

friluftsnytt

FRILUFTS
FRÄMJANDET



2020

HANINGE LOKALAVDELNING



På gång 2020

Januari

- 7 Start för barnklättring inomhus
- 12 Start för barnskridskoskolan Skrinna
- 26 Vandring eldvandring

Februari

- 2 Vandring Nynäshamn - Hemfosa
- Start för flera barnaktiviteter
- Bassängträning med kajak

Mars

- 9 Årsmöte

April

- 8 Start på Vuxenmulle
- 18 Stockholms Kulturnatten
- Natt- och gryningsvandring
- Terminsstart för MTB för barn

Maj

- Start för kajakaktiviteterna
- Start för utomhusklättring
- 8 Kajaktur till Styvnäset
- 8 Vandring Bråviken
- 10 Gemensam träff för barngrupperna
- 21 Kristihimmelfärdscyckling

Juni

- Blöta övningar med kajak
- Skelefteå stugvandring
- Långvandring i Jotunheimen
- Vandring Sandemar naturreservat

AW-vandringar med yoga

Augusti

- Fjälltur i Sarek
- 8 Gourmettur med kajak
- 20 Sälpadding
- Terminsstart för MTB för barn

September

- Start för barnklättring inomhus
- Mörkerpadding
- Tältvandring 2 nätter på Sörmlandsleden

Oktober

- 17 Kajaktur till Styvnäset

November

- Ledarkonferens
- Start för barnskridskoskolan Skrinna

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

Innehåll

- 8 Barn
- 11 Långfärdsskrisko
- 12 Cyckling
- 14 Kajak
- 17 Kanadensare
- 18 MTB
- 20 Vandring
- 25 Klättring

Ordförande har ordet

Ännu ett år har gått och det har varit ett fantastiskt år! Haninge har haft flest antal genomförda aktiviteter av alla lokalavdelningar ute på Friluftsrämjandets hemsida i år. Jätteroligt och detta tack vare alla våra fantastiska ledare som tycker om att ta med sig andra ut. Många ledare är nya, andra har varit ledare länge. Det finns numera grupper för barn från 1 år och uppåt hela vägen till TVM. Jag tror inte vi har haft ett enda styrelsemöte i år där vi inte godkänt minst en ny hjälpledare/ledare. Vi deltog även för andra gången på G-1000 mötet där Haninge fick berätta om hur vi lyckats med ledarrekryteringar. G-1000 mötet är för de lokalavdelningar som har minst 1000 medlemmar.



Eftersom jag själv är så intresserad av att torka och laga mat ute så ville jag prova något nytt för mig, en matlagingsvandring. Den blev full direkt! Vi var i matlag och totalt lagades och åts 11 olika rätter. Efter det provade vi en familjevandring med matlagning. Det som var populärast var björnbajs, en rätt som uppfanns 2018 under en kajakledarutbildning. Jag lagade en efterrätt som jag hade tänkt kalla Marias Gino, men gänget från Dalarna fick syn på den och konstaterade: björnbajs! Ja, det var så namnet uppstod. Recept för fyra: 2 dl torkad frukt och bär (hallon och blåbär måste ingå) 50 g mjölkchoklad. Koka frukten och bären mjuka i lite vatten, ta bort från värmen, bryt ner chokladen och rör om. Ät och njut!

Nu ser jag fram emot ännu ett år med fantastiska friluftsupplevelser! Hoppas ni också har haft ett härligt friluftsår och att nästa år blir minst lika bra. Jag vet att ledarna i Haninge har massor av spännande och roliga idéer för olika aktiviteter nästa år.

Mvh Maria Modén

Haninge Lokalavdelning växer!

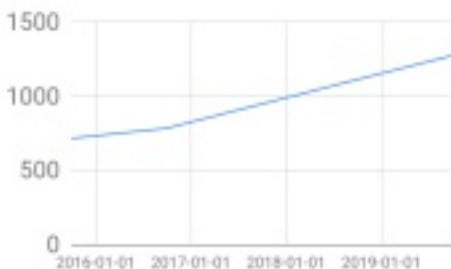
Föreningen växer, snabbt, och har gjort det i flera år nu. 2015 hade vi 718 medlemmar, under 2019 nådde vi 1274. I år borde vi nå 1400 medlemmar. Fantastiskt!

2015 var vi den 26:e största lokalavdelning, och i skrivande stund är vi den 13:e.

Vår hemlighet är att vi har rekryterat många ledare. Ju fler ledare, desto fler aktiviteter, desto fler medlemmar. Och medlemmarna verkar trivas hos oss.

Som ideell ledare är det väldigt roligt att vara aktiv i en förening som mår bra och växer.

Nya grenar har vi också, klättring kom 2017, MTB startade 2019, och långfärdsskridsko är på gång.



Ledarkonferens

För andra året i rad har vi haft ledarkonferens. Ledarkonferensen är ett tillfälle för våra ledare att träffas, ha kul, utbyta erfarenhet och umgås. Francois Herrault ordnade workshopar för att optimisera nyttan av tiden ledarna är tillsammans. Linda Klasson stod för den underbara goda maten till alla. Haninges ledare har stått till tjänst för våra medlemmar hela året, och förtjänar denna konferens, som en gåva från föreningen.



Vill du bli ledare med oss?

Har du funderat på att bli ledare med oss?

