



ÄVENTYR &

UPPLEVELSER FÖR SMÅ OCH STORA HOS FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ, APRIL-SEPT 2018

friluftframjandet.se/lidingo • facebook.com/friluftframjandetlidingo • lidingofreeskiers.se



LIDINGÖ

Vilken förening!

Trots en medelmåttig vinter (när det här skrivs i början av februari) så hittar våra skridskoledare isar och våra skidinstruktörer lär stora och små att förbättra sin utförsåkning. Till i vår och sommar planeras ännu fler fantastiska äventyr: vandringsprogrammet är större än någonsin, Strövare/Frilufssare startar nya grupper och vi diskuterar att starta "Öppna skogsgläntan" för barnlediga. Äventyrliga vuxna fortsätter med sina uppskattade äventyr och MTB slår återigen rekord i antalet deltagare.

Tack för att du med ditt medlemskap stöttar oss att genomföra aktiviteterna. Tyvärr visade höstens medlemsundersökning att relativt få medlemmar deltar i våra aktiviteter. Det är synd, aktiviteterna är till för er. Tveka inte att berätta vilka äventyr du saknar eller om du känner att du vill delta i verksamheten på något annat sätt.

Just nu söker vi någon eller några som kan hjälpa till att utveckla vår kommunikation. Dessutom behövs funktionärer som kan hjälpa till vid exempelvis Äventyrsdagen och bytesmarknaden. Du är varmt välkommen att kontakta kansliet, mig eller grenledaren för den verksamhet du är intresserad av.

Äventyrliga vårhälsningar,
Patrik Blomquist, ordförande



Strövare och Frilufssare för barnen. Och TVM för ungdomarna

Hos Strövarna och Frilufssarna träffas barn som vill ha roligt i naturen året runt. Strövarna är 6-9 år. De lär sig göra upp eld, laga mat på stormkök, använda kartan, bygga vindskydd och mycket mer. Frilufssarna är 10-13 år. De gör lite mer utmanande utflykter: paddlar kajak, klättrar och vandrar. Barnen träffas 6-7 gånger på våren och hösten, oftast på helger. De yngre grupperna brukar ha en eller två övernattningsnätter per år, oftast i samband med vårt läger på Hustegaholm i maj. De äldre barnen kan ha

fler övernattningsnätter, inte sällan med andra grupper från Lidingö eller vid större läger. Vi har kö till vår barnverksamhet. Ställ ditt barn i kö via mail till lidingo@friluftframjandet.se. För att kunna ta in fler barn behöver vi fler ledare! Det är ett roligt och givande uppdrag. Tveka inte, kontakta Anders Lindell anders.lindell@friluftframjandet.se för mer information!

TVM är Friluftsförbundets ungdomsverksamhet från 14 år och uppåt. Där fortsätter de med äventyr och hajker under alla årstider. TVM står för Tre Vildmarks Mål: Skogen, Vattnet och Fjället, platserna för våra äventyr. Bl.a. åker vi på läger, sover i egengjorda vindskydd och träffar andra naturintresserade. Vi ordnar också läger och aktiviteter för Frilufssarna, då tränar vi ledarskap och har kul tillsammans. Är du intresserad av TVM, kontakta e.rozenbeek@gmail.com.



MTB

Under våren startar träffarna den 11 april och fortsätter fram till 13 juni. Till hösten kommer vi att köra från slutet av augusti till mitten/slutet av oktober, på onsdagskvällar. För de som är intresserade kommer aktiviteten att läggas ut på FF:s hemsida 1 mars.

Äventyrliga vuxna - fler äventyr i vardagen

En grupp för dig som vill delta i olika sorters friluftaktiviteter på Lidingö och i närområdet. Våra äventyrliga vuxna grupper ses en gång i månaden, vardagskvällar eller helgdagar och utmanar oss själva genom att prova olika aktiviteter. På hemsidan kan du läsa mer om vad vi hittar på. För närvarande har vi två fulla grupper, så vi söker ledare för att skapa fler grupper. Hör av dig till lidingo@friluftframjandet.se om du är intresserad av att ställa dig i kö eller bli ledare.

Testa Äventyrsdagen den 9 september!

Vi kommer som vanligt att arrangera vår härliga Äventyrsdag, som pågår kl 11-15. Där kommer du att kunna testa många roliga aktiviteter för små och stora. Detaljerna kring Äventyrsdagen kommer upp på vår hemsida och Facebook så snart de är klara. Håll utkik!

VANDRING

Vi har vandringar året runt både på Lidingö och i Stockholms närhet. Under 2018 har vi dessutom flera vandringar med övernattnin på andra platser i Sverige.

