

# friluftsnytt

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# 2021

## HANINGE LOKALAVDELNING



## På gång 2021

### Februari

Start för våra dagsvandringar

### Mars

Terminstart för barngrupperna

Start för barnklättring inomhus  
11 kl 19:00 Årsmöte (digitalt)

### April

Start för MTB för barn

### Maj

Start för kajak- och

kanadensaraktiviteterna

Start för utomhusklättring

### Juni

Alla sommargrenar pågår för fullt

### Augusti

Start för MTB för barn

Terminstart för barngrupperna

### September

Start för barnklättring inomhus

Tyrestadagen

Årsfest

### November

Ledarkonferens

Start för barnskridskoskolan

Skrinna

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



## Ordförande har ordet

Det här året har varit mycket upp och ner. Den ständiga osäkerheten gjorde att det var svårt att planera något längre fram. Många var det som fick ställa in och ställa om sin semester, så även jag. Min drömsemester med bland annat att få åka glaciärexpressen i Schweiz var bara skjuta upp. Istället har mycket av tiden ägnats åt friluftsliv på hemmaplan. Både inom och utanför Friluftsfrämjandet. Min mest fantastiska semester någonsin gick inte genomföra. Den planen får ligga kvar till ett annat år. Någon gång ska jag väl få åka glaciärexpressen genom Schweiz.

Något som blev av var en paddling till svenska högarna. Det var häftigt att få göra. Det hade inte blivit av om inte Covid-19 hade ställt till det för alla övriga planer. När man ska göra en överfart på 8-9 km så gäller det att ha gått på toa innan man börjar paddla. Vi hade ett väldigt välvilligt väder dit och hade tänkt att stanna där över natten, men dagen efter skulle det blåsa en del så vi beslutade att paddla mot Gillöga redan samma kväll. Det är tur att kvällarna kring midsommar är ljusa länge. Dagen efter fick vi paddla i 1 m höga vågor från Gillöga trots att vi hade hela den skärgården som skyddade mot vinden. Det var bra att vi inte tog överfarten från Svenska högarna då. Vi blev kvar ett extra dygn på en liten ö pga blåst och sjö.

Jag ser tillbaka på ett oväntat fantastiskt friluftsår och ser fram emot ännu ett 2021.

Mvh Maria Modén



# Friluftslivets år - ett tema per månad

I år kommer vi inom hela Friluftsfrämjandet ha ett tema per månad. Vi hoppas att dessa teman kommer att inspirera våra medlemmar och ledare.

Januari: Invigning friluftslivets år

Februari: Ambassadör friluftsliv

Mars: Friluftskompis

April: Hela Sveriges friluftsdag

Maj: Friluftsliv i skyddad natur

Juni: Äta ute

Juli: Sova ute

Augusti: Jag har aldrig...

September: Gilla friluftslivet

Oktober: Lära ute

November: Må bra ute

December: Dialog friluftsliv



## Vill du bli ledare med oss?

Har du funderat på att bli ledare med oss? Maila [maria.moden@friluftsfremjandet.se](mailto:maria.moden@friluftsfremjandet.se)

Att vara ledare i 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, vilket är ett meningsfullt sätt att spendera sin fritid.

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

## Kallelse till årsmöte 2021

Tyvärr kan vi inte träffas fysiskt på grund av riskerna med Covid-19. Välkomna till årsmöte den 11 mars kl 19:00 på Teams. Anmälan på hemsidan.

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](mailto:mats.vass@swedbank.se)

