

# VANDRINGSPROGRAM 2017

## REGION MÄLARDALEN

ÄVENTYRET BÖRJAR HÄR.

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# INNEHÅLL

---

3. Bra att veta inför en vandring
4. Låglandsvandringar
15. Fjällvandringar
19. Vandringar utomlands
21. Tipspromenad
22. Geocaching
23. Utbildningar och fortbildningar
25. Söka aktiviteter på webben
26. Kontaktuppgifter



# BRA ATT VETA INFÖR EN VANDRING

---

## 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 [friluftsframjandet.se](http://friluftsframjandet.se) för mer information.

## VANDRINGAR

Friluftsfrämjandets 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 övernattnings i tält. Vinterfjället avnjuts bäst i grupp med kunniga ledare, på dagsturer, stugturer, toppturer eller bivackture. Osäker? Friluftsfrämjandet ordnar förträffar och träningsturer.

## 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!

# LÅGLANDSVANDRINGAR

---

## SÖNDAGSVANDRINGAR TILL EMBARSBODA - VÅR

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 8 januari - söndag 28 maj

**Tid:** 11.00 - 15.00

**Plats:** Samling på Rävsta Naturreservat mittemot Rävsta Ridcenter, Märsta.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Karl-Erik Sturebrant

**Beskrivning:** Söndagsvandra till vandrartorpet Embarboda, Rävsta Naturreservat. Mellan 8 januari och 28 maj håller vi torpet öppet 11.00-15.00 med café, öppen grilleld och tipspromander för vuxna och barn.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

## VANDRING DALARÖ - NYFORS VIA KUSTEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 19 mars

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Dalarö, ta buss 839 som åker från Haninge C kl 8.44 och är framme vid Malmvägen kl 9.08.

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Francois Herrault

**Beskrivning:** Vandring i högt tempo (5 km/timme) på drygt 21 km från Dalarö till Nyfors i Tyresö. Vandringen följer kusten på kanten av Tyresta naturreservat. Ta med mat till lunchen, 2 liter vatten, extra energi för korta fikapausar och kläder enligt väderleken. Ta också med en ficklampa eller pannlampa, eftersom det finns risk att vi går den sista delen i mörkret.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)





## VANDRING I ORLÅNGENS NATURRESERVAT

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 19 mars

**Tid:** 09.30 - 13.00

**Plats:** Balingsholms kursgård, Huddinge

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Monica Hegvall Palm

**Beskrivning:** Välkommen på en härlig vårvandring!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## STAVGÅNG I SIGTUNA - VÅR

**Nivå:** Medel

**Datum:** onsdag 22 mars - onsdag 31 maj

**Tid:** 18.00 - 20.00

**Plats:** Vi samlas på olika platser i Sigtuna kommun. Se vår hemsida under stavgång för aktuell info.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Margareta Andersson

**Beskrivning:** Vi vandrar på olika platser inom Sigtuna kommun. Säsongstart är onsdagen den 22 mars. Se platser för samling på vår hemsida under "Äventyr för vuxna". Vi avslutar vårsäsongen den 31 maj.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

## NATUR- OCH KULTURVANDRINGAR

**Nivå:** Medel

**Datum:** torsdag 23 mars - torsdag 18 maj

**Tid:** 09.00 - 13.00

**Plats:** Enköping, samling vid Bahcohallen för samäkning i bilar.

**Pris:** 10 kr

**Ansvarig ledare:** Sten-Olov Björbrand

**Beskrivning:** Mellan dessa datum uppsöker vi många intressanta platser. Vi siktar på en dagsresa med buss under någon torsdag på våren. Vid flertal tillfällen har vi lång och kort vandring men vid guidade turer endast en grupp. Fika medtages! Kostnaden är en guld-tia varje gång som går till en festlig avslutning. Mer info i EP måndagar under "Klubb & Förening".

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enkoping](http://friluftsfamjandet.se/enkoping)

## VANDRING I NACKARESERVATET

**Nivå:** Inga förkunskaper

**Datum:** söndag 26 mars

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Björkhagens T-bana, Johanneshov

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Sträcka: Björkhagen-Hellas-Söderby-sjön-Björkhagen (börjar och slutar i Björkhagen). Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)

## VANDRINGAR I GÄSTRIKLAND

**Datum:** april - november

**Beskrivning:** Sandvikens lokalavdelning erbjuder ett stort antal ledarledda vandringar med varierande längd och svårighetsgrad i stora delar av Gästrikland under barmarkssäsongen från april fram till oktober med avslutande djurspårvandring i november. Vandringens programmet för säsongen 2017 finns på vår hemsida och facebookside Friluftsfamjandet Sandviken.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/sandviken](http://friluftsfamjandet.se/sandviken)

## VANDRING HANDEN - NYFORS

**Nivå:** Krävande

**Datum:** söndag 2 april

**Tid:** 09.00 - 17.00

**Plats:** Handenterminalen, samling vid rulltrapporna.

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Francois Herrault

**Beskrivning:** Vandring i högt tempo (5-6 km/timme) på ungefär 25 km från Handenterminalen till Nyfors (alt. Örringe) i Tyresö. Ta med mat till lunchen, 2 liter vatten, extra energi för korta fikapauser och kläder enligt väderleken. Ta också med en ficklampa eller pannlampa, eftersom det är sannolikt att vi går den sista delen i mörkret.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)

## TYST VANDRING I TYRESTA NATIONALPARK

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 2 april

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Parkeringen vid Tyresta by.

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Ewa Hedlund

**Beskrivning:** Vi vandrar i tystnad i den vackra nationalparken. Vi går genom skog och mark och njuter av trädens sus och fåglarnas kvitter. Målet är meditativ vandring, att få närhet till oss själva, känna dofter, höra ljud, se ting vi annars inte ser. Ta med fika för en paus och kläder efter väder.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## TORSDAGSVANDRING FÖR VARDAGSLEDIGA

**Nivå:** Lätt

**Datum:** torsdag 6 april - torsdag 8 juni

**Tid:** 09.30 - 13.00

**Plats:** Träkvista torg, Ekerö

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, övriga 30 kr.

**Ansvarig ledare:** Ivar Danefjäll

**Beskrivning:** Torsdagsvandringar för vardagslediga. Ingen ledarledd vandring 25/5. Vi varierar vårt val av stigar och vägar och eftersträvar att få lite motion samtidigt som vi lär oss lite om hembygd, fågel- och djurliv och växter. Ofta tar vi buss eller bil från Träkvista, till någon alternativ start/mål-plats, men då informerar vi om planerna via e-post. Den som vill använda stavar är också välkommen. Tag gärna med lite fika för en kortare rast.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malvaroarna](http://friluftsfamjandet.se/malvaroarna)

## VÅRVANDRING LÄNGS SÖRMLANDSLEDEN MED TÄLTÖVERNATTNING

**Nivå:** Medel

**Datum:** lördag 8 april - söndag 9 april

**Tid:** 10.15

**Plats:** Nynäsgråds pendeltågsstation, Nynäshamn

**Pris:** 80 kr

**Ansvarig ledare:** Mats Vass

**Beskrivning:** Nynäshamn - Handen ca 5 mil. Två dagars mysig vandring med tältövernattning vid Transjön i Hanvedenskogarna. Vi utgår från sydligaste delen av Sörmlandsledens avstickare på Södertörn och vandrar ca 25 km via Ösmo och Hemfosa, där vi övernattar, för att nästa dag fortsätta via natursköna Paradiset och avslutar i Handen. Vandringen går i lagom tempo. Middagsmat tillagas av var och en efter smak och tycke. Vi äter tillsammans och har trevligt umgänge, träffar nya vänner och trivs framför lägerelden så länge och mycket man har lust till.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)

## VANDRING PÅ UPPLANDSLEDEN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 9 april

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Flottsundsbron, Uppsala. För att organisera samäkning ring Annakarin 070-441 40 62.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Annakarin Bergman

**Beskrivning:** Vandring Flottsundsbron-Lunsentorpet. Vandringen följer Upplandsleden genom en spännande och omväxlande skog till Lunsentorpet, ca 4,5 km. Trots utlagda spänger rekommenderas stövlar! Vi avnjuter vår medhavda matsäck vid torpet. Vandringen är lätt och det passar bra att ta med barn med spring i benen.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enkoping](http://friluftsfamjandet.se/enkoping)

## ROSLAGSLEDEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 9 april

**Tid:** 09.35 - 15.30

**Plats:** Danderyd sjukhus T-bana

**Anmälan:** Via hemsidan för medlem, övriga till [susanne.luders@friluftsfamjandet.se](mailto:susanne.luders@friluftsfamjandet.se).

