



Främjarbladet 2020



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Vi har haft fler äventyr under 2019 än vad vi har haft på många år. Det märks på aktiviteten på sociala medier där vi bara på en januarivecka har nått ut till 1361 personer på vår Facebooksida.

Vi vill förstås hellre träffa er ute i naturen men ju fler vi når på nätet ju fler får ju reda på våra äventyr. Vi fortsätter därför skapa fler och fler äventyr.

Följ med oss på afterwork-vandringarna på Södra Hällarna eller vandra över broar med oss. Vill ni bara ta det lugnt så lovar vi att ta med er ut och tälta minst en gång i månaden, året runt.

Lite lyx i vardagen får man med vår friluftsmatlagning där ni själva lagar världens godaste mat på Gotlands vackraste platser. Vi fortsätter förstås med våra populära paddlingar runt om på Gotland och barnens äventyr i Skogsmulle, Strövare och Frilufsare.

Vi har en helt ny typ av äventyr som kommer till Gotland under året. Det är Experiment Nedsläckt hus där man får uppleva ett dygn utan el och vatten samtidigt som man lär sig hur man hanterar en sådan situation. Äventyret kommer läggas upp på hemsidan någon gång under året.

Vi ses på vandringsstigen, tältlägret eller Främjarstugan!

Stefan Wramner
Ordförande



AFTER WORK-VANDRING PÅ SÖDRA HÄLLARNA

Ge veckan en bra start!

Följ med oss på en hälsosam After Work måndagar i vår.

Vi träffas 17:30 på Träffpunkt Gotland, ovanför Färjeledsbacken, och vandrar tillsammans ungefär en timme på Södra Hällarna.

Vi anpassar farten så att alla kan följa med.

Ingen anmälan, ingen kostnad.

Du behöver inte vara medlem i Friluftsrämjandet.

OBS! Kontrollera på hemsidan eller på vår Facebooksida vilka måndagar vi vandrar. Senast vid fredag lunch skriver vi ifall vi vandrar kommande måndag.
Om datumet finns på hemsidan så vandrar vi.



VANDRING ÖVER BROAR

På Gotland finns många vackra broar. Några är väldigt gamla och några är nyare. Under 2020 har vi en serie vandringar där vi går över, och tittar på, många av Gotlands broar. Följ med på en vandring som blandar naturupplevelser med broarnas historik.

5 april: Eskelhem

10 maj: Mästerby

14 juni: Guldrupe

16 augusti: Fleringe

13 september: Boge



VANDRING MED ÖVERNATTNING I TÄLT

När våren är på väg att gå över i sommar packar vi tält och annat och vandrar i två hela dagar. Det här äventyret delar vi med vår serie Sova Ute där man sover ute en natt varje månad året runt.

Vi samlas gemensamt och när vi åker till vår vandrings startpunkt åker Sova Ute-gänget till tältplatsen och förbereder det. När vi kommer fram på kvällen möts vi av dem och delar kvällen tillsammans. På morgonen tar vi farväl av de andra och ger oss iväg på andra dagens vandring.

16-17 maj: Vi vandrar på Gotland men exakt plats bestäms senare beroende på väder och vind.



SKOGSKNYTTE-SKOGSMULLE

Skogsknytte är vår verksamhet för barn från tre års ålder. Tillsammans med ledare och föräldrar får de utforska i sin egen takt, med hela kroppen och alla sinnen. Skogsmulle® är en friluftsverksamhet för barn mellan 5–6 år. Barnen undersöker och upplever naturen på ett nyfiket sätt och upptäcker på så sätt naturens vanligaste växter och djur.

Under våren erbjuder vi en gemensam grupp för Skogsknytte och Skogsmulle. Vårt mål är att barnen ska trivas i naturen. Vi sjunger sånger och berättar sagor som utvecklar barnens förståelse för naturen och alla djur. Vi använder barnens lek för att lära dem och känna sig trygga i naturen. Ingen annan lekplats kan ge barnet sådana möjligheter att utveckla sin finmotorik och sin grovmotorik.

