

Lokalavdelningar i Friluftsrämjandet Region Syd

Barabygden LA	barabygden@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/barabygden
Bjerrred-Lomma LA	bjerrred-lomma@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/bjerrred-lomma
Blentarp-Sövde LA	blentarp-sovde@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/blentarp-sovde
Eslöv LA	eslov@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/eslov
Falkenberg LA	falkenberg@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/falkenberg
Genarp LA	genarp@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/genarp
Halmstad LA	halmstad@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/halmstad
Helsingborg-Kullabygden LA	helsingborg-kullabygden@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/helsingborg-kullabygden
HK Vandraren LA	hkvandraren@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/hkvandraren
Husie LA	husie@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/husie
Hässleholm LA	hassleholm@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/hassleholm
Höör-Hörby LA	hoor-horby@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/hoor-horby
Karlshamn LA	karlshamn@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/karlshamn
Karlskrona LA	karlskrona@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/karlskrona
Klippan-Ljungbyhed LA	klippan-ljungbyhed@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/klippan-ljungbyhed
Knäred LA	knared@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/knared
Kristianstad LA	kristianstad@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/kristianstad
Laholm LA	laholm@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/laholm
Landskrona LA	landskrona@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/landskrona
Lund LA	lund@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/lund
Lödde LA	lodde@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/lodde
Malmö LA	malmo@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/malmo
Nissadalen LA	nissadalen@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/nissadalen
Olofstrom LA	olofstrom@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/olofstrom
Osby LA	osby@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/osby
Perstorp LA	perstorp@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/perstorp
Ronneby LA	ronneby@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/ronneby
Simlångsdalen LA	simlangsdalen@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/simlangsdalen
Sjöbo LA	sjobo@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/sjobo
Skurup LA	skurup@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/skurup
Skåne-Tranas LA	skane-tranas@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/skane-tranas
Staffanstorp LA	staffanstorp@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/staffanstorp
Svalöv LA	svalov@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/svalov
Svedala LA	svedala@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/svedala
Söderåsen LA	soderasen@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/soderasen
Sövesborg LA	solvesborg@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/sovesborg
Torup LA	torup@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/torup
Treklovern LA	treklovern@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/treklovern
Treudden LA	treudden@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/treudden
Veberöd LA	veberod@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/veberod
Vellinge-Ljungen LA	vellinge-ljungen@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/vellinge-ljungen
Ystad LA	ystad@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/ystad
Åkarp LA	akarp@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/akarp
Åstorp LA	astorp@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/astorp
Ängelholm-Båstad LA	angelholm-bastad@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/angelholm-bastad
Örkellunga LA	orkellunga@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/orkellunga
Österlen LA	osterlen@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/osterlen
Östra Göinge LA	ostragoinge@friluftsrämjandet.se	www.friluftsrämjandet.se/ostragoinge



FRILUFTSRÄMJANDET
REGION SYD

TUR-SYD

Friluftsrämjandet Region syd



Våren 2011



FRILUFTSRÄMJANDET
REGION SYD

TUR SYD –verksamheten i Friluftsförbundet Region Syd

Friluftsförbundet Region Syd vill stimulera vuxenverksamhet inom regionen med ett gemensamt projekt för vandringar, turer och andra aktiviteter.

TUR SYD-verksamheten syfte är:

Att skapa en större bredd och kvalitetshöjning av vuxenverksamheten, så att vi kan få fler gemensamma medlemmar att delta.

För att lyckas gäller det att ha ett brett utbud och aktiviteter med hög kvalitet. Ett sätt är att fler lokalavdelningar samverkar och därmed kan fler och bättre aktiviteter skapas för våra medlemmar.

TUR SYD-verksamheten skall ha inslag av både naTUR och kulTUR.

Programmet som du har i din hand har en stor bredd av olika aktiviteter med temat natur och kultur.

TUR SYD-verksamheten önskar dig välkommen till många stimulerande upplevelser!

Söndagen 4 september – Rövarekulan Löberöd

Samling Idrottsplatsens parkering i Landskrona kl 09.00

Anmälan till Margaretha Bolin 0418-41 18 52

Arrangör: Landskrona lokalavdelning

18 september Vandring på Hallands Väderö med mindfulness meditation

Meditation påverkar hela människan. Intelligens och hälsa förbättras samt ångest och depression minskar. Vandringen genomförs med mindfulness meditation (Vipassana) och andningsövningar.

