

ÄVENTYR &

UPPLEVELSER FÖR SMÅ OCH STORA HOS FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ, OKT-APRIL 2015-16
friluftsframjandet.se/lidingo • facebook.com/friluftsframjandetlidingo • lidingofreeskiers.se



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Välkommen till våra Äventyr!

Ett äventyr kan vara så mycket – från att ta det första paddeltaget, till att upptäcka ängens växter och smådjur. Eller att cykla mountainbike utför en vindlande stig, till att åka en heldags skridskotur på blanka isar. Nybörjare eller van - våra engagerade och välutbildade ledare visar vägen ut till dina Äventyr. De hjälper dig att uppleva, glädjas åt och lära av naturen. Alltid utan tävling. Läs vidare om höstens och vinterns äventyr och upplevelser för alla åldrar!

Tycker du om friluftsliv, varför inte bli ledare? Det är en rolig, utvecklande och mycket uppskattad roll där du träffar andra trevliga och friluftsintresserade människor. Du kan börja som hjälpledare eller som ledare med vår friluftsutbildning som bas. Nyfiken? Skriv en rad till oss på lidingo@friluftsframjandet.se eller ring mig på 070-7105218.

Väl mött ute i naturen!

Inga Ovanmo Skoog, ordförande



Cykla MTB med oss!

Nu firar vi 1-årsjubileum för MTB på Lidingö. Vilket härligt år, med många entusiastiska deltagare i alla åldrar! Vi tävlar inte utan cyklar för att det är så roligt, härligt och ger så bra balans och kondition. I höst cyklar vi onsdagar kl. 18-20 till mitten av oktober, omväxlande vid Stockby och Södergarn. På hemsidan och på Facebook hittar du alla detaljer. Obs! medlemskap i Friluftsfrämjandet krävs.

Du ska ha cykel med fungerande handbromsar (ej fotbroms). Sadel och styre ska vara rätt inställda och däcken pumpade. Hjälms är ett krav. Ta gärna med dryck och något energimål. ”Kläder efter väder” gäller.

Alla från 6 år är välkomna, barn under 10 år ska ha sällskap av en vuxen. Anmälan till micke.stenemyr@telia.com. Många vill cykla med oss, så vi söker fler ledare. Kontakta Micke!



Vandringar

Vildmarksvandring på Sörmlandsleden

Välkommen till en skön heldagsvandring på vackra Sörmlandsleden, etapp 3 (Alby friluftsgård - Tyresta by, ca 12 km). **När och var:** Samling lördag den 10 oktober kl. 8:20 vid Ropstens T-bana, utanför spärrarna i nedre hallen. Resa till Gullmarsplan, byte till buss 873 med avgång 9:05. Återkomst sen eftermiddag. Glöm inte SL-kortet! Du bör ha medelgod kondition och matsäck för 2 raster, vatten, kläder efter väder och rejäla vandringsskor. Ingen anmälan. Kostnad för medlem är 50 kr och för icke medlem 80 kr. **Ledare:** Tina Lalander och Anders Rosswall.

Tisdagsvandringar för vardagslediga

Lätt vandring i Trollskogen på Lidingö. Ta med förmiddagsfika. **När och var:** Tisdagar 1 september – 24 november kl. 10.00 – 12.00 (ca). Samling vid Lidingöloppsmonumentet Grönsta gårde, Lidingö. Ingen anmälan. **Ledare:** Siw Linde 073 9997113

Stavgång för kropp och själ – med naturupplevelser och kaffepaus.

Lätt vandring utefter Kyrkvikens norra strand och åter. Ta med egna stavar och förmiddagsfika. **När och var:** Onsdagar 2 september – 25 november kl. 10.00 – 12.00 (ca). Samling vid entrén till Lidingövallen. Ingen anmälan. **Ledare:** Magnus Linde 073 9997113



Möt hösten i kajak

Hösten är en härlig tid för paddling. Vi har två turer kvar innan kajakerna går i vinteride. Observera att du måste vara medlem i Friluftsförbundet och att anmälan till båda turerna bara kan göras via kajak-lidingo@hotmail.com. All viktig information om svårighetsgrad, anmälan, villkor m. m. finns på www.friluftsförbundet.se/lidingo/kajak.

Månskens- eller mörkerpaddling...

Vi hoppas på en strålande fullmåne... annars blir det mörkerpaddling. Efter turen fikar vi gemensamt vid öppen eld på stranden. Paddelvana och pannlampa krävs. Tag med extra kläder i en vattentät påse, ficklampa med vitt sken, tom glasslåda modell mindre med lock som

rymmer lampan och eget fika till myset vid elden.

När: 28/9 kl. 19-22. **Var:** Röda ladan på Hustegaholm, Lidingö **Pris:** 200:-. Kajak, kapell, flytväst och paddel ingår. **Ledare:** Christina Långström och Michael Lidman.

