

friluftsnytt

FRILUFTS
FRÄMJANDET



HANINGE
LOKALAVDELNING 2016



Årsmöte i mars

Kristihimmelfärdscyckling

Vandra på Mallorca och
i franska alperna

Paddla kort eller långt

Foto, Björn Hasselgren

Innehåll

Kristihimmelfärdscyckling	5
Familjemulle	6
Vandring i stadsmiljö	6
Cyckling på hemmaplan	6
Mallorcavandring	7
Styvnäset	8
Kajak och kanadensare	10
Lättare vandringar	12
Vi vandrade i Hjorthagen	13
Årsfesten på Öja	14
Vuxenmulle	16
Vår hemsida	16
Tuffare vandringar	18
Om Jan Sandberg	18
Vandring i Mercantour	19
Vår nya I ur och skur	20
Tyresta nationalpark	21
Gillat på facebook	22'
Vikingarännet	24
Årsfest	24

På gång 2016

Styrelsemöten måndagar kl. 19, Röda Korsets lokal, Runstensv. 22A. 25 januari, 22 februari, 28 mars, 25 april, 30 maj, 29 augusti, 26 september, 31 oktober, 28 november.

Barnverksamhet se hemsidan.

FEBRUARI

14 Prel. datum för Vikingarännet.

MARS

16 Vuxenmulle, intervandring.

17 Årsmöte.

20 Tuffare vandring, Dalarö - Nyfors.

APRIL

3 Lättare vandring, Nacka

3 Familjemulle.

13 Vuxenmulle, Norrby,

17 Vårstäda i Tyresta.

17 Tuffare vandring, Björkhagen - Saltsjöbaden.

23 Cykla på hemmaplan.

24 Lättare vandring, Tyresta.

24 Familjedag, Tyresta by.

24 Familjemulle.

27 Vuxenmulle, tre sjöar runt.

MAJ

5-8 Kristihimmelfärdscyckling

5-8 Kajak, övernattningstur

11 Vuxenmulle, Sandemar.

15 Familjemulle.

18 Teknisk kajakträning.

21 Familjepaddling, prova på.

21 Kanadensare, fortbildning barnledare.

- 22 Lättare vandring,
Nynäshamn.
- 25 Teknisk kajakträning.
- 25 Vuxenmulle, Kymmendö.
- 28 Öppet hus vid kajakförrådet.

JUNI

- 1 Teknisk kajakträning.
- 5 Familjemulle.
- 8 Teknisk kajakträning.
- 8 Vuxenmulle, Dyviks ängar.
- 15 Träningspaddling inför
långturer.
- 18-19 Kajak, Dalarötur med över-
nattning.
- 27 Kanadensare för vardagslediga.
- 22 Teknisk kajakträning, blöta
övningar.
- 27juni- 4 juli
Vandring, franska alperna.

JULI

AUGUSTI

- 8 Teknisk kajakträning, leka
med kajak.
- 10-14 Kajak, St Annas skärgård.
- 17 Teknisk kajakträning.
- 24 Teknisk kajakträning.
- 28 Lättare vandring,
Stockholms gröna kilar.
- 31 Teknisk kajakträning.

SEPTEMBER

- 7 Teknisk kajakträning.
- 10 Familjepaddling med
kanadensare och kajak.
- 11 Lättare vandring, Tyresta.
- 11 Tyrestadagen, föreningsdag.
- 14 Vuxenmulle.

- ?? Svampvandring.
- 17-24 Mallorcavandring.
- 21 Mörkerpaddling.
- 25 Lättare vandring, Muskan runt.
- 28 Vuxenmulle.

OKTOBER

- 1 Årsfest.
- 8-9 Kajak, hösttur vid Studsvik.
- 9 Lättare vandring, Hanveden.
- 12 Vuxenmulle.
- 22 Verksamhetsplanering.
- 26 Vuxenmulle.
- 29-30 Kajak, Styvsnäset.

NOVEMBER

- 9 Vuxenmulle.
- 13 Tuffare vandring.
- 27 Tuffare vandring.

DECEMBER

- ?? Grötlunk

Din egen kom-ihåglista

Här kan du skriva in datum och aktiviteter som kommer på hemsidan under året.

Nytt år, nya äventyr, nya utmaningar!



Nytt för året är att Friluftsnytt endast kommer ut en gång som tidning. Vi går mer och mer över till att informera om våra aktiviteter på hemsidan. Ibland kommer du att få ett mail där vi påminner om vad som är på gång. Du kanske får många mail från Friluftsfrämjandet men om det står Haninge i ärenderaden så är det från din egen lokalavdelning. Kolla då så att du inte missar något.

Som vanligt erbjuder Friluftsfrämjandet i Haninge massor med olika aktiviteter. Vår kanotsektion är den som ökar mest och vi har fler utbildade ledare. Många turer är annonserade redan och fler lär det bli.