Mindfulness betyder att vara i nuet. Det handlar om att vara fullt närvarande, där du är just nu från ögonblick till ögonblick. Mindfulness är ett sätt att träna närvarande och uppmärksamhet i ögonblicket. Att ge sig själv möjlighet att uppleva det som utspelar sig i nuet, i stället för att vara fångad i det som varit eller bekymrad för framtiden. Att vara närvarande och trygg i nuet är en naturlig egenskap som vi alla har och som vi alla upplever till och från men som efterhand försvagas. Vi försöker beskydda oss själva från smärta både fysisk och psykisk vilket gör att vi missar de fantastiska upplevelser våra sinnen kan ge oss genom att vara närvarande i nuet. Ledare för vandringen är Johnny Winther utbildad konst och kroppsterapeut samt i olika meditationsformer genom att bland annat ha varit munk i Thailand och Burma.

Vandringen följer Karin Hoffmans guidebok Rundvandringar nr 30 Evighetsträd och nr 27 Skånes kust Turen är 6 km lång och tar ca 3,5 h inklusive mindfulness meditation och fika



Samling 9.45 vid båten till Hallands Väderö (avgång 10.00), retur Torekov 16.20 (om man vill åka tidigare avgår en båt 14.20)

Kostnad 100 kr per person exklusive biljett till Hallands Väderö

Minst 10 personer för att turen ska genomföras

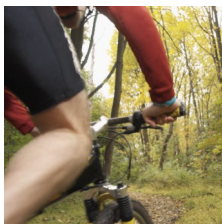
Bra skor, kläder efter årstid, något att sitta på och lunch/fika.

Kontakt och anmälan till info@natureandjourney.com / 0709-706570

Arrangör Malmö lokalavdelning

Söndagen den 5 juni Cykeltur kring Ludvigsborg

Alla trampar först till affären i Ludvigsborg där vi samlas kl 10.00. Beroende på väder och vind och vilken form vi befinner oss i så leder Kjell Andersson oss runt i trakten ett antal km eller mil. Kom ihåg extra dryck och kanske någon frukt samt sedvanlig matsäck.



Ansvarig ledare har telefon 0415-514 07.

Arrangör: Höör-Hörby lokalavdelning

Söndagen 19 juni – Strandstråket Lomma

Samling Idrottsplatsens parkering i Landskrona kl 09.0

Anmälan till Margaretha Bolin 0418-41 18 52

Arrangör: Landskrona lokalavdelning

Söndagen 3 juli – Kullaberg

Samling Idrottsplatsens parkering i Landskrona kl 09.00

Anmälan till Eva Nykvist 0418-708 35 /070-441 13 72

Arrangör: Landskrona lokalavdelning

Vecka 32, Vandra en vecka i Österrike

Anmälan och information

Margaretha Bolin 0418-411852

Connie Jansson 0702-44 15 99

Arrangör: Landskrona lokalavdelning



Söndagen 21 augusti - Kullagunnarstorp

Samling Idrottsplatsens parkering i Landskrona kl 09.00

Anmälan till Eva Nykvist 0418-708 35

Arrangör: Landskrona lokalavdelning

Söndagen 27 februari Vintervandring Alljungen

Vi vandrar på något av spåren eller runt sjön, beroende på väder och snöförhållanden. Efter vandringen finns möjlighet till bastubad och korvgrillning i stugan. Vi kommer även att prata om sommarens planerade fjällvandring.

Anmälan senast den 21 februari till Ulla 0455-40238 eller Bitte 0455-47928

Arrangör: Karlskrona Lokalavdelning



Söndagen 6 mars Vinterkul

Vi hoppas på rikligt med snö och åkbara isar denna dag!

- Skid- & skridskoåkning
- Pimpelfiske (i mån av isar!)
- Bastubad (om möjligt med dopp i isvak för den som vill)
- Bygg din egen fågelholk (till blygsam självkostnad)
- Tag med grillkorv. - Vi står för grillelden!

Samling kl. 11.00 – 13.00

Välkomna!

Arrangör: Karlskrona lokalavdelning



Söndagen 20 mars Vasasjön Klippan

Samling Idrottsplatsens parkering kl 09.00

Anmälan till Jan-Erik Mattsson 0418-269 83/
070-543 68 68

Arrangör: Klippan lokalavdelning

Söndagen 27 mars Vandring Haberga

Vi börjar vid Din-X macken, Svedbergsgatan, Billesholm och går söderut på gamla banvallen och på småvägar öster om väg 110. En lätt vandring på ca 12 km.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv kl 09.00 eller vid Din-X macken, Billesholm kl 09.15. Åter ca kl 14.00.



Arrangör Söderåsens lokalavdelning

Söndagen 10 april – Lätt vårvandring i Saxtorp

Vi vandrar tillsammans med Cykel förbundet.

