

# ÄVENTYR &

UPPLEVELSER FÖR SMÅ OCH STORA HOS FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ, OKT-APRIL 2016-17

friluftsframjandet.se/lidingo • facebook.com/friluftsframjandetlidingo • lidingofreeskiers.se



## Förändringens tider

En underbar sommar är slut och nu väntar en färgstark höst och förhoppningsvis en vit vinter. Även bland våra aktiviteter ser vi förändringar. Intresset för vandringarna till exempel har fullständigt exploderat, med många nya ledare och turer av alla de slag. En helt ny gren presenterar vi också här i bladet: "Äventyrliga vuxna", där vuxna tillsammans ger sig iväg på ledarledda äventyr. Våra entusiastiska och kunniga ledare är kärnan i all vår verksamhet. Oavsett om du har barn i skidskolan eller hos Strövarna, vet du att de tas om hand av kunniga och entusiastiska ledare. Samma sak om du åker skridskor, paddlar eller följer med på fjälltur. Behovet av nya ledare är nästan alltid stort. Är du själv intresserad, kontakta vårt kansli! Sedan i våras har även styrelsen förändrats. Jag vill därför tacka de ledamöter som avgick vid årsmötet och ett speciellt tack till vår förre ordförande, Inga Ovanmo Skoog.

Väl mött på små och stora äventyr!

*Patrik Blomqvist, ordförande*

## Sälj, köp fynda på Bytesmarknaden

Skidor, snowboards, pjäxor, skridskor... Här kan hela familjen göra fynd! Och sälja sådant som ni vuxit ur.

Vi kontrollerar att skidutrustningarna som säljs håller måttet ur säkerhetssynpunkt. Välkommen till Källängens skolas matsal söndagen den 23 oktober. Inlämning av varor kl 10-12, försäljning kl. 14-15.30. För fler detaljer, så vår hemsida.

## Magiska ögonblick i fågelmarkerna den 31 oktober



Välkommen till föreläsning om Årets Pandabok 2016 (WWF) "Bevingat. Magiska möten i fågelmarker". Följ den prisbelönade fotografen Brutus Östling på en storslagen fotografisk resa jorden runt. Brutus Östling är känd för sina personliga fågelbilder och är en av världens främsta fågelfotografer. Flera av hans fotoböcker har blivit bästsäljare i Sverige, men också givits ut i bl.a. USA och Storbritannien.

**När och var:** Ansgarskyrkan, 31 oktober kl. 19.

Kvällen arrangerar vi i samarbete med Naturskyddsföreningen i Lidingö, Lidingö ornitologiska förening och Fotoklubben.



## Äventyrliga vuxna

Det här är gruppen för dig som vill delta i olika friluftsaktiviteter på Lidingö och i Stockholms närområde. Idén är att träffas ungefär en gång per månad, vardagskvällar eller lördagar i en fast grupp. Målet är att uppleva aktiviteter

tillsammans och att hitta nya vänner med samma intresse. Höstens träffar innehåller bland annat vandring, klättring och kajakpaddling. Hösten 2016 är gruppen redan full, men det går bra att ställa sig i kö genom att maila till [lidingo@friluftsframjandet.se](mailto:lidingo@friluftsframjandet.se). Tycker du att det låter som en bra idé och själv vill starta en grupp, kontakta vårt kansli.

## Vandringar

Vi kan inte tänka oss ett enklare sätt att få en rejäl dos frisk luft, sköna upplevelser och fin motion än på vandring. Snör på dig ett par rejäla skor, packa din lilla rygsäck med matsäck, vattenflaska och kanske regnkläder. Ett par stavar som stöd kan också vara bra. Sedan är det bara att ge sig ut. Vårt vandringssprogram blir bara större. Var så god och välj!



