

# friluftsnytt

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# 2024

## HANINGE LOKALAVDELNING



# Kallelse till årsmöte 2024

Välkomna till årsmöte den 12 mars kl 19:00 i Kulturhuset vid Haninge centrum. Ni behöver anmäla er på hemsidan.

Friluftsrämjandet 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, bland annat genom att välja en ny styrelse.

Är du intresserad av ett styrelseuppdrag, kontakta valberedningen Kasewa Dabagh Celepli, [kasewa.dc@gmail.com](mailto:kasewa.dc@gmail.com).

Välkomna önskar styrelsen genom Maria Herrault 070-6575580



# Ordförande har ordet

2023 kom och gick så otroligt fort. I Haninge har vi haft mängder med aktiviteter och fått flera nya ledare. Det är jätteroligt. Vi fick även 2 nya som tillskott till styrelsen och det är roligt att jobba med en styrelse som är engagerad och att vi ibland har olika åsikter gör det hela bara bättre. Det hade varit tråkigt om vi alla hade tyckt exakt samma sak om allt.

Det märks att pandemin är över. Nu är inte friluftsliv det enda man kan fylla sin fritid med. Ändå tror jag att vi behöver komma ut i naturen och njuta av friluftslivet på ett hållbart sätt.

För min egen del har jag märkt av det extra mycket. Första halvan av året innehöll många härliga paddlingar, vandringar och klättringar. Tyvärr råkade jag ut för ett rejält ryggsnitt första dygnet på en paddling som skulle ha varat i 10 dagar. Sen var hela friluftssäsongen slut för mig. Man märker ju hur viktigt det är att kroppen är med och fungerar när den plötsligt inte gör det längre. När inte ens en längre promenad i skogen fungerar. Jag har under hösten insett hur viktigt friluftslivet är för mig. Att få komma ut är väldigt läkande för kropp och själ. Jag är på väg tillbaka och sakta, men säkert kan jag öka på med aktiviteter och längd på dem. Så jag hoppas att jag får möjlighet att genomföra förra årets inställda paddling i år istället.

Jag hoppas att ni alla har haft ett härligt 2023 och ser fram emot ett härligt 2024. För oss som gillar långfärdsskridsko så har säsongen fått en bra start och jag hoppas det håller i sig ett tag till så jag hinner åka lite mera.

Tack för att jag får dela mitt friluftssintresse med så många av er. Vi ses väl på ett äventyr under året?