Föränmälan är obligatorisk för de flesta vandringarna (gäller bl.a. ej tisdags- och onsdagsvandringar på Lidingö). För den som inte har tillgång till Internet eller ännu inte är medlem går det bra att anmäla sig till per.larsen@friluftsfremjandet.se eller per telefon 070-555 95 14. Ta för vana att titta in på vår hemsida då och då för senaste info. Det är viktigt att avanmäla sig om man får förhinder! De flesta vandringar kostar 50 kr för medlemmar och 100 kr för övriga (gäller bl.a. ej tisdags- och onsdagsvandringar på Lidingö och vandringar med övernattnin). Betalning med kontanter eller Swish. Utrustning m.m: Bra vandringsskor eller kängor, matsäck, varm dryck, vatten, gärna stavar, broddar vid halka, sittunderlag och kläder efter väder.

Tisdagsvandringar för vardagslediga

Vi vandrar i Grönstaskogen, eller Trollskogen som vi vill kalla den, och är ute omkring 2 timmar. Lätt vandring omkring 4 km och en rast med medhavd matsäck på vägen. **När och var:** 3 april – 29 maj samt 4 september – 30 oktober. Samling kl 10:00 vid Lidingölopsmonumentet på Grönsta gårde. Ledare är vanligen Siw (073 984 89 53) och Magnus Linde, men ibland får någon annan rycka in. Information om ändringar meddelas på 08 767 39 07. Ingen anmälan, ingen avgift.

Stavgång för kropp och själ

Vi går i lugn takt, som dock kan variera mellan deltagarna, utmed Kyrkvikens norra strand mot Hustegaholm och åter mot Vallen. Rast med medhavt förmiddagskaffe eller vad man föredrar. Totalt ca 5 km. Hela turen tar omkring 2 timmar. **När och var:** Onsdagar 4 april-30 maj samt 5 september – 31 oktober. Start från Lidingövallen, huvudentrén kl 10:00. **Ledare:** Magnus (073 999 71 13) och Siw Linde, men ibland får någon annan rycka in. Information om ändringar meddelas på 08 767 39 07. Ingen anmälan, ingen avgift.



Eldgarnsö naturreservat, söndag 22 april

Eldgarnsö i Mälaren har varierad natur på liten yta. En av sevärdheterna är den fridlysta misteln. Vi går runt ön (ca 6 km) och njuter av den omväxlande naturen och vyerna över det vackra mäljarlandskapet. **När och var:** Samling på natur-

reservatets parkering kl 10:00. Gemensam bilfärd från Lidingö vallen kl 09:00, eller SL-buss till hållplats Karlskär + ca 2 km promenad. **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. Anmälan senast 19 april. **Ledare:** Karin Stridh och Per Larsén.



Skogsvandring med lägereld på västra Lidingö, 6 maj

Följ med och upptäck skogsstigar och områden bortom de vanliga vandringsstråken. Vi kommer gå i vackra skogspartier, njuta av fin utsikt över öar och vikar, ta del av kulturhistoria och inte minst mysa kring lägerelden när vi tar rast. Ta gärna med något att grilla! Vandringen är ca 9 km. **När och var:** Samling vid Kalvhagens förskola kl 09:30, där vandringen också slutar. Buss 205 till Kalvhagsvägen, eller buss 203 till Ägirvägen. **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. Anmälan senast 3 maj. **Ledare:** Karin, Per, Siw, Magnus, Bosse, Tina, Eva m fl vandringsledare från Friluftsfremjandet Lidingö.

Vandringsresa till Öland, 10-13 maj 2018

Fullbokad, köplatser för eventuella avbokningar
Mer info: Se hemsidan



Fågelmorgon, lördag 19 maj

Lyssna, titta och lär om vårens fåglar. **När och var:** Samling kl. 06:30 vid Stockby P-plats. Medtag kikare och kaffetermos. Vi vandrar runt i Långängsområdet och rastar vid fågeltornet. Åter c:a 09:00. Klädsel efter väderlek. **Ledare:** Jan Scheja. Ingen anmälan, ingen avgift.

Vårvandring i Ekbacken, onsdag 23 maj

Vandring i Ekbacken när blomningen och våren är som vackrast. Karin Byström, som känner området väl, guidar oss och visar de rara örter som växer där. Vi avslutar med en stunds fika, så tag med termos och matsäck i ryggsäcken. **När och var:** Vi samlas vid Brostugan i Larsberg kl 14 för vandring i ett par timmar. **Mer info:** Se vår hemsida och Christian Gottlieb 070 303 29 14. Vandringen arrangeras i samarbete med Naturskyddsföreningen. Ingen anmälan, ingen avgift.