### Tisdagsvandringar för vardagslediga

Lätt vandring i Trollskogen. Ta med förmiddagsfika.  
**När och var:** Tisdagar 6 september – 1 november kl. 10.00 – 12.00 (ca). Samling vid Lidingöloppsmonumentet på Grönsta Gärde. Ingen föransmälan.  
**Pris:** Gratis för medlemmar, även icke medlemmar kan pröva på. **Ledare:** Siw Linde 073 984 89 53.  
**OBS ändrad slutdatum för tisdagsvandringarna**

### Stavgång för kropp och själ

Lätt vandring utefter Kyrkvikens norra strand och åter. Ta med egna stavar och förmiddagsfika.  
**När och var:** Onsdagar 7 september – 30 november, kl. 10.00 – 12.00 (ca). Samling vid den västra entrén till Lidingövallen. Ingen föransmälan. **Pris:** Gratis för medlemmar, även icke medlemmar kan pröva på.  
**Ledare:** Magnus Linde 073 999 71 13.

### En avstickare från Roslagsleden, 8 oktober

Vi tar T-banan från Ropsten och sedan Roslagsbanan till Lindholmens station. Vi vandrar mellan Lindholmen och Olhamra, en sträcka på ca 14 km. Det är en härlig dagstur längs charmiga grusvägar, genom öppna landskap och gamla odlingsmarker. **När och var:** Samling vid Ropsten, spärrens i nedre hallen kl. 8.20 (avgång 8:30). Avgång Östra Station Roslagsbanan kl. 8:50 mot Kårsta.

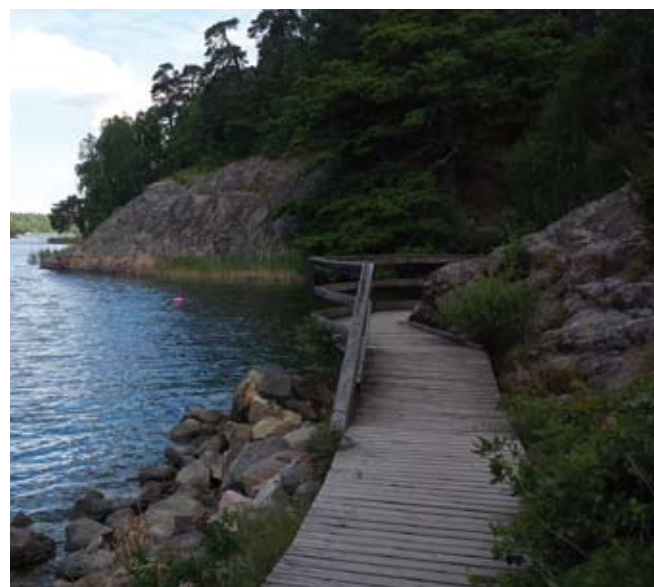


Tillbaka vid Ropsten sen em. Du ska ha god kondition, bra skor, matsäck för två raster, vatten och kläder efter väder.  
**Pris:** 50 kr för medlemmar, 80 för övriga.

**Ledare:** Tina Lalander och Anders Rosswall.

### Upptäck Bogesundslandet, 29 oktober

Vi träffas i Ropsten, vid kajen nedanför Shellmacken kl 08:45. M/s Ballerina kl 09:00 tar oss till Frösвик på Bogesundslandet. Vi vandrar minst 10 km i det vackra skogs- och kulturlandskapet. Hem åker vi antingen med samma båt eller med buss. Detta är en heldagsutflykt. Vi vandrar i ett normalt vandringstempo. Du ska ha god kondition, men vi kommer att göra pauser, så ta med fika till minst en paus och mat för lunchrast. Du ska ha bra vandringsskor/kängor och kläder efter väder. **Anmälan:** [www.friluftsframjandet.se/lidingo](http://www.friluftsframjandet.se/lidingo). **Pris:** 50 kr för medlemmar och 80 kr för övriga. Båtresa tillkommer, 60 kr enkel resa, 40 kr reducerad biljett. SL reskassa kan användas, men inte periodbiljett. Troligen åker vi tillbaka med båten, men vid ev bussresa är det med SL-buss. **Ledare:** Per Larsén, [per.larsen181@gmail.com](mailto:per.larsen181@gmail.com) och Karin Stridh.



