

# TRÄFF & TURBLADET

## 2020



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE

FRILUFTS  
FRÄMJANDET

SÖDERTÄLJE

# ÅRSMÖTE

**Fredag 13 mars 2019*****Hotell Scandic Skogshöjd kl. 19.00***

*Skrivelser och motioner ska vara styrelsen tillhanda via brev eller e-post  
(se adresser sid. 19) senast den 15 januari.*

**Årsmötes-  
förhandlingar****Utdelning av  
förtjänstecken****Fest!****Anmälan senast fredag 28 februari på hemsidan*****www.friluftsframjandet.se/sodertalje* eller tel 073 989 59 91 (Eva)*****(anmäl dig även om du bara ska delta i årsmötesförhandlingarna).***

## VILL DU JOBBA I STYRELSEN?

Vår lokalavdelning i Södertälje leds av en styrelse bestående av ordförande, åtta ledamöter och två suppleanter. De träffas ca 10 gånger per år för styrelsemöte och arbetar med den övergripande planeringen och utvecklingen av föreningen.

Styrelsen förnyas och utvecklas kontinuerligt, och alla medlemmar som vill hjälpa till att utveckla vår lokalavdelning kan bidra, oavsett om de är erfarna eller nya i styrelsearbete. Om du är intresserad av att arbeta i styrelsen för Friluftsförbundet i Södertälje och utveckla dig och ditt ledarskap, och att arbeta med likasinnade i positiv anda – kon-

takta oss i valberedningen! Tillsammans diskuterar vi en lämplig roll. På årsmötet presenteras alla kandidater inför inval i styrelse, revisorsgrupp eller valberedning.

**Kontakt: Bertil Ahlqvist** (sammankallande)

Tel 073 071 54 97

*bertil.ahlqvist@friluftsframjandet.se***Jenny Nilsson**

Tel 073 434 50 97

*jenny.nilsson@friluftsframjandet.se***Christina Grassmann**

Tel 072 516 85 55

*christina.grassmann@friluftsframjandet.se*

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                             |           |                           |           |
|-----------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| Vill du jobba i styrelsen?  | <b>2</b>  | Vi samarbetar             | <b>13</b> |
| Ett nytt friluftsrår        | <b>3</b>  | Unga ledare               | <b>14</b> |
| Barn- och ungdomsverksamhet | <b>4</b>  | Äventyrsgruppen TVM       | <b>14</b> |
| Ragnhildsborgsbacken        | <b>6</b>  | Ytterbyö                  | <b>15</b> |
| Långfärdsskridsko           | <b>8</b>  | Kajak                     | <b>15</b> |
| Längdskidor                 | <b>9</b>  | Bytesmarknad              | <b>16</b> |
| Några viktiga datum         | <b>10</b> | Fjäll                     | <b>17</b> |
| Peo Andersson               | <b>11</b> | Avgifter                  | <b>18</b> |
| Vandring                    | <b>12</b> | Styrelsen                 | <b>19</b> |
| Mountainbike                | <b>13</b> | Södertälje lokalavdelning | <b>19</b> |

# ETT NYTT FRILUFTSÅR

**Nytt år och nya spännande aktiviteter för alla! Vi är stolta över den bredd vi har i verksamheten vilket hjälper oss främja folkhälsa och livsglädje – läs mera på respektive sida i bladet.**

**Ragnhildsborgsbacken** kunde stolt öppna skiduthyrning i backen förra vintern. Tack vare vårt samarbete med Idre Fjäll kan vi nu erbjuda uthyrning av skidutrustning, för barn och vuxna, vilket ger så många fler möjligheten att gå i skidskolan eller prova på att åka. Under sportlovet 2019 fick alla barn hyra och åka gratis, kön var lång och många gjorde sina första tappar åk i backen. All vår verksamhet bygger på ideellt arbete, och en stor utmaning är bemanningen, vi välkomnar all hjälp i väffelstugan och i backen!

**Långfärdsskridsko** är ju helt beroende av väder och isläggning, vintern 2019 blev en av de bättre på senare år med många deltagare och fina turer. För 2020 planeras helg- och onsdagsturer, nybörjarturer varje söndag i januari, och naturligtvis våra så populära temakvällar.

Intresset för **Längdskidåkning** ökar mer och mer och de nybörjarpass vi genomförde i vintras lockade många deltagare som fick flera aha-upplevelser under övningarna. I år samarbetar vi med Botkyrkas skidledare för att öka utbudet och bredden på kurserna.

**Barn- och ungdomsverksamheten** är en av våra grundpelare, och det är full aktivitet hos våra ca 150 deltagare. Följ dem på vårt Facebook och Instagram och se glädjen och nyfikenheten när barnen är ute i naturen med sina ledare! Vi behöver flera ledare för att kunna starta grupper för de yngre barnen. Glädjande nog behåller vi många som blivit tonåringar genom TVM-verksamheten, över tio av dem har nu också gått ledarutbildning. I maj ordnade de Täljeläget för 70 barn och ungdomar på Ytterbyö och på sommarlovet två veckor Skogsäventyr för Södertäljebarn.

**Kajaksektionen** har nu kajaker till uthyrning, vilket gör våra aktiviteter mera tillgängliga. Vi ser fram emot nya kvälls- dags- och helgturer i sommar samt några teknikdagar.

**Fjällverksamheten** är i en uppbyggnadsfas med ledare, och vi kan tyvärr inte ordna de turer vi skulle önska. En ny grupp Frilufsare fick dock sin första fjällerfarenhet i Fulu-fjället i somras, och nu är det TVM:arnas tur att göra en fjällvandring.

**Våra vardagsvandringar** lockar ca 40 deltagare varje vecka främst med spänstiga pensionärer, en fantastisk källa till folkhälsa och livsglädje. Vår utmaning är att locka yngre deltagare till helgturer, och för det vill vi ha yngre ledare!

**MTB-aktiviteterna** har haft ett mellanår men kommer tillbaka med nya tag och en ny ledare i vår.

**Bytesmarknaden** – mycket jobb för några timmars försäljning av second hand – men så uppskattat och viktigt för att återbruka och ge fler möjligheter att skaffa bra utrustning till bra pris.

**Miljö** – under 2019 utarbetade vi en miljöpolicy som implementeras i verksamheten.

Läs mer på sidorna som följer, och framför allt: kolla [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje), det är där du hittar all info om alla aktiviteter!