**Pris:** Medlem 30 kr, övriga 80 kr.

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Vi fortsätter vår vandring utmed Roslagsleden som vi påbörjade i maj 2015 och fortsatte 2016. Tredje etappen börjar vid Angarsjöns naturreservat. Därifrån följer vi leden de kommande 16 km till etappslutet i Lövhagen. Vi börjar med att gå utmed Angarsjön som har ett rikt fågelliv på våren. Om vi vill kan vi lägga in en kortare paus vid fågeltornet för att njuta av utsikten. Vid Römossen kan vägen vara ganska blöt så ordentliga skor rekommenderas. Vandringen avslutas vid busshållplatsen Lövhagen. Medtag mat för uterast och kläder efter väder.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enskede](http://friluftsfamjandet.se/enskede)

## HALVDAGSVANDRINGAR I NACKA-SALTSJÖBADEN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** april - juni

**Tid:** 10.00 - 13.00

**Plats:** Se hemsida för aktuell information.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Eva Mehlqvist

**Beskrivning:** Halvdagsvandringar på Skogsö, Kvarnholmen, Nackareservatet och Erstaviksområdet. Vandringarna publiceras löpande.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden](http://friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden)

## VANDRINGAR PÅ BLÅ LEDEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** april - juni

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Se hemsida för aktuell information.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Jörgen Fhölenhag

**Beskrivning:** Vandringar på den 100-åriga Blå leden - Nackareservatet och Erstaviksområdet. Publiceras fortlöpande på hemsidan.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden](http://friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden)

## VANDRING RUNT HJÄLSTAVIKEN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 23 april

**Tid:** 08.30 - 12.30

**Plats:** Hjälstaviken, Örsundsbro. Samling vid Par-nassens parkering mot Ekolsund. För att organisera samåkning ring Annakarin 070-441 40 62.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Annakarin Bergman

**Beskrivning:** Vi rundar Hjälstaviken genom blommande ädellövträdsskog, över spänger i vattnet, förbi kullar och de sankta, betade ängarna. Här finns en mängd fåglar och alla vårblommor man kan tänka sig. Ta med familjen och kaffekorgen. Vandringen är 8 km, lätt terräng men stövlar rekommenderas!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enkoping](http://friluftsframjandet.se/enkoping)



## VANDRING PÅ SÖRMLANDSLEDEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 23 april

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Huddinge C

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Bernadette Andersson

**Beskrivning:** Vi vandrar på vackra Sörmlandsleden. Sträckan är ännu ej bestämd. Se mer information på hemsidan senare. Välkommen på en fin vårvandring!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## VÅRVANDRING PÅ EKERÖLEDEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 23 april

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Träkvista torg, Ekerö

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, övriga 30 kr.

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Vi tar bussen till hållplats Rastavägen. Här börjar vandringen mot Skytteholm, en herrgård med anor från järnåldern. Skytteholm är också känt för sin fina samling av Carl Milles skulpturer. Fortsätter efter Långtarmens strand, med dess skira vårgörnska. Har bofinkarna och lärkorna anlänt från södern? Vi avslutar vandringen vid Träkvista och har då gått ca 15 km.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## UTFLYKTER MED STAVAR FÖR VARDAGSLEDIGA

**Nivå:** Lätt

**Datum:** torsdag 27 april - torsdag 23 november

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Huddinge C, samling framför Pressbyrån.

**Anmälan:** Till [gunillakander@gmail.com](mailto:gunillakander@gmail.com) eller 070-110 23 69 senast kvällen före.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Gunilla Andér

**Beskrivning:** Välkommen till utflykter med stavar under vår och höst i Huddinge med omnejd. Vi gör vandringar på stigar och leder och går mellan 5 och 7 km i lugnt tempo. Vi ses vanligtvis torsdagar och åker med gemensamma bilar till dagens utflyktsområde. Vi får inte bara motion utan också chans att lära om och uppleva naturen och vår hembygd. Vi blir ute minst 3 timmar. Bra om du tar på oömma skor som tål terräng och packar ryggsäcken med matsäck för den trevliga rasten. Se aktuell information om utflyktsdagar på hemsidan fr o m vecka 16 för våren och vecka 36 för hösten.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## VANDRING TILL SKUNKKALLORNA

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 7 maj

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Järna station

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Vi vandrar till skunkkallorna när de blommar. Vi vandrar Sörmlandsleden och bekantar oss med skunkkallorna innan vi når Södertälje Syd varifrån vi åker hemåt. Klä dig för vandring och medtag fika för uterast.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## GÖKOTTA MED SILLFRUKOST

**Nivå:** Lätt

**Datum:** lördag 13 maj

**Tid:** 07.00 - 13.00

**Plats:** Parkeringen vid Bromma gård, Svartsjö. Buss 317 avgår från Brommaplan kl 06.10 till hållplats Gatan.

**Pris:** Medlem 100 kr, övriga 130 kr.

**Ansvarig ledare:** Egon Edwinson

**Beskrivning:** Det blir en tur i markerna runt Bromma gård på Färingsö för att titta och lyssna på fåglar, med lite tur hör vi göken. Efter turen blir det sillfrukost vid Mälaren med tillfälle till bad.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## TRADITIONELL HÖSTVANDRING - FAST PÅ VÅREN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 14 maj

**Tid:** 10.00 - 14.30

**Plats:** Skarpnäck T-bana. Samling utanför T-banans enda utgång, vandringen avslutas på samma ställe.

**Anmälan:** Via hemsidan för medlem, övriga till [susanne.luders@friluftsframjandet.se](mailto:susanne.luders@friluftsframjandet.se).

**Pris:** Medlem 30 kr, övriga 80 kr.

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Det är sedan många år tradition att gå på tur runt sjön Flaten någon gång under hösten. I år vill vi gå samma tur även på våren. Det blir ju en annan upplevelse! Vad bjuder sjön på denna gång? Följ med så får du se! Turen är på ca 13 km. Vi går på skogsvägar med få ojämnheter. Medtag mat för uterast och kläder efter väder.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)



## BLOMSTERVANDRING PÅ SANDEMAR

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 14 maj

**Tid:** 08.30 - 12.30

**Plats:** Dalarö, samling vid Sandemars parkering på Dalarövägen.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Monica Hegvall Palm

**Beskrivning:** Vi njuter av Kungsängsliljor och orkidéer.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## INVIGNINGSVANDRING PÅ NYA LOVÖLEDEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 14 maj

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Ekerövägen, Drottningholm. Samling där Lindöbrovägen börjar, ovanför busshållplats Tillflykten. Åk gärna kommunalt, ingen parkeringsplats ordnad.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, övriga 30 kr.

