DROPP: UT



2019
årgång 44

MEDLEMSBLAD för
Friluftsfrämjandet Huddinge

FRILUFTS
FRÄMJANDET

innehåll

3 Ordförande har ordet

För hela familjen
4 Vintermys i Sjöängen för hela familjen
4 Familjens vinterdag i Sundby
5 Familjedag i Flottsbro

Barnverksamhet
6 Intervju med Knyttebarnen
7 Avslutningsäventyr
7 Så håller sig Strövarbarnen varma
8 Frilufsaräventyr med kanot och tältning
9 Äventyrliga familjen startar i vår
10 Ledare sökes
10 Skridskoträning i Segeltorpshallen

Ungdomar&vuxna
12 Ett paradis för långfärsdsskridsko
14 Vintertälta- ett spännande äventyr
15 Skid- och snowboardskola i Flottsbro
17 Bergsidan – klättring och alpin skidåkning
18 Vill du lära dig åka längdskidor
20 Häng med till fjällen
24 Vi bor mitt i naturen
25 Hedersuppdrag för pensionärer
26 Vandring på Sifnos och Serifos
28 Resa till Gotska Sandön
30 Åsnen- Sveriges senaste nationalpark
31 Huddingeleden
32 Kajak- Orkar du en skärgårdstur?

Fakta
34 Kalender - detta händer i Huddinge 2019
36 Avgifter för olika aktiviteter
36 Här hittar du våra aktiviteter
37 Årsmöte
38 Styrelse och ledarförteckning













Ansvarig utgivare: Jacob Beijer, vice ordförande
Redaktör: Ewa Hedlund och Gunilla Andér
Layout: Dan Andersson, D-vision

Utkommer: 1 nr/år
Upplaga: 1 600 ex

FRILUFTS FRÄMJANDET

Ordföranden har ordet

Äntligen faller snön. För en ledare som jag, som har min hemvist i skidskolan, är det en högtidsdag. Flingorna ger hopp om en vit vacker vinter. En vinter då det känns kul att vara ute. För det är de två sakerna som Friluftsfrämjandet handlar om: utomhus och glädje. Det är kombinationen som är grejen.

I skidskolan är mottot ”skidglädje”. Ingen tävling, ingen press, bara ren och skär glädje. Det är klart att alla deltagare inte känner den omedelbara glädjen direkt när skidorna trasslat in sig i varandra och en har trillat i liften i Flottsbro igen.
Men de allra flesta lämnar skidskolan bitna av den livslånga ”åkomma” som är skidglädje. Att känna pirret i kroppen när pjäxorna klickar i bindningarna för ännu en säsong. Att känna doften av kall snö och hur kinderna stramar lite i kylan. Glädje. Utomhus.

Huddinge lokalavdelning kan blicka tillbaka på ett starkt år. De fria barngrupperna i Mulle med mera växer. Skidskolan hade ett starkt år när säsongen tillslut kom igång. Kajak, långfärdsskridskor oh klättring håller ställningarna. Vandringar genomfördes både till vardags i närområdet och på mer exotiska destinationer. Fjällen fick besök, både i vintras och under den heta långa sommaren. Längdskidor och MTB-cykel börjar ta fart. Och medlemsantalet växer.

Inget av detta skulle vara möjligt utan alla våra ideella ledare som lägger ner timme efter timme av sin fritid för att förverkliga detta: Att få vara utomhus. Att få sprida glädje. För att kunna möta kraven från medlemmarna, och från de enskilda ledarna, har Friluftsfrämjandet under året tagit viktiga beslut om att ytterligare spetsa ledarutbildningarna och därmed säkerställa kvalitén på ledarna och i förlängningen på aktiviteterna. Satsningen kallas för ”Friluftsakademin”, och meningen är att alla medlemmar alltid ska kunna känna sig trygga under en aktivitet i Friluftsfrämjandet. Oftast är det så, men inte alltid. Därför är det så viktigt att vi ledare aldrig lutar oss tillbaka och är nöjda. Att vi ledare hela tiden vill ta till oss de nya rönen både när det gäller pedagogik och när det gäller färdighet i den aktuella aktiviteten. Huddinge kommer att svara upp på detta genom att under 2019 fortsätta utveckla kvalitetsarbetet. Misslyckande eller felbeslut kan förstås ses som något dåligt, men rätt hanterat är det källan till utveckling, till lärande. Det är dit vi ska. Att hela tiden vilja lära oss och utvecklas. Utomhus. Med glädje.

Syftet med Dropp ut är att ge en inblick i Huddinge lokalavdelnings bredd. Att inspirera till att pröva på något nytt. Att ge er chansen att fortsätta i det som just ni brinner för. Att kanske ta steget att bli ledare och dela passionen med andra likasinnade? Det som ni kan läsa om är endast ett axplock av vad vi skapar tillsammans, deltagare och ledare, vuxna och barn, nya i våra aktiviteter och gamla rävar. Det finns förstås mycket mer. Och tillsammans, med våra olika erfarenheter och ingångar som alla är lika viktiga, kan vi fortsätta växa. Hoppas att vi ses! Utomhus. Med glädje.



Låt äventyret börja!

Jakob Beijer, vice ordförande.



Vintermys i Sjöängen för hela familjen

För tredje året arrangerar Huddinges lokalavdelning en familjedag i Sjöängen Trångsund 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. Barnen kan också prova på någon av våra barngrupper och testa vår äventyrsbana. Nere vid sjön grillar vi korv.