Vi har en nystartad Skogsmullegrupp i Norrby, vilket är kul. En ny "I Ur och Skur" förskola har

öppnats i Vega. Så det finns hopp om att fler unga ser fördelar med Friluftsfrämjandet.

Nya vandringsledare har anslutit sig till oss och vandringssektionen kommer att kunna ta sig an lite svårare vandringar, bland annat en alpvandring.

Vandring på Mallorca blir det i september. En ö som undertecknad verkligen kan rekommendera. Den har väl lite dåligt rykte sedan sextioalet med alla "grisfester" men det finns mycket vackert att se där.

Det finns möjlighet att pröva på mountainbike och landsvägscyckling finns också på programmet. Kristi Himmelfärdscycklingen kommer i år att ske i Östergötland med till exempel en tur runt Tåkern, sjön där det samlas tusentals tranor varje år. Den första har tydligen redan anlänt.

Årsmötet med sedvanlig "kakfrossa" äger rum den 17 mars och den 22 oktober har vi verksamhetsplanering. Vi behöver inte vara överksamma vare sig vi är vardagslediga eller endast har helgerna till förfogande. Håll dig informerad via hemsidan. Det kan dyka upp aktiviteter som vi inte fått med i detta nummer av Friluftsnytt.

*Väl mött!
Görel Byh. ordförande*

Kristihimmelfärdscyckling

I år infaller Kristihimmelfärdshelgen tidigt, 5 - 8 maj, och då planerar vi som vanligt för en långcyckling. Vi samåker i bilar till Borghamns vandrarhem (STF) vid Vätterns strand 1,5 mil söder om Vadstena. Avståndet Haninge - Borghamn är 28 mil. Det blir tre övernattningar i tvåbäddsrum.

Vi samlas vid vandrarhemmet klockan 13 den 5 maj. En dag cyklar vi runt sjön Tåkern (4,5 mil). Tåkern är en stor grund sjö med stora vassruggar som har ett intensivt fågelliv. Vid södra stranden finns ett populärt besökscentrum med naturum och ett 10 meter högt utkikstorn. Byggnaderna är utvändigt klädda med vass bestående av 36 miljoner vasstrån.

Vi gör också en tur in till Vadstena. Det blir tre mil tur och retur. Vadstena är en pittoresk småstad med trähus och kullerstengator. Man kan lätt hitta ett mysigt café för en fikapaus.

Kostnad per person för resa, logi, frukost och två gemensamma mid-dagar blir 2000 kronor. Anmälan dig senast den 23 mars till...

Rune Andersson tel. 777 61 03 eller Börje Jungeteg tel. 776 20 71

Välkomna



Naturum Tåkern är ett modernt besökscentrum i Glänås vid fågelsjön Tåkerns södra strand. Bild, Bengt-Olof Johansson.

Årsmöte för 2016

Årsmötet äger rum torsdagen den 17 mars. Vi träffas i Vendelsö Bygdegård kl 19. Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar har vi vår sedvanliga kakfrossa. Vi kommer också att få träffa vår nya general-sekreterare i Friluftsförbundet, Lars Lundström. Han har lovat att presentera sig och berätta lite om status och tankar i FF i stort.

*Anmäl dig senast den 13 mars till
gorelbyh@gmail.com
Välkomna hälsar syrelsen*

Cykling på hemmaplan

Lördagen den 23 april gör vi en cykelrunda i närområdet vilket betyder att vi cyklar genom Vendelsö - Norrby - Handen - Brandbergen - Vendelsö. Sträckan är cirka 1,5 mil.

Glöm inte att packa ner matsäck för två raster.

Vi samlas vid Coop, Tyrestavägen, klockan 10. Du behöver inte anmäla dig i förväg.

Ledare är Rune Andersson och Börje Jungeteg.

Familjemulle? Vad är det?

Det är vår verksamhet för barn, 2-6 år i sällskap med förälder eller annan vuxen. Vi träffas fyra söndagar under våren och är ute cirka två timmar. Vi undersöker den spännande naturen, leker och pysslar med material från naturen. Vi har vår Mulleplats i Rudans friluftsområde och samlas vid Rudans gård. Tag med eget fika. Klädsel efter väder och tänk på att ha stövlar.

Vi startar den **3 april** klockan 10.00.

Övriga träffar blir den **24 april, 15 maj, 5 juni**

Aktivitetsavgift 100 kr/barn. Barnen bör även ha medlemskap i Friluftsförbundet, 100 kr/barn eller familjemedlemskap.

Anmälan och frågor Kerstin Björck, 08-777 35 95, 073-213 80 23.