**Ansvarig ledare:** Gunilla Edberg

**Beskrivning:** Lovö är nyblivet naturreservat och SFV, som är förvaltare, iordningställer nu en ny vandringsled kallad "Lovö runt". Planerad invigning 14 maj. Ledden är (där så är möjligt) strandnära och går mellan Lindöbro och Drottningholm, en sträcka på ca 17 km. Tag med matsäck för två raster.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)



## VÅRVANDRING PÅ ELDGARNSÖ

**Nivå:** Lätt

**Datum:** onsdag 17 maj

**Tid:** 18.30 - 21.00

**Plats:** Eldgarnsö, Färentuna. Samling vid kommunalhuset, Ekerö C för gemensam bilfärd.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi kommer att göra en kvällsvandring på den unika naturmiljön på Eldgarnsö. Vi kommer att se örternas artrikedom och höra och se fåglar som är i sin intensivaste bobyggaraktivitet.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarno](http://friluftsfamjandet.se/malarno)

## VANDRING TILL NATURRESERVATET ASKARE HAGE

**Nivå:** Medel

**Datum:** lördag 20 maj

**Tid:** 10.00 - 13.00

**Plats:** Samling på parkeringen intill Färjestadsbron vid Viby-vägens början, Sigtuna.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Eva Sagevid

**Beskrivning:** Vi upprepar vår klassiska vandring från Sigtuna via Viby by till naturreservatet Askare Hage vid fågelparadiset Garnsviken. På vägen passerar vi det nya bysamhället vid Wenngarns slott som har utvecklats ytterligare sedan förra året. Framme i Askare Hage kanske vi kan få syn på havsörn och fiskgjuse. Tag gärna med kikare. Vi äter medhavd matsäck intill fågeltornet. Tag med extra fika. På hemvägen går vi via Viby utmed naturstig intill Garnsvikens vatten.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

## VANDRING VID SVARTSJÖ SLOTT

**Nivå:** Lätt

**Datum:** tisdag 23 maj

**Tid:** 18.30 - 21.00

**Plats:** Svartsjö slott, Färingsö.

Samling på parkeringen.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vandring i slottsparken med omgivning- ar. Vi kommer att göra en vandring i vårkvällen och få en spännande berättelse om slottets månghundraår- iga historia. Vi kommer att uppleva den vackra träd- gården och karpdammen.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarno](http://friluftsfamjandet.se/malarno)

## VANDRING PÅ MELLERSTA ÖLAND

**Nivå:** Medel

**Datum:** torsdag 25 maj - söndag 28 maj

**Tid:** 08.00

**Plats:** Borgholm, Öland. Samling vid kommunalhuset, Ekerö C.

**Pris:** 2 800 kr

**Ansvarig ledare:** Egon Edwinson

**Beskrivning:** Orkidé- och kulturvandring. Vi vandrar på mellersta Öland tillsammans med en auktoriserad Ölandsguide. Inkvartering med vandrarhemsstandard inklusive frukost. Plats meddelas senare, se hemsidan. Vi åker gemensamt i egna bilar. Vi kommer att vandra fredag och lördag med den lokala guiden.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarno](http://friluftsfamjandet.se/malarno)

## ADELSÖLEDENS DAG

**Nivå:** Medel

**Datum:** torsdag 25 maj

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Buss 177 går från Brommaplan kl 8.40 resp. 9.42. Byt till buss 312 resp. 311 vid hpl. Ekvägen. Åk till Sjöängen och tag färjan över till Adelsö och gå till ledens början.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Kristi himmelsfärdsdag är "Adelsöledens dag". Gå den 14 alt 17 km långa leden, där fören- ingar och adelsöfiskaren m.fl. ställer upp med olika aktiviteter. Leden är lättgången och väl märkt. Du går leden utan ledare. Lycka till!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarno](http://friluftsfamjandet.se/malarno)

## WEEKENDVANDRING PÅ SÖDERTÖRN

**Nivå:** Medel

**Datum:** fredag 26 maj - söndag 28 maj

**Tid:** 15.00

**Plats:** Nynäsgårds pendeltågsstation, Nynäshamn

**Pris:** 100 kr

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Fredag eftermiddag börjar vi vandra norrut och övernattar i/vid vindskydd. Vi avslutar i Paradiset söndag eftermiddag, varifrån vi tar bussen till Huddinge station. Du får förslag till utrustning för boende i tält eller vindskydd. Du tar med all mat men vatten finns längs vandringen. Välkommen till en fin vandring i omväxlande natur.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## ÄNGSÖ OCH PRÄSTGÅRDSRUNDAN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** lördag 3 juni

**Tid:** 10.00 - 13.00

**Plats:** Ängsö slott, Västerås. För att organisera samåkning ring Annakarin 070-441 40 62.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Annakarin Bergman

**Beskrivning:** Vandrigen runt Prästgårdsrundan, ca 8 km, går genom betade landskap, lövskogar och gammal kulturmark. Vi startar och slutar vid Ängsö slott. Vandrigen är lätt och omväxlande och vi stannar och äter matsäck med utsikt över Mälaren. Passa på att besöka slottet och kyrkan efter vandrigen, men rör inte vid Trollstenen!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enkoping](http://friluftsframjandet.se/enkoping)

## VANDRING VISÄTTRA - LIDA

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 4 juni

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Busshållplatsen Visättra IP, Huddinge

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Rune Lindqvist

**Beskrivning:** Vi vandrar i skogarna söder om Visättra längs Sörmlandsleden till Lida friluftsgård. Delar av vandrigen går genom naturreservat som inte får bebyggas pga den stora rikedomerna på växter.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## SKÄRGÅRDSVANDRING I BOHUSLÄN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 4 juni - torsdag 8 juni

**Tid:** 18.00

**Plats:** Bohus-Malmöns pensionat, Malmö

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 5 865 kr

**Ansvarig ledare:** Ewa Hedlund

**Beskrivning:** Tre fantastiska öar i Bohuslän som domineras av vackra klippor, hedar och betesmarker. Vi inleder vår vandring på Bohus-Malmö, ett av Bohusläns äldsta fiskelägen. Andra vandringsdagen går vi till Smögen och tar båten över till Hållö, en klippö där vi övernattar på öns vandrarhem. Tredje vandringsdagen tar vi oss med båt till Ramsvik, ett naturreservat utanför Hunnebostrand. Vandrigen är lätt. Vi går 13-15 km per dag, mestadels längs kustlinjen.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## VANDRING PÅ HELGÖ

**Nivå:** Medel

**Datum:** torsdag 8 juni

**Tid:** 18.30 - 21.00

**Plats:** Samling på parkeringen utanför Nyckelby affär, Ekerö för gemensam färd till Helgö.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Historisk kvällsvandring på Helgö. Vi kommer att få en spännande guidning av Helgökännaren John Victor Holm som visar oss historiska platser och den vackra naturen runt omkring.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malvaroarna](http://friluftsframjandet.se/malvaroarna)

## LANDA VID EN BRYGGA

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 11 juni

**Tid:** 09.15 - 19.00

**Plats:** Grinda, samling vid Strömkajen.

**Anmälan:** Via hemsidan för medlem, övriga till [susanne.luders@friluftsframjandet.se](mailto:susanne.luders@friluftsframjandet.se).

**Pris:** Medlem 30 kr, övriga 80 kr.

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Uppgifterna angående tid och plats kan komma att ändras när äventyret närmar sig! Denna dag åker vi ut till en ö i Stockholms skärgård, närmare bestämt Grinda. Vi möts 15 minuter innan båtens avgång vid Strömkajen. Båten tar ca 2,5 timmar ut till Grinda. Ön är inte stor så själva vandrigen kommer inte bli så lång. Vi njuter av båtfärden och picknick och hoppas på att kunna solbada på någon av öns många klippor.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)

## VANDRING PÅ SÖRMLANDSLEDEN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 18 juni

**Tid:** 09.00 - 14.30

**Plats:** Grödinge

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Monica Hegvall Palm

**Beskrivning:** Vi vandrar en sträcka på Sörmlandsleden nära Mörkö.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## SKÄRGÅRDSTUR MED VANDRING PÅ VÄSTRA SVARTSÖ

**Nivå:** Lätt

**Datum:** torsdag 27 juli

**Tid:** 08.30 - 16.15

**Plats:** Samling Strömkajen, Stockholm vid aktuell V-Båt.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis, båtbiljetter tillkommer.

