

DROPP : UT



2018
årgång 43

MEDLEMSBLAD för
Friluftsförbundet Huddinge

**FRILUFTS
FRÄMJANDET**



Innehåll

03 Ordförande har ordet

För hela familjen

- 04 Vintermys i Sjöängen för hela familjen
- 04 Familjens vinterdag i Sundby
- 05 Familjedag i Flottsbro
- 06 Häng med Äventyrliga familjen ut i naturen!

Barn&familj i naturen

- 07 Öppna Skogsgläntan
- 08 Skogsknoppar för barn 1-2 år
- 08 Skogsknyttar för barn 3-4 år
- 08 Skogsmulle för barn 5-7 år
- 08 Tycker du om att klä ut dig?
- 09 Syskongrupper
- 09 Strövarna för barn 7-10 år
- 09 Frilufsarna 10 – 13 år
- 10 På äventyr med Knallhattarna
- 10 TVM för ungdomar och unga vuxna
- 10 En barneldare berättar
- 11 Nyfiken på att bli barnledare?
- 12 Ledarveckan i Idre
- 12 Skrinna
- 12 Skridsko i Segeltorpshallen

Ungdomar&vuxna

- 13 Långfärdsskridsko – en lisa för kropp och själ
- 14 Skid- och snowboardskola i Flottsbro
- 16 Bergsidan – klättring och alpin skidåkning
- 23 Åk längdskidor i vinter
- 24 Svenska fjällen - skidtur och vandringar
- 26 Padjelanta - det höga landet
- 27 Vandring i lågland
- 27 Utflykter med stavar
- 28 Vandringspionjärer i Portugal
- 30 Kajak
- 31 Mountainbike

Fakta

- 32 Kalender - detta händer i Huddinge 2018
- 34 Avgifter för olika aktiviteter
- 34 Här hittar du våra aktiviteter
- 35 Årsmöte
- 36 Styrelse och ledarförteckning

Ansvarig utgivare:
Redaktör:
Layout:

Leif MalmLöf, ordförande
Ewa Hedlund
Dan Andersson, D-vision

Utkommer: 1 nr/år
Upplaga: 1 600 ex

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Hej alla medlemmar i Huddinge Lokalavdelning

Ni håller nu i er hand det första numret av "nya Dropp Ut". Teknikutvecklingen och tillgången till internet och sociala medier ställer nya krav på hur information sprids och hanteras. Dropp Ut kommer att finnas kvar i pappersformat men bara en gång per år i början på året. Innehållet kommer att bestå av artiklar om och program för grenarnas verksamhet samt ett kalendarium. Användning av hemsidan och Facebook för att informera om våra äventyr kommer att öka. Vi i styrelsen hoppas att förändringen innebär att ni lättare håller er à jour med föreningens verksamhet och hittar intressanta äventyr. Hör gärna av er med synpunkter till mig eller någon annan i styrelsen.

Vi kan lägga ett framgångsrikt år till handlingarna. Glädjande nog kan vi bl.a. konstatera att våra fria barngrupper (Knopp, Knytte, Mulle osv.) har kunnat öka sin verksamhet genom att flera visat intresse för och genomgått ledarutbildning. Inför vintersäsongen hoppas vi nu på fina skridskoisar och snö i både längdspår och backar.

Det har sagts förut men förtjänar att upprepas. Utan engagerade ledare - ingen verksamhet. Att vara ledare i Friluftetsfrämjandet ger möjlighet att genomgå kvalificerad ledarutbildning och sedan leda olika äventyr tillsammans med föreningens medlemmar. Dessutom är arbetet som ledare en värdefull merit i ledarens CV.

Viktiga datum som ni bör boka in i era kalendrar.

- 21 januari är det Vintermys för hela familjen i Sjöängen
- 18 februari är det familjens vinterdag vid Sundby gård.
- 12 mars är det årsmöte
- 1 maj startar kajaksäsongen
- Äventyret i Flottsbro äger rum den 2 september.

Om dessa aktiviteter och många fler kan ni läsa i Dropp Ut, på vår hemsida och i sociala medier.

2017 var ett jubileumsår på många plan. Friluftetsfrämjandet fyllde 125 år, Skogsmulle fyllde 60 år och Huddinge lokalavdelning fyllde 55 år. Den 4 oktober hölls ett seminarium i Hagaparken med närvaro av kronprinsessparet och i anslutning till det invigdes Skogsmulles hinderbana. Vi i Huddinge uppmärksammade jubileerna vid Äventyret i Flottsbro den 3 september med bl.a. servering av jubileumstårta.

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

Med en önskan om ett innehållsrikt Friluftetsfrämjarår!



Leif MalmLöf, ordförande
leif.malmlof@comhem.se





Vintermys i Sjöängen för hela familjen

För andra året arrangerar Huddinges lokalavdelning en familjedag i Sjöängen Trångsund i samarbete med Villaföreningen Vi i Sjöängen. Vi åker skridskor på Drevviken i tryggt sällskap av våra kunniga ledare som lär ut teknik och ger tips om utrustning. Prova på att plurra i en isvak och lär dig att ta dig upp ur det kalla vattnet under säkra former.

De minsta barnen åker pulka i pulkabacken. Barnen kan också prova på någon av våra barngrupper och testa vår vintriga äventyrsbana. Även Skogsmulle kommer på besök. Nere vid sjön grillar vi korv.

Välkommen till Sjöängen 21 januari mellan klockan 11 och 14.

Håll utkik efter det aktuella programmet på hemsidan www.friluftsfremjandet.se/huddinge och på Facebook <https://www.facebook.com/friluftsfremjandethuddinge/>

Familjens vinterdag i Sundby

Friluftsfremjandet i Huddinge bjuder in till en härlig aktivitetsdag i Sundby för både barn och vuxna. Kom och prova något nytt eller bara njut av att vara ute tillsammans!

Åk skridskor på Ornlången i tryggt sällskap av våra duktiga ledare. Både nybörjare och vana skridskoåkare kan delta. Vi lär ut tek-

niken, ger tips om utrustning och hur man tar sig upp om man plurrar. Du som vill kan själv pröva på att plurra under säkra former. Ta en tur på längdskidor i spåren runt Ornlången eller på land. Vi ger tips om teknik och utrustning.

Åk pulka med de yngsta barnen. Prova vår vintriga äventyrsbana. Skogsmulle med vänner kommer på besök. Prova på några av våra barngrupper. Brasan är tänd och alla barn får korv och dricka och en kåsa. Vad vet du om is? Du kan vinna ett pris

Välkommen till Sundby 18 februari mellan klockan 11 och 14.

Det finns gott om parkeringsplatser och buss 709 har hållplats vid Sundby. Vårdshuset är öppet kl 12-16 för den som vill äta/fika där.

Programmet hittar du på vår hemsida <http://friluftsfremjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/> och på Facebook <https://www.facebook.com/friluftsfremjandethuddinge/>.



Äventyret i Flottsbro

Söndag 2 september kl 11 - 14

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

FRILUFTS
FRÄMJANDET



HUDDINGE

www.friluftsfremjandet.se/huddinge

Vårdshuset är öppet i Flottsbro!

