

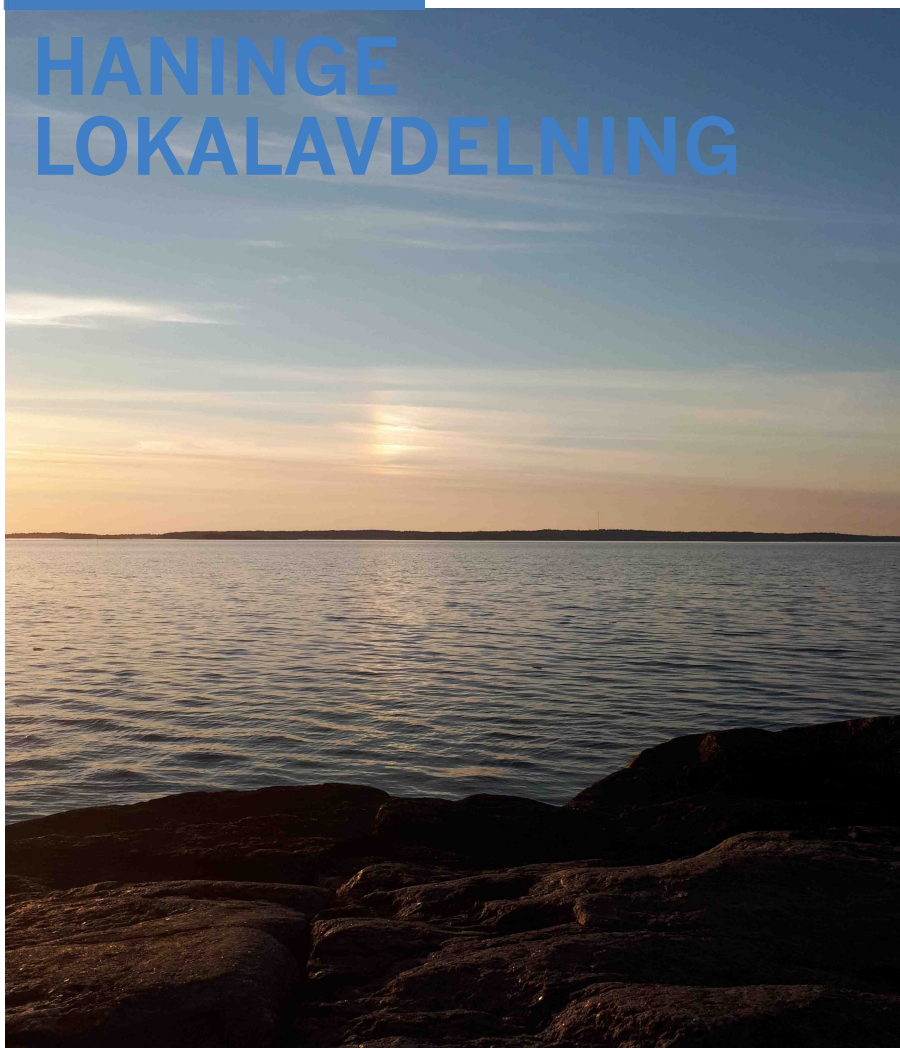
friluftsnytt

FRILUFTS
FRÄMJANDET



2019

HANINGE LOKALAVDELNING



På gång 2019

Januari

8 Start för barnklättring inomhus
13 Start för Skrinna
27 Vandring runt Stensjön

Februari

Start för flera barnaktiviteter

Mars

7 Årsmöte
24 Karta och kompass
24 Matlagningsvandring
27 Start för vuxenmulle
30 Helgvandring i Sörmland

April

Kajak teorikväll

Maj

Start för kajakaktiviteterna
Start för utomhusklättring
30 Kristihimmelfärdscyklning

Juni

Blöta övningar med kajak

Augusti

22 Sälpadding

September

Start för barnklättring inomhus
21 Årsfest
Mörkerpadding

Oktober

Paddling till Styvnäset
Verksamhetsplanering

November

Ledarkonferens

Håll utskik efter aktiviteterna på hemsidan då datum och aktivitet kan ändras.

