

TRÄFF & TURBLADET

2018



FRILUFTS
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE

FRILUFTS
FRÄMJANDET

SÖDERTÄLJE

ÅRSMÖTE

Fredag 9 mars 2018

Hotell Scandic Skogshöjd kl. 19.00

*Skrivelser och motioner ska vara styrelsen tillbända via brev eller e-post
(se adresser sid. 19) senast den 20 januari.*



Årsmötes-
förhandlingar



Utdelning av
förtjänstecken



Fest!

Anmälan senast måndag 19 februari på hemsidan
www.friluftsfremjandet.se/sodertalje eller tel 073 989 59 91 (Eva)
(anmäl dig även om du bara ska delta i årsmötesförhandlingarna).

VI SAMARBETAR

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

Eklundsnäs för personer med funktionsvariation.

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

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

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vi samarbetar	2	Mountainbike	13
Vår ordförande har ordet	3	Äventyrsgruppen TVM	14
Vill du jobba i styrelsen?	3	Till Fulufjället med Frilufarna	15
Barn- och ungdomsverksamhet	4	Kajak	15
Ragnhildsborgsbacken	6	Bytesmarknad	16
Långfärdsskridsko	8	Fjäll	17
Längdskidor	9	Vill du bli ledare	17
Programkalender	10	Avgifter	18
Mångfaldsgruppen	11	Styrelsen	19
Vandring	12	Södertälje lokalavdelning	19

VÅR ORDFÖRANDE HAR ORDET



I din hand håller du 20 sidor av mycket nyttig information om vår planerade verksamhet under 2018. Det är nu snart ett år sedan jag valdes till ordförande för vår lokalavdelning. Jag är en friluftssälskande person som gärna vistas utom-

hus med familjen tex i tält, i kajak eller på cykel. Jag är också ledare för vår skridskoskola. Jag ser det som en härlig utmaning att få vara med och leda vår lokalavdelnings fortsatta utveckling tillsammans med övriga styrelsen och alla våra ledare.

Det är med en enorm stolthet vi presenterar vår förening på det här sättet och har det samlat i ett dokument, men jag vill samtidigt uppmana dig att kontinuerligt och aktivt hålla koll på vår hemsida, vår Facebooksida och vårt Instagramkonto för att ta del av aktuella erbjudanden och spännande nyheter.

Friluftsförbundets lokalavdelning i Södertälje är en av landets nio största (av landets 320 lokalavdelningar), och vi är en av de lokalavdelningar som växer allra mest. Vi hoppas fortsätta den starka utvecklingen under 2018 och växa i antal medlemmar och mängden aktiviteter.

Friluftsförbundet Södertälje har nära hundra välutbildade och kompetenta ledare som varje dag året runt med sitt ideella engagemang främjar en aktiv fritid ute i naturen och därigenom verkar för livsglädje och folkhälsa. Vi arbetar aktivt med att öka mångfalden (se sid. 11) för att flera i Södertälje med omnejd ska kunna ta del av våra friluftsupplevelser.

I början av året har några av våra största verksamheter sin högtid då det är snö i Ragnhildsborgsbacken och vi arrangerar skidskolan för över 200 barn, samtidigt som våra långfärdsskridskoåkare skinner många mil. Verksamheten inom Friluftsförbundet i Södertälje innehåller utöver det en stor variation av olika aktiviteter med allt från mountainbike, barnskridskoskola, Skogsmulle, längdskidåkning, kajakpaddling, fjällvandring, låglandsvandring med mera, med mera. Så ta en titt på de nästkommande sidorna och känn dig inspirerad. Om du dessutom kommer på någon idé och vill bli ledare, tveka inte att ringa mig så utvecklar vi verksamheten tillsammans.

Häng med oss ut!

Patrik Neckman, ordförande

Tel 076 176 37 44

patrik.neckman@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 dis-

kuterar vi en lämplig roll. På årsmötet presenteras alla kandidater inför inval i styrelse, revisorsgrupp eller valberedning.

