

DROPP: UT



2020
årgång 45

MEMLEMSBLAD för
Friluftsförbundet Huddinge

**FRILUFTS
FRÄMJANDET**



Innehåll

- 3 Ordförande har ordet
- 4 25 år i Friluftsrämjandets tjänst

För hela familjen

- 5 Familjedag i Flottsbro
- 6 Vintermys i Sjöängen för hela familjen
- 6 Familjens vinterdag i Sundby

Barnverksamhet

- 7 Familieäventyr i höstskrud
- 8 Barnverksamheten blomstrar
- 8 Ledare sökes
- 9 Hedersuppdrag för pensionärer
- 9 Skridskoträning i Segeltorpshallen
- 10 En höst i sinnessas fotspar

Ungdomar & vuxna

- 11 Testa din tältutrustning på vintern
- 12 Följ med oss ut på isarna
- 14 Bergsidan – klättring och alpin skidåkning
- 16 Skidåkning i vintriga Hälsingland
- 18 Kurs i längdskidåkning
- 19 Skid- och snowboard-skola i Flottsbro
- 20 Upplev fjällvärlden
- 24 Vandring i Skånes vackra försommarnatur
- 26 Häng med ut och vandra
- 27 En vandrares betraktelse
- 28 Stavutflykter för vardagslediga
- 29 Cykelsemestern har fått en renässans
- 30 Kajak

Info

- 32 Kalender - detta händer i Huddinge 2020
- 34 Avgifter för olika aktiviteter
- 35 Här hittar du våra aktiviteter
- 35 Årsmöte
- 36 Styrelse och ledarförteckning



FRILUFTS
FRÄMJANDET



Hej alla medlemmar i Huddinge Lokalavdelning,

I skrivande stund visar sig hösten från sin sämsta sida. Mulet gråväder med regnet hängande i luften och ett dagsljus som lämnar mycket i övrigt att önska. Tittar man i äventyrshanteraren så inser man emellertid att vi i Friluftsrämjandet lever efter maximen "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder". Det är i dagarna ett flertal äventyr, många fulltecknade, som andas glädje och längtan ut i naturen.

Huddinge lokalavdelning kan återigen blicka tillbaka på ett starkt och innehållsrikt år 2019. Alpina skidskolan lockade som vanligt ett stort antal deltagare och våra fria barngrupper fortsätta att växa för att ge ett par exempel. Antalet medlemmar fortsätter att öka kontinuerligt och sett till medlemsantalet är vi landets tredje största lokalavdelning med bara ett fåtal medlemmar kvar till andra plats.

Styrelsen har beslutat att under 2020 genomföra en satsning på utveckling av verksamheten. Fler ledare kommer att utbildas och grenarna kommer ges ökade möjligheter att arbeta med utveckling av verksamheten. Budgeten för 2020 är ännu ej fastställd av styrelsen men satsningarna kommer sannolikt innebära att styrelsen förelägger årsmötet den 11 mars ett budgetförslag med negativt resultat. Vi har dock en mycket stark likviditet så vi anser att vi har råd med detta.

Vi är i Huddinge lokalavdelning lyckligt lottade som har möjlighet att ha ett kansli som stöttar verksamheten. Den 1 september 2019 firade Anders Ericson 25-årsjubileum som anställd vid vårt kansli. Anders porträtteras på annan plats i tidningen. Jag vill på styrelsens och hela lokalavdelningens vägnar tacka Anders för den fantastiska service han ger oss alla.

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

Med en önskan om ett innehållsrikt Friluftsrämjarår 2020!

Leif Malmlof
Ordförande

Anders Ericson – Tjugofem år i Friluftsförbundet

En grå novemberdag med föräning av den annalkande vintern beger vi oss till Friluftsförbundet Huddinges kansli på Arrendatorsvägen. Vi ska träffa Anders Ericson för att uppmärksamma att han jobbat för föreningen i hela 25 år. Vi är också nyfikna på vem Anders är och hur han ser tillbaka på alla år han jobbat för oss medlemmar i föreningen.

Anders kommer från Dalsland, närmare bestämt från Torsskogs socken två mil norr om Bengtsfors, där hans pappa drev en lanthandel. I många år bodde Anders kvar i hembygden och jobbade i Bengtsfors bland annat inom vården och efter en kursutbildning på bibliotek. Under en tid provade Anders också på olika jobb bland annat inom industrin.

En kväll på dansbanan träffade Anders en kvinna, bördig från Dalsland, men bosatt i Huddinge. Ett skäl så gott som något att flytta och efter en tid bestämde sig Anders för att flytta till Huddinge 1993.

Här fick Anders först jobb på kommunens arbetsmarknadsenhet och genom det arbetet fick han kontakt med Gunnel Olsson som då ansvarade för kansliet i Huddinge lokalavdelning. Där fanns en ledig plats som kontorist. På så vis hamnade Anders på vårt kansli 1994 och sedan dess har det alltså gått 25 år. Anders tillägger att det inte var naturintresset som var utgångspunkten när han tog jobbet på kansliet. Anders är mer kulturellt intresserad. Han är intresserad av historia, tittar mycket på film och tycker också om naturen och att gå på skogspromenader.

25 år har inneburit omfattande förändringar både för lokalavdelningens verksamhet och arbetet på kansliet. I början jobbade två personer på kansliet, Gunnel o Anders. Gunnel avlöstes av Lillvor Appelblom och Anna Wallin. På senare år har Pär Sandström också jobbat på kansliet.

På 90-talet sköttes allt manuellt med skrivmaskiner, telefonanmälningar, kölistor, klipp och klistra, kopiera, gå till posten. Datoriseringen startade tidigt, pådriven av Pär.

Idag är Anders ensam på kansliet och arbetet har förändrats. Det är fortfarande vissa anmälningar som görs manuellt till kansliet men det mesta går via hemsidan. Däremot förekommer inte sällan ändringar och återbud som leder till återbetalningar. Arbetet i övrigt består av att kolla betalningar och göra utbetalningar, bland annat till utlandet då vi har vandringar och klätteräventyr utomlands. Anders kollar också fakturor, hanterar materiallån och märken till barnverksamheten och svarar på förfrågningar i huvudsak från ledare. Swish har underlättat arbetet. Anders har också skapat rutiner och blanketter/mallar som underlättar arbetet.

Det Anders tycker har varit särskilt roligt de senaste åren är den fantastiska utvecklingen inom barnverksamheten. Just nu i höst är det hela 14 grupper i gång, vilket är en rekordartad ökning. Anders uppskattar när ledarna kommer på besök för att låna utrustning och särskilt roligt tycker han det är att det numera är både pappor och mammor som är barnledare. Det ger hopp för framtiden säger Anders avslutningsvis, att så många barn och ungdomar får chansen att komma ut i naturen och förhoppningsvis blir framtidens friluftsförare.