Utöver dessa aktiviteter kommer många fler dyka upp på hemsidan allteftersom.

Innehåll

8	Barn
14	Cyklning
15	Kajak
17	Kanadensare
18	Vandring
22	Klättring

Ordförande har ordet

Ännu ett år är tillända och vi har påbörjat 2019.

Friluftsplänerna för 2019 börjar ta ordentlig form, både inom föreningen och för mig privat.

2019 kommer vi prova på att ha ett par tillfällen Äventyrliga Familjen. Deltagarna får prova på att laga mat på stormkök

och tälta med barnen i en grupp där det finns ledare som kan stötta och hjälpa till med frågor.

För mig var det en naturligt del av min uppväxt, men har man aldrig provat sova ute i tält själv så är det inte självklart att man tar med sina barn ut på en tälttur. Jag minns mina



barndoms tältsemestrar med värme. Även den gången vi tältade på en soptipp på Öland för det var fullt överallt. Det fanns ormar och lysmaskar där. Hur spännande som helst för en 6-åring. Det vill jag föra vidare till mina barn och till de deltagare som är med på mina turer. Det stora och fantastiska i vår närmiljö!

Upptäckte att det märks att mina barn har varit ute med mig mycket. Plötsligt är mina småkillar inte så små längre. En helg nu i november så sov näst yngsta och jag i vindskydd på hans initiativ. Han har gått från en liten parvel som behöver vaktas vid brasan till en 15-åring som gör upp de mest fantastiska brasor. Det är fint att se sitt eget friluftsintrasse gå vidare till barnen. Det är det bästa med friluftsförmedlingen, ledarna har ett friluftsintrasse och kunskaper som förs vidare till deltagarna oavsett ålder.

Jag önskar er alla ett fantastiskt 2019!

Maria Modén

Tack till Inger Klasson

Stort tack Inger Klasson för att du redigerat Friluftsnytt i 20 år för medlemmarna i Haninge med omnejd. Många av oss har haft stor nytta av det väldigt inspirerande häfte när vi planerat våra utflykter till kommande säsong. Väldigt trevligt att få läsa vad alla delar av föreningen har sysslat med.

Stort tack också till Torbjörn Jansson som korrekturläst på ett utmärkt sätt i alla år.



Ett stort tack!

Årsfest 2019

Boka in den 21:a september redan nu!

I år bjuder lokalavdelningen in till en medlemsdag fylld av valbara aktiviteter med följande årsfest på kvällen. Alla grenar går ihop för att göra dagen fantastisk och fylld med olika aktiviteter att anmäla sig till. Det kommer finnas möjlighet att vandra kort eller långt, lära sig använda karta och kompass,

prova på att paddla mm. Ta chansen att prova någon av dagens aktiviteter. Program kommer finnas under aktivitet på hemsidan och uppdateras allteftersom. Där kommer även finnas en länk till anmälan. På kvällen äter vi gemensam middag och umgås. OBS. Begränsat antal platser till årsfesten på kvällen. Välkomna!

Vill du bli ledare med oss?

Har du funderat på att bli ledare med oss?

Maila haninge@friluftsframjandet.se

Att vara ledare med oss innebär att få möjlighet att samarbeta och utvecklas tillsammans med andra. Att ta ansvar för en grupp tillsammans med andra ledare. Att känna tillhörighet och stöd från andra ledare. Och, inte minst, du hjälper andra att utvecklas, stora som små: ett meningsfullt sätt att spendera sin fritid.

Vi välkomnar fler ledare i barnverksamhet, långfärdsskridskor, MTB, kanadensare, vandring, mm.