**Ansvarig ledare:** Gunilla Edberg

**Beskrivning:** Efter drygt två timmars färd genom den pastoralt idylliska mellanskärgården når vi Norra Svartsö brygga. Först gör vi ett kort besök hos Svartsö Skärgårdshotell & Vandrarhem som invigdes 2014. Därefter tar vi en titt på Svartsö by (öns äldsta) och vandrar sedan söderut på lättgångna stigar och vägar, mot den nuvarande knutpunkten Alsvik. Där finns det berömda stenhuset, lanthandel, bryggcafé, hembygdsgård och skärgårdskrog. Vid hembygdsgården rastar vi med möjlighet till havsbad. Vandrigen är långt ca 6 km. Tag med matsäck.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malvaroarna](http://friluftsframjandet.se/malvaroarna)



## VANDRA PÅ SKÄRGÅRDSÖ

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 20 augusti

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Elgars väg 4, Stavsnäs

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Ewa Hedlund

**Beskrivning:** I slutet av augusti, när turistsäsongen är över, tar vi båten ut till en av Stockholms många skärgårdsöar för en dagsvandring. Vilken ö vi åker till meddelas senare.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## TORSDAGSVANDRING FÖR VARDAGSLEDIGA

**Nivå:** Lätt

**Datum:** torsdag 24 augusti - torsdag 23 november

**Tid:** 09.30 - 13.00

**Plats:** Träkvista torg, Ekerö

**Pris:** Gratis för medlem, övriga 30 kr.

**Ansvarig ledare:** Ivar Danefjäll

**Beskrivning:** Torsdagsvandring för vardagslediga. Vi varierar vårt val av stigar och vägar och eftersträvar att få lite motion samtidigt som vi lär oss lite om hembygd, fågel- och djurliv och växter. Ofta tar vi buss eller bil från Träkvista till någon alternativ start/mål-plats, men då informerar vi om planerna via e-post. Den som vill använda stavar är också välkommen. Tag gärna med lite fika för en kortare rast.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarno](http://friluftsframjandet.se/malarno)

## VANDRA PÅ SKÄRGÅRDSÖ

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 27 augusti

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Huddinge C

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Vi vandrar på en skärgårdsö, vilken det blir meddelas senare.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## STAVGÅNG I SIGTUNA - HÖST

**Nivå:** Medel

**Datum:** onsdag 30 augusti - onsdag 11 oktober

**Tid:** 17.00 - 19.00

**Plats:** Vi samlas på olika platser i Sigtuna kommun. Se vår hemsida under stavgång för aktuell info.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Margareta Andersson

**Beskrivning:** Vi vandrar på olika platser inom Sigtuna kommun. Information om var vi vandrar finner du på vår hemsida under "Äventyr för vuxna".

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna)

## VANDRING PÅ FÄRINGSÖ

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 3 september

**Tid:** 10.00 - 14.30

**Plats:** Samling på parkeringen vid Färentuna kyrka, Färingsö.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Christina Bane

**Beskrivning:** Vi vandrar genom vacker skog och utmed Mälarens vatten i trakterna kring Sånge-Säby.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarno](http://friluftsframjandet.se/malarno)

## SÖNDAGSVANDRINGAR TILL EMBARSBODA - HÖST

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 3 september - söndag 3 december

**Tid:** 11.00 - 15.00

**Plats:** Samling på Rävsta Naturreservat mot Rävsta Ridcenter, Märsta.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Karl-Erik Sturebrant

**Beskrivning:** Söndagsvandring till Embarboda vandrarort i Rävsta Naturreservat. Vi håller öppet 11.00-15.00 med café, öppen grilleld och tipspromenader för barn och vuxna.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna)



## SENSOMMARVANDRING MED BAD

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 10 september

**Tid:** 10.00 - 16.00

**Plats:** Hökarängsbadet, Stockholm

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Njutbar sensommarvandring med möjlighet till bad. Vi går längs med norra Drevviken och runt Flaten. Njuter av naturen och tar kanske årets sista dopp. Räkna med två raster. Medtag fika och badkläder. Lätt vandring på gångvägar. Välkommen!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## VANDRING I NACKA

**Nivå:** Lätt

**Datum:** lördag 16 september

**Tid:** 11.00 - 13.30

**Plats:** Saltsjö-Duvnäs station, Saltsjöbanan

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Ragnar Santesson

**Beskrivning:** Vita spåret på Orrmossen, Nacka. Längd ca 5 km, lättgången. Fikapaus.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden](http://friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden)

## VANDRING I TYRESTA NATIONALPARK

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 17 september

**Tid:** 11.00 - 15.00

**Plats:** Nationalparkernas hus, Tyresta

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Susanne Frimodig

**Beskrivning:** I samband med Tyrestadagen så anordnar Haninge lokalavdelning en vandring i Tyresta Nationalpark, ca 10 km (börjar och slutar vid Tyresta By). Medtag matsäck och dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/haninge](http://friluftsframjandet.se/haninge)

## VANDRING VID EKEBYHOVS SLOTT

**Nivå:** Lätt

**Datum:** lördag 23 september

**Tid:** 14.00 - 16.00

**Plats:** Samling på parkeringen framför kommunalhuset, Ekerö C för gemensam bilfärd till slottet.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Historisk vandring i Ekebyhovs slott med omgivande trädgård. Vi kommer att med kunnig guidning av Lars Gundberg få möta Ekebyhovs slott med sin månghundraåriga historia. Vi kommer att besöka äppelträdgården och bokskogen.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## WEEKENDVANDRING PÅ SÖDERTÖRN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 24 september

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Huddinge C

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Bernadette Andersson

**Beskrivning:** Vi vandrar en höstvandring på Södertörn. Platsen är ännu ej bestämd. Välkommen på en skön höstvandring med "brinnande" skog!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## SVAMPVANDRING

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 24 september

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Samling utanför kommunalhuset, Ekerö C för gemensam bilfärd till lämplig svampskog.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi kommer att tillsammans med Gunnar och Xerces vandra i för tiden lämpliga svampskogar och lära oss olika ätliga arter samt att känna igen de vanliga giftsvamparna. Matsäck medhavs.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## HÖSTVANDRING I HUDDINGES NÄRHET

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 1 oktober

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Huddinge C

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 40 kr.

**Ansvarig ledare:** Rune Lindqvist

**Beskrivning:** När den klara höstluften är som finast och höstfärgerna sprudlar i skogen vandrar vi en sträcka på cirka 15 km i Huddinges närhet. Vandringsen specificeras när vi närmar oss datumet. Klädsel efter väder och bra vandrings skor tillrådes plus fika för uterast och sittunderlag.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## SVAMPVANDRING

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 1 oktober

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Samling utanför kommunalhuset, Ekerö C för gemensam bilfärd till lämplig svampskog.

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi kommer att under ledning av Gunnar och Xerces att lära oss och plocka de vanligaste matsvamparna samt att lära oss känna igen de vanligaste giftsvamparna. Matsäck medhavs.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## VANDRING HELLASGÅRDEN - SOLSIDAN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** lördag 7 oktober

**Tid:** 11.00 - 15.00

**Plats:** Hellasgården, samling vid ingången till serveringen. Bussar går från Nacka Forum till Hellasgården varje kvart, restid 20 min.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Ragnar Santesson

**Beskrivning:** Gröna spåret från Hellasgården till Solsidan. Längd ca 9 km, lättgången. Fikapaus.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden](http://friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden)

## VANDRING PÅ FÅGELBROLANDET

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 8 oktober

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Huddinge C

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Vi vandrar på Fågelbrolandet. Mer info kommer senare, se hemsidan.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## VANDRING PÅ LOVÖN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 8 oktober

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Samling på stora parkeringen mitt emot Orangeriet vid Drottningholm. Det går att åka alla bussar mot Mäläröarna från Brommaplan, till hpl. Orangeriet.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, övriga 30 kr.