Välkomna önskar Berit, Kerstin och Sabina

Vandring i stadsmiljö

Vi brukar planera för en stadsvandring på våren och en till hösten. Varken datum eller plats är färdigt ännu men det kommer i alla fall att bli en vandring på Kungsholmen. Mer information kommer på hemsidan och i medlemsmail.

Följ med på vår Mallorcavandring

Framåt hösten planerar vi för en vandring på Mallorca. Vi har bokat åtta dubbelrum i Sóller den 17-24 september. Det fyrstjärniga hotellet Ca'n Abril är, enligt deras egen beskrivning, ett charmant hotell med inredning i Mallorca-stil, bara ett stenkast från stora torget i Sóller. De har en vacker uteplats där vi kan njuta av vår frukost eller andra måltider.

Byn Sóller ligger i en dalgång i bergskedjan Tramuntana, öns ryggrad och nära den vackra nordvästra kusten. Detta är en perfekt utgångspunkt för ett stort antal varierade vandringar enligt alla beskrivningar.

Vi kommer bland annat att vandra uppför, genom tallskog och olivlundar. Vi besöker Deià – konstnärernas by, som ligger högt uppe i bergen med panoramautsikt över havet i ena riktningen och dalgångar med olivlundar i den andra. Valldemossa med ”Ärkehertigen Ludvig Salvadors väg” står också på vårt program. Här finns klostret som George Sand och Chopin gjorde berömt.

Kanske vi hittar en fin sandstrand när vi vandrar på lägre höjd efter havet, vattnet bör fortfarande vara varmt.

Pris för del i dubbelrum med frukost och vår guidning blir cirka 8500 kronor. Alla bokar själva sina flygresor, vi kommer att tipsa om flyg om vi hittar något extra bra.

Vi vill få din anmälan senast den 1 april. Bokningsavgift 1000 kronor vid anmälan. Anmäl dig till Inger Klasson, inger.klasson@gmail.com



Margaretha och Tom Larsson vandrade på Mallorca 2015.

Välkomna önskar

Leif och Maud Lindström, Margaretha Larsson och Inger Klasson

Allhelgonapaddling till Styvnäset

Lördag morgon vid halv nio samlades fem ledare och fem deltagare vid Gårdens bad för en paddeltur till Styvnäset. Vädret kunde inte varit bättre i skiftet mellan oktober och november med strålande sol och i stort sett vindstilla.

Färden gick i ett lagom tempo genom Gudö å mot Nyfors alltmedan deltagarna lärde känna varandra och kom in i paddlingen, det tar som bekant en stund innan det riktiga flytet infinner sig. Väl vid Nyfors kände sig många så pass pigga att flera kajaker bars vid lyftet trots att vagnar medfördes. Vagnarna kom dock till stor användning vid dagens andra och sista lyft från Fatburen till Prinsvillan. Ett pågående vägarbete gjorde transporten till en något större utmaning då en del av vägen var uppgrävd.

Lunch vid slottet

Väl vid Tyresö slott intogs en välbehövlig lunch tillsammans med några förbipasserande barnfamiljer där de flesta blev väldigt intresserade av alla kajaker som låg på stranden. Att paddla kajak är för många en häftig aktivitet!

Under färden ut mot Styvnäset fick vi visst sällskap av såväl en vatten-skoter som några båtar, men i övrigt får man vid denna tid ha vattnen för sig själv.

Vid ankomst till Styvnäset satte några upp tält medan resten skulle sova inne i torpet, kylan jagades ut med eld i alla tre eldstäder och glögg värmdes på. Stämningen var på topp när middagen dukades fram. Förrätt i form av två soppor, varmrätten hade alla bidragit till i form av en italiensk buffé och till efterrätt blev det såväl Tiramisu som äppelkaka. Ingen behövde vara hungrig!

Följande dag inleddes med en frukost med delar av buffén som blivit över, vi insåg dock snabbt att maten även skulle räcka till lunch! Under paddlingen från Styvnäset tillbaka mot Tyresö fick vi sällskap av några havsörnar, det är mäktiga fåglar att se på från så nära håll.

Det var ett nöjt gäng som fått uppleva paddling på senhösten. Missa inte chansen till denna upplevelse, nästa höst kör vi samma tur igen!

Som variation valde vi lyftet vid Uddby istället för det vid Prinsvillan. Detta lyft är något kortare men brantare, ett effektivt sätt att arbeta upp aptit inför det som var kvar av buffén. Det blev till och med Tiramisu efter lunch, så mat var det gott om.

Fyra sjöar och några fjärdar

Det unika med just denna tur är att man får uppleva fyra olika sjöar och dessutom några fjärdar, det är väldigt skiftande miljö att paddla i avseende såväl vattnet som omgivning.