Välkomna önskar styrelsen genom Maria Modén 070-6575580



# VÄLKOMMEN TILL OSS



Sandra



Tina



Mats



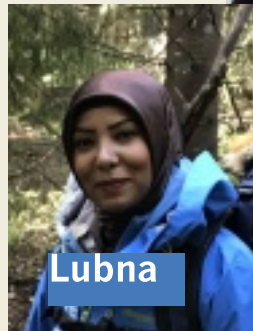
Anette



Antonia



Simon



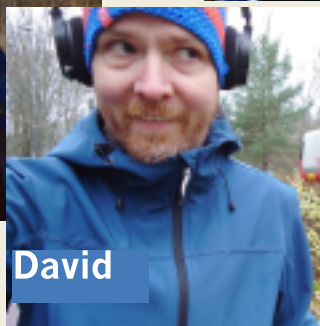
Lubna



Niklas



Eva-Neta



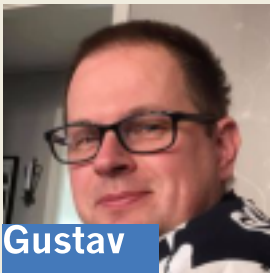
David



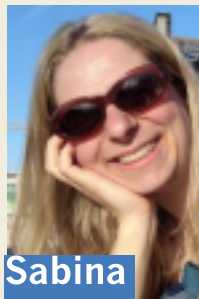
William



**Thomas**



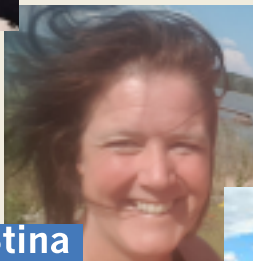
**Gustav**



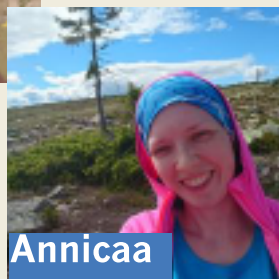
**Sabina**



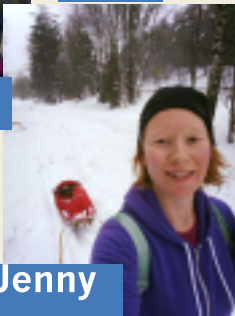
**Åsa och Veronica**



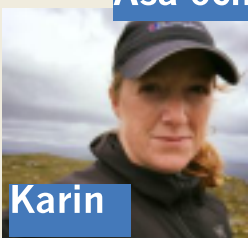
**Stina**



**Annicaa**



**Jenny**



**Karin**



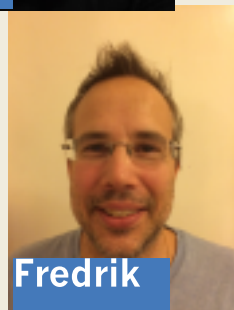
**Frasse**



**Micke**



**Malinda**



**Fredrik**

**Här är några av alla våra ledare**

## Coronaåret 2020

I år var året då vi fick lära oss att ställa om med väldigt kort varsel och att räkna med att det vi hade planerat inte gick att genomföra. Många aktiviteter så som vuxenmulle, kristihimmelfärdscyklingen, ledarkonferensen, årsfest, Skrinna, delar av klätterskolan blev inställd men vi gjorde även en del extra saker, vi gjorde extra äventyr för Haninge kommuns barn och ungdomar, vi la till extra utomhusklättringar, paddlingar, vandringar mm. Det har varit fantastiskt att vara delaktig i en förening som accepterat läget och ställt om med kort varsel. En kurs i grönt paddelpass fick förändring med max antal deltagare och då la vi 2 grupper samma kväll med en halvtimmes mellanrum på start och sluttid. Fungerade fantastiskt bra. En del ledarutbildningar blev inställda eller framskjutna och de fjällvandringar vi tänkt genomföra fick ställas in, men vi gjorde mängder med vandringar på hemmaplan istället.

Vi har försökt att anpassa oss så gott det går efter rådande omständigheter och de riktlinjer som finns utan att försöka hitta kryphål. Att ta vårt ansvar för att hålla nere smittspridningen. När det blev skärpta regler i november så sa styrelsen tillsammans med grenledarna att vi lägger ner allt med fysiska träffar fram till 22 december så har det vänt sen och vi kan göra lite i mellandagarna. Det blev inte så utan reglerna blev ännu striktare. Nu hoppas vi på att vaccinet får det att vända så vårdpersonalen hinner andas och återhämta sig. Vi hoppas också på att vi kan komma igång med våra aktiviteter igen. Det är viktigt och har märkts under det här året hur stort behovet varit att träffa människor. Aldrig har samtal flutit så bra och människor pratat så intensivt med varandra som under sommaren och hösten.

/Maria Modén





# NYHETER UNDER 2020

## Presentkort medlemskap

Har du en bekant som du tror skulle uppskatta våra aktiviteter?

