

TRÄFF & TURBLADET

2021



FRILUFTS
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE

FRILUFTS
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE

ÅRSMÖTE

Fredag 12 mars 2021

*Tid och plats meddelas senare via
e-post, hemsida och Facebook*

*Skrivelser och motioner ska vara styrelsen tillbända per brev eller e-post
(se adresser sid. 19) senast den 18 januari.*

Anmälan senast söndag 28 februari på hemsidan
www.friluftsframjandet.se/sodertalje eller tel 070 620 91 40 (Lena).

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Välkommen till ett nytt friluftsår	3	Allemansrätten	13
Barn- och ungdomsverksamhet	4	Vi samarbetar	13
Ragnhildsborgsbacken	6	Unga ledare	14
Vill du bli ledare?	7	Äventyrgruppen TVM	14
Långfärdsskridsko	8	Ytterbyö	15
Längdskidor	9	Bytesmarknad	16
Några viktiga datum	10	Fjäll	17
Vill du jobba i styrelsen?	11	Avgifter	18
Kajak	11	Styrelsen	19
Vandring	12	Södertälje lokalavdelning	19

Vi stöder Friluftsförbundet i Södertälje



SÖDERTÄLJE
VASA HANDELSPLATS
MAXI
ICA STORMARKNAD

VÄLKOMMEN TILL ETT NYTT FRILUFTSÅR

Vi hälsar alla våra nära 1550 medlemmar välkomna till ett nytt aktivt friluftsår.

År 2021 är av riksdag och regering proklamerat som Friluftslivets år, och vi hoppas kunna aktivera ännu flera vuxna och barn med roliga, njutbara och intressanta naturupplevelser.

ÅR 2020 BLEV VERKLIGEN ETT OVANLIGT ÅR

Vintern uteblev, vilket innebar att Ragnhildsborgsbacken inte kunde tillverka snö och erbjuda skidåkning, och skidskolan blev inställd. Isarna i vårt närområde lade sig aldrig, och långfärdsskridskosektionen kunde inte arrangera en enda skridskotur. Snöbristen innebar ju också att inga längdskidkurser kunde genomföras.

Sedan slog pandemin med covid-19 till, och vi tvingades enligt gällande restriktioner ställa in alla vandringar för våra seniorer under varen.

De flesta barngrupperna kunde genomföra sina träffar, om än med vissa restriktioner bland annat vad gäller matlagningen, och övernattningslägren har inte varit så många som vanligt.

Våra TVM-ungdomar saknade alla riksläger (ting) som de skulle åkt på, alla blev inställda.

Vi tvingades ställa in Bytesmarknaden i november men tar nya tag till 2021.

NÅGRA LJUS I MÖRKRET UNDER 2020 ÅR DOCK VÄRDA ATT NÄMNA:

Skogsäventyret, en del av Södertälje kommuns satsning på sommarlovsaktiviteter, genomfördes återigen, nu med vissa justeringar för pandemin och med några av våra Unga ledare som ansvariga.

Kajaksektionen kunde till fullo utnyttja våra nya hyrkajaker och arrangerade förutom några dags- och helgaktiviteter över 10 kvällspaddlingar på Vällingen, alla fulltecknade och i strålade väder. Deltagarna bjöds på solnedgångar, bävermöten och bad.

Våra fjälledare kunde genomföra två mycket lyckade vandringsveckor i Jämtlandsfjällen.

Höstterminens vandringar kunde genomföras med gällande restriktioner (tex ingen samåkning). För många seniorer har dessa dagar varit andningshål i den instängda vardagen – att vara ute i naturen, få motion och social gemenskap (om än på Coronaavstånd).

VI SER FRAM EMOT 2021

och utmaningen att möta upp det hos många nyväckta intresset för naturen och friluftslivet. Som friluftorganisation har vi en uppgift att lära alla vad Allemansrätten tillåter oss göra, och framför allt vilka skyldigheter vi har när vi vistas i naturen.

Läs mer på sidorna som följer, och framför allt: kolla www.friluftsframjandet.se/sodertalje, det är där du fortlöpande hittar all detaljerad info om alla aktuella aktiviteter!