Vi återkom till Gårdens bad i lagom tid för att hinna få in kajakerna i förråd innan det började skymma. Det var ett nöjt gäng som fått uppleva paddling på senhösten. Missa inte chansen till denna upplevelse, nästa höst kör vi samma tur igen!

Text och bild, Björn Waern



Planer för kajak och kanadensare

Att komma ut på vattnet med kajak och kanadensare är populärt. Vår verksamhet växer och ledargruppen utökas.

Ulf Esebrant, vår nya grenledare för kanot, berättar att säsongen inte verkar ta slut bara för att det blir vinter. I december har de avverkat både adventspaddling och en luciapaddling, Kungsholmen runt. Nu planeras det för fullt för 2016 och stora delar av programmet ligger nu på vår hemsida. Det är också där som du loggar in och anmäler dig, via Hitta aktivitet. På hemsidan hittar du även vad som är på gång närmast, all praktisk information som kostnad, samlingsplats och kontaktuppgifter till ledarna.



Foto, Björn Hasselgren

Teknisk kajakträning

Under onsdagskvällar ordnar vi teknikträning för dig som prövat på att paddla kajak tidigare. Vi tränar i- och urgång, balans, rakframpaddling, svängar, stopp, stötningar med mera. Ta med ombyte i vattentät påse.

Ledare för kajak är Arja Wallin, Francois Herrault, Ulf Esebrant, Richard Parsons, Lisbet Andersson och Björn Waern.

Samling vid kanotförrådet, Vendelsö Gårdsbadet. Vi är ute mellan 18-21

Avgift 120 kronor per tillfälle inklusive kajak.

Planerade kvällar Se På gång, sid 3.

Anmäl dig via Hitta aktivitet. Logga in och sök på aktivitet och datum.

Paddling utan förkunskap

...som vi brukar ha på tisdagar, kan vi inte publicera datum för på grund av ledarbrist. Datum kommer att läggas ut på hemsidan som Hitta aktivitet så ofta vi får möjlighet.

Träningspaddling på torsdagar

Då det finns önskemål om vardagspaddling kommer vi att ha ett antal tillfällen som kommer att läggas ut som Hitta aktiviteter.

Övernattningsturer

Vi planerar för flera kajakturer med övernattning, mer information kommer på hemsidan vartefter.

5-8 maj, torsdag-söndag. Övernattningstur, grad 3, mot Huvudskär, i samarbete med Huddinge och Botkyrka.

18-19 juni, lördag-söndag. Dalarötur med övernattning på Kymmendö.

10-14 augusti, torsdag-söndag. St Annas skärgård i samarbete med Huddinge och Botkyrka.

8-9 oktober, lördag-söndag. Hösttur vid Studsvik i samarbete med Huddinge och Botkyrka.

29-30 oktober, lördag-söndag. Styvsnäset med övernattning i stuga.

Dagsturer

21 maj, lördag, 10-14. Familjepaddling, prova på kanadensare och kajak.

21 maj, lördag, 15-17. Kanadensare, fortbildning för barn och ungdomsledare.

28 maj, lördag. Öppet hus vid kajakförrådet med vattenaktiviteter.

27 juni, måndag, 10-14. Kanadensartur för vardagslediga.

10 september, lördag, 10-14. Familjepaddling med kanadensare och kajak.

Mörkerpaddling med kajak

Kvällen börjar med ett teoripass om mörkerpaddling. Utöver den vanliga utrustningen som ombyte och vatten så ska du ta med en ficklampa, gärna pannlampa för att gå i land, samt en liten ficklampa i en vit plastlåda att fästa på kajaken. Ledare Francois Herrault.

21 september, onsdag, 18.30 - 21.30.

Extra trivselturer

Det blir säkert några fler dagsturer under året som kommer att läggas ut under Hitta aktivitet lite senare när vi hunnit planera. ”Gryning över stan” och ”Qigong paddling” är något vi hoppas kunna utföra i år.

Lättare vandringar

Söndag 3 april Nackareservatet, genom Björkhagen-Hellas-Söderbysjön-Björkhagen, 10-12 km. Samling vid Björkhagens T-bana kl. 10.

Söndag 24 april Vandring i Tyresta Nationalpark, cirka 10 km. Samling i Tyresta by vid serveringen kl. 10.

Söndag 22 maj Nynäshamn-Lövhamnen-Hamnsviken-Nynäshamn, 10-12 km. Samling på Nynäshamns station kl. 10.15.

Söndag 28 augusti Vandring i en av Stockholms gröna kilar, 10-12 km. Gullmarsplan-Hammarbybacken-Nackareservatet-Björkhagen. Samling vid Gullmarsplans T-bana utanför spärarna kl. 10. Vi avslutar i Björkhagen.

Glöm inte att packa ner matsäck och dryck. Se till att ta på kläder efter väderlek. Medlemmar betalar 20 kronor och icke medlemmar betalar 100 kronor.