Maila maria.moden@friluftsframjandet.se

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

Friluftsfrämjandet Haninge välkomnar fler ledare i barnverksamhet, långfärdsskridskor, MTB, kanadensare, vandring mm. Vi vill gärna starta nya grenar som parcour, skidor och andra friluftsaktiviteter.



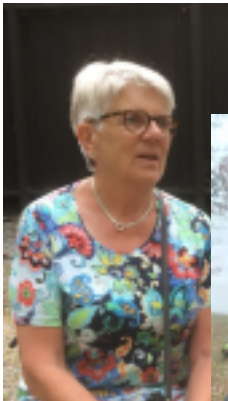
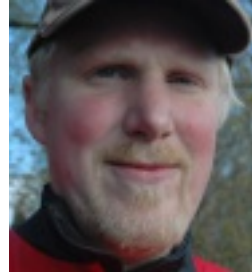
Kallelse till årsmöte 2020

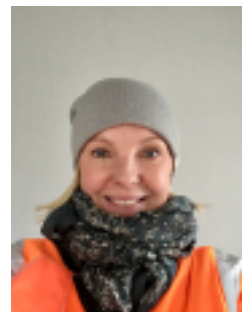
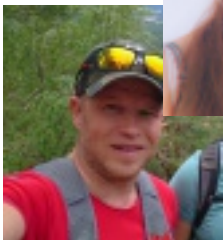
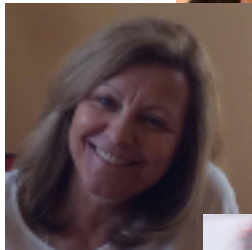
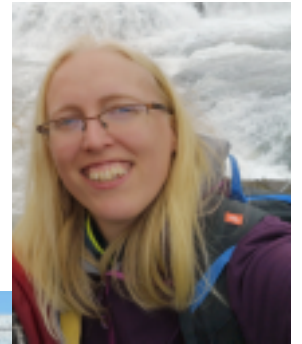
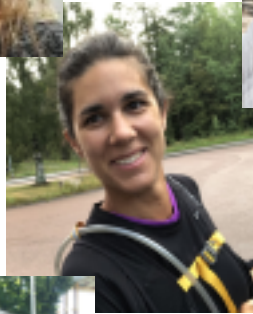
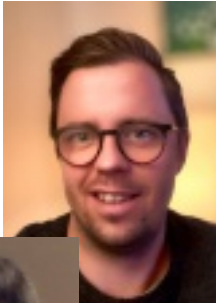
Välkomna till årsmöte den 9 mars kl 19:00 i Haninge kulturhus. Nytt för i år är att lokalavdelningen kommer uppmärksamma ledare som varit aktiva en längre tid genom att de tilldelas Friluftsfrämjandets olika förtjänstmärken.

FF Haninge 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 intresserad av ett styrelseuppdrag, kontakta valberedningen genom 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

Skogsmulle

Skogsmulle är barnens vän och föddes 1957. Enligt berättelserna av Gösta Frohm kommer Skogsmulle till barnen för att leka, sjunga och berätta om naturen. Skogsmulle är en symbol för hänsyn i naturen och han har ett speciellt utrop nämligen Hej Kollikokk! Skogsmulle har flera vänner som hjälper honom i naturen och de har alla olika områden de tar extra hand om. Fjällfina tar hand om fjället, Laxe ansvarar för vattnet, Nova har hand om rymden och Skrinna möter barn på isar vid skridskoskolor.



Skogsmulle och hans vänner har en stor roll i några av FF Haninges barngrupper, bland annat i Familjemulle, Skogsmulle vid Rudan och barnskridskoskolan Skrinna.

BARN

Familjemulle

Familjemulle är verksamhet för barn, ca 2 – 6 år, i sällskap med förälder eller annan vuxen. Vi träffas vid Rudans Friluftsområde där vi tillsammans undersöker den spännande naturen, leker och skapar med material från naturen.

Under året 2019 hade deltagande familjer möjlighet att på olika sätt höra berättelserna om både Skogsknytte,

Skogsmulle, Fjällfina, Laxe och Nova. Under familjemulle arbetar ledarna tillsammans med årstiderna och naturen. Under första träffen fick de arbeta kring, och träffa de djur som sovit eller varit vakna hela vintern

– de kunde färglägga olika djurstenciler och måla med vattenfärg. Precis innan sommaruppehållet så var träffen förlagd vid Övre Rudans strandkant. Både vuxna och barn gavs bl a tillfälle att måla med vattenfärg, läsa böcker, gräva i sanden, gissa vilka saker som flöt eller sjönk - och så klart kunde alla

som ville håva och leta små vattendjur. Några djur vi fångade, och självklart släppte ut igen; grodyngel, igel, fjärilslarv, virvelbagge, kvalster och vattenscorpion.

Under hösten kunde alla familjer prova på många olika aktiviteter. Bland annat kunde de; delta på sångsamling och träffa olika djur, måla med naturmaterial på sandpapper, tränypon och rönnbär på ståltråd, leta efter färger i naturen, sitta i naturen



och rita samt undersöka olika svampar. Vid ett annat tillfälle arbetade vi med temat träd och löv och deltagarna kunde; limma löv, färglägga träd, läsa om träd/pinneman, göra lönnrosor, spela björkmemory och gå sagospår.

