

# TURPROGRAM FÖR VUXNA OCH FAMILJER



## HÖSTEN 2014

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



## Lördag 30/8 & Söndag 31/8 Hx14 Gröningen

Välkommen till Gröningen och Helsingborgs nya stadsfestival.

Vi finns där och har massor med kul aktiviteter.

Bl.a. besök av Mulle kl. 11 och 13 och 15 varje dag.

Vi bjuder på "tårta" eftersom lokalavdelningen firar 70 år i år.

Arr: Helsingborgs lokalavdelning

## Fredag-söndag 5-7/9

**Kanothelg för familjer och nybörjare** Helgen för dig som vill komma ut och paddla, övernatta och umgås i vacker natur. Vi har bokat lägerplats vid sjön Höjalen utanför Vittsjö. Det finns paddelvatten för nybörjare vid lägerplatsen och för den som vill finns ett stort system av sjöar att paddla i. Vi har ledare på plats och det finns handledning att få för den som vill/behöver.

Tid: Från kl 16.00 fre den 5/9 finns ledare på plats, men ankomsttid är frivillig.

Avslut senast sön 7/9 kl 15.00.

Plats: Vid sjön Höjalen, Vittsjö.

Förkunskaper: Du bör inte vara rädd för vatten. Även riktigt små barn kan delta, men de bör vara så stora att de kan sitta stadigt utan stöd. Ingen friluftsvana eller paddelvana krävs.

Vad ingår: Kanoter, paddlar, flytvästar, lägerplats, kanotinstuktör och en efterrätt. Det finns flytväst med krage för barn under 30 kg. Tält och vindskydd kan lånas efter bokning.

Kostnad: 750 kr för en kanot. Extra kanot för en familj kostar 200 kr/dag. Deltagande kräver medlemskap i Friluftsförbundet.

Kontakt och anmälan: Senast den 31 augusti via e-post till Ingrid Hörndahl

[stovare.i.lund@gmail.com](mailto:stovare.i.lund@gmail.com)

Arr: Lunds lokalavdelning

## Söndag 7/9 Naturreservatets dag, Kullaberg

Mellan kl. 11-16 finns vi på plats bakom Kullabergs Naturum.

Mulle kommer på besök och vi har lite aktiviteter. Även försäljning av fika. Passa på och gör en utflykt och besök både oss och det vackra Kullaberg!

Arr: Helsingborgs lokalavdelning

## Torsdag 11/9 Prova på karta och kompass –

Kom till Skryllegården och lär dig mer om orienteringens grunder. Kunniga ledare lär dig att överföra kartans riktningar med hjälp av kompassen och det finns chans att testa en mindre orienteringsrunda på naturens alla stigar. Passar alla från 8 år och uppåt.

Vi träffas kl 18.00 torsdagen den 11 sep vid naturum, Skryllegården (mellan Dalby och Södra Sandby). Kostnaden är 20 kr/pers.

Kontakt och anmälan: Senast den 9 sep till [jenny.gustafsson@skryllegarden.se](mailto:jenny.gustafsson@skryllegarden.se)

Arr: Lunds lokalavdelning

## Söndag 14/9 Gå vår kanotskola och bli bättre på att paddla kanadensare!



Alla kan paddla kanot! Men det är roligare om man kan de rätta styrtagen så att man kommer dit man vill även om det blåser. Kanotskolan vänder sig till alla som tycker om att paddla eller vill prova på kanotpaddling. (Vuxna, familjer, ungdomar)

På Kanotskolan går vi igenom hur man hanterar kanoten på land och i vattnet. Vi lär ut de grundläggande paddeltagen och ger tips om hur ni som redan kan grunderna kan göra för att bli effektivare.

Det blir praktisk övning med paddling mellan bojar fram till lunch.

Vid lunchtid finns det möjlighet att grilla.

Efter lunch paddlar vi en tur runt Arriesjön och övar på paddeltagen. Sedan hjälps vi åt att tvätta kanoterna och lasta dem på släpvagnen innan vi skiljs åt.

**Datum:** söndag den 14 september

**Tid:** kl. 10.00 – 15.00

**Plats:** Arriesjön söder om Malmö

**Kostnad:** 100 kr/deltagare i kanotskolan. (Medlemmar i Friluftsförbundet: 50 kr/deltagare)



För detta får du låna kanot, paddel, flytväst, kanotinstruktör, tillgång till grilleld och fem timmars naturupplevelse med massor av frisk luft. Medföljande som inte deltar i kanotskolan är gratis.

Anmälan och frågor till Torbjörn Ängquist:

[torbjorn.angquist@cmport.com](mailto:torbjorn.angquist@cmport.com)

Efter anmälan får du vägbeskrivning och packlista.

