Friluftsliv
– *tips och inspiration*

SOMMAREN 2020





Skogsmulles utmaningar

Den perfekta **tältplatsen**

Gott och lättlagat i naturen

Spelet om **allemansrätten**

Följ med på ett äventyrsdygn med kanadensare.

Äventyret är nära.



Friluftsfrämjandet

Friluftsfrämjandet är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen.

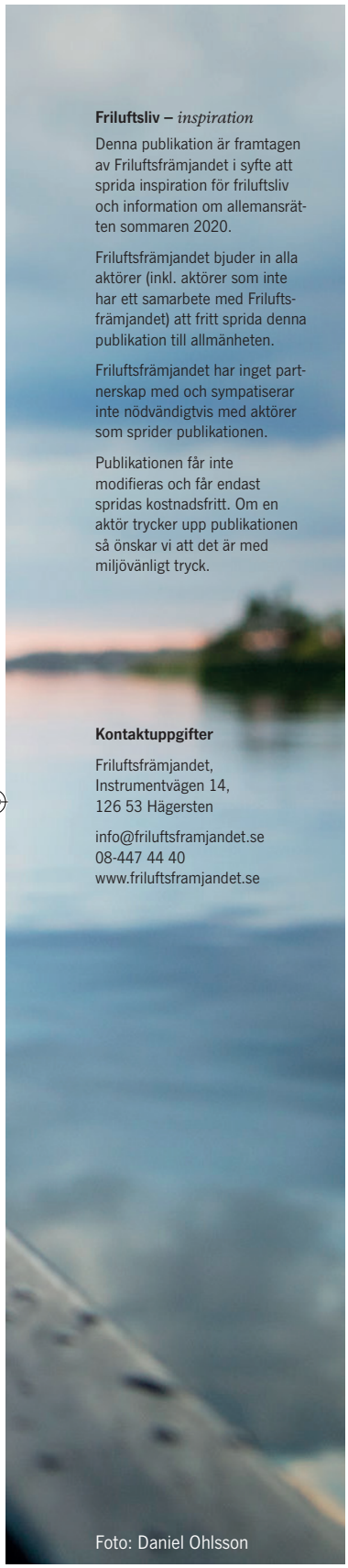
I 128 år har vi värnat allemansrätten och främjat friluftslivet.

På fjället, vattnet, snön, isen eller i skogen, året runt och för alla, skapar Friluftsfrämjandet roliga, trygga och lärorika äventyr.

Med över 100 000 medlemmar, 7 000 ledare, 300 lokalavdelningar, verksamhet i 500 förskolor och skolor, och skidskola i 80 skidbackar är Friluftsfrämjandet Sveriges största friluftsorganisation.

Friluftsfrämjandet äger Skogsmulle samt I Ur och Skur.

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 2 2020-07-03 09:51



Friluftsliv – *inspiration*

Denna publikation är framtagen av Friluftsfrämjandet i syfte att sprida inspiration för friluftsliv och information om allemansrätten sommaren 2020.

Friluftsfrämjandet bjuder in alla aktörer (inkl. aktörer som inte har ett samarbete med Friluftsfrämjandet) att fritt sprida denna publikation till allmänheten.

Friluftsfrämjandet har inget partnerskap med och sympatiserar inte nödvändigtvis med aktörer som sprider publikationen.

Publikationen får inte modifieras och får endast spridas kostnadsfritt. Om en aktör trycker upp publikationen så önskar vi att det är med miljövänligt tryck.

Kontaktuppgifter

Friluftsfrämjandet,
Instrumentvägen 14,
126 53 Hägersten

info@friluftsframjandet.se
08-447 44 40
www.friluftsframjandet.se

Foto: Daniel Ohlsson

Njut av naturen
– men ta ansvar

Kanske har friluftsliv aldrig varit viktigare än just nu. För när covid-19-krisen drabbade vårt samhälle och våra dagliga förutsättningar förändrades fanns naturen där och erbjöd ett tryggt livsrum för stillsamma stunder, för utomhusmöten, för motion och för lek.

Friluftsfrämjandet har främjat friluftslivet i 128 år, och för oss är det uppenbart att friluftsliv inte handlar om höga berg och avancerad utrustning. Det ”lilla” äventyret är minst lika mycket värt som det stora. Nu mer än någonsin.

