



ÄVENTYR &

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

friluftsfraamjandet.se/lidingo • facebook.com/friluftsfraamjandetlidingo • lidingofreeskiers.se



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Fyll din Fritid med Friluftsliv!

Nu tar vi vantarna av och shortsens på. I vårt fulladdade program gör vi upplevelser i naturen tillgängliga för alla under vår, sommar och höst. Våra erfarna och välutbildade ledare bjuder på engagemang och kunskap till alla som vill uppleva och lära mer.

Kanske kan vi locka dig som har "vanan inne" att prova på som hjälpledare eller utbilda dig till ledare med vår friluftsutbildning som bas? Ta kontakt med din ledare, så kan hon/han berätta mer. Eller skicka ett mejl till lidingo@friluftsfraamjandet.se så hör vi av oss.

Jag vill också passa på att tacka för två härliga år som ordförande i vår lokalavdelning på Lidingö. Tänk så många duktiga och trevliga människor jag mött! På årsmötet den 13 mars väljs en ny ordförande, som jag önskar varmt lycka till på ett inspirerande uppdrag!

Inga Ovanmo Skoog, ordförande mars 2014-mars 2016



MOUNTAINBIKE

Kul på hjul!

Vi tävlar inte, vi cyklar på stigar och övar teknik bara för att det är så roligt. Vi startar den 6 april och kör varje onsdag kl. 18-20 fram till den 22 juni. Alla från 6 år är välkomna, men barn under 10 år ska ha sällskap av en vuxen. Mountainbike med fungerande bromsar krävs. Sadel och styre ska vara rätt inställda och däcken pumpade. Hjälms är ett krav. Medtag dryck och energimål. Vi cyklar i alla väder, så "kläder efter väder" gäller. Anmäl dig till micke.stenemyr@telia.com. Avgift: 300:-/termin. Du kan prova en gång utan kostnad. Detaljerad information finns på www.friluftsfraamjandet.se/lidingo. Följ oss också på [www.facebook.com/friluftsfraamjandetlidingo](https://facebook.com/friluftsfraamjandetlidingo).



BARN OCH UNGDOM

Äventyr och skoj för alla barn 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 10-12 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 övernattnings per år, oftast i samband med vårt uppskattade läger på Hustegaholm i maj. De äldre barnen kan ha fler övernattnings, inte sällan med andra grupper från Lidingö eller vid större läger. Lägren arrangeras oftast av ungdomarna i TVM och blir en uppmuntran för Frilufsarna att så småningom ta steget upp till TVM Äventyrsgrupp.

Vi har kö till vår barnverksamhet. Ställ ditt barn i kö via mail till lidingo@friluftsfraamjandet.se. För att kunna ta in fler barn behöver vi fler ledare! Tveka inte, kontakta Anders Lindell anders.lindell@friluftsfraamjandet.se för mer information! Det är ett roligt och givande uppdrag.

Massor av kul på Äventyrsdagen den 17 september

Vi laddar upp med mycket roligt för ung och gammal. Nya aktiviteter och sånt vi haft tidigare. Du kan testa, leka, kolla, fråga! Som vanligt längst in Kyrkviken. Så boka redan nu in en riktigt spännande dag, lördagen den 17 september. Mer information kommer bl.a. på hemsidan och Facebook.



VANDRING

Det sjuder av vandrarlust på Lidingö! Aldrig tidigare har vi kunnat bjuda på så många olika vandringar. För att följa med krävs oftast väldigt lite. Med ett par bra skor eller kängor, energirik matsäck och kläder efter väder klarar man sig långt. För vandring i t.ex. fjällen krävs lite mer.

Tisdagsvandringar för vardagslediga, 29/3- 31/5

Vi samlas tisdagar kl. 10.00 vid Lidingölopsmonumentet på Grönsta gärde. Vi vandrar i Grönstaskogen i ca. 2 timmar. Lätt vandring i omkring 4 km, inklusive en rast för vila och medhavd matsäck. **Ledare:** Siw Linde 073 984 89 53. Gratis för medlemmar, även pröva på. Ingen anmälan. Vandringarna fortsätter 6/9 - 30/11.



Stavgång för kropp och själ, 30/3 - 25/5

Onsdagar med start från Lidingövallen, huvudentrén kl. 10.00. Vi går i lugn takt utmed Kyrkvikens norra strand till Hustegaholm och kanske vidare upp till Elfviksvägen. Rast på vägen med medhavt förmiddagskaffe. Totalt ca 5 km. Hela turen tar omkring 2 timmar. Ta med stavar. **Ledare:** Magnus Linde 073 999 71 13. Gratis för medlemmar, även pröva på. Ingen anmälan. Vandringarna fortsätter 7/9-30/11.

