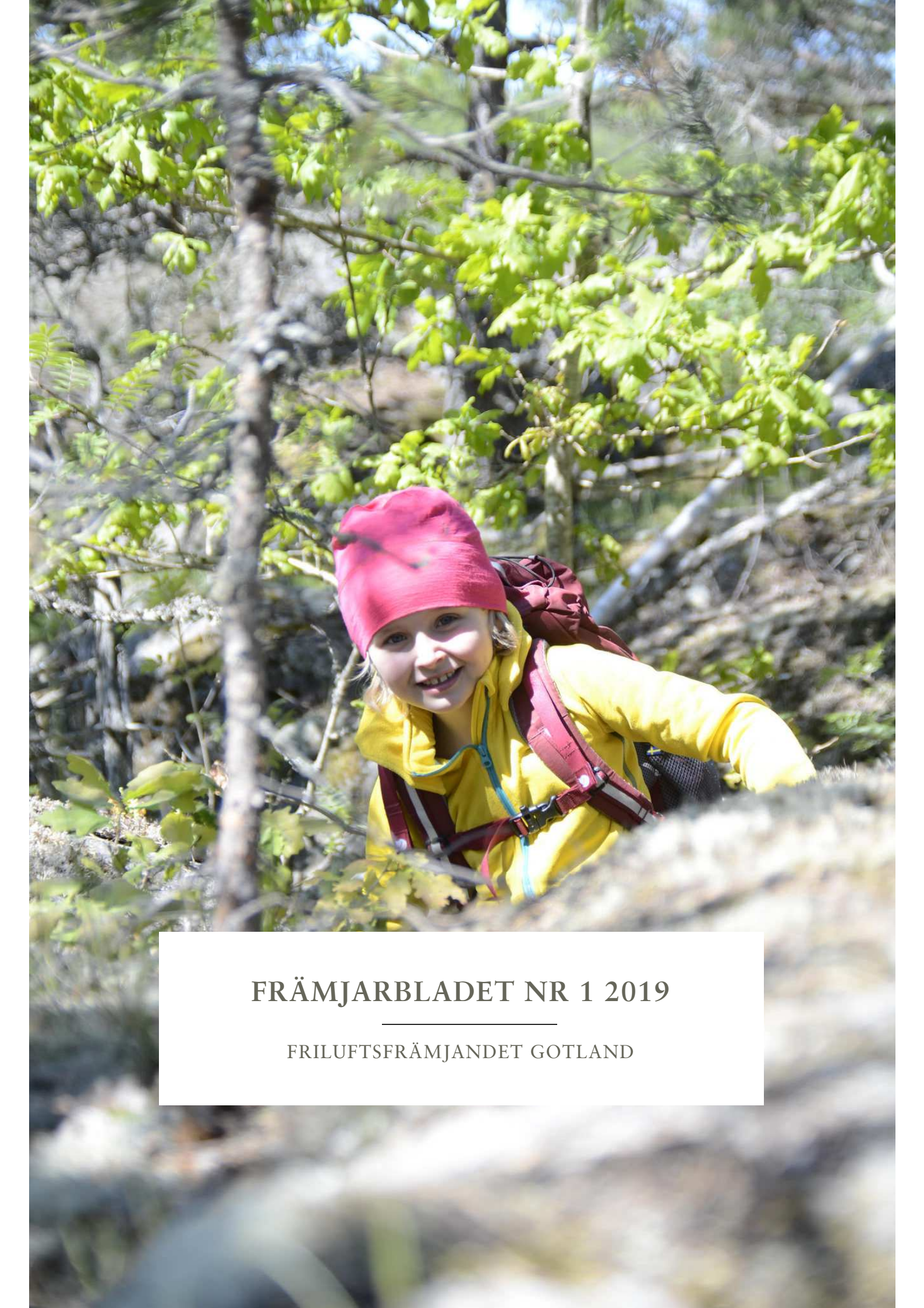


A young child with blonde hair, wearing a bright yellow jacket and a red beanie, is climbing a tree. The child is smiling and looking towards the camera. They are wearing a red backpack. The background is filled with green leaves and tree branches, suggesting a forest setting. The lighting is bright, indicating it's daytime.