Därför vill vi på det här sättet dela med oss av det vi kan bäst, friluftsliv. Med tips och inspiration hoppas vi att du hittar ut, provar nytt eller hittar tillbaka till något gammalt.

Men friheten i friluftslivet kommer med ett ansvar. Det ansvaret stavas allemansrätten. Ansvar för natur och djur, och hänsyn mot markägare och andra besökare.

Om det är ett tag sedan ni sneglade på innehållet i allemansrätten så är nu ett bra tillfälle. *Var och när är det ok att göra upp eld? Är det tillåtet att cykla på stigar? Var får man tälta? Plocka bär?* För det är utifrån respekten för dessa rättigheter som vi kan fortsätta att njuta av naturen och friluftslivet.

Friluftslivet är just nu mångas räddning. Genom att dela och inspirera till kunskap kan vi tillsammans värna tillgången till naturen och allt som friluftslivet erbjuder. Gå ut och njut av vår fantastiska natur, kanske är det nu viktigare än någonsin. Men glöm inte Allemansrättens devis ”inte störa – inte förstöra”. Då kan vi fortsätta njuta av friluftslivet, även när livet i övrigt återgår till det vanliga.

LARS LUNDSTRÖM
generalsekreterare Friluftsfrämjandet



Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 3 2020-07-03 09:51



Den perfekta **tältplatsen**

Den perfekta tältplatsen kräver ibland lite letande, men det kan vara värt att lägga lite tid på att hitta en bra sovyta. Stenar i ryggen, grästuvor under huvudet och lutande plan har aldrig bidragit till god nattsömn.

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 4 2020-07-03 09:51



Att sova i tält är ett mysigt och skyddat sätt att sova ute på, och är praktiskt när det är fuktigt och kyligt. Susanne är vandringsledare i Friluftsfrämjandet hon har många tältnätter bakom sig.

–Det är något visst med att få somna och vakna i naturen. Faktiskt oavsett väder. Man kan ha det hur mysigt som helst inne i sitt tält även om stormen rasar utanför. Det är så härligt! Men för att det ska bli så där mysigt finns det lite saker som är bra att tänka på, säger Susanne.

Foto: Niclas Vestefjell

Susannes 8 tips för **den perfekta tältplatsen**

1. Först och främst, får du tälta här?
I vissa naturreservat är det förbjudet att tälta. Allemansrätten tillåter inte heller att du tältar där du kan tänkas störa någon markägare.

2. Är det platt?
Alltså riktigt, riktigt platt. Inga grästuvor som sticker upp, ingen lutning åt något håll, inga kottar i ryggen?

3. Är det torrt?
Lite fukt håller tältets golv ute, men det bör inte kippa mellan fingrarna när du känner efter.

4. Finns det vatten i närheten?
Det är bekvämt om det finns ett vattendrag intill din lägerplats, för disk och tvätt, för eldsläckning och bad och, om du är i fjällen, även för att dricka.

5. Blåser det?
Lite drag är bra så mygg och knott blåser bort, men är du i fjällmiljö och det blåser mycket kan du behöva leta efter lä.

6. Går det att elda?
Om du vill mysa vid en lägereld är det bra att slå läger där det går att elda på ett säkert sätt.

7. Är gräset onödigt högt?
Undvik att slå läger i högt gräs om du vill undvika fästingar. Kolla också efter närbelägna mystackar och undvik att slå upp ditt tält mitt i en myrstig.

8. Lyser solen? Var? Och när?
Flödar solen över ditt tält på morgonkvisten kan det bli olidligt hett där inne. Går det att slå upp det i morgonskugga – välj det.



Susanne, *vandringsledare*

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 5 2020-07-03 09:51



Skogsmulles **utmaningar**

Skogsmulle har varit barnens bästa vän i naturen i över 60 år. Med lekfullhet och finurlighet leker, lär och upptäcker han – tillsammans med barnen. Nu kan du också vara med. Prova Skogsmulles 12 utmaningar.

Vilken är roligast? Vilken är svårast?

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 6 2020-07-03 09:51



Utmaning 1/12

Klättra i ett träd.