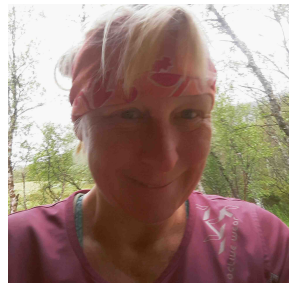
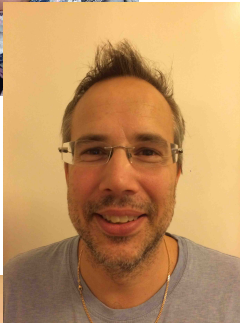
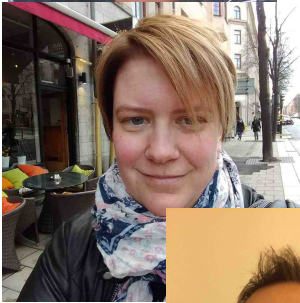
Kallelse till årsmöte 2019

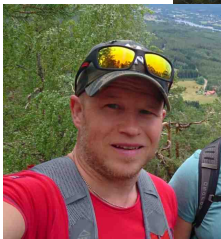
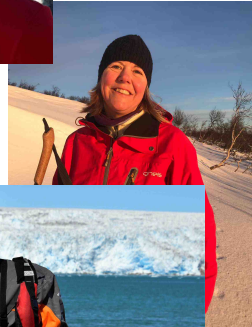
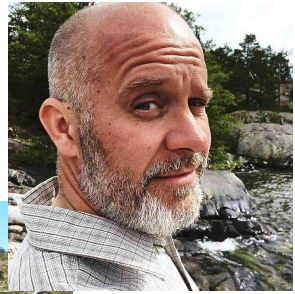
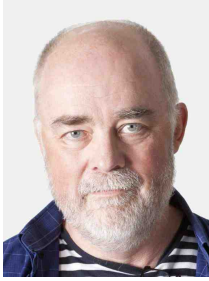
Välkomna till årsmöte den 7:e mars kl 19:00 i Haninge kulturhus. Vi hoppas många kan komma. Anmäl dig via aktiviteten på friluftsfräm-jandets hemsida.

Friluftsfrämjandet är en ideell förening med en styrelse som arbetar för medlemmarna i föreningen. Årsmötet är forumet där medlemmarna får en chans att påverka, genom att välja en ny styrelse. Är du själv intresserad av ett styrelseuppdrag, var snäll och kontakta valberedningen: Mats Vass, mats.vass@swedbank.se

Välkomna önskar styrelsen genom Maria Modén 070-6575580

VÄLKOMMEN TILL OSS





Här är några av alla våra ledare

BARN

De bästa äventyren väntar i skogen och naturen. Genom Friluftsrämjandets utomhusäventyr arbetar vi för att skapa världens bästa djurdiggare, picknickpackare, mossmysare, spårspanare och naturnjutare.

Våra äventyr för barn och våra barngrupper/ungdomsgrupper är uppdelade efter ålder och har olika inriktningar.

TVM är Friluftsrämjandets ungdomsgrupp för åldrarna 13-26 år. De gör många olika aktiviteter ihop, både lokalt och rikstäckande.

Sommaren 2018 hade de vandringsturer i fjällen både för vana och ovana vandrare, där unga ledare ledde unga deltagare.

Ledarna var ungdomar som utbildat sig till fjälledare för att kunna leda turer i fjällen.



BARN

Ett koncept TVM har är ting ofta med tema. Det kan enkelt beskrivas som ett läger, men är så mycket mer.

Ungdomarna arrangerar och ordnar själva med tillstånd från markägare, ser till att det kommer dit färskvatten ordnar med toalettmöjligheter och diskplats mm. Det kan komma 150 deltagare som tillbringar en helg tillsammans.

Det blir mängder av aktiviteter, lekar, matlagning och sång kring lägereleden.

På tingen sover man ofta i vindskydd som arrangörer och deltagare bygger tillsammans. Tingen avslutas med skullgång efter skräp, så att inga spår annat än tillplattat gräs efterlämnas.

2018 fyllde TVM 60 år och det firades vid Rudan med en Prova-på-dag.



Prova på dagen blev en succé, med över 200 deltagande.

Det fanns möjlighet att prova paddling, allergivänlig matlagning över öppen eld och lekar. Även vajerbana, cykling, friluftsmens walk'n'talk och naturparkour fanns med på schemat.