Välkommen till Sjöängen 20 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 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 under säkra former.
Ta en tur på längdskidor i spåren runt Orlången 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 17 februari mellan klockan 11 och 14.

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



Barnverksamheten blomstrar

Intervju med två knyttebarn, 3 år

Vad tycker du om att gå på Skogsknytte?
Moa: Bra. Vera: Roligt.
Vad brukar man göra på Skogsknytte?
Moa: Äter på smörgås. Dricka. Farmor Björk, och går.
Sjunger man sånger också?
Moa: Ja.
Vad tycker du är roligast att göra i skogen?
Vera: Att leka en lek med Moa, att äta matsäck och att tälta på Lida.

Har du lärt dig något i skogen?
Moa: Nej. Vera: Man får inte äta flugsvampar. För att det är prickar där. Man får inte steka dom.
Har du träffat Pinneman och hans familj?
Vera: Ja, hela långa dagen.
Vem är Pinneman?
Moa: Han som har näsa och en familj. Vera: Det är en pinne som har ögon och mun.

Karin Norinder, Mulleledare



Vera och Moa tältar på avslutningsäventyr på Lida, maj 2018.

Avslutningsäventyr

Sista träffen varje termin brukar barngrupperna hitta på ett extra spännande äventyr. I våras fick Skogsmulle i Källbrink-gruppen gå Laxes stig på Lida. Där träffade vi både Skogsmulle och Laxe, och fick även håva i vattnet efter småkryp.

Sedan tältade vi tillsammans med syskongrupperna Skogsknopp och Skogsknytte. En mycket varm och härlig majhelg i Lida hade vi, som även bjöd på sommarens första dopp för några.

Mulleledarna: Evelina Fridell Lif och Karin Norinder

FRILUFTS FRÄMJANDET



Laxe och Mullebarnen

Så håller sig strövarbarnen varma

När höstkylan börjar komma krypande så håller strövarna i Skogås/Trångsund värmen med hjälp av eld, varm dryck och spring i benen.

Den här söndagen har den äldre av Skogås/Trångsunds båda strövargrupper träff med uppdraget att förvandla medhavda konservburkar till enkla vedkök.

Med hjälp av syl, hammare, tänger och ståltråd ska burkarna som tidigare innehållit alltifrån kikärtor till gulaschsoppa istället bli en värmekälla på två sätt - dels genom att eldas i och dels genom att varje strövare kokar upp sitt eget vatten att blanda till varm choklad eller blåbärssoppa.

Att varm dryck är ett utmärkt sätt att värma sig på är en av sakerna som vi lärde oss förra terminen när vi hade en utbildare inom första hjälpen på plats som berättade om hur man hanterar till exempel skärsår, brännskador och nedkylning. Och vad är väl godare än något man själv tillagat på sitt egentillverkade kök?

För att bygga vedköken spikar vi först hål i botten av burkarna för att få förbättrad förbränning, och likadana hål parvis i burkarnas nedre kant för att få en infästning för kökets ben. Sedan klipper vi upp luckor av olika modeller, allt utefter vad var och en kommer på och vill prova, för påfyllning av bränsle i framkant. Till sist ska de större hål som ska vara luftinsläpp i bakkant på plats.

En av strövarna kommer på hur de hålen enklast kan göras med en stor stock som motlägg, och lär ut det vidare till de andra. Därefter är det dags för elddopet, att få fjutt på sin egen lilla eld. Och javisst, snart kokar vatten i vart och vartannat kök, precis i tid för dagens lunchpaus!

(Och springet i benen? Det får strövarna stå för själva! Men det är inte svårt när dagens strövarplats ligger precis bredvid ett av skyttevärnen i "Korvlinjen" som var den yttre befästningslinjen i Stockholms fasta försvar under första världskriget.)

Victor och Alfred, hur skulle ni beskriva vad vi brukar göra på strövarna?
Victor: Äta lunch! Och leka!
Alfred: Och göra olika saker.
Vi har varit på grottjakt till exempel.
Vad är roligast att göra då?
Alfred: Att göra eld!

Några Strövarröster

Malin Andersson, ledare för Strövargruppen Knoparna







Tillverkningen börjar med syl och hammare... och fortsätter med tång. Ett alldeles eget vedkök!

Frilufsaräventyr med kanot och tältning





Knallhattarna trotsade hårda vindar på Orlången. Efter första etappen stannande vi för en välbehövd fikapaus i en solig och skyddad glänta. För att sedan ta oss över till nattplatsen bildade vi en flotte med tre kanoter i bredd. Personerna i mittenkanoten hade till uppgift att hålla ihop flotten. Ytterkanoterna stod för paddlingen.

Väl över tog vi oss ur kanoterna, drog upp dem och lastade ur packningen. Vi hjälptes åt att hitta bra tältplatser och satte upp våra tält. Knallhattarna hängde upp blöta kläder och skor på tork. Några började spänta ved till brasan. Några spelade kort i ett av tälten.

Vinden lugnade sig och vi kunde tända lägerelden. Hajkbomber stod på menyn och den avnjöts i vindskyddet. Chips, grillade marshmallows och en kopp te till efterrätt. Nöjda med dagen satt vi på berget och njöt av den vackra solnedgången. Tandborstning och sedan var det dags att krypa in i tälten. Dagen därpå fick vi en lugn och fin paddling i solen.

Eva och Hans Elinder, ledare för Frilufsargruppen Knallhattarna





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-äventyrsgrupper, 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.

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.

