

friluftsnytt

FRILUFTS
FRÄMJANDET



2022

HANINGE LOKALAVDELNING



**Tack för en mycket bra kurs. Alla var
mycket inkluderande och kunniga och
tog väl hand om oss.**

(om Teknikträning grön i havskajak: utveckla din färdighet)

Innehåll:

Kallelse till årsmötet.

Intervju med Irene Kimanius, vandringsledare.

Jennie Sjömans berättelse om "Kropp och kajak"

Presentation av varje gren.

Vad innebär det att vara ledare?

Med mera

Kallelse till årsmöte 2022

Välkomna till årsmöte den 10 mars kl 19:00. På grund av Covid-19, kommer mötet att äga rum digitalt, på Teams. Ni behöver anmäla er på hemsidan.

Friluftsförbundet Haninge är en ideell förening med en styrelse som arbetar för medlemmarna i föreningen. Årsmötet är ett forum 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



Ordförande har ordet

Ännu ett år har passerat. Det är mitt femte år som ordförande och år två under en pandemi. Det har funnits utmaningar under året, men det mesta har gått att lösa eller ändra så att det har fungerat ändå. Mängder med människor har sökt sig till oss för att få sällskap och/eller hjälp att komma ut i naturen. Vi har gjort mängder med aktiviteter och många önskar att vi hade gjort ännu mer.

Min roll som ordförande är att leda styrelsearbetet och lokalavdelningen. Jag har utslagsrösten om det är jämt mellan olika beslut, men min röst är inte mer värd än någon annans. Det är givande att få vara del av styrelsen och få en helikoptervy över verksamheten. Det ger en förståelse för de olika grenarnas olika förutsättningar och svårigheter. När jag blev tillfrågad att bli ordförande så var det inget lätt beslut att ta. Jag hade suttit ett tag i styrelsen och visste att inte alla frågor som behandlades där var lätta frågor. Det är en ideell verksamhet där alla är frivilliga och ställer upp utan att få betalt för sin insats. Ändå ställs det samma krav på oss som hos ett kommersiellt företag som bedriver friluftsverksamhet. Ytterst ansvariga för allt som görs i lokalavdelningen är styrelsen. Vi gör alla vårt bästa och ibland är det lätt och roligt, ibland är det tungt. Föreningslivet drivs av de ideella krafterna där alla är viktiga kuggar för att få det att fungera.



Mvh Maria Modén

KOMMENTARER FRÅN VÅRA DELTAGARE

Fantastiskt roligt och avkopplande. Såg fram emot varenda vecka.
(om AW i Alby Pulsa & Pausa)

Lyckat att kombinera vila, aktivitet och social samvaro i natur!
(om AW i Alby Pulsa & Pausa)

Mycket bra upplägg, med variationen av tempopaddling och lite lugnare samt bra stretchövningar.
(om Kropp och kajak)

Bästa ledaren!
(om Vandring Nynäshamn - Hernfosa 25 km)

Väldigt nöjd med upplägget på kursen! Stort tack till alla kursledare! Förbättringsförslag är att använda sig mer av bojorna som användes på sista tillfället för att skapa banor att använda för olika teknikövningar, mycket uppskattat!
(om Teknikträning blå i havskajak: befästa din färdighet)

ENORMT kunnig och bra ledare. ÖVER alla förväntningar. Tack.
(om Gryningsvandring i Håringe!)