I samarbete med
Stucke
trämpa



Häng med Äventyrliga familjen ut i naturen

Vill du göra roliga och spännande saker ute i naturen tillsammans med din egen och några andra familjer?

Anmäl ditt intresse. Vi hoppas kunna starta minst en grupp under hösten 2018 med ett antal familjer.

Kanske du själv är eller har varit barnledare i Friluftsrämjandet? Om inte kan vi ge dig lämplig utbildning för att bli en av våra nya ledare för Äventyrliga familjen.

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

Kontakt: Lina Partti
lina.partti@friluftsrämjandet.se



Barn och familj i naturen

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.

Ditt barn behöver vara medlem i friluftsrämjandet för att kunna anmälas.

Anmälan till vårterminens barngrupper öppnar 10 januari klockan 21.00 på vår hemsida www.friluftsrämjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/barn/.

Här hittar du information om vilka barngrupper som är igång <https://www.friluftsrämjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/barn/barngrupper-som-ar-igang/>

Kontakt: Lina Partti
lina.partti@friluftsrämjandet.se



Öppna Skogsglantan

Friluftsrämjandets 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.

Lär mer på www.friluftsrämjandet.se/oppnaskogsglantant



Skogsknopp för barn 1-2 år

SKOGSKNOPP
FRILUFTSFRÄMJANDET

Skogsknopsverksamheten får de allra yngsta 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.



Skogsknyttar för barn 3-4 år

SKOGSKNYTTA
FRILUFTSFRÄMJANDET

I Skogsknyttar- verksamheten får de yngsta 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 för barn 5-7 år

SKOGSMULLE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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



Tycker du om att klä ut dig?

Vi efterlyser utbildade Skogsmulleledare som kan tänka sig att ställa upp som Skogsmulle eller någon av hans vänner någon gång ibland. Kanske är du en pensionär som har varit ledare för länge sedan, en pedagog från någon friluftsförskola eller en ledare som inte längre har någon grupp?

Aktiviteten brukar bara pågå cirka 20 minuter, och du behöver inte leda någon aktivitet om du inte vill, utan kan bara dyka upp och visa dig för barnen en stund om du vill. Att Skogsmulle kommer och hälsar på är en viktig del av verksamheten, och allra roligast blir det när någon som inte är ledare i gruppen klär ut sig.

Kontakt:

Karin Norinder
karin.norinder@friluftsfremjandet.se



Skogsmulle med vänner

Syskongrupper

I Källbrinksskogen finns numera tre olika barngrupper som har sina aktiviteter samtidigt, nära varandra i skogen. Skogsknopp och Skogsknyttar för 1-2-åringar och 3-4-åringar håller till bara en kort promenad in i skogen, nära parkeringen. Skogsmullebarnen har blivit stora nog att lämna sina föräldrar, och promenerar tillsammans med två ledare och en hjälpledare lite längre in i skogen till sin Skogsmulleplats.

Syftet med att ha grupperna samtidigt är att förenkla för familjer med flera barn i olika åldrar. Till skillnad från familjemulle där syskon och hela familjen är välkomna har vi valt att dela upp barnen i olika åldersgrupper.

På terminsavslutningen i våras hade vi en gemensam övernattnings i tält för båda gruppernas barn med familjer på Lida friluftsgård. För några barn var det första gången de övernattade i tält, vi gick på avslutningsäventyr, lagade mat utomhus tillsammans, lekte, åt frukost och för några avslutades helgen även med ett bad i sjön. Mycket lyckad helg!



Strövarna för barn 7-10 år



STRÖVARA
FRILUFTSFRÄMJANDET

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.

Intresset för att låta sina barn komma ut i naturen i Trångsund är just nu mycket stort! Från att inte ha haft någon barnverksamhet alls har det senaste året startats fyra grupper: Skogsknopp, familjemulle in english samt två strövargrupper.

Strövarna var först en grupp, men har nu fått så många deltagare att de delat sig i två grupper och utbildat fler ledare.



FRILUFSARE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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 och bakning på spritkök & öppen eld, bygga, säga och knopa, paddla kanadensare (kajak), ta hand om skador, bygga bår och mycket mer.



På äventyr med Knallhattarna

För fem år sedan startade vi en Strövar-grupp och den finns fortfarande kvar! Extra kul är att de flesta barnen i gruppen har varit med från start. Det märks att de tycker om att vara ute i naturen! Nu är vi Frilufsare och barnen, eller ungdomarna som några är, förväntas ta större ansvar för t ex sin egen packning när vi åker på utflykt.

Vi har testat olika teman på våra träffar som vandring, övernattnig i vindskydd, matlagning över eld, skridskor, paddling, klättring och pulkaåkning. Alla teman är lika uppskattade. Det beror inte så mycket på oss som ledare utan mer för att Frilufsarna har så härlig inställning till friluftsliv! De vill helst att vi ses oftare, och Jämtlandstriangeln är ett måste till nästa sommar.

Eva och Hans Elinder, *frilufsledare*.



TVM

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

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

Tillsammans ger vi oss ut på aktiviteter såsom paddling, vandring, cykling, fjällresor och lägerverksamhet. För närvarande har vi inga TVM-grupper i Huddinge eftersom vi saknar ledare. Hör av dig om du vill engagera dig i TVM som ledare!



En barnledare berättar

Elin Tafuri, ledare för Skogsknytte i Källbrinksskogen sedan HT17, berättar om hur det är att vara ledare:

"Så fantastiskt det är att vara en del av de små barnens upptäckter i naturen. De upptäcker det stora och det lilla, fantastiska stora stenar som är som berg i fantasin, den lilla myran som nog ska springa hem till sin familj".

"Mitt mål som ledare är dela med mig om kunskap om naturen och hjälpa barnen att känna sig trygga i naturen samtidigt som jag vill uppmärksamma och ta till vara barnens egen upptäckarlust. Intresset att delta i våra barngrupper är stort så jag hoppas att fler vuxna vill bli ledare och därmed bli

en del i barnens upptäckter i naturen. På så sätt får fler barn möjlighet att komma ut och upptäcka naturen."



Elin Tafuri

Nyfiken på att bli barnledare?

Vi har inspirationsträffar i Huddinge varje termin. Då berättar vi om hur barnverksamheten fungerar och vad det innebär att vara ledare. I Huddinge lokalavdelning har barnverksamheten fördubblats de senaste åren. Intresset att komma ut i naturen med sina barn är stort och därför behöver vi ännu fler ledare.

Vi ledare är ofta föräldrar som ställer upp och leder lekar och aktiviteter. Ledarutbildning får du av Friluftsrådets. Förmåner som ledare är många. Bland annat erbjuds du kontinuerligt första hjälpenutbildning, inspirerande fortbildningar inom många olika områden samt rabatter och erbjudanden.

Material och ledarkläder lånar du från lokalavdelningen. Du bestämmer själv plats, dag och tid för din grupp. Du är inte ensam med barnen. I de yngre åldrarna är föräld-

rarna med och från cirka fem års ålder är man två utbildade ledare samt en hjälpledare per grupp.

