

TRÄFF & TURBLADET

2017



FRILUFTS
FRÄMJANDET



SÖDERTALJE



ÅRSMÖTE

Fredag 10 mars 2017

Tid, plats och övriga detaljer meddelas senare.

*Skrivelser och motioner ska vara styrelsen tillhanda via brev eller e-post
(se adresser sid. 19) senast den 1 februari.*



**Årsmötes-
förhandlingar**



**Utdelning av
förtjänstecken**



Fest!

Anmälan senast måndag 20 februari på hemsidan

www.friluftsframjandet.se/sodertalje eller tel. 073-989 59 91 (Eva)

(anmäl dig även om du bara ska delta i årsmötesförhandlingarna).

ÅRETS LEDARE

Till årets ledare i Södertälje 2016 utsåg Södertälje kommun Ewa Palm, som tog initiativet till och leder Skogsmulle för funktionshindrade. Ewa fick motta priset på Södertäljegalan i november. Vi citerar ur motiveringen:

”För ett brinnande intresse och vilja att ge det enskilda barnet och ungdomen goda upplevelser. Med stort engagemang har hon velat sprida kunskap om naturen och berika

barn och ungdomars fritid. I år startade hon Mullegrupp för barn med funktionshinder.”

Vi i föreningen är mycket stolta över att detta nya initiativ uppmärksammas på detta sätt. Vi arbetar kontinuerligt med att utveckla verksamheten utifrån idéer och initiativ från ledare och medlemmar.

Läs mer om Skogsmulle för funktionshindrade på sida 14.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Årets ledare	2	Vandringar och utflykter	12
Vår ordförande har ordet	3	Mountainbike	13
Vill du jobba i styrelsen?	3	Mulle för funktionshindrade	14
Barn- och ungdomsverksamhet	4	Skogsmulles aktivitetsspår	15
Ragnhildsborgsbacken	6	Kajak	15
Långfärds-skridsko	8	Bytesmarknad	16
Längdskidor	9	Fjäll	17
Programkalender	10	Avgifter	18
Vill du bli ledare	11	Styrelsen	19
Vi samarbetar	11	Södertälje lokalavdelning	19

VÅR ORDFÖRANDE HAR ORDET



Under året som gått har vi kunnat läsa många nyheter om att stillasittandet ökar och därmed också risken för ohälsa.

Friluftsförbundet firar 2017 125 år. Föreningen bildades med syftet att ge människor en möjlighet att må bättre genom att komma ut i naturen, något som är lika aktuellt idag som för 125 år sedan. Friluftsförbundets syfte, anledningen till att vi finns, är att främja en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje. För att kunna göra detta behöver vi också en tillgänglig friluftsmiljö och därför lägger vi tid på att värna allemansrätten.

Just nu är Friluftsförbundet i Södertälje inne i en mycket positiv utveckling. Antalet medlemmar växer kraftigt, vårt utbud av aktiviteter ökar och vi har genom ett generöst bidrag från kommunen kunnat göra viktiga investeringar i Ragnhildsborgsbacken för att säkra skidbacken för många vintrar framåt.

Det är uppenbart att folkhälsa och livsglädje genom ett aktivt friluftsliv ligger i tiden. Vår förening har aktiviteter som riktar sig till alla oavsett ålder, årstid eller förutsättningar. Vi vill bidra till att ge fler chansen till aktivt friluftsliv och vi kommer att fortsätta vårt arbete med att öka mångfalden i föreningen. Allt vi gör bygger på ideella insatser och föreningen är helt beroende av alla dem som lägger ned tid och kraft som ledare, funktionärer, liftvakter m.m. Vi är också beroende av alla medlemmar som på olika sätt bidrar till verksamheten. Om du vill engagera dig i stort eller smått så är du alltid välkommen att kontakta oss, vi erbjuder utbildning till alla våra ledare och det finns bara en sak som är bättre än att delta i våra aktiviteter och det är att leda våra aktiviteter.

Alla våra aktiviteter hittar du på vår hemsida www.friluftsforamjandet.se/sodertalje och följ oss gärna även på Facebook.

Vi ses i naturen!

Bertil Ahlqvist, ordförande
Tel 073-071 54 97

bertil.ahlqvist@friluftsforamjandet.se

VILL DU JOBBA I STYRELSEN?

Vår lokalavdelning i Södertälje leds av en styrelse bestående av ordförande, åtta ledamöter och två suppleanter. De träffas en gång per månad för styrelsemöte och arbetar med den övergripande planeringen och utvecklingen av föreningen.

Styrelsen förnyas och utvecklas kontinuerligt, och alla medlemmar som vill hjälpa till att utveckla vår lokalavdelning kan bidra, oavsett om de är erfarna eller nya i styrelsearbete.

Om du är intresserad av att arbeta i styrelsen för Friluftsförbundet i Södertälje och utveckla dig och ditt ledarskap, och att arbeta med likasinnade i positiv anda – kontakta oss

i valberedningen! Tillsammans diskuterar vi en lämplig roll. På årsmötet presenteras alla kandidater inför inval i styrelse, revisorsgrupp eller valberedning.

Kontakta: Martin Hede (sammankallande)
Tel 070-788 63 29
martin.j.hede@gmail.com

Dan Nilsson
Tel 070-984 40 99
nilsdan@gmail.com

Marie Undeland
Tel 076-881 49 00
marie.undeland@globalnet.net

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Att låta barnen delta i någon av våra verksamheter är att öppna för intresse för friluftsliv, natur och allemansrätt. Det börjar för de yngsta med lek, sång och upptäckarglädje, för att övergå till mer ansvar och äventyr för de äldre. Den röda tråden är uteliv!

Förutom den ideella verksamheten som beskrivs närmare nedan finns i Södertälje-Nykvarn även Mulle i förskolan och två förskolor i Ur och Skur.