Välkommen till ett nytt friluftsår – bättre plats för att umgås på utomhus finns inte! Om du har frågor eller synpunkter, kontakta gärna:

Anne Johansson, ordförande
Tel 070 615 40 05
anne.johansson@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 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, där du också gör din anmälan.

Inför 2021 planerar vi för följande ideella barngrupper i Södertälje, Järna och Nykvarn med omnejd:

SKOGSKNOPP FÖR BARN 1-3 ÅR

Barnen utforskar naturen tillsammans med sin vårdnadshavare och gruppens ledare. Här får barnen efter egen förmåga träna motoriken och stärka musklerna i den mest fantastiska platsen för barns utveckling: naturen, som stimulerar alla sinnen och väcker barns naturliga nyfikenhet. Vi utforskar, leker och fikar.



Foto: Eva Palm

SKOGSKNYTTE FÖR BARN 3-4 ÅR

Barnen utforskar naturen tillsammans med sin vårdnadshavare och gruppens ledare. I skogsknytte är sång och lek viktiga inslag i lärandet om naturen. Populärläst 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 Friluftsfrämjandet blir det aldrig otäckt.



SKOGSMULLE "FUNKISMULLE" 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 tillvara barnens speciella och underbara färdigheter. Bildstöd och stödtecken används som förstärkning.

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 tex på Sörmlandsleden eller övernattar tillsammans, vilket brukar vara mycket uppskattat.





Foto: Anna Petersson

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.

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.

SKRINNA FÖR BARN 5-7 ÅR

Lär dig skridskoåkningens grunder med Friluftsförbundet! Vi lär ut teknik och lekar

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. 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.

Kontakt:

Charlotte Fagerstedt

charlotte.fagerstedt@friluftsframjandet.se

Avgifter: se sid 18

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

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. På grund av coronapandemin kommer denna säsong värme-stugan att vara stängd, men du kan köpa kaffe, korv och någon kaka, och fikar gör vi ute.

Skiduthyrningen kommer vara öppen men även här med restriktioner. För öppettider, priser och senaste nytt se hemsidan 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 Friluftsrådet. För detaljerad information om tider, priser, anmälan m m se www.ragnhildsborgsbacken.se.



Foto: Jenny Mädesten

SNOWBOARDSKOLA

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

Fortsättning/Räv – 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

Har du frågor skicka e-post till snowboard@ragnhildsborgsbacken.se.

ALPIN SKIDSKOLA

Nybörjare 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.

Nybörjare 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 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

Se www.ragnhildsborgsbacken.se för senaste uppdatering

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.

Privatlektion. Om du vill 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.



Foto: Jenny Maldesten

UPPLYSNINGAR SKIDSKOLA

Har du frågor skicka e-post till skidskola@ragnhildsborgsbacken.se.

ANMÄLAN

Anmälan till snowboard- och skidskola sker på hemsidan, friluftsförbundet.se/sodertalje, där utförliga instruktioner finns.

EVENTS

Under säsongen hoppas vi kunna arrangera våra roliga event i backen för alla åldrar, **Discokväll** och **Ragnhildsborgsbacken Cup**. Vi kommer att hålla er uppdaterade om möjligheten att arrangera dessa via vår hemsida www.ragnhildsborgsbacken.se.

Lovaktiviteter – I mån av snötilgång och volontärer kommer vi att ha aktiviteter under sportlovet (vecka 9). Mer information om detta hittar du på hemsidan www.ragnhildsborgsbacken.se.

VI BEHÖVER FLER FUNKTIONÄRER!

Ragnhildsborgsbacken drivs helt av ideella krafter och vi behöver all hjälp vi kan få, allt från att göra snö i backen till liftvärdar under lördagar och söndagar och onsdagskvällar!

Anmäl dig snarast till:
rekrytering@ragnhildsborgsbacken.se.

Kontakt:
info@ragnhildsborgsbacken.se

VILL DU BLI LEDARE?

