

FRILUFTSÄVENTYR



VÅR / SOMMAR / HÖST / VINTER



MÄLARÖARNA
www.friluftsframjandet.se/malaröarna

FRILUFTS
FRÄMJANDET



FRILUFTSFRÄMJANDET SNART FEMTIO ÅR PÅ MÄLARÖARNA

Mälaröarnas lokalavdelning bildades 1969. Sedan dess har många entusiastiska ledare och funktionärer succesivt byggt upp vår verksamhet till vad den är idag. Vi har nu ett brett utbud av aktiviteter för små och stora friluftsintrösserade under både sommar och vinter. Vi är idag en av Friluftsförbundet största och mest aktiva lokalavdelningar. Det är en utveckling som vi har all anledning att vara stolta över och hoppas kunna vidareutveckla med dig som är ledare eller medlem fram till vårt 50-årsjubileum 2019.

Om du har synpunkter på vår verksamhet eller idéer till hur den kan utvecklas skicka ett mail till malaroarna@friluftsframjandet.se så vidarebefordras det till rätt person.

Styrelse och grenledare

Kontaktuppgifter till vår styrelse och våra grenledare hittar du också på www.friluftsframjandet.se/malaroarna

Bli medlem

Gå in på www.friluftsframjandet.se Tryck på knappen "Bli medlem" och följ instruktionerna. Medlemsår är helår med start 1 oktober. Medlemsavgift inbetalad fram till och med 31 maj, gäller till och med 30 september samma år. Medlemsavgift inbetalad från 1 juni gäller till och med 30 september nästa år. Som medlem får du bl.a. tidningen Friluftsliv 4 gånger per år! Läs mer om dina medlemsförmåner på: www.friluftsframjandet.se





Bli ledare

Vår verksamhet bygger på ideella ledares engagemang. Vi behöver dig! Våra ledare är grunden för hela Friluftsförbundet och vi behöver fler ledare till alla grenar för att kunna erbjuda ännu bättre verksamhet! För att bli ledare måste du inte vara jätteduktig i din gren. Det viktigaste är att du har ett engagemang. Om du är intresserad av att bli ledare, skicka ett mail till malaroarna@friluftsframjandet.se så vidarebefordras det till rätt person.



OMSLAGSFOTO:
JOEP DE LEEUW
ANNIKA GRANBERG
MARGARETA THORHAGEN
REDAKTÖR:
GÖSTA NORRGÅRD
LAY OUT/ORIGINAL:
ERNST WINGBORG


FOTO: JOHAN ENOKSSON


FRILUFTS FRÄMJANDET  LÅT ÄVENTYRET BÖRJA ENGAGERA DIG DETTA GÖR VI   


Mäläröarna Lokalavdelning GÖSTA NORRÅRD
BYTT LOKALAVDELNING LOGGA UT

MÄLARÖARNA

AKTUELLT

VÅR VERKSAMHET 

GENOMFÖRDA ÄVENTYR 

FÖR LEDARE 

OM OSS

Välkommen till Friluftsfrämjandet Mäläröarna

Häng med oss ut! Vi erbjuder härliga naturupplevelser genom en mängd små och stora friluftsäventyr! Allt från barnverksamheten med Skogsmulle till turer bland skog, vatten och fjäll för vuxna. Våra aktiviteter leds alltid av utbildade ledare som gör turerna säkra, njutbara, spännande och utvecklande. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inbiten fantast – våra grupper anpassas alltid efter deltagarna och vi erbjuder gemenskap såväl som utmaningar för de riktigt äventyrliga.

PS. Har du kanske drömt om att bli friluftsledare? Då har du kommit rätt. Välkommen att kontakta oss! Låt äventyret börja.