Stort grattis från oss alla på "25-årsdagen" Anders!

Nicke Larsson
Karin Lindgren



Äventyret i Flottsbro

Söndag 6 september 2020 kl.11-14

- Träffa skogsmulle med vänner
 - Prova på klättring för barn och vuxna (Häggstaklippan)
 - Paddla kanadensare med hela familjen
 - Kajakuppvisning med rollar
 - "Guld"vaskning
 - Äventyrsslinga för barn
 - Svampvandring för familjen
 - Prova 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.friluftsförbundet.se/huddinge

FRILUFTS
FRÄMJANDET



I samarbete med





Vintermys i Sjöängen för hela familjen

För fjärde året arrangerar Huddinges lokalavdelning en familjedag i Sjöängen Trängsund i samarbete med Villaföreningen Vi i Sjöängen. Vi åker skridskor på Drevviken i tryggt sällskap av våra kunniga ledare som lär ut teknik och ger tips om utrustning. Prova på att plurra i en isvak och lär dig att ta dig upp ur det kalla vattnet under säkra former.

De minsta barnen åker pulka i pulkabacken. Skogsmulle kommer på besök. Barnen kan också prova på någon av våra barngrupper och testa vår äventyrsbana. Nere vid sjön grillar vi korv.

Välkommen till Sjöängen 19 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/>



Familjens vinterdag i Sundby

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

Åk skridskor på Örlången 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 prova på att plurra under säkra former. Ta en tur på längdskidor i spåren runt Örlången eller på land. Vi ger tips om teknik och utrustning.

Åk pulka med de yngsta barnen. Prova vår äventyrsbana. Skogsmulle med vänner kommer på besök. Prova på någon av våra barngrupper. Brasan är tänd och alla barn får korv och dricka i kåsa. Vad vet du om is? Du kan vinna ett pris

Välkommen till Sundby 16 februari mellan klockan 11 och 14.

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

Programmet hittar du på vår hemsida <http://www.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/> och på Facebook <https://www.facebook.com/friluftsframjandethuddinge/>.

Barnverksamheten



Familjeäventyr i höstskrud

I höstas startade en andra grupp med Äventyrliga familjen i Huddinge. Att få möjlighet att komma ut tillsammans med hela familjen var populärt och många familjer anmälde intresse. Vi är sju familjer med barn i åldrarna 6-12 år som träffas en helgdag i månaden för att upptäcka det vilda Huddinge.

Många av familjerna hade viss erfarenhet av skogsliv, medan andra var helt nya. Alla familjer hade valt just Äventyrliga Familjen som sin första aktivitet inom Friluftsfrämjandet.

En regnig lördag i slutet av oktober träffades vi mellan skurarna vid Flemingsbergsskogens naturreservat i Visättra. Längs en bred och lättvandrad led tog vi oss till en grillplats där vi kunde göra upp eld. Medan elden tog sig hade vi genomgång av kniven och hur man täljer. Alla fick även prova att tälja med en vanlig potatisskalare och upptäckte att det fungerade utmärkt.

Därefter delade vi upp oss, några fick leta och tälja grillpinnar, några täljde spjut vilket

var ett önskemål från barnen, två fick göra deg till pinnbröd och resten av oss valde lägerplats och slog upp regnskydd. Lagom till att allt var ordnat, var glöden redo för att grilla korv och bröd.

Trots att vi alla klätt oss för vädret blev det lite kyligt att sitta still, men det var skönt att äta och småprata undan regnet. Vi avslutade äventyret med att leka olika former av kull tills vi var alldeles varma igen. Då hade timmarna redan rusat iväg. Vi packade ihop vårt läger och begav oss hemåt. Några av barnen kunde testkasta sina spjut och de landade riktigt fint. Andra av oss skymtade och plockade hem trattkantareller.

Det var många av barnen som tyckte om skogen runt lägerplatsen, vilket gjorde att vi beslöt att hit kommer vi igen! Nästa gång ska vi öva vidare på att bygga ett läger och laga mat över eld. Ju bättre vi blir på att bygga läger, desto större utflykter från lägret kan vi göra för att hinna upptäcka den härliga skogen omkring oss lite mer.

*Emma Ringqvist,
ledare Äventyrliga familjen*

Barnverksamheten blomstrar

De senaste tre åren har antalet ideella barnledare i Huddinge lokalavdelning tredubblats! Vi är nu ca. 30 ledare som tillsammans möjliggör för uppåt ca. 150 barn att komma ut i naturen regelbundet i våra barngrupper. Vi har allt ifrån Öppna Skogsgläntan för de yngsta barnen, 0-2 år, till Frilufsare för barn ca. 10-13 år.

Den enda åldersgruppen vi saknar just nu är TVM-äventyrsgupper, för ungdomar och unga vuxna, ca. 14-25 år, och denna verksamhet hoppas vi kunna starta under de närmsta åren då några av våra frilufsargrupper kommer in i de åldrarna.

Är du nyfiken på att bli ledare?

Varmt välkommen på inspirationsträff på lokal-avdelningens kansli tisdag 19 februari 2019 kl. 19.00.

Anmäl dig på hemsidan, eller hör av dig till elin.tafari@friluftsframjandet.se så berättar vi mer



Barnskridskoledare sökes

Vill du ha roligt med barnen på isen? Då passar du bra som Skrinna-ledare. Du behöver inte vara expert på skridskoåkning utan det räcker om du har grundkunskaper och känner dig trygg på isen.

Målet är att genom lek och sånger skapa glädje och entusiasm för skridskoåkning. Skrinna är Skogsmulles kompis, och kommer ibland och hälsar på barnen på skridskoskolan.

Du bestämmer dag, tid och plats för din verksamhet, samt vilken ålder du vill leda. Man kan vara i en ishall eller utomhus, och skrinna-kursen består av fem tillfällen eller fler. Om du är den vi söker betalar lokalavdelningen din utbildning.

Kontakt:
karin.norinder@friluftsframjandet.se

TVM-ledare sökes

Förkortningen TVM står för "tre vildmarksmål" och representerar skogen, vattnet och fjällen, de tre arenorna för verksamheten. Här lär du känna andra i din ålder (14-25 år) med samma intressen som du, och tillsammans ger ni er ut på aktiviteter såsom paddling, vandring, cykling, fjällresor och lägerverksamhet. Allt anpassat av våra erfarna ledare efter era intressen och önskemål.

Här deltar nybörjare tillsammans med mer erfarna ungdomar, som gärna delar med sig av sin kunskap kring friluftsliv och friluftsteknik. Träffarna präglas av gemenskap, glädje och passion för äventyr och naturupplevelser. Gruppen träffas minst 5-6 gånger per termin.

