

# TRÄFF & TURBLADET 2015



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE

# ÅRSMÖTE MED FEST

**Fredag 13 mars 2015 kl. 19.00  
på Igelsta Gård**



**Årsmötes-  
förhandlingar**



**Utdelning av  
utmärkelser**



**Mat, dryck och  
trevlig samvaro**

*Skrivelser och motioner ska vara styrelsen tillbanda senast den 1 februari.*

**Avgift för festen är 120 kr.**

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE

*Anmälan senast måndag 23 februari till:*

E-post: [sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:sodertalje@friluftsframjandet.se) eller tel. 08-552 477 11 (Eva)  
(anmäl dig även om du bara ska delta i årsmötesförhandlingarna).

## VILL DU JOBBA I STYRELSEN?

Var delaktig i Friluftsförbundet Södertälje – sök styrelsepost!

Vår lokalavdelning i Södertälje leds av en styrelse bestående av ordförande, åtta ledamöter och två suppleanter. Styrelsen arbetar med den övergripande planeringen och utvecklingen av föreningen, beslutar om budget och andra löpande frågor och träffas en gång per månad för styrelsemöte. Det sker kontinuerligt en förnyelse i styrelsen och vi har i valberedningen uppdraget att samla intresserade medlemmar som vill stödja vår lokalavdelning och presentera dessa på års-

mötet för inval i styrelse, revisorsgrupp eller valberedning. Om du är intresserad att arbeta i styrelsen för Friluftsförbundet i Södertälje och utveckla ditt ledarskap, hör av dig till oss i valberedningen!

**Kontakta: Martin Hede** (sammankallande)  
Tel 070-788 63 29  
[martin.hede@allt2.se](mailto:martin.hede@allt2.se)

**Dan Nilsson**  
Tel 070-984 40 99  
[nilsdan@gmail.com](mailto:nilsdan@gmail.com)

# VÅR ORDFÖRANDE HAR ORDET

Friluftsförbundet står inför många spännande utmaningar och lokalavdelningen i Södertälje med omnejd är naturligtvis inget undantag. Alla ideella föreningar måste förändras över tid för att möta nya krav och förväntningar från omgivningen. Det är mycket glädjande att vår förening på många olika sätt utvecklas och anpassas efter vad som efterfrågas. Under den gångna säsongen har Ragnhildsborgsbacken, trots det mycket dåliga vintervädret, genomfört många nya evenemang, t.ex. grillkvällar och discokväll. Jag är övertygad om att alla besökare, nya som gamla kommer mötas av fler överraskningar under den kommande vintern tack vare den engagerade eventgruppen som finns i backen. Vidare kommer besökarna kunna njuta av en renoverad backstuga och av en mer ändamålsenlig omgivning kring liften.

Ytterligare exempel på hur Friluftsförbundet i Södertälje möter nya utmaningar är genom ett utökat samarbete med andra föreningar. Vi har under ett par år medverkat vid Familjedagen i Tvetå i februari tillsammans med flera andra föreningar. Detta samarbete har vi tagit vidare och vi anordnar nu även en Familjedag i Tvetå i september som bla innehåller det populära Mulle-loppet där barnen vid målgång tas emot av Mulle och får ett litet pris för sin insats. Fler nyheter som är på gång är vår utökade fjällsektion. Vi har under det gångna året utbildat fler fjälledare och kommer framöver satsa på fler fjällaktiviteter riktade även mot barn och familjer. Detta gör vi eftersom vi har märkt ett

stort intresse för ledarledda fjällaktiviteter som komplement till egna turer till de svenska fjällen. På hemmaplan kommer vi om det blir tillräckligt med snö att börja jobba aktivt med längdskidåkning för barn och ungdomar vilket är ett annat stort intresse som vi vill försöka tillfredsställa.

Friluftsförbundets unika erbjudande ligger i att all vår verksamhet är ledarledd av välutbildade ledare och möjliggörs helt och hållet av ideella krafter. Alla våra befintliga välutbildade ledare gör ett fantastiskt arbete. Vi är dock alltid i behov av fler duktiga ledare så om du är nyfiken på att bli ledare hos oss så tveka inte, utan ta kontakt med oss via vår hemsida. Du behöver inte ha några förkunskaper utan vi ger dig en gedigen utbildning i den verksamhet du är intresserad av.

Jag hoppas att du får ett härligt 2015 med många naturupplevelser, gärna tillsammans med oss i Friluftsförbundet. Alla våra aktiviteter hittar du antingen här i Träff och Turbladet, på vår Facebooksida, på vår hemsida eller i aktivitetsguiden på Friluftsförbundets hemsida [www.friluftsforamjandet.se](http://www.friluftsforamjandet.se). Eftersom all vår verksamhet är beroende av ideella krafter och möjliggörs av våra medlemmar hoppas jag att du fortsätter vara medlem, alternativt blir medlem i Friluftsförbundet.

