

friluftsnytt

FRILUFTS
FRÄMJANDET



2023

HANINGE LOKALAVDELNING



Kallelse till årsmöte 2023

Välkomna till årsmöte den 7 mars kl 19:00 i Kulturhuset vid Haninge centrum. 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 medlemmar får en chans att påverka, genom att välja en ny styrelse.

Är du intresserad av ett styrelseuppdrag, kontakta valberedningen genom Anton Vannesjö: anton_v89@hotmail.com

Välkomna önskar styrelsen genom Maria Modén 070-6575580



Ordförande har ordet

2022 kom och gick. Tänk att ett år som kan kännas så långsamt stund för stund kan kännas så försvinnande snabbt när det passerat. Det blev ett intensivt år där äntligen Covidrestriktionerna släppte. I Haninge har det utbildats många nya ledare i flera grenar och många av våra "gamla" ledare har kunnat fortbilda sig.

Ledarna i Friluftsrådet Haninge är ideella och får ingen ersättning för de aktiviteter som de ordnar för deltagarna. Istället får de utbildningar, vidareutbildningar och glädjen att ta ut andra i naturen. För mig blir det en kick att se en deltagare lyckas med något de kämpar med, att höra någon dra efter andan i förundran över den fantastiska utsikten eller skratten i samtalen på klippan på kvällen.

För mig som ledare är det också roligt att träffa andra som är ledare på olika träffar och utbildningar. Jag personligen har även förmånen att få utbilda nya ledare inom en av mina grenar. Det är väldigt roligt att ena dagen paddla ut med någon som aldrig har

sittit i en kajak för att nästa dag ha en workshop med blivande ledare som funderar över hur de kan ge sina deltagare en trygg, rolig och säker upplevelse.

En av mina bekanta sätter alltid #njutomhus på sina friluftsinlägg. Jag tycker det är så passande.

Jag ser fram emot 2023 och jag hoppas vi ses framöver på en tur. Ut och njut!

/Maria Herrault



LEDARKONFERENS

Att vara ideell ledare i Friluftsrämjandet betyder att man ger mycket av sin egen lediga tid och styrelsen i FF Haninge vill, på så många sätt vi kan, ge våra ledare uppskattning för detta – ett sätt är att bjuda in till ledarkonferens. Efter några år med pandemi då ledarkonferenserna både blivit inställda och sett lite olika ut kunde ledarna i år äntligen träffas under liknande former som vi gjort tidigare.

Platsen för ledarkonferensen var Lövhagen i Nynäshamn och det var både ledare och förtroendevalda från lokalavdelningen som deltog.

Deltagarna träffades vid lunchtid och delades in i mindre grupper där varje grupp utmanades att, på stormkök, laga till en varm maträtt samt en efterrätt av förutbestämda matvaror. Varje grupp gavs ett gemensamt grundutbud (ex fett, kryddor, lök, socker) men resterande varor ”fick gruppen tilldelat åt sig”. Alla deltagare fick därefter smakportioner från varje grupp, det serverades tre varmrätter och tre efterrätter till lunch: Broccolisoppa med vispad färskost, asiatisk gryta med

glasnudlar, linsgryta, äppelpaj med vispgräddde, kanelbullar och björnbajs. Vid inköpen inför detta togs det med i beräkningen de olika allergier som deltagarna meddelat så lunchen blev ordentligt allergisäker.

Efter lunch och under tidig eftermiddag gavs deltagarna olika möjligheter till möten och diskussioner mellan varandra.

Exempelvis diskussion i mindre grupp kring, den ideella ledarens drivkraft, säkerhet under äventyr, hur kan FF Haninge locka fler ledare, PR samt har du något drömäventyr. Att som ledare kunna diskutera olika frågor grenöverskridande med andra ledare är betydelsefullt på många olika sätt och ger ledare möjlighet att få infallsvinklar från många olika håll.



Innan, runt och efter middagen gavs deltagande ledare möjligheten att på olika sätt samspela och umgås med varandra i olika situationer. Med hjälp av samtal under promenad, genom ett klurigt äventyrsuppdrag med hjälp av olika ledtrådar samt genom att få ett konstnärsuppdrag – att måla en tavla utifrån riktlinjer. Med ett streck, utan att lyfta pennan rita av den som sitter mittemot. Därefter rita bakgrund, sedan fylla i de olika fälten med endast 4 färger och avslutningsvis fylla i konturerna med tuschpenna – tänk Picasso.

