



ÄVENTYR &

UPPLEVELSER FÖR SMÅ OCH STORA HOS FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ, NR 2 2018

friluftsfremjandet.se/lidingo • facebook.com/friluftsfremjandetlidingo • lidingofreeskiers.se



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Hösten och vintern i vår förening kommer som vanligt att vara fyllda av fantastiska aktiviteter för stora och små. Du som deltar får både härliga naturupplevelser och kunskap om hur man agerar i vår känsliga natur. Det gäller alla, från de små Strövarna och Frilufsarna, till ungdomarna i Lidingö Freeskiers och TVM, till oss vuxna på skridskoturer och vandringar.

Alltid aktuell information

Självklart följer Friluftsfremjandet Lidingö med sin tid. Det märks inte minst på mängden av aktiviteter för olika åldrar och intressen, men också på sättet att hålla kontakt med medlemmarna. Därför är det här programbladet det sista i sin nuvarande form. Information om allt som händer i vår livfulla förening kommer i fortsättningen framför allt att kommuniceras via digitala nyhetsbrev, vår hemsida och Facebook. Alltid aktuellt! Om du vill underlätta för oss att informera dig, se till att uppdatera dina uppgifter på vår hemsida med din e-postadress. Och hör gärna av dig om du har tankar kring vår verksamhet. Tack!

*Friluftshälsningar,
Patrik Blomquist, ordförande*



VINTERFJÄLL

Stugtur

En skidtur med övernattning i stugor planeras till vårvintern – i senare delen av mars eller i april. Information kommer läggas ut på vår hemsida när vi kommit längre i planeringen. Hör av dig till Christian Gottlieb på christian.gottlieb@friluftsfremjandet.se om du är intresserad eller undrar över någonting. Då får du också ett mail när vi vet mer.



”Äventyrliga vuxna” söker fler ledare!

”Äventyrliga vuxna” är en grupp för dig som vill delta i olika sorters friluftaktiviteter på Lidingö och i Stockholmsområdet. Vi träffas en gång i månaden, vardagskvällar eller helgdagar, och på programmet finns en variation av aktiviteter. På hemsidan kan du läsa mer om vad vi hittar på. För närvarande har vi en grupp och vi söker ledare för att starta upp fler grupper. Hör av dig till lidingo@friluftsfremjandet.se om du är intresserad att delta i gruppen eller bli ledare.



Fynda på bytesmarknaden den 21/10

Skidor, snowboards, pjäxor, skridskor... Här kan hela familjen göra fynd! Och sälja sådant som ni vuxit ur. Vi kontrollerar att skidutrustningarna som säljs håller måttet ur säkerhetssynpunkt. Välkommen till Källängens skolas matsal söndagen den 21 oktober. Inlämning av varor kl 10-12, försäljning kl. 14-15.30. För fler detaljer, se vår hemsida.

VANDRING

Här presenterar vi våra inplanerade vandringar. Ytterligare vandringar kommer att läggas upp på hemsidan när datumen fastställts. Lägga gärna in "Vandring" som intresse under "MIN PROFIL" på hemsidan, så att du får våra utskick. Du måste givetvis också ha lagt in en giltig e-postadress. För alla vandringar gäller kläder efter väder och bra vandringsskor/kängor. Ta med matsäck/fika. Mer information om respektive vandring finns på hemsidan, där också anmälan görs. Avgiften för medlemmar vid dagsvandringar är 50 kr, för ickemedlemmar 100 kr. Betalas kontant eller med Swish på plats. Observera att angivna sluttider endast är ungefärliga. Varmt välkomna till våra vandringar under hösten/vintern 2018-19.



Tisdagsvandringar för vardagslediga med Siw och Magnus

Lätt vandring i Trollskogen (Grönstaskogen). Ta med förmiddagsfika. **När och var:** Tisdagar 4 september - 27 november. **Tid:** 10.00 – 12.00 (ca) **Samling:** Vid Lidingöloppsmonumentet Grönsta gårde, Lidingö. Ingen anmälan. Gratis för medlemmar, även prova på. **Ledare:** Siw Linde 073 984 89 53.