*Vi ses i naturen!*

*Bertil Ahlqvist, ordförande  
Tel 08-550 850 05  
[bertil.ahlqvist@telia.com](mailto:bertil.ahlqvist@telia.com)*



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vill du jobba i styrelsen?	2	Långfärdsskridsko	10
Vår ordförande har ordet	3	Fjäll	11
Barnverksamhet	4	Kajak	11
BungyPump	5	Vandringar och utflykter	12
Ragnhildsborgsbacken	6	Avgifter	14
Programkalender	8	Styrelsen	15
Bytesmarknad	9	Södertälje lokalavdelning	15

# VÅR BARNVERKSAMHET

**Att låta barnen delta i någon av våra verksamheter är att öppna för intresse för friluftsliv, natur och allemansrätt. Det börjar för de yngsta med lek, sång och upptäckarglädje, för att övergå till mer ansvar och äventyr för de äldre. Den röda tråden är uteliv!**

Förutom den ideella verksamheten som beskrivs närmare nedan finns i Södertälje-Nykvarn även Mulle i förskolan och två förskolor i Ur och Skur. Vi samarbetar också med stiftelsen En frisk generation.

## IDEELLA BARNVERKSAMHETEN

Alla grupper är ute i vått och torrt och i den ideella barnverksamheten träffas vi nästan alltid på helgerna. Barnen lär sig mycket om människans samspel med naturen. För de lite äldre barnen kommer vi 2015 också att integrera skidåkning för barn och sommarfjäll i aktiviteterna. Senaste nytt om vilka grupper vi kör under vår- respektive hösttermin hittar du alltid i Aktivitetskalendern på [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje), där du också gör din anmälan. Inför 2015 planerar vi för följande ideella barngrupper i Södertälje, Järna och Nykvarn med omnejd:



Foto: Hans Åkerlund

## SKOGSKNOPP FÖR BARN 2-3 ÅR

Skogsknopp heter Friluftsfrämjandets äventyr för de allra minsta. I en skön mix av trygghet och pirl i magen får 2-3-åringarna möta naturen, den som ofta finns alldeles runt knuten. Mamma eller pappa, eller kanske farmor eller morfar, är med hela tiden och ger tryggheten.



## SKOGSKNYTTE FÖR BARN 3-4 ÅR

Barnen utforskar naturen tillsammans med sina föräldrar och gruppens ledare. I skogsknytte är sång och lek viktiga inslag i lärandet om naturen. Populärast av allt brukar fikapausen vara, då man får plocka upp sin egen matsäck ur ryggen.



## SKOGSMULLE FÖR BARN 5-6 ÅR

Med en egen liten ryggsäck laddad med fika och torra strumpor ger sig 5- och 6-åringarna ut i skogen. Att vinka hejdå till mamma eller pappa och för ett par timmar klara sig på egen hand är spännande. I sällskap av nya eller gamla kompisar och ledare från Friluftsfrämjandet blir det aldrig läskigt.



## STRÖVARE FÖR BARN 7-9 ÅR

I strövarna lär sig barnen att använda kniv, första hjälpen, karta och kompass och att hantera och laga mat på stormkök eller öppen eld. Ibland gör vi lite längre vandringar tex på Sörmlandsleden eller övernattar tillsammans, vilket brukar vara mycket uppskattat.



### FRILUFSARE FÖR BARN 10-13 ÅR



I Frilufsarna får barnen ta ett större ansvar då utmaningarna ökar. Vi kan paddla kanot, pröva på klättring, vandra lite längre sträckor med tyngre ryggsäck samt ha flera övernattningar utomhus i tält eller vindskydd.

### ÄVENTYRLIGA FAMILJEN FÖR FAMILJER MED BARN FRÅN 7 ÅR

Äventyrliga familjen vänder sig till hela familjen och erbjuder aktiviteter med inslag av äventyr och utmaningar som passar deltagande barn från 7 år och uppåt. Hela tiden

finns Friluftsrämjandets ledare med som trygghet och inspirationskälla.

Vår barnverksamhet är väldigt populär och grupperna blir fulltecknade på nolltid. För att vi ska kunna starta fler grupper behöver vi ledare. Att vara ledare för en barngrupp ger väldigt mycket då barnen delar med sig av sina tankar och funderingar. Du är varmt välkommen att höra av dig om du och/eller ditt barn är nyfikna på skogen och vår verksamhet inom Friluftsrämjandet.

#### Kontakt:

*barn.sodertalje@friluftsrämjandet.se*

Kontaktpersoner finner du på hemsidan.