Genom Skogsmulle får barnen en känsla för naturen och allt som lever i den. I känslan ingår attityder, värderingar och identifieringar. Skogsmulle är en symbol för hänsyn i naturen. Att lära sig att vara aktsam i det lilla perspektivet, gör oss medvetna om vår inverkan på naturen och grundlägger en ekologisk förståelse.

Träffarna är 2 timmar och vi går en kort sträcka till vår samlingsplats. Barnen deltar tillsammans med en vuxen och leds av två eller tre ledare från Friluftsrörelsen. Deltagarna ska ha med sig lämpliga kläder och skor, något att sitta på (tidningar i en plastpåse går bra) och fika eller mat. Vi har inte med godis och läsk.

Vi träffas 5 gånger från mars till maj.



FRILUFTSMATLAGNING

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!

Du behöver inte ha lagat mat utomhus tidigare. Vi tar med mat och allt du behöver för att laga den. Vi lagar maten på friluftskök.

Recepten på varmrätten och efterrätten får du med dig hem. Recepten är anpassningsbara efter allergier.

2 maj för barnfamiljer: På Strövarplatsen vid VOK-stugan får ni, tillsammans med era barn, lära er att laga Friluftsnudlar med morötter och bacon. Efter maten får ni en söt överraskning.

7 maj för vuxna: På Södra hållarna får ni lära er att laga Vild Tunnbrödsrulle med extra allt och vi avslutar med Änglalik lingonpaj tillsammans med solnedgången.



KAJAKSÄSONGEN 2020

Då börjar det äntligen närma sig en ny kajaksäsong igen!

Denna säsong kommer vi INTE ha nybörjarkurs! Men vi kommer att ha Kom igång /teknik tillfällen för både nybörjare & Vana paddlare samt flera fina trevliga turer. Vi ska försöka att ha bassängträning för alla som vill komma igång/repetera räddningsövningar mm inför säsongen.

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 eller början av maj.

PRELIMINÄR GROVPLANERING KAJAK 2020

APRIL:

Bassängträning för den som vill träna på egen hand (utan ledare). Den som vill hyra kajak får det gratis mot att man själv kommer och tvättar rent den någon dag innan.

MAJ:

Kajakvård för kajakledarna:

Laga, reparera och fixa till kajaker och tillbehör.

Bassängträning säkerhet med instruerande ledare i Hemsebadet.

Vi går igenom & repeterar Räddningsövningar. Vi ledare finns till hands för rådfrågning och tips.

JUNI:

Teknikträning för dig som är ovan paddlare och för dig som är van men vill repetera och komma i gång inför säsongen:

Toftagropen: Vi repeterar och tränar inför säsongen: paddelteknik, i och urstigning, styr tag, broms, sidoförflyttning, lågt stöd. Ledare finns till hands för instruktioner, rådfrågning och tips.

Teknikträning på tur för dig som är ovan paddlare och för dig som är van men vill bli bättre:

Vi paddlar en tur på ett par tre timmar där vi på turen repeterar och tränar paddelteknik, i och urstigning, styr tag, broms, sidoförflyttning, lågt stöd, eventuellt kan den som vill avsluta turen med att träna plurning och kamraträddning. Ledare finns till hands för instruktioner, rådfrågning och tips.

Kvällstur: En tur. Plats meddelas senare (Kanske Gnisvärd eller Västergarn).

JULI:

Kvälls Tur: Plats meddelas senare. (kanske sälar vid Näsrevet)

Halvdags tur: Plats meddelas senare.

Tur för vana paddlare: En tur med kanske lite mera utmaning. Plats meddelas senare.

AUGUSTI:

Övernattningstur: Plats meddelas senare. (Kanske: Svarthäll, Fårö, Kappelshamn,)

Kvälls- eller halvdags tur: En tur. Plats meddelas senare (Kanske Gustavsvik, Näsrevet, Östergarnsholme, Eksta)

Tur för vana paddlare: En tur med kanske lite mera utmaning, Plats meddelas senare.

