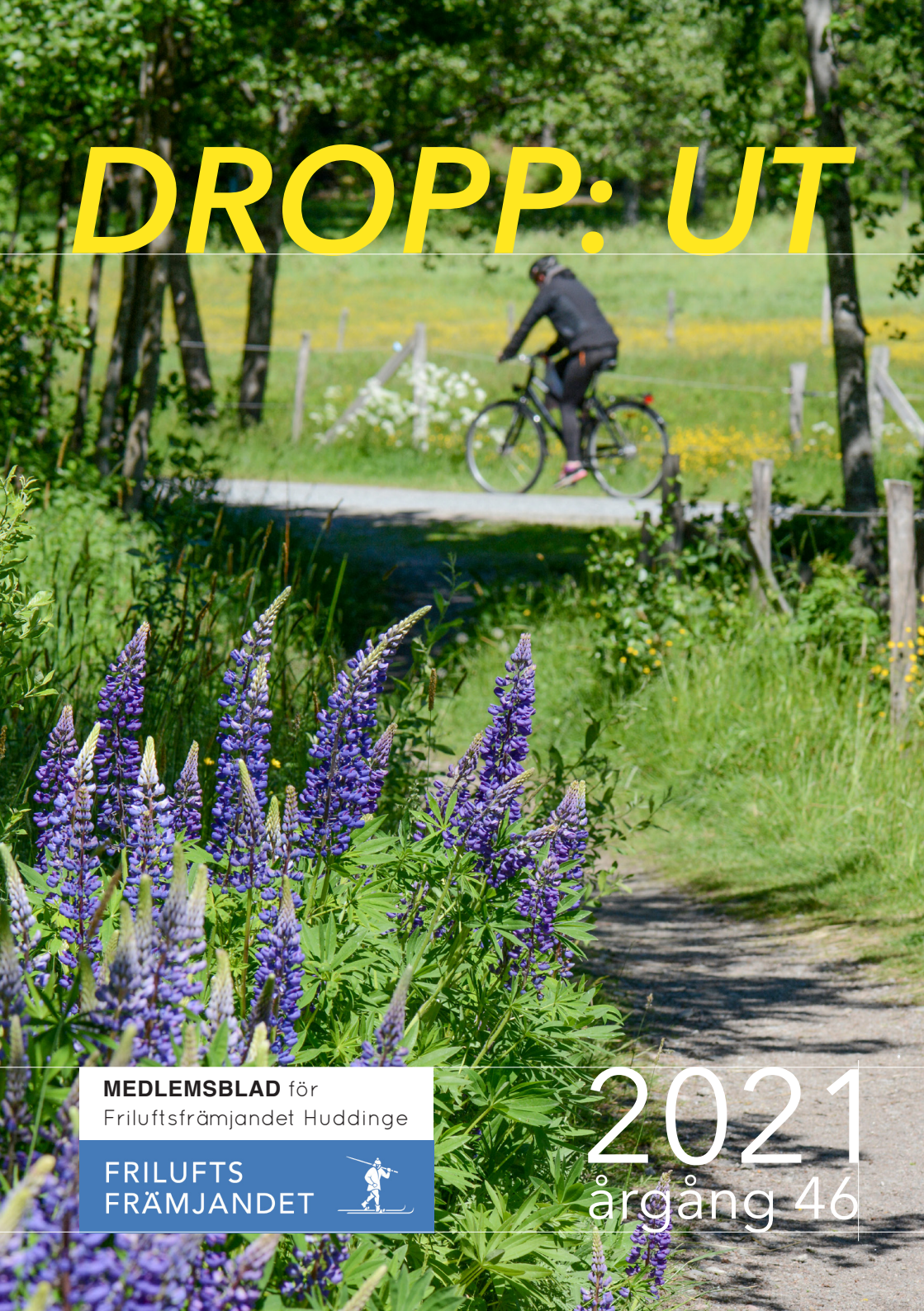


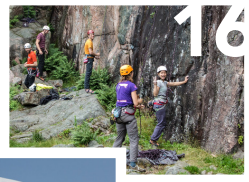
DROPP: UT

MEDLEMSBLAD för
Friluftsfrämjandet Huddinge

FRILUFTS
FRÄMJANDET

2021
årgång 46

Innehåll



03 Ordförande har ordet

För hela familjen

04 Vintermys i Sjöängen för hela
04 Familjens vinterdag i Sundby
05 Familjedag i Flottsbro

Barnverksamhet

06 Att vara barnledare
08 Femårsjubileum i Källbrink
10 Äventyr med Strövargruppen Jordgubben
12 Skid- och snowboardskolan

Ungdomar&vuxna

13 Tältning- ett lagom spännande vinteräventyr
14 Håll tummarna för en isvinter
16 Klättring och skidalpinism
20 Upplev naturen på skidor

22 Längre bort kommer man inte
26 Åsnen runt
31 Lugn vandring i paradiset
32 Kajak

Info

34 Kalender - detta händer
36 Avgifter för olika aktiviteter
37 Här hittar du våra aktiviteter
38 Styrelse och ledarförteckning
39 Årsmöte
39 Kansli- kontaktuppgifter

Omslagsbild: "Natur i Huddinge sommar 2020" fotograf Richard Vestin

Ansvarig utgivare .....*Leif Malmlöf*, ordförande
Redaktör .....*Gunilla Andér* och *Ewa Hedlund*
Layout, Grafisk formgivning.....*Dan Andersson*, D-vision
Utkommer: *1 nr/år* .....Upplaga: *1 500 ex*

FRILUFTS FRÄMJANDET

Hej alla medlemmar i Huddinge lokalavdelning!

2020 har verkligen varit ett annorlunda år.

Året inleddes med en extremt mild vinter som gjorde att vi inte kunde genomföra vår alpina skidskola. Förutom att alla presumtiva deltagare påverkades negativt betydde det även ett ekonomiskt avbräck för föreningen. Vår likviditet är emellertid stark så vi kan hantera en sådan här händelse.

Efter det drabbades vi av en global pandemi som påverkade hela samhället, men inte något ont som inte har något gott med sig. Alla de olika restriktioner som följde med Corona gjorde att efterfrågan på friluftsaktiviteter ökade. Vi kan med glädje konstatera att i princip all vår verksamhet har kunnat Corona-anpassas och genomföras.

I skrivande stund ser vi tyvärr inget slut på Corona-pandemin och de restriktioner som följer med den. Vi räknar med att kunna fortsätta genomföra all verksamhet, om än något modifierad. Vi hoppas också att vi får en vinter med både snö och is så att vi kan genomföra de vinteraktiviteter som kräver det underlaget.

En viktig förutsättning för att vi ska kunna genomföra våra aktiviteter är våra ledare, utan dem ingen verksamhet. Vi kommer under 2021 fortsätta att fokusera på våra ledare. Vi vidareutvecklar kontinuerligt våra befintliga ledare och jobbar aktivt med att rekrytera och utbilda nya ledare.

Vi är i Huddinge lokalavdelning lyckligt lottade som har möjlighet att ha ett kansli som stöttar verksamheten. Jag vill på styrelsens och hela lokalavdelningens vägnar tacka Anders för den service han ger oss alla.

Jag vill slutligen ta tillfället i akt och rikta ett stort tack till er alla som genom att skänka Friluftsfrämjandet i Huddinge en del av er fritid möjliggör att vi kan bedriva vår omfattande verksamhet.

Med en önskan om ett innehållsrikt Friluftsfrämjarår 2021!

Leif Malmlöf
Ordförande

Familjedagar

Välkommen till

Familjens vinterdag 2021 Sundby

söndagen den 14 feb. kl. 11-14

Friluftsfrämjandet i Huddinge bjuder in till en härlig aktivitetsdag i Sundby för både barn och vuxna – tag chansen och prova något nytt eller bara njut av att vara ute tillsammans!

– Åk skridskor på Orlången i tryggt sällskap av våra duktiga ledare. Både nybörjare och vana skridskoåkare kan delta. Vi lär ut tekniken, ger tips om utrustning och hur man tar sig upp om man plurrar. Du som vill kan själv pröva på att plurra.
– Ta en tur på längdskidor i spåren runt Orlången eller på land. Vi ger tips om teknik och utrustning.
– Åk pulka med de minsta barnen
– Prova vår vintriga äventyrsbana
– Skogsmulle med vänner kommer på besök
– Prova på Skogsmulle- eller annan barngrupp
– Brasan är tänd och alla barn får korv och dricka inkl kåsa
– Vad vet du om is? – du kan vinna ett pris

Det finns gott om parkeringsplatser och buss 709 har hållplats vid Sundby. Värdshuset är öppet kl 12-16 för den som vill äta/fika där.

Varmt välkomna!

FRILUFTS FRÄMJANDET

Vi hoppas kunna arrangera familjedagar ,men med tanke på Coronarestriktioner kan vi bli nödgade att ställa in.
Följ uppdaterad information på hemsidan friluftsframjandet.se/huddinge

I samarbete med:

Studie främjandet

Vintermys i Sjöängen för hela familjen

INSTÄLLT!