Vad kan vara roligare och mer givande än att delta i Friluftsförbundets aktiviteter? Jo att vara ledare för dem! Vår lokalavdelning har nu ca 90 ledare, varav ett 10-tal har flera olika ledaruppgifter.

Vi behöver fler ledare till alla verksamhetsgrenar, framför allt barnledare, skidlärare till Ragnhildsborgsbacken, ledare för långfärdsskridskor, längdskidåkning och vandring.

Som ideell ledare bidrar du med tid, kunskap och engagemang. Tillsammans med oss andra ledare verkar du för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen.

I gengäld erbjuder Friluftsförbundet dig

utbildning och utveckling, gemenskap med likasinnade och chansen att leda äventyr. Som ledare får du möjlighet att se både barn och vuxna utvecklas, växa och lära sig nya saker.

Om du är intresserad av att prova, kontakta föreningen eller kontaktpersonen för den verksamhet du är intresserad av (kontaktuppgifter finns under varje avsnitt här i bladet och på hemsidan).

Ibland arrangerar vi "värvardagar" då vi informerar om vad det innebär att vara ledare, och hur det praktiskt fungerar, så håll utkik på hemsidan!



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 ett par dagar per vecka. Information om turena finns på vår hemsida och på Facebook (Långfärdsskridsko Södertälje). Välutbildade ledare bidrar med erfarenhet och kunskap.



Information om utrustning, säkerhet, gruppindelning m.m. hittar du på vår hemsida www.friluftsförbundet.se/sodertalje under fliken Våra verksamheter/långfärdsskridsko.

Obligatorisk anmälan gäller till våra turer via hemsidan.

Under rådande pandemi gäller särskilda rekommendationer. Läs på vår hemsida vad det innebär för långfärdsskridskoåkning. Vi erbjuder tex ingen samåkning i bil.

TEMAKVÄLLAR OCH PRAKTIKTURER FÖR MEDLEMMAR

Datum och plats publiceras på vår hemsida.

Temakväll "Iskunskap" handlar om isbildning, isens utveckling, dess bärighet 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.

Praktiktur "Iskunskap" 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.

Temakväll "Säkerhet, utrustning, skridsko-nätet" Vi går igenom hur man betar sig för att åka säkert, lämplig utrustning, hur man packar sin rygsäck 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" och vad som krävs för att du ska få full tillgång till all information där.

Praktiktur "Säkerhet" eventuellt med plurrövning 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, turrapporter mm. 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. 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

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 längdskidor men kanske aldrig provat eller inte åkt på väldigt länge. Instruktionerna tar upp grundläggande teknik i klassisk åkning och vi kom-



mer även att kunna ge tips och råd kring hur man vallar sina skidor.

Håll koll på vår hemsida gällande datum och tider!

Kontakt:

Bertil Ahlqvist Tel 073 071 54 97
bertil.ahlqvist@friluftsförbundet.se



Foto: Eva Grunstedt

Se www.friluftsförbundet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

NÅGRA VIKTIGA DATUM

Här får du en översikt över vårt program för 2021 i datumordning. Mera om varje programpunkt hittar du på hemsidan, där många aktiviteter kommer att läggas till under året!

På grund av osäkerheten med covid-19 kan ändringar behöva göras, så titta alltid på hemsidan för senaste nytt och eventuella ändringar!

