

FRILUFTSFRÄMJANDETS MEDLEMSTIDNING

# friluftsnytt

HANINGE LOKALAVDELNING

2015 • januari

nr 1 • årgång 42

**Efter konferensen på Häringe slott** i höstas känns det positivt inför det nya året. Vi har ett spännande program med cykling, paddling, vandring och årsfest i skärgården. För de små barnen rekommenderar vi Familjemulle i Rudanområdet. Barn mår bra och trivs i naturen. För 7-9 åringarna har vi en livaktig grupp i Tyresta.

**För att synas mer** i samhället har vi bildat en PR-grupp som ska förbereda för Haningedagen, Info vid Port 73 och i Tyresta. Nu närmast kan du träffa oss vid Port 73, utanför Sportson, lördagen den 28 mars mellan kl 10 och 14. Då visar vi upp delar av vår verksamhet men tonvikt på vandring, barnverksamheten, paddling och MTB.

**Den 19 mars är det årsmöte**, passa på och anmäl dig på en gång.

**Möt barnen på Mullebo**, sid 18 - 21. Tänk att vi har en så häftig förskola/skola här i Haninge. Vilka härliga ungar och vilka fantastiska pedagoger.

*Välkomna ut*

*Börje Jungeteg  
ordförande*

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# Kalendarium för 2015

**Familjemulle**, Knytte, Skogsströvare, Frilufsare, läs mer under Barn och ungdom på hemsidan för Haninge lokalavdelning.

**Våra TVM-ungdomars** alla aktiviteter hittar du säkrast på Facebook.

**Styrelsemöten** äger rum i Röda Korsets lokal, Runstensvägen 22A, följande måndagar kl. 19.00. 26 januari, 23 februari, 30 mars, 27 april, 25 maj, 31 augusti, 28 september, 26 oktober och 30 november.

**Mer information** om de olika aktiviteterna och kontaktinformation till de ansvariga hittar du under respektive plats i vänstermenyn på vår hemsida.

## Januari

v 5 Friluftsnytt, tidning, nr 1. Manusstopp v 1.

11, 18, 25, Skridskoskola för barn, 9-10, Hanvedens IP. Birgitta Andersson

## Februari

1, 8 Skridskoskola för barn, 9-10, Hanvedens IP. Birgitta Andersson

8 Vikingarännet. Kontaktperson Börje Jungeteg

## Mars

15 Vandring Dalarö - Nyfors ca 17 km. Francois Herrault

19 Årsmöte, torsdag kl.19 i Vendelsö Bygdegård. Börje Jungeteg

25 Vuxenmulle, kl. 9.30. Kerstin Björck, Gun Asp

28 Infobord i Port 73, kl 10-14. Björn Hasselgren

29 Familjemulle, Kerstin Björck

29 Vandring, Gladö Kvarn - Handenterminalen ca 26 km. Francois Herrault

29 Vandring, Nackareservatet 10-12 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm

## April

v 14 Manusstopp. Friluftsnytt, aktivitetsblad, nr 2

8 Vuxenmulle, kl. 9.30. Kerstin Björck, Gun Asp

12 Vandring, Tyresta Nationalpark ca 10 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm

16 Cykling på landsväg, Gålö. Börje Jungeteg, Rune Andersson

19 Familjemulle, Kerstin Björck

22 Vuxenmulle, kl. 9.30. Kerstin Björck, Gun Asp

23 Stadsvandring i Solna. Rune Andersson, Börje Jungeteg

26 Vandring, Lövhagen, 10-12 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm

28 Kurs, Ny i Skogen. Göte Lindholm

v 18 Friluftsnytt, aktivitetsblad, nr 2

## Maj

3 MTB, information och cykling vid Rudan, kl 10-14. Jonny Frimodig

5 Kajak utan förkunskaper. Gustav Bergholtz

6 Vuxenmulle, kl. 9.30. Kerstin Björck, Gun Asp

- 9 Familjepaddling, Björn Hasselgren, Göte Lindholm
- 10 Familjemulle, Kerstin Björck
- 10 Ormlångenlandskapet, 10-12 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm
- 10-13 Cykling i Sörmland. Börje Jungeteg
- 12 Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 19 Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 20 Kajak teknikträning, kl 18 – 21. Arja Wallin
- 20 Vuxenmulle, kl. 9.30. Kerstin Björck, Gun Asp
- 26 Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 27 Kajak teknikträning, kl 18 – 21. Arja Wallin
- 30-31 Njutartur med kanadensare på Marvikarna. Björn Hasselgren
- 31 Familjemulle, Kerstin Björck

## **Juni**

- 2 Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 3 Kajak teknikträning, kl 18 – 21. Arja Wallin
- 9 Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 10 Kajak teknikträning och kamraträddning, kl 18 – 21. Arja Wallin
- 13-14 Helgpaddling från Dalarö, Arja Wallin
- 16 Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 23 Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz

## **Juli**

### **Augusti**

- v 32 Manusstopp. Friluftsnytt, tidning, nr 3
- 12 Leka med kajak, Francois Herrault
- 19 Kajak teknikträning, kl 18 – 21 Arja Wallin
- 22 Haningedagen, Runstensvägen. Rune Andersson, Jonny Frimodig
- 23 Vandring i en av Stockholms gröna kilar, 10-12 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm
- 26 Kajak teknikträning, kl 18 – 21. Arja Wallin
- 27 Stadsvandring, Hjorthagen. Maritha Ström och Leif Lindström
- ?? Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- v 35 Friluftsnytt, tidning, nr 3

### **September**

- ? Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 2 Kajak teknikträning, kl 18 – 21. Arja Wallin
- 5 Årsfest, ev Huvudskär. Görel Byh
- ? Kajak utan förkuskaper. Gustav Bergholtz
- 9 Kajak teknikträning, kl 18 – 21. Arja Wallin
- 13 Sätt Sverige i rörelse, Tyresta. Björn Hasselgren
- 13 Vandring, Muskan Runt 10-12 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm

- ?? Kajak utan förkunskaper. Gustav Bergholtz  
16 Mörkerpaddling med kajak, kl 19 - 21:30, Francois Herrault  
16 Mörkerpaddling/bäverspaning med kanadensare, Björn Hasselgren  
19 Familjepaddling, Björn Hasselgren  
26 Svampvandring. Görel Byh  
27 Vandring, Hanveden, 9-11 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm

### **Oktober**

- 24 Planeringskonferens, Årsta slott. Styrelsen  
18 Vandring, Ågesta, 10-12 km. Björn Hallberg, Göte Lindholm

### **November**

### **December**

# Årsmötet!

Lokalavdelningens årsmöte för 2015 hålls torsdagen den 19 mars kl. 19.00 i Vendelsö Bygdegård.

Efter mötet bjuder vi som vanligt på kaffe och hembakat. Därefter lyssnar vi till ett föredrag med bildvisning av Anders Tysk.

Alla medlemmar är välkomna.

*Du kan anmäla dig till Börje Juneteg 08/776 20 71  
eller till någon annan i styrelsen.*

*Välkomna*

PS: Har du som medlem någon som du skulle vilja nominera till styrelsen? I så fall får du gärna höra av dig till någon i valberedningen (se sidan 23).

## VIKINGARÄNNET ...

Vikingarännen arrangeras söndagen den 8 februari 2015. Lokalavdelningen har lovat att ställa upp med funktionärer några timmar mitt på dagen för att starta det korta loppet i Kungsängen. Anmälan tas gärna emot av Börje Juneteg på tel. 08/776 20 71.

Lite tidigare än vanligt...

# Cykling i Sörmland

Veckan före Kristi Himmelsfärd, 10 - 13 maj 2015, cyklar vi i Nyköpingstrakten. På grund av logiproblem har vi flyttat tiden några dagar. Vi kommer att bo på Stjärnholms slott som ligger mellan Nyköping och Oxelösund. Där har vi bokat elva dubbelrum och tre trebäddsrum i ett annex som heter Nygården. Varje rum har toalett och dusch. Slottet ligger vid en vik av Östersjön och är omgiven av en stor kulturpark med växthus och grillplats. Slottet ägdes i början av 1800-talet av släkten de Geer.

**Söndagen den 10 maj** samåker vi i bilar till Stjärnholm. Avstånd från Handen är 12 mil. Vi samlas vid slottets parkering kl. 12.00. Inkvartering och kort cykeltur till Femöres-fortet i Oxelösund. Middag äter vi på restaurang i Oxelösund.

**Måndagen den 11 och tisdagen den 12 maj** gör vi cykelturer i det leendet landskapet Södermanland. Turerna blir mellan 3 och 3,5 mil per dag. Vi gör också en utflykt till Stendörrens naturreservat och Nynäs slott.

**Onsdagen den 13 maj** är hemresedag.

**Kostnaden** blir 3000 kronor per person för resa, husrum inkl. frukost, sängkläder, städning och två gemensamma middagar.

**Anmäl dig** senast den 1 april. En anmälningsavgift på 200 kronor betalas samtidigt med anmälan till Plusgiro 88 08 49-5 Friluftsförbundet Haninge.

*Välkomna på cykel i den sköna månaden maj önskar arbetsgruppen*

*Börje Jungeteg [bjungeteg@yahoo.se](mailto:bjungeteg@yahoo.se) 08/776 20 71,  
Rune Andersson [vilhelm.asson@gmail.com](mailto:vilhelm.asson@gmail.com) 08/777 61 03,  
Kerstin Öberg [keob@telia.com](mailto:keob@telia.com) 08/500 296 05,  
som också svarar på frågor.*

# Njutartur på Marvikarna

Den sista dagarna i maj, helgen den 30-31, planerar vi för en kanadensarpaddling med tältövernattning i det vackra Sörmland.

Vi startar söder om Åkersstyckebruk vid sjön Visnaren, nere hos Kanotkungen. Därifrån paddlar vi i ett behagligt tempo genom Marvikens alla tre sjöar. Till kvällen letar vi upp en lämplig lägerplats och slår läger. Efter vår söndagsfrukost paddlar vi tillbaka samma sträcka.

Har du goda kunskaper i paddling med kajak så är du givetvis välkommen att delta även med kajak.