IDEELLA BARNVERKSAMHETEN

Alla grupper är ute i vått och torrt och i den ideella barnverksamheten träffas vi nästan alltid på helgerna. Barnen lär sig mycket om människans samspel med naturen. Senaste nytt om vilka grupper vi kör under vår- respektive hösttermin hittar du alltid i Aktivitetskalendern på www.friluftsframjandet.se/sodertalje, där du också gör din anmälan. Inför 2017 planerar vi för följande ideella barngrupper i Södertälje, Järna och Nykvarn med omnejd:



Foto: Joke Rotticci-Mulder

SKOGSKNYTTE FÖR BARN 3-4 ÅR



Barnen utforskar naturen tillsammans med sina föräldrar och gruppens ledare. I skogsknytte är sång och lek viktiga inslag i lärandet om naturen. Populärast av allt brukar fikapausen vara, då man får plocka upp sin egen matsäck ur ryggan.

SKOGSMULLE FÖR BARN 5-6 ÅR

Med en egen liten ryggsäck laddad med fika och torra strumpor ger sig 5- och 6-åringarna ut i skogen. Att vinka hejdå till mamma eller pappa och för ett par timmar klara sig på egen hand är spännande. I sällskap av nya eller gamla kompisar och ledare från Friluftsfrämjandet blir det aldrig läskigt.



SKOGSMULLE FÖR FUNKTIONSHINDRADE



Det här är en aktivitet för barn som vill ha en naturupplevelse och vistas i naturen med en grupp där vi gör allt i barnens egen takt och efter var och ens förutsättningar och tar till vara barnens speciella och underbara färdigheter. (Se sid 14).

STRÖVARE FÖR BARN 7-9 ÅR



I strövare lär sig barnen att använda kniv, första hjälpen, karta och kompass och att hantera och laga mat på stormkök eller öppen eld. Ibland gör vi lite längre vandringar tex på Sörmlandsleden eller övernat-

tar tillsammans, vilket brukar vara mycket uppskattat.

FRILUFSARE FÖR BARN 10-13 ÅR



I Frilufsarna får barnen ta ett större ansvar då utmaningarna ökar. Vi kan paddla kanot, pröva på klättring, vandra lite längre sträckor med tyngre ryggsäck samt ha flera övernattnings utomhus i tält eller vindskydd.

ÄVENTYRLIGA FAMILJEN FÖR FAMILJER MED BARN FRÅN 7 ÅR

Äventyrliga familjen vänder sig till hela familjen och erbjuder aktiviteter med inslag av äventyr och utmaningar som passar deltagande barn från 7 år och uppåt. Hela tiden finns Friluftsförbundets ledare med som trygghet och inspirationskälla.

SKRINNA FÖR BARN 5-7 ÅR

Lär dig skridskoåkningens grunder med Friluftsförbundet! Vi lär ut teknik och leker på isen tillsammans med hjälp av Friluftsförbundets metodik för barnskridsko. Vi vänder oss till barn som är nybörjare och vill lära sig att åka skridskor där lek och glädje genomsyrar verksamheten.

Vår barnverksamhet är väldigt populär och grupperna blir ofta fullteknade på nolltid. För att vi ska kunna starta fler grupper behöver vi fler ledare. Att vara ledare för en barngrupp ger väldigt mycket då barnen delar med sig av sina tankar och funderingar. Du är varmt välkommen att höra av dig om du och/eller ditt barn är nyfikna på skogen och vår verksamhet inom Friluftsförbundet.

Kontaktpersoner för de olika grupperna finner du på hemsidan.

Kontakt:

Joke Rotticci-Mulder
barn.sodertalje@friluftsforamjandet.se

TVM – TRE VILDMARKSMÅL

TVM Äventyrsgrupperna är Friluftsförbundets verksamhet för ungdomar och unga vuxna (ca 14-25 år) som brinner för friluftsliv. Förkortningen TVM står för "tre vildmarks mål" och representerar skogen, vattnet och fjällen, de tre arenorna för verksamheten. Här lär du känna andra i din ålder med samma intressen som du, och tillsammans ger vi oss ut på aktiviteter såsom paddling, vandring, cykling, fjällresor och lägerverksamhet, allt anpassat av våra erfarna ledare efter era intressen och önskemål. Träffarna präglas av gemenskap, glädje och passion för äventyr och naturupplevelser.



Kontakt:

Petra Nordkvist
petra.nordkvist@hotmail.com



Foto: Joke Rotticci-Mulder



Foto: Mathias Gälsing

Vår vision är att Ragnhildsborgsbacken ska vara en attraktiv mötesplats för ungdomar och familjer och erbjuda upplevelser av vintersport, friluftsliv, snö och sol.



Förutom att backen är öppen för att åka slalom, snowboard och pulka erbjuder vi skid- och snowboardskola för barn och vuxna. I Backstugan kan du köpa stans godaste våfflor, kaffe, korv mm. För öppettider och senaste nytt se hemsidan www.ragnhildsborgsbacken.se.

VÅRA KURSER

Slalomhjälm ska användas av alla elever. I alla kursavgifter ingår fritt liftkort hela kursdagen. Alla kurser pågår lördag eller söndag under 5 veckor (en timme per kurstillfälle) med start i mitten av januari. För att delta i kurserna måste du vara eller bli medlem i Friluftsförbundet.

För detaljerad information om tider, priser, anmälan mm se www.ragnhildsborgsbacken.se.

SNOWBOARDSKOLA

Lämmel/Nyborjare – minimålder 6 år. Vi lär ut grunderna hur du svänger och stannar, efter ett par lektioner börjar vi åka lift.

Räv/Fortsättning – för dig som kan åka lift och åka nedför backen. Vi lär oss mer avancerad teknik och utnyttjar hela backen, provar hopp och kanske rails om du vill.