SEPTEMBER:

Lilla Karlsö: Vädret avgör om det är möjligt att göra denna tur!

Pop-up turer: Det är troligt att vi kommer att ordna några turer mera spontant med kort varsel. Därför kommer vi att lägga upp en aktivitet kallad Pop-up turer. Där kan du anmäla ditt intresse för dessa turer, och när du gjort det kommer du att få en inbjudan till dessa turer som kommer med kort varsel.

För detaljer om specifika turer och för anmälan se på hemsidan i slutet av april eller början av maj.

www.friluftsfamjandet.se/gotland

Eller kontakta Lina, Jonas eller Ida.

LITE FRÅN KAJAKSÄSONGEN 2019

Säsongen 2019 startade vi i Hemsebadet. Vi tränar & repeterar räddningsövningar, leker med kajakerna och utmanar oss själva.



En av halvdagsturerna startade vid Gnisvärd och gick längs med Tofta skjutfält nästan ända bort till Ygne. Den turen bjöd på Sol, Vind och vågor, men också på plattvatten och mörka moln. Det blev en tur med ganska högt tempo då deltagarna önskade det, vilket gjorde att vi kom mycket längre än vi brukar på den turen. Det var spännande då det är en häftig och vacker upplevelse att se skjutfältet från havet.



Då övernattningsturen denna gång blev inställd pga. för mycket blåst gjorde några av ledarna en egen min övernattnings tur. Då de kunde anpassa sig efter och hantera blåsten fick de en fin egen liten tur. Hoppas på att kunna ta med deltagarna dit nästa säsong!



Årets sista paddling gjorde vi i mjuka vågor och strålande solsken, 5 deltagare & 3 ledare. Vi startade i fiskeläget Hallshuk längst ut i Kappelshamnsviken och följde den vackra och omväxlande kusten in i viken en bit och tillbaka igen. En mycket trevlig halvdagstur som gav mer smak och längtan till nästa säsong.



FAMILJEDAG

Med enkel prova-på att bli ledare och andra roliga saker!
Jag kan ingenting om naturen!
Jag vet inte om jag kan leda!



Det är några av de vanligaste känslorna när man funderar på att bli barnledare i främjandet!

29 mars ordnar vi en Familjedag med roliga aktiviteter för hela familjen. Där kan du som funderar på att kanske bli barn/ungdoms ledare i friluftsförmedlingen, få en bättre insikt i hur det är och vad som förväntas av dig. Du får tillsammans med din familj 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 i friluftsförmedlingen.

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 VÄLKOMNA!

Plats: Främjarstugan i Vok. Tid: 29/3–20. Drop-in mellan kl. 11-14.

Mer info på hemsidan!

Anmäl intresse på: www.friluftsförmedlingen.se/gotland

NEDSLÄCKT HUS!

Nedsläckt land, en svensk serie från 2019 på SVT.

Hur reagerar vi när det som inte får hända plötsligt händer? Hur förberedda är vi inför en större kris? Serien Nedsläckt land är ett experiment där elen på grund av en solstorm försvinner i hela Sverige under en längre tid. Vi följer tio deltagare som anländer till två olika hus för vad de tror är ett härligt semesteräventyr. En grupp hamnar i ett modernt hus och en grupp på en äldre gård. Redan första kvällen ändras förutsättningarna dramatiskt när det blir strömavbrott.

Effekterna visar sig snabbt. Internet och mobilnätet slås ut efter några timmar. Affärerna stänger och vattnet försvinner på många håll och bensinstationerna slutar fungera.

– Sverige är ett av världens mest högteknologiska länder. Det här experimentet visar tydligt hur sårbara vi är och hur mycket av våra tjänster som är beroende av el och vilka system som kollapsar, säger Misse Wester, professor i mänskliga relationer i kris, Lunds universitet.

För deltagarna blir bristen på internet och telefon snabbt en kritisk fråga och de blir mer och mer slitna. Osäkerheten om hur framtiden ser ut tär på dem. De blir alltmer desperata när maten börjar ta slut, men fram växer också en kreativitet och överlevnadsinstinkt.

