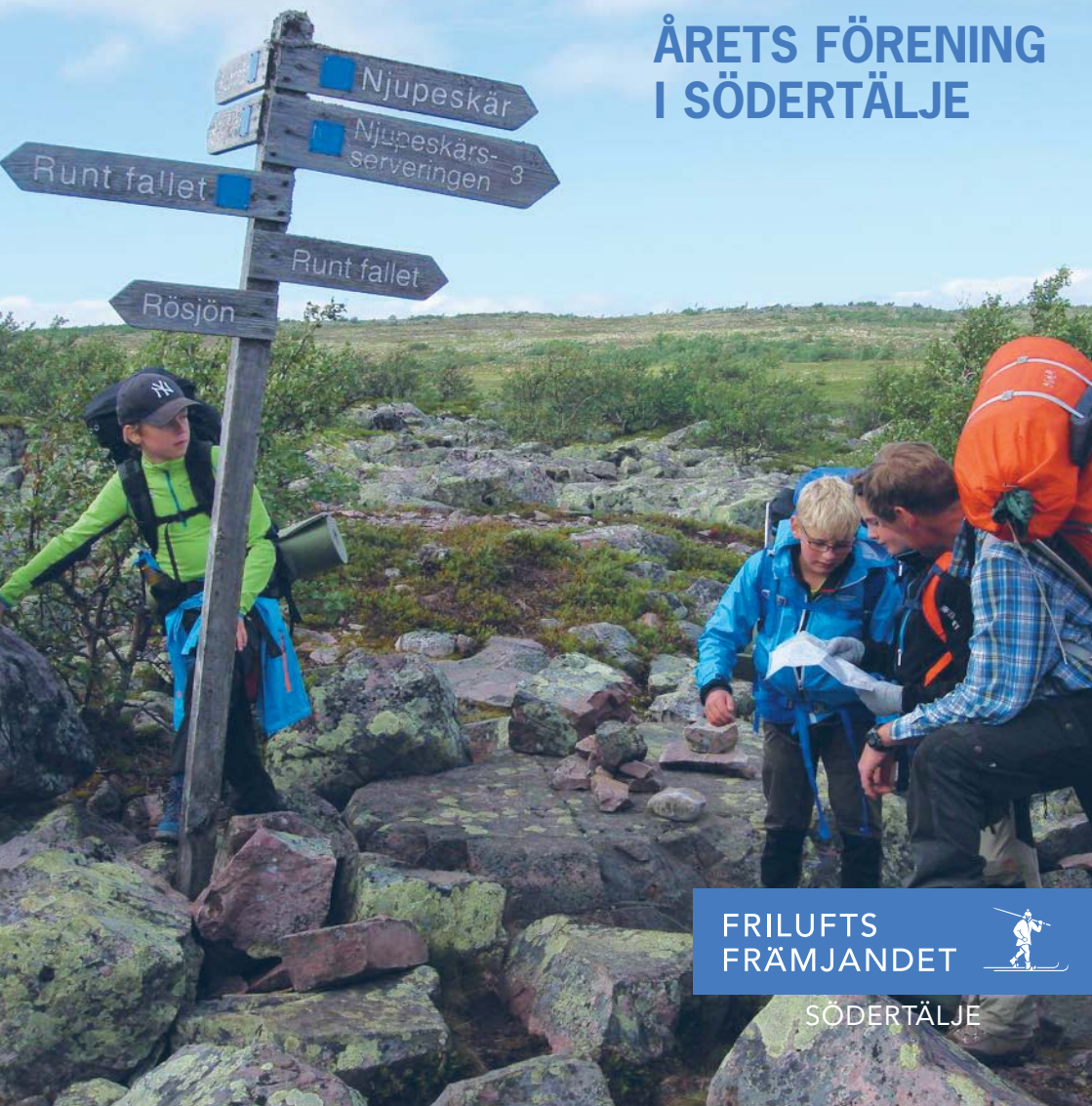


# TRÄFF & TURBLADET

## 2016

ÅRETS FÖRENING  
I SÖDERTÄLJE



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



SÖDERTÄLJE



# ÅRSMÖTE

**Fredag 11 mars 2016**

*Tid, plats och övriga detaljer meddelas senare.*

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



**Årsmötes-  
förhandlingar**



**Utdelning av  
förtjänstecken**



**Fest!**

**Anmälan senast måndag 22 februari på hemsidan**

*www.friluftsfremjandet.se/sodertalje* eller tel. 08-552 477 11 (Eva)

(anmäl dig även om du bara ska delta i årsmötesförhandlingarna).