Utmaning 2/12

Ligg raklång på marken – titta upp på trädtopparna och molnen.



Utmaning 3/12

Hitta något i naturen som är mjuk, hårt, blött, torrt, lent, skrovligt, tungt respektive lätt.



Utmaning 4/12

Kan du hitta olika spår av djur?



Utmaning 5/12

Plocka upp 5 skräp i naturen.



Utmaning 6/12

Balansera eller gå balansgång på en sten eller ett liggande träd.



Utmaning 7/12

Fika i naturen.



Utmaning 8/12

Hitta 3 saker i naturen som börjar på bokstaven B.



Utmaning 9/12

Använd öronen – hitta fem olika ljud i naturen.



Utmaning 10/12

Använd näsan – hitta tre olika dofter i naturen.



Utmaning 11/12

Bygg en barkbåt och sjösätt den.



Utmaning 12/12

Ta foto av det vackraste i naturen.

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 7 2020-07-03 09:51

Snabbguide till vandring
– så kommer du igång

Att semestra till fots är en favorit. Och i Sverige finns gott om vackra vandringsleder. Friluftsfrämjandets ledare Eva ger sina bästa tips på hur du som nybörjare får ut mest av din vandringstur.



–Det finns många guldkorn i Sverige, och att ta sig tid att utforska dem tillsammans är något jag tycker alla borde prova.

–Många tänker fjäll när de tänker vandring, men även låglandsnatur har mycket att upptäcka. Där finns ofta iordningsställda rastplatser med vindskydd, eldstäder och ved, säger Eva.

Beroende på hur tungt du bär, miljön du går i och med vem, kommer du olika snabbt fram. Men även med lätt packning på egen hand kan du vara säker på att det går långsammare än hemma. Man brukar räkna med att man går ungefär 3–4 kilometer i timmen.

–En, till en och en halv mil är ungefär vad som brukar kännas rimligt per dag. Men kom ihåg att vi är olika och turen ska bli härlig för alla, säger Eva.

Ingen lyxsport

Vandring behöver inte kosta mycket. Det du redan har räcker ofta långt, särskilt för dagsturer och i lågland. Du behöver ett par skor som sitter bra, en skyddande jacka mot vind och lättare regn, dagsryggsäck med vatten och mat.

–Behöver du köpa ryggsäck, fundera på hur du får det mesta av den. Passar den för dagsturer, längre turer och för hur du föredrar att packa – vill du lägga allt i ett stort fack, eller packa småsaker i mindre utanpåliggande fack? En bra ryggsäck kan bli en mångårig vän, säger Eva.

Lär känna din utrustning

Att testa utrustningen innan är viktigt för att undvika tråkiga överraskningar på turen menar Eva.

–Gör en hemmatur, ungefär så lång som du har tänkt att dagsetapperna ska bli. Känn efter hur det känns i kroppen och hur ryggsäcken och kängorna sitter. Försök välja en testmiljö som är lik din framtida tur. I kuperad terräng belastar utrustningen på ett annorlunda sätt än på planmark.

Kom ihåg

Packa inte för mycket och för tungt. Mycket av det man tror måste med på turen kan stanna hemma.

–Men packa tid, i form av kortare etapper och en extra dag i marginal. Blir det dåligt väder, eller du vill stanna på en vacker plats kan du unna dig att ta det lugnt och njuta av naturen, säger Eva.

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 8 2020-07-03 09:51



Evas 3 bästa tips **för vandring**

1. Öva hemma. Prova både kroppen och utrustningen innan du ger dig iväg på längre turer.

2. Shoppa lagom. Det du redan har räcker långt för enklare vandringar.

3. Packa lätt. Lämna alla bra-att-ha-saker hemma.

Foto: Daniel Ohlsson

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 9 2020-07-03 09:51



Foto: Abraham Engelmark

Lars, *kajak*

7 000 **blå ledare**

Friluftsfrämjandets 7 000 ledare ger av sin tid, sin kunskap och sitt engagemang för att skapa äventyr, för alla och året runt. De gör det för sin egen skull, för att det är roligt och utvecklande. Men också för att de vill göra skillnad och skapa möjligheter för fler att uppleva friluftslivet som de älskar. På fjället, vattnet, snön, isen och i skogen.

