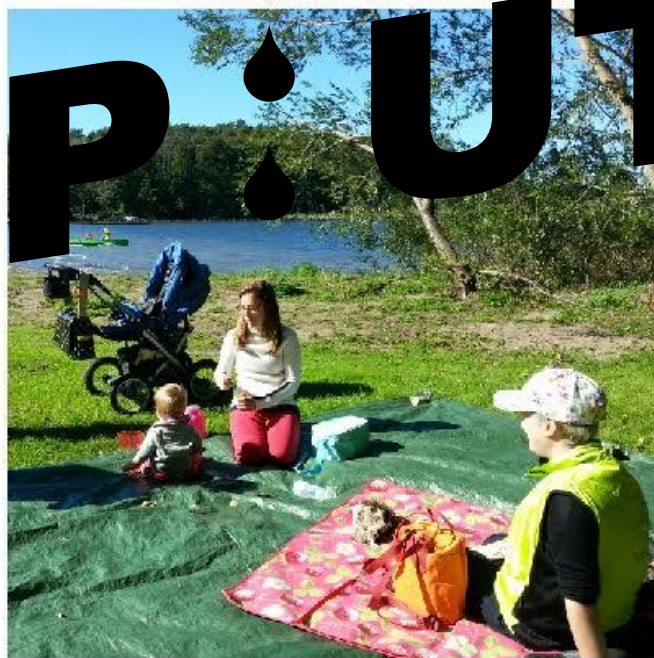




FRILUFTS
FRÄMJANDET

Medlemsblad för Friluftsförbundet i Huddinge



Vi finns på Facebook. Gå in och gilla - Friluftsförbundet Huddinge



KANSLI

Post- o Besöksadress Arrendatorsvägen 2 B, 141 62 Huddinge
Telefon o Fax ☎ 08- 774 85 99
Telefontider ☎: måndag – fredag 10 – 12, 13 – 15
Besökstider: måndag – fredag 9 – 12, 13 – 15
E-post huddinge@friluftsframjandet.se
Hemsida www.friluftsframjandet.se/huddinge

Organisationsnr 812800 – 2287
PlusGiro 14 35 35 - 3
BankGiro 5763-7209
Swish 123 196 06 16

STYRELSE

2016

☎ 08-

E-post

Ordförande	Leif Malmlöf	646 76 47	leif.malmlof@comhem.se
Vice ordförande	Carl Henrik Carlsson	724 95 19	carlhenrik.carlsson61@gmail.com
Kassör	Hans Kjelleryd	070- 600 35 17	kjelleryd@adadvice.se
Sekreterare	Ove Håkansson	771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Jakob Beijer	645 31 50	jakob.beijer@gmail.com
	Ewa Hedlund	070- 623 45 37	ewa.hedlund@friluftsframjandet.se
	Karin Lindgren	072- 710 22 10	karinlindgren09@gmail.com
	Bo Sjöberg	710 60 23	bo.cykel@gmail.com
Suppleant	Elisabeth Engdahl Linder	070-746 62 40	elisabet.engdahl.linder@gmail.com
	Jan Olof Sandin		janne.sandin@gmail.com

Valberedning

Rune Lindqvist
 Aina Ellingsen
 Cecilia Nilsson

711 86 95
 689 80 30
 0730- 323 646

runelindqvist44@gmail.com
 aina.ellingsen@telia.com
 cissihuddinge@gmail.com

Revisorer

Jesper Sigestål
 Erling Olsson

072- 2387952
 070- 2786071

jesper.sigestal@gmail.com
 erling.m.olsson@gmail.com

GRENLEDARE

Skogsknopp
 Skogsknytte
 Skogsmulle
 Strövare
 Frilufsare
 TVM

Karin Norinder
 Lina Partti

073- 641 97 88
 070- 405 02 58

karin.norinder@friluftsframjandet.se
 lina.partti@friluftsframjandet.se

I Ur o Skur

Elisabeth Bergqvist

746 81 46

forestandare@skogsangen.se

Barnskridsko

Karin Norinder

073- 641 97 88

karin.norinder@friluftsframjandet.se

Alpin Skidskola

Anna Båtelsson

070- 937 62 47

annabatelsson@hotmail.com

Pär Duwe

070- 745 61 16

par.duwe@hotmail.com

Sofia Fornander-Törnberg

070- 819 78 12

sofia.fornander@gmail.com

Anna Håkansson

070- 852 25 24

annahakanson@hotmail.se

Klättring

Ulf Johansson

711 92 52

ulf.e.johansson@telia.com

Fjäll / Vandring

Ove Håkansson

771 95 95

ove.hakansson@gmail.com

Friluftsmiljö

Anna-Lena Handell

070- 268 6473

annalenahandell@gmail.com

Kajak

Kristina Löwenberg

070- 606 53 26

xc4u@comhem.se

Längdskidåkning

Rune Lindqvist

711 86 95

runelindqvist44@gmail.com

Långfärdsskridsko

Rune Lindqvist

711 86 95

runelindqvist44@gmail.com

MTB/Cykel

Mats Löfgren

070- 663 80 59

mats.lofgren@beaconengineering.se

Nordic Walking

Gunilla Andér

070- 110 23 69

gunillakander@gmail.com

Vandring

Ove Håkansson

771 95 95

ove.hakansson@gmail.com



Dropp Ut nr 1 – 2017

årgång 42

Aktiviteter under mars - augusti 2017

Medlemsblad för Friluftsförbundet Huddinge lokalavdelning

Ansvarig utgivare: Leif Malmlöf, ordförande.
Redaktör: Mats Löfgren
Utkommer: 2 nr / år, mars, augusti.
Upplaga: 1600 ex.
Nästa nummer: Nr 2 - 2017, manusstopp 1 juni 2017
 För perioden augusti 2017 – mars 2018

	sidan
Ordförande har ordet	2
Årsmöte måndag 13 mars	3
Alla på snö	4 – 5
Vintermys på Sjöängen	6
Fjällverksamheten	7
Nordic Walking Stavgång	8
Sörmlandsledens dag lördag 27 maj	9
Seniorutflykt Tisdag 6 september	10
Äventyret i Flottsbro söndag 3 september	11
Strövargruppen Överlevarna	12 – 13
Äventyrliga familjen	14
Skogsmulle 60 år	15
Familjemulle in english	16
Barn och familj i naturen	17 – 19
Vandring reserapport	20 – 22
Vandringar 2017	23 – 24
Kajak fortbildning	25 – 27
Kajak turer	28 – 33
Kajak information	34 – 36

För aktuell information, se hemsidor:

<i>Friluftsförbundet</i>	www.friluftsframjandet.se
<i>Region Mälardalen</i>	www.friluftsframjandet.se/regionmalardalen
<i>Huddinge lokalavdelning</i>	www.friluftsframjandet.se/huddinge
<i>Facebook</i>	https://sv.se.facebook.com/pages/Friluftsförbundet-Huddinge/146932242143087
<i>Alpin skidskola Huddinge Flottsbrobacken</i>	www.huddingeskidskola.eu
<i>Klippklättring och högfjällsturer Huddinge</i>	www.bergsidan.se

FRILUFTS FRÄMJANDET



Hej alla medlemmar i Huddinge Lokalavdelning.

Vi har just lagt 2016 bakom oss. Året blev ett mycket bra år för Huddinge lokalavdelning. Ett glädjeämne är att de senaste årens vikande medlemssiffror tycks ha avstannat och vi kan t.o.m. ana en blygsam ökning 2016. Vidare har vi genomfört ett stort antal äventyr inom alla våra grenar.

Styrelsen kommer under året att arbeta utifrån ledorden ledare och verksamheter. I verksamhetsplanen för 2017 går det all läsa mera om detta.

Den alpina skidskolan blev snabbt med undantag av ett par vuxengrupper fullbokad direkt när bokningen öppnade. Vädret har också tillåtit att verksamheten kommit igång, dock med en veckas försening för ett par barngrupper. Allting pekar just nu på att den kommer att kunna slutföras enligt plan.

Vi har några datum som ni redan nu kan boka in i era kalendrar.

- **Måndag 13 mars** är det dags för avdelningens årsmöte. I anslutning till årsmötet kommer Ewa Hedlund att berätta om sina vandringar i bl.a. Andalusien.
- **Söndag 19 februari** är det dags för årets familjedag i Sundby.
- **Söndag 3 september** är det dags för Äventyret och familjedagen i Flottsbro.

Om alla dessa aktiviteter kan ni läsa i Dropp Ut, på vår hemsida och i sociala media.

2017 blir ett jubileumsår på många plan. Friluftsförbundet fyller 125 år, Skogsmulle fyller 60 år och Huddinge lokalavdelning fyller 55 år. Alla dessa jubileer kommer att uppmärksammas på olika sätt, håll ögonen öppna för mera information kommer kontinuerligt.

Jag vill slutligen ta tillfället i akt och rikta ett stort tack till er alla som genom att skänka Friluftsförbundet i Huddinge en del av er fritid möjliggör att vi kan bedriva vår omfattande verksamhet.

Med en önskan om ett innehållsrikt Friluftsförbjärår!