Upplysningar snowboard se vår hemsida www.ragnhildsborgsbacken.se.



ALPIN SKIDSKOLA

Nyborjare 4-6 år Lämmel. Vi lär oss grunderna i att svänga och bromsa i den lätta delen av backen. Kanske kan vi åka lift när kursen är slut. Målet är att vi ska ha kul på skidor tillsammans. Mycket lek.

Nyborjare 7-11 år Lämmel. Vi lär oss grun-

Se www.ragnhildsborgsbacken.se för senaste uppdateringar

dena i att svänga, bromsa och stanna i den lätta delen av backen. Vi tränar också på att hantera skidorna. När kursen är slut kan vi åka lift. Målet är att vi ska gilla att åka skidor.

Fortsättning 5-7 år Räv. Du kan bromsa, stanna och svänga i barnbacken. Lekfull fortsättningskurs för de minsta som gått nybörjarkursen och redan kommit igång med sin skidåkning.

Fortsättning 7-11 år Räv. Du kan bromsa, stanna och svänga och har börjat åka lift själv. Fortsättningskurs där vi blir säkrare och modigare och åker i backens alla delar.

Fortsättning 7-11 år Lodjur. Du kan åka med parallella skidor och klarar av ankarliften själv. Du vågar mycket och åker med bra fart. Avancerad kurs med högt tempo. Vi åker i backens alla delar samtidigt som vi utvecklar vår skidfärdighet. Mycket fart under roliga och lekfulla förhållanden.

Varg/Freeskiers – fortsättning från Lodjur.

Ungdomar som vill utveckla sin skidåkning, allt från en bra balans på skidor till carvingteknik, olika skidvaneövningar, utförsåkningens trafikregler, skidvett, formationsåkning, puckelpist grund (freestyle)hopp, jibbteknik och banåkning. Allt detta sker utifrån vad vi kan få till i vår backe. Unga Freeskiers är även en bra plattform för att senare gå skidlärartutbildning (kan man börja när man fyllt 16 år). Lämplig från 11 år.

Nybörjare Tonår/vuxen. Skidskola för dig som vill lära dig att åka skidor utför och ha roligt. Vi håller till i den lätta delen av backen.

Carvingteknik tonår/vuxen. Kursen för dig som redan kan åka skidor och som vill utveckla din åkning med de senaste carvingteknikerna.

Privatlektion. Vill du utveckla din egen åkning med fullt fokus på dig och med utgångspunkt i din förmåga finns möjlighet att boka privatlektion med någon av våra skidledare. Privatlektioner hålls företrädesvis på onsdagskvällar. Bokning av privatlektion sker på skidskola@ragnhildsborgsbacken.se.

UPPLYSNINGAR SKIDSKOLA

Har du frågor skicka e-post till skidskola@ragnhildsborgsbacken.se.

ANMÄLAN

Anmälan till snowboard- och skidskola sker via internet. Utförliga instruktioner finns på vår hemsida www.ragnhildsborgsbacken.se.

EVENTS

Under säsongen kommer det även att arrangeras flera roliga events i backen för alla åldrar:

Prova på alpint lördag 14 januari.

Discokväll lördag 11 februari.

Skidskoleavslutning söndag 12 februari.

Ragnhildsborgsbacken Cup söndag 19 februari.

VI BEHÖVER FLER FUNKTIONÄRER!

Ragnhildsborgsbacken drivs helt av ideella krafter. Backsektionen behöver inför vintern fler väffelgräddare och liftvärdar under lördagar och söndagar och onsdagskvällar.

Anmäl dig snarast till rekrytering@ragnhildsborgsbacken.se.

Kontakt:

info@ragnhildsborgsbacken.se

Se www.ragnhildsborgsbacken.se för senaste uppdateringar.



Foto: Patrik Neckman

Se www.ragnhildsborgsbacken.se för senaste uppdateringar

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO



Långfärdsskridsko är en härlig form av friluftsliv för alla åldrar som ger många fina upplevelser av sjö och skärgård.

Foto: Jan Neelissen

I Södertäljetrakten har vi fantastiska möjligheter till skridskoåkning på naturisar. När det finns is ordnar Friluftsförbundet i Södertälje ledarledda skridskoturer onsdagar, lördagar och söndagar. Information om turerna annonseras i Aktivitetshanteraren på Friluftsförbundets hemsida. Våra ledare är välutbildade och bidrar med sin erfarenhet och iskunskap. Läs på vår hemsida www.friluftsfremjandet.se/sodertalje under våra verksamheter/långfärdsskridsko om din egen utrustning, säkerhet, gruppindelning m.m.



TEMAKVÄLLAR OCH PRAKTIKTURER
Lär dig mera om is och skridskoåkning genom att delta i våra temakvällar och praktikturer!

Temakväll **"Iskunskap"** den 10 januari kl 18.30-20.30 i Stadshuset i Södertälje. Du lär dig det viktigaste om isbildning, isens utveckling, dess bärighet och vad det innebär för åkningen. Genom att förstå isen och dess

utveckling blir du en bättre långfärdsskridskoåkare som kan göra egna bedömningar. Vi visar bilder och du får tillfälle till frågor och diskussioner. Avgift 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Temakväll **"Säkerhet, utrustning, åkteknik"** den 12 januari kl 18.30-20.30 i Stadshuset i Södertälje. Vi går igenom hur man betar sig för att åka säkert, lämplig utrustning, hur man packar sin rygsäck på bästa sätt, för- och nackdelar med olika typer av skridskor och visar hur man kan bryna sina skridskor själv. Vi går också igenom åktekniken. Avgift är 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Praktiktur **"Säkerhet"** den 14 januari då vi får tillfälle att öva på det vi har lärt oss under temakvällen. Du måste ha varit med på temakvällen för att vara med på praktikdagen! Ingen avgift (redan betalat på temakvällen).

