice.se
	Leif Malmlöf	646 76 47	leif.malmlof@comhem.se
Suppleant	Carina Nilsson	073- 542 20 61	carina.nilsson@100procentproffs.se
	Jan Olof Sandin		janne.sandin@gmail.com
	Bo Sjöberg	710 60 23	bo.cykel@gmail.com

Valberedning

Rune Lindqvist
 Aina Ellingsen
 Cecilia Nilsson

711 86 95
 689 80 30
 0730- 323 646

runeolena@bredband.net
 aina.ellingsen@telia.com
 cissihuddinge@gmail.com

Revisorer

Jesper Sidestål
 Karin Lindgren

072- 238 79 52
 774 17 72

jesper.sidestål@gmail.com
 karinlindgren09@gmail.com

GRENLEDARE

Skogsknopp
 Skogsknytte
 Skogsmulle
 Strövare
 Frilufsare

Aina Ellingsen

689 80 30

aina.ellingsen@telia.com

TVM

Cecilia Nilsson

0730- 323 646

cissihuddinge@gmail.com

I Ur o Skur

Elisabeth Bergqvist

746 81 46

forestandare@skogsangens.se

Barnskridsko

Vakant

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 t f

Gunilla Andér

070- 110 23 69

gunillakander@gmail.com

Kajak

Kristina Löwenberg

070- 606 53 26

xc4u@comhem.se

Längdskidåkning

Rune Lindqvist

711 86 95

runeolena@bredband.net

Långfärdsskridsko

Rune Lindqvist

711 86 95

runeolena@bredband.net

MTB/Cykel

Mats Löfgren

646 21 33

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 1 – 2016

årgång 41

Aktiviteter under mars - augusti 2016.

Medlemsblad för Friluftsförbundet Huddinge lokalavdelning

Ansvarig utgivare: Carl Henrik Carlsson, ordförande.
Redaktör: Mats Löfgren
Utkommer: 2 nr / år, mars, september.
Upplaga: 2000 ex.
Nästa nummer: Nr 2 - 2016, manusstopp 1 juni 2016
För perioden augusti 2016 – mars 2017

	sidan
Ordförande har ordet	2
Årsmöte Måndag 14 mars	3
Nordic Walking Stavgång	4
Familjens vinterdag Söndag 6 mars	5
Vårvandring i Sundby Lördag 14 maj	6
Vill du bli miljöansvarig	7
Kvällvandring i Paradiset	8
Sörmlandsledenn dag i Paradiset	9
Fjällvandring	10 – 11
Fjällverksamhet	12
Vandringar	13
Vandringar till Andalusien och Gålö	14 – 15
Barn och familj i naturen	16 – 18
Öppna Skogsglantan	19
Äventyret i Flottsbro Söndag 4 september	20
Kajakprogram 2016	21 – 32

För aktuell information, se hemsidor:

Friluftsförbundet

www.friluftsfremjandet.se

Region Mälardalen

www.friluftsfremjandet.se/regionmalardalen

Huddinge lokalavdelning

www.friluftsfremjandet.se/huddinge

Facebook

<https://svse.facebook.com>

[/pages/Friluftsfremjandet-Huddinge](https://pages/Friluftsfremjandet-Huddinge)

[/146932242143087](https://www.facebook.com/146932242143087)

Alpin skidskola Huddinge Flottsbrobacken

www.huddingeskidskola.eu

Klippklättring och högfjällsturer Huddinge

www.bergsidan.se

FRILUFTS FRÄMJANDET



Läste just i tidningen att det hittills varit en jojo-vinter. Varmt i december, kallt i januari och nu i början av februari lite varmare igen. Den kalla januari gjorde att vi kunde ha våra vinteraktiviteter med ett antal skridskoturer och längdåkning i Ågesta och Flottsbro kunde göra snö till alla backarna. I år har skidskolan kunnat genomföras fullt ut och vi har också deltagit i Alla på Snö, ett samarbete mellan bl a Friluftsförbundet, Flottsbro och Huddinge kommun, som ger alla 4:e-klassare möjlighet att få prova på utförsåkning. Det är fantastiskt roligt att få vara med och se hur kul barnen tycker det är med skidåkning och hur snabbt de lär sig att plöga nedför backarna.

Friluftsförbundet har under en rad år sett medlemsantalet sjunka. Glädjande är att under 2015 vände det och medlemsantalet ökade. Även för vår lokalavdelning i Huddinge så såg vi en ökning av antalet medlemmar efter flera år av sjunkande medlemsantal. Nu gäller det att den positiva trenden fortsätter även under de kommande åren.

Under 2015 fick vi en ny hemsida som bl.a. underlättar för oss att anmäla oss till olika aktiviteter. I vår lokalavdelning har vi blivit mer aktiva på sociala medier och börjat att skicka ut medlemsinformation via e-post. För att få del av informationen måste man lägga in sin e-postadress på hemsidan och gå gärna in på Facebook på Friluftsförbundet Huddinge.

Planeringen inför vår och sommaraktiviteterna pågår för fullt i de olika grenarna såsom kajak, vandring, MTB mm. Barngrupperna har startat sina äventyr och förhoppningsvis blir det fler föräldralediga med småttningar som vill delta i planerad grupp för Öppna skogsgläntan som är Friluftsförbundets svar på Öppna förskolan. Skriv också in den 14 maj i almanackan då Richard Vestin tar oss med på en vandring på ny led utefter Ormlången. Vi börjar också närma oss årsmötet för föreningen som äger rum måndagen den 14 mars.

