

## Kontaktuppgifter till styrelsen Arvika-Sunne Friluftsrämjandet

|                         |             |                                                                                                    |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ordförande Björn Martin | 076-8041880 | E-post ordförande:                                                                                 |
| Vice ordf Hans Binsell  | 070-2192666 | <a href="mailto:martin.bjorn1@gmail.com">martin.bjorn1@gmail.com</a>                               |
| Sekr Tor Hakefelt       | 070-6405995 | E-post till föreningen:                                                                            |
| Kassör Karin Eriksson   | 073-0786290 | <a href="mailto:arvika-sunne@friluftsframjandet.se">arvika-sunne@friluftsframjandet.se</a>         |
| Gun-Britt Nilsson       | 073-8195311 | Hemsida:                                                                                           |
| Hannu Venäläinen        | 070-2709428 | <a href="http://www.friluftsframjandet.se/arvika-sunne">www.friluftsframjandet.se/arvika-sunne</a> |
| Maria Steinbüchel       | 070-3763674 | Facebook: <a href="https://www.facebook.com/ffarvikasunne">www.facebook.com/ffarvikasunne</a>      |
| Jonas Gustafsson        | 070-4817703 | Twitter: @FFArvikaSunne                                                                            |
| Per-Anders Zetterberg   | 073-3701933 | Swish: 1234357083.                                                                                 |
| Annica Janson           | 070-5764265 | Foto: Tor Hakefelt, Carin Martin, Annica                                                           |
| Mikael Englund          | 070-3827428 | Janson och Gunilla Peterson                                                                        |
|                         |             | Form: Gunilla Peterson                                                                             |
|                         |             | Tryckeri: Affärstryck, Kil                                                                         |

## FFAS HÄNDER I VASSVIKA

### Vassvikas utemiljö

Under sensommaren 2020 skapade vi ett område med buskar och träd med ätbara bär och frukter. Nästa steg är att öka den biologiska mångfalden och att återskapa blomsterängarna. Genom en separat utlyst kurs, som är fullbokad, kommer vi att ha tre träffar under våren och sommaren där vi lär oss mer om hur man slår med lie och restaurerar ängsmarker så att blommorna återvänder och skapar mat till våra pollinerade vänner.

Är du intresserad av att lära dig mer om skogsträdgårdssodning och vara med att sköta det nyplanterade området vid Vassvika är du välkommen att vara med i en grupp som träffas regelbundet och har det trevligt. Inga förkunskaper krävs. Hör gärna av dig till Maria Steinbüchel tel 070-3763674

### Välkomna till Vassvikadagen!

Söndagen den 19 september kl 11-14 kan du träffa Mulle, leka i lekområdet, grilla något eller bara strosa runt i vår nyplanterade skogsträdgård.

### 1-3 oktober Vassvika barnledarutbildning

I vår fina miljö hålls i höst en 2-dagars barnledarutbildning för västra Regionen. Är Du intresserad (kursen brukar vara mycket uppskattad) att vara barnledare i Friluftsrämjandet är detta ett bra tillfälle. Föreningen står för kursavgiften. Har Du frågor så vänd Dig till någon i styrelsen.

Stugan i Vassvika är uthyrd till tyska grupper 18 juli till 26 augusti.



# Bulletin Arvika Sunne

## Program sommaren och hösten 2021

Våren är här. Friluftsrämjandet Arvika Sunne erbjuder många vandringar i närmiljö och förhoppningsvis en höstvandring i Norge. Ta del av kajakprogrammet.

Äventyrliga familjen har mycket att berätta och det händer en del i Vassvika...





## FFAS KAJAK



*Våra kajakledare Hans Binsell och Tomas Dagerbäck Västra Gärdsholmen, St Annas skärgård augusti 2020. Det blev en oplanerad övernattningsnatt då vinden ökade kraftigt. Vi gav oss iväg i ottan dagen därpå.*

### Lördag 22 maj Dagstur Värmeln

En lite lättare tur som inte kräver någon större paddelvana. Kajaker finns att hyra för den som inte har. Information och anmälan Tor 070 6405995

### 6 juni Nationaldagspaddling Rinnen runt

En tradition sen många år och en av våra populäraste turer, ca 25 km och 6 timmar. Information och anmälan Gun-Britt 073 8195311

### 31 juli-6 augusti Vänertur

Start i Ekenäs till Djurö nationalpark, vidare till Brommö och sen Kinnekulle. Över Kinnevik, runt Kållandsö och via Ekens skärgård till Lurö och åter Ekenäs. En tur med flera överfarter som kräver god paddelvana. Information och anmälan Hans 070 2192666

