

TRÄFF & TURBLADET

2019



FRILUFTS
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE

FRILUFTS
FRÄMJANDET

SÖDERTÄLJE

ÅRSMÖTE

Fredag 15 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 17 januari.*

**Årsmötes-
förhandlingar****Utdelning av
förtjänstecken****Fest!****Anmälan senast fredag 22 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 en gång per månad 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 Friluftsfrämjandet 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.

Kontakta: Bertil Ahlqvist (sammankallande)
Tel 073 071 54 97
bertil.ahlqvist@friluftsframjandet.se

Jenny Nilsson
Tel 073 434 50 97
jenny.nilsson@friluftsframjandet.se

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vill du jobba i styrelsen?	2	Mountainbike	13
Vår ordförande har ordet	3	Äventyrsgruppen TVM	14
Vi samarbetar	3	Ytterbyö	14
Barn- och ungdomsverksamhet	4	Skogsäventyr med Friluftsfrämjandet	15
Ragnhildsborgsbacken	6	Kajak	15
Långfärds-skridsko	8	Bytesmarknad	16
Längdskidor	9	Fjäll	17
Några viktiga datum	10	Avgifter	18
Mångfaldsgruppen	11	Styrelsen	19
Vandring	12	Södertälje lokalavdelning	19

VÅR ORDFÖRANDE HAR ORDET



Jag vill börja med att tacka alla våra engagerade ledare och funktionärer för de fantastiska insatser som ni har gjort under 2018. Genom Friluftsförbundet i Södertälje genererar ni ca 30.000 timmar rörelse ute i naturen i ett aktivt friluftsliv med våra deltagare. Det gör mig oerhört stolt och ni alla ledare och funktionärer ska också vara stolta! Ni får Södertälje- och Nykvarnsborna att röra sig mera och bidrar därmed till ökad folkhälsa och livsglädje.

Barn och unga bör röra på sig minst en timme om dagen för att förebygga sjukdomar, öka kreativiteten och förbättra koncentrationsförmågan. Siffrorna visar tyvärr att vi inte alls är i närheten av det idag. Vi vuxna bör röra på oss i 45 minuter tre gånger i veckan för att öka vår stresstålighet och kreativitet, och för att bli smartare. Där är vi inte heller idag dessvärre. Men med våra ledare bidrar vi till att vi förbättrar detta. Tillsammans kan vi göra skillnad.

Låt mig ta ett exempel – en av våra ledare inom mångfald hörde från en av sina deltagare att hon efter att ha deltagit i språkpro-

naderna nu mår mycket bättre och hade börjat gå ut och gå tillsammans med väninnor från området där hon bodde. Det skapade glädje, ork, ökad kunskap i svenska språket och motion – hon mårde mycket bättre och upplevde ett mycket bättre allmäntillstånd.

Så i det lilla kan vi som ledare bidra till att göra en persons liv bättre och i det stora kan vi inspirera andra till att röra på sig och därmed minska sjuktagen och öka folkhälsan – och lära känna naturen.

Jag hoppas att du hittar något som du blir nyfiken på här i vårt programhäfte och vill testa något nytt, prova något du aldrig har gjort förut. Våga utmana dig själv, personer i din närhet och oss inom Friluftsförbundet. Våra fantastiska ledare finns här för att stötta och guida dig om du känner dig osäker. Och du – tipsa en kompis så kan vi få ännu fler att röra på sig.

Välkommen till ytterligare ett härligt friluftslivsår!

Häng med oss ut!

Patrik Neckman, ordförande

Tel 076 176 37 44

patrik.neckman@friluftsframjandet.se

VI SAMARBETAR

Med målet att öka folkhälsan och göra våra olika friluftaktiviteter tillgängliga för alla söker vi samarbetspartners, och vi är stolta och glada över att under 2018 ha startat några nya samarbeten:

Ett avtal med Idre Fjäll ger oss äntligen möjligheten att ha skiduthyrning i Ragnhildsborgsbacken och ge fler barn och vuxna chansen att röra sig och åka utför. Du kan läsa mera om detta i tidningen Friluftsliv nr 4, 2018 sid 82.

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 samt Vinterkul i Gillberga och Äventyrsdagen i Eklundsnäs för personer med funktionsvariation.