**Total sträcka** blir cirka 16 km med 6 lyft.

**Deltagaravgift** 200 kronor + hyra av kanadensare 100 kronor/dag.

**Anmälan** senast den 4 maj till

*Björn Hasselgren 070 228 18 27 alt. hasselgren.bjorn@telia.com*

## Leka med kajak

**Den 12 augusti** En kajak är inte bara en transportmedel, det är också en leksak. Den här kvällen använder vi för att leka med kajaken. Ta med gärna en våt- eller torrdräkt. Kamraträddning, ensamräddning, hög stöd, mm. Nivå 1.

Vi samlas båda dessa kvällar vid Vendelsö Gårdsbadet och är ute mellan kl 18 och 21.

Deltagaravgift, 120 kronor, kajak ingår.

Anmäl dig via mail till francois@herrault.com

*Välkomna Francois Herrault*

## Mörkerpaddling

**Den 16 september** tar vi en tur i mörkret på Drevviken. Kvällen börjar med en teoripass om att paddla i mörkret. Ta med dig en lampa med vit sken. Mer får du veta via mail en vecka innan. Nivå 2.

# Friluftsförbundet's kajakturers gradering

Vi graderar alla våra turer på en skala 1-5 för att deltagarna ska få en uppfattning om vad som väntar. Men även en tur som beskrivs som lätt kan bli krävande på grund av vädret. Våra turer för nybörjare brukar vi alltid genomföra i områden som är trygga även vid besvärligt väder. Ta gärna kontakt med ledaren om du är osäker på vilken tur du kan följa med på.

**1. Mycket lätt paddling** med ringa eller ingen tidigare paddlerfarenhet. Simkunnig. Dagsetapper upp till 10 km/dag. Klarar marschhastighet upp till 1 km/h.

**2. Lätt paddling.** Någon erfarenhet av paddling, t ex ”Prova-på”. Klarar mindre vatten som småsjöar. Dagsetapper upp till 15 km/dag. Klarar marschhastighet upp till 3 km/h.

**3. Medelpaddling.** Har paddelvana. Klarar paddling i skyddade vatten. Dagsetapper upp till 25 km/dag. Klarar marschhastighet upp till 5 km/h.

**4. Krävande paddling.** God kajak- & friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten. Kräver kunskap i kamraträddning samt klarar av att paddla i hög sjö. Dagsetapper upp till 40 km/dag. Klarar marschhastighet upp till 6 km/h.

**5. Mycket krävande paddling.** God kajak- & friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten i mycket varierande förhållande. Kräver goda kunskaper i räddningsteknik. Dagsetapper upp till 50 km/dag. Klarar marschhastighet upp till 7 km/h.



# *Kan man komma närmare vatten och natur än genom att glida fram i en kajak...*

När vårt friluftsfremjande annonserade om teknikkvällar tänkte både Tom och jag att nu har vi möjlighet att bocka av från "vill lära mig nya saker listan". Visst har vi varit ute med fremjandets kanadensare och kajaker själva men efter att ha deltagit i teknikövningarna så förstår jag inte att vi tordes.

**Det var med stor förväntan** som vi mötte upp vid Gårdens bad. Kan inte nog beskriva och känna stolthet över vilka duktiga ledare vi har i Haninge lokalavdelning. Våra ledare var Arja och Bertil, som vi känner från Kristihimmelfärdcyklingar, långfärdsskridskor och vandringar i Europa och så var det Francois.

**Arja samlade alla deltagare** i en ring vid strandkanten denna något kalla kväll i maj och frågade oss, var och en, vilka förväntningar vi hade på teknikkvällarna. När turen kom till mig svarade jag att – jag vill lära mig tekniken kring att paddla.



*Övning 1. Bertil visar paddlingsteknik på stranden. Foto Björn Hasselgren*



**Vad jag då inte visste** var att jag skulle få lära mig så mycket mer och då hade vi ändå inte möjlighet att delta alla teknikkvällar. Visste inte ens att det fanns så mycket att lära, det är väl bara att paddla... Som med allt som är nytt så lär man sig främst genom praktiska övningar, men teoretisk kunskap underlättar och det fick vi varje gång.

**Det var som att flyttas tillbaka** 60 år när jag i simskolan fick öva torrsim i sanden. Här satt Bertil och Francois i sanden och förevisade bl.a. paddlingsteknik. Det var många moment som var svåra, som stötning då man ska parera obalans med hjälp av paddeln. Följa ledare, övriga deltagare, vass och strandkantens alla böjningar och just glida fram var inte alltid helt lätt. Jag blev förvånad över mig själv när jag provade på kamraträddning, att jag orkade och kunde dra upp en näst intill vattenfylld kajak över min egen, tömma den på vatten, få tillbaka den i vattnet och hjälpa den ”nödställda” upp i kajaken. Allt under positivt stöd av ledare som uppmanade mig att prata lugnande med den nödställda som klamrade sig fast i min kajak.