Ledare Björn Hallberg, telefon 771 12 14, 070-306 12 38
Susanne Frimodig, Göte Lindholm, telefon 073-092 70 14

Söndag 11 september Tyresta Nationalpark, cirka 10 km.

Samling utanför Nationalparkernas hus i Tyresta by, kl. 10.

Söndag 25 september Muskan Runt, 10-12 km. Samling på perongen, Ösmo station kl. 10 där vi också avslutar dagen.

Söndagen 9 oktober Hanveden, genom Lissma-Brink-Riddartorp-VH, 9-11 km. Samling vid Handen station utanför Pressbyrån kl. 10 för vidare färd med buss 865 (10.12) till Lissma skola, med reservation för tidtabellförändringar, se aktivitetsguiden. Vi avslutar dagen i Västerhaninge.



Vi vandrade i Hjorthagen

Hjorthagen är en rätt så okänd stadsdel, som ligger ganska isolerat. Alla vet var den ligger, men hur många har varit där? Det är ingen plats man passerar, på väg till något annat. Till Hjorthagen kommer man bara om man har ärende dit. Den 27 augusti hade vi ärende dit. Maritha och Leif bjöd på stadsvandring.

Namnet Hjorthagen kommer av att platsen på 1800-talet var ett hjorthägn, reserverat för kunglig jakt. Men moderna tider nalkades och i omgivningarna byggdes gasverket, elverket och Värtahamnen. Bostäder behövdes för de anställda. Samhället Hjorthagen blev till. Anknytning till jakten finns i gatunamnen Artemisgatan, Nimrodsgatan, Hubertusgatan, Dianavägen m.fl.



Efter en rundvandring i Hjorthagen hamnade vi i Duschparken ovanför gasverket. Namnet kommer av att Stockholms Idrottsstyrelse öppnade ett solbad i området 1950. På en rund cementplatta placerades sex duschar - vilket gett parken dess namn. Duscharna är ur funktion sedan många år, men kommer att återupplivas. Parken bjuder på fin utsikt över omgivningarna och passade utmärkt för elvakaffet.

Via Norra Djurgårdsstaden förflyttade vi oss till Lill-Jansskogen och efter några timmars strövtåg via bl. a. Ugglevikskällan och Karl XI:s fiskestuga blev det ekologisk lunch på Stora Skuggans Wårdshus.

Det noterades att kvarteren i Norra Djurgårdsstaden mellan Gasverket och Husarviken har namn efter svenska nationalparker. Även Tyresta är representerat. Det noterades också att Húsarviken inte har något med husarer att göra. Namnet ska uttalas med betoning på första stavelsen och härrör från en by Husarnæ, omnämnd på 1200-talet.

Tack Maritha och Leif för en fin tur i ett skönt sensommarväder.

Tobba Jansson

Årsfest med ”batterie” och konst

Jag står i aktern på passagerarfartyget Stångskär och summerar dagen på Öja. Det blåser rejält och vågorna slår mot klipporna. När vi kom till Ankarudden på morgonen var kön låååång i väntan på båten, det var inte bara Friluftsfremjandet som tänkte tillbringa dagen på Öja.

Överresan var fin, några valde att sitta ute på övre däck och njuter av skärgården. Efter cirka 30 minuter kliver vi iland vid Storhamn, vi möts



av fint sensommarväder med sol som sedan förändras till regnskurar.

När regnet överraskar oss har vi, 22 förvåntansfulla personer, tagit oss till norra Landsort cirka tre km promenad från byn. Vi har gått förbi fågelstationen som vi vid ett tidigare tillfälle besökt. Målet för dagens besök är Batteriet. Vi delas in i två grupper eftersom antalet besökare är begränsat, det blir en blöt väntan för grupp två.

Vi andra kliver ner i en av de sex försvarsanläggningar som byggdes under 1970-talet längs med vår kust, syftet var att försvåra för en fientlig landstigning att kunna nå svensk mark.

Som alltid när man har en bra guide blir det mesta intressant. Min kunskap inom det militära är och har aldrig varit särskilt stort, men med guidens kunskap och inlevelse om livet i bergrummet under "Kalla kriget" var det lätt att leva sig in i hur det kunde vara där nere. Männenn i gruppen kände igen mycket av det som vi fick se och höra om. Den dryga timmen gick fort och det var dags för den andra gruppen att få guidning.

Det regnade fortfarande när vi kom ut och det var dags för oss att äta lunch. Vi sökte oss till vattnet där det fanns en sommaraffär. Sortimentet var inte stort så här i slutet av säsongen men vi var mer ute efter att sitta under tak. Som oftast när Friluftsfremjandet är på "resa" så ordnar det sig. Ett bord röjdes undan och när inte stolarna räcker så kan två dela på en och någon sitter på en låda.