Då vill du kanske bjuda din bekant på medlemskap. Detta är nu möjligt att göra på vår hemsida. Gå in på vår hemsida och leta upp samma bild som syns här bredvid.

Missa inte chansen att ge en bekant en chans att upptäcka oss!

## Presentkort medlemskap

Har du en bekant som du tror borde trivas som medlem hos oss? Bjud på ett medlemskapsår!

**TILL KÖP  
MEDLEMSKAP →**

## Sponsorhuset

**Brukar du handla på nätet? Nu kan du välja att sponsra Friluftsfrämjandet Haninge via Sponsorhuset.**

**SPONSORHUSET →**

## Sponsorhuset

Sponsorhuset är ett sätt att sponsra vår verksamhet finansiellt. Ungefär som bingolotto, fast genom att handla på nätet. Har du anmält dig till sponsorhuset, kommer dina inköp på nätet (bland 600 webbshoppar) ge en slant till oss. Tveka inte att prova, det kostar dig absolut inget.

Har du frågor runt sponsorhuset, fråga gärna francois.herrault@friluftsframjandet.se

# VÅRA TURER UNDER 2020

## Vandring

- Spökvandring i mörker
- Vandra, Vila, Vara Tyresta-Tyresö
- Mörkervandring ett vardagsäventyr
- Nynäshamn - Hemfosa
- Karta och kompass (2 st.)
- Geocaching för nybörjare (2 st.)
- Mörkervandring Tyresta
- Kul i Rudan: frisbeegolf 9 hål
- Blodbadsvandring (5 st.)
- Vandring i Tyrestaskogarna 28 km
- Vandra Vila Vara gåsiga Gålö
- AW i lugn och ro
- PIKvandring (2 st.)
- Gryningsvandring
- Naturvandring i Häringe
- Historisk vandring runt Årsta slott
- Vandra, Vila, Vara: 'MiniHögaKusten' på Sörmlandsleden
- Försommarlördag på Ornö
- Akvarellvandring
- Vandring i Sandemars naturreservat
- Sommarlov, Spökvandring Häringe
- Spökvandring i Haninge
- Vikingavandring Årsta slott
- Sommarlov, Insektsvandring Tyresta
- En sommarsöndag i Tyresta
- Sommarlov, Vikingavandring Årsta slott
- Sommarlov, Blodbadsvandring i innerstaden
- Sommarvandring i Lövhagen, Nynäshamn
- Forntidsvandring i Tyresta nationalpark
- Ätbara växter i Lännaskog
- Skymningsvandring i Häringe!
- Södertörns regnskog med forntida andar
- Medeltid och ost runt Årsta slott
- Äventyrsvandring för barn i Tyresta
- Geocaching i Tyresta
- Fredagsmys med fullmåne och brasa
- Vandring med övernattnig i Sandemar
- Stjärnbildsvandring i den mörka höstnatten
- Äventyrsvandring för barn i Tyresta
- Äventyrsvandring i Hammersta naturreservat
- Vandra Vila Vara i Vacker Vildmark
- Geocaching på Södermalm
- Allhelgonavandring med mirakelberättelser och ekologisk odling!
- Allhelgonavandring med meditation, fullmåne och brasa
- Vandra Vila Vara Tyresö-Flaten runt
- Spökvandring för barn vid Hammersta
- Vandring från Nyfors till kusten och tillbaka
- Vandra Vila Vara Tyresö-Flaten runt
- Eld, meditation & yoga - Rudan tur och retur
- Historisk vandring i Åva (Stensjödal) för daglediga

## MTB

- Våraktivitet (6 tillfälle)
- Höstaktivitet (6 tillfälle)