**Att själv i början av juni** kapsejsa frivilligt är inte min grej, det finns somrar då jag överhuvudtaget inte kommer i havet. Att ta sig i och ur kajaken från land är säkert många skräck men det har alltid gått bra utom denna kväll när det var kamraträddning. Jag ligger med långsidan mot bryggan, vänster hand på bryggkanten den andra handen i ett stadigt tag bakom i sargkanten. Jag skulle just lyfta mig upp - då händer det. Tom som är bredvid säger att han aldrig har hört så många svordomar från mig (på en gång). Där ligger jag i vattnet, kommer fort upp på benen, fortfarande svärandes och genomblöt. Då kom extrakläderna väl till pass.

**Vi fick lära oss svänga**, sidoförflyttning och att i hög fart kunna stanna om det t.ex. dyker upp en stor sten. Vi gick genom utrustning, teknik och säkerhet. Ja, allt detta och mycket, mycket mer fick vi lära oss och prova på, allt under lustfyllda former. Ett stort tack till Arja, Bertil och Francois, vi kommer med stor säkerhet att prova på även i sommar för att kunna njuta och paddla säkert, effektivt och bra i alla väder.

*Margaretha Larsson*

## Teknikträning

Teknikträning för dig som prövat på att paddla kajak tidigare. Vi tränar i- och urgång, balans, rakframpaddling, svängar, stopp, stöttningar, mm.

**Datum** 20 och 27 maj,

3 och 10 juni,

19 och 26 augusti,

2 och 9 september

**Tid** 18 – 21

**Plats** Vendelsö Gårds-badet

**Anmälan** arjawallin@yahoo.se

**Deltagaravgift** 120 kr/kväll, kajak ingår.

**Ansvarig ledare** Arja Wallin

## Nyborjarpaddling

Kvällspaddling med kajak för nybörjare i Drevviken. Vi går igenom lite grunder och paddlar en kort tur där det finns möjlighet att skåda bäver om vi har tur. Ta med torrt ombyte.

**Datum** 5, 12, 19, och 26 maj

2, 9, 16 och 23 juni

**Tid** 18 – 21

**Plats** Vendelsö Gårds-badet

**Anmälan** g.bergholtz@gmail.com

**Deltagaravgift** 100 kr/kväll,

kajak ingår. Möjlighet till swishbetalning. Vid betalning med Swish ange namn på deltagare med sms telefon nr för swish betalning 070-7773413

**Ansvarig ledare** Gustav Bergholtz

**Nivå** 1

## Helgpaddling med kajak

Helgen den 13 - 14 juni passar vi på att ta en helgtur i vår mellersta skärgård. Vi startar från Dalarö, där det finns möjlighet att hyra kajak. Deltagaravgiften är 250 kronor och vi vänder oss till nivå 3. Anmäl dig till vår ansvarig ledare,

*Arja Wallin, arjawallin@yahoo.se*

# Familjepaddling

Lördagen den 9 maj är alla välkomna på en lätt paddling för stora och små. Vi tar en liten tur med lokalavdelningens kanadensare, ner genom Gudö å och in i Långsjön. Det blir en liten paus vid en trevlig badstrand, för att sedan paddla tillbaka till Gårdens bad. Där bjuder friluftsförbundet på en gemensam grillstund vid grillplatsen med korb, bröd och dricka.

**När?** Lördagen den 9 maj 10.00 – 14.00

**Samling?** Vendelsö Gårds-badet

**Ledare?** Björn Hasselgren och Göte Lindholm

**Deltagaravgift?** 120 kr/person, barn under 12 år gratis

**Anmälan?** senast den 1 maj till

*Björn Hasselgren [hasselgren.bjorn@telia.com](mailto:hasselgren.bjorn@telia.com) el. 070 228 18 27*



*Undrar om bävern kanske är hemma? Foto Björn Hasselgren*

# Ny i skogen?

Vad väljer jag för kläder?

Vad ska jag ha på fötterna? Skor, stövlar eller pjäxor?

Hur stor ryggsäck ska jag ha och vad ska det vara i den?

Ja, frågorna är många om man inte har varit ute så mycket i skog och mark. Vi kommer att ha en utbildning som vi kallar "Ny i Skogen" för dig som vill veta vad du behöver för utrustning för att följa med på våra vandringar eller andra aktiviteter i skog och mark. Vi kommer att prata om skor och klädval, vad allemansrätten innebär, lämplig vandringsutrustning, tält och tältning, friluftskök och friluftsmat.

Du är välkommen på två kurstillfällen, en teorikväll inomhus och en lätt vandring där vi kommer att visa olika tält. Vill du sedan övernatta med oss så finns det möjlighet till det.

**Plats för teorikvällen** Vegabaren, Vega stadshotell

**Datum och tid** Tisdagen den 28 april kl. 19:00

**Vandringen** och tältövernattningen blir i närområdet under våren.

**Kostnad** 100 kronor

**Anmälan** senast 14 april till

*Göte Lindholm [gote.lindholm@gmail.com](mailto:gote.lindholm@gmail.com)*

Följ med på

# Familjemulle!

Kom med oss ut på familjemulle. Aktivitet i naturen för barn 2-6 år i vuxensällskap. Vi träffas vid Rudans gård och går en bit in i skogen till vår mulleplats. Där fikar vi, leker, upptäcker växter och djur samt följer årstiden. Vi är ute cirka 2 timmar. Tag med eget fika, lämpliga kläder och stövlar.