Jätteroligt att få vara med!
(om Klättra utornhus - Barnsjö i Trollbäcken)

Jätteroligt, bra och lärorikt upplägg. Trevliga och engagerade ledare!
(om Klättring och lek med rep - Häggsta Nya väggen)

Mycket bra att själv få prova på att navigera och leda gruppen. Mycket kunniga ledare som aktivt delade med sig av sin kunskap.
(om Turplanering för kajak - teori och praktik)

Lugn stämning trots nervösa deltagare. Skönt att få tid att prova på nytt om man inte kände sig nöjd. Tydlighet är en bra signum på ledarna: vad händer hämäst och hur de tänker osv. Jättebra kväll, tack.
(om Paddelpasset i nivå grö - examination)

Avstressat och mycket proffsigt ledarskap.
(om Helgtur i skyddat vatten från Gålö)

FF Haninge har fantastiska ledare, är alltid så nöjd när jag deltagit i någon av deras aktiviteter.
(om Social kvällspaddling)

Tack för en mycket bra kurs. Alla var mycket inkluderande och kunniga och tog väl hand om oss.
(om Teknikträning grön i havskajak: utveckla din färdighet)

Så roligt att klättra med Maria och Francois! Trevliga och kompetenta!
(om Klättra utomhus - Fullbroberget)

Helt magiskt och tryggt att glida runt för första gången i kajak. Bra med många ledare som pedagogiskt peppade och lärde oss. Tack.
(om Nyfiken på kajak)

Första gången jag klättrat med Friluftsförbundet och är jättenöjd och vill väldigt gärna hänga med fler gånger. Ledarna gjorde ett kanonjobb!
(om Klättra utomhus - Vårdberget)

Super! Allt var fantastiskt! Vilka ledare.... Mycket engagemang. energi och glädje! Tack för detta!
(om Prova på tältvandring 24 timmar i Tyresta)

Roligt aktivitet, trevliga och engagerade ledare.
(om Ungdomsäventyr 15-19 år: Klättra Utomhus - Barnsjö)

En perfekt aktivitet med en perfekt grupp!
(om Vandring för daglediga i Sandemars naturreservat)

DET ÄR UTVECKLANDE ATT VARA LEDARE

Som ledare, utvecklas du på flera fronter.

Leda äventyr

Att leda äventyr är en meningsfull användning av sin fritid, som leder till en utveckling av egna ledarverktyg. Dessa verktyg är många: gruppdynamik, teknik i att lyssna, riskbedömning, planering, konflikthantering, med mera.

Coacha deltagare

Som ledare behöver du ibland coacha deltagare i den grenen du är ledare i. Detta händer ofta i klättring och kajak, men kan ske i alla gren. Genom coaching och undervisning, utvecklar du dina färdighet som lärare.

Utveckla din teknik

Som ledare och coach, utvecklar du din egen teknik, tack vare att du behöver förbättra din teknik innan du undervisar i den.

Vill du bli ledare med oss?

Har du funderat på att bli ledare med oss? Maila maria.moden@friluftsframjandet.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.

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

STÖDJA OSS

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 bingoletto, 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

VANDRING



Vem är Irene Kimanius,
vandringsledare i Haninge?

**Irene, berätta gärna kort om din
background.**

Jag är historiker och författare. Min släkt kommer från norra Sverige där det är en del av kulturen att vara ute i naturen.

**Hur kom du på att du ville bli ledare i
Friluftsfrämjandet?**

Innan Friluftsfrämjandet vandrade jag mycket själv. Vid ett tillfälle hamnade jag plötsligt på en klippavsats 75 meter upp och kom varken upp eller ner. Jag fick ringa 112 som skickade folk att rädda

mig. Sedan fick jag en rejäl utskällning av min (skräckslagne) son för att jag hade gett mig iväg ensam, "Det finns faktiskt föreningar Friluftsfrämjandet till exempel" sa han. Jag undersökte det och var med på en stadsvandring och sedan dess har det bara rullat på. Nu fattar jag inte vad jag gjorde innan Friluftsfrämjandet.

**Dina vandringar har alltid en färgstark
tema. det kan vara historia, djur,
spökar, mystiska väsen och säkert
mer. Vad får du alla dina idéer ifrån?**

Den frågan får jag ofta när det handlar om mina böcker, "var får du dina idéer ifrån?" Det kan jag inte svara på för det vet jag inte. Idéerna bara poppar upp och det tar aldrig slut! Det är bara så. Jag har nog fått alldeles för mycket fantasi tror jag.