Välkommen till ett nytt friluftsår! Om du har frågor eller synpunkter, kontakta gärna

*Patrik Neckman, ordförande*

Tel 0761763744

[patrik.neckman@friluftsframjandet.se](mailto:patrik.neckman@friluftsframjandet.se)

**GILLA  
OSS PÅ  
FACEBOOK!**

Friluftsfrämjandet i Södertälje



# BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

**Att låta barnen delta i någon av våra verksamheter är att öppna för intresse för friluftsliv, natur och allemansrätt. Det börjar för de yngsta med lek, sång och upptäckarglädje, för att övergå till mer ansvar och äventyr för de äldre. Den röda tråden är uteliv! Förutom den ideella verksamheten som beskrivs närmare nedan finns i Södertälje-Nykvarn även Mulle i förskolan och en förskola i Ur och Skur.**

Alla grupper är ute i vått och torrt och i den ideella barnverksamheten träffas vi nästan alltid på helgerna. Barnen lär sig mycket om människans samspel med naturen. Senaste nytt om vilka grupper vi kör under vår- respektive hösttermin hittar du alltid i Aktivitetskalendern på [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje), där du också gör din anmälan.

Inför 2020 planerar vi för följande ideella barngrupper i Södertälje, Järna och Nykvarn med omnejd:

## SKOGSKNYTTE FÖR BARN 3-4 ÅR



Barnen utforskar naturen tillsammans med sina föräldrar och gruppens ledare. I skogsknytte är sång och lek viktiga inslag i lärandet om naturen. Populärast av allt brukar fikapausen vara, då man får plocka upp sin egen matsäck ur ryggsäcken.

## SKOGSMULLE FÖR BARN 5-6 ÅR

Med en egen liten ryggsäck laddad med fika och torra strumpor ger sig 5- och 6-åringarna ut i skogen. Att vinka hejdå till mamma eller pappa och för ett par timmar klara sig på egen hand är spännande. I sällskap med nya eller gamla kompisar och ledare från Friluftsprämjandet blir det aldrig otäckt.



## SKOGSMULLE "MULLEFUNKIS" FÖR BARN MED FUNKTIONSvariation

Det här är en aktivitet för barn som vill ha en naturupplevelse och vistas i naturen med en grupp där vi gör allt i barnens egen takt och efter var och ens förutsättningar och tar till

vara barnens speciella och underbara färdigheter. Bildstöd och stödtecken används som förstärkning. Vi planerar att rekrytera och starta en ny grupp under 2020.

## STRÖVARE FÖR BARN 7-9 ÅR

I strövarna lär sig barnen att använda kniv, första hjälpen, karta och kompass och att hantera och laga mat på stormkök eller öppen eld. Ibland gör vi lite längre vandringar t ex på Sörmlandsleden eller övernattar tillsammans, vilket brukar vara mycket uppskattat.



Foto: Eva Palm





Foto: Linn Kihlgren

## STRÖVARE "STRÖVARFUNKIS" FÖR BARN MED FUNKTIONSvariation

Det här är en aktivitet för barn som vill ha en naturupplevelse och vistas i naturen med en grupp där vi gör allt i barnens egen takt och efter var och ens förutsättningar och tar till vara barnens speciella och underbara färdigheter. Vi utgår från lusten till att vara ute i naturen och att alla som vill vara med oss ska kunna hitta ett sätt som passar just dem. Vi är öppna för att så långt som möjligt anpassa efter de behov som finns. Även här använder vi oss av stödtecken och bildstöd.

de har vi inga ledare eller grupper, är du intresserad, kontakta oss.

## SKRINNA FÖR BARN 5-7 ÅR

Lär dig skridskoåkningens grunder med



Friluftsförbundet! Vi lär ut teknik och leker på isen tillsammans med hjälp av Friluftsförbundets metodik för barnskridsko. Vi vänder oss till barn som är nybörjare och vill lära sig att åka skridskor där lek och glädje genomsyrar verksamheten.

## FRILUFSARE FÖR BARN 10-13 ÅR



I Frilufsarna får barnen ta ett större ansvar då utmaningarna ökar. Vi kan paddla kanot, pröva på klättring, vandra lite längre sträckor med tyngre ryggsäck samt ha flera övernattnings utomhus i tält eller vindskydd.

Vår barnverksamhet är väldigt populär och grupperna blir ofta fulltecknade på nolltid. För att vi ska kunna starta fler grupper behöver vi fler ledare. Att vara ledare för en barngrupp ger väldigt mycket då barnen delar med sig av sina tankar och funderingar. Du är varmt välkommen att höra av dig om du och/eller ditt barn är nyfikna på skogen och vår verksamhet inom Friluftsförbundet.

Kontaktpersoner för de olika grupperna finner du på hemsidan under fliken Våra verksamheter.

## ÄVENTYRLIGA FAMILJEN FÖR FAMILJER MED BARN FRÅN 7 ÅR

Äventyrliga familjen vänder sig till hela familjen och erbjuder aktiviteter med inslag av äventyr och utmaningar som passar deltagande barn från 7 år och uppåt. För närvaran-

### Kontakt:

Jessica Edman

[jessica.edman@friluftsframjandet.se](mailto:jessica.edman@friluftsframjandet.se)

Avgifter: se sid 18

# RAGNHILDSBORGSBACKEN

**Vår vision är att Ragnhildsborgsbacken ska vara en attraktiv mötesplats för ungdomar och familjer och erbjuda upplevelser av vintersport, friluftsliv, snö och sol.**

Förutom att backen är öppen för att åka slalom, snowboard och pulka erbjuder vi skid- och snowboardskola för barn och vuxna. I Backstugan kan du köpa stans godaste våfflor, kaffe, korr m m. Från och med förra säsongen finns skiduthyrning.

För öppettider, priser och senaste nytt se hemsidan [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se).

## VÅRA KURSER

*Slalomhjälm ska användas av alla elever. I alla kursavgifter ingår fritt liftkort hela kursdagen. Alla kurser pågår lördag eller söndag under 5 veckor (en timme per kurstillfälle) med start tredje helgen i januari, i mån av snö. För att delta i kurserna måste du vara eller bli medlem i Friluftsrämmandet. För detaljerad information om tider, priser, anmälan m m se [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se).*

## SNOWBOARDSKOLA

**Lämmel/Nyborjare** – minimiålder 6 år. Vi lär ut grunderna hur du svänger och stannar, efter ett par lektioner börjar vi åka lift.

**Räv/Fortsättning** – för dig som kan åka lift och åka nedför backen. Vi lär oss mer avancerad teknik och utnyttjar hela backen, provar hopp och kanske rails om du vill.