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Fuktig luft, doft av multna löv, ljud av fåglar som samlas för sin flytt söderut. Lite vemodigt att sommaren är över men också skönt att allt blir lugnare. Härliga promenader i skogen, stunder vid vattnet, tid för reflektion. Hösten är härlig, njut av den här och nu. Vi går dels i gamla kulturbygder dels i terräng. "Förbifart Stockholm" kommer att passera i tunnlar under Lovön. Har naturen påverkats, hur kommer den att förändras? Vandringsens längd ca 12 km.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## HAV OCH SKOG PÅ GÅLÖ

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 22 oktober

**Tid:** 10.15 - 15.30

**Plats:** Gålö Havsbad, samling vid busshållplatsen Skälåker.

**Anmälan:** Via hemsidan för medlem, övriga till [susanne.luders@friluftsframjandet.se](mailto:susanne.luders@friluftsframjandet.se).

**Pris:** Medlem 30 kr, övriga 80 kr.

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Tiden för äventyret är preliminär då busstiderna för hösten 2017 inte är tillgängliga i dagsläget. Vi startar vandringsen vid hållplatsen Skälåker. Turen går genom skogen och senare utmed strandkanten med blick mot Mysingefjärden på stigar av varierande bredd. I slutet av dagen kommer vi att ha gått ca 13 km. Medtag mat för uterast och kläder efter väder.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)



## VANDRING IFRÅN SOLSIDAN

**Nivå:** Lätt

**Datum:** söndag 5 november

**Tid:** 09.40 - 15.00

**Plats:** Henriksdal station, Nacka

**Anmälan:** Via hemsidan för medlem, övriga till [susanne.luders@friluftsframjandet.se](mailto:susanne.luders@friluftsframjandet.se).

**Pris:** Medlem 30 kr, övriga 80 kr.

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Tiden för äventyret är preliminär då tågtiderna för hösten 2017 inte är tillgängliga i dagsläget. Vi startar vår vandring vid hållplatsen Erstaviksbadet. Därifrån följer vi blå leden förbi Knipträsket och Sandasjön. Vandringen avslutas efter ca 14 km i Skarpnäck. Möjligheten finns att bryta efter ca 10 km vid Tenntorp. Underlaget är blandat skogsstigar och skogsvägar. Medtag mat för uterast och kläder efter väder.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)

## HÖSTVANDRING PÅ SÖRMLANDSLEDEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 12 november

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Huddinge C

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Vi gör en höstvandring på någon del av Sörmlandsleden. Mer info kommer senare, se hemsidan.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## ADVENTSVANDRING I PARADISET

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 3 december

**Tid:** 09.30 - 13.30

**Plats:** Huddinge C, samling vid Shellmackens parkering.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Monica Hegvall Palm

**Beskrivning:** En härlig adventsvandring med möjlighet att avsluta med fika i torpet.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## LUNDSJÖN RUNT - SKINKRUNDAN

**Nivå:** Medel

**Datum:** söndag 10 december

**Tid:** 10.00 - 12.00

**Plats:** Samling vid Samskolan, Tattby, Saltsjöbaden.

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Jörgen Fhølenhag

**Beskrivning:** Den 51:a tipspromenaden runt Lundsjön. Ca 5 km, delvis krävande partier. Vinsten är en virtuell "skinka".

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden](http://friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden)

# FJÄLLVANDRINGAR

---

## SKIDTUR I VACKRA VINDEFJÄLLEN

**Nivå:** Krävande

**Datum:** fredag 24 mars - söndag 2 april

**Tid:** 09.00

**Plats:** Vandrarhemmet i Hemavan

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 600 kr

**Ansvarig ledare:** Hans Von Konow

**Beskrivning:** Följ med på Huddingeavdelningens skidtur genom Vindelfjällens storslagna naturreservat i slutet av mars, när våren närmar sig och solen ofta skiner och värmer när vi tar lunchrast i en snögrop. Turen startar från Kungsledens södra port i Hemavan och följer leden mot Ammarnäs. Leden går genom omväxlande mäktiga kalvfjäll, knotig björkskog, lättåkt sjöar och längs branta fjällsidor och passerar flera imponerande fjälltoppar på över tusen meter. Den högsta toppen i området är Norra Sytertoppen med 1.766 möh. Turen vänder sig till mer erfarna skidåkare med god kondition och viss fjällvana. Dagsetapperna är inte särskilt långa (10-20 km), men turen kan bitvis ändå vara krävande med några branta upp- och nedfarter. Välkomna till en fin tur i vacker fjällterräng!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## SKIDTUR FRÅN AMMARNÄS TILL HEMAVAN

**Nivå:** Krävande

**Datum:** fredag 31 mars - söndag 9 april

**Tid:** 22.40

**Plats:** Ammarnäs, Hemavan

**Pris:** 600 kr

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Huddingeavdelningen gör en fjälltur i de mäktiga och vackra Västerbottensfjällen. Du hänger väl med? Storslagen natur där solen ofta skiner och med raster i snögropar. Vi startar i Ammarnäs och går via fjällstugor till Hemavan. Turen vänder sig till dig med skidvana och hyfsad kondition eftersom du måste kunna åka skidor med ryggsäck som väger ca 10 kilo i flera dagar. Vi ligger still på två ställen (två nätter) för att göra dagsutflykter i närområdet eller att slappa i en solgrop. Dagsetapper ca 8-19 km i varierande terräng längs Kungsleden.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## PÅSKTUR I VINDELFJÄLLEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** torsdag 6 april - lördag 15 april

**Tid:** 22.00

**Plats:** Vindelfjällens naturreservat, Hemavan

**Anmälan:** Via <https://dinkurs.se/42013>

**Pris:** 4 200 kr

**Ansvarig ledare:** Lena Douhan Håkansson

**Beskrivning:** Följ med oss på en härlig vårvintertur längs Kungaledens början från Hemavan till Ammar-näs. Vi startar vår tur med utsikt i Veterskalet "södra Lapporten" och håller oss på kalfjället. Vi följer den vackra, mäktiga U-dalen i Syterskalet och skidar fram, omgivna av högalpina toppar. När vi når Tärnasjöstugorna, kan vi njuta av ett välförtjänt bastubad. Den senare delen av turen njuter vi av vyerna mot Ammar-fjället och bakåt över Storfjället. Vi bor på fjällstation i Hemavan, STF-stugor längs vägen och på ett vandrarhemliknade boende sista natten i Ammar-näs. Som vanligt håller vi gärna fast vid ett väl beprövat sätt att umgås: gemensam tre-rättersmiddag om kvällarna tillagad av förutbestämda matlag. Ett utmärkt sätt att njuta! Vi gillar att du behärskar dina turskidor uppför och nedför med din packning, 15-18 kg. Den längsta dagsetappen blir ca 24 km, övriga dagsetapper mellan 10 och 16 km. Den totala sträckan är ca 9,7 mil och vi planerar dessutom att göra en dagstur med lätt packning.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/uppsala](http://friluftsframjandet.se/uppsala)

## KURS FÖR SOMMARFJÄLLTURER

**Nivå:** Inga förkunskaper

**Datum:** onsdag 26 april - onsdag 10 maj

**Tid:** 18.30 - 21.00

**Plats:** Friluftsfrämjandets lokal, Arrendatorsvägen 2B, Huddinge.

**Pris:** 400 kr

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Du som vet för lite om vackra sommar-fjäll. Här är en kurs som passar dig för att inspirera inför kommande fjällturerna mellan stugor eller om du väljer att gå dagsturer från ett basläger. Kursen sker på kansliet i Huddinge under tre kvällar 26 april, 3 maj och 10 maj. Fika ingår i anmälningsavgiften. Kursen leds av certifierade fjälledare för sommarfjäll. Vi går igenom det mesta du behöver veta för att säkert delta i en fjälltur på sommaren. Vi visar fina bilder från fjällen.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)





## FJÄLLVANDRING I KEBNEKAISEFJÄLLEN

**Datum:** söndag 9 juli - söndag 16 juli

**Beskrivning:** På denna vandring mellan Vakkotavare och Nikkaluokta kommer vi att uppleva det storslagna landskapet vid Teusajaure och Kaitumjaure med stora sjöar i djupa dalgångar, den breda dalgången längs Tjäktjåkka och vandra genom Liduvagge omgivna av flera hundra meter höga bergssidor. Kanske blir vädret lämpligt att, för den som vill, bestiga Kebnekaise. Ett annat alternativ är att besöka Tarfala med mäktiga glaciärer. Vi bor i STF-stugor och på Kebnekaise fjällstation. Dagsetapperna är mellan 9 och 15 km. Detta är en preliminär plan för vandringen. Håll koll på hemsidan för mer information.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/upsala](http://friluftsfamjandet.se/upsala)

