

# ÄVENTYR &

UPPLEVELSER FÖR SMÅ OCH STORA HOS FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ, OKT-APRIL 2017-18

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



LIDINGÖ

## Äntligen höst!

Håll med om att hösten är en behaglig tid, med svamp- och bärplockning och lagom temperatur för allehanda aktiviteter i skog och mark. Vår MTB-cykling drar i gång igen, vandringarna likaså. Strövare och Friluf sare börjar med både gamla och nya grupper. Kajak håller på ett tag till innan de laddar om för ett nytt år som startar med säkerhetsövningar i bassäng. Och vi närmar oss säsongen för skidor, skridskor, vintervandring... Hos oss finns det aktiviteter för alla årstider!

Om du har frågor eller känner att du vill bidra i föreningen som ledare eller med förslag på nya aktiviteter, prata med någon ledare eller styrelsemedlem eller skicka ett mail till [lidingo@friluftsframjandet.se](mailto:lidingo@friluftsframjandet.se). Utan medlemmar och ledare som vill utveckla verksamheten kommer vi bara att stå och stampa. Så tack för att du bidrar till folkhälsa och livsglädje genom ditt medlemskap och engagemang!

Friluftshälsningar,

*Patrik Blomqvist, ordförande*



## Äventyrliga vuxna - fler äventyr i vardagen.

Är du en vuxen som också är sugen på att hitta på fler äventyr i vardagen och lära känna likasinnade? Våra äventyrliga vuxna grupper ses en gång i månaden, vardagskvällar eller helgdagar och utmanar oss själva genom att prova olika aktiviteter. På hemsidan kan du läsa mer om vad vi hittar på. För närvarande har vi två fulla grupper och söker ledare för att skapa fler grupper, hör av dig till [lidingo@friluftsframjandet.se](mailto:lidingo@friluftsframjandet.se) om du är intresserad av att ställa dig i kö eller bli ledare.

## Fynda på bytesmarknaden den 22/10

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 22 oktober. Inlämning av varor kl 10-12, försäljning kl. 14-15.30. För fler detaljer, se vår hemsida.



## Naturstigarna för Skogsmullebarn

Vi har gjort två naturstigarna för barn i Långängens naturskyddsområde. Man går stigarna tillsammans med barnen. Stigarna är markerade med träpålar med ett märke och en siffra. Till stigarna hör texter som man får läsa för barnen vid de olika stationerna. För att få fullständig information om stigarna, gå in på vår hemsida och välj "Friluftsmiljö/Naturstigarna".

## VANDRING

Vi vandrar året runt. På hösten har vi vardagsvandringar både på Lidingö och i Stockholms närhet. Under vintern går vi i stadsnära miljöer, som också bjuder på naturupplevelser. Under 2018 planerar vi att göra lite längre vandringar utanför Stockholmsområdet. Mer information kommer på vår hemsida.

**Det här gäller för våra vandringar:** Föranmälan är obligatorisk (gäller ej tisdags- och onsdagsvandringar på Lidingö). Anmälan sker via hemsidan senast 2 dagar före vandringen. För den som inte har tillgång till Internet eller ännu inte är medlem går det bra att anmäla sig till [per.larsen@friluftsframjandet.se](mailto:per.larsen@friluftsframjandet.se) eller per telefon 070-555 95 14.

Ta för vana att titta in på vår hemsida då och då för senaste info! Det är viktigt att avanmäla sig om man får förhinder!

Alla vandringar kostar 50 kr i för medlemmar och 100 kr för övriga (gäller ej tisdags- och onsdagsvandringar på Lidingö och vandringar med övernattnin g). Betalning med kontanter eller Swish. Utrustning m.m.: bra vandrings skor eller kängor, matsäck, varm dryck, vatten, gärna stavar, broddar vid halka, sittunderlag och kläder efter väder.





### Tisdagsvandringar för vardagslediga

Lätt vandring i Grönstaskogen på Lidingö. Ta med fömiddagsfika. **När och var:** Tisdagar 5 september – 28 november, kl 10.00 – 12.00 (ca). Samling vid Lidingölopsmonumentet på Grönsta gårde. Även icke medlemmar som vill prova på är välkomna. **Ledare:** Siw Linde 073 984 89 53.

### Stavgång för kropp och själ

Lätt vandring utmed Kyrkvikens norra strand och åter. Ta med stavar och förmiddagsfika. **När och var:** Onsdagar 6 september – 29 november, 10.00– 12.00 (ca). Samling vid Lidingövallens huvudentré. Även icke medlemmar som vill prova på är välkomna. **Ledare:** Magnus Linde 073 999 71 13.