Upplysningar snowboard skicka e-post till [snowboard@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:snowboard@ragnhildsborgsbacken.se).

## ALPIN SKIDSKOLA

**Nyborjare 4-6 år Lämmel.** Vi lär oss grunderna i att svänga och bromsa i den lätta delen av backen. Kanske kan vi åka lift när kursen är slut. Målet är att vi ska ha kul på skidor tillsammans. Mycket lek.

**Nyborjare 7-11 år Lämmel.** Vi lär oss grunderna i att svänga, bromsa och stanna i den lätta delen av backen. Vi tränar också på att



Foto: Anna Löfgren

Se [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se) för senaste uppdateringar



Foto: Anna Löfgren

hantera skidorna. När kursen är slut kan vi åka lift. Målet är att vi ska gilla att åka skidor. **Fortsättning 5-7 år Räv.** Du kan bromsa, stanna och svänga i barnbacken. Lekfull fortsättningskurs för de minsta som gått nybörjarkursen och redan kommit igång.

**Fortsättning 7-11 år Räv.** Du kan bromsa, stanna och svänga och har börjat åka lift själv. Fortsättningskurs där vi blir säkrare och modigare och åker i backens alla delar.

**Fortsättning 7-11 år Lodjur.** Du kan åka med parallella skidor och klarar av ankarliften själv. Du vågar mycket och åker med bra fart. Avancerad kurs med högt tempo. Vi åker i backens alla delar samtidigt som vi utvecklar vår skidfärdighet. Mycket fart under roliga och lekfulla förhållanden.

**Varg/Freeskiers – fortsättning från Lodjur.**

Ungdomar som vill utveckla sin skidåkning, allt från en bra balans på skidor till carving-teknik, olika skidvaneövningar, utförsåkningens trafikregler, skidvett, formationsåkning, puckelpist grund (freestyle)hopp, jibbteknik och banåkning. Allt detta sker utifrån vad vi kan få till i vår backe. Unga Freeskiers är även en bra plattform för att senare gå skidläraryt-bildning (kan man börja när man fyllt 16 år). Lämplig från 11 år.

**Nybörjare Tonår/vuxen.** Skidskola för dig som vill lära dig att åka skidor utför och ha roligt. Vi håller till i den lätta delen av backen.

**Privatlektion.** Vill du utveckla din egen åkning med fullt fokus på dig och med utgångspunkt i din förmåga finns möjlighet att boka privatlektion med någon av våra skidledare. Privatlektioner hålls företrädesvis på

onsdagskvällar. Bokning av privatlektion sker på [skidskola@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:skidskola@ragnhildsborgsbacken.se).

### UPPLYSNINGAR SKIDSKOLA

Har du frågor skicka e-post till [skidskola@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:skidskola@ragnhildsborgsbacken.se).

### ANMÄLAN

Anmälan till snowboard- och skidskola sker på hemsidan, [friluftsframjandet.se/sodertalje](http://friluftsframjandet.se/sodertalje), där utförliga instruktioner finns.

### EVENTS

Under säsongen kommer det även att arrangeras flera roliga events i backen för alla åldrar:

**Discokväll** fredag 7 februari.

**Ragnhildsborgsbacken Cup** söndag 8 mars.

**Lovaktiviteter** – I mån av snötillgång kommer vi ha aktiviteter under sportlovet (vecka 9). Mer information om detta återfinns på hemsidan [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se).

### VI BEHÖVER FLER FUNKTIONÄRER!

Ragnhildsborgsbacken drivs helt av ideella krafter. Vi behöver inför vintern fler väffelgräddare och liftvärdar under lördagar och söndagar och onsdagskvällar.

Anmäl dig snarast till:  
[rekrytering@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:rekrytering@ragnhildsborgsbacken.se).

**Kontakt:**  
[info@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:info@ragnhildsborgsbacken.se)

## VILL DU BLI LEDARE?

Vad kan vara roligare och mer givande än att delta i Friluftsfrämjandets aktiviteter? Jo att vara ledare för dem!

Vi behöver fler ledare till de flesta verksamhetsgrenarna. Vi ger dig ledarutbildning, du ger av din tid och får glädje, samvaro och uppskattning.

Vi planerar att arrangera "värvardagar" så håll utkik på hemsidan, och kontakta gärna föreningen eller kontaktpersonen för den verksamhet du är intresserad av.





## LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

**Långfärdsskridsko är en härlig form av friluftsliv för alla åldrar som ger många fina upplevelser av sjö och skärgård.**

I Södertäljetrakten har vi fantastiska möjligheter till skridskoåkning på naturisar. När det finns is ordnar vi ledarledda skridskoturer onsdagar, lördagar och söndagar. Information om turerna finns på vår hemsida och på Facebook (Långfärdsskridsko Södertälje). Välutbildade ledare bidrar med erfarenhet och kunskap.



Information om utrustning, säkerhet, indelning m.m. hittar du på vår hemsida [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje) under fliken Våra verksamheter/långfärdsskridsko. Från säsongen 2019/20 gäller obligatorisk anmälan till våra turer via hemsidan.

### TEMAKVÄLLAR OCH PRAKTIKTURER FÖR MEDLEMMAR

För dig som är medlem ordnas två temakvällar och praktikturer då vi lär ut mer om is och skridskoåkning!

Temakväll **"Iskunskap"** den 8 januari 18.15-20.30 i Stadshuset (sal Dirigenten) i Södertälje. Du lär dig det viktigaste om isbildning, isens utveckling, dess bärlighet och

vad det innebär för åkningen. Genom att förstå isen och dess utveckling blir du en bättre långfärdsskridskoåkare som kan göra egna bedömningar. Vi visar bilder och du får tillfälle till frågor och diskussioner.

Temakväll **"Säkerhet, utrustning, skridskonätet"** den 15 januari kl 18.15-20.30 i Stadshuset (sal Dirigenten) i Södertälje. Vi går igenom hur man betar sig för att åka säkert, lämplig utrustning, hur man packar sin ryggskack på bästa sätt, för- och nackdelar med olika typer av skridskor och visar hur man kan bryna sina skridskor själv. Vi går också igenom "skridskonätet" ([skridsko.net](http://skridsko.net)) och vad som krävs för att du ska få full tillgång till all information där.