**Har du fler idéer som du vill förverkliga
i framtiden? Vad kan vi se fram emot?**

Det kommer att bli ö-vandringar med bad och simning i sommar, samt historiska vandringar i Uppsala, och så hoppas jag att kunna genomföra en "kakvandring" och en resa till Norrland.

VANDRING

Dagsturer runt om i Haninge

Kolla vår hemsida hela tiden, du kommer se att vi har en stor variation av dagsturer. Utöver de vanliga vandringar, har vi en stor bredd av vandringar med tema: reflexvandring, historiska vandringar, geocaching, karta och kompass utbildningar, yogavandring, mm

Fjällvandring

Sommaren 2021 ordnade Mats Vass sin första fjällvandringen för Haninges räkning, det var länge sedan detta gjordes i vår lokalavdelning. Turen gick i området runt Katterjåkk och Abisko. Håll utkik på hemsidan efter kommande sommars fjällvandring.

GEOCACHING

Våra vandringar med geocaching vänder sig till nybörjare som vill lära sig mer om geocaching.

Men vad är då geocaching?

Geocaching är en typ av skattjakt där någon gömt en behållare, kallad "cache", med loggbok i. Utläggaren lägger sedan ut behållarens koordinater på internet och sen får andra leta. När man hittar en cache ska man skriva sitt geocaching namn i loggboken, lägga tillbaka cachen på samma plats och sedan logga att man hittat den på cachens sida på internet.

Cacherna ligger utplacerade nästan överallt – allt ifrån städer till öar, ute i naturen, högt uppe på berg eller på övergivna platser.

Nyfiken på att börja? Registrera er då www.geocaching.com, ladda ner lämplig app och ge er ut på skattjakt!

Håll även utkik på hemsidan om kommande aktiviteter med geocaching.

Grenledare vandring

Mat Vass

mats.vass@friluftsframjandet.se

BARN

Friluftsrämjandets olika barnverksamheter

Öppna skogsgläntan är verksamhet för de allra minsta (0-2 år), som vänder sig till barn med hemmavarande vuxna på dagtid. Gruppen sjunger, leker och fikar tillsammans, ungefär som i öppna förskolan fast utomhus. Tillsammans kommer gruppen ut i alla väder under avslappnade former och upptäcker en ny värld i närområdet och får nya vänner, vilket ger vårdnadshavarna nya nätverk och stöd i föräldrarollen. Barnen får upptäcka och uppleva naturen för första gången med alla sinnen och hela kroppen, med trygghet och vägledning från medupptäckande vuxna.

Öppna skogsgläntan kan ske i den lilla parken runt knuten men även i ett trevligt, lättillgängligt skogsområde. Allt som behövs är variationsrik miljö där barnen kan träna motoriken och musklerna. Träffarna

varar mellan en och två timmar beroende på väder och årstid.

Vi har just nu ingen grupp



Skogsknopp är vår verksamhet för barn mellan ett och tre år. Här får barnen efter egen förmåga träna motoriken och stärka musklerna i den mest fantastiska platsen för barns utveckling: naturen. Naturen stimulerar alla sinnen och väcker barns naturliga nyfikenhet! Gruppen träffas en till två timmar åt gången och varvar upptäcktsfärd med fika och lek. Grupperna leds av ledare från Friluftsrämjandet och barn deltar gemensamt med vårdnadshavare eller en annan vuxen.

Finns just nu ingen grupp i Haninge, men det troligtvis starta upp en grupp under våren.

Skogsknytte är vår verksamhet för barn från tre års ålder. Tillsammans med ledare och föräldrar får de utforska i sin egen takt, med hela kroppen och alla sinnen. Lekar och sånger gör vistelsen extra rolig och barnen lär sig att vara rädda om allt som är levande.

