

VANDRING 2019

REGION MÄLARDALEN

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA!

FRILUFTS
FRÄMJANDET



BRA ATT VETA INFÖR EN VANDRING

VANDRINGAR

Friluftsförbundet's vandringar spänner över ett stort register, från korta promenader i hemmaterrängen till flerdagsturer i Sverige eller utlandet. Kunniga ledare är alltid med och ofta har turerna ett tema.

FJÄLLTURER

Följ med på korta, långa, vackra, spännande och sköna turer i vår sista stora vildmark. På sommarfjället gör vi dagsturer eller veckovandringar med övernattnig i tält. Vinterfjället avnjuts bäst i grupp med kunniga ledare, på dagsturer, stugturer, toppturer eller bivackture. Osäker? Friluftsförbundet ordnar förtäffar och träningsturer.

ALLEMANSRÄTTEN

Inte störa, inte förstöra är huvudregeln i allemansrätten. Utan allemansrätten skulle vi inte ha den fantastiska möjligheten att vistas ute i naturen på det fria sätt vi är vana vid. Men den tillåter inte vad som helst. Besök vår hemsida friluftsförbundet.se för mer information.

TIPS INFÖR EN VANDRING

Du behöver inte ha en ny dyr utrustning för att hänga med.

- Ett par rejäla skor eller kängor med kraftig sula är dock ett måste.
- Packa ryggsäcken med vatten, matsäck, varm dryck och sittskydd. Ha gärna med kamera, telefon och en naturbok/flora.
- Sist men inte minst: njut av vandringen, naturen och samvaron!



BLI MEDLEM REDAN IDAG OCH...

HÄNG MED OSS UT REDAN I MORGON!

Som medlem i Friluftsförbundet har du möjlighet att hänga med på tusentals ledarledda aktiviteter utspridda på 370 orter över hela Sverige. Våra engagerade ideella ledare brinner för att dela med sig av sina kunskaper och bjuda på härliga upplevelser i naturen. Som medlem blir du knuten till en lokalavdelning, men kan välja aktiviteter var du vill i hela landet.

Dessutom får du vår medlemstidning Friluftsliv, en försäkring när du deltar i våra aktiviteter, rabatter och massor med förmåner.

Medlem blir du lättast på www.friluftsförbundet.se.

Medlemsavgift barn 0-12 år 100 kr, ungdom 13-25 år 170 kr, vuxen 360 kr, familj 530 kr.

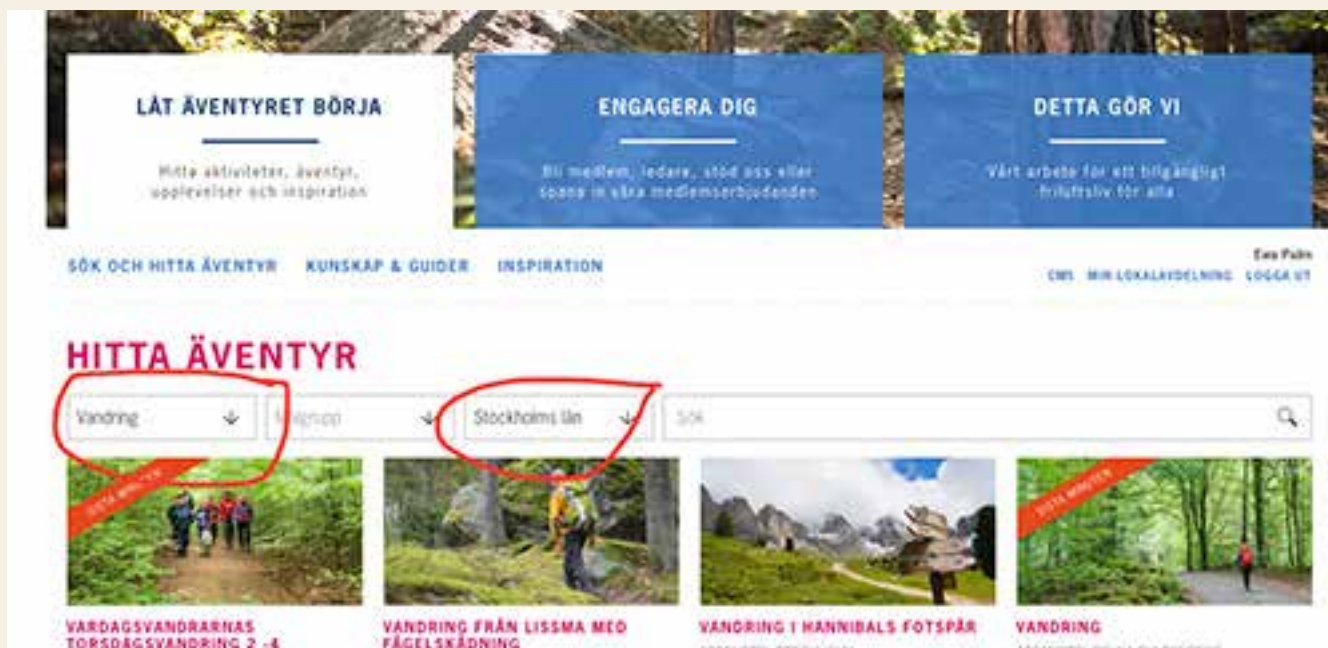
Vet du också att du som medlem stöder vårt arbete för att stärka förutsättningarna för hela det svenska friluftslivet? Allemansrätten, en hållbar utveckling i fjällen och tillgänglighet till tätortsnära natur är några av de frågor som vi påverkar. Vi arbetar också för att stärka barns möjligheter till stimulerande utevistelser och en aktiv livstil.



SÖKA ÄVENTYR PÅ WEBBEN

På Friluftsförbundet's startsida (friluftsförbundet.se) under HITTA ÄVENTYR visas ett urval av våra äventyr. Du kan göra en specifik sökning genom att välja "Typ av äventyr" i rutan under HITTA ÄVENTYR, välj "Vandring".

Om du vill söka efter äventyr i Stockholm med omnejd, väljer du "Stockholms län" i rutan Plats.



Friluftsförbundet Region Mälardalen

Box 9023, 126 09 Hägersten
08-556 307 40

friluftsförbundet.se/malardalen
regionmalardalen@friluftsförbundet.se

FRILUFTS
FRÄMJANDET