"Iskunskap i praktiken" den 15 januari, en skridskotur då vi letar upp "intressant och pedagogisk" is. Vi pikar, mäter tjockleken,

testar, frågar och diskuterar allt vi hittar i isväg. Detta är en naturlig fortsättning på temakvällen "Iskunskap" men du har stort utbyte av turen även om du inte är med på temakvällen. Du bör ha skridskovana eftersom den is vi åker på inte alltid är lättåkt. Avgift 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Praktiktur "Åkteknik", som utlyses på Friluftsförbundet hemsida, då vi tränar på



Foto: Jan Neelissen

åktekniken. Rätt teknik är nyckeln till en "vilsam upplevelse" eller "häpnadsväckande uthållighet". Detta är en naturlig fortsättning på temakvällen men du har stort utbyte av turen även om du inte är med på temakvällen. Avgift: 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

SKRIDSKONÄTET

Skridskonätet, <http://ffstd.skridsko.net/> är en webbportal där många föreningar samarbetar och delar med sig av isobservationer, turrapporter mm. Läs på vår hemsida hur du kan få tillgång till Skridskonätet!

Som medlem i Friluftsförbundet kan du ta del av våra e-postutskick. Logga in på www.friluftsforamjandet.se. Uppdatera "min profil", markera att du är intresserad av långfärdsskridsko samt ange din e-postadress. I våra utskick informerar vi löpande om hur skridskosäsongen utvecklar sig, isläget i stort och särskilda aktiviteter. Information om deltagaravgifter och skridskokort finner du på sidan 18.

Kontakt:

Anders Granéli Tel 072-250 19 82
skridsko.sodertalje@friluftsforamjandet.se

LÄNGDSKIDOR

Beroende på snötillgång så kommer vi under vintern att ordna längskidinstruktioner för nybörjare, både vuxna och barn. Verksamheten fokuserar på dig som är nyfiken på att lära dig att åka längskidor men kanske aldrig provat eller inte åkt på väldigt länge. Instruktionerna tar upp grundläggande teknik i klassisk åkning och vi kommer även att kunna ge tips och råd kring hur man vallar sina skidor.

Håll koll på vår hemsida gällande datum och tider!

Kontakt:

Bertil Ahlqvist Tel: 073-071 54 97
bertil.ahlqvist@friluftsforamjandet.se



Foto: Niclas Vestefjell

PROGRAMKALENDER

Här får du en översikt över vårt program för 2017 i datumordning. Mera om varje programpunkt hittar du i respektive avsnitt, och på hemsidan. Kom ihåg att alltid titta i **Aktivitetsskalendern** på hemsidan för senaste nytt och eventuella ändringar!

Datum	Dag	Programpunkt	Mera info avsnitt
1 jan	söndag	Kolla på hemsidan tisdag, fredag och lördag under vintern för skridskoturerna dagen därpå.	Långfärdsskridsko
1 jan	söndag	Backen är öppen (när det finns snö) onsdag kväll lördag och söndag samt under jul- och sportlov. Se www.rankan.se och Backens Facebook.	Ragnhildsborgsbacken
8 jan	söndag	Nybörjartur skridsko.	Långfärdsskridsko
10 jan	tisdag	Temakväll "Iskunskap".	Långfärdsskridsko
12 jan	torsdag	Temakväll "Säkerhet, utrustning, åkteknik".	Långfärdsskridsko
12 jan	torsdag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 10-13/1.	Långfärdsskridsko
14 jan	lördag	Prova på alpint. Se hemsidan.	Ragnhildsborgsbacken
14 jan	lördag	Snowboardskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
14 jan	lördag	Praktiktur "Säkerhet".	Långfärdsskridsko
14-15 jan	lör-sön	Skidskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
15 jan	söndag	Nybörjartur, fortsätter varje söndag i januari.	Långfärdsskridsko
15 jan	söndag	Skridskotur "Iskunskap i praktiken".	Långfärdsskridsko
19 jan	torsdag	Teknikträning längdskidor börjar (3 torsdagar).	Längdskidor
22 jan	söndag	Barnskidskola längd börjar (3 söndagar).	Längdskidor
1 feb	onsdag	Sista dag för skrivelser och motioner till årsmötet.	Årsmöte
5 feb	söndag	Vinterkul i Gillberga.	
11 feb	lördag	Discokväll i backen.	Ragnhildsborgsbacken
11 feb	lördag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 9-12/2.	Långfärdsskridsko
12 feb	söndag	Skidskoleavslutning.	Ragnhildsborgsbacken
19 feb	söndag	Familjedagen vinter i Tveta.	
19 feb	söndag	Ragnhildsborgsbacken Cup.	Ragnhildsborgsbacken
20 feb	måndag	Sista anmälningsdag för årsmötet 10 mars.	Årsmöte
21 feb	tisdag	Fjällcirkel startar (3 tisdagar)	Fjäll
10 mar	fredag	Årsmöte.	Årsmöte
12 mar	söndag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 9-12/2.	Långfärdsskridsko
21 mar	tisdag	Ugglekväll.	Vandring och utflykt
4-5 apr	tis-ons	Vårens vardagsvandringar börjar.	Vandring och utflykt
30 apr	söndag	Valborgsfirande i Ragnhildsborgsbacken.	
9 maj	tisdag	Trastarnas vårkonsert – fågelutflykt.	Vandring och utflykt
15-19 maj	mån-fre	Vandringsresa Kullaberg/Bjärehalvön.	Vandring och utflykt
21 maj	söndag	Kulturvandring Hammarby Sjästad.	Vandring och utflykt
14 jun	onsdag	Avslutning vardagsvandringarna.	Vandring och utflykt
Vecka 28/29		Stug- och tältvandring i Jämtland.	Vandring och utflykt
13-17 aug	sön-tor	Fjällvandring med Frilufsarna.	Fjäll/Barn
22-25 aug	tis-fre	Vandringsresa till Gotska Sandön.	Vandring och utflykt