**Start** söndagen den 29 mars kl. 10.00.

**Övriga träffar** 19 april, 10 maj och 31 maj.

**Kostnad** 100:-/barn. Barnen bör även ha medlemskap i Friluftsförbundet, 100:-/barn eller familjemedlemskap.

**Anmälan och frågor** Kerstin Björck 08-7773595 el. 073-2138023.

*Välkomna önskar Berit, Kerstin och Sabina*

# För lite mer strapats sugna vandrare

## **Söndagen den 15 mars Dalarö - Nyfors**

Vi vandrar från Sandemar (just före Dalarö) till Nyfors i Tyresö, en sträcka på cirka 17 km. Vi är framme i Nyfors senast 15.00. Där finns bussar mot Tyresö centrum och Gullmarsplan.

**Samling** antingen vid Handenterminalen, där vi tar bussen 839 mot Dalarö, kl 8:39, eller vid hållplatsen Sandemar, vid 9:02. Meddela via mail var du ansluter till oss. OBS: Jag meddelar via mail ifall busstiderna skulle ändras.

**Medtag** matsäck & dryck, kläder efter väderlek och PLASTPÅSAR för att gå genom ett översvämmat område.

**Kostnad** medlem 20 kronor, ej medlem 40 kronor.

**Anmälan** (max 15 platser) via mail till francois@herrault.com

## **Söndag 29 mars Gladö Kvarn - Handenterminalen**

Vi vandrar från Gladö Kvarn, via Paradiset till Handenterminalen. Sörmlandsleden sträcka 6:1, 6 och 5.

**En tuff vandring på 26 km** där vi går i snabb takt. Vi äter lunch vid Paradiset efter 13 km (ta med matsäck. Detta är en lång vandring med högt tempo. Väldigt blöt mark på vissa ställen, så bra skor krävs. Ta gärna med stavar också, samt plastpåsar för att gå genom översvämmade områden kan behövas.

**Vi åker buss** 865 kl 8:12 från Handenterminalen (fri parkering utan p-skive-tvång finns 200 m längre bort från bussterminalen), och är framme vid Gladövägen vid 8:25.

**Kostnad** medlem 20 kronor, ej medlem 40 kronor.

**Anmälan** (max 10 platser) via mail till francois@herrault.com

*Välkomna önskar ledarna*

*Francois Herrault, Tel: 0704-200105, francois@herrault.com*

*Richard Parsons, Tel: 070-7889572*

# På vandring med Francois och Rikard

Det var den första söndagen i november som vi samlades klockan 8.30 vid Handenterminalen för bussfärd mot Dalarö. Vi var 14 morgonpigga friluftare som ville ut med Francois i spetsen som vandringsguide. Richard tog kön. Vädret blev bästa tänkbara för att vara november månad. Till och med solen kikade fram.

Dalarö-Tyresö är en fin sträcka som går via många sjöar, det vackra brandområdet i Tyresta och även Fornborgens i Tyresta. Vi gick både på lite bredare skogsvägar och naturstigar. Vi hade mycket trevliga stopp för fika och lunch på vackra rastplatser. Vandringen lämpade sig även bra för att kunna gå i bredd och umgås.

Just innan Rundemarsgård hamnade gruppen framför ett över-  
svämmat område. Där var det torrt i veckan, (guiden hade kollat  
upp det), men nu var det bara att ta sig genom. Det blev några  
blöta fötter, men också en del skratt.

*Tack för en toppendag med trevligt sällskap och  
en duktig vandringsguide! Maria Atterving*

## Vuxenmulle i natur och kultur för vardagslediga

På med lämpliga kläder. Den 25 mars är det dax igen för lättare vandringar med "vuxenmulle". Följ med ut i vår fina natur. Vandringarna är mellan 2½ till 4½ timmar långa.

Skeppnan, Spirudden, Kvarnbäcken och Ornö kan bli platser vi kommer att besöka. Se hemsidan. Eget fika medtages.

**Datum** 25 mars, Tyresta parkering kl 09.30.

Den 8 april, 22 april, 6 maj och 20 maj träffas vi utanför Kronofogden, Handen kl 09.30. (Samlingsplatsen kan bli ändrad på grund av byggnadsarbete. Kolla hemsidan)

**Kostnad** en "tjuga" per gång. Terminskort kommer att finnas.

Välkomna med oss ut och möt våren.