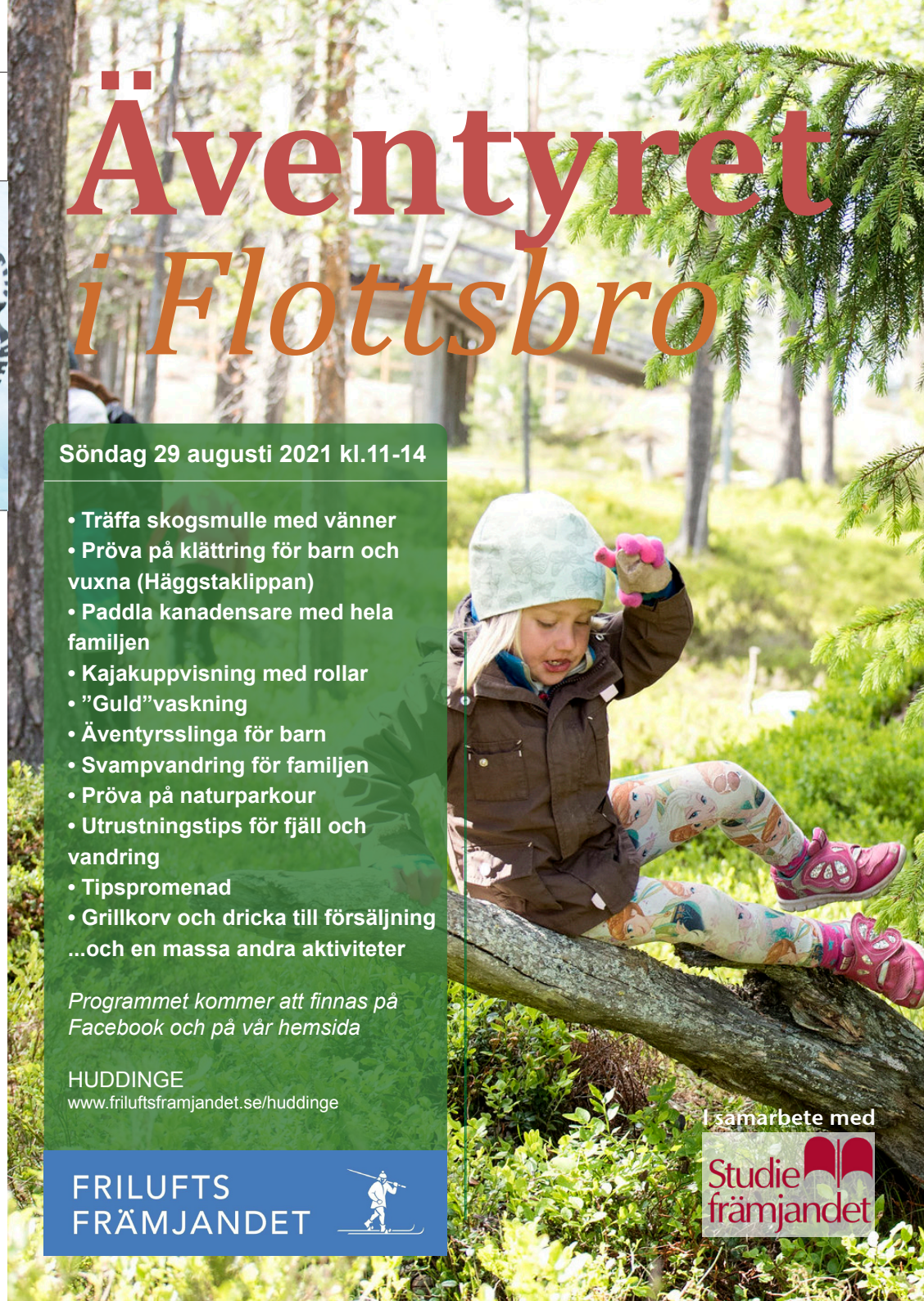
För femte året arrangerar Huddinges lokalavdelning en familjedag i Sjöängen Trångsund i samarbete med Villaföreningen Vi i Sjöängen. Om isen ligger åker vi skridskor på Drevviken i tryggt sällskap av våra kunniga ledare. De lär ut teknik och ger tips om utrustning.

Prova på att plurra i det vinterkalla vattnet och lär dig att ta sig upp under säkra former.

De minsta barnen kan åka pulka och så kommer skogsmulle på besök. Barnen kan också prova på någon av våra barngrupper och testa vår äventyrsbana. Nere vid sjön grillar vi korv och kokar blåbärssoppa.

Välkommen till Sjöängen 17 januari mellan klockan 11 och 14.

Håll utkik efter det aktuella programmet på hemsidan ***www.friluftsframjandet.se/ huddinge*** och på Facebook ***https://www. facebook.com/friluftsframjandethuddinge/***



Äventyret *i Flottsbro*

Söndag 29 augusti 2021 kl.11-14

- **Träffa skogsmulle med vänner**
- **Pröva på klättring för barn och vuxna (Häggstaklippan)**
- **Paddla kanadensare med hela familjen**
- **Kajakuppvisning med rollar**
- **”Guld”vaskning**
- **Äventyrsslinga för barn**
- **Svampvandring för familjen**
- **Pröva på naturparkour**
- **Utrustningstips för fjäll och vandring**
- **Tipspromenad**
- **Grillkorv och dricka till försäljning**

...och en massa andra aktiviteter

Programmet kommer att finnas på Facebook och på vår hemsida

HUDDINGE
www.friluftsframjandet.se/huddinge

FRILUFTS FRÄMJANDET

I samarbete med

Studie främjandet

Att vara barn-ledare

I Huddinge lokalavdelning är vi 30 barnledare som håller i barngrupper för olika åldrar varje vår- och hösttermin.

Många av oss har börjat när våra egna barn är redo för skogsäventyr och följer med gruppen vartefter barnen blir äldre.

Som barnledare i Friluftsfrämjandet går man en utbildning anpassad för den åldersgrupp man ska leda. Utbildningen består av bland annat friluftskunskap, ledarskap och säkerhetsplanering. Ett roligt, och förstås viktigt, sätt att starta sitt ledarskap.

Huddinges barnledare träffas minst en gång per termin för att utbyta erfarenheter och lära oss nya saker. I juni månad träffades vi exempelvis för en workshop med en erfaren inspiratör i bushcraft, som handlar om hur man lever av och i naturen och hur man använder sig av naturen på ett ansvarsfullt sätt. Våra lite äldre barngrupper täljer ofta och då är det viktigt att vi lär oss bra teknik och även får med roliga idéer till aktiviteter med barnen.

Förutom det fantastiska i att leda barngrupper så är det ett roligt gäng ledare att lära känna och utbyta erfarenheter med.

Är du nyfiken på att bli ledare? Kontakta någon av grenledarna för att få veta mer.
Elin Tafuri (Barngrupper 1-7 år)
Karin Norinder (Barngrupper från 7 år)

Elin Tafuri,
Grenledare barn

Adrian Clarke visar hur man täljer på ett säkert sätt och visar en "skrika" som han täljt.

Workshop i bushcraft, eldning och täljning.

Barnledarträff med tältning på Lida

Barnledarträff med paddling i Drevviken

5 års-jubileum i Källbrink!

I augusti firade vi att vi haft barngrupper i Källbrinksskogen i fem år. Skogsmulle och hans vänner hade tillsammans med våra ledare skapat fem olika stationer där barnen fick gå runt i mindre grupper och göra olika aktiviteter: Fiskedamm med Skogsmulle, naturtavlor med Fjällfina, hattar med Skogsmulle, planeter med Nova och så förstås äta krabbelurer som stekts över eld.

Det började 2015 med att jag startade två grupper för mina barn som då var 0 och 2 år gamla: Öppna Skogsgläntan och Skogsknytte. Jag fortsatte att vara ledare för mitt äldsta barns grupp, som nu är Strövare, och så startade vi "syskongrupper" där min yngsta fick vara tillsammans med andra ledare.

Det är så spännande att få vara ledare och följa barnen från små äventyr i närområdet till större äventyr på olika platser. Från att ha varit ensam ledare var vi våren 2020 tio ledare på fem grupper i Källbrinksskogen.

Det är ett fantastiskt gäng med ledare, och grupperna blir alltid fulla snabbt. Nu har flera grupper "vuxit ur" Källbrinksskogen och håller oftast till på andra platser.

Jag hoppas att det kommer nya ledare som kan starta grupper för yngre barn så att fler barn får möjligheten att komma ut i naturen. Inspirationen till aktiviteterna på jubileumsäventyret kom från en ledarvecka i Idre, en förmån man har som ledare där man kan inspireras av ledare från hela landet.