Kontakta: *Bertil Ahlqvist* (sammankallande)

Tel 073 071 54 97

bertil.ahlqvist@friluftsforamjandet.se

Martin Hede

Tel 070 788 63 29

martin.j.hede@gmail.com

Dan Nilsson

Tel 070 984 40 99

nilsdan@gmail.com

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 en förskola 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 2018 planerar vi för följande ideella barngrupper i Södertälje, Järna och Nykvarn med omnejd:

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 Friluftsförbundet blir det aldrig läskigt.

SKOGSMULLE FÖR BARN MED FUNKTIONSARIATION

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.

STRÖVARE FÖR BARN 7-9 ÅR



I strövarna 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 t ex på Sörmlandsleden eller övernattar tillsammans, vilket brukar vara mycket uppskattat.



Foto: Kristin Persson

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 Friluftsförbundet 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 Friluftsförbundet 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 under fliken Våra verksamheter.

Kontakt:

Joke Rotticci-Mulder

barn.sodertalje@friluftsfremjandet.se

TVM – TRE VILDMARKSMÅL



TVM Äventyrsgrupperna är Friluftsförbundet 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

Avgifter: se sid 18

Vi stöder Friluftsförbundet i Södertälje

Scandic
SKOGSHÖJD

RAGNHILDSBORGSBACKEN



Foto: Roger Strandberg

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/Nybörjare – minimiålder 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 skicka e-post till snowboard@ragnhildsborgsbacken.se.



ALPIN SKIDSKOLA

Nybörjare 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.

Nybörjare 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 skidlärarutbildning (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 på hemsidan, friluftsfamjandet.se/sodertalje, där utförliga instruktioner finns.

EVENTS

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

Prova på alpint lördag 13 januari.

Discokväll lördag 10 februari.

Ragnhildsborgsbacken Cup söndag 18 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

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO



Foto: Jan Nedlissen

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

I Södertäljetrakten har vi fantastiska möjligheter till skridskoåkning på naturisar. När det finns is ordnar vi ledarledda skridskoturer onsdagar, lördagar och söndagar. Information om turerna finns på vår hemsida och på Facebook (Långfärdsskridsko Södertälje). Välutbildade ledare bidrar med erfarenhet och kunskap. Information om utrustning, säkerhet, gruppindelning m m hittar du på vår hemsida www.friluftsframjandet.se/sodertalje under fliken Våra verksamheter/långfärdsskridsko.



TEMAKVÄLLAR OCH PRAKTIKTURER

Lär dig mera om is och skridskoåkning på våra temakvällar och praktikturer!

Temakväll **"Säkerhet, utrustning, åkteknik"** den 10 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 ryggsäck 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 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Temakväll **"Iskunskap"** den 16 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.

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 praktiktiden! Ingen avgift (ingår i avgiften för temakvällen).

"Iskunskap i praktiken" den 21 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.

Praktikdagar ”Åkteknik”, som utlyses på friluftsförbundet hemsida, då vi erbjuder åkinstruktion, inställning av skridskor, utrustningsråd, åktekniktips. Rätt inställda skridskor och åkteknik är nyckeln till en ”vilsam



Foto: Elisabeth Jonsson

upplevelse” och ”hjälpnadsväckande uthållighet”. Avgift: 25 kr för medlemmar, övriga 50 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 utskicken skriver vi löpande om hur skridskosäsongen utvecklar sig, isläget i stort och särskilda aktiviteter. Information om deltagaravgifter och skridskokort finner du på sidan 18.

FACEBOOK

Följ oss på Facebook (Långfärdsskridsko Södertälje). Här får du aktuell info om kommande turer och annat smått och gott.