Vår Mångfaldsgrupp arbetar också tillsammans med många olika föreningar i sina aktiviteter.

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.

BARNVERKSAMHET

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, där du också gör din anmälan.

Inför 2019 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 ryggen.

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 av nya eller gamla kompisar och ledare från Friluftsförbundet blir det aldrig läskigt.



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. År vilande under hösttermin 2018, men vi planerar att rekrytera och starta ny grupp till höstterminen 2019.

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.



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



Foto: Carina Lönnberg



Foto: Sina Granath

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 stöttecken 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.

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. Hela tiden finns Friluftsfrämjandets ledare med som trygghet och inspirationskälla. Har för närvarande uppehåll, men vi hoppas kunna starta en grupp igen.

SKRINNA FÖR BARN 5-7 ÅR

Lär dig skridskoåkningens grunder med



Friluftsfrämjandet! Vi lär ut teknik och leker på isen tillsammans med hjälp av Friluftsfrämjandets 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 Friluftsfrämjandet. Kontaktpersoner för de olika grupperna finner du på hemsidan under fliken Våra verksamheter.

Kontakt:

Joke Rotticci-Mulder
barn.sodertalje@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.

NYHET FÖR I ÅR

är att den efterlängtnade skiduthyrningen äntligen kommer att erbjudas i Ragnhildsborgsbacken. För priser, tider m.m se www.ragnhildsborgsbacken.se.



Foto: Roger Sandberg



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, korv m.m. För öppettider och senaste nytt se hemsidan www.ragnhildsborgsbacken.se.

VÅRA KURSER

Slalomhjälpm 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 i mitten av januari. För att delta i kurserna måste du vara eller bli medlem i Friluftsfrämjandet.

För detaljerad information om tider, priser, anmälan m.m se www.ragnhildsborgsbacken.se.

SNOWBOARDSKOLA

Lämmel/Nybörjare – 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.

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.

Se www.ragnhildsborgsbacken.se för senaste uppdateringar

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.

Carvingteknik tonår/vuxen. Kursen för dig som redan kan åka skidor och som vill utveckla din åkning med de senaste carvingteknikerna.

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 skidle-

dare. Privatlektioner hålls företrädesvis på onsdagskvällar. Bokning av privatlektion sker på skidskola@ragnhildsborgsbacken.se.

UPPLYSNINGAR SKIDSKOLA

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

ANMÄLAN

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

EVENTS

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

Discokväll lördag 9 februari.

Ragnhildsborgsbacken Cup lördag 9 mars.

Lovaktiviteter – Vi kommer under 2019 att med stöd av Södertälje kommun ordna aktiviteter under något lov beroende på snötillgång. Följ information om tid och omfattning på www.sodertalje.se och www.ragnhildsborgsbacken.se.

VI BEHÖVER FLER FUNKTIONÄRER!

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

Anmäl dig snarast till rekrytering@ragnhildsborgsbacken.se.

Kontakt:

info@ragnhildsborgsbacken.se

Se www.ragnhildsborgsbacken.se för senaste uppdateringar

Idre Fjäll

i nära samarbete med
Ragnhildsborgsbacken

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

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



Foto: Torbjörn Jonered

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, gruppindelning mm hittar du på vår hemsida www.friluftsframjandet.se/sodertalje under fliken Våra verksamheter/långfärdsskridsko.



TEMAKVÄLLAR OCH PRAKTIKTURER

Lär dig mera om is och skridskoåkning på våra temakvällar och praktikturer!

Temakväll **"Säkerhet, utrustning, åkteknik"** den 8 januari kl 18.30-20.30 i Stadshuset i Södertälje. 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 åktekniken. Avgift 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Temakväll **"Iskunskap"** den 15 januari kl 18.30-20.30 i Stadshuset i Södertälje. Du lär dig det viktigaste 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. Avgift 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Praktiktur **"Säkerhet"** med plurrövning den 12 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).

Praktiktur **"Iskunskap"** den 20 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. Avgift 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

"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

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

porter mm. Läs på vår hemsida hur du kan få tillgång till Skridskonätet!