Många fick upp ögonen för Friluftsfrämjandet och speciellt TVM, och flera sa att de vill hänga med på nästa aktivitet. Superkul!

BARN

Skrinna på Hanvedens IP 2018

För barn mellan 4 och 10 år.

Söndagsmorgon brukar för många betyda sovmorgon – men inte för de barn som klockan 9.00 glider ut på isen i ishallen på Hanvedens IP. Åtta gånger under året har barn, mellan 4 och 10 år, tillsammans med vuxna åkt skridskor i ishallen.



På isen har alla hjälm på huvudet. Vid dessa tillfällen har det varit full fart på isen då barn tillsammans har sjungit, lekt och åkt tillsammans. Under skridskoskolan har både barn och vuxna getts möjlighet att lära sig åka skridskor på ett lättsamt, lekfullt och glädjefyllt sätt. Många var vi som lite ringrostiga stapplade ut på isen. Efter några gemensamma sånger och lekar samt lite fri åkning visade alla deltagare på stora framsteg - många skrinna, både små och stora, var betydligt säkrare och stadigare när de klev av isen än när de första gången klev på.

BARN

När barnskridskoskolan fick besök av självaste Skrinna hade ledaren Marie på sig lite annorlunda utrustning. Detta för att Skrinna ville prata om att åka skridskor på naturis – is på en sjö eller älv där det finns vatten under isen. Marie hade bland annat med sig isdubbar, ispik, räddningslina och ryggsäck med luftfyllda packpåsar. Allt detta har Skrinna lärt henne att man ska ha på/med sig om man ska åka på naturis. För Skrinna är det jätteviktigt att man ska tänka på säkerheten när man åker skridskor, man ska aldrig åka själv på naturis, speciellt inte barn.

Tillsammans med Skrinna lekte vi "Kom alla mina Skrinnabarn". Skrinna ledde också oss alla genom vår teknikbana där vi fick ramla, åka baklänges, öva på stopp, åka i tunnel, flytta ärtpåsar, åka slalom och öva frånskjut.

Innan Skrinna åkte vidare till andra skridskogrupper delade hon ut tygmärken och terminsmärken till alla närvarande barn.

Skridskoskolan Skrinna planeras 2019 starta i mitten/slutet av november. Håll utkik efter äventyret på hemsidan.



BARN

Familjemulle är en verksamhet för barn, ca 2-6 år i sällskap med förälder eller annan vuxen. Denna grupp är en kombination av Skogsknopp, Skogsknytte och Skogsmulle. Gruppen träffas fyra gånger/termin och är ute cirka två timmar. Vi undersöker tillsammans den spännande naturen, leker och pysslar med material från naturen.

Familjemulle vid Rudans Friluftsområde 2018

Under året har vi träffats åtta gånger då vi tillsammans undersökt den spännande naturen. Vi har bland annat träffat ekorren som bor i den stora granen, spelat memory med olika naturmaterial, målat fåglar och blommor, lekt och pysslat med olika naturmaterial.



Vid dessa träffar har fikat i ryggsäcken en otroligt stor och viktig roll. Därför intas fika så snart det går när vi kommer fram till vår Mulleplats.

Under familjemulle kombinerar vi de stillsamma aktiviteterna med rörelselekar och uppdragskort som resulterar i fysisk aktivitet.

BARN

Årets första träff för Familjemulle kan innebära antingen barmark, lite snöfläckar eller som förra året rejält med snö.

Denna gång målade vi med vattenfärg på både kartong och snö, undersökte vilka spår som gjorts av vilket djur i snön, samt tittade med lupp på snö och träd.

Under terminen har både barn och vuxna på olika sätt arbetat med allemansrätten, fåglar, träd och knoppar, vårblommor, fjärilar samt småkryp.

Kommentar från en förvånad deltagande pappa:
"Är även myran puppa innan den blir myra? Det visste jag inte! Tänk nu har jag lärt mig något nytt även idag"

Grenledare barn
Christina Modéen
christina@modeen.se



Vårens sista familjemulle är för många terminens höjdpunkt – Det är då vi håvar.