## VILL DU JOBBA I STYRELSEN?

Vår lokalavdelning i Södertälje leds av en styrelse bestående av ordförande, åtta ledamöter och två suppleanter. De träffas en gång per månad för styrelsemöte och arbetar med den övergripande planeringen och utvecklingen av föreningen.

Styrelsen förnyas och utvecklas kontinuerligt, och alla medlemmar som vill hjälpa till att utveckla vår lokalavdelning kan bidra, oavsett om de är erfarna eller nya i styrelsearbete.

Om du är intresserad att arbeta i styrelsen för Friluftsförbundet i Södertälje och ut-

veckla dig, ditt ledarskap och att arbeta med likasinnade i positiv anda – välkommen att kontakta oss i valberedningen!

**Kontakta: Martin Hede** (sammankallande)

Tel 070-788 63 29

*martin.hede@allt2.se*

*Dan Nilsson*

Tel 070-984 40 99

*nilsdan@gmail.com*

*Marie Undeland*

Tel 076-881 49 00

*marie.undeland@glocalnet.net*

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vill du jobba i styrelsen?	<b>2</b>	Långfärdsskridsko	<b>10</b>
Vår ordförande har ordet	<b>3</b>	Fjäll	<b>11</b>
Barn- och ungdomsverksamhet	<b>4</b>	Vandringar och utflykter	<b>12</b>
Ragnhildsborgsbacken	<b>6</b>	Kajak	<b>13</b>
BungyPump	<b>7</b>	Avgifter	<b>14</b>
Programkalender	<b>8</b>	Styrelsen	<b>15</b>
Bytesmarknad	<b>9</b>	Södertälje lokalavdelning	<b>15</b>

## VÅR ORDFÖRANDE HAR ORDET



Friluftsrådet i Södertälje strävar efter att vara det självklara valet för alla som vill uppleva friluftsliv och natur under ledning av kompetenta och välutbildade ledare. Just våra ledare är något vi är extra stolta över. Alla som är ledare eller funktionärer i Friluftsrådet i Södertälje jobbar ideellt. Det betyder att de lägger ner mycket av sin lediga tid på att planera och genomföra aktiviteter så att fler kan få uppleva friluftslivet med alla de fördelar det bär med sig. Alla våra ledare har dessutom genomgått ledarutbildningar som är specifika för varje verksamhetsgren så att du som deltagare får en bra upplevelse. Vi vill gärna bli fler ledare så om du är nyfiken på vad det innebär att vara ledare hos oss så tveka inte utan hör av dig så berättar vi mer.

Vi kommer under året att fortsätta utveckla vår verksamhet och bredda utbudet av aktiviteter för våra medlemmar. Under sommaren 2015 startades kajakverksamheten upp och vi genomförde vår första fjälltur för Friluftsrådet (barn mellan 10-13 år). Under

hösten 2015 startades en TVM-grupp (tre vildmarksgrupper) som engagerar ungdomar från 14 år och uppåt. Under 2016 kommer vi att satsa på att erbjuda Mountainbike-turer och längdskidor, något som vi inte haft möjlighet att göra tidigare. Utöver detta finns all vår befintliga verksamhet kvar sedan tidigare: barngrupperna, skid- och snowboardskolan, vandring, långfärdsskridsko m.m. Jag hoppas också att du passar på att besöka Ragnhildsborgsbacken under vintern, backen drivs av Friluftsrådet helt med ideella krafter. Allt vad vi erbjuder finns tillgängligt på vår hemsida [www.friluftsradet.se](http://www.friluftsradet.se), följ oss också gärna på Facebook.

