



Hej och välkommen till Friluftsförbundets lokalavdelning i Härnösand!

Vi erbjuder härliga naturupplevelser genom en mängd små och stora friluftsäventyr. Våra aktiviteter leds av utbildade ledare och det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inbiten fantast, för hos oss finns ingen tävlan!. Aktiviteterna anpassas efter deltagarna och vårt syfte är att ha roligt tillsammans. Kika på våra aktiviteter och prova på om det är något som låter spännande!

Låt äventyret börja!

Mer information om alla våra aktiviteter finns på vår lokala hemsida:
www.friluftsframjandet.se/regioner/norr/lokalavdelningar/harnosand/

Medlemsförmåner i Friluftsförbundet

Som medlem har du rabatt på alla våra aktiviteter och under dessa är du samtidigt försäkrad. Genom lokalavdelningen får du också rabatt på att hyra Friluftsförbundets stuga på Fälleberget. Du får tidningen Friluftsliv, erbjudanden om rabatter på fjällanläggningar och friluftsutrustning, rabatt på litteratur och tågresor med SJ.

Friluftsförbundet Härnösands lokalavdelnings styrelse

Ordförande:

Joakim Heed, tel: 072-536 33 95 mail: skogsjocke7@gmail.com

Övriga styrelsemedlemmar:

Clas Tjäder	tel: 070-227 74 51	mail: clas.tjader@friluftsförbundet.se
Elving Karlsson,	tel: 073-058 99 10	mail: 11ingkarlsson@gmail.com
Anna-Lena Lundblad	tel: 070-338 81 77	mail: info@resklara.se
Annika Sparvh,	tel: 070-564 34 34	mail: annikasparvh@gmail.com
Heidi Magnessen	tel: 073-810 78 92	mail: heidimagnessen@me.com
David Lauritz,	tel: 070-636 37 52	mail: david.lauritz@gmail.com
Lena Hamrén,	tel: 070-586 82 05	mail: lena.hamren.friluftsförbundet@gmail.com
Malin Olofsson,	tel: 076-771 74 44	mail: malin.olofsson@friluftsförbundet.se

Övrig ledare:

Jean Esselström, tel: 070-210 17 14 mail: jean.esselstrom@gmail.com

Årsmöte -2020

Torsdag den 12/3

Friluftsförbundets lokalavdelning håller årsmöte i Simhallens konferenslokal kl. 18.30.

Varmt välkomna!

Fällestugan

Friluftsförbundets stuga ligger i Fällebergets friluftsområde, 4 km söder om Härnösand och skyltning finns från E4:an. Man når stugan genom att vandra, åka skidor/gå med snöskor upp till den. I stugan finns sittplatser framför den öppna spisen. Utomhus finns dess, vindskydd och flera eldstäder som är lämpliga för grillning.

Premiären för öppnandet av Fällestugan är månskensvandringen är den 14 februari.

Stugan hålls därefter öppen på **söndagar under februari och mars månad**

Det finns även möjlighet att hyra Fällestugan till olika evenemang.

Kontakt: Elving Karlsson

Våra aktiviteter under år 2019-2020

Bungypump/Intensiv Nordic walking Start: 27/8

Tisdagar, kl. 18.30. på Bondsjöspåret. Samling: BIK :s parkering.

Ledare: Lena Hamrén, Jan Hamrén och Annika Sparvh

Motionsbingo

Start: 15/9

Söndagar, kl. 10.00-13.00 (8 ggr). Bingon utgår från Höglättens parkering vid entrén till fotbollsplanen. Där sker också försäljningen av bingobrickor. Kontant betalning eller via Swish.

Stavgång/Nordic walking

Start: 11/9

Onsdagar, "drop in" kl. 09.00. Samling: Höglättens parkering.

Ledare: Elving Karlsson

Skogsknopp/barnverksamhet

Sept-Okt

För barn mellan 2-5 år. Vi upptäcker naturen i närområdet tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen som är med.

Ledare: Jean Esselström

Långfärdsskridsko

November-December

Torsdag den 7 /11 är det upptaktsträff för långfärdsskridskoåkare.

Söndagar med ledarledda skridskoturer på sjö och havsisar.

Vi kommer att söka åkbara isar och hålla ledarledda skridskoturer varje Söndag under november och december.

Ledare: Clas Tjäder

Snöskor

Januari-Mars

Tisdagkvällar kl.19-20.30 ges kurs/motionspass i Nordic snowshoeing.

Samling: Hästskogatan. Söndags-vandringar i 3-4 timmar med medhavd matsäck. Samling: kl.10.00 på Mc Donalds parkering.

Ledare: Lena Hamrén

Alpin skidskola

Januari-Februari

Friluftsförbundet erbjuder både skidlekis, skidskola samt ev kurs för vuxna i Vårdkasbacken. Anmälan sker via vår hemsida.

Kontakt: Jean Esselström

Månskensvandring

Fredag den 14/2

Kvällsvandring i månens sken upp till Fällestugan på skidor, snöskor eller till fots i uppkört skoterspår. Ingen samlingstid, man går eller åker helt i egen takt. Fällestugan är öppen från kl.18.00. Plats: övre stora parkeringen. Inställs vid dåligt väder. Reservdag är fredagen den 6/3.

Ledare: Elving Karlsson

Stavgång/Nordic walking

Start: Mars

Onsdagar, "drop in" kl. 09.00. Samling: vid Högslättens parkering.

Ledare: Elving Karlsson

Skogsknopp/barnverksamhet

Maj-Juni

För barn mellan 2-5 år. Vi upptäcker naturen i närområdet tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen som är med.

Ledare: Jean Esselström

Vandring på Gådeåleden

Måndag den 11/5

Naturskön vandring längs Gådeåleden kl. 18.00. Samling: vid f d. Solgården, (Olofhögbergsgatan-Hagagatan).

Ledare: Elving Karlsson

Kajak

Maj-Augusti

Härnösand är en fantastisk plats och utgångspunkt för kajakpaddling. Vi har både nybörjarturer och turer för mer erfarna paddlare.

Ledare: Malin Olofsson

Det finns flera möjligheter att betala för en aktivitet hos oss:

- Kontant på plats.
- Bankgiro nr: 512-4045
- Swish nr: 123 099 7361 (Märk med namn och aktivitet).

Är du intresserad av att bli ledare i Främjandet?

Då är du välkommen att kontakta:

Clas Tjäder

B Föreningsbrev

Avsändare

Härnösands lokalavdelning

c/o Joakim Heed

Barsviken 135

871 91 Härnösand