



FRÅN DELTAGARE
TILL SKIDLÄRARE.

ÄVENTYRET
BÖRJAR HÄR.



UTBILDNINGSPROGRAM

SKIDOR OCH SNOWBOARD

Region Mälardalen
2015 - 2016

FRILUFTS
FRÄMJANDET





VILL DU BLI SKID- ELLER SNOWBOARDINSTRUKTÖR I SVERIGES STÖRSTA SKIDSKOLA?

Som instruktör och ledare inom Friluftsförbundet har du möjlighet till ett superroligt uppdrag och en karriär som kan ta dig till berg över hela världen. Du kommer att få åka massor med skidor/snowboard med människor som delar din passion. Friluftsförbundets utbildningar är början på en livslång relation till skid- och snowboardåkning och en bra merit i ditt CV.

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.

VAD KRÄVS FÖR ATT BLI LEDARE?



Du älskar att åka skidor eller snowboard
och du vill dela din glädje med andra.



Du är 16 år eller äldre.
Det är aldrig för sent att börja!



Du är medlem i Friluftsförbundet.



Du genomför vår värdegrundsbildning.

Välkommen att anmäla dig till någon av säsongens utbildningar!
Teckna medlemskap på [friluftsfremjandet.se](https://www.friluftsfremjandet.se)
innan du skickar in anmälan.

VÅRA UTBILDNINGAR

INTRO

Utbildningen ger en inblick i vad instruktörsrollen handlar om och vilka krav som ställs på dig som åkare och ledare. Personlig åkfärdighet övas, du får information om Friluftsrämmandet samt hur det fungerar att vara instruktör i skidskolan. Efter en introutbildning kan du jobba som hjälpinstruktör i skid- och snowboardskola i någon av våra lokalavdelningar eller på en fjällanläggning. Du får då den praktik som krävs för att gå vidare till Utbildning 1.

INTRO PÅ HEMMAPLAN

Innehållet i denna utbildning är samma som Intro, men denna hålls i hemmabacke istället för i fjällen. Utbildningen integreras i lokalavdelningarnas skidskolor. Deltagarna "praktiserar" i skidskolan på förmiddagen för att sedan tillsammans med en ledare bygga på med moment.

UTBILDNING 1

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du självständigt kan leda grupper upp till nybörjarnivå med fokus på barn. Teknik, analys, metodik och pedagogik är riktad mot nybörjare. Den personliga åkfärdigheten och ledarrollen tränas och utvecklas. Vi ger dig en introduktion i längdskidåkning som en andra disciplin. För att gå Utbildning 1 krävs godkänd Introutbildning och minst tio timmars skidskolepraktik samt god åkfärdighet. Efter Utbildning 1 kan du jobba som instruktör i skid-/snowboardskola i någon av våra lokalavdelningar eller på en fjällanläggning. Du får då den praktik som krävs för att gå vidare till Utbildning 2.

Certifiering: Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

Undervisningsnivå: Nybörjare med fokus på barn upp till parallella skidor.

UTBILDNING 2

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du självständigt kan leda grupper upp till avancerad nivå, samt organisera skidskoleverksamhet i lokalavdelningen. Metodik, teknik och analys är riktad mot medelgoda och avancerade åkare. Den egna åkfärdigheten prövas och övas med bland annat banåkning. Vi ger dig en introduktion i telemark eller snowboard som en andra disciplin. För att gå utbildningen krävs Utbildning 1 och minst 30 timmars skidskolepraktik samt god åkfärdighet.

Certifiering: Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

Undervisningsnivå: Utveckling av parallell sväng, organisera skidskola.



"Att vara ledare ger dig massor! Glädjrika upplevelser, kunskap och erfarenhet blir din belöning. Få saker slår känslan av att leda en grupp och få andra att utvecklas. Barn eller vuxna; det är du som ledare som ger deltagarna kraft och energi att utvecklas och känna trygghet. Det är du som är förebilden."

UTBILDNING 3

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du självständigt kan leda grupper upp till svart nivå, samt leda utvecklingsprocesser för skidledare i lokalavdelningen. Metodik, teknik och analys för åkare på alla nivåer. Den egna åkfärdigheten testas och utvecklas bl.a. i puckelåkning och offpist. För att gå utbildningen krävs Utbildning 2 och minst 30 timmars skidskolepraktik samt en kvalificerad åkfärdighet.