Är du den vi söker betalar lokalavdelningen din utbildning. Du behöver inga förkunskaper, men du behöver vara minst 18 år gammal och självklart tycka om friluftsliv och att vara i naturen med andra människor.



Skridskoträning i Segeltorpshallen

Alla barn och föräldrar är välkomna att utnyttja vår istid i Segeltorpshallen på söndagar kl 8.30 till 9.30. Ta chansen att åka skridsko, öva och leka på isen med hela familjen.

Åkningen sker med vuxens ansvar för deltagande barn då ingen ledare från Friluftsfrämjandet finns på plats. De barn som regelbundet deltar ska vara medlemmar i Friluftsfrämjandet Huddinge, men om någon kamrat vill prova på enstaka gång går det bra utan medlemskap.

Aktuell information kommer att finnas på aktivitetsguiden där vi också informerar om eventuella skridskokurser för barn "Skrinna".

Kontakt: Gunilla Andér,
gunillakander@gmail.com

Hedersuppsdrag för pensionärer!

Vi söker Dig som vill komma och hälsa på i någon av våra barngrupper eller på familje-dagar och agera Skogsmulle en liten stund någon eller några gånger per termin. Kanske har du arbetat i skola eller förskola, eller varit idéell ledare tidigare i livet? Eller vill bara passa på att få chansen till att uppleva mysiga stunder i naturen tillsammans med Skogsmullebarnen?

Uppdraget behöver inte ta mer än 20-30 minuter, och vi hjälper dig med förberedelser så att Du känner dig trygg. Du kommer inte att ha ansvar för någon barngrupp och Du har alltid sällskap av utbildade ledare som hjälper och stöttar Dig. Skogsmulleledarutbildning eller annan pedagogisk utbildning är en merit, men är Du rätt person kan vi även erbjuda Dig en kortare utbildning. Hör gärna av Dig om du är intresserad eller vill veta mer.

Kontakt:
karin.norinder@friluftsframjandet.se



En höst i sinnenas fotspår

Under hösten 2019 har Skogsknoppar (1-2 år) och Skogsknyttar (3-4 år) upptäckt skogen i Källbrink med alla sina fem sinnen. Hur känns mossan mot handen med och utan vante? Vad är skillnaden i smak mellan socker och salt som ser så lika ut? Vad är varmt och vad är kallt? Hur luktar allt i naturen och vad är det egentligen som låter?

En av terminens höjdpunkter blev en regnig höstmorgon. Tappra barn och föräldrar drog på sig regnkläder och lekte på för fullt i skogen för att sedan krypa in under en upphängd tarp för gofika och utmaning av smaksinnet. Till föräldrarnas förvåning tyckte inte barnen att 90 procentig choklad var särskilt beskt men säkert var att alla gillade de varma krabelurerna bäst.

Tack till alla barn, föräldrar och ledarkollegor för en härlig höst!
Fredrik Bauer, Barnledare



Testa din tältutrustning på vintern

Det har börjat bli en tradition – att tälta mitt i vintern. I slutet av februari vandrar vi in i skogen vid Paradiset där vi slår upp våra tält. Första året var intresset ganska svalt men det har vuxit succesivt. Ganska många har insett att vintertältningen är ett bra sätt att kolla hur ens utrustning fungerar under vassa förhållanden.

Det händer inte sällan att vi upplever 0-gradiga nätter även på sommaren uppe vid Sylarna t ex. Då kan det ju vara en fördel att ha provat utrustningen hemma! Dessutom är det sällan som någon fryser under våra vintertältningar. Har man rätt grejer är det inga problem. Ett enkelt råd är att använda två sovsäckar med komfortgräns 0 grader. Då klarar man de flesta vinternätter i Stockholmstrakten.

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 när vi befinner oss långt från alla ljusföroreningar. I februari har vi den mäktiga stjärnbilden Orion i blickfånget med sin jättestjärna Betelgeuse. Om den finns det intressanta saker att berätta vilket vi brukar 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 tillbaka till civilisationen.

Rune Lindqvist, Fjälledare

Följ med oss ut på isarna!



Högsäsongen för långfärdsskridsko infaller i början av mars. Det är då isarna i skärgården vanligtvis har lagt sig och vi kan åka på de stora fjärdarna eller snirkla runt myriader av mindre öar t.ex vid Vålarö. För att inte tala om Jungfru-fjärden nordost om Dalarö där vi brukar runda Saltkråkans stång och Stora Husarn eller Erstaviken med besök vid Napoleonviken, där en av napoleanarna besökte ön en gång. Viken är populär bland båtägare på sommaren och det är en speciell känsla att snurra runt på isen i samma område. Frihetskänslan är nästan bedövande när man skrinna på havet mot en obruten horisont som om man kunde fortsätta ända till Åland!

I mars har dagarna blivit längre så vi har ingen brådska hem. Solen värmer vid fikapausen och vi behöver knappt ta fram rastplaget så det är lätt att bli sittande. Turerna blir också längre. Man vill liksom inte gå av isen.

Därför skadar det inte med lite ork i benen som förhoppningsvis tidigare turer under säsongen givit. Vi börjar på mindre sjöar för att fortsätta på allt större vatten när nya ytor fryser till. Mälaren med Gripsholmsviken hör till pärlorna, med magnifik utsikt över slottet.

Sen är det ju det där med *KUS*.

Åk inte utan kunskap.

Gå gärna vår nybörjarkurs.

Åk inte utan rätt utrustning.

Tips finns på hemsidan FF Huddinge under långfärdsskridsko.

Åk inte utan sällskap.

Tre bör man minst vara. Många bryter tyvärr mot denna regel. En mindre person orkar inte dra upp en större om någon skulle plurra.

Åk med Friluftsrådet. Vi håller koll på isarna, har erfarna ledare och prioriterar säkerhet.

Praktisk info om skridskoturer

Lös ett säsongskort för 200 kronor så kan du följa med på samtliga turer under säsongen. Betala in till **postgiro 143535-3** alternativt swisha till **1231960616**. Ange medlemsnummer som står på medlemskortet och säsongskort långfärdsskridsko.

Är du medlem i Huddinge lokalavdelning får du som har säsongskort information via mail om alla turer. Har du inte säsongskort hittar du turerna på Skridskonätet www.skridsko.net.

Enstaka turer kostar 80 kronor. Utlyser vi en tur med kort varsel brukar vi lägga upp en blänkare på Facebook Friluftsrådet Huddinge. Där hittar du också fina bilder från våra turer.

Välkomna till våra turer.
Åk aldrig ensam!

