

Nr 2 - 2016 årgång 41

Höst & Vinter

Aktiviteter under augusti - mars



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Medlemsblad för Friluftsförbundet i Huddinge

DROPP : UT



Vi finns på Facebook. Gå in och gilla - Friluftsförbundet Huddinge



KANSLI

Post- o Besöksadress Arrendatorsvägen 2 B, 141 62 Huddinge
 Telefon o Fax ☎ 08- 774 85 99 **Organisationsnr** 812800 – 2287
 Friluftstipset Telefonsvarare ☎ 08- 711 84 84 **PlusGiro** 14 35 35 - 3
 Riktad information Telefonsvarare ☎ 08- 774 34 00 **BankGiro** 5763-7209

E-post huddinge@friluftsframjandet.se
 Hemsida www.friluftsframjandet.se/huddinge

Telefontider ☎: måndag – fredag 10 – 12, 13 - 15
Besökstider: måndag – fredag 9 – 12, 13 - 15

STYRELSE

2016

☎ 08-

E-post

Ordförande	Leif Malmlöf	646 76 47	leif.malmlof@comhem.se
Vice ordförande	Carl Henrik Carlsson	724 95 19	carlhenrik.carlsson61@gmail.com
Kassör	Hans Kjelleryd	070- 600 35 17	kjelleryd@adadvice.se
Sekreterare	Ove Håkansson	771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Jakob Beijer	645 31 50	jakob.beijer@gmail.com
	Ewa Hedlund	070- 623 45 37	ewa.c.hedlund@gmail.com
	Karin Lindgren	072- 710 22 10	karinlindgren09@gmail.com
	Bo Sjöberg	710 60 23	bo.cykel@gmail.com
Suppleant	Elisabeth Engdahl Linder	070-746 62 40	elisabet.engdahl.linder@gmail.com
	Jan Olof Sandin		janne.sandin@gmail.com

Valberedning

Rune Lindqvist
 Aina Ellingsen
 Cecilia Nilsson

711 86 95
 689 80 30
 0730- 323 646

runeolena@bredband.net
 aina.ellingsen@telia.com
 cissihuddinge@gmail.com

Revisorer

Jesper Sidestål
 Karin Lindgren

072- 2387952
 774 17 72

jesper.sidestål@gmail.com
 karinlindgren09@gmail.com

GRENLEDARE

Skogsknopp
 Skogsknytte
 Skogsmulle
 Strövare
 Frilufsare
 TVM

Aina Ellingsen
 Karin Norinder

689 80 30
 073- 641 97 88

aina.ellingsen@telia.com
 karin.norinder@friluftsframjandet.se

I Ur o Skur

Elisabeth Bergqvist

746 81 46

forestandare@skogsangen.se

Barnskridsko

Vakant

Alpin Skidskola

Anna Båtelsson
 Pär Duwe
 Sofia Fornander-Törnberg
 Anna Håkansson

070- 937 62 47
 070- 745 61 16
 070- 819 78 12
 070- 852 25 24

annabatelsson@hotmail.com
 par.duwe@hotmail.com
 sofia.fornander@gmail.com
 annahakanson@hotmail.se

Klättring

Ulf Johansson

711 92 52

ulf.e.johansson@telia.com

Fjäll / Vandring

Ove Håkansson

771 95 95

ove.hakansson@gmail.com

Friluftsmiljö

Anna-Lena Handell

070- 268 6473

annalena_handell@hotmail.com

Kajak

Kristina Löwenberg

070- 606 53 26

xc4u@comhem.se

Längdskidåkning

Rune Lindqvist

711 86 95

runeolena@bredband.net

Långfärdsskridsko

Rune Lindqvist

711 86 95

runeolena@bredband.net

MTB/Cykel

Mats Löfgren

070- 663 80 59

mats.lofgren@beaconengineering.se

Nordic Walking

Gunilla Andér

070- 110 23 69

gunillakander@gmail.com

Vandring

Ove Håkansson

771 95 95

ove.hakansson@gmail.com



Dropp Ut nr 2 – 2016

årgång 41

Aktiviteter under augusti 2016 – mars 2017.

Medlemsblad för Friluftsförbundet Huddinge lokalavdelning

Ansvarig utgivare:	Leif Malmlöf, ordförande.
Redaktör:	Mats Löfgren
Utkommer:	2 nr / år, mars, augusti.
Upplaga:	1600 ex.
Nästa nummer:	Nr 1 - 2017, manusstopp 1 februari 2017 För perioden mars – augusti 2017

	sidan
Ordförande har ordet	2
Äventyret i Flottsbro Söndag 4 september	3
Nordic Walking Stavgång	4
Skidskola i Flottsbro 2017	5
Vandringar/Fjäll	6
Seniorutflykt Tisdag 6 september	7
Sörmlandsledsvandringen	8 - 9
Utflykt Sundby	10 - 11
Ny ledare för Friluftsmiljö	12
Vårvandring i Andalusien	13 - 14
Barn och familj i naturen	15 - 18
Öppna skogsgläntan	19
Kajakprogram hösten 2016	20 - 26
Långfärdsskridskor längsskidor	27 - 30
Ledarinformation	31
Årsmöte 2017	32

För aktuell information, se hemsidor:

Friluftsförbundet

www.friluftsfremjandet.se

Region Mälardalen

www.friluftsfremjandet.se/regionmalardalen

Huddinge lokalavdelning

www.friluftsfremjandet.se/huddinge

Facebook

<https://svse.facebook.com>

[/pages/Friluftsfremjandet-Huddinge](https://pages/Friluftsfremjandet-Huddinge)

[/146932242143087](https://www.facebook.com/146932242143087)

Alpin skidskola Huddinge Flottsbrobacken

www.huddingeskidskola.eu

Klippklättring och högfjällsturer Huddinge

www.bergsidan.se

FRILUFTS FRÄMJANDET



Hej alla medlemmar i Huddinge Lokalavdelning,

Tack för förtroendet att jag vid årsmötet blev vald till ordförande för Huddinge Lokalavdelning. Jag ska göra mitt bästa för att motsvara alla förväntningar.

Ett par av ledorden för mig kommer att vara ledare och verksamheter.

Det kan inte framhållas nog ofta att utan alla engagerade ledare kan vi inte bedriva någon verksamhet. Jag kommer verka för att vi lägger stort fokus på att rekrytera och utbilda ledare men även att ta hand om de ledare vi har. Vår målsättning t.ex. är att det inte ska kosta något att vara ledare. Sin tid får man bjuda på men alla utgifter för att verka som ledare ska normalt täckas av lokalavdelningen.

Många nya spännande verksamheter har börjat dyka upp inom Friluftsförbundet. Ta t.ex. "Skogshjältarna", ett projekt som drivits i samarbete med Rädda Barnen och som kommer att spridas vidare. Vill Du läsa mer om detta gå in på: <http://friluftsförbundet.se/detta-gor-vi/samhallspaverkan/aktuella-fragor-och-projekt/skogshjaltarna/> . Andra exempel är Geocaching och Naturparkour. Några ser vi även i Huddinge och målsättningen är att etablera flera. Här behöver vi allas er hjälp! Ni som har idéer om hur vi kan etablera nya och utveckla befintliga verksamheter, hör av er till någon i styrelsen.

Jag är även ledamot i styrelsen för Region Mälardalen. Detta ger mig en unik möjlighet att föra fram och belysa frågor som är specifika för en lokalavdelning samtidigt som jag kan hjälpa till att lokalt skapa förståelse för regionens verksamhet.

För er som inte redan har gjort det, boka in söndagen den 4 september i era almanackor. Då äger årets upplaga av Äventyret i Flottsbro rum med många spännande aktiviteter för hela familjen. Se utförligare information på annan plats i tidningen. När ni ändå har almanackorna framme, markera gärna den 13 mars 2017 då det är dags för lokalavdelningens årsmöte. Just nu känns det långt dit men vi är där snabbare än vi anar.

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

Med en önskan om ett fortsatt innehållsrikt Friluftsförbjärår!