Datum	Dag	Programpunkt	Mera info avsnitt
30 dec	onsdag	Månskenstur skridsko? Se hemsidan dagarna före.	Långfärdsskridsko
1 jan	fredag	Kolla på hemsidan fredag och lördag under vintern för skridskoturer dagen därpå.	Långfärdsskridsko
1 jan	fredag	Backen är öppen (när det finns snö) onsdag kväll, lördag och söndag samt under jul- och sportlov. Se www.rankan.se och Backens Facebook.	Ragnhildsborgsbacken
3 jan	söndag	Nybörjartur skridsko, 4 söndagar i januari.	Långfärdsskridsko
12 jan	tisdag	Temakväll "Säkerhet, utrustning, Skridskonätet".	Långfärdsskridsko
16-17 jan	lör-sön	Skid- och snowboardskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
18 jan	måndag	Sista dag för skrivelser och motioner till årsmötet.	Årsmöte
19 jan	tisdag	Temakväll "Iskunskap".	Långfärdsskridsko
28 jan	torsdag	Månskenstur skridsko? Se hemsidan dagarna före.	Långfärdsskridsko
7 feb	söndag	Vinterkul i Gillberga.	
13-14 feb	lör-sön	Skidskoleavslutningar.	Ragnhildsborgsbacken
16 feb	tisdag	Fjällcirkel startar (prel. datum, kolla hemsidan)	Fjäll
28 feb	söndag	Sista anmälningsdag för årsmötet 12 mars.	Årsmöte
12 mar	fredag	Årsmöte.	Årsmöte
6-7 apr	tis-ons	Vårens vardagsvandringar börjar.	Vandring
20 maj	torsdag	Kvällspaddlingar på Vällingen börjar.	Kajak
6 jun	söndag	Tvetadagen.	
8 jun	tisdag	Avslutning vardagsvandringarna (prel.)	Vandring
24-25 aug	tis-ons	Höstens vardagsvandringar börjar (prel.)	Vandring
26 aug	torsdag	Säsongsavslutning kvällspaddling på Vällingen.	Kajak
5 sep	söndag	Äventyrsdag vid Eklundsnäs.	Vi samarbetar
12 sep	söndag	Tvetadagen.	Vi samarbetar
20 nov	lördag	Bytesmarknad.	Bytesmarknad
7 dec	tisdag	Avslutning vardagsvandringarna (prel.)	Vandring
11 dec	lördag	Skridskopremiär? Kolla hemsidan.	Långfärdsskridsko

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

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 – kontakta 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@friluftsförbundet.se

Jenny Nilsson

Tel 073 434 50 97

jenny.nilsson@friluftsförbundet.se

Christina Grassmann

Tel 072 516 85 55

christina.grassmann@friluftsförbundet.se

Gustaf Åberg

Tel: 076 798 13 61

Gustaf.v.berg@gmail.com



Foto: Eva Grunstedt

Att sitta i kajaken och paddla ut på vattnet 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.



Under hela sommaren 2020 arrangerade vi mycket populära kvällspaddlingar på sjön Vällingen, och det kommer vi att fortsätta med sommaren 2021. Målsättningen är också att ha dagsturer och helgturer, nybörjarturer, prova-på, teknikträning, kamratträning.

Kajakturen kommer att köras i insjöar

och i skärgården och vi kommer att ha turer med olika svårighetsgrad. För alla tillfällen har vi några kajaker för uthyrning.

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. Håll också utkik på vår Facebooksida där vi flaggar för våra turer när de öppnas för anmälan.

Kontakt:

Anna Nygren Tel 073 914 09 93

kajak.sodertalje@friluftsförbundet.se

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/.

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 ojämn 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, då vi normalt sett samåker både av miljöskäl och för att det ibland är ont om parkeringsmöjligheter där vi startar vandringen. *(Kollektivtransport och samåkning är beroende av hur pandemiläget ser ut.)*



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 är takten högre och vandringen lite mer krävande.

SÖNDAGSVANDRINGAR

Vår målsättning är att under vandringssäsongen bjuda in till några söndagsvandringar som i svårighetsgrad och omfattning liknar onsdagsvandringarna (se ovan). Se hemsidan för datum.

KULTURVANDRINGAR

Vi har under åren arrangerat några kultur-



Foto: Allan Sparf

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje/ för senaste uppdateringar

vandringar per år då vi gör en kortare vandring (6-7 km) och då våra ledare berättar om platser och byggnader som vi passerar. Dessa vandringar är oftast i Stockholm med omgivningar, och vi åker som regel med kollektivtrafiken.



Foto: Allan Sparf

Om vi kan arrangera några kulturvandringar under 2021 kommer närmare information och datum att publiceras på hemsidan.

