

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022



**SKOGSMULLE**

### Välkomstvisa

Mel: Upp o hoppa Tor

Några välkomstord vid ett dukat bord;  
Hjärtligt tack ska Ni ha för Ni kom!  
Smakar maten bra, blir vi alla gla´.  
Låt oss hoppas att kvällen blir lång.  
Ingen sura bör, nu igång vi kör och glöm bort  
kvalen dagen därpå.  
Ät, drick och var nöjd, så blir allt frid och fröjd  
Må vi stämningen höja med sång.

### UNDULATEN

Jag är en liten undulat, som får så dåligt med  
mat, för dom jag bor hos, för dom jag bor hos  
dom är så snåla. Dom ger mej sill varenda dag och  
det vill jag inte ha.

Jag tycker bättre, jag tycker bättre om Coca  
Cola och glass (i stora lass på dass).

### EN KULEN NATT (Rörelser)

En kulen, natt, natt, natt min båt jag styrde. På  
havets vågade, vågade, våg så skummet yrde. Och  
vart jag sågade, sågade såg på havets vågade,  
vågade våg, där ned i djup-et-pete-pet en haj jag  
såg och det var du!

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



### SER DU DÅLIGT???

Sånghäftet digitalt via QR-koden nedan



### Matramsan

Jag är hungrig, sa Tummetott  
Det är jag med, sa Slickepott  
Vi tittar i ryggsäcken, sa Långeman  
Där finns säkert något gott, sa Gullebrand  
Det äter vi upp, sa Lilla Vickevira



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

## ORDNINGSREGLER UNDER KVÄLLEN

- ⇒ Inkommen gäst bör söka sig till bortkommen som redan känner sig hitkommen.
- ⇒ Samtal under bordet undanbedes.
- ⇒ Det är strängt förbjudet att låta maten tysta munnen.
- ⇒ Det är strängeligen förbjudet att behålla sitt goda humör för sig själv, dela snarast möjligt ut det till de andra.
- ⇒ Var och en äter på sin egen tallrik.
- ⇒ Peta ej kråkor vid bordet.
- ⇒ Fötterna bör under måltiden förvaras under bordet.
- ⇒ Skål får ej utbringas knästående.
- ⇒ Vid allsång måste alla sjunga med. Helst samma melodi. Sjunger du fel, så stå på dig. Vi andra kan ha fel.
- ⇒ För undvikande av sammanstötningar bedes ni krypa till höger under bordet.
- ⇒ Gästerna bör uppmärksamma att dörrar med mycket höga trösklar är fönster.
- ⇒ Snedsteg får endast tagas vid rumba.
- ⇒ Gäster som ej avhämtas inom en vecka kommer genom festkommitténs försorg att säljas på offentlig auktion...

VI SOM ÄR INTELLIGENTA  
FÖRSTÅR ATT DET ÄR FEL  
ATT SKRÄPA NER I NATUREN  
FÖR ER ANDRA ÄR DET  
FÖRBJUDET  
MILJÖ- OCH HÄLSOKYDDSKOMMITTÉEN

## Hur tar man sig hem??

Avstånd från torget i Sjöbo ca 3,5km:

På cykel ca 15min



Promenad, olika tempo -

- Vuxen ca 44min,

- Strövare 88min,

- TVMare 3h, eventuellt längre pga alla

fikastopp på vägen



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO

40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

### A RAM SAM SAM

A ram sam sam, a ram sam sam, Gooli, gooli,  
gooli, gooli, gooli, ram sam sam.

A ram sam sam, a ram sam sam, Gooli, gooli,  
gooli, gooli, gooli, ram sam sam.

Här är ja! Här är ja!

Gooli, gooli, gooli, gooli, gooli, ram sam sam.

Här är ja! Här är ja! Gooli, gooli, gooli, gooli,  
gooli, ram sam sam.

### TEMPERATUREN

Temperaturen är hög uti kroppen  
närmare 40 än 37 komma fem  
ja så ska det vara när ångan är uppe  
och så är fallet uti detta nu  
Ref.: Vi rulla, vi rulla . . . .

Temperaturen är hög uti tättet  
närmare 40 än 37,5  
men så ska det vara när strövare är ute  
och så är fallet uti detta nu  
Ref.: För August o Lotta, August o Lotta. .

### LAVV MI TÄNDER

Mel: Love me tender

Lavv mi tänder, lavv mi tro,  
nävver lätt mi gån.  
Jo hävv mäjd maj laif komplit  
änd aj lavv jo sao.  
Lavv mi tänder, lavv me tro,  
ål maj drims follfill.

Får maj darling, aj lavv jo,  
änd aj älväjs vill.  
Lavv mi tänder, lavv mi lång,  
täjk mi to jår hart.  
Får its där dät aj bilång,  
änd vill never part.