Leif Malmlöf
Ordförande



FRILUFTS FRÄMJANDET

KALLELSE TILL

ÅRSMÖTE

Medlemmar i

Friluftetsfrämjandet Huddinge lokalavdelning

Enligt stadgarna §2 - Röstberättigade från 15 år.

Måndag 13 mars 2017

kl 19.00 på kansliet

Arrendatorsvägen 2 B, Huddinge

⌘ Årsmötesförhandlingar

Ewa Hedlund visar bilder och berättar om en utlandsvandring

Ta med ditt medlemskort !

Vi bjuder på kaffe, te!

Anmäl ditt deltagande på hemsidan senast den 10 mars

Välkomna!

Styrelsen

Mer information om årsmötet kommer att finnas på

www.friluftetsframjandet.se/huddinge

under februari 2017

Alla på snö-en succé!



Jag ser dem tumla ur bussen ovanför slalombacken i Flottsbro, ivriga, förvåntansfulla men ibland också inte så lite skraja över hur det skall gå. I vad som ser ut som en kaotisk röra får alla barnen med lite hjälp dock snart på sig pjäxor och skidor och tar sig inte utan svårigheter bort mot barnbacken. Alla 10-åringar i kommunen får komma en dag till Flottsbro för att lära sig åka skidor gratis. Friluftsförbundet är en av samarbetspartnerna i projektet. Eftersom olika skolor kommer varje dag ser man stora skillnader. Eleverna från några skolor kastar sig utan att tveka en sekund nerför backen och frågar genast när dom får flytta till stora backen. I andra skolor har bara en handfull procent av barnen någonsin åkt skidor. Skillnaderna blir väldigt uppenbara när man följer alla barnen.

Nybörjarna får en kort introduktion nedanför backen och ger sig sen på knappliften för att ta sig upp till den första avsatsen. Jag fattar posten för att hjälpa dem av utan att för mycket plockepinneffekt uppstår. I början av dagen har jag fullt jobb men efter lunch grejar alla liften. Med spagettiben glider nybörjarna försiktig nedåt för att ofta falla direkt. Skidorna kommer så lätt i kors. "Jag klarar det aldrig", hör jag ofta och ingen verkar tro mig när jag garanterar att dom snart kommer att kunna åka utan problem. Duktiga juniorledare hjälper de mest osäkra nerför backen- I stort sett ingen ger upp, så snart ser jag dem komma upp med liften igen och nästa gång går det genast lite bättre och bättre. Det fantastiska är att fram på eftermiddagen åker nästan alla självständigt utan att ramla. Jag ser glädjen i deras ögon när de passerar mig och gör en high five. Även jag blir varm inombords när jag ser deras utveckling och glädjen i deras ögon.

Vad ser jag mer? Jo ett fantastiskt projekt som kan få barn intresserade av skidor och friluftsliv. Ett gigantiskt folkhälsoprojekt, speciellt viktigt för barn utan relation till rolig fysisk aktivitet.

Jag ser också ett jätteviktigt jämlikhetsprojekt. Här får alla samma chans att utvecklas och hitta nya utvecklande intressen. Det är sådant som skapar ett bra samhälle! När bussen går hem efter en intensiv dag i backen vinkar en flicka som jag hjälpt i backen. Hon hade helt olämpliga kläder för slalom och var väldigt tveksam i början men till slut fixade hon hela barnbacken med svängar och stopp. Fantastiskt!

Rune Lindqvist

Alla på snö

Friluftsförbundet Huddinge är medarrangör till - Alla på snö - då alla 4:eklassare i Huddinge bjuds till Flottsbro för att prova på slalom. Ledare från något högstadium/gymnasium bistår.

Att höra ungarna komma nerför backen från parkeringen högljudda, förväntansfulla är rätt fantastiskt.

Att sedan bistå i liften till de som aldrig stått på ett par skidor till de mer vana och se när de kommer tillbaka gång på gång med ett leende som blir större och större, det ni.

Några röster under lunchen:

Leonie 10 år

Har åkt slalom flera gånger men aldrig i Flottsbro. Barnbacken är för lätt och jag kommer att prova den brantaste backen efter lunch.

Eskhemil 11 år

Jag har aldrig stått på ett par skidor. Tittade först hur de andra gör. Ville testa och tycker det går ganska bra. Jag har faktiskt lärt mig svänga och bromsa och det är ganska spännande med farten.

Nästa gång tänker jag ta med mina föräldrar hit.

Sofia 10 år

Första gången jag åker och jag blev faktiskt godkänd och har fått väst.

Men lite ont i fötterna har jag. Siktar på att åka högst upp i barnbacken men egentligen är jag bäst på gymnastik.



Vintermys på Sjöängen

En solig söndag i mitten av januari samlades cirka 400 personer på Sjöängen i Trångsund för att delta i Vintermys på Sjöängen som vi organiserade tillsammans med Villaföreningen Vi i Sjöängen. Det var första gången vi genomförde en familjedag vid Drevviken i Trångsund.

Isen hade precis lagt sig och blivit tillräckligt tjock och stabil för att bära alla som ville pröva på att åka skridskor, kasta livlina och plurra i en vak som vi hade tagit upp för plurrövningar. Inte mindre än sju personer hoppade i det kalla vattnet för att pröva på hur det är att ta sig upp ur en vak om man råkat trilla i.

Barnen roade sig på äventyrsbanan som gick i en skogsdunge ovanför stranden. Tillsammans med sina föräldrar gick de tipspromenaden om Allemansrätten och deltog frågetävlingen om iskunskap. Alla barn svarade rätt på barnfrågorna! Bland de vuxna var det ingen som svarade rätt på alla vuxenfrågor. Men det blev pris till de tre som svarat rätt på flest frågor. Barnen fick också pröva på Skogsknytte och Skogsknopp.

Nere på stranden samlades barn och vuxna runt grillarna där de grillade korv. Barnen bjöds på äppeljuice och fick en kåsa.

Och så kom Skogsmulle och hans vänner Fjällfina och Nova förstås på besök till glädje för alla.

Det blev en lyckad premiär för Vintermys på Sjöängen.

Ewa Hedlund



Fjällverksamhet

Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i företrädesvis svenska fjällen under sommar och vårvintern.

Vi erbjuder därför vandringsturer med övernattnig i tält eller stugor under sommaren och som skidturer med övernattnig i stugor under vårvintern. Vi är dock utrustade att kunna genomföra snöbivack i nödsituation.

Andra turer med basläger och dagsutflykter kan även ingå i utbudet under sommar och vinter om intresse och ledartillgång finns. Sådana kan genomföras som vandring, med snöskor eller skidor och kan innehålla toppbestigningar utan svår klättring.

Turerna sommartid förläggs normalt till juli eller första halvan av augusti medan vinterturerna förläggs till mars-april månad. Annan tid på året t ex september med "brinnande fjäll" är en fin upplevelse. Turernas varaktivitet är normalt en vecka men anpassas efter fjällområde. Turena görs normalt som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte.

Alla turer genomförs i ett lugnt tempo så att ingen blir lämnad på fjället.

Varje tur inleds med en upptaktskväll på kansliet där utrustning och aktivitetsområde genomgås. Förkunskaper och andra förutsättningar anges i inbjudan. Inbjudan och anmälan sker via hemsidan www.friluftsfamjandet.se/huddinge. Boka snabbt då turerna de senaste åren blivit fullbokade på nolltid. Vinterturerna läggs ut på hemsidan under oktober-november och sommarturerna läggs ut under december-januari. Deltagaravgiften omfattar upptaktskväll, planering och färdledning medan du själv betalar resa, mat, logi, lokala transporter och övrigt liksom utrustning.

Vi genomför också kurser i fjällsäkerhet för vinterturer och sommarturer för dem som inte kan delta i våra turer utan bara vill lära sig mer om fjällen på vintern och sommaren för att kunna genomföra en eller flera turer senare.

Kurserna och våra fjällturer genomförs under ledning av våra certifierade fjälledare.

Under 2017 ordnar vi följande fjällturer:

2 st skidturer i Västerbottensfjällen (Dublerad på grund av stor efterfrågan)

Vandring i Riksgränsenfjällen med tältövernattnig

Vandring i Padjelanta med stug- eller tältövernattnig

Eventuellt kommer en vandring i Jämtlandsfjällen med stug- eller tältövernattnig att ordnas.

Om du inte testat att gå på vintertur så är det något som jag verkligen vill rekommendera. Solbrännan efter turen kan vara ordentlig. Sommarturer med boende i stuga är en bra start för fjällturer med barn och barnbarn.

Grenledare: **Ove Håkansson**

NORDIC WALKING – Stavgång

Program våren 2017



Lissma kvarnsjö maj 2016

Välkommen på utflykt med stavar för vardagslediga

Under våren fortsätter vi att vandra med stavar på vardagar i Huddinge med omnejd. Vi tar oss med bil till dagens utflyktsmål bland Huddinges riktiga vandringsleder och naturreservat. Tag med ryggsäck packad med matsäck. Vi vandrar på stigar och leder och går 5 till 7 km i lugnt tempo – och brukar bli ute minst 3 timmar.