Karin Norinder,
Grenledare barn

Skogsmulle, Nova, Fjällfina och Laxe

Fiskdamm med Laxe

Elma och Vera var med från starten i Källbrinksskogen 2015

Barnen fick skapa planeter med Nova

Alla barnen ville ha likadana hattar som Mulle

Krabbelurer på Mulleplatsen

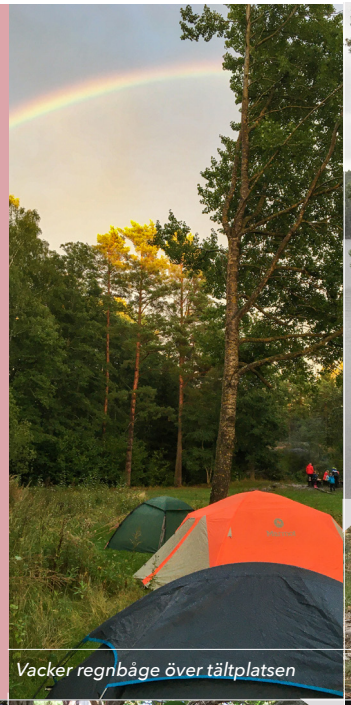
Äventyr med Strövar-gruppen Jord-gubben

I början av hösten vandrade vi runt Stensjön och tältade i Tyresta nationalpark. Det var spännande att se hur naturen påverkats av den stora skogsbranden som härjade där 1999. Äventyret gick att genomföra trots coronarestriktioner, eftersom alla barnen hade varsin vuxen med sig, och inte delade tält med andra familjer. På kvällen prydde en vacker regnbåge himlen över tältplatsen och när mörkret föll bjöd barnen på skuggteater bakom vindskyddet.

"I september vandrade vi en del av Havtornsuddsslingan i Gålö. Vi njöt av vacker skärgårdsnatur, klättrade i träd, träffade en tjock huggorm, målade akvarell, och några tog till och med ett spontandopp! Terminen avslutades i slutet av november med lördagsmys vid sjön Gömmaren. Utrustade med pannlampor och ficklampor vandrade vi i mörker till ett vindskydd. Vi grillade korv, gick på reflexjakt i skogen och poppade popcorn över eld.

/Strövarledarna Viktor och Karin"

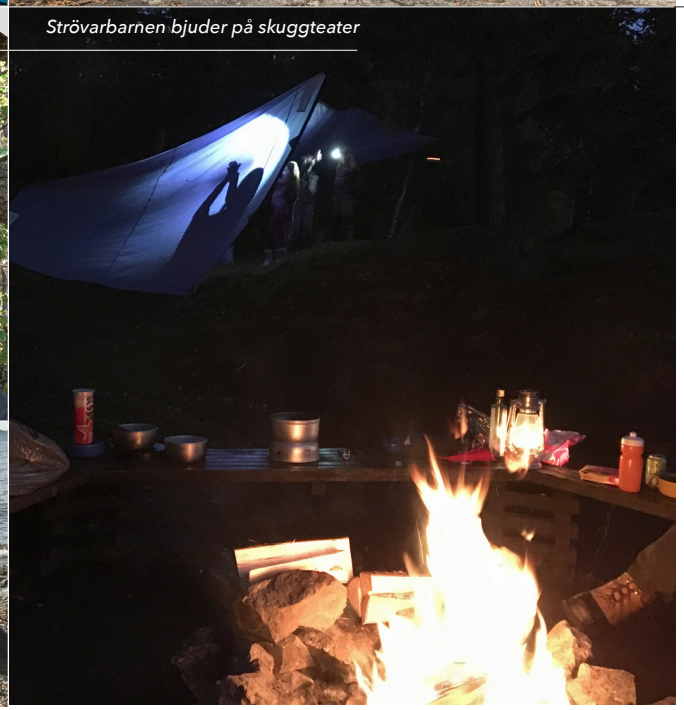
Karin Norinder,
Grenledare för fria barngrupper


Vacker regnbåge över tältplatsen

Vacker utsikt över Stensjön

Vi studerar karta

På vandring i Tyresta brandområde


Strövarbarnen bjuder på skuggteater

Skid- & snow-board-skolan

Vi erbjuder skid- och snowboardskola med välutbildade instruktörer för alla nivåer från tre års ålder och uppåt. För dig som är 13 år och äldre erbjuder vi kurser från nybörjare till avancerad nivå, även kurser för vuxna.

För ungdomar som är intresserade av att ha kul i backen och samtidigt utveckla sin åkning under lekfulla former men inte vill gå i skidskola har vi Freeskiers.

I Freeskiers samlas barn och ungdomar mellan 7 och 14 år för att tillsammans med ledare åka och ha kul i backen. Det finns en grupp för alla!

Bokningen till vinterns kurser 2022 öppnas under december 2021

Boka på hemsidan

www.friluftsframjandet. se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/ huddinge/alpint/skid-och-snowboardskola/bokning/

Kontakt:
skidskolan@huddingeskidskola.eu

Bli skid- eller snowboard-lärare!

Som ledare inom Friluftsfrämjandet har du möjlighet till ett superroligt uppdrag och en karriär som kan ta dig till berg över hela världen. Våra skickliga skidlärare i Flottsbro går ofta vidare till uppdrag i svenska fjällen och alperna så vi behöver hela tiden nya ledare till vårt härliga skidlärargäng.

Du kommer att få åka massor med skidor/snowboard med människor som delar din passion. Friluftsfrämjandets utbildningar är början på en livslång relation till skid- och snowboardåkning och en bra merit i ditt CV.

Som skidlärare i Flottsbro bidrar du till att väcka skidglädjen hos barn, peppar ung- domar att utvecklas och våga mer och kan också jobba med vuxna som vill bli bättre åkare.

Här kan du läsa mer om skidlärarutbidlningen ***www.friluftsframjandet.se/regioner/ma- lardalen/lokalavdelningar/huddinge/alpint/bli-skidlarare/skidlararutbildningar/***

Hör gärna av dig till oss så berättar vi mer! Besök vår sida på ***Facebook www.facebook.com/Huddinge-Skidsko- la-Friluftsfrämjandet-229077847106404/*** och skicka ett meddelande till oss.

Eller maila till:
skidskolan@huddingeskidskola.eu

Tältning-lagom spän-nande vinter-äventyr

När det är som mest snö i februari vandrar vi med vår packning upp till sjön Trehörningen vid Paradiset, slår upp tälten och övernattar innan vi

fortsätter nästa morgon längs Sameslingan tillbaka till Paradiset.
Vi har hållit på i några år nu. Många har insett att vi inte är knäppa utan att vintertältningen är ett bra sätt att kontrollera hur utrustningen fungerar under vassa förhållanden. Vi brukar alltid se ljuset från andra lägereldar i närheten. Det händer ju också inte sällan att vi upplever 0-gradiga nätter även på sommaren uppe vid Sylarna t ex.

Och visst har det hänt att vi vaknat med snö i närheten. Då kan det ju vara en fördel att ha provat utrustningen hemma! Dessutom är det sällan någon som fryser under våra vintertältningar. Har man rätt grejor är det inga problem. Ett enkelt råd är att använda två sovsäckar med komfortgräns 0 grader. Då klarar man de flesta vinternätter i Stockholmstrakten. Två liggunderlag är lätt att bära med sig och skyddar mot markkyla.

Naturen är väldigt vacker uppe vid sjön där vi tältar. Vi gör upp en brasa och äter middag, och beskådar sedan den magnifika stjärnhimlen som ju är väldigt spektakulär långt från alla ljusföroreningar.

I februari har vi den mäktiga stjärnbilden Orion i blickfånget med sin jättestjärna Betelgeuse som det finns intressanta saker att berätta om. Det brukar vi hinna med i brasans sken innan det är dags att krypa in i tälten. Efter en god frukost nästa morgon fortsätter vi vandringen längs Sameslingan, som för övrigt har en intressant historia, tillbaka till civilisationen

Häng med i vinter!

Rune Lindqvist,
Ledare för vandring och fjäll

Håll tummarna för en bra isvinter!

Förra säsongen blev en stor besvikelse. Normala år arrangerar vi 30-40 skridskoturer men den senaste vintern blev det bara några få på knastrande isar plus en fin tur till Gästrikland. Coronaläget utgör ju ett hot men vi räknar med att kunna åka ungefär som vanligt i år trots detta. Vi kommer bara att åka från startplatser dit man kan komma med egen bil och att hålla avstånd på isen brukar ju inte vara något större problem. Att ingen som känner sig krasslig kommer är väl en självklarhet.

I skrivande stund är det ett värmeöverskott och lite is finns runt Kiruna men det skall nog ändra sig.

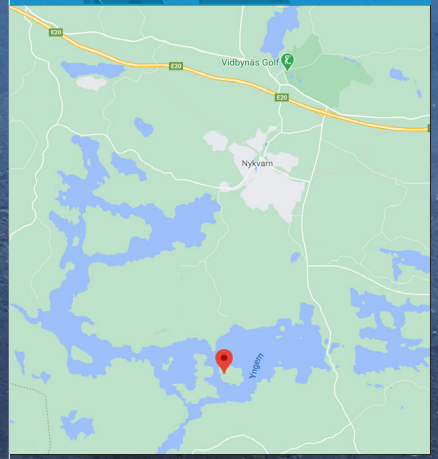
Vi börjar nog som vanligt på Lissma Kvarnsjö innan isen ligger på Orlången som faktiskt för några år sen under två veckor var hela Stockholms bästa skridskosjö med tusentals besökare.