Experimentet pågick under 12 dagar under augusti och september 2018 och är inspelad i Halland.

Jag kommer i vår att gå en ledarutbildning i att hålla liknande äventyrsexperiment som det SVT gjorde. Men dessa äventyr kommer att vara över en helg och inte så långa som på tv!

Efter utbildningen kommer jag under året att anordna ett eller flera liknande äventyr för familjer! Äventyret kommer att vara över en helg och vara anpassat för familjer. Är du nyfiken på hur, eller vill du träna och skaffa dig kunskaper i hur, du och familjen ska göra om strömmen och internet mm försvinner en längre tid? Då ska du hålla utkik på hemsidan efter detta äventyr som heter Nedsläckt hus! Här får du och familjen prova att leva en helg utan ström tillsammans med andra familjer och ni kommer att samla på er många erfarenheter och kunskaper som är bra att ha om vi plötsligt en dag står utan elektricitet och internet mm. Samtidigt som vi får uppleva ett spännande äventyr tillsammans med familjen och nya vänner.

BILDER FRÅN STRÖVAR & FRILUFSARGRUPPEN 2019

I vår Strövar och Frilufsargrupp gör vi många roliga aktiviteter och äventyr. Här får du några smakprov på vad vi gjort under vår & Höst 2019.





STRÖVARE & FRILUFSARE 2020.

Ser det roligt och spännande ut?

Kolla hemsidan om det finns platser kvar! www.friluftsframjandet.se/gotland/

INTENSIV SKRIDSKOSKOLA PÅ NATURIS FÖR 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. Att sedan lägga till en sprakande eld vid iskanten och att vila fötterna med en grillad korv och någon varm drinka 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 länge tror vi att isen är åkbar i kombination med mina övriga åtaganden i vardagen.

För att spara tid och för att det är mysigt kommer vi att erbjuda en lägereld där du kan laga och äta din kvällsmat.

På Hemsidan hittar du mer info och kan du anmäla intresse för denna aktivitet.

www.friluftsfamjandet.se/gotland

FAMILJEDAGAR & 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 så många datum eller planerade aktiviteter just idag. Men det är mycket troligt att det kommer bli familjedagar och andra aktiviteter lite då och då under helåret. Det är därför klokt att med jämna mellanrum kolla in på hemsidan.



www.friluftsframjandet.se/gotland

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 vill och behöver vi bli flera.

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

VANDRING NORDVÄSTRA FÅRÖ

Lördag 3/5-20

Vi utgår från Helgumannens fiskeläge för att gå mot Langhammars och dess 50-talet raukar.

Vandringen 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.

Mer information, anmälning och eventuella ändringar hittar du på Friluftsförbundets hemsida.

Det går även bra att kontakta ansvarig vid frågor. Carola Cato 0729445566 eller catoc77@gmail.com

KVÄLLSVANDRING NORRA VISBY

Fredag 24/7-20

Vi börjar vår vandring vid Kruttornet/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.

Mer information, anmälning och eventuella ändringar hittar du på Friluftsförbundets hemsida.

Det går även bra att kontakta ansvarig vid frågor. Carola Cato 0729445566 eller catoc77@gmail.com



VANDRING ÖSTERGARN

Söndag 6/9-20

Klinter, stenstränder och hållmarker från Katthammarsvik till Herrvik. Vi följer först den vackra kusten nedanför klinten, 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.

Mer information, anmälning och eventuella ändringar hittar du på Friluftsfrämjandets hemsida.

Det går även bra att kontakta ansvarig vid frågor. Carola Cato 0729445566 eller catoc77@gmail.com

VANDRING EKSTAKUSTEN

Söndag 4/10-20

Vi gör en vandring vid vackra och populära Ekstakusten med utsikt över havet och Karlsöarna.

Vandringen börjar och slutar vid Djupviks fiskeläge.