### Mörby C – Ropsten, 19 november

En vandring på ca. 10 km. från Mörby centrum utmed Edsviken, runt Bockholmen, över Ålkistan in i Nationalstadsparken. Vidare längs Lilla Värtan och Fisksjöäng till Norra Djurgårdsstaden. Här kan vi in ta lunch på restaurang Norra Bryggan (ingår inte i avgiften). För meny se [www.norrabryggan.se](http://www.norrabryggan.se). Om du inte äter här, kan medhavd lunch intas vid Husarviken. Vandringen fortsätter sedan till Ropsten. Vi vandrar i normalt vandringstempo. Du ska ha god kondition, vatten och fika till en fikapaus innan lunch samt eventuellt lunch. Bra vandringsskor/kängor liksom kläder efter väder. **När och var:** Samling i Ropstens T-station, nedre biljetthallen kl 08:45. Därifrån T-bana till Mörby C. Samling på station Mörby C utanför spärrens kl 09:30, för de som vill ansluta där. **Anmälan:** [www.friluftsframjandet.se/lidingo](http://www.friluftsframjandet.se/lidingo). De som vill äta lunch på Norra Bryggan mejlar till Per Larsén [per.larsen181@gmail.com](mailto:per.larsen181@gmail.com), som bokar bord. **Pris:** 50 kr för medlemmar och 80 kr för övriga. **Ledare:** Per Larsén och Karin Stridh.

## Runt Brunnsviken på Nobeldagen

Vad passar bättre den 10 december än en vandring runt Brunnsviken, förbi bland annat Kungliga Vetenskapsakademien? Det är en skön parkvandring på ca 12 km. Lätt, vacker och aldrig långt från storstaden. **När och var:** Samling vid Ropsten, spårrarna i nedre hallen kl. 09:10. Avgång med T-bana kl 9:19, byte till buss 50 vid Centralen/Vasagatan. Avstigning vid hpl. Roslagstull på Ingemarsgatan ca. 09:50. Vi vandrar genom Bellevueparken, förbi Haga, Frösundavik, Tivoliparken, Ålkistan, Bergianska trädgården och till Uggleviksvägen. Därifrån buss till Ropsten. Du ska ha hyfsad kondition, bra vandringsskor, matsäck för två raster, vatten och kläder efter väder. **Pris:** 50 kr för medlemmar, 80 för övriga. **Ledare:** Anders Rosswall och Tina Lalander.

## Vandring på Gärdet och södra Djurgården, 19 februari

Följ med på en halvdagsvandring på Gärdet och södra Djurgården. Vi kommer att gå på både kända och mindre kända gångstråk och stigar. Mer information kommer på hemsidan efter nyår. **Ledare:** Karin Stridh



## Långfärdsskridsko



Att glida ut på en blank is med lugna, långa skär är en svårslagen upplevelse. Man svävar och njuter. Och sällskap ska man ha, både för att det är roligare och för att sällskap ger säkerhet. Så åk med oss. Vi arrangerar turer för åkare av det flesta sorter. Känner du dig osäker på teknik och ork, träna så snart isen är spolad på Östermalms IP. Ju säkrare din åkning är, desto mer nöje får du av turerna.

### Tre turer i veckan

Finns det åkbara isar har du från nyår möjlighet att åka med oss tre dagar i veckan. Turavgiften är 50 kr för medlem i Friluftsförbundet och 100 kr för övriga.

### Torsdagsturen - för vardagslediga

För den som prioriterar skridskoåkning framför annan vardagsverksamhet.

### Lördagsturen - för lite mer vana åkare

Här är tempot något högre, åksträckan lite längre och isläget kan vara mer oklart. Alla åkare med god teknik och normal ork kan vara med på lördagsturen.