En sjö som vi ofta besöker är Yngern i närheten av Gnesta. Har du varit där? Inte alltför avlägset. Bilresan tar en knapp timme. Vi brukar gå på vid Hökmossebadet där det finns gott om parkeringsplatser. Åker man strandnära runt sjön hinner man faktiskt över sex mil innan man är tillbaka så det är ingen liten pöl. De som vill förlänga turen genom att promenera den korta biten till Gullmorasjön kan få ytterligare distans i benen. Livsnjutarna tar det lite lugnt och letar upp isar med läläge vilket oftast går bra eftersom sjön är så flikig.
Det finns rikligt med trevliga öar för en fika i sol och lä. Längst söderut ligger Bommersvik med socialdemokraterna ungdomsförbunds kursgård. Därifrån har jag ett kul minne. En kall blåsig vinterdag stannade vi till utanför gården för att pusta lite innan vi vände åter hemåt. Flera av oss småhuttrade i det lite bistra vädret. Då plötsligt kom ett gäng oklädda gentlemän ut och hoppade i en vak alldeles nära oss innan de återvände till bastun varifrån de kom. Det hade blivit en fin bild om vi alla hamnat tillsammans. Vinterbadande friskusar och huttrande skridskoåkare. Vi satte full fart hemåt och var snart varma igen. Hoppas vi kommer dit i år!

Varje år ordnar vi plurrningsövningar under säkra former. Vi brukar hålla till vid Flottsbro vid utloppet från Tullingesjön vilket gör att det ofta är uttunnande is med realistisk plurrsituation. Vi plurrar också i Drevviken, vid Sjöängsbadet under Vintermyset i januari. Alla plurrare säkras med livlina så att vi lätt kan dra upp badaren om egna krafter inte räcker till.

När man varit med ett tag ser man tydligt hur stor betydelse en bra ryggsäck och rätt använda isdubbar har. Det lönar sig att träna! Det är visserligen ytterst ovanligt att någon deltagare plurrar på våra turer men det skadar inte att ha provat på!
Ta chansen och prova på. Eftersom det är så viktigt tar vi inte ut någon deltagaravgift!
Vi ses på isarna!

RuneLindqvist
Grenledare långfärdsskridsko



Klättring och skidalpinism

Det är solvarm granit under fingrarna eller kall, mjuk snö under skidorna. Ja, det är i alla fall vad vi drömmer om inför våra klippklättringsäventyr och skidalpina turer i Alperna och fjällen. Vi är 19 ledare som driver och utvecklar verksamheten i vad som utan konkurrens är Sveriges mest aktiva klätterförening.

Verksamheten 2020

Under 2020 diskuterade vi vad som är säker skidåkning och klättring ur ett annat perspektiv än vi är vana vid.

Efter en något senare start (maj i stället för april), färre deltagare och inställd samåkning ordnade Bergsidan ändå sju så kallade Öppna klättringar. Det är dagsutflykter i Stockholmsområdet där vi välkomnar alla deltagare från 16 år och uppåt, förutsatt att de har grundläggande kunskaper i klippklättring.

Vi tar med rep, karbiner, slingor och all annan utrustning som behövs för klättring utomhus. Ledarna har övergripande kontroll på att klättringen sker på ett säkert sätt, men deltagarna ansvarar själva för sin egen och klätterkompisens säkerhet.

Något som var positivt med 2020 var att intresset för utomhus-aktiviteter växte och klättring var inget undantag. Ofta var det fler deltagare som önskade vara med på våra Öppna klättringar än vad restriktionerna tillät.

2020 blev året då vi letade oss fram till Stockholms mindre besökta klippor i försök att undvika trängsel. Några bortglömda pärlor täckta av mossa återupptäcktes, som till exempel Norrängsberget på Värmdö.

Bergsidans kursverksamhet flöt på nästan som under ett vanligt år, tack vare nya lösningar för boende och resande och ett stort engagemang från alla inblandade. Vi har arrangerat två grundkurser, en fortsättningskurs, samt en räddningskurs i klättring. Våra kurser följer alltid Svenska Klätterförbundets normer.

Lasse Eriksson, deltagare på fortsättningskursen i klippklättring, tycker att instruktörerna var rutinerade och bra på att anpassa kursen efter gruppens, och vädrets, förutsättningar:

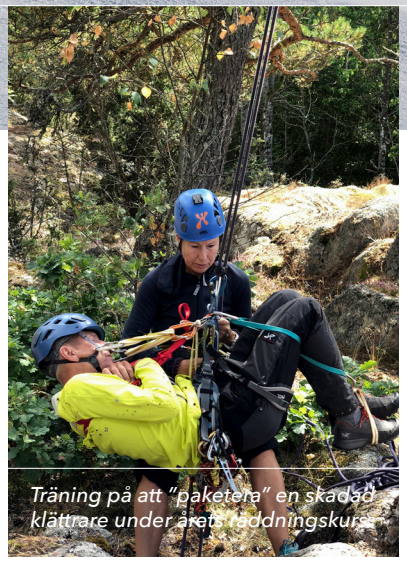
”Det kändes säkert och tryggt hela tiden, samtidigt som det gavs utrymme till att utmana sig själv. Jag har haft väldigt mycket nytta av det jag lärde mig, både i min egen klättring och i min roll som ledare i Friluftsfrämjandet”, säger han.

Trots pandemin lyckades vi även hålla utbildningar för våra ledare. Tomas Rönngren tog i år steget från deltagare till ledare och auktoriserad hjälpinstruktör i Bergsidan:

”Jag har varit medlem i många år, men det är först nu när jag ser verksamheten från ett annat håll som jag insett hur professionell den är. Utbildningen till hjälpinstruktör tog mycket tid, men kunskaperna visade sig vara de rätta.

Jag fick kvitto på det när jag upptäckte att jag kunde svara på alla frågor som ställdes till mig under höstens grundkurs; min första gång som hjälpledare”, säger han.

Med plastavskvast och stålborste hjälpte några av Bergsidans ledare till med att rusta upp Norrängsberget.



Träning på att ”paketera” en skadad klättrare under årets räddningskurs.

Lyngen i Nordnorge med fjäll som gjorda för skidbestigning. Vi längtar och hoppas på 2021

Under ett vanligt år arrangerar Bergsidan ett stort antal resor med skidåkning och klättring till destinationer i Sverige och i världen. Men i mars 2020 stängdes gräns efter gräns och reserestriktioner infördes. Sorgligt nog grusades alla resplaner under året, eller är skjutna på framtiden. Bergsidan vill därför rikta ett varmt tack till våra medlemmar för deras tålamod och hopp om framtiden.

Bergsidan håller grundkurs på Simonsberget.

Verksamhet 2021

Jourhavande klätterkompis, vår verksamhet i Stockholms klätterhallar för klättersugna under vinter och senhöst, kommer igång så snart det blir tillåtet. Det finns konkreta planer på telemarksträning med instruktör under dagsresor till Romme, "telisdagar", efter nyår.

Vi hoppas på en resa 20-28 mars till klassiska klätterdestinationen El Chorro i Spanien, där det finns fin klättring i alla svårighetsgrader och med stor variation, från sluttande sva (klippa som lutar ifrån dig), till tufa (bubbliga kalkstensformationer) på extremt branta leder. Toppturs-resor till norska Lyngen 4 – 25 april, finns också med i vår planering, men allt hänger förstås på det fortsatta pandemiläget.

Följ oss på ***bergsidan.se*** där vi kommer att lägga ut mer information om våra aktiviteter på snö och klippa 2021.

FAKTARUTA

De flesta av Bergsidans aktiviteter annonseras på ***www.bergsidan.se*** och på *Facebook/Bergsidan*. På ***bergsidan.se*** finns också information om hur man prenumererar på vårt nyhetsbrev – för dig som inte vill missa något. För att finansiera aktiviteter och utrustning säljer vi ett säsongskort. Kortet ger tillgång till vår verksamhet och rabatter och erbjudanden med bra priser på utrustning.

Sätt in 250 kr på *pg 14 35 35-3* och skriv "säsongskort klättring" och ditt medlemsnummer på talongen, så är du med i ett år. För att köpa kortet ska du vara medlem i Friluftsfrämjandet.

Upplev naturen på skidor

Kan du åka skidor? Jag menar längdskidor. Den fulländade motionsformer. Man använder varenda muskel i kroppen. Stela ben och ryggar blir som nya efter några kilometer i skoterkört, hårt fint spår. Dessutom är en skidtur kalas för konditionen. Hjärtat tackar och tar emot.

Det bästa är kanske att det passar alla. På Lida kan man se treåringar ta sig fram i spåren på väg mot choklad och våffla efter fullbordad tur men också äldre som föredrar den mjuka skidåkningen som sliter mindre på leder än t.ex. promenader. Man anpassar sig helt enkelt till kondition och ambition med att välja släta eller kuperade slingor och anpassar farten efter eget önskemål. Rastplatser för en fika vid en solbelyst glänta ute i skogen råder det knappast brist på och nu kommer jag in på det viktigaste.

Längdskidåkning är inte bara en motionsform utan en naturupplevelse. Att glida fram mellan snötyngda granar där bara ett svagt sus från trädens grenar når dina öron är sannerligen en lisa för själen. Ändå åker alldeles för få på längden! Många man möter i spåren går dessutom på skidorna och släpar på stavarna.