Rune Lindqvist,
grenledare långfärdsskridsko



ÅKGRUPPER	PAUSER	MEDELFART	STRÄCKA
1 Erfarna, konditionsstarka åkare.		20 km/tim.	ca 10 mil.
2 Lika grupp 1 men...	Ja	16-18 km/tim.	ca 6-8 mil.
3 Vana åkare, dock lägre krav på kondition.	Ja	13-15 km/tim.	ca 5-6 mil.
4 Vana åkare, som vill åka i måttlig fart.	Ja, täta	10-12 km/tim.	ca 4- 5 mil.
5 Mindre vana åkare som vill åka lugnt.	Ja, täta	lägre än 10 km/tim.	ca 2-3 mil.
6 För dig som vill ta det lugnt och se dig omkring			ca 1-2 mil.
7 För nybörjare			

Bergsidan

-Klättring och skidalpinism

Bergsidan startade i slutet av 90-talet med några topptursresor till Nordnorge. Ganska snart växte en klätterverksamhet fram, med konceptet öppen klättring som grund. Sedan 2012 är Bergsidan organisatoriskt en gren i Huddinge lokalavdelning, men upptagningsområdet är hela Stockholmsområdet och för vissa aktiviteter hela landet.

Basen i Bergsidans verksamhet är klippklättring och skidalpina turer i alperna och fjällen. Vi är 25 ledare som driver och utvecklar verksamheten. Vi är utan konkurrens Sveriges mest aktiva klätterförening.

Årets verksamhet

Under våren 2019 anordnade Bergsidan tre telemarksdagar i Romme, en topptursresa till vackra Briançon i Frankrike och tre topptursresor till Lyngen i Nordnorge med långa, fina åk i berg som aldrig sett en pistmaskin.

Bergsidan har i år, med start på påskhelgen, anordnat 19 öppna klättringar. Dom flesta har varit välbesökta med upp till 20 deltagare. På en öppen klättring åker vi gemensamt till en klippa med rep, ankarmaterial och

annan nödvändig utrustning för klippklättring. Ledarna har övergripande koll på att klättringen sker på ett säkert sätt, men alla deltagare ansvarar själva för sin egen och sin replagskamrats säkerhet. En del av säsongens öppna klättringar har haft ett tema till exempel sport, trad eller bouldring vilket har varit uppskattat. Vi har även hunnit med en klätterhelg i Västervik och vår årliga helgresan till Ågelsjön.

Vid sidan av de öppna klättringarna har Bergsidan i år arrangerat räddningskurs, grund- och fortsättningskurs samt en avancerad fortsättningskurs. På den sistnämnda tränades bland annat multipitchklättring och rephantering av dubbelrep. Kurserna följer Klätterförbundets normer med auktoriserade huvudinstruktörer, men vi har lagt till lite Bergsidankänsla i upplägget, bland annat med övernattnings, fler deltagare, hjälpinstruktörer vid varje kurstillfälle och mer social samvaro.

I slutet av oktober genomfördes en klätterresa till Kalymnos som hade föregåtts av träning med coach, ett mycket uppskattat koncept!

Bergsidan har också två jam-träningsgrupper som drog igång i november där första tillfället ägnades åt hand- och fotjam samt att tejpa jamhandskar.

När vädret inte tillåter uteklättring (typ oktober till april) kör Bergsidan jourhavande klätterkompis ungefär en gång i veckan på olika klättermat i Stockholmsområdet för de som vill klättra rep inomhus men inte har klättersällskap eller bara vill hänga med andra klättrare.

Kommande verksamhet

Skidsäsongen började lite lugnt med upptaktsresan till Hamra i Tännadalen på Luciahelgen. En perfekt start på säsongen för alla, från nybörjare till superduktiga.

Under våren blir det som vanligt telemarksdagar i Romme, telisaktiviteter i Flottsbro, en vecka med toppturer i gömda pärlor runt härliga skidorten Serre Chevalier och Frankrikes högst belägna stad Briançon och självklart tre topptursresor till vackra Lyngen i Nordnorge med fjäll som är som gjorda för skidbestigning.

För den klättersugne så fortsätter jourhavande klätterkompis tills vårens öppna klättringar drar igång och i mars anordnas en resa till den spanska klätterdestinationen El Chorro där det finns en stor variation på klättringen i ett brett gradspann på allt ifrån svaklättring till tufaklättring och extremt branta leder.

Information

För att finansiera våra egna aktiviteter och utrustning säljer vi ett säsongskort. Kortet ger tillgång till all verksamhet, 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 Friluftsrådet.

Det mesta av Bergsidans aktiviteter annonseras på www.bergsidan.se och på Facebook/Bergsidan, men det enklaste sättet att få information är att prenumerera på vårt nyhetsbrev.



Skidåkning i vintriga Hälsingland

- Testa konditionen i Harsa

I några år har vi rest upp till Harsa i Hälsingland för att få uppleva nysnö och fina spår i vacker natur och gammal kulturbygd.

Vi brukar ta tåget upp måndag morgon och har sedan hela eftermiddagen på oss ute i spåren. Tisdag och onsdag kan vi åka skidor hela dagarna. Det finns flera spår att välja mellan, allt från 1,5km till 15km. På sjön nedanför vandrarhemmet där vi bor billigt finns helt plana spår. För de som vill har mer kuperad terräng finns ett 15-kilometers spår med fin utsikt.

Lunch kan man äta på Harsagården där alla spår börjar och slutar. År vädret fint

tar vi med oss termos och rastar i ett vindskydd uppe på någon av myrarna. Vill man hålla budgeten nere kan man äta i självhushållsköket.

Förra året åt jag mitt livs godaste röding i Harsa. Inte riktigt vad jag förväntade mig på ett vandrarhem!

Torsdag avslutar vi med åkning fram till eftermiddagen då det är dags för hemresa. Förhoppningsvis återvänder vi hem med lite bättre kondis, åtskilliga mil i benen och lite solbränna i ansiktet.

Rune Lindqvist, ledare längdskidor



Kurs i längdskidåkning

Det är många som ännu inte har upptäckt njutningen och motionseffekten i en skidtur under snötunga granar vid Lida eller på Ågesta Golfbanas nästan helt släta och lätt-åkta grasmatta.

Vi arrangerar nybörjarkurser på Ågesta för att fler ska få uppleva åkgälden. Vi inleder kursen med att informera om skidans egenskaper, val av skida och valla.

Inledningsvis åker vi utan stavar för att träna hur man skjuter ifrån. Efter det går vi igenom

hur man använder stavar på ett effektivt sätt. Vi börjar i lätt medlut där det är lättast att komma in i åkrytmen. Sedan tränar vi taktik och teknik i motlut och lite brantare medlut.

Är det brist på snö kommer det att finnas ett konstsnöspår i Ågesta.

Vi hoppas kunna genomföra en kurs i vinter, men datum är ännu osäkert så håll koll på Äventyrsguiden om du är intresserad.