Träffarna ske på utvald plats i skogen och är två timmar åt gången. Barn deltar gemensamt med vårdnadshavare eller en annan vuxen.

Finns en grupp vid Rudans friluftsområde.



Familjemulle är en grupp för barn i ålder ca 2 – 6 år med förälder eller annan vuxen, och där även syskonen får följa med. Ja, helt enkelt för hela familjen!

Vi upplever naturen tillsammans. Hela familjen får vara med i det spännande att upptäcka och lära sig om livet i naturen. Vi tittar på växter och djur, ibland med lupp, samlar material och pysslar. Naturen och vädret avgör aktiviteten för dagen. Aktiviteterna är anpassade för barn mellan 2 och 6 år men yngre syskon får gärna följa med.

Familjemulle är en ledarledd verksamhet, där alla aktiviteter sker på barnens villkor. Som vuxen ansvarar du för ditt barn under våra träffar. Den vuxnes roll är att vara barnets medhjälpare och ledsagare in i naturen, med den vuxnes stöd får barnet i lugn och ro utforska och upptäcka sin omgivning.

Finns en grupp vid Rudans friluftsområde för barn födda 2017, 2018 & 2019

Skogsmulle är en friluftsverksamhet för barn mellan 5–6 år. Barnen undersöker och upplever naturen på ett nyfiskt sätt och upptäcker på så sätt naturens vanligaste växter och djur. Träffarna sker regelbundet och vi är ute cirka 2 timmar per gång. Verksamheten tillfredsställer barnens naturliga nyfikenhet och upptäckarglädje och utvecklar deras känsla av ansvar för allt som lever. Som karaktär är Skogsmulle barnens vän i skogen – och han kommer till några av träffarna för att leka, sjunga, berätta om naturen och sätta deras fantasi i rörelse. I skogsmiljön kommer kunskap, gemenskap, och rörelse under leken naturligt till barnet.

Finns två grupper vid Rudans friluftsområde, en för barn födda 2014 & 2015 och en för barn födda 2016 & 2017

Barnskridskoskolan Skrinna är Friluftsförbundets skridskoverksamhet för barn. Att åka skridskor handlar dels om balans och teknik, men också om styrka i ben, fötter och vrist. 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 vurporna lite lättare att leva med. I skridskoskolan lär barnen sig att åka skridskor med hjälp av roliga lekar och sånger. Deltagarna lär sig snabbt att behärska sina skridskor, att åka framåt, åka bakåt, att svänga och stanna. I FF Haninge har vi valt att barn deltar gemensamt med vårdnadshavare eller en annan vuxen. Träffarna riktar sig till barn mellan 4 - 8 år och är en timme åt gången.

Finns en grupp vid Hanvedens IP



Strövare är verksamhet för barn mellan 7 - 10 år. Under egna upptäckter får barnen hjälp att förstå hur allt hänger ihop i naturen och hur vi människor är en del av detta. Barnen får lära sig att ordna en lägerplats, klara lättare matlagning på stormkök och vid öppen eld, packa och sköta sin egen ryggsäck. I Strövarna får barnen tillfredsställa sin samlariver och äventyrlust. Genom lekar och spännande upplevelser blir gemenskapen i gruppen stor. Barnen får lära sig att ta hänsyn till både natur och människa.

Finns en grupp vid Rudans friluftsområde för barn födda 2012 & 2013

Frilufsare - Lite längre bort finns lite större äventyr för de lite äldre barnen, 10 - 13 år. Ryggsäcken väger lite mer och ansvaret blir lite större. Och upplevelserna med. Samtidigt finns det lekfulla och busiga kvar. Barn utvecklas olika fort och är olika sugna på spänning och äventyr. Självklart anpassas Frilufsarnas aktiviteter till de barn som är med. Frilufsarna är en lite annorlunda aktivitet utan tävling och konkurrens. Där barn får vara barn. Men samtidigt prova på att växa med en uppgift. Och få chansen att uppleva hur häftig och rent av storslagen naturen kan vara.