Avgifter: se sid 14



Foto: Jenny Nilsson

## VILL DU BLI LEDARE?

Vi ger dig ledarutbildning.

Du ger av din tid för att vi ska kunna behålla våra aktiviteter och utveckla vår verksamhet.

Du får glädje, samvaro, uppskattning.

Kontakta den verksamhetsgren du är intresserad av (se respektive sida här i bladet eller kontakta föreningen).

## BUNGYPUMP

Med fjädrande stavar får du ut mycket mer av träningspasset än med vanliga gästavar – starkare kropp, högre förbränning och bättre kondition – och motionsrundan blir mycket roligare. Stavar finns för utlåning om du vill komma och prova denna sköna motionsform. Vi kör våra



träningspass i Kusens backe samt i Hölö. För tid och exakt plats se hemsidan och Facebook.

#### Kontakt:

*Helene Luthin*

Tel 070-309 57 86

*stavgang.sodertalje@friluftsrämjandet.se*

# RAGNHILDSBORGSBACKEN

Vår vision är att Ragnhildsborgsbacken ska vara en attraktiv mötesplats för ungdomar och familjer och erbjuda upplevelser av vintersport, friluftsliv, snö och sol.



Förutom att backen är öppen för att åka slalom, snowboard och pulka erbjuder vi skid- och snowboardskola för barn och vuxna. I Backstugan kan du köpa stans godaste våfflor, kaffe, korv m.m.

För öppettider och senaste nytt se hemsidan [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se).

## VÅRA KURSER

Alla kurser pågår lördag eller söndag under 5 veckor (en timme per kurstillfälle) med start i början av januari. För att delta i kurserna måste du vara eller bli medlem i Friluftsförbundet (gäller inte Prova på snowboard).

För detaljerad information om tider, priser, anmälan m.m. se [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se).



## PROVA PÅ SNOWBOARD

Vill du prova på snowboard innan du bestämmer dig för att gå nybörjarkursen?

För detaljer se hemsidan.

## SNOWBOARDSKOLA

Nybörjare – minimiålder 6 år. Vi lär ut grun-

derna hur du svänger och stannar, efter ett par lektioner börjar vi åka lift.

**Fortsättning** – för dig som kan åka lift och åka ned för backen. Vi lär oss mer avancerad teknik och utnyttjar hela backen, provar hopp och kanske rejls om du vill.

Upplysningar snowboard se vår hemsida [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se).

## ALPIN SKIDSKOLA

Slalomhjälm ska användas av alla elever.

**Nybörjare 4-6 år Snögubbar.** Vi lär oss grunderna i att svänga och bromsa och har kul på skidor tillsammans i den lätta delen av backen.

**Nybörjare 7-11 år Smygare.** Vi tränar på att hantera skidorna, bromsa, stanna och svänga i den lätta delen av backen.

**Nybörjare Tonår/vuxen.** Skidskola för dig som vill lära dig att åka skidor utför och ha roligt. Vi håller till i den lätta delen av backen. I denna grupp ingår skidpass under hela skidskoledagen i kursavgiften.

**Fortsättning 5-7 år Snöstjärnor.** Du kan

Se [www.ragnhildsborgsbacken.se](http://www.ragnhildsborgsbacken.se) för senaste uppdateringar



Foto: Roger Strandberg



Foto: Mathias Gälsing

bromsa, stanna och svänga i barnbacken. Lekfull fortsättningskurs för de minsta som gått nybörjarkursen och redan kommit igång med sin skidåkning.

**Fortsättning 7-11 år Glidare.** Du kan bromsa, stanna och svänga och åka lift själv. Fortsättningskurs där vi blir säkrare och modigare och åker i backens alla delar.

**Fortsättning 7-11 år Fräsare.** Du kan åka med parallella skidor och klarar av ankarliften själv. Du vågar mycket och åker med bra fart. Avancerad kurs med högt tempo. Vi åker i hopp och i backens alla delar samtidigt som vi utvecklar vår skidfärdighet. Mycket fart under roliga och lekfulla förhållanden.

**Unga Freeskiers fortsättning från fräsare.** Ungdomar som vill utveckla friåkarens progression, allt från en bra balans på skidor till carvingteknik, olika skidvaneövningar, utförsåkningens trafikregler, skidvett, formationsåkning, puckelpist grund (freestyle)hopp, jibbteknik och banåkning. Allt detta sker utifrån vad vi kan få till i vår backe. Unga Freeskiers är även en bra plattform för att senare gå skidläroarutbildning (kan man börja när man fyllt 16 år). Lämplig från 11-99 år.

### UPPLYSNINGAR SKIDSKOLA

Har du frågor skicka e-post till [skidskola@](mailto:skidskola@ragnhildsborgsbacken.se)

[ragnhildsborgsbacken.se](http://ragnhildsborgsbacken.se). Skriv ditt telefonnummer kvällstid i meddelandet.