Praktiktur **"Iskunskap"** den 12 januari, en skridskotur då vi letar upp **"intressant och pedagogisk"** is. Vi pikar, mäter tjockleken, testar, frågar och diskuterar allt vi hittar i isväg. Detta är en naturlig fortsättning på temakvällen **"Iskunskap"** men du har stort utbyte av turen även om du inte är med på temakvällen. Du bör ha skridskovana eftersom den is vi åker på inte alltid är lättåkt.



Praktiktur "Säkerhet" eventuellt med plurrövning den 26 januari då vi får tillfälle att öva på det vi har lärt oss under temakvällen. Du måste ha varit med på temakvällen för att vara med på praktikdagen! Ingen avgift (ingår i avgiften för temakvällen).

**Avgift:** 50 kr/tillfälle

**Anmälan:** görs på hemsidan

### PROVA PÅ OCH ÅKTEKNIK

Under säsongen planeras dels tillfällen för dig som vill träna åkteknik och få instruktioner, dels prova-på-tillfällen för nybörjare då det finns möjlighet att låna utrustning. Tillfällena annonseras på hemsidan och Facebook. **Avgift:** 25 kr för medlemmar, övriga 50 kr.

### SKRIDSKONÄTET OCH NYHETSBREV

Skridskonätet, <http://ffstd.skridsko.net/> är en webbportal där många föreningar samarbetar och delar med sig av isobservationer, turrap-

porter m.m. Läs på vår hemsida hur du kan få tillgång till Skridskonätet! Som medlem i Friluftsförbundet kan du ta del av våra nyhetsbrev. Logga in på [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se). Uppdatera "min profil", markera att du är intresserad av långfärdsskridsko samt ange din e-postadress. Du måste också markera Ja för medlemsutskick.

I utskicken skriver vi löpande om hur skridskosäsongen utvecklar sig, isläget i stort och särskilda aktiviteter. Information om deltagaravgifter och skridskokort finner du på sidan 18.

### FACEBOOK

Följ oss på Facebook (Långfärdsskridsko Södertälje). Här får du aktuell info om kommande turer och annat smått och gott.

### Kontakt:

Anders Granéli Tel 072 250 19 82  
[skridsko.sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:skridsko.sodertalje@friluftsförbundet.se)

## LÄNGDSKIDOR

Beroende på snötillgång så kommer vi under vintern att ordna längdskidinstruktioner för nybörjare, både vuxna och barn. Verksamheten fokuserar på dig som är nyfiken på att lära dig att åka längdski-



dor men kanske aldrig provat eller inte åkt på väldigt länge. Instruktionerna tar upp grundläggande teknik i klassisk åkning och vi kommer även att kunna ge tips och råd kring hur man vallar sina skidor.

Nytt för i år är att vi kommer att samarbeta med lokalavdelningen i Botkyrka för att därigenom kunna erbjuda en större bredd och fler tillfällen.

Håll koll på vår hemsida gällande datum och tider!

### Kontakt:

Bertil Ahlqvist Tel 073 071 54 97  
[bertil.ahlqvist@friluftsförbundet.se](mailto:bertil.ahlqvist@friluftsförbundet.se)



Foto: Cajsa Rämmer

# NÅGRA VIKTIGA DATUM

Här får du en översikt över vårt program för 2020 i datumordning. Mera om varje programpunkt hittar du i respektive avsnitt, och på hemsidan. Den rymmer inte alla aktiviteter, många kommer att läggas till på hemsidan under året! Kom ihåg att alltid titta på hemsidan för senaste nytt och eventuella ändringar!

| Datum     | Dag     | Programpunkt                                                                                                                                                                | Mera info avsnitt    |
|-----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 jan     | onsdag  | Kolla på hemsidan tisdag, fredag och lördag under vintern för skridskoturer dagen därpå.                                                                                    | Långfärdsskridsko    |
| 1 jan     | onsdag  | Backen är öppen (när det finns snö) onsdag kväll, lördag och söndag samt under jul- och sportlov. Se <a href="http://www.rankan.se">www.rankan.se</a> och Backens Facebook. | Ragnhildsborgsbacken |
| 5 jan     | söndag  | Nybörjartur skridsko, varje söndag i januari.                                                                                                                               | Långfärdsskridsko    |
| 8 jan     | onsdag  | Temakväll "Iskunskap".                                                                                                                                                      | Långfärdsskridsko    |
| 10 jan    | fredag  | Månskenstur skridsko? Se hemsidan 9-11/1.                                                                                                                                   | Långfärdsskridsko    |
| 12 jan    | söndag  | Praktiktur Iskunskap.                                                                                                                                                       | Långfärdsskridsko    |
| 15 jan    | onsdag  | Sista dag för skrivelser och motioner till årsmötet.                                                                                                                        | Årsmöte              |
| 15 jan    | onsdag  | Temakväll "Säkerhet, utrustning, Skridskonätet".                                                                                                                            | Långfärdsskridsko    |
| 18-19 jan | lör-sön | Skidskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.                                                                                                                                   | Ragnhildsborgsbacken |
| 18 jan    | lördag  | Snowboardskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.                                                                                                                              | Ragnhildsborgsbacken |
| 26 jan    | söndag  | Praktiktur "Säkerhet".                                                                                                                                                      | Långfärdsskridsko    |
| 2 feb     | söndag  | Vinterkul i Gillberga.                                                                                                                                                      |                      |
| 7 feb     | fredag  | Discokväll i backen.                                                                                                                                                        | Ragnhildsborgsbacken |
| 9 feb     | söndag  | Månskenstur skridsko? Se hemsidan 8-10/2.                                                                                                                                   | Långfärdsskridsko    |
| 11 feb    | tisdag  | Fjällcirkel startar (prel. kolla hemsidan).                                                                                                                                 | Fjäll                |
| 15-16 feb | lör-sön | Skidskoleavslutningar.                                                                                                                                                      | Ragnhildsborgsbacken |
| 16 feb    | söndag  | Familjedagen vinter i Tveta.                                                                                                                                                |                      |
| 28 feb    | fredag  | Sista anmälningsdag för årsmötet 15 mars.                                                                                                                                   | Årsmöte              |
| 8 mar     | söndag  | Ragnhildsborgsbacken Cup.                                                                                                                                                   | Ragnhildsborgsbacken |
| 9 mar     | mån     | Månskenstur skridsko? Se hemsidan 8-10/3.                                                                                                                                   |                      |
| 13 mar    | fredag  | Årsmöte.                                                                                                                                                                    | Årsmöte              |
| 7-8 apr   | tis-ons | Vårens vardagsvandringar börjar.                                                                                                                                            | Vandring             |
| 9 jun     | tisdag  | Avslutning vardagsvandringarna.                                                                                                                                             | Vandring             |
| 25-26 aug | tis-ons | Höstens vardagsvandringar börjar (prel.)                                                                                                                                    | Vandring             |
| 6 sep     | söndag  | Äventyrsdag vid Eklundsnäs.                                                                                                                                                 |                      |
| 13 sep    | söndag  | Familjedag i Tveta.                                                                                                                                                         |                      |
| 21 nov    | lördag  | Bytesmarknad.                                                                                                                                                               | Bytesmarknad         |
| 1 dec     | tisdag  | Avslutning vardagsvandringarna (prel.)                                                                                                                                      | Vandring             |
| 12 dec    | lördag  | Skridskopremiär? Kolla hemsidan.                                                                                                                                            | Långfärdsskridsko    |