Varma hälsningar  
Maria Herrault



# KONTAKT TILL GRENARNA

## PR-ansvarig

Vakant

## Barnverksamhet

Christell Birgell

christel.birgell@gmail.com

## Barnskridskor

Marie Littke 070-6438561

marie.littke@friluftsframjandet.se

## Vandring

Thomas Qvanström 076-128 71 83

thomas\_158@friluftsframjandet.se

## Långfärdsskridskor

Simon Leback-Butcher

simon.leback-butchers@friluftsframjandet.se

## Kanot (kanadensare och kajak)

Marie Littke 070-643 85 61

marie.littke@friluftsframjandet.se

Karin Storgårds 076-050 56 06

karin.storgards@friluftsframjandet.se

Stina Taylor 08-453 69 44

stina.taylor@taylorit.com

## MTB

Fredrik Modéen 0732-313 692

fredrik.modeen@consid.se

## Klättring

Ola Segnesta Larsson

ola.segnestam.larsson@friluftsframjandet.se

Francois Herrault 070-420 01 05

francois.herrault@friluftsframjandet.se

Richard Parsons 073-788 95 72

richard.parsons@friluftsframjandet.se

## Medlemsombud

Vakant

## Friluftsmiljöombud

Vakant

## Redaktion Friluftsnytt

Francois Herrault

francois.herrault@friluftsframjandet.se

## Hemsidan

Fredrik Modéen 0732-313 692

fredrik.modeen@consid.se

Denize Scheffold 072-9644026

denizescheffold@gmail.com

## Materialförvaltare

Gustav bergholtz 070-7773413

g.bergholtz@gmail.com

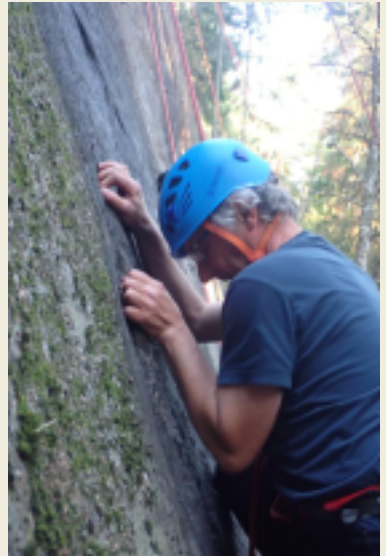
# Träffa en av våra ledare

Francois Herrault

Francois har varit en aktiv och engagerad ledare inom Friluftsrämjandet Haninge under många år. Han skapar goda relationer och samarbetar med andra föreningar, som MHM Klätterförening i Brandbergen, och verksamheter i Haninge genom dialog, samverkan och erfarenhetsutbyte. Han hjälper också nya ledare att utvecklas och bli trygga ledare. Han är även utbildningsledare och utbildar nya ledare inom andra lokalavdelningar i Friluftsrämjandet såväl som i Kanotförbundet.

Exempel på Francois engagemang inkluderar:

- Den återkommande Klätterskolan för barn mellan 6 och 9 år, där han lär ut grunderna i klättring på ett lekfullt och säkert sätt.
- Äventyr som barnklättring utomhus vid den nybultade Montaña de Fuego i Brandbergen, där han tar med barnen på en spännande utflykt till en nybultad klippa.
- Klättergrenen för barn inom Friluftsrämjandet Haninge, som han var med att starta upp och har utvecklat och inspirerat mängder av barn, i olika åldrar och med eller utan funktionsvariationer, att hitta glädjen i klättring.
- Vandringar i närområdet samt Alperna och Pyrennéerna
- Vandringar med tema, som t.ex. "Karta och kompass", "Runstensvandring"
- Kajakpaddlingar från nybörjarnivå till avancerade nivåer (blå paddelpass)

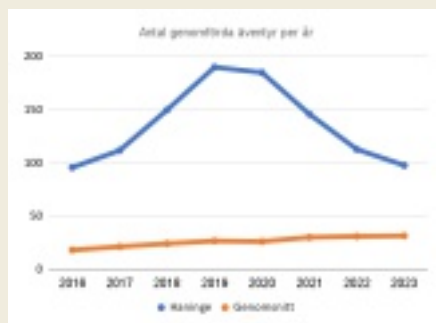


# HANINGE STATISTIK

Friluftsförbundet medlemsår löper från och med 1:a oktober till och med september året efter. I början av oktober publiceras siffror för årets medlems- och aktivitetsutveckling. Vi presenterar nedan statistiken för Haningen lokalavdelning och jämför med genomsnittet för alla lokalavdelningar i Friluftsförbundet.

Haninge lokalavdelning genomför betydligt fler äventyr per år än den genomsnittliga lokalavdelningen i Friluftsförbundet. Däremot ökar antalet äventyr över tid för den genomsnittliga lokalavdelningen medan Haninge har sett en betydande minskning i antal genomförda äventyr.

| Aktivitet 2023               | Antal |
|------------------------------|-------|
| MTB                          | 3     |
| Friluftskunskap              | 3     |
| Intern Organisation          | 5     |
| Klättring                    | 29    |
| Skogsmulle och skogens värld | 7     |
| Skridskor                    | 2     |
| Vandring                     | 16    |
| Vatten & paddling            | 30    |
| Vildmarksäventyr             | 3     |
| Totalt                       | 98    |



Äventyren fördelar sig över olika typer av grenar. De grenar som är mest aktiva i form av antal äventyr är vatten och paddling, klättring samt vandring.

# VANDRING

Vandring är något som verkligen passar i Haninge. Stora områden med utmärkta leder och även mindre frekventerade platser ger stora möjligheter för var och en som vill få en fin naturupplevelse. Tyresta nationalpark som fyllde 30 år som nationalpark i fjol är en riktig pärla. Förutom leder kan den som vill leta sig ut i obanad terräng och hitta egna smultronställen.

Bland övriga områden kan nämnas Hanveden och Nackareservatet. Med lämplig fotbeklädnad, massäck, karta och kompass är det bara att välja



Friluftsförbundet, Haninge arrangerar vandringsäventyr hela året och på många platser. På vintern är de av förklarliga skäl färre. För oss i LA Haninge är det extra roligt om vi kan få deltagare att upptäcka nya områden som kan besökas igen.