*Rune Lindqvist, Pär Duwe. Ove Håkansson
ledare längdskidor*



Skid- & snowboardskolan

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 2021 öppnas under december 2020

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

Kontakt:
skidskolan@huddingeskidskola.eu

Bli skid- eller snowboardlärare!

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 snowboard-åkning och en bra merit i ditt CV.

Som skidlärare i Flottsbro bidrar du till att väcka skidglädjen hos barn, peppar ungdomar att utvecklas och våga mer och kan också jobba med vuxna som vill bli bättre åkare. Här kan du läsa mer om skidlärarutbildningen www.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/alpint/bli-skidlare/skidlareutbildningar/

Hör gärna av dig till oss så berättar vi mer! Besök vår sida på Facebook www.facebook.com/Huddinge-Skidskola-Friluftsframjandet-229077847106404/ och skicka ett meddelande till oss. Eller maila till:

skidskolan@huddingeskidskola.eu

Upplev fjällvärlden

-Sommar och vinter

Vi gör sedan åtskilliga år minst en sommartur och en vintertur i Jämtland eller Lappland/Västerbotten.

På sommaren har vi valt att erbjuda både stugboende och tältboende för att alla skall trivas. Ny modern utrustning medför att man knappast behöver bära mer än tio kilo även om man har tält i ryggsäcken.

Det innebär att fler kan njuta av friheten i tält! Vi har faktiskt tältat även under en vintertur men det får väl räknas som överkurs.

Har du funderingar på vintertätning så passa på att prova när vi tältar uppe vid Paradiset i februari!

I somras vandrade vi från Nikkaluokta upp till Tarfala, en högalpin stenig dal nedanför Kebnekajse. Målet var att se Storglaciären innan den försvinner. Vi kunde med egna ögon se hur den dragit sig tillbaka sedan vi var där senast. Vi fick också se en intressant film på forskningsstationen.

Vi fortsatte sedan vandringen söderut till Vakkotavare via en del av Kungsleden som är ganska sparsamt utnyttjad, så det var

ingen trängsel. Vi provade förstås på att ro över sjön vid Teusajavre. Där finns tre båtar. En måste alltid finnas på varje sida så det kan behövas tre turer innan man är över.

Motion lär ju vara nyttigt så vi kom över med glada miner även om roddvanan inte var så stor hos alla!

I vinter kommer vi att börja just i Vakkotavare. Vi går norrut med de oftast rådande vindarna och solen i ryggen. Vi går till Sälka och viker sedan av till vår favoritstuga Nallo som ligger väldigt vackert bland höga fjäll. Därifrån fortsätter vi söderut mot Nikkaluokta. Sista biten från Stinas stuga räknar vi med skotertransport.

Sommarturen i månadsskiftet juli-augusti kommer att gå längs Padjelantaleden. Namnet betyder det höga landet på samiska och så är det verkligen. Relativ lättvandrat utan stora stigningar.

Vi har hela tiden Sarek och andra höga toppar i blickfånget. Vi följer brusande älvar och stora mäktiga sjöar. Samer säljer färsk fångad fisk i flera av stugorna så vi behöver inte vara beroende av Bullens pilsnerkorv hela tiden.

Sista dagens vandring går genom en vacker blomsterdal med prunkande blomsterprakt med bl a nordisk stormhatt och massor av orkidéer.
Vi räknar med att vandra under 12 dagar och

erbjuder deltagarna att delta under första, andra eller hela sträckan.
Det finns helikoptertransport för dem som har tidsbrist.

Sammanfattningsvis kan man säga att Padjelanta är ett måste för alla som gillar fjällvandring

*Rune Lindqvist
Fjälledare*



Vandring i Skånes vackra försommarnatur

I juni tog vi tåget ned till Båstad på Bjärehalvön, en pärla vid Laholmsbukten.

Vi inledde vår 4-dagars vandring med en guidad tur i Båstad där Ludvig Nobel lade grunden till den tennis och badortskultur som finns kvar än idag.

Första vandringsdagen lämnade vi kusten och vandrade upp över Hallandsåsen och in i naturreservatet Grevie åsar med dess böljande landskap och grönskimrande bokskogar. När vi passerat åsen öppnade sig vyerna söderut över Skålderviken.

Vi följde strandleden och gick längs havet över strandängar och klapperstensfält från Ängelsbäcksstrand till Torekov, en gammal fiskeby där man bevarat 1800-tals bebyggelsen och fiskebodarna. Utefter vägen stannade vi till flera gånger och tog ett dopp i havet.

Längst ut på Bjärehalvön övernattade vi på Hovs Hallar, som bjuder på dramatiska vyer

över berg och hav. Det var här som Ingmar Bergman spelade in filmen Det sjunde inseglet.

Sista vandringsdagen gick vi över böljande jordbrukslandskap, vackra skogar och in i Norrvikens trädgårdar där vi blev guidade runt i den prunkande försommarträdgården.

Vi övernattade på pensionat och på en lantgård där vi också serverades goda, skånska middagar efter vandringsdagens slut. Vårt bagage fraktades med bil så vi behövde bara bära en liten ryggsäck med plats för pick-nick och badkläder.

Det vackra landskapet, de mysiga pensionaten och det strålande försommarvädret gjorde att det blev en vandring med guldkant.

*Ewa Hedlund
Vandringsledare*



Häng med ut och vandra!



Huddinge har fina områden för vandring, Skogarna är vidsträckta och har fått sköta sig själva utan skövling med s.k. skogsbruk vilket medför goda betingelser för blommor, bär, svamp och fåglar. Det är ingen slump att den tidigare raststugan längs Sameslingan vid Paradiset hette Orrkojan. Den togs faktiskt bort för att inte gäster skulle störa orrarna som håller till i området. Under hösten är det vanligt att deltagarna i våra turer kommer hem med påsar med traktantareller. Vi har också åtskilliga fina sjöar i kommunen. Håll med om att det är något visst att vandra längs sjöstränder!

Kommunen skall ha beröm för att man rustat upp leder med bra utmärkning och satt upp informationstavlor och även tagit fram broschyrer som beskriver det aktuella området. Nyligen har Huddingeleden invigts, en åtta mil lång led som binder ihop kommunens 13 skyddade naturområden som faktiskt omfattar cirka en tredjedel av kommunens yta.

Friluftsrådet Huddinge ordnar ofta vandringar, gärna i närområdet eftersom vi har så fina vandringmöjligheter, men ibland även längre bort och då rör det sig oftast om flerdagsturer.

Vi gör kortare dagsturer 4-5 km för vardagslediga, gärna med stavar, givetvis alltid med fika ur termoserna på någon vacker plats. Lördag eller söndag kan det bli en lite längre tur oftast cirka 10km för de som vill komma ut på en heldagstur. Vi går ofta Sörmlandsleden eller runt någon av våra fina sjöar. Vi har också vandrat på t.ex Utö vilket ger ytterligare en dimension till upplevelsen. Vandra kan man göra året om. Ofta är stigarna upptrampade även på vintern så håll utkik i Äventyrsguiden på hemsidan om du vill hänga med.