### ANMÄLAN

Anmälan till snowboard- och skidskola sker via internet. Utförliga instruktioner finns på vår hemsida [www.ragnhildsborgsbacken.se/skidskola](http://www.ragnhildsborgsbacken.se/skidskola).

### VI BEHÖVER FLER FUNKTIONÄRER!

Ragnhildsborgsbacken drivs helt av ideella krafter. Backsektionen behöver inför vintern fler väffelgräddare och liftvärdar under lördagar och söndagar och onsdagskvällar. Anmäl dig snarast till [rekrytering@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:rekrytering@ragnhildsborgsbacken.se).

### Kontakt:

[info@ragnhildsborgsbacken.se](mailto:info@ragnhildsborgsbacken.se)



Foto: Roger Strandberg

## E-POSTUTSKICK

Vill du inte missa vad som händer av det som intresserar dig? Du har väl angett din e-postadress och kryssat i dina intressen på "Min Sida" på hemsidan?

## GILLA OSS PÅ FACEBOOK!



Friluftsförbundet i Södertälje

# PROGRAMKALENDER

Här får du en översikt över vårt program i datumordning. Mera om varje programpunkt hittar du i respektive avsnitt, och på hemsidan. Kom ihåg att alltid titta i **Aktivitetsskalendern på hemsidan** för senaste nytt och eventuella ändringar!

Datum	Dag	Programpunkt	Mera info avsnitt
1 jan	torsdag	Kolla tel.sv. 550 300 97 tisdag, fredag och lördag under vintern för skridskoturer dagen därpå.	Långfärdsskridsko
1 jan	torsdag	Backen är öppen (när det finns snö) onsdag kväll, lördag och söndag samt under jul- och sportlov. Kolla tel. 08-550 171 80.	Ragnhildsborgsbacken
5 jan	måndag	Månskenstur på skridsko? Ring 08-550 300 97 dagarna runt fullmåne och kolla.	Långfärdsskridsko
11 jan	söndag	Nybörjarturer startar, pågår under 4 söndagar.	Långfärdsskridsko
13 jan	tisdag	Temakväll "Säkerhet, utrustning, åkteknik".	Långfärdsskridsko
17 jan	lördag	Prova på utförsäkning.	Ragnhildsborgsbacken
17 jan	lördag	Snowboardskolor börjar.	Ragnhildsborgsbacken
17-18 jan	lör-sön	Skidskolor börjar.	Ragnhildsborgsbacken
17 jan	lördag	Praktiktur "Åkteknik".	Långfärdsskridsko
18 jan	söndag	Praktiktur "Säkerhet".	Långfärdsskridsko
20 jan	tisdag	Temakväll "Iskunskap".	Långfärdsskridsko
25 jan	söndag	Skridskotur "Iskunskap i praktiken".	Långfärdsskridsko
1 feb	söndag	Sista dag för skrivelser och motioner till årsmötet.	Årsmöte
4 feb	onsdag	Månskenstur på skridsko?	Långfärdsskridsko
6 feb	fredag	Discokväll i backen.	Ragnhildsborgsbacken
15 feb	söndag	Sista anmälningssdag Sensommarvandring på Gotland.	Vandring o utflykt
15 feb	söndag	Familjedagen i Tvetå.	
15 feb	söndag	Ragnhildsborgsbacken Cup.	Ragnhildsborgsbacken
23 feb	måndag	Sista anmälningssdag för årsmötet 13 mars.	Årsmöte
5 mar	torsdag	Månskenstur på skridsko?	Långfärdsskridsko
13 mar	fredag	Årsmöte med fest.	Årsmöte
15 mar	söndag	Sista anmälningssdag för Vårvandring på Öland.	Vandring och utflykt
26 mar	torsdag	Ugglerop i vinternatten.	Vandring och utflykt
31 mar	tisdag	Sista anmälningssdag fjälltur Ammarnäs-Hemavan.	Fjäll
1 apr	onsdag	Sista anmälningssdag Höstvandring på Kreta.	Vandring och utflykt
7-8 apr	tis-ons	Vårens vardagsvandringar börjar.	Vandring och utflykt
26 apr	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
30 apr	torsdag	Valborgsfirande i Ragnhildsborgsbacken.	
5 maj	tisdag	Trastarnas vårkonsert – fågelutflykt.	Vandring och utflykt
21-24 maj	tor-sön	Vårvandring på Öland.	Vandring och utflykt
24 maj	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
31 maj	söndag	Kulturvandring Brunnsviken.	Vandring och utflykt

Se [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje) för senaste uppdateringar