Jag vill också passa på att tacka alla som genom sitt stora engagemang möjliggör vår verksamhet.

Nu hoppas vi på ett bra vinterväder i vart fall över sportlovet så att vi kan fortsätta att åka skidor och skridskor och jag hoppas att vi alla får ett bra år ute i naturen.

Carl Henrik Carlsson
Ordförande





FRILUFTS
FRÄMJANDET

KALLELSE TILL

ÅRSMÖTE

Medlemmar i

**Friluftetsfrämjandet
Huddinge lokalavdelning**

Enligt stadgarna §2 - Röstberättigade från 15 år.

Måndag 14 mars 2016

kl 19.00 på kansliet

Arrendatorsvägen 2 B, Huddinge

⌘ Årsmötesförhandlingar

Efter årsmötesförhandlingarna berättar
Rune Lindqvist om sin tid i Vietnam i ord och bild

Ta med ditt medlemskort !

Vi bjuder på kaffe, te!

Anmäl ditt deltagande till kansliet
senast torsdag 10 mars ☎ 774 85 99

Välkomna!

Styrelsen

Mer information om årsmötet kommer att finnas på
www.friluftetsframjandet.se/huddinge
under februari 2016

Program våren 2016



Utflykt I Paradiset sept 2015

Välkommen på utflykt med stavar för vardagslediga

Under våren planerar vi att fortsätta vandra med stavar på vardagar i Huddinge med omnejd. Vi tar oss med bil till dagens utflyktsmål som t ex Balingsta, Ågesta, Mörtsjön, Gömmarskogen, Paradiset eller delar av Sörmlandsleden, men också längre bort t ex Havtorns udde i Gålö. Vi tar med ryggsäck packad med matsäck. Längden på vandringen styrs av väder och deltagarnas önskemål – vi brukar bli ute minst 3 timmar.

Vandringsutflykterna blir inte varje vecka och blir oftast torsdagar fr o m vecka 16. Information kommer att finnas under äventyr på 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

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

Välkommen – hälsar NW-ledarna

hälsar Nordic Walking – ledarna.



Studiecirklar vi kan hjälpa med stöd till böcker, lokal, cirkelledare och fackmän mm. Vi kan även förmedla kontakten med föreläsare, kulturarbetare och resurspersoner inom vår organisation.

Kulturprogram är en bra form för rekrytering av medlemmar och för att informera om verksamheten. Studieförbundet kan hjälpa till med kringkostnader och annonsering.

Kortkurser kan rikta sig till styrelse, föreningsfunktionärer och cirkelledare i form av intensivutbildning under 1 – 5 dagar för 8 – 35 deltagare. Även här hjälper vi till med uppläggnings och ekonomiskt stöd.

Kontakta Studieförbundet, ditt studieförbund, innan du genomför en aktivitet.

www.studieforamjandet.se/stockholmslan

e-post:
stockholm@studieforamjandet.se



FRILUFTS
FRÄMJANDET



Välkommen till

Familjens vinterdag 2016

Sundby söndagen den 6 mars kl. 11-14

Friluftsförbundet i Huddinge bjuder in till en härlig aktivitetsdag i Sundby för både barn och vuxna – tag chansen och prova något nytt eller bara njut av att vara ute tillsammans!

- Åk skridskor på naturis i tryggt sällskap av våra duktiga ledare. Både nybörjare och vana skridskoåkare kan delta. Vi lär ut tekniken!
- Ta en tur på längdskidor i spåren runt Ornlängen eller på land. Vi ger tips om teknik och utrustning.
- Åk pulka med de minsta barnen
- Vi leker vinterlekar i snön om vädret tillåter
- Prova vår vintliga äventyrsbana
- Brasan är tänd och alla barn får korv och dricka inkl kåsa
- Vad vet du om is? – du kan vinna ett pris

Det finns gott om parkeringsplatser och buss 709 har hållplats vid Sundby. Vårdshuset är öppet kl 12-16 för den som vill äta/fika där.

Varmt välkomna!

Friluftsförbundet i Huddinge

Gå in på www.friluftsförbundet.se/huddinge för aktuell information !

I samarbete med:

Studie
främjandet



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Vårvandring i Sundby

med Richard Vestin



Gladö

Richard Vestin

Lördagen den 14 maj kl 11.00 – ca 14

Samling vid parkeringen i Sundby friluftsområde.

Richard Vestin tar oss med på en vandring på den delvis nyanlagda vandringsslingan som går mellan Sundby gård och Björksättra. Vissa delar är lättgångna och handikappanpassade medan en del av vandringen sker på varierande underlag. Hela familjen är välkommen. Vi får chans att bekanta oss med alla växter, kryp och fåglar som finns i området med hjälp av Richards rika kunskap och förmåga att dela med sig av denna. Tag med matsäck för en fikapaus på en utsiktsplats som Richard väljer och sätt gärna på oömma skor.

Ingen föranmälan krävs. Medlemmar i Friluftsfrämjandet deltar utan avgift medan övriga vuxna betalar 30 kronor.