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

lina.partti@friluftsframjandet.se
så berättar vi mer.





Äventyrliga familjen startar i vår

Vi har äran att stolt presentera vår första Äventyrliga familjen-grupp som startar i vår. Äventyrliga familjen är vår verksamhet för aktiva familjer som vill uppleva äventyr tillsammans. Här får barnen i sällskap med sina föräldrar chansen att växa efter förmåga i samklang med naturen.

Till skillnad från Friluftsfrämjandets övriga barngrupper är detta en aktivitet där även föräldrarna förväntas ta en aktiv roll i verksamheten, och tillsammans med barnen och övriga familjer utforska naturen.

Hela tiden finns Friluftsfrämjandets ledare med som trygghet och inspirationskälla och ibland tar man hjälp av ledare från andra grenar inom lokalavdelningen. Chansen finns ju också att föräldrarna har någon specialitet som de vill dela med sig av till övriga deltagare!

Äventyren anpassas efter gruppen

Som deltagare får ni prova en mängd friluftsaktiviteter säsong för säsong, såsom att laga mat över öppen eld, paddla, vandra, klättra, geocacha, åka skidor, besöka grottor, fiska och mycket mera. Vi har en rik flora av olika aktiviteter att plocka ur - fysisk aktivitet, utforskande, lärande och skapande i naturen, överlevnad – allt i samklang med naturen och med förståelse för allemansrätten.

Ledarna anpassar äventyren efter gruppernas önskemål. Vårt främsta mål är att ge er som familj fri tid att umgås och ha kul på fritiden.

Ledare: Mari Källman
Kontakt: mari.kallman@hotmail.se

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.

BARNSKRIDSKO
FRILUFTSFRÄMJANDET

Kontakt:
karin.norinder@friluftsframjandet.se

Skridskoträning i Segeltorpshallen

Alla barn och föräldrar är välkomna att utnyttja vår istid i Segeltorpshallen på söndagar kl 9.30 till 10.30. 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 ska vara medlemmar i Friluftsfrämjandet Huddinge, men om någon kamrat vill pröva på enstaka gång går det bra utan medlemsskap.

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

Kontakt: Gunilla Andér,
gunillakander@gmail.com

Vill du vara med och utveckla vår verksamhet?

Vilka aktiviteter tycker du vi ska erbjuda våra medlemmar? Yoga utomhus, ugglejakt, naturparkour, löpning, geocaching, naturfotografering, matlagningskurs utomhus, barnvagnspromenader eller något annat? Kanske har du kunskaper som du vill dela med dig av? I så fall kan du bli ledare hos oss. Vi vill gärna utvecklas tillsammans med dig och erbjuda nya spännande äventyr till våra medlemmar!

Kontakt: huddinge@friluftsframjandet.se.





Hedersuppdrag för pensionärer!

Vi söker Dig som vill komma och hälsa på i någon av våra barngrupper eller på familjedagar 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

Huddinge

–ett paradis för långfärdsskridskor



Vi bor mitt i ett fantastiskt skridskoområde. Första turen för säsongen brukar oftast ske på Lissma Kvarnsjö. Isen lägger sig tidigt där på grund av att sjön är grund och skogen runt om gör att det oftast är ganska lite vindar vilket underlättar isläggningen.

När vi tröttnar på sjöns ringa storlek flyttar vi upp till Öran som är dubbelt så stor. Nästa steg bli Orlången där man lätt får ihop två mil under en skridskodag.

Förra säsongen var vår hemmasjö Orlången Stockholms hetaste skridskoområde i två veckor eftersom större sjöar inte var bäriga eller översnöade. Det fina med Orlången är alla vikar som gör att åkningen hela tiden är omväxlande med mycket att titta på som fiskljusboet, bäverhyddorna, landshövdingskans grav eller Korvlinjen – en försvarsanläggning som under första världskriget skulle skydda Stockholm från angrepp söderifrån.

Nästa sjö i ordningen blir ofta Magelungen som ger lite extra motion med sina bropassager men vi gillar Dreviken ännu bättre och åker där flera gånger varje säsong. Hemvägen upp mot Hökarängsbadet bjuder ofta på motvind så man får tillfälle att träna åkning på led vilket underlättar betydligt.

I början på februari ligger isen på de stora Mälarfjärdarna med oändliga möjligheter. Favoriter är besök vid Gripsholms slott eller tur till Sigtuna med fika på Tant Bruns konditori. Är det medvind har det hänt att till och med grupp 5-åkare tagit sig hela vägen till Uppsala - en minnesvärd tur.

I slutet av februari skrinnar vi på skärgårdfjärdar med början på Kalvfjärden med Tyresö vackra slott i fonden. Har vi tur hinner vi i mars åka vid Vålarö eller på Mysingen eller någon annan av de lockande skärgårdsfjärdarna, alla långfärdsskridskoåkares önskedröm. När vårsolen börjar värma stannar vi och tar en fikarast på någon trevlig ö i havsbandet.

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 Friluftsfrämjandet 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			

Vintertälta
- ett spännande äventyr

Vi vandrar med våra ryggsäckar från Paradisets raststuga upp i skogen till sjön Trehörningen en lördagseftermiddag i februari. Snön ligger förhoppningsvis tjock, skogen är tyst och vacker och bara vi har vågat oss ut i skogen.

I närheten av vindskyddet slår vi upp våra tält och gör sedan upp en brasa som kommer att värma oss och ge lite ljus medan vi äter vår medhavda middag.