Kontakt:

Anders Granéli Tel 072 250 1982
skridsko.sodertalje@friluftsforamjandet.se

LÄNGDSKIDOR

Beroende på snötillgång så kommer vi under vintern att ordna långskidinstruktioner för nybörjare, både vuxna och barn. Verksamheten fokuserar på dig som är nyfiken på att lära dig att åka långskidor 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

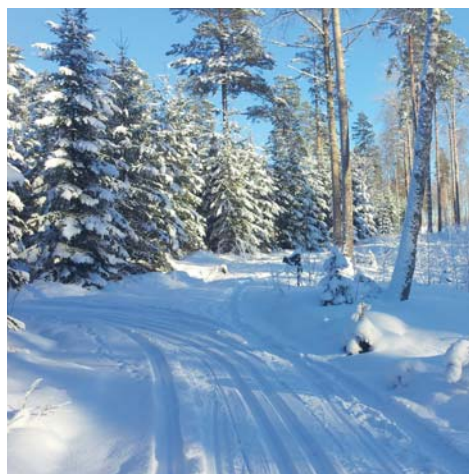


Foto: Eva Gravstedt

PROGRAMKALENDER

Här får du en översikt över vårt program för 2018 i datumordning. Mera om varje programpunkt hittar du i respektive avsnitt, och på hemsidan. Den rymmer inte alla aktiviteter, många kommer att läggas till på hemsidan under året! Kom ihåg att alltid titta i **Aktivitetskalendern** på hemsidan för senaste nytt och eventuella ändringar!

Datum	Dag	Programpunkt	Mera info avsnitt
1 jan	måndag	Kolla på hemsidan tisdag, fredag och lördag under vintern för skridskoturerna dagen därpå.	Långfärdsskridsko
1 jan	måndag	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
2 jan	tisdag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 1-3/1.	Långfärdsskridsko
7 jan	söndag	Nybörjartur skridsko, fortsätter varje söndag i januari.	Långfärdsskridsko
10 jan	onsdag	Temakväll "Säkerhet, utrustning, åkteknik".	Långfärdsskridsko
13 jan	lördag	Prova på alpint. Se www.rankan.se .	Ragnhildsborgsbacken
13-14 jan	lör-sön	Skidskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
13 jan	lördag	Snowboardskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
14 jan	söndag	Praktiktur "Säkerhet".	Långfärdsskridsko
16 jan	tisdag	Temakväll "Iskunskap".	Långfärdsskridsko
20 jan	lördag	Sista dag för skrivelser och motioner till årsmötet.	Årsmöte
21 jan	söndag	Skridskotur "Iskunskap i praktiken".	Långfärdsskridsko
31 jan	onsdag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 30/1-1/2.	Långfärdsskridsko
4 feb	söndag	Vinterkul i Gillberga.	
10 feb	lördag	Discokväll i backen.	Ragnhildsborgsbacken
10-11 feb	lör-sön	Skidskoleavslutning.	Ragnhildsborgsbacken
18 feb	söndag	Familjedagen vinter i Tvetå.	
18 feb	söndag	Ragnhildsborgsbacken Cup.	Ragnhildsborgsbacken
19 feb	måndag	Sista anmälningdag för årsmötet 9 mars.	Årsmöte
20 feb	tisdag	Fjällcirkel startar (preliminärt datum, kolla hemsidan).	Fjäll
2 mars	fredag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 1-3/3.	Långfärdsskridsko
9 mars	fredag	Årsmöte.	Årsmöte
3-4 apr	tis-ons	Vårens vardagsvandringar börjar.	Vandring
30 apr	måndag	Valborgsfirande i Ragnhildsborgsbacken.	

