

# Bulletin Arvika Sunne

Program vintern och våren 2022-2023

## Kontaktuppgifter till styrelsen Arvika-Sunne Friluftsrådet

Ordförande Björn Martin 076-8041880  
Vice ordf Hans Binsell 070-2192666  
Sekr Per-Anders Zetterberg 073-3701933  
Kassör Karin Eriksson 073-0786290  
Gun-Britt Nilsson 073-8195311

Hannu Venäläinen 070-2709428  
Maria Steinbüchel 070-3763674  
Jonas Gustafsson 070-4817703  
Tor Hakefelt 070-6405995

Annica Janson 070-5764265  
Mikael Englund 070-3669334

E-post ordförande:  
martin.bjorn1@gmail.com

www.friluftsradet.se/arvika-sunne  
Facebook: www.facebook.com/ffarvika-sunne

Swish: 1234357083

Form programblad: Gunilla Peterson  
Foton: Annica Jansson, Per-Anders Zetterberg, Tor Hakefelt, Elisabeth Johnson, Gunilla Peterson

## Årsmöte torsdagen 9 mars 2022

Årsmöte hålls i Vassvika kl. 19.00. Därefter kaffe, smörgås och bildvisning. Välkomna!



## Barn- och ungdomssektion vill bli fler

Vi vill gärna bli fler! Har du idéer om hur vi ska utveckla barn- och ungdomssektionen i Friluftsrådet? Nästa träff för planering inför barnaktiviteter 2023 är 19 januari kl 18-20 i Vassvika.

Anmäl till Annica Janson 070-5764265 eller Maria Steinbüchel 070-3763674 senast 17 januari. Välkommen!



- Skidresa till Hafjell
- Dagstur på Danshallsmynnen
- 1:a majtur till Sognefjell
- Massor av skridskor
- Minnen från Äventyrliga familjen, Kalhovd och Vassvikadagen
- Årsmöte 9 mars
- Fjällkurs som avslutas med vandring
- Barn- och ungdomssektion vill bli fler
- På utflykt med damsektionen



## FFAS SKIDOR

### Skidresa till Hafjell 20-22 januari 2023

Skidresa för hela familjen. Fantastiska förhållanden för både slalom och längdskidåkning. Vi bor som vanligt på Aaslettens Pensionat alldeles vid foten av backarna. Maten lagar vi tillsammans i ett stort kök. Kostnad SEK 800 per person (barn upp t.o.m 12 år halva priset). Kostnad för mat tillkommer. Vi reser och samåker i egna bilar. Anmälan till Hans Lindborg senast 15 dec. 070-3056399 eller hanslindborg51@gmail.com. Anmälan är giltig vid betalning 800 kr senast 20 dec. Bg 352-9583 Friluftsförbundet.



## FFAS SKIDOR

### Skidtur Danshallmyren

En rejäl dagstur i delvis ospårad terräng i det snösäkra och högt belägna naturreservatet, som ligger sydväst om Lekvattnet. Exakt datum bestäms av snöförhållanden, skidföre, väder och vind. Turen kommer därför utlysas via SMS men planeras till perioden 18/2 – 12/3. Information och anmälan Gun-Britt 073-8195311

### 1:a maj tur till Sognefjellshytta

Vi har bokat 25 platser på härliga Sognefjellshytta 28/4-1/5 för fin turskidåkning och boende med helpension. Priset är i skrivande stund inte klart men hamnar nog runt 3000 för mat och boende.

Resa sker som vanligt i egna bilar med samåkning i möjligaste mån. Anmälan senast 29/1 till Tor Hakefelt 070-6405995, tor.hakefelt@hotmail.com. Räkna med att vi kommer ta in förskottsbetalning även i år.

*Välkomna Tor o Åke*



## FFAS SKRIDSKO

Vår målsättning är att arrangera turer påhelger från 2:a advent till sista helgen i mars när det finns is inom rimliga avstånd. Vid tillgång på lediga och intresserade ledare kan även turer på vardagar förekomma. För deltagande krävs full säkerhetsutrustning om inget annat anges, information om vilken utrustning det gäller finns på [ffas.se](http://ffas.se) under rubriken Arvika-Sunne, Turåkning.