Finns en grupp i Norrby

Grenledare för barnverksamheten
Christel Birgell
christel.birgell@gmail.com

BARN

Reflexvandring i fullmånens sken

I slutet av december vid årets sista fullmåne samlades 9 nyfikna, glada och lite nervösa 3-6 åringar med föräldrar i mörkret på Rudans isiga äng. Med pannlampor och ficklampor gick vi rakt in i den mörka skogen. Vi följde en reflexslinga som slingra sig mellan barr- och lövträd i kuperad terräng över hala stockar och stenar.

Vad annorlunda en plats kan vara beroende på vilken tid på dygnet man är där. Det var första gången för flera av deltagarna att var ute i skogen efter skymning. I dagsljus vore den knappt 300 meter långa slingan hur lätt som helst men i mörkret var den ett äventyr.

Det kan ju kännas lite otäckt att inte se vad som är bortom lampornas sken men i ett tryggt sammanhang, tillsammans i grupp, med en förbered slinga och fika som slutmål var det inga problem.

En förälder berättade efteråt att hennes dotter tyckte att "Det var kul att följa reflexspåret och titta på alla de olika figurerna. Sen var det väldigt kul att utforska skogen i mörker med skenet av sin ficklampa, inte alls läskigt som hon trodde det skulle vara".

Tanken med det här äventyret var att deltagarna skulle få se och uppleva att skogen inte bara är en plats man kan besöka i dagsljus. Att mörkret visst kan vara lite otäckt, men också spännande och roligt.



Vi avslutade äventyret med att laga smuläppelpaj (som alla var och en förberett hemma efter gemensamt recept) i en paellapanna på vedeld vid en sjö. Alla deltagare uppmanades att låta barnen vara med och förbereda och bära fikat för att få dom mer engagerade och målinriktade.

Trots att det var en mulen och regnig kväll så verkade det som att alla hade kul. Som förälder och ännu mer som Knytte-ledare har jag lärt mig att det inte krävs så mycket för ett stort äventyr, barnens glädje inför utmaningar och deras inlevelse i lekar med "bara" fantasi och naturmaterial är oerhört inspirerande.

Jag hoppas fler engagerar sig i att leda äventyr för barn och får dela glädjen och inspireras.

/Sebastian Simmala



MTB

(mountainbike)

Mountainbike - en fartfylld naturupplevelse

Över stock och sten, uppför och utför. Att cykla mountainbike är ett fantastiskt sätt att upptäcka naturen. MTB kallas även stigcykling, ett ord som sätter fingret på vad det handlar om. Och stigar att cykla på finns oftast nära de flesta.

Just nu finns en MTB-grupp för barn 8 - 12 år som cyklar vid de fantastiska MTB-spåren i Rudan.



Grenledare MTB
Fredrik Modéen
fredrik@modeen.se

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Förra året var ett år av sänkta förväntningar och anpassade vardagar. Men för oss som brinner för äventyr, dras vi ändå till spännande upplevelser och hittar ro i naturen. Många var ute på isen för att utöva en välförtjänt distraktion med andra likasinnade människor.

Säsongen 20/21 bjöd på en stor variation av förhållande och utmaningar. Isen började sakta och osäker och avslutade tvärt, när temperaturen plötsligt steg till dubbelsiffrigt vårväder. Många rapporter strömmade in om osäker is och drunkningslarm. Jag ställde upp för en radiointervju med P4 Stockholm för att varna om just hur farliga isarna i hela landet var. Även de mest erfarna åkare kunde inte läsa isen och under 3 dagar miste 7 personer sina liv. Sena vintrar och tidiga vårar har nu ändrat spelreglerna för vintersport och det är nu ännu viktigare än förr att vi se till att vi har rätt kunskap, utrustning och sällskap, när vi tar oss ut på isen.