Leif Malmlöf
Ordförande

Äventyret i Flottsbro

Söndag 4 september kl 11 - 14

- Träffa Skogsmulle och hans vänner
- Pröva på klättring för barn och vuxna (Häggstaklippan)
- Paddla kanadensare med hela familjen
- Kajakuppvisning med rollar
- "Guld"vaskning
- Äventyrsslinga för barn
- Svampvandring för familjen
- Pröva på geocaching med GPS
- Utrustningstips för fjäll och vandring
- Hitta Vilspår
- Tipsrunda om Allemansrätt
- Lavinsökning i lingonskogen
- Grillkorv och dricka till försäljning
...och en massa andra aktiviteter!

Vårdshuset är öppet i Flottsbro!

FRILUFTS
FRÄMJANDET



HUDDINGE

www.friluftetsframjandet.se/huddinge

I samarbete med

Studie
främjandet

Program hösten 2016



Lissma kvarnsjö maj 2016

Välkommen på utflykt med stavar för vardagslediga

Under hösten fortsätter vi att vandra med stavar på vardagar i Huddinge med omnejd. Vi tar oss med bil till dagens utflyktsmål bland Huddinges riktiga vandringsleder och naturreservat. Vi tar med ryggsäck packad med matsäck. Längden på vandringen styrs av väder och deltagarnas önskemål – vi brukar bli ute minst 3 timmar.

Vi får inte bara motion utan också tillfälle att lära och ta del av naturen under olika årstider samt lära oss mer om vår hembygd förr och nu..

Vandringsutflykterna blir inte varje vecka och blir oftast en torsdag. Ta del av aktuella aktiviteter på hemsidan

www.friluftsframjandet.se/huddinge.

Mötesplats normalt kl 10.00 i Huddinge Centrum framför Pressbyrån.

Om du har frågor- välkommen att ringa Gunilla Andér ☎ 0701-10 23 69 alt maila: gunillakander@gmail.com.

Att använda stavar lämpar sig väl för den som är ordinerad motion med FAR (fysisk aktivitet på recept)

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 ljustanläggning.

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



FRILUFTS
FRÄMJANDET



FRILUFTS
FRÄMJANDET

ANMÄLAN TILL ALPINA KURSER I FLOTTSBRO VINTER 2017!

Här är alla välkomna, barn från 6 år, ungdomar, vuxna, nybörjare eller avancerade åkare. För barn mellan 3 och 5 år finns snöbollar, snögubbar och snökanoner. Det finns en grupp för alla!

BOKNING

Bokningen till vinterns kurser öppnas under hösten 2015!

Boka på hemsidan:

www.huddingeskidskola.eu

OBS! Registrera dig på hemsidan så får du e-postmeddelande när bokningen öppnar!

Har du frågor kring din bokning, kursinnehåll, grupper eller andra önskemål vänligen skicka e- post: skidskolan@huddingeskidskola.eu

Har du frågor om din betalning av skidskolan vänligen kontakta kansliet på: ☎ **08-774 85 99**. Telefontid måndag-fredag kl 10 - 12, 13 – 15.

- Vid avbokning senare än 3 veckor före kursstart tar vi ut en administrationsavgift på 100 kr.
- För den händelse skidskolan måste ställas in helt p.g.a. snöbrist, återbetalas kursavgiften minus 100 kr. Vid ev. snöbrist kan vi även tvingas ändra tidschemat.
- Har minst 75 % av skidskolan kunnat genomföras återbetalas inga avgifter.

Vi finns nu på Facebook!

Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i låglandsterräng under hela året. Med låglandsterräng avses leder inom Stockholms, Uppsala och Sörmlands län. Även vandringar utomlands och utanför leder kan förekomma.

Vi erbjuder vandringsturer som dagsturer och även med övernattnig i tält eller vindskydd.

Turerna förläggs mest till snöfri tid under mars, april och maj samt under september, oktober och november men vandringar förekommer även under annan tid av året. Vintertältning i slutet av februari är en uppskattad aktivitet. Vårvandringar bland alla vårblommor i lövsprickningstid är fint liksom höstvandringarna med "brinnande skog". Turerna är normalt dagsturer men turer från fredag eftermiddag till söndag eftermiddag- kväll ordnas också.

Turena görs som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte men även rundturer från en plats förekommer. Alla turer genomförs i ett lugnt tempo.

Inbjudan sker via aktivitetsguiden på hemsidan www.friluftsframjandet.se/huddinge och på facebook. Anmälan behövs för dagsturer och för övernattnigsturer. Den görs i aktivitetsguiden.

Medlemmar i Friluftsfrämjandet betalar 20 kr för dagsturer medan övriga betalar 50 kr. För övernattnigsturer är avgiften 50 kr/dag för alla. Vindskydden har begränsad storlek och ingen bokning av plats i vindskydd kan göras. Därför måste vi ha anmälan om deltagande i övernattnigsturer. För övernattnigsturer lämnas information om turupplägg, transport till och från turen och förslag på utrustning. Vintertältare får en utrustningslista som förslag på utrustning.

Dagsturer medför vandring under 4-5 timmar med uterast varför man bör reservera hela dagen för turen. Vandringens längd 10-20 km beroende på terrängen. Övernattnigsturer har ungefär samma längd per dag som dagsturer.

Vintertältningen genomförs med kort vandring.

Välkommen på fina turer i ibland okänd terräng.

Grenledare: **Ove Håkansson**

Fjällverksamhet

Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i företrädesvis svenska fjällen under sommar och vårvintern.

Vi erbjuder därför vandringsturer med övernattnig i tält eller stugor under sommaren och som skidturer med övernattnig i stugor under vårvintern. Vi är dock utrustade att kunna genomföra snöbivack i nödsituation. Andra turer med basläger och dagsutflykter kan även ingå i utbudet under sommar och vinter om intresse och ledartillgång finns. Sådana kan genomföras som vandring, med snöskor eller skidor och kan innehålla toppbestigningar utan svår klättring.

Turerna sommartid förläggs normalt till juli eller första halvan av augusti medan vinterturerna förläggs till april månad. Annan tid på året t ex september med "brinnande fjäll" är en fin upplevelse. Turernas varaktivitet är normalt en vecka men anpassas efter fjällområde. Turena görs normalt som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte. Alla turer genomförs i ett lugnt tempo så att ingen blir lämnad på fjället.

Varje tur inleds med en upptaktskväll på kansliet där utrustning och aktivitetsområde genomgås. Förkunskaper och andra förutsättningar anges i inbjudan. Inbjudan och anmälan sker via hemsidan www.friluftsframjandet.se/huddinge. Boka snabbt då turerna de senaste åren blivit fullbokade på nolltid. Deltagaravgiften omfattar upptaktskväll, planering och färdledning medan du själv betalar resa, mat, logi, lokala transporter och övrigt liksom utrustning.

Om du inte testat att gå på vintertur så är det något som jag verkligen vill rekommendera. Solbrännan efter turen kan vara ordentlig. Sommarturer med boende i stuga är en bra start för fjällturer med barn och barnbarn. Grenledare: **Ove Håkansson**

Seniorutflykt till Paradisets naturreservat

Tisdag 6 september



Friluftsförbundet Huddinge erbjuder i samarbete med **Paradisets Hanvedens vänner** en utflykt till Paradiset i samband med seniorveckan som arrangeras i Huddinge kommun vecka 36. Ett samarrangemang med Studieförbundet. Vi gör en ledarledd vandring på stigar och leder och får stifta bekantskap med områdets mångtusenåriga historia, den växlande naturen och lite annat av intresse. Vi planerar att passera Tornberget som är Södertörns högsta punkt. Möjligen finns det svamp att plocka. Tag med matsäck, stadiga skor och gärna stavar. Vid återkomsten till Paradistorpet erbjuds fika och våfflor till självkostnadspris.

Samling: Kl 10.00 vid torpet Paradiset

Med bil: via väg 259 och avtag mot Ådran/Ekedal.

Med buss: 709 från Huddinge C hållplats Bruket alt Ådran och promenad 2 resp 1,5 km.

Amälan till Gunilla Andér ☎ 0701 - 102369 eller gunillakander@gmail.com senast den 2 september.