Mörkret kommer tidigt och i frånvaro av stadsljus lyser stjärnhimlen magnifikt. Ofta är vintergatan synlig över himlen.

Rune brukar berätta om den imponerande stjärnbilden i söder, jägaren Orion, vars bälte de flesta känner igen. Men vet du varför vi bör hålla koll på hans högra axel? Där kan det hända spännande saker!

Vi hinner samtala om tidigare och kommande trevliga äventyr innan vi kryper ned i sovsäckarna för natten. Morgonen därpå äter vi frukost innan vi fortsätter vandringen längs Sameslingan tillbaka till civilisationen.

Ett äventyr som passar både vuxna och ungdomar.



Skid- och snowboardskolan i Flottsbro



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 8 och 15 år för att tillsammans med ledare åka och ha kul i backen. Det finns en grupp för alla!

Bokningen till vinterns kurser 2019/2020 beräknas öppna under december 2019!

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 snowboardåkning 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 skidlärarutbidlningen *www.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/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-Skidskola-Friluftsfrämjandet-229077847106404/* och skicka ett meddelande till oss.

Eller maila till
skidskolan@huddingeskidskola.eu.

Bergsidan

–Klättring och skidalpinism

Gillar du att klättra eller att åka skidor i orörd snö utför höga fjäll? Då kan du delta i våra klipp-klättringar och i toppturer på skidor.

Vi ordnar kurser i klättring och skidor utför tex Telis. Du kan också delta i inomhusklättring och isklättring. Större delen av året kan du få en "jourhavande klätterkompis" för klättring inomhus. Varje år arrangerar vi spännande klättrings- och skidresor bl a till Alperna och till populära Lyngen utanför Tromsö i Norge.

Vill du veta mer hittar du all information på ***www.bergsidan.se***









Längdskidor

–Lär dig åka längdskidor i vinter

Vill du lära dig åka längdskidor? Anmäl dig då till vår skidskola för längdåkning.

Vi går igenom grunderna om skidåkning på längden, varför skidorna ser ut på ett visst sätt och lämplig klädsel. I kursen ingår praktiska övningar i preparerade spår i Ågesta.

Kursen vänder sig till dig med ingen eller ringa erfarenhet av längdåkning och annonseras ut på hemsidan *www.friluftsframjandet.se/huddinge*.

Då vi inte vet när det finns snö ordnar vi teoridelen några gånger under vintern och hoppas på att det blir snö så vi kan spänna på våra skidor och ge oss ut i spåren.

När det kommit så mycket snö att det går att göra spår med spårmaskin samlas vi vid Ågesta Friluftsgård i Huddinge där Stockholms idrottsförvaltning sköter spårläggningen.

Håll därför uppsikt i aktivitetsguiden på hemsidan *www.friluftsframjandet.se/huddinge*.

Vi lägger ut information på hemsidan senast fredag kväll före det veckoslut när det finns spår. E-postmeddelande skickas till dig som angett "längdskidor" i din intresseprofil. Avsikten är att vi åker i golfbanans spår som är 8 km eller i elljusspåret 6 km eller båda.

Dessutom genomför vi en skidresa till Harsa i Hälsingland 4-7 mars. Resan måste bokas i god tid på hemsidan då vi övernattar på vandrarhem *https://www.friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/sno/langdskidor/trana-skidakning-i-harsa/*.

Här kan vi "dra på" ordentligt i fina spår. Vi bor vid spårcentralen och det finns många olika spår att välja bland, från korta spår på sjön till långa kuperade, mer krävande.

Det finns rastskydd längs spåren där man kan sitta och njuta det medhavda fikat i härligt solsken.

Välkommen på en fin skidåkning i snäll terräng.

Ansvarig ledare
Rune Lindqvist tel: 0709-520223
rune.lindqvist@friluftsframjandet.se





Häng med till fjällen

–Sommar och vinter

För tio år sen drog vi igång fjällturerna i Huddinge lokalförening. En Jämtlandstur var fulltecknad. Tiodygnsprognosen från SMHI var då en nyhet och när den kom utlovades regn och blåst hela veckan!

Vad tror ni hände? Alla deltagarna bokade av sig. Men Ove Håkansson och jag (Rune Lindqvist) var ju fjällsugna så vi gav oss givetvis iväg med våra tält ändå.

Hur det gick? En fin vecka. Inget dagsregn. Inga kulingvindar. En normal fjälltur med lite växlande väder inklusive soliga dagar. Lärdomen var naturligtvis att det inte går att spå väder i fjällen 10 dagar framåt. Sedan har vi fortsatt att arrangera fjällturer.

Vi gör minst en sommartur och en vintertur varje år. På sommaren tältar vi nära fjällstugorna så deltagarna kan välja mellan att tälta och att bo i stuga. På vintern bor vi i stugor utom några friskusar som ibland bygger en snöbivack där de övernattar. Intresset ökar inte bara i Huddinge.

Turistföreningen rapporterar stadigt ökande besökstal. Alltfler blir hänförda av fjällens skönhet både sommar och vinter. Dessutom tror jag allt fler föredrar en utsläppssnål semester.

Det finns mycket vackert att uppleva i vårt land. Motion är ju dessutom nyttigt och sådan får man i lagom doser under en fjälltur. Man sover garanterat gott! Numera finns mat att köpa i alla fjällstugor i Jämtland och i varannan i Lappland så man behöver inte kånka på tung ryggsäck.

I höst provade vi en ny variant Jämtlandstur i september. Vi fick uppleva den klara höstluften och en palett av färger från grönt till olika bruna nyanser och rött kråkris och små björkar. Magnifikt.