VANDRINGSRESOR

Ibland arrangerar vi också flerdagsutflykter och resor för att vandra i något trevligt område lite längre bort, det kan vara i Sverige eller i något annat land. I skrivande stund är läget osäkert för 2021, eventuella utflykter och resor kommer att annonseras som vanligt.

Kontakt:

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

ALLEMANSRÄTTEN

Med det nyvaknade intresset för friluftsliv har det blivit än viktigare för oss att värna om Allemansrätten. Har du koll på vad du får och inte får göra i naturen när du till exempel vandrar, paddlar eller cyklar?

På Naturvårdsverkets hemsida <http://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/Det-har-galler/> hittar du mängder av information. Läs, lär och föregå med gott exempel!

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.
- Ytterbyö friluftsörening bildades för 3 år sen av Vackstanäs, Friluftsfrämjandet i Södertälje och Turinge scoutkår. På Ytterbyö i sjön Vällingen arbetar vi tillsammans för att skapa en mötesplats för barn, ungdomar och vuxna med friluftsliv som ett gemensamt intresse.
- Ett annat exempel på vårt samarbete med

andra föreningar och Södertälje kommun är arrangemangen Tvetadagarna, som i år utökas till tre tillfällen; i februari, juni och september i Tvetas friluftsområde, då flera föreningar ordnar allehanda aktiviteter.

- I vårt mångfaldsarbete arrangerar vi Vinterkul i Gillberga, och deltar på Äventyrsdagen i Eklundsnäs och Kul på is i Scaniarinken för personer med funktionsvariation.
- I vårt samarbete med Svenska Turistföreningen deltar du till medlemspris i deras aktiviteter i Södertälje.
- Vi samarbetar med Studieförbundet vad gäller studiecirkel och annan folkbildande verksamhet.

ÄVENTYRSGRUPPEN TVM



Foto: Kristin Persson

TVM står för tre vildmarksmål: skogen, vattnet och fjällen, och är Friluftsrådgivarens 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! Södertäljes TVM-gång fortsätter att växa och vi har nu ett stort gäng TVM:are även i Järna.

Eftersom 2020 var så annorlunda blev de stora rikslägren – Tingen – inställda. Men andra aktiviteter har kunnat genomföras. Exempelvis har unga ledare från Södertälje arrangerat "Startkalaset" för Region Mälardalen vid Naturskolan i Södertälje. Unga ledare har också arrangerat "Skogsäventyret" som en del av kommunens satsningar på sommarlovsaktiviteter för barn. I augusti genomfördes en fjällvandring i Jämtlands-

fjällen tillsammans med lokalavdelningens fjälledare.

På grund av osäkerheten med pandemin finns i skrivande stund inga planer fastlagda mer än att vi fortsätter med våra utomhus-träffar medan vi hoppas på att övriga träffar och ting kan genomföras.

Välkommen till TVM, äventyret väntar!

Kontakt:

Petra Nordkvist
petra.nordkvist@hotmail.com

Jacob Lönnebring
jacob@lonnebring.se

Anna Pettersson
jarnastrovarna@gmail.com

Se www.friluftsfremjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

YTTERBYÖ

Under 2020 har arbetet fortsatt för att på Ytterbyö skapa en mötesplats och en bas för kanot-, kajak- och lägerverksamheten sommartid och skridskoåkning vintertid. Ytterbyö är en plats som förenar och bygger band mellan de olika medlemsorganisationerna, och som genom sitt läge bidrar till ökad tillgänglighet och möjliggör inkludering av fler i det fantastiska friluftslivet.

VILKA ÄR YTTERBYÖ FRILUFTSFÖRENING?

Ytterbyö är en ö i sjön Vällingen, mellan Södertälje, Nykvarn och Järna. Ön ägs av Vackstanäs, som är en allmännyttig stiftelse som driver en icke vinstutdelande gymnasieskola. För att nyttja ön bättre så har de bjudit in några lokala friluftsföreningar och 2018 bildades Ytterbyö friluftsförening. Utöver skolan så består Ytterbyö friluftsförening av oss, dvs Friluftsförbundet i Södertälje samt Turinge scoutkår i Nykvarn. Målbilden för föreningen är att på Ytterbyö skapa en mötesplats för barn, ungdomar och vuxna med friluftsliv som ett gemensamt intresse.