Studie
främjandet

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Vandrings- och badresa



Att ta sig från Mölnbo till Gnesta tar ca 5 min med pendeltåget. Eller också kan det ta tre dagar med 2 övernattnings i tält eller vindskydd med avslutande bussresa från Fredriksberg till Läggesta och tåget till Gnesta.

Vi var 12 st från Friluftsrämjandet i Huddinge som genomförde den senare varianten med vandring på Sörmlandsleden 27 - 29 maj 2016.



Vandringen gick från Mölnbo på fredagseftermiddagen till ett vindskydd vid Lilla Horssjön. Det ligger fint vid sjön. Regnet hängde i luften hela eftermiddagen och en regnskur kom men när vi skulle slå upp tälten var det

uppehållsväder. Middagen av frystorkad mat eller andra kulinariska höjdare smakade mycket bra. Under natten kom nytt regn. De flesta tältade men fyra låg i vindskyddet.



Följande morgon var det fyra som tyckte att krämporna var för svåra och valde därför att avbryta vandringen. Övriga åtta fortsatte vandringen i kuperad terräng utan vägar i soligt väder till långlunchen vid Stora Envättern. Den kombinerades med bad. Det var dock tre som avstod från bad. Lunchen smakade bra. Vi studerade olika växter med kontroll av deltagarnas blomsterkunskaper under vandringen. Även djurspår undersöktes.



Fortsatt vandring med fina utsikter från bergshöjder. Det är soligt men inte så varmt varför bad avstods. Fortsatt vandring till nästa vindskydd vid Fräkensjöberget där det inte gick att bada då det var ett ordentligt berg med ett äldre utsiktstorn. Utsiktstornet bestogs med fin utsikt över omgivande skog så långt ögat nådde. Blommor studerades även denna dag. Vår medhavda frystorkade mat smakade lika bra som föregående dag.

Nästa morgon var det dags att höra orrspel från en öppen plats i närheten av lägerplatsen. Efter frukost och lägerbrytning dags för fortsatt vandring i terräng och över bl a Lövviksberget som är en riktig höjdare. Vi intog lunchen vid sjön Glådran som hade dyig botten. Några badade trots detta. Lunchen ja.- Och ni förstår vad den bestod av? - Frystorkad mat fungerar nämligen även som lunch. Fortsatt vandring norrut över bergsryggar med fina utsikter till busshållplatsen Fredriksberg. Vi lyckades pricka in dagens enda bussförbindelse till Läggesta.

Tåget från Läggesta gick enligt tidtabell. Den deltagare som kört bil till Mölnbo konstaterade nu att det var inget bra val.

Vi gick totalt 36 km.

Således en lyckad tur. Häng med på nästa.

Reseledare: **Ove Håkansson**
och **Rune Lindqvist** (biologiexperten)



**FRILUFTS
FRÄMJANDET**

Häng med på skattjakt!

Är du intresserad av geocaching och vill komma ut i naturen tillsammans med andra?

Vi planerar att starta geocachingäventyr i Huddinge under 2016. Håll utkik efter äventyr på www.friluftsframjandet.se. Alla är välkomna, både nybörjare och mer erfarna skattletare.

Vi lär av varandra och får dela spännande äventyr med andra skattletare. Har du erfarenhet av geocaching och är intresserad av att leda en grupp? Hör av dig till huddinge@friluftsframjandet.se. Läs mer om geocaching på www.geocaching.se och skapa ett konto på

www.geocaching.com



Smyginvigning av ny vandringsled



Äntligen hade vi lyckats boka in Richard Vestin för en vårvandring. 36 förväntansfulla deltagare samlades en lite kylslagen och halvmulen lördagsförmiddag i maj på Sundby parkering. Richard presenterade den tänkta vandringen och alla ville följa med. Vi skulle få pröva på den nyanlagda vandrings slingan där man nu lätt kan ta sig till fots från Sundby till Björksättra. I rask takt gav vi oss iväg mot Gladövik där vi snart möttes av en avspärrad flytbro som inte var helt färdiggjord. Men Richard hade förvissat sig om att vi lugnt kunde passera denna gungande träbro som direkt tog oss till Gladövikens näs. Där möttes vi av en handikappvänlig promenad slinga och flera trevliga

rastplatser inkl grillplatser. Ett antal mycket fina och bekväma specialgjorda bänkar i ekträ fick gott betyg. Richard bad oss gissa priset på dessa och de var betydligt billigare än vad de flesta trodde.

Vi gjorde en avstickare upp i backen bland ekar och blomster där vi fick sakkunnig beskrivning av skillnaden mellan ängsmark och odlad mark. Lite längre bort intill de nya parkeringsplatserna vid Ebbadalsvägen hittar man flera gamla ekstockar. De har flyttas dit när man måst såga ned gamla ekar för dragningen av ny trafikled. Nu har de blivit hemvist för diverse kryp som helst vill bo i en gammal ek. De kallas för

Mulmholkar. Vi tog oss sedan med viss möda ned till den fina slingan igen och fick tillfälle att bekanta oss med olika fågelholkar för både fladdermöss och större fåglar som behövde hjälp att hitta ett hem.

Nu var det dags att passera flytbro nr 2 som såg ut att vara helt klar för passage. På andra sidan går man första biten på en körväg som slutar vid en mindre stuga vid vattnet. Där fortsätter slingan som stig vid sidan av hagen. Den slingrar sig sedan ned utefter Orångens strand genom olika typer av skog och när man närmar sig Björksättra viker slingan av uppåt skogen. Efter en lite mödosam vandring uppför väntade Richard och föreslog att vi skulle klättra längst upp på berget där vi skulle få en underbar utsikt och en lämplig plats för den efterlängta fikapausen. Alla lyckades ta sig upp och det var värt mödan. Därifrån får man en minst lika fin utsikt som från Fornborgen ovanför Flemingsbergsviken. Vi placerade oss i skrevor och på stenar och hade som vanligt en trevlig paus med tillfälle att utbyta erfarenheter och ta fina bilder.

Sedan blev det dags att återvända till Sundby och det fick bli samma väg tillbaka. Alla återkom välbehållna och nöjda till Sundby. Vi tackade Richard för hans trevliga guidning. Han inbjöd alla till den officiella invigningen av leden den 7 juni. Ännu en uppskattad utvidgning av vandringsleder som Huddinge kommun erbjuder oss alla som vill ut i naturen.

Ett tips: För bilburna sällskap som har två bilar kan man lösa returen genom att först placera en bil vid parkeringen före Björksättra och sedan parkera vid Sundby så slipper man gå samma sträcka tillbaka. Alternativt kan man gå Ebbadalsvägen tillbaka och ansluta till leden vid Gladövik.

VÄLKOMMEN TILL VÅR NATUR 2015

I Huddinge finns mycket natur som inbjuder till upplevelser. Tio skyddade naturreservat står till ditt förfogande! Här finns allt från den lummiga bygden kring Orången till den orörda vildmarken vid Paradiset, endast en promenad eller cykeltur från Huddinges tätortsnöjen. I vinterlandskapet hittar du fina skidspår och plogade skridskobanor, under våren ska du inte missa ett besök vid våra upplevelserika fågelsjöar och våtmarker. Sommaren lockar med svalkande dopp i någon av alla våra sjöar, och hösten kan ge dig en välfylld svampkorg.

Vill du veta mer?
Besök våra webbplatser

www.huddinge.se/sv/natur

eller

www.huddinge.se

**[www.facebook.com/
huddingenatur](https://www.facebook.com/huddingenatur)**

för mer information!