## Kanot

- Ny på kajak, teorikväll
- Kurs grönt Paddelpass (4 kvällar) (3 st.)
- Styvnäset vår
- Dagstur Erstaviken
- Kurs blått Paddelpass (4 kvällar) (2 st.)
- Teknikhelg mot blå (3 st.)
- Kurs gult Paddelpass (2 kvällar) (3 st.)
- Helgtur i skyddat vatten
- Extra dagstur för "Teknikträning grön"
- Social kvällspaddling (5 st.)
- Nyfiken på kajak (2 st.)
- Kajakpaddling för dig under 25
- Kajaktur i skyddat vatten med övernattnig
- Kurs Ny till skärgården
- Teknikträning
- Tur till Tärnskar
- Blöta övningar (2 st.)
- Paddling för ungdomar Haninge (2 st.)
- Extra träning grön paddelpass
- Intensiv grönt paddelpass (4 kvällar)
- Grönt paddelpass examination (2 st.)
- Alla kan rolla!
- Räddningsövningar (2 st.)
- Familjepaddling
- Järflottatur
- Sälpaddling
- St Anna med Botkyrka
- Stendörren
- Grönt paddelpass examination
- Mörkerpaddling
- Fladdermusspaning
- Blått paddelpass examination
- Styvnäset höst

- Lugn tur på Drevviken

## Klättring

- Öppen klättring Brandbergen (15 st)
- Klättrarskola 6 kvällar (3 st.)
- Grönt kort utbildning (5 st.)
- Uteklättring Skrubba (10 st.)
- Uteklättring Fituna (4 st.)
- Uteklättring Häggsta (2 st.)
- Uteklättring Barnsjö (2 st.)

## Barn

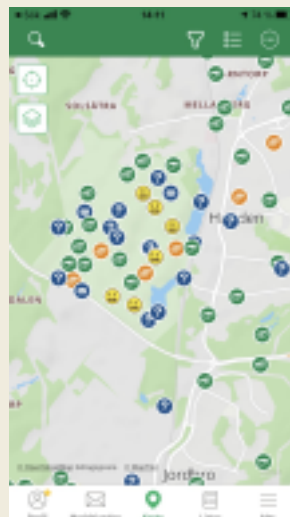
- Skrinna vinter 2020
- Skogsknytte 3-5 år i Rudan (vår och höst)
- Skogsknopp (vår och höst)
- Strövare Norrby (vår och höst)
- Familjemulle vid Rudan (vår och höst)
- Skogsmulle vid Rudan (vår och höst)
- Strövare vid Rudan
- Strövarna i Tyrestaskogen (vår och höst)



# GEOCACHING

Geocaching handlar om att leta efter skatter runtom i världen med hjälp av telefonernas GPS mottagare. Skatterna heter cacher, De finns gömda i naturen och i stan runt omkring oss överallt. De består ofta av plastburkar och innehåller en ett papper där man ska logga sitt användarnamn.

Är du nyfiken, häng med Niklas Fridéen och lär dig den här lite annorlunda och väldigt spännande typen av aktivitet.



Se kartan Intill. Den visar området runt Rudan. Alla färgade symboler är cacher. Det finns hur många som helst, spridda över hela landet och även i hela världen.

## MTB

### Kalle Berglund, barn i MTB-gruppen, berättar

Vi fick först en köplats, men kom med när terminen började och jag blev glad. Det var jättekul att cykla med en grupp och nu är min pappa med som hjälpledare. Det blir att vi blir bättre och cyklar på nya roligare stigar som vi lär oss klara av. roligare för varje termin för

/Kalle Berglund



Grenledare MTB  
Fredrik Modéen  
fredrik@modeen.se

# MTB



## MTB Haninge - hösten 2020

Åtta killar rasslar nedför en smal och brant stig och svänger runt en sten. Tre gånger hann det bli innan vi avbröt för det så viktiga fiket.

Glädjen över att klara något de inte hade vågat för två månader sedan går inte att missa. Vid sådana här tillfällen är det roligt att vara ledare (eller hjälpledare för den delen!).

Mountainbiketräningen har varit lite påverkad av pandemin den här hösten, restriktioner har gjort att ledare flera gånger varit tvungna att stanna hemma, dels på grund av sjukdom men också för att med marginal inte riskera att sprida smitta. Två träningar har fått ställas in på grund av ledarbrist, men då lade vi till

extra träningar i slutet istället.

Jag tror att träningen kanske varit extra viktig när den blivit av, att få komma ut i naturen och utvecklas på sin cykel. När många andra aktiviteter för barn ändrats eller ställts in så är det ännu mer värdefullt att bli påmind om hur kul man

kan ha ute i naturen med en cykel.