Just nu utforskar vi Huddingeleden genom att vandra lämpliga delar av den. Har vi bjudit in till en tur genomför vi den alltid, oavsett väder med undantag av om det skulle föreligga en säkerhetsrisk.

I början av november hade jag bjudit in till en vandring just längs Huddingeleden från Visättra söderut runt Kvarnsjön i Gladö och hem via Sundby. Tanken var att om några var trötta efter 9 km skulle de kunna ta bussen hem därifrån. Dagen för vandringen meddelade SMHI att kulingvarning rådde på norra Östersjön. Prognosen lovade dessutom regnblandat snö under hela dagen.

Det var inga direkt ideala förutsättningar för uteverksamhet. Vår nya vandringsledare Kristine Grinvalde skulle leda vandringen med Thomas Stubbält som påhejare och som också är ny ledare. Vi är glada över att få fram nya yngre ledare som kan ta över när veteranerna ställer undan skorna. Jag trodde nog att vi ledare skulle få vandra ensamma.

Det har hänt förr att alla bokar av sig vid ogynnsam väderprognos. Ofta blir ju inte regn och rusk så illa som man befärar men i detta fall blev det just så. Omväxlande regn och snö hela dagen. Trots detta var vi åtta deltagare som genomförde turen, Ingen hoppade av i Sundby utan alla hängde med hela vägen tillbaka till Visättra.

Vi passerade på vägen den s.k. Stötttestenen där vandrare i "alla tider" hjälpt till att staga upp ett gigantiskt stenblock med käppar, när de passerade på väg in från kommunens södra delar till kyrkan. Fornborgen vid Flemingsbergsvikens norra ände har också en spännande historia och man bör passa på att vandra i området innan den eventuella Haningeleden gör om det vackra området till en trafikkarusell. Tillbaka till Visättra var alla överens om att det går att vandra i alla väder, men att man bör ha rätt kängor och rätt kläder. Naturen är fantastisk under alla årstider och i alla väder. Häng med ut!

Rune Lindqvist, Vandringsledare

En Vandringsledares betraktelse

En söndagsmorgon vaknar jag tidigt med vetskapen att jag ska hålla i en vandring. Solen skiner och i kroppen sprider sig en lust och nervöst pirr inför dagens äventyr. Vandringar är alltid olika, kommer gruppen att trivas och hur är stigarna i dag? Det brukar bli väldigt trevligt med vandringarna, alla spännande möten som uppkommer mellan människor i skogens rogivande stämning. Väl samlade möter jag en entusiastisk grupp, vi tar bussen som kör oss till Ådran.

Bara bussturen i sig är som en guidning i Huddinges södra delar. Vi går längs Ådrans strand och när torpet Paradiset efter stunds vandring. Det är lätt att förstå varför torpet fått sitt namn. Det vilar en ro över torpet med dess omgivning. Eftersom det är söndag finns en stugvärd på plats och har torpet öppet fram till kl.15. Det är Paradiset Hanvedens vänner som sköter om det, man kan få sig en kopp kaffe där och väfflor.

Vi börjar vår vandring längs Huddingeleden som knyter ihop Huddinges alla skyddade naturområden. Leden är 8 mil lång och går från Trängsund i öst till Vårby i väst. På våra vandringar utforskar vi de olika delsträckorna och dagens är ca milen lång.

Vi går genom djup skog och kommer fram till bebyggelse, Ådrans sommarstugeområde, därefter kommer vi in i vackra skogar med lavbekladda hållar, solen som glittrar genom lövverket förgyller dagen. Ljuden som hörs är av fåglar som rör sig och människoröster som samspråk.

Vi har varit i farten några timmar och när Rudanträsket dyker upp nedanför berget vi står på blir det en perfekt plats för lunchrast, solen skiner och det är helt myggfritt konstaterar några deltagare, nyligen inflyttade från Hälsingland.

Vi fortsätter mätta och glada vår vandring genom skogar och hagar för att så småningom komma fram till Örlångens vackra omgivningar med Sundbygård som mål. Vädret har nu mulnat och vi hinner ta oss en fika inne på värdshuset i väntan på bussen. Vi sitter framför brasan med utsikt över Örlången och pratar om dagens vandring. Mycket trevlig avslutning på en bra dag.

För min del ännu en vandring med många givande möten och en skön trötthet i kroppen.

Monica, vandringsledare i Huddinge





Stavutflykter för vardagslediga

I Huddinge har vi 13 naturreservat med många märkta leder och stigar. Vi bjuder in till utflykter under vår och höst då vi ger oss i väg till någon favoritled eller prövar något nytt.

Några utflykter gör skäl för begreppet "äventyr", som i oktober 2019 då jag bjöd in till ett försök att ta oss runt Lissma kvarnsjö i naturreservatet Lissmaskogen med delvis omärkta stigar och en hel del våtmarker som måste undvikas.

Deltagarna var helt med på upplägget och vi startade vid scoutstugan och följde Huddingeleden efter sjön där vi senare fick en skön fikapaus på en udde med utsikt. Snart lämnade vi Huddingeleden och hittade Calles spång som stod på kartan och vi tog oss över till andra sidan.

Vi orienterade oss med hjälp av GPS och planerade att svänga ned mot sjön igen. Många stigar ledde åt olika håll och vi försökte hålla oss i rätt riktning i blåbärsriset. Plötsligt hittade vi en helt ny bred väg intill kraftledningen och som inte fanns på kartan. Vi valde att följa den. Men nu fick vi göra

en paus då en av våra fyrbenta följeslagare hade rymt och det tog sin tid innan matte hittade honom. Vi tog en säker väg till Kastellet's gård där vi kunde se att en slinga av Huddingeleden fanns och skulle leda oss tillbaka till sjön.

Kommunens reservatskartor underlättar verkligen när man vill hitta fram. Vi gick över ängar, hagar och skogsmark och till sist skymtade vi sjön igen och kunde ta en välbehövlig fikapaus mitt emot vårt förra rastställe. En fin sjönära stig ledde oss tillbaka till bilarna.

Vi kunde konstatera att vandringen hade blivit ca 8 km lång i stället för beräknade 5 km, men alla var mycket nöjda med det lilla äventyret och den fina vandringen som det blev.

Nu väntar vi på att Huddinge kommun ska märka ut en vandringlead runt hela Lissma kvarnsjö.

Du som vill delta hittar information om utflykterna på dagtid på äventyrsguiden. Vi gör oftast utflykter på torsdagar med mötesplats Huddinge centrum kl 10.00.