Varje termin träffas vi barnledare i Huddinge på ledarträff och utbyter erfarenheter och har roligt tillsammans.

Vårterminen 2017 provade vi höghöjdsbanan accropark på Lida och lagade mat på en av grillplatserna. I augusti 2017 bjöds vi på kajak-after work av några kajakledare i lokalavdelningen. En mycket trevlig kväll som avslutades med matlagning över eld vid Örlångens strand.



Ledarveckan i Idre

Som aktiv ledare i Friluftsrämjandet har man förmånen att få åka på ledarveckan i Idre, som arrangeras två gånger per år, v. 2 och v. 27. Man får hyra boende till förmånligt pris och delta i mängder av aktiviteter, workshops och utbildningar för stora och små.

Sommaren 2017 var vi två barnledare som deltog tillsammans med våra familjer och drygt 900 andra deltagare. Vi deltog bland annat i familjefjällvandring, träffade Skogsmulle och hans vänner, morgonyoga utomhus, Skogsmulleteater, familjepaddling och mycket mer.



Skrinna

2017 startade vi äntligen en barnskridskogrupp! Vi hoppas kunna ha grupper även 2018, och söker just nu fler ledare. Skrinna är Skogsmulles kompis, och

Friluftsrämjandets verksamhet för barnskridsko.

Vi vänder oss till knytte-, mulle- och strövarbarn som är nybörjare och vill lära sig åka skridskor. I skridskoskolan lär barnen sig att åka skridskor med hjälp av roliga lekar och sånger. De lär sig snabbt att behärska sina skridskor, att åka framåt, bakåt, att svänga och stanna.

Vi vill gärna starta fler barnskridskogrupper, och söker därför dig som vill bli ledare! Du behöver inte vara proffs på skridskor, det räcker att du har grundkunskaper. Om du är

den vi söker betalar Friluftsrämjandet din ledarutbildning.

Kontakt: Karin Norinder
karin.norinder@friluftsrämjandet.se



Skridskoträning i Segeltorpshallen

Alla barn och föräldrar är välkomna att utnyttja vår istid i Segeltorpshallen på söndagar kl 9.30 till 10.30. Ta chansen att åka skridsko, öva och leka på isen med hela familjen.

Åkningen sker med vuxens ansvar för deltagande barn då ingen ledare från Friluftsrämjandet finns på plats. De barn som regelbundet deltar ska vara medlemmar i Friluftsrämjandet Huddinge, men om någon kamrat vill pröva på enstaka gång går det bra utan medlemskap.

Aktuell information kommer att finnas på aktivitetsguiden där vi också informerar om kommande kurser i barnskridsko.

Kontakt: Gunilla Andér,
gunillakander@gmail.com



Långfärdsskridsko

- en lisa för kropp och själ

Att glida fram på svarta blanka isar med en lätt vind i ryggen och solen i ansiktet tillhör livets höjdpunkter. Man färdas lätt och snabbt. Kilometer efter kilometer försvinner bakåt utan att man egentligen vet hur det gick till.



Färden går som regel till någon fin holme där vi äter vår medhavda lunch. På vägen kanske vi passerar något sevärt som till exempel Gripsholms slott. Det finns många slott i Sörmland och jag lovar att de är fina från sjösidan. Efter matpaus återvänder vi hemåt, kanske längs lästranden för att undvika motvind.

Vi är ofta ute fyra till sex timmar beroende på väder och hur stora områden det finns att åka i. I början av säsongen är turerna kortare men fram i mars, när skärgårdsisarna hägrar, kommer vi ofta inte hem förrän klockan blivit tre eller fyra. Man vill liksom aldrig kliva av isen!

Väl hemma känner man en behaglig trötthet i kroppen som vittnar om att man bättrat på sin kondition och benstyrka ytterligare ett snäpp.

Jag brukar sammanfatta långfärdsskridsko-åkning med att säga att det är en fantastisk

motionsform som ger magnifika naturupplevelser i trevliga människors sällskap.

Säsongen 2016-17 arrangerade vi cirka 40 turer så även i år bör det finnas något för alla!

Kontakt: Rune Lindqvist
runelindqvist44@gmail.com



Tur med Långfärdsskridskor till Gripsholms slott

ÅKGRUPPER		UPPSAMLINGS-PAUSER	MEDELFART	STRÄCKA
Grupp 1	Erfarna, konditionsstarka åkare.		20 km/tim.	ca 10 mil.
Grupp 2	Lika grupp 1 men...	Ja	16-18 km/tim.	ca 6-8 mil.
Grupp 3	Vana åkare, dock lägre krav på kondition.	Ja	13-15 km/tim.	ca 5-6 mil.
Grupp 4	Vana åkare, som vill åka i måttlig fart.	Ja, täta	10-12 km/tim.	ca 4-5 mil.
Grupp 5	Mindre vana åkare som vill åka lugnt.	Ja, täta	lägre än 10 km/tim.	ca 2-3 mil.
Grupp 6	För dig som vill ta det lugnt och se dig omkring.			ca 1-2 mil.
Grupp 7	För nybörjare			

* Vid goda väderförhållanden

Kurs långfärdsskridskor

För dig som ännu inte har kommit igång med långfärdsskridskor eller vill lära dig mer om utrustning, hur man åker, hur is blir till, utvecklas och försvinner, hur man åker säkert och mycket annat, erbjuder vi en kurs i december/januari.

Kursen består av tre teoriträffar och teknikträning på konstfrusen bana. I kursen ingår även säsongskort för samtliga turer under vintern och frivillig plurrövning. Vi har minst en ren nybörjartur utan krav på förkunskaper.

Skäret

Alla som löser säsongskort eller deltar i våra skridskokurser får medlemsbladet Skäret. Förvissa dig om ett exemplar redan till våren.

Lös säsongskort nu genom att sätta in 200 kr på Friluftsrämjandet Huddinges plusgirokonto 14 35 35 – 3 eller swisha till 123196 0616.

Skriv namn, adress, medlemsnummer e-postadress och gärna också telefonnummer samt "Långfärdsskridskor 17/18" på inbetalningen.

Du måste vara medlem i Friluftsrämjandet för att få lösa säsongskortet.

Skridskonätet

Skridskonätet, www.skridsko.net är en webbportal där många föreningar samarbetar och delar med sig av isobservationer, turrapporter mm.

Läs på vår hemsida hur du kan få tillgång till Skridskonätet!

Som medlem i Friluftsrämjandet Huddinge kan du få information via e-post om utlysta skridskoturer. Önskar du det kontakta: Runelindqvist44@gmail.com.



Skid- och snowboardskolan i Flottsbro

Vi erbjuder skid- och snowboardskola med välutbildade instruktörer för alla nivåer från tre års ålder och uppåt. För dig som är 13 år och äldre erbjuder vi kurser från nybörjare till avancerad nivå, även kurser för vuxna.