### Vandring i Järvafältets naturreservat, lördag 7 oktober

Vi vandrar runt Säbysjön (ca 10 km) i en av Stockholms sk. gröna kilar. Vi passerar åkrar, ängar, gårdar och betesmarker. Normalt vandringstempo (ca 3 km/tim) och du bör ha god kondition. Underlaget gör att vandringen är tillgänglig även för rullstolsburna. **När och var:** Samling vid busshpl. IKEA Barkarby (prel kl 9.30), dit vi även återvänder på eftermiddagen. **Ledare:** Karin Stridh och Inga Skoog. Vandringen sker i samarbete med föreningen Skogstur ([www.skogstur.info](http://www.skogstur.info)).



### Weekendvandring i Riddersholms naturreservat, lördag-söndag 21-22 oktober

Längst ut på Rådmansö, 20 km öster om Norrtälje, ligger detta stora, havsnära naturreservat, med många kilometer väl utmärkta strövstigar i en omväxlande natur med många udda arter och biotoper. Efter första dagens vandring tar vi in på STF:s vandrarhem där vi lagar en gemensam middag och sover över i flerbäddsrums. Boka senast den 20/9 på vår hemsida eller kontakta Per Larsén tel. 070 555 9514. Kostnaden är 600 kr per person inklusive vandringsavgift och logi i flerbäddsrums. Kostnad för mat och transporter tillkommer. **Ledare:** Per Larsén och Bo Forsberg.

### Vandring längs Mälarens södra strand, lördag 11 november

Upptäck den vackra södra sidan av Mälaren, från Liljeholmen till Bredäng, ca 7 km. Det är en lättgången vandring förbi sjön Trekanten, Vinterviken där Alfred Nobel tillverkade sprängämnen, 150-åriga Villa Lyran och Jakobsbergs gård. Vi avslutar vid Bredängs T-banestation. **När och var:** Samling vid Ropstens T-banestation utanför spärrarna i nedre hallen kl 9. **Ledare:** Tina Lalander och Bo Forsberg.

### Vi vandrar längs Mälarens norra strand, lördag 9 december

Vi bjuds på på fina vyer över Mälaren från Alvik till Nockeby, ca 7 km. Mestadels går vi nära vattnet och passerar bl.a. Äppelvikens gård med anor från 1700-talet, Smedslättens gård, Ålsten med Per Albin-radhusen och så småningom ser vi Nockebybron. Vi tar Nockebybanan tillbaka till Alvik, där det finns ett trevligt café för den som är sugen. **När och var:** Samling vid Ropstens T-banestation utanför spärrarna i nedre hallen kl 9. **Ledare:** Tina Lalander och Per Larsén



### Kungsholmen runt, lördag 10 februari

En stadsdel man kanske inte i första hand tänker på för vandring, men som har mycket att bjuda på. Vackra promenadstråk längs stränderna, intressanta byggnader, historia och den nya stadsdelen Hornsberg. **När och var:** Samling vid Ropstens T-station utanför spärrarna i nedre hallen kl 9. **Ledare:** Per Larsén och Bo Forsberg.

### Runt södra Djurgården, lördag den 17 mars

En vacker, intressant och lättgången tur på ca 8 km. Vandringen startar vid Kaknästornet och går runt Hundudden, Blockhusudden, förbi Thielska galleriet, Biskopsudden, Waldemarsudde, Vasamuséet och till Djurgårdsbron, med möjlighet att fortsätta till Karlaplan. **När och var:** Samling vid Ropstens T-station utanför spärrarna i nedre hallen kl 9. **Ledare:** Anders Rosswall och Tina Lalander.



## VINTERFJÄLL

Vi planerar några turer under mars och april 2018. Mer detaljerad information kommer på vår hemsida när planeringen kommit längre. Du som tycker det här verkar intressant, ta redan nu kontakt med Christian Gottlieb, 070-303 29 14 eller till [christian.gottlieb@friluftsfremjandet.se](mailto:christian.gottlieb@friluftsfremjandet.se) så får du mer information allt eftersom planerna framskrider.

### Så här ser våra planer ut:

**Vecka 12** (preliminärt söndag-fredag). Vi bor på Storulvåns fjällstation och gör dagsturer på skidor. Bra för dig som inte vill bära så tung packning. Vi anpassar turerna efter deltagarnas förutsättningar och önskemål. Den som vill vila en dag känner sig fri att göra så. Vi lär oss lite om fjället, om väder och vind, om snön, om spår efter djur m.m.

**Vecka 15** (8-14 april). Vi gör en stugtur med start och mål på Storulvåns fjällstation. Vi samlas den 8 april och gör en halvdagstur för att känna på utrustningen. Dagen därpå skidar vi till stugan i Gåsen, övernattar två nätter, fortsätter sedan till stugan i Stensdalen, där vi också stannar i två nätter. Den 13 april skidar vi den dryga etappen från Stensdalen tillbaka till Storulvån. Vi äter middag på fjällstationen och övernattar.



## 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. Känner du dig osäker på teknik och ork, träna åkning 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 Friluftsfremjandet och 100 kr för övriga.

### Torsdagsturen - för vardagslediga

För den som prioriterar skridskoåkning framför annan vardagsverksamhet.

