



# AKTIVITETSGUIDE

**6 september kl. 11–15**

## **Embarsboda öppnar**

Embarsboda öppnar för säsongen och tipspromenaderna startar. Tipspromenaden pågår kl. 11–13.

**6 september kl. 11**

## **Svampens dag**

Ett samarrangemang med Naturskyddsföreningen vid Embarsboda. Vi får hjälp att identifiera våra fynd från svampskogen och lär oss nya svampsorter. Tipspromenad om svamp.

**9 september kl. 17**

## **Stavgång i Hällsbospåret**

**12 september kl. 10**

## **Landsvägscyklning**

Vi samlas kl. 10.00 vid Ishallen i Märsta och cyklar via Rosersbergs Slott till naturreservatet bakom Löwenströmska Lasarettet. Vi vandrar på Brunkebergsåsen mot Abborrberget. Tag med lunch och extra fika. Vi beräknar vara borta ca. 5 timmar. Ingen anmälan nödvändig!

**12–13 september**

## **Kajak**

Dags för den traditionella bastuturen som avslutar årets kajaksäsong. Anmälan och info: [sven.seeman@friluftsfremjandet.se](mailto:sven.seeman@friluftsfremjandet.se).

**13 september kl. 11–13**

## **Tipspromenad**

Tipspromenad vid Embarsboda. Rundan är 2,5 km lång och går längs skogsstigar. Servering och grillfeld fram till kl. 15.

**16 september kl. 17**

## **Stavgång**

Stavgångsvandring där vi hoppas få se tidlösan, blomman. Samling vid Stenladugården vid Steninge slott.



**20 september kl. 11–15**

## **ÄVENTYRS DAG!**

Välkomna till en äventyrsdag för hela familjen vid Embarsboda. Följ slingan genom skogen där vi presenterar våra verksamheter och bjuder på stora och små äventyr och en klurig tipspromenad. Vid torpet finns servering och grillmöjligheter. Barnen får prova på den populära backklättringen

**23 september kl. 17**

## **Stavgång**

Samling vid parkeringen mitt emot Statoil, längs vägen mot Steninge slott.

**21 september kl. 17**

## **Landsvägscykel**

Vi cyklar i Steningedalen. Samling på parkeringen mitt emot Statoil, längs vägen mot Steninge slott. Ta med fika!

Läs mer:

[www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna)

Vill du vet mer? Kontakta ordförande

Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

**27 september kl. 11–13****Tipspromenad**

Tipspromenad vid Embarsboda. Rundan är 2,5 km lång och går längs skogsstigar. Servering och grilleld fram till kl. 15.

**30 september kl. 17****Stavgång**

Stavgång i Sköndalsskogen, bakom ishallen i Märsta. Vi samlas på ishallens parkering.

**Startar i oktober****NYHET! Vuxenmulle**

Ett år med Friluftsförbundet, för dig mellan 40 och 55. Vi träffas en lördag eller söndag per månad under oktober–augusti och provar på t ex långfärdsskridsko, laga mat ute, kajak och geocaching. Deltagaravgiften är 1200 kr. Anmälan och frågor till: Kristina Kleiner, [hakankleiner@telia.com](mailto:hakankleiner@telia.com), 073-511 78 19.

**4 oktober kl. 11–13****Tipspromenad**

Tipspromenad vid Embarsboda. Rundan är 2,5 km lång och går längs skogsstigar. Servering och grilleld fram till kl. 15.

**7 oktober kl. 17****Stavgång**

Avslutning för stavgångshösten. Plats meddelas senare, håll utkik på hemsidan!

**11 oktober kl. 11–13****Tipspromenad**

Tipspromenad vid Embarsboda. Rundan är 2,5 km lång och går längs skogsstigar. Servering och grilleld fram till kl. 15.

**11 oktober kl. 11–13****Tipspromenad**

Tipspromenad vid Embarsboda. Rundan är 2,5 km lång och går längs skogsstigar. Servering och grilleld fram till kl. 15.

**18 oktober****Tipspromenad**

Tipspromenad vid Embarsboda. Rundan är 2,5 km lång och går längs skogsstigar. Servering och grilleld fram till kl. 15.

**Stora Embarsboda**

Embarsboda är Friluftsförbundets torp. Här finns servering på söndagar kl. 11–15 under större delen av året. Uppehåll runt jul och under sommaren.

För att hitta till torpet kör du väg 263 och svänger av mot Rävsta naturreservat, mellan Märsta och Sigtuna. Följ vägen i 2 km. Embarsboda ligger på höger sida strax efter att du passerat Lunda ridskola.

Koordinater till Embarsboda  
WGS84 N 59.61274. E 17.7657

**6–7 november****Bytesmarknad**

Kom och sälj och köp begagnad sport- och friluftsutrustning som skidor, pjäxor, skridskor, hockeyprylar, ridkläder och friluftskläder. Passa på att rensa ur eller komplettera din friluftsgarderob! Info om tider, inlämning mm hittar du på vår hemsida.

**Startar i december****Skridskoskola**

Skrinna, Friluftsförbundets skridskoskola för barn från 5 år och uppåt startar i december. Anmälan till Kristina Kleiner, 073-511 78 19, helst kvällstid.

Vi har även **barnverksamhet** i form av Skogsknytte och Skogsmulle. Vintertid när isarna ligger har vi ledarledda **långfärdsskridskoturer**. Se vår hemsida för mer information

Läs mer:

[www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna)

Vill du vet mer? Kontakta ordförande

Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



Aktivitetsguide hösten 2015  
Friluftsförbundet  
Märsta-Sigtuna lokalavdelning

Läs mer:

[www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna)

Vill du vet mer? Kontakta ordförande

Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)