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

29-30 aug	tis-ons	Höstens vardagsvandringar börjar.	Vandring och utflykt
3 sep	söndag	Äventyrsdag vid Eklundsnäs.	Funktionsnedsättning
17 sep	söndag	Kulturvandring Norra Begravningsplatsen, Solna.	Vandring och utflykt
17 sep	söndag	Familjedag i Tveta.	
18 nov	lördag	Bytesmarknad.	Bytesmarknad
6 dec	onsdag	Avslutning vardagsvandringarna.	Vandring och utflykt

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

E-POSTUTSKICK

Vill du inte missa vad som händer av det som intresserar dig? Du har väl angett din e-postadress och kryssat i dina intressen på "Min Sida" på hemsidan?

GILLA OSS PÅ FACEBOOK!

Friluftsfrämjandet i Södertälje



VILL DU BLI LEDARE?

Vi ger dig ledarutbildning.
Du ger av din tid för att vi ska kunna behålla våra aktiviteter och utveckla vår verksamhet.
Du får glädje, samvaro, uppskattning.

Kontakta den verksamhetsgren du är intresserad av (se respektive sida här i bladet eller kontakta föreningen).

VI SAMARBETAR

Med syftet att göra våra olika friluftsaktiviteter tillgängliga för flera samarbetar Friluftsfrämjandet i Södertälje sedan flera år med såväl kommunen som andra föreningar. Några exempel är de gemensamma arrangemangen på Familjedagarna (i september och februari) i Tveta friluftsområde samt Vinterkul i Gillberga och Äventyrsdagen i

Eklundsnäs för personer med funktionsnedsättning.

Vi samarbetar med Studieförbundet vad gäller studiecirklar och annan folkbildande verksamhet.

I vårt samarbete med Svenska Turistföreningen deltar du till medlemspris i deras aktiviteter i Södertälje.

Vi stöder Friluftsfrämjandet i Södertälje

Vi gör det möjligt!

SÖDERTÄLJE
VASA HANDELSPLATS
MAXI
ICA STORMARKNAD

VANDRINGAR

Föreningens vandringssektion är mycket aktiv och inbjuder till vandringar under alla årstider. Vi kombinerar frisk luft och motion med social samvaro och ser till att krydda vandringarna med att lära oss om både kultur och natur på de platser vi besöker. Här nedan finns en översikt av vårt utbud. De enskilda vandringarna presenteras på hemsidan www.friluftsframjandet.se/sodertalje/.

För att få aktuell information via e-post måste du i medlemsregistret ange att du är intresserad av vandring!



På våra vandringar behöver du rejåla skor/kängor eller stövlar och kläder efter väder. I ryggsäcken bör det finnas sittunderlag, förstärkningsplagg, ev. regnkläder och naturligtvis matsäck. En eller två stavar kan göra stor nytta i ojämn terräng. Med en bra grundkondition kan du lättare njuta av vandringen. Ibland använder vi kollektivtrafiken för att ta oss till startplatsen, men oftast samåker vi i bil. Det gör vi både av miljöskäl och för att det ibland är ont om parkeringsmöjligheter där vi startar vandringen.

VARDAGSVANDRINGAR

Datum: Varje tisdag och onsdag under tiden 4 april – 14 juni samt 29 augusti – 6 december

Beskrivning: På tisdagar vandrar vi 6-10 km på stigar och småvägar runt Södertälje – Nykvarn. På onsdagar går vi 10-20 km, oftast i närområdet men ibland lite längre bort. På onsdagar kan takten vara högre och vandringen lite mer krävande.

SÖNDAGSVANDRINGAR

Beskrivning: Några söndagar varje säsong bjuder vi in till vandringar, som i svårighetsgrad och omfattning liknar onsdagsvandringarna (se ovan). Se hemsidan för datum.

UGGLORNA ROPAR I VINTERNATTEN

Datum: Tisdag 21 mars.

Ledare: Birger Nordin och Peo Andersson.

Beskrivning: Vi ger oss ut i den snörika och

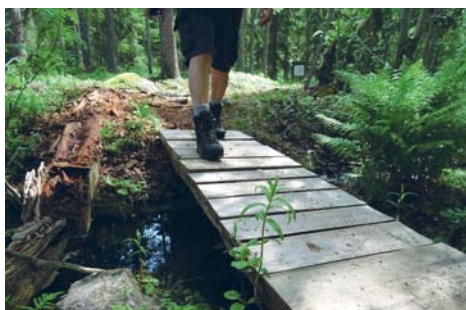


Foto: Eva Gruvstedt

kalla vinterkvällen och lyssnar till ugglornas rop någonstans utanför stadens hank och stör. Ta med liten kvällsmatsäck och kikare. Samling på parkeringen vid Skomakaregatan kl. 18.00 för gemensam bilfärd.

TRASTARNAS VÅRKONSERT

Datum: Tisdag 9 maj.

Ledare: Niklas Jonson.

Beskrivning: Våren är kommen och alla trastar är på plats, fågelkören ökar för varje dag då flyttfåglarna kommer åter från sina vinterkvarter. Ta med en liten kvällsmatsäck och kikare. Samling på parkeringen vid Skomakaregatan kl. 18.00 för gemensam bilfärd.

KULTURVANDRINGAR

HAMMARBY SJÖSTAD

Datum: Söndag 21 maj.

Ledare: Bibbi Nyberg och Ethel Andersson.

Beskrivning: Vi vandrar på vattennära parkvägar ca 6-7 km vid Hammarby sjö i nyska-

pade bostadsområden där det tidigare var ett nedgången hamn- och industriområde. Arkitekterna har tagit ut svängarna rejält med konstverk, broar, vattentrappor och stenarbeten.