Vintern i år har varit en dröm jämfört med tidigare åren. Den började tidig och svängde naturligt fram och tillbaka kring klara isiga nätter till ruskiga och blaskiga dagar. I början skapade det stora ytor av klar genomskinlig kärnis, som gungade och sjöng när man åkte snabbt över den. Sedan kom det snön och regnet, som fyllde på isens tjocklek och stabilitet. I skrivande stund finns det otroligt många valmöjligheter för alla skridskosugna. Redan nu finns en plogad bana på Drevviken tack vara ett bra samarbete av kommunerna runt sjön. Även Ornlången, Magelungen och många andra små sjöar har gjort iordning för att underlätta skridskoåkning. Isen väntar nu på sin nästa omväxling, då mycket blötsnö ligger på och hålla på frysa ihop.

Efterfrågan på nybörjarkurser har varit stor i år, och några av de stora friluftsförbundet skridskoklubbar har lagt till extra tillfälle för att kunna få så många som möjligt nybörjare ute på isen. Om du är själv nybörjare och sugen på att testa kan du höra av dig och börja upptäcka långfärdsskridsko tillsammans med oss.

Mer utgångspunkt i hur isen ligger nu, har vi åtminstone ett par månader kvar av bra is att åka på.

Grenledare långfärdsskridsko
Simon Leback-Butcher
simongeorgebutter@gmail.com

KAJAK

Paddelpasset är en europeisk standard för kajakpaddling. Standarden beskriver vad man ska kunna för att kunna nå de olika nivåerna på paddelpasset.

Paddelpasset fokuserar på teknik, säkerhet och miljön.

Här börjar du din paddelresa: med gult PP har du lärt dig de absoluta grunderna för att kunna manövrera din kajak på en insjö i snälla förhållanden.

Utveckling: med grönt PP lär du dig hantera din kajak, samt flera räddningsalternativ. Du kan paddla tryggt i snälla förhållanden i Skärgården.

Gult
paddelpass



Grönt
paddelpass



Friluftsrämjandet Haninge har ett tätt samarbete med Kanotförbundet. En del av vår verksamhet fokuserar på att undervisa våra medlemmar i havskajak enligt standarden beskriven i paddelpasset.

Befäst: med blått PP är du en säker paddlare även i svårare förhållanden. Du kan även rolla din kajak.

Effektiv: med rött PP är du en effektiv paddlare i väldigt svåra förhållande, med vindar upp till 12 m/s och vågor på 2,5 m.

Blått
paddelpass



Rött
paddelpass



KAJAK

Havskajakpaddling för alla önskemål!

Kanotgrenen i Haninge är verkligen blomstrande! Vi erbjuder olika typer av turer, från nybörjartur på Drevviken till turer i skärgården som kräver mer erfarenhet.

Nyfiken på kajak/gult paddelpass

Som ny på havskajak, borde du börja med en av våra nybörjarkurser. Med Nyfiken på kajak, lär du dig grunderna i att hantera din kajak.

Vi tränar på Drevviken och lån av kajak ingår i våra aktiviteter.

Är du sugen på att ta gult paddelpass? Då kan du delta på träning med fokus på paddelpasset och ta gult paddelpass.

Social paddling

Du som har gått en nybörjarkurs vill kanske bara glida fram, njuta och umgås med de andra deltagare. Välkommen till våra sociala kvällar, där fokus är på njutning.

Kropp och kajak

Se Artikel brevid.

Teknikträning

Många av våra ledare är intresserade av paddlingsteknik, och undervisar gärna hur man kan manövrera sin kajak åt alla håll med tanke på omgivning (vind och vågor). Vi lägger stor vikt att undervisa säkerhet också - kamraträddning, självräddning och eskimåsväng.

Helg i skärgården

Vi erbjuder turer i både skyddat vatten (inneskärgården) och längre ut i skärgården, detta för att deltagare ska få uppleva havet utifrån sin nivå de har, och få rätt utmaning.