FRÄMJARBLADET NR 1 2019

FRILUFTSFRÄMJANDET GOTLAND



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

När vi frågade er vilka äventyr ni vill se i Friluftsförbundet blev vi mycket glada. De populäraste äventyren är nämligen vandring, paddling och äventyrliga familjen, som är ett äventyr för hela familjen. Det är äventyr som vi har haft på programmet i flera år. Ett nytt äventyr som många är intresserade av är friluftsmatlagning och därför är vi stolta över att kunna erbjuda det under våren. Vi kommer ha matlagning både för vuxna och för hela familjen där ni får lära er hur enkelt och gott det är att laga mat utomhus.

Inte helt oväntat var den enskilt största orsaken till att man följer med på våra äventyr att man får en naturupplevelse. Hela 88% har skrivit att det är viktigt. Det tycker vi är bra för det är det som driver oss, att kunna erbjuda världens bästa friluftsupplevelse för alla, guidade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

I det här bladet kan du läsa om en del av vad vi har att erbjuda. Jag hoppas att vi träffas flera gånger i naturen under året, oavsett om det är i en kajak, på en vandringsled eller vid en matlagningseld.

Stefan Wramner

Ordförande





KAJAKSÄSONGEN 2019

Årets kajakprogram är ännu inte spikat, då det är många ännu okända faktorer som semestrar och annat som spelar in. Men vi har tagit fram ett ungefärligt preliminärt program. Ett detaljerat fast program kommer att komma på hemsidan i slutet av april början av maj.

PRELIMINÄR GROVPLANERING KAJAK 2019.

- MARS-APRIL
 - Ev. Bassäng träning för paddlare som kan paddla.
- MAJ:
 - Kajakvård. Ev. bjuda in deltagare som har egen kajak?
 - Bassängträning för alla som paddlat med oss tidigare.
- JUNI:
 - Några kvälls eller halvdagsturer samt några prova på tillfällen för nybörjare.
- JULI:
 - Kurs för nybörjare med bassängträning och en tur i början av juli.
 - Några dags eller halvdagsturer kommer det bli.
 - Sölsafari vid näsrevet kommer troligen någon av turerna att bli.
- AUGUSTI:
 - Övernattningstur (kanske Fårö)
 - Några kvälls- eller halvdagsturer
 - Sölsafari vid näsrevet kommer troligen någon av turerna att bli.
- SEPTEMBER:
 - Några kvälls eller halvdagsturer.



Foto: Cajsa Rännar

FRILUFTSMATLAGNING FÖR VUXNA 18/4 18:00 OCH FÖR VUXNA OCH BARN 25/4 17:00

Visst smakar mat bättre utomhus? Den där korven som grillas över öppen eld är godare än den man kokar hemma. Vi vill ge dig en smakupplevelse i naturen. Vi hjälper dig att laga en varmrätt och en efterrätt utomhus och samtidigt lär du dig om att elda ansvarsfullt. Allt ingår och vi lovar att du blir mätt!

NYBÖRJARKURS MTB 9, 15, 23 MAJ 18:00

Vill du komma ut i skogen? Vill du ta dig fram längs med stigar och uppleva naturen? Med MTB får du upplevelser samtidigt som du får bra och säker motion. Efter en grundkurs i MTB vet du vad du klarar av och kan tillsammans med oss eller på egen hand uppleva mer av Gotlands underbara natur.

Vårens nybörjarkurs är uppdelad på tre torsdagar. Du får lära dig grunderna och ges tips på hur du kan fortsätta utveckla dig.

Kursen hålls vid främjarstugan vid VOK och vi cyklar i skogarna där. Där finns även omklädningsrum och dusch.

Under tre kvällar vi går igenom det viktigaste när man cyklar i naturen.