Stavgång för kropp och själ – med naturupplevelser och kaffepaus

Lätt vandring utefter Kyrkvikens norra strand och åter. Ta med egna stavar och förmiddagsfika. **När och var:** Onsdagar 5 september – 28 november. **Tid:** 10.00-12.00 (ca). **Samling:** Vid huvudentrén till Lidingöwallen. Ingen anmälan. Gratis för medlemmar, även prova på. **Ledare:** Magnus Linde 073 999 71 13.

Tre insjöar på Lidingö, torsdag 25 oktober

Vandring från Breviksbadet vid Kottlasjöns östra ände upp genom Långängens naturreservat förbi Långängens Gård, Fågelsjön/Nisse Linnmans sjö och Stockbysjön och tillbaks mot Kottlasjön. Lätt vandring på grusade vandringsvägar, lite småkuperat på slutet, totalt ca 7 – 8 km. **När och var:** **Samling** ca kl 10, exakt tid meddelas senare. Breviks station (Lidingöbanan), alternativt Breviksbadets parkeringsplats. Avslutning ca 14:00. **Ledare:** Bosse Forsberg och Tina Lalander.

Vandring med guldkant i Tiveden 19-21 oktober

Fullbokad, men platser kan uppstå p g a avbokningar. Kolla hemsidan.

Vandring Saltsjön runt, 18 november

Vattennära vandring med sjöfartstema runt Saltsjön. Vi går utmed södra Djurgården för att sedan ta SL-båten (Sjövägen) till Saltsjöqvarn och där fortsätta bort till Nacka strand. **När och var:** **Samling** vid busshållplats Blockhusudden på Djurgården preliminärt kl 10.00. Avslutning: Kajen vid Nacka strand preliminärt kl 15.00. Exakta tider på vår hemsida närmare inpå vandringen. Svårighetsgrad: Lätt, ca 9 km (ca 3 km/timme). **Utrustning:** Vatten, matsäck för en kortare kaffepaus och en lite längre lunchpaus, kläder efter väder samt SL-kort/reskassa (båtturen ingår inte i vandringsavgiften). Anmälan senast 15 november. **Ledare:** Karin Stridh och Anders Rosswall.

Vandring Norra Djurgården, lördag 1 december

Vandring från Ropsten genom Norra Djurgårdstaden, Stora Skuggan, vidare i riktning mot Värtan och Lappkärrsberget och därefter söderut förbi Fiskartorpet tillbaka till Ropsten genom Hjorthagen. Lätt/medelsvår vandring. **När och var:** **Samling** kl 10.00, Ropstens tunnelbanestation, utgång mot Lidingöbussarna, utanför spärarna. Avslutning: Hjorthagen/Ropsten ca kl 14.30. **Ledare:** Tina Lalander och Bosse Forsberg.

Vintervandring från Näsby Park till Stocksund, lördag den 9 februari

Vi vandrar från Roslagsbanans hållplats Näsby Allé och följer stranden genom Djursholm och Stocksund, med många vackra villor att titta på längs vägen. Vandringen är ca 1 mil. Möjlighet finns att avsluta och ta buss från Djursholms torg. Förutom matsäck och varm dryck, medtag sittunderlag och förstärkningskläder. Broddar och stavar rekommenderas vid risk för halka. **När och var:** **Samling** kl 9 vid Ropstens T-banestation, nedre hallen utanför spärarna. Vi tar T-bana eller buss till Östra station, för byte till Roslagsbanan. Avslutning ca 14.30. **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. I början av 2019 finns där bl.a. senaste nytt om tider för T-banan och Roslagsbanan. Sista anmälningsdag är 7/2. **Ledare:** Anders Rosswall och Per Larsén.