Anmälan till turerna ska helst göras i aktivitetshanteraren på [friluftsfamjandet.se](http://friluftsfamjandet.se), detta för att vi ska ha bättre koll på vilka deltagare vi har på turen, dels för vår rapportering av aktiviteter dels i händelse av allvarigare olyckor. Utlysning sker via SMS-tjänsten och i aktivitetshanteraren.

SMS-tjänsten är gratis för medlemmar och anmälan görs via sms till Tor Hakefelt 070-6405995. Skriv: SMS-tjänst, namn och telefonnummer. Mer information om verksamheten finns på [www.ffas.se](http://www.ffas.se) Grenledare Tor Hakefelt 070-6405995

### Plurrövning lördagen den 17 december 2022

Här är ett tillfälle att under kontrollerade former pröva att gå igenom isen och ta sig upp igen. Något som ger en större beredskap den gången det händer i skarpt läge och en möjlighet att testa att din utrustning fungerar som den ska. Vi kommer att leta upp en lämpligt uttunnande is för övningen, vilken meddelas anmälda deltagare 1–2 dagar innan. Anmälan senast 13 december till Tor Hakefelt, 070–6405995, [tor.hakefelt@hotmail.com](mailto:tor.hakefelt@hotmail.com).



## FFAS SKRIDSKO



### Prova-på långfärdsskridsko

För den nyfikne ska vi försöka ordna ett prova-på tillfälle under perioden jul till sista helgen i januari förutsatt att lämplig säker is uppstår. Upplägget blir att vi kommer ha ett basläger med åkning i närområdet. Vi kommer att ha skridskor till utlåning och visa och informera om säkerhetsutrustning och hur turverksamheten är upplagd. Detta kommer att annonseras via sms och på facebook men vill du vara säker på att inte missa tillfället kan du föränmäla dig till Mikael Englund 070–3827428. Aktiviteten även öppen för icke medlemmar

### Informationskväll om långfärdsskridsko 17 januari 19:00, Volvogården Arvika.

För att öka och sprida kunskapen om långfärdsskridskoåkning ordnar vi en informationskväll för alla där vi pratar om hur och var man åker på ett säkert sätt under följande rubriker.

- Utrustning
- Åkning
- Sjöar
- Skridskonätet

Vi har plats till 30 personer så föränmälan senast 13 Januari till Anders Johansson 0730602567 . Öppet även för icke medlemmar. Välkomna!

## FFAS BARNVERKSAMHET



Äventyrliga familjen är en verksamhetsgren inom Friluftsrådet 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.

- Alla "Äventyrliga familjer", både gamla och nya är välkomna! Vi träffas ca 1 g/mån, går på upptäcksfärd och följer naturens växlingar under olika årstider.
- Om just din familj är intresserad av att fortsätta vara med eller vill börja den här säsongen, så anmäl dig till: Annica Janson 070/5764265
- Ni behöver bara vara eller bli nya medlemmar i Friluftsrådet och gilla att vara ute i naturen och uppleva äventyr tillsammans!
- Om ni inte redan har gjort det, så anmäl er genom att gå in på friluftsrådet.se och gå vidare till "bli medlem" och fyll i er uppgifter.
- Varje gång tar du själv med dig vad du och din familj vill äta och dricka. Vi gör uppeldar, så möjlighet finns att grilla.
- Kläder efter väder och sittunderlag är bra att ha!

**Den 28:e augusti** var årets uppstart och inspirationsdag för alla Äventyrliga familjer. Vi lekte och sjöng med Mulle, plockade blåbär, lingon och svamp som fanns alldeles i skogsbrynet vid Vassvikastugan. Vi fascinerades av allt det vackra som naturen har att erbjuda, så vi blev konstnärer för en dag och gjorde fina naturtavlor. När det sedan blev dags att laga vår egen skördesoppa på stormkök, så kom en grön vårtbitare och ville hjälpa till, men det fick han inte...Till efterrätt blev det äppelpaj, också den lagad på stormkök.