Skridskobanan vid Tranholmen är ÖPPEN (29/2)




Skridskobanan är ÖPPEN och i bra kondition, i stort sett slät kärnis. Tyvärr har nu sprickor börjat dyka upp i banan. Se upp för dessa! Banan har förlängts med en ny slinga in i Busviken. Det ger ytterligare ca 2,5 km åksträcka. Denna del är ännu inte lika slät som övriga bandelarna men fullt åkbar. Vi räknar med att kunna hålla banan öppen över sportlovet. Se bansträckning mm genom att klicka på länken nedan. Kafé Tranan håller öppet på söndag kl 12-15 med försäljning av kaffe, korv mm.


[LÄS MER OM SKRIDSKOBANAN +](#)

ÅRSMÖTE 10 MARS


[PROGRAM OCH ANMÄLAN HÄR +](#)

HITTA AKTIVITET


Verksamhetsområde  Målgrupp   MER



HÄRLIGA DAGAR PÅ VINTERFJÄLLET I JÄMTLAND
ARRANGÖR: MÄLARÖARNA
10-16 MAR 2016



LÅNGFÄRDESKRIDSKOTURER JANUARI - MARS 2016
(INFORMATION OCH ANMÄLAN VIA WWW.SKRIDBNO.NET/FFVFK/)
ARRANGÖR: MÄLARÖARNA
6 JUNI 2015 - 27 MAR 2016



MOTION SWIMRUN SYMPOSIUM LEMMEL ÖTILLÖ, NILS 2 ÅNGSLÖPSET, LARS L GENERALSEKRETERARE FF
ARRANGÖR: MÄLARÖARNA
23 APR 2016

Vi kommer i fortsättningen att presentera vårt aktivitetsprogram på vår hemsida istället för i tryckt form. Där hittar du komplett information om alla våra aktuella aktiviteter med beskrivning om hur du gör för att anmäla dig.

De i tiden närmaste aktiviteterna presenteras löpande på startsidan. Du hittar också alla kommande aktiviteter för respektive gren under presentationen i vänsterkolumnen.

Här presenterar vi våra olika verksamheter övergripande.

Vi erbjuder härliga naturupplevelser året runt genom en mängd små och stora friluftsäventyr! Allt från barnverksamheten med Skogsmulle till turer bland skog, vatten och fjäll för vuxna. Våra aktiviteter leds alltid av utbildade ledare som gör turerna säkra, njutbara, spännande och utvecklande. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inbiten fantast. Våra grupper anpassas alltid efter deltagarna och vi erbjuder gemenskap såväl som utmaningar för de riktigt äventyrliga.

3

FRILUFTSSKOLAN

Friluftsliv skapar naturintresse och grundlägger en vana att vara ute året runt. Det du gör som barn, blir ofta ditt fritidsintresse som vuxen. Friluftsförbundet Mälardalen driver en bred barn- och ungdomsverksamhet under namnet Friluftsskolan. Genom Friluftsskolan får många barn och ungdomar komma ut i naturen. De får tillägna sig grundläggande kunskaper i friluftsliv, lära sig respektera allemansrätten och värna om vår miljö. I vår verksamhet platsar alla barn och ungdomar. I Friluftsförbundet finns ingen utslagning, vi mäter inga prestationer och ingen behöver vara bäst. Friluftsskolan har till syfte att väcka intresse för friluftsliv hos barn och ungdomar genom att:

- Trivas och ha kul i naturen
- Vara aktsam om naturen
- Lära känna naturen
- Vara ute året runt.

Våra ledare är utbildade inom Friluftsförbundet i bl.a. natur och miljö, men också i pedagogik samt förhållningssätt för olika åldersgrupper.

I verksamhet upp till och med Strövarna, planeras och genomförs alla aktiviteter av Friluftsskolans ledare. Som Strövarna börjar man få inflytande över vilka aktiviteter man ska genomföra och som Friluftsskolan tar man, under överinseende av vuxna ledare, aktiv del i planeringen av gruppens verksamhet. Som äldre TVM:are tar man steget fullt ut och ansvarar själv för att planera och genomföra sina friluftaktiviteter. Det går utmärkt att börja Friluftsförbundets Friluftsskola oavsett ålder och tidigare erfarenhet av Friluftsförbundets Friluftsskola.