ÅRET SOM GICK

Under 2020 har Friluftsförbundet i Södertälje framförallt använt ön som bas för kajaksektionens verksamhet och de populära kvällsturererna under sommaren. Även några av våra barn- och ungdomsgrupper har haft läger på ön och tränat kanotpaddling m.m.

FRAMTIDEN

Idag finns två fasta lägerplatser på ön med eldstad och dass. Dock finns inga permanenta möjligheter till övernattnings eller förvaring av utrustning. Strandskyddet medger inte några nybyggnationer på ön men vi har fått

lov att resa en ersättningsbyggnad till en gammal riven lada, på en total yta på 130 kvm.

Föreningen har skissat på hur en sådan byggnad skulle kunna anpassas på bästa sätt. Vi ser framför oss en byggnad som består av en enkel stomme med ett heltäckande tak och med ett förråd med sovloft ovanför i ena ändan. Mittdelen har ett trädäck och i andra kortändan finns en eldstad med matlagningsmöjligheter.

Ambitionen är att kunna återanvända en del av virket från den gamla ladan, dels för minskad kostnad, men också för en mer hållbar lösning så att byggnaden smälter in i omgivningen på ett bra sätt.

Planen är att bygga upp ladan under våren 2021. Långhelgen kring Kristi himmelsfärd 2021 är satt som preliminärt datum för en intensiv arbetshelg. Kan och vill du vara med och återskapa ladan är du mer än välkommen att höra av dig till Jenny Nilsson.

Kontakt:

Jenny Nilsson

jenny.nilsson@friluftsförbundet.se



Foto: Eva Gruvstedt

BYTESMARKNAD – KÖP OCH SÄLJ

VAD KAN DU SÄLJA/KÖPA?

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



Preliminärt datum för Bytesmarknaden 2021 är **lördagen den 20 november** i Rosenborgskolans matsal. För definitiva tider se hemsidan och 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 bräskola
- 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



Foto: Hans Åkerlund

FJÄLL

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.



Foto: Sven Undeland

Friluftsförbundet vill ju att de som besöker fjällen ska ha de bästa förutsättningarna att njuta av fjällen och våra fjälledare är välutbildade med kunskap att göra fjällvandringen till en härlig upplevelse med rätt utrustning i alla väder. Denna "Coronasommar" 2020 kändes vandring med övernattnings i tält helt rätt och vi genomförde två lyckade och uppskattade tältvandringar i Jämtlandsfjällen. Först en vuxenvandring med start i Vålådalen med Storulvån som mål och därefter en med några av våra TVM-ungdomar i området väster om Storulvån.



Inför 2021 planerar vi:

FJÄLLCIRKEL

– lär dig grunderna och få tips för trygg vandring i fjällen i vår studiecirkel.

Vi träffas tre tisdagar i februari/mars med start 16 februari och pratar planering och säkerhet, vi visar och testar utrustning, vi diskuterar mat mm och vi avslutar med en "fjällvandring" på hemmaplan.

Fjällcirkeln är en bra förberedelse till kom-

mande vandringar i fjällen, på egen hand eller i grupp.

FJÄLLVANDRING

– Vi planerar för två fjällvandringar även sommaren 2021, i slutet på juli och augusti. En vandring med målsättning att locka våra ungdomar till en anpassad fjälltur och en vandring med lite längre dagsetapper.

TRÄFFAR ELLER VANDRINGAR

(dagtid/kvällstid) med olika teman med anknytning till fjällen.

HÅLL UTKIK - alla våra aktiviteter 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.

Välkomna till fjälls!