Tidigare terminer har vi haft en tydligare indelning i olika kunskapsnivåer, men nu har deltagarnas kunskaper jämnats ut mer och det har gått bra att låta olika barn cykla tillsammans. Många har varit med ända sedan starten, hösten 2019. En vanlig träning kan det bli någon cykel som behöver fixas, och något barn som vurpar. Ena halvan av gruppen tappar bort den andra, någon har för varma kläder och någon för kalla. Men trots att det kan vara motigt ibland så kämpar alla på. Fikapausen halvvägs in i passet brukar vara uppskattad och helt nödvändig. Även för ledarna.

/Karin Airaksinen



# BARN

Vi är i skrivande stund två grenledare för det vi kallar barnverksamheten här i Haninge lokalavdelning. I barnverksamheten ingår två grenar: "Skogsmulle och skogens värld" med grupper för barn mellan 0 och 7 år samt "Vildmarksäventyr" med barngrupper från 7 år och uppåt. Gemensamt för alla grupper är att vi träffas och har kul ute i skog och mark.

Under 2020 har vi haft glädjen att kunna erbjuda aktiviteter inom alla åldersgrupper. Totalt har vi haft 26 ledare och hjälpledare varav två har utbildats under året. Alla ledare jobbar ideellt och vi kan aldrig säga exakt vilka grupper som kommer finnas nästa termin. Det går alltid fort att fylla platserna i våra barngrupper vilket är roligt men samtidigt en utmaning eftersom vi helst vill att alla som vill ska få en plats. För att hitta en grupp och få plats gäller det att hålla utkik på Friluftsförbundet's hemsida där alla äventyr läggs upp.

Vi har alltid behov av fler barnledare. Det lättaste sättet att komma in som ny ledare är att börja som hjälpledare i en befintlig grupp. Kontakta ledaren för aktuell grupp eller någon av grenledarna för barnverksamheten om du är intresserad.

År 2020 har förstås varit ett speciellt år. Vi har känt att vi har behövts extra mycket och anpassat oss efter myndigheternas råd för att kunna fortsätta så långt som möjligt. Vi har t.ex. låtit bli att hålla varandra i händerna, laga mat ihop och trängas i samma tält. Vi lyckades också hålla igång länge. Det var först i slutet av året vi var tvungna att ställa in några kvarvarande aktiviteter helt och hållet. När detta skrivs väntar vi på nya riktlinjer för att kunna anpassa våra kommande äventyr 2021.

Vi önskar alla ett gott 2021 med mycket friluftsliv!

/Christina och Jenny

Grenledarna för barnverksamheten  
Jenny Bengter,  
[jenny.bengter@friluftsförbundet.se](mailto:jenny.bengter@friluftsförbundet.se)  
Christina Modeen,  
[christina@modeen.se](mailto:christina@modeen.se)

# BARN

## Faktaruta - Barnverksamhet i Haninge

Här är en liten sammanfattning av barngrupper i Haninge. Åldersspannet är ungefärligt, kontrollera alltid vilken ålder gruppen vänder sig till när du anmäler dig till ett äventyr.

Skogsmulle och Skogens värld	
Familjemulle	Familjer med barn ca 2-6 år
Skogsknopp	1- och 2-åringar och medföljande vuxen
Skogsknytte	3- och 4-åringar och medföljande vuxen
Skogsmulle	5- och 6-åringar
Öppna skogsglantan	Föräldralediga med småbarn
Vildmarksäventyr	
Frilufsarna	7- 9 år
Strövarna	10-13 år
TVM - Äventyrsgupper	14 år och uppåt
Äventyrliga familjen	Familjer. Kolla vilken ålder på barnen som gäller i varje äventyr.



# LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

## I Haninge

Utmaningen under senaste året för Friluftsförbundet har varit att kunna möta behovet av det ökade intresset för friluftaktiviteter, samtidigt som aktiviteterna ska vara tillräckligt anpassade för att leva upp till de nya rekommendationerna som hjälper till att minimera smittspridningen av Covid-19.

Långfärdsskridskor kräver alltid:

- kunskap,
- utrustning, och
- sällskap

Det är viktigt att minimera riskerna tillräckligt för att kunna njuta av upplevelsen.