Arr: Malmö Lokalavdelning

## Söndag 21/9

### Vandring Domsten-Kulla Gunnarstorps slottspark

Lätt vandring, ca 10 km. Med buss 220 från Knutpunkten i Helsingborg kl 09:05 till hållplats "Domsten väg 111". (Alt. buss nr 8).

Start vandring från hållplats Domsten kl. 09:30.

Info: Mona Folkesson 042-157950/0709-244523.

Arr: Helsingborgs lokalavdelning

## Söndag 21/9 Döäng och prästastenar

En vandring i det öppna odlingslandskapet mellan Svedala och Klågerup där vi finner minnesmärken från både en mötesplats för präster och ett bondeuppror i Klågerup.

Samling 9:30 på parkeringsplatsen vid Statoil Svedala

Vandring ca 6 km.

Ta med fika.

Kostnadsfritt för medlemmar, icke medlemmar 50 kr.

Kontakt Eva Olsson, 0761-114792 (kvällar och helger)

Arr: Svedala lokalavdelning



## Onsdag 24/9 Medlemsdag, Naturkompaniet

Mot uppvisande av medlemskortet får Du 15 % rabatt på hela deras sortiment.

Gäller: Naturkompaniet på S. Kyrkogatan 24, Helsingborg, samt på Väla. Under ordinarie öppettider.

Arr: Helsingborgs lokalavdelning

## Söndag 5/10 Lommabuktens långgrunda stränder

Många vadarfåglar vilar här inför resan söderut.

Vad mer finns att finna i strandnära områden när sommaren blivit höst?

Samling 10:00 på parkeringsplatsen norr om Blå Cafét i Lomma.

Strandstråket står det på vägvisaren.

Samåkning från Statoil Svedala 9:30.

Ta med fika.

Vandring ca 8 km.

Kostnadsfritt för medlemmar, icke medlemmar 50 kr.

Kontakt Eva Olsson, 0761-114792 (kvällar och helger)

Arr: Svedala lokalavdelning

## **Svampar söndag 5 oktober kl.10-14 i Skanör**

Svampexkursion med Sigvard Svensson mykologen från Lund söndagen den 5 oktober kl.10-14.

Samling på parkeringen vid Bäckagården i Skanör kl.10 för en tur i norra stadsparken.

I samarbete med FNF

Kontakt: Cilia Mårtensson 0725-131980, [cilia.m@koeff.se](mailto:cilia.m@koeff.se)

Arr: Malmö lokalavdelning

## **Fredag-söndag 3-5/10 Bli kolare för en helg**

Prova på en utdöende syssla och bli kolare för en helg. En blandning av avkoppling och spänning med anor från 1300-talet.

Vi startar vid Skryllegården kl 13.00 fredagen den 3 okt och tänder två små milor som vi sedan sköter om och passar till sön lunch. När milorna rivs har vi fått uppleva ett par händelserika dygn fyllda av skogshistoria och förhoppningsvis producerat en kubikmeter kol av hög kvalitet.

Som kolarjoja kan du välja en plats i vindskydd eller en säng i Stockstugan. Kostnad för boende, material, handledning och dokumentation är 150 kr/pers. Maten fixar man själv.

Anmälan sker senast den 21 sep till [lund@friluftsfremjandet.se](mailto:lund@friluftsfremjandet.se) . Frågor besvaras av Christer Carling 0705-236009.

Arr: Lunds lokalavdelning

## **Torsdag 8/10 Månskenspaddling i Häckeberga**

Turen för dig som gillar att glida fram i mörkret under tindrande stjärnor i månens sken. Vi går iland för gemensam fika, lägereld och för att lyssna på naturens alla ljud.

Vi träffas vid Häckebergasjön östra sida den 8 oktober kl 18.30 för att sätta kanoerna i sjön och paddla iväg. Lägerbålet startar runt 19.30. Ta med fika, ombyte och pann-/ficklampa. Vi paddlar ett par km och viss paddelvana samt simkunnighet krävs då paddlingen sker i mörker.

Kontakt och anmälan: Senast den 2 okt till [jenny.gustafsson@skryllegarden.se](mailto:jenny.gustafsson@skryllegarden.se).

Kostnaden är 30 kr för medlemmar och 100 kr för icke medlem.

Arr: Lunds lokalavdelning

## Dressincykling lördagen 18/10

Vi träffas för en höstcykling på Österlen och kommer att cykla dressin mellan S:t Olof och Gyllebo. Denna tur passar alla åldrar och är lämplig för hela familjen. Samling sker klockan 10.00 i S:t Olof vid lokstallet 150 m söder om järnvägsstationen i S:t Olof.

Vi kommer att vara ute och cykla i ca 4 timmar.

När vi kommer fram till Gyllebo kommer vi att ta en promenad ner till sjön där vi stannar för fika. Promenaden till Gyllebosjön är ca 600 meter, medtag fika.