BARN

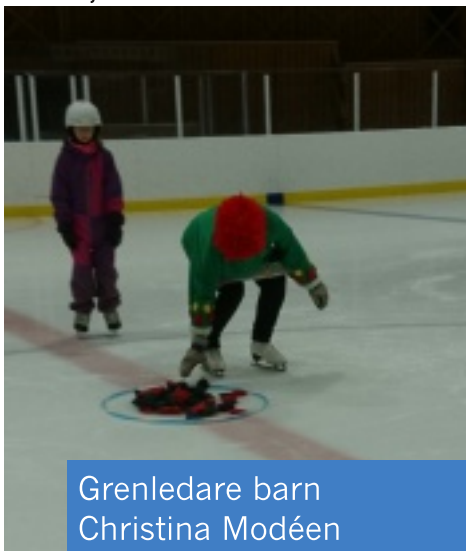


Skrinna

Under vinterhalvåret genomförs barnskridskoskolan Skrinna på Hanvedens IP. Under 4*2 tidiga söndagmornar träffas barn, tillsammans med vuxen, på isen för att tillsammans öva på eller lära sig åka skridskor med hjälp av roliga lekar och sånger.

Att åka skridskor handlar dels om balans och teknik. Men också om styrka i ben, fötter och vrister. Allt det här behöver man få öva på. Och innan man har övat klart kan det vara lite knepigt, och göra lite ont. Att få öva tillsammans med välkänd vuxen,

andra barn och ledare som ger tips och trix, det gör de första vurrorna lite lättare att leva med. Många är vi som lite ringrostiga stapplar ut på isen i början av säsongen men avslutningsvis är många skrinna, både små och stora, betydligt säkrare och stadigare. Vid några tillfällen kommer självaste Skrinna på besök och tillsammans leker vi "Kom alla mina Skrinna", och "Under hökens vingar" och Skrinna leder oss alla genom vår teknikbana där vi bland annat övar på ramla, åka baklänges, öva på stopp, åka i tunnel, flytta ärtpåsar, åka slalom och öva fränkskjut.



Grenledare barn
Christina Modéen
christina@modeen.se

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Jag vill härmed presentera mig själv. Jag heter Simon Leback-Butcher och är ny grenledare av långfärdsskridskor i Haninge.

Utan att göra alla alltför oroliga kan jag konstatera att jag kanske inte är just den stereotypa skridskoåkaren men intygar dock att jag är trygg och säker på isen, hungrig för att skapa något nytt och har lång erfarenhet av att planera, organisera och leda grupper ute i naturen.

Min uppfattning av kulturen kring skridskoåkning är kanske lite annorlunda eftersom jag kommer från den brittiska södra kusten, en så kallad "sea side town" som heter Brighton. Mest känd i Sverige är den för språkresor, fish and chips på stranden och det var även där ABBA vann Eurovision 1974 med låten "Waterloo". Så iskunskap är definitivt inte något som jag har vuxit upp med, men däremot en ny passion sen jag flyttade till Sverige för ca 10 år sedan. Innan min flytt hit läste jag en fyraårig universitetsutbildning i äventyrssport och pedagogik, "Adventure Education". Friluftsliv och äventyr är något som jag aldrig kan få nog av.

Det jag älskar med friluftsliv och filosofin kring Friluftsförbundet är att man aldrig kan bli världsmästare i att sova i ett tält och grilla korv, men man kan alltid bli lite bättre för varje gång man är ute och gör det. Man blir lite mer bekväm, lite mer ödmjuk, lite snabbare och man lär sig oftast mest när någon som har gjort det i många många år delar med sig av sina misstag och speciella knep.

Jag har fått uppdraget att lägga ved i den glödande långfärdsskridskogrenen med hopp om att under tiden skapa en plats där alla som är intresserade av skridskoåkning får ett forum att delta, dela med sig och komma ut i naturen med likasinnade människor.

2020 satsar jag själv på ledarskapsutbildningen och att väcka intresse för de som vill men ännu inte har haft möjligheten att komma igång med planerade turer. Jag har redan informerat och skapat kontakt med våra grannar inom Friluftsförbundet Huddinge, som nu lägger ut sina turer till oss i Haninge. Jag ska vara med som hjälpledare under



denna säsong med hopp om att att vintern 2020 bjuder oss på en kall och tidig start på den nya säsongen.

Kunskap, rätt utrustning och sällskap är grundstenarna för en lyckad tur på isen. Men än så länge saknar vi lite av sällskapsdelen. Om du är intresserad av att följa med på resan och starta upp denna gren i Haninge, letar vi nu fler som vill bli ledare för att kunna ta oss ut säkert på isen. Om du är intresserad kan du kontakta mig eller Francois kring möjligheten att gå på ledarskapsutbildningen.

Grenledare långfärdsskridsko
Simon Leback-Butcher
simongeorgebutter@gmail.com

Vi ses förhoppningsvis snart på isen!

/Simon Leback-Butcher

CYKLING

Kristi himmelfärds cykling 30 maj- 2 juni 2019

Falkängens vandrarhem, Hällekis (uttalas med k). Det var inkvartering och utgångspunkt för årets cykling. En grupp på 16 personer som såg fram emot fina och roliga dagar tillsammans.

Vandrarhemmet bestod av 8 vackra hus som låg efter en "bruks gata" byggda för de som arbetade i alun- och kalkbruket. Husen byggdes i slutet på artonhundratalet.