Vi får inte bara motion utan också tillfälle att lära och ta del av naturen under olika årstider samt lära oss mer om vår hembygd förr och nu.

Vandringsutflykterna blir inte varje vecka och blir oftast en torsdag. Ta del av aktuella aktiviteter på hemsidan

www.friluftsframjandet.se/huddinge.

Mötesplats normalt kl 10.00 i Huddinge Centrum framför Pressbyrån.

Om du har frågor - välkommen att ringa Gunilla Andér ☎ 0701-10 23 69 alt maila: gunillakander@gmail.com.

Att använda stavar lämpar sig väl för den som är ordinerad motion med FAR (fysisk aktivitet på recept)

Vill du bli ledare för vandring med stavar? Hör av dig till Gunilla. Du får utbildning om det behövs.

Studie
främjandet

Studiefrämjandet är glada över ett långt och trevligt samarbete med Friluftsfrämjandet i Huddinge!

Vi stöttar föreningar med folkbildande verksamhet på olika sätt:

Studiematerial, lokal, annonsering mm.
Vi kan även förmedla kontakter med föreläsare, kulturarbetare och resurspersoner inom vår organisation samt låna ut ljud- och ljustanläggning.

Vi erbjuder även kostnadsfria utbildningar för styrelsemedlemmar och ledare kring föreningsteknik, föreningsutveckling och ledarutveckling.

Och mycket mer... Ju mer vi samarbetar desto mer kan vi göra för er!

Kontakta därför Studiefrämjandet, ditt studieförbund, innan du genomför en aktivitet.

www.studieframjandet.se/stockholmslan
e-post: stockholm@studieframjandet.se



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Sörmlandsledens dag i Paradiset med tema-vandring

Datum: **Lördagen den 27 maj**

Tid. **Kl 13.00**

I samarbete med Paradiset Hanvedens vänner gör vi en ledarledd vandring under ett par timmar där vi får stifta bekantskap med områdets historia och den verksamhet och de aktiviteter som varit i Paradiset.

Från kl 10 ges information om Sörmlandsleden och du får också tips och råd om vandringar på leden. Torpstugan är öppen och det serveras kaffe.

Till Paradiset åker man bil via väg 259 med avtag mot Ekedal/Ådran alternativt buss 709 till Bruket eller Ådran plus promenad 2 resp 1,5 km.

Ett samarrangemang med Paradiset Hanvedens vänner, Sörmlandsleden och Studieförbundet.

Alla är välkomna och ingen föransmälning krävs!



Trehörningen i Paradiset

För aktiviteter inom MTB/Cykel

se Facebook

"Friluftsförbundet Huddinge" eller

Friluftsförbundet Cykel Nätverk Stockholm

<https://www.facebook.com/groups/FFcykelnatverkstockholm/>

Seniorutflykt till Paradisets naturreservat

Onsdag den 6 september



Friluftsförbundet Huddinge erbjuder i samarbete med **Paradisets Hanvedens vänner** en utflykt till Paradiset i samband med seniorveckan som arrangeras i Huddinge kommun vecka 36. Ett samarrangemang med Studieförbundet. Vi gör en ledarledd vandring på stigar och leder och får stifta bekantskap med områdets mångtusenåriga historia, den växlande naturen och om vad som förevarit i Paradiset. Möjligen finns det svamp att plocka. Tag med matsäck, stadiga skor och gärna stavar. Vid återkomsten till Paradistorpet erbjuds fika och våfflor till självkostnadspris.

Samling: Kl 10.00 vid torpet Paradiset

Med bil: via väg 259 och avtag mot Ådran/Ekedal.

Med buss: 709 från Huddinge C hållplats Bruket alt Ådran och promenad 2 resp 1,5 km.

Amälan till Gunilla Andér ☎ 0701 - 102369 eller gunillakander@gmail.com senast den 2 september.

Studie
främjandet

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Äventyret i Flottsbro

20 ÅR
MED

Söndag 3 september kl 11 - 14



- Träffa Skogsmulle och hans vänner
- Pröva på klättring för barn och vuxna (Häggstaklippan)
- Paddla kanadensare med hela familjen
- Kajakuppvisning med rollar
- "Guld"vaskning
- Äventyrsslinga för barn
- Svampvandring för familjen
- Pröva på geocaching med GPS
- Utrustningstips för fjäll och vandring
- Tipspromenader
- Grillkorv och dricka till försäljning
...och en massa andra aktiviteter!

FRILUFTS
FRÄMJANDET



HUDDINGE

www.friluftframjandet.se/huddinge

55 ÅR

I samarbete med

Studie
främjandet

Vårdshuset är öppet i Flottsbro!

Familjeavslutning med Strövargruppen Överlevarna

Det har blivit lite av en tradition i vår grupp att anordna familjeaktiviteter varje termin. Engagerade och friluftsintrigerade föräldrar passar på att njuta tillsammans med sina barn. Tack vare all uppslutning kan vi trots en åldersmässigt blandad grupp göra lite mer krävande aktiviteter som paddling, fiske åka skridskor på en insjö och som nu ett fantastiskt dygn i Tyresta nationalpark där gruppen hyrde mjölnarbostaden.



Inledningen blev dock lite förvirrad eftersom samtliga deltagare (förutom ledarna) åkte fel och snopna står vi och väntar vid parkeringen samtidigt som telefonen ringer och sms:ar allt mer intensivt. Rejält försenade hittade alla

rätt till slut och det första missödet var snart glömt. Kaffe/the, saft och bullar smakade gott och glada skratt och pigga ben sprang omkring. Tyvärr rådde eldningsförbud och den utlovade brödspisen inomhus fungerade inte så en kort stund stod vi ledare en aning förvirrade över hur hajkbomben med lax skulle tillagas. Som tur var visade sig nationalparkens tillsynskvinna vara en mycket trevlig och tillmötesgående person så vi fick tillstånd att använda grillkol – tack Jessica!



Under de tre senaste strövarpassen har ett demokratiarbete ägt rum, gruppen ska få ett eget namn och förslagen har minst sagt varit både höga och låga. Nu så gällde det, kan barnen enas och

komma överens om ett namn? Vi gick igenom hur röstningen skulle gå till: Handuppräckning eller skriva, får man rösta på sitt eget förslag, får man lägga ned sin röst? Ganska snabbt så konstaterar vi att vi har tre förslag. Två gamla + ett nytt. Spänningen är verkligen hög och något barn rusar i förtvivlan ut från rummet. Samtliga förslag har nu två röster: Gruppen Tuppen, Ekorrarna och Överlevarna och det utspringande barnet kommer skälvandades tillbaka och röstningen kan slutföras. Som ledare drar jag en lättnandes suck! En förälder frågar vad jag skulle gjort om det blev (i våra ögon) "fel" förslag? Jag skulle möjligtvis ha rodnat lite när jag ropar för samling, men detta är barnens beslut och jag hade till fullo respekterat det de kommit fram till...



Överlevarna kan nu samlas, alla ger sig ut på en vandring i nationalparken. Det är en fantastisk miljö och vi ser bäverspår på en ganska hög höjd som förvånar oss. I en glänta samlas vi för en frågesport om allt från nationalparken till pingviner. Hungern gör sig påmind och det är dags att vända tillbaka för

middag. Några föräldrar har redan påbörjat maten och vi hjälps åt med det sista. Mums – den godaste hajkbomb vi någonsin ätit. Skattjakt i form av en samarbetsövning ledde till små sammanbrott här och där, demokrati och till viss del diskriminering kom på tal när flickorna fick lite större plats. Små saker som i denna åldern kan bli väldigt stora och vi ledare får försöka bemöta efter bästa förmåga. Ett enkelt – jag är ledsen, jag tänkte faktiskt inta alls på det, det ska jag göra nästa gång, räddade denna kränkning från att bli stor. Kvällen lägger sig och de som vill kan nu göra överlevnadsarmband. Det pysslades i skenet från fotogenlampor och braskaminen värmdde rummet behagligt. De två hundarna var utmattade av alla aktiviteter och sov gott. Man känner hur lugnet allt mer lägger sig. Några drar sig tillbaka, några pysslar och ritat och några spelar UNO. Kaffe är min första tanke när jag vaknar på morgonen, gasolspisen tänds och jag njuter av lugnet före stormen. Frukost dukas fram och de som är trötta får sova en stund till. Dagens stora aktivitet är att göra barkbåtar och gå bort till bäcken för att se vilka som flyter. Eftersom vi är i nationalparken så tar vi inget material från marken utan använder bark och pinnar som vi hittar i vedboden. Här får vi automatisk kunskap om allemansrätt, naturreservat och nationalparker. Barnen har täljt under flera år och det är kul att se hur skickliga de är i sin knivhantering. Innan lunch hinner vi också med lite vattenkrig. Efter lunch plockas pratpinnen fram och alla som deltagit under vårt äventyr får säga sitt.

Nu är det dags att säga hej då, vi är alla förtjänta av ett långt sommarlov men jag längtar redan tills i höst!

Aina Ellingsen
Fredrik Sjöholm
Anette Hjelte

ledare för strövargruppen Överlevarna

Vill du bli ledare för Äventyrliga familjen i Huddinge?