Under 2019 hoppas vi kunna genomföra en lite mera krävande vintertur i Jämtland som redan är fulltecknad. Man kan teckna sig som reserv. Dessutom en tur med fokus på säkerhet. Vi åker tåg till Vålådalen och går därifrån på skidor till Lunndörrsstugan varifrån vi gör några dagsturer.

Vi kommer att öva i vindsäckar, gräva en snöka (snökantsgrop) med övernattning för de som önskar och även en nödgrop. Liksom det är bra för skridskoåkare att träna plurr bör alla som vistas vintertid i fjällen kunna gräva ner sig om en oväntad storm skulle överraska.

Har man tränat i lugn och ro är chansen mycket större att man klarar av en skarp situation. En rad säkerhetsaspekter kommer dessutom att diskuteras.

Med all säkerhet genomför vi också en sommartur. I somras vandrade vi från Ammarnäs till Hemavan, då en modig deltagare badade i glaciärsjön vid Sytertoppen. Har du förslag på tursträckning så hör gärna av dig.

En viktig detalj är att man måste träna inför fjällturer. Att vandra 15 km i fjällterräng är något helt annat än att jogga i motionsspåret. Njutningen blir definitivt större om man är vältränad.

Håll koll på vår hemsida där vi utlyser alla turer och anmäl dig fort eftersom turerna brukar bli fulltecknade snabbt.

Rune Lindqvist, ledare







Vi bor mitt i naturen

Bara dryg mil till en storstad. Ändå behöver man nästan bara gå runt knuten för att komma ut i orörd natur och njuta av vindens sus i träden, rikligt med vårblommor och fågelsång.

Ett sätt att njuta av naturupplevelsen och samtidigt få lite motion som nästan inte kostar någonting är att delta i någon av våra vandringar. Ett par bra skor bör man ju ha men annars klarar man sig med vad man har i garderoben.

Lokalavdelningen ordnar vandringar i närområdet både höst, vinter och vår lördag eller söndag. Vi brukar vandra mellan 10 och 15 km i cirka 3km per timme. Vi hinner med en rejäl fikapaus men tar också pustpauser när det behövs. På vardagar vandrar vi lite kortare för er som är lediga i veckorna, gärna med stavar som både ger stöd och bättre träningseffekt.

Sörmlandsleden är en fin sträcka som vi ofta följer. Området kring Paradiset är populärt och där kan man ofta festa på en våffla i torpet efter vandringen om det är en söndag.

Det finns många andra fina områden att upptäcka. I höstas vandrade vi runt Tullingesjön. Vi följde stigar och mindre vägar, passerade gamla gårdar och kulturmarker. Vi besteg två mindre berg med fantastisk utsikt över sjön där fikat smakade fint när molntäcket lättade.

Utöver naturupplevelserna fick vi också lite svensk historia. Under vägen talade vi om Tumbas storindustri Alfa Laval som från början hette Separator eftersom de tillverkade en apparat som separerade grädde från mjölk. Seppan kallades området där arbetarna bodde. Det var också titeln på en film från de s.k. röda villorna som vann ett internationellt pris.

Vi talade också om Tumbas mest kända person KP Arnoldsson. Han jobbade som stins vid järnvägsstationen och fick Nobels fredspris 1907.

Varför undrar ni kanske. Jo det höll på att bli krig mellan Sverige och Norge vid unionsupplösningen när Norge lämnade unionen. Svenska freds-och skiljedomsföreningen bidrog till att lugna ner de krigiska känslorna. Just det. Arnoldsson var mannen som bildade fredsrörelsen och
Häng med ut!

Rune Lindqvist, ledare



FRILUFTS FRÄMJANDET

Utflykter med stavar

Du som inte vill delta i våra längre vandringar kan hänga med på våra utflykter med stavar på vardagar i Huddinge med omnejd.

Med hjälp av stavarna tar man sig lättare fram i terrängen och på lederna. Att använda stavar lämpar sig väl för den som är ordinerad motion med FAR (fysisk aktivitet på recept)

Vi tar oss med bil till dagens utflyktsmål bland Huddinges rikliga vandringsleder och naturreservat. Vi vandrar på stigar och leder och går 5 till 7 km i lugnt tempo. Vi brukar vara ute 3 - 4 timmar. Alltid ingår en trevlig fikarast.

På våra stavutflykter får vi inte bara motion utan också tillfälle att lära oss om och ta del av naturen under olika årstider samt få mer kunskap om vår hembygd förr och nu. Vandringsutflykterna sker oftast en torsdag under vår och höst.

Vi träffas normalt klockan 10.00 i Huddinge centrum framför Pressbyrån.

Kontakt: Gunilla Andér
gunillakander@gmail.com.



Vandring

–På Sifnos och Serifos

Den grekiska övärlden är något alldeles speciellt, särskilt för vandrare. Höga berg och djupa dalar, slingrande stigar och havet vart du än vänder dig.

Kreta är en känd vandringsö, men det finns också små och inte så turistiga öar att vandra på. Som Sifnos och Serifos - två små pärlor mitt i ögruppen Klykaderna söder om fastlandet.

De ligger nära varandra, det är cirka en halvtimmes båtresa mellan dem, ändå är de så olika. Båda öarna är underbara, men Sifnos glittrar välkomnande och tar emot med värme och nyfikenhet, medan Serifos är kargare, fattigare och lite svårflirtad. Serifos behöver lite tid för att upptäcka dess skönhet, värme och enastående natur.

