

## Vandringsledare

Peo Andersson	073-093 76 76
Lennart Backlund	070-333 78 54
Laila Brännström	070-423 76 41
Kerstin Frenckner	08-550 888 20
Eva Gruvstedt	073-989 59 91
Erik Johansson	070-658 25 08
Holger Johansson	070-594 11 45
John Lindberg	076-853 65 36
Margareta Nyström	070-698 71 98
Ulla Palmér Nilsson	070-269 36 97
Leila Sipinen	070-347 98 11
Leena Sjölin	073-652 08 91
Carin Wikström	073-094 64 42

Deltagaravgiften (50 kr för medlem, 100 kr för övriga) betalas kontant till ledaren eller via Swish 123 363 60 57. Medlem kan köpa vandringskort för kalenderår för 300 kr (200 kr för halvår) genom att anmäla sig på hemsidan och direktbetala med Visa eller Mastercard. Om problem uppstår i kontakten med hemsidan ring 073-039 53 40 eller gå in på föreningens Facebooksida.

Friluftsförbundet i Södertälje erbjuder också barn- och ungdomsverksamhet (Skogsmulle, strövare mm), alpin verksamhet i Ragnhildsborgsbacken, kajak, mountainbike, fjällturer och långfärdsskridsko.

Friluftsförbundet, Torekällberget, 15145 Södertälje, tel 073-039 53 40  
Hemsida: [www.friluftsförbundet.se/sodertalje](http://www.friluftsförbundet.se/sodertalje) Bankgiro 5469-9806  
E-post: [sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:sodertalje@friluftsförbundet.se) Swish 123 363 60 57  
Kontaktperson för vandringar: Holger Johansson,  
e-post: [vandring.sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:vandring.sodertalje@friluftsförbundet.se)

## Häng med oss ut!



Vandra med Friluftsförbundet i Södertälje så får du:

- frisk luft
- motion i alla väder
- trevligt sällskap
- uppleva och lära känna naturen kring Södertälje



## Tisdagsvandringar våren 2019 (6-10 km)

Dag	Vandringsområde	Ledare
2 april	Jägarskogen, Nykvarn	Lennart Backlund
9 april	Brandalsunds naturreservat	Leila Sipinen
16 april	Tveta	John Lindberg
23 april	Enhörna	Eva Gruvstedt
30 april	Moraåns dalgång, Järna	Holger Johansson
7 maj	Mörkö	Carin W/Leila S
14 maj	Brunnsäng	Laila Brännström
21 maj	Vårsta-Rönninge	Kerstin Frenckner
28 maj	Malmsjön	Ulla Palmér Nilsson
4 juni	Aspens naturstig	Leena Sjölin
11 juni	Bommersvik - Avslutning	Eva Gruvstedt

## Onsdagsvandringar våren 2019 (10-15 km)

Dag	Vandringsområde	Ledare
3 april	Vidbynäs	Lennart Backlund
10 april	Vårsta - Östertälje	Kerstin Frenckner
17 april	Tveta/Ing1	John Lindberg
24 april	Alby	Leena Sjölin
1 maj	Västergård Vattentornet - Tveta	Leila Sipinen
8 maj	Sörmlandsleden etapp 53, Sandviks badplats – Långmaren tor	Ulla Palmér Nilsson
15 maj	Ånhammar, etapp 19	Eva Gruvstedt
22 maj	Flemingsbergsskogen	Carin Wikström
29 maj	Tullgarn – Anderviken tor	Laila Brännström
5 juni	Nynäs naturreservat	Holger Johansson

## Söndagsvandringar 2019 (10-15km)

Dag	Vandringsområde	Ledare
28 april	Paradisområdet	Kerstin Frenckner
26 maj	Mellanmarviken runt	Margareta Nyström

## Utflykter 2019

Dag	Vandringsområde	Ledare
19 maj	Kulturvandring Vinterviken och Gröndal	Kerstin Frenckner Leena Sjölin

Till startplatsen åker vi oftast bil (ibland buss eller tåg). På vardagarna samlas vi vid korsningen Västergatan-Liljewalchsgatan kl.09.00 för samåkning till startplatsen eller vid Södertälje C när vi åker buss eller tåg. På söndagar sker samlingen oftast på parkeringen på Skomakargatan (bakom polishuset). Bilpassagerare betalar 8 kr/mil till chauffören.

För vandringarna behöver du rejäla skor, kläder efter väder, vattenflaska, sittdyna och matsäck för 1-2 raster. Se aktuell information kvällen före varje vandring på vår hemsida [www.friluftsfamjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsfamjandet.se/sodertalje)