Eftersom all vår verksamhet är beroende av ideella krafter och möjliggörs av våra medlemmar hoppas jag att du fortsätter vara medlem eller blir medlem i Friluftsrådet.

*Vi ses i naturen!*

*Bertil Ahlqvist, ordförande  
Tel 073-071 5497  
[bertil.ahlqvist@friluftsradet.se](mailto:bertil.ahlqvist@friluftsradet.se)*

## ÅRETS FÖRENING 2015 I SÖDERTÄLJE

För att ha bidragit till folkhälsan och livsglädjen i vår kommun. Föreningens livaktiga verksamhet ger många Södertäljebor oförglömliga naturupplevelser, nyttig motion och trevlig samvaro. Friluftsrådet i Södertälje tar ett stort socialt ansvar och berikar många barns och ungdomars fritid med aktiviteter för alla åldrar och alla årstider, från 2-99 år, sommar som vinter.

Detta är motiveringen till den hedersamma utmärkelsen vi fick i november 2015, som "extremt värddiga vinnare". De som har gjort detta möjligt är alla de ledare och funktionärer som lägger ned många timmar av sin fritid för att möjliggöra de upplevelser vi erbjuder våra medlemmar. Stort tack till alla som engagerar sig, vi kan inte räkna upp er allihop för ni är många, och vi vill bli fler!

## 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).

# BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

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-Nykvärn 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. 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 2016 planerar vi för följande ideella barngrupper i Södertälje, Järna och Nykvärn med omnejd:



Foto: Alejandra Fontiveros

## 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 ryggan.

## SKOGSMULLE FÖR BARN 5-6 ÅR



Med en egen liten ryggsväck 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, prova på klättring, vandra lite längre sträckor med tyngre ryggsväck 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 ofta fullteknade på nolltid. För att vi ska kunna starta fler grupper behöver vi fler 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.

Kontaktpersoner för de olika grupperna finner du på hemsidan.

#### Kontakt:

Joke Rotticci-Mulder  
[barn.sodertalje@friluftsrämjandet.se](mailto:barn.sodertalje@friluftsrämjandet.se)

### TVM – TRE VILDMARKSMÅL

TVM Äventyrsgруппerna är Friluftsrämjandets verksamhet för ungdomar och unga vuxna (ca 14-25 år) som brinner för friluftsliv.

liv. Förkortningen TVM står för "tre vildmarksmål" och representerar skogen, vattnet och fjällen, de tre arenorna för verksamheten.



Här lär du känna andra i din ålder med samma intressen som du, och tillsammans ger vi oss ut på aktiviteter såsom paddling, vandring, cykling, fjällresor och lägerverksamhet, allt anpassat av våra erfarna ledare efter era intressen och önskemål. Träffarna präglas av gemenskap, glädje och passion för äventyr och naturupplevelser.

#### Kontakt:

Petra Nordkvist  
[petra.nordkvist@hotmail.com](mailto:petra.nordkvist@hotmail.com)



Foto: Kristin Persson

Avgifter: se sid 14

## Ta med barn och barnbarn till MULLES AKTIVITETSSPÅR!



Foto: Jenny Nilsson

I Tveta finns det perfekta och populära utflyktsmålet med roliga stationer för barn i alla åldrar – balansgång, krypa under, klättra över, krypa i tunnel, klättra upp för berg i ett nät m m. Det finns också skyltar där Mulle lär ut hur man umgås med naturen och extra övningar. Fikapausen tar ni i vindsyddet där ni också kan tända en eld och grilla korv. Spåret är ca 1½ km långt.

# 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

*Slalomhjälm ska användas av alla elever.*

Alla kurser pågår lördag eller söndag under 5 veckor (en timme per kurstillfälle) med start i mitten av januari. För att delta i kurserna måste du vara eller bli medlem i Friluftsrådet.

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.



Foto: Roger Strandberg

## SNOWBOARDSKOLA

**Nybörjare** – minimiålder 6 år. Vi lär ut grunderna hur du svänger och stannar, efter ett par lektioner börjar vi åka lift.