De första åkningssäkra isarna som kom i år fick uppmärksamhet i medierna då 50 deltagare dök upp till en av Friluftsförbundets öppna gemensamma skridskoturer i Västerbotten! Nu söker Friluftsförbundet ännu fler ledare för att kunna möta det nya behovet samhället har, för att komma bort från den annorlunda vardagen vi nu lever i och uppleva spännande naturupplevelser.

I Haninge har vi nu ökat långfärdsskridskogrenen med 100% genom att vi har börjat utbilda vår nya långfärdsskridskoledare, Thomas Qvarnström. Thomas är tidigare aktiv inom vandringsgrenen, men tillsammans med mig kommer han göra det möjligt att kunna erbjuda skridskoturer, prova-på-aktiviteter, introduktionskurser och isiga äventyr till vintersäsongen 2021/22.

Ta hand om varandra, ta hand om naturen och viktigast av allt, ta inte för givet vikten av kunskap, utrustning och sällskap när du planerar ditt nästa äventyr.

/Simon

Grenledare långfärdsskridsko  
Simon Leback-Butcher  
simongebutcher@gmail.com

# LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

## Om is

Is ändras konstant. Den är en färskvara, som kräver rätt temperatur, luftfuktighet och in-/utstrålningar, men man måste även "stoppa in näsan och sniffa runt lite försiktigt" innan du litar blint på "bäst före datumet" som kan passera vilken sekund som helst!

Innan isen hinner lägga sig lika tjockt som ett fint putsat marmorgolv, finns en dedikerad och nitisk samling människor som är ivriga och lägger all sin lediga tid på att undersöka de minimala förändringar som kan ändra isens bärighet och kvalitet under en väldigt kort tid. De här så kallade "israpportörerna" är ute i naturen och mäter temperaturen i luften och vattnet, tjockleken på isen, snötjockleken på isen mm

Men trots isens föränderliga form är det någonting som är stabilt, oförändrat och motståndskraftigt. Den återkommer alltid. Det första skridskoliknande föremålet hittades i Holland för ca 20 000 år sedan och så tidigt som för 3000 år sedan började skridskorna likna de tävlingsskridskor som vi har idag. Det kanske är därför det känns så naturligt och lockande för oss, trots riskerna, att ta oss ut på isen. Det sitter i oss sedan flera tusen år tillbaka.

/Simon

## CYKLING

Vi hoppas på en cykeltur under 2021, vid Kristi Himmelsfärds helgen. Pga Corona blev det inget 2020, men snart är eländet över, och vi får hoppas på mer landsvägscyklning.

Grenledare landsvägscykel  
Rune Andersson  
straat\_birgitta@hotmail.com

# KAJAK

Föregående år var det mest innehållsrika året för kanotverksamheten i Haninge trots rådande pandemi och skiftande restriktioner. Många deltagare har haft möjlighet att utveckla sig och komma ut i friluftslivet tillsammans med oss men tyvärr har många sett att våra paddlingar blir fullbokade oerhört snabbt. Det är såklart glädjande men samtidigt önskar vi att alla som vill ska kunna ha möjlighet att komma ut och njuta av att paddla med Friluftsfrämjandet. Förhoppningsvis kan fler få chansen att paddla med oss i år, oavsett om det är med Haninge eller annan LA då vi försöker ha goda samarbeten med andra LA i närområdet.

Upplägget för 2021 kommer fortsatt vara sammanhållna teknikkurser där

aktiviteten består av flera tillfällen som köps i ett paket då det gav gott resultat och var uppskattat av de som deltog. Vi kommer även att lägga upp aktiviteterna så det tydligt framgår vilket datum anmälan öppnar för att ge alla samma förutsättningar att anmäla sig till våra kurser, observera att anmälan öppnar vid midnatt och det går inte att ändra i vårt system. Enskilda tillfällen för de som inte paddlat förut (Nyfiken på kajak) samt sociala kvällspaddlingar kommer fortsatt läggas upp för anmälan gång för gång. Målsättningen är att kunna erbjuda paddlingar på både nybörjarnivå (gul), utvecklande nivå (grön) och befästande nivå (blå) med möjlighet till examination för att kunna ta ett paddelpass på dessa nivåer. Därutöver vill vi såklart erbjuda fantastiska natur- och

friluftsupplevelser såväl under en dag som övernattningsstur.