Det är många barn som vill vara med i våra grupper, därför behöver vi fler ledare – är du intresserad får du utbildning av oss utan kostnad.

INTRESSEANMÄLAN

Gå in på www.friluftsförbundet.se/malardalen och klicka dig fram via "FRILUFTSSKOLAN - VÅR BARNVERKSAMHET" till "Friluftsskolan – Anmälan". Där finns länk till ett formulär. OBS! Det är inget krav på medlemskap för att göra en intresseanmälan.



Barn och ungdomar i olika åldrar har olika förutsättningar och ställer olika krav på verksamhet och ledare, Friluftsrådets Friluftsskola är därför indelad i:



SKOGSKNOPP 1-2 ÅR

Skogsknopp heter Friluftsrådets äventyr för de allra minsta. I en skön mix av trygghet och purr i magen får de möta naturen. Mamma eller pappa, eller kanske farmor eller morfar, är med hela tiden och ger tryggheten.



SKOGSKNYTTE 3-4 ÅR

Skogsknyttar får uppleva naturen på nära håll. Lekar och sånger gör naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, vuxna och ledare får knyttarna lära känna det som lever. De blir vänner med stubbar, kottar, myror och maskar.



SKOGSMULLE 5-6 ÅR

Skogsmulle är barnens vän och fantasifigur i skogen. Mulle kommer till barnen för att leka, sjunga och berätta om naturen. 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.



SKOGSSTRÖVARNA 7-9 ÅR

Strövarna går iväg lite längre bort från hemmet, 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 vidöppen eld, paddla, klättra, sjukvård och prova på övernattnings i skogen. Barnen lär sig även att hantera kniv.



FRILUFSARNA 10-13 ÅR

Frilufsarna drar ut på längre turer i naturen. Du får lära dig att laga mat på stormkök och över öppen eld, hitta rätt i naturen samt göra spännande övernattnings. Du får uppleva annorlunda äventyr, paddla kajak i skärgården, göra nattvandringar och känna gemenskap runt lägerelden



TVM 14 ÅR OCH UPPÅT

TVM (som står för "Tre vildmarks-mål", skogen, vattnet och fjällen) blir barnen/ ungdomarna mer och mer inblandade i planering av verksamheten. Utflykter blir längre både i tid och rum t.ex. skidresor. Barnen ges möjlighet att träffa TVM:are från andra orter via resor och läger. Slutmålet är att grupperna i princip blir "självgående" och fullt trygga med att vistas i alla typer av natur.

FOTO: ANNA LEANDER NYBERG



ALPINSKIDSKOLA

I Friluftsförbundet läggs vi grunden för en livslång passion för skid- och snowboardåkning. Vår skidskola för barn och ungdomar bygger på åkglädje och pedagogik där leken som metod är i fokus. Varje år utbildar vi fler skidlärare. Vi har skidskola för barn och ungdomar oavsett nivå, från nybörjare till erfarna åkare som vill fortsätta utvecklas. Vid intresse erbjuder vi även snowboardskola.

I Mälardalens skidskola tränar vi skidhantering, åka lift, bromsa, svänga och mer avancerade teknikövningar. För att barnen ska ha hunnit utveckla den motorik som krävs är gränsen för nybörjare 5 år. Hjälms och alpina skidor behövs (ej stavar för nybörjare). Kontrollera utrustningen!

Vi håller till i Ekebyhovsbacken på Ekerö.

På www.friluftsförbundet.se/malardal får du mer information och anmäler dig till skidskolan när det närmar sig säsong, dvs i oktober/november.

OBS! Barnmedlemsavgiften i Friluftsförbundet är obligatorisk. Läs hur du blir medlem på www.friluftsförbundet.se

YOUNG FREESKIERS

Våra populära freeskiers är för killar och tjejer upp till 12 år som kan åka skidor och vill fortsätta och utveckla sin åkning. Mer information och anmälan, på www.friluftsförbundet.se/malardal

SNOWBOARD

”Snowboard”- lektioner för 10-åringar och äldre om intresse finns.