Att fånga olika vattendjur i våra håvar och silar för att undersöka är otroligt kul – både för stora och för små. På vårens sista familjemulle gavs möjlighet att skapa med vattenfärg och prova på att måla med fågelfjäder. Självaste Laxe kom på besök.

BARN

Laxe är Skogsmulles vän som tar hand om sjöar och hav och han berättade för oss hur viktigt det är att vi inte skräpar ner i våra hav utan istället städar dem. Laxe sa sedan Bubbliå och simmade bort mot sommaren.

"Mossor är gröna, lavar är grå - undantag finns men de är gula och få."

Övriga barngrupper

Utöver Familjemulle kommer vi under året även ha en Knoppgrupp för våra minsta barn, Mulle för barn mellan 5-7 år, Strövare för barn mellan 7-10 år, Frilufsar/TVM 10-13 år (en grupp där hälften gått över till TVM).

CYKLING

Kristi himmelfärdscykligen år 2019 blir på Kinnekulle

Från torsdagen den 30 maj till söndagen den 2 juni (ev. från den 29 maj). Vi kommer bo i det lilla samhället Hällekis i några av de vackra bruksbostäderna som byggdes vid sekelskiftet till de anställda vid bruket. Transport till Hällekis sker med egna bilar. Cykligen sker till stor del på cykelled och landsväg i mycket vacker natur när Sverige är

som vackrast. Mer information kommer på hemsidan.

Ledare är Maud Lindström, Rune Andersson och Margaretha Larsson



Grenledare landsvägscykel
Rune Andersson
straat_birgitta@hotmail.com

KAJAK

I Haninge har vi en väldigt aktiv kajakverksamhet, med kvällspaddlingar på alla nivåer och turer i varierande längd.

Social paddling måndagkvällar. Aktiviteten är för mer vana paddlare. Syftet är att umgås samt att träna sin paddelteknik på egen hand.

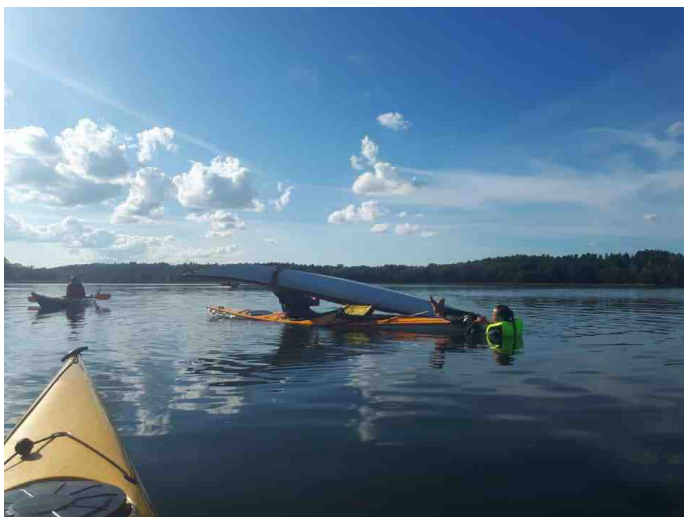
Nyfiken på kajak tisdagkvällar. Paddling för nybörjare. Prova på och upplev kajakpaddling. Vårt mål är att du som nybörjare ska tycka att paddling är så tryggt och kul att du vill komma tillbaka.

Teknikträning mot grönt paddelpass onsdagkvällar. Vi tränar olika moment som man ska kunna som paddlare för att vara med på våra skärgårdsturer. Vi tränar även för att klara av en examination i grönt paddelpass mot slutet av terminen för den som vill.

Teknikträning mot blått paddelpass torsdagkvällar.

Detta är nytt för 2019 och sker i samarbete med Huddinge LA.

På alla våra aktiviteter är alltid minst två ledare med.



KAJAK

Våra turer med övernattnig har varierande längd, från 2 dagar till 5 dagar, vissa är för den som vill prova sin första tur i skärgården, andra leder oss till ytterskärgården för att beskåda gråsälarna.