För ungdomar som är intresserade av att ha kul i backen och samtidigt utveckla sin åkning under lekfulla former men inte vill gå i skidskola har vi Freeskiers. I Freeskiers samlas barn och ungdomar mellan 8 och 15 år för att tillsammans med ledare åka och ha kul i backen. Det finns en grupp för alla!

Bokningen till vinterns kurser 2018/2019 beräknas öppna under december 2018!

Boka på hemsidan www.friluftsrämjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/alpint/skid-och-snowboardskola/bokning/

Kontakt: skidskolan@huddingeskiskola.eu

Bli skid- eller snowboardlärare!

Som ledare inom Friluftsrämjandet har du möjlighet till ett superroligt uppdrag och en karriär som kan ta dig till berg över hela världen. Våra skickliga skidlärare i Flottsbro går ofta vidare till uppdrag i svenska fjällen och alperna så vi behöver hela tiden nya ledare till vårt härliga skidlärargäng.

Du kommer att få åka massor med skidor/snowboard med människor som delar din passion. Friluftsrämjandets utbildningar är början på en livslång relation till skid- och snowboardåkning och en bra merit i ditt CV.

Som skidlärare i Flottsbro bidrar du till att väcka skidglädjen hos barn, peppar ungdomar att utvecklas och våga mer och kan också jobba med vuxna som vill bli bättre åkare.

Här kan du läsa mer om skidlärarutbildningen www.friluftsrämjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/alpint/bli-skidlare/skidlararutbildningar/

Hör gärna av dig till oss så berättar vi mer! Besök vår sida på Facebook www.facebook.com/Huddinge-Skidskola-Friluftsrämjandet-229077847106404/ och skicka ett meddelande till oss. Eller maila till skidskolan@huddingeskiskola.eu.

Bergsidan

Klättring och skidalpinism Bergsidan startade i slutet av 90-talet med några toptursresor till Nordnorge. Ganska snart växte en klätterverksamhet fram, med konceptet Öppen klättring som grund. Sedan 2012 är Bergsidan en egen gren i Huddinge lokalavdelning, men upptagningsområdet är hela Stockholmsområdet och för vissa aktiviteter hela landet.

Basen i Bergsidans verksamhet är klippklättring och skidalpina turer i alperna och fjällen. Vi har också kurser i klättring och skidåkning, inomhusträning och isklättring.

Vi är 25 ledare som driver och utvecklar verksamheten. Vi är utan konkurrens Sveriges mest aktiva klätterförening. Våra aktiviteter läggs ut på www.bergsidan.se och

på Friluftsförbundet Huddinges hemsida www.friluftsförbundet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge/.

Vi finns också på www.facebook.com/groups/Bergsidan/.

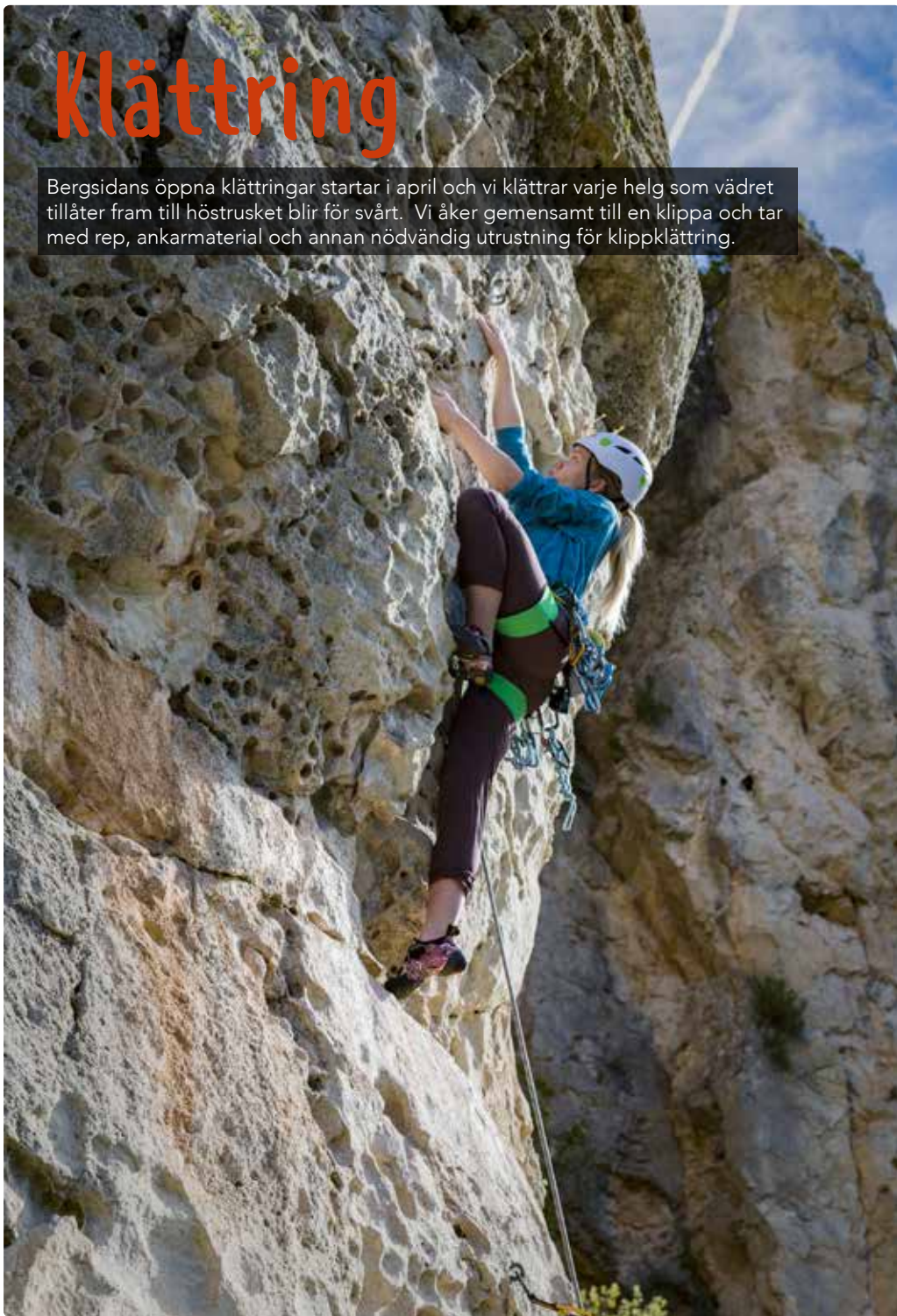
På hemsidan kan du registrera dig för vårt nyhetsbrev.

Kontakt: *Ulf Johansson*
ulf@bergsidan.se



Klättring

Bergsidans öppna klättringar startar i april och vi klättrar varje helg som vädret tillåter fram till höstrusket blir för svårt. Vi åker gemensamt till en klippa och tar med rep, ankarmaterial och annan nödvändig utrustning för klippklättring.



Ledarna håller en övergripande koll på att klättringen sker på ett säkert sätt, men alla är ansvariga för sin egen och replagskompisens säkerhet och att det görs en kamratkontroll inför varje klättring.