När alla åter var samlade så gick vi tillbaka mot byn. Nu hade vi tid att titta, läsa och reflektera kring de olika konstverk som var utställda i

den vackra naturen. Denna lärorika, fina dag avslutas med god middag på restaurang Svedtiljas, en Bouillabaisse och till efterrätt blev det glass med goda tillbehör. Stort tack till arrangörerna.

Dagen sedd genom mig och min kamera - Margaretha Larsson



Vuxenmulle

Följ med oss ut i skog och mark och möt våren. Vi ser naturens årskiftningar och gör lättare skogs- och kulturvandringar i vår närmiljö.

Men först startar vi den 16 mars med en ”vintervandring”. Vart går vi? Se hemsidan senast veckan innan.

Datum och platser

13 april, Norrby, vi går ner mot Norrby holme.

27 april, tre sjöar runt, Svartan, Raman och Lyckan.

11 maj, Sandemar.

25 maj, Kymmendö, se hemsidan.

8 juni, Dyviks ängar, Tyresö.

Samlingsplats Norra parkeringen vid Haninge C, utanför Clas Ohlson, kl. 09.30. Vi är ute mellan 2½ - 4½ timme beroende på vandring. Ta med eget fika och tänk på lämplig klädsel. Kolla alltid in hemsidan.

Kostnad En ”tjugå” per gång. Terminskort kommer att finnas.

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

Gun Asp,
08-745 24 34, 070-310 98 68

*Välkomna med oss ut i naturen
Kerstin, Gun, Rune och Börje*

PS Höstens datum, se sid 3

Vår hemsida

Bilden till höger visar Haninge lokalavdelnings hemsida. Sök på friluftsfamjandet.se/haninge så kommer du direkt hit.

De vanligaste funktionerna

- 1) Logga in.
- 2) Sök lokalavdelning. Snabbast går det om du bara skriver över Välj lokalavdelning med t.ex. Haninge.
- 3) Sökfunktion.
- 4) I vänstermenyn visas Haninge lokalavdelnings kontaktinformation, aktiviteter och ett arkiv med återblickar och minnen.
- 5) Aktuelltrutan visar vad som är på gång och som inte kommer att synas som Hitta aktivitet.
- 6) Klicka på Facebook-loggan för att följa vad som skrivs där. Den fungerar även om du inte är med i Facebook, men för att göra ett inlägg måste du vara medlem.
- 7) Hitta aktivitet visar upp till sju äventyr som är på gång i lokalavdelningen. Logga in och välj aktivitet för att anmäla dig.
- 8) Söker du en aktivitet som inte syns än fungerar Mer bäst. Då kan du välja t.ex. Vatten och paddling (=kanot), Haninge eller kanske Mälardalen och datum för hela säsongen. Då visas alla turer som lagts ut.

3) 2) 1)

Haninge Lokalavdelning BYTT LOKALAVDELNING

4)

- HANINGE
- AKTUELLT
- KONTAKTER →
- VERKSAMHET →
- BARN OCH UNGDOM →
- MTB/CYKLING →
- KAJAK/KANADENSARE
- VANDRINGAR →
- ARKIV/ÅTERBLICKAR

Välkommen till lokalavdelning Haninge

Gemenskap - lärande - hälsa. Tre nyckelord som står för Friluftsförbundet i Haninge. Vi har aktiviteter året runt för såväl unga som gamla. Vår närhet till Tyrestaskogen, Rudanområdet, Drevviken och skärgården gör att vi alltid har lätt att hitta plats för våra aktiviteter. I vänstermenyn kan du hitta allt vi har på gång. Välkommen ut med oss!

5) Aktuellt

Gott nytt år med Friluftsförbundet i Haninge. Nu fyller vi så sakta på med 2016 års aktiviteter. Välkomna

6) Följ med oss på Facebook

7) **HITTA AKTIVITET**

Verksamhetsområde ↓ Målgupp ↓ **8)** MER

--	--	--

Lägg in din e-postadress

För att vi ska kunna skicka ut information om kommande händelser och för att ledarna ska kunna kontakta dig när du anmält dig till en aktivitet behöver vi din e-postadress.

Logga in och välj **Min profil**. Här kan du fylla i e-postadress, intressen och kanske byta lösenord. Vid familjemedlemskap är det bra om alla lägger in sin e-postadress.

Tuffare vandringar

Våra vandringsledare, Francois Herrault, Richard Parssons och Jan Sandberg planerar för några lite längre och tuffare vandringar under året. För hösten finns endast datum, 13 och 27 november, men mer information kommer på hemsidan när planeringen är klar.