Som medlem i Friluftsförbundet kan du ta del av våra e-postutskick. 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 Gruvstedt

NÅGRA VIKTIGA DATUM

Här får du en översikt över vårt program för 2019 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	tisdag	Kolla på hemsidan tisdag, fredag och lördag under vintern för skridskoturer dagen därpå.	Långfärdsskridsko
1 jan	tisdag	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
6 jan	söndag	Nybörjartur skridsko, fortsätter varje söndag i januari.	Långfärdsskridsko
8 jan	tisdag	Temakväll "Säkerhet, utrustning, åkteknik".	Långfärdsskridsko
12 jan	lördag	Praktiktur "Säkerhet".	Långfärdsskridsko
15 jan	tisdag	Temakväll "Iskunskap".	Långfärdsskridsko
17 jan	torsdag	Sista dag för skrivelser och motioner till årsmötet.	Årsmöte
19-20 jan	lör-sön	Skidskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken. (Prel.)	Ragnhildsborgsbacken
19-20 jan	lör-sön	Snowboardskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
20 jan	söndag	Skridskotur "Iskunskap i praktiken".	Långfärdsskridsko
21 jan	måndag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 21-22/1.	Långfärdsskridsko
3 feb	söndag	Vinterkul i Gillberga.	
5 feb	tisdag	Fjällcirkel startar.	Fjäll
9 feb	lördag	Discokväll i backen.	Ragnhildsborgsbacken
16-17 feb	lör-sön	Skidskoleavslutning.	Ragnhildsborgsbacken
17 feb	söndag	Familjedagen vinter i Tveta.	
19 feb	tisdag	Månskenstur på skridsko? Kolla hemsidan 18-20/2.	Långfärdsskridsko
22 feb	fredag	Sista anmälningsdag för årsmötet 15 mars.	Årsmöte
9 mars	lördag	Ragnhildsborgsbacken Cup.	Ragnhildsborgsbacken
15 mars	fredag	Årsmöte.	Årsmöte
2-3 apr	tis-ons	Vårens vardagsvandringar börjar.	Vandring
30 apr	tisdag	Valborgsfirande i Ragnhildsborgsbacken.	
12 juni	onsdag	Avslutning vardagsvandringarna.	Vandring
27-28 aug	tis-ons	Höstens vardagsvandringar börjar.	Vandring
1 sep	söndag	Äventyrsdag vid Eklundsås.	

Se www.friluftsfamjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar

15 sep	söndag	Familjedag i Tveta.	
16 nov	lördag	Bytesmarknad.	Bytesmarknad
4 dec	onsdag	Avslutning vardagsvandringarna.	Vandring
14 dec	lördag	Skridskoprämiär? Kolla hemsidan	Långfärdsskridsko

Se www.friluftsframjandet.se/sodertalje för senaste uppdateringar



Foto: Ewa Palm

Friluftsfrämjandet i Södertälje vill vara det självklara valet för alla i Södertälje med omnejd som vill uppleva naturen/friluftsliv utan tävlingshets. Mångfaldsgruppen, tillsammans med engagerade ledare, försöker skapa möjligheter för grupper som av olika skäl ännu inte deltar i våra aktiviteter.

Exempel på vår verksamhet:

- Vi bedriver Strövarfunkis för barn med funktionsvariation, en mycket uppskattad aktivitet.
- I samarbete med Hagabergs Folkhögskola anordnar vi "språkpromenader", där man får tillfälle att både prata svenska och komma i kontakt med naturen.
- Vi har också använt Studieförämjandets material "Svenska i Naturen" vid flera sammankomster.
- Vi samarbetar med Ung Fritid i Södertälje kommun för att ge ungdomar nya möjlig-

heter att komma i kontakt med naturaktiviteter.

- Tillsammans med Friskis o Svettis och Samspråk inom Vuxenutbildningen Södertälje arrangerar vi cykelkurser för invandrarkvinnor.
- Vi medarrangerar Familjedagarna i Tveta samt i FUB:s program för att ge personer med funktionsvariation naturupplevelser.

Om du är intresserad av att delta i någon av dessa spännande och personligt berikande aktiviteter, som samtidigt är samhällsnyttiga, kontakta jenny.nilsson@friluftsframjandet.se.

**GILLA OSS PÅ
FACEBOOK!**



Friluftsfrämjandet i Södertälje

VANDRING

Föreningens vandringssektion är mycket aktiv och inbjuder till vandringar under alla årstider. 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!