Kurser

Vi arrangerar grund- och fortsättningskurs vår och höst. Kurserna följer Klätterförbundets normer med auktoriserade huvudinstruktörer, men vi har lagt till lite Bergsidankänsla i upplägget, bland annat med övernattnin, fler deltagare, hjälpinstruktörer vid varje kurstillfälle och mer social samvaro.

Resor

Ågelsjöresan återkommer varje år. Några helgresor till fina klippor i Sverige brukar det också bli. Vi genomför varje år några längre resor till varmare klätterklippor i Sydeuropa. Vi har bland annat åkt till Dolomiten, Costa Blanca, Korsika och Kalymnos och vi letar alltid efter nya resmål.



Jourhavande klätterkompis

Konceptet är enkelt. Vi ses en kväll i veckan på en klätterhall. Du tar med egen utrustning eller hyr på plats, sedan parar vi ihop oss och klättrar så länge vi har lust. Ingen avgift förutom entréavgift till klätterhallen plus eventuell hyra av utrustning. Grundkravet från klätterhallarna är minst grönt kort. Det gröna kortet är ett bevis på att du besitter tillräckligt med kunskap för att på egen hand och på ett säkert sätt kunna ägna dig åt topprepsklättring inomhus.

Vi arrangerar topprepskurser och ledklätterskurser "på begäran". Hör av dig så fixar vi en kurs!



Skidalpinism

Skidalpinism på vintern betyder höga berg, toppbestigningar, skidåkning i orörd snö i de skandinaviska fjällen och i alperna

Säsongen börjar lite lugnt, med en upptaktsresa till Härjedalsfjällen, oftast på Luciahelgen. En perfekt start på säsongen för alla, från nybörjare till experter.

Efter nyår kommer Telisdagarna då vi åker till Romme i Dalarna där du kan lära dig att åka telemark eller förbättra din teknik med hjälp av våra instruktörer.

Såväl nybörjare som superduktiga är välkomna på Telisdagarna. Vi träffas också i hemmabackar, gör en alpresa och helgresor till svenska och norska fjäll.

På våren åker vi till Lyngen för att göra toppturer i en fantastisk miljö och få långa, fina åk i berg som aldrig sett en pistmaskin.





Åk längdskidor i vinter!

Vill du lära dig åka längdskidor?

Inom Huddingeavdelningen har vi en skidskola för längdåkning. Vi går igenom grunderna om skidåkning på längden, varför skidorna ser ut på ett visst sätt och lämplig klädsel för skidåkning. I kursen ingår praktiska övningar i preparerade spår i Ågesta. Kanske kan du bli så bra att du anmäler dig till Vasaloppet en dag!

Kursen vänder sig till dig med ingen eller ringa erfarenhet av längdåkning och annonseras ut på hemsidan. Då vi inte vet när det finns snö ordnar vi teoridelen några gånger under vintern och hoppas på att det blir snö så att vi kan öva i skidspåren.

När det kommit så mycket snö att det går att göra spår med spårmaskin samlas vi vid Ågesta Friluftsgård i Huddinge där Stockholms idrottsförvaltning sköter spårläggningen.

Håll dig uppdaterad genom aktivitetsguiden på hemsidan www.friluftsfamjandet.se/huddinge och på Facebook.

Vi lägger ut information senast fredag kväll före det veckoslut när det finns åkbara spår. Inbjudan via e-post skickas till alla som angett "längdskidor" i "Min profil" på hemsidan och som angett sin e-postadress. Vi åker i golfbanans spår som är 8 km eller i elljusspåret 6 km.

Vi genomför också en skidresa till Hälsingland under fyra dagar 5-8 mars. Denna måste bokas i god tid på hemsidan då vi övernattar på vandrarhem. Här kan vi "dra på" ordentligt i fina spår. Vi bor vid spårcentralen. Det finns många olika spår, från korta turer på sjön till långa kuperade, mer krävande spår. Rastskydd finns längs spåren där man kan sitta och njuta det medhavda fiket i härligt solsken.

Kontakt: Rune Lindqvist
runelindqvist44@gmail.com



Svenska fjällen

- skidturer och vandringar

Fjällen bjuder på mäktiga naturupplevelser. Följ med på våra ledarledda skidturer i vår eller våra vandringar i sommar och höst.

I mars och april, när vädret brukar vara som bäst, gör vi skidturer i Jämtland och längs Kungsleden från Kebnekaise fjällstation till Abisko. Vi åker mellan stugor. Skulle en nödsituation uppstå är vi utrustade att kunna genomföra snöbivack.

Sommar och höst gör vi vandringsturer med övernattnin i tält eller stugor. Sommarturerna förläggs normalt till juli eller första halvan av augusti.

Höstvandringen i början av september med "brinnande fjäll" är en fin upplevelse. Normalt är vi ute i en vecka, men längden på turen är anpassad efter fjällområde. En normal dagsetapp brukar vara cirka 15 km. Vi följer oftast rödsade leder. Alla turer genomförs i ett lugnt tempo så att ingen blir lämnad på fjället.

Sommarturer med boende i stuga är en bra start för fjällturer med barn och barnbarn. Vi njuter av de vackra vyerna under turen och lär oss nya spännande fjällblommor som

snabbt sprider sig på fjällängarna under de långa soliga sommardagarna

Varje tur föregås av en informationskväll där vi går igenom lämplig utrustning och området där vi ska åka skidor eller vandra. Förkunskaper och andra förutsättningar anges i inbjudan på hemsidan.

Boka tidigt då turerna de senaste åren snabbt blivit fullbokade. Skidturer läggs ut på hemsidan under oktober-november och vandringarna under december-januari.

Vi erbjuder också kurser i fjällsäkerhet 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 på egen hand.

Kurserna och fjällturerna leds av våra certifierade fjälledare.

Kontakt: *Ove Håkansson*
ove.hakansson@gmail.com





Padjelanta - det höga landet

Det går en fantastisk vandringsled väster om Sarek och Kungsleden nära den norska gränsen – Padjelanta, samiska för det höga landet. Man vandrar från Ritsem till Kvik-kjokk, efter en kortare båtresa, en sträcka som tar tio dagar men som kan kortas ned med hjälp av helikopter.

Leden är inte särskilt känd. Här kan man vandra en hel dag utan att möta någon och det är sällan fullt i stugorna och för oss som tältar finns fina plana ytor där man lätt somnar till älvens sövande brus.

Hur skiljer sig då Padjelanta från Kungsleden? Frånsett att det inte är någon trängsel går man på en högplatå med ständig kontakt både med vatten och höga toppar. Älvarna brusar men vaden är få eftersom det finns broar. Man passerar stora sjöar.

Visste du att en av Sveriges djupaste och därmed vattenrikaste sjö ligger mitt uppe i fjällvärlden? Du kan säkert föreställa dig hur det är att tälta med utsikt över den sena solnedgången vid någon av de blånande sjöarna.

Lederna är ofta spångade och lättvandrade. Man behöver inte vara rädd för branta motlut, sådana saknas nästan helt. Ständigt i blickfånget finns snöhöljda toppar österut i Sarek och västerut mot imponerande massiv på andra sidan den norska gränsen där det inte är långt till Atlanten.