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

6 maj	söndag	Kulturvandring Solna och Sundbyberg.	Vandring
13 juni	onsdag	Avslutning vardagsvandringarna.	Vandring
12-16 aug	sön-tor	Fjällvandring med Frilufsarna, preliminärt datum.	Fjäll/Barn
28-29 aug	tis-ons	Höstens vardagsvandringar börjar.	Vandring
2 sep	söndag	Äventyrsdag vid Eklundsås.	
9 sep	söndag	Kulturvandring Östermalm.	Vandring
16 sep	söndag	Familjedag i Tvetå.	
17 nov	lördag	Bytesmarknad.	Bytesmarknad
5 dec	onsdag	Avslutning vardagsvandringarna.	Vandring
15 dec	lördag	Skridskopremiär? Kolla hemsidan	Långfärdsskridsko

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdatering

MÅNGFALDSGRUPPEN

Friluftsfrämjandet i Södertälje vill vara det självklara valet för alla i Södertälje med omnejd som vill uppleva naturen/friluftsliv utan tävlingshets. Mångfaldsgruppen, tillsammans med engagerade ledare, försöker skapa möjligheter för grupper som av olika skäl ännu inte deltar i våra aktiviteter. Exempel på vår verksamhet:

- För andra säsongen bedriver lokalavdelningen Skogsulle för barn med funktionsvariation, en mycket uppskattad aktivitet.



Foto: Björn Sveréus

- I samarbete med Hagabergs Folkhögskola anordnar vi "språkpromenader", där man får tillfälle att både prata svenska och komma i kontakt med naturen.
- Vi har också utmanat normer och förutfattade meningar genom att satsa på utbildning för styrelsen och ledare avseende regnbågsfrågor och neuropsykiatriska funktionshinder (ADHD etc).
- Vi har inlett ett samarbete med Kompis Sverige, som matchar ihop nya och etablerade svenskar.
- Genom att påbörja ett samarbete med Nätverket Idéburen Sektor i Södertälje försöker vi nå ut till personer som inte är så vana att umgås med naturen.

Om du är intresserad av att delta i någon av dessa spännande och personligt berikande aktiviteter, som samtidigt är samhällsnyttiga, kontakta jenny.nilsson@friluftsframjandet.se.

GILLA OSS PÅ
FACEBOOK!

Friluftsfrämjandet i Södertälje



VANDRING

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 3 april – 13 juni samt 28 augusti – 5 december.

Beskrivning: På tisdagar vandrar vi 6-10 km på stigar och småvägar runt Södertälje – Nykvarn. På onsdagar går vi 10-15 km, ibland lite längre, oftast i närområdet men ibland lite längre bort. På onsdagar kan takt vara högre och vandringen lite mer krävande.

SÖNDAGSVANDRINGAR

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

KULTURVANDRINGAR

SOLNA OCH SUNDBYBERG

Söndagen den 6 maj 2018.

Vi lämnar Södertälje vid niotiden och åker



pendeltåg till Solna station där vandringen börjar. Under vandringen till Sundbybergs station passerar vi bl a två fågelsjöar, ett gammalt villasamhälle, Marabouparken och ny bebyggelse. Tag med matsäck. Längd 6-7 km. För närmare information och ev. ändringar se hemsidan.

Kerstin Frenckner Tel 08 550 888 20
kfrenck@kth.se, och
Bibbi Nyberg Tel 070 541 5034
birgit.nyberg@bredband.net.

ÖSTERMALM

Söndagen den 9 september 2018.

Vi lämnar Södertälje vid niotiden och åker pendeltåg till Stockholm. Vi vandrar genom Villastaden, Lärkstaden och Diplomatstaden för att titta på byggnader av olika stilar och storlekar. Tag med matsäck. Längd 6-7 km. För närmare information och ev. ändringar se hemsidan.

Bibbi Nyberg Tel 070 541 5034
birgit.nyberg@bredband.net.

VANDRINGSRESOR

Vi planerar också att ordna någon tvådagars-tur på nära håll och 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.

Kontakt:

Holger Johansson Tel 070 594 11 45
vandring.sodertalje@friluftsframjandet.se

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 och att du vill ha medlemsutskick på "Min Sida" på hemsidan?

MOUNTAINBIKE

Södertälje erbjuder fina stigar för den som vill cykla i skogen, häng med och testa!