Foto: Leena Sjölin

På våra vandringar behöver du rejäla skor/kängor eller stövlar och kläder efter väder. I ryggsäcken bör det finnas sitt-
underlag, 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. 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 under tiden 2 april – 12 juni samt 27 augusti – 4 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

Några söndagar varje säsong bjuder vi in till vandringar, som i svårighetsgrad och omfattning liknar söndagsvandringarna (se ovan). Se hemsidan för datum.

KULTURVANDRINGAR

Bibbi Nyberg har troget lett kulturvandringar i många år och dessutom lärt upp Kerstin Frenckner som ny ledare. Nu har hon bett att med ålderns rätt få lämna sitt uppdrag och har istället engagerat Leena Sjölin.

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 blir på de östra delarna av Södermalm, där vi ser stora och små gamla kulturbyggnader, ny byggnation, parker och vackra utsikter.

Kerstin och Leena önskar alla välkomna, inte bara våra trogna vandrare.

Närmare information och datum kommer att publiceras på hemsidan.

VANDRINGSRESOR

Vi planerar också att ordna någon vandringsresa både i Sverige och utomlands. Det finns tankar på att ordna en tvådagars vandringsresa till Tivedens nationalpark i månadsskiftet maj/juni och en vandringsresa till Estland på sensommaren. Deltagarantalet är begränsat, det gäller att vara snabb med sin anmälan.

Dessa resor presenteras på hemsidan och i e-post till dem som i medlemsregistret anmält intresse för vandring. Anmälan sker alltid på hemsidan.

Kontakt:

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

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?

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.

Säsongen startar i början av maj. Målet är att ordna ca 10 turer under 2018.

Anmälan till turerna görs på Friluftsfrämjandets hemsida, där du kommer att hitta detaljerad information om turerna.

Vi startade MTB-verksamheten 2016 och i dagsläget har MTB-sektionen bara en ledare. Vi behöver flera MTB-ledare och hjälpledare, hör av dig om du är intresserad!

Kontakt:

Didier Rotticci Tel 070 624 40 53
didier.rotticci@friluftsframjandet.se



Foto: Didier Rotticci

ÄVENTYRSGRUPPEN TVM – VAD ÄR DET?

TVM står för tre vildmarksmål: skogen, vattnet och fjällen, och är Friluftsrämjandets ungdomsverksamhet för dig som är mellan 14 och 25 år.



Foto: Kristin Persson

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.

För Södertäljes TVM:are har det varit fullt upp 2018. Under våren har vi bland annat hunnit med en Rommetripp tillsammans med 50 TVM:are från Mälardalen, SydTing och RiksTing, båda två nere i Skåne.

Höstterminen inleddes som vanligt med Mälardalens Startkalas och strax därefter var det dags för Invigningsläger för nästa kull Södertälje TVM:are och dess ledare. Varmt välkomna till TVM Södertälje!

Hösten fortsatte sedan med Mellanting utanför Göteborg och framför allt: TVM Mälardalens stora firande av TVM 60 år med prova-på-dag för alla som är nyfikna på TVM. Ter-

minen avslutades med vårt traditionella läger "Höstnatt i Stockholms skärgård".

Södertäljes TVM-verksamhet fortsätter också att utbilda sina medlemmar till Unga Ledare. I år är det tre härliga TVM:are som gått utbildningen, varmt välkomna in i ledarskaran, Agnes, Sandra och Leia.

Välkommen till TVM, äventyret väntar!

Kontakt:

Petra Nordkvist

petra.nordkvist@hotmail.com

YTTERBYÖ

Under 2018 har Friluftsrämjandet i Södertälje varit med och bildat den nya föreningen Ytterbyö friluftsförening. Tillsammans med Turinge Scoutkår och stiftelsen som driver Vackstanäsgymnasiet arbetar vi i den nya föreningen för att utveckla Ytterbyö i sjön Vällingen till ett område för friluftsföraktiviteter tillgängligt för föreningens medlemsorganisationer.

Under 2018 har några av våra barngrupper

från Friluftsrämjandet haft läger på Ytterbyö och även Turinge scoutkår har arrangerat flera både större och mindre läger. Framtidsplanerna för ön är stora. Målet är att bygga fasta vindskydd, investera i gemensam utrustning, bygga ett förråd m.m.