Som med så mycket annat är det roligare om man lärt sig lite teknik. Med lite samarbete mellan armar och ben kommer man i ett bättre glid och får harmoni i åkningen. Lite träning är ju också närmast nödvändigt om man skall kunna njuta av en fjälltur i mars

Snön ligger ju numera inte så länge i Stockholmstrakten så man får ta vara på flingorna när de behagar komma. På Ågesta golfbana kan man åka när snötäcket bara är några centimeter och där har man också börjat göra spår med konstsnö. Vill man njuta av perfekta spår och lite vidare vyer tar man en resa upp till Orsa Grönkklitt eller Harsa (dit vi ordnar en tur varje år) och njuter av fantastisk åkning. Dit kommer man på en förmiddag.

För er som aldrig åkt eller har begränsad vana brukar vi ordna en eller några skiddagar med info om lämpliga skidor och instruktion och träning i grundläggande åkteknik på plan mark, uppför och nedför.

Det är svårt att långt i förväg bestämma datum för skidåkning eftersom vi aldrig vet när snön kommer. Därför lägger vi ut äventyret på hemsidan för intresseanmälan och när det är aktuellt meddelar vi de som anmält sitt intresse när det är dags.
Vi brukar hålla till nära elljusspåret på Ågesta golfbana lördag eller söndag. Vi har tyvärr inga låneskidor, men å andra sidan håller ett par längdskidor livet ut! Mina nuvarande köpte jag 1984 och dom funkar fortfarande.

Åk sidor! Häng gärna med på en instruktionsdag

Välkomna att börja med en härlig motionsform. Du kommer inte att ångra dig.

Rune Lindqvist,
Skidåkare

Längre bort kommer man inte

Vi vandrar en dagsetapp från vårt läger i Tuottar som i sin tur ligger en dagsetapp från Staloluokta, fantastiskt vackert beläget vid den mäktiga sjön Virihaure.

Inte många har passerat här tidigare. Ibland ser vi antydan till en stig men oftast bara spår efter renar. Vi har ingen lång väg att vandra idag, kanske 8km totalt fram och åter. Till en början följer vi forsen med iskallt vatten som vi måste passera vid vadet som dock just nu är lättforcerat.

Bruset från vattnet gör att vi inte samtalar utan går tysta och njuter av naturens egna ljud, vattnets musik, fjällpipärens varningsrop när vi passerar och det diskreta slamret av renarnas klövar mot klipphällarna. I fonden Sarèks mäktiga snöhöljda toppar, bakom oss de ännu högre fjällen i Norge och i närområdet lättvandrade gräsbevuxna sluttningar och mindre sjöar.

Efter cirka två timmar når vi målet som är Sveriges otillgänglighetspol, dvs den plats i landet som ligger längst från allmän väg.

Punkten har inte varit fastställd så länge vilket kanske förklarar att det inte är någon ström av vandrare längs vår väg. Vi befinner oss vid den södra änden av sjön Rissajavre och jag kan intyga att det känns väldigt ödsligt och avlägset. Trots att man inser att det bara är en beräknad punkt på kartan känner vi oss äventyrliga - nästan som upptäcksresande! Vi njuter av ödsligheten, stillheten och en ljum vind medan solen tittar fram under vår rast rast vid den mest avlägsna punkten i landet. Fikat smakar kanske lite extra gott just här.

Dagsetappen är en del av vår vandring längs Padjelantaleden som vi vandrade i somras med FF Huddinge.
Leden går mellan Ritsem och Kvikkjokk belägen mellan Sareks mäktiga toppar och den Norska gränsen varifrån det inte är långt till havet.

Padjelanta betyder ”det höga landet”. Leden ärt lättvandrad utan stora branta stigningar. Man vandrar längs stora blånande sjöar och mäktiga älvar och forsar. Sista biten ner till Kvikkjokk i Tarrasdalen uppvisar en bedövande blomprakt. På ängarna ser vi inte tiotals eller hundratals utan tusentals orkideer som här har hittat en perfekt miljö att trivas i.
Vid forsen i Njunes hittar vi den mycket sällsynta fjällbruden som är lika vacker som den låter. Den som en gång vandrat här återkommer. VI har gjort turen tre gånger. Trängseln från Kungsleden är som bortblåst. Oftast är vi helt ensamma längs leden. De flesta av oss tältar men stugor finns för den om föredrar det.

Fjällen är rogivande och fantastiskt vackra. Oftast har vi fint väder men man får inte glömma att fjällen kan visa en helt annan sida. I Tuottar passerar en kallfront under natten och vi får vindstykor i stormnivå under en timme samtidigt som regnet drar fram horisontellt. Ett tält blåser sönder och flera rycks upp. Överraskas man av hårt väder gäller det att ha rätt utrustning och erfarna ledare. Därför går vi i grupp och inte ensamma.
Häng med nästa år!

Rune Lindqvist
Fjälledare Huddinge

Åsnen runt på fyra dagar

Allting har en start. För ett par år sedan fick Rune Lindqvist kännedom om rutten och blev nyfiken. Rune är liksom jag ledare i Friluftsfrämjandet. Rune var ledare för turen de två föregående åren. I år axlade Monica och jag ansvaret. Monica lovade ta hand om och genomföra turen om hon fick någon mer som ville hjälpa till. Jag lovade att hjälpa till och som ett trollslag var en cykelsemester även inplanerad för mig. Före detta beslut hade jag inte tänkt en tanke på en cykelsemester. En stor tveksamhet för mig var om jag skulle orka cykla 3,5-4 mil per dag. Det var förstås en feg tanke eftersom jag vet att jag orkar åka skridskor samma sträcka på kortare tid.

Beslut fattades att turen

skulle genomföras och Monica gick ut med en utlysning av aktiviteten. Några månader efter beslutet att genomföra aktiviteten kommer Coronavirus och kullkastade det mesta. Vi var länge tveksamma till om vi skulle kunna genomföra turen. Med den information som fanns i mars var det inte möjligt, både vad gäller Folkhälsomyndighetens och Friluftsfrämjandes riktlinjer, men vi avvaktade med att ställa in. I början av sommaren ändrades riktlinjerna och vi kunde genomföra turen.

Förberedelse

Vi började öva lite på cykling för att se om "baken" skulle klara strapatsen. Mina man Hans och jag gjorde några 2- milsturer på egen hand samt anordnade en tur runt Orlången i Friluftsfrämjandes regi, alla turer fungerade och jag kände mig tryggare.

Totalt anmälde sig 12 deltagare. Vi kunde varit fler men det var en lagom stor grupp och vi kunde se till att det fanns tillräckligt med tvåbädds- och enkelrum för att kunna vara trygga med Covid-19.

DAG 1 Alvesta - Torne gård ca 30 km

Vi startade cyklingen från Alvesta station. Efter att alla hade försetts med cyklar från underleverantören Rent a Bike AB och vi hade ordnat packning av cykelväskorna gav vi oss av.

När man åker långfärdsskridskor i grupp åker en som ledare och en sist som kökarl, vi använde samma upplägg. Vi höll i snitt en medelhastighet på dryga 15 km/tim. Det gick snabbare att cykla än vad vi hade räknat med.

Vägen till dagens mål var synnerligen vacker, vi cyklade genom små välskötta samhällen vackra vattendrag och stannade till bland annat vid Blädinge kyrka. Vädret var dessutom toppen vilket förstås hjälpte till att göra resan ännu angenämare.

Första dagens mål var Torne Gård där vi välkomnades varmt av värdinnan Edith Karlsson som drev verksamheten. Vår värdinna var också en hejare på matlagning. Till middag serverades järpar och kyckling som fick min gom och mage att slå glädjevolter, fantastiskt gott. Efter middagen promenerade en del deltagare runt i närmiljön där bland annat en bokskog var belägen med flera stigar och där jag upptäckte en vacker badplats.

Torne gård och park var en upplevelse. Vi bodde och åt i en herrgårdsliknande byggnad som ni kan se av bilden. En fantastiskt vacker byggnad med anor från 1600-talat med en spännande historia med kungar som "levt livet" mm. Parken hade en vacker damm med en "lustbro" som väckte tankarna till en Monetmålning. Det var helt enkelt sanslöst fint.

En underbar vacker morgon mötte oss dagen därpå. Jag smög ut och gick till badplatsen och tog ett morgondopp.

Efter en riklig frukost där även lunchpaket gjordes startade vi andra dagens cykling.

Dag 2 Torne - Urshult, ca 35 km

Vi märkte snart att Åsnenrunleden är fint utmärkt med tydliga skyltar, leden är dessutom till största delen cykelsäker. I och med att sträckan till ca 70% går på gamla nedlagda banvallar som är gång- och cykelväg, är cyklingen mycket säker och ostörd från biltrafik. Vi cyklade som sagt på gamla banvallar, rälsen hade förstås avlägsnats. Banvallen hade packats hårt av tunga tåg och räls, grusvägar kan ibland vara jobbiga att cykla på, det gällde inte i detta fall, vägarna var nästan uteslutande fint underhållna. Cykelleden gick nära sjön Åsnen och vi passerade många badplatser.

Vi cyklade fram till Trollbergets naturrum som ligger i bokskogen vid Åsnens strand. Ett vackert område med badplats, toaletter och grillplats som

lockade till sig tältare och vandrare förutom cyklister. Där fanns även flera informationstavlor över stigar, grottor och sevärdheter.