Det här kan du efter kursen:

- Uppvärmning inför cyklingen
- Hur man klär sig inför cykling
- Känna dig trygg på cykeln
- Sitta rätt på cykeln
- Bromsa rätt
- Växla rätt
- Cykla säkert i nedförsbackar
- Cykla säkert i uppförsbackar
- Lyfta framhjulet så att du kan komma över mindre hinder
- Planera din cykeltur
- Ställa in och sköta din cykel

Priset för kursen inkluderar:

- Kurslitteratur
- 3 teoripass
- 3 lektioner med praktiska övningar
- Fika
- Diplom som visar vad du har lärt dig



Foto Carola Cato



TÄLTÄVENTYR 25/5

Äventyr behöver inte vara långt bort. Ju enklare det är att nå ditt äventyr, ju oftare upplever du det. Vi hittar äventyret alldeles i närheten. Efter en kort vandring är vi mitt i det. Vi slår upp tälten lagar mat tillsammans. En kort vandring och spännande sagor gör att det här äventyret passar vuxna och barn från 6 år.

TIVEDSVANDRING FÖR BARNFAMILJER 31/5-2/6

Följ med till en av Sveriges vildaste skogar. Tillsammans vandrar vi i kaotiska blockmarker med upp till 10 meter höga klippblock som kommit med inlandsisen. Vi sover i tält och vandringen är anpassad för vuxna och barn från 6 år.

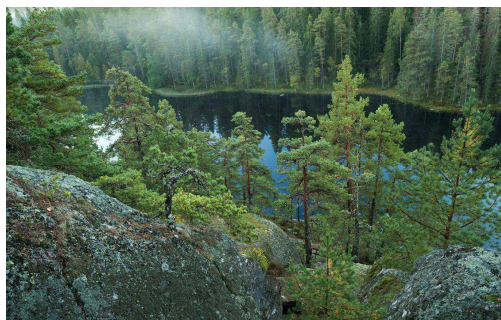


Foto: Länsstyrelsen i Örebro län.



KVARNVANDRING 27/7 13:00

Sedan vädervärnen uppfanns för nästan 1500 år sedan har den gett oss energi. De vädervärnar som byggdes på Gotland för 100 år sedan ger oss inte den sortens energi men en dagsvandring bland vädervärnar väcker en helt annan slags energi. Följ med en vandring bland gamla och nya vädervärnar. Vi avslutar med grillning vid en över 100 år gammal vädervärn.

DELAR AV KAJAKSÄSONGEN 2018.

Att komma igång inför säsongen och repetera räddningsövningarna är både mycket roligt och viktigt för säkerheten under turerna. Säsongen 2018 startade vi i Hemsebadet.



En av årets första turer blev från Gnisvärd till Tofta och tillbaka igen. Det blev en härlig tur i kvällssolen.



2018 års glada och nöjda kursdeltagare! Vi startade dag ett med teori och sedan hade vi ett pass med räddningsövningar i Hemsebadet. Dag två gjorde vi övningar till havs och avslutar med en liten tur längs stranden.

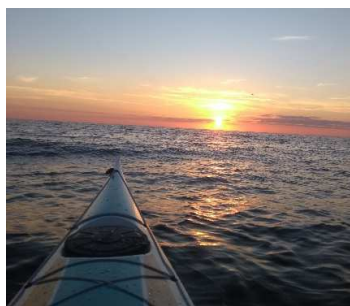
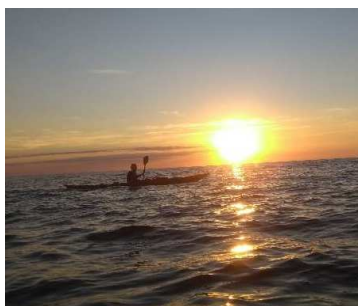


En mycket trevlig och vacker paddling i solsken hade vi i Ronehamn. Under paddling betraktade vi det regnoväder som rörde sig inne över land. Vi fick se många fina och häftiga moln och vi såg hur fronten närmar sig kusten och oss, men vi paddlade i solsken hela tiden. Ovädret nådde oss först när vi var på väg hem i bilarna igen.