Se [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje) för senaste uppdateringar

## PEO ANDERSSON – EN AKTIV VETERAN OCH PROFIL

**Vi är många ledare i vår förening, men vår 85-årige veteran Peo är unik. Det började 1973 då Peo lockades att åka skridskor med Friluftsfrämjandet. Och han håller på än... Listan är lång på alla engagemang han haft och en del fortfarande har, och bara lite av allt han gjort för Friluftsfrämjandet ryms här.**

Efter tre år som deltagare på isen blev Peo långfärdsskridskoledare, och hade varit det i 43 år innan han avtackades hösten 2019.

Isvidderna och fjällvidderna har lockat Peo lika mycket. För över 60 år sedan gick Peo sin första fjälltur och blev fast. Han har varit ansvarig för fjällverksamheten i Södertälje sedan 1977. Då bjöd man in till "Fjällträffar", nära 50 personer dök upp, det fanns tydligen ett uppdämt behov och stort intresse! Det blev fyra grupper i den studiecirkel som följde. För några år sedan var Peo med och startade vår "Fjällcirkel", en modern form av Fjällträffarna. Efter närmare 50 fjällturer med olika grupper har han en mängd kunskap och erfarenhet som han gärna delar med sig av.

Peo har alltid haft lätt att engagera sig och bli engagerad, han tackar Friluftsfrämjandets legendar Erik Söderström som drog in honom i fjällverksamheten. Peo blev snabbt ledare för fjällverksamheten också i Sörmlandsdistriktet. Han var kursledare för fjälldarutbildningen, man ordnade fjällturer sommar och vinter, för vuxna och också familjevandringar, man bodde i stuga, tält eller bivack, gjorde topturer, allt vad våra fjäll har att erbjuda.

Vandring på hemmaplan har hela tiden engagerat Peo. På 70- och 80-talet gjorde man tältturer på helgerna. Det är något vi saknar idag, tycker han, vi behöver yngre



Foto Eva Gruvstedt

vandringsledare som vill ta upp detta. Han önskar också att vi kan återuppta blomstervandringar och fågelutflykter. Våra så populära vardagsvandringar började på 90-talet, och där är Peo fortfarande aktiv som ledare. Sörmlandsleden ligger honom varmt om hjärtat och där är han engagerad nästan sedan starten.

Också organisatoriskt har Peo gjort stora insatser i Friluftsfrämjandet: mångårig ordförande och styrelseledamot i lokalavdelningen och i Sörmlandsdistriktet, representant för Friluftsfrämjandet i Sörmlandsledens styrelse, samt också några uppdrag i riksorganisationen.

Den stora skillnaden Peo ser idag är hur fokus på säkerhet gör det krångligare att vara ledare, och det ställs mycket större krav än när han började, och att mer måste göras ideellt.

Hand i hand med fjäll- och vandringsintresse går Peos stora intresse för och kunskaper om blommor och fåglar. Många är vi som på fjället eller på ängarna fått ta del av hans otroliga förmåga att se växterna och kunna berättat om dem. På min fråga vad hans engagemang i Friluftsfrämjandet givit honom är det också det han håller främst, att få dela med sig av det man kan och är intresserad av, och att uppleva naturen som helhet tillsammans med andra.

*Eva Gruvstedt*

# VANDRING

**Föreningens vandringssektion är mycket aktiv och inbjuder till vandringar under alla årstider och speciellt under vår och höst. Vi kombinerar frisk luft och motion med social samvaro och ser till att krydda vandringarna med att lära oss om både kultur och natur på de platser vi besöker. Här nedan finns en översikt av vårt utbud. De enskilda vandringarna presenteras på hemsidan [www.friluftsframjandet.se/sodertalje/](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje/).**

*För att få aktuell information via e-post måste du i medlemsregistret ange att du är intresserad av vandring! Alla våra vandringar publiceras på hemsidan!*

På våra vandringar behöver du rejäla skor/kängor eller stövlar och kläder efter väder. I ryggsäcken bör det finnas sittunderlag, förstärkningsplagg, ev. regnkläder och naturligtvis matsäck. En eller två stavar kan göra stor nytta i ojämna terräng.



Med en bra grundkondition kan du lättare njuta av vandringen. Ibland använder vi kollektivtrafiken för att ta oss till startplatsen, men oftast måste vi åka bil. Vi samåker då, både av miljöskäl och för att det ibland är ont

om parkeringsmöjligheter där vi startar vandringen.

## VARDAGSVANDRINGAR

**Datum:** Varje tisdag och onsdag från början av april till mitten av juni samt från månads-skiftet augusti/september till början av december.

**Beskrivning:** På tisdagar vandrar vi 6-10 km på stigar och småvägar runt Södertälje – Nykvarn. På onsdagar går vi 10-15 km, ibland lite längre, oftast i närområdet men ibland lite längre bort. På onsdagar kan takten vara högre och vandringen lite mer krävande.

## SÖNDAGSVANDRINGAR

Ungefär en söndag i månaden under vandringssäsongen bjuder vi in till vandringar, som i svårighetsgrad och omfattning liknar onsdagsvandringarna (se ovan). Se hemsidan för datum.

## KULTURVANDRINGAR

Vårens kulturvandring blir kring Årstaviken, Trekanten och Vinterviken, strax väster om Södermalm. Vi ser en blandning av modern och gammal bebyggelse, natur och rester av Nobels industrier. Höstens kulturvandring planerar vi till de yttre delarna av Kungsholmen. Där finns såväl funkis som helt ny bebyggelse med strandpromenader med fina utsikter. Antagligen går vi också över bron till Solna för att se bl.a. Karlbergs slott med tillhörande park.