Middagen serverades av Lövhagen under goda och trevliga former. Framåt 22.00 drog sig alla tillbaka till sitt rum, stuga eller tält. Morgonen därpå, efter gemensam frukost, packade alla ur sig ur sitt boende och sa hejdå till varandra.



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.

KONTAKT TILL GRENARNA

PR-ansvarig

Vakant

Barnverksamhet

Christell Birgell

christel.birgell@gmail.com

Barnskridskor

Marie Littke 070-6438561

marie.littke@friluftsframjandet.se

Vandring

Mats Vass 0738011198

mats.vass@friluftsframjandet.se

Långfärdsskridskor

Simon Leback-Butcher

simon.leback-

butcher@friluftsframjandet.se

Kanot (kanadensare och kajak)

Marie Littke 070-643 85 61

marie.littke@friluftsframjandet.se

Stina Taylor 08-453 69 44

stina.taylor@taylorit.com

Karin Storgårds 076-050 56 06

karin.storgards@friluftsframjandet.se

MTB

Fredrik Modéen 0732-313 692

fredrik.modeen@consid.se

Klättring

Francois Herrault 070-420 01 05

francois.herrault@friluftsframjandet.se

Richard Parsons 073-788 95 72

richard.parsons@friluftsframjandet.se

Ola Segnesta Larsson

ola.s.larsson@icloud.com

Medlemsombud

Vakant

Friluftsmiljöombud

Vakant

Redaktion Friluftsnytt

Francois Herrault

francois.herrault@friluftsframjandet.se

Hemsidan

Fredrik Modéen 0732-313 692

fredrik.modeen@consid.se

Fredrik Bergqvist 070-282 44 22

fredrik@snabb.nu

Materialförvaltare

Gustav bergholtz 070-7773413

g.bergholtz@gmail.com

KLÄTTRING

Klättring i mörker

Den 13 oktober genomförde vi mörkerklättring vid Barnsjön i Trollbäcken. Tio glada, äventyrliga och starka klättrare njöt av höst, mörker och klättersällskap. Mörkerpremiären gav mersmak.

Klättring i mörkret innebar att klättra i en bubbla, med utökad fokus på sin klättring. Pannlampan skapade skuggor på stenen, som avslöjade grepen för fötter och händer. En unik upplevelse.

Vad blir vår nästa annorlunda klättring under 2023? Håll utskick till hemsidan.



Att utveckla sin klättring

I år tar klättergrenen i Haninge ett nytt steg. Vårt mål är att kunna erbjuda både avancerade kurser och lite mer spännande klättringstillfälle. Vi fortsätter också självklart med våra grönt kort utbildningar några gånger per år.

På programmet under 2023 har vi följande utbildningar:

- Gundkurs klippa, första steg för dig som vill klättra ute. Du kommer lära dig hur man sätter upp rep på en klippa
- Försättningskurs klippa, för att kunna utveckla din reptechnik ute, och bland annat lära dig klättra som första klättrare
- Sportklätterskurs klippa, för att lära sig klättra med slingor på bultade leder
- Räddning 1, en utbildning som riktar sig till våra klätterledare i första hand

Kolla hemsidan regelbundet efter våra utbildningar och andra aktiviteter, från en kvällsklättring på en klippa i närheten, till en hel helg vid Ågelsjön (Norrköping).

KLÄTTERSKOLAN

Klättring för barn mellan 7 och 10 år

Klätterskolan pågår under hösten och vinter, från september till mars. Skolan pågår i 6 veckors omgångar.

I år har vi provat lite nya koncept som visat sig fungera bra, så det tänkte vi fortsätta med. I början av varje tillfälle, samlas barnen runt en "guldåda". De sitter tyst och undrar vad som finns i lådan. Förväntan är stor, det går inte att missa, när man ser på barnens ögon. "Vill ni veta vad vi har i lådan idag?" frågar ledaren. "Ja!!" skriker barnen. Vi öppnar lådan tillsammans. Innehållet varierar från gång till gång självklart. Kan vara en badanka som man ska ha på huvut under en balansövning, eller en biljett för att få klättra med ögonbindel, eller ett antal djurbilder som används vid uppvärmning. Överraskingsmoment är stort. Sen fokuserar barnen under hela kvällen, på olika uppgifter de behöver utträtta.