I oktober brukar vi paddla till Styvnäset, som är en plats med stuga i Tyresta naturreservatet. Där finns en stuga som vi värmer upp med vedeldad spis. Vi lagar en gemensam middag och äter i stugan. Hög mysfaktor på den här turen!

Grenledare kajak/kanadensare
Björn Waern
bjorn.waern@gmail.com



Andra turer vi har är mörkerpaddling, blöta övningar, dagstur med lek i kajak. Vi hittar på nya grejer hela tiden för att roa våra medlemmar!



KAJAK

Från vilken ålder kan man börja paddla kajak? Vi kan ta emot minderåriga från 13-14 år i sällskap av vuxna.

Vilken utrustning behöver man för att paddla? På våra träningskvällar ingår kajak, kapell, paddel och flytväst. Du behöver ta med vatten, ombyte i vattentät påse, bekväma skor som tål vatten, tights eller shorts, flera lager på kroppen och vindskyddsjacka.

När får jag följa med på turer i skärgården? När du har tränat kamraträddning och paddlat några gånger i skyddat vatten, exempelvis Drevviken där vi tränar. Du ska kunna paddla minst 10 km. Vi ledare bedömer om du är redo.

Jag är rädd att välta men skulle vilja prova paddla.

Är det farligt att paddla? Nej, det är inte farligt att paddla, och ledarna har koll på säkerheten. På våra nybörjarkvällar, på tisdagar, kommer du få prova hur stabil en havskajak är i trygga förhållanden.

KANADENSARE

Två gånger per år har vi familjepaddlingar med kanadensare. Det är en perfekt dag för familjen, även med små barn (vi har flytvästar för små barn). Föreningens kanadensare kan hyras av medlemmar till en låg kostnad.



VANDRING

Vandring tar sig många olika former i Haninge LA, från några timmars vandring till en veckas vandring.

Dagsturer med naturtema

Är du sugen på att vandra i naturen och observera naturens skatter lite närmare, då ska du hänga med våra ledare kunniga ledare på temavandringar. Med hjälp av kikare och ledarens expertis kommer du närmare naturen.

Kulturella dagsvandringar

Följ med vår på vandring som kombinerar historia och kultur. Vi ordnar vandringar vid Häringe slott och i centrala Stockholm med kulturhistoriskt tema. Dessa vandringar har ledare med specialkompetens inom området. Under dessa vandringar rör vi oss både genom tid och rum.



Långa dagsturer

Vill du svettas i skogen? Då vill du säkert gå med på våra långa vandringar ihögt tempo. Dessa vandringar går vi ofta drygt 2 mil på en dag.

Friluftsförbundet's vandringar sker både sommar och vinter, oavsett väder.



VANDRING

Vandring med karta och kompass

Oavsett om du tycker om att vandra, segla eller paddla kajak, behöver du behärska grunderna i karta och kompass. Våra ledare lär dig på ett pedagogiskt sätt hur en kompass funkar, hur man läser en karta och hur de båda fungerar ihop. Allt detta i skogsmiljö såklart!



Vuxenmulle

Lättare vandringar för vardagslediga. "Bra för folkhälsan".

Vi startade för många år sedan och vi fortsätter även vt 2019.

Vandringarna är mellan 4-6 km i Haninge med omnejd.

Vi kommer bland annat att besöka Rågsveds naturreservat, som invigdes i september 2018. Det vackra Sandemar där Adam och Eva förhoppningsvis

blommar. Göra en vandring upp till Stensjön i Tyresta Nationalpark, i kanten av brandområdet och se vad som har hänt med naturen efter 20 år.

Datum och detaljer om turerna finns på hemsidan.



VANDRING

Veckovandring i fjäll- och alpin-miljö under sommaren.

2016 och 2018 var vi i franska Alperna och i Pyrénéerna.

På den typen av vandringar tar vi med oss tält och mat och letar efter de vackraste ställena att spendera kvällen och natten på.

Under 2019 kommer vi att erbjuda helgturer utöver dagsturer, och kanske lite längre turer.

Den första helgturen blir den 30-31 mars.

Nya vandringsledare med olika expertis är på gång.