Vandring Dalarö - Nyfors via kusten

Söndagen den 20 mars Vi träffas vid Handenterminalen kl 08 och tar buss 839 till Malmvägen. Vi följer kusten till Nyfors, där man kan ta bussen till Gullmarsplan eller Tyresö Centrum vid 16-tiden. Vandringen är cirka 22 km. Det är vått i skogen, bra skor är ett måste! Kostnad för medlem 20 kronor. Anmäl dig senast den 18 mars via hemsidan.

Ansvarig ledare, Richard Parssons.

Vårvandring i Nackareservatet

Söndagen den 17 april Vi samlas kl 10 vid Björkhagens T-banestation och avslutar vid Solsidans station kl 16 efter cirka 16 km. Gruppen kommer att passera vackra naturområden och flera sjöar längs vägen. För den som vill gå lite längre kan vandringen avslutas vid Saltsjöbadens station. Vi genomför vandringen i gott tempo. Vi stannar kort då och då för vattenpauser samt för lunch. Ta med vatten och något att äta. Kläder efter väderlek. Svårighetsgrad Medel. Kostnad för medlem 20 kronor, icke medlem 100 kronor. Anmäl dig senast den 14 april via hemsidan.

Ansvarig ledare Jan Sandberg

Hej Jan, vem är du?

Jag heter Jan Sandberg och är nybliven vandringsledare för Haninge lokalavdelning. Jag har en bakgrund som samhällsvetare men har arbetat mest som journalist/filmare och informatör. Jag är pappa till två barn, bor på Södermalm och har haft mitt sommarboende i Vega, Haninge, där min föräldrar hade sitt fritidshus under många år. Jag har varit mycket i skogarna runt om i norra delen av kommunen.

På fritiden umgås jag med familj och vänner, spelar innebandy och tränar löpning och styrketräning. Jag beger mig ut i naturen så ofta jag kan och älskar att resa och upptäcka ny platser i världen, gärna med min kamera som följeslagare. Genom mitt arbete har jag bott på flera platser

i världen, bland annat i Asien och Afrika. Jag är utbildad Ranger/naturguide i södra Afrika.

Friluftsförbundets grundidé och mitt eget intresse att vara ute i skog och mark gjorde att jag blev intresserad av att bli verksam som ledare. Jag har varit med som hjälpledare på några vandringar och tycker det verkligen är roligt och inspirerande. Jag gillar lite utmanande vandringar och planerar även för en vandring med tema som t.ex. kultur och fauna/fåglar under våren.



Vandring med tält i Mercantour

FF-Haninge, i samarbete med FF-Huddinge, ordnar en utmanande 6-dagars tältvandring i Mercantour den 27 juni - 4 juli. Mercantour är en nationalpark i södra alperna, norr om Nice, precis vid gränsen mot Italien.

I Mercantour nationalpark är vyerna storartade med rik flora och fauna. Vargar är sällsynta men det finns goda möjligheter att se uter, rådjur, bergsgetter och rovfåglar. Vandringen går i kuperad terräng. Ingen speciell utrustning krävs utöver väldigt bra vandringsskor och tält. Vi vandrar 4-7 timmar per dag i lugnt tempo. Vi kommer att äta de flesta luncherna ute i naturen men kvällsmaten kommer vi oftast att ta vid alpstugorna.

Du som vill följa med på den här turen ska vandra med oss på en dagstur den 20 mars eller den 17 april (se tuffare vandringar sid 18). Deltagare och ledare kommer att träffas en kväll under våren för att bekanta sig med varandra, presentera resan mer i detalj och där Jörgen Johansson kommer berätta om hur man vandrar med lätt packning.

I priset, 1700 kr, ingår transport till och från flygplatsen, första och sista natten på hotell samt själva guidningen. Anmälan via hemsidan senast den 29 februari. Anmälningsavgift 300 kr till Haninges plusgiro, 88 08 49-5, vid anmälan. Maila francois@herrault.com när du betalar.

Vi rekommenderar flyg från Arlanda den 27 juni, 9.35 med Norwegian och 12.40 i Nice.

Välkomna önskar vandringsledare Francois Herrault, huvudansvarig, Haninge, Leif och Kristina Löwenberg, Huddinge

Spetsbergen, vår nya I ur och skur

Den nybyggda förskolan I Ur och Skur Spetsbergen öppnade den 1 oktober 2015 i Vega. Med en naturpark och ett naturreservat utanför förskolans tomt kommer I Ur och Skur pedagogiken väl till pass.

Detta är den allra första förskolan i Sverige som I Ur och Skur driver helt i egen regi, en s.k. konceptförskola som är specialbyggd för att perfekt passa pedagogikens behov, både ute och inne.

Barnen får utveckla grundläggande färdigheter i friluftsliv som att åka skridskor, laga mat över eld och stormkök, gå på upptäcktsfärder, åka skidor och mycket mer allt utifrån ålder och mognad. De yngsta barnen upptäcker naturen på tomten eller runt hörnet, de lite äldre barnen tar sig längre bort och upplever andra och större äventyr.