Leena Sjölin och Kerstin Frenckner önskar



Foto: Eva Gruvstedt



alla välkomna, inte bara våra trogna vandrare.

**Närmare information och datum kommer att publiceras på hemsidan.**

### VANDRINGSRESOR

Ibland arrangerar vi också flerdagsutflykter för att vandra i något trevligt område lite längre bort, det kan vara i Sverige eller i

något annat land. Dessa resor är mycket populära och blir snabbt fulltecknade. De aviseras oftast via mail till dem som i medlemsregistret markerat Vandring som ett intresse.

#### **Kontakt:**

*Holger Johansson* Tel 070 594 11 45  
*vandring.sodertalje@friluftsframjandet.se*

---

## MOUNTAINBIKE

Södertälje erbjuder fina stigar för den som vill cykla i skogen, häng med och testa!

Vi är ute två till tre timmar per tur och cyklar mellan 15 och 30 km i varierande terräng runt Södertälje och närliggande kommuner. Ändamålet är att ha roligt. Vi cyklar i ganska lugnt tempo så att alla kan hänga med. Du behöver inte vara en van mountainbikecyklist för att följa med – grundkraven är att du har en fungerande mountainbike och hjälm, samt att du orkar cykla ca 20 km. Dock kan de tekniska svårigheterna variera mellan turerna. Svårighetsgraden framgår i äventyrsbeskrivningen på Friluftsfrämjandets hemsida.

Alla aktiviteter läggs ut på Friluftsfrämjandets hemsida, där du hittar detaljerad infor-

mation om turerna och där du också anmäler dig.

Vi behöver flera MTB-ledare och hjälpledare, hör av dig om du är intresserad!

#### **Kontakt:**

*Markus Tamme* Tel 070 344 15 37  
*marcus.tamme@friluftsframjandet.se*



Foto: Cajsa Rånmar

---

## VI SAMARBETAR

Med målet att öka folkhälsan och göra våra olika friluftsaktiviteter tillgängliga för alla söker vi samarbetspartners i olika sammanhang:

Vi jobbar i Ragnhildsborgsbacken med att driva anläggningen där Telge Tillväxt bidrar med arbetskraft till vissa arbetsuppgifter.

Några exempel på vårt samarbete med andra föreningar är de gemensamma arrangemangen på Familjedagarna i september och februari i Tveta friluftsområde.

I vårt mångfaldsarbete arrangerar vi

Vinterkul i Gillberga, och deltar på Äventyrsdagen i Eklundsns för personer med funktionsvariation.

Vi är engagerade i cykelkurser för invandrarkvinnor i samarbete med projektet Samspråk och Friskis & Svettis.

Vi samarbetar med Studieförbundet vad gäller studiecirkelar och annan folkbildande verksamhet.

I vårt samarbete med Svenska Turistföreningen deltar du till medlemspris i deras aktiviteter i Södertälje.

## UNGA LEDARE

Ung Ledare-utbildning är en utbildning för åldersgruppen 13-25 år. Efter avslutad kurs är man ledare inom Friluftsfrämjandets olika barn- och ungdomsverksamheter, det är samma typ av utbildning som vuxna ledare går.

Friluftsfrämjandet i Södertälje har i dagsläget 14 utbildade Unga Ledare som fungerar som ledare i vår barnverksamhet, till våren kommer några av de Unga Ledarna att starta upp en ny Skogsmulle-grupp. De är på olika sätt också föreningen behjälpliga vid olika publika arrangemang.

### Kontakt:

Jacob Lönnebring  
jacob@lonnebring.se

Foto: Petra Nordkvist



## ÄVENTYRSGRUPPEN TVM

**TVM står för tre vildmarks mål: skogen, vattnet och fjällen, och är Friluftsfrämjandets ungdomsverksamhet för dig som är mellan 13 och 25 år.**

Målet för en TVM:are är att klara sig själv i naturen med allt vad det innebär, året om. Men det allra viktigaste är gemenskapen, att få uppleva naturen tillsammans och ha roligt! Och så åker vi gärna på Ting tillsammans, dvs storläger för alla Sveriges TVM:are.

Södertäljes TVM-gäng fortsätter växa, vi har nu också ett gäng med från Järnas Frilufsargrupp, välkomna in i TVM-gemenskapen!

Under året som gått har vi deltagit i SydTing, RiksTing och MellanTing. Vi har arrangerat Täljeläger för Södertäljes alla Strövare- och Frilufsare-grupper ute på Ytterbyö, där vi också arrangerade START-KALASET – TVM Mälardalens upptaktsläger.

En grupp TVM:are åkte i augusti till Tiveden och utforskade nationalparkens fan-

tastiska natur. Och som vanligt avslutar vi året med vårt traditionsenliga läger "Höstnatt i Stockholms skärgård". Sommaren 2020 planerar vi för en fjällvandring i sällskap med våra fjälledare.

Välkommen till TVM, äventyret väntar!

### Kontakt:

Petra Nordkvist  
petra.nordkvist@hotmail.com

## E-POSTUTSKICK

Vill du inte missa vad som händer av det som intresserar dig? Du har väl angett din e-postadress och kryssat i dina intressen och att du vill ha medlemsutskick på "Min Sida" på hemsidan?

# YTTERBYÖ

Under 2019 har arbetet med att utveckla Ytterbyö friluftsförening fortsatt tillsammans med Turinge Scoutkår och stiftelsen som driver Vackstanäs gymnasiet. Ytterbyö friluftsförening arbetar för att utveckla Ytterbyö i sjön Vällingen till ett område för friluftaktiviteter tillgängligt för föreningens medlemsorganisationer.

Framtidsplanerna för ön är stora, föreningen har under året ansökt om bygglov för fyra vindskydd (två vid varje lägerplats), två dask (ett vid varje lägerplats), två komposter (ett vid varje lägerplats), en flytbrygga, ett förråd och en samlingsplats vid den gamla ladan samt ett mindre förråd nere vid stranden. I skrivande stund avvaktar vi svar från bygg-

lovsenheten i Södertälje kommun på ansökan om strandskyddsdispens. Den 1 maj arrangerades en vårfixardag där bland annat båthuset renoverades invändigt med gemensamma krafter för att göra plats för fler kanadensare och kajaker. Under sommaren har Turinge Scoutkår genomfört kårhajak på Ytterbyö och Friluftsförbundet har arrangerat flera läger för föreningens barn- och ungdomsgrupper. Det har även hållits kanadensarutbildning för Friluftsförbundets barnledare vid ett par tillfällen under sommaren.