Vandring i Erstavik, lördag 26 maj

Erstavik är ett naturområde mellan Nackareservatet och Erstaviken. Vi vandrar ca 8 km och tar del av en unik natur- och kulturmiljö som är av riksintresse. Underlaget gör att vandringen är tillgänglig även för rullstolsburna.

När och var: Samling vid busshlp Tenntorp kl 09:30, där vandrigen också slutar. **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. Anmälan senast 24 maj. **Ledare:** Karin Stridh och Bosse Forsberg. Vandrigen sker i samarbete med föreningen Skogstur (www.skogstur.info).

Försommarvandring på Lidingö, lördag 2 juni

Följ med på vandring i vacker Lidingönatur, där vi tittar och lyssnar på allt som växer, sjunger och surrar. Vi går från Kottlasjön, via Långängssjön till Ekholmsnässjön och åter till Breviksbadet. Tag gärna med kikare och matsäck, vi räknar med en kortare kaffepaus på vägen. **När och var:** Samling vid Breviksbadets parkering kl 09:00, på promenadavstånd från Breviks station för dem som reser med tåget. Vandrigen beräknas ta cirka 2,5 timmar. Den leds av Virginia och Folke Kustvall-Larsson och arrangeras i samarbete med Naturskyddsföreningen. **Mer info:** Se vår hemsida och Christian Gottlieb 070 303 29 14. Ingen anmälan, ingen avgift.

Lyssna till kvällsfågelsång vid Hustegaholm, tisdag 5 juni

Vi vandrar runt Hustegaholm och längs Gråviken. Med lite tur får vi lyssna till näktergalen och andra kvälls- och nattsångare. **När och var:** Samling kl. 20:00 vid Hustegaholms P-plats. Åter ca 21:30. Medtag kikare. Klädsel efter väderlek. **Ledare:** Jan Scheja. Ingen anmälan, ingen avgift.



Vandring på Ornö, 15-17 juni

Fullbokad, köplatser för eventuella avbokningar. **Mer info:** Se hemsidan

Vandring i Härjarö naturreservat, lördag 7 juli

Härjarö är ett lättillgängligt strövområde vid Mälaren med långa, lättvandrade leder utmed stränderna. Vi vandrar ca 10 km, men det finns möjligheter att gå kortare bit om man t ex vill bada eller bara slappa. **När och var:** Samling vid Shellmacken i Ropsten kl 09:00 för gemensam färd i bilar till Härjarö. **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. Anmälan senast 2 juli. **Ledare:** Per Larsén och Bosse Forsberg.

Vandringsresa på Kullahalvön i Skåne, 22-26 augusti

Fullbokad, köplatser för eventuella avbokningar. **Mer info:** Se hemsidan

Vandra i Padjelanta, 28 augusti - 4 september

Start vid Ritsem, där vi samlas vid lunchtid tisdag 28 augusti. Vi tar båten till Akka för övernattnin g två nätter innan vi går vidare. Vi bor i stugorna i Gisuris (2 nätter), Kutjau re (2 nätter) och Vaisaluokta (1 natt). Tidigt den 4 september tar vi båten från Vaisaluokta till Ritsem för vidare färd söderut. Det innebär att vi varannan dag skall vandra till nytt härbärge. Övriga dagar gör vi dagsturer efter önskemål och ork. Du bör ha genomfört någon flerdagarsvandring i fjällen tidigare och ha god kondition.

Mellan Gisuris och Vaisaluokta är möjligheterna till proviantering sämre, så vi får bära mat för tre dagar. Gå in på vår hemsida, där du hittar en länk till ytterligare information och där du kan anmäla dig till turen. Du är välkommen att höra av dig med dina funderingar. Priset 4.500 kronor gäller om du är medlem i Svenska Turistföreningen och inkluderar logi i flerbäddsrum i sju nätter samt färdledning.

Ledare: Eva Buhre, 073-200 8121, eva.buhre@hotmail.com och Christian Gottlieb 070-3032914, christian.gottlieb@friluftsfamjandet.se



En tur Nybrokajen-Hammarby sjöstad-Saltsjö Duvnäs, lördag 1 september

M/S Emelie för oss från Nybrokajen till Hammarby sjöstad. Från Luma bryggan vandrar vi till Sickla sjö och Järsla sjö. Matsäcken avnjuts nära Järsla gård. Vandrigen fortsätter till Saltsjö Duvnäs station. Där tar vi Saltsjöbanan till Stockholm. En lättgången och trevlig vandring på ca 8 km. **När och var:** Samling 9:10 vid Ropstens T-station, utanför spärarna i nedre hallen. Resa till Östermalms torg och promenad till Nybrokajen. Pendelbåten M/S Emelie avgår kl 9:50 (glöm inte SL kortet). **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. Anmäl senast den 30/8. **Ledare:** Anders Rosswall och Karin Stridh.