### Söndagsturen - för alla som har ork att åka en hel dag

Turen anpassas i största möjliga grad efter deltagarnas förutsättningar. Du ska ha grundkunskaper i åkning och orka åka en hel dag i grupp, med avbrott för sköna raster förstås.

### Obligatorisk utrustning på alla turer

Isdubbar, visselpipa och räddningslina. Dubbelpik eller ispik med extra stav. Rygsäck med midje- och grenrem

och fullständigt ombyte packat i vattentäta påsar. Det är rygsäcken med ombyte i täta påsar du flyter på om du plurrar. Du ska också ha matsäck med varm dryck. Av säkerhetsskäl kan vi avvisa åkare som inte uppfyller kraven på utrustning. Vår totala säkerhetspolicy vid skridskoturer finns på [www.friluftsförbundet.se/lidingo](http://www.friluftsförbundet.se/lidingo).

### Ring Skridskotelefonen om veckans turer

Våra turer annonseras på Skridskotelefonen 767 39 06 på onsdag, fredag och lördag efter ca. kl 21.00.

### Kom med på skridskokurs!

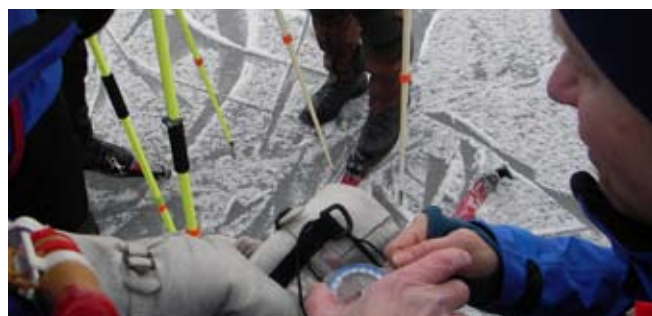
Välkommen till vår långfärdsskridskokurs för nybörjare och mindre vana åkare. Kursen inleds med teorikvällar 12 januari och den 18 januari 2017. Du får lära dig allt som behövs för att komma med på våra turer: Utrustning-Iskunskap-Åkteknik -Turteknik-Säkerhet på isen. Dessutom blir det praktiska övningar på is. Information och anmälan till [skridsko.lidingo@friluftsförbundet.se](mailto:skridsko.lidingo@friluftsförbundet.se). Kursavgiften är 600 kr för medlemmar i Friluftsförbundet, 800 kr för icke medlem.

### Plurrövning

Det här är en nyttig övning som alla skridskoåkare borde prova. Det känns mycket tryggare om man har testat att flyta på rygsäcken och övat på att hantera dubbar och livlina. Övningen ordnas under senare delen av säsongen. Anmäl intresse till [skridsko.lidingo@friluftsförbundet.se](mailto:skridsko.lidingo@friluftsförbundet.se).

### Skridskonätet

Som medlem i Friluftsförbundet och deltagare på våra turer kan du få tillgång till Skridskonätet. Där finns mycket bra information för dig som skridskoåkare. Tala med någon av skridskoledarna så ordnar vi med inloggning.



## Åk utför med Lidingö Freeskiers

Lidingö Freeskiers är den alpina delen av Friluftsförbundet på Lidingö. Vi håller till i Ekholmsnäsbacken och driver verksamhet på 4 områden: Helgskidskola, Freeskiers, Freeskiers Total och Instruktörsutbildning och praktik. För information och intresseanmälan, gå in på [www.lidingofreeskiers.se](http://www.lidingofreeskiers.se)

## Många vill testa MTB



Vi som leder mountainbike i vår förening är mycket glada och lite ledsna. Mycket glada för att intresset är så stort. Lite ledsna för att vi just nu inte kan ta emot fler deltagare. Men håll utkik på vår hemsida och Facebooksida till vintern och våren. Lyckas vi värva fler ledare, hoppas vi kunna ta emot fler deltagare. Är du intresserad av att bli ledare, kontakta [micke.stenemyr@telia.com](mailto:micke.stenemyr@telia.com).