Tag med matsäck för två raster och kort till pendeln.

Samling vid Södertälje C kl 08:45.

NORRA BEGRAVNINGSPLATSEN, SOLNA

Datum: Söndag 17 september.

Ledare: Bibbi Nyberg och Ethel Andersson

Beskrivning: Denna begravningsplats erbjuder en rofylld och kulturhistoriskt spännande promenad på ca 4-5 km. Vi får se vackra parkanläggningar och storslagna gravmonument över många kända svenska personligheter.

Tag med matsäck för två raster och kort till pendeln.

Samling vid Södertälje C kl 08:45.

VANDRINGSRESOR

Varje år ordnar vi också vandringar på lite mer avlägsna platser, både i Sverige och utomlands. Då är alltid deltagarantalet begränsat och det gäller att vara snabb med sin anmälan. Dessa resor presenteras på hemsidan och/eller i e-post till dem som i medlemsregistret anmält intresse för vandring. Anmälan sker alltid på hemsidan. Under 2017 planeras bl.a.:



Foto: Eva Gruvstedt

KULLABERG/BJÄREHALVÖN

Datum: 15-19 maj.

Beskrivning: Vi bor på vandrarhem och gör tre långa och två kortare vandringar på Kullaberg och Bjärehalvön. Resan bjuder på omväxlande natur (berg, stränder, beteshagar, fiskelägen) och ett flertal kulturupplevelser.

GOTSKA SANDÖN

Datum: 22-25 augusti.

Beskrivning: Vi reser med båt från Nynäshamn och bor med självhushåll i enkla stugor. All mat och dryck måste tas med, ingenting finns att handla på ön. Det blir två långa och två korta vandringar i den mycket speciella naturen. Hela ön är en nationalpark.

MOUNTAINBIKE

Under 2016 startade vår lokalavdelning en ny aktivitet: Mountainbike (MTB). Södertälje erbjuder fina stigar för den som vill cykla i skogen, häng med och testa!

Vi är ute ca två timmar per tur. Vi cyklar mellan 15 och 30 km i varierande terräng. Du behöver inte vara en van mountainbike-cyklist för att följa med – grundläggande krav är att du har en fungerande mountainbike och hjälm, samt att du kan cykla ca 20 km.

Säsongen startar i början av maj. Målet är att ordna en tur varannan vecka mellan klockan 18 och 20 under våren. Under hösten,

när dagarna blir kortare, cyklar vi på lördagar istället.

Då detta är en ny aktivitet kommer vi att stämna av med deltagarna på turen vilken typ av tur/aktivitet de vill ha för att kunna anpassa nivån till deltagarna.

Anmälan till turerna görs på Friluftsrådgivningens hemsida. Där kommer du att hitta detaljerad information om turerna.

Kontakt:

Didier Rotticci Tel. 070-624 40 53
didier06210@gmail.com

SKOGSMULLE FÖR FUNKTIONSHINDRADE

”Alla dessa möten, fniss, ungarnas upplevelse, naturen finns runt om oss och bjuder in till så mycket. Alla sinnena används, kroppen tränas och hjärtat blir varmt. En liten hand som kommer in i min hand, ett skratt över den tosigas ramsan vi sjunger när vi slutar.”

”Ja det är det här jag brinner för, det här är bland det bästa jag gjort.” Det här är Ewa Palms kärleksförklaring till Skogsmulle för funktionshindrade. När hennes son Fred, som har en utvecklingsstörning och en svärbe-



Foto: Ewa Palm

handlad epilepsi, vuxit ur den vanliga Mullegruppen föreslog hon 2015 att vi skulle starta en Mullegrupp för funktionshindrade. Ewa genomgick Friluftsförbundet ledarutbildning och kunde tillsammans med andra barnledare våren 2016 på prov starta en grupp med några barn. Provet slog så väl ut att detta blev en ordinarie del av vår verksamhet i Södertälje.

Målsättningen är att barnen ska lära känna varandra och naturen i sin egen takt och efter var och ens egna förutsättningar samt att ta till vara barnens speciella och underbara färdigheter. Många gånger styrs det planerade programmet in på något annat av något barn, men det blir oftast lika bra. Det viktigaste är upplevelsen av naturen! Då det är mycket viktigt att barnen känner igen sig och är trygga vistas man varje gång i Mullebo som ligger i närheten av Enhörna Friluftsgård, och man

har varje gång samma schema för aktiviteterna med tydliga start- och avslutningsmoment.

Barnens äventyrslystnad tillfredsställs av allt som finns att upptäcka i skogen i form av alla olika växter och bär, småkryp och bajs från alla olika djur. Möjligheterna att väcka barnens nyfikenhet är oändliga. Och att se barnens förtjusning och glädje när de hör ”Kollikok” i backen och Skogsmulle kommer på besök värmer i hjärtat. Att vara ute i naturen erbjuder barnen en frihet, de kan röra sig fritt utan för många störande ljud och faror, och stigar och obanad terräng ger en väldigt fin och nyttig träning för motoriken.

Naturen och Skogsmulle för funktionshindrade erbjuder en fantastisk fritidsaktivitet för barnen och föräldrarna. Under hösten 2016 utökades gruppen med några nya barn (eller ”småstjärnor” som Ewa uttrycker sig), men det finns några platser kvar till maxantalet 10 barn våren 2017.

Kontakta Ewa Palm om du är intresserad och vill prova.

Kontakt:

Ewa Palm
e.palm@telia.com



Foto: Ewa Palm

TA MED BARN OCH BARNBARN TILL SKOGSMULLES AKTIVITETSSPÅR!

