

Vi vill att du är medlem

Du kan pröva på att gå med 1 – 2 gånger för att se om aktiviteten passar dig, men sedan vill vi att du blir medlem. Om du vill följa med utan att vara medlem kostar det 50 kronor per vandring.

Medlemskap i Friluftsförbundet

380 kr/år för enskild

550 kr/år för familj

Terminsavgift

Vardagsvandringarna **50 kr/termin** för omkostnader inom gruppen. Swish 123 459 6441 eller kontant.

Bli medlem

www.friluftsförbundet.se/engagera-dig/bli-medlem/

Som medlem är du försäkrad vid alla aktiviteter

Vandringarna kan eventuellt ställas in så kolla hemsidan eller ring dagens ledare så får du aktuell information.

Samling vid ICA Kvantums parkering kl 09.30

Vi samlas vid Kvantum för eventuell samäkning. Passagerare betalar tillsammans 25 kr/mil till den som kör..

Anmälan om deltagande på hemsidan

www.friluftsförbundet.se/uddevalla

Om du inte kan eller vill registrera dig själv kontakta vandringsledaren eller grenledarna Birgitta W 070-662 43 69 eller Anki S 070-388 74 45.

Utrustning

Klädsel efter väderlek

- Stövlar eller liknande
- Fika – frukt – vatten
- Gärna stavar



Vi finns på Nonnens väg 11
451 50 Uddevalla

Hemsida: www.friluftsförbundet.se/uddevalla

Facebook:uddevallafriluft

Instagram:uddevallafriluft

I samarbete med



Studiefrämjandets kansli finns på
Kungsgatan 37 i Uddevalla
Telefon: 0522-330 78

VARDAGSVANDRARNAS PROGRAM

VÅREN 2023



FRILUFTS FRÄMJANDET UDDEVALLA

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



Hund får medfölja om den är kopplad!

Måndag den 27 mars klockan 11.00 är du välkommen till Hörsalen på Bohusläns museum.

Bildvisning från våra vandringar 2022 samt presentation av vårens vandringar

Måndagsvandringar			Onsdagsvandringar		Torsdagsvandringar	
3 - 5 km i lugnare temp			6 - 10 km i högre tempo		2 - 4 km i lugnt tempo	
Datum	Vandring		Datum	Vandring	Datum	Vandring
03-apr	Strandpromenaden Uddevalla	5 km	05-apr	Utby	6 apr - 25 maj Vandring varje torsdag	
	Ann M 072-331 35 15	medel		Lars W 070-625 47 12	GunInger L 076-171 49 84	
11-apr	Lanesund	4 km	12-apr	Björås	Anita W 070-283 09 03	
tis	Håkan A 076-109 87 01	medel		Håkan A 076-109 87 01	Vi anpassar vandringarna efter gruppens önskemål -	
17-apr	Källegren	5 km	19-apr	Store Väktor	varken rollator eller rullstol är något hinder.	
	Birgitta N 070-269 06 14			Birgitta N 070-269 06 14	Vi samlas vid Kvantums parkering kl 14.00 för	
24-apr	Vägeröds dalar	5 km	26-apr	Kaserna	eventuell samåkning och beslut om vandringsmål.	
	Anki P 070-324-17 45	lätt		Håkan A 076-109 87 01	Därefter åker vi gemensamt till startplats.	
02-maj	Bodele	4 km	03-maj	Torreby	VANDRASÖNDAG	
tis	Birgitta N 070-269 06 14	medel		Anki P 070-324-17 45	Andra söndagen i varje månad cirka 10 km i snabbare	
08-maj	Ulvesund	5 km	10-maj	Dramsvik	tempo, alltid på Herrestadsfjället.	
	Annika J 076-948 73 37	medel		Åsa-Lena 072-577 62 90	Vandringsmål och startplats redovisas på hemsidan:	
15-maj	Stenehed	5 km	17-maj	Halleberg	www.friluftframjandet/uddevalla	
	GunInger L 076-171 49 84	lätt		Anki S 070-388 74 45	Anna L 070-273 03 80	
22-maj	Emaus	4 km	24-maj	Nösund	Tomas K 070-899 09 43	
	Anki P 070-324-17 45	lätt		Håkan A 076-109 87 01	Hans R 070-718 23 25	
29-maj	Strandpromenaden Ljungskile	5 km	31-maj	Ranebo	Lena W 070-391 71 52	
	Birgitta N 070-269 06 14	lätt		Anki S 070-388 74 45	Lars W 070-625 47 12	

*Gläd dig åt livet i alla dina år.
Plocka dess rosor innan du förgår.*