De friluftsgrenar som Friluftsfrämjandet främst skapar äventyr inom är: fjälltur, kajak, kanadensare, klättring, långfärdsskridsko, längdskidor, mountainbike, naturparkour, skidor utför, Skogsmulle och skogens värld, vandring samt Vildmarksäventyr.

Vill du också bidra till att skapa fler äventyr? Läs mer på www.friluftsframjandet.se/ledare

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 10 2020-07-03 09:51



Sonja, *långfärdskridsko*



Mikael, *längdskidor*



Gustav, *Skogsmulles värld*



Vera, *naturparkour*



Kristofer, *klättring*



Marina, *Vildmarksäventyr*



Linus, *pedagog I Ur och Skur*



Maria, *fjällvandring*



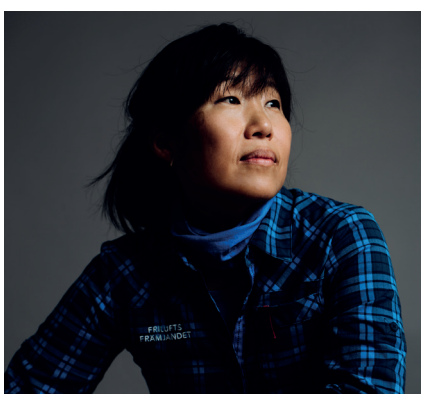
Örjan, *skidor utför*



Göran, *kanadensare*



Ulrika, *mountainbike*



Anna, *vandring*

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 11 2020-07-03 09:52



Foto: Niclas Vestefjell

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 12 2020-07-03 09:52



Paddla, göra eld, övernatta – ett äventyrsdygn

Genom tysta skogar till ljudet av en livlig fors. Fartfyllt och stilla om vartannat. Att paddla kanadensare längs strömmande vatten är ett varierat äventyr. Ledaren Fredrik berättar vad som är bra att tänka på inför turen.

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 13 2020-07-03 09:52

Fredrik är kanadensarledare i Friluftsfrämjandet, och även om han ser tjusningen i lugna njutarturer så klappar hjärtat starkast för äventyrspaddlingar – gärna flera dygn.

–Ljudet av hur vattnet blir fors längre fram känns i magen! Man måste ställa sig upp, läsa av vattnet, ibland gå i land och spana ut en väg genom strömmen.

Men det är inte distansen som är grejen. Enligt Fredrik är den bästa turen då man har tid att lära nytt, stanna och öva inför nya utmaningar, pausa ofta, fika och köra igen.

Kunskap och sällskap

–Som ledare väljer jag tur efter gruppens nivå. På morgonen paddlar vi bara bort från parkering och hus, så att vi känner att äventyret börjat. Då ser jag också vad vi behöver öva på. Ganska snabbt lägger vi till, tar förmiddagsfika och kokkaffe. Då går jag igenom kommande forsar, säger Fredrik.

De första strömmande partierna är alltid spännande, berättar han.

–Vi tar det lugnt och går igenom vad vi ska tänka på – hur man kan förflytta sig i sidled, stanna mitt i forsen, zick-zacka runt stenar, eller följa med där vattnet går som ett 'v'. Kanoterna är försedda med linor och vi ledare har kastlinor redo så att vi tryggt kan öva och ta hand om situationer som uppstår i strömmande vatten.

Efter ett tag brukar det vara läge att hitta en lunchplats.

–Sedan paddlar vi till fyra-fem tiden, men slår läger tidigt när vi ser någon mysig glänta och vattnet är lugnt. Vi packar ur och hittar en rolig fors vi kan paddla om och om igen till skymning. Det är kul!

Bind fast noga

Dra upp kanoten en bit på land inför natten och bind fast den. Nästan alla vatten i Sverige är reglerade och när vatten släpps på höjs nivån. Även nederbörd kan få vattnet att stiga.

–Jag tröttnar aldrig på att avsluta kvällen runt elden, mitt i öde natur. Längs älvar finns ofta drivved, så köpt ved behöver vi inte ta med. Vi eldar bara på angivna platser.