Samling Axet kl 10.00

Anmälan till Kjell Åkesson 0730-94 80 70

Arrangör: Landskrona lokalavdelning

Söndagen 10 april Vandring på Krösnabanan

Vi fortsätter vår vandring på Krösnabanan och går norrut från Tving. Anmälan senast 4 april till Ulla:0455-40238 eller Bitte :0455-47928

Arrangör: Karlskrona lokalavdelning



Fredag – Lördag , 3 – 4 juni Ängelbäckstrand-Brammarp

Utanför Båstad, på Bjäres sydkust ligger fantastiska Ängelbäckstrand.

Vi vandrar från Ängelbäckstrand till Brammarp. På vägen övernatar vi i Båstad

Samling Idrottsplatsens parkering 09.00

Anmälan till Margaretha Bolin 0418-41 18 52

Arrangör:Landskrona lokalavdelning

Lördagen den 3 juni- söndagen den 4 juni Familjepaddling i Höjalen/Vittsjö

Det blir en familjepaddling den 3-4 juni. Vi hälsar alla välkomna, inga förkunskaper krävs.

Det kommer att finnas möjlighet att sova i tält eller på vandrarhem till självkostnadspris. (för mer info om vandrarhemmet kontakta kansliet 040-271121) Kostnad för att delta i paddlingen är 100 kr/vuxen och 50 kr/ barn 0-16 år. Då ingår det kanot, flytväst, vatten, ved och massor med frisk luft!

Anmälan till kansliet 040-271121 eller malmo@friluftsförbundet.se senast den 20 maj.

Arrangör:Malmö lokalavdelning



Lördagen den 28 maj Vandring Danmark

Rundvandring i Jægersborg Dyrehave vid Klampenborgs och omkringliggande slättmarker. I den inhägnade parken finns dovhjort, kronhjort och den sällsynta sikahjorten. Vi vandrar i lugn takt och fikar på lämpliga platser. Vandringen är ca 14 km och tar ca 4 tim. Läs mer om turen i "Rundvandringar för tågburna, vandring 22" av Karin Hoffman.



Ta med er bra skor, fika och dryck.

Vandringen börjar och slutar vid Klampenborgsstation i Danmark, där vi samlas klockan 11.00.

Kostnad 100 kr vuxen/ barn under 15 år gratis. Efter turen kan de som vill stanna kvar och besöka nöjesparken Bakken.

Sista anmälningsdag är torsdagen den 26 maj.

Ansvarig ledare är Nina Jönsson,
0705-711190 eller stadda95@yahoo.se.



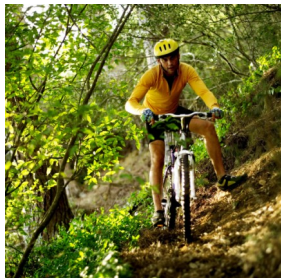
Arrangör Malmö lokalavdelning

Söndag den 29 maj I denna ljuva...

I den ljuva försommaren cyklar vi en runda om ca 3 mil. Vi gör något intressant stopp längs vägen. Ta med matsäck. Vi samlas vid 22:an i Nättraby kl. 9.30.

Anmälan och frågor till Lena, helst via mail till lenasalnas@telia.com (alt. 0457-31464)

Arrangör: Karlskrona lokalavdelning



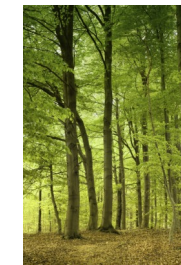
Söndagen den 10 april Prästorp-Ullstorp.

På vårens första vandring tar vi oss runt i Höörs närområde på lättvandrade skogsvägar. Vandringen är på ca 5 km.

Samling vid ICA-supermarket i Höör kl 09.00.

Ledare Arne Nilsson tel 0413-226 42

Arrangör: Höör-Hörby lokalavdelning



Söndagen 10 april Vandring Tågburna nr 4

Vandringen börjar vid Tingvalla, Åstorp. Vi går upp på Klinten och vidare på kanten till stenbrottet. Vi fortsätter via Fårhagen och Smedjehus till Maglabykärr där vi vänder åter och följer till största delen Skåneleden tillbaka till Tingvalla. Efter stigningen upp på Klinten är detta en lätt vandring på ca 12 km.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv kl 09.00 eller parkeringen vid Tingvalla, Åstorp kl 09.15. Åter ca kl 14.00.