## Kontakt:

Jenny Nilsson

[jenny.nilsson@friluftsförbundet.se](mailto:jenny.nilsson@friluftsförbundet.se)



Foto: Anna Nygren

Att sitta i kajaken och paddla ut på havet och njuta av tystnaden är en skön och meditativ upplevelse. Du kan glömma vardagslivets stress och bara koppla bort tankarna och istället njuta av vågor eller spegelblanka vatten i vår fantastiska natur.



Hos oss kommer du att hitta turer med olika teman – tex dagsturer och helgturer, nybörjarturer, prova-på, teknikträning, kamratreddning. Kajakturer kommer att köras i insjöar och i skärgården och vi kommer att ha turer med olika svårighetsgrad.

Detaljerad information om våra aktiviteter kommer att finnas på Friluftsförbundets hemsida där också anmälan till turerna görs. Se till att du markerat intresse för kajak i medlemsregistret så får du information per e-post under säsongen.

Till säsongen 2020 kommer vi kunna erbjuda uthyrning av kajaker i samband med våra turer.

## Kontakt:

Anna Nygren Tel 073-914 09 93

[kajak.sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:kajak.sodertalje@friluftsförbundet.se)



# BYTESMARKNAD – KÖP OCH SÄLJ



Foto: Hans Åkertund

## VAD KAN DU SÄLJA/KÖPA?

Skidor, Skridskor, Stavar, Pjäxor, In-Lines, Snowboards, Hjälmar, Rygg-säckar.



Preliminärt datum för Bytesmarknaden 2020 är **lördagen den 21 november** i Rosenborgskolans matsal. För definitiva tider se hemsidan, Facebook.

## PLATS OCH TIDER:

**Plats:** Rosenborgskolans matsal

**Inlämning:** kl 9:30-12:00

**Försäljning:** kl 13:00-15:00

**Entré:** 20 kr (barn under 7 år gratis)

## DESSUTOM KAN DU FÅ:

- Tips och råd
- Information om skid- och brädskola
- Grillad korv, fika med hembakt bröd
- Lotteri

## BETALNING:

Vi tar Swish och kontanter.

## HUR FUNKAR DET?

För att allt ska fungera så smidigt som möjligt vid inlämningen av det du vill sälja kan det vara bra att veta hur det går till. Vi tar enbart

emot varor vi bedömer går att sälja. Det är ingen loppmarknad! Äldre modeller hänvisas till välgörenhetsaffärer eller Returen.

## GÄRNA HEMMA INNAN DU KOMMER:

1. Sätt ihop dina skridskor, pjäxor, stavar och skidor parvis med ett buntband.

## PÅ PLATS I ROSENBORGSKOLAN:

2. Hämta så många inlämningskort från en funktionär som du har varor att sälja.
3. Fyll i korten med varans namn, storlek, pris i tiotal kronor.
4. Ta med varorna + korten till en av funktionärerna inne i matsalen. Du får kvitto(n).
5. Klockan 14.30 (tidigast) och fram till klockan 15.30 kan du hämta ut betalningen för dina sålda varor i matsalen. Ta med kvittot! Friluftsförbundet tar 20% provision på beloppet.
6. Varor som inte sålts kan du antingen ta hem (mot uppvisat kvitto) eller skänka till Friluftsförbundet. Om du inte hämtat dina varor senast klockan 15.30 betyder det att du skänker dem till Friluftsförbundet.

## Kontakt:

Jenny Nilsson

[bytesmarknad.sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:bytesmarknad.sodertalje@friluftsförbundet.se)



# FJÄLL

Våra svenska fjäll bjuder på mäktiga naturupplevelser. Oavsett det är sommar eller vinter kan vi njuta av tystnad, vidder och vyer, samtidigt som det ibland kan vara jobbigt i branta stigningar, över sten och vad, eller i besvärligt skidföre. Det växlande vädret och den härliga gemenskapen hör också till helhetsupplevelsen.

I augusti 2019 fick för fjärde gången en grupp Frilufsare åka till Fulufjället, uppleva fjälläventyr med vandring med tung ryggsäck, tältning, fjällvader mm.

Friluftsfrämjandets fjällledare är välutbildade, och det är en flerårig process innan man blir certifierad och kan ta med grupper ut på fjället. Vi har flera ledare under utbildning, och hoppas att i framtiden kunna erbjuda flera turer med olika aktiviteter. För 2020 har vi målsättningen att ta med våra äldre ungdomar till fjälls.

## FJÄLLCIRKEL

Vill du lära dig grunderna för och få tips om att vandra i fjällen? I vår studiecirkel träffas vi tre tisdagar i feb-

ruari/mars med start **11 februari** och pratar vandringssvårigheter och säkerhet, vi visar och testar utrustning, vi diskuterar mat mm och vi avslutar med en "fjällvandring" på hemmaplan. Det blir en bra förberedelse till en vandring i fjällen, på egen hand eller i grupp.

För alla våra aktiviteter gäller att de kommer att annonseras på hemsidan. Vi skickar också e-post till alla som markerat intresse för fjäll på Mina sidor på hemsidan när en ny aktivitet lagts ut och är öppen för anmälan.

## Kontakt:

*Eva Gruvstedt* Tel 073-989 59 91  
[fjall.sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:fjall.sodertalje@friluftsframjandet.se)