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

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

## ALPIN SKIDSKOLA

**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 liftkort under hela skidskoledagen i kursavgiften.

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

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



Foto: Roger Strandberg

**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 skidlärarutbildning (kan man börja när man fyllt 16 år). Lämplig från 11 år.

**Carvingteknik tonår/vuxen.** Kursen för dig som redan kan åka skidor och som vill utveckla din åkning med de senaste carvingteknikerna.

### UPPLYSNINGAR SKIDSKOLA

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

### EVENTS

Under säsongen kommer det även att arrangeras flera roliga events i backen för alla åldrar:

**Prova på alpint** lördag 16 januari.

**Discokväll** fredag 5 februari.

**Skidskoleavslutning** söndag 14 februari.

**Ragnhildsborgsbacken Cup** lördag 20 februari.

### VI BEHÖVER FLER FUNKTIONÄRER!

Ragnhildsborgsbacken drivs helt av ideella krafter. Bäcksektionen 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)

## 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 Medlemservice, 08-44 44 50. Vårt medlemsår går från första oktober till sista september.

## BUNGYPUMP

Med fjädrande stavar får du ut mycket mer av träningspasset än med vanliga gäststavar – starkare kropp, högre förbränning och bättre kondition – och motionsrundan blir mycket roligare. Tid och plats för våra aktiviteter hittar du på hemsidan och Facebook. Stavar finns för utlåning



om du vill komma och prova denna sköna motionsform.

### Kontakt:

*Helene Luthin*

Tel 070-309 57 86

[stavgang.sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:stavgang.sodertalje@friluftsframjandet.se)

# 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
25 dec	fredag	Månskenstur på skridsko? Ring 08-550 300 97 dagarna runt fullmåne och kolla.	Långfärdsskridsko
1 jan	fredag	Kolla tel.sv. 550 300 97 tisdag, fredag och lördag under vintern för skridskoturerna dagen därpå.	Långfärdsskridsko
1 jan	fredag	Backen är öppen (när det finns snö) onsdag kväll lördag och söndag samt under jul- och sportlov. Kolla tel. 08-550 171 80 och <a href="http://www.rankan.se">www.rankan.se</a>	Ragnhildsborgsbacken
6 jan	onsdag	Nybörjartur	Långfärdsskridsko
10 jan	söndag	Nybörjartur, fortsätter varje söndag i januari	Långfärdsskridsko
12 jan	tisdag	Temakväll "Säkerhet, utrustning, åkteknik".	Långfärdsskridsko
16 jan	lördag	Prova på alpint	Ragnhildsborgsbacken
16 jan	lördag	Praktiktur "Åkteknik".	Långfärdsskridsko
17 jan	lördag	Snowboardskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
17-18 jan	lör-sön	Skidskolor börjar i Ragnhildsborgsbacken.	Ragnhildsborgsbacken
19 jan	tisdag	Temakväll "Iskunskap".	Långfärdsskridsko
24 jan	söndag	Skridskotur "Iskunskap i praktiken".	Långfärdsskridsko
24 jan	söndag	Månskenstur på skridsko?	Långfärdsskridsko
1 feb	måndag	Sista dag för skrivelser och motioner till årsmötet.	Årsmöte
5 feb	fredag	Discokväll i backen	Ragnhildsborgsbacken
7 feb	söndag	Praktiktur "Säkerhet".	Långfärdsskridsko
14 feb	söndag	Skidskoleavslutning	Ragnhildsborgsbacken
20 feb	lördag	Ragnhildsborgsbacken Cup.	Ragnhildsborgsbacken
21 feb	söndag	Familjedagen vinter i Tveta.	
22 feb	måndag	Sista anmälningsdag för årsmötet 11 mars.	Årsmöte
22 feb	måndag	Månskenstur på skridsko?	Långfärdsskridsko
11 mar	fredag	Årsmöte med fest.	Årsmöte
5-6 apr	tis-ons	Vårens vardagsvandringar börjar.	Vandring och utflykt
9-16 apr	lör-lör	Vandringsresa till Spanien	Vandring och utflykt
vecka 15		Vintertur i Lappland	Fjäll
24 apr	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
30 apr	Torsdag	Valborgsfirande i Ragnhildsborgsbacken	
10 maj	tisdag	Trastarnas vårkonsert – fågelutflykt.	Vandring och utflykt
10 maj	tisdag	Nybörjarkurs kajak börjar (3 tillfällen)	Kajak
22 maj	söndag	Kulturvandring Djurgården-Stocksund	Vandring och utflykt
29 maj	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
30 maj-3 jun	mån-fre	Vandringsresa till Hälsingland	Vandring och utflykt
31 maj	tisdag	Tisdagspaddlingarna börjar (till 23/8 utom i juli)	Kajak

