

## Kostnader:

*Medlemskap i Friluftsförbundet:*

*360 kr/år för enskild*

*530 kr/år för familj*

*Som medlem är du försäkrad vid alla aktiviteter.*

*Terminsavgift 50 kr/termin  
för omkostnader inom gruppen.*

*Bensinpengar enl. listan till resp.  
chaufför*

## Utrustning:

*Klädsel efter väderlek*

*Stövlar eller liknande*

*Fika-Frukt-Vatten*

*Gärna stavar*

*Ledarna har alltid telefon med.*



Friluftsförbundets kansli finns på  
Nonnens väg 11 i Uddevalla  
Tel. 0522-376 74

Webb: [friluftsfremjandet.se/uddevalla](http://friluftsfremjandet.se/uddevalla)  
e-post: [uddevalla@friluftsfremjandet.se](mailto:uddevalla@friluftsfremjandet.se)  
[facebook.com/uddevallafriluft](https://facebook.com/uddevallafriluft)

I samarbete med ...



Studieförbundets kansli finns på  
Junogatan 9 i Uddevalla  
Tel. 0522-330 78

*"Minns gårdagen  
Dröm om morgondagen,  
men lev idag"*

# VARDAGSVANDRARNAS PROGRAM HÖSTEN 2017



Uddevalla

*Kom med och upplev vacker natur!  
Bygg upp din kondition, träffa likasinnade.*



*Hund får medfölja om den är kopplad*



**Måndagsvandringar**  
**3-5 kilometer**

|         |   |       |
|---------|---|-------|
| 23 aug  | <b>Upptaktsträff Åleslån</b><br>Anita W 070-2830903   | 10 kr |
| 28 aug  | <b>EKOparkleden Nordens Ark</b><br>Ulla G 073-9773174 | 45 kr |
| 4 sept  | <b>Munkebo</b><br>Stig N 070-1177986                  | 25 kr |
| 11 sept | <b>Lillesjö</b><br>Ulla G 073-9773174                 | 20 kr |
| 18 sept | <b>Bohus Malmön</b><br>Ingrid W 073-9772502           | 60 kr |
| 25 sept | <b>Övre Brücke</b><br>Gun Inger L 070-3892068         | 15 kr |
| 2 okt   | <b>Gunnarsbo</b><br>Birgit C 070-3350217              | 30 kr |
| 9 okt   | <b>Havsten</b><br>Britt-Marie T 076-1357618           | 25 kr |
| 16 okt  | <b>Mällsjön</b><br>Birgitta J 070-3156792             | 15 kr |
| 23 okt  | <b>Ulevattnet</b><br>Anita W 070-2830903              | 20 kr |
| 1 nov   | <b>Avslutning Bjursjön</b><br>Anita W 070-2830903     | 10 kr |

Samåkning, avresa från ICA Kvantum - 09:30

**Onsdagsvandringar**  
**7-10 kilometer**

|         |   |       |
|---------|---|-------|
| 23 aug  | <b>Upptaktsträff Åleslån</b><br>Anita W 070-2830903     | 10 kr |
| 30 aug  | <b>Ulvesund</b><br>Birgitta H 0730-973218               | 25 kr |
| 6 sept  | <b>Tjärtakan</b><br>Ulla G 073-9773174                  | 30 kr |
| 13 sept | <b>Vrånge och Kärrevattnet</b><br>Linda M F 076-2756798 | 20 kr |
| 20 sept | <b>Hunnebostrand</b><br>Britt-Marie T 076-1357618       | 60 kr |
| 27 sept | <b>Sockertoppen</b><br>Håkan A 076-1098701              | 10 kr |
| 4 okt   | <b>Limsjön och Klaren</b><br>Birgitta J 070-3156792     | 10 kr |
| 11 okt  | <b>Tokevattnet</b><br>Birgitta N 070-2690614            | 20 kr |
| 18 okt  | <b>Källsvattnet</b><br>Lillian A 070-6172607            | 10 kr |
| 25 okt  | <b>Havstensund</b><br>Bengt G 070-7616541               | 60 kr |
| 1 nov   | <b>Avslutning Bjursjön</b><br>Anita W 070-2830903       | 10 kr |

Samåkning, avresa från ICA Kvantum - 09:30

**Torsdagsvandringar**  
**2-4 kilometer**

|        |   |
|--------|---|
| 23 aug | <b>Upptaktsträff Åleslån</b><br>Anita W 070-2830903 |
| 31 aug | <b>Första vandringen,</b><br>Anita W 070-2830903    |
|        | varje torsdag                                       |
| 1 nov  | Avslutning Bjursjön                                 |

Samåkning, avresa från ICA Kvantum-14.00  
vid upptakt o avslutning kl 09.30

Torsdagsvandringarna  
är i lugnt tempo och  
varken rullator eller rullstol  
är något hinder.  
Vi anpassar vandringarna  
efter gruppens önskemål.



Allt går om viljan finns