Certifiering: Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

Undervisningsnivå: Upp till svart nivå, leda utvecklingsprocesser för skidledare i lokalavdelningen.

Utbildningen genomförs av Friluftsrämjandets riksorganisation.

UTBILDNING 4

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du efter praktik och träning självständigt kan leda skidskoleverksamhet på alla nivåer samt ha möjlighet att ta Svensk Skidlärarexamen. Du får öva dig i att utveckla avancerade åkare. För att gå utbildningen krävs genomgången och godkänd Utbildning 3 eller motsvarande utbildning i annan svensk skidlärarorganisation, samt minst 30 timmars praktik i skidskola.

Certifiering: Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

Undervisningsnivå: Utveckla avancerade åkare samt kunna bli kursledare och ta skidlärarexamen.

Utbildningen genomförs av Friluftsrämjandets riksorganisation.

VILL DU GÅ VIDARE?

SVENSK SKIDLÄRAREXAMEN

Efter Utbildning 4 ges möjlighet att ta Svensk Skidlärarexamen. Under en vecka prövas du i alla skidlärarens nödvändiga kunskaper och kompetenser såsom teknik, metodik, undervisning och teoretiska kunskaper. Examen arrangeras av Svenska Skidrådet.

ISIA

En utbildning efter Skidlärarexamen som ger internationell skidlärarbehörighet. Utbildningen innehåller teknik och säkerhet uppför och utför utanför preparerade pister. Utbildningen arrangeras av Skidläraryöreningen. Läs mer på skidlararforeningen.se/utbildningar

BLI KURSLEDARE

Vår vision är att utbilda världens bästa skidlärare genom att erbjuda Sveriges bästa skidlärarutbildning. Som ledare för våra utbildningar erbjuds du en möjlighet att utmana och utveckla ditt ledarskap och din skidåkning. Intresserad? Kontakta regionkontoret för information om hur du ansöker.

FORTBILDNING FÖR DIG SOM ÄR SKIDLEDARE

CLINICS

Vi träffas för att utveckla vår egen skidåkning utifrån ett teknik- och mekanikperspektiv. Den är traditionellt för dig som tränar inför examen, men är öppen för alla som vill utveckla sig ännu mer som skidåkare. Vi träffas en kväll i veckan under säsongen, varannan vecka i Flottsbro och varannan vecka Hammarbybacken.

CAMP KING I KUNGSBERGET

En dag för dig som har gått minst Introutbildning. Våra kompetenta skidlärare från utbildningsteamet hjälper dig att vässa din skidåkning. Hela dagen ägnas åt personlig färdighet och innehållet skapas efter deltagarnas önskemål t. ex. puckelpist, skidteknik, bana eller park. Vi garanterar att du blir en bättre åkare efter denna dag! Gruppindelning sker efter åkfärdighet. Du bokar själv transport och liftkort.

EGNA UPPLÄGG PÅ UTBILDNING ELLER CLINIC

Vi kan erbjuda skraddarsyddna clinics och utbildningar efter lokalavdelningens önskemål inom någon del av skidvärldens olika discipliner såsom banåkning, puckelpist, carving eller park och jibbing. Kontakta regionkontoret för mer uppgifter.

UPPTAKT MED CLINICS

En gemensam upptakt för alla skidledare med möjlighet att lära känna varandra, ha roligt, byta erfarenheter och utvecklas. Du väljer de clinics som passar dig utifrån nedanstående program. Upptakten förutsätter att man har gått minst Introutbildningen.



PROGRAM FÖR LOKALAVDELNINGARNA

på upptakten i Idre 3–6 december, 2015.

	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag	Egen åkning	1. Certifiering U1 Hålls av resp. LA. För dig som nyligen gått U1.	1. Park för nybörjare För dig som vill använda parken i din undervisning.
		2. Certifiering U2 & U3 Hålls av utbildnings-teamet.	1. Avrostning För dig som vill repetera dina färdigheter inom skidåkning
Eftermiddag	1. Avrostning För dig som vill repetera dina färdigheter inom skidåkning	1. Park för nybörjare För dig som vill använda parken i din undervisning.	
	2. Inför certifiering av U1. För dig som kommer att certifiera de som gått U1.	2. Banåkning För dig som vill åka portar.	
Kväll	Föreläsning med tema ledarskap.		