28 jun	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
15 jul	onsdag	Prel. avresa för fjälltur Ammarnäs-Hemavan.	Fjäll
24-28 aug	mån-fre	Sensommarvandring på Gotland.	Vandring och utflykt
30 aug	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
1-2 sep	tis-ons	Höstens vardagsvandringar börjar.	Vandring och utflykt
6 sep	söndag	Äventyrsdag vid Eklundsås.	Funktionsnedsättning
20 sep	söndag	Kulturvandring på Djurgården.	Vandring och utflykt
21 sep	söndag	Sätt Sverige i Rörelse & Familjedagen i Tveta.	
27 sep	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
10-17 okt	lör-lör	Höstvandring på Kreta.	Vandring och utflykt
25 okt	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
21 nov	lördag	Bytesmarknad.	Bytesmarknad
22 nov	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
5 dec	lördag	Kolla om skridskosäsongen har börjat, ring 08-550 300 97.	Långfärdsskridsko

Se [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje) för senaste uppdateringar



## BYTESMARKNAD

Lördagen den 21 november 2015  
Rosenborgsskolans matsal

Exakt dag, plats, öppettider m.m.: Se hemsidan, Facebook och annonser eller ring telefonsvararen 08-550 657 97 "när det börjar dra ihop sig".

Skidor, Stavar, Pjäxor, Snowboards, Hjälmor, Skridskor, Hockeystrustning, Inlines, Skidoveraller barnstorlekar, Rygsäckar, Lotteri, Servering, Tips och råd!

Entré: 20 kr, barn under 7 år gratis.

*Inlämnade, inte avhämtade varor tillfaller föreningen.*

## VI SAMARBETAR

Med syftet att göra våra olika friluftsaktiviteter tillgängliga för flera samarbetar Friluftsfrämjandet i Södertälje sedan flera år med såväl kommunen som andra föreningar. Några exempel är de gemensamma arrangemangen på Familjedagarna (september resp. februari) i Tveta friluftsområde samt Även-

tyrsdagen i Eklundsås för personer med funktionsnedsättning.

Vi har även ett samarbete med stiftelsen En frisk generation vars syfte är att hjälpa och inspirera familjer att hitta verktyg och metoder för en hälsosam livsstil och fysisk aktivitet.

## BLI MEDLEM

Enklast blir du medlem genom att gå in på [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se) och välja länken "Bli medlem". Du kan även ringa till

Medlemsservice, 08- 447 44 50. Vårt medlemsår går från första oktober till sista september.

# LÅNGFÄRDSSKRIDSKO



Långfärdsskridsko är en härlig form av friluftsliv för alla åldrar som ger många fina upplevelser av sjö och skärgård.

Foto: Jan Nedlissen

I Södertäljetrakten har vi fantastiska möjligheter till skridskoåkning på naturisar. När det finns is ordnar Friluftsförbundet i Södertälje ledarleda skridskoturer onsdagar, lördagar och söndagar. Lyssna på vår telefonsvarare 08-550 300 97 kvällen före för besked om turer.

Våra ledare är välutbildade och bidrar med sin erfarenhet och iskunskap. Läs på vår hemsida [www.friluftsförbundet.se/sodertalje/langfardsskridsko](http://www.friluftsförbundet.se/sodertalje/langfardsskridsko) om din egen utrustning, säkerhet, gruppindelning m m.

## TEMAKVÄLLAR OCH PRAKTIKTURER

Lär dig mera om is och skridskoåkning genom att delta i våra temakvällar och praktikturer!

Temakväll **"Säkerhet, utrustning, åkteknik"** den 13 januari kl 18:30-20:30 i Stadshuset i Södertälje. Vi går igenom hur man betar sig för att åka säkert, lämplig utrustning, hur man packar sin rygsäck på bästa sätt, för- och nackdelar med olika typer av skridskor och visar hur man kan bryna sina skridskor själv. Vi går också igenom åktekniken.

Praktiktur **"Åkteknik"** den 17 januari, en skridskotur då vi tränar på åktekniken. Rätt teknik är nyckeln till en "vilsam upplevelse" eller "häpnadsväckande uthållighet". Detta är

en naturlig fortsättning på temakvällen men du har stort utbyte av turen även om du inte är med på temakvällen. Normal turavgift, dock gäller inte Skridskokortet.