Har du frågor eller funderingar på vår skötsel, eller har du gjort viktiga iakttagelser i markerna? Vi är glada om du hör av dig! Ring i så fall till naturvårdsavdelningen via 08-535 366 00 kundtjänst eller kontakta oss på naturvard@huddinge.se





Ny grenledare för området Friluftsmiljö

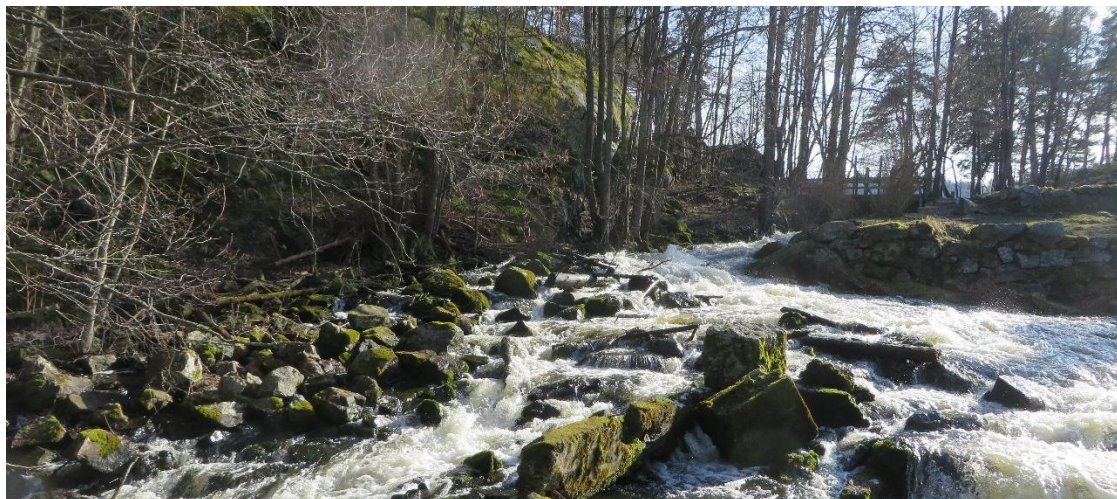
Hej!

Jag heter Anna-Lena Handell och är ny grenledare för Friluftsmiljö i Huddinge lokalavdelning. Jag tar över efter Ingrid Larsson som har varit aktiv i aktiv i närmare 30 år. Även Gunilla Andér har varit engagerad från styrelsens sida och är fortfarande "speaking partner". För ett år sen flyttade jag tillbaka till Sverige och Huddinge efter att ha bott och arbetat utomlands i 13 år. Sedan hemkomsten har jag varit aktiv deltagare i olika verksamheter i lokalföreningen såsom vandring, långfärdsskridskor och kajak. Jag är ekonom och jobbar som projektledare, och har ett stort intresse och engagemang för vår miljö och förutsättningar för friluftsliv för alla. På fritiden deltar jag gärna i olika utomhusaktiviteter och är även engagerad i verksamheter som syftar till att integrera nyanlända i det svenska friluftslivet.

Grenledaren för Friluftsmiljö är vår röst i Huddinge kommun att bevaka ärenden som rör vår verksamhet som t.ex natur i närmiljön, friluftsliv i dess olika former samt byggnation och samhällsplanering. Lokalavdelningen får planärenden från kommunen där vi som remissinstans erbjuds att komma med synpunkter. Vi inbjuds även till Miljönämndens möten som för närvarande äger rum två gånger per år.

Bland de remissvar som lokalavdelningen har lämnat de senaste månaderna är yttrande om Tvärförbindelse Södertörn samt yttrande om Huddinge Miljöprogram 2017-2021. Inom dessa områden gäller det att förena behovet av samhällsutveckling och de värden Friluftsförbundet står för i form av bevarande av vår natur samt tillgängliga områden och miljöer för utövande av olika typer av friluftsliv.

Anna-Lena Handell



Vårvandring i Andalusien



Klockan var nio på morgonen när vi lämnade hotellet i Ronda i Andalusien för att gå den första etappen på vår veckolånga vandring i Grazalema Natural Park i södra Spanien. Det var söndag och gatorna var tomma på människor. Vi passerade en söndagsöppen matbutik där vi köpte vår lunch som vi packade ner i våra ryggsäckar. Vårt bagage fraktades med bil till hotellet i Montejaque, den första bergsbyn som vi skulle övernatta i under vår vandring. Vi hade lämnat ett kylslaget Sverige i slutet av april och möttes av ett landskap som stod i full blom. Första vandringsdagen följde vi en gammal åsnestig som förde oss över de böljande kullarna Sierra de Mures. Vi passerade praktfulla blomsterängar och när det var lunchdags sökte vi skugga under en stor ek. Under eftermiddagen vandrade vi upp, upp, upp och nådde slutligen en grönskande äng där vi pustade ut i skuggan av ett litet kapell innan vi sick-sackade oss ned till Montejaque



FRILUFTS
FRÄMJANDET



Vandringsleden slingrar sig över ängar och genom olivlundar.

Dag nummer två var en bekväm vandring längs floden Gaduares. Vi passerade flera cortijos, små gårdar, som föder upp får och getter. Längs floden gick vi i skuggan av korkek och stenek och nådde så småningom bergskedjan Sierra de Endrinal som reser sig över byn Grazalema där vi övernattade i två nätter. Sista delen av vandringsleden var en romersk, stenbelagd väg som använts i tusentals år för att frakta människor, djur och varor upp till byn.



Grisarna bökar bland ekollonen.

Tredje vandringsdagen sattes vår kondition på prov när vi besteg berget bakom Grazalema. Den stenbelagda stigen

snirklade sig upp mot toppen och den gräsbevuxna platån Llano de Endrinal på 1000 meters höjd. Väl uppe tog vi en lunchpaus bland kalkstensklipporna innan vi inledde nedstigningen på baksidan av berget. Under hela vandringen nedför berget hade vi en vidunderlig utsikt över en grönskande dal. I fjärran skymtade vi Atlanten och staden Cadiz.



Långt bort i fjärran skymtar Atlanten

Dagen därpå gick vi från Grazalema till Benaocaz. Den etappen var, i mitt tycke, den vackraste vandringen under hela veckan. Den innehöll allt man kan önska sig av en vandring mellan de vita bergsbyarna; blomsterängar, kullar, kalkstensberg, en vacker dalgång, grönskande stenekar, ruinerna av en gammal gård, Casa de Dornajo, där vandrare brukade övernatta vid en vattenkälla.



Vi vilar fötterna efter bestigningen av Sierra de Endrinal.

Väl nere i Benaocaz svalkade vi via våra strupar på byns café innan vi åkte bil till Villaluenga del Rosario, en liten by vid foten av Sierra de Endrinal där vi övernattade på byns enda värdshus. Näst sista vandringsdagen började med ett besök hos den lokala getosttillverkaren, Payoyo där vi smakade på traktens goda ostar. Några av oss fyllde våra rygsäckar med den välsmakande osten innan vi inledde veckans längsta och mest varierade vandring. Den första etappen gick genom en korkekskog där grisarna, som är upphov till den goda skinkan pata negra, bökade bland ekollonen. Efter någon timmes vandring öppnade sig landskapet och stigen ledde oss över en äng med blommande orkidéer. Vi besteg bergskedjan Llanos de Republicano där vilda pioner blommade. Högt över oss cirkade gåsgamarna som häckar i en av de många bergskedjorna. I slutet av vandringen skymtade vi stenbock uppe bland klipporna.

Näst sista natten övernattade vi i en ombyggd kvarn och vi somnade till ljudet av vattnet som forsade förbi utanför fönstret. Sista dagen gick vi tillbaka till vår utgångspunkt Ronda. Det var en bekväm vandring över blommande ängar, lummiga dungar med stenek och olivlundar. Strax utanför Ronda träffade vi på en man som bar på en korg fylld av vild, grön sparris som han plockat på ängarna vi just passerat.

Vårvandringen i Grazalema Natural Park var över. Vi hade gått knappt 80 km på sex dagar i lugn takt. Vår lokala guide, expert på såväl växtlighet som djurliv, underhöll oss under vandringen med berättelser om livet i Andalusien. När vi steg på bussen som skulle ta oss till flygplatsen i Malaga föll de första regndropparna under vår vandringsvecka. Solen hade strålat från en klarblå himmel hela veckan. 8-15 oktober gör vi en höstvandring i Grazalema Natural Park och sista veckan i april 2017 är det dags för nästa vårvandring.

Ewa Hedlund

ÖPPNA SKOGSGLÄNTAN

Friluftsförbundet svarar på Öppna förskolan, men ute i naturen.