Några föräldrar är med och hjälper.

Som förälder måste man ha grönt kort för att få vara med och hjälpa.



KLÄTTRING

En stycke historia

De flesta som börjar klättra blir snabbt besatta av grader. I inomhusgymmen används ofta färgade tejpbitar för att markera grad – grönt, blått, rött, svart och så vidare. Utomhus återfinns graderna i böcker och appar – 3, 4, 5, 5+ och uppåt. För vissa klättrare är graderingen en sporre. Jag själv för dagbok över vilka utomhusleder och -problem som jag har klättrat. Och blir opassande förtjust om jag märker en uppåtgående trend över tid. Andra upplever graderingen som begränsande. Det händer att klättrare undviker leder eller problem på grund av för lätt eller för svår gradering. I sådana sammanhang kan det vara värdefullt att påminna om att klättrigraderingar enbart är till för att underlätta.

En gång i tiden ansågs det omöjligt att klättra svårare än 5C. Till dess att fransmannen René Ferlet etablerade och klättrade problemet La Marie Rose i Fontainebleau söder om Paris år 1946. La Marie Rose ansågs vara så svårt att graden 5C var otillräcklig. Resultatet blev världens första 6A och att gränsen för det mänskligt möjliga förflyttades.

Världens bästa klättrare klarar idag av

problem med graden 9A och leder med graden 9C. Till exempel leden Silence (9C) i Norge etablerad av den världskända klättraren Adam Ondra. Nu spekuleras det i när och vem som ska spränga den magiska svårighetsgränsen 10A.

Trots framstegen valfärdar fortfarande klättrare till Fontainebleau och det numer klassiska problemet La Marie Rose. För de hågade innebär La Marie Rose ofta en lång väntan medan andra gör sina försök. Och en hel del klättrare får vända om med oförrättat ärende. Till och med den mäktiga Adam Ondra lär ha fallit på sitt första försök.

Vid mitt besök i Fontainebleau imponerades jag av den yngre tonåringen som med lätthet gled upp för La Marie Rose. Att göra ett eget försök var emellertid inte aktuellt, det hade ju kunnat förstöra trenden i dagboken.

/Ola Segnestam Larsson



VANDRING

En snöig spökvandring i Hammersta, 20 november 2022

Det här äventyret var fulltecknat. Spöken utomhus i mörka november är spännande, både för barn och föräldrar. Dagen innan börja det snöa, och det snöade även när vi skulle ha äventyret i skymningen på söndagen. Riktigt ordentligt, minst 2 dm hade det kommit och på vägen dit rapporterades det i radion om bilar som kört av vägen. Till och med några plogbilar nedåt Ösmo halkade av.

Irene och jag var framme i god tid och fixade i ordning. Ingen hade dykt upp och tiden gick. Klockan blev två och fortfarande tomt. Vi skulle precis åka när Johan, 10 år, kom gående i snögloppet med sin pappa Per. Kanon, det blir av ändå tänkte jag. Promenad eller snarare pulsning på vägarna till Frugrottan. Irene berättade om spöken och gastar och myllingar och om min favorit, den elaka ock äckliga draugen. Han var ett egoistiskt spöke som av avundsjuka kunde klättra ner i en rik mans grav och vakta skatterna som om de vore hans egna och nåde den som försökte stjäla dessa skatter. En läskig typ. Johan

pratade hela tiden om spöken och spöken och om när och var man kunde råka ut för dem.

Elda är mysigt och vi hade torr ved med oss. Det vankades grillkorv och grillad haloumi alltmedan både snön och skymningen föll.

Jag drog den där om att köpa tidning och smög iväg till Hammersta borggruin. Tände marschaller och drog på mig min spökdirkt och började vänta. Det blir aldrig så tyst som när det snöat. Så hördes röster i mörkret. Jag kurade ihop vid en stenmur och hoppades att spökdirkten inte skulle synas mot allt det vita. Så såg jag dem komma smygande. BUUUUÅÅÅ. Flax och skrik och lite rädsla blev de. Och Johan blev salig. Att se ett äkta spöke. Vilken tur att han och hans pappa kom så vi kunde ha vårt fina äventyr. Dagen efter, måndag alltså, fortsatte snöandet och det utgick rekommendationer att alla som kunde skulle hålla sig hemma och inomhus. En mycket lyckad dag och kväll.