**Den 25:e september** träffades vi allihop på Vassvikadagen och provade massor av olika aktiviteter.

**Den 22:e oktober** övernattade sex modiga barn tillsammans med en förälder i Vassvikastugan. Lek, pyssel, pizzabakning, reflexspår var några aktiviteter som stod på schemat den här lördagskvällen. Det som de flesta tyckte bäst om var att tälja barkbåtar och smörknivar och de ville nästan inte sluta, så det tog ett tag innan alla somnade, trots flera godnattsagor...men alla var överens om att det hade varit en rolig övernattnings och skulle gärna göra om det.

**Morgonen därpå, den 23:e oktober**, kom fler äventyrliga familjer ut till Vassvika för att lära sig mer om vad man gör om man går vilse i skogen och vad som är bra att ha med sig i sin ryggsäck. Vilse vet att man ska stanna på en plats och krama ett träd för att känna sig trygg, lägga ut tre pinnar och hänga upp skräp så man syns, bygga en koja som håller en varm och skyddar mot kyla och regn, samt blåsa i visselpipan för att göra sig hörd. Mulle berättade om alla väderstrecken, visade kartor och lärde oss några karttecken. Att röra på sig i obanad terräng är också väldigt bra att kunna, så vi gjorde rörelselekar och hjälpte den slarvige brevbäraren att hitta alla brev som han hade tappat.

## FFAS BARNVERKSAMHET

Den 19:e november träffades vi igen. Vi var ute i mörkret, lekte och tränade våra sinnen och gick reflexspår. Mulle var också med och lärde oss om vad olika djur gör på vintern. Det här var sista gången den här terminen, men efter jul bjuder vi in till fyra nya träffar.

*Kontakta Annica Janson om du har några frågor! 070-5764265*

*Äventyrliga familjen övernattar i Vassvikastugan och en fin kvällssysselsättning är att tälja några barkbåtar och smörknivar.*



## FFAS HÖSTVANDRING



### Minnen från Kalhovd

Årets fjällresa gick till Kalhovd, en turisthytte i sydöstra hörnet på Hardangervidda, strax norr om Rjukan. Vi anlände sent på torsdagskvällen efter en trygg bussresa med Sture Björk bakom ratten, även om de tre sista milen var lite dramatiska i mörkret.

Det är alltid spännande att vakna upp dagen därpå och se omgivningen i dagsljus. Tyvärr var alla sjöar tömda på mycket vatten, så det liknade mest ett ökenlandskap. Lite skrämmande att tänka på hur det måste påverka sjöarnas växt- och djurliv, men som tur är finns det mycket annat vackert som fjällen har att erbjuda. Fredagens vandring bjöd på mulet väder med ganska kraftig vind, men det hindrade inte många från att bestiga ett antal toppar...

När vi vaknade nästkommande dag, befann vi oss i ett hav av dimma som envist höll sig kvar tills långt in på eftermiddagen. Pågående renjakt gjorde att turen fick ändras för vissa, men som tur var fanns det toppar som kunde bestigas även på en annan led. Det är en märklig känsla att vandra i fjällen när man inte ser mer än några meter framför sig. På kvällen bjöds vi på en tre-rätters middag och underhållning av Knut Lykken, som berättade om friluftslivets historia och sjöng tillsammans med några "sångfåglar".

## FFAS HÖSTVANDRING

Den tredje och sista dagen kom så äntligen den efterlängtade solen fram och vi lämnade Kalhovd. Vi begav oss med buss ner till Rjukan, som ligger i en smal och trång dal där solen skymms från oktober till mars. Spegel finns uppsatta högt uppe på fjället för att reflektera solljuset när det är som mörkast. De flesta av oss tog Krossobanen upp på fjället för att njuta av utsikten och siluetten av den högsta toppen i fylket Vestfold och Telemark, Gaustatoppen på 1883 m höjd.

Vi hade en riktigt "go vistelse" i de norska fjällen och ser redan fram emot nästa hösttur!

*Annica Jansson*



## FFAS DAMSEKTION



Damsektionen i Friluftsrådet Arvika/Sunne har åter kommit igång. Vi gör enklare vandringar, ofta i kombination med annan aktivitet.