Kontakta: malardalensskidskola@gmail.com

VILL DU BLI SKIDLÄRARE?

Genom Friluftsförbundet kan du gå alla steg i skidlärarutbildningen som krävs för att avlägga skidlärarexamen. Du börjar med en introduktionskurs och varvar sedan praktik med utbildningsstegen. Vi på Mälardalens har dessutom egna clinics för våra instruktörer under säsongen, samt stöder de ledare som vill fortbilda sig vidare. Kontakta oss på malardalensskidskola@gmail.com om du undrar mer, eller behöver skidlärarpraktik.

BARNSKRIDSKO- OCH SKIDSKOLA

Vi har ambitionen att ordna en kombinerad längdskidskola och skridskoskola under vintern. Denna annonseras på www.friluftsförbundet.se/malardal när vintern närmar sig.

FOTO: KIM WIBECK



FOTO: JOHAN ENOKSSON



FOTO: OVE WESTERBERG

KAJAK

Vi erbjuder ledarledda turer med varierande svårighetsgrad. För att du ska få ut så mycket som möjligt av din paddling lär vi ut paddleteknik, ger tips om utrustning och ser till att du färdas i kajaken på ett säkert sätt. Vi rekommenderar varmt att du följer med på någon av våra räddningsövningar! Alla deltagare ska vara simkunniga.

Vi ordnar dags-, kvälls- och flerdagsturer. Vi har prova-på-kvällar och temadagar som t.ex. räddningsövningar. Som medlem har du även möjlighet att hyra en egen kajak för paddla ut på egen hand.

Svårighetsgradering

”Våra turer varierar i svårighetsgrad som anges mellan 1 och 5. Vad som krävs för de olika nivåerna hittar du på vår hemsida”

Läs om alla våra olika kajakturer på www.friluftsframjandet.se/malarno

FOTO: OVE WESTERBERG





FOTO: JOEP DE LEEUW



FOTO: JOEP DE LEEUW



SwimRUN

Swimrun är vår nyaste verksamhet. Premiären sommaren 2015 blev en stor succé. Vi hoppas på en stark utveckling under de kommande åren. Löpning vid Sandudden på Ekerö. Simning i Mälarens lugna vatten. Läs mer på www.friluftsframjandet.se/malarnoarna när säsongen närmar sig.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

VÄSTERSKRINNARNA

Är namnet på vårt samarbete med Västerorts lokalavdelning för långfärds-skridsko. Vi erbjuder skridskoåkning i grupper med varierande svårighetsgrad. Vårt åkområde är inom en radie av cirka 10 mil från Brommaplan.

TURER

Med samåkning i egna bilar tar vi oss till åkbara isar på Mälaren, någon insjö eller mer avlägsna skärgårdsisar. Turer arrangeras oftast på söndagar, men även andra dagar kan förekomma när förhållandena är goda.

På www.skridsko.net/ffvsk finns kvällen före en tur, senast kl 19.00 all information, om tider, samlingsplats, utrustning m.m.

OBLIGATORISK UTRUSTNING OCH GRUPPINDELNING

För att följa med på våra turer krävs fullständig säkerhetsutrustning. Vad det innebär hittar du på www.skridsko.net/ffvsk eller www.friluftsframjandet.se/malarioarna Där hittar du också den gruppindelning vi tillämpar.

GRUNDKURS – LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

För dig som kan åka långfärds-skridskor och nu vill komma med på våra turer. Kursen omfattar två teorikvällar om cirka två timmar per gång. Två praktikpass på is och avslutas med en frivillig isvaksövning. Kursen börjar vanligtvis i november och utannonseras på www.friluftsframjandet.se/malarioarna och på www.skridsko.net/ffvsk

PLOGAD SKRIDSKOBANA TRANHOLMEN – EKERÖ

Skridskobanan på Älvnäsviken plogades första gången 2003. Den har blivit en populär mötesplats för barn, ungdomar, vuxna och familjer. Under veckorna besöks den ofta av förskole- och skolklasser.