### 21-22 augusti Västkusthelg

En sensommartur till något kustavsnitt i Bohuslän när den värsta sommarrusningen är över. Får vi se mareld? Information och anmälan Tomas 070 6817061

### Äventyrliga familjen, söndag den 29 augusti Familjetur i kanot på Mjögsjön

En kanottur runt vår egen sjö på några timmar inkl. fikarast. Information och anmälan Hans 070 2192666

## FFAS HÖSTVANDRING

### 9-12 september Grimsdalshytta DNT

Vi gör ett nytt försök att få komma till detta fina område mellan Rondane och Dovre. Fjölårets tur fick ju som bekant ställas in på grund av pandemin. Området är känt för sina mjuka fjäll och fina vandringsleder i en vacker säterbyggd. Inkvartering i 2-3-4 bäddrum. Vi har bokat ca 40 platser och det är "först till kvarn" som gäller. Vi har i våra kontakter med föreståndarna kommit överens om att lämna defintivt besked om resan kan genomföras (pandemin) senast den 20 juli.

Kostnad per person (delat rum) cirka 3 700 svenska kronor inklusive buss och logi med frukost – lunchpaket och middag. Avresa från Arvika torsd. 9 sep kl.15.00 med Wikmans Buss och åter söndag kväll 12 sep. Anmälan till Karin Eriksson 073-0786290 eller karineriksson@gmail.com





## FFAS BARNVERKSAMHET

**Äventyrliga familjen** är en verksamhetsgren inom Friluftsförbundet där alla familjemedlemmar deltar och ger sig ut på olika äventyr – går på upptäcksfärd runt om i vår närmiljö, anpassade till barnens åldrar, årstider och naturens alla möjligheter. Vi upptäcker, undersöker, upplever och delar upplevelserna med varandra.

Under den här vintern och våren har vi fortsatt att träffas.

**Den 17 februari**, en iskall dag med strålende sol och blå himmel, hade vi en härlig dag på Mjösjön. Vi tittade på vilken utrustning en skridskoåkare behöver ha och lärde oss hur man använder ispik, livlina, hur djur och växter klarar vinterkylan och hur man ”vintercampar” med småbarn. Isen kontrollerades och visade sig vara 50 cm tjock och skulle kunna bära en vikt på 25 ton. Lekar, varm saft och eldar på liggande ved värmdes oss i vinterkylan.

**Den 20 mars** byggde vi fågelholkar som vi sedan målade i allsköns färger. Det är roligt att kunna hjälpa alla småfåglar som nu är i färd med att leta efter bra boställen. Kanske någon av våra holkar kan passa?

**Den 17 april** träffades vi återigen i Vassvika. Det var en av vårens finaste lördagar då solen värmdes så mycket att jackorna åkte av. Vi sjöng och lekte, tillverkade eldbriketter, tittade på trädens knoppar och försökte lära oss namnen ”Violetta Al”, ”Aska Svart”, ”Vasse Aspe”, ”Lilla Björk”, ”Hårige Rönn”, ”Tvillingarna Lönn”, ”Eka Papiljott” och ”Jätten Kastanj”. Tanken var att vi också skulle tillverka sälpipor, men det savade inte tillräckligt, så istället gjorde varje familj en ”Jägarispis” som tändes med kåda, näver och törsticker. När det brunnit i ca 20 min var det dags att steka vår efterrätt, nämligen Skrabbelucker. Mums!

**Den 8 maj** träffades vi för sista gången den här säsongen. Vi gick på upptäcksfärd med håvar, lappar och burkar och försökte fånga olika små djur och kryp i olika miljöer, på ängen och i blåbärsgrenskogen. Vi hittade massor med småkryp som vi sedan släppte tillbaka i naturen igen, så klart. Är du riktigt uppmärksam kan du hitta massor med intressanta och spännande saker! Vi upptäckte spår från lite större djur. Ekorren hade kalasat på grankottar, rådjuret hade bajsat och fejat sina horn eller kliat sig på ett träd. Vi tittade i kikare efter fåglar och på planscher och gissade djur. Den lilla rödhaken var lite nyfiken och undrade vad vi höll på med. Mulle kom förstås på besök och ville leka med oss, som avslutning på den här majträffen.

Nu längtar vi, både barn, föräldrar och ledare till nästa säsong då vi kan träffas igen! Alla ”Äventyrliga familjer”, både gamla och nya, är välkomna! Vi träffas cirka en gång per månad, går på upptäcksfärd och följer naturens växlingar under olika årstider.