I och med att vi cyklade på banvallar där det tidigare gått tåg kunde vi se det arbete som gjorts en gång i världen för att rensa upp ett stenigt Småland. Tågen förr i världen hade inte samma funktion som dagens tåg. I början av lokaltågens storhetstid fanns varken bussar eller bilar.

De tåg som trafikerade sträckan vi cyklade på stannade i snitt varannan till var tredje kilometer. Tåg tog resenärerna från större samhällen till små byar på den tiden. Även om rälsen nu är borta finns mycket av de gamla förutsättningarna kvar. Vi kunde se långa stenmurar efter banvallarna gjorda av den sten som hade röjts upp.
I varje samhälle fanns det förr stationshus och bostäder för tågpersonal. De flesta stationshusen finns i stort sett kvar men och används idag som semesterbostäder. Det är fint att många av de nya ägarna valt att behålla flera kännetecken från den tid då husen fungerade som stationshus.

En av ägarna träffade vi vid Ulvön som berättade om livet längs banvallen och det upprustningsarbete han var engagerad i.

Vi cyklade vidare och hade tänkt ta lunch vid Ålshult där ett vackert café var beläget. Men tyvärr var cafét stängt

den dagen. Vi beslutade att cykla till Getnö för lunch i stället. Efter lunch fortsatte vi mot Urshult och spanade efter en glasskiosk men hittade ingen. Urshult ligger vackert beläget vid en vik av sjön. Pensionatet var av det äldre slaget och inredningen hade många år på nacken.

Väl framme och packningen inburen på rummen beslutade vi oss för att leta upp badplatsen. En sådan vacker dag måste avslutas med ett kvällsdopp före middagen.

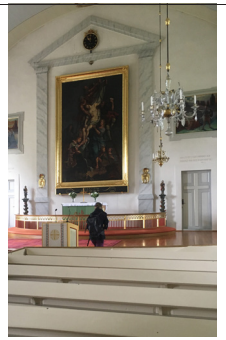
På vägen tillbaka hittade vi en pizzeria där vi äntligen kunde köpa glass. Vi hade gott om tid före middagen så en del cyklade och besökte ortens kyrka. Jag cyklade till Lunnabacken där en hembygdsgård var belägen och Kurrebo som var en idé- och visningsträdgård vid sjön Åsnen. Det som redan tidigt 1900-tal fungerade som en stor fruktodling hade under åren utökats till att bli en plats där blommor, träd, buskar och perenner vackert samspelar. År 1963 anlades en blomsterträdgård med bland annat ett stort utbud av rosor. Under många år bedrev man provodling och demonstration av fröer och blomsterlökar från Bröderna Nelson. Anläggningen är nu nedlagd men man kan fortfarande se trädgården.

Dag 3 Urshult - Ingelstad, ca 35 km

Efter morgondopp, frukost och lunchpaket cyklade vi vidare på en banvall som var en slingrande väg mot Väckelsång. Där stannade vi och besökte kyrkan som var öppen.

Järnvägsbanken vi cyklade på är den forna Ronneby - Tingsryd - Växjöbanan. Här fanns det vissa partier som var lite dåligt utmärkta och ibland fanns det bara skyltar för sydostleden som här går parallellt Åsnenleden. Denna dag var mulen och blåsig så vi fortsatte till Ingelstad så fort som möjligt.

Väl framme hittade vi lätt till Pensionat Solviken i Ingestad. Pensionatet var som en dröm. En gul vacker byggnad och en vacker trädgård vid sjön Torsjö. Här kunde vi få en öl på pensionatets veranda. Middagen serverades inomhus och vi ville sprida ut oss på fler bord än vad värdinna hade tänkt sig, men hon accepterade våra önskemål. Sedan berättade hon för oss om pensionatets historia som hade varit



i hennes släkts ägo i många år. Från början var det många som kom varje sommar, jul, nyår och påsk och firade på pensionatet. De blev som en familj som sågs vid ledigheter. Gästerna hade sina rum som de återkom till varje år.

Jag hittade en vacker badplats dit jag begav mig morgonen därpå. En fantastisk buffé serverades på morgonen där inget fattades. Efter att vi gjort våra lunchpaket påbörjade vi den sista dagens cykelfärd.

Dag 4 Ingelstad - Alvesta, ca 50 km

Denna dag är det ett fantastiskt väder så shortsen plockas fram. Baddräkt och handduk placeras högt i packningen. I utkanten av Ingelstad stannar vi för att se fornminnen från järnåldern 'Inglinge hög'. Omkring 130 fornlämningar finns i området, bland annat fem gravhögar, över hundra runda, rektangulära och ovala stensättningar samt två skeppssättningar.

Vi fortsatte och när vi närmade oss Växjö rekommenderades vi att besöka vattentornet pga ekot där. Det var något obeskrivligt mäktigt att höra eko fast man bara gick under vattentornet. Det dånade när vi ropade.

När vi närmade oss Växjö upptäckte vi Teleborg slott. Slottet är inte så gammalt som det ser ut. Idag är det lunchservering där och man kan hyra rum i byggnaden och i angränsade byggnader.

Vi passerade Linnéuniversitetet och kom fram till en sjö i utkanten av Växjö. Där stannade vi för bad och lunchrast. Vi fortsatte sedan till Växjö centrum där vi hade tänkt besöka utvandrarnas hus men det var stängt. Istället besökte vi kyrkan och cyklade sedan längs sjön i centrum. Vi trampade vidare mot Alvesta bara med stopp för att köpa glass och vatten. Framme vid Alvesta konstaterade i vi att inga olyckor med vare sig cyklar eller människor hade skett under denna tur. Åsnen runt kommer säkert att bli en favorit i repris.

Birgitta N Wahlström,
Ledare

Lugn Allmelgonavandring i Paradiset

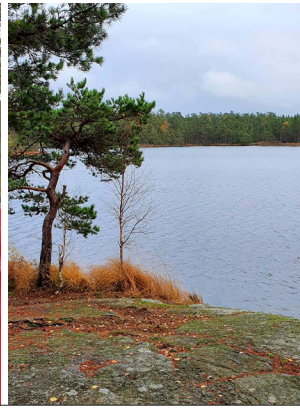
Den sista oktober genomförde jag min första vandring som ledare i Friluftsfrämjandet Huddinge. Lite nervös var jag när jag ställde mig på den angivna samlingsplatsen och väntade på de anmälda deltagarna. De kom och medan alla anlände fick vi en pratstund innan vi påbörjade vår vandring.
Deltagarna bestod av både män och kvinnor i varierande ålder vilket jag tycker är roligt. Den yngsta var kring 12 och äldsta i pensionsåldern. Det var en dag när vädret var osäkert men löven, i vackra höstfärger, satt fortfarande kvar på träden. Gult, rött, orange och allt däremellan lyste upp vår väg genom skogen i Paradiset. Luften är lätt att andas på hösten och med rätt kläder gjorde det inget att det duggregnade lite under en stund.

Vi gick Sameslingan som sträcker sig förbi de två sjöarna Långsjön och Trehörningen. En fördel med att vandra om hösten är att det vanligtvis inte är lika trångt ute i naturen. Paradiset är dock ett populärt naturreservat så vill man ha det riktigt lugnt bör man gå någon annanstans.

Med på vandringen fanns min hjälpledare vid tillfället; Lasse. Längst ut på en udde vid Långsjön finns en grillplats och ett vindskydd. Där stannade vi och åt vår matsäck. Lasse gjorde upp en eld och de som ville grillade. Jag bjöd på marshmallows för att fira min första vandring som ledare. En av deltagarna hittade kantareller i närheten. Efter lunchen vandrade vi tillbaka till utgångspunkten.

I beskrivningen till vandringen hade jag angett att det var en lugn vandring vilket det också blev. Ingen stress utan bara att komma ut i naturen i sällskap med andra för att få en paus och hämta energi av naturen.

Min ambition som ledare är att deltagarna ska känna sig välkomna och att de deltar på sina egna premisser. Ramarna finns i beskrivningen till äventyret man anmäler sig till. Har äventyret inget speciellt tema så behöver man



inte vara social om man inte vill. Vill man vandra i tystnad och äta sin lunch för sig själv så får man gärna göra det Gillar man sällskap och vill ha en trevlig pratstund är det också helt ok.

Jag tycker min första tur som ledare blev lyckad och tror att deltagarna kände detsamma. Det blev glada miner och en förhoppning om att få ses igen när vi avslutade vandringen.

Att komma ut i naturen mår man bra av, det känner de allra flesta av oss till. Bland Friluftsfrämjandets vandringar finns något för alla; krävande med slingrande stigar uppför berg liksom långsamma där målet är att andas frisk luft och få uppleva naturen.

Friluftsfrämjandet erbjuder sina medlemmar en mängd olika aktiviteter förutom vandringar så som stigcykling och kajakpaddling. Kika gärna på vår hemsida med jämna mellanrum. Mångfalden inom Friluftsfrämjandets verksamhet är dess styrka, tycker jag.