Praktiktur **"Säkerhet"** den 18 januari då vi får tillfälle att öva på det vi har lärt oss under temakvällen. Du måste ha varit med på temakvällen för att vara med på praktiktur! Avgift för temakväll inklusive praktiktur är 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Temakväll **"Iskunskap"** den 20 januari kl 18:30-20:30 i Stadshuset i Södertälje. Du lär dig det viktigaste om isbildning, isens utveckling, dess bärighet och vad det innebär för åkningen. Genom att förstå isen och dess utveckling blir du en bättre långfärdsskridskoåkare som kan göra egna bedömningar. Vi visar bilder och du får tillfälle till frågor och diskussioner. Avgift 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

**"Iskunskap i praktiken"** den 25 januari, en skridskotur då vi letar upp "intressant och pedagogisk" is. Vi pikar, mäter tjockleken, testar, frågar och diskuterar allt vi hittar i isväg. Detta är en naturlig fortsättning på temakvällen "Iskunskap" men du har stort utbyte av turen även om du inte är med på temakvällen. Du bör ha skridskovana eftersom den is vi åker på inte alltid är lättåkt.

Normal turavgift, dock gäller inte Skridsko-kortet.

### SKRIDSKONÄTET

Skridskonätet, [www.skridsko.net](http://www.skridsko.net), är en webb-portal där många föreningar samarbetar och delar med sig av isobservationer, turrapporter mm. Läs på vår hemsida hur du kan få tillgång till Skridskonätet!

Som medlem i Friluftsförbundet kan du ta del av våra e-postutskick. Logga in på [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se), inloggningsuppgif-

ter har du på medlemskortet. Uppdatera din profil, markera att du är intresserad av långfärdsskridsko samt ange din e-postadress. I våra utskick informerar vi löpande om hur skridskosäsongen utvecklar sig, isläget i stort och särskilda aktiviteter. Information om deltagaravgifter och skridskokort finner du på sidan 14.

#### Kontakt:

Anders Granéli Tel 072-250 19 82  
[skridsko.sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:skridsko.sodertalje@friluftsförbundet.se)

## FJÄLL

Trevliga nyheter: här ser ni våra nya fjälledare Sven Undeland och Fredrik Modén. För 2015 planerar de en tur med våra Friluftsgupper någonstans i fjällvärlden, längre fram vill vi bli göra en familjevandring. Om du vill ha tips eller råd om utrustning/turer mm kan du kontakta dem via e-postadressen nedan.



STF-stugor och lagar mat tillsammans. Begränsat antal deltagare 10 personer inkl. ledare. Ledare är Peo Andersson.

Intresseanmälan till kontakten nedan senast den 31 mars, därefter kallar vi till ett informationsmöte.

#### Kontakt: Eva Gruvstedt

Tel 073-989 59 91  
[fjall.sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:fjall.sodertalje@friluftsförbundet.se)

### SOMMARTUR FÖR VUXNA

Vi vandrar på Kungleden Ammarnäs-Hemavan där milsvida vyer blandas med dramatiskt alpina dalgångar. Den varierande miljön skapar förutsättningar för stor variation av både växter och djur. Avresa preliminärt den 15 juli. Sträckan har sex dagsetapper på 8-19 km och turen kräver god fysik och vana att bära den nödvändiga packningen. Vi bor i



## KAJAK

Att sitta i kajaken ute på sjön och njuta av naturen och tystnaden är en skön upplevelse. Nu har vi glädjande nyheter! Under våren kommer vi att utbilda några kajakledare vilket innebär att vi sommaren 2015 kommer att kunna erbjuda ledarledda turer i insjöar och den inre skärgården, det blir endagsturer lämpliga för nybörjare och övernattningssturer.



Om du vill hänga med, se till att du har kryssat för "kajak" som intresse i medlemsregistret så får du del av våra medlemsutskick om kajakturerna.

#### Kontakt:

Ulrika Sundberg  
Tel 08-551 715 29  
[kajak.sodertalje@friluftsförbundet.se](mailto:kajak.sodertalje@friluftsförbundet.se)

# VANDRINGAR på hemmaplan och lite längre bort

Vi erbjuder ett varierat utbud av vandringar och utflykter under vardag och helg.

Alla aktiviteter finns också i Aktivitetskalendern på vår hemsida

[www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje).

*Ring alltid vår telefonsvarare 08-550 300 97 kvällen före en vandring  
för att få aktuell information!*

Vi vandrar oftast i Södertälje med omnejd och ibland lite längre bort. Vi samåker till vandringarna eller utnyttjar kommunala färdmedel. Du behöver bra skor/kängor, ryggsäck med matsäck och sittunderlag och gärna en stav eller två. För de flesta vardagsvandringarna samlas vi i korsningen Liljewalchsgatan-Västergatan kl. 9.00. För söndagsvandringarna sker samlingen på parkeringen vid Södertälje Centrum. Till dagsvandringarna krävs ingen anmälan, och vi är flera ledare som turas om att leda dem.



## VARDAGSVANDRINGAR

**Datum:** Varje tisdag och onsdag 7 april – 10 juni samt 1 september – 2 december.

**Beskrivning:** På tisdagar vandrar vi 6-10 km i olika områden runt Södertälje-Nykvarn. På onsdagar går vi 10-15 km, oftast i närområdet och vandringen kan vara lite mer krävande.