”På I Ur och Skurs förskolor är barnen ute en stor del av dagen, sällan sjuka men ofta smutsiga.

Maten är en viktig del av förskolans vardag och därför lagas den i ett eget kök från bra råvaror där mycket är ekologiskt och/eller närproducerat.

Åtskillig forskning visar på det hälsosamma med ett rikt uteliv. Det gäller både vuxna och barn. Patrik Grahn, docent och forskare vid SLU har till och med kommit fram till att barn på I Ur och Skur är fyra gånger friskare än barn på traditionella förskolor i Sverige.

Emma Wiking med några av barnen på Spetsbergen. Bilden har förskolechef Sofia Bergner tagit.



HÅLL TYRESTA RENT!

I år är alla som besöker Tyresta nationalpark välkomna att städa vår vackra Östersjökust. Vi delar ut säckar och handskar och ordnar med transport av både skräp och människor med bil, båt eller fyrhjulning. Vi bjuder på fika som tack för hjälpen.

Bland det insamlade skräpet utses en vinnare i kategorin konstigaste strandfynd!

Söndagen den 17 april från kl 10.

Samling vid Fiskfällans P-plats.

Vägbeskrivning, Väg 73 Nynäsvägen, kör ca 2,5 mil söderut från Stockholm, ta av mot Dalarö. Efter ca 3 km, ta av vänster mot Åva.

11,5 km till p-plats på höger sida.

Oömma kläder och gummistövlar rekommenderas.

*Arrangörer: Tyresta nationalpark,
Friluftsfremjandet i Haninge,
Vendelsö scoutkår.*

Tyresta nationalpark

Tyresta hör ju till närområdet för oss i Haninge. Håll Tyresta rent, som du kan läsa om här bredvid är ett exempel på samarbete mellan nationalparken, friluftsfremjandet och scouterna.

På tyresta.se kan du hitta Tyrestas program för 2016 med många spännande förslag på aktiviteter.

Några exempel är en vandring för att titta på Strömstaren, spaning och föredrag om grodor, paddor och salamandrar, vildsvinsspaning med lägereld, blomstervandring och visafoton eller varför inte prova på att vara tillsynsman för en dag.

Detta är bara lite av vad som händer före sommaren, så får du inte fullt upp med vårt eget program så finns det mer i Tyresta.



Gillat på facebook



Maria Moden, Friluftsförbundet Haninge
Min och Lasses friluftsgrupp har varit ute i helgen. Först
1,7 mil cykling från Ösmo till Lövhagen i Nynäshamn, sen
grotutforskning och allmänt njutande av havet, matlagning,
experiment och fladdermussspaning. Vi övernattade i tält.

Idag gick vi från
Gladö kvarn till
Handenterminalen
i strålande väder,
bra humör och
högt tempo. Rune
var på plats i Para-
diset och serverade
kaffe och våfflor på
lunchpausen.
Tack för en fin dag
/Francois





Anja Karppi, Friluftsförbundet Haninge
Tack för en annorlunda vandringsdag vid Gälö havsbadet idag.
Trevligt med nya ideer som dagens vandring med Qigong. Fina om-
givningar och duktiga ledare har ni ju redan. Dessutom skiner solen
alltid i Haninge.

B

SVERIGE

PORTO
BETALT

Vikingarännet...

...planeras i år till söndagen den 14 februari med start i Uppsala och mål i Kungsängen eller Hässelby om förutsättningar finns. Ett alternativ kan bli ett Vikingarännet Södertörn på Drevviken samma datum. Se vikingarannet.com Som vanligt behöver vi några funktionärer. Intresserade kan ringa Börje Jungeteg på telefon 08-776 20 71.

Årsfest

Den 1 oktober har vi tänkt bjuda in till årsfest. Som vanligt blir det en gemensam måltid och kanske någon aktivitet. Men exakt vad och var har vi ännu inte hunnit planera. Så snart vi har ett program lägger vi ut det på hemsidan och när de börjar bli dags att anmäla sig så får du en påminnelse via e-post.

www.friluftsförbundet.se/haninge

Kontakter På hemsidan hittar du information om styrelse och grenledare. **Har du egna bilder** eller reseberättelser som du vill visa på vår hemsida så hör av dig till vår webbredaktör Francois Herrault, telefon 070-420 01 05, francois@herrault.com.

Friluftsnytt utkommer med ett nummer per år, i månadskiftet januari-februari med manusstopp vecka 1. 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 haningekontakt@friluftsförbundet.se

Centrala kansliet 08-447 44 40, Instrumentvägen 14, 123 53 Hägersten info@friluftsförbundet.se, www.friluftsförbundet.se