Meningen var att vi på torsdagseftermiddagen skulle ha gjort en liten cykeltur men ca 10-12 grader och ösregn kändes inte så lockande för någon av oss.

Så det blev en gemensam färd till "Hällekis Trädgårdskafé" beläget i ett

stort växthus. Varmt och gott inne med jättegott fika och fikabröd. Där satt vi och mådde gott medan regnet smattrade på växthustaket.

Gemensam middag på kvällen i familjelägenheten. Var och en hade med sig egen mat. Trevligt.

Fredag. Dagen bjöd på sol och lite varmare.

Samling kl. 09.00 och sen cykling i ett vackert landskap med bl.a många stora välskötta gårdar, enorma sädesfält, och lummiga skogar. Turen bjöd också på en hel del uppförsbackar (ibland lååånga) och nedförsbackar (tack och lov). Lunch i en vacker enbacke nära Martorsfallet (som vi inte hittade). Besök i Husaby kyrka och tittade på källan där Olof Skötkonung döptes. Fyra härliga mil cykling blev det den dagen.

CYKLING

Innan middagen åkte en del av oss till Hjelmsäter och tittade på guckusko och det var helt fantastiskt. Som en miniskog. Där fanns också massor av blommande ramslök.

Lördag. Regn, regn, regn och blåst. Så ingen cykling den dagen heller.

Gemensam överläggning och det blev en tur till "Hindens rev": ett 5 km långt och mellan 25 och 100 m brett långt rev rakt ut i Vänern ca 2 mil från Lidköping. En annorlunda och helt fantastisk naturupplevelse.

Efter den strapatsen bilfärd till "Blombergs cafe" och gott fika med bröd. Vidare upp till Kinnekulle som bjöd på en fantastisk utsikt. Då hade regnet upphört!!

Söndag. Strålande solsken. Städning och utcheckning och sen dags att säga

hejdå till alla. Det blev inte så mycket cykling den här gången. Men inget ont som inte har något gott med sig. Det blev andra upplevelser i stället.

En eloge till Margareta, Rune och Maud som hittat detta vackra ställe och tack till alla i gruppen för fantastiska dagar.

/Gun och Henry Asp

Kristi himmelfärdscyklning 2020 blir längs med Kinda Kanal, när Sverige är som vackrast.

Från torsdagen den 21 maj till söndagen den 24 maj kommer vi bo på Vårdnäs stiftsgård, på deras vandrarhem mitt i det vackra sjölandskapet söder om Linköping. Vi åker med egna bilar. Cykling sker till stor del på cykelleder längs med kanalen. Vi kommer besöka naturreservat, slott, gårdsbutiker m.m. Vi bor i 2- bäddrum, frukost och middag äter vi gemensamt i restaurangen alla dagar. Mer information kommer på hemsidan. Ledare är Maud Lindström, Margaretha Larsson, Rune Andersson.



Grenledare landsvägscykel
Rune Andersson
straat_birgitta@hotmail.com

KAJAK

Haninges ledare inom kanot har i år uppdaterat innehållet ordentligt. Vi kommer för denna säsong fokusera på att utvecklas tillsammans med våra deltagare samtidigt som vi vill kunna erbjuda något för de flesta. Våra kvällsaktiviteter kommer därför bli kvällskurser om 2-4 tillfällen där samma grupp deltagare får utvecklas tillsammans i en jämn takt.

Kurs nivå gul är för dig som är nyfiken på att lära dig paddla kajak från början, kanske har du sett andra paddla och tycker det blivit dags att själv få njuta av att ljudlöst ta sig fram på vattnet. Kursen omfattar två kvällar.

Kursen Ny till Skärgården är också för dig som är nyfiken att lära dig paddla kajak men målet med denna kurs är att ta sig ut på en dagstur i skärgården. Kursen omfattar därför en teorikväll, några kvällsaktiviteter samt en dag i skärgården.

Kurs nivå grön är för dig som känner dig bekväm i

kajaken men vill utveckla din teknik för att orka paddla längre och mer effektivt. Under kursen går vi igenom de tekniker som ingår i paddelpasset nivå grön.

Kurs nivå blå kommer erbjudas för de som har grönt paddelpass eller motsvarande kunskap och vill utvecklas vidare. Vi siktar på de tekniker som ingår i paddelpasset nivå blå för att på sikt utvecklas mot att kunna examineras i blått paddelpass om man så önskar.

Utöver dessa kurser kommer spridda enstaka kvällar med fokus på social kvällspaddling, nyfiken på kajak samt teknikträning att erbjudas.



KAJAK

I bassäng kommer vi öva blöta övningar i Skogås simhall under feb/mars samt ett tillfälle i nov som ett komplement till de blöta övningar vi håller i sjön under sommaren.

För familjen kommer vi absolut att anordna några familjepaddlingar där vi tar oss ut tillsammans med barnen i våra kanadensare för att bada och fika vid en strand innan vi paddlar tillbaka igen.

De övernattningssturer vi kommer genomföra kommer läggas upp på hemsidan under våren. Vår förhoppning är att kunna paddla till Styvnäset och bo i torp, njuta av matlagning i skärgården under en gourmettur, ta oss runt Järflotta, ta oss ut till sälskyddsområde för att se sälar, hålla räddningsövningar i svårare förhållanden samt möjligen paddla i Stendörren.