Förbered dig väl

Att följa strömmande vatten och paddla från a till b är roligt, tycker Fredrik. Hur långt man kommer beror på hur strömt det är – men ofta runt 1–2,5 mil per dygn. Att studera satellitbilder över området ger överblick på hur avancerad paddlingen är. Större forsar syns ofta, medan lättare inte gör det.

–Jag kollar också SMHI:s vattenwebb som uppmätt alla Sveriges strömmande vatten. Där kan jag jämföra mot tidigare år, se var det är lågt och undvika att vi får bära många eller långa sträckor.

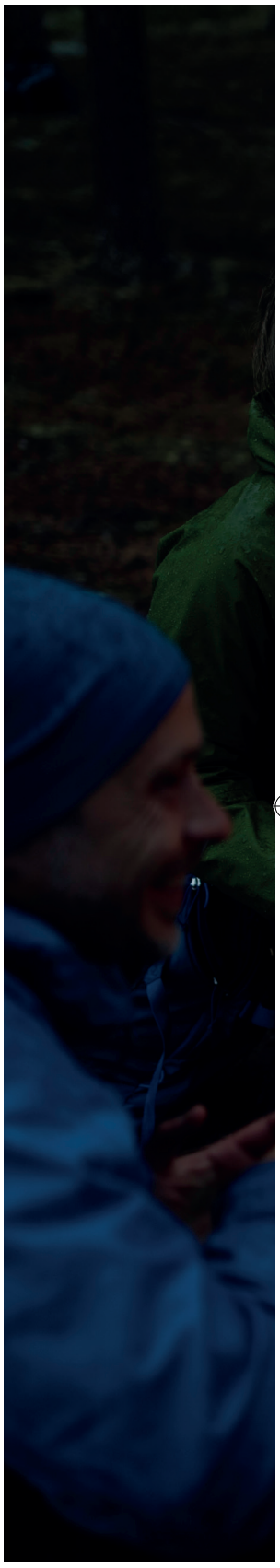
Ha olika alternativa lägerplatser, välj efter hur långt ni tog er den dagen och där det blev lätt att lägga till.

Att leta tältplats från strömmande vatten är klurigt – ha med en hängmatta så behövs bara två träd. Ta alltid med flera ombyten.

–Unna dig god mat! På kanadensarturer finns plats – du behöver inte leva på frystorkat.

Packa vattentätt i rejäla, dubbla, dry bags eller tunnor med lock. Ta en vän till hjälp för att se att kanoten är jämt balanserad i vattnet när du sitter i. Det ska vara lätt att trimma, flytta packning, om vinden ändras.


Fredrik, *ledare för kanadensare*



Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 14 2020-07-03 09:52



Foto: Niclas Vestefjell

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 15 2020-07-03 09:52

Spelet om **allemansrätten**

Vad kan du om vår allemansrätt? Här är tio kluriga frågor där du kan testa dig själv.

1. Får du gå över en jättestor tomt där huset bara skymtar långt bort?
2. Får du bada precis var som helst?
3. Är det förbjudet att slänga cigarettfimpar i skogen?
4. Får du plocka svamp där någon jagar?
5. Får du lägga till med din kajak vid någon annans brygga?
6. Om soptunnan vid rastplatsen är full, får du lägga din plastpåse med skräp bredvid?
7. Får du göra upp eld på annans mark för att grilla korv?
8. Är det förbjudet att plocka ekollon och hasselnötter utan markägarens tillstånd?
9. Får du passera nära ett hus om du tror att de som bor i huset är bortresta?
10. Får markägaren köra sin fyrhjuling genom skogen?

Fler frågor hittar du på www.friluftsframjandet.se/speletomallemansratten

Håll upp din mobilkamera över den här koden så kommer du direkt till spelet.



Foto: Andreas Karlsson

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 16 2020-07-03 09:52

1. Ja, faktiskt. Det viktiga är att du inte stör någon.
2. Nej, inte på någon annans tomt.
3. Ja. Dessutom kan det starta en skogsbrand!
4. Ja, men du får inte hindra jakten.
5. Ja, tillfälligt, om ägaren inte behöver bryggan just då.
6. Nej, du måste ta med den hem.
7. Ja, men inte på berghällar och du måste se till att elden inte sprider sig.
8. Ja, det står uppräknat i brottsbalken tillsammans med bokollon och kåda.
9. Nej, du kan inte vara säker på att det inte bor någon där.
10. Ja, men bara om hen behöver det för sitt jord- eller skogsbruk.