Vi var en grupp om tio personer som i början av april reste från Arlanda till Aten med siktet inställt på Sifnos, och sedan Serifos. Vi sov en natt i Aten, för att dagen efter ta oss med båt från hamnstaden Pireus (tjugo minuters tågresa från Aten) till Sifnos, en resa på cirka fem timmar.

Vi lämnade ett kyligt Sverige och kom till våren. Lagom varmt tyckte vi nordbor, medan öborna frös och tyckte det var förfärligt kallt. Sifnos var täckt med vårblommor och gröna buskar, och vi var några som också tog oss ett eller par bad i Medelhavet. Galet, tyckte grekerna.

Vår första vandringsdag gick vi tillsammans med den lokala guiden Ronia. Hon var en god berättare och kunde allt om Sifnos historia som hon delgav oss på ett roligt och personligt vis. Ronia pratade bra engelska, vilket inte vår hyresvärdinna gjorde. Hon pratade ingen engelska alls, trots att hon inte var särskilt gammal. Men med gester, enstaka ord och hjälp av den vuxna sonen löste det sig.

Det finns väldigt fina vandringleder på Sifnos sedan några år tillbaka, som öbor tillsammans har anlagt med hjälp av EU-bidrag. En bra vandringskarta är framtagen, och lederna är väl utmärkta. Det finns också en app, som några i gruppen använde och som de menade funkade bra. Eftersom vi endast hade guiden Ronia med oss den första dagen använde vi karta och app för att ta oss fram resten av tiden på Sifnos.

Den grekisk-ortodoxa påsken inföll våra två sista dagar på ön. Oron över att allt skulle vara stängt kom på skam. Vi fick istället se påskprocessionen runt byn Appolonia där vi bodde och åt en rejäl påskmiddag efter Ronias rekommendationer om vad vi skulle beställa.

Efter fem dagar tog vi båten till Serifos. Boendet låg fem minuter från hamnen, och vår värdinna var ung och mycket tillmötesgående. Hon och hennes väninna gav oss många goda tips om fina vandringar och hur vi skulle ta oss till startpunkterna.

De ställde även upp och skjutsade när det behövdes. För Serifos vandringsleder går inte att jämföra med Sifnos. Där finns mycket kvar att utveckla.

Å andra sidan är det mer äventyr i att inte vara helt säker på om vi hamnar rätt, även om kartan säger så. Tursamt nog var samtliga i gruppen av den mer äventyrliga sorten. Även om vi ledare planerade varje dags vandring, fick vi ibland stanna upp och tillsammans diskutera hur vi skulle gå vidare. Vi var ett mycket bra gäng i olika åldrar och från många olika håll som vågade att pröva på det okända. Ingen bangade, trots förkylning eller värkande hälsena.

Janna Olzon, vandringsledare



Åk med oss till Gotska sandön

–Östersjöns pärla med milslånga vita stränder

Där finns mjuka promenadstigar bland tall och ljung för både elitmotionärer och livsnjutare, spännande historia med skeppsvrak och ond bråd död.

Vad hände egentligen i Gottbergs lada och varför heter det Schipkapasset där man passerar en sandås mitt på ön.

Vilken fågel sitter vid pumpen intill Nymans? Varför är det ett hål i bottenvåningen på den magnifika fyren, som fortfarande kastar sin ljuskägla över ön på sin färd runt horisonten? Allt detta och mycket annat får man svar på när man vandrar runt på ön.

Vi hoppas kunna erbjuda en resa till Sandön i augusti och avser presentera den på hemsidan I början på det nya året.

En unik upplevelse och garanterat klimatsmart. Den som varit där återvänder alltid!













Åsnen

Sveriges senaste nationalpark

Vi tog tåget till Alvesta. Hämtade ut våra hyrcyklar och gav oss genast ut på vår cykeltur runt sjön Åsnen i Småland. Fyra dagar tog turen. Vi övernattade på anrika hotell och delvis i ren herrgårdsmiljö. Ingen trängsel. Badmöjlighet varje dag. Vackra miljöer. Gammal kulturbygd.

Vi cyklade cirka tre mil varje dag var. I paketet ingick boende, frukost och lunchpaket. Vägen fanns markerad på en karta som turistbyrån tillhandahöll.

Middag åt vi på hotellen vi övernattade på. Stora delar av cykelturen gick på gamla banvallar, nedlagda sedan länge. Nästan inga backar. På vägen passerade vi den senaste nationalparken som invigdes våren 2018 och där delar av Åsnen ingår.

Där plöjde i gångna tider passagerar- och fraktbåtar vattenytan med gods och resenärer. Vid sjön finns en utställning med information om nationalparken och dess sevärdheter. Vi passerade nedlagda handelsbodar som var till salu.

Vi handlade på en gårdsförsäljning där vi bara gick in i ett hus och plockade vad vi ville ha och lade pengarna i en låda. Här litar man på folk.

Sista dagen passerade vi Växjö där vi hann besöka utvandrarmuséet med samlingar från slutet av 1800-talet då en miljon svenska sökte sig ett bättre liv i Amerika.

Cykelturen var en annorlunda och givande semester som gav kondition och var garanterat fossilfri. Ska vi göra om turen i sommar?

Rune Lindqvist, ledare







Nu invigs Huddingeleden

Välkommen till den nya Huddingeleden som förbinder alla naturreservaten i Huddinge. Leden är totalt 8 mil lång och går från Trångsund vid Drevviken och till Vårby vid Mälaren.