## SÖNDAGSVANDRINGAR

**Datum:** 26 april, 24 maj, 28 juni, 30 augusti, 27 september, 25 oktober och 22 november.

**Beskrivning:** En söndag i månaden vandrar vi 10-15 km, oftast i närområdet.

## UGGLEROP I VINTERNATTEN

**Datum:** Torsdag 26 mars.

**Ledare:** Birger Nordin.

**Beskrivning:** Vi ger oss ut för att lyssna på ugglornas rop i det förhoppningsvis månbelysta vinterlandskapet. Ta med liten kvällsmatsäck och kikare om du har. Samling på parkeringen vid Södertälje C kl. 19.00 för gemensam bilfärd.

## TRASTARNAS VÅRKONSERT

**Datum:** Tisdag 5 maj.

**Ledare:** Niklas Jonson.

**Beskrivning:** Våren är kommen och alla trastar är på plats, fågelkören ökar för varje dag då flyttfågeln kommer åter från sina vinter-



Foto: Eva Grunstedt

kvarter. Ta med en liten kvällsmatsäck och kikare. Samling på parkeringen Södertälje C kl. 18.00 för gemensam bilfärd.

### VÄRVANDRING PÅ ÖLAND

**Datum:** 21-24 maj.

**Anmälan:** På hemsidan [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se) senast 15 mars.

**Pris:** Ca 2.000 kr exkl. resa.

**Ledare:** Anders Hedström.

**Beskrivning:** Vi vandrar i ett av UNESCOs världsarv: Södra Ölands odlingslandskap och Stora Alvaret med dess speciella flora och fauna. Vi gör tre vandringar och bor på vandrarhemmet Stora Frögården. Samåkning i bil.

### KULTURVANDRING BRUNNSVIKEN

**Datum:** Söndag 31 maj.

**Ledare:** Bibbi Nyberg, Ethel Andersson.

**Beskrivning:** Vi vandrar ca 8 km från Stallmästargården förbi Hagaparken till Bergshamra, en fin promenad längs Brunnsviken. Ta med matsäck och kort för pendeln. Samling vid Södertälje C.

### SENSOMMARVANDRING PÅ GOTLAND

**Datum:** 24-28 augusti.

**Anmälan:** På hemsidan [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se) senast 15 februari.

**Pris:** Ca 2.500 kr exklusive resa

**Ledare:** Laila Brännström, Eva Gruvstedt.

**Beskrivning:** På Gotland dröjer sig sommaren kvar länge och vi åker dit i slutet på augusti för att uppleva den säregna naturen under fyra vandringsdagar. Vi bor med halvpension på Pensionat Lövängen i Ljugarn och gör dagsvandringar på olika platser på ön. Samåkning med bil.

### KULTURVANDRING PÅ DJURGÅRDEN

**Datum:** Söndag 20 september.

**Ledare:** Bibbi Nyberg, Ethel Andersson.

**Beskrivning:** Vi vandrar ca 6 km från Waldemarsudde längs vattnet till Djurgårdsbrunn. Vi passerar flera vackra uddar som Biskops-

udden, Täcku udden och Blockhusudden. Ta med matsäck och kort för pendeln. Samling vid Södertälje C.

### HÖSTVANDRING PÅ KRETA

**Datum:** 10-17 oktober.

**Anmälan:** På hemsidan [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se) senast 1 april

**Pris:** Ca 9.500 kr

**Ledare:** Margareta Nyström och lokal guide.

**Beskrivning:** Vi flyger till Kreta och bor på två olika hotell (3+4 nätter). Vi gör fem dagsvandringar under ledning av ett svenskt par som är bosatta på Kreta. Höjdskillnader som mest 300 m.

Ytterligare flerdagsvandringar kan bli aktuella. Preliminärt kommer vi att ordna en resa till Nora för vandring på Bergslagsleden i mitten av september. Se till att du i medlemsregistret har anmält att du är intresserad av vandring så att du kan få information via e-post. Håll även utkik på hemsidan. När vi gör vandringar med övernattningar kan deltagarantalet variera men det är alltid begränsat.