*Gun Asp 070-310 98 68*

*Kerstin Björck 08-777 35 95, 073-213 80 23*

# Vårens söndagsvandringar



**Söndag 29 mars. Nackareservatet, 10-12 km**

Sträcka: Björkhagen-Hellas-Söderbysjön-Björkhagen

Samling: Björkhagens T-bana kl. 10.00

**Söndag 12 april. Tyresta Nationalpark, cirka 10 km**

Sträcka: Tyresta By-Brandområdet-Årsjön-Bylsjön-Tyresta By

Samling: Tyresta By vid serveringen kl. 10.00

**Söndag 26 april. Lövhagen, 10-12 km**

Sträcka: Nynäshamn-Lövhagen-Hamnviken-Nynäshamn

Samling på Nynäshamns station kl. 10.15

**Söndag 10 maj. Ormlångenlandskapet, 10-12 km**

Sträcka: Balingsta-Ormlången-Ågesta-Skogås

Samling: Huddinge stn. kl. 09.30 vid hållplatsen för buss 744 (9:38) till Balingsta, (med reservation för tidtabellsförändringar, se aktivitetsguiden eller ring någon av ledarna vid tidtabellsförändring).

**Packa matsäck och dryck** och klä dig efter väderlek. Medlem betalar 20 kronor per vandring. Kostnad för ev. resor tillkommer.

*Björn Hallberg, 771 12 14, 070-306 12 38 eller*

*Göte Lindholm 0730-92 70 14*

# Vårens stadsvandring i Solna

Torsdagen den 23 april gör vi en rundvandring till intressanta platser i Solna tillsammans med Rune Andersson, som är uppväxt där. Vi samlas vid T-banan, Solna Centrum, kl. 10.30.

Lunch intas på restaurang. Innan dess hinner vi med en fika i naturen (som var och en har med sig i ryggen).

Deltagaravgift 20 kronor. Frågor besvaras av...

*Rune Andersson på telefon 08/777 61 03.*

*Välkomna!*

# Cykla mot hemligt mål

Torsdagen den 16 april cyklar vi på Gälö mot hemligt mål. Samling vid parkeringen vid Skälåker kl. 10.30. Distansen blir cirka två mil. Tag med fika och tilltugg för två raster. Kostnad 20 kronor. Ingen föranmälan. Frågor besvaras av...

*Börje Jungeteg tel. 08/776 20 71 och Rune Andersson 08/777 61 03*

# MTB vid Rudans Gård

Söndagen den 3 maj mellan kl 10 och 14 vid Rudans Gård visar vi upp vår lokalavdelnings nya MTB-sektion som vi nu startar i samarbete med andra lokalavdelningar i Stockholmsområdet. Vi kommer att genomföra turer i grupp, både i svårare och lättare terräng. Alla turer är ledda av utbildade ledare och har olika svårighetsgrader.

I Haninge finns det mountainbikespår i friluftsområdet Rudan vid Handens pendeltågsstation. Har du frågor om mountainbike så kommer till Rudan. Ta med egen cykel och häng med oss på en "prova på tur".

Glöm inte hjälmen!

*Välkomna hälsar nya MTB-ledaren Jonny Frimodig*



*Foto Björn Hasselgren*



# Följ oss på Facebook!

Har du ett Facebook-konto är du välkommen att bli medlem i vår Facebook-grupp ”Friluftsförbundet Haninge”. Där annonserar vi spontana aktiviteter och berättar vad vi gör i lokalavdelningen, framförallt inom paddling och vandring.

Även du som inte är medlem är välkommen att läsa och titta på bilder, klicka bara på Facebooksymbolen till vänster på hemsidan, men vill du delta med kommentarer måste du bli medlem.

## Hemsidan och e-post

Då och då skickar vi ut ett medlemsmail för att puffa för vad som är på gång. Allt kommer inte med tidningen och plötslig finns det något nytt på agendan. Vi arbetar hela tiden med att informera på vår hemsida och där ska alltid aktuella datum m.m. finnas.

### Har vi rätt e-postadress för dig?

Gå in på [friluftsförbundet.se](http://friluftsförbundet.se). Logga in med ditt medlemsnummer och lösenord (finns på ditt medlemskort) och välj **Hantera** högst upp till vänster. Välj **Mina uppgifter** och fyll i din e-postadress. Under fliken **Intressen** kan du bocka för vilka aktiviteter som du är intresserad av. Vill du få tillgång till informationen på [skridsko.net](http://skridsko.net) ska du kryssa för långfärdskridskor.

Passa på att **välja ett nytt lösenord** om du tycker att det är svårt att komma ihåg det som står på ditt medlemskort.



Text: Robert Långström Fotograf: Daniel Forslund

# EN VANLIG DAG PÅ...

Klockan är åtta en onsdagsmorgon i november. Det blåser byvindar på tjugo meter per sekund och regnet faller, nej piskar, horisontellt. Föräldrar går framåtlutade, möter snabbt varandras blickar och nickar en hälsning samtidigt som deras paraplyn fångas av vinden och knycklas ihop som regnblöta höstlöv. Barnen bryr sig inte om vädret. De går stolt med sina ryggsäckar och ser ut som små astronauter i sina fodrade galondräkter. De är lika förväntansfulla som varje onsdag. Det är ju strövardag - de ska ut och vandra i skogen.