Vill du göra roliga och spännande saker ute i naturen tillsammans med din egen familj och några andra familjer? Kanske du är eller har varit barnledare i Friluftsrådets? Om inte kan vi ge dig lämplig utbildning för att bli vår nya ledare för ett antal familjer. Eller känner du någon som skulle passa som ledare?

Vi hoppas kunna starta minst en grupp för Äventyrliga familjen hösten 2017.

Läs mer om Äventyrliga familjen på www.friluftsradet.se/huddinge/barn/familj

Välkommen att höra av dig till Gunilla Andér i styrelsen:
e-post: gunillakander@gmail.com, ☎ 0701- 102 369

eller till kansliet huddinge@friluftsradet.se





Skogsmulle verksamheten fyller 60 år!

I 60 år har barn gått i "mulleskola", både i ideella grupper men även på förskolor anslutna till friluftsrämjandet. Skogsmulle kan prata med djuren, leka och sjunga med barnen och han vill att vi alla ska hjälpa honom att hålla rent i naturen. Skogsmulle föddes i skogen och skapades av naturen. Djuren och växterna hjälpte honom att få sina kläder. Fåglarna samlade löv till dräkten. Björken tappade en bit näver som skogsmulle gjorde sin hatt av. Mössen gnagde fram rottrådar och gav skogsmulle sin svans. Barnen gav skogsmulle ett par skor så att han slapp sticka sig i fötterna. Boken om Skogsmulle skrevs av Gösta Frohm, och fick sedan uppföljare där Skogsmulles vänner Fjällfina, Nova och Laxe presenterades.

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Några glimtar från barnverksamheten i Huddinge 2016



Hösten 2016 startade vår första Skogsknoppgrupp (barn ca. 1 - 2 år, i Källbrinksskogen). Samtidigt, lite längre in i skogen, håller en Skogsknyttegrupp till, där många av barnen har storasyskon. Ju äldre barn, desto större äventyr! Foto från Strövargruppen "Överlevarnas" övernattnings i Fräkenbotten, Ågesta, där de vandrade delar av skolleden mellan Balingsta och Fräkenbotten.



Familjemulle in English starts this spring!



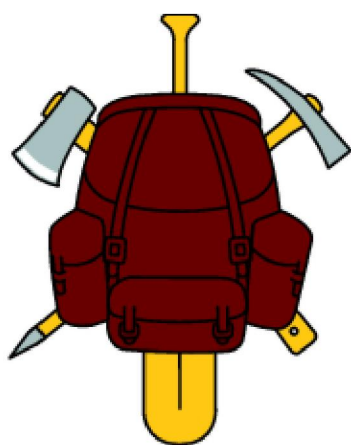
Familjemulle is an outdoors program geared towards families with young kids. The activities are catered to kids ages 3-5 and are run exclusively in English*. The goal is for everyone to explore and enjoy the outdoors together. The name 'Familjemulle' reflects the fact that parents take part in the activities, and that younger and older siblings are also welcome.

The program is run by a nature-loving science teacher from Canada who is mom to a 3 and a 5 year old. We will meet in Trångsund, on Saturday mornings (9:30-11:00) April-June with two Saturdays 'on' followed by one Saturday 'off' - for a total of 8 sessions. The fee for the season is 350 kr per child. Families with multiple children benefit from a discount: 600kr for two kids; 750 kr for three kids. Contact: agata.hofbauer@friluftsframjandet.se for more information.

*Having a good grasp of English is recommended for this activity.

Read more om www.friluftsframjadnet.se/huddinge

Welcome!



TVM
FRILUFTSFRÄMJANDET

Camp Vår 2017

Camp Vår 2017 kommer hållas i **Tungelsta i Stockholm** i år. I april månad helgen **21 - 23 april**. Camp Vår är för barn i åldern 12 - 14 år, fast om det finns några elva åringar för de självklar vara med. Det kommer vara späckat av aktiviteter och information om ungdomsaktiviteter och på kvällen kommer det att vara lägereld. Det kommer finnas andra barn från större delen av Stockholm och Mälardalen på plats. Mer information kommer i vår via email utskick till ledare.

Cecilia Nilsson

TVM:are och äventyrare
cissihuddinge@gmail.com



ÖPPNA SKOGSGLÄNTAN

Friluftsförbundet svar på Öppna förskolan, men ute i naturen.

Utomhuskul för de allra minsta. Vi går på upptäcktsfärd till djurens värld och leker, sjunger och fikar – aktiviteter som stimulerar de minstas utveckling och ger dig chansen att träffa andra nyblivna föräldrar under dagtid.



SKOGSKNOPPAR ÄR ROLIGT FÖR BARN FRÅN 1 TILL 2 ÅR

I Skogsknoppens verksamhet får de allra minsta barnen uppleva och umgås med naturen på nära håll. Lekar och sånger gör vistelsen i naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, andra vuxna och ledare, får Skogsknopparna upptäcka det som finns och lever i naturen. I naturen får barnen röra sig fritt, använda alla sina sinnen, smaka, lukta, känna och höra på skogens brus. Ju yngre barnen är när de får sin första kontakt med naturen desto större blir deras intresse för naturen under resten av livet. Vistelse i naturen ger även små barn hälsa och välbefinnande.



SKOGSKNYTTE
FRILUFTSFRÄMJANDET

SKOGSKNYTTAR ÄR ROLIGT FÖR BARN FRÅN 3 TILL 4 ÅR

I Skogsknytte-verksamheten får de minsta barnen uppleva naturen på nära håll. Lekar och sånger gör vistelsen i naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, andra vuxna och ledare, får Skogsknyttar lära känna det som lever. Barnen blir vän med stubbar, kottar, myror och maskar.



SKOGSMULLE
FRILUFTSFRÄMJANDET

SKOGSMULLE ÄR SPÄNNANDE FÖR BARN FRÅN 5 TILL 7 ÅR

Skogsmulle är barnens vän och fantasifigur i skogen. Mulle kommer till barnen för att sjunga och berätta om naturen. Skogsmulle är spännande för barn i lek- och sagoåldern och sätter deras fantasi i rörelse. Genom lekar upptäcker barnen naturen och får lära sig om skogens vanligaste växter och djur. I skogsbacken nära hemmet får de uppleva naturens små och stora under. Skogsmulleskolan tillfredsställer barnens nyfikenhet och upptäckarglädje samt utvecklar ett ansvar för det som lever. Skogsmulle är symbolen för hänsyn i naturen.



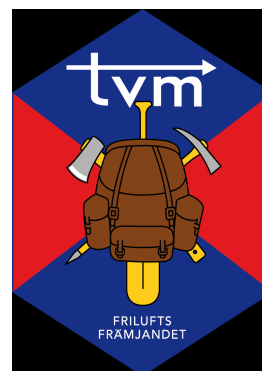
STRÖVARNA ÄR ÄVENTYR FÖR BARN FRÅN 7 TILL 10 ÅR

Strövarna drar i väg till ett närliggande skogsområde. Under egna upptäckter får barnen hjälp att förstå hur allt hänger ihop i naturen, och hur vi människor är en del av detta. Barnen får lära sig att ordna en lägerplats, klara lättare matlagning på stormkök och över öppen eld, packa och sköta sin egen ryggsäck. I Strövarna får barnen tillfredsställa sin samlariver och äventyrlust.



FRILUFSARNA 10 – 13 år

Målet för en Frilufsare är att bli så självständig med natur- & friluftslivet så att Frilufsaren efter tre år kan genomföra en veckas fjällvandring. På vägen mot målet kommer vi att lära oss använda kompass, orientera i okänd terräng med kompass, lära oss att tälja och tillverka husgeråd, klara av att packa ryggsäcken på rätt sätt, vårda egen utrustning, planera för längre vandringar, övernatta i både stuga, tält eller vindskydd i flera nätter, klara av matlagning & bakning på spritkök & öppen eld, bygga, såga och knopa, paddla kanadensare (kajak), ta hand om skador, bygga bår och mycket mer.



TVM 14 år –

Tre Vildmarks Mål, är friluftsliv för 14-åringar och uppåt. TVM-grupperna planerar själv turer i fjällen, i skogen och på vatten.



Fler ledare behövs alltid!

Utbildning får du av oss!

Kontakta grenledarna för information och kom gärna på någon av våra inspirationsträffar!

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Välkommen till Friluftsförbundet barnverksamhet.

Här hittar du aktiviteter för barn från 0 år och uppåt. Alla barngrupper har minst en utbildad ledare och alla ledare har minst två saker gemensamt, vi älskar barn och vi brinner för friluftsliv.

Anmälan:

All anmälan till barnverksamhetens grupper sker direkt via vår hemsida. Ditt barn behöver vara medlem i friluftsförbundet för att kunna anmälas.