Det är med andra ord mycket som kommer hända under året och

allt kommer vara möjligt att anmäla sig till på hemsidan. Vid anmälan kommer vi använda oss av webbetalning vilket innebär att betalning för aktiviteten kommer göras direkt för att anmälan ska vara giltig. Avbokningsregler kommer finnas för alla aktiviteter. Detta görs för att vi vill att så många som möjligt ska kunna följa med oss på våra aktiviteter istället för att vi har tomma platser pga. sena avbokningar.

Slutligen vill vi tipsa om att föreningens kanadensare går att hyra för 100kr/dag som medlem. Kontakta grenledarna för att boka någon av dem.

/Björn Waern, Maria Malm, Jimmy Müller



KAJAK

Från kylan in i värmen

"Kan du kamraträddning?" frågade Jimmy Müller, ansvarig ledare för kvällens paddling på Drevviken. Det var fjärde gången i mitt liv jag satt i en kajak och med ett fast grepp om paddeln skulle jag prova mig på en sidoförflyttning. Paddeln sveptes in under kajaken och jag följde med ner i det 8:a gradiga vattnet. "Nej" svarade jag. "Ok, lyssna då noga och gör som jag säger så ska du snart vara uppe i kajaken igen".

Så inleddes en intensiv kajaksommar. Någon månad tidigare hade jag varit på kanotsektionens informationsträff på Haninge bibliotek. Direkt efter Francois Herraults och Maria Modéns inspirerande introduktion till sektionens verksamhet anmälde jag mig till samtliga aktiviteter som då var annonserade och som inte krävde tidigare erfarenhet. Ambitiöst kan tyckas, men ska man lära sig något ordentligt är det viktigt med kontinuitet i träningen tänkte jag.

Under sommaren deltog jag i alla former av aktiviteter som anordnats på vår hemmasjö Drevviken. Social

kvällspaddling, Nyfiken på kajak, Teknikträning och Blöta övningar. De två senare syftade till att lära oss grundläggande paddelteknik och säkerhet motsvarade kraven för grönt paddelpass (och avslutades med en examination för de som så ville). Men tack vare oerhört engagerade och inspirerande ledare och en lika entusiastisk grupp deltagare så nådde flera av oss mycket längre än så.

Ganska så snart insåg jag vilken fantastisk gemenskap som fanns bland kanotsektionens ledare, och när Francois mot slutet av sommaren berömde mig för min snabba utveckling och frågade om jag inte kunde tänka mig att engagera mig som hjälpledare tvekade jag inte att tacka Ja. Att leda kräver givetvis mycket mer än en egen vilja att utvecklas, men som lärare vet jag att instruera och inspirera andra är ett förträffligt sätt att lära sig själv. Dessutom får man som ledare en unik tillgång till Friluftsrämjandets utbildningssystem.

Förhoppningsvis ses vi på Drevviken till våren.

/Ole Sönnerborn

KAJAK

Tärnskärturen 2019

Den här gången valde vi att paddla från Tyresö Breivik, från en trevlig liten strand med bra parkeringsmöjligheter. 6-9 juni, 4 dagarspaddling var tanken. Men vädret tyckte annorlunda. Den 6 juni skulle det blåsa uppemot 15-17 m/s och jag valde att förkorta turen med en dag. Vi skulle starta den 7e istället. Detta skulle innebära att vi inte kunde nå Tärnskär. Att som ledare meddela alla deltagare bara en dag innan att turen blir inställd, eller som i detta fall, förkortad, är ett svårt moment som alla ledare behöver ta ansvar för då och då. Oftast går det bra, deltagarna förstår. I detta fall fick de en extra ledig dag hemma, inte så fel kanske. Under turen gjorde Maria Modén och Laurent Krumemacher sin praktik. Vi hade sällskap av två ledare, Henrik Englesson från Södra-Roslagen och Leif Löwenberg från Huddinge. En trevlig tur blev det.
/Francois Herrault

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). Vi brukar paddla genom Gudöån, stannar på en strand, fikar och paddlar hem. En härlig utflykt för stora och små.



Grenledare kajak/kanadensare
Björn Waern
bjorn.waern@gmail.com
Maria Malm
mariamalm@hotmail.com
Jimmy Müller
jimmy.muller@friluftsframjandet.se

MTB



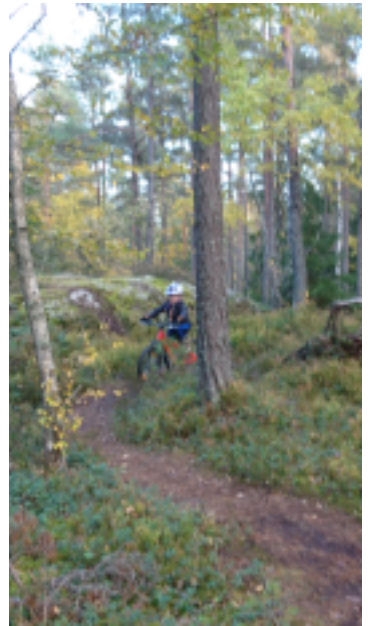
MTB en ny gren

Som nyutbildade så skapade jag och Peter Littke en prova-på aktivitet för MTB sugna barn mellan 7-12 år. Detta tillfälle blev snabbt uppbokade med flera på kö. Vi övertalade våra fruar att vara med som hjälpledare. Första tillfället var lite nervöst då vi båda var nya på detta men gick på magkänsla och cyklade iväg med gruppen av barn. Vi fick med ett gäng föräldrar också då vi sagt att dom fick vara med om dom ville. Vi hade en lätt grupp som cyklade utmed Maxislingan i nedre rudan och så hade vi en lite mer avancerad grupp som körde mer ute i skogen. Eftersom föräldrarna fick vara med och cykla blev vi lite väl många (över 20) för att få ett bra flyt i skogen men de flesta barnen tyckte det var kul ändå och ville fortsätta. Vi pratade med dom föräldrar som var

med och cyklade och fick med ett par stycken som nu är hjälpledare.