Vandring på södra Lidingö, 9 april

Välkommen till en halvdagsvandring med naturupplevelser och kulturhistoria. Vi njuter av utsikten över Lilla Värtan på väg mot Långängen-Elfviks naturreservat, via Kappsta, där vi letar efter blåsippor och tittar på Raoul Wallenbergs minnesmärke. **När och var:** Samling kl 09.30 vid busshp Torsvikstorg, vid frisören. Slut ca kl 14.00 vid busshp Toppmurklevägen. Ta med vatten och matsäck för en paus. Kläder efter väder och rejåla vandringsskor. Anmälan på www.friluftsframjandet.se/lidingo. Kostnad 50 kr för medlemmar och 80 kr för icke medlemmar. **Ledare:** Karin Stridh och Per Larsén

En härlig dag på väg mot Paradiset, 23 april

Vi vandrar etapp 5 mellan Handen och Paradiset, totalt 13 km. En charmig vildmarksvandring genom Hanveden, med myrar, sötvattensjöar och hällmarkshöjder. **När och var:** Samling vid Ropstens T-bana, spärarna i nedre hallen kl 8.35 (avgång 8.45, i Handen 9.36). Tillbaka vid Ropsten sen em. Du ska ha god kondition, bra skor, matsäck för två raster, vatten och kläder efter väder.

Mer information finns en vecka före vandringen på telefon 08/ 767 39 06. **Ledare:** Tina Lalander och Anders Rosswall.

Fågelmorgon lördag, 21 maj

Lyssna, titta och lär om vårens fåglar. Samling kl. 06:30 vid Stockby P-plats. Medtag kikare och kaffetermos. Vi vandrar runt i Långängsområdet och rastar vid fågeltornet. Åter c:a 09:00. Klädsel efter väderlek. **Ledare:** Jan Scheja. Ingen anmälan krävs.



Vandring på Livstensleden, 29 maj

Välkommen till en halvdagsvandring på Livstensleden i Vallentuna. Leden är 6 km och har sina rötter från vikingatiden. Vi går på småvägar och slingriga skogsstigar i ett relativt lugnt tempo och njuter av en rik och omväxlande natur. **När och var:** Samling vid Frösunda station kl 09.40 (Roslagsbanan fr Östra station kl 08.50.) Vandringen slutar vid Frösunda station ca kl 12.45. (Roslagsbanan mot Östra station kl 12.58.) Ta med vatten och matsäck för en paus. Kläder efter väder och rejåla vandringsskor rekommenderas. Anmälan på www.friluftsframjandet.se/lidingo. Kostnad 50 kr för medlemmar och 80 kr för icke medlemmar. **Ledare:** Karin Stridh



Kvällsfågelsång, 31 maj

Vi lyssnar på kvällsfågelsång. Samling kl. 19:30 vid Ekholmsnäsbäckens P-plats. Medtag kikare. Vi vandrar förbi Långängens Gård och fågeltornet. Åter c:a 21:00. Klädsel efter väderlek. **Ledare:** Jan Scheja. Ingen anmälan krävs.





Fjällvandring i södra Lappland, 8-14 september

Start och mål är Hemavan, där vi samlas på e.m. den 8 september. Dagen efter startar vandringen. Övernattningarna sker i Viterskalsstugan och i Syterstugan, totalt tre nätter. Från Syterstugan gör vi dagsturer. Turen avslutas den 13 september i Hemavan, där vi övernattar. Turen är relativt lätt - medelsvår. Möjlighet till proviantering finns i stugorna, så din packning behöver inte väga mer än ca 10 kg. Du bör ha genomfört någon flerdagarsvandring i fjällen tidigare och ha god kondition. **Ledare:** Eva Buhre, 073 200 81 21, eva.buhre@hotmail.com och Christian Gottlieb, 070 303 29 14, christian.gottlieb@friluftsfamjandet.se. Hör gärna av dig till oss med funderingar och anmälan. Priset 4000 kronor och inkluderar logi i Hemavan och fjällstugor.



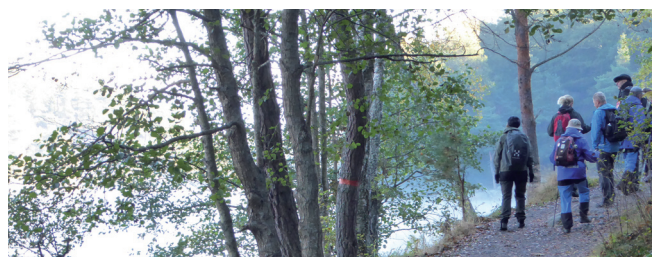
Vandring på Ulfsleden, 11 september

Välkommen till en heldagsvandring på Ulfsleden i Vallentuna. Leden är 12 km och går genom en kulturbygd med oförändrade bystruktur sedan vikingatiden. Vi går mestadels på gammal landsväg, utmed öppna fält, men även i skog. Vi vandrar i ett normalt vandringstempo och du bör ha god kondition. **När och var:** Samling vid Frösunda station kl 09.40. (Roslagsbanan fr Östra station kl 08.50.) Vandringen slutar vid Lindholmens station ca kl 14.45. Ta med vatten och matsäck för två raster. Kläder efter väder och rejäla vandringsskor rekommenderas. Anmälan på www.friluftsfamjandet.se/lidingo. Kostnad 50 kr för medlemmar och 80 kr för icke medlemmar. **Ledare:** Karin Stridh



Vandra på Roslagsleden, 8 oktober

Miss inte höstvandringen mellan Lindholmen och Olhamra **Ledare:** Tina Lalander, tina.lalander@friluftsfamjandet.se och Anders Rosswall. Mer information kommer i slutet av sommaren på vår hemsida, i nästa programblad och på vandringstelefonen 08/767 39 06.