LIDINGÖ FREESKIERS - SVERIGES STÖRSTA FRIÅKNINGSKLUBB



Lidingö Freeskiers är en skid- och snowboardklubb för friåkande ungdomar. Vi är en verksamhet inom Friluftsförbundet lokalförbund på Lidingö. Deltagarna utvecklar sin skidåkning på flera plan och den personliga färdigheten tränas mycket. Skidglädje, nya härliga vänner och mängder av upplevelser på snö är vad Lidingö Freeskiers handlar om. Alla tränare har genomgått skidlärarutbildningar med Friluftsförbundet. Många har själva stor erfarenhet av banåkning, jibbing, puckelpist och lössnöåkning. Vi har idag dag ca 230 aktiva barn och ungdomar från åk 1 till 9. I Helgskidskolan deltar varje år ca 300 barn.

Våra aktiviteter innefattar:

- Skidträning för barn och ungdomar under snösäsong i Ekholmsnäsbacken.
- Helgskidskolan för nybörjare.
- Barmarksträning under hösten.
- Hoppträning i Danicahallen.
- Freeskiers Total, träning för barn och ungdomar med funktionsnedsättningar.
- Mentor, träning för barn med särskilda behov i samarbete med Mentor.
- Utbildning av skidlärare i Friluftsförbundets regi och ett extra utbildningspaket med Lavinträning och Sjukvårdsutbildning.
- Dagsresor till närliggande skidanläggningar.
- Olika event, under föregående säsong hade vi exempelvis Kick Off på Bosön med vattenhopp, Big Air Session, Avslutnings Beach Party m.m.



Vi är extra glada och stolta över att det är våra ungdomar som driver och leder nästan alla dessa aktiviteter. Våra barn och ungdomar erbjuds hos oss en unik möjlighet att utvecklas till duktiga skidåkare, vilket de har glädje av hela livet. Under hösten kommer vi bl.a. att arrangera Kick off på Bosön, barmarks- och hoppträning vid ett flertal tillfällen och Första hjälpen utbildning för tränare.

Se vår hemsida för senaste nytt!

Aktuell info och preliminära datum om Freeskiers träning, Helgskidskolan och övriga aktiviteter kommer successivt att läggas ut på vår hemsida, www.lidingofreeskiers.se och i våra nyhetsbrev.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Att glida ut på en blank is med lugna, långa skär är en svårslagen upplevelse. Man svävar och njuter. Och sällskap ska man ha, både för att det är roligare och för att sällskap ger säkerhet. Så åk med oss. Känner du dig osäker på teknik och ork, träna åkning så snart isen är spolad på Östermalms IP. Ju säkrare din åkning är, desto mer nöje får du av turererna.



Två turer i veckan

Finns det åkbara isar har du från nyår möjlighet att åka med oss lördagar och söndagar. Turavgiften är 50 kr för medlem i Friluftsförbundet och 100 kr för övriga. Lördagsturen har lite högre tempo, åksträckan är lite längre och isläget kan vara mer oklart. Alla åkare med god teknik och hyfsad kondition kan vara med på lördagsturen. Söndagsturen anpassas i största möjliga grad efter deltagarnas förutsättningar. Du ska ha grundkunskaper i åkning och orka åka en hel dag i grupp, med avbrott för sköna raster. Våra turer annonseras på Skridskotelefonen 767 39 06 på fredag och lördag ca kl 21.

Obligatorisk utrustning på alla turer

Isdubbar, visselpipa och räddningslina, dubbelpik eller ispik med extra stav. Ryggsäck med midje- och grenrem och fullständigt ombyte packat i vattentäta påsar. Du ska också ha matsäck med varm dryck. Av säkerhetsskäl kan vi avvisa åkare som inte uppfyller kraven på utrustning. Vår totala säkerhetspolicy vid skridskoturer finns på hemsidan.

Kom med på skridskokurs!

Den som gått på kurs får större nöje av turen. Detaljer om kursen kommer att finnas på vår hemsida.

Plurrövning

Information om eventuell plurrövning kommer att finnas på hemsidan.



KAJAK

Våren 2019 kommer vi att ordna kvällar med räddningsövningar i Gångsätrabadet. Sedan ses vi i maj, då vi börjar prova-på-kvällarna i Kyrkviken igen! Mer info om turer, anmälan, utrustning m.m. finns på hemsidan.