Grupper:

Under det senaste året har flera nya grupper startat och vi har nu verksamhet igång inom samtliga åldersgrupper (0 - 13 år). Just nu finns ingen aktiv TVM-grupp men vi hoppas att inom kort starta upp även en sådan verksamhet. Trots att vi utökat barngrupperna kan det vara svårt att få plats och vi söker därför efter fler engagerade vuxna som vill starta upp nya barngrupper. Framför allt söker vi efter en ung vuxen, gärna med tidigare erfarenhet av att leda barn/ungdomsgrupper som kan tänka sig att starta upp en TVM-verksamhet med oss. Vill du veta mer, ring eller mejla till vårt kansli eller kontakta någon av grenledarna direkt.

Inspirationsträff för dig som är nyfiken på att bli ledare:

Varje termin anordnar vi en inspirationsträff där vi berättar allt du behöver veta om hur det är att vara ledare i friluftsförbundet. Välkommen att anmäla dig på www.friluftsförbundet.se/huddinge eller till karin.norinder@friluftsförbundet.se. Inga speciella förkunskaper krävs för att bli ledare, bara intresse för att vara ute med barnen i naturen. Om du är den vi söker betalar friluftsförbundet din ledarutbildning. Välkommen till vårt härliga ledargäng!

Ring ☎ 774 85 99, Telefontid: måndag – fredag kl 10 – 12, 13 – 15

Priser:

Skogsknopp, Skogsknytte och familjemulle*:

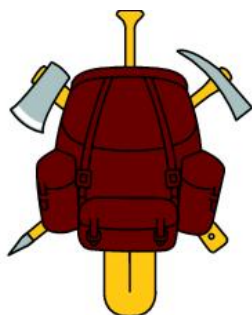
Skogsmulle, Strövare och Frilufsare:

*På familjemulle finns syskonrabatt (2 barn 600 kr, 3 eller flera barn 750 kr)

Medlem:

350 kr/ barn

400 kr/ barn



Riksting 2017

I år kommer det för första gången på 5 år hållas riksting i Mälardalen. Det kommer äga rum i Nynäshamn under Kristihimmelsfärdshelgen. Temat på lägret är pirater och riktar sig till 14+ år. Helgen kommer vara ha väldigt många varierande typer av aktiviteter. Temat är pirater. Vi letar efter funktionärer, alltså erfarna ledare som kan stå på rundan på fredagen. Och någon utbildad ledare att hålla i nåt på lördagen

TVM
FRILUFTSFÖRBUNDET

Cecilia Nilsson

TVM:are och äventyrare

cissihuddinge@gmail.com

Vandring bland sommarfjäll juli - augusti 2016

Friluftsrämjandet i Huddinge har gjort det igen -- Fjällvandrat. I sommar gick vi runt Kebnekaise. Vi var 8 stugboende och 4 tältare. Turen leddes av vår certifierade fjälledare Rune Lindqvist.



Vandringen började med en båtfärd på Vistasjokka från Nikkaluokta lördagen 30 juli. Vi åkte långt på den vindlande älven i full sommarvärme. Exakta avstånd är omöjligt att ge. Tack vare båtturen blev den inledande vandringen till den hägrande Vistasstugan kortare men i alla fall lång i synnerhet som detta var första dagen på turen. Vi vandrade i den frodiga björkskogen med många blommor. Det kunde ha varit mycket fler mygg eftersom vi gick i björkskogen mest hela tiden men de var någon annanstans. På kvällen var det fortfarande ca 23 grader. Efter inköp, matlagning, nattvila och stadig frukost bar det av mot Nallo nästa dag. På leden hade en stor renhjörd valt att äta så vi fick vänta tills de hunnit undan. Vi följer jokken som brusar intill oss. Vi har motlut och mat för två dagar eftersom det inte finns någon mat att köpa i Nallostugan. Vi går långsamt och har lite regn men när lunchen intas

är det uppehållsväder. Men innan mat måste vi arbeta lite med ett vad. Vi nyttjar svämkägla för att passera jokken. Alla kommer över utan problem med hjälp av en vandringsstav. Några deltagare hade två stavar. Efter ytterligare några km vandring kommer vi till ett område med rostiga stenar. Vi konstaterar med hjälp av kompassen att det är järnhaltigt mineral. Ett lätt vad strax före stugan gör att vi når dagens mål. Ett regn gör att utsikten från stugan är begränsad. Efter nattvila kan dagens etapp påbörjas. Efter någon km ges en fin vy över dalen där Nallostugan ligger helt isolerad med branta fjällbranter runt om. Grandiost. Stugan är väldigt populär och det är förståeligt. Den har 20 bäddar men mer än 70 övernattande har noterats. Den natt vi bodde där var det ca 25 gäster inne och ca 15 tältare.



Då vi kom högre upp i dalen kom vi in i molnen och det blev blött. Vi var tvungna att vada över jokken vid sjön som ligger vid vattendelaren. Vadet vållade inga bekymmer efter gårdagens övning. Sjön är en bifurkationssjö dvs den har utlopp både norrut och söderut. Lagom till lunchen blev det uppehållsväder. Då studerades även flytjordspolygoner

som bildas med hjälp av tjäle som sorterar jord från sten och bildar sexhörningar med diameter på ca 2 m. Denna terräng är som gjord för isranunkeln som blommar fint här med svagt violetta blommor. Den trivs inte bland andra växter men här har den bra villkor. Växten är speciell då den inte blommar varje år. Efter ytterligare ett vad över en glaciärvattenjokk fås en skön vandring mer till Sälka som har affär och bastu. Glaciärvattnet ger hala stenar som kräver uppmärksamhet vid vad. Sälka är en knutpunkt på Kungsleden med mycket folk både inne och ute. Vi kunde observera ca 40 tält intill stugan.



Nästa dag var en enkel vandring till Singi i bra väder. Vid lunchen gjorde de flesta en liten avstickare upp mot Kebnekaise. Både Nord- och Sydtoppen var tyvärr dolda i moln men Rabots glaciär kunde lätt observeras. Denna punkt innebar det närmaste vi kom topparna ca 8 km. På sträckan finns sedan lång tid ett vindskydd uppfört av Naturvårdsverket som har ansvaret för ledsystemet. Vindskyddet har nyligen fått en uppfräschning.



Följande dags vandring bjöd på varierat väder och blandade vandringsförhållanden. Vi gick långa sträckor på helt slät mark utan sten men även stenig mark. Efter lunchen vid jokken gjorde några deltagare en avstickare uppåt fjällslutningen för se på kalkkrävande blommor. Vi lyckades hitta fjällsippa, orkidén fjällyxne och några till som jag inte kommer ihåg namnet på. På väg upp passerade vi kames-åsar som till skillnad från vanlig fjällmorän bildats av transporterat material och således är utmärkta tältplatser med torr mark. Fram på eftermiddagen nåddes Kaitumjaurestugan som har både butik och nybyggd bastu. Då turen planerats med en liggedag valdes att ta denna liggedag här med ljuvlig utsikt över sjö, fjäll och björkskog. Några valde att göra en toppbestigning, andra valde att ta det lugnt, andra åter tog ett uppfriskande bad i Tjätkejokken och någon att få en undersökning med hjälp av fjällstetoskopet. Då denna del av Kungsleden är mindre frekventerad än den norra delen Abisko-Singi-Nikkaluokta gavs bättre plats för matlagning i stugan och även bättre utbud i butiken.



Etappen Kaitumjaure till Teusajare är en kort etapp men kräver en del arbete då det är ca 200 m uppåt och sedan på slutet en brant nedstigning till Teusajaure på 300 m. Då vi såg regnet komma var vi angelägna att komma fram för tältresning före regnet. Det lyckades men sen kom ett rejält regn. Dagen i övrigt bjöd på sol och fin utsikt över Teusadalen- av många ansedd som den vackraste dalen i Sverige. Matförsäljning har börjat här i år vilket gav att vi kunde begränsa packningen och slapp bära mat från Kaitumjaure.

Följande morgon innebar start med att korsa sjön Teusajaure. Det kan ske genom rodd med Naturvårdsverkets båtar eller med motorbåt med hjälp av stugvärden. Några valde att ro med då båtarna är små kan bara två personer med packning rymmas per transport. Eftersom det alltid måste finnas minst en båt på varje sida av sjön innebar detta att en person valde att ro fem gånger över sjön som 1 km bred. Bra morgongymnastik. Alla kom över och en lång stigning från björkskogen upp på fjällheden ca 400 m uppför. På fjällheden gavs fina vyer över bl Sareks snöklädda toppar på någon mils avstånd. En deltagare valde att stanna ett bra tag för att studera blommor och naturen. Då avståndet till stugan

Vakkotavare är långt hade vi dubbla raster ute. Nedstigningen ca 450 m är brant och jobbig men alla kom ner trötta men nöjda.



Vandringen var till ända men redan planeras nästa års vandring. Vi vandrade ca 95 km under veckan. Du hänger väl med nästa år?

På morgonen söndagen den 7 augusti kom bussen till hållplatsen utanför stugan. Vi var inte ensamma på väg hemåt. Det var ca 40 fjällvandrare som skulle med bussen. Efter ankomst till Gällivare intogs lunch innan tåget söderut äntrades. Tåget ankom tidtabellsenligt måndag morgon till Uppsala och Stockholm för väntande arbeten.