Allhelgonapaddling

Vi njuter av senhösten och paddlar i behagligt tempo. Vi avstår från tält och tar in på vandrarhem. Myser framför brasan, badar bastu och kanske blir det årets sista dopp. Du får även smaka på Esters specialiteter.

När: 31/10-1/11. Samling kl. 9. **Var:** Startplats ej fastställd **Pris:** 700:- inkl. middag. **Boende:** Vandrarhemmet på Stora Kalholmen. **Ledare:** Kerstin Nes, Jonas Nyqvist och Fredrik Bode.



Bättre med sällskap på isen

Att glida ut på en blank is med lugna, långa skär är en svårslagen upplevelse. Man svävar och njuter. Och sällskap ska man ha, både för att det är roligare och för att sällskap ger säkerhet. Så åk med oss. Vi arrangerar turer för åkare av det flesta sorter. Känner du dig osäker på teknik och ork, träna så snart isen är spolad på Östermalms IP. Ju säkrare din åkning är, desto mer nöje får du av turerna.

Kom med på skridskokurs!

Välkommen till vår långfärdsskridskokurs för nybörjare och mindre vana åkare. Kursen inleds med teorikvällar

14 januari och den 21 januari 2016. Du får lära dig allt som behövs för att komma med på våra turer: Utrustning-Iskunskap-Åkteknik-Turteknik-Säkerhet på isen.

Dessutom blir det praktiska övningar på is. Information och anmälan till skridsko.lidingo@friluftsförbundet.se. Kursavgiften är 600 kr för medlemmar i Friluftsförbundet, 800 kr för icke medlem.

Tre turer i veckan

Finns det åkbara isar har du från nyår möjlighet att åka med oss tre dagar i veckan. Turavgiften är 50 kr för medlem i Friluftsförbundet och 100 kr för övriga.

Torsdagsturen - för vardagslediga

För den som prioriterar skridskoåkning framför annan vardagsverksamhet.

Lördagsturen - för lite mer vana åkare

Här är tempot något högre, åksträckan lite längre och isläget kan vara mer oklart, vilket kan betyda svårare förhållanden. Alla åkare med god teknik och normal ork kan vara med på lördagsturen.

Söndagsturen - för alla som har ork att åka en hel dag

Turen anpassas i största möjliga grad efter deltagarnas förutsättningar. Du behöver ha grundkunskaper i åkning och orka åka en hel dag i grupp, med avbrott för sköna raster förstås.

Obligatorisk utrustning på alla turer

Isdubbar, visselpipa och räddningslina. Dubbelpik eller ispik med extra stav eller två skidstavar. Ryggsäck med midje- och

grenrem och fullständigt ombyte packat i vattentäta påsar. Det är tack vare ryggsäck med ombyte i täta påsar du flyter om du plurrar. Du ska också ha matsäck med varm dryck. Av säkerhetsskäl kan vi avvisa åkare som inte uppfyller kraven på utrustning. Vår totala säkerhetspolicy vid skridskoturer finns på www.friluftsframjandet.se/lidingo.

Läs det här, för säkerhets skull

Vet du hur du använder räddningslinan? Gör så här: placera linpåsen med linan i en annan påse som du har fäst på ryggsäcken.

Du ska lätt kunna nå, lossa och kasta linpåsen med linan, även om du hamnat i vattnet. I linan fäster du förlängningsbandet med karbinhaken. När ryggsäcken är på, trä midjeremmen igenom ögla på förlängningsbandet och ögla på grenremmen. Lås midjeremmen.

Nu sitter ryggsäck och lina som de ska. Ryggsäcken ska aldrig tas av under åkning.

Karbinhaken? Jo, om du plurrat och någon slängt en räddningslina till dig, fäst din karbinhake i ögla på påsen som slängts till dig. Eller fäst den runt kamratens lina före linpåsen.

Nu är du säkert förbunden med den som ska dra upp dig och du har båda händerna fria för att hjälpa till med isdubbarna. En bra övning i väntan på åkbar is: träna att lossa och kasta linan med ryggsäck på. Många gånger. Då känner du dig säkrare om det blir ”skarpt läge”.

Ring Skridskotelefon om veckans turer

Våra turer annonseras på Skridskotelefonen 767 39 06 på onsdag, fredag och lördag efter ca. kl 21.00.

Plurrningsövning

Det här är en nyttig övning som alla skridskoåkare borde prova. Det känns mycket tryggare för den som testat hur det är att flyta på ryggsäcken och att hantera dubbar och livlina.

Övningen ordnas under senare delen av säsongen. Anmäl intresse till skridsko.lidingo@friluftsframjandet.se.