# KAJAK

Vi är såklart precis som många andra utlämnade till hur vår verksamhet påverkas av förhållningsregler kring Covid-19 men vår förhoppning är att vi kan genomföra ett fantastiskt år med våra kajaker och kanadensare tillsammans med er deltagare. Håll utkik på hemsidan där planerade aktiviteter läggs upp löpande när vi planerar dem. De flesta aktiviteter för våren läggs dock upp i mars/april.

/Maria Malm, Jimmy Müller, Björn Waern



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

# KANADENSARE

Vi kommer i år ha som målsättning att erbjuda några paddlingar i kanadensare såväl för familjen som för vuxna som vill ta sig fram tillsammans och se fördelarna med att paddla en kanot där man får med sig väldigt mycket (läs: god mat!) och utmaningarna med att samarbeta för att få kanoten dit man vill.

Kanadensarna kommer fortsättningsvis också gå att hyra för 100kr/dag och kanot för medlemmar i Friluftsfrämjandet. För närvarande sker bokning via någon av grenledarna men kan ändras under året om vi får till en bra lösning för att kunna boka dessa. Se info på hemsidan under Haninge och Kanot för mest uppdaterad information.



## DELTAGARNAS RÖST!

I år har min paddelresa tagit många långa och spännande kliv framåt. Bassängträning i februari först. Jag vaknade nästa dag med träningsvärk i hela kroppen och jättefina blåmärken. Där och då blev jag helt övertygad om att jag vill lära mig mer om att paddla kajak och att jag till sommaren ska anmäla mig till fler kajakkurser.

Så fort som det blev möjligt att boka in på aktiviteter i Haninge bokade jag in mig på allt från nyfiken på kajak, ny i skärgården, gula kurser och gröna kurser.

Jag kom från att i stort sett inte veta något alls om kajak tills att under sommaren har jag lärt mig så mycket teknik och blivit peppad att lära mig saker som jag aldrig trodde att jag skulle kunna lära mig. Med hjälp av alla grymma ledare som varje kväll finns där med ett leende har bitarna sakta fallit på plats och jag kände att jag blev modigare och modigare för varje vecka. Efter jag fixat det gröna paddelpasset i slutet av juli så hann jag även med en blå kurs i augusti. Att få tillbringa så många kvällar på Drevviken och så många fina helgturer i skärgården har varit så härligt.

Tänk så många härliga skratt, tips på god mat att ta med på turen och utrustning som är bra att ha som jag har fått denna sommar. Det är minnen som jag tar med mig och som kommer att värma mig hela vintern.

Långt upp på listan över vad jag vill lära mig är att rolla och den första delen kan jag jättebra. Jag kommer under vattnet utan problem men har inte helt knäckt koden hur jag kommer upp igen. Men vem vet nästa sommar kommer jag kanske hela vägen runt. Jag längtar redan till nästa sommar och jag hoppas den kommer fort och börjar tidigt för jag ser fram mot att sitta i en kajak på vattnet igen. Jag har massor kvar att lära mig och många utmaningar kvar.

Jag är så glad och tacksam över alla underbara människor jag mött på paddeltur i sommar och jag vill också passa på att säga stort tack till alla underbara ledare i Haninge. Här kommer guldstjärnor och varma kramar till er alla och ta hand om er i vinter så ses vi i en kajak till våren igen.

/Karin Storgårds

# KLÄTTRING

Klätterverksamheten fortsätter att växa i Haninge. Vi är fler ledare nu än någonsin tidigare och många har gått utbildningar under 2020.

## 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 övar 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.



Grenledare klättring  
Fredrik Bergqvist  
fredrik@snabb.nu

# VANDRING

## Samma skog - olika upplevelse

”Man kan inte kliva ner i samma flod två gånger” påstod Herakleitos för många år sen. Jag tar mig friheten att säga ”Man kan inte gå i samma skog två gånger.” Allt förändras. Ständigt. Sedan i april har vi alla fått omvärdera och anpassa oss. Lyckligtvis finns naturen och den har upptäckts av många fler än vad jag kunnat tro. För att anknyta till det jag skrev inledningsvis så tänker jag på de två äventyr vi haft i Sandemars naturreservat strax sydväst om Dalarö.