Gunilla Andér, ledare stavgång.
gunillakander@mail.com

Cykelsemester har fått en renässans

Klimatsmart semester blir alltmer populärt. I Huddinge har vi återupplivat cykelsemestern som inte bara är klimatvänligt utan också ger motion och förbättrad kondition.

I somras cyklade vi i området vid sjön Åsnen i Småland. Dagsetapperna var cirka 3 mil och vi hann med ett snabbt besök i Åsnens nationalpark Sveriges nyaste nationalpark. Turen var lätt och passade både vuxna och ungdomar. Efter varje etapp hade vi gott om tid för bad, promenad eller samtal om livet i trevlig miljö.

Vi tog tåget från Stockholm på morgonen och var framme i Alvesta vid lunchtid. Där hämtade vi ut våra cyklar, en del valde elcykel då de var tveksamma om de skulle orka. Vi cyklade i fyra dagar och övernattade på en gammal fin herrgård, där ett av husen var byggt på 1600-talet, och på två anrika hotell. Frukost och lunchpaket ingick. Även middagarna, som varje dag var en höjdpunkt, åt vi på våra boenden. Cirka hälften av sträckan var helt bilfri. Vi cyklade på nedlagda banvallar, små krokiga

byvägar, genom gammal kulturbygd, längs sjöar och mindre orter. Det var inga problem att cykla i bredd och pratas vid utan att bli prejad av bilar. Vi missade varken fågelsång eller vindens sus i träden. Vid fint väder stannade vi och badade eller åt vår medhavda lunch. Vädret var toppen så det blev många bad.

De gamla stationshusen fanns kvar, numera som privatbostäder men med bevarade stationsskyltar. Informationstavlor längs vägen berättade om en gången tid när den smalspåriga järnvägen fraktade timmer till kusten söderöver och *strömning tillbaka*. Många och långa stenmurar vittnade om generationers slit för att skapa odlingsbara åkrar. När vi passerade Växjö sista dagen hann vi besöka utvandrarmuséet som är väl värt att stanna till vid.

Sträckan innehåller väldigt få backar och är lättcyklad så ingen hade problem att hänga med. Packningen behövde ju inte vara särskilt stor.

Helt klart en toppsemester! Vi blev så förtjusta i upplägget och naturen i området att vi hoppas kunna upprepa turen nästa sommar.

Rune Lindqvist



Kajak

-Vad hände under 2019?



Säsongen 2019 startade på allvar med ett informationsmöte för nyfikna paddlare, vana som ovana. Ett bra sätt att få ut lite förhandsinformation till intresserade. Under kvällen informerade vi om allt från nybörjarkurser, träningspaddlingar, teknikkvällar till säsongens turprogram. Vi gav också lite tips om klädsel och utrustning.

Säsongen 2019 innehöll som vanligt många glada miner och mycket skratt samt underbara naturupplevelser. Sommaren var kanske inte som 2018 utan snarare en återgång till mer normala väderförhållanden. Tisdagar och torsdagar var som vanligt väl besökta. Det är alltid lika skönt att runda av en lång arbetsdag ute på vattnet i lugnt tempo och den underbara närheten till naturen.

Många av turerna var återkommande sedan tidigare säsonger - ett enkelt men alltid uppskattat upplägg. Det som inte blev av under 2019 var en längre tur ute i skärgården, men det får vi ta igen under säsongen 2020. Alla aktiviteter bygger ju på våra ideella ledares möjligheter att synka sina privata kalendrar.

Några av våra turer var Vrakturen från Dalarö med djupgående spännande historier om svunna tider och de sjödraman som ägt rum i området.

Under Kristi Himmelsfärdshelgen genomförde vi en tur i St. Annas skärgård som vi samordnade med Botkyrka lokalavdelning. Det blev härlig tur med väldigt fostrande

väder, men i övrigt en underbar upplevelse i en fantastisk skärgård. Ett mycket uppskattat besök var på krogen på Missjö.

Rune bjöd på en härlig dagstur på Orlången med uppskattat besök i Balingsta Kvarn. Turen vände sig till de som är lite nyfikna på att hänga med på lite längre dagsturer i skärgården. Här kan man testa sina talanger och uthållighet under längre paddelsträckor.

Endagsturen till Yttre Gården var även i år en uppskattad och underbar tur. Vädret var lugnt och vi kunde hålla ett härligt ytterspår utanför arkipelagen med hela havet utanför.

Avslutning på säsongen var en oktobertur utanför Trosa, med start vid Stensunds Folkhögskola. Turen gick i farvattnen runt Askö. Härliga vågor på utsidan och en utmaning för en del deltagare.

Under 2019 hölls även två nybörjarkurser med fullteknade deltagarlistor. Det var väldigt uppskattat och kommer att organiseras igen under kommande säsong.

Under 2019 fick vi även 3 nya kajakledare till Huddinge lokalavdelning. Stort grattis till Sanna, Carro och Katarina.

Vi ser fram emot en innehållsrik säsong 2020. Se i kalendariet och håll utkik på äventyrsguiden.

Mats Löfgren kajakledare



KALENDER – detta händer i Huddinge 2020

Här är en översikt över vårt program för 2020 i datumordning. Mer om varje aktivitet hittar du på vår hemsida. Kom ihåg att alltid titta i Aktivitetskalendern på hemsidan och på Facebook för senaste nytt och eventuella ändringar!

Datum	Aktivitet
Jan-apr Jan-mar Jan-mar 10 19 Jan-apr	01 Jourhavande klätterkompis Telisaktiviteter i Flottsbro Skridskoträning för familjen i Segeltorpshallen Anmälan till vårens barngrupper Vintermys Sjöängen familjedag Långfärdskridskor om isarna ligger
02 16 23 29	02 Vandring i Nackareservatet Familjens vinterdag i Sundby Plurrövning i Flottsbro Vintertältning Paradiset
2-5 11 14-20 29 mar mar	03 Skidåkning i Harsa Årsmöte i Huddinge Stugtur på skidor i Jämtlandsfjällen Vandring i Örlångens naturreservat Klätterresa till sydeuropa Topptur i Alperna
2 5 18 19 apr	04 Utflykt med stavar Vandring Tullingesjön runt Vandring i Masmo Stadsvandring Topptur till Lyngen
7, 14 5, 12, 19, 26 7, 14, 28 7, 14, 28 6, 13 10 17 21-24 23-24 27 29-31 30	05 Utflykt med stavar Kajak tisdagsträning Kurs grönt paddelpass Kajak torsdagsträning Repetition grönt paddelpass Vandring i Grödinge Vandring till Skunkkallorna Utomskärstur med kajak Vandring på Telgeleden Kursstart blått paddelpass Veckoslutvandring med tält Yogapaddling

