

Utrustning

Vid färder på naturis är det viktigt med rätt säkerhetsutrustning.

LEDAREN KAN AVVISA DELTAGARE MED BRISTFÄLLIG UTRUSTNING

För att följa med på våra turer skall du vara utrustad med följande:

Isdubbar. Bärs alltid lätt åtkomliga.

Ispik eller skidstav. Det är bara med en ispic du kan bedöma isens kvalitet.

Ryggsäck – din flythjälp. Säcken skall ha midjerem och grenrem* samt innehålla en komplett omgång extrakläder, packade i täta påsar.

Räddningslina*. Den skall vara fastsatt i ryggsäcken och skall kunna nås och kastas utan att ryggsäcken tas av. Linan ska vara kompletterad med karbinhake och dragband.

Visselpipa*. Nödvändig för att kunna påkalla uppmärksamhet. Får ej ha rörliga delar som kan frysa ihop.

Dina skodon skall klara långa skogspromenader. Du ska i övrigt ha **lämpliga kläder** (skalskydd, flerskikt). Du får **inte åka barhänt** (skaderisk vid fall).

Du ska ha **ditt namn samt namn och telefonnummer till anhörig** utanpå ryggsäcken. **Mat och dryck.** Rikligt med vätska behövs för att orka njuta av turen.

* Grenrem, räddningslina samt visselpipa är ej krav på nybörjarturer.

Deltagaravgifter

Medlem 50 kr per gång. Ej medlem 100 kr per gång. Ej medlem i nybörjartur 70 kr per gång

Du betalar direkt till ledaren, kontant eller med Swish (FF-Södertälje, Mottagare: 1233636057 Meddelande: skridsko)

NYHET! Köp säsongskort via hemsidan

Nu kan du som är medlem snabbt och enkelt köpa säsongskortet **Skridskokort** för 250 kr direkt via hemsidan ("HITTA AKTIVITET")

Till isarna åker vi bil, tåg eller buss. Passagerare betalar 8 kr per mil till chauffören



Långfärdsskridsko 2018 – 2019

* **Turer på naturis**

* **6 olika nivåer – från nybörjare till snabbåkare**

Att åka skridskor på naturis ger många fina upplevelser av sjö och skärgård. Den naturliga isen är mycket varierande till struktur och färg och är därför en viktig del av själva upplevelsen. Rätt utrustning, iskunskap och sällskap ger förutsättningar för en säker upplevelse. Häng med på äventyret tillsammans med våra ledare!

Våra färder på naturis är helt beroende av hur vädret och isarna utvecklas. Ledarledda skridskoturer erbjuds onsdagar, lördagar och söndagar när isen är njutbar, från december - mars. Kom med i säsongens början, då turerna är korta, så tränar du upp dig till de längre och mera krävande skärgårdsturena i mitten av säsongen.

Information om turerna

På hemsidan finns alla uppgifter om planerade turer och annan viktig information.

Hemsidan (friluftsfremjandet.se/sodertalje/)

Facebook (Långfärdsskridsko Södertälje)

Nyhetsbrev Logga in på www.friluftsfremjandet.se. Uppdatera "Min profil", markera att du är intresserad av långfärdsskridsko samt ange din e-postadress och ICE-nummer.

Skridskonätet <http://ffstd.skridsko.net/>

Kontakt

Friluftsförbundet Södertälje

Postadress: Torekällberget, 151 45 SÖDERTÄLJE

E-post långfärdsskridsko: skridsko.sodertalje@friluftsfremjandet.se

Gruppindelning

Välj en grupp som passar din åkförmåga. Om du tvekar, välj den lättare gruppen.

Nybörjare: Korta turer på bra is i närområdet. Du ska ha provat dina skridskor någon gång. Nybörjarturer planeras söndagar 6 – 27 januari om isarna är fina. Utrustningskraven är något lägre, se kursiv text under utrustning.

Grupp 6: För dig som känner att du lämnat nybörjarstadiet eller vill njuta av isen i ett lugnt tempo. Du ska kunna ta skär och kunna åka utan stöd av stavar på slät is. Planeras söndagar 3 – 24 februari. Vi åker ca 15 - 25 km.

Grupp 5: För dig som vill njuta av isen i ett lugnt tempo. Vi åker ca 20 - 30 km. Turer erbjuds från och med den 19 december.

Grupp 4: För vana åkare som vill åka i måttlig fart och med tätare uppsamlingspauser. Vi åker 30 – 40 km under fyra till fem timmar beroende på åkområdets storlek och beskaffenhet. Turer erbjuds från och med den 15 december.

Grupp 3: Detta är lite mer krävande turer, både vad gäller kondition och teknik, med färre pauser utan att för den skull tempot betonas. Vi åker 40 – 60 km under fem till sex timmar beroende på åkområdets storlek och beskaffenhet. Turer erbjuds från och med den 13 januari.

Månskensturer (grupp 5): Turer kommer att utlysas på hemsidan när vädret tillåter vid fullmåne eller kvällen före/efter. Månen är full 22 december 2018, 21 januari, 19 februari 2019.

Under säsongen planeras **Prova-på-dagar**. Se hemsidan och Facebook.

Temakvällar och praktikdagar

Säkerhet, Utrustning, Åkteknik

Temakväll

Vi går igenom hur man beter sig för att åka säkert, lämplig och nödvändig utrustning, hur ryggsäcken ska packas, olika skridskotyper, visar hur man bryner skridskor och går igenom åktekniken.

Tid och plats: 8/1 kl 18.30-20.30. Stadshuset

Praktikdag Säkerhet, Utrustning/kallplurr

Vi övar på det vi lärt oss på temakvällen. Du måste ha varit med på den för att få delta på praktikdagen

Tid och plats: 12/1. Naturis i närområdet

Praktikdag Åkteknik

Åkinstruktioner, inställning av skridskor, utrustningstips. Rätt inställda skridskor och rätt teknik är nyckeln till en "vilsam" upplevelse.

Tid och plats: Utlysas på hemsidan.

Iskunskap

Temakväll

Vi går igenom isbildning, isens utveckling och bärighet. Genom ökad kunskap kan du göra bättre bedömningar, åka säkrare och bli en bättre åkare. Tid finns för frågor och diskussion.

Tid och plats: 15/1 kl 18-30-20.30. Stadshuset

Praktikdag Iskunskap

En naturlig fortsättning på temakvällen då vi letar upp intressant och pedagogisk is. Vi pikar, mäter tjocklek, testar och diskuterar. Du bör ha skridskovana då vi ibland åker på ojämn is. Deltagande i föregående temakväll Iskunskap krävs ej för att vara med på denna praktikdag.

Tid och plats: 20/1. Naturis i närområdet.

Anmälan (begränsat antal platser) och avgift för teorikvällar och praktikdagar

Se hemsidan under "HITTA AKTIVITET"

Genom att delta i våra teorikvällar och praktikdagar kan du få full tillgång till skridsko.net med aktuell isinformation och många skridskoklubbars färdrapporter.