Arrangör Söderåsens lokalavdelning



Lördag 16 april Jakten på den osynliga sjön

Krävande vandring på Kaneberget för att hitta den osynliga sjön. Samling kl 10.00 vid Toftasjön: På väg 25 från Halmstad mot Simlångsdalen, c:a 1 km efter skedala finns skylt med badplats åt vänster, följd den 300m till parkeringen (Toftasjön), från andra hållet c:a 1 km från Marbäck in åt höger. N 56° 42' 02,28" Ö 13° 00' 05,70"



För vandringar gäller: Matsäck, rejäla skodon och kläder efter väder. Vi rekommenderar samåkning, och att den som åker bidrar med 5:-/mil till den som kör.

Kontaktperson: Patrik Nilsson, 0739-83 47 17

Arrangör Halmstads lokalavdelning

Söndagen 17 april Skrylleområdet

Upplev Skrylleområdets omväxlande natur. Vi besöker också Naturrum.

Samling Idrottsplatsens parkering kl 09.00
Anmälan till Connie Jansson 0702-44 15 99

Arrangör: Landskrona lokalavdelning



Söndag 15 maj Vandring Hovs Hallar - Norrviken

Detta är en tuff vandring på 12 km i kuperad terräng som börjar vid Hovs Hallar och går över Knösen till Norrviken. Vidare till Kattvik och åter till Hovs Hallar.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv kl 09.00 eller parkeringen vid Hovs Hallar kl 09.45. Åter ca kl 16.30.

Arrangör Söderåsens lokalavdelning

Söndagen 22 maj Prästaskogen

Vi besöker naturreservatet Prästaskogen för att uppleva den rika floran som finns i kalkrikkärren vid den här årstiden. Majviva, tätört, ängsnycklar och kanske vi hittar smörbollar! Vi passar på att göra en vandring genom den vackra skogen.

Samling vid naturreservatets p-plats kl 10:00.

Vägbeskrivning: Kör E65 mot Skurup. Efter att ha passerat Börninge kyrka, sväng vänster vid nästa avfart mot Slätteröd. Efter ca 200 m följ skylt "Naturreservat".

Utrustning: Gummistövlar, flora, kläder efter väder och fika
Vandringens längd ca 4 km, 3 tim.

Kontakt: Astrid Holmberg, 0703-154437 svedala@friluftsförbundet.se

Arrangör : Svedala lokalavdelning

28-29 maj dagars Vandring Skånes kust nr 7 och 6.

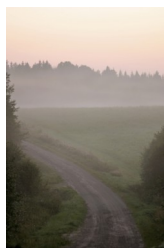
Årets två-dagarsvandring har vi förlagt till Österlen. Första dagen vandrar vi 13 km mellan Tjörnedala och Vårhallarna. Övernattning på Vandrarhemmet i Baskemölla. På Söndagen går vi 8 km Hällevik, Stenshuvuds nationalpark och Kortelshuvud.

För ytterligare information och anmälan ring Jan Olsson tel 042/785 22 senast den 1 april. Begränsat antal platser, så först till kvarn

Arrangör Söderåsens lokalavdelning

Söndag 8 maj Gökotta Åvarp

Även i år har vi förlagt gökottan till naturreservatet i Åvarps enefälad. Vi går tillsammans med Lars Karlsson för att lyssna på morgonpigga fåglar. Samling vid Åvarps scoutstuga kl 07.00.



Arrangör Söderåsens lokalavdelning

Söndagen den 8 maj Borstbäckens dalgång

Vandringen är ca 8km. Vi tar oss fram genom främst bokskog och hop-pas dessutom få se ramslök, sloknunneört och den sällsynta lundvivan som bara växer här i Sverige. Samling vid ICA-Kvantum i Hörby kl 09.00.

Ledare Thomas Andersson tel 0415-31 17 70

Arrangör: Hör-Hörby lokalavdelning

Vandring vid Hovdala med mindfulness meditation den 15 maj

Meditation påverkar hela människan. Intelligens och hälsa förbättras samt ångest och depression minskar. Vandringen genomförs med mindfulness meditation (Vipassana) och andningsövningar. Mindfulness betyder att vara i nuet. Att ge sig själv möjlighet att uppleva det som utspelar sig i nuet, i stället för att vara fångad i det som varit eller bekymrad för framtiden. Att vara närvarande och trygg i nuet är en naturlig egenskap som vi alla har och som vi alla upplever till och från men som efterhand försvagas. Vi försöker beskydda oss själva från smärta både fysisk och psykisk vilket gör att vi missar de fantastiska upplevelser våra sinnen kan ge oss genom att vara närvarande i nuet. Ledare för vandringen är Johnny Winther utbildad konst och kroppsterapeut samt i olika meditationsformer genom att bland annat ha varit munk i Thailand och Burma. Vandringen följer Karin Hoffmans guidebok Rundvandringar nr 20 Rofyllda platser. Turen är 9 km lång och tar ca 4 h inklusive mindfulness meditation och fika. Sista anmälningdag är den 9 maj, minst 10 personer för att turen ska genomföras. Samling 11.00 på parkeringen vid Hovdala slott.