Utomhuskul för de allra minsta. Vi går på upptäcktsfärd till djurens värld och leker, sjunger och fikar – aktiviteter som stimulerar de minstas utveckling och ger dig chansen att träffa andra nyblivna föräldrar under dagtid.



SKOGSKNOPPAR ÄR ROLIGT FÖR BARN FRÅN 1 TILL 2 ÅR

I Skogsknoppens verksamheten får de allra minsta barnen uppleva och umgås med naturen på nära håll. Lekar och sånger gör vistelsen i naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, andra vuxna och ledare, får Skogsknopparna upptäcka det som finns och lever i naturen. I naturen får barnen röra sig fritt, använda alla sina sinnen, smaka, lukta, känna och höra på skogens brus. Ju yngre barnen är när de får sin första kontakt med naturen desto större blir deras intresse för naturen under resten av livet. Vistelse i naturen ger även små barn hälsa och välbefinnande.



SKOGSKNYTTAR ÄR ROLIGT FÖR BARN FRÅN 3 TILL 4 ÅR

I Skogsknytte-verksamheten får de minsta barnen uppleva naturen på nära håll. Lekar och sånger gör vistelsen i naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, andra vuxna och ledare, får Skogsknyttar lära känna det som lever. Barnen blir vän med stubbar, kottar, myror och maskar.



SKOGSMULLE ÄR SPÄNNANDE FÖR BARN FRÅN 5 TILL 7 ÅR

Skogsmulle är barnens vän och fantasifigur i skogen. Mulle kommer till barnen för att sjunga och berätta om naturen. Skogsmulle är spännande för barn i lek- och sagoåldern och sätter deras fantasi i rörelse. Genom lekar upptäcker barnen naturen och får lära sig om skogens vanligaste växter och djur. I skogsbacken nära hemmet får de uppleva naturens små och stora under. Skogsmulleskolan tillfredsställer barnens nyfikenhet och upptäckarglädje samt utvecklar ett ansvar för det som lever. Skogsmulle är symbolen för hänsyn i naturen.



SKOGSMULLE
FRILUFTSFRÄMJANDET

STRÖVARNA ÄR ÄVENTYR FÖR BARN FRÅN 7 TILL 10 ÅR

Strövarna drar i väg till ett närliggande skogsområde. Under egna upptäckter får barnen hjälp att förstå hur allt hänger ihop i naturen, och hur vi människor är en del av detta. Barnen får lära sig att ordna en lägerplats, klara lättare matlagning på stormkök och över öppen eld, packa och sköta sin egen ryggsäck. I Strövarna får barnen tillfredsställa sin samlariver och äventyrlust.



STRÖVARE
FRILUFTSFRÄMJANDET

FRILUFSARNA 10 – 13 år

Målet för en Frilufsare är att bli så självständig med natur- & friluftslivet så att Frilufsaren efter tre år kan genomföra en veckas fjällvandring. På vägen mot målet kommer vi att lära oss använda kompass, orientera i okänd terräng med kompass, lära oss att tälja och tillverka husgeråd, klara av att packa ryggsäcken på rätt sätt, vårda egen utrustning, planera för längre vandringar, övernatta i både stuga, tält eller vindskydd i flera nätter, klara av matlagning & bakning på spritkök & öppen eld, bygga, såga och knopa, paddla kanadensare (kajak), ta hand om skador, bygga bår och mycket mer.



FRILUFSARE
FRILUFTSFRÄMJANDET

TVM 14 år –

Tre Vildmarks Mål, är friluftsliv för 14-åringar och uppåt. TVM-grupperna planerar själv turer i fjällen, i skogen och på vatten.



Välkommen till Friluftsförbundets barnverksamhet.

Här hittar du aktiviteter för barn från 0 år och uppåt. Alla barngrupper har minst en utbildad ledare och alla ledare har minst två saker gemensamt, vi älskar barn och vi brinner för friluftsliv.

Anmälan:

Nytt för höstterminen är att all anmälan till barnverksamhetens grupper sker direkt via vår hemsida. De som står anmälda på vår intresselista kommer att få ett mejl när det startas nya grupper eller blir lediga platser i befintliga grupper, alla anmälan sker dock via hemsidan.

Grupper:

Under det senaste året har flera nya grupper startat och vi har nu verksamhet igång inom samtliga åldersgrupper (0-13 år). Just nu finns ingen aktiv TVM-grupp men vi hoppas att inom kort starta upp även en sådan verksamhet. Trots att vi utökat barngrupperna kan det vara svårt att få plats och vi söker därför efter fler engagerade vuxna som vill starta upp nya barngrupper. Framför allt söker vi efter en ung vuxen, gärna med tidigare erfarenhet av att leda barn/ungdomsgrupper som kan tänka sig att starta upp en TVM-verksamhet med oss. Vill du veta mer, ring eller mejla till vårt kansli eller kontakta någon av grenledarna direkt.

För intresseanmälan:

Eftersom vi varje termin får fler anmälda barn än vi kan erbjuda plats i någon grupp måste vi oftast skapa en kölista. Du som förälder är varmt välkommen att också anmäla intresse att utbilda dig till ledare för att sedan kunna skapa en grupp där ditt barn då får plats. Information om aktuella grupper finns under rubriken Äventyr på www.friluftsframjandet.se/huddinge. Inga speciella förkunskaper krävs, bara intresse för att vara ute med barnen i naturen

Ring ☎ 774 85 99, Telefontid: måndag – fredag kl 10 – 12, 13 – 15

Priser:	Medlem	Ej medlem (inkl medlemskap)
Skogsknopp/Skogsknytte/Skogsmulle pris:	320 kr	420 kr Ledare saknas!
Strövarna pris*	350 kr	450 kr
Frilufsarna/TVM pris*	410 kr	510 kr upp till 12 år
		560 kr från det år man fyller 13 år

*Kostnad för deltagande i ev. läger tillkommer.

FLER LEDARE BEHÖVS Alltid!

Utbildning får du av oss!

Kontakta grenledarna för information!

BARNSKRIDSKO – Skrinna



Vi erbjuder skridskotid i Segeltorpshallen för barn och föräldrar. Skrinnaledare saknas fortfarande varför vi tv inte kan erbjuda ledarledda Skrinna-grupper.

Barn i olika åldrar kan åka skridsko, öva och leka på isen tillsammans med föräldrar i Segeltorpshallen **Lördagar kl 11 – 12 fr o m 29 oktober – t o m 25 mars 2017**

Åkningen sker med föräldrarnas eller annan vuxens ansvar. En förälder utses som kontaktperson och sköter närvaroregistrering och utlånat material. Pärm med förslag till lekar och övningar finns att tillgå.

Anmäl ditt barn till denna aktivitet på tel nedan alt via e-post till huddinge@friluftsfremjandet.se. Deltagande barn ska vara medlemmar i Friluftsfremjandet. Kontaktperson i lokalavdelningen är Gunilla Andér
Tel: 0701-102369 eller mail: gunillakander@gmail.com

Anmälan till ☎ 774 85 99 Måndag - fredag kl 9 – 12, 13 - 15.



Välkommen till Öppna skogsglantan

- Friluftsförbundet's svar på Öppna förskolan, men ute i naturen.

Utomhuskul för de allra minsta. Vi går på upptäcktsfärd till djurens värld och leker, sjunger och fikar – aktiviteter som stimulerar de minstas utveckling och ger dig chansen att träffa andra nyblivna föräldrar under dagtid.

Vill du bli ledare och starta en grupp tillsammans med andra småbarnsföräldrar? Eller vill du delta i en grupp? Anmäl intresse på tel. 08-774 85 99 eller via vår hemsida: friluftsförbundet.se/huddinge

Vill du veta mer, hör av dig till Karin Norinder på mail: karinnorinder@gmail.com

Läs mer:
Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan

Studie
främjandet



Häng med oss ut!



Friluftsförbundet.se/oppnaskogsglantan

1. Träningspaddling tisdagar augusti-september

Datum: 2, 9, 16, 23, 30 augusti, 6 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: På plats.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, **pg 14 35 35 – 3**, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Peo m.fl.