Programmet kan komma att ändras beroende på snötillgång och tillgänglighet till backar/park.

UTBILDNINGSPROGRAM

INTROUTBILDNINGAR

UTFÖR – INTRO

3-6 december 2015 – Idre Fjäll
Boka-tidigt-pris senast 11 okt: 4550 kr
Ordinarie pris senast 1 nov: 5200 kr

UTFÖR PÅ HEMMAPLAN – INTRO

16-17 januari, 23-24 januari 2016
Plats bestäms efter tillgång av snö.
Boka-tidigt-pris senast 29 nov: 1450 kr
Ordinarie pris senast 13 dec: 1650 kr

UTFÖR – INTRO

17-20 mars 2016 – Kungsberget
Boka-tidigt-pris senast 17 jan: 4700 kr
Ordinarie pris senast 7 feb: 5400 kr

SNOWBOARD – INTRO

3 - 6 december 2015 – Idre Fjäll
Boka-tidigt-pris senast 11 okt: 4550 kr
Ordinarie pris senast 1 nov: 5200 kr

TELEMARK – INTRO

3 - 6 december 2015 – Idre Fjäll
Boka-tidigt-pris senast 11 okt: 4550 kr
Ordinarie pris senast 1 nov: 5200 kr

UTBILDNING 1

UTFÖR – U1

3-10 januari 2016 – Ramundberget
Boka-tidigt-pris senast 8 nov: 9700 kr
Ordinarie pris senast 15 nov: 11 200 kr

UTFÖR HELG – U1

3-6 december 2015 – Idre Fjäll
17 januari 2016 – Romme
11-14 februari 2016 – Idre Fjäll
En kväll 2016 – på hemmaplan
Boka-tidigt-pris senast 11 okt: 12 650 kr
Ordinarie pris senast 1 nov: 14 600 kr

UTFÖR – U1

12-19 mars 2016 – Badgastein/Österrike
Boka-tidigt-pris senast 13 nov: 16 150 kr
Ordinarie pris senast 8 jan: 18 500 kr

UTFÖR – U1

13-20 mars 2016 – Ramundberget
Boka-tidigt-pris senast 17 jan: 10 050 kr
Ordinarie pris senast 7 feb: 12 700 kr

SNOWBOARD – U1

3-10 januari 2016 – Ramundberget
Boka-tidigt-pris senast 8 nov: 9900 kr
Ordinarie pris senast 15 nov: 11 400 kr

TELEMARK, HELGER – U1

3-6 december 2015 – Idre Fjäll
17 januari 2016 – Romme
11-14 februari 2016 – Idre Fjäll
Boka-tidigt-pris senast 11 okt: 12 550 kr
Ordinarie pris senast 1 nov: 14 400 kr

LÄNGD - U1

10 - 13 dec 2015 – Bruksvallarna
Mer info friluftsframjandet.se

UTBILDNING 2

UTFÖR – U2

3-10 januari 2016 – Ramundberget
Boka-tidigt-pris senast 8 nov: 9800 kr
Ordinarie pris senast 15 nov: 11 300 kr

UTFÖR – U2

12-19 mars 2016 – Badgastein/Österrike
Boka-tidigt-pris senast 13 nov: 16 200 kr
Ordinarie pris senast 8 jan: 18 600 kr

UTFÖR – U2

13-20 mars 2016 – Ramundberget
Boka-tidigt-pris senast 17 jan: 11 050 kr
Ordinarie pris senast 7 feb: 12 700 kr

SNOWBOARD – U2

13 - 20 mars 2016 - Ramundberget
Boka-tidigt-pris senast 17 jan: 10 050 kr
Ordinarie pris senast 7 feb: 12 700 kr

UTBILDNING 3

UTFÖR – U3

10 - 17 januari 2016 – Idre Fjäll
(Under Friluftsförbundet's ledarvecka)
Mer info friluftsförbundet.se

UTFÖR – U3

13 - 20 mars 2016
Mer info friluftsförbundet.se

SNOWBOARD – U3

25 -31 januari 2016 – Idre Fjäll
I samarbete med SLAO, läs mer på
slao.se/snowboardinstruktor-/snowboard--instruktor-3-__130