Se även information på www.friluftsframjandet.se/huddinge där aktuell information finns tillgänglig.

Samarrangemang med Studieförbundet

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Studie
främjandet



Vill du bli miljöansvarig i Huddinge lokalavdelning?

Efter 30 års engagemang i Friluftsförbundet Huddinge med ansvar för frågor som rör vår friluftsmiljö slutar nu Ingrid Larsson . Vi hoppas att någon är intresserad att åta sig denna roll så att vi även i fortsättningen kan vara en röst i Huddinge kommun och försvara allemansrätten, vår natur i närmiljön och de skyddade områdena, ge synpunkter på cykelvägar, ännu inte skyddade områden och annan samhällsplanering samt vid behov lämna remissvar rörande dessa frågor. Vi får ta del av kommunens planer och har möjlighet att yttra oss om vi så önskar utan skyldighet att svara.

Du som känner intresse för miljöfrågorna och kan åta dig att avsätta lite tid för Friluftsförbundets räkning är varmt välkommen att höra av dig till Gunilla Andér, vice ordförande i Huddinge LA. Tel 0701- 102369 eller mail: gunillakander@gmail.com

Om du vill veta mer vad rollen innebär är du välkommen att kontakta Ingrid Larsson tel 08- 88 58 25 eller e-post i.la@tele2.se

Kvällsvandring i Paradiset

Datum: Onsdag den 18 maj

Tid. Kl 18 – ca 21.00

Ledare: Nicke Larsson, tel 073 - 9636399

Ingen föransmälan behövs. Gratis för medlemmar och övriga 30 kronor

Välkommen till en skön kväll i Paradisets naturreservat där Nicke planerar en vandring upp till Tornberget om vädret tillåter. Vid behov alternativ slinga. Samling vid Paradisets raststuga. Tag med matsäck för fikarast som planeras på Tornberget och grova skor eller stövlar.

Till Paradiset åker man bil via väg 259 med avtag mot Ekedal/Ådran alternativt buss 709 till Bruket eller Ådran plus promenad 2 resp 1,5 km.

Vandringen är ett samarrangemang med Paradiset Hanvedens vänner och Studieförbundet.



Trehörningen Paradiset 2014

Sörmlandsledens dag i Paradiset

Datum: **Lördag den 28 maj**

Tid. **Kl 11.00 – 14.00**

Program:

Kl 11.00 under temat Kultur och Natur med humlor och fjärilar på ängen och i kulturmarken runt torpet under ledning av kunnig biolog.

Kl 13.00 Två veckor i vildmarken med Tord Törnqvist som berättar om att överleva ensam utan mat på naturens villkor.

Under dagen ges information om Sörmlandsleden och du får också tips och råd om vandringar på leden. Serveringen är öppen i torpstugan.

Till Paradiset åker man bil via väg 259 med avtag mot Ekedal/Ådran alternativt buss 709 till Bruket eller Ådran plus promenad 2 resp 1,5 km.

Ett samarrangemang med Paradiset Hanvedens vänner, STF och Sörmlandsleden .

Alla är välkomna och ingen föranmälan krävs!



Paradiset våren 2014

Fjällresa 31 juli - 12 augusti 2015

Friluftsförbundet Huddinge har i år gjort en ny fjällvandring. Denna gång valde vi att gå från Ritsem till Kvikkjokk på Padjelantaleden. Vi var 11 personer från olika platser i Sverige och två entusiaster från Portugal.

Turen började fredag kväll med en tågresa till Gällivare och sedan buss till Ritsem. Där tog vi båten över konstgjorda sjön Akkajaure. Vid ankomstplatsen fanns det kafé som serverade glödkakor. De smakade ljuvligt. Det var en kort vandring till Akkastugan där de flesta bodde i stugan. De två ledarna bodde i tält under hela turen.

På söndagen fortsatte vi med en lätt vandring över tre hängbroar till Kisurisstugan. Hela Padjelantaleden rymmer vackra älvar och lättvandrade plåtåer och kantas av blånade berg och stora sjöar men även frodig växtlighet. Under denna dag kom vi in i Stora Sjöfallets nationalpark och Sareks nationalpark innan vi kom till Padjelanta nationalpark. Stugorna i nationalparkerna hanteras av en förening av samebyar medan stugorna utanför ägs av STF. I Kisurisstugan kunde god lagad mat och glödkakor köpas.

Dagen därpå var det en lång vandring men lättgången på rullstensåsar långa sträckor. Ett rävgryt observerades nära stigen. Bra vandringsväder utom en liten del då vi kom upp i molnen varvid sikten begränsades. Här hade vi även dagens första vad över en strid jock. Det var kallt i vattnet. Maten köpt i Låddejåkkstugan smakade bra. Menyn bestod av glödkakor och nyfångad röding.

Denna tisdagsvandring började i gråväder men när vi kom upp en bit på fjället klarnade det upp och vi hade en härlig dag med utsikt in över Sareks snöklädda berg. Det var lättvandrat trots en rejäl stigning. Fin uterast med solbad vid snöfält. Stugan Arasluokta ligger fint och erbjöd bad i jocken men även myggen hade hittat hit.

Maten med glödkakor som delingrediens smakade fint.