Första äventyret var en dagstur i början av juli. Ingen strålande solskensdag men varmt och behagligt. Det hade regnat någon dag tidigare och stigen gick mellan högt och frodigt gräs. Älggräset doftade mandel och höll på att blomma ut. Stigen ledde ut på ett öppet fält med vackra blommor. Min gamla Björn Ursings Fältflora kom till användning. Jag tycker om att leta i boken efter någon växt. Det tar tid, men det är det som är meningen. Glädje känner jag när jag fått ett namn på växten. Många sjöfåglar på vattnet och minst tjugo kor (eller tjurar) på

strandängarna, idisslande i godan ro, och fullständigt ignorerande oss.

Samma område tre månader senare. Oktober. Övernattningstur med sju vandrare och en hund. Det var svamptider och vi hittade både trattisar och gula kantareller. Det blir automatiskt en paus när sådana läckerheter dyker upp mitt framför näsan på oss. Skogens lövträd var gula och allt doftade höst. Tält restes vid Killingkläppen. Jag hade tagit med ved i en säck och tände en lägereld. Där satt vi på kvällen och pratade och kände naturens närhet, allt medan mörkret föll. Vågorna slog mot stranden och jag kände mig lycklig.

Två äventyr på samma plats, men ändå så olika. Därför tröttnar jag inte på att vara ute. Det finns alltid något nytt att se, höra eller känna. Jag önskar att många fler kan ta sig ut. Det kan vara en stor vinst med denna pandemi, att många inser att det inte behöver vara krångligt, dyrt och jobbigt. Det kan vara riktigt bra ändå.  
/Thomas Qvarnström

Grenledare vandring  
Mats Vass  
mats\_vass@hotmail.com

# VANDRING

## Vandra Vila Vara

Ibland längtar vi efter något större i tillvaron, vi behöver koppla bort den digitala världen, stadens brus, landa in i sig själv, komma i kontakt med sig själv, sin kropp och hur det känns att vara just du. Att låta virrvarret av tankar, oro och måsten rinna av och låta hjärnkontoret få vila. Att ge möjlighet till livsviktig återhämtning och fylla på energi, tillsammans. I naturen.

På de här lugna turerna ges möjlighet till att verkligen hämta andan och att kanske få uppleva en tydligare medveten närvaro.

Till vår hjälp används meditation - och andningsteknik, yoga och mindfulnessövningar, för ökad möjlighet till att uppleva en större medveten närvaro, återhämtning och djup vila. Ingen tidigare erfarenhet krävs av meditation eller yoga.

Turerna är prestationsfria, sker i lugn takt med flera pauser och har fokus på medveten närvaro, självomhändertagande och att uppleva naturens skönhet och de hålls i utvalda och särskilt vackra stråk och stigar.

Under turen erbjuds också en längre avspänningsmeditation där du får ligga raklång på marken under bar himmel och vägledas in i djupare vila. Efter det är det bara att skönt sömnigt inta plats runt en värmande brasa för att äta tillsammans.

Kom som du är!

Platser där vi hållt Vandra Vila Vara är Bråviken 'Minihöga Kusten', Tyresö-Flaten och Mölnbis vackra skogar i Sjunda vargreviret.

2021 kommer fortsätta med turer vid Tyresö-Flaten. Nytt för året blir Vendelsö Vildmark, Tyresöskogarna och Rudanskogarna.

Vi hälsar dig varmt välkommen!  
/Tim Atterving





*Avsändare: Friluftsförbundet Haninge Lokalavdelning  
C/o Francois Herrault, Sikvägen 7, 13541 TYRESÖ*

B



[www.friluftsförbundet.se/haninge](http://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](mailto:fredrik@modeen.se)).

Friluftsförbundet Haninge lokalavdelning, C/o Francois Herrault, Sikvägen 7, 135 41 Tyresö  
[haninge@friluftsförbundet.se](mailto:haninge@friluftsförbundet.se)