Thomas Qvarnström

VANDRING

Nyårsafton vid Öran, 31 december 2022

Vi satt hos hemma hos Irene några stycken och hade trevligt på annandagen. Tanken dök upp att vi skulle ha ett äventyr, det var rätt länge sen vi hade något. Samma kväll lades det ut på hemsidan under namnet "Nyårsvandring till sjön Öran!". Sex dagar till äventyret borde få hugade att hinna nappa. Nyårsaftonen kom och det blev till sist tre som anmält sig. Vi var tre ledare så det blev jämnt.

I början gick vi genom Västerhaninge och den fina parken som kallas Krokodilparken. Där står vackra skulpturer av djur. Temperaturen var några grader över noll, behagligt.

Asfalttrottoarer övergick stigar i skogen med grus och på många ställen frusna mycket hala vattenpölar. Litet besvärligt. Mina dubbkängor och gästavar kom väl till pass. Skymningen föll och vi kom fram till den prydliga rastplatsen vid Riddartorp där det tidigare stått en scoutstuga. Jag gjorde en brasa på medhavd ved och myset sänkte sig över oss. Grillkorv för de flesta men även grillade smörgåsar. Oftast skulle det vara bra att lägga mer tid på grillningen. Det tar en halvtimme eller tre kvart innan den riktigt fina glöden kommit fram och grillningen blir perfekt.

Det var nu riktigt mörkt. Det ljus vi hade kom från en fin halvmåne som ömsom lyste oskymd och ömsom hade höga moln kring sig. Ett tag syntes märkliga randiga moln, jag har aldrig sett något liknande. Om man sedan ställde sig på ett särskilt ställe lyste månen genom grenverket på en stor ek. Nästan litet kusligt men fint.

Hemåt genom skogen i pannlampornas sken. Även om de lyser med LED-ljus blir det stämningsfullt. Framme i Västerhaninge fick yngste deltagaren, en pojke på 6-7 år en välförtjänt applåd. 8 km i mörkret är bra jobbat. Därefter proviantering på COOP. För mig blev det TV-soffa med chips och dricka de sista timmarna av 2022.

Thomas Qvarnström

KAJAK

Kajak och Yogatur 2022

Två sommar helger den 2-3 /7 och den 20-21/8 ordnade FF Haninge sina Yoga-kajakturer.

Båda turerna gick till Järflotta då de vackra sandstränderna på både den östliga sidan och sydliga spetsen erbjuder fina platser för yoga och läger för större grupper. Vi hade ett gott samarbete med Sickla LA ledare som gjorde turerna möjliga och gav oss även erfarenhetsutbyte. Tack Åsa och Veronica! Det är både nyttigt och roligt att kunna arbeta brett inom FF.

Flera nyutbildade ledare gjorde sin praktik under helgerna och tillsammans med dem skapades två minnesvärda turer. Tack Ola, Angelica och Karin för ert bidrag och engagemang.

Vi valde att behålla samma upplägg som 2021 med härlig uppvärmning innan avfärd samt en skön lunchyoga och en mer dynamisk yoga när vi slagit läger för kvällen. En av fördelarna med yoga på stranden är att den bästa sätt att bli av med sanden är ett dopp.

Glädjande är att se hela gruppen samlad 07:00 på morgonen. Fräscha smoothies förgyllde tillvaron och gav energi inför den timme långa yinyogan i en oslagbar miljö.



KAJAK

Tur 1 2-3/7

Helgen började med ett härligt väder och uppvärmning i det daggfuktiga gräset på Lövhagen, efter en dryg timmes paddling landade vi på en av Järflottas vackraste sandstränder på den nordostliga sidan. Innan lunchyogan med både solhälsning och solkrigare överraskade vi deltagarna med iskall råsaft. Det blev en god booster. Varma och sandiga slängde många av oss i det uppfriskande vattnet innan det var dags för lunch. I denna anda fortsatte helgen och avslutades på söndag på Yttre gårdens sydvästliga strand med rörelse, bad och reflektion.

Tur 2 20-21/8

Trots ostadig väderprognos fick vi, även denna tur, en helg fylld med paddling, glädje, skratt, yoga och bad .

Lite dramatik blev det innan avfärd då det blåste kraftigt på Lövhagen, vinden tvingade oss att byta startplats. I regn och rusk flyttade hela gruppen med gott mod och leenden till en vindstilla vik i närheten. Otroligt viktigt med flexibilitet och plan B och C när man håller på med friluftsliv!