### Lördagsturen - för lite mer vana åkare

Lite högre tempo, åksträckan lite längre och isläget kan vara mer oklart. Alla åkare med god teknik och hyfsad kondition 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.



### 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 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 hemsidan.

### Ring Skridskotelefonen om veckans turer

Våra turer annonseras på Skridskotelefonen 767 39 06 på onsdag, fredag och lördag efter ca. kl 21.

### Kom med på skridskokurs!

Kurs för nybörjare och mindre vana åkare. Inleds med teorikvällar kl. 18:30 den 10 januari och 17 januari 2018 i Föreningsgården, Lidingö. 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@friluftsfremjandet.se](mailto:skridsko.lidingo@friluftsfremjandet.se). Kursavgiften är 600 kr för medlemmar i Friluftsfremjandet, 800 kr för icke medlem.

### Plurrövning

Det här är en nyttig övning som alla skridskoåkare borde prova. Det känns tryggare om du 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@friluftsfremjandet.se](mailto:skridsko.lidingo@friluftsfremjandet.se).

### Skridskonätet

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



## KAJAK

I år återstår Allhelgonaturen för de lite mer vana paddlarna, den 4-5 november. Våren 2018 kommer vi att ordna kvällar med räddningsövningar i Gångsätrabadet. Sedan ses vi i maj, då vi börjar prova-på-kvällarna i Kyrkvikens igen! Mer info om turer, anmälan, utrustning m.m. finns på hemsidan.



## STRÖVARE, FRILUFSARE, TVM

### Äventyr och skoj för barn och ungdom

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. Barnen träffas 6-7 gånger på våren och hösten, oftast på helger. De yngre grupperna brukar ha en eller två övernattningsper år, oftast i samband med vårt läger på Hustegaholm i maj. De äldre barnen kan ha fler övernattnings, inte sällan med andra grupper från Lidingö eller vid större läger. Vi har kö till vår barnverksamhet. Ställ ditt barn i kö via mail till [lidingo@friluftsframjandet.se](mailto:lidingo@friluftsframjandet.se). För att kunna ta in fler barn behöver vi fler ledare! Kontakta Anders Lindell [anders.lindell@friluftsframjandet.se](mailto:anders.lindell@friluftsframjandet.se) för mer information! Det är ett roligt och givande uppdrag.



## Friluftsfrämjandet Lidingö

### Kansli

Larsbergstorget 9  
181 39 Lidingö  
Expeditionstid torsdag 17.00-19.00

### Telefon

Kansli 08-767 53 30  
Skridsko/vandring 08-767 39 06  
Övriga aktiviteter 08-767 39 07

### E-post

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

### På Internet

[www.friluftsframjandet.se/lidingo](http://www.friluftsframjandet.se/lidingo)  
[www.facebook.com/friluftsframjandetlidingo](https://www.facebook.com/friluftsframjandetlidingo)

### Plusgiro

59 45 54-8

Plats för adressetikett

TVM är Friluftsfrämjandets ungdomsverksamhet från 14 år och uppåt. Där fortsätter vi med äventyr och hajker under alla årstider. TVM står för Tre Vildmarks Mål: skogen, vattnet och fjället. Vi paddlar, vandrar, lagar mat ute, testar grottkrypning, åker skidor och mycket mer. Det är friluftsliv med fokus på gemenskap, glädje och kryddat med lärorika utmaningar. Är du intresserad av TVM eller att bli ledare, kontakta [e.rozenbeek@gmail.com](mailto:e.rozenbeek@gmail.com)

## MOUNTAINBIKE

Vår satsning på MTB har blivit en så stor framgång att vi har en kölista för intresserade. Vi hoppas kunna ta emot dem som står på listan nu under hösten. För mer information se hemsidan eller mejla [micke.stenemyr@telia.com](mailto:micke.stenemyr@telia.com).

## VATTENGYMNASTIK

En skonsam gymnastikform som passar alla och särskilt dem som har problem med muskler och leder eller är överviktiga. När och var: Torsdagar kl 19 - 20 i 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 vi ska kunna skicka våra nyhetsbrev med e-post, behöver vi medlemmarnas e-postadresser. Om du inte lämnat den, gör så här: gå in på hemsidan, klicka på "Mina sidor" längst upp till höger, logga in med medlemsnummer eller personnummer och lösenord. Har du glömt lösenordet, följ anvisningarna. När du loggat in, gå till "Min profil" och lägg in din e-postadress. Tack!

## Så blir du medlem

Anmäl dig på [www.friluftsframjandet.se/bli\\_medlem](http://www.friluftsframjandet.se/bli_medlem). 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.

## Dina medlemsförmåner

Förutom tillgång till alla våra aktiviteter får du magasinet Friluftsliv 4 gånger per år, du får också rabatt hos SJ, Idre Fjäll, Addnature, Calazo kartor och böcker m.fl. företag. På Lidingö har du förmåner hos Happy Outdoor/Byt & köp, Maltes Cykel & Sport och Järnia.