Beskrivning: Kom och träna på tisdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen.

Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

2. Träningspaddling torsdagar augusti-september

Datum: (4, 11,) 18, 25 augusti, 1, 8 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: På plats.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, **pg 14 35 35 – 3**, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Rune m.fl.

Beskrivning: Kom och träna på torsdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen.

Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

3. Augustitur i St Anna

Datum: onsdag 10 – söndag 14 augusti

Tid: ca 12.00 – ca 14.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 600 kr, P-avgift tillkommer

Ansvariga ledare: Johan, Anne, Leif, Kristina

Beskrivning: Fem dagar i en underbar, annorlunda och mindre exploaterad skärgård när fågelskyddet har släppt. Vi kommer att lägga in en hel del teknikträning och blöta övningar för den som vill. Kajak kan hyras lokalt i Tyrislöt. Parkering finns mot avgift. Turen börjar onsdag lunch och avslutas söndag strax efter lunch.

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

4. Teknik BLÖT – Utmana kajak med roll och räddning

Datum: måndag 15 augusti

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Kajakkväll för dig som vill träna på olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Olika typer av egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Prova på eskimåsvängar och rollar. Vägbeskrivning, se hemsidan. Ta med näsklämma! Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

5. Mys i mellanskärgården

Datum: lördag 20 – söndag 21 augusti

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 300 kr.

Ansvariga ledare: Rune m.fl.

Beskrivning: En lätt tur som i första hand är tänkt för alla er som börjat paddla men känner er osäkra på om ni orkar med en skärgårdstur, men även ni andra som önskar en lättare tur är ju också välkomna! Tema navigation! Turen sker i skyddade skärgårdsområden och vi tältar på en strand med utsikt över fjärden!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

6. Teknik GUL - Uppmuntra kajak

Datum: måndag 22 augusti

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Koncentrerad kajakkurs under en kväll för dig som någon gång har prövat på att paddla (motsvarande VIT, upptäck kajak). Vi tränar i- och urgång kajak, balans, grundläggande teknik framåt, grundläggande svängar, stopp, information om utrustning. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 1

7. Teknikhelg i Nynäs skärgård

Datum: lördag 27 – söndag 28 augusti

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 350 kr.

Ansvariga ledare: Johan, Anne, Leif, Kristina

Beskrivning: En fullspäckad helg för dig som vill träna och utveckla din paddlingsteknik under trevliga former. Teknikmoment inspirerade av Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp basläger i en vacker omgivning och hoppas på vind och vågor!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

8. Teknik GRÖN - Utveckla kajak

Datum: måndagar 29 augusti, 5 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 350 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Angel, Leif, Johan, Anne, Kristina

Beskrivning: Kajakkurs under två kvällar för dig som kan grunderna och har motsvarande kunskaper som beskrivs i GUL. Vi tränar effektiv rak fram paddling, olika typer av svängar med hjälp av kantning och paddel, stöttningar.

Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

9. Med sikten mot Nämndö

Datum: lördag 3 – söndag 4 september

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 300 kr.

Ansvariga ledare: Peo m.fl.

Beskrivning: En härlig mellanskärgårdstur med massor av kulturhistoria. Turen sker mest i skyddade skärgårdsområden med några överfarer. Vi letar upp en öde ö och tältar med utsikt över fjärden!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

10. Yttre gården

Datum: söndag 11 september

Tid: 9.30 – ca 17.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 150 kr

Ansvariga ledare: Micke m.fl.

Beskrivning: Yttre gården med omnejd erbjuder spännande och varierande natur. Här hittar man både lugna vikar och livliga vågor. Kom med och låt dagen bli ett äventyr.

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

11. After work med fullmåne på Orlången

Datum: fredag 16 september

Tid: 16.00 – ca 20.00

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, **pg 14 35 35 – 3**, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

Ansvariga ledare: Carina, Mats

Beskrivning: Kom och ta en sväng och fira att det helg. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 2

12. Höstfärger vid Stendörren

Datum: lördag 8 – söndag 9 oktober

Tid: 9.30 – ca 16.00

Anmälan: Senast 5 dagar innan på vår hemsida.

OBS! Betalning krävs vid anmälan, **pg 14 35 35 – 3**, för att anmälan ska vara giltig!

Pris: 300 kr.

Ansvariga ledare: Leif, Kristina

Beskrivning: Två hela paddeldagar i en skärgård där lugnet har lägrat sig. Nu är det nästan som bäst. Det är fortfarande mildt och fint tack vare värmen i havet. Höstluften är härligt klar och havet likaså. Kanske blir det Brittssommarvärme? Ta med marschaller till kvällsmyset. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Grad: 3

Säsongskort kajak

För endast 300 kr deltar du under maj – september 2015 på samtliga:

- Träningspaddlingar
- Vissa kajakturer, se program.

Ingår: Kajak, flytväst, kapell, svamp för rengöring (rengöring och avtorkning sker av deltagaren).

Avgift: 350 kr, (**augusti – september halv avgift, 175 kr**)

Villkor: Du måste vara medlem i Friluftsrämjandet.

Betalning: Till **plusgiro 14 35 35 – 3**, Friluftsrämjandet Huddinge.

Skriv: **"Säsongskort Kajak"** Uppge: Medlemsnummer, namn, adress, e-postadress, ev mobilnr.

Pricka av dig hos ledaren när du kommer och visa säsongskortet.

När du köper säsongskort vill vi att du uppger e-postadress om du har sådan, så att vi kan nå dig med aktuell information.

OBS! Du måste lösa säsongskort innan du kan anmäla dig till resp. aktivitet!

Vägbeskrivning till kanotanläggningen i Sundby

Åk in på Sundby gårdsväg.

Du har hagar på höger sida och skog på vänster sida.

Åk förbi en bom i skogen på vänster sida.

Lite längre fram på vänster sida tar skogen slut och hästhagen vid. Där återfinns ännu en bom mellan skog och hage. Du kan passera denna bom till fots eller per cykel. Här leder en grusväg ned till kanotanläggningen.

Anläggningen består av tre små faluröda hus med svarta tak och dörrar. Spana efter en pytteliten skylt i höjd med bommen "Frisksportarklubben Ringen".

Om du kommer per bil så åker du till parkeringen längre fram genom att passera hästhagen på vänster sida.

Du kan gå på en stig från parkeringen längs hästhagen.

Om du passerar bussens vändplats, lador m.m. och kommer fram till Sundby gård, så har du åkt/gått alldeles för långt. Det är möjligt att gå till vänster längs sjön från Sundby Gård men promenaden blir längre.

FRILUFTS FRÄMJANDET



Turgradering för Kajak

1

Mycket lätt paddling med ringa eller ingen tidigare paddelfarenhet. Simkunnig.

Dagsetapper upp till 10 km/dag.

Klarar marschhastighet upp till 1 km/h.

2

Lätt paddling. Någon erfarenhet av paddling, t ex "Prova-på".

Klarar mindre vatten som småsjöar. Dagsetapper upp till 15 km/dag.

Klarar marschhastighet upp till 3 km/h.

3

Medel paddling, Har paddelvana. Klarar paddling i skyddade vatten. Dagsetapper upp till 20 km/dag.

Klarar marschhastighet upp till 5 km/h.

4

Krävande paddling. God kajak- & friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten. Kräver kunskap i kamraträddning samt klarar av att paddla i hög sjö.

Dagsetapper upp till 40 km/dag.

Klarar marschhastighet upp till 6 km/h.

5

Mycket krävande paddling. God kajak- & friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten i mycket varierande förhållande. Kräver goda kunskaper i räddningsteknik. Dagsetapper upp till 50 km/dag. Klarar marschhastighet upp till 7 km/h.

Erfarenhet

Våra turer kräver olika erfarenhet.

Turerna i innerskärgården kräver friluftsvana från fjällvandring eller motsvarande friluftstur samt att Du har kajakvana eller har gått kurs.