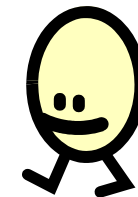
Kostnad 100 kr per person.

Bra skor, kläder efter årstid, något att sitta på och lunch/fika. Kontakt och amälan till info@natureandjourney.com / 0709-706570

Arrangör: Malmö Lokalavdelning

Fredag 22 april Äggapromenad Mölledammarna

Som tradition blir det även i år Äggapromenad på långfredagen. Vi erbjuder både bingo och tipsfrågor för barn och vuxna.



Start vid Kalmarmöllan mellan kl 09.30 och 12.00. Alla får minst ett ägg i pris, flera ägg vid tio, elva och tolv rätta svar på tipsfrågorna. Barntipset ger vinst till alla barn. Bingobrickorna kostar 20,- kr/st. Tipslapparna 20,- kr/st för vuxna och 10,- kr/st för barn.

Arrangör Söderåsens lokalavdelning

Måndagen den 25 april Stenshuvud

Vi beger oss till Stenshuvuds nationalpark och Kortelshuvud för en Måndag vandring på ca 8 alternativt 5 km som är relativt lättgången men har en del brantare partier. Naturskönt, fågelliv, ädellövskogar och ängar.

Samling vid ICA-Supermarket i Hör kl 09.00 och vid ICA-Kvantum i Hörby kl 09.15.

Ledare: Gert Åkesson tel 0413-224 63

Arrangör: Hör-Hörby lokalavdelning



Söndagen 1 maj Vandring Jällabjär/Eneskogen

Vi börjar vandringen på skogsvägar, stigar och i terräng för att avsluta i naturreservatet med att bestiga Jällabjär. Det är lite kuperat, vi får ta oss över några stättor och gå på spänger över våtmarker. Vandringen är hämtad ur Karin Hoffmans bok Söderåsen nr 26. Ca 13 km.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv kl 09.00 eller parkeringsplatsen vid Röstånga kyrka 09.40. Åter ca kl 16.00.

Arrangör Söderåsens lokalavdelning

Söndagen den 1 maj Gällabjer – Röstånga

Skåne har geologiskt sett varit ett oroligt område med ett stort antal vulkanrester. Gällabjer med sin långsträckt vulkankon, som sträcker sig 50 meter över det omgivande landskapet, är ett av de bästa exemplen



Samling Idrottsplatsens parkering kl 09,00

Anmälan till Birgit Ekelund 0418-43 20 19 / 0706-53 24 89

Arrangör: Landskrona lokalavdelning

Lördag 7 maj Geocacheevent i Møllegård

Välkommen hela familjen att vara med på geocaching.

Vi träffas kl. 11.00 på parkeringen vid møllegård. tillsammans letar vi skatter (cacher) i området med hjälp av GPS. Ta med GPS om du har - och fika. Vi avslutar vid elden och då finns det möjlighet att grilla. Slut ca kl 14.00

Kontaktperson: Björn Kirkhoff 0733-201924

Arrangör Halmstad lokalavdelning

Lördag- Söndag 7-8 maj Vandring på Blekingeleden

Vi fortsätter vår vandring på Blekingeleden med att gå de två sista etapperna i västra delen med övernattning på något lämpligt vandrarhem. Det går naturligtvis bra att endast delta på en av dagarna, men vill du vara med på båda och också övernatta måste du förnimla senast den 18 april.

Frågor & anmälan till Ulla 0455-40238 eller Bitte 0455-47928

Arrangör: Karlskrona lokalavdelning

Söndagen den 8 maj Näset Runt

Sedan 2009 har vi återupplivat en gammal tradition med vandring längst kusten, runt Falsterbonäset. Vi fortsätter vår tradition med vandring längs kusten runt Falsterbonäset. För att göra det möjligt för många att delta delar vi upp vandringen i två etapper, den första delen i vår och den avslutande delen till hösten. Vi startar från första p-platsen på Hamnvägen i Skanör kl 9.00. Klädsel efter väder. Tag med matsäck

Ett speciellt Näset-Runt-märke kommer att finnas att köpa efter båda genomförda etapperna.

Vid frågor, ring: 040-45 30 02 Annette Stenlundh.

Arrangör: Vellinge-Ljungen lokalavdelning

