

# VANDRINGSPROGRAM 2016

REGION MÄLARDALEN

ÄVENTYRET BÖRJAR HÄR.

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# INNEHÅLL

---

- 3. Bra att veta inför en vandring
- 4. Låglandsvandringar
- 17. Fjällvandringar
- 20. Vandringar utomlands
- 21. Tipspromenad
- 22. Geocaching
- 23. Utbildningar och fortbildningar
- 25. Söka aktiviteter på webben
- 26. Kontaktuppgifter



# BRA ATT VETA INFÖR EN VANDRING

---

## ALLEMANSRÄTTEN

Inte störa, inte förstöra är huvudregeln i allemansrätten. Utan allemansrätten skulle vi inte ha den fantastiska möjligheten att vistas ute i naturen på det fria sätt vi är vana vid. Men den tillåter inte vad som helst. Besök vår hemsida [www. friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se) för mer information.

## VANDRINGAR

Friluftsfrämjandets vandringar spänner över ett stort register, från korta promenader i hemmaterrängen till flerdagsturer i Sverige eller utlandet. Kunniga ledare är alltid med och ofta har turerna ett tema.

## FJÄLLTURER

Följ med på korta, långa, vackra, spännande och sköna turer i vår sista stora vildmark. På sommarfjället gör vi dagsturer eller veckovandringar med övernattnings i tält. Vinterfjället avnjuts bäst i grupp med kunniga ledare, på dagsturer, stugturer, toppturer eller bivackturer. Osäker? Friluftsfrämjandet ordnar förträffar och träningssturer.

## TIPS INFÖR EN VANDRING

Du behöver inte ha en ny dyr utrustning för att hänga med.

- Ett par rejäla skor eller kängor med kraftig sula är dock ett måste.
- Packa ryggsäcken med vatten, matsäck, varm dryck och sittskydd. Ha gärna med kamera, telefon och en naturbok/flora.
- Sist men inte minst: njut av vandringen, naturen och samvaron!

# LÅGLANDSVANDRINGAR

---

## VÄLKOMNA TILL EMBARSBODA

**Datum:** söndag 10 januari - söndag 29 maj 2016

**Tid:** 11.00 - 15.00

**Plats:** Embarsboda, Rävsta Naturreservat

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Karl-Erik Sturebrant

**Beskrivning:** Välkomna till vandrartorpet Embarsboda för fika och grillning. Vi har öppet alla söndagar med servering. Alla välkomna. Du kan komma med bil, skidor eller helt enkelt vandra. Kom in och värm dig, ta en fika eller grill på öppen eld.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

## VANDRING DALARÖ - NYFORS VIA KUSTEN

**Datum:** söndag 20 mars 2016

**Tid:** 08.00 - 16.00

**Plats:** Handenterminalen, Haninge

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Richard Parsons

**Beskrivning:** Vandring Dalarö – Nyfors. Vi träffas vid Handenterminalen och tar buss 839 till Malmvägen. Vi följer kusten till Nyfors, där man kan ta bussen till Gullmarsplan eller Tyresö Centrum. Vandringen är ca 22 km. Det är vått i skogen, bra skor är ett måste!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)





## TISDAGSVANDRINGAR FÖR VARDAGSLEDIGA

**Datum:** tisdag 29 mars - tisdag 29 november 2016

**Tid:** 10.00 - 12.00

**Plats:** Samling vid Lidingöloppsmonumentet på Grönsta gärde (buss 204 eller 212 till Lidingövällen).

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis

**Ansvarig ledare:** Siw Linde

**Beskrivning:** Tisdagar kl. 10.00 samlas vi vid Lidingöloppsmonumentet på Grönsta gärde. 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 på vägen när vi sätter i oss medhavd matsäck.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/lidingo](http://friluftsframjandet.se/lidingo)

## VILDMARKSVANDRING FÖR DE ALLRA MINSTA

**Datum:** torsdag 31 mars - torsdag 2 juni 2016

**Tid:** 10.30 - 13.00

**Plats:** Samling 10.30 utanför Naturum, Tyresta Nationalpark.

**Anmälan:** Obligatorisk föranmälan på webben.

**Pris:** Medlemspris 25 kr, övriga 50 kr.

**Ansvarig ledare:** Anna Ahlström

**Beskrivning:** Barnvagnsvandring i Tyresta Nationalpark, 5 km, på utvalda torsdagar. Välkommen du och din bebis på vandring längs med Barnvagnsslingan. Det här är en lugn vandring längs mysig skogsväg där vi lätt tar oss fram med våra barnvagnar! Vi vandrar tillsammans mot Bylsjön, där vi tar rast så ha gärna med matsäck. Kaffe eller te bjuder vi på. Sedan fortsätter vi vandringen på Barnvagnsslingan in i den bitvis grov- och högstammiga skogen längs med Sörmlandsleden tillbaka till byn.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/tyreso](http://friluftsframjandet.se/tyreso)

## NACKA-SALTSJÖBADENS VANDRINGAR

**Datum:** april 2016

**Tid:** Se Friluftsfrämjandets webb där vi annonserar våra vandringar.

**Plats:** Se Friluftsfrämjandets webb där vi annonserar våra vandringar.

**Pris:** Se Friluftsfrämjandets webb där vi annonserar våra vandringar.

**Ansvarig ledare:** Inger Höglund

**Beskrivning:** Se Friluftsfrämjandets