Vår övernattningstur i år blev flyttad till Lojsträsk pga. Väder och vind. Men vi fick en mycket härlig och äventyrlig paddling längs klippkanten och i de djungel liknande kanalerna mellan träsken. Vi fick också beundra de vackra och ovanliga vita Hägerarna som besökte träsken. Sedan hade vi en mycket mysig och trevlig övernattning som vi avslutade med en promenad runt slottet och längs träsket nästa dag.



Årets sista paddling gjorde vi i rullande vågor och i solnedgångens sken. En mycket trevlig tur som gav mer smak och längtan till nästa säsong. I septembermörkret avslutade vi turen med att grilla korv och njuta i lågornas sken en stund.





VÅR STRÖVAR- OCH FRILUFSARGRUPP 2018

I vår Strövar och Frilufsar grupp gör vi många roliga aktiviteter och äventyr. Här kommer några små smakprov på vad vi gjort under det gångna året 2018.



Vi har njutit av den vinter som var genom att åkt skridskor på Toftagropen och pulka i Träkumlabacke. Strövarna och Frilufsarna gör själva upp eld som vi grillar och lagar mat på nästan varje gång.



Ibland gör vi vandringar i vår vackra natur och upptäcker nya spännande platser att leka och mysa på. I våras vandrade vi t.ex. från högklint till Ygne fiskeläger. Som vanligt när vi rör oss i naturen ser vi till att städa upp och vara rädda om naturen.





Vi är även på vår baslägerplats i VOK där vi bygger och fixar med våra vindskydd, leksaker och andra praktiska saker vi har. Och då är det bra att kunna de knopar vi tränar på ibland.



Vi gör också flera utflykter till vatten av olika slag där vi ibland paddlar kanot men också leker och täljer barkbåtar, tittar på öringens vandring och upptäcker vattnets olika naturer och mycket annat. Här är vi i Lummelunda brukspark.



STRÖVARE OCH FRILUFSARE 2019

Under våren nu startar vi upp vår grupp igen. Det är en grupp som äter, leker och gör det mesta tillsammans. Men beroende på kunskaper och mognadsnivå och ålder gör barnen lite olika saker inom friluftstekniken. Frilufsarna gör vi samma som strövarna men vi tar allt ett steg längre. Vi använder yxan istället för sågen, vi lagar mat på stormkök ibland och inte bara på elden. I kanotpaddlingen finslipas tekniken när kunskapen är tillräcklig får man börja paddla utan en vuxen i kanoten. När det är övernattnings på gång sover frilufsarna i vindskydd och inte i tält. Alltså som på strövarna men lite mer utmaning, lite mer spännande, för att öka kunskapen inom natur och friluftsliv.

Låter detta intressant!?

Kolla hemsidan om det finns platser kvar, Vårterminen startar i mars.

Vi kommer med största sannolikhet att fortsätta i höst om gruppen blir full nu i vår.

Lina Dahlström.



FAMILJEDAG!



Jag kan ingenting om naturen! Jag kan ingenting om barn!

Jag vet inte om jag kan! Jag vet inte om jag vågar!

Det är vanliga känslor när man funderar på att bli barnledare i främjandet!

Under våren/sommaren kommer vi erbjuda en Familjedag med roliga aktiviteter för hela familjen, där du som funderar på att kanske bli barn/ungdoms ledare i friluftsförbundet men känner dig osäker kan få en bättre insikt i hur det är och vad som förväntas av dig.

Du får tillsammans med din familj och med oss ledare prova på hur det är att vara ledare. Du får en större förståelse och insikt i hur enkelt det faktiskt är att vara ledare.

Denna träff är tänkt som en rolig dag för hela familjen och som en hjälp för att få svar på frågor och funderingar som gör dig osäker i ditt val att bli barnledare.

Du har din familj/barn med dig och samtidigt som du får svar på alla dina funderingar får du också en mysig stund med familjen och träffar samtidigt nya vänner. Tanken med träffen är att du lättare ska kunna bestämma dig för om du vill bli ledare eller inte.

Vi hjälper dig komma över osäkerheten och våga ta steget!