## På jakt efter spännande upplevelser

Vår verksamhet för ungdomar mellan ca 14 och 25 år heter TVM. Det står för Tre Vildmarks Mål: skogen, vattnet, fjället. Vi paddlar, vandrar på lågland och i fjäll, klättrar, lagar mat ute, testar grottkrypning, åker skidor och mycket annat spännande. Det är friluftsliv med stort fokus på gemenskap och glädje, kryddat med lärorika utmaningar. Är du intresserad av att komma med i TVM eller bli ledare, kontakta [eva.rozenbeek@telia.com](mailto:eva.rozenbeek@telia.com).

## Roligt och lärorikt i naturen

Hos Strövarna och Frilufsarna träffas barn som vill ha roligt i naturen året runt. Strövarna är 6-9 år. De lär sig göra upp eld, laga mat på stormkök, använda kartan, bygga vindskydd och mycket mer. Frilufsarna är 10-13 år. De gör lite mer utmanande utflykter: paddlar kajak, klättrar och vandrar. Strövare och Frilufsare träffas 6-7 gånger på våren och hösten, oftast på helger. Vår verksamhet är mycket uppskattad och för att kunna ta emot fler barn söker vi fler ledare. Tveka inte, kontakta Anders Lindell [jamlindell@gmail.com](mailto:jamlindell@gmail.com) för mer information! Det är ett mycket roligt och givande uppdrag. Ställ ditt barn i kö via mail till [lidingo@friluftsförbundet.se](mailto:lidingo@friluftsförbundet.se).

## Friluftsförbundet Lidingö

### Kansli

Larsbergstorget 9  
181 39 Lidingö  
Expeditionstid torsdag 15.00-17.00

### Telefon

Kansli 767 53 30  
Vandring, långfärdsskridskor 767 39 06  
Övriga aktiviteter 767 39 07

### E-post

[lidingo@friluftsförbundet.se](mailto:lidingo@friluftsförbundet.se)

### Internet

[www.friluftsförbundet.se/lidingo](http://www.friluftsförbundet.se/lidingo)  
[www.facebook.com/friluftsförbundetlidingo](https://www.facebook.com/friluftsförbundetlidingo)

### Plusgiro

59 45 54-8

Plats för adressetikett

## I Ur och Skur-verksamheten på Lidingö

Idén till I Ur och Skur föddes på Lidingö för mer än 30 år sedan. Idén lever och utvecklas och nu finns sju I Ur och Skur-verksamheter på Lidingö. Kontaktuppgifter hittar du på deras hemsidor: Harrens barnstuga, Mulleborg, På Stubben, Skogsglätan, Solregnet, Utsikten (förskola och skola), Vattendroppen.



## Skön vattengymnastik

En skonsam gymnastikform som passar alla och särskilt dem som har problem med muskler och leder eller är överviktiga. **När:** Torsdagar kl 19.00 - 20.00. **Var:** Gångsätrabadet. Gruppen har ett fåtal lediga platser. Det går bra att ställa sig i kö. Upplysningar och intresseanmälan, ring kansliet 767 53 30 eller Eva Buhre, 073 200 81 21, [eva.buhre@hotmail.com](mailto:eva.buhre@hotmail.com).

## Har vi din e-postadress?

För att kunna skicka ut vårt digitala Nyhetsbrev m.m., behöver vi din mailadress. Har du inte lämnat den, gå in på hemsidan, logga in med medlemsnummer och lösenord (se medlemskortet). Saknar du lösenord, kontakta kansliet. När du loggat in, gå till "Min profil" och lägg in din mailadress. Tack!

## Så blir du medlem

Anmäl dig på [www.friluftsförbundet.se/bli\\_medlem](http://www.friluftsförbundet.se/bli_medlem). Eller ring Medlemsservice, 447 44 50. Medlemsavgifterna är 100 kr för barn 0-12 år, 170 kr för ungdom 13-25 år, 360 kr för vuxna från 26 år, 530 kr för familj med samtliga på samma adress.