Grenledare vandring
Mats Vass
mats_vass@hotmail.com



VANDRING

Berättelse om vår vandring i Pyrénéerna sommar 2018

Vår veckovandring 2018 var i Pyrénéerna där ledarna Mats, Francois och Maria rekognoserat året innan.

Vi tog oss från Cauterets på 900 m höjd till över trädgränsen på 1800 m höjd, för att sen spendera hela vecka över trädgränsen. Vi fick på detta sätt bäst utsikt och slapp myggorna.

Sova gjorde vi i egna tält (man får tälta nästan var man vill i Nationalparker i Frankrike) och åt både medhavd mat och mat på fjällstationerna, där vi njöt av fransk husmanskost.

Denna vandring bjöd på överraskningar, då det fanns mycket mer snö kvar än tänkt. Tur att vi hade stegjärn med oss för att kunna passera höga pass (2600 m höjd) på ett säkert sätt.



KLÄTTRING



Under 2019 är vår plan att fortsätta med inomhusklättring i Brandbergen för barn. Klättring är en bra motionsform då den tränar alla muskler i kroppen, utvecklar smidighet, väcker känsla för risk och ansvar, och sist men inte minst kräver stor koncentration.

Utomhusklättring kommer vi att börja med i liten skala i år, både för vuxna och barn.

Vår klätterverksamhet växer och vi behöver ständigt bli flera ledare. Både för att säkra barn under vår vecko-klättring i Brandbergen och för att utveckla klättergrenen framåt både inomhus och utomhus.

För att bli klätterledare och för att säkra barn krävs det att man har grönt kort i topprepsklättring.

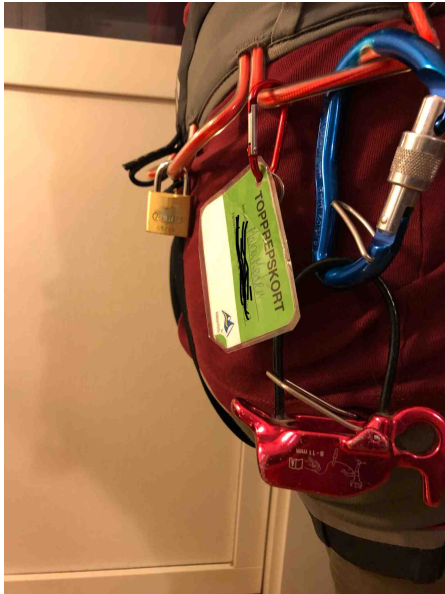
Föreningen kan hjälpa dig att ta grönt kort.

Du behöver inte vara duktig klättrare för att vara klätterledare. Det är viktigare att du har viljan att engagera dig, att utbilda sig och att vara aktiv i en grupp med andra ledare.

Låter detta intressant, tveka inte att kontakta grenledaren.

Grenledare klättring
Francois Herrault
francois@herrault.com

KLÄTTRING



Ta grönt kort med oss

Två gånger per år kör vi en utbildning i grönt kort i Brandbergen. Håll utkik på hemsidan.

Inomhusklättring pågår alla tisdagar, januari till sista april och 1:a september till jul. Aktiviteterna riktar sig till barn mellan 4 och 13 år. Utrustning: Bekväma kläder. Vi har selar och begränsat antal klätterskor för utlåning. Ta gärna med innegympskor.

Utomhusklättring

kommer ske vid klipporna i närområden. Information kommer på hemsidan.

Utrustning: Bekväma kläder och hjälm (klätterhjälm, eller skidhjälm).

Vi har ett begränsat antal selar och klätterskor att låna ut.



Patrik på kurs med Mountain Guide Travel

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

B

SVERIGE

PORTO
BETALT



www.friluftsfremjandet.se/haninge

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 webbredaktörer Fredrik Modéen (fredrik@modeen.se) eller Elin Kastenholm (elin@kastenholm.se).

Haninge lokalavdelning Box 194, 136 23 Haninge, Plusgiro 88 08 49 - 5 haninge@friluftsfremjandet.se

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