Söndagen den 28 april kl 9.30-13.30 bjuder Huddinge kommun in till invigning vid Sundby gård med tipspromenad, naturbingo för barnen och vandring till Gladövik samt grillkorv och fika.

Friluftsfrämjandet Huddinge kommer att finnas på plats. Under året kommer vi också att erbjuda ett antal vandringar på leden som presenteras på *www.frilfutsframjandet.se/huddinge*.

Därutöver arrangerar kommunen 5 vandringar under maj – oktober som presenteras på *www.naturkartan.se*

HUDDINGELEDEN

Kajak

–Orkar du en skärgårdstur i kajak?



Paddling är en fantastisk motionsform samtidigt som man får en fin naturupplevelse oavsett väder då man ju sitter skyddad i kajaken med en bra regnjacka tex.

De bästa turerna är onekligen när vi tar oss ut i skärgården, paddlar mellan stora och små öar, gärna i smala gatt, njuter av omgivning väder och kamratskap. Ofta seglar ett havsörnspar högt uppe i skyn och verkar iaktta oss nyfiket.

Vi tältar på någon trevlig ö som erbjuder bad, bra tältplats och en promenad före läggdags. Givetvis äter vi kvällsmål tillsammans, gärna på en klippa vid stranden och berikar varandra med fina minnen från tidigare äventyr.

Låter det som något för dig? Men som många andra kanske du är orolig att inte orka en skärgårdstur?

Vi tränar ju i Orlången tisdagar och torsdagar vår och höst. Med säsongskort som kan lösas på plats eller innan deltar du gratis vid samtliga tillfällen. Det brukar ge tillräcklig erfarenhet.

För er som fortfarande är tveksamma ordnar vi på vårkanten en heldagstur på Orlången. Vi paddlar cirka 2 mil motsvarande en ungefärlig dagsetapp vid en skärgårdstur, talar om hur man packar kajaken, letar upp sidvind och motvind och gärna lite vågor.

Vi går iland på en strand för att äta lunch. Innan vi kommer hem hinner vi kanske besöka väderkvarnen på berget snett emot Sundby värdshuset magnifikt kulturminne.

Fördelen med upplägget är att det är nära hem om krafterna skulle ta slut. Efter avslutad tur kan ledaren ge dig tips om du är mogen för en skärgårdstur eller behöver träna lite till.

Rune Lindqvist, kajakledare

Som kajakledare minns jag från säsongen 2018 allt från lugna dagsturer på Orlången till tuffare turer som att runda Muskö på en dag och en ganska blåsig och gungig tur på Vänern.

Men en speciellt trevlig tur var en mörkertur från Dalarö till Gålö. Vi startade på eftermiddagen och åkte ut till Kaskär där vi åt middag och inväntade mörkret. Där passade vi på att jämföra fyrkaraktären (blinkmönstret) från två fyrar inåt Dalarö med vad sjökortet påstod.

När det började mörkna vid 19-tiden gled vi iväg på vindstilla vatten. Första målet blev fyren Riksdalerskäret. Där blev vi medvetna om hur annorlunda en fyr ser ut beroende på i vilken sektor (färg) man närmar sig den.

Nu var vi uppvärmda när det gällde identifiering av fyrar och paddlade på mot sydväst. När det blev riktigt mörkt fick vi sikta på öar där vi fick bedöma höjdprofilen på kartan mot natthimlen.

När stjärnorna började synas tydligare fick vi till sist njuta av Vintergatan mot en helt klar himmel. Vi lyckades även identifiera planeten Mars, som var väl synlig den här hösten.

Kvällens äventyr visade sig i form av en segelbåt som gick helt tyst för segel, utanför farlederna. När besättningen såg våra lanternor och hörde oss så började de lysa med ficklampor på seglet, de hade ju ingen aning om vad vi var för sorts farkost…





Navigatören lyckades styra oss rakt på tältplatsen på Gålö, dit vi kom fram vid midnatt och slog upp tälten i beckmörker. Undertecknads tält hamnade mitt på en stig, men det får man bjuda på.

Efter en kopp sent kvällste kröp vi ner i sovsäckarna klockan två på natten och somnade snabbt. Nästa dag fick vi sovmorgon och sen gick hemfärden till Dalarö i ett landskap som såg helt annorlunda ut i dagsljus.

I mitt minne finns också vi en teknikträningshelg slutet av augusti på Yttre gården utanför Nynäshamn. Temat var Incident management, dvs. hur man hanterar bogsering, räddningar och paddling i olika vindar.

Vi hade en ledare per två deltagare, vilket var mycket uppskattat. Korta teorilektioner på land följdes av praktiska och blöta övningar på vattnet.

Ett litet rollspel demonstrerade hur man tar i land en medvetslös paddlare. Naturligtvis fick alla som ville prova på att rolla och blöta ner sig på olika sätt.

Säsongen 2019 kommer vi att erbjuda liknande utflykter förutom träningskvällar och teknikträning för grönt paddelpass.

Se i kalendariet och håll utkik på hemsidan!