**–Välkommen till Ur och skur** säger barnskötaren Sabina Barbera glatt, med en gnutta ironi i tonen riktad till de besvärade föräldrarna. **I Ur och Skur Mullebo och Lötkärrsskolan** är ett föräldrakooperativ som driver skola och förskola i Vendelsö, med I Ur och Skur-pedagogik. Skolan ligger i anslutning till ett villaområde och en mindre skog. **Gården är ett äventyr.** Berg, sluttningar och träd blandas med rutschkanor och vindskydd i timmer och en kåta som tornar upp bland tallarna. Allt växer samman med skogen bakom. På gården har varje skolklass en egen samlingsplats. Fjorton stubbar i en ring eller inuti den stora kåtan, eller ett gäng bänkar inbäddade bland träden. När Gunilla, Jesper eller någon annan av lärarna ringer i klockan vid 08.15 rusar ett trettiotal barn upp till just sin stubbe. Skoldagen börjar förstås alltid ute.

**Mark Twain sa:** ”du kan inte lita på dina ögon när din fantasi är ur fokus” och det är precis vad Mullebo handlar om. En miljö och en pedagogik som fungerar som ett bränsle till barnens fantasi. Där omgivningen inte tar död på inspirationen, utan göder den. Studier har visat att förskolebarn som är ute mycket inte bara drabbas av färre infektioner och stressåkommor, de utvecklar dessutom en bra grovmotorik och får lättare att koncentrera sig. Det är viktigt att barn får röra sig fritt i skog och mark dagligen\*.



**Mullebo öppnade 1988** och var då det andra I Ur och Skur i världen. Drömmen om ett daghem där barnen fick vara ute i friska luften föddes av några småbarnsföräldrar som brukade träffas vid en sandlåda i Vendelsö. 1994 flyttade man till Kardborrevägen. Här fanns det plats för en Knytteavdelning för de små och en

Mulleavdelning för de lite större barnen. "I Ur och Skur Mullebo är idag en förskola, en skola (förskoleklass till årskurs 3) och ett fritidshem med tillsammans cirka 80 barn.

"**Simon, 3 år**, började på Knytteavdelningen i augusti. Han är inte bekymrad över stormen. Han är bekymrad över att han måste hänga sin ryggsäck på hängaren vid dörren innan det är dags att gå iväg. Han vill behålla den på sig. Hans pappa försöker överrösta stormen: "Jo Simon, du måste ju få på dig den gula västen också".

– Nej, det är min drake! svarar Simon bestämt och backar med ryggen mot väggen.

**Förutom en matlåda** med ostsmörgås, ett äpple, en vattenflaska och en termos med varm choklad har Simon fått ta med sig sin favoritdrake i strövarpackningen idag. Egentligen en lite för tung och lite för onödig pryl att ta med ut i skogen – men vad ska en förälder göra...

**Under strövardagarna** brukar de något äldre barnen få vara med att laga mat över öppen eld. Mullebos kock, Linda Klasson, är bland annat utbildad inom vildmarkskök. Hon förvandlar inte bara dessa luncher till unika upplevelser, hon jobbar också väldigt mycket med att lära barnen vad klimatsmart mat är för något, och vad som är bra för kroppen att äta. Det är Lindas mål att laga så ekologisk mat som möjligt (och använda så lite GMO-mat som möjligt).

– **Att maten ska vara klimatsmart** med en respekt för hur män-



*Mullebo startade läsåret med en äventyrsbana på gården. Simon, 3 år, fick åka linbana på sin allra första dag.*

niskor och natur samverkar ska genomsyra hela min verksamhet. Jag försöker att göra barnen medvetna om hur maten kom till oss, vilken väg den fick åka och vem som faktiskt producerade maten från början, säger hon.

– Jag har föreläst för dem om hur bra vi har det. Jag läste bland annat en saga som jag skrivit som heter Sagan om Alexandra och bananen. Jag tycker att det är väldigt viktigt att vi som tillhör de fem rikaste procenten i världen faktiskt tar vårt ansvar gentemot den del av världens befolkning som faktiskt producerar vår mat, men inte själva har råd att äta.

**Simon har till slut** gått med på att tillfälligt ta av sig ryggsäcken, och ta på sig den gula västen. Strax därefter vaggar fjorton gula pingviner på led ut genom grinden på nya äventyr.

– Kanske får ni se en kopparorm? hojtar Simons pappa uppmuntrande genom blåsten.

– Nähä! svarar några äldre barn som hänger vid staketet snabbt. Det är faktiskt en odla, en kopparodla!

**Simons pappa vinkar,** plockar fram sin mobiltelefon och börjar googla på vägen till bussen. Varje dag lär man sig något nytt.



*PS Vill du lära dig mer om Mullebo och Lötkärrskolan, gå in på [mullebo.se](http://mullebo.se).*

*\*Söderström, M. Blennow, M. Barn på utedagis har lägre sjukfrånvaro. Läkartidningen. 15, pp 1670-1672. Gråhn, p. Mårtensson, F. Lindblad, B. Nilsson, P. Ekman, A. Ute på dagis. SLU. Stad & land 145. Alnarp, 1997.*