UTEAKTIVITETER FÖR BARN OCH UNGDOM

Hos Strövarna och Frilufsarna träffas barn som vill ha roligt i naturen året runt. Strövarna är 6-9 år. De lär sig göra upp eld, laga mat på stormkök, använda kartan, bygga vindskydd och mycket mer. Frilufsarna är 10-13 år. De gör lite mer utmanande utflykter: paddlar kajak, klättrar och vandrar. Barnen träffas 6-7 gånger på våren och hösten, oftast på helger. De yngre grupperna brukar ha en eller två övernattningar per år, oftast i samband med vårt läger på Hustegaholm i maj. De äldre barnen kan ha fler övernattningar, inte sällan med andra grupper från Lidingö eller vid större läger. Vi har kö till vår barnverksamhet. Ställ ditt barn i kö via mail till lidingo@friluftsframjandet.se. För att kunna ta in fler barn behöver vi fler ledare! Det är ett roligt och givande uppdrag. Tveka inte, kontakta vårt kansli för information.

TVM är Friluftsfrämjandets ungdomsverksamhet från 14 år och uppåt. Där fortsätter de med äventyr och hajker under alla årstider. TVM står för Tre Vildmarks Mål: Skogen, Vattnet och Fjället, platserna för våra äventyr. Bl.a. åker vi på läger, sover i egengjorda vindskydd och träffar andra naturintresserade. Vi ordnar också läger och aktiviteter för Frilufsarna, då tränar vi ledarskap och har kul tillsammans. Är du intresserad av TVM, kontakta vårt kansli.

MTB

Vår satsning på MTB har blivit en så stor framgång att vi har en kölista för intresserade. Vi hoppas kunna ta emot dem som står på listan nu under hösten. För mer information se hemsidan. Du kan också kontakta David Elmfeldt david@fotosidan.se.

Plats för adressetikett

SKÖN VATTENGYMNASTIK

Denna skonsamma gymnastikform passar särskilt dem som har problem med muskler och leder eller är överviktiga. Gymnastiken i bassängen blir för de flesta första steget till ett aktivt friluftsliv. **När:** torsdagar kl 19.00 - 20.00. **Var:** Gångsätrabadet.

För upplysningar och intresseanmälan, kontakta kansliet: lidingo@friluftsframjandet.se, 767 53 30.

HAR VI DIN E-POSTADRESS?

För att vi ska kunna skicka våra nyhetsbrev med e-post, behöver vi medlemmarnas e-postadresser. Om du inte lämnat den, gör så här: gå in på hemsidan, klicka på "Mina sidor" längst upp till höger, logga in med medlemsnummer eller personnummer och lösenord. Har du glömt lösenordet, följ anvisningarna. När du loggat in, gå till "Min profil" och lägg in din e-postadress.

SÅ BLIR DU MEDLEM

Anmäl dig på www.friluftsframjandet.se/bli_medlem. Medlemsavgifterna är 100 kr för barn 0-12 år, 170 kr för ungdom 13-25 år, 360 kr för vuxna från 26 år, 530 kr för familj med samtliga på samma adress.

DINA MEDLEMSERBJUDANDEN

Förutom tillgång till alla våra aktiviteter får du magasinet Friluftsliv 4 gånger per år. Du får också rabatt hos SJ, Idre Fjäll, Bergans, Outnorth, Calazo kartor och böcker, Klingheim stavar och snöskor m.fl. företag. På Lidingö har du förmåner hos Maltes Cykel & Sport och Järnia i Skärsätra.



FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ

Kansli

Larsbergstorget 9
181 39 Lidingö
Expeditionstid torsdag 17-19

Telefon

Kansli 08-767 53 30
Skridsko/vandring 08-767 39 06
Övriga aktiviteter 08-767 39 07

E-post

lidingo@friluftsframjandet.se

På Internet

www.friluftsframjandet.se/lidingo

Facebook www.facebook.com/friluftsframjandetlidingo

Plusgiro

59 45 54-8