Bogesundsvandring, 29 oktober

Vi åker med båt från Ropsten till Frösvik på Bogesundslandet. Där vandrar vi några timmar genom det vackra skogs- och kulturlandskapet. Återfärd med båt eller buss. **Ledare:** Per Larsén per.larsen181@gmail.com. Mer information kommer på hemsidan i slutet av sommaren och i nästa programblad.

Kom med i vår marknadsföringsgrupp!

En rolig uppgift i en viktig grupp. Ni blir 2-3 personer (har vi tänkt) som hjälps åt att lyfta fram lokalavdelningens aktiviteter här i programbladet, i sociala medier, hemsida, på affischer, flygblad... Det är fritt fram för nya kreativa idéer! Skicka ett mejl till lidingo@friluftsfamjandet.se så hör vi av oss.

KAJAK

Glida fram över vatten där inga andra farkoster trängs. Se naturen utan att störa den. Njuta av tystnaden..... Ett par timmars paddling ger mycket motion, av just det slag hälsoprofeter rekommenderar. Det finns knappast ett roligare och behagligare sätt att uppleva vår vackra skärgård.

Obs! För mer information om anmälan m.m. till alla turer, gå till www.friluftsfamjandet.se/lidingo.

Bassängträning, 13/3, 2/4, 24/4.

De populära bassängtillfällena i Gångsätrabadet blir i år på söndagar. Vi testar var gränsen går för att inte kapsejsa, vi kapsejsar och tar oss upp med hjälp av en kamrat och på egen hand. En perfekt start på säsongen, för nybörjare och mer vana paddlare, att träna i varmt vatten och under lugna förhållanden.



Kvällspaddlingar i Kyrkviken, start 23 maj

I slutet av maj startar våra kvällspaddlingar måndagar och onsdagar vid Hustegaholm. Passa på att se delar av vår vackra ö från ett annat perspektiv – från vattnet. Alla är välkomna - de som aldrig har paddlat kajak eller bara någon enstaka gång och de som vill utveckla sin teknik. Vi går igenom grunderna i paddelteknik, utrustning och säkerhet samt avslutar kvällen med fika..



Ängsö i blomstertid, 21 maj

En dagsutflykt till vackra Ängsö nationalpark, när orkidéerna förhoppningsvis är som vackrast. Gott om tid för blomstervandring på ön.

Dagstur på hemmavatten, 28 maj

På välkända hemmavatten, på norra sidan av Lidingö.

Plats för adresetikett

Skärgårdstur i sensommartid 26-28 augusti

En sensommartur när det har lugnat ner sig i skärgården och vi får ha den lite mer för oss själva. Vi tältar och lagar vår egen mat. Turen kräver en del vana.

Nacka runt, 12 september

För femte året i rad tar vi den vackraste vägen till stan, för att sedan paddla in mot Hammarby sjöstad, slussa i Sickla och, med ett par korta lyft, vidare runt hela Nacka-landet. En rejäl paddling för den som har skaffat sig några paddelmil i kroppen under sommaren.

Paddelpasset

Paddelpasset är den svenska delen av EPP (European Paddle Pass). Det är en standard för tjugotoalet länder, som bland annat kan ge dig möjlighet att hyra kajak utomlands. Paddelpasset är också ett sätt att validera kunskaper och utveckla sin paddling. Vi erbjuder ett flertal utbildningar och examinationer.

VATTENGYMNASTIK

Denna skonsamma gymnastikform passar alla och särskilt de som har problem med muskler och leder eller är överviktiga. **När:** Torsdagar kl 19.00 - 20.00. **Var:** Gångsätrabadet. Gruppen har ett fåtal platser lediga. Det går också 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.

HAR VI DIN MAILADDRESS?

För att kunna skicka ut våra 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!

ÄNNU INTE MEDLEM

Anmäl dig på www.friluftsfamjandet.se/bli_medlem. Eller ring Medlemservice, 447 44 50 mån-fre 9:00-11:30. 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.

FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ

Kansli

Larsbergstorget 9
181 39 Lidingö
Expeditionstid torsdag 15.00-17.00

Telefon

Kansli 08-767 53 30
Turer 08-767 39 06
Aktiviteter 08-767 39 07

E-post

lidingo@friluftsfamjandet.se

Hemsida

www.friluftsfamjandet.se/lidingo
Facebook www.facebook.com/friluftsfamjandelidingo

Plusgiro

59 45 54-8