Detta gav mersmak och gjorde att vi under hösten startade upp en grupp tillsammans med några hjälpledare och kommer även fortsätta under våren 2020.

För att utveckla och utöka gruppen behöver vi bli fler hjälpledare och utbildade ledare så om du är sugen på att kliva in som hjälpledare så får du gärna höra av dig till mig
Fredrik.
/Fredrik Modéen



Grenledare MTB
Fredrik Modéen
fredrik@modeen.se

MTB



En typisk MTB aktivitet

Vi har under hösten haft en grupp nyfikna MTB barn och cyklat i Rudan. En typisk dag har bestått av att vi börjar med upprop och kontroll av cyklar, oftast genom kamratkoll dvs man byter cykel med kompis. Sedan har grupperna cyklat iväg. Vi har börjat med att cykla antingen enl en förutbestämd bana eller till en plats i skogen där vi haft en bana att cykla på. Svårhetsgraden har kunnat ökas genom att man tar andra vägar genom

skogen(ex över en stenhäll i skogen) eller att man cyklar banan i ett snabbare tempo. Ungefär halvvägs in i banan har alla grupper samlats på samma ställe och fikats och i samband med detta ibland haft lite tekniska övningar. Efter fikats har vi återgått till våra grupper och cyklat igen. När tiden för aktiviteten var slut möttes vi upp på samma ställe som vi startade på för att avsluta. Efter varje tillfälle har ledarna samlats och pratat igenom dagen i några minuter /Fredrik Modéen.

VANDRING

Fjälledarutbildning sommar inom friluftsförbundet

2016 bestämde friluftsförbundet centralt att ledare för fjällturer på sommar och vintern skall vara certifierade enligt svenska fjällsäkerhetsrådets fjälledar-norm. Det innebär att man för sommarmomentet skall genomgå 2 veckors utbildningar, samt 1 vecka på egen hand i fjällen utanför lederna och



10 dagar praktik med handledare där man leder en grupp på riktigt i fjällen. Därutöver skall man påvisa ett större antal dagar i fjällen, varav en stor del i tält.

Friluftsförbundet erbjuder kurser för sina ledare.

Kursveckan innefattar ett par dagars praktik i klassrum, och resten ute på fjället. Erfarna utbildare följer med, övervakar och instruerar hela tiden,

samt ser till att pröva gruppen i hantering av olika simulerade incidenter, samt diverse uppgifter att lösa varje dag.

Momenten täcker mycket, bl.a., sjukvård, karta och kompass, GPS, vadning, gruppdynamik, krishantering, hur man anropar och tar emot en helikopter.

Även fjällväder, utrustning, olika material, och fjällens historia, geologi, flora och fauna; mycket går igenom, även om en del täcks överskådligt, och bygger på egen fördjupning senare. Gemenskapen i denna textförfattares ögon har varit extraordinärt god hela tiden; det är en upplevelse som varmt rekommenderas. Nivån är utmanande men inte skrämmande; det är hela tiden något nytt kul, och fantastiskt vackra miljöer, oavsett väderlek.

Veckan man går på egen hand utanför lederna är tillåten, och rekommenderas, att gå med en kamrat, för säkerhets skull. Här kan man välja sitt favoritfjäll (Padjelanta) och reka inför kommande riktiga turer längre fram! Vilken utvecklande erfarenhet!

/Mats Vass

VANDRING

Mölbo - Gnesta i oktober

Det hade spåts regn och blöta på nätets vädersajter veckan innan vandringen. Jag tror det var det som fick hela tio vandrare att hoppa av. Vi som inte brytt oss samlades vid Mölbo pendelstation på lördagsmorgonen. Fem vandrare och två ledare. Alltid något och att gå i liten grupp gör att man lär känna varandra bättre. Ledare Mats kom direkt från tältet.

Så började vägen uppåt på Sörmlandsleden, etapp 12:1, omväxlande fin skog och små sjöar som avlöser varann. Lunchade vid Trönsjön. Bäst som vi satt där kom ett gäng glada masar och kullor. På ett kick hade de fixat en eld och syntes trivas.

Vi mötte en yngling, i basker och militärgröna kläder, med kamrater. Ynglingen var medicinstuderande och hade fem utbytesstudenter från olika länder med sig. Ett sätt att se Sverige på ett annat sätt. Kul initiativ. Vi fortsatte etapp 13 till Djupsjön som fick bli dagens vandrings slut. Egentligen var planen Fräkensjöberget, men klockan hade blivit mycket och

pannlamporna kom till användning. En pannlampa är ett måste om man tältar i skogen om hösten, mobiltelefonens lampa räcker alldeles för kort tid.

En av oss hade rejält ont av sina skor. Blåsor och sveda. Hon hoppades att en natts vila skulle avhjälpa problemet. Trots smärtan var det inget fel på humöret. Lugn, det ordnar sig var hennes attityd.