Vi är ute två till tre timmar per tur och cyklar mellan 15 och 30 km i varierande terräng runt Södertälje och närliggande kommuner. Ändamålet är att ha roligt. Vi cyklar i ganska lugnt tempo så att alla kan hänga med. Du behöver inte vara en van mountainbikecyklist för att följa med – grundkraven är att du har en fungerande mountainbike och hjälm, samt att du orkar cykla ca 20 km. Dock kan de tekniska svårigheterna variera mellan turerna. Svårighetsgraden framgår i äventyrsbeskrivningen på Friluftsfrämjandets hemsida.

Säsongen startar i början av maj. Målet är att ordna ca 10 turer under 2018.

Turer blir mellan klockan 18 och 20 under våren. Under hösten cyklar vi på helgerna.

Anmälan till turerna görs på Friluftsfrämjandets hemsida, där du kommer att hitta detaljerad information om turerna.



Foto: Didier Rotticci

Vi startade MTB-verksamheten 2016 och i dagsläget har MTB-sektionen bara en ledare. Vi behöver flera MTB-ledare och hjälpledare, hör av dig om du är intresserad!

Kontakt:

Didier Rotticci Tel 070 624 40 53
didier.rotticci@friluftsframjandet.se

ÄVENTYRSGRUPPEN TVM – VAD ÄR DET?

Jo, det är Friluftsförbundet ungdomsverksamhet för dig som är 14 år och uppåt.

TVM står för tre vildmarks mål: skogen, vatten och fjällen.

Målet för en TVM:are är att klara sig själv i naturen med allt vad det innebär, året om.

Men det allra viktigaste är gemenskapen, att få uppleva naturen tillsammans och ha roligt! Och så åker vi gärna på Ting tillsammans, dvs storläger för alla Sveriges TVM:are.

För Södertäljes TVM:are har året mest haft fokus på egna läger och stora Ting.

Vi har hunnit med Rommetrippen med Mälardalens alla TVM:are och Riksting i Nynäshamn. Vi har arrangerat läger för Södertäljes alla Strövar- och Friluftsgupper ute i Stockholms skärgård och åkt på Startkalas tillsammans med Mälardalen. Och några av oss åkte också ner till Lerum för Mellanting. Närmast på dagordningen står vårt

egent traditionella läger "Höstnatt i Stockholms skärgård".

Sex av våra TVM:are gick utbildningen Ung Ledare under hösten och kommer att arbeta i några av barngrupperna.

I början av oktober firade vi Friluftsförbundet 125 år tillsammans med FF Södertäljes alla olika verksamhetsgrenar. Detta gjorde vi genom att ha lägerbål i Stadsparken med lekar, matlagning och allsång kring brasan.

Välkommen till TVM, äventyret väntar!



Foto: Petra Nordkvist

Vi stöder Friluftsförbundet i Södertälje


Vi gör
det möjligt!

SÖDERTÄLJE
VASA HANDELSPLATS
MAXI
ICA STORMARKNAD

TILL FULUFJÄLLET MED FRILUFSARNA

För tredje året i rad erbjöd vi 2017 våra äldsta Frilufsare en fjällvistelse med våra fjälledare. En lagom utmaning, en härlig upplevelse och ett fint sätt att introducera dem i fjällvärlden och livet på fjället!

I början av augusti begav sig en grupp Frilufsare, tillsammans med sina ledare



Foto: Kristin Persson

Kristin och Magnus samt fjälledaren Sven Undeland, iväg till Fulufjällets nationalpark. Första natten tillbringade vi på pensionat. Sedan bar det av ut på fjället för fyra dagars vandring och tre nätter i tält!

Första dagen besökte vi Naturum Fulufjället med information om nationalparken. På pigga ben och i vackert väder vandrade vi sedan fram till Njupeskar, Sveriges högsta vattenfall (93 m). Därefter lyckades vi lokalisera Old Tjikko, världens äldsta gran. I 9.550 år har granen vuxit på fjället. Hisnande att tänka på att granen har stått där på fjället sedan inlandsisen drog sig tillbaka!