Vandring i Rosersberg, lördag 15 september

Vandring om ca 10 km mellan slott, fornborgar och torp. Kanske passerar vi även en grotta vid Mälarens strand när vi vandrar utmed en del av Upplandsleden. Underlaget gör att vandrigen är tillgänglig även för rullstolsburna. **När och var:** Samling vid Rosersbergs pendeltågsstation kl 09:30, där vandrigen också slutar. **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. Anmälan senast 13 september. **Ledare:** Karin Stridh och Per Larsén. Vandrigen sker i samarbete med föreningen Skogstur (www.skogstur.info)



Vandring med guldkant i Tiveden, 19-21 oktober
Tiveden bjuder på intressanta naturupplevelser och en stark vildmarkskänsla. Här, i en av Sydsveriges vildaste skogar, kan du vandra i kaotiska blockmarker med upp till 10 meter höga klippblock. Vi bor komfortabelt på Sättra Bruks Herrgård, med hög standard, fina rum och fantastisk mat. Enkelrum mot tillägg. **Mer info och anmälan:** Se vår hemsida. **Ledare:** Per Larsén

KAJAK

Som vanligt kommer vi med många turer, prova-på-paddlingar och andra aktiviteter, både för nybörjare och rutinerade kanotister. Se vår hemsida för aktuellt program.



LIDINGÖ FREESKIERS – SVERIGES STÖRSTA FRIÅKNINGSKLUBB

Lidingö Freeskiers är en skid- och snowboardklubb för friåkande ungdomar. Verksamheten drivs inom Friluftsförbundet lokalförbundet på Lidingö. Skidglädje, nya härliga vänner och mängder av upplevelser på snö är vad Lidingö Freeskiers handlar om. Våra aktiviteter innefattar: barmarksträning under hösten, skidträning i Ekholmsnäsbacken, helgskidskola för nybörjare, hoppträning i samarbete med GT Vikingarna, Freeskiers Total för barn och ungdomar med funktionsnedsättningar, träning för barn med särskilda behov i samarbete med Mentor, utbildning av skidlärare, dagsresor till skidanläggningar där även familj och vänner är välkomna och mycket mer. Vi är extra stolta över att det är våra ungdomar som driver och leder nästan alla dessa aktiviteter. Välkomna att kontakta oss via www.lidingofreeskiers.se.



FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ

Kansli

Larsbergstorget 9
181 39 Lidingö
Expeditionstid torsdag 17-19

Telefon

Kansli 08-767 53 30
Skridsko/vandring 08-767 39 06
Övriga aktiviteter 08-767 39 07

E-post

lidingo@friluftsfremjandet.se

På internet

www.friluftsfremjandet.se/lidingo
Facebook www.facebook.com/friluftsfremjandetlidingo

Plusgiro

59 45 54-8

Plats för adressetikett

SKÖN VATTENGYMNASTIK

Denna skonsamma gymnastikform passar särskilt dem som har problem med muskler och leder eller är överviktiga. Gymnastiken i bassängen blir för de flesta första steget till ett aktivt friluftsliv. **När:** torsdagar kl 19.00-20.00. **Var:** Gångsätrabadet. För upplysningar och intresseanmälan, kontakta kansliet: lidingo@friluftsfremjandet.se, 767 53 30. Eller Eva Buhre, 073 200 81 21, eva.buhre@hotmail.com. **Kostnad:** 650 kr per termin.

HAR VI DIN E-POSTADRESS?

För att vi ska kunna skicka våra nyhetsbrev m.m. med e-post, behöver vi medlemmarnas e-postadresser. Om du inte lämnat den, gör så här: gå in på hemsidan, klicka på "Mina sidor" längst upp till höger, logga in med medlemsnummer eller personnummer och lösenord. Har du glömt lösenordet, följ anvisningarna. När du loggat in, gå till "Min profil" och lägg in din e-postadress. Tack!

SÅ BLIR DU MEDLEM

Anmäl dig på www.friluftsfremjandet.se/bli_medlem. Medlemsavgifterna är 100 kr för barn 0-12 år, 170 kr för ungdom 13-25 år, 360 kr för vuxna från 26 år, 530 kr för familj med samtliga på samma adress.

DINA MEDLEMSFÖRMÅNER

"Förutom tillgång till alla våra aktiviteter får du magasinet Friluftsliv 4 gånger per år. Du får också rabatt hos SJ, Idre Fjäll, Bergans, Outnorth, Calazo kartor och böcker, Melker Kayaks m.fl. företag. På Lidingö har du förmåner hos Happy Outdoor/Byt & köp, Maltes Cykel & Sport och Järnia.