I Tveta finns det perfekta och populära utflyktsmålet med roliga stationer för barn i alla åldrar – balansgång, krypa under, klättra över, krypa i tunnel, klättra upp för berg i ett nät mm. Det finns också skyltar där Mulle lär



Foto: Krastina Akerlund

Foto: Eva Gruvstedt



ut hur man umgås med naturen och extra övningar. Fikapausen tar ni i vindsyddet där ni också kan tända en eld och grilla korv. Spåret är ca 1½ km långt.

KAJAK

Att sitta i kajaken och paddla ut på havet och njuta av tystnaden är en skön och meditativ upplevelse. Du kan glömma vardagslivets stress och bara koppla bort tankarna och istället njuta av vågor eller spegelblanka vatten i vår fantastiska natur.

Hos oss kommer du att hitta dagsturer och helgturer med olika teman - prova-på, hur du blir en bättre paddlare, kamraträddning och andra teman. Kajakturerna kommer att köras

i insjöar, kanaler, stadsmiljö och i skärgården och vi kommer att ha turer med olika svårighetsgrad.

Om du är nybörjare och känner att du vill satsa på det här kanske en nybörjarkurs på tre tillfällen (teori, praktik och tur) är något för dig. Efter avslutad kurs ska du som nybörjare känna dig trygg nog att följa med på våra kajakturer. Kursen börjar i mitten/slutet av maj för att du sedan ska kunna följa med ut på våra turer under säsongen.

Detaljerad information om våra aktiviteter kommer att finnas på Friluftsförbundet hemsida där också anmälan till kurs och turer görs.

Se till att du markerat intresse för kajak i medlemsregistret så får du information per e-post under säsongen.



Foto: Eva Gruvstedt

Kontakt:

Anna Nygren Tel 073-914 09 93
kajak.sodertalje@friluftsforamjandet.se

BYTESMARKNAD – KÖP OCH SÄLJ



Foto: Hans Åkerlund

Har barnen växt ur skridskor och pjäxor? Har skidorna blivit för korta? Vill du börja åka långfärdsskridskor men inte lägga för mycket pengar på utrustningen innan du vet att det är "din grej"? Då är Bytesmarknaden något för dig!

VAD KAN DU SÄLJA/KÖPA?



Skidor, Skridskor, Stavar, Pjäxor, In-Lines, Snowboards, Hjälmår, Hockeyutrustning, Ryggsäckar, Skidoveraller (endast barnstorlekar).

Bytesmarknaden 2017 är planerad till lördagen den 18 november i Rosenborgskolans matsal. För definitiva tider se hemsidan, Facebook, annons i LT.

PLATS OCH TIDER:

Plats: Rosenborgskolans matsal

Inlämning: kl 9:30-12:00

Försäljning: kl 13:00-15:00

Entré: 20 kr (barn under 7 år gratis)

DESSUTOM KAN DU FÅ:

- Tips och råd
- Information om skid- och brädskola
- Grillad korv, fika med hembakt bröd
- Lotteri

BETALNING:

Vi tar kort, Swish och kontanter.

HUR FUNKAR DET?

För att allt ska fungera så smidigt som möjligt vid inlämningen av det du vill sälja kan det vara bra att veta hur det går till. Vi tar inte

emot trasig utrustning och reserverar oss för att ta emot varor vi bedömer inte går att sälja.

GÄRNA HEMMA INNAN DU KOMMER:

1. Sätt ihop dina skridskor, pjäxor, stavar och skidor parvis med ett snöre.

PÅ PLATS I ROSENBORGSKOLAN:

2. Hämta så många inlämningskort från en funktionär som du har varor att sälja.
3. Fyll i korten med varans namn, storlek, pris i tiotal kronor. **SÄTT INTE FAST KORTEN PÅ VARORNA ÄNNU!**
4. Ta med varorna + korten till en av funktionärerna inne i matsalen.
5. Klockan 14.00 (tidigast) och fram till klockan 15.30 kan du hämta ut betalningen för dina sålda varor i matsalen. Ta med kvitto! Friluftsförbundet tar 20% provision på beloppet.
6. Varor som inte sålts kan du antingen ta hem (mot uppvisat kvitto) eller skänka till Friluftsförbundet. Om du inte hämtat dina varor senast klockan 15.30 betyder det att du skänker dem till Friluftsförbundet.

Kontakt:

Björn Sveréus

bytesmarknad.sodertalje@friluftsförbundet.se



Foto: Eva Gruvstedt

Svenska fjällen bjuder på mäktiga naturupplevelser. Oavsett det är sommar eller vinter kan vi njuta av tystnad, vidder och vyer, samtidigt som det ibland kan vara jobbigt i branta stigningar, över sten och vad, eller i besvärligt skidföre. Det växlande vädret och den härliga gemenskapen hör också till helhetsupplevelsen.



Vi genomförde under 2016 en vinterfjälltur och en sommarvandring, båda i Lapplandsfjällen, samt en sommartur med några Frilufsare i Fulufjällen. Alla turerna var mycket lyckade och gav mersmak hos alla deltagare. Kanske har vi något även för dig under den kommande säsongen?

FJÄLLCIRKEL

Vill du lära dig grunderna för att vandra i fjällen? Vi träffas tre kvällar och pratar om och testar utrustning, vi diskuterar mat, vandringsvägar och säkerhet mm. Det blir en bra förberedelse till en vandring i fjällen, på egen hand eller i grupp, och vi avslutar med en "fjällvandring" på hemmaplan.

Datum: tisdagar 21 feb, 10 och 21 mars.

VANDRING I JÄMTLANDSFJÄLLEN

Vi startar i Vålådalen och går ner till Ljungdalen eller Ramundberget. Du kan välja att bo i stuga eller tält.

Datum: i mitten av juli.

FJÄLLTUR MED FRILUFSARE

För tredje gången erbjuder vi en fyradagars-tur för Frilufsare i Fulufjällen. Vi vandrar, tältar, fiskar och upplever fjällnaturen.

