

### Vi vill att du är medlem

Du kan pröva på att gå med 1–2 gånger för att se om aktiviteten passar dig men sedan vill vi att du blir medlem.

**Medlemskap** i Friluftsförbundet

**380 kr/år** för enskild

**550 kr/år** för familj

### Terminsavgift

Vardagsvandringarna **50 kr/termin** för omkostnader inom gruppen. Swish 1234596441 el kontant

### Bli medlem

[www.friluftsförbundet.se/engagera-dig/bli-medlem/](http://www.friluftsförbundet.se/engagera-dig/bli-medlem/)

**Som medlem är du försäkrad vid alla aktiviteter.**

### Vi följer Folkhälsomyndighetens

**rekommendationer** Se aktuell rekommendation på [www.friluftsförbundet.se/aktuellt/covid19/](http://www.friluftsförbundet.se/aktuellt/covid19/)

Hjärtligt välkommen om du är frisk. Vandringar kan eventuellt ställas in så kolla på hemsidan eller ring dagens ledare så får du aktuell information.

### Samling vid Kvantums parkering.

Vi samlas vid Kvantum för eventuell samåkning.

### Anmälan om deltagande på hemsidan

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

Om du inte kan eller vill registrera dig själv kontakta vandringsledaren eller grenledarna Birgitta W 070-662 43 69 eller Anki S 070-388 74 45.

### Utrustning

- Klädsel efter väderlek
- Stövlar eller liknande
- Fika-Frukt-Vatten
- Gärna stavar



FRILUFTS  
FRÄMJANDET  
UDDEVALLA

Vi finns på Nonnens väg 11  
451 50 Uddevalla

Hemsida: [friluftsförbundet.se/uddevalla](http://friluftsförbundet.se/uddevalla)

e-post: [uddevalla@friluftsförbundet.se](mailto:uddevalla@friluftsförbundet.se)

facebook: .uddevallafriluft

instagram: uddevallafriluft

I samarbete med



Studiefrämjandets kansli finns på  
Kungsgatan 37 451 30 Uddevalla  
Tel. 0522-330 78

## VARDAGSVANDRARNAS PROGRAM

# Höstens 2022



FRILUFTS  
FRÄMJANDET  
UDDEVALLA

Kom med och upplev vacker natur!  
Bygg upp din kondition, träffa  
likasinnade.



Hund får medfölja om den är kopplad



## Måndagsvandringar

3–5 kilometer i lite lugnare tempo

Dat	Vandring	
24 aug	<b>ÅIslån</b> Uppstart höstens vandringar	
5 sep	<b>Rosseröd</b> Birgitta N 070-269 06 14	5 km medel
12 sep	<b>Nya försöket</b> Ann M 072-331 35 15	5 km lätt
19 sep	<b>Lilla Skarsjön</b> Annika J 076-948 73 37	5 km medel
26 sep	<b>Brovandring</b> GunInger L 076-171 49 84	5 km lätt
3 okt	<b>Emaus</b> Anki P 070-324 17 45	4 km medel
10 okt	<b>Hafsten</b> Anki S 070-388 74 45	5 km lätt
17 okt	<b>Kärrevattnet</b> Inga-Lill L 070-523 50 43	4 km medel
24 okt	<b>Sunningen</b> Ulla G 073-977 31 74	4 km lätt
31 okt	<b>Ödeborg</b> Håkan A 076-109 87 01	5 km lätt

Vi samlas vid Kvantums parkering klockan 09.30 för eventuell samåkning. Därefter åker vi gemensamt i konvoj till startplats. Beräknad start kl 10.00

## Onsdagsvandringar

6–10 kilometer i snabbare tempo

Dat	Vandring	
24 aug	<b>ÅIslån</b> Uppstart höstens vandringar	
7 sep	<b>Dragsmark</b> Åsa-Lena S 072-577 62 90	8 km medel
14 sep	<b>Ramsvik</b> Ann M 072-331 35 15	9 km medel
21 sep	<b>Ellenö</b> Anki S 070-338 17 45	8 km medel
28 sep	<b>Häljerödssjön</b> Birgitta N 070-269 06 14	9 km medel
5 okt	<b>Klaren</b> Ann M 072-331 35 15	8 km medel
12 okt	<b>Tjurpannan</b> Anki P 070-324 17 45	8 km medel
19 okt	<b>Eldsmörjan</b> Håkan A 076-109 87 01	7 km lätt
26 okt	<b>Väktorsjöarna</b> Birgitta N 070-269 06 14	8 km medel

Vi samlas vid Kvantums parkering klockan 09.30 för eventuell samåkning. Därefter åker vi gemensamt i konvoj till startplats. Beräknad start kl 10.00

## Torsdagsvandringar

2–4 kilometer i lugnt tempo

Dat	Vandring
24 aug	<b>ÅIslån</b> Uppstart höstens vandringar

1 sep – 27 okt **Vandring varje torsdag**  
GunInger L 076-1714984,  
Ulla G 073-977 31 74  
Anita W 070-283 09 03

Vi anpassar vandringarna efter gruppens önskemål - varken rollator eller rullstol är något hinder.

Vi samlas vid Kvantums parkering kl 14.00 för eventuell samåkning och beslut om vandringens mål. Därefter åker vi gemensamt i konvoj till startplats.

### Vandrasöndag

Andra söndagen i varje månad ca 10 km i snabbare tempo på Herrestadsfjället. Vandringens mål och startplats redovisas i Äventyrshanteraren.  
Anna L 070-273 03 80,  
Tomas K 070-899 09 43,  
Hans R 070-718 23 25,  
Lena W 070-391 71 52,  
Lars W 070-625 47 12

*Bryt upp, bryt upp, den nya dagen gryr  
oändligt är vårt stora äventyr*