Antalet platser är begränsat

Kostnad: 140 kr / pers. 2 pers. på varje dressin. Barn 2-6 år 70 kr

På en dressin med två fullt betalande får ett barn max 6 år medfölja utan extra kostnad.

Anmälan senast den 11 oktober till [husie@friluftsfremjandet.se](mailto:husie@friluftsfremjandet.se)

Vid frågor ring Dan Sundqvist 070-2456252 eller maila enligt ovan.

Arr: Husie Lokalavdelning



## Söndag 19/10 Knivsåsen

Naturreseptatet har fått sitt namn av den knivskarpa rullstensås som löper genom fåladsmarken. Vi hoppas att skogarna runtomkring visar upp sig i sprakande höstfärger!

Samling vid Boklundens restaurang i Torna Hällestad kl 10.

Samåkning från Statoil i Svedala kl 9.30.

Ta med fika.

Vandringens längd ca 8 km

Kostnadsfritt för medlemmar, icke medlemmar 50 kr.

Kontakt Astrid Holmberg [astrid.holmberg@friluftsfremjandet.se](mailto:astrid.holmberg@friluftsfremjandet.se) 0703-154437

Arr: Svedala lokalavdelning

## Söndag 26/10 Vandring på Söderåsen, Klåveröd

För mer info kontakta ledarna.

Samåkning Olympiaskolan 9.30.

Info: Laila och Paul 042-221998

Arr: Helsingborgs lokalavdelning

## Söndag 2/11 Risen

Risens naturreservat består av öppna fälader och varierande skogsmark. Vi håller oss i de östra mer skogklädda områdena och hoppas få njuta av en skön höstdag.

Samling vid P-plats Risens Naturreservat i Genarp kl 10. Vid Genarps kyrka följ skyltning mot Risens Naturreservat förbi Rådjursstigen.

Samåkning från Statoil i Svedala kl 9.30.

Ta med fika.

Vandringens längd ca 6 km

Kostnadsfritt för medlemmar, icke medlemmar 50 kr.

Kontakt Astrid Holmberg [astrid.holmberg@friluftsfremjandet.se](mailto:astrid.holmberg@friluftsfremjandet.se) 0703-154437

Arr: Svedala lokalavdelning

## Söndag 9/11 Vandring Lundåkrabukten

som faktiskt blir Naturreservat hösten 2014.

Ta kontakt med ledare för mer info. Samling för samåkning Olympiaskolan 9.30

Info: Anne 0708-553376

Arr: Helsingborgs lokalavdelning

## Onsdag 12 nov Utrustningskväll för friluftsmänniskor

Kl 18.00 träffas vi på Kvisten, Skryllegården. Kvällen kommer att omfatta information om allt från underkläder till sovsäck. Vilka val av material på kläder och vilka kombinationer rekommenderas Hur ska materiel underhållas för bästa livslängd. Vad ska jag tänka på när jag köper regnställ? Vad betyder att jackan tål 10000 mm vattenpelare? Måste sömmarna vara tejpade? Vilken typ av kängor ska jag välja? Vad är det som skiljer mellan olika liggunderlag? Dun eller konstfiber i sovsäcken? Herr- och damsäck – är det någon skillnad eller bara ett slipat säljargument från tillverkaren? Sist, men inte minst, pratar vi om val av ryggsäck.

Anmälan senast 10/11 till [lund@friluftsfremjandet.se](mailto:lund@friluftsfremjandet.se)

Arr: Lunds lokalavdelning

## Söndag 4/1-2015 Trampa ner julsjukan

Promenad ca 3 tim. från Helsingör till Louisiana Konstmuseum, Danmark. Samling Scandlines i Helsingborg.

Exakt tid anges i Helsingborgs Dagblad, Föreningsnytt fred 2/1 eller tag kontakt med ledaren. Matsäck, extra kläder för rast under bar himmel, danska pengar och liten väska för värdesaker.

Info: Mona 042-157950 /0709-244523.

Arr: Helsingborgs lokalavdelning



# Samarbete mellan:

## **Lunds lokalavdelning**

[lund@friluftsframjandet.se](mailto:lund@friluftsframjandet.se)

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

## **Husie lokalavdelning**

[husie@friluftsframjandet.se](mailto:husie@friluftsframjandet.se)

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

## **Helsingborgs lokalavdelning**

[kontorslevhbg@tele2.se](mailto:kontorslevhbg@tele2.se)

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

## **Malmö Lokalavdelning**

[malmö@friluftsframjandet.se](mailto:malmö@friluftsframjandet.se)

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

## **Svedala Lokalavdelning**

[svedala@friluftsframjandet.se](mailto:svedala@friluftsframjandet.se)

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

Vill fler lokalavdelningar vara med och bidra till detta program, tag kontakt med Malmö lokalavdelning.

FRILUFTS  
FRÄMJANDET