Datum: veckan före skolstarten i augusti.

För alla dessa aktiviteter gäller att de kommer att annonseras på hemsidan. Om du markerat intresse för fjäll kommer du att få ett mail när de lagts ut och är öppna för anmälan.

Kontakt:

Eva Gruvstedt Tel 073-989 59 91
fjall.sodertalje@friluftsframjandet.se



Foto: Gumar Hermelin

AVGIFTER FÖR VÅRA AKTIVITETER

Aktivitetstyp	Avgift medlemmar	Avgift "Prova på"	Kommentar
Dagsaktiviteter (ingen övernattning)	50 kr	100 kr	Gäller även kvälls- och morgonaktiviteter.
Mountainbike	30 kr	60 kr	Avgift per tur.
Flerdagsturer	50 kr per övernattning	*	Avgiften är utöver utflyktens eventuella direkta kostnader (resa, logi m.m.). Säsongskort gäller inte .
Kurser, cirklar	Särskild prissättning	*	Säsongskort gäller inte .
Skridskokort	250 kr	*	Kortet gäller för en vintersäsong, normalt december – april.
Vandringskort	Helår 300 kr Halvår 200 kr	*	Kortet gäller för barmarksaktiviteter (exkl. stavgång) under ett kalenderår/halvår.
Rekommenderad milersättning	8 kr/mil	*	Till förenen vid samåkning.
Strövare och Frilufsare	400 kr	*	Terminsavgift, endast barnet medlem.
Strövare och Frilufsare	350 kr	*	Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Skogsknytte och Skogsmulle	350 kr	*	Terminsavgift, endast barnet medlem.
Skogsknytte och Skogsmulle	300 kr	*	Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Skogsknopp	250 kr	*	Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Äventyrliga familjen	500 kr	*	Terminsavgift, hela familjen medlem.
TVM	150 kr	*	Terminsavgift, alla aktiviteter betalas separat.
Barnskridsko	300 kr	*	Terminsavgift.
Barnskidor längd	50 kr	*	Avgift per tillfälle.
Skid- och snowboardskola		*	
Vuxen	800 kr		Fri åkning utbildningsdagen.
Barn	500 kr		Fri åkning utbildningsdagen.
Ragnhildsborgsbacken liftkort			
Säsongskort, vuxen	700 kr		
Säsongskort, ungdom	500 kr		Till och med det år de fyller 13 år.
Dagkort, vuxen	120 kr		
Dagkort, ungdom	80 kr		Till och med det år de fyller 13 år.
Upp till 7 år	0 kr		Till och med det år de fyller 7 år. Barnet måste ha hjälm.
Halvdag och kvällsöppet 3 timmar			
Vuxen	80 kr		
Ungdom	60 kr		

* Medlemskap obligatorisk.

VAD INGÅR I SÄSONGSKORTEN?

Skridskokort Alla normala skridskoturer (onsdagar, helger) enligt schemat, specialturer m.m. Gäller även för vandringar/skidturer som görs i stället för skridskoturer vid isproblem. Temakvällar (se sid 8) och andra speciella arrangemang täcks **inte** av säsongskortet.

Vandringskort Vandringar, utflykter, promenader. Flerdagsturer och STFs utflykter täcks **inte** av barmarkskortet.

HUR KÖPER JAG SÄSONGSKORTEN?

Sätt in avgiften på Friluftsrådgivningsrådets bankgiro 5469-9806. Ange vilket kort det gäller, namn, **medlemsnummer** och adress. Ange också ICE telefonnummer till närmast anhörig. Kortet kommer med posten eller delas ut vid aktiviteten.

STYRELSEN

Så här ser styrelsen ut fram till årsmötet den 10 mars 2017

Ordförande	Bertil Ahlqvist	073-071 54 97
1:e vice ordförande	Patrik Neckman	076-176 37 44
2:e vice ordförande	Anders Granéli	072-250 19 82
Kassör	Jenny Nilsson	072-179 73 53
Vice kassör	Hans Åkerlund	072-542 00 53
Sekreterare	Eva Gruvstedt	073-989 59 91
Vice sekreterare	Björn Sveréus	070-553 93 00
Ledamöter	Jenny Madestam	073-652 07 25
	Anna Pettersson	073-553 58 42
Suppleanter	Anne Johansson	076-648 29 25
	Gunnar Löfgren	08-550 334 33

Våra e-postadresser hittar du på hemsidan, www.friluftsframjandet.se/sodertalje, under Om oss – Styrelse. E-post till styrelsen: sodertalje@friluftsframjandet.se.

SÖDERTÄLJE LOKALAVDELNING

Vår föreningslokal ligger i Grindstugan på Torekällberget. Kansliet är obemannat, kontakta oss via e-post eller lämna meddelande på vår telefonsvarare 08-550 657 97.

Våra telefonnummer/telefonsvarare:

Kansliet: 08-550 657 97

Skidbacken: 08-550 171 80

Hemsida: www.friluftsframjandet.se/sodertalje

E-postadress: sodertalje@friluftsframjandet.se

Facebook: *Friluftsfrämjandet i Södertälje*

Postadress: Friluftsfrämjandet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

Bankgiro: 5469-9806

Organisationsnummer: 915600-2363



Grindstugan på Torekällberget – vår föreningslokal.

Foto: Hans Åkerlund

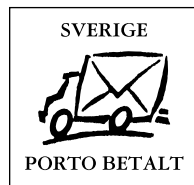
Träff & Turbladet
är sammanställt av:
Eva Gruvstedt

Grafisk produktion:
Göran Hagström

Omslagsfoto:
Annika Neckman (framsida)
Joke Rotticci-Mulder (baksida)

Reservation för ändringar
i programmet.

B FÖRENINGSBREV



Avs: Friluftsförbundet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