Om just din familj är intresserad av att fortsätta vara med eller vill börja nästa säsong, så anmäl dig till: Annica Janson 070-5764265.

Ni behöver bara vara eller bli nya medlemmar i Friluftsförbundet och gilla att vara ute i naturen; upptäcka, undersöka och uppleva äventyr tillsammans!



## FFAS VANDRING

Vi bjuder in till 11 vandringar under sommarhalvåret. Turerna har olika längd och svårighetsgrad som vi försöker beskriva med lätt, medel eller svår. Varje tur har en kontaktperson som kan svara på eventuella frågor. Om turerna utgår från Sunne eller Arvika står angivet i rubriken. Om exempelvis en Arvikabo vill delta i en Sunnetur kontaktar man kontaktpersonen, och vice versa. En del turer har resmål som ligger lika nära bägge orterna.

Om inget annat anges är samlingsplatsen i Sunne vid kyrkan. I Arvika vid Helmia bil. Alla medlemmar får gärna bjuda med någon vän som inte är medlem på turen. Vid varje tur tar ledarna upp namn och telefonnummer på deltagarna. Vid samåkning delar vi på kostnaden, i övrigt är det kostnadsfritt. Datumerna är lagda så att det inte ska kollidera med Friluftsförbundets övriga verksamhet. Och fikapaus ingår alltid.



Förra årets vandring med övernattnig var på Ängenleden. Karin Hellström och Carin Martin var två av tio vandrare.

### Måndag 24 maj Sundsbergsleden (Sunne)

En lättare kvällstur på några timmar på berget ovanför Selma Spa. Samling Kolsnäs motionsanläggning kl.17:30 Tor 0706405995

### Lördag 29 maj Storkasberget via Långsjön och Nordal (Arvika)

Våra experter på detta berg tar oss med på en tur längs stigar och miljöer få har upptäckt. Medelsvår, 4,5 tim. Samling vid Säfflevägen och parkeringen mittemot infarten till Ingestrand kl.9. Hannu 0702709428

### Onsdag 2 juni Brunskogsfjället med Prästtjärn (Arvika)

En lättare kvällstur på några timmar. Samling Coop Vikene kl.18 för gemensam avfärd till startplatsen. Stein 0705555472

### Söndag 13 juni Glaskogen med Gängene lindäng över Holmtjärn och Tithöjden

En medelsvår tur på ca 10 km i kuperad terräng, där vi lägger en extra stund på att studera lindängen. Helmia bil kl.9 Karin 0730786290

### Lördag 19 juni Lafallshöjden från Treskog.

En lite svårare 14 km lång rundtur där vi tar ett längre lunchstopp vid de fantastiska slåtterängarna vid Lafallshöjden och tittar på blommor och fjärilar. Samling Helmia kl.9 resp. Sunne kyrka kl.9 Hans 0702192666

### Söndag 15 augusti Gruvrundan

Sydost om Fredros och strax söder om sjön Mången i Gräsmark ligger ett område med ett flertal nedlagda gruvor och diverse industriminnen. Vi gör en något nedkortad och ganska lätt tur till de intressantaste platserna. Helmia kl. 9 och Sunne kyrka kl.9 Stein 070-5555472

### Onsdag 18 augusti Kinnaberget (Arvika)

En kort och lite lättare och stadsnära kvällstur på ett berg med utsikt mot både Kyrkviken och Glafs fjorden. Samling Helmia kl.18 Svein 0722101045

### Lördag-söndag 28-29 augusti Brattforsleden med övernattnig

Brattforsleden är ett av våra största israndfält och har många geologiska och andra sevärdheter. Vi gör en lite svårare och mer krävande vandringstur på 26 km med en övernattnig. Föranmälan Tor 0706405995

### Lördag 4 september Måns-Olasberg

Ett reservat med naturskog, milsvida utsikter och lämningar efter en bosättning. Mitt ute i ingenstans, NO om Simonstorp, NV om Gräsmark och söder om Lekvattnet. Vi följer en relativt kort led runt reservatet och ställer frågan: Vem var egentligen Måns-Ola? Helmia bil resp Sunne kyrka kl.9. Hans 0702192666

### Lördag 25 september Dolpstigen (Sunne)

Dolpstigen är en 9 km lång medelsvår vandringsled i fin skog som börjar nära Rannsjön vid vägen mellan Sunne och Munkfors. Sunne kyrka kl. 9 Tor 0706405995

### Sö 3 oktober Blanka Pannan från Gravås

Vi avslutar med en tur längs vår egen led och går från Gravås via kolarkojan och Blanka Pannan till Vassvika. Medelsvår, ca 4 tim. Karin 0730786290

