



# FRILUFTSFRÄMJANDET

## Kontaktuppgifter till styrelsen Arvika-Sunne Friluftsförbundet

Ordförande Björn Martin 0768041880  
Vice ordf Hans Binsell 0702192666  
Sekreterare Alf Nilsson 0706314852  
Kassör Karin Eriksson 0730786290  
Jan Nilsson 0706242211  
Anders Johansson 0761187822

Malin Nordling 0703912212  
Tor Hakefelt 0706405995  
Carina Skymberg 0703101548  
Gun-Britt Nilsson 0738195311  
Hannu Venäläinen 0738046453

**E-post:** förnamn.efternamn@ffas.se  
**E-post till föreningen:** arvika-sunne@friluftsfremjandet.se  
**Hemsida:**  
[www.friluftsfremjandet.se/arvika-sunne](http://www.friluftsfremjandet.se/arvika-sunne)  
**Facebook:**  
[www.facebook.com/ffarvikasunne](http://www.facebook.com/ffarvikasunne)  
**Twitter:** @FFArvikaSunne  
**Form programblad:** Gunilla Peterson  
**Foto:** Gun-Britt Nilsson, Björn Martin och Anders Johansson.

## SMS tjänst

Vill du få en påminnelse direkt i din telefon om våra aktiviteter, vandring, skridsko mm anmäl dig till vår SMS lista. Kostnad 20 kr per år, inbetalas till bg 352-9583 för anmälan skicka ett sms till 076-1187822 eller e-post till anders.johansson@ffas.se

## Sociala medier

Vi finns på Facebook under adress [www.facebook.com/ffarvikasunne](http://www.facebook.com/ffarvikasunne) här kan du få information och även delge information. Twitter @FFArvikaSunne



*Alla barn är välkomna till Laggeloppet  
söndagen den 17 februari  
på Vinterdagen i Vassvika.*

# Bulletin Arvika Sunne

Program vintern och våren 2012-2013

## Fest

Det är 40 år sen omstarten.  
Det måste firas!

Välkommen på jubileumsfest  
den 24 november

kl 19.00 på Sjövinden,  
dans till levande musik.

Kostnad 300 kr per person, dryck  
säljes till självkostnadspris.

Anmälan senast 10 november till  
Karin Eriksson  
[karin.hedelund@spray.se](mailto:karin.hedelund@spray.se)

## Årsmöte

Torsdag 7 mars kl 19 i Vassvika  
Föredrag av Peter Adolfsson som  
berättar om klättringen på  
Mount Everest

## Upplevelserum Vassvika

Har ni upptäckt informationstavlor och insekshotellet? Läs  
lägesrapporten på [www.friluftsfremjandet.se/arvika-sunne](http://www.friluftsfremjandet.se/arvika-sunne)



## Skridsko

Välkommen till skridskosäsongen 2012/2013. På vår telefonssvarare med nummer 0570-330 10 läser vi in information kvällen före, du kan också få informationen vi SMS (kom ihåg att betala säsongsavgiften på 40 kr till bg:352-9583, skriv in ditt SMS nummer på talogen/meddelanderaden). För mer detaljerad information om vår skridskoverksamhet hänvisar vi till [www.ffas.se](http://www.ffas.se)

Julottetur till lämplig kyrka arrangeras i mån av is, lyssna av telefonsvararen på julaftonskvällen. Speciella tematurer kan förekomma lyssna av telefonsvararen och håll koll på hemsidan

### Skridskosidan [www.ffas.se](http://www.ffas.se)

Du loggar in på skridskosidan ([www.ffas.se](http://www.ffas.se)) med samma inloggning som på [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se) ditt medlemsnummer och eget lösenord. Ditt medlemsnummer finns på medlemskortet och instruktioner hur du loggar in finns på [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se)

### Plurrningsövning

Att vara med på en plurrningsövning är den bästa förberedelse man kan göra för att klara en eventuell plurrning på ett bra sätt. Vi väljer ut en plats och ett tillfälle när isen är nylagd och så tunn att den nått och jämt brister.

Samtidigt ska vi ha en yta i närheten som är väl bärig där övningsledaren befinner sig med det säkerhetsrep man har runt kroppen, om något mot förmodan inte skulle fungera. Plurraren åker sen ut på den knappt bäriga isen med full utrustning inkl. ryggsäck med ombyte, och får chansen att uppleva hur isen känns, låter, sjunker och bågner innan och när den brister. Man tar sig upp med hjälp av sina isdubbar och den kastlina som kastas av nästa kamrat på tur. För att göra klädombytet behagligare tänds vi en eld och sätter upp ett stort tält om det blåser. Kanske blir det en åktur före övningen.

**Plats:** rekas dagarna innan

**Tid:** preliminärt söndagen den 9 december

**Kallelse:** via din mejl.

För er som varit med på de senaste årens skridskokurser är detta tillfället ni länge väntat på... För redan aktiva skridskoledare som saknar en färsk plurrningsövning är deltagande närmast att betrakta som obligatoriskt.

”Vanliga” medlemmar är lika välkomna de.

**Övningsledare:** Hans Binsell 070-2192666

**Anmälan till:** [hans\\_binsell@hotmail.com](mailto:hans_binsell@hotmail.com)

## Skidor

Så fort snödjupen tillåter kommer vi att köra upp skidspåren i Vassvika, 5 och 10 km samt elljusbanan ner till Taserud. Passa på att testa Arvikas trevligaste milbana!

### Hafjell 18-20 januari

Vi arrangerar även i vinter den populära skidresan till Hafjell med boende på Aaslettens pensionat som ligger aldeles nedanför liftarna. Mat och logi till självkostnads pris, anmälan till Hans Lindborg senast den 1 december på telefon 0570-177 87 alt [hans.lindborg@telia.com](mailto:hans.lindborg@telia.com). Bindande anmälningsavgift på 500 svenska kronor per vuxen.

### Vinterdagen i Vassvika 17 februari

Start kl 11.00 med Laggeloppet

Skidlopp för de minsta, blåbärsoppa och medaljer till alla.

### En helg i Oslo på skidor i Nordmarka eller besök i stan 2-3 mars 2013

Ta med skidorna för turer i det fantastiska Nordmarka eller ta en vända i stan, du väljer själv! Vi samåker med bil tidigt på lördag morgon och bor på trevliga Voksenåsen. Supé på kvällen. Intresserad? Anmälan till Knut Lykken senast den 15 januari till [knutlykken@hotmail.com](mailto:knutlykken@hotmail.com)  
Per person i dubbelrum inkl. middag och frukost på söndag ca 1250 svenska kronor.  
Bilresa tillkommer.

### Valborg på Finse söndag 28 april tom onsdag 1 maj.

Tre timmars tågresa från Hönefoss.

Helpension på Finsehytta.

Anmälan: Björn Martin 0706-8041880.



**Blåsippevandring** på Sundsberget i Sunne 10 april. Samling kl 18.00 vid Kolsnäs motionscentral. Frågor till Gun-Britt Nilsson 073-819 53 11.