### Kontakt:

Margareta Nyström Tel 070-698 71 98.  
[vandring.sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:vandring.sodertalje@friluftsframjandet.se)



*Som medlem i Friluftsfrämjandet betalar du medlemspris när du deltar i Svenska Turistföreningens i Södertälje aktiviteter.*



SVENSKA  
TURISTFÖRENINGEN

# AVGIFTER FÖR VÅRA AKTIVITETER

Aktivitetstyp	Avgift medlemmar	Avgift "Prova på"	Kommentar
Dagsaktiviteter (ingen övernattnig)	50 kr	100 kr	Gäller även kvälls- och morgonutflykter.
Träningspass Bungypump/stavgång	40 kr	80 kr	Träningspassen är vanligtvis en timme.
Helgturer (1-3 övernattningar)	150 kr	Medlemskap obligatoriskt	Avgiften är utöver utflyktens eventuella direkta kostnader (resa, logi m m). Säsongskort gäller <b>inte</b> .
Veckoturer (4 eller fler övernattningar)	300 kr		
Kurser, cirklar	Särskild prissättning	Medlemskap obligatoriskt	Säsongskort gäller <b>inte</b> .
Skridskokort	250 kr	Medlemskap obligatoriskt	Kortet gäller för en vintersäsong, normalt december – april.
Vandringskort	Helår 300 kr Helvår 200 kr	Medlemskap obligatoriskt	Kortet gäller för barmarksaktiviteter (exkl. stavgång) under ett kalenderår/halvår.
Stavgångskort	150 kr	Medlemskap obligatoriskt	Kortet gäller för Bungypump/stavgång under en termin.
Rekommenderad milersättning	8 kr/mil		Till föraren vid samåkning.
Strövare och Frilufsare	400 kr		Terminsavgift, endast barnet medlem.
Strövare och Frilufsare	350 kr		Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Skogsnytte och Skogsmulle	350 kr		Terminsavgift, endast barnet medlem.
Skogsnytte och Skogsmulle	300 kr		Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Skogsknopp	200 kr		Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Äventyrliga familjen	500 kr		Terminsavgift, hela familjen medlem.

## VAD INGÅR I SÄSONGSKORTEN?

- Skridskokort** Alla normala skridskoturer (onsdagar, helger) enligt schemat, specialturer m m. Gäller även för vandringar/skidturer som görs i stället för skridskoturer vid isproblem. Temakvällar (se sid 10) och andra speciella arrangemang täcks **inte** av säsongskortet.
- Vandringskort** Vandringar, utflykter, promenader. Flerdagsturer och STFs utflykter täcks **inte** av barmarkskortet.
- Stavgångskort** Bungypump och Stavgångsaktiviteter under en termin.

## HUR KÖPER JAG SÄSONGSKORTEN?

Sätt in avgiften på Friluftsrådets bankgiro 5469-9806. Ange vilket kort det gäller, namn, **medlemsnummer** och adress. Ange också telefonnummer till närmast anhörig. Kortet kommer med posten eller delas ut vid vandring.

## STYRELSEN

Så här ser styrelsen ut fram till årsmötet den 13 mars 2015

Ordförande	Bertil Ahlqvist	08-550 850 05
Vice ordförande	Anders Granéli	08-550 366 27
Kassör	Jenny Nilsson	072-179 73 53
Vice kassör	Hans Åkerlund	08-552 456 21
Sekreterare	Eva Gruvstedt	08-552 477 11
Vice sekreterare	Björn Sveréus	08-550 849 72
Ledamöter	Lennart Backlund	08-552 474 29
	Jenny Madestam	08-550 880 85
	Fredrik Wickbom	073-659 88 57
Suppleanter	Anne Johansson	08-550 359 88
	Gunnar Löfgren	08-550 334 33

Våra e-postadresser hittar du på hemsidan, [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje), under Styrelse och kontakter. E-post till styrelsen: [sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:sodertalje@friluftsframjandet.se).

## SÖDERTÄLJE LOKALAVDELNING

Vår föreningslokal ligger i Grindstugan på Torekällberget. Kansliet är obemannat, kontakta oss via e-post eller lämna meddelande på vår telefonsvarare 08-550 657 97.

Våra telefonnummer/telefonsvarare:

Kansliet: 08-550 657 97

Skidbacken: 08-550 171 80

Långfärdsskridskoturer och vandringar: 08-550 300 97

Övrig information: 08-550 657 97

Hemsida: [www.friluftsframjandet.se/sodertalje](http://www.friluftsframjandet.se/sodertalje)

E-postadress: [sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:sodertalje@friluftsframjandet.se)

Facebook: *Friluftsfrämjandet i Södertälje*

Postadress: Friluftsfrämjandet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

Bankgiro: 5469-9806

Organisationsnummer: 915600-2363



Grindstugan på Torekällberget – vår föreningslokal.

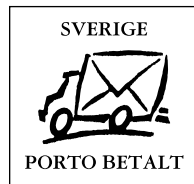
Träff & Turbladet  
är sammanställt av:  
Eva Gruvstedt

Grafisk produktion:  
Göran Hagström

Omslagsfoto:  
Mathias Gälsing (framsida)  
Jenny Nilsson (baksida).

Reservation för ändringar  
i programmet.

# B FÖRENINGSBREV



Avs: Friluftsrådet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