Mikael Dahlke, kajakledare

KALENDER – detta händer i Huddinge 2019

Här är en översikt över vårt program för 2019 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
Januari	01	Jourhavande klätterkompis
Jan-mar		Skidåkning/träning om det finns snö
Jan-apr		Långfärdskridskor om isarna ligger
Jan-24 mar		Skridskoträning för familjen i Segeltorpshallen
19		Kurs skidåkning
20		Vintermys Sjöängen
27 prel		Telisdag i Romme
Februari	02	Jourhavande klätterkompis
9		Plurrningsövning Flottsbro
17 prel		Telisdag i Romme
17		Familjens vinterdag i Sundby
19		Inspirationsträff för dig som är nyfiken på att bli barnledare
23-24		Vintertältning Paradiset
Mars	03	Jourhavande klätterkompis
4-7		Träna skidåkning i Harsa
10 prel		Telisdag i Romme
13		Årsmöte i Huddinge
17-22		Skidtur Jämtland-säkerhetsfokus
17-24		Topptur till Briancon
24-31		Skidtur mellan Jämtlandsfjällens pärlor
April-Oktober	04	Öppen klättring
4, 11		Utflykt med stavar
7		Fågelvandring Lissma
9		Information kajak
14-20		Lyngen Telisvecka toppturer 900-1400 höjdmeter/dag
20		Vandring
21-27		Lyngen toppturer 900-1400 höjdmeter/dag
28		Invigning av Huddingeleden i Sundby
28-4 maj		Lyngen-lite längre,snabbare och ev brantare med Bergsidan
April-Maj	05	Grundkurs o fortsättning klättring
7,9,14,16,21,23,28		Träningspaddling kajak
6, 13, 20		Kajak PP-paddelpass grön
9, 16, 23		Utflykt med stavar
12		Vandring på Huddingeleden
15		Kajak PP grön repetition 2018
18		Kajak PP gul nybörjare
25		Kajak dagstur Orlången
28-4 Juni		Vandring i Rumänien

Datum		Aktivitet
Juni	06	
Prel i början av juni		Ågelsjöresan med Bergsidan
4,11,13,18		Träningspaddling kajak
6-9		Nationaldagsvandring på Bjärehalvön
13		Utflykt med stavar
15		Nybörjartur kajak Rassa
16		Vraktur kajak
16		Vandring på Huddingeleden
24		Kajak PP Grön repetition
27		Kajak PP Grön
Juli	07	
Augusti	08	Sommarfjällvandring
6,8,13,15,20,22,27,29		Kajak träningspaddling
10-11		Kajakmys i mellanskärgården
Aug prel		Sundsvallsresan med Bergsidan
Aug mitten		Resa till Gotska Sandön planeras
26-29		Åsnen runt på cykel
29		Utflykt med stavar
31-1 Sep		Incident management kajak
September	09	Äventyret i Flottsbro familjedag
1		Träningspaddling kajak
3, 5		Utflykt med stavar
5, 12, 19, 26		Yttre gården kajakutflykt
8		Kajaktur i fullmåne
12		Vandring inkl möjligt bad
15		Seniorvandring
vecka 37		Vandring i Albanien
24-1 Okt		Vandring
28		
Oktober	10	Utflykt med stavar
3, 10, 17, 24		Hösttur med kajak i fullmåne
12-13		Vandring på Huddingeleden
19		
November	11	Utflykt med stavar
14, 21, 28		Kurs i längdskidåkning
Nov–dec Prel		Nybörjarkurs långfärdsskridsko
Nov–dec		Skidåkning om det finns snö
Nov–dec		
December	12	Anmälan till skidskolan i Flottsbro
V49-50		Adventsvandring
1		Upptaktsresa Bergsidan
14-15		Vandring med Julmarknad på Utö
15		Skridskotomten träffas i Sundby
25		

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.
Öppen klättring	50 kr	Per tillfälle
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	40 kr	Per vandring
Utflykter med stavar, halvdag	20 kr	Per vandring
Långfärdskridsko säsongskort	200 kr	Medlemsbladet Skäret ingår i säsongskortet
Långfärdsskridsko, enstaka turer	80 kr	
Kajak säsongskort	350 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 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 säsongskort.
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**

FRILUFTS FRÄMJANDET

Kallelse till

Årsmöte

Onsdag 13 mars 2019 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.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge

2019	STYRELSE	Telefon	E-post
	Fram till årsmötet den 13 mars		
Ordförande	vakant		
Vice ordförande	Jakob Beijer	073-239 88 00	jakob.beijer@gmail.com
Kassör	Hans Kjelleryd	070 600 35 17	kjelleryd@gmail.com
Sekreterare	Ove Håkansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Bo Sjöberg	070-784 69 45	bo.cykel@gmail.com
Suppleant	Mikael Dahlke	070 256 57 52	mikael.dahlke@friluftsframjandet.se
	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
Deltar ej i styrelsens arbete	Leif Malmlöf	070 638 36 30	leif.malmlof@comhem.se
	Carl Henrik Carlsson	08-724 95 19	carlhenrik.carlsson61@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
	Pär Sandström	070-312 52 25	persassa@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
	Lina Partti	070- 405 02 58	lina.partti@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 Barmyr		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Anna Håkansson		skidskolan@huddingeskidskola.eu
Klättring	Ulf Johansson	070 634 58 20	ulf@bergsidan.se
Fjäll	Rune Lindqvist	070-952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
	Ove Håkansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
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
Långfärdsskridsko	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
Vandring	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	rune.lindqvist@friluftsframjandet.se
	Ove Håkansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
ÖVRIGT			
Friluftsmiljö	vakant		
Stavgång	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com

Fler ledare behövs alltid!
Kontakta grenledarna för information och kom gärna på någon av våra inspirationsträffar! Utbildningen får du av oss!

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

Huddinge lokalavdelning har ambitionen 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		
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