## SOMMARFJÄLL I TÄLT

**Nivå:** Krävande

**Datum:** lördag 22 juli - lördag 29 juli

**Tid:** 12.00

**Plats:** Narvik, Norge

**Pris:** 800 kr

**Ansvarig ledare:** Leif Löwenberg

**Beskrivning:** Tälttur kring Riksgränsen, från Katterat till Nikkaloukta i slutet av juli (preliminära datum). Vi räknar med 7 dagar inklusive resdagar och dagsetapper omkring 15 km. Denna vandring kräver erfarenhet från tidigare tältvandringar i fjällen. Turen kommer att gå delvis orösad, utanför leder. Håll utkik efter mer information på hemsidan i slutet av april. Obligatorisk förträff planeras.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)



## FJÄLLÄVENTYR I JÄMTLANDSTRIANGELN

**Nivå:** Medel

**Datum:** torsdag 27 juli - söndag 30 juli

**Tid:** 10.00

**Plats:** Meddelas senare.

**Ansvarig ledare:** Annakarin Bergman

**Beskrivning:** Följ med på en lättare fjällvandring i klassiska Jämtlandstriangeln (Sylarna-Helags-Storulvån) under tre dagar sensommaren 2017! Vi bor två nätter i tält men möjlighet finns att även övernatta inomhus på fjällstationerna för den som så önskar. Sista natten sover vi på anrika Storulvåns fjällstation. Hela turen är 47 km men vi kan givetvis göra en avstickare upp på en trevlig topp om vädret är inbjudande. Turen lämpar sig väl även för ungdomar och barn, bara de har lite vandringsvana.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enkoping](http://friluftsfamjandet.se/enkoping)



## PADJELANTALEDEN I SOMMAR I STUGA ELLER TÄLT

**Nivå:** Medel

**Datum:** fredag 28 juli - onsdag 9 augusti

**Tid:** 17.00

**Plats:** Padjelanta nationalpark

**Pris:** 600 kr

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Vi älskar Padjelantaleden - det höga landet. Lättvandrat, stora sjöar kantade av blånande berg och Sareks höga toppar i blickfånget! Huddingeavdelningen återvänder i sommar till vårt favoritområde. Vi åker tåg och buss till Ritsem i norra Lapplandsfjällen och vandrar till Kvikkjokk. För de som vill korta av turen finns möjlighet till detta i Tarraluopal med helikoptertransport till Kvikkjokk. Vi bor i stuga eller i eget tält vid stugorna som är både STF-stugor och naturvårdsverket/samebyns stugor. Ett informationsmöte ordnas på kansliet i Huddinge den 14 juni kl 18.30, där alla frågor besvaras och vi ger förslag på utrustning för turen. Välkommen på en fin tur!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## STUGA ELLER TÄLT I PADJELANTA 2

**Nivå:** Medel

**Datum:** lördag 29 juli - torsdag 10 augusti

**Tid:** 12.00

**Plats:** Padjelanta nationalpark

**Pris:** 600 kr

**Ansvarig ledare:** Rune Lindqvist

**Beskrivning:** Vi älskar Padjelantaleden - det höga landet. På grund av stort intresse dubblar vi turen. Lättvandrat, stora sjöar kantade av blånande berg och Sareks höga toppar i blickfånget! Huddingeavdelningen återvänder i sommar till vårt favoritområde. Vi åker tåg och buss till Ritsem i norra Lapplandsfjällen och vandrar till Kvikkjokk. För de som vill korta av turen finns möjlighet till detta i Tarraluopal med helikoptertransport till Kvikkjokk. Vi bor i stuga eller i eget tält vid stugorna som är både STF-stugor och naturvårdsverket/samebyns stugor. Ett informationsmöte ordnas på kansliet i Huddinge den 19 juni kl 18.30, där alla frågor besvaras och vi ger förslag på utrustning för turen. Välkommen på en fin tur!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## FJÄLLVANDRING I JÄMTLANDSFJÄLLEN MED HÖSTFÄRGER

**Datum:** lördag 16 september - onsdag 20 september

**Beskrivning:** När sommaren övergår i höst beger vi oss till fjälls för att uppleva några dagars avbrott i vardagen. En vandring för den som drömt om att se fjällen i höstfärger, men som inte kommit till skott, likväl för den som gärna vill uppleva det igen. Vid den här tiden kan man få uppleva soliga varma dagar, den första kylan som ger höstens färger och även regn och blåst. Vandringens sträckning är ännu inte fastlagd, men preliminärt kommer vi att röra oss i området runt Sylarna. Vi bor i STF-stugor och på Sylarnas fjällstation. Upplägget för vandringen är preliminärt. Håll koll på hemsidan för mer information.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/uppsala](http://friluftsfamjandet.se/uppsala)



# VANDRINGAR UTOMLANDS

---

## VÅRVANDRING I ANDALUSIEN

**Nivå:** Medel

**Datum:** tisdag 25 april - tisdag 2 maj

**Tid:** 05.00

**Plats:** Andalusien, Spanien. Samling på Arlanda.

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 10 770 kr

**Ansvarig ledare:** Ewa Hedlund

**Beskrivning:** Följ med på en vandring i spanska Andalusien när våren står i full blom. Vi går i Sierra de Grazalema Natural Park i provinsen Cádiz i Andalusien. Fågellivet är rikt, här finns bl a örn och gam och vi kommer att passera Europas största boplats för asgamar. Även floran är rikt varierad med bl a flera olika sorters orkidéer, iris, gladiolus och vilda pioner. Sierra de Grazalema Natural Park är en blandning av dramatiska kalkstensberg, högsta toppen är 1 700 meter, böljande jordbruksland, ekskogar med bl a korkek och mandelträd och olivodlingar. Små byar ligger som vita pärlor i bergen. Arkitekturen i byarna har tydliga spår av den moriska kulturen. Vandrigen är medelsvår med vissa ansträngande sträckor. Du ska ha vandringsvana, god kondition och friska knän för att följa på vandrigen. Vi går 5-7 timmar per dag inklusive pauser. I god tid före avresan träffas vi en kväll där vandringsledaren berättar om vandrigen och visar bilder från Andalusien.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## VANDRINGSRESA TILL MALLORCA

**Nivå:** Medel

**Datum:** lördag 6 maj - lördag 13 maj

**Tid:** 14.00

**Plats:** Samling på Arlanda.

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 9 000 kr

**Ansvarig ledare:** Gösta Norrgård

**Beskrivning:** Vi åker till Mallorca för åttonde gången för att vandra. Vi gör liksom tidigare fyra dagsvandringar uppdelade på två grupper med olika svårighetsgrad. Våra lokalguider är Trine och Wenke som bott på Mallorca mer än 20 år och känner sin ö "utan och innan", Trine leder nu våra vandringar för åttonde gången. Vi eftersträvar att avsluta våra vandringar med en gemensam sen lunch på taverna. Vi bor på samma hotell som förra gången i Santa Ponsa, 45 minuter med buss från Palma

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarioarna](http://friluftsfamjandet.se/malarioarna)