Grenledare kajak/kanadensare
Pågående skifte

Kropp och Kajak

Sommaren 2020 började jag paddla med Haninge lokalavdelning, detta tack vare Laurent som är ledare i Haninge.

Vi har alltid sett vikten av att må bra i kroppen. Jag har tränat cykel, löpning, yoga, och golf. Laurent har också alltid varit aktiv. Vi båda har hälsan och kroppen i fokus.

Nu med min nyvunna passion, paddling, kändes det naturligt att kombinera kajak med mina andra intressen: kondition, närvaro, puls och fokus. Kajakpaddling med Friluftsfrämjandet handlar ofta om teknik, stillhet, natur, socialt nätverkande, uthållighet samt säkerhet. Utöver det behöver du också flexibilitet och kunskap om hur kroppen agerar och reagerar när du paddlar. Är din kropp redo? Vad orkar du med? Känner du dina gränser? Vad vill du uppnå med din paddling?

Laurent och jag pratade mycket om hållbar paddling. Vi uppfattade även att många



deltagare på andra av våra paddelaktivitet önskade mer kännedom om sin kropp och om utmaningar och styrkor som man har. Här föddes iden om att skapa ett koncept där vi kunde baka in dessa moment. Vi pratade mycket om att vi borde få in uppvärmning och övningar som hjälper alla paddlare att orka mer och att minska skaderisker på längre turer eller vid teknikövningar. Jag har själv drabbats av en axelskada vid träning av en teknik moment som tog några månader att läka. Här tror jag att uppvärmning och medvetenhet om skaderisker hade hjälpt mig.

Laurent och jag ville testa och skapa en ny kvällsaktivitet där hållbar paddling är tema: vi döpte det "Kropp och Kajak". Syftet var att ge alla deltagare och oss själva en starkare kropp och bättre medvetenhet om sina egna utvecklingsområden eller krafter för att ge möjligheter till bättre paddling.



Att värma upp och i samband med det skapa gemenskap inför paddling var viktigt för oss. Vår önskan var också att utmana deltagarna att testa sina gränser om hur det är att paddla fort men samtidigt bibehålla tekniken. Vi hade även övningar på vattnet i kajaken: både balans och stretchövningar som kan vara bra till hands när man är ute på tur. En Kropp och Kajak kväll ville vi inte avsluta utan stretchövningar.

Flera övningar var yoga inspirerade men även en hel del kom från min PT inom kondition och från Laurents ledarutbildning inom Friluftsförbundet. Lycka var när deltagarna samlats och vi tillsammans hoppade i takt till inspirerande musik: skratt och gemenskap förde oss redan tillsammans.

Efter uppvärmningen mötes vi på vattnet och utförde stretchövningar och pulshöjande paddling. Vi även diskuterade vad som kändes bra eller lärorikt: viktigt det är att stanna upp och känna efter.

Kropp och kajak kvällarna avslutades med frivilliga övningar på vattnet och sedan en mjuk avslappnande yoga inspirerad avslappningsövning på stranden, ofta i solen i vårt sällskap, lite fågelbajs, fuktigt gräs men framför allt med gott humör.

/Jennie Sjöman

Yogatur

Vad händer när en yogafantast möter en kajakfantast?

Då börjar intressanta diskussioner om vad kan vi göra tillsammans för att kombinera dessa två fina livsstilar, vår kajak och yogakunskaper för att erbjuda något annorlunda till våra deltagare. Vi såg de vackra sandstränderna, klipporna och den blåa himlen framför oss och hur fantastiskt det skulle vara att få köra yoga i den oslagbar miljö som Stockholm Skärgården erbjuder.

Då annonserade vi ut "En helg för yoga intresserade paddlare", en tur i Stockholm södra Skärgård med fokus på hållbar paddling och yogaövningar som gynnar din kropp.

Under dessa två dagar genomförde vi uppvärmning, lunchyoga och eftermiddags yoga. Vi hade även en fin middag tillsammans och på kvällen tittade på månen som var magisk.