Under turen överraskade en deltagare oss med Acroyoga! Vi lärde oss grundpositioner och att flyga! Tack Elin för inspiration! Superroligt med spontaniteten och gemenskap när alla är med och bidrar. En viktig drivkraft för oss som organiserar och leder turer!

Vi hoppas på nya möten och kära återseenden i kajakens och yogans tecken under 2023!

Jennie Sjöman och Laurent
Krummenacher



BARN

Någon av oss arbetar på bank, några andra på kontor, en arbetar som byggnadsarbetare, några arbetar på förskola eller skola, några arbetar med it och någon av oss arbetar på sjukhus – det som är gemensamt för oss alla är att vi är engagerade som barn- och ungdomsledare i Friluftsrådet Haninge. Vissa av oss har egna barn med i sin grupp, andra har utflugna barn som slutat sedan länge och några av oss har inga barn alls, alla engagerar vi oss av olika skäl – och inget skäl är mera eller mindre värt än det andra. En gemensam nämnare för oss är att vi alla gläds av att få ta med barn och ungdomar (och föräldrar) med ut på äventyr i vår underbara natur – både lite längre bort men även nära där vi bor.

Under föregående år har lokalavdelningen haft 10 barn- och ungdomsgrupper igång. Hur många äventyr och grupper som detta år resulterar i vet vi inte än men vi hoppas förstås på minst lika många som förra året, gärna fler. De grupper vi hade förra året var; Öppna Skogsgläntan (i samarbete med Haninge kommuns Öppna förskola) för



barn ca 0-2 år, Skogsknopp ca 1-3 år, Skogsknytte ca 3-5 år, Skogsmulle ca 5-7 år, Familjemulle ca 2-6 år, Strövarna ca 7-10 år, Frilufsarna ca 10-13 år, barnskridskoskolan Skrinna ca 3-8 år samt MTB för barn 7-13 år.

Familjemulle vid Rudan

Detta är ett äventyr för barn, ca 2-6 år, i sällskap med en förälder eller annan vuxen. Finns det någon speciell typ av deltagare? undrar du kanske. Nej, det finns det inte –

Det kan vara en vuxen som älskar att vara ute och vill föra det vidare till sitt barn eller barnbarn, det kan vara en vuxen som egentligen inte är ute så mycket själv i naturen men som vill att hens barn eller barnbarn ska få möjlighet till det, det kan vara familjen som vill göra någonting tillsammans, det kan vara barnet som fikar minst 12 gånger under varje träff, barnet som gärna läser alla de 15 böcker som finns med, barnet som bara vill klättra på berget eller barnet som man får locka och utmana för att hen vill skapa med rönnbär eller måla med färgen. Gemensamt för deltagarna är att de tillsammans med andra gärna kommer med oss ut i naturen.



Gruppen har träffats 4 gånger per termin och varit ute 2 timmar vid varje tillfälle. Deltagarna har tillsammans undersökt den spännande naturen, lekt och skapat med naturmaterial. Ledarna har till varje träff förberett material utifrån olika teman ex vårblommor, knoppar och träd, svampar, vatten, friluftsteknik och Allemansrätten. Materialet och aktiviteterna har omsorgsfullt valts ut för att vara varierat och förhoppningsvis samtidigt kunna erbjuda något för allas intresse. Bland annat har det funnits olika sagospår, böcker att läsa, kritor/pennor/målarfärg, spel/memory/pussel, skapande med lim/garn och olika naturmaterial. Varje träff har liknande upplägg: gruppen samlades och fick träffa både Skogsmulle och Skogsknytte samtidigt som vi sjöng deras sånger, under stora granen träffade vi Ekorren som lärde oss olika fakta, framme vid mulleskogen låste vi upp låset för att komma in och uppe på mulleplatsen började vi alltid med att fika. Under fikastunden berättade ledarna om dagens tema och vilka de olika aktiviteterna var som deltagarna kunde välja på att göra. När de två timmarna nästan var tillända samlade gruppen ihop sig för att avsluta träffen, och gå tillbaka ner mot Rudan. På vägen tillbaka låser vi såklart Mulleskogen – så att ingen annan kommer in till just vår Mulleplats.

Väl mött i skogen – världens bästa lekplats!

*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