Andra turer i mellan- och ytterskärgården kräver större erfarenhet, att Du paddlat längre sträckor, har god teknik och kan klara av vågor och blåst. För varje tur finns svårighetsgraden angiven efter en skala 1 – 5, där 5 är en tur för mycket vana paddlare och 1 är för nybörjare. Se faktaruta för närmare förklaring av svårighetsgraderna.

Är Du tveksam kontakta den ansvarige ledaren.

Kajakhyra

Du som deltar i våra turer kan hyra kajak till rabatterat pris hos oss!

Pris: 500 kr för veckoslut (fredag – söndag). Medlem rabatt – 20% = 400 kr

Läs på vår hemsida!

Kajakhyra och Utrustning

Hyra för kajak ingår EJ i våra turavgifter !

Det finns flera möjligheter för Dig som behöver hyra kajak, för att nämna några:

Friluftsförbundet Huddinge 08- 774 85 99,

E-post: huddinge@friluftsförbundet.se

Dalarö kajak 0739- 741034, E-post: info@dalarokajak.se

Horisont Kajak AB, Värmdö 076- 808 88 25, E-post: info@horisontkajak.se

Kanotcenter, Svima Sport AB 08- 730 22 10, E-post: kanotcenter@svima.se

Brunnsvikens kanotcentral, E-post: uthyrning@bkk.se

Boka din kajak så tidigt som möjligt, det är många som hyr och det finns endast ett begränsat antal att tillgå. Den personliga friluftsutrustningen svarar Du själv för t ex sovsäck, kläder och stormkök. Tält kan vi som regel hjälpa dig med.

Transporter

Du svarar som regel själv för transport av Dig själv och din kajak till och från samlingsplatsen. Några dagar före turen erhåller Du ett komplett PM och en preliminär deltagarlista med namn, adress, telefonnummer, e-post och uppgift om bilinnehav. Kontakta övriga deltagare för att samordna transporten.

Förfrågningar

Grenledare: Kristina Löwenberg, 070-606 53 26

Hemsida: www.friluftsförbundet.se/huddinge

Kansli: Tel o fax: 08- 774 85 99

E-post: huddinge@friluftsförbundet.se

Plusgiro: 14 35 35 – 3

Post- o besöksadress: Arrendatorsvägen 2 B, 141 62 HUDDINGE



Se fram emot en fin vinter!

Jag tror vi kan se fram emot en fin skridskosäsong i vinter. Förra året var en toppensäsong. Nästan 40 organiserade turer. Inte illa! Och dessutom många turer på Mälaren och på Saltsjöisar med höjdarupplevelser som fjärdarna innanför Muskö och isar i Trosaområdet. Vi var dessutom på en för oss ny sjö Aspen i Tumba där man åker med LM-Ericssons bostad Hågelby i blickfånget Inte illa .Kalvfjärden har ju faktiskt saltis även om det kanske inte är riktigt att betrakta som skärgård men den var fin att åka på i alla fall. Vi unnade oss också flera gånger kondisbesök efter avslutat värv som tex Tant Bruns i Sigtuna och det fantastiska kabbordet på Taxinge slott.

Men varför blir nästa säsong ännu bättre undrar du kanske. Förra året var ju ändå det varmaste globalt sett som någonsin registrerats. Jo Värmeböljan el Nino har ju härjat några år och gjort livet surt för vinterälskare. Den är över för denna gång nu-säger metrologerna- så kanske blir det lite kallare nästa vinter och det har vi ju inget direkt emot.

Så håll som vanligt igång så att kondisen som ju tyvärr är en färskvara inte försvinner totalt så ses vi på Visättra i November för träningsåkning-som gör turerna på naturis så mycket trevligare då man hinner få några mil i benen. Även vi rävar som åkt sen 70-talet känner av benen de första gångerna nämligen...

Vi ses på isarna så småningom

Rune Lindqvist



SÄSONGSKORT

Alla som löser säsongskort eller deltar i våra skridskokurser får medlemsbladet

Skäret

Förvissa dig om ett exemplar redan till våren. Lös säsongskort nu genom att sätta in **175 kr** på plusgirokonto 14 35 35 - 3, skriv ditt: *namn, adress, medlemsnummer mailadress* och gärna också *telefonnummer* samt "Långfärdskridskor 16/17" på talongen.

OBS ! Du MÅSTE vara medlem i Friluftsförbundet för att få lösa SÄSONGSKORTET !

Betala ditt medlemskap nu !

TELEFONSVARAREN

Tyvärr har vi inte möjlighet att erbjuda telefonsvaraservice framöver då Telia har chockhöjt avgiften. F.o.m i höst kommer skridskoturer att läggas ut på Skridskonätet. Du loggar in med ditt medlemsnummer i friluftsförbundet(som står på medlemskortet) som användarnamn. Lösenordet har du fått från förbundet. Saknar du det kan du gå in på friluftsförbundets hemsida och vid inloggningen klicka på "glömt" lösenord. Vi börjar lägga ut besked på snart vi har is. Vi räknar med att börja åka på Visättra 5/11 kl 9-11. Sedan är det bara att hoppas att naturis-säsongen går i gång söndagen den 6 november!! Kolla Skridskonätet för aktuell info. Ta kontakt med Rune om du har frågor! RuneLindqvist44@gmail.com Dyker något speciellt upp plötsligt lägger vi också ut info på Facebook Friluftsförbundet Huddinge. Gå in och gilla sidan så får du meddelande när något läggs upp!(och skriv gärna några rader själv efter en fin tur!

HEMSIDAN

På hemsidan

www.friluftsfamjandet.se/huddinge

Under Långfärdsskridskor hittar du förutom en mängd allmän information även länk till rapporter från våra turer på *Skridskonätet*. Efter varje tur försöker ledaren ge en rapport som redovisar var vi har åkt, hur is- och väderförhållandena har varit samt annat som kan ha inträffat. Sidan uppgraderas ofta med aktuella bilder m.m.

TRÄNINGSAKNING

Under försäsongen november - december har vi abonnerat den konstfrusna bandybanan på Visättra IP, lördag morgon kl 9 -11. Vi har instruktörer på plats för dig som är nybörjare eller för dig som ännu inte är fulländad. Vill du bara motionera lite går det också bra. Denna träningsåkning är gratis. Vi har även ett fåtal skridskor att låna ut. Vi ser gärna att du åker med ryggsäck så att du får den naturliga åkställningen men däremot inte med pikar.

De första turerna på naturis blir också en sorts träningsåkning. Vi kanske åker fem varv på Lissma Kvarnsjö och den som tröttnar går hem efter några varv. Häng med så du kommer igång!

TURER

Vi åker som regel på tur **varje lördag, söndag och ofta också på någon veckodag - oftast torsdag**. Blir det guldläge händer det att vi åker oftare!

På **lördagarna** kan det i början på säsongen vara träningsåkning eller en kortare tur anpassad även för nybörjare. Vi kommer även senare på säsongen att, när isläget är lämpligt, varva in åktillfällen för de mindre vana åkarna. Det är viktigt att du kollar turutlysningen, så att du inte kommer med när det är svåråkt eller blir en lång tur om du inte är tränad för det.

På **söndagarna** åker vi alltid på tur om det finns is. I början på säsongen kan turerna vara relativt korta, några timmar, och företrädesvis på sjöar i hemmaterrängen. Allteftersom isen breder ut sig ökar också turernas längd och åkområdet kan bli t ex Mälaren, Båven och så småningom skärgården.

Torsdagar eller ibland annan veckodag åker vi vanligen i måttligt grupp 4-tempo, kanske som rekognosering inför en längre veckoslutstur.

Vi delar in oss i grupper efter åkformåga, där grupp 1 är storfräsarna som gärna åker 10 - 20 mil om dagen och grupp 6 är livsnjutarna som nöjer sig med ca 2 mil. ALL turåkning kräver viss åkvana.

För att delta i turerna krävs normalt **säsongskort, som kostar 175 kr**. Då får du delta i alla aktiviteter och får dessutom medlemsbladet *Skäret* vid säsongens slut. Du kan givetvis delta i en enstaka tur (för att förvissa dig om hur trevligt det är). **Det kostar då 80 kr**.



ÅKGRUPPER

Angivna åksträckor gäller vid goda förhållanden.