## VÅRVANDRING PÅ IRLAND

**Nivå:** Medel

**Datum:** onsdag 17 maj - onsdag 24 maj

**Tid:** 08.35

**Plats:** Samling på Arlanda.

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 9 425 kr

**Ansvarig ledare:** Ewa Hedlund

**Beskrivning:** Vi vandrar på halvön Beara på sydvästra Irland. Kusten kring halvön är dramatisk och vacker med klippor som strävar ut i Atlanten. Närheten till Golfströmmen gör klimatet behagligt och här finns en mångfald av vilda blommor och grönskande betesmarker som sveper ner från de ljungklädda bergen. Runt denna magiska halvö löper vandringsleden Beara Way, en av Irlands vackraste och mest orörda vandringsleder. Leden följer huvudsakligen kustlinjen och under vandringen har vi en enastående utsikt över det dramatiska landskapet. Beara Way är 22 mil lång. Vi går en del av leden och börjar i byn Lauragh på norra sidan av halvön. Vi följer kustlinjen västerut till Dursey Sound där vi rundar halvöns sydvästra spets och går mot Castletown Bearhaven där vi avslutar vår vandring. Vi bor i pittoreska byar där vi övernattar på bed&breakfast. Vandringen är medelsvår. Vi går i genomsnitt 5-6 timmar per dag, omväxlande på stigar och smala vägar längs de gröna kullarna. Vandringsvana, bra kondition och friska knän är en förutsättning för att njuta av vandringen. I god tid före avresan träffas vi en kväll där vandringsledarna berättar om vandringen och visar bilder från Beara way.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## VANDRINGSRESA TILL COSTA BRAVA OCH BARCELONA

**Nivå:** Medel

**Datum:** lördag 7 oktober - lördag 14 oktober

**Tid:** 12.00

**Plats:** Samling på Arlanda.

**Anmälan:** Via hemsidan

**Pris:** 11 500 kr

**Ansvarig ledare:** Göran Lindwall

**Beskrivning:** Vi vandrar med och blir guidade av Carmen från Viatges Aida. Vi gör fyra dagsvandringar och en stadsvandring i Barcelona, det finns också möjlighet att köpa till ytterligare en dagsvandring på den lediga dagen, som är Spaniens nationaldag. Vi vandrar hela tiden i en grupp. Vår lokalguide Carmen är född och uppvuxen i Sverige och har spanska föräldrar. Sedan 23 år har hon arbetat inom resebyråbranschen i Costa Brava i Spanien. Vi bor på ett bra hotell som ligger i den lilla kuststaden Lloret de Mar, ca 50 km norr om Barcelona. Hotellet ligger i en lugn del av staden och det är nära till stranden.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malvaroarna](http://friluftsfamjandet.se/malvaroarna)



# TIPSPROMENADER

---

## ALLEMANUT - VÅR

**Nivå:** Inga förkunskaper

**Datum:** söndag 26 februari - söndag 21 maj

**Tid:** 09.30 - 11.30

**Plats:** Gläntan, Rimbo

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Vuxen 15 kr/gång, barn gratis.

Motionsbingo 10 kr/bricka.

**Ansvarig ledare:** Stefan Andersson

**Beskrivning:** Aktiviteten är för både vuxna och barn, med tipspromenad och motionsbingo. Vinsten varje söndag i form av presentkort på butiker i Rimbo. Fina finalvinster vid finaldragningen 21 maj. Ta gärna med vänner och bekanta i alla åldrar på denna trevliga och lärorika aktivitet!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)

## ALLEMANUT - HÖST

**Nivå:** Inga förkunskaper

**Datum:** söndag 27 augusti - söndag 19 november

**Tid:** 09.30 - 11.30

**Plats:** Gläntan, Rimbo

**Anmälan:** Ingen anmälan

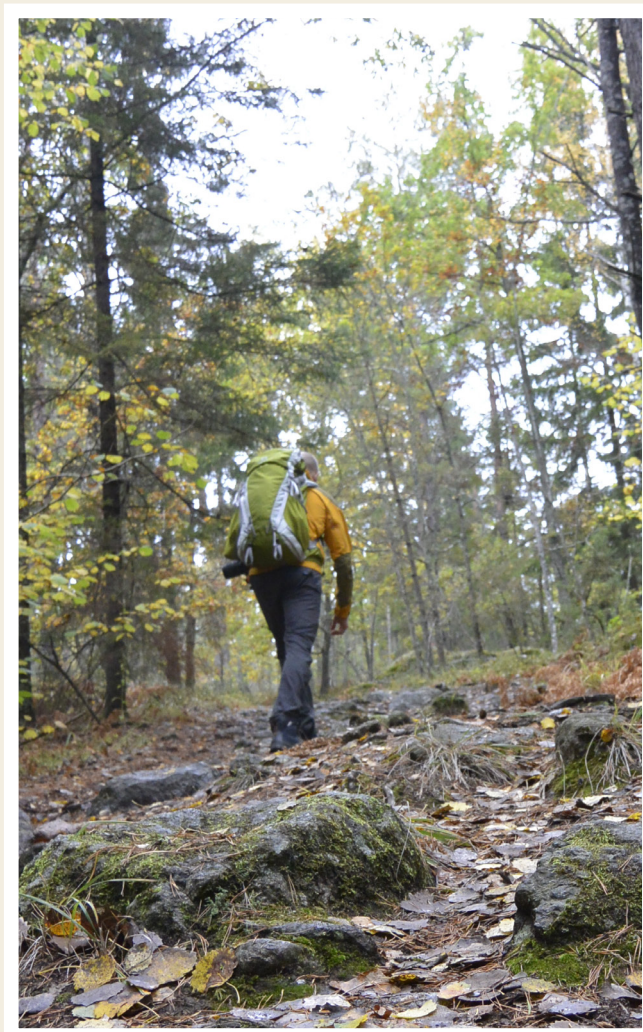
**Pris:** Vuxen 15 kr/gång, barn gratis.

Motionsbingo 10 kr/bricka.

**Ansvarig ledare:** Stefan Andersson

**Beskrivning:** Aktiviteten är för både vuxna och barn, med tipspromenad och motionsbingo. Vinsten varje söndag i form av presentkort på butiker i Rimbo. Fina finalvinster vid finaldragningen 19 november. Ta gärna med vänner och bekanta i alla åldrar på denna trevliga och lärorika aktivitet!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)



# GEOCACHING

---



## GEOCACHINGUTFLYKT

**Nivå:** Inga förkunskaper

**Datum:** lördag 8 april

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Samling vid parkeringen bakom Kinarestaurangen i Rimbo.

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Camilla Söderman

**Beskrivning:** Gemensam geocachingutflykt, till cachetätt område. Medtag matsäck för en heldagsutflykt. Möjlighet att låna GPS. Introduktion av kunniga ledare. Vi samåker i privat bil.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)

## GEOCACHINGUTFLYKT

**Nivå:** Inga förkunskaper

**Datum:** lördag 7 oktober

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Samling vid parkeringen bakom Kinarestaurangen i Rimbo.

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Camilla Söderman

**Beskrivning:** Gemensam geocachingutflykt, till cachetätt område. Medtag matsäck för en heldagsutflykt. Möjlighet att låna GPS. Introduktion av kunniga ledare. Vi samåker i privat bil.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)



# UTBILDNINGSPROGRAM OCH FORTBILDNINGAR

---

## KRIS OCH SÄKERHET

**Datum:** 20 mars

**Tid:** 18.00 - 21.00

**Plats:** Friluftsförbundet Region Mälardalens lokaler, Instrumentvägen 14, Hägersten

**Pris:** 250 kr

**Beskrivning:** Detta är en fortbildning för dig som är fjälledare eller vandringsledare. Under kvällen får du de grundläggande kunskaperna om vad du kan och ska göra vid en olycka eller tillbud. Hur du kan förhindra att detta sker samt mycket mer.

## VÅRFÅGLAR

**Datum:** 8 april

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Naturskolan, Sollentuna

**Pris:** 200 kr

**Beskrivning:** Flyttande fåglar vänder åter. Vilka har kommit redan, vilka väntar lite till? Upptäck och upplev vårfåglarnas ankomst på Järvafältet. Vi vandrar över fältet och ser olika fågelmiljöer. Lärande i lekfulla former.