Leden för oss upp till exotiska stugor som Tuottoar och Tarraloupal, där man är uppe på 1000-metersnivån för att senare följa Tarradalen ner till Kvikkjokk.

Här uppe började inlandsisen formas och man hittar rester som liknar gotländska raukar. På vägen ner kan man njuta av en frodig blomprakt med tusentals orkidéer som brudsporre och Jungfru Marie nycklar, liksom fjällblommor som Kung Karls spira och nordisk stormhatt.

Högre upp hittar man den högalpina isranunkeln som blommar strax efter att snön har smält undan, där det är så kargt att den behöver samla energi i sju år för att orka med en blomning. Den mest svårflirtade förvandlas snabbt till en hängiven botaniker inför denna blomprakt!

Väl framme i Kvikkjokk bör man njuta av en god middag på fjällstationen invid den mäktiga älven och besöka träkyrkan med den magnifika järnkaminen innan det är dags att ta bussen hemåt.

Det tog tid för mig att hitta hit men nu har vi gått leden två gånger de senaste åren och den har nu för alltid en plats i mitt hjärta. Häng med om turen återkommer. Du kommer inte att ångra dig!

Rune Lindqvist, fjälledare
runelindqvist44@gmail.com

Vandringar i lågland

Intresset för vandringar i låglandsterräng har ökat markant de senaste åren. I takt med det ökade intresset har Huddinge lokalavdelning värvat och utbildat fler ledare i låglandsvandring.

Vi har ett brett utbud i stort sett året runt med dagsvandringar, helgvandringar och veckovandringar, ibland med olika teman som vårblommor, qigong eller tysta vandringar med meditation.

Våra dagsvandringar går oftast i Stockholms, Uppsala och Sörmlands län. Weekendvandringar och veckovandringar förlägger vi ofta i andra delar av Sverige eller utomlands. Då vandrar vi oftast mellan små hotell och får vårt bagage fraktat så vi slipper bära tungt. Vi erbjuder också vandringsturer med övernattnin i tält eller vindskydd.

En gång om året, i februari, erbjuder vi en kortare vandring med övernattnin i tält i Stockholmstrakten. Det är en uppskattad aktivitet för dem som vill ha en lite tuffare utmaning. Dagsturerna varar 4-6 timmar med rast. Längden på vandringarna varierar mellan 10 och 20 km beroende på terrängen. Övernattninsturerna har ungefär samma längd per dag som dagsturerna.

Inför kortare eller längre vandringar med övernattnin får du tips om utrustning. Innan vi ger oss iväg på en utlandsvandring träffas vi en kväll för en genomgång av vandringen och tittar på bilder från tidigare vandringar i området.

Kontakt Ove Håkansson
ove.hakansson@gmail.com



Utflykter med stavar

Du som inte vill delta i våra längre vandringar kan hänga med på våra utflykter med stavar på vardagar i Huddinge med omnejd.

Med hjälp av stavarna tar man sig lättare fram i terrängen och på lederna. Att använda stavar lämpar sig väl för den som är ordinerad motion med FAR (fysisk aktivitet på recept)

Vi tar oss med bil till dagens utflyktsmål bland Huddinges rikliga vandringsleder och naturreservat. Vi vandrar på stigar och leder och går 5 till 7 km i lugnt tempo. Vi brukar vara ute 3 - 4 timmar. Alltid ingår en trevlig fikarast.

På våra stavutflykter får vi inte bara motion utan också tillfälle att lära oss om och ta del av naturen under olika årstider samt få mer kunskap om vår hembygd förr och nu. Vandringsturer sker oftast en torsdag under vår och höst.

Vi träffas normalt klockan 10.00 i Huddinge centrum framför Pressbyrån.

Kontakt: Gunilla Andér
gunillakander@gmail.com.



FRILUFTS
FRÄMJANDET 



Vandringspionjärer i Portugal

Våra vandringar utomlands förläggs för det mesta i områden som är relativt okända och oexploaterade. Syftet är att hitta nya vandringsparadis dit massturismen ännu inte hittat. Varje vår vandrar vi en vecka i månadsskiftet april/maj i Grazalema Natural Park i södra Andalusien då orkidéerna blommar som bäst.

Hösten 2017 hittade vi ett nytt vandringsparadis i nationalparken Peneda-Gerês i norra Portugal. Vi kände oss som pionjärer då det är få vandrare som hittat hit ännu. Här finns allt man kan önska sig som vandrare; höga berg med milsvid utsikt, djupa dalar, vattendrag, frodiga skogar med ek och tall och ett välbevarat ekosystem.

Djurlivet är rikt med bl a vilda hästar och varg. Långhornade kor, får och getter strövar fritt i bergen, övervakade av herdar. Gamla romerska vägar löper genom parken. Vi vandrade huvudsakligen i bergen i ett vilt landskap. I sex dagar gick vi mellan små

byar där vi övernattade i hus med eget hus-håll eller på pensionat och små hotell.

Bagaget transporterades mellan byarna så vi behövde bara bära en lätt ryggsäck med dagens lunch, vatten och klädombyte. Lokala guider ledde våra vandringar som ibland gick längs omärkta leder.

Är du sugen på ett vandringsäventyr i okända trakter så håll ögonen öppna för våra vandringar utomlands.

Kontakt: Ewa Hedlund, vandringsledare
ewa.hedlund@frilfutsframjandet.se





Att glida ner i en kajak och sakta paddla ut på ett spegelblankt vatten är en skön och meditativ upplevelse. Än är det några månader kvar tills paddlingssäsongen startar så här får du en återblick på det gångna årets kajakturer.

Trivselpaddling på tisdagar och torsdagar vid Örlången drog som vanligt många deltagare.

Måndagarnas teknikpass bjöd på många olika tekniker och närkontakt med det härliga våta.

Onsdagar och fredagar erbjöd vi Afterwork, med en lite tidigare start för eftermiddags-lediga. Mycket uppskattat av deltagare. Vi får se om den aktiviteten fortsätter 2018.

En fin morgontur i soluppgång med ett väldigt rikt djurliv längs sjökanten. Riktigt närkontakt med bäver blev det hela fem gånger på ett varv.

En spännande tur med lite kulturellt inslag genom besök i den fina kvarnen vid Balingsta gård blev det också under våren. Olle Wilsson från Hembygdsföreningen var vår guide.

Kristihimmelsfärdshelgen bjöd på en underbar 4-dagarstur från Norra Lagnö i strålande solsken och nästan kav lugnt hav. Många kom med röda näsor efter den turen.

Under juni gjorde några ledare dessutom en rekognosceringstur på Vänern för att se vad man kan hitta på där inför säsongen 2018.

Vi hann också med två mycket uppskattade teknikhelger, en i juli och en i augusti. Mycket skratt och många bad och väldigt många nyttiga övningar.

I september blev det endagsutfärd från Nynäshamn.

Oktober-turen startade från Stensund utanför Trosa och gick i farvatten nord och nordost om Askö. Helt magiskt väder med kraftfulla vindar och trötta deltagare.