Noterat av **Ove Håkansson**

Vandringar 2017

Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i låglandsterräng under hela året. Med låglandsterräng avses leder inom Stockholms, Uppsala och Sörmlands län. Även vandringar utomlands och utanför leder kan förekomma.

Vi erbjuder vandringsturer som dagsturer och även med övernattnig i tält eller vindskydd.

Turerna förläggs mest till snöfri tid på året men vandringar förekommer även under annan tid. Vintertältning i slutet av februari är en uppskattad aktivitet som är bra för de som vill ha lite tuffare utmaning. Vårvandringar bland alla vårblommor i lövsprickningstid är fint liksom höstvandringarna med "brinnande skog". Turerna är normalt dagsturer men turer från fredag eftermiddag till söndag eftermiddag- kväll med övernattnig i eget tält eller vindskydd ordnas också.

Turena görs som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte men även rundturer från en plats förekommer.

Alla turer genomförs i ett lugnt tempo varför ingen blir lämnad i skogen.

Inbjudan sker via aktivitetsguiden på hemsidan www.friluftsframjandet.se/huddinge och på facebook. Anmälan behövs för dagsturer och för övernattnigsturer. Den görs i aktivitetsguiden. Avgifterna framgår av varje aktivitetsbeskrivning.

Vindskydden har begränsad storlek och ingen bokning av plats i vindskydd kan göras. Därför måste vi ha anmälan om deltagande i övernattnigsturer. För övernattnigsturer lämnas information om turupplägg, transport till och från turen och förslag på utrustning.

Vintertältare får en utrustningslista som förslag på utrustning.

Dagsturerna medför vandring under 4 - 5 timmar med uterast varför man bör reservera hela dagen för turen. Vandringens längd 10 - 20 km beroende på terrängen. Övernattnigsturer har ungefär samma längd per dag som dagsturerna.

Vintertältningen genomförs med kort vandring.

Under 2017 genomförs vandringar enligt följande preliminära schema. Ändringar kan ske varför aktuell information framgår av hemsidan.

Februari

Onsdag 1 – tisdag 7	Andalusien
Söndag 12	Flaten
Lördag 25 – söndag 27	Vintertältning

Mars

Söndag 19	Orlången
-----------	----------

April

Söndag 2	Tyst vandring
Söndag 9	Fågelskådning
Söndag 23	Sörmlandsleden
Tisdag 25 – tisdag 2 maj	Andalusien

Maj

Söndag 7	Skunkkallorna
Söndag 14	Sandemar
Onsdag 17 - 24	Irland
Fredag 26 – söndag 28	Weekendvandring

Juni

Söndag 4	Huddinge
Söndag 4 – torsdag 8	Bohuslän
Söndag 18	Sörmlandsleden

Augusti

Söndag 20	Ö-vandring
Söndag 27	Ö-vandring

September

Söndag 10	Huddinge
Torsdag 14 – torsdag 21	Bourgogne
Söndag 17	Sörmlandsleden
Söndag 24	Södertörn
Onsdag 27 – onsdag 4 oktober	Norra Portugal

Oktober

Söndag 1	Huddinge
Söndag 8	Fågelbrolandet
Söndag 15	<i>plats ej bestämd</i>
Söndag 22	<i>plats ej bestämd</i>
Söndag 29	<i>plats ej bestämd</i>

November

Söndag 5	<i>plats ej bestämd</i>
Söndag 12	Sörmlandsleden

December

Söndag 3	Adventsvandring
----------	-----------------

Välkommen på fina turer i ibland okänd terräng!

Grenledare: **Ove Håkansson**



PADDELPASSET – UTBILDNING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ – MAJ OCH JUNI – TEKNIKKORT

Kajakkurs enligt Paddelpasset för dig som kan mer än grunderna och lägst har motsvarande kunskaper som beskrivs i nivå gul, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com. Vi delar in oss i grupper beroende på vad var och en behöver utveckla. Utbildningen är tänkt att utmana dig att smaka på och utöva moment enligt grön och blå nivå. Som avslutning på kvällarna erbjuds möjlighet att träna säkerhet, d.v.s. olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Ta med näsklämma! För dig som har teknikkort och varit med på flera av våra utbildningstillfällen under säsongen erbjuds separata examinationstillfällen.

Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

OBS! Anmälan tidigast två veckor innan respektive tillfälle anses giltig!

Pris: 800 kr, teknikkort för hela säsongen (vår och höst), examinering grön nivå och kajak ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE KRISTINA LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 800 kr

Måndagar 8, 15, 22, 29 maj, 12, 19 juni

PADDELPASSET NIVÅ GRÖN – EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ

Måndag 26 juni

Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com.

Detta tillfälle är i första hand för dig som har teknikkort och har varit med på våra teknikkurser under säsongen. Blöta moment ingår, såsom egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

OBS! Anmälan anses giltig vid betalning!

Pris: 400 kr, 0 kr med teknikkort, utvärdering och grönt paddelpass ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE LEIF LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 400 kr

TEKNIKHELG I DALARÖ SKÄRGÅRD

Lördag 1 – söndag 2 juli

En fullspäckad helg för dig som vill träna och utveckla din paddlingsteknik under trevliga former. Teknikmoment inspirerade av Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp våra tält i ett basläger i en vacker omgivning en bit ut från Dalarö.

www.friluftsframjandet.se/huddinge

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

Tillfälle två, helgen 26 – 27 augusti som står nedan, ingår ej i detta äventyr utan man anmäler sig separat till det om man vill hänga med.

ANSVARIG LEDARE ANNE RUTBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

PADDELPASSET NIVÅ GRÖN – EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ

Måndag 3 juli

Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com.

Detta tillfälle är i första hand för dig som har teknikkort och har varit med på våra teknikkurser under säsongen. Blöta moment ingår, såsom egenräddning och räddning med hjälp av kamrat. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

OBS! Anmälan anses giltig vid betalning!

Pris: 400 kr, 0 kr med teknikkort, utvärdering och grönt paddelpass ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE LEIF LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 400 kr

PADDELPASSET – UTBILDNING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ AUGUSTI OCH SEPTEMBER – TEKNIKKORT

Kajakkurs enligt Paddelpasset för dig som kan mer än grunderna och lägst har motsvarande kunskaper som beskrivs i nivå gul, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com. Vi delar in oss i grupper beroende på vad var och en behöver utveckla. Utbildningen är tänkt att utmana dig att smaka på och utöva moment enligt grön och blå nivå. Som avslutning på kvällarna erbjuds möjlighet att träna säkerhet, d.v.s. olika sätt att ta dig upp i din egen kajak när du frivilligt eller ofrivilligt hamnat i vattnet. Ta med näsklämma! För dig som har teknikkort och varit med på flera av våra utbildningstillfällen under säsongen erbjuds separata examinationstillfällen. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

OBS! Anmälan tidigast två veckor innan respektive tillfälle anses giltig!

Pris: 800 kr, teknikkort för hela säsongen (vår och höst), examination grön nivå och kajak ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE KRISTINA LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

Måndagar 14, 21, 28 augusti, 4 september

TEKNIKHELG I NYNÄS SKÄRGÅRD

Lördag 26 – söndag 27 augusti

En fullspäckad helg för dig som vill träna och utveckla din paddlingsteknik under trevliga former. Teknikmoment inspirerade av Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com Var beredd på blöta övningar. Vi slår upp basläger i en vacker omgivning och hoppas på vind och vågor!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE ANNE RUTBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

PADDELPASSET NIVÅ BLÅ – EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ Lördag 9 september

Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com.

Detta tillfälle är i första hand för dig som har teknikkort, har varit med på våra teknikkurser under säsongen och har grönt paddelpass. Blöta moment ingår, såsom höga stöd, egenräddning, eskimåsväng/roll och räddning med hjälp av kamrat.

Samlingsplatsen är på Yttre gården. Du tar dig dit i egen regi. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

OBS! Anmälan anses giltig vid betalning!

Pris: 500 kr, med teknikkort, utvärdering och blått paddelpass ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE	LEIF LÖWENBERG
SVÅRIGHETSGRAD	Krävande
PASSAR FÖR	Vuxen
MEDLEMSPRIS	500 kr

PADDELPASSET NIVÅ BLÅ – EXAMINERING I TEKNIK, SÄKERHET OCH MILJÖ Söndag 10 september

Paddelpasset, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com.

Detta tillfälle är i första hand för dig som har teknikkort, har varit med på våra teknikkurser under säsongen och har grönt paddelpass. Blöta moment ingår, såsom höga stöd, egenräddning, eskimåsväng/roll och räddning med hjälp av kamrat.

Samlingsplatsen är på Yttre gården. Du tar dig dit i egen regi. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

OBS! Anmälan anses giltig vid betalning!

Pris: 500 kr, med teknikkort, utvärdering och blått paddelpass ingår. Betalning på pg 14 35 35 – 3.