På den 18 km långa vandringen 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 Friluftsfrämjandets hemsida.

Det går även bra att kontakta ansvarig vid frågor. Carola Cato 0729445566 eller catoc77@gmail.com



FREDAGSMYS VID LÄGERELDEN, FAMILJEÄVENTYR

Fredag 22/5

Denna fredag nobbar vi TV'n och går ut och sätter oss framför lägerelden för att möta lugnet, värmen och gemenskapen en lägereld erbjuder.

Vi samlas på Kinnerstugans parkering för att gemensamt gå den korta sträckan ner till stranden där vi tänder lägereld.

Vi poppar popcorn och kokar värmande dryck över öppen eld (ingår i deltagaravgiften)

De som vill kan grilla korv, hamburgare, hallumi eller vad som önskas, medtag det du gillar samt varma kläder och ficklampa/pannlampa.

Mer information, anmälning och eventuella ändringar hittar du på Friluftsförbundets hemsida.

Det går även bra att kontakta ansvarig vid frågor. Carola Cato 0729445566 eller catoc77@gmail.com



ÅRSMÖTE 12 MARS KL 18.00

Uncle Joe's i Visby (bowlingen)

Välkommen att vara med och påverka Friluftsförbundet och samtidigt träffa trevliga människor!

Förutom traditionsenligt årsmöte med smörgåstårter så kommer Länsstyrelsen och berättar om planerna på ett nytt friluftslivsreservat på Gotland.

Vi avslutar med bowling.

18:00 Information om friluftslivsreservat

18:40 Årsmöte

19:30 Smörgåstårter

20:00 Bowling

Välkomna!

Stefan Wramner

Ordförande

Friluftsförbundet Gotland



ETT KALLT TÄLTÄVENTYR MED MYCKET VÄRME

En helg i december gav vi oss iväg för en övernattning i tält. För min del var det inte första gången jag tältade på vintern men för några av deltagarna var det en del oro för hur det skulle gå att tälta i december när det kan bli minusgrader på natten.



Vi träffades vid Främjarstugan och åkte tillsammans till Ekebysänget där vi skulle sätta upp tälten. Sista biten fick vi gå eftersom en vinterstorm hade vält ett träd över vägen.

Efter en kortare promenad hittade vi en plats där vi kunde sätta upp tälten. Vi hjälptes åt och snart stod 5 färgglada tält i en dunge. Vi satte även upp en tarp att sitta under ifall vädret skulle bli sämre.



Nu var allting klart inför kvällen och varmare kläder åkte på.

Vi var ett blandat gäng i alla åldrar och under eftermiddagen gjorde vi allt från att upptäcka spännande saker i omgivningen till att sitta och ta det lugnt vid lägerelden. Alla hade med sig sin egen mat som vi lagade på friluftskök. Nästan all mat går att laga i naturen och vi fick se allt från mat som var nästan färdiggjord till mat

som lagades från grunden i skogen. Efter maten blev det till och med en blåbärspaj. Efter en trevlig kväll var det dags att gå och lägga sig i tälten. Nu skulle vi få se om vi klarade decembernatten. Den här natten var vädret snällt och det blev inte kallare än +4 grader och alla sov gott.

På hemsidan, www.friluftsframjandet.se/gotland, hittar du mer information och kan anmäla dig till nästa Sova Ute-äventyr.





VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

Vi försöker ha aktiviteter som passar alla. Är du osäker kan du kontakta någon av oss för att se om du kan vara med. Vi hjälper dig och tillsammans brukar vi kunna ordna allt!

Du blir enklast medlem på www.friluftsfremjandet.se. Du kan också kontakta medlem@friluftsfremjandet.se eller 08-447 44 40.

De kan hjälpa dig med det mesta som rör medlemskap.

Här i tidningen finns exempel på äventyr som du som medlem kan få uppleva med oss. Det kommer även under året finnas äventyr på www.friluftsfremjandet.se/gotland.

Välkommen!

Stefan Wramner

Ordförande

Friluftsfremjandet Gotland