Familjedagen är såklart till för alla som inte vill bli ledare också! **ALLA ÄR VÄLKOMMNA!**

För datum och anmälan se hemsidan i mitten av mars!

Lina Dahlström



VANDRINGAR PÅ ÖN UNDER ÅRET

NORDVÄSTRA FÅRÖ 12 KM 18 MAJ KL.10.00

Vi utgår från Helgumannens fiskeläge för att gå mot Langhammars och dess 50-talet raukar. Vandrigen bjuder på skiftande natur så som klapperstensstränder, enbuskområden, karga alvarmarker och frodiga strandängar. Att vi kommer att få se några av Fårös betande djur är en förhoppning, dessa djur som håller landskapet öppet och välvårdat.

Medtag matsäck, kläder efter väder och sätt bekväma vandringsvänliga skor/kängor på fötterna.

KVÄLLSVANDRING VISBY 9 KM 28 JULI KL.19.00

Vi börjar vår vandring vid Kruttorneret/Almedalen, för att passera genom Botaniska trädgården och sedan gå ut genom S:t Göransporten. Vi fortsätter vår vandring norr ut genom lummig skog, förbi labyrinten Trojaborg. När vi kommer ut vid flundreviken hoppas vi på att få gå tillbaka mot utgångspunkten i ljuset av en vacker gotländsk solnedgång.

Medtag matsäck, kläder efter väder och sätt bekväma vandringsvänliga skor/kängor på fötterna.

ÖSTERGARN 12 KM 10 AUGUSTI KL.10.00

Klinter, stenstränder och hållmarker från Katthammarsvik till Herrvik. Vi följer först den vackra kusten nedanförlinten, mot Herrvik för att på tillbakavägen gå sträckan ovanför klinten. Samma vackra kuststräcka men från två olika vyer, nedifrån och uppifrån.

Medtag matsäck, kläder efter väder och sätt bekväma vandringsvänliga skor/kängor på fötterna.

EKSTAKUSTEN 18 KM 21 SEPTEMBER KL.10.00

Vi gör en vandring vid vackra och populära Ekstakusten med utsikt över havet och Karlsöarna. Vandrigen börjar och slutar vid Djupviks fiskeläge. På den 18 km långa vandrigen kommer vi att passera klapperstensstränder, fiskelägen och en stenåldersboplats.

Medtag matsäck, kläder efter väder och sätt bekväma vandringsvänliga skor/kängor på fötterna.

Mer information, anmälning och eventuella ändringar hittar du på Friluftsförbundet Främjandets hemsida. Det går även bra att kontakta ansvarig vid frågor. Carola Cato 0729445566 eller catoc77@gmail.com



ÄVENTYRLIGA FAMILJEN

Ta med dig familjen och häng med oss!

17 mars med stjärnskådning, bysen, saga och så tittar vi på vad som finns i naturen runt omkring oss i Stenkyrka.

26 maj tittar vi på grodyngel, pratar om säkerhet vid vatten m.m i Fole.

För mer information om tider, platser och anmälningar gå in på friluftsförbundets hemsida.

Äventyrliga Familjen är till för hela familjen, att tillsammans få en naturupplevelse och lek tillsammans med andra familjer under ledning av utbildade ledare. Äventyrliga Familjen är även ett bra alternativ för er som har svårt att boka upp er hela terminer för aktivitet. Äventyrliga Familjen är någon/några gånger per termin och är fristående träffar.

Så håll koll på hemsidan, fler träffar kommer läggas ut under året!

ÅRSMÖTE 13 MARS KL18.00

Vill du vara med och utveckla Friluftsförbundet på Gotland? Vill du lära dig mer om vad vi gör? Kom på vårt årsmöte!

Vi träffas på Uncle Joe's i Visby. Årsmötet hålls i konferensrummet i källaren och efter smörgåstårter så bowlar vi tillsammans. Årsmöteshandlingar finns på plats.

Vi bjuder på mat och bowling.



SKRIDSKOSKOLA 2019

Då det är svårt att få bra istider i ishallen och vi har ont om ledare blir det ingen skridskoskola i ishallen som vi har haft tidigare år.