Nästa dags vandring var en kort men backig etapp med korta branta partier. Från stora delar hade vi fina vyer över Virihaures stora vattenyta som skiftade i olika färger från turkost till violett beroende på slamhalt i vattnet från glaciärer runt sjön. Sjön är en av de djupaste och den femte största i Sverige. Vi låg och vilade oss ett bra tag med fin utsikt över sjön och bortomliggande gränsberg mot Norge. Av kartan att döma var sikten ca 30 km. Dock fick vi lite regn på oss denna dag närmast Staloluoktas fjällanläggning som är en av våra favoritplatser med fantastisk utsikt över blånande fjäll och vatten i olika former och färgskiftningar. En deltagare valde att åka hemåt härifrån med helikopter. Här fanns det bastu som alla deltagarna njöt av. Bad i älven hör till bastubadet. Vi blev rena och fräscha vilket kändes fint efter några dagars vandring.

Denna torsdagsvandring startade med en lättvandrad stig på rullstensås med uterast vid en bro som rasat och ersatts med en sommarbro. Massor av mygg bodde här. Den fortsatta vandringen gick uppåt i bra vandringsväder utan regn. Fin utsikt över ett böljande fjällandskap. Här fanns stora snöfält att vandra på och som fungerade som broar. Är riskabelt. Närmare Tuottoarstugan hade vi två breda vad med en hel del vatten att passera. När vi kommit till stugan drev molnen in och sikten blev mycket begränsad ca 50 m. Stugvärderna bakade glödkakor åt oss. Denna stuga är den högst belägna på hela turen. Kungen hade bott i samma stuga som vi bodde i.

Nästa morgon var molnen borta och det blev en dag med solsken. Långa raster ute på fjället då etappen var kort och lättvandrad. I stugan Tarraluoppal fanns en stugvärd som bakade glödkakor. Hon visade hur man tillverkar dem på gasspisen. Hon gav även massage åt

ömma axlar för den som så ville. På kvällen blev det ösregn men då var alla i stugan eller i tältet. Från Tarraluoppal var det 6 st deltagare som ville åka hemåt med helikopter för att kunna börja jobba på följande måndag.

Denna lördagsvandring gick söderut och lätt neråt in i Tarradalen. Nu blev det ett annat landskap med höga berg och björkskog med mycket fina orkidéer men inte mycket mygg. Orkidéerna av flera olika sorter trivs bra i det varma lokalklimatet och det kalkhaltiga vattnet i marken. Nu kom vi utanför nationalparkerna och till STF-stugor. I Sämmlarappa-stugan såldes mer varierad mat men inga glödkakor. Några badade i älven intill stugan. Vattnet var flera grader varmare än tidigare bad och var säkert 10 grader.

Följande dags vandring var lång då vi lät bli att övernatta i en stuga för att vi inte komma i tidsnöd nästa dag. Vandring var lättgången fram till den stuga som vi valde att inte stanna vid. Vi gjorde dock ett lite stopp med fin vy över älven och omgivande berg. Stor kontrast mellan dalens intensiva grönska och kala branta berg intill. Delsträckan fram till Njunjesstugan var svårvandrad med mycket sten. Vi kom fram välbehållna och lite våta efter en regnskur på slutet. Annars var det fint vandringsväder. I Njunjesstugan lagade vi god mat av rester av det som inte gått åt i övrigt längs turen. All mat smakar bra i fjällen.

Denna måndag som var vår sista vandringsdag var lättvandrad delvis på spår efter 4-hluling till ett gammalt fjällhemman som nu hade blivit ett modernt fritidshus långt från alla vägar. På denna sträcka var det mycket granskog men även höga växter som ormbunkar och blommor t ex nordisk stormhatt. Blommorna och ormbunkarna var över 2 m höga. Under våren hade det varit kraftig snösmältning och regn som gjort att älven inte kunnat ta emot allt vatten varför älven hade brutet ny fåra genom skogen, Där ligger träden huller om buller i

en enda röra. Vi når båtlänningen i god tid före vår planerade avgång men myggen hade även hittat dit. Därför ringde vi efter tidigare transport till Kvikkjokk. Båten kom och vi fick en fin guidad tur i deltat i det varma vädret. Båtföraren visar hur högt vattnet stått för tre veckor sedan. Vattenståndet var då ca 2 m högre än nu vilket innebar att stora områden blev översvämmade. Vi vandrade upp till Kvikkjokks fjällanläggning där avnjöt en trerätters middag efter väl genomförd tur. På kvällen drog regnet in med åska som fungerade som en avslutningssalut.

Hemresedagen tisdag startade med en kort vandring längs flodens forsar. Då det regnade när vi åt frukost avstod vi från uterast idag. Den forsande floden var mäktig. Förra gången vi besökte Kvikkjokk kunde vi sitta på hållarna vid floden och även ligga och sova där. Idag var det högvatten och vi såg spår i skogen intill forsen från ännu högre vattennivåer tidigare i år. Ett besök i kyrkan och ett besök på en konstatställning hanns även med innan avresan. I kyrkan finns en stor gjutjärnskamin som fungerat som uppvärmning av kyrkan innan elektriciteten kom till byn. Bussen kom och gjorde ett kort stopp i Jokkmokk. Strax efter samhället observerades en kungsörn med 2 st kycklingar som kalasade på ett överkört djur vid vägkanten. I Vuollerim passerades en utställning över stenåldersbosättningar i området. De har daterats till att vara 6000 år gamla från den tid då denna plats var Luleälvens mynning med rik förekomst av fisk. Vi kom till Murjek varifrån tåget gick nästan två timmar sent. Ankomsttiden till Stockholm var dock enligt tidtabellen.