Vid lägerplatsen fann vi våra vänner från tidigare, medicinstudenten med sina internationella medvandrare. De hade installerat sig i vindskyddet och det pratades och skrattades och eldades och hades roligt. Det fanns gott om plats för våra tält och Mats ordnade en härlig brasa så jag kunde grilla mina korvar.

Dagen efter hade de onda fötterna inte blivit mycket bättre. Lösningen blev tredubbla strumpor, inga skor och rätt inställning.

Vi hann med tåget i Gnesta precis, och det gick i tid. Det ömmade skönt i kroppen. En ömhet som talar om för mig att jag har varit i naturen i två dar och haft det riktigt bra.

/Thomas Qvanström

Grenledare vandring
Mats Vass
mats_vass@hotmail.com

VANDRING

Tyresta mörkervandring

Skogen finns alltid och den ligger på samma ställe hela tiden. När det är mörkt är det inte så många som rör sig i den och därför är det så roligt att det arrangeras kvällsvandringar. Det är den 10 mars och vi samlades vid Åva i Tyresta nationalparks västligaste del. Vädret var småvintrigt, minusgrader utlovades till natten. Lämpligt för en vandring i mörkret. Vi var ett tiotal som samlats strax innan skymningen. Det är kända trakter för många, men det gäller dagtid för de flesta.

Jag tycker vintern har varit skrutt, jag som drömmer om mycket snö och skidspår, vitt och tyst. Istället har temperaturen jojat kring nollan och gett naturen ett istäcke. Denna vinter är den halkigaste jag varit med om. Överallt ligger den klara isen någon centimeter tjock och krånglar till det. Så började vi gå från parkeringen och uppför, förbi Stensjödal. Framme vid dammen vi Lanans södra spets tog vi till vänster och gick genom vanlig skog. Det var dags att tända pannlamporna. Brandområdet tog vid och intrycken ändrades. I början busk och gamla liggande stammar från 1999. Uppåt på stenhällarna där stigen inte var

alltför tydlig. Ingen halkade mest för att vi tog det piano. Stjärnorna på himlen var många, men inte så många som de varit om vi sluppit skräpljuset från Stockholm. På klipporna skymtade kusliga urtidsfigurer stående blickstillta. Det var de döda träd som inte fallit efter branden. I mörkret skenar fantasin och man kan få för sig att de inte står riktigt där de stod nyss. In i skogen och nu var det beckmörkt. Mörkt men inte kusligt. Har man väl vant sig blir skogen inte hotfull utan mer omfamnande. Det känns mysigt och tryggt. Finns det flera som känner som jag?

Så, ett stycke längre fram, hade vi rundat Stensjön. I mörkret och minusgraderna, stod vi vid ingången till Stensjöborg, fornborgen som kanske inte är någon fornborg utan helgad åt de gudar som behövdes då för länge, länge sen.

Vi gick neråt mot rasten, elden och korvgrillningen. Alltid lika gott att äta ute. Eftersom vi nu bekantat oss med varandra pratades det en hel del. Mycket kul och mycket viktigt. Åter vid bilarna var alla nöjda med detta litet ovanliga sätt att se Tyresta nationalpark på.

/Thomas Qvanström

VANDRING

En vuxenmulle tur

Äntligen, äntligen mulle onsdag! Vaknar till en kall och grå morgon, regnet hänger i luften. Tittar på livskamraten och säger - ska vi? Det är klart vi ska! Fram med termos, sittunderlag och ryggsäck. På med dunjacka, vantar och mössa. Vi pratar om att det i dag kanske blir bara vi och ledarna - men på utsatt tid är vi 13-14 personer som trotsar vädret, alla är lika sugna som oss att komma ut. Målet för dagen är Trångsunds naturreservat.

Vad är det som gör att vi, som är "vardagslediga" inte ligger kvar i sängen eller tar långfrukost? Jo, att umgås med personer som likt oss själva tycker om att komma ut i naturen är en av anledningarna. Att få upptäcka nya ställen är lika trevligt som att komma tillbaka till ställen man gått tidigare. Sedan är det glädjen att träffa personer man tidigare vandrat med, både i närområde och ute i Europa. Ibland är det någon med från någon annan lokalavdelning som är nyfiken på vad vi gör i Haninge. "Vuxenmulle" lever upp till att det inte är målet som är

det viktiga utan vägen dit. Vi går i "prat och tänk" takt. Den medhavda matsäcken äts på en lämplig plats. Denna dag blev det högt upp på ett berg med utsikt över Drevviken. Tänk vad mycket vi har i vårt närområde och så lättillgängligt. När jag skriver detta har vi haft den sista "Vuxenmulle" och då var det 16-17 personer som vandrade vid Stegsholms gård på Gålö. Den vandringen uppmärksammades av Sveriges radio, reportern Per Fontander mötte upp oss och sände direkt intervju med två ledare och en deltagare.

Det skulle inte bli någon "vuxenmulle" utan våra duktiga ledare som hittar, planerar, tänker till kring dessa platser och håller ihop gruppen. Stort tack till er. Nu väntar vi på vårterminens vandringar.

/Margaretha Larsson



VANDRING

Vuxenmulle

Våra vandringar vänder sig till vardagslediga och är mellan 3-6 km långa och i varierande terräng och vi vandrar i Haninge med omnejd. Vi gör 5 vandringar på våren och 5 vandringar på hösten.