UTBILDNING 4

UTFÖR – U4

13 - 20 mars 2016
Mer info friluftsförbundet.se

GILLA PARKEN

GILLA PARKEN-CLINIC

13 januari 2016 - Hemmabacke
En fortbildning för dig som är ledare och vill lära dig mer om i Gilla Parken.
Mer info friluftsförbundet.se

UTBILDNING FÖR INSTRUKTÖRER

16 januari 2016
En utbildning för dig som vill bli kursledare och utbilda ledare i Gilla Parken.
Mer info friluftsförbundet.se

UPPTAKT FÖR LEDARE + CERTIFIERING U1 & U2 & U3

3-6 december 2015 – Idre Fjäll
Boka-tidigt-pris inkl. clinic senast 11 okt: 3550 kr
Ordinarie pris inkl. clinicsenast 1 nov: 3700 kr
Vid anmälan bokar du vilka clinics du vill delta i.

CERTIFIERING U2 & U3

14 januari 2016 – Hemmabacke.
Plats bestäms efter tillgång av snö.
Anmälan senast 10 januari.

17 februari 2016 – Hemmabacke
Plats bestäms efter tillgång av snö.
Anmälan senast 12 februari.

13 februari 2016 – Kungsberget
Är gratis men kräver anmälan senast 5 feb.
Ej utnyttjad bokad plats debiteras med 250 kr.

13 mars 2016 – Kungsberget
Är gratis men kräver anmälan senast 4 mars.
Ej utnyttjad bokad plats debiteras med 250 kr.

CLINICS FÖR SKIDLEDARE

En kväll/vecka under säsongen
Hammarbybacken/Flottsbro
För mer info, maila
regionmalardalen@friluftsförbundet.se.

CAMP KING

13 februari 2016 – Kungsberget
Anmälan senast 6 feb: 400 kr

13 mars 2016 – Kungsberget
Anmälan senast 4 mars: 400 kr

BRA ATT VETA

MEDLEMSKAP

Medlemskap i Friluftsförbundet är obligatoriskt. Bli medlem på friluftsförbundet.se innan du anmäler dig till utbildningen.

LOKALAVDELNINGARS KONTAKT

Det är bra om du också tar kontakt med din lokalavdelning. Vill du ha hjälp, hör av dig till regionkontoret.

PRAKTIK

Praktiken som du behöver mellan utbildningsstegen gör du i Friluftsförbundets skidskolor eller på en skidanläggning. Kontakta din lokalavdelning eller regionkontoret så hjälper vi dig. Kontaktuppgifter hittar du på sista sidan.

CERTIFIERING

Efter varje utbildning behöver du genomföra en certifiering. Du kommer att få veta mer om certifieringen under utbildningen.

VAD INGÅR I PRISET?

Intro samt utbildning 1 & 2

I priset inkluderas utbildning, bussresa, boende i flerbäddsrum, helpension, liftkort och litteratur. I priset ingår inte städning samt mat under bussresan till/från orten.

Utbildning 1 & 2 Badgastein - Österrike

I priset inkluderas utbildning, flyg, transfer, boende, sju frukostar, sex middagar, skidfrakt (ett skidfodral), liftkort, avbeställningsskydd och studiebesök hos lokal skidskola. Tillkommer gör luncherna, en middag, dryck samt hyra av längdutrustningen en eftermiddag/kväll. Utbildningen ställs in vid mindre än sju deltagare.

Intro på hemmaplan

Utbildning och litteratur. Resa, mat och liftkort står du själv för.

Upptakt för skidledare med olika clinics

Inkluderar resa, boende, helpension, liftkort och clinic.

Camp King i Kungsberget

I priset inkluderas personlig utveckling under ledning av utbildningsteamets kompetenta skidlärare, resa, mat och liftkort står du själv för.

Fortbildning/Clinics under säsongen

Priset kan variera, se respektive clinic. Resa och liftkort står du själv för.



ANMÄLAN

ANMÄLAN TILL INTRO, UTBILDNING 1 & 2, UPPTAKT, CLINICS OCH CAMP KING

Anmälan gör du på webben, friluftsframjandet.se.

För att din anmälan ska vara giltig behövs ett godkännande av din lokalavdelning (gäller Utbildning 1 & 2). Om din utbildningsavgift ska faktureras till din lokalavdelning krävs godkännande från din lokalavdelning.

Om du inte är aktiv i någon lokalavdelning inom Region Mälardalen krävs praktikintyg samt utbildningsintyg från föregående utbildning. Kontakta regionkontoret om du behöver hjälp med lokalavdelningskontakten.

Efter sista anmälningsdagen kan bokning göras i mån av plats mot en tilläggsavgift (min. 500 kr) på det högre utbildningspriset. Alla anmälningar är bindande efter respektive sista anmälningsdatum.

BETALNING

Betalningen måste ske inom föreskriven tid annars förlorar du din plats, men du är fortfarande betalningsskyldig för utbildningsavgiften.

ÅTERBUD

Anmälan är bindande. Blir du sjuk före avresa debiteras du en administrativ avgift på 10%, dock minst 500 kr. Detta gäller om du avbokar senast 10 dagar före avresa och bifogar ett läkarintyg. Skulle du bli sjuk eller behöva avbryta pågående utbildning hänvisar vi dig till ditt försäkringsbolag. Ingen återbetalning sker från Friluftsfrämjandet. Vid övrig avbokning debiteras hela avgiften. Har du anmält dig och lämnar återbud inom anmälningsstiden utgår en administrationsavgift på 500 kr.

INTYG/GODKÄND

Alla deltagare som med godkänt resultat fullföljt utbildningen enligt Friluftsfrämjandets regler och utbildningsplaner får intyg på fullgjord utbildning. Det krävs 100% närvaro för att bli godkänd.

MINSTA ANTAL

Vid för få anmälningar till en utbildning kan den komma att ställas in. Antalet anmälningar varierar mellan olika utbildningar.

UTRUSTNING

Nyslipade och vallade skidor/bräda som ej är äldre än fem år, utbildningsmaterial från eventuell tidigare utbildning samt anteckningsmaterial. Hjälms är obligatoriskt på alla våra utbildningar.

BOENDE

På våra utbildningar bor deltagarna i flerbäddsrums i fullt utrustade lägenheter med bastu och torkskåp.

FÖRSÄKRING

Som medlem i Friluftsrådet är du försäkrad, men se även till att komplettera med en egen olycksfallsförsäkring som täcker utförsåkning/snowboard.

ALKOHOL & DROGER

För myndig deltagare sker eventuellt intag av alkohol på ett sätt som inte stör eller hindrar deltagandet i utbildningen. För minderårig är alkoholintag förbjudet. Den som bryter mot detta förbud blir omedelbart hemsänd på egen bekostnad och inga pengar betalas tillbaka för den kvarstående tiden.





ORDNINGSREGLER

För att ge dig och andra en trivsamt utbildning har vi några ordningsregler.

- Dina ledare är ansvariga för att allt fungerar som det ska under utbildningen.
- Deltagaren är skyldig att följa de anvisningar och de ordningsregler som finns för utbildningens genomförande som lämnats av ledaren eller av annan person som Friluftsrämjandet anlitat.
- Det åligger deltagaren att ersätta skada och förstörelse som deltagaren orsakat gentemot någon som Friluftsrämjandet anlitat för att medverka för utbildningens genomförande.
- All undervisning är obligatorisk! För att få ett intyg krävs fullständig närvaro. Om du blir sjuk måste du meddela din ledare.
- Visa hänsyn till rumskompisar!
- Det är släckt i alla stugor/lägenheter kl. 23.00.
- Det är till ledaren du ska vända dig om du har något problem eller något du vill prata om.
- Om deltagaren bryter mot dessa ordningsregler kan Friluftsrämjandet omedelbart häva avtalet och deltagaren blir hemsänd på egen bekostnad. Inga pengar betalas tillbaka och deltagare blir skadeståndsskyldig.

FORTBILDNINGAR FÖR DIG SOM ÄR SKIDLEDARE

SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNINGSLÄRA

Datum: 28 september 2015 kl. 18.30 - 20.30

Plats: Friluftsförbundet kontor,
Instrumentvägen 14, Hägersten

Avgift: 150 kr

Anmälan: Senast **15 september** 2015 till
Barbro Grans på
barbro.grans@friluftsförbundet.se

ALLEMANSRÄTTEN

Datum: 6 oktober 2015 kl. 18.30 - 21.00

Plats: Friluftsförbundet kontor,
Instrumentvägen 14, Hägersten

Avgift: 150 kr

Anmälan: Senast **15 september** 2015 till
Barbro Grans på
barbro.grans@friluftsförbundet.se

FÖRELÄSNING I LEDARSKAP

Datum: 12 oktober 2015 kl. 18.30

Plats: Friluftsförbundet kontor,
Instrumentvägen 14, Hägersten

Avgift: 150 kr

Anmälan: Senast **1 oktober** 2015 till Barbro
Grans på barbro.grans@friluftsförbundet.se

KRISHANTERING

Datum: 19 oktober 2015 kl. 18.00 - 21.30

Plats: Friluftsförbundet kontor,
Instrumentvägen 14, Hägersten

Avgift: 150 kr

Anmälan: Senast **1 oktober** 2015 till Barbro
Grans på barbro.grans@friluftsförbundet.se

METEROLOGI - FJÄLLVÄDER

Datum: 29 oktober 2015 kl. 18.30 - 21.00

Plats: Friluftsförbundet kontor,
Instrumentvägen 14, Hägersten

Avgift: 150 kr

Anmälan: Senast **2 oktober** 2015 till Barbro
Grans på barbro.grans@friluftsförbundet.se

FÖRSTA HJÄLPEN - VAD GÖR MAN NÄR OLYCKAN ÄR FRAMME I SKIDBACKEN?

Datum: 19 januari 2016 kl. 17.30 - ca 21.00

Plats: Hammarbybacken

Avgift: 450 kr inkl. utbildningsmaterial

Anmälan: Senast **4 januari** 2016 till Barbro
Grans på
barbro.grans@friluftsförbundet.se

SNÖ-EVENT VINTERN 2016

- Winter Show 17 - 18 oktober 2016
- World Snow Day 17 januari 2016
- Vinterkul 17 januari 2016
- Alla på Snö på Gärdet vecka 5 - 8 2016

VÅRA PROJEKT PÅ SNÖ

ALLA PÅ SNÖ

Alla på snö är rätten till snöglädje, oavsett bakgrund och förutsättningar. Genom Alla på snö får fjärdeklassare en kostnadsfri skoldag i längdspåren och i skidbacken för att få uppleva snöglädje.



HANDIKAPPSKIDSKOLAN

Funktionsnedsättning är inget hinder om du vill åka skidor. Sedan 1999 har Friluftsrämjandets Handikappskidskola erbjudit barn, ungdomar och vuxna med funktionshinder möjlighet att åka skidor. Vi bedriver vår verksamhet i Flottsbrobacken och Hammarbybacken.

SNÖSÄKER

Snösäker arrangerar resor för gymnasieelever och företag. Vi arbetar med välutbildade guider som hjälper dig att bli en bättre skid- eller brädåkare. Under förmiddagarna åker deltagarna med Snösäkerguiderna som förutom att hjälpa deltagaren att utveckla sin åkning också visar guldornen både i och utanför pisterna. För att alla ska få ut så mycket som möjligt åker vi i grupper som är anpassade efter deltagarnas önskemål och förutsättningar. Eftermiddagarna är vigda åt egen åkning.



GILLA BACKEN

Gilla backen är ett projekt som ska sätta fokus på verksamhetsutveckling av Friluftsrämjandets skidskolor och skidbackar. Hur ska vi genom vår skidverksamhet ge våra kunder det de efterfrågar och hur vi kan stärka och förenkla driften av skidanläggningarna för våra lokalavdelningar. Det är frågor som projektet Gilla backen arbetar med. Har du idéer eller vill du vara med? Kontakta Petter Eurenus på petter.eurenus@friluftsrämjandet.se

Gilla backen!

VISST VILL DU VARA MED!

Hör av dig till oss på regionmalardalen@friluftsrämjandet.se




Med över 82 000 medlemmar är Friluftsrämjandet landets största friluftsförbundet. Varje år guidar vi barn och vuxna på både små och stora äventyr där glädje, kunskap och säkerhet alltid är i fokus. Genom våra lokalavdelningar kan vi erbjuda Sveriges bredaste utbud av friluftsförbundens aktiviteter.

Friluftsrämjandet Region Mälardalen

Instrumentvägen 14, 126 09 Hägersten
Tel. 08-556 307 40

friluftsrämjandet.se/malardalen
regionmalardalen@friluftsrämjandet.se

 Facebook: Friluftsrämjandet
Snowsport Mälardalen
Alla på Snö

FRILUFTS
FRÄMJANDET