## **Styrelse, grenledare och funktionärer, verksamhetsåret 2014**

### **Styrelse**

**Ordförande** Börje Jungeteg, 08-776 20 71, bjungeteg@yahoo.se

**V.ordförande** Rune Andersson, 08-777 61 03, 0736-81 58 04,  
vilhelm.asson@gmail.com

**Kassör** Leif Lindström, 08-777 31 45, 070-658 11 30  
leif.lindstrom@tistronteknik.se

**Sekreterare** Kjell Johansson, 08-500 11 480, 070-146 32 08, kj64@live.se

**V.sekreterare** Gun Asp, 08-745 24 34, 070-310 98 68, guasp@comhem.se

**Ledamot** Tom Larsson, 070-565 96 78, tomlars@telia.com

**Ledamot** Maritha Ström, 08-673 29 22, 070-412 14 33,  
maritha.strom@telia.com

**Suppleant** Carina Andersson, 08-745 54 55, carina.hillevi@telia.com

**Suppleant** Katarina Wigle, 08-27 28 70, 070-583 44 51

**Revisorer** Torbjörn Jansson, 08-777 32 80, Rita Selestam, 08-776 32 10

**Rev.suppleant** Nils Rothman, 08-500 210 93, Kerstin Öberg, 08-500 296 05

### **Grenledare/kontaktpersoner**

#### **Skogsknytte/Skogsmulle/Strövare**

Kerstin Björck, 08-777 35 95, kbjorck.handen@comhem.se

#### **Mullebo**

Carina Andersson, 08-745 54 55, carina.hillevi@telia.com

#### **Frilufsare**

Lasse Forslund 08-777 31 85, forslund.lasse@gmail.com

#### **TVM**

Gustav Bergholtz, 070-777 34 13, gustav.bergholtz@mil.se

#### **Barnskridskor**

Birgitta Andersson, 073-675 00 21, straat\_birgitta@hotmail.com

#### **Skogsvandring/stadsvandring/kulturvandring**

Björn Hallberg, 08-771 12 14, bjornhallberg85@hotmail.com

#### **VuxenMulle**

Kerstin Björck, 08-777 35 95, kbjorck.handen@comhem.se

#### **Kanadensare**

Björn Hasselgren, 08-777 84 61, 070-228 18 27, hasselgren.bjorn@telia.com

#### **Kajak**

Gustav Bergholtz, 070-777 34 13, g.bergholtz@gmail.com

**Fjäll/sommar**

Börje Juneteg, 08-776 20 71, bjuneteg@yahoo.se

**Cykel/landsväg**

Rune Andersson, 08-777 61 03, vilhelm.asson@gmail.com

**MTB**

Jonny Frimodig, 073-925 82 57, jonny.frimodig@hotmail.com

**Medlemsombud**

Matts Wallin, 08-745 16 55, 070-545 16 55, matts.wallin@bredband.net

**Friluftsmiljöombud**

Jonas Hedlund, 070-471 16 58, jonas.forsen@tele2.se

**Redaktion Friluftsnytt/hemsidan**

Inger Klasson, 08-776 10 39 070-208 94 37, inger.klasson@gmail.com

Francois Herrault, 070-420 01 05, francois@herrault.com

Torbjörn Jansson, 08-777 32 80, 070-377 51 65, torbjorn.jansson@tele2.se

**PR-ansvarig**

Björn Hasselgren, 08-777 84 61, 070-228 18 27, hasselgren.bjorn@telia.com

**I Ur & Skur representant**

Kerstin Andersson, 08-776 49 24, 073-360 00 43,

kerstin.andersson@sagdalen.a.se

**Materialförvaltare**

Börje Juneteg, 08-776 20 71, bjuneteg@yahoo.se

**Nyckelansvarig**

Eva Wallin, 08-745 16 55, 070-246 57 50, eva.c.wallin@bredband.net

**Valberedningen**

Björn Hasselgren, 08-777 84 61, 070-228 18 27, hasselgren.bjorn@telia.com

Görel Byh, 076-822 05 51, gorelbyh@gmail.com

Jonny Frimodig, 073-925 82 57, jonny.frimodig@hotmail.com

*Avsändare: Friluftsförbundet, Haninge lokalavdelning,  
Box 194, 136 23 HANINGE*

**B**

SVERIGE

PORTO  
BETALT

## **www.friluftsförbundet.se/haninge**

...är den plats där vi ”puffar” för kommande aktiviteter.

...kommer med förändringar och nyheter som inte kan vänta till utgåvan av nästa medlemstidning.

...har ett arkiv med händelser och resor i text och bild som våra medlemmar har deltagit i och som kan vara trevligt att återuppleva.

**Har du egna bilder** eller reseberättelser som du vill lägga ut på vår hemsida så hör av dig till vår webbredaktör Francois Herrault, telefon 070-420 01 05, francois@herrault.com.

**Friluftsnytt** Manusstopp är den 5 april för aktivitetsbladet som kommer i slutet på april. Lämna ditt bidrag till Inger Klasson, telefon 070-208 94 37, e-post: inger.klasson@gmail.com

**Haninge lokalavdelning** Box 194, 136 23 Haninge, Plusgiro 88 08 49 - 5

**Centrala kansliet** Tel: 08-447 44 40, Fax: 08-447 44 44

Instrumentvägen 14, 123 53 Hägersten

E-post: info@friluftsförbundet.se, Hemsida: www.friluftsförbundet.se