Vårens vandring startar den 8 april och våra mål är bla Hammersta, Gömmaren och Flaten runt.

Håll utkik på hemsidan. Där kommer vi att lägga alla vårens vandringar.
/Gun Asp



Vi i Friluftsförbundet Haninge har fått möjligheten att hyra en liten stuga i Tyresta. Arbetsgruppen har kämpat på för att få stugan till bruksskick. Det har målats och städats och pyntats och nu börjar den bli klar för att använda. Det finns olika idéer för vad den ska användas till. Det finns tankar om att ha möten där, starta eller avsluta aktiviteter, finnas på plats för att informera om Friluftsförbundet, mm. Stugan har el, men inget vatten.

KLÄTTRING

Klätterverksamhet har vuxit mer än man kunde hoppas på

Året började som vanligt med inomhusklättring för barn varje tisdag i Brandbergshallen. Våra klättringar är alltid fullbokade, barnen verkar trivas med klättringen.

Under sommaren lyckades vi ha flera utomhusklättringar tack vare ett samarbete med Enskede LA. Vi höll oss vid den populära klippan Häggsta vid Flottsbro, men också till klippan som numera kan anses vara vår hemmaklippa: Skrubba vid Trollbäcken.

Francois Herrault blev sen utbildad klätterledare enligt klätterförbundets standard, vilket betyder att vi själva får ha egna klättringar på de nämnda klipporna själva.

Inomhussäsongen började i september med både öppna klättringar och klätterskola. Våra ambitiösa ledare Hanna Jonsson och Mii Laine startade klätterskola för olika åldrar. Nu har vi haft inomhusklättring 2 kvällar i veckan. Och fler ledare har rekryterats: välkomna Albin Ask, Fredrik Bergqvist, Lina Adevik och Andreas Fokas.

2020

Under 2020 hoppas vi kunna fortsätta med klätterskola i Brandbergshallen. Våra ledare har ambitionen att utbilda sig till inomhusinstruktörer, och vi vill utveckla vår verksamhet utomhus, genom att utbilda fler ledare, klättra på flera olika klippor i närheten, samt rikta in sig mer på vuxna än vi gjort hittills. Vi har dessutom ambition att ordna en längre resa på några dagar och klättra på en klippa någonstans i Sverige eller varför inte utomlands.
/Francois Herrault



KLÄTTRING

Varför vill du bli ledare hos oss Lina?

Det började med att jag ville göra något roligt tillsammans med min son och komma bort från tv:n och datorn. Jag ville ta med honom ut i naturen, se till att vi fick röra på oss och umgås. Det är roligt med fysiska utmaningar och klättring passar både mig och min son.

I Friluftsförbundet ligger inte fokus på tävling och det finns heller inte något krav på prestation utan lusten och upptäckarglädjen bestämmer hur vi lägger upp aktiviteten. Det passade oss båda och jag fick ganska snart möjlighet att vara hjälpledare. Det är så häftigt att se både min sons och andra barns utveckling och glädje när de plötsligt kan komma upp på den svåra väggen eller vågar prova något nytt grepp.

Trots att jag inte hade någon direkt erfarenhet av att vara barnledare eller att klättra tidigare så var det inget hinder, utan mitt intresse och engagemang var det viktigaste för att få vara med. Vi är alltid flera ledare vid

aktiviteten vilket gör att jag kan känna mig trygg i att det alltid finns ett erfaret gäng bakom som stöttar. Friluftsförbundet satsar mycket på sina ledare och anordnar löpande utbildningar vilket jag tycker är väldigt bra. Det ordnas även träffar och sociala aktiviteter som ger inspiration, vänner och glädje.

Jag är fortfarande ny i Friluftsförbundet men känner mig redan hemma, det är en väldigt välkomnande familj där vi alla gillar att komma ut, röra på oss och umgås. Jag ser fram emot en ny spännande säsong med roliga äventyr och utmaningar tillsammans.

/Lina Adevik



KLÄTTRING

Ta grönt kort med oss

Flera gånger per år kör vi en utbildning i grönt kort i Brandbergen. Med grönt kort får du säkra andra och klättra i alla klätterhallar i Sverige. Håll utkik på hemsidan.

Inomhusklättring pågår alla tisdagar och onsdagar, januari till sista april och 1:a september till jul. Aktiviteterna riktar sig till barn mellan 4 och 13 år. På tisdagar har vi klätterskola, där barnen över i en grupp i 6 veckor. På onsdagar har vi öppen klättring.

Utrustning: Bekväma kläder och vattenflaska. Vi har selar och begränsat antal klätterskor för utlåning. Ta gärna med innegympa-skor.

Utomhusklättring kommer ske vid klipporna i närområden.

Utomhusaktiviteterna kommer annonseras spontant, eftersom de är väldigt väderberoende. Information

kommer på hemsidan.

Utrustning: Bekväma kläder, gympa skor.

Vi har ett selar, klätterskor och hjälmar att låna ut.



Grenledare klättring
Fredrik Bergqvist
fredrik@snabb.nu

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

B

SVERIGE

PORTO
BETALT



www.friluftsförbundet.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 webbredaktör Fredrik Modéen (fredrik@modeen.se) eller Elin Kastenholm (elin@kastenholm.se).

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