

## KANOTUTHYRNING

Friluftsförbundet har 12 kanadensare för uthyrning. Dessa är placerade vid Karlsnäsgränd. Uthyrningen är öppen mellan 1 maj och 15 oktober. Kanoterna uthyres kompletta med paddlar och flytvästar. Några kanoter är även utrustade med extra säte så att man kan vara tre personer i kanoten. Det finns även möjlighet att hyra kanotvagnar och annan utrustning som kan behövas för ett lite längre äventyr. Vill man ta med sig kanoterna till andra vatten, går det bra att hyra vårt kanotsläp som tar upp till 8 kanoter. Bokning av kanoterna sker via vår hemsida, <https://boka.friluftsförbundet.se/boka-Ronneby>. Vid bokningen kommer man att få en kod som går till kanoten/erna som man bokar. Uthyrningen sker därför smidigt och enkelt, och kan även göras via mobil på plats på Karlsnäsgränd. Våra priser är likvärdiga eller bättre, än närliggande uthyrare. Är man dessutom medlem, så erhåller man en ordentlig rabatt. Den hyrda utrustningen skall återlämnas i ursprungligt skick. Utrustningen skall återlämnas väl rengjord. Vid skadad eller förlorad utrustning är kunden ersättningsansvarig. All paddling sker på egen risk. Vi tar för givet att allemansrätten respekteras.

## KAJAKUTHYRNING

Friluftsförbundet har två havskajaker till uthyrning. Kajakerna är i första hand till för att kunna låta intresserade vara med på våra torsdagspaddlingar. Men övrig tid finns de tillgängliga för uthyrning. Dessa bokas via samma system som våra kanoter. De finns hos vår kajak-ledare Tina på Skavkulla utanför Nättraby.

## FRILUFTSFRÄMJANDET I RONNEBY

Du är välkommen till Friluftsförbundets lokalavdelning i Ronneby om du är intresserad av natur och friskvårdsaktiviteter. Vi har verksamheter för både gammal och ung.

Vill du bli medlem? Det är snart ordnat, gå in på [www.friluftsförbundet.se/bli\\_medlem](http://www.friluftsförbundet.se/bli_medlem).

Medlemskap tom september 2024	Pris
Barn (0-12år)	110 kr
Ungdom (13-25år)	180 kr
Vuxen (26år och äldre)	380 kr
Familj	550 kr

## KONTAKTUPPGIFTER

Adress: Friluftsförbundet Ronneby  
c/o Åsa S Sjölander  
Lavendelvägen 19  
372 39 Ronneby

E-post: [ronneby@friluftsförbundet.se](mailto:ronneby@friluftsförbundet.se)  
Hemsida: [www.friluftsförbundet.se/ronneby](http://www.friluftsförbundet.se/ronneby)

## KONTAKTPERSONER

<b>Ordförande</b>	
Michael Lundquist	070-859 3 514
<b>Långfärdsskridskor</b>	
Robert Ekholm	073-200 96 94
<b>Tipspromenad</b>	
Michael Lundquist	070-859 3 514
<b>Kajak</b>	
Tina Harang	070-672 06 51
<b>Barn &amp; Ungdom</b>	
Gustav Bäcklund	070-328 31 02
<b>Kanot</b>	
Gustav Bäcklund	070-328 31 02
<b>Vandring</b>	
Åsa Sjölander	070-156 26 38



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

RONNEBY

VÅREN 2024

# ÅRSMÖTE

Söndag 3 mars, klockan 17:00

[www.friluftsförbundet.se/ronneby](http://www.friluftsförbundet.se/ronneby)

## SKRIDSKO OCH SKIDOR

Så fort det finns is, annonserar vi våra turer via Långfärdsskrinnarna i Sydöst(LSS) på [www.lss.skridsko.net](http://www.lss.skridsko.net). Vi anordnar turer på olika sjöar och havsfjärdar med olika svårighetsgrad.

Dessutom kan vi låna ut skridskor och viss säkerhetsutrustning. Mer information via Robert Ekholm

### Ronneby is-arena tom 27 feb

Friluftsförbundet genomför skridskoåkning på tisdagskvällar, då det är allmänhetens åkning utan klubba. Vi brukar ha ledare på plats för att kunna svara på frågor och ge tips. Kom ihåg hjälm.

### Skidåkning

När det finns naturliga förutsättningar ordnar vi skidspår vid Gammelstorp Skogsgård och Träsko-Elofs udde. Meddelas på hemsida och genom medlemsmejl.

## MÖTEN & TRÄFFAR

### Årsmöte 3 mars

Årsmötet genomförs på Lugnevi. Vi kommer innan själva mötet att få en föreläsning om ormar, av Rickard Ljunggren. Denna börjar klockan 15:45. Det kommer att bjudas på förtäring i någon form. Anmälan på hemsidan. Årsmötet räknar vi med att starta kl 17:00.

## KAJAK & KANOT

### Kanotuthyrning 1 maj - 15 okt

Kanadensare inkl utrustning, uthyres vid Karlsnäsgården. Det finns även kajaker att hyra från lokalavdelningen. Mer information se nästa sida.

### Torsdagspaddlingar maj - sept

Olika platser och ledare varje vecka. Det finns två kajaker att hyra vid dessa tillfällen. Till dessa har nya deltagare förtur. Hela programmet går att hitta på hemsidan. Det går också att kontakta Tina Harang för mer information

## BARN & UNGDOM

### Barngrupper

Under våren kommer det att finnas grupper för barn i flera åldrar. För de yngsta (födda 2019 och senare) barnen finns vår Knyttegrupp. I denna följer föräldrarna med för att stötta och vara medupptäckare med sina barn.

För barnen som är födda 17–18 finns en Mullegrupp. Knytte- och Mullegrupperna håller till vid Skärsjön mellan Ronneby och Kallinge. Vi har även Strövargrupp (födda 15–16) som brukar åka iväg på lite längre äventyr på olika platser i Blekinge. Grupperna brukar starta under mars-april. Barn som varit med tidigare har förtur. För mer information om vilka grupper som finns, kontakta Gustav Bäcklund.

### Barnskridskoskola

Vi har skridskoskola för barn i 5-6 årsåldern denna säsong i egen regi. Fredagar mellan 16:30 och 17:30.

## VANDRING, TIPSPROMENAD & CYKEL

### Vårlucken 31 mar, 7 apr, 14 apr, 21 apr

Traditionsenlig tips- och bingopromenad med barn- och vuxenfrågor. Priser varje gång till både vuxna och barn. Startplatser vid Hultagårdarna eller Hultagölen, starttid 10:00-11:30.

Vid tillfällena den 31/3 och 7/4 är det gratis för barn att delta, då detta ingår i kommunens påsklovsaktiviteter.

Efter sista gången lottas kanotdagar ut bland säsongens alla deltagare.

### Yoga-vandring

Tillsammans med Friskis&Svettis anordnar vi Yoga-vandringar i Brunnskogen. Se vår hemsida för aktuella datum.

### Mountainbike MTB

Ronneby lokalavdelning har kommit gång med MTB-verksamhet i lite lättare omfattning. Ambitionen är att träffas vid 2-3 tillfällen under våren för att cykla tillsammans. Om du är intresserad, hör av dig till oss på mail [ronneby@friluftsförbundet.se](mailto:ronneby@friluftsförbundet.se).

Av olika anledningar kan det komma förändringar till detta program. Vi uppmanar er därför att alltid kontrollera aktuell information på hemsidan.