Under 2021 kommer jag arrangera fler vandringar varav en kommer att vara en lugn vandring i Paradiset som du nu läst om. Du är varmt välkommen att delta om du känner att det här är en vandring som passar dig.

Linda Gebauer,
Vandringsledare

Kajak

För oss i kajaksektionen, liksom för många andra som är verksamma i utomhusaktiviteter, har 2020 varit ett helt otroligt år. Trycket på att få följa med ut på vattnet har varit högt.

I våras fick vi tänka igenom hur vi kunde garantera säkerheten för våra deltagare för att så många som möjligt skulle kunna hänga med. Handsprit och sprit till rengöring av utrustning inhandlades till kajakförrådet och en regel om max 2 personer samtidigt i förrådet infördes.

Som en extra säkerhetsåtgärd åkte vi ledare oftast ner till förrådet tidigare för att bära ut så många kajaker som möjligt innan alla deltagare kom, detta för att undvika trängsel.

Förutom dessa extra säkerhetsåtgärder har säsongen 2020 nästan sett ut som vanligt.
Vi startade med en nybörjarkurs i tre steg där vi först träffades en kväll för introduktion och prova-på paddling, därefter följde en heldag på vår hemmasjö Orlången och till sist körde vi en helgtur inomskärs i Nynäshamns vackra skärgård.

Vi lyckade pricka in försommarens vackraste helg och fick en underbar tur ner till södra Järflotta. Eftersom vi var ett modigt gäng så övade vi kamraträddning och självräddning i det ännu rätt kalla vattnet. Vissa blev så varma att de passade på att ta sommarens första bad.

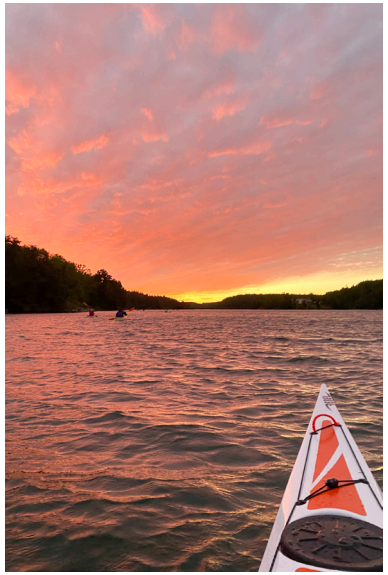
Samma helg som nybörjargänget var ute kördes även vår återkommande vraktur från Dalarö för lite mer vana paddlare. Historierna och dramatiken som ägt rum i området under århundrade är spännande och turen är verkligen uppskattad.

Trots denna kreativa lösning för att få med så många som möjligt ut räckte platserna inte till

För dem som ville prova på, eller möjligen fortsätta att öva, skärgårdspaddling anordnades två endagarsturer under en helg i slutet av juni i vackert belägna Kärringboda naturreservat.

Gruppen utgick ifrån Sågen och tog sig runt hela södra udden på naturreservatet och gick iland vid Grava maren, på andra sidan.
Nästa dag utgick turen från Grava Maren och kajakerna paddlades tillbaka till Sågen av ett annat gäng. På detta viset kunde så många som möjligt prova på att paddla där det kan vara lite mera utmanande.

Trots denna kreativa lösning för att få med så många som möjligt ut räckte platserna inte till och för att möta efterfrågan anordnade vi ytterligare två prova-på paddlingsdagar i början av juli med utgångspunkt från Grava Maren. Ledarna tog med sig kajakerna ner och slog lägger på en tältplats vid Grava Maren. Deltagarna kom ner över dagen. Mycket plask och lek blev det i den skyddade viken.



I början av september var det tänkt att vi, som vanligt, skulle ge oss iväg runt Yttre Gården. Det är inte bara Covid-19 som gör att vi kajakledare måste tänka extra på säkerheten. Väderleksförhållandena är också en utmaning. Men vi är lite mer vana vid att planera för väder och vind. Eller som i detta fall – planera om.

Enligt SMHI skulle det blåsa starka vindar under helgen och vi valde därför att ta oss från Lövhagen, via Dragets kanal in i Rassa vikar för en mera skyddad paddling. Alltid tråkigt att inte kunna genomföra den tur vi planerat för men säkerheten måste prioriteras och vi tycker det är bättre att vi kan paddla säkert på ett annat ställe än att vi måste ställa in.

De som gav sig av från Dalarö mot Kymmendö för att följa Strindbergs spår märkte också av vinden men kunde gå i lä bakom Ornö och komma fram till lägerplatsen på norra Kymmendö för att därifrån ta sig till fots till Strindbergs berömda skrivarstuga.

Träningspaddlingar kördes som vanligt på tisdagar och torsdagar under för- och sensommaren. I år var det många som ville vara med och vi är glada över att vi har så många ledare i lokalföreningen så att vi kunde få till flera grupper som kunde ge sig av allt eftersom så att vi minskade trängseln vid bryggorna där vi lade i kajakerna.
Eftersom värmen höll i sig kunde vi även förlänga träningarna med ett par veckor men till sist satte mörkret stopp.

För dem som inte tyckte att mörkret är ett hinder för att paddla arrangerades en mörkerpaddling den 1 oktober. Vi hade hoppats kunna paddla i skenet från fullmånen men kvällen var molnig så vi fick lita på lanternor och pannlampor.
Säsongen avslutades som vanlig med en höstur vid Stendörren. Det blev kära återseenden av gamla vänner, som paddlat med oss förr, och helt nya bekantskaper – ett schysst gäng helt enkelt!

Under turen passade vår nybakade kajakledare Peter på att göra praktik. Såvitt vi vet kom alla tillbaka till startplatsen utan större missöden. Grattis Peter!

Susanna Wennberg,
Grenledare kajak

KALENDER – detta händer i Huddinge 2021

Översikt av våra aktiviteter för 2021 i datumordning. Mer om varje aktivitet hittar du på äventyrsguiden på vår hemsida. Kom ihåg att alltid titta i Äventyrsguiden och på Facebook för senaste nytt och eventuella ändringar!

Det kan bli ändringar och tillägg inte minst pga Coronapandemin.

Datum		Aktivitet	
Jan-Apr	01	Jourhavande klätterkompis	JAN
Jan-Apr		Långfärdskridsko om isarna ligger	
Jan-Mar		Skridskoträning för familjen i Segeltorpshallen	
prel. 17		Vintermys i Sjöängen	
24		Telemarksdag	
13	02	Vintertältning	FEB
prel. 14		Familjens vinterdag i Sundby	
20		Telemarksdag i Romme	
21	03	Telemarksdag i Romme	MAR
21		Vandring i Orlångens naturreservat	
20-28		Klätterresa till El Chorro i Spanien	
28		Vandring vid Gömmaren	
Apr	04	Topptursresa till Lyngen i Norge	APR
11		Sjönära vandring	
15, 22, 29		Utflykt med stavar	
18		Stadsvandring	
25		Vandring på Lovön	
2	05	Vandring vid Mörtsjön	MAJ
6, 20, 27		Utflykt med stavar	
9		Vandring i Paradiset	
16		Vandring vid Skunkkallorna	
23		Vandring runt Lissma Kvarnsjö	
28-30		Veckoslutsvandring med tält	
Maj-Jun		Träningspaddling tisdagar och torsdagar	
Maj-Jun		Nybörjarturer kajak	

Datum		Aktivitet	
3	06	Utflykt med stavar	JUN
6		Vandring i Flemmingsbergsskogen	
20		Vandring i Nacka	
Maj-Jun		Träningspaddling tisdagar och torsdagar	
Jun-Aug		Träning och examination grönt paddelpass	
Jul/Aug	07	Fjällvandring en vecka	JUL
Jul/Aug		Cykeltur 4 dagar	
Jul		Träning och examination grönt paddelpass	
14-15	08	Vandring på sörmlandsleden	AUG
29		Vandring vid Rudan	
Aug		Kajakturer i södra skärgården	
Aug		Träning och examination grönt paddelpass	
Aug-Sep		Träningspaddling tisdagar och torsdagar	
2, 9, 16, 30	09	Utflykt med stavar	SEP
18		Vandring på Gålö	
19		Sensommarvandring	
26		Vandring vid Åkers bergslag	
Aug-Sep		Träningspaddling tisdagar och torsdagar	
Sep		Månskenspaddling	
7, 14, 21, 28	10	Utflykt med stavar	OKT
10		Vandring i Paradiset	
24		Vandring Paradiset-Handen	
Okt		Kajak höstur	
11, 18, 25	11	Utflykt med stavar	NOV
28		Adventsvandring	
5	12	**Utövandring**	DEC
V50		Anmälan till skidskolan i Flottsbro	

Avgifter för aktiviteter		
Aktivitet	Avgift/termin	Kommentarer
Bergsidan		
Klättring och alpin skidåkning	250 kr	Säsongkortet ger tillgång till all verksamhet, rabatter och erbjudande med bra priser på utrustning.
Öppen klättring	50 kr	Per tillfälle
Barnverksamheten		
Skogsknopp	350 kr	
Skogsknytte	350 kr	
Familjemulle	350 kr	Syskonrabatt; 2 barn 600 kr, 3 eller fler barn 750 kr
Skogsmulle	400 kr	
Stövare	400 kr	
Frilufsare	400 kr	
Alpina skidskolan		Liftkort ingår i avgiften
Snöbollar 3 år	650 kr	5 tillfällen, 1tim per tillfälle
Snögubbar 4-6 år	785 kr	5 tillfällen, 1tim per tillfälle
Snöstjärnor 4-6 år	785 kr	5 tillfällen, 1tim per tillfälle
Snökanoner 4-6 år	785 kr	5 tillfällen, 1tim per tillfälle
Gruppdeltagare 7 -15 år	985 kr	5 tillfällen, 1,5tim per tillfälle
Gruppdeltagare 16 år och äldre	1195 kr	5 tillfällen, 1,5tim per tillfälle
Freeskiers	1100 kr	Liftkort ingår inte
Låglandsvandringar	50 kr	Per vandring
Utflykter med stavar, halvdag	25 kr	Per vandring
Övriga vandringar		Se respektive aktivitet
Långfärdskridsko säsongkort	220 kr	Medlemsbladet Skäret ingår i säsongkortet
Långfärdsskridsko, enstaka turer	80 kr	
Kajak säsongkort	450 kr	Kortet inkluderar kajak, paddel, flytväst
Milersättning, rekommenderad	5 kr/mil/passagerare	

Hur betalar jag?

