

### 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 Friluftsrämjandet

**380 kr/år** för enskild

**550 kr/år** för familj

### Terminsavgift

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

### Bli medlem

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

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

### Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer

Se aktuell rekommendation på

[www.friluftsrämjandet.se/aktuellt/covid19/](http://www.friluftsrämjandet.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 samäkning.

### Anmälan om deltagande på hemsidan

[www.friluftsrämjandet.se/uddevalla](http://www.friluftsrämjandet.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
- Hundar får medtagas i koppel



FRILUFTS  
FRÄMJANDET  
UDDEVALLA

Vi finns på Nonnens väg 11  
451 50 Uddevalla

Hemsida: [friluftsrämjandet.se/uddevalla](http://friluftsrämjandet.se/uddevalla)  
e-post: [uddevalla@friluftsrämjandet.se](mailto:uddevalla@friluftsrämjandet.se)  
[facebook.com/uddevallafriluft](https://facebook.com/uddevallafriluft)

I samarbete med



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

*Våren är den tid då unga drömmar och gamla minns*

## VARDAGSVANDRARNAS PROGRAM

# Våren 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	
23 mar	<b>ÅIslån</b> Uppstart vårens vandringar	
4 apr	<b>Bäveån</b> GunInger 076–171 49 84	5 km lätt
11 apr	<b>Rosseröd</b> Birgitta N 070-269 06 14	5 km medel
Tis 19 apr	<b>Vindsvalan</b> Anki S 070-388 74 45	4 km lätt
25 apr	<b>Vägeröds dalar</b> Anki P 070-324 17 45	4 km lätt
2 maj	<b>Snäckskalsbankarna</b> Ulla G 073–977 31 74	3 km medel
9 maj	<b>Häljerödssjön</b> Birgitta N 070-269 06 14	5 km medel
16 maj	<b>Rödön – Knapes utsikt</b> Birgitta N 070-269 06 14	4 km svår
22 maj	<b>Bjursjön</b> Anki S 070-388 74 45	5 km lätt
30 maj	<b>Strandön</b> Annika J 076-948 73 37	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	
23 mars	<b>ÅIslån</b> Uppstart vårens vandringar	
6 apr	<b>Smärtungen</b> Ulla G 073–977 31 74	6 km medel
13 apr	<b>Älje - Porsen</b> Birgitta N 070-269 06 14	8 km medel
20 apr	<b>Göby kyrka Herrestad</b> Anki P 070-324 17 45	8 km medel
27 apr	<b>Ugglehult</b> Anki S 070-388 74 45	8 km medel
4 maj	<b>Edsvidsliden</b> Håkan A 076-109 87 01	8 km svår
11 maj	<b>Skarsjön</b> Åsa-Lena 072-577 62 90	9 km svår
18 maj	<b>Skäftö</b> Ann M 072-331 35 15	9 km medel
25 maj	<b>Kalvön</b> Inga-Lill L 070-523 50 43	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
23 mar	<b>ÅIslån</b> Uppstart vårens vandringar
7 apr – 26 maj	<b>Vandring varje torsdag</b> 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 vandringsmål. 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



Allt går om man vill