Skridskonätet

Som medlem i Friluftsfrämjandet och deltagare på våra turer kan du få tillgång till Skridskonätet. Där finns mycket bra information för dig som skridskoåkare. Tala med någon av skridskoledarna så ordnar vi med inloggning



Åk utför med Lidingö Freeskiers



Lidingö Freeskiers är den alpina delen av Friluftsfrämjandet på Lidingö. Vi håller till i Ekholmsnäbacken och driver verksamhet i 4 områden:

Skidskola: vår helgskidskola är för barn från 5 år och uppåt. Skidskolan omfattar 6 lektioner à 90 minuter. Varje år utbildas 200 elever.

Freeskiers: här utvecklar drygt 200 barn och ungdomar från 7 till 15 år sin skidåkning. Skidglädje, nya härliga vänner och mängder av upplevelser på snö är vad Freeskiers handlar om.

Freeskiers Total: det här är en sektion inom Friluftsfrämjandet som riktar sig till funktionshindrade som redan kan åka slalomskidor och vill utveckla sin åkning. Deltagarna leds av instruktörer från Freeskiers.

Instruktörsutbildning och praktik: Många av ungdomarna som har varit med i Freeskiers återkommer som instruktörer. De går Friluftsfrämjandets utbildningar och gör sin praktik i Lidingö Freeskiers. För mer information och intresseanmälan, gå in på www.lidingofreeskiers.se



Sälj, köp, fynda på Bytesmarknaden

Skidor, snowboards, pjäxor, skridskor... Här kan hela familjen göra fynd! Och sälja sådant som ni vuxit ur. Vi kontrollerar att skidutrustningarna som säljs håller måttet ur säkerhetssynpunkt. Välkommen till Källängens skolas matsal söndagen den 18 oktober. Inlämning av varor kl 10-12, försäljning kl. 14-15.30. För mer detaljer, så vår hemsida.

Kom med i TVM Äventyrsgrupp

Vår verksamhet för ungdomar mellan 14 och 25 år heter TVM. Det står för Tre Vildmarks Mål: skogen, vattnet, fjället. Vi paddlar, vandrar både i lågland och i fjäll, klättrar, lagar mat ute, testar grottkrypning, åker skidor och mycket annat spännande. Det är friluftsliv med stort fokus på gemenskap och glädje, kryddat med lärorika utmaningar. Är du intresserad av att komma med i TVM eller bli ledare, kontakta eva.rozenbeek@telia.com.



Roligt och lärorikt i naturen

Hos Strövarna och Frilufsarna träffas barn som vill ha roligt i naturen året runt. Strövarna är 6-9 år. De lär sig göra uppeld, laga mat på stormkök, använda kartan, bygga vindskydd och mycket mer. Frilufsarna är 10-13 år.



De gör lite mer utmanande utflykter: paddlar kajak, klättrar och vandrar. Strövarna och Frilufsarna träffas 6-7 gånger på våren och hösten, oftast på helger. Vår verksamhet är mycket uppskattad och för att kunna ta emot fler barn söker vi fler ledare. Tveka inte, kontakta Anders Lindell

Plats för adresetikett

jamlindell@gmail.com för mer information! Det är ett mycket roligt och givande uppdrag. Ställ ditt barn i kö via mail till lidingo@friluftsframjandet.se.

Skön vattengymnastik

Denna skonsamma gymnastikform passar alla och särskilt de som har problem med muskler och leder eller är överviktiga. **När:** Torsdagar kl 19.00 - 20.00. **Var:** Gångsätra-badet. Gruppen har ett fåtal lediga platser. Det går bra att ställa sig i kö. Upplysningar och intresseanmälan, ring kansliet 767 53 30 eller Ivar Ericson 765 22 52, mail ivar.ericson@telia.com.

Är du informerad?

För att kunna skicka ut vårt digitala Nyhetsbrev m.m., behöver vi din mailadress. Har du inte lämnat den, gå in på hemsidan, logga in med medlemsnummer och lösenord (se medlemskortet). Saknar du lösenord, kontakta kansliet. När du loggat in, gå till "Min profil" och lägg in din mailadress. Tack!

Enklare betalning med Swish

Från i höst kan du betala för våra aktiviteter med Swish. Enkelt och säkert. Tala med ledaren på din aktivitet.

Så blir du medlem

Anmäl dig på www.friluftsframjandet.se/bli_medlem.

Eller ring Medlemsservice, 447 44 50.

Medlemsavgifterna är 100 kr för barn 0-12 år, 170 kr för ungdom 13-25 år, 360 kr för vuxna från 26 år, 530 kr för familj med samtliga på samma adress.



Friluftsfrämjandet Lidingö

Kansli

Larsbergstorget 9
181 39 Lidingö
Expeditionstid torsdag 15.00-17.00

Telefon

Kansli 767 53 30
Vandring, långfärdsskridskor 767 39 06
Övriga aktiviteter 767 39 07

E-post

lidingo@friluftsframjandet.se

Internet

www.friluftsframjandet.se/lidingo
www.facebook.com/friluftsframjandetlidingo

Plusgiro

59 45 54-8