Blåsig väder gjorde att turen lades om



något för att inte utsätta deltagare för det hårda vädret. Mycket lyckad tur. En traditionell mänskenstur blev det också fast utan måne denna gång.

Säsongen avslutades med en mycket blåsig tur i oktober där alla bidrog med både uthållighet och gott humör!

Till säsongen 2018 är inte hela programmet spikat men tisdagar och torsdagar startar i början av maj. Håll utkik efter kajakprogrammet som skall vara ute någon gång under januari.

Eventuellt arrangerar vi en nybörjarpaddling under våren och kanske hösten. Vi har planer på att köra den under helg i stället för vardagkväll.

Kontakt: *Kristina Löwenberg*
xc4u@comhem.se

Mountainbike

Våren 2018 kommer cyklingen igång igen. Tanken är att köra cykelträffar på onsdagar. Då träffas vi på Visättra IP, Brantbrink i Tullinge eller Lida. Program skickas ut till våren. Turerna läggs också upp på Friluftsförbundet's hemsida, så håll utkik där.

När vi bli riktigt varma i kläderna kan vi testa Hellas eller besöka några av Mälardalens övriga lokalavdelningar. Förhoppningsvis kommer vi även att ha lite nybörjare och kanske lite enklare skogsmek. I skogarna runt Brantbrink finns det fantastiska stigar för den som just har startat upp. Vi krånglar till det lite allt eftersom vi blir tuffare.

Egen cykel är en förutsättning då vi inte har cyklar till uthyrning eller utlåning.

Kontakt: *Mats Löfgren*
mats.lofgren@friluftsförbundet.se

KALENDER – detta händer i Huddinge 2018

Här är en översikt över vårt program för 2018 i datumordning. Mer om varje aktivitet hittar du på vår hemsida. Kom ihåg att alltid titta i Aktivitetskalendern på hemsidan och på Facebook för senaste nytt och eventuella ändringar!

Datum	Aktivitet
Januari-mars Jan-mar Jan-mar Jan Jan-28 mar 11, 18 17 21	01 Skidåkning om det finns snö Långfärdsskridskor om isarna ligger Telisdagar - träna telemark i Romme Jourhavande klätterkompis Skridskoträning i Segeltorpshallen Kurs vinterfjälltur Kurs i längskidåkning Vintermys i Sjöängen
Februari Feb Feb 1 11 18 24-25	02 Inspirationsträff för dig som är nyfiken på att bli barnledare. Jourhavande klätterkompis Toppturskurs Kurs vinterfjälltur Vintervandring runt Flatensjön Familjens vinterdag i Sundby Vintertältning
Mars 5-8 12 16-24 18 18-25	03 Jourhavande klätterkompis Skidåkning i Harsa Årsmöte Skidtur i Jämtland Vandring vid Ornlången Topptur till Briançon, Frankrike
April apr apr apr apr 4-11 8 10-18 12, 26 25 apr-2 maj 22 25 25	04 Jourhavande klätterkompis Topptur i Lyngen, Norge Klipperklätterkurser Klätterresa till Sydeuropa Öppna klättringar Vandring på grekiska öar Vandring med fågelskådning Skidtur i Kebnekaisefjällen Utflykt med stavar Vårvandring i spanska Andalusien Vandring längs Sörmlandsleden Kurs i sommarfjälltur Vandring längs Huddingeleden
Maj-Oktober 1, 3, 8, 15, 17, 22, 24, 29, 31 3, 10, 17, 31 6 8 14 13 13 15	05 Öppna klättringar Trivsel paddling Ornlången Utflykt med stavar Vårvandring med Richard Vestin, naturguide i Huddinge kommun Kurs i sommarfjälltur Teknikkväll kajak Vandring bland skunkkallor Vandring längs Mälarens strand Kurs i sommarfjälltur

Datum	Aktivitet
23 27 27	05 Kurs i överlevnad i naturen Vandring Nacka Ö-vandring på Sandhamn
1-3 Juni 5, 7, 12, 14 7 8-10 10 17 17	06 Weekendvandring Trivsel paddling Ornlången Utflykt med stavar Vandring i Tivedens nationalpark Vandring längs Värmdöleden Vandring från Hellasgården till Solsidan Vandring i Grödinge
22-29 Juli 27 jul-5 aug 28 jul-6 aug	07 Fjällvandring med tält, eventuellt Fjällvandring i Västerbotten Fjällvandring i Västerbotten
Augusti 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 26 30	08 Trivsel paddling Ornlången Ö-vandring på Utö Utflykt med stavar
2 September 2 4, 6, 11, 13 6, 20, 27 8 9 13-17 16 23 30	09 Äventyret i Flottsbro Vandring längs Huddingeleden Trivsel paddling Ornlången Utflykt med stavar Vandring Järna-Mölnbo Vandring Höstvandring i Jämtlandsfjällen Vandring med sensommarbad Vandring Farstanäset Vandring i Huddinge
Oktober okt-dec 4, 11, 18, 25 7 14 28	10 Jourhavande klätterkompis Skridskoträning Segeltorpshallen Utflykt med stavar Svampexkursion Vandring med skogsbad Vandring runt Flatensjön
November Nov-dec Nov-dec 1, 8, 15, 22, 29 4 22	11 Jourhavande klätterkompis Långfärdsskridsko om isarna ligger Skidåkning om det finns snö Utflykt med stavar Vandring Ytterjärna Kurs i längskidåkning
December 2 9	12 Jourhavande klätterkompis Adventsvandring Julmarknadsvandring på Utö

Avgifter för aktiviteter		
Aktivitet	Avgift	Kommentarer
Bergsidan Klättring och alpin skidåkning	250 kr	Säsongskortet ger tillgång till all verksamhet, rabatter och erbjudande med bra priser på utrustning. Per tillfälle
Öppen klättring	50 kr	Syskonrabatt; 2 barn 600 kr, 3 eller fler barn 750 kr
Skogsknopp	350 kr	
Skogsknytte	350 kr	
Familjemulle	350 kr	
Skogsmulle	400 kr	
Stövare	400 kr	
Frilufsare	400 kr	
Alpina skidskolan		Liftkort ingår i avgiften
Snöbollar 3 år	650 kr	5 tillfällen, 1 tim per tillfälle
Snögubbar 4-6 år	785 kr	5 tillfällen, 1 tim per tillfälle
Snöstjärnor 4-6 år	785 kr	5 tillfällen, 1 tim per tillfälle
Snökanoner 4-6 år	785 kr	5 tillfällen, 1 tim per tillfälle
Gruppdeltagare 7-15 år	985 kr	5 tillfällen, 1,5 tim per tillfälle
Gruppdeltagare 16 år och äldre	1195 kr	5 tillfällen, 1,5 tim per tillfälle
Freeskiers	1100 kr	Liftkort ingår inte
Låglandsvandringar	40 kr	Per vandring
Utflykter med stavar, halvdag	20 kr	Per vandring
Långfärds skridsko säsongskort	200 kr	Medlemsbladet Skäret ingår i säsongskortet
Långfärds skridsko, enstaka turer	80 kr	
Kajak säsongskort	350 kr	Kortet inkluderar kajak, paddel, flytväst
Milersättning, rekommenderad	5 kr/mil	Till föraren vid samåkning
Hur betalar jag?		
Vill du köpa ett säsongskort sätter du in avgiften på Friluftsförbundet Huddinges plusgirokonto 14 35 35 - 3. Ange vilket kort det gäller, namn, medlemsnummer och adress.		
Du måste vara medlem i Friluftsförbundet för att lösa ett säsongskort. Ska du betala en enstaka aktivitet, sätter du in avgiften på Friluftsförbundet Huddinges plusgirokonto 14 35 35 - 3. Du kan också swisha avgiften till 123 196 0616. Ange vilken aktivitet du betalar för och datum. Du kan också betalat kontant på plats.		