Kontakt:

Sven Undeland Tel 070 363 70 76
fjall.sodertalje@friluftsförbundet.se

Se www.friluftsförbundet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

AVGIFTER FÖR VÅRA AKTIVITETER

Aktivitetstyp	Avgift medlemmar	Avgift "Prova på"	Kommentar
Dagsaktiviteter (ingen övernattnings)	50 kr	100 kr	Gäller även kvälls- och morgonaktiviteter.
Vandringkort	Helår 300 kr Halvår 200 kr	*	Kortet gäller för barmarksaktiviteter under ett kalenderår/halvår.
Skridskokort	250 kr	*	Kortet gäller för en vintersäsong, normalt december - april.
Flerdagsturer	50 kr per övernattnings	*	Avgiften är utöver utflyktens eventuella direkta kostnader (resa, logi m.m.). Säsongskort gäller inte .
Tälthyra Akka 3-pers - fjällturer samt ungdomsaktiviteter (TVM, strövsare i Södertälje LA:s regi - långhelg max 4 dagar - vecka	Gratis 250 kr 300 kr 500 kr	*	Medlemmar i Södertälje LA Medlem i annan LA Vid uthyrning till medlemmar i Södertälje LA. 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 övernattnings. Ev. kajakhyra tillkommer.
Kurser, cirklar	Särskild prissättning	*	
Kajak nybörjarkurs	500 kr	1000 kr	1 dag, inkl. kajakhyra.
Kajakhyra - kvällstur - dagstur - helgtur	150 kr 300 kr 450 kr		I samband med arrangerad tur. Inkl. paddel, flytväst och kapell.
Rekommenderad milersättning	8 kr/mil	*	Till föraren vid samåkning.
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 kurser och cirklar	Särskild prissättning		
Längdskidor dagstur	100 kr		
Längdskidor barn	50 kr	*	Avgift per gång
Skid- & snowboardskola - barn - vuxen	500 kr 800 kr	* *	Fri åkning utbildningsdagen. Fri åkning utbildningsdagen.

* Medlemskap obligatorisk. *** Inget tvång att vårdnadshavare är medlem, men det rekommenderas starkt.

Ragnhildsborgsbacken liftkort

Säsongskort		
- vuxen	700 kr	Har fyllt 16 år.
- ungdom	500 kr	Har fyllt 8 men inte 16 år.
Dagkort		
- vuxen	120 kr	Har fyllt 16 år.
- ungdom	80 kr	Har fyllt 8 men inte 16 år.
- 0 - 7 år	0 kr	Har inte fyllt 8 år. Barnet måste ha hjälm.
Halvdag och kväll 3 timmar		
- vuxen	80 kr	Har fyllt 16 år.
- ungdom	60 kr	Har fyllt 8 men inte 16 år.

VAD INGÅR I SÄSONGSKORTEN?

Skridskokort Alla normala skridskoturer 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 Alla vandringar och utflykter över en dag utan övernattnings.

HUR KÖPER JAG SÄSONGSKORTEN?

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

STYRELSEN

Så här ser styrelsen ut fram till årsmötet den 12 mars 2021

Ordförande	Anne Johansson	070 615 40 05
Vice ordförande	Anders Granéli	072 250 19 82
Kassör	Anders Hall	070 557 34 96
Vice kassör	Sven Undeland	070 363 70 76
Sekreterare	Lina Pinner	070 620 91 40
Vice sekreterare	Sasha Leonardsson	073 207 36 19
Ledamöter	Kristin Persson	072 388 54 51
	Tony Forsberg	070 652 94 79
	Kerstin Karlsson	070 637 11 27
Suppleant	Åsa Conningner Modén	070 834 15 50

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

SÖDERTÄLJE LOKALAVDELNING

Vår föreningslokal ligger i Grindstugan på Torekällberget. Kansliet är obemannat, kontakta oss via brev eller e-post.

Hemsida: www.friluftsframjandet.se/sodertalje

E-post: sodertalje@friluftsframjandet.se

E-post Ragnhildsborgsbacken: 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



Foto: Kristina Johander

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

Grafisk produktion:
Göran Hagström

Omslagsfoto:
Ewa Palm,
Eva Gruvstedt (framsida)
Sven Undeland (baksida)

*Reservation för ändringar
i programmet.*

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

Avs: Friluftsrämmandet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