Så snart isen blivit tillräckligt tjock på Älvnäsviken stakar vi ut årets bana, som vi plogar så länge det finns säker is. Vi underhåller banan speciellt inför helgerna.

Skridskobanan drivs av Friluftsfrämjandet Mälarioarna med stöd av Ekerö kommun.

Banans status uppdateras under säsong regelbundet på www.friluftsframjandet.se/malarioarna





FOTO: JOHAN SWEDBRINK



FOTO: MARGARETA THORHAGEN

FJÄLL



FOTO: TERESA SOLER

I Mäläröarnas lokalavdelning har vi sedan många år en stark fjälltradition. Den håller vi levande genom vandringar i de svenska sommarfjällen och skidturer i fjällen på vintern. Genom vår fjällverksamhet blir din fjälltur trygg. Våra fjälledare är utbildade i turplanering, sjukvård, snö- och lavinkunskap samt fjällens natur, kultur och väder.

Allt från dags- till veckoturer

Sommartid har vi guidade fjällturer till fots, medan vi vintertid har fjällturer på längdskidor. Vi har också dagsturer som utgår ifrån stugor eller en fjällstation för dig som vill bo på samma ställe.

Våra turer presenteras på www.friluftsframjandet.se/malaroarna Där får du också information om hur du anmäler dig.

Förberedelser

Vi anordnar träffar innan turerna för att du ska kunna förbereda dig på bästa sätt inför din fjällresa, till exempel hur och vad du ska packa, hur du agerar vid dåligt väder och hur du lagar mat till fjälls.



FOTO: AGNETA MAGNUSSON

VANDRING



FOTO: GÖSTA NORRGÅRD

Vi bjuder på rika möjligheter för vandringar, både längre och kortare. Vi erbjuder ledarledda vandringar för dig som vill ha guidning till nya områden, eller bara trivs med att gå i grupp även om stigarna är välbekanta.

Ofta har ledaren intressanta saker att berätta om ställen vi passerar. Kanske du lär dig något nytt om platser du varit på många gånger. Du kan gå med gamla bekanta eller lära känna nya vänner. Under längre vandringar tar vi fikapauser.

Vi erbjuder både dags- och kvällsturer samt vandringar med övernattnig. För dig som är svampintresserad anordnar vi svampvandringar i september.

Hitta din vandring på: www.friluftsfamjandet.se/malarioarna

CYKEL

Vi på Mälaröarna anordnar cykelturer - både lokalt och längre sträckor. Häng med oss ut på en härlig tur. Hitta din cykeltur på:

www.friluftsfamjandet.se/malarioarna



FOTO: GÖSTA NORRGÅRD

BYTESMARKNAD VINTERSPORTUTRUSTNING

Bytesmarknad äger rum i Tappströmskolan i november och arrangeras i samarbete med Mälarearnas Alpina Skidklubb. Vi tar emot alla sorter av vintersportutrustning som är i användbart skick.

Av försäljningsvärdet behåller vi en provision. Det blir ett välkommet stöd för vår verksamhet.

Kom och titta om du vill se vad som finns!

OBS! Den utrustning som ska säljas måste vara i bra skick. Vi förbehåller oss därför rätten att inte ta emot, och sortera bort saker vi anser farliga eller undermåliga. Det som inte säljs får du hämta eller annars skänks det till välgörenhet.

För mer information besök vår hemsida: www.friluftsframjandet.se/malarnoarna

B



LÅT ÄVENTYRET BÖRJA



FOTO: THERESE ROSÉN

Friluftsförbundet Mälardalen

Box 112

178 22 EKERÖ

e-post:

malaroarna@friluftsframjandet.se

Hemsida:

www.friluftsframjandet.se/malaroarna

Lokalavdelningens

bankgiro: 5798-2118

OBS!

Ej för medlemsavgifter