Total vandringslängd 145 km. Obetydligt med regn men en hel del mygg. En hel del sol under flera vandringsdagar. En bra vandring med andra ord.

Vandringsledare

Ove Håkansson och Rune Lindqvist

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 april månad. Annan tid på året t ex september med "brinnande fjäll" är en fin upplevelse. Turernas varaktighet 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.friluftsfamjandet.se/huddinge. Boka snabbt då turerna de senaste åren blivit fullbokade på nolltid. Deltagaravgiften omfattar upptaktskväll, planering och färdledning medan du själv betalar resa, mat, logi, lokala transporter och övrigt liksom utrustning.

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**



Vandringar

Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i låglandsterräng under vår och höst. Med låglandsterräng avses leder inom Stockholms, Uppsala och Sörmlands län. Även vandringar utomlands och utanför leder kan förekomma.

Vi erbjuder vandringsturer som dagsturer och även med övernattnig i tält eller vindskydd.

Turerna förläggs normalt till snöfri tid under mars, april och maj samt under september och oktober. Vintertältning i slutet av februari är en uppskattad aktivitet. 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 ordnas också. Turena görs normalt som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte. Alla turer genomförs i ett lugnt tempo varför ingen blir lämnad i skogen.

Inbjudan sker via aktivitetsguiden på hemsidan www.friluftsframjandet.se/huddinge. Ingen anmälan behövs för dagsturer men för övernattnigsturena behövs anmälan i aktivitetsguiden.

Medlemmar i Friluftsfrämjandet deltar gratis för dagsturer medan övriga betalar 50 kr/dag. För övernattnigsturena är avgiften 50 kr/dag för alla dvs 100 kr för en veckoslutstur.. Vindskydden har begränsad storlek och ingen bokning av plats i vindskydd kan göras. Därför måste vi ha anmälan om deltagande i övernattnigsturer. För övernattnigsturena har vi en upptaktskväll där vi går igenom upplägg, transport till och från turen och utrustning. Vintertältare får en utrustningslista som förslag på utrustning.

Dagsturena medför vandring under 4-5 timmar med uterast varför man bör reservera hela dagen för turen. Vandringslängd 10-20 km beroende på terrängen. Övernattnigsturena har ungefär samma längd per dag som dagsturena. Vintertältningen genomförs med kort vandring.

Välkommen på fina turer i ibland okänd terräng.

Grenledare: **Ove Håkansson**



Vårvandring i Andalusien med Ewa Hedlund



Sista veckan i april vandrar vi i Andalusien i södra Spanien.

Vandringen börjar och slutar i Ronda, ett av UNESCOs världsarv och går via Rondabergen till Grazalema Natural Park i provinsen Cádiz i Andalusien. Parken utsågs 1977 till UNESCOs Biosphere Reserve på grund av den unika biologiska mångfalden. Fågellivet är rikt, här finns bl a örn och gåsgam och Europas största boplats för gåsgamar. Även floran är rikt varierad med bl a flera olika sorters orkidéer, vildpioner, iris, gladiolus och vild lavendel.

Grazalema Natural Park är en blandning av dramatiska kalkstensberg, högsta toppen är 1 700 meter, böljande jordbruksland, ekskogar med bl a korrek, mandelträd och olivodlingar. Små byar, "pueblos blancos" ligger som vita pärlor i bergen. Arkitekturen i byarna har tydliga drag av den moriska arkitekturen.

Vi vandrar mellan bergsbyarna och övernattar på små, enkla familjehotell, långt från de stora turiststråken. Bagaget transporteras från by till by med bil. Vandringarna är klassificerade som medel och varar 5-7 timmar inklusive lunchpaus.

För mer information om vandringen <http://www.friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vandring/vandring/varvandring-i-spanska-andalusien/>

Skärgårdsvandring i Gålö naturreservat



Söndagen den 15 maj kl 10 – 15

Samling vid busshållplatsen vid Gålö Havsbad.

Ewa Hedlund leder vandringen i Gålö naturreservat, den vackra halvön söder om Stockholm. Vi rundar Havtornsudd där vi har en storslagen vy över Mysingen. Vi passerar flera fina badklippor och de som känner sig sugna på ett bad kan hoppa i när vi tar paus. Sista delen av vandringen går i skogen.

Vandringen är medelsvår, ibland uppför och nedför branta berg. På de flesta branta ställen finns det trappor, men inte överallt.

Ta med matsäck för en fikapaus. Vandringskängor är att rekommendera, liksom en vandringsstav.

För mer information om vandringen och anmälan då in på hemsidan

<http://www.friluftsfamjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vandring/vandring/skargardsvandring-i-galo-naturreservat/>.

Medlemmar deltar utan avgift. Icke medlemmar betalar 40 kronor kontant på plats och anmäler sig direkt till vandringsledaren via mail ewa.c.hedlund@gmail.com

SKOGSKNOPPAR ÄR ROLIGT FÖR BARN FRÅN 1 TILL 2 ÅR

I Skogsknoppverksamheten 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.