Intensiv Skridskoskola på naturis för både barn och vuxna!

Att åka skridskor på naturis är en helt annan upplevelse än att åka i en ishall. Du får en underbar naturupplevelse och frisk luft samtidigt som du glider fram i trevligt sällskap. Att åka skridskor på ett stort område utan höga väggar som begränsar och med en vacker natur som utsikt är svårslaget och att sedan lägga till en sprakande eld vid iskanten och att vila fötterna med en grillad korv och någon varm drink är oslagbart.

Jag har genom åren förstått att det inte bara är barn som vill lära sig att åka skridskor. Många vuxna har frågat efter skridskoskola för vuxna då de känner sig osäkra på att ta sig fram på isen.

Jag tänker därför ordna en skridskoskola för både barn och vuxna tillsammans. Här kan hela familjen delta men även barn utan vuxna och vuxna utan barn kan delta.

Vi åker på naturis och lär oss grunderna för att åka skridskor, Vi gör övningar och leker lekar som tränar tekniken och gör oss säkrare på skridskor.

Men det är vädret och naturen som bestämmer om detta är möjligt!

Då det är tillgången till bra och säker naturis som avgör om det är möjligt att genomföra denna skridskoskola, kommer denna aktivitet att starta med kort varsel. Vi kommer också att ha denna skridskoskola som en intensivkurs. Det betyder att vi kommer att träffas tidiga kvällar flera dagar i rad och eller en hel helg. Exakt hur aktiviteten kommer vara upplagd beror på hur isläget ser ut, hur länge tror vi att vi kommer ha åkbara naturisar i kombination med mina övriga åtaganden i vardagen.

Vi träffas efter arbeten, skola och förskola för att lära oss åka skridskor och ha roligt. För att spara tid och för att det är mysigt kommer vi att erbjuda en lägereld där du kan laga och äta din kvällsmat.



I skrivande stund är isen inte åkbar p.g.a. vädret! Om det inte blir någon bra naturis att åka på nu i vinter gör vi ett nytt försök nästa vinter. På hemsidan kan du anmäla intresse för denna aktivitet och när det blir möjligt att genomföra denna skridskoskola får du information om det.

Alla som är intresserade av skridskoskolan anmäl intresse på hemsidan så vi kan dra igång snabbt när naturen tillåter oss att åka skridskor ute.

Lina Dahlström.

FAMILJEDAGAR OCH ANDRA AKTIVITETER!



Familjedagar och andra aktiviteter är roliga att gå på och de är också roliga att arrangera tycker vi. Men det är lite svårt att få tiden att räcka, till att arrangera alla roliga aktiviteter, då antalet ledare inte är så stort i föreningen just nu. Därför kan vi inte utlova några datum eller planerade aktiviteter just idag. Men det är mycket troligt att det kommer bli familjedagar och andra aktiviteter lite då och då under hel året. Det är därför klokt att med jämna mellanrum koll in på hemsidan.

När det blir dags för en rolig aktivitet kommer den att läggas upp på hemsidan men annonseras med största sannolikhet ut på andra sätt också.

HAR DU EN IDE PÅ FAMILJEDAG/AKTIVITET FÅR DU GÄRNA GENOMFÖRA DEN ELLER TIPSA OSS!

Hoppas att ni alla har förståelse för att vi inte kan arrangera så många aktiviteter som vi skulle vilja! Allt hänger på hur många ledare vi är i föreningen och just nu vi bli flera.

DU KANSKE VILL BLI LEDARE OCH HJÄLPA OSS GENOMFÖRA FLER AKTIVITETER?



STÖD OSS!

Som medlem stödjer du arbetet med att stärka förutsättningarna för hela det svenska friluftslivet. Ditt stöd möjliggör även ett fortsatt arbete med att skapa friska och glada barn som värnar naturen. Som medlem får du också tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter, attraktiva medlemsförmåner samt medlemsmagasinet Friluftsliv fyra gånger per år. Försäkring ingår i alla aktiviteter och du har möjlighet att vidareutvecklas genom att bli ledare i organisationen.

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.