Datum	Aktivitet
2, 9, 16 3 4 4 3-8 5, 8 7, 10 13 14 14 15, 29, 30 23 24	06 Kajak tisdagsträning Kurs blått paddelpass Utflykt med stavar Kajak torsdagsträning Vandring i Bohuslän Nyfiken på grönländskajak Familjepaddling på Örlången Kajak vraktur Vandring på Huddingeleden Dagstur på Örlången Grönt paddelpass examination Kajak nybörjarkurs teorikväll Kajak blöta övningar
6 13-18	07 Kajak blöta övningar Kajak Höga kusten
1-14 11, 18, 25 13, 20, 27 15-16 22-23 22 29-30	08 Fjällvandring på Padjelantaleden Kajak tisdagsträning Kajak torsdagsträning Yogapaddling i skärgårdsmiljö Kajak nybörjarkurs helgtur Stockholm by night Incident management
1, 8 3 5 6 10 11 13 V37 el 38 19-20 20	09 Kajak tisdagsträning Kajak torsdagsträning Kajak dagstur yttre Gården Äventyret i Flottsbro familjedag Utflykt med stavar Blått paddelpass examination Kajakmys i mellanskärgården Seniorvandring i paradiset Kajak fyra i mörker Vandring i Åkers bergslag
1, 8, 15 1 4 11	10 Utflykt med stavar Fullmånepaddling Vandring på Sörmlandsleden Kajak hösttur
12 29	11 Utflykt med stavar Adventsvandring
V49-50 25	12 Anmälan till skidskolan i Flottsbro Skridskotomten träffas i Sundby

Avgifter för aktiviteter		
Aktivitet	Avgift/termin	Kommentarer
Bergsidan		
Klättring och alpin skidåkning	250 kr	Säsongskortet ger tillgång till all verksamhet, rabatter och erbjudande med bra priser på utrustning. Per tillfälle
Öppen klättring	50 kr	
Barnverksamheten		
Skogsknopp	350 kr	Syskonrabatt; 2 barn 600 kr, 3 eller fler barn 750 kr
Skogsknytte	350 kr	
Familjemulle	350 kr	
Skogsmulle	400 kr	
Stövare	400 kr	
Frilufsare	400 kr	
Alpina skidskolan		
Snöbollar 3 år	650 kr	Liftkort ingår i avgiften 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	40 kr	Per vandring
Utflykter med stavar, halvdag	20 kr	Per vandring
Långfärdsskridsko säsongskort	200 kr	Medlemsbladet Skäret ingår i säsongskortet
Långfärdsskridsko, enstaka turer	80 kr	
Kajak säsongskort	450 kr	Kortet inkluderar kajak, paddel, flytväst
Milersättning, rekommenderad	5 kr/mil/passagerare	

Hur betalar jag?

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

Du måste vara medlem i Friluftsförbundet för att lösa ett säsongskort. Ska du betala en enstaka aktivitet, sätter du in avgiften på Friluftsförbundet 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 www.friluftsförbundet.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.friluftsförbundet.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 Friluftsförbundet Huddinges hemsida www.friluftsförbundet.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 Friluftsförbundets medlemsnummer och lösenord.

Följ oss också på någon av våra Facebooksidor där vi bjuder in till nya aktiviteter och berättar om dem vi genomfört. Friluftsförbundet Huddinge <https://www.facebook.com/friluftsförbundetHuddinge/> Bergsidan https://www.facebook.com/groups/Bergsidan/about/#_=_ Skidskolan <https://www.facebook.com/Huddinge-Skidskola-Friluftsförbundet-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 - [friluftsförbundetHuddinge](https://www.instagram.com/friluftsförbundetHuddinge)

Kallelse till Årsmöte

Onsdag 11 mars 2020 kl 19.00 på kansliet
Arrendatorsvägen 2 B, Huddinge

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

Vi bjuder på kaffe, te!
Anmäl ditt deltagande på hemsidan senast den 8 mars

Välkomna!

Styrelsen
Mer information om årsmötet kommer att finnas på
www.friluftsförbundet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge

2019	STYRELSE	Telefon	E-post
	Fram till årsmötet den 11 mars 2020		
Ordförande	Leif Malmlof	070 638 36 30	leif.malmlof@friluftsframjandet.se
Vice ordförande och Kassör	Jakob Beijer	073-239 88 00	jakob.beijer@gmail.com
Sekreterare	Mikael Dahlke	070 256 57 52	mikael.dahlke@friluftsframjandet.se
Ledamöter	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Jan Olof Sandin	070-733 86 06	janne.sandin@gmail.com
	Fredrik Taberman	070-380 34 37	fredrik.taberman@friluftsframjandet.se
	Birgitta Wahlström	070-483 01 48	birgitta.n.w@gmail.com
Suppleant	Björn Hollertz	070-595 29 86	bjorn.hollertz@gmail.com
Valberedning	Rune Lindqvist	070 952 02 23	runelindqvist44@gmail.com
	Birgitta Kaving	070 576 19 87	birgitta.kaving@bredband.net
	Cecilia Nilsson	0730- 323 646	cissihuddinge@gmail.com
Revisorer	Rolf Trana	070-262 56 54	rolf.trana@gmail.com
	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.tafari@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
	Sofia Fornander-Törnberg		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Nathalie Barnmyr		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Carl Riås		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
	Kristina Löwenberg	0707 863 036	xc4u@comhem.se
	Leif Löwenberg	0705 16 65 43	leif.lowenberg@sandvik.com
	Mats Löfgren	070 663 80 59	mats.lofgren@friluftsframjandet.se
Längdskidåkning	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
Längfärdsskridsko	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
Vandring	Ove Hakansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Monica Hegvall Palm	0702-78 61 76	monica.hegvallpalm@telia.com
ÖVRIGT			
Friluftsmiljö	Gunilla Andér	0701-10 23 69	gunillakander@gmail.com
Stavgång			
Event			
	Fler ledare behövs alltid! Kontakta grenledarna för information och kom gärna på någon av våra inspirationsträffar! Utbildningen får du av oss!		



Studieförbundet 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 Studieförbundet, ditt studieförbund, innan du genomför en aktivitet.

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

HUDDINGE LOKALAVDELNING HAR EN POLICY
ATT SÅ LÅNGT DET ÄR MÖJLIGT ERBJUDA
KLIMATSMARTA AKTIVITETER.
VI FÖRSÖKER ATT ALLTID SAMÅKA MED BIL OCH
ATT VÄLJA TRANSPORTMEDEL SOM GER MINDRE
PÅVERKAN FÖR KLIMATET T.EX. TÅG NÄR SÅ ÄR
MÖJLIGT ÄVEN VID UTLANDSRESOR.

KANSLI

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

B

SKOGÅS
PORTO BETALT
PORT PAYÉ
P 48



Huddinge lokalavdelning

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