SKOGSKNOPP
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.



SKOGSKNYTTE
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.



SKOGSMULLE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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 vindskydd 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.



Går man på mellanstadiet och tycker detta verkar spännande, kan man anmäla sig till vårt kansli – se nedan.

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.



För intresseanmälan:

Eftersom vi varje termin får fler anmälda barn än vi kan erbjuda plats i någon grupp måste vi oftast skapa en kölista. Du som förälder är varmt välkommen att också anmäla intresse att utbilda dig till ledare för att sedan kunna skapa en grupp där ditt barn då får plats. Inga speciella förkunskaper krävs, bara intresse för att vara ute med barnen i naturen

Ring ☎ 774 85 99

Telefontid: måndag – fredag kl 10 – 12, 13 – 15

Priser:

Medlem Ej medlem (inkl medlemskap)

Skogsknopp/Skogsknytte/Skogsmulle pris:	320 kr	420 kr	Ledare saknas!
Strövarna pris*	350 kr	450 kr	
Frilufsarna/TVM pris*	410 kr	510 kr	upp till 12 år
		560 kr	från det år man fyller 13 år

*Kostnad för deltagande i ev. läger tillkommer.

FLER LEDARE BEHÖVS!

**Vi saknar ledare för
Skogsknopp, Skogsknytte och Skogsmulle!**

Utbildning får du av oss!

Kontakta vårt kansli för mer information ☎ 774 85 99.

Välkommen till Öppna skogsglantan!

En nyttillkommen verksamhet där föräldralediga med små barn träffas i naturen. Man går på upptäcktsfärd till djurens värld och leker, sjunger och fikar. Du som vill vara ledare för en grupp- välkommen att anmäla dig till kansliet. Du får då en dags utbildning som ger dig värdefulla verktyg för att starta en grupp. Och du som vill delta kan också anmäla intresse till kansliet.

Mer information om Öppna skogsglantan hittar du också på www.friluftsframjandet.se/oppnaskogsglantan och du kan även vända dig till Karin via e-post: karin.norinder@friluftsframjandet.se

Ring ☎ 774 85 99 eller e-post till huddinge@friluftsframjandet.se



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

Vill du veta mer, hör av dig till Karin Norinder på mail: karinnorinder@gmail.com

Läs mer:
Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan

Studie
främjandet



Häng med oss ut!



Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan

Äventyret i Flottsbro

Söndag 4 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
 - Hitta Vilspår
 - Tipsrunda om Allemansrätt
 - Lavinsökning i lingonskogen
 - Grillkorv och dricka till försäljning
- ...och en massa andra aktiviteter!

Värdshuset är öppet i Flottsbro!

FRILUFTS
FRÄMJANDET



HUDDINGE

www.friluftetsframjandet.se/huddinge

I samarbete med

Studie
främjandet

1. Information kajak

Datum: torsdag 14 april

Tid: 18.30 – ca 20.30

Anmälan: På plats.

Pris: 0 kr

Ansvariga ledare: Leif, Kristina

Beskrivning: Du får information om Huddinges kajakprogram, du får se vackra bilder och du får träffa oss som håller i kajakaktiviteterna. Vi kommer även att berätta om Paddelpassets nivåer VIT GUL GRÖN, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com Välkommen till Friluftsförbundet kansli i Huddinge! Vi finns på Arrendatorsvägen 2B, en trappa ner.

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 1

2. Region Mälardalens ledartur

Datum: lördag 23 – söndag 24 april

Tid: 9.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

Pris: 0 kr. Du står för dina egna kostnader!

Ansvariga ledare: Leif, Kristina

Beskrivning: Passa på att umgås med andra ledare i regionen på denna tidiga helgtur. Du får möjlighet komma igång med kroppen, avrosta din paddlingsteknik och få inblick i vad som ingår i Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com Sedvanlig utrustning för övernattnings i tält. Du kan åka SL till samlingsplatsen men måste då själv se till att kajak finns på plats. Välkommen! Ledarna i Huddinge.

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 3

3. Träningspaddling tisdagar maj-juni

Datum: 3, 10, 17, 24, 31 maj, 7, 14, 21 juni

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: På plats.

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.

Ansvariga ledare: Peo m.fl.

Beskrivning: 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.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 2

4. Kristi Himmelfärdstur

Datum: torsdag 5 – söndag 8 maj

Tid: 9.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 500 kr

Ansvariga ledare: Johan, Anne, Leif, Kristina

Beskrivning: Vi startar vid Dalarö och strävar ut mot vår södra ytterskärgård. Hur långt vi kommer beror på väder och vind. Vi räknar med att uppleva fyra hela härliga paddeldagar med dagsetapper mellan 1,5 och 3 mil per dag. Då vissa partier är öppna kan det bli en del vind och vågor. Du bör ha ett grönt paddelpass, eller motsvarande.

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 4

5. Teknik GUL - Uppmuntra kajak

Datum: måndag 9 maj

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 200 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Koncentrerad kajakkurs under en kväll för dig som någon gång har provat på att paddla (motsvarande VIT, upptäck kajak). Vi tränar i- och urgång kajak, balans, grundläggande teknik framåt, grundläggande svängar, stopp, information om utrustning. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 1

6. Träningspaddling torsdagar maj-juni

Datum: 12, 19, 26 maj, 2, 9, 16 juni

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: På plats.