Vill du köpa ett säsongkort sätter du in avgiften på Friluftsfrämjandet Huddinges **plusgirokonto 14 35 35 - 3**. Ange vilket kort det gäller, namn, medlemsnummer och adress.

Du måste vara medlem i Friluftsfrämjandet för att lösa ett säsongkort.
Ska du betala en enstaka aktivitet, sätter du in avgiften på Friluftsfrämjandet Huddinges **plusgirokonto 14 35 35 - 3**.
Du kan också swisha avgiften till **123 196 0616.**
Ange vilken aktivitet du betalar för och datum.
Du kan också betalat kontant på plats.

Så här blir jag medlem

Gå in på friluftsframjandet.se och välj "engagera dig/bli medlem. Välj gärna Huddinge lokalavdelning och ange dina intresseområden för att få information via mail. Betala medlemsavgiften.

Vill du ha inbjudan till aktiviteter via e-post?

Logga in på hemsidan *http://www.friluftsframjandet.se*, gå in på Min profil, uppdatera din e-postadress och kryssa i vilka aktiviteter du är intresserad av under "Välj dina intressen".

Här hittar du våra aktiviteter

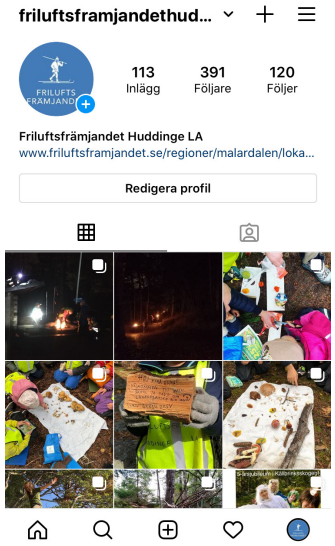
Du hittar alla våra aktiviteter i aktivitetsguiden på Friluftsfrämjandet Huddinges hemsida *www.friluftsframjandet.se/huddinge.* Ibland måste du klicka på "Visa ytterligare resultat" för att se hela lista.

Klättringar och alpina skidåkningar hittar du också på Bergsidans hemsida *www.bergsidan.se*
Turer med långfärdsskridskor hittar du på *www.skridsko.net.*
Du loggar in med Friluftsfrämjandets medlemsnummer och lösenord.

Följ oss också på någon av våra Facebooksidor där vi bjuder in till nya aktiviteter och berättar om dem vi genomfört.
Friluftsfrämjandet Huddinge *https://www.facebook.com/friluftsframjandethuddinge/*
Bergsidan *https://www.facebook.com/groups/Bergsidan/about/#_=_*
Skidskolan *https://www.facebook.com/Huddinge-Skidskola-Friluftsfrämjandet-229077847106404/*

Öppna Skogsgläntan *www.facebook.com/groups/1682655315287394/*
Bergsidan har också ett nyhetsbrev som du kan prenumerera på *www.bergsidan.se/contact-us-five*

Följ oss också på Instagram - **friluftsframjandethuddinge**



2020	Styrelse	Telefon	E-post
	Fram till årsmötet den 10 mars 2021		
Ordförande	Leif Malmlöf	070 638 36 30	leif.malmlof@friluftsframjandet.se
Vice ordförande	Jakob Beijer	073-239 88 00	jakob.beijer@gmail.com
och Kassör			
Sekreterare	Mikael Dahlke	070 256 57 52	mikael.dahlke@friluftsframjandet.se
Ledamöter	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Hans Kjelleryd	070-600 35 17	kjelleryd@gmail.com
	Fredrik Taberman	070-380 34 37	fredrik.taberman@friluftsframjandet.se
	Birgitta N Wahlström	070-483 01 48	birgitta.n.w@gmail.com
Suppleanter	Björn Hollertz	070-595 29 86	bjorn.hollertz@gmail.com
	Gina Hellman	070-615 25 96	ginahellmangabriel@hotmail.com
Valberedning	Rune Lindqvist	070 952 02 23	runelindqvist44@gmail.com
	Birgitta Kaving	070 576 19 87	birgitta.kaving@bredband.net
Revisorer	Peter Lindström	079-075 05 07	peter.lindstrom@pelicon.se
	Erling Olsson	070-278 60 71	erling.m.olsson@gmail.com
GRENLEDARE			
Barngrupper	Karin Norinder	073- 641 97 88	karin.norinder@friluftsframjandet.se
	Elin Tafuri	0739-96 38 10	elin.tafuri@friluftsframjandet.se
I Ur o Skur	Elisabeth Bergqvist	08-746 81 46	forestandare@skogsangen.se
Skrinna	Karin Norinder	073- 641 97 88	karin.norinder@friluftsframjandet.se
Alpint	Pär Duwe		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Thorbjörn Ebefors		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Nathalie Barmyr		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Helene Miljeteig		skidskolan@huddingeskidskola.eu
Klättring	Ulf Johansson	070 634 58 20	ulf@bergsidan.se
Fjäll	Rune Lindqvist	070-952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
Kajak	Dan Sundgren	0704 88 90 99	dansundgren@gmail.com
	Mats Löfgren	070 663 80 59	mats.lofgren@friluftsframjandet.se
	Susanne Wennberg	070-656 12 42	sannaw08@live.se
Längdskidåkning	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
Långfärdsskridsko	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
Vandring	Ove Håkansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Monica Hegvall Palm	0702-78 61 76	monica.hegvallpalm@telia.com
ÖVRIGT			
Friluftsmiljö			
Stavgång	Gunilla Andér	0701-10 23 69	gunillakander@gmail.com
Event			
	Fler ledare behövs alltid! Kontakta grenledarna för information. Utbildningen får du av oss!		

Kallelse till

Årsmöte

Onsdag 10 mars 2021 kl 19.00

Just nu talar allt för att årsmötet kommer att genomföras digitalt, troligen via Teams.
Det betyder att alla som vill delta i årsmötet måste anmäla sig i förväg via äventyrshanterararen.
Dagarna före årsmötet kommer vi att skicka ut en länk till mötet till alla anmälda.

Skrivelser och motioner ska vara styrelsen tillhanda
via e-post eller brev senast 31 januari.

Anmäl ditt deltagande på hemsidan senast den 3 mars
Om ändring av form för årsmötet skulle bli aktuellt kommer information att läggas ut.

Välkomna!

Studie
främjandet

Studiefrämjandet är glada över ett långt och trevligt samarbete med Friluftsfrämjandet i Huddinge!

Vi stöttar föreningar med folkbildande verksamhet på olika sätt:

Studiematerial, lokal, annonsering mm. Vi kan även förmedla kontakter med föreläsare, kulturarbetare och resurspersoner inom vår organisation samt låna ut ljud- och ljusanläggning.

Vi erbjuder även kostnadsfria utbildningar för styrelsemedlemmar och ledare kring föreningsteknik, föreningsutveckling och ledarutveckling.

Och mycket mer… Ju mer vi samarbetar desto mer kan vi göra för er!

Kontakta därför Studiefrämjandet, ditt studieförbund,
innan du genomför en aktivitet.

www.studieframjandet.se/stockholmslan
e-post: stockholm@studieframjandet.se

KANSLI

Adress	Arrendatorsvägen 2B, 141 62 Huddinge		
Telefon och Fax	08 774 85 99	Organisationsnr	812800 – 2287
Telefontider:	måndag – fredag 10 – 12, 13 – 15	PlusGiro	14 35 35 - 3
Besökstider:	måndag – fredag 9 – 12, 13 – 15	BankGiro	5763-7209
E-post	huddinge@friluftsframjandet.se	Swish	123 196 06 16
Hemsida	www.friluftsframjandet.se/huddinge		

B

SKOGÅS
PORTO BETALT
PORT PAYÉ
P 48

FRILUFTS
FRÄMJANDET

Huddinge lokalavdelning

Besök regelbundet vår hemsida
för att se vårt aktuella utbud av aktiviteter
www.friluftsframjandet.se/huddinge