Vi har vandringar från 4 km till 20 km, för både barn och vuxna. Svårighetsgraden varierar från lätt till medel och i vissa fall svår. Vi ser fram emot en fortsättning på 2024 med äventyr i skog och mark.

# KANOT

I vårt kanotförråd har lokalavdelningen både kanadensare och kajaker. De används på olika sätt och många gånger av olika användare men med samma lycka och glädje – kanske finns det ibland även en gnutta av skräckblandad förtjusning hos deltagarna.

Under året har kanotgrenen bland annat tagit ut familjer, barngrupper och skolklasser på vattnet med hjälp av våra kanadensare. Vad kan det innebära att delta på en familjepaddling? Jo att 5-6 familjer träffas vid kanotförrådet och där få utrustning, instruktioner och så klart en varsin kanadensare. Efter en ordentlig introduktion och genomgång sjösätts

kanadensarna och ut på vattnet glider båtarna sakta. I gemensam trupp paddlade, de familjer som deltog på paddlingen i juni, ut på Drevviken och bort genom Gudöån. När kanadensarna i sakta mak flöt ut ur ån och in i



Långsjön för att där stanna till vid en sandstrand för fika. Denna gång var det ingen som tyckte att det var badväder – så det blev inga dopp. Efter fikastunden klev alla i kanadensarna igen och gruppen rundade Solön innan de vände tillbaka mot kanotförrådet. Väl framme vid förrådet togs materialet omhand och iordningställdes till nästkommande paddlare.

Lokalavdelningens kajaker används av medlemmar som deltar på något av alla våra äventyr. Exempel på äventyr: Social paddling med olika teman som tex yoga paddling eller bara ut och njut på vattnet, teknikträningar, prova på-paddlingar, helgovernattningar i skärgården, paddla även på vintern, blöta övningar där vi övar på att välta och ta oss upp i kajaken igen både själv och genom kamraträddning, mörkerpaddling, övning - incident management samt vid olika paddelpassexaminationer.

Har du aldrig paddlat kajak tidigare men är nyfiken på att prova? Håll utkik på vår hemsida när vi lägger ut nyfiken på kajak. Några dagar innan aktiviteten kommer du få ett mail med information kring träffen. När du kommer till kanotförrådet blir du mottagen av ledare som hjälper dig med att få den utrustning som du behöver. När alla deltagare kommit och alla fått kajak, flytväst och paddel startar ledaren upp aktiviteten med en samling där vi går igenom allt kring vad vi ska göra under äventyret. Vi är ofta många ledare på plats som kan hjälpa dig med dina frågor. Så välkommen till oss och prova på om du inte paddlat tidigare.

Vad säsongen 2024 innebär vet vi inte än, planeringen är i full gång. Nya äventyr läggs ut på vår hemsida när ledare finns för aktiviteten, så håll utkik på hemsidan om du vill lära dig mer inom kajak eller bara komma ner och njuta av den fina naturen och få en trevlig paddelstund.

För årets säsong som redan är igång med vinter paddling hoppas vi på stora känslor och fina äventyr för alla våra deltagare!



# KLÄTTRING

Under 2023 genomförde våra dedikerade klättrerledare nästan 30 olika äventyr med nästan 600 deltagare om totalt 1 700 friluftstimmar. Vi klättrade utomhus vid ett flertal tillfällen vid klippor som Barnsjön, Vårdberget och Häggsta. Ett större antal medlemmar tog grönt kort genom att delta i en av våra toppprepskurser. Haninge arrangerade också flera äventyr för barn och unga, inklusive Klätterskolan (7-10 år), Klätterklubben (10-13 år) i Brandbergen och flera klättring på klippa. Andra äventyr inkluderade grund- och fortsättningskurs i klippklättring, sportklätterkurs på klippa, sportklättring och kompisklättring. Vid ett par tillfällen träffades ledarna för att planera och klättra tillsammans.



# 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 Friluftsrörelsen i 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 för barn ca 0-2 år, Skogsknopp ca 1-3 år, Familjeskogsmulle ca 5-7 år, Familjemulle ca 2-6 år, Strövarna ca 7-10 år samt barnskridskoskolan Skrinna ca 3-8 år.

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](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)).

Vi finns även på Facebook.

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