Grupp 1	Erfarna, konditionsstarka åkare. Medelfart 20 km/tim. Åksträcka ca 10 mil.
Grupp 2	Lika grupp 1 men medelfart 16-18 km/tim. Åksträcka ca 6-8 mil. Uppsamlingspauser.
Grupp 3	Vana åkare, dock lägre krav på kondition. Medelfart 13-15 km/tim. Åksträcka ca 5-6 mil. Uppsamlingspauser.
Grupp 4	Vana åkare, som vill åka i måttlig fart. Täta uppsamlingspauser. Medelfart 10-12 km /tim. Åksträcka ca 4-5 mil.
Grupp 5	Mindre vana åkare som vill åka lugnt. Medelfart lägre än 10 km/tim. Åksträcka ca 2-3 mil. Täta uppsamlingspauser.
Grupp 6	För dig som vill ta det lugnt och titta dig omkring. Åksträcka ca 1-2 mil.
Grupp 7	För nybörjare

Att delta i föreningens utfärder sker på eget ansvar.

- Välj grupp efter din förmåga.
- Följ ledarens instruktioner. Vidarebefodra bakåt i gruppen.
- Lämna ett avstånd till ledaren.
- Visa hänsyn till andra åkare vid stakning.
- Tala med ledaren om du känner dig trött, osäker eller rädd. Påtala upplevd risk, t ex tunn is.
- Meddela ALLTID ledaren om du lämnar gruppen.

Obligatorisk utrustning vid åkning på sjöis:

- Ryggsäck om minst 40 liter.
- Ryggsäcken skall vara försedd med midjerem och grenrem och sitta lågt för bästa flythjälp och balans.
- Fullständigt ombyte vattentätt förpackat.
- Isdubbar, som skall sitta högt placerade.
- Visselpipa, lätt åtkomlig.
- Dubbelpik eller två stavar.
- Livlina, placerad så att den kan kastas utan att du tar av ryggsäcken.
- Livlinan skall vara fäst i ryggsäcken med förlängningsband och klätterkarbinhake.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare som inte har den obligatoriska utrustningen!

Rekommenderad utrustning

- Knäskydd
- Armbågsskydd
- Hjälms
- Mobiltelefon
- Reparationsutrustning till egna skridskor (t ex nyckel, skruvar o muttrar)
- Karta och kompass

TRÄNINGSAKNING
Visättra IP bandybanan
Lördagar kl 9 – 11
5 november – 17 december

FRILUFTS
FRÄMJANDET



KURS

För dig som ännu inte har kommit igång med långfärdsskridskor eller vill lära dig mer om utrustning, hur man åker, hur is blir till, utvecklas och försvinner, **hur man åker säkert** och mycket annat, har vi ett kurserbjudande.

TRE TEORIKVÄLLAR

Första kurstillfället blir denna gång onsdagen den 7 december, då vi träffas på kansliet, Arrendatorsvägen 2 B, kl 18.30 och ca 2 timmar framåt. Sedan följer två ytterligare teorikvällar, samma tid och plats.

Onsdag 7 december

Onsdag 14 december

Onsdag 11 januari


Således 3 teorikvällar som varvas med praktik. Du kan börja träna på Visättra IP i början av november.

Alla turer annonseras ut på Skridskonätet **I kurspriset ingår ett säsongskort som berättigar till gratis åkning under hela säsongen**

PLURRNINGSÖVNING

Som avslutning får du chansen att prova på hur det känns att plurra, under säkra former. Vi genomför en plurrningsövning vid Flottsbro i början av februari.

De senaste åren har kursen blivit fulltecknad, så vill du vara säker på en plats - ring i god tid!

Studie 
främjandet

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Anmäl dig till kansliet

 774 85 99

senast

måndag 1 december

Kursavgift

Medlem 540 kr

Ej medlem 540 + 360 = 900 kr

**Max kostnad
för medlemsfamilj 900 kr**

Lär dig längdskidor i vinter!

Vill du lära dig åka längdskidor dvs skidåkning i preparerade spår? Vi inom Huddingeavdelningen har startat ny verksamhetsgren med inriktning på längdskidåkning som kommit lite i skymundan för alla som åker upp med liften och sedan försöker ta sig ner helst stående på skidor. Vi försöker göra något motsvarande för längdskidåkning. Kanske kan du bli så bra att du anmäler dig till Vasaloppet en dag. 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 meddelande senast fredag kväll före det veckoslut när det finns spår. Avsikten är att vi kör lite undervisning om skidåkningens grunder och tränar i golfbanans spår som är 8 km eller i elljusspåret 6 km. Välkommen på en fin skidåkning i snäll terräng.
Ansvarig ledare:
Ove Håkansson, 070-371 5352
ove.hakansson@gmail.com
Rune Lindqvist, 0709-520223
runeolena@bredband.net

Aktiva ledare!



Tack vare Dig

kan vi se tillbaka på ett framgångsrikt år fyllt av aktiviteter i vår lokalavdelning

Som tack

för Dina fina insatser 2016
är Du välkommen att hämta

Din julklapp

på kansliet

12 – 22 december !

Måndag 12 december kl 14 - 20

***Bjuder vi på kaffe med dopp, varm glögg
försäljning av medlemsprodukter***

På kansliet kan Du även lösa dina julklappsbekymmer !

VÄLKOMMEN!



FRILUFTS
FRÄMJANDET

KALLELSE TILL

ÅRSMÖTE

Medlemmar i

**Friluftsförbundet
Huddinge lokalavdelning**

Enligt stadgarna §2 - Röstberättigade från 15 år.

Måndag 13 mars 2017

kl 19.00 på kansliet

Arrendatorsvägen 2 B, Huddinge

⌘ Årsmötesförhandlingar

Ta med ditt medlemskort !

Vi bjuder på kaffe, te!

Anmäl ditt deltagande till kansliet
senast torsdag 9 mars ☎ 774 85 99

Välkomna!

Styrelsen

Mer information om årsmötet kommer att finnas på
www.friluftsförbundet.se/huddinge
under februari 2017



MEDLEMSFÖRMÅNER

- Lokalavdelningens medlemsblad **Dropp Ut**, med information om verksamhet direkt i brevlådan och rikstidningen **Friluftsliv** för hela landet.
- **Rabatter** vid köp av T-tröjor, mössor, kåsor, lappar, litteratur mm.
- **Olycksfallsförsäkring**
- **Tillgång** till all info på vår hemsida www.friluftsfremjandet.se, där du också hittar aktuella medlemserbjudanden och anmäla dig till aktiviteter.
- **Rabatter** på sjökort, kompasser, kartor, resehandböcker på Lantmäteriets kartbutik.

Det gäller att **hålla** i sitt **medlemskort**. Det har blivit en **värdehandling** på många sätt. Vid **alla anmälningar** skall Du vara beredd att uppge Ditt **medlemsnummer**.

MEDLEMSAVGIFTER

Medlemsåret är 1/10 - 30/9

Inträde efter 1/6 gäller medlemskapet till nästkommande år.

Barn	Ungdom	Vuxen	Familj*
0 - 12 år	13 - 25 år	26 år -	
100 kr	170 kr	360 kr	530 kr

*Familjemedlemskap gäller om ni bor på samma adress.

Dropp Ut

nr 1 – 2017

Manusstopp:
Onsdag 1 februari 2017

Välkommen med ditt manus!

B

SKOGÅS
PORTO BETALT
PORT PAYÉ
P 48

**Besök regelbundet vår hemsida
för att se vårt aktuella utbud av aktiviteter**

www.friluftsfremjandet.se/huddinge

Kompletteringar och nya aktiviteter läggs kontinuerligt ut på hemsidan.

**Skidskolans hemsida
www.huddingeskidskola.eu**


**FRILUFTS
FRÄMJANDET**



**Arrendatorsvägen 2 B
141 62 HUDDINGE**

I samarbete med:

**☎ o Fax 08 - 774 85 99
E-post: huddinge@friluftsfremjandet.se
Hemsida: www.friluftsfremjandet.se/huddinge**

Studie 
främjandet