Vi har lagat gourmetmat under stjärnhimlen vid Glafs fjordens strand, vi har besökt silversmed Anna Karin Rimo i Hungvik, gjort studiebesök på Chokladfabriken i Åmotfors och besökt Gärdets museum, vandrat vid skidtunneln i Torsby och mycket annat.

Vi brukar träffas en gång per månad. Alla bidrar med aktiviteter.

*Vill du vara med på "tjejevandringarna", kontakta Britt Graflund, Maria Steinbüchel eller Annica Jansson. Tel: 070320977, resp 0703763674 eller 0705764265.*

## FFAS FJÄLLKURS

Det här är en kurs för dig som har friluftsvana och är sugen på att börja fjällvandring. Målsättningen är att du efter kursen ska kunna planera och genomföra enklare fjällvandringar.

Kursen består av två teoriträffar 21 februari(17:30-20:00) och 14 mars(17:30-20:00) där vi går igenom bland annat utrustning, mat och planering. Det blir en helgvandring med övernattnig på hemmaplan 13-14 maj där vi omsätter teorin om mat och utrustning i en riktig packning och övar lite praktisk orientering. Som avslutning gör vi en fyra dagars tälttur i Grövelsjöfjällen, preliminärt måndag-torsdag v29.

Sista anmälningsdag 31/1 -23  
10 deltagare, kostnad för kursen är 500 kr.

Frågor och anmälan Tor Hakefelt 070-6405995, tor.hakefelt@hotmail.com



## FFA VASSVIKADAGEN

**Söndagen den 25 september var det dags igen för Friluftsfrämjandet att visa upp delar av sin verksamhet. Barnen fick prova på olika aktiviteter som att tälja barkbåtar, grillspett eller smörknivar, följa Knyttespåret, spela naturbingo eller bli konstnärer och göra fina igelkottar. Många barn försökte ta sig över hinder med käpphästar och några utmanade sig själva genom att se hur högt upp de kom på klätterväggen. Tur att de var väl säkrade!**

Lekområdet var populärt och fylldes av barn som tränade sin balansförmåga eller klättrade i spindelnät, kröp i tunnlar eller gungade. När det behövdes påfyllning av energi kunde man köpa fika, steka kolbullar eller äta sin egen matsäck. Det fanns också en äppel- och bärstation där man fick provsmaka marmelad, gjorda på aroniabär plockade i vår egen skogsträdgård.

Några gjorde rårörd lingonsylt, som passade bra till kolbullarna och andra använde äppelsvarven, som både skalade och skivade äpplen. Av äppelbitarna lagades sedan en enkel Äppelpaj på stormkök. Det smakade verkligen gott, så här kommer receptet om ni vill prova hemma:



### **Äppelpaj – lätt bakad direkt i stekpannan eller stormköket**

2-3 äpplen

2 msk socker

2 klickar smör

kanel

5 digestivekex

Vaniljsås

Skär äpplena i bitar, med eller utan skal. Lägg kexen i en påse och krossa dem. Stek äppelbitarna i smör och socker tills de bli mjuka. Smaksätt

## FFA VASSVIKADAGEN

med lite kanel. Smält lite smör i en kastrull och blanda i kexsmulorna. Lagg "smuldegen" på äppelbitarna. Det går också bra att blanda kexsmulorna direkt över äppelbitarna. Servera med vaniljsås.

Dagens höjdpunkt var förstås att leka och sjunga med Mulle och kompiserna Fjällfina eller lyssna på sagor och berättelser i mulletältet. Mulle lär ju barnen att vi ska vara rädda om vår natur och visade dem många spännande och intressanta saker. Visste du att dagmasken är ett ryggradslöst och väldigt nyttigt djur, för den tar hand om löv och döda växter och gör om det till jord?

### Projekt Naturfalken

Nytt för i år var att Naturskyddsföreningen kom på besök och visade sitt projekt "Naturfalken", som går ut på att lära sig olika arter av växter och djur. De vill att vi ska lära oss mer om allt som lever i naturen och försöka kämpa för att öka den biologiska mångfalden.

Du so m kunde 10 st arter fick märket Stenfalken och kände du igen 20 st fick du en Pilgrimsfalk. Det var många, både stora och små, som provade sin artkunskap!  
*Annica Jansson*



## FFAS VASSVIKADAGEN