På söndagsmorgonen möttes vi sömndruckna 07:30 men med ett fokus, sanden var fortfarande lite kall, men i övrigt en vacker morgon med härlig sol och fantastisk utsikt från Järflotta strand. Vi körde ett 45 min pass med yin yoga och Ashtanga yoga för att väcka våra kroppar.



Dagens tur begav sig mot Yttre Gården. När vi väl var framme åt vi lunch på klipporna. Efter det var det flera som tog en siesta och andra passade på att bada. Innan sista paddling hade vi en kort uppvärmning på stranden. Under färden mot Lövhagen uppstod många fina samtal och skratt med viss nostalgi att helgen var på väg mot sitt slut.

Efter en så fin helg kom vi hem fulla med fina känslor och lust att arrangera flera liknande turer under säsong 2022. Tack för all härlig feedback. Hoppas bilderna kan förmedla lite gran av känslorna från turen.

Önskar avsluta texten med ett citat från en av deltagarna Camilla Lundström om helgen: "Tillåtande och inkluderande. Introverta och extroverta tillsammans. Skratt och allvarsamhet. Flera livslånga vänskaper. Omvälvande och samhörighet. Gemenskap i våra likheter och olikheter. Solnedgång vid klippor. Tystnad och samtal. Bråkigt vatten och stilla sand. En helg som gav allt ovan och ger värme fortfarande."

/Jennie Sjöman och Laurent Krummenacher

KANADENSARE

Vi har fått några fler ledare för kanadensare och får hoppas att det blir fler äventyr på kanadensare under 2022.

Familjepaddling

Varje år har vi ordnat familjepaddling. Två vuxna och ett eller två mindre barn sitter i samma kanadensare, och paddlar en kortare tur. Självklart fikar vi!

Uthyrning kanadensare

Haninge äger 7 kanadensare, som går att hyra för dig som medlem i föreningen. Kontakta grenledaren för att ordna med hämtning av båtar.



KLÄTTRING

Barnklättring

Klätterskola

Vi ordnar klätterskola för 7-12-åriga i Brandbergen. Klätterskolan består av 6 tillfällen (1 timma varje gång) där barnen klättrar på upp till 6 meter höga väggar (säkrade med rep och instruktör) eller på så kallade boulderväggar (upp till 3 meter) utan rep.

Under klätterskolan går vi genom grunderna med klättring:

- säkerhet
- klätterteknik
- hantering av rep

Vårt mål är att barnen ska vilja klättra mer, därför lägger vi stor vikt på lek under träningen.

Vi har skor och sele för barnen.

Öppen klättring

Under hela året ordnar vi då och då Öppen klättring. Dessa tillfälle kan vara både inomhus i Brandbergen, eller utomhus, vid Skrubba nära Trollbäcken. Även där lånar vi ut sele och skor, samt hjälmar till barnen.

Vuxenklättring

Grönt kort utbildning

Tre gånger per år har du som är nybörjare möjlighet att gå en utbildning för att ta grönt kort.

Utbildningen pågår i 2 kvällar, och följer klätterförbundets norm.

Under utbildningen lär du dig att säkra en



klätterkamrat på ett säkert sätt. I utbildningen ingår också grundkunskap i risker och utrustning.

Utomhusklättring

På sommar har du som har grönt kort möjlighet att klättra med oss på klippor omkring söder om Stockholm: Häggsta, Vårdberget, Fullbroberget, Barnsjö. Under 2022 hoppas vi kunna bjuda på utflykter på nya berg, som t.ex. en hel helg vid Ågelsjön (Norrköping). På våra utomhusklättringar klättrar du med topprep (säkrad ovanifrån).

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

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).

Vi finns även på Facebook.

Friluftsförbundet Haninge lokalförbund, C/o Francois Herrault, Sikvägen 7, 135 41 Tyresö haninge@friluftsförbundet.se