Kontakt:

Jenny Nilsson

jenny.nilsson@friluftsrframjandet.se

SKOGSÄVENTYR MED FRILUFTSFRÄMJANDET

Sommaren 2018 fick vi TVM:are möjlighet att arrangera två lovveckor för barn i låg- och mellanstadieålder genom kommunens satsning på gratis lovverksamhet för alla barn i Södertälje kommun.

Tillsammans med 10 av mina TVM:are planerade och genomförde vi två fantastiskt roliga lovveckor för totalt 38 barn i åldrarna 7-12 år.

Ledarna startade med två intensiva dagar av planering, inhandling av mat och material, samt iordningställande av lägerplatsen vid torpet Larslund, som vi fick låna av Naturskolan.

Lovdagarna fylldes sedan med allt ifrån

tipspromenader med "uppdrag" att utföra, frågor om Allemansrätten och nyttigheter om djur och natur, till lekar av alla de slag: skogsuppdrag, vindskyddsbygge, täljning, sagorunda/vandring till Mora torp, och mycket smarrig matlagning tillsammans.

Vi åkte också på utflykt till Överenhörna där vi vandrade upp till Lurberget. Uppe på toppen av berget spanade vi efter örnar, lekte lekar och åt lunch. Dagen avslutades med bad nere vid ångbåtsbryggan.

Stort tack till alla fantastiska barn som kom till vårt Skogsäventyr!

*Petra Nordkvist, barn- och TVM-ledare,
Friluftsförbundet Södertälje*



KAJAK

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, kamraträddning. Kajakturerna 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.

Kontakt:

Anna Nygren Tel 073-914 09 93
kajak.sodertalje@friluftsfremjandet.se

BYTESMARKNAD – KÖP OCH SÄLJ



Foto: Hans Åkerlund

Har barnen växt ur skridskor och pjäxor? Har skidorna blivit för korta? Vill du börja åka långfärdsskridskor men inte lägga för mycket pengar på utrustningen.

VAD KAN DU SÄLJA/KÖPA?



Skidor, Skridskor, Stavar, Pjäxor, In-Lines, Snowboards, Hjälmars, Hockeyutrustning, Ryggsäckar, Skidoveraller (endast barnstorlekar).

Bytesmarknaden 2019 är planerad till lördagen den 16 november i Rosenborgskolans matsal. För definitiva tider se hemsidan, Facebook, annons i LT.

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 kort, 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:

Björn Sveréus

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.

Vi genomförde under 2018 en resa till Funäsdalen där vi gjorde fyra dagsvandringar. Inför sommaren 2019 har vi ambitionen att ordna en vandring någonstans i fjällvärlden, detaljer om det annonseras senare. Vi kommer också att ta med en ny grupp Frilufsare till Fulufjället.



Foto: Eva Gruvstedt

FJÄLLCIRKEL

Vill du lära dig grunderna för och få tips om att vandra i fjällen? I vår studiecirkel träffas vi tre tisdagar i februari med start 5 februari och pratar vandringsvägar 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 i sin profil 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

VILL DU BLI LEDARE?

Vi ger dig ledarutbildning.

Du ger av din tid för att vi ska kunna behålla våra aktiviteter och utveckla vår verksamhet. Du får glädje, samvaro, uppskattning.

Kontakta den verksamhetsgren du är intresserad av (se respektive sida här i bladet eller kontakta föreningen).