En av dagarna vandrade vi med hjälp av karta och kompass in i Norge. Vi smakade hjortron, blåbär och kråkbär direkt från fjället och vi fick uppleva hård vind, regn och mycket sol.

Ungdomarna hade planerat och lagade sin egen mat på stormkök med stor framgång. Fjällsjöarna bjöd på både bad och fiske. Efter fyra dagar återvände vi till Naturum, lite tröttare och svettigare, men mycket nöjda!

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 turer med olika teman – tex dagsturer och helgturer, nybörjarturer, prova-på, teknikträning, kamraträddning. Kajakturer kommer att köras i insjöar, och i skärgården och vi kommer att ha turer med olika svårighetsgrad.

Detaljerad information om våra aktiviteter kommer att finnas på Friluftsförbundet hemsida där också anmälan till turerna görs. Se till att du markerat intresse för kajak i

medlemsregistret så får du information per e-post under säsongen.

Kontakt:

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



Foto: Anna Nygren

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.

VAD KAN DU SÄLJA/KÖPA?



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

Bytesmarknaden 2018 är planerad till lördagen den 17 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 enbart

emot varor vi bedömer går att sälja. Det är ingen loppmarknad! Äldre modeller hänvisas till välgörenhetsaffärer eller Returen.

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.
4. Ta med varorna + korten till en av funktionärerna inne i matsalen. Du får kvitto(n).
5. Klockan 14.30 (tidigast) och fram till klockan 15.30 kan du hämta ut betalningen för dina sålda varor i matsalen. Ta med kvittot! 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

FJÄLL



Foto: Gunnar Hermelin

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 2017 en sommarvandring i Jämtlandsfjällen och en sommartur med en grupp Frilufsare i Fulufjällen. Alla turerna var mycket lyckade och gav mersmak hos alla deltagare.

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).

FJÄLLCIRKEL

Vill du lära dig grunderna för och få tips om att vandra i fjällen? Vi upprepar den studiecirkel vi genomförde våren 2017. Vi träffas tre kvällar i februari-mars och pratar vandringssvågar och säkerhet, vi visar och testar utrustning, vi diskuterar mat, m.m. Det blir en bra förberedelse till en vandring i fjällen, på egen hand eller i grupp, och vi avslutar med en "fjällvandring" på hemmaplan.

Vi skickar e-post till alla som anmält Fjäll som intresse i sin profil när kursen ligger ute för anmälan på hemsidan.

I skrivande stund planerar vi också för en eventuell resa till Härjedalen med dagsvandringar, och en fjälltur med Frilufsarna till Fulufjällen.

För alla våra 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@frilufsframjandet.se

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	150 kr	*	Terminsavgift, hela familjen medlem, alla aktiviteter betalas separat.
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 9 mars 2018

Ordförande	Patrik Neckman	076 176 37 44
Vice ordförande	Anders Granéli	072 250 19 82
Kassör	Jenny Nilsson	073 434 50 97
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
	Anne Johansson	076 648 29 25
	Kristin Persson	072 388 54 51
Suppleanter	Gunnar Löfgren	070 086 36 19

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

Swish: 1233-63 60 57

Organisationsnummer: 915600-2363



Foto: Hans Åkerlund

Grindstugan på Torekällberget – vår föreningslokal.

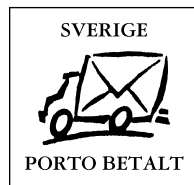
Träff & Turbladet
är sammanställt av:
Eva Gruvstedt och
Hans Åkerlund

Grafisk produktion:
Göran Hagström

Omslagsfoto:
Torbjörn Jonered (framsida)
Hans Åkerlund (baksida)

Reservation för ändringar
i programmet.

B FÖRENINGSBREV



Avs: Friluftsförbundet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