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.

Ansvariga ledare: Rune m.fl.

Beskrivning: 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.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 2

7. Teknik GRÖN - Utveckla kajak

Datum: måndagar 16, 23 maj

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 350 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Kajakkurs under två kvällar för dig som kan grunderna och har motsvarande kunskaper som beskrivs i GUL. Vi tränar effektiv rak fram paddling, olika typer av svängar med hjälp av kantning och paddel, stöttningar. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

8. After work på Orången

Datum: fredag 20 maj

Tid: 16.00 – ca 20.00

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.

Ansvariga ledare: Carina

Beskrivning: Kom och ta en sväng och fira att det helg. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

9. Barn och förälder på Orången

Datum: söndag 22 maj

Tid: 09.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 200 kr för vuxen, barn gratis, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Peo, Micke

Beskrivning: Simkunniga barn från 12 år med förälder är välkomna till genomgång av teknik och säkerhet på land, pröva på teknik och stabilitet på vattnet, tur runt Orången, kolla på bäver, häger och fiskgjuse. Mot slutet av dagen erbjuds räddningsövning eller sprint med tävlingskajak. Max 8 barn + 8 förälder. www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 1

10. Dagen gryr – tidig morgontur

Datum: söndag 29 maj

Tid: 4.00 – ca 12.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 150 kr

Ansvariga ledare: Mats, Carina

Beskrivning: Kom och vakna tillsammans med oss och naturen. Vi äter frukost i det gröna och lyssnar på fåglarna som sjunger in dagen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

11. Teknik GUL - Uppmuntra kajak

Datum: måndag 30 maj

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 200 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Koncentrerad kajakkurs under en kväll för dig som någon gång har prövat på att paddla (motsvarande VIT, upptäck kajak). Vi tränar i- och urgång kajak, balans, grundläggande teknik framåt, grundläggande svängar, stopp, information om utrustning. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 1

12. Dagstur på Orlången

Datum: lördag 11 juni

Tid: 09.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 150 kr, kajakhyra 150 kr tillkommer.

Ansvariga ledare: Rune m.fl.

Beskrivning: Specialare för dig som vill komma igång med paddling. En hel paddeldag på flikiga Orlången, inbäddad i grönska. Denna tur vänder sig företrädesvis till dig som prövat på och tränat lite på våra tisdagar och torsdagar. Under vår tur får vi tid att fördjupa oss både i teknik, räddning och utrustning. www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

13. Teknik GRÖN - Utveckla kajak

Datum: måndagar 13, 20 juni

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 350 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Kajakkurs under två kvällar för dig som kan grunderna och har motsvarande kunskaper som beskrivs i GUL. Vi tränar effektiv rak fram paddling, olika typer av svängar med hjälp av kantning och paddel, stöttningar. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

14. Vrak kring Dalarö

Datum: söndag 19 juni

Tid: 9.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 150 kr

Ansvariga ledare: Micke, Peo, Johan, Anne

Beskrivning: Dalarö skärgård är fullspäckad med händelser från förr. Området tillhör ett av de mest vraktäta. Kom med och låt dagen bli ett äventyr med historiska förtecken.

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

15. Teknik BLÖT – Utmana kajak med roll och räddning

Datum: måndag 4 juli

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 200 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Kajakkväll för dig som vill träna på olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Olika typer av egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Prova på eskimåsvängar och rollar. Vägbeskrivning, se hemsidan. Ta med näsklämma! Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

16. Teknikhelg i Dalarö skärgård

Datum: lördag den 9 – söndag 10 juli

Tid: 9.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 350 kr

Ansvariga ledare: Johan, Anne, Leif, Kristina

Beskrivning: 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 Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp våra tält i ett basläger i en vacker omgivning en bit ut från Dalarö.

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 3

17. Träningspaddling tisdagar augusti-september

Datum: 2, 9, 16, 23, 30 augusti, 6 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: På plats.

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.

Ansvariga ledare: Peo m.fl.

Beskrivning: 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.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 2

18. Träningspaddling torsdagar augusti-september

Datum: (4, 11,) 18, 25 augusti, 1, 8 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: På plats.

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.

Ansvariga ledare: Rune m.fl.

Beskrivning: 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

Grad: 2

19. Augustitur i St Anna

Datum: onsdag 10 – söndag 14 augusti

Tid: ca 12.00 – ca 14.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 600 kr, P-avgift tillkommer

Ansvariga ledare: Johan, Anne, Leif, Kristina

Beskrivning: Fem dagar i en underbar, annorlunda och mindre exploaterad skärgård när fågelskyddet har släppt. Vi kommer att lägga in en hel del teknikutövning och blöta övningar för den som vill. Kajak kan hyras lokalt i Tyrislöt. Parkering finns mot avgift. Turen börjar onsdag lunch och avslutas söndag strax efter lunch.

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

20. Teknik BLÖT – Utmana kajak med roll och räddning

Datum: måndag 15 augusti

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 200 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Kajakkväll för dig som vill träna på olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Olika typer av egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Prova på eskimåsvängar och rollar. Vägbeskrivning, se hemsidan. Ta med näsklämma! Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

21. Mys i mellanskärgården

Datum: lördag 20 – söndag 21 augusti

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 300 kr.