## INSPIRATIONSHELG FÖR VANDRING OCH STAVGÅNGSLEDARE

**Datum:** 22 - 23 april

**Tid:** 10.00 - 17.00

**Plats:** Fjällnora Friluftsområde, Uppsala

**Pris:** 1 200 kr

**Beskrivning:** • Mindfulnessvandring med Bosse Rosén, Balansverkstan. • Ewa Hedlund från Huddinge lokalavdelning kommer visa bilder och berätta om sina vandringsresor utomlands. • Workshop, hur arrangerar man en vandringsresa utomlands? • Genomgång för vandringsledare, hur går man med stavar på rätt sätt?

## LÄR DIG GRUNDERNA I KARTA OCH KOMPASS

**Datum:** 22 april

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Tvetaberg, Södertälje

**Pris:** 400 kr

**Beskrivning:** Du får lära dig olika karttecken och hur man använder kompassen tillsammans med kartan, samt mycket mer.

## FÖRSTA HJÄLPEN, L-ABCDE FÖR FJÄLLEDARE

**Datum:** 29 april

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Tvetaberg, Södertälje

**Pris:** 450 kr

**Beskrivning:** Utbildningen fokuserar på Första hjälpen, L-ABCDE enligt fjällsäkerhetsrådets normer och är för dig som är fjälledare.

## VANDRING UTBILDNING 1

**Datum:** 5 - 7 maj

**Tid:** 18.00

**Plats:** Enköping

**Pris:** 3 000 kr

**Beskrivning:** Utbildningen ska ge ledaren erforderliga kunskaper och färdigheter för att planera och genomföra vandringar i låglandsterräng. I utbildningen ingår även första hjälpen med inriktning vandring.

## FÖRSTA HJÄLPEN, L-ABCDE INRIKTNING LÅGLANDSVANDRING

**Datum:** 6 maj

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Tvetaberg, Södertälje

**Pris:** 450 kr

**Beskrivning:** Kursen fokuserar på Första hjälpen, HLR, L-ABCDE främst för dig som är vandringsledare men alla medlemmar i Friluftsfrämjandet är välkomna.

## SPÅR EFTER ISTIDEN, LÄR DIG MER OM GEOLOGI OCH GPS-ANVÄNDNING

**Datum:** 10 maj

**Tid:** 18.00 - 20.30

**Plats:** Morga Hage, Knivsta

**Pris:** 200 kr

**Beskrivning:** Dödisgropar, åschrön, strandvallar och flyttblock. Den här kvällen besöker vi några olika platser i området och pratar om vad det är vi ser och hur man känner igen olika istidsspår. Vi kommer att använda GPS för att hitta fram till de olika punkterna, så i fortbildningen ingår även navigering med hjälp av GPS.

## VÅRBLOMMOR

**Datum:** 13 maj

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Naturskolan, Sollentuna

**Pris:** 200 kr

**Beskrivning:** Lär dig mer om våra vackra och skiraste spirande vårblommor. Tidiga blommor har stor betydelse för våra pollinatörer. Vi undersöker vårblommor samt deras förutsättningar under våren.

## FÖRSTA HJÄLPEN MED INRIKTNING LÅGLANDSVANDRING

**Datum:** 3 september

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Tyresö

**Pris:** 450 kr

**Beskrivning:** Detta är en första hjälpen utbildning med HLR och L-ABCDE med inriktning låglandsvandring, för dig som är vandringsledare men även för dig som medlem i Friluftsfrämjandet. Du får under dagen de grundläggande kunskaperna du behöver för att kunna hjälpa till om olyckan skulle vara framme.

## FÖRSTA HJÄLPEN FÖR DIG SOM VANDRAR I FJÄLLEN

**Datum:** 10 september

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Tyresö

**Pris:** 450 kr

**Beskrivning:** Här är en första hjälpen utbildning med HLR samt L-ABCDE för dig som vandrar i fjällen på sommaren. Du som är ledare eller du som är medlem i Friluftsfrämjandet är välkommen att anmäla dig.

## VAD ÄR MOSSA VAD ÄR LAV?

**Datum:** 1 oktober

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Naturskolan, Sollentuna

**Pris:** 250 kr

**Beskrivning:** Det finns tusen olika arter av både mossor och lav, under dagen får du lära dig de allra vanligaste som vi hittar hos oss. Du får även en fin handbok om de vanligaste mossorna och lavarna.

För mer information om utbildningar och fortbildningar besök:  
[friluftsframjandet.se/malardalen](http://friluftsframjandet.se/malardalen)



# SÖKA AKTIVITETER PÅ WEBBEN

---

Mer information om aktiviteterna i programmet och hur man anmäler sig till dem visas på respektive lokalavdelnings hemsida, som står angiven vid de olika aktivitetsbeskrivningarna.

På lokalavdelningens startsida under HITTA AKTIVITET visas ett urval av deras aktiviteter. Du kan göra en specifik sökning genom att välja verksamhetsområde i rutan till höger om HITTA AKTIVITET, till exempel "Vandring" eller "Fjällturer". När du sedan klickar på den rosa pilen till höger uppdateras sidan och endast aktiviteter inom valt verksamhetsområde visas för den aktuella lokalavdelningen.

Om du vill söka efter aktiviteter i hela landet, klickar du på rutan MER längst till höger. Under rubriken SÖK OCH HITTA ÄVENTYR visas nu ett urval av olika aktiviteter som arrangeras runt om i landet. Du kan också göra en specifik sökning här. Enklast är att välja TYP AV ÄVENTYR till exempel "Vatten och paddling" och PLATS och sedan klicka på den rosa knappen SÖK ÄVENTYR, tidsintervallet som är förinställt visar aktiviteter ett halvår framåt i tiden. Län är alltid förinställt, ta bort eller ändra om du vill utöka din sökning. Du kan också göra en fritextsökning i det första vita fältet om du vet namnet på aktiviteten du söker.



# HÄR HITTAR DU ALLA VÅRA VANDRINGAR

---

Friluftsförbundet Enköping  
[www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping)

Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna  
[www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna)

Friluftsförbundet Enskede  
[www.friluftsförbundet.se/enskede](http://www.friluftsförbundet.se/enskede)

Friluftsförbundet Nacka-Saltsjöbaden  
[www.friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden](http://www.friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden)

Friluftsförbundet Haninge  
[www.friluftsförbundet.se/haninge](http://www.friluftsförbundet.se/haninge)

Friluftsförbundet Rimbo  
[www.friluftsförbundet.se/rimbo](http://www.friluftsförbundet.se/rimbo)

Friluftsförbundet Huddinge  
[www.friluftsförbundet.se/huddinge](http://www.friluftsförbundet.se/huddinge)

Friluftsförbundet Sandviken  
[www.friluftsförbundet.se/sandviken](http://www.friluftsförbundet.se/sandviken)

Friluftsförbundet Mälardalen  
[www.friluftsförbundet.se/malardalen](http://www.friluftsförbundet.se/malardalen)

Friluftsförbundet Uppsala  
[www.friluftsförbundet.se/upsala](http://www.friluftsförbundet.se/upsala)





## LÅT ÄVENTYRET BÖRJA - BLI MEDLEM IDAG

---

Som medlem får du tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter. 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.

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 utvistelser och en aktiv livstil.

Barn	0-12 år	100 kr
Ungdom	13-25 år	170 kr
Vuxen	26 år och äldre	360 kr
Familj	Personer skrivna på samma adress	530 kr



Med över 89 000 medlemmar är Friluftsförbundet landets största friluftsförbundet. Varje år guidar vi barn och vuxna på både små och stora äventyr, där glädje, kunskap och säkerhet alltid är i fokus. Genom våra lokalavdelningar kan vi erbjuda Sveriges bredaste utbud av friluftsförbundets aktiviteter.

**Låt äventyret börja.**

---

**Friluftsförbundet Region Mälardalen**

Box 9023, 126 09 Hägersten  
08-556 307 40

[friluftsförbundet.se/malardalen](https://friluftsförbundet.se/malardalen)  
[regionmalardalen@friluftsförbundet.se](mailto:regionmalardalen@friluftsförbundet.se)

FRILUFTS  
FRÄMJEANDET