Lavv mi tänder, lavv mi diär,  
täll mi jo ar majn.  
Ajl bi jårs srou al dö jers,  
till di änd of tajm.  
Vänn ät last maj drims kam tro,  
darling dis aj nåo.  
Häppinäss vill fällo jo,  
ävrivär jo gån.

### NUMMERVISAN

Mel: Ritsch, ratsch fillibom

1, 2, 75, 6, 7, 75, 6, 7, 75, 6, 7  
1, 2, 75, 6, 7, 75, 6, 7, 75, 6, 7  
107, 103, 102, 107, 6, 19, 27  
17, 18, 16, 15, 13, 10, 14, 17  
19, 15, 16, 11, 8, 47.

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO

40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40  
1982-2022  
år

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

### Jag fångade en räv

Jag fångade en räv en gång  
men räven slank ur näven  
och lika glad var jag ändå  
men gladast var nog räven  
Trala trallallala ....

Jag brukar steppa kring ibland  
men jag har tappat takten  
och jag kan inte finna den  
var katten har jag lagt den  
Trala trallallala ...

Jag fångade en ledare i dag  
men ledar´n föll i snären  
men lika glad är jag ändå  
men gladast är nog kåren.  
Trala.

### En taggatrå

En taggatrå, en taggatrå, det är en trå med taggar på  
Och är det inga taggar på, så är det ingen taggatrå  
En taggatrå, en taggatrå, det är en trå med taggar på

### Är du ensam ikväll

Mel: Are you lonesome tonight

Är du ensam ikväll, Har du fett hår och  
mjäll, är du vindögd och blåögd och blyg?  
Är ditt livsmod på noll, är det tomt i din  
boll, går du mest runt och pruttar i smyg.  
Har du fotsvett och luktar som en gammal  
reptil, har du finnar som blossar och sak-  
nar du stil?  
Är du ensam ikväll, har du fett hår och  
mjäll? Tacka fan - du är ensam ikväll

### Änglahund

Hasse Andersson

Hej, du speleman, kan du svara på min  
fråga? Den är ärlig och jag menar varje  
ord. När vår herre släcker livets låga och  
det är dags att lämna denna jord.  
Får man ta hunden med sig in i himmelen?  
Han är snäll och han har vatt´en riktig vän.  
Han är klok och fin och skatten är betald,  
får man de´ du spe-



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO

40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

## Knyttēsången

(mel Han hade hatt o sjal o paraply...)

Vi är knyttar allihopa, kom med oss  
vi är knyttar allihopa, kom med oss  
vi är knyttar allihopa, vi är knyttar allihopa  
vi är knyttar allihopa, kom med oss.

## Mulles sång

Mulle: Såg ni mej nå' n gång i skogen, jag är skogens Mulle

Barnen: Du är skogens Mulle

Mulle: Här i skogen trivs jag alla da' r, oj vad kul jag har

Kollikok, kollikok, kollikok, kollikok, kom hem på skutt till mej

Barnen: Kollikok, kollikok, kollikok, kollikok, så skuttar vi med dej,

Alla: Vi är vänner med blommer och träd och varann, och sjunger så ibland

Låt oss gå på upptäcktsfärd, i vår vackra värld



## Strövarsången

(mel rövarna i Kamomilla stad)

Nu ska vi ut på upptäcktsfärd,  
ja vi ska ut och ströva.  
Och hälsa på små djuren där,  
för det kan de behöva.  
Vi ser på småkryp, fåglar, bär  
och allting fint som växer här.  
Vi lyssnar! luktar! åtittar! lär



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

## TVM Låten

### Skit i allt

Mel: Let it be

Om du går omkring i fjällen tycker packningen är tung för fem

Då har vi funnit svaret, skit i den!

Du ligger kvar i sovsäcken och ryggsäcken står tom brevé.

De andra är redan klara, skit i det!

**Ref:** Skit i allt, skit i allt, skit i allt, skit i allt, vi har funnit svaret. Skit i allt!

Nedanföret ett jättestup ligger kompiserna med krossat knä.

Han vrålar ut sin smärta, skit i det!

Det blåser full orkan och tältet håller på att följa med,

Men varför slita ut sig? Skit i det!

**Ref**.....Skit i allt,

Ni går omkring i dimman längs en dåligt utmärkt vandringsled,

Plötsligt fattas Arne. Skit i det!

Om du är hård i magen, tycker livet det är knappast ballt,

Så sätt dig bakom busken, skit ut allt!

**Ref**.... Skit ut allt,



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022

FRILUFTSFRÄMJANDET  
SJÖBO  
40 år  
1982-2022