Ansvariga ledare: Rune m.fl.

Beskrivning: En lätt tur som i första hand är tänkt för alla er som börjat paddla men känner er osäkra på om ni orkar med en skärgårdstur, men även ni andra som önskar en lättare tur är ju också välkomna! Tema navigation! Turen sker i skyddade skärgårdsområden och vi tältar på en strand med utsikt över fjärden!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

22. Teknik GUL - Uppmuntra kajak

Datum: måndag 22 augusti

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 200 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Koncentrerad kajakkurs under en kväll för dig som någon gång har prövat på att paddla (motsvarande VIT, upptäck kajak). Vi tränar i- och urgång kajak, balans, grundläggande teknik framåt, grundläggande svängar, stopp, information om utrustning. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 1

23. Teknikhelg i Nynäs skärgård

Datum: lördag 27 – söndag 28 augusti

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 350 kr.

Ansvariga ledare: Johan, Anne, Leif, Kristina

Beskrivning: 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 Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp basläger i en vacker omgivning och hoppas på vind och vågor!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

24. Teknik GRÖN - Utveckla kajak

Datum: måndagar 29 augusti, 5 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig! **Pris:** 350 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Kajakkurs under två kvällar för dig som kan grunderna och har motsvarande kunskaper som beskrivs i GUL. Vi tränar effektiv rak fram paddling, olika typer av svängar med hjälp av kantning och paddel, stöttningar. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 2

25. Med siktet mot Nämndö

Datum: lördag 3 – söndag 4 september

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 300 kr.

Ansvariga ledare: Peo m.fl.

Beskrivning: 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!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 3

26. Yttre gården

Datum: söndag 11 september

Tid: 9.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 150 kr

Ansvariga ledare: Micke m.fl.

Beskrivning: 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.friluftsförbundet.se/huddinge

Grad: 3

27. After work med fullmåne på Orången

Datum: fredag 16 september

Tid: 16.00 – ca 20.00

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.

Ansvariga ledare: Carina, Mats

Beskrivning: Kom och ta en sväng och fira att det helg. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

28. Höstfärger vid Stendörren

Datum: lördag 8 – söndag 9 oktober

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

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

Pris: 300 kr.

Ansvariga ledare: Leif, Kristina

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

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

Säsongskort kajak

För endast 300 kr deltar du under maj – september 2015 på samtliga:

- Träningspaddlingar
- Vissa kajakturer, se program.

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

Avgift: 300 kr, (augusti – september halv avgift, 150 kr)

Villkor: Du måste vara medlem i Friluftsfrämjandet.

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

Skriv: **"Säsongskort Kajak"** Uppge: Medlemsnummer, namn, adress, e-postadress, ev mobilnr.

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!

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 paddlerfarenhet. 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. Dagsetapper upp till 20 km/dag.

Klarar marschhastighet upp till 5 km/h.

4

Krävande paddling. God kajak- & friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten. Kräver kunskap i kamraträddning samt klarar av att paddla i hög sjö.

Dagsetapper upp till 40 km/dag.

Klarar marschhastighet upp till 6 km/h.

5

Mycket krävande paddling. God kajak- & friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten i mycket varierande förhållande. Kräver goda kunskaper i räddningsteknik.

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 eller har gått kurs.

Andra turer i mellan- och ytterskärgården kräver större erfarenhet, att Du paddlat längre sträckor, har god teknik och kan klara av vågor och blåst. 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.

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

Dalarö kajak 0739- 741034, E-post: info@dalarokajak.se

Horisont Kajak AB, Värmdö 076- 808 88 25, E-post: info@horisontkajak.se

Kanotcenter, Svima Sport AB 08- 730 22 10, E-post: kanotcenter@svima.se

Brunnsvikens kanotcentral, E-post: 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. Tält kan vi som regel hjälpa dig med.

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 och en preliminär deltagarlista med namn, adress, telefonnummer, e-post och uppgift om bilinnehav. Kontakta övriga deltagare för att samordna transporten.

Förfrågningar

Grenledare: Kristina Löwenberg, 070-606 53 26

Hemsida: www.friluftsförbundet.se/huddinge

Kansli: Tel o fax: 08- 774 85 99

E-post: huddinge@friluftsförbundet.se

Plusgiro: 14 35 35 – 3

Post- o besöksadress: Arrendatorsvägen 2 B, 141 62 HUDDINGE



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.friluftsframjandet.se, där du också hittar aktuella medlemserbudanden 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.

TELEFONSVARARE HUDDINGE

Friluftstipset ☎ 08 - 711 84 84

Riktad info ☎ 08 - 774 34 00

B FÖRENINGSG-
BREV

SKOGÅS
PORTO BETALT
PORT PAYÉ
P 48

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

www.friluftsfremjandet.se/huddinge

Kompletteringar och nya aktiviteter läggs kontinuerligt ut på hemsidan.

Skidskolans hemsida
www.huddingeskidskola.eu

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Arrendatorsvägen 2 B
141 62 HUDDINGE

I samarbete med:

☎ o Fax 08 - 774 85 99
E-post: huddinge@friluftsfremjandet.se
Hemsida: www.friluftsfremjandet.se/huddinge

Studie 
främjandet