Vi stöder Friluftsfrämjandet i Södertälje



SÖDERTÄLJE
 VASA HANDELSPLATS
MAXI
 ICA STORMARKNAD

AVGIFTER FÖR VÅRA AKTIVITETER

Aktivitetstyp	Avgift medlemmar	Avgift "Prova på"	Kommentar
Dagsaktiviteter (ingen övernattninng)	50 kr	100 kr	Gäller även kvälls- och morgonaktiviteter.
Mountainbike	30 kr	60 kr	Avgift per tur.
Flerdagsturer	50 kr per övernattninng	*	Avgiften är utöver utflyktens eventuella direkta kostnader (resa, logi m.m.). Säsongskort gäller inte .
Kurser, cirklar	Särskild prissättning	*	Säsongskort gäller inte .
Skridskokort	250 kr	*	Kortet gäller för en vintersäsong, normalt december – april.
Vandringskort	Helår 300 kr Halvår 200 kr	*	Kortet gäller för barmarksaktiviteter (exkl. stavgång) under ett kalenderår/halvår.
Rekommenderad milersättning	8 kr/mil	*	Till förenen vid samåkning.
Strövare och Frilufsare	400 kr	*	Terminsavgift, endast barnet medlem.
Strövare och Frilufsare	350 kr	*	Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Skogsknytte och Skogsmulle	350 kr	*	Terminsavgift, endast barnet medlem.
Skogsknytte och Skogsmulle	300 kr	*	Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Skogsknopp	250 kr	*	Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Äventyrliga familjen	150 kr	*	Terminsavgift, hela familjen medlem, alla aktiviteter betalas separat.
TVM	150 kr	*	Terminsavgift, alla aktiviteter betalas separat.
Barnskridsko	300 kr	*	Terminsavgift.
Barnskidor längd	50 kr	*	Avgift per tillfälle.
Skid- och snowboardskola		*	
Vuxen	800 kr		Fri åkning utbildningsdagen.
Barn	500 kr		Fri åkning utbildningsdagen.
Ragnhildsborgsbacken liftkort			
Säsongskort, vuxen	700 kr		Har fyllt 16 år.
Säsongskort, ungdom	500 kr		Har fyllt 8 men inte 16 år.
Dagkort, vuxen	120 kr		Har fyllt 16 år.
Dagkort, ungdom	80 kr		Har fyllt 8 men inte 16 år.
Upp till 7 år	0 kr		Har inte fyllt 8 år. Barnet måste ha hjälm.
Halvdag och kvällsöppet 3 timmar			
Vuxen	80 kr		Har fyllt 16 år.
Ungdom	60 kr		Har fyllt 8 men inte 16 år.

* Medlemskap obligatorisk.

VAD INGÅR I SÄSONGSKORTEN?

Skridskokort	Alla normala skridskoturer (onsdagar, helger) enligt schemat, specialturer m.m. Gäller även för vandringar/skidturer som görs i stället för skridskoturer vid isproblem. Temakvällar (se sid 8) och andra speciella arrangemang täcks inte av säsongskortet.
Vandringskort	Vandringar, utflykter, promenader. Flerdagsturer och STF's utflykter täcks inte av vandringskortet.

HUR KÖPER JAG SÄSONGSKORTEN?

Bokas på hemsidan på aktiviteten "Vandringskort" alt. "Skridskokort" och betalas online med kort. Se till att du har angett ICE telefonnummer till närmast anhörig i din profil på hemsidan. Kortet kommer med posten eller delas ut vid vandring.

STYRELSEN

Så här ser styrelsen ut fram till årsmötet den 15 mars 2019

Ordförande	Patrik Neckman	076 176 37 44
Vice ordförande	Anders Granéli	072 250 19 82
Kassör	Anders Hall	070 557 34 96
Vice kassör	Hans Åkerlund	072 542 00 53
Sekreterare	Eva Gruvstedt	073 989 59 91
Vice sekreterare	Anne Johansson	070 615 40 05
Ledamöter	Gunilla Andir	073 442 67 80
	Jenny Madestam	073 652 07 25
	Kristin Persson	072 388 54 51
Suppleanter	Gustaf Åberg	076 798 13 61
	Vakant	

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 e-post eller lämna meddelande på vår telefonsvarare 073 039 53 40.

Våra telefonnummer/telefonsvarare:

Kansliet: 073 039 53 40

Skidbacken: 08 550 171 80

Hemsida: www.friluftsframjandet.se/sodertalje

E-postadress: sodertalje@friluftsframjandet.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**

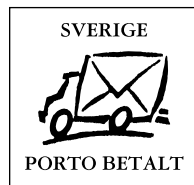
Scandic
SKOGSHÖJD

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

Grafisk produktion:
Göran Hagström

Omslagsfoto:
Roger Strandberg,
Carina Lönnebring (framsida)
Eva Gruvstedt (baksida)

*Reservation för ändringar
i programmet.*



Avs: Friluftsförbundet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