Vill du ha inbjudan till aktiviteter via e-post?

Logga in på hemsidan <http://www.friluftsförbundet.se>, gå in på Min profil, uppdatera din e-postadress och kryssa i vilka aktiviteter du är intresserad av under "Välj dina intressen".

Här hittar du våra aktiviteter

Du hittar alla våra aktiviteter i aktivitetsguiden på Friluftsförbundet Huddinges hemsida www.friluftsförbundet.se/huddinge. Ibland måste du klicka på "Visa ytterligare resultat" för att se hela lista.

Klättringar och alpina skidåkningar hittar du också på Bergsidans hemsida www.bergsidan.se. Turer med långfärds skridskor hittar du på www.skridsko.net. Du loggar in med Friluftsförbundets medlemsnummer och lösenord.

Följ oss också på någon av våra Facebooksidor där vi bjuder in till nya aktiviteter och berättar om dem vi genomfört. Friluftsförbundet Huddinge <https://www.facebook.com/friluftsförbundetHuddinge/> Bergsidan https://www.facebook.com/groups/Bergsidan/about/#_=_ Skidskolan <https://www.facebook.com/Huddinge-Skidskola-Friluftsförbundet-229077847106404/> Öppna Skogsgläntan www.facebook.com/groups/1682655315287394/ Bergsidan har också ett nyhetsbrev som du kan prenumerera på www.bergsidan.se/contact-us-five

Följ oss också på Instagram - Friluft

Kallelse till

FRILUFTS
FRÄMJEANDET



Årsmöte

Måndag 12 mars 2018 kl 19.00 på kansliet
Arrendatorsvägen 2 B, Huddinge

Skrivelser och motioner ska vara styrelsen tillhanda
via e-post eller brev senast 31 januari.

Vi bjuder på kaffe, te!

Anmäl ditt deltagande på hemsidan senast den 8 mars

Välkomna!

Styrelsen

Mer information om årsmötet kommer att finnas på
www.friluftsförbundet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/huddinge

2018	STYRELSE	Telefon	E-post
	Fram till årsmötet den 12 mars		
Ordförande	Leif Malmlof	070 638 36 30	leif.malmlof@comhem.se
Vice ordförande	Carl Henrik Carlsson	08-724 95 19	carlhenrik.carlsson61@gmail.com
Kassör	Karin Lindgren	072 710 22 10	karinlindgren09@gmail.com
Sekreterare	Ove Håkansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Jakob Beijer	08-645 31 50	jakob.beijer@gmail.com
	Ewa Hedlund	070- 623 45 37	ewa.hedlund@friluftsframjandet.se
	Hans Kjelleryd	070 600 35 17	kjelleryd@adadvice.se
	Bo Sjöberg	08-710 60 23	bo.cykel@gmail.com
Suppleant	Mikael Dahlke	070 256 57 52	mikael.dahlke@telia.com
	Elisabeth Engdahl Linder	070-746 62 40	elisabet.engdahl.linder@gmail.com
	Jan Olof Sandin		janne.sandin@gmail.com
Valberedning	Rune Lindqvist	070 952 02 23	runelindqvist44@gmail.com
	Birgitta Kaving	070 576 19 87	birgitta.kaving@bredband.net
	Cecilia Nilsson	0730- 323 646	cissihuddinge@gmail.com
Revisorer	Rolf Trana	070 262 56 54	rolf.trana@gmail.com
	Erling Olsson	070 2786071	erling.m.olsson@gmail.com
GRENLEDARE			
Barngrupper	Karin Norinder	073- 641 97 88	karin.norinder@friluftsframjandet.se
	Lina Partti	070- 405 02 58	lina.partti@friluftsframjandet.se
I Ur o Skur Skrinna Alpint	Elisabeth Bergqvist	08-746 81 46	forestandare@skogsangen.se
	Karin Norinder	073- 641 97 88	karin.norinder@friluftsframjandet.se
	Pär Duwe		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Sofia Fornander-Törnberg		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Anton Holm		skidskolan@huddingeskidskola.eu
	Anna Håkansson		skidskolan@huddingeskidskola.eu
Klättring Fjäll Kajak	Ulf Johansson	070 634 58 20	ulf@bergsidan.se
	Ove Håkansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
	Dan Sundgren	0704 88 90 99	dansundgren@gmail.com
	Kristina Löwenberg	0707 863 036	xc4u@comhem.se
	Leif Löwenberg	0705 16 65 43	leif.lowenberg@sandvik.com
	Mats Löfgren	070 663 80 59	mats.lofgren@friluftsframjandet.se
Längdskidåkning Långfärdsskridsko MTB Vandring	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	runelindqvist44@gmail.com
	Rune Lindqvist	070- 952 02 23	runelindqvist44@gmail.com
	Mats Löfgren	070- 663 80 59	mats.lofgren@beaconengineering.se
	Ove Håkansson	08-771 95 95	ove.hakansson@gmail.com
ÖVRIGT			
Friluftsmiljö Stavgång	Anna-Lena Handell	070 268 64 73	annalenahandell@gmail.com
	Gunilla Andér	070- 110 23 69	gunillakander@gmail.com
	Fler ledare behövs alltid! Kontakta grenledarna för information och kom gärna på någon av våra inspirationsträffar! Utbildningen får du av oss!		



Studieförbundet 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 Studieförbundet, ditt studieförbund, innan du genomför en aktivitet.

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

KANSLI

Adress	Arrendatorsvägen 2B, 141 62 Huddinge	
Telefon och Fax	08 774 85 99	Organisationsnr 812800 – 2287
Telefontider:	måndag – fredag 10 – 12, 13 – 15	PlusGiro 14 35 35 - 3
Besökstider:	måndag – fredag 9 – 12, 13 – 15	BankGiro 5763-7209
E-post	huddinge@friluftsframjandet.se	Swish 123 196 06 16
Hemsida	www.friluftsframjandet.se/huddinge	

Välkommen ut i naturen 2018 med Friluftsförbundet Huddinge!



B

SKOGÅS
PORTO BETALT
PORT PAYÉ
P 48



Huddinge lokalavdelning

Besök regelbundet vår hemsida
för att se vårt aktuella utbud av aktiviteter
www.friluftsfremjandet.se/huddinge