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



19 jun	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
vecka 29		Tältvandring i Jämtland	Fjäll
vecka 30/31		Stugvandring i Lappland	Fjäll
14-18 aug	sön-tor	Fjällvandring med Frilufsarna	Fjäll/Barn
15-19 aug	mån-fre	Vandringsresa till Hälsingland	Vandring och utflykt
Aug	prel.	Tältvandring i Lappland	Fjäll
28 aug	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
30-31 aug	tis-ons	Höstens vardagsvandringar börjar.	Vandring och utflykt
6 sep	söndag	Äventyrsdag vid Eklundsnäs.	Funktionsnedsättning
18 sep	söndag	Kulturvandring Skogskyrkogården.	Vandring och utflykt
18 sep	söndag	Familjedag i Tveta.	
25 sep	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
30 okt	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
19 nov	lördag	Bytesmarknad.	Bytesmarknad
27 nov	söndag	Söndagsvandring.	Vandring och utflykt
3 dec	lördag	Kolla om skridskosäsongen har börjat, ring 08-550 30097.	Långfärdsskridsko

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

## VI SAMARBETAR

Med syftet att göra våra olika friluftsvandringar tillgängliga för flera samarbetar Friluftsförbundet i Södertälje sedan flera år med såväl kommunen som andra föreningar. Några exempel är de gemensamma arrangemangen på Familjedagarna (i september och februari) i Tveta friluftsområde samt Äventyrsdagen i Eklundsnäs 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.

I vårt samarbete med Svenska Turistföreningen deltar du till medlemspris i deras aktiviteter i Södertälje.



Foto: Hans Akerlund

## BYTESMARKNAD KÖP OCH SÄLJ!

Lördagen den 19 november 2016  
Rosenborgsskolans matsal

För senaste info se hemsidan, Facebook och annonser eller ring telefonsvararen 08-550 657 97 "när det börjar dra ihop sig".

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

Entré: 20 kr, barn under 7 år gratis.

# LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

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

I Södertäljetrakten har vi fantastiska möjligheter till skridskoåkning på naturisar. När det finns is ordnar Friluftsfrämjandet i Södertälje ledarledda skridskoturer onsdagar, lördagar och söndagar.



Lyssna på vår telefonsvarare 08-550 30097 kvällen före för besked om turer. Våra ledare är välutbildade och bidrar med sin erfarenhet och iskunskap. Läs på vår hemsida <http://ffstd.skridsko.net/> 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 12 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. Avgift är 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

Praktiktur **"Åkteknik"** den 16 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. Avgift: 25 kr för medlemmar, övriga 50 kr.

Praktiktur **"Säkerhet"** den 7 februari 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 praktikdagen! Ingen avgift (redan betalat på temakvällen).

Temakväll **"Iskunskap"** den 19 januari kl 18.30-20.30 i Stadshuset i Södertälje. Du lär



Foto: Jan Neehlsson sr

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 24 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. Avgift 50 kr för medlemmar, övriga 100 kr.

## SKRIDSKONÄTET

Skridskonätet, <http://ffstd.skridsko.net/> är en webbportal där många föreningar samarbetar och delar med sig av isobservationer, turrapporter m m. Läs på vår hemsida hur du kan få tillgång till Skridskonätet!

Som medlem i Friluftsfrämjandet kan du ta del av våra e-postutskick. Logga in på

[www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se). Uppdatera "min 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 del-

tagaravgifter och skridskokort finner du på sidan 14.

### Kontakt:

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

---

## FJÄLL

Våra svenska fjäll erbjuder många fina möjligheter med varierande upplevelser från högfjäll till lågfjäll och från vinter till sommar och höst. I våra planer för 2016 satsar vi på några olika målgrupper och erbjuder flera turer:



### VECKA 15

Vintertur i Lappland med boende i stugor. Du ska ha erfarenhet av att vistas i fjällen vintertid, ha god fysik och kunna åka skidor med packning. Ledare Per Larsén.

### VECKA 30/31

Vandring från Nikkaluokta till Saltoluokta i Lappland med boende i stugor. Du ska ha god fysik och kunna vandra upp till 17 km per dag med packning. Ledare Peo Andersson.

### VECKA 29

Vandring med tält från Vålådalen till Stor-

ulvån i Jämtlandsfjällen. En tur för dig som vill prova på att göra en tältvandring. För en trygg och säker vandring ska du ha god fysik och kunna vandra upp till 16 km per dag med full packning. Ledare Sven Undeland.

### PRELIMINÄRT I AUGUSTI

Tälttur i Lappland, en vandring även utanför lederna med möjlighet till toppturer. Detta är en tur för dig som har mycket god fysik. Ledare Marc Scott.

### VECKA 33

Även i år erbjuder vi våra Friluftsare (ålder 12-13 år) en tälttur i Fulufjällen med Fredrik Modén och Sven Undeland.

Detaljerade beskrivningar och inbjudan till respektive tur skickas till dig som markerat Fjäll sommar respektive Fjäll vinter i medlemsregistret. Grundläggande krav för att få följa med på alla våra turer är god fysik för turen och rätt utrustning. Vi har alltid ett informationsmöte före definitivt anmälan. Kontakta oss för att anmäla ditt intresse för någon av turerna eller om du har några frågor.

### Kontakt: *Eva Gruvstedt*

Tel 073-989 59 91

[fjall.sodertalje@friluftsframjandet.se](mailto:fjall.sodertalje@friluftsframjandet.se)

---

## 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?



Foto: Eva Gruvstedt

# VANDRINGAR

Vi erbjuder ett varierat utbud av vandrings- och utflykter under såväl vardag som 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 vandringsarna eller utnyttjar kommunala färdmedel. Du behöver bra skor/kängor, ryggsäck med matsäck, kläder efter väder, sittunderlag och gärna en stav eller två. Du bör ha en viss grundkondition för att hänga med. För de flesta vardagsvandringarna samlas vi i korsningen Liljwalchsgatan-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. För avgifter se sid 14.



## VARDAGSVANDRINGAR

**Datum:** Varje tisdag och onsdag 5 april – 15 juni samt 30 augusti – 7 december.

**Beskrivning:** På tisdagar vandrar vi 6-10 km i olika områden runt Södertälje-Nykvarn. På



Foto: Ethel Andersson

onsdagar går vi 10-20 km, oftast i närområdet och vandringen är mer krävande.

## SÖNDAGSVANDRINGAR

**Datum:** 24 april, 29 maj, 19 juni, 28 augusti, 25 september, 30 oktober och 27 november.

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

## TRASTARNAS VÅRKONSERT

**Datum:** Tisdag 10 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 vinterkvarter. Ta med en liten kvällsmatsäck och kikare. Samling på parkeringen Södertälje C kl. 18.00 för gemensam bilfärd.

## KULTURVANDRINGAR

### DJURGÅRDEN-STOCKSUND

**Datum:** Söndag 22 maj.

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

**Beskrivning:** Vi vandrar ca 7 km från Djursholms centrum ner till Samsöviken, Sveaviken och Skärviken och passerar många speciella villor längs vägen. Vi fortsätter tätt intill vattnet vid Lilla Värtan fram till Stocksunds station.

Ta med matsäck och kort för pendeln. Samling vid Södertälje C kl 08:45.

### SKOGSKYRKOGRÅDEN I GAMLA ENSKEDE

**Datum:** Söndag 18 september.

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

**Beskrivning:** Vi besöker Skogskyrkogården, som med sina 100 000 gravplatser är störst i

landet. Den upptogs på Unescos världsarvslista 1994 och är väl värd ett besök. Vandringen blir ca 7 km lång.

Ta med matsäck och kort för pendeln. Samling vid Södertälje C kl 08:45.



Foto: Eva Gruvstedt

### ÖVRIGA VANDRINGAR

Vi gör också vandringar på lite mer avlägsna platser, både i Sverige och utomlands. De vandringsresor som hittills planerats för 2016 är redan fullteknade och presenteras därför inte här. Men fler resor är under planering. Se därför till att du i medlemsregistret har anmält att du är intresserad av vandring och har din e-postadress registrerad 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)

## GILLA OSS PÅ FACEBOOK!



Friluftsfrämjandet i Södertälje

## KAJAK

Att sitta i kajaken och paddla ut på havet och njuta av tystnaden är en skön och meditativ upplevelse. Du kan glömma vardagslivets stress och bara koppla bort tankarna och istället njuta av vågor eller spegelblanka vatten i vår fantastiska natur.



Vi startar säsongen den 10 maj med en nybörjarkurs på tre tillfällen (teori, praktik och tur). Efter avslutad kurs ska nybörjaren känna sig trygg nog att följa med på Friluftsfrämjandets kajakturer. Tisdagspaddlingarna fortsätter och körs mellan 31/5 och 23/8 i närbelägna sjöar, kanaler och skärgård, med semesteruppehåll i juli. Vi försöker även få med någon helgtur och övernattningstur.

Anmälan till kurs och turer görs på Friluftsfrämjandets hemsida där ni även kommer att hitta mer detaljerad information om våra aktiviteter.



Foto: Magnus Rosenström

Se till att du markerat intresse för kajak i medlemsregistret så får du information per e-post under säsongen.

#### Kontakt:

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

# AVGIFTER FÖR VÅRA AKTIVITETER

Aktivitetstyp	Avgift medlemmar	Avgift "Prova på"	Kommentar
Dagsaktiviteter	50 kr	100 kr	Gäller även kvälls- och morgonutflykter.
Bungypump/stavgång	40 kr	80 kr	Träningspassen är vanligtvis en timme.
Mountainbike	30 kr	60 kr	Avgift per tur.
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	250 kr		Terminsavgift, minst en av föräldrarna medlem.
Äventyrliga familjen	500 kr		Terminsavgift, hela familjen medlem.
TVM	150 kr		Terminsavgift, alla aktiviteter betalas separat.

## 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 aktiviteten.

## STYRELSEN

Så här ser styrelsen ut fram till årsmötet den 11 mars 2016

Ordförande	Bertil Ahlqvist	073-071 54 97
Vice ordförande	Anders Granéli	072-250 19 82
Kassör	Jenny Nilsson	072-179 73 53
Vice kassör	Hans Åkerlund	072-542 00 53
Sekreterare	Eva Gruvstedt	073-989 59 91
Vice sekreterare	Björn Sveréus	070-553 93 00
Ledamöter	Michael Hamrén	08-531 757 82
	Jenny Madestam	073-652 07 25
	Anna Pettersson	073-553 58 42
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 Om oss – Styrelse. 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

Swish: 1233 – 63 60 57. Ange vilken aktivitet det gäller.

Organisationsnummer: 915600-2363



Foto: Eva Gruvstedt

Grindstugan på Torekällberget – vår föreningslokal.

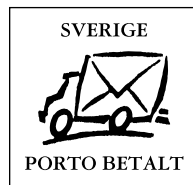
Träff & Turbladet  
är sammanställt av:  
Eva Gruvstedt

Grafisk produktion:  
Göran Hagström

Omslagsfoto:  
Fredrik Modén (framsida)  
Eva Gruvstedt (baksida).

Reservation för ändringar  
i programmet.

# B FÖRENINGSBREV



Avs: Friluftsförbundet, Torekällberget, 151 45 Södertälje