Foto: Sven Undeland

## Vi stöder Friluftsfrämjandet i Södertälje



SÖDERTÄLJE  
 VASA HANDELSPLATS  
**MAXI**  
 ICA STORMARKNAD

# AVGIFTER FÖR VÅRA AKTIVITETER

| Aktivitetstyp                                                                          | Avgift medlemmar              | Avgift "Prova på" | Kommentar                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dagsaktiviteter (ingen övernattnng)                                                    | 50 kr                         | 100 kr            | Gäller även kvälls- och morgonaktiviteter.                                                                     |
| Vandringkort                                                                           | Helår 300 kr<br>Halvår 200 kr | *                 | Kortet gäller för barmarksaktiviteter under ett kalenderår/halvår.                                             |
| Skridskokort                                                                           | 250 kr                        | *                 | Kortet gäller för en vintersäsong, normalt december - april.                                                   |
| Mountainbike                                                                           | 30 kr                         | 60 kr             | Avgift per tur.                                                                                                |
| Flerdagsturer                                                                          | 50 kr per övernattnng         | *                 | Avgiften är utöver utflyktens eventuella direkta kostnader (resa, logi m.m.). Säsongskort gäller <b>inte</b> . |
| Tälthyra Akka 3-pers<br>- fjällturer i L.A.s regi<br>- långhelg max 4 dagar<br>- vecka | 250 kr<br>300 kr<br>500 kr    | *                 | Medlem i annan LA, S-tälje LA gratis.<br><br>Planerade gruppaktiviteter har företräde. Deposition 500 kr.      |
| Kajak kvällstur                                                                        | 50 kr                         | 100 kr            | Ev. kajakhyra tillkommer.                                                                                      |
| Kajak dagstur                                                                          | 200 kr                        | 400 kr            | Ev. kajakhyra tillkommer.                                                                                      |
| Kajak helgtur                                                                          | 300 kr                        | 600 kr            | 1 övernattnng. Ev. kajakhyra tillkommer.                                                                       |
| Kurser, cirklar                                                                        | Särskild prissättning         | *                 |                                                                                                                |
| Kajak nybörjarkurs                                                                     | 500 kr                        | 1000 kr           | 1 dag, inkl. kajakhyra.                                                                                        |
| Kajakhyra<br>- kvällstur<br>- dagstur<br>- helgtur                                     | 150 kr<br>300 kr<br>450 kr    |                   | I samband med arrangerad tur. Inkl. paddel, flytväst och kapell.                                               |
| Rekommenderad milersättning                                                            | 8 kr/mil                      | *                 | Till föraren vid samäkning.                                                                                    |
| Strövare och Frilufsare                                                                | 400 kr                        | *                 | **Terminsavgift.                                                                                               |
| Skogsknytte och Skogsmulle                                                             | 350 kr                        | *                 | **Terminsavgift. ***                                                                                           |
| Skogsknopp                                                                             | 250 kr                        | *                 | **Terminsavgift. ***                                                                                           |
| TVM                                                                                    | 150 kr                        | *                 | Terminsavgift, alla aktiviteter betalas separat.                                                               |
| Barnskridsko                                                                           | 300 kr                        | *                 | Terminsavgift                                                                                                  |
| Längdskidor Vuxen<br>kurser och cirklar                                                | Särskild prissättning         |                   |                                                                                                                |
| Längdskidor dagstur                                                                    | 100 kr                        |                   |                                                                                                                |
| Längdskidor barn                                                                       | 50 kr                         | *                 | Avgift per gång                                                                                                |
| Skid- & snowboardskola<br>- barn<br>- vuxen                                            | 500 kr<br>800 kr              | *<br>*            | Fri åkning utbildningsdagen.<br>Fri åkning utbildningsdagen.                                                   |
| Ragnhildsborgsbacken liftkort                                                          |                               |                   |                                                                                                                |
| Säsongskort<br>- vuxen<br>- ungdom                                                     | 700 kr<br>500 kr              |                   | Har fyllt 16 år.<br>Har fyllt 8 men inte 16 år.                                                                |
| Dagkort<br>- vuxen<br>- ungdom<br>- 0 - 7 år                                           | 120 kr<br>80 kr<br>0 kr       |                   | Har fyllt 16 år.<br>Har fyllt 8 men inte 16 år.<br>Har inte fyllt 8 år. Barnet måste ha hjälm.                 |
| Halvdag och kväll 3 timmar<br>- vuxen<br>- ungdom                                      | 80 kr<br>60 kr                |                   | Har fyllt 16 år.<br>Har fyllt 8 men inte 16 år.                                                                |

\* Medlemskap obligatorisk.

## VAD INGÅR I SÄSONGSKORTEN?

Skridskokort Alla normala skridskoturer (onsdag, helg) enligt schema, specialturer m.m. Gäller även för vandringar/skidturer som görs i stället för skridskoturer vid isproblem. Gäller ej temakvällen (se sid 8).

Vandringkort Endast vandringar och utflykter över en dag utan övernattnng.

## HUR KÖPER JAG SÄSONGSKORTEN?

Bokas på hemsidan under respektive aktivitet och betalas online med kort.

## STYRELSEN

Så här ser styrelsen ut fram till årsmötet den 13 mars 2020

|                  |                     |               |
|------------------|---------------------|---------------|
| Ordförande       | Patrik Neckman      | 076 176 37 44 |
| Vice ordförande  | Anders Granéli      | 072 250 19 82 |
| Kassör           | Anders Hall         | 070 557 34 96 |
| Vice kassör      | Sven Undeland       | 070 363 70 76 |
| Sekreterare      | Eva Gruvstedt       | 073 989 59 91 |
| Vice sekreterare | Gustaf Åberg        | 076 798 13 61 |
| Ledamöter        | Anne Johansson      | 070 615 40 05 |
|                  | Jenny Madestam      | 073 652 07 25 |
|                  | Kristin Persson     | 072 388 54 51 |
| Suppleanter      | Åsa Conninger Modén | 070 834 15 50 |
|                  | Tony Forsberg       | 070 652 94 79 |

Våra e-postadresser hittar du på hemsidan, [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje), under Om oss – Styrelse. E-post till styrelsen: [sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:sodertalje@friluftsframjandet.se).

## SÖDERTÄLJE LOKALAVDELNING

Vår föreningslokal ligger i Grindstugan på Torekällberget. Kansliet är obemannat, kontakta oss via e-post eller lämna meddelande på vår telefonsvarare 073 039 53 40.

**Telefon Grindstugan:** 073 039 53 40 (telesvar)

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

**E-post:** [sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:sodertalje@friluftsframjandet.se)

**E-post Ragnhildsborgsbacken:** [info@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:info@ragnhildsborgsbacken.se)

**Facebook och Instagram:** *Friluftsfrämjandet i Södertälje*

**Postadress:** Friluftsfrämjandet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

**Bankgiro:** 5469-9806

**Swish:** 1233-63 60 57

**Organisationsnummer:** 915600-2363

**Vi stöder  
Friluftsfrämjandet  
i Södertälje**

**Scandic**  
**SKOGSHÖJD**

Träff & Turbladet  
är sammanställt av:  
Eva Gruvstedt och  
Hans Åkerlund

Grafisk produktion:  
Göran Hagström

Omslagsfoto:  
Torbjörn Jonered,  
Carl Crafoord (framsida)  
Eva Gruvstedt (baksida)

*Reservation för ändringar  
i programmet.*

**B**

**PP**

Sverige, Port Payé

Avs: Friluftsförbundet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