ANSVARIG LEDARE	LEIF LÖWENBERG
SVÅRIGHETSGRAD	Krävande
PASSAR FÖR	Vuxen
MEDLEMSPRIS	500 kr



INFORMATION KAJAK

Tisdag 25 april

Du får information om Huddinges kajakprogram och du får träffa oss som håller i kajakaktiviteterna. Vi kommer även att berätta om Paddelpassetts nivåer VIT GUL GRÖN och BLÅ, se Kanotförbundets hemsida www.kanot.com

Välkommen till Friluftsförbundet kansli i Huddinge! Vi finns på Arrendatorsvägen 2B, en trappa ner. Anmälan på plats.

www.friluftsförbundet.se/huddinge

ANSVARIG LEDARE KRISTINA LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Inga förkunskaper

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 0 kr

TRÄNINGSPADDLING TISDAGAR MAJ - JUNI - SÄSONGSKORT

Tisdagar 2 maj - 20 juni

Kom och träna på tisdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Anmälan: På plats.

Datum: 2, 9, 16, 23, 30 maj, 13, 20 juni

Tid: 18.15 – ca 21.00

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE PER-OLOF HANSSON, MATS LÖFGREN

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN ONSDAGAR I MAJ OCH JUNI - SÄSONGSKORT

Onsdaggar 3 maj - 28 juni

Kom och ta en sväng mitt i veckan. Njut av den flikiga Ornlången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ARRANGÖR Huddinge

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

TRÄNINGSPADDLING TORSDAGAR MAJ - JUNI - SÄSONGSKORT

Torsdagar 4 maj - 15 juni

Träningspaddling torsdagar maj-juni - säsongskort

Kom och träna på torsdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Anmälan: På plats.

Datum: 4, 11, 18, 25 maj, 1, 8, 15 juni

Tid: 18.15 – ca 21.00

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE RUNE LINDQVIST, ÅSA RYDELL

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN FREDAGAR MAJ-JUNI - SÄSONGSKORT

Fredagar 5 maj - 30 juni

Kom och ta en sväng och fira att det helg. Njut av den flikiga Ormlången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

KRISTI HIMMELFÄRDSTUR ROSLAGEN

Torsdag 25 – söndag 28 maj

Vi startar vid Östra Lagnö och strävar ut mot vår södra ytterskärgård. Hur långt vi kommer beror på väder och vind. Vi räknar med att uppleva fyra hela härliga paddeldagar med dagsetapper mellan 1,5 och 3 mil per dag. Då vissa partier är öppna kan det bli en hel del vind och vågor. Du bör minst ha ett grönt paddelpass, eller motsvarande, och klara av förhållanden i öppet hav.

www.friluftsförbundet.se/huddinge

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE LEIF LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Krävande

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 500 kr

DAGEN GRYR PÅ ORLÅNGEN – TIDIG MORGONTUR

Lördag 10 juni

Kom och vakna tillsammans med oss och naturen. Vi äter frukost i det gröna och lyssnar på fåglarna som sjunger in dagen!

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Betalning till, pg 14 35 35 – 3, krävs för att anmälan ska vara giltig!

www.friluftsförbundet.se/huddinge

ANSVARIG LEDARE MATS LÖFGREN

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 200 kr

KVARNPADDLING PÅ ORLÅNGEN - DAGSTUR

Lördag 10 juni

Kultur kring Ornlången med besök i kvarnen i samarbete med hembygdsföreningen. En perfekt tur för dig som undrar om du klarar en skärgårdstur. Vi paddlar cirka 2 mil under dagen, motsvarande en genomsnittlig dag i skärgården, längs stränder och med lite härlig motvind på fjärden. Vi går iland och lunchar, pratar om packning i kajak och utrustning, hur man använder skäddan under olika förhållanden. Det är nära hem om man inte orkar! Ta med dig kläder för både sol och regn, ombyte och lunch.

Pris: 200 kr, kajak ingår.

Betalning till, pg 14 35 35 – 3, krävs för att anmälan ska vara giltig!

Välkomna!

ANSVARIG LEDARE MATS LÖFGREN, RUNE LINDQVIST

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen, Ungdom

MEDLEMSPRIS 200 kr

BARN FÖRÄLDER ORLÅNGEN

Söndag 11 juni

Simkunniga barn från 12 år med förälder är välkomna. En dag med genomgång av teknik och säkerhet på land, pröva på teknik och stabilitet på vattnet, tur runt Ornlången, spana efter bäver, häger och fiskgjuse. Vi gör även ett strandhugg, där vi intar medhavd matsäck. Mot slutet av dagen erbjuds räddningsövning eller sprint med tävlingskajak.

Max 8 barn + 8 förälder.

Pris: 200 kr för vuxen. Barn 100 kr. Kajak ingår.

Betalning till, pg 14 35 35 – 3, krävs för att anmälan ska vara giltig!

Anmäl vuxen, och ange barnens namn och ålder under "tillvals frågor"

ANSVARIG LEDARE PER-OLOF HANSSON, ÅSA RYDELL, DAN SUNDGREN

SVÅRIGHETSGRAD Inga förkunskaper

PASSAR FÖR Vuxen, Familj

MEDLEMSPRIS 200 kr



VRAK KRING DALARÖ

Söndag 18 juni

Dalarö skärgård är fullspäckad med händelser från förr. Området tillhör ett av de mest vraktäta. Kom med och låt dagen bli ett äventyr med historiska förtecken.

www.friluftsframjandet.se/huddinge

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE MIKAEL DAHLKE, MATS LÖFGREN

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 150 kr

TRÄNINGSPADDLING TISDAGAR AUGUSTI - SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

Tisdagar 8 augusti - 12 september

Kom och träna på tisdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Anmälan: På plats.

Datum: 8, 15, 22, 29 augusti, 5, 12 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE PER-OLOF HANSSON, MATS LÖFGREN

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN ONSDAGAR AUGUSTI-SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

Onsdagar 9 augusti - 13 september

Kom och ta en sväng mitt i veckan. Njut av den flikiga Ormlången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr



TRÄNINGSPADDLING TORSDAGAR AUGUSTI - SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

Torsdagar 10 augusti - 14 september

Kom och träna på torsdagar så att du kan följa med på turer. Om du är nybörjare och behöver hjälp skall du anmäla detta till ledarna. Vi har begränsade möjligheter att ta hand om nybörjare. Vi hänvisar i stället till tekniktillfällen. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen! Kolla alltid aktuellt tillfälle på:

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Anmälan: På plats.

Datum: 10, 17, 24, 31 augusti, 7, 14 september

Tid: 18.15 – ca 21.00

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE RUNE LINDQVIST, ÅSA RYDELL

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

AFTER WORK PÅ ORLÅNGEN FREDAGAR AUGUSTI - SEPTEMBER - SÄSONGSKORT

Fredagar 11 augusti - 15 september

Kom och ta en sväng och fira att det helg. Njut av den flikiga Ormlången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

MYS I MELLANSKÄRGÅRDEN

Lördag 19 – söndag 20 augusti

En lätt tur som i första hand vänder sig till dig som träningspaddlat i Ormlången och vill hänga med ut i skärgården men alla är givetvis välkomna. Vi paddlar i skyddade vatten mellan ett otal öar och hoppas komma ut till Stavsudda med en fin tältplats med utsikt över Möja söderfjärd. Vi kan anpassa paddlingsvägen efter rådande vindar. Ta gärna med karta och kompass då vi tänker ha ett navigationstema på turen och ge exempel på hur man hittar i skärgården. Förhoppningsvis hinner vi en promenad på ön före middagsdags för att sträcka på benen. Badläge både på sandstrand och klippor! Ange i anmälan om du har bil, med eller utan takräcke och om du behöver kajak som kan hyras billigt från FF i Huddinge

Grad 3

ANSVARIG LEDARE RUNE LINDQVIST

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 300 kr

AFTER WORK MED FULLMÅNE PÅ ORLÅNGEN - SÄSONGSKORT

Fredag 8 september

Kom och ta en sväng och fira att det helg. Njut av den flikiga Orången i magiskt kvällsljus. Vägbeskrivning, se hemsidan. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

Anmälan: Ring direkt till ledaren och tala om att du kommer.

OBS! Du betalar säsongskortet på förhand, pg 14 35 35 – 3, för att hinna få kortet utfärdat inför säsongens aktiviteter.

Pris: Säsongskort 350 kr, kajak ingår.

ANSVARIG LEDARE CARINA NILSSON

SVÅRIGHETSGRAD Lätt

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 350 kr

DAGSTUR VID YTTRE GÅRDEN

Söndag 10 september

Yttre gården med omnejd erbjuder spännande och varierande natur. Här hittar man både lugna vikar och livliga vågor. Kom med och låt dagen bli ett äventyr.

www.friluftsframjandet.se/huddinge

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE MIKAEL DAHLKE, MATS LÖFGREN

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 150 kr

MED SIKTET MOT NÄMNDÖ

Lördag 16 – söndag 17 september

En härlig mellanskärgårdstur med massor av kulturhistoria.

Turen sker mest i skyddade skärgårdsområden med några överfarer.

Vi letar upp en öde ö och tältar med utsikt över fjärden!

Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE PER-OLOF HANSSON

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 300 kr

HÖSTFÄRGER VID TULLGARN OCH TROSA

Lördag 7 – söndag 8 oktober

Två hela paddeldagar i en skärgård där lugnet har lägrat sig. Nu är det nästan som bäst. Det är fortfarande milt och fint tack vare värmen i havet. Höstluften är härligt klar och havet likaså. Kanske blir det Brittisommarvärme? Ta med marschaller till kvällsmysen. Välkommen!

www.friluftsframjandet.se/huddinge

OBS! Betalning krävs vid anmälan, pg 14 35 35 – 3, för att anmälan ska vara giltig!

ANSVARIG LEDARE LEIF LÖWENBERG

SVÅRIGHETSGRAD Medel

PASSAR FÖR Vuxen

MEDLEMSPRIS 300 kr

Säsongskort kajak

För endast 350 kr deltar du under maj – september 2017:

- Samtliga träningspaddlingar
- Vissa kajakturer, se program.

Ingår: Kajak, flytväst, kapell, svamp för rengöring (rengöring och avtorkning sker av deltagaren).

Avgift: **350 kr**

Villkor: Du måste vara medlem i Friluftsrämjandet.

Betalning: Till **plusgiro 14 35 35 – 3**, Friluftsrämjandet Huddinge.

Skriv: "Säsongskort Kajak" Uppge: Medlemsnummer, namn, adress, (om det finns plats) e-postadress, ev mobilnummer.

Pricka av dig hos ledaren när du kommer och visa säsongskortet.

När du köper säsongskort vill vi att du uppger e-postadress om du har sådan, så att vi kan nå dig med aktuell information.

OBS! Du måste lösa säsongskort innan du kan anmäla dig till resp. aktivitet!

Teknikkort kajak

Teknikkort för hela säsongen, examinering grön nivå och kajak ingår.

Avgift: **800 kr**

Villkor: Du måste vara medlem i Friluftsrämjandet.

Betalning: Till **plusgiro 14 35 35 – 3**, Friluftsrämjandet Huddinge.

Skriv: "Säsongskort Kajak" Uppge: Medlemsnummer, namn, adress, (om det finns plats) e-postadress, ev mobilnummer.

Vägbeskrivning till kanotanläggningen i Sundby

Åk in på Sundby gårdsväg.

Du har hagar på höger sida och skog på vänster sida.

Åk förbi en bom i skogen på vänster sida.

Lite längre fram på vänster sida tar skogen slut och hästhagen vid. Där återfinns ännu en bom mellan skog och hage. Du kan passera denna bom till fots eller per cykel. Här leder en grusväg ned till kanotanläggningen.

Anläggningen består av tre små faluröda hus med svarta tak och dörrar. Spana efter en pytteliten skylt i höjd med bommen "Frisksportarklubben Ringen".

Om du kommer per bil så åker du till parkeringen längre fram genom att passera hästhagen på vänster sida.

Du kan gå på en stig från parkeringen längs hästhagen.

Om du passerar bussens vändplats, lador m.m. och kommer fram till Sundby gård, så har du åkt/gått alldeles för långt. Det är möjligt att gå till vänster längs sjön från Sundby Gård men promenaden blir längre.

Turgradering för Kajak

1

Mycket lätt paddling med ringa eller ingen tidigare paddelerfarenhet. Simkunnig.
Dagsetapper upp till 10 km/dag.
Klarar marschhastighet upp till 1 km/h.

2

Lätt paddling. Någon erfarenhet av paddling, t ex "Prova-på".
Klarar mindre vatten som småsjöar.
Dagsetapper upp till 15 km/dag.
Klarar marschhastighet upp till 3 km/h.

3

Medel paddling. Har paddelvana.
Klarar paddling i skyddade vatten men även öppna partier med vind och vågor.
Kräver kunskap, säkerhetsutrustning och erfarenhet av kamraträddning.
Dagsetapper upp till 20 km/dag.
Klarar marschhastighet upp till 5 km/h.

4

Krävande paddling. God kajak- och friluftsvana. Klarar överfarer och oskyddade vatten med vind och vågor. Kräver kunskap och erfarenhet av kamraträddning och paddling i hög sjö.
Dagsetapper upp till 40 km/dag.
Klarar marschhastighet upp till 6 km/h.

5

Mycket krävande paddling. God kajak- och friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten i mycket varierande förhållanden. Kräver god kunskap och erfarenhet av räddningsteknik i hög sjö.
Dagsetapper upp till 50 km/dag.
Klarar marschhastighet upp till 7 km/h.

Erfarenhet

Våra turer kräver olika erfarenhet.

Turerna i innerskärgården kräver friluftsvana från fjällvandring eller motsvarande friluftstur samt att Du har kajakvana, gått kurs eller har motsvarande kunskap och erfarenhet. Andra turer i mellan- och ytterskärgården kräver större erfarenhet, att Du paddlat längre sträckor, har god teknik och kan klara av vågor och vind. För varje tur finns svårighetsgraden angiven efter en skala 1 – 5, där 5 är en tur för mycket vana paddlare och 1 är för nybörjare. Se faktaruta för närmare förklaring av svårighetsgraderna.

Du bör vara medveten om att kajakpaddling är en riskfylld aktivitet. Du ansvarar alltid själv för att du har tillräcklig kompetens och utrustning för respektive aktivitet.

Är Du tveksam kontakta den ansvarige ledaren.

Kajakhyra

Du som deltar i våra turer kan hyra kajak till rabatterat pris hos oss!

Pris: 500 kr för veckoslut (fredag – söndag). Medlem rabatt – 20% = 400 kr

Läs på vår hemsida!

Kajakhyra och Utrustning

Hyra för kajak ingår EJ i våra turavgifter!

Det finns flera möjligheter för Dig som behöver hyra kajak, för att nämna några:

Friluftsförbundet Huddinge 08- 774 85 99,
e-post: huddinge@friluftsförbundet.se

Dalarö kajak 0739- 741034, e-post: info@dalarokajak.se

Horisont Kajak AB, Värmdö 076- 808 88 25, e-post: info@horisontkajak.se

Kanotcenter, Svima Sport AB 08- 730 22 10, e-post: kanotcenter@svima.se

Brunnsvikens kanotcentral, e-post: uthyrning@bkk.se

Boka din kajak så tidigt som möjligt, det är många som hyr och det finns endast ett begränsat antal att tillgå.

Den personliga friluftsutrustningen svarar Du själv för t ex sovsäck, kläder och stormkök. Du ansvarar själv för att du kan hantera din kajak och övrig utrustning samt att du vet hur den fungerar.

Om du hyr kajak bör du se till att du får fullgod utrustning och att du vet hur du ska hantera och justera t.ex. roder och skädda.

Transporter

Du svarar som regel själv för transport av Dig själv och din kajak till och från samlingsplatsen. Några dagar före turen erhåller Du ett komplett PM via e-post.

Förfrågningar

Grenledare: Kristina Löwenberg, 0707-86 30 36 (t.o.m. våren 2017)

Hemsida: www.friluftsförbundet.se/huddinge

E-post: huddinge@friluftsförbundet.se

Plusgiro: 14 35 35 – 3





MEDLEMSFÖRMÅNER

- Lokalavdelningens medlemsblad **Dropp Ut**, med information om verksamhet direkt i brevlådan och rikstidningen **Friluftsliv** för hela landet.
- **Rabatter** vid köp av T-tröjor, mössor, kåsor, lappar, litteratur mm.
- **Olycksfallsförsäkring**
- **Tillgång** till all info på vår hemsida www.friluftsframjandet.se, där du också hittar aktuella medlemserbjudanden och anmäla dig till aktiviteter.
- **Rabatter** på sjökort, kompasser, kartor, resehandböcker på Lantmäteriets kartbutik.

Det gäller att **hålla** i sitt **medlemskort**. Det har blivit en **värdehandling** på många sätt. Vid **alla anmälningar** skall Du vara beredd att uppge Ditt **medlemsnummer**.

MEDLEMSAVGIFTER

Medlemsåret är 1/10 - 30/9

Inträde efter 1/6 gäller medlemskapet till nästkommande år.

Barn	Ungdom	Vuxen	Familj*
0 - 12 år	13 - 25 år	26 år -	
100 kr	170 kr	360 kr	530 kr

*Familjemedlemskap gäller om ni bor på samma adress.

Dropp Ut

nr 2 – 2017

Manusstopp: Onsdag 1 juni 2017

Välkommen med ditt manus!

Redaktionen för Dropp Ut, förbehåller sig rätten att välja det material som skall publiceras. Baserat på materialets innehåll eller i mån av plats.

B

SKOGÅS
PORTO BETALT
PORT PAYÉ
P 48

**Besök regelbundet vår hemsida
för att se vårt aktuella utbud av aktiviteter**

www.friluftsfremjandet.se/huddinge

Kompletteringar och nya aktiviteter läggs kontinuerligt ut på hemsidan.

**Skidskolans hemsida
www.huddingeskidskola.eu**


**FRILUFTS
FRÄMJANDET**



**Arrendatorsvägen 2 B
141 62 HUDDINGE**

I samarbete med:

**☎ o Fax 08 - 774 85 99
E-post: huddinge@friluftsfremjandet.se
Hemsida: www.friluftsfremjandet.se/huddinge**

Studie 
främjandet