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 17 2020-07-03 09:52

Allemansrätten
–så funkar den!



Jag håller mig tillräckligt långt bort från någons hem.



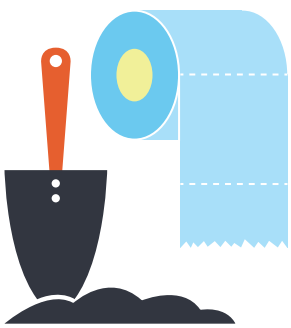
Jag tältar bara så länge jag får och där jag får.



Jag eldar inte på klippor eller om det finns en brandrisk.



Jag tar med mig mitt skräp.



Jag vet hur jag gör mina behov i skogen.

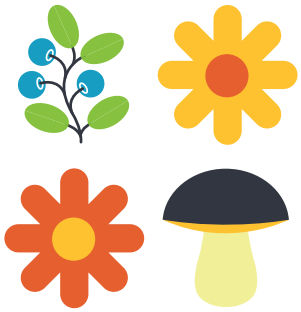


Jag skadar inte skog och mark.

Illustrationer: Johnny Dyrander



Jag stänger alltid grinden.



Jag plockar bara de blommor, svampar och bär som jag får plocka.



Jag håller koll på vad som gäller när jag är i ett skyddat område.



Jag har koll på min hund.



Jag visar alltid hänsyn mot djur och människor i naturen.



Jag badar där jag får och jag lägger min båt där det är okej.



Jag kör bara motorfordon där jag får.

HÅLL SVERIGE RENT®

Vet du vad som gäller när du är ute i naturen?
Läs mer på hållsverigerent.se/ren-natur

Lättlagat i naturen – så gör du

Att laga mat över öppen låga eller stormkök är en av friluftslivets bästa stunder. Naturen gör att det nästan alltid smakar gott! Eric bjuder på några matlagningsknep och recept som är enkla att tillaga både på stormkök och över öppen eld.

Det kan låta krångligt att laga mat ute. Sanningen är att det inte behöver vara jobbigare än att göra det hemma, men upplevelsen blir så mycket större. Eric Tornblad utbildar sig till fjälledare i Friluftsfrämjandet och är också friluftskock.

–Grunden är ett gas- eller spritkök, om du inte vill laga din mat över öppen eld. Självklart behöver inte det ena utesluta det andra. Elden ger trivsel och mys medan det kan vara lättare att koka och steka på ett kök, säger Eric.

Lär känna ditt stormkök innan du ger dig ut, och anpassa storleken på grytorna till hur många du ska laga mat till.

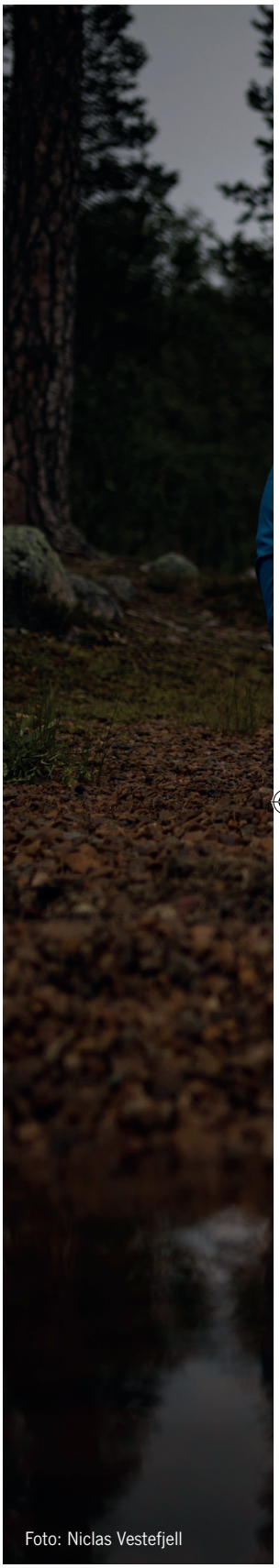
–Ett knep för att spara på bränslet är att koka med reducerad låga när det har kokat upp. Stek hellre lite mindre åt gången än mycket – det ger bättre stekyta och går snabbare. Du kan också laga exempelvis köttfärssåsen först och låta den stå ovanpå pastavatten för att den ska hålla värmen under tiden som pastan kokar, säger Eric.

Förbered hemma

Hacka och skiva så mycket som möjligt hemma och lägg i burkar eller påsar. Glöm inte kryddorna! Även om det mesta smakar bättre utomhus kan lite örter eller någon annan favoritkrydda sätta pricken över i:et.

Packa med ett kök med sprit eller gas, torr ved om du vill tända en eld, kniv, skärbräda och stekspade. Våtservetter är bra om din lunchplats inte har tillgång till vatten, ta också med vatten till matlagning och att dricka. Ta med sittunderlag, kåsa/tallrik, bestick och mugg att dricka ur. Glöm inte tändstickorna, även om köket har en inbyggd tändare. Den kan gå sönder.


Eric Tornblad


Foto: Niclas Vestefjell

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 20 2020-07-03 09:52



Morotsbiffar med ris och mango chutney

Ingredienser

2 portioner
1,5 dl basmatiris (10 min koktid)
3 dl vatten
1 krm salt
Biffar
3 morötter (ca 300 g)
10 cm purjolök
1 msk curry
1 tsk salt
1 dl majsmjöl
1 msk maizena
Rapsolja till stekning
Till servering
4 msk mango chutney (2 msk per portion)

Tillagning

1. Mät upp och börja koka riset, under tiden…
2. …skalar och river du morötterna grovt samt strimlar purjon.
3. Ställ nu av riset en kort stund och…
4. …fräs morötter, purjo, curry och salt i olja under några minuter.
5. Ställ på riset igen och fortsätt koka.
6. Blanda majsmjöl och maizena med morotsfräset, forma fyra biffar med händerna.
7. Stek biffarna i olja när riset är klart.

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 21 2020-07-03 09:52

Testa dig själv
– hur mycket äventyrare är du?

Friluftsfrämjandet skapar roliga, trygga och lärorika äventyr – på fjället, vattnen snön, isen och i skogen. Året runt och för alla. Hur många av våra 12 grenar prickar du in? Testa dig själv. Varje ja-svar ger 1 poäng. Är du månne en riktig friluftsräv?

Under de senaste 12 månaderna har du

Antal ja-svar:

1–3 poäng: Härligt jobbat! Och vad härligt att du har så mycket kvar att upptäcka!

4–9 poäng: Här har vi en rutinerad äventyrare. Vad vill du ge dig på härnäst?

10–12 poäng: Wow! Säkert att du inte skarvar? Inte många kommer upp i den här nivån. Grattis till att vara en riktig friluftsräv!

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 22 2020-07-03 09:52



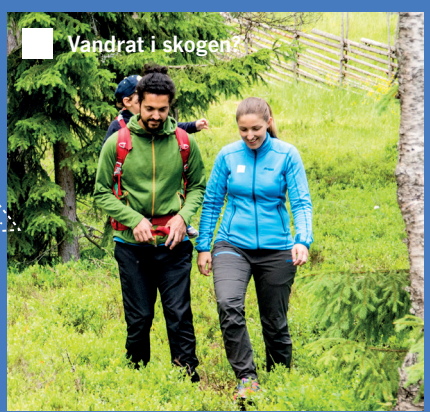






















Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 23 2020-07-03 09:52



Bli medlem nu
få sommaren på köpet

Vi skapar roliga, trygga och lärorika äventyr
– på fjället, vattnet, snön, isen och i skogen.
Året runt och för alla. Välkommen du också!

MEDLEMSFÖRMÅNER

Delta på tusentals äventyr
Vi anordnar aktiviteter över hela landet, året runt

Erbjudanden från partners
Rabatt på resor, upplevelser och utrustning

Stöd vårt arbete
Vi arbetar för allemansrätten och friluftsliv för alla

Magasin Friluftsliv
Du får vårt medlemsmagasin 4 gånger per år

www.friluftsframjandet.se/medlem

Låt äventyret börja.

FRILUFTS
FRÄMJANDET

Friluftsliv - inspiration - 200701.indd 24 2020-07-03 09:52