



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.friluftsfremjandet.se/regioner/norr/lokalavdelningar/harnosand/

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).

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: 010-455 18 35 mail: joakimheed35@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 -2019

Torsdag den 14/3

Friluftsförbundets lokalavdelning håller årsmöte på Portalen kl. 18.30.

Varmt välkomna!

Är du intresserad av att bli ledare i Främjandet?

Då är du välkommen att kontakta: Clas Tjäder, tel: 070-227 74

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 till den. I stugan finns det ett kök och sittplatser framför den öppna spisen. Utomhus finns dess, vindskydd och flera eldstäder som är lämpliga för grillning.

Det finns även möjlighet att hyra Fällestugan till olika evenemang.

Kontakt: Elving Karlsson

Våra aktiviteter under år 2018-2019

Bungypump/Intensiv Nordic walking Start: 28/8

På Bondsjöspåret. Tisdagar, kl. 18.30. (8 ggr). Samling: Bondsjöhöjdens IP:sparkering.

Ledare: Lena Hamrén och Annika Sparvh

Motionsbingo

Start: 9/9

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

Stavgång/Nordic walking

Start: 12/9

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

Ledare: Elving Karlsson

Skogsknopp

Sept-Okt

För barn mellan 3-4 år. Vi upptäcker naturen i närområdet tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen som är med.

Ledare: Jean Esselström

Långfärdsskridsko

November-December

Ledarledda skridskoturer på sjö och havsisar på söndagar.

Fredag 19/10 blir det ledarträff. Torsdag den 8/11 kl.18.00 är det upptakt för nya och gamla åkare med teori och iskunskap.

Ledare: Clas Tjäder

Snöskor

Januari-Mars

Snöschoaktiviteter i form av kvällskurs/motionspass Nordic snowshoeing på tisdagar kl. 19-20.30, samling på Hästskogatan. Lite längre vandringar på söndagar kl.10.00, samling på Mc Donalds.

Kontakt: 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 15/2

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 2/3.

Kontakt: Elving Karlsson

Skogsknopp

Maj-Juni

För barn mellan 3-4 år. Vi upptäcker naturen i närområdet tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen som är med.

Ledare: Jean Esselström

Vandring på Gådeåleden

Måndag den 13/5

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. Vi graderar alla våra turer för att underlätta för dig att välja rätt tur och att du ska få en uppfattning om vad som väntar. En tur som beskrivs som lätt, kan bli krävande på grund av vädret. Våra turer för nybörjare brukar alltid genomföras i områden som är trygga även vid besvärligt väder.

Ledare: Malin Olofsson

Turernas graderingsskala 1-5 för havskajak

1. Prova på och mycket lätta turer. Du måste kunna simma.
2. Någon erfarenhet av kajakpaddling, tex prova på krävs. Skyddade vatten.
3. Paddelvana krävs, ofta också erfarenhet av och utrustning för tältövernattning. Inner- och mellanskärgård.
4. God kajak- och friluftsvana. Mellan- och ytterskärgård.
5. Mycket god kajak- och friluftsvana. Ytterskärgård i varierande väder.

B Föreningsbrev
Avsändare
Härnösands lokalavdelning
c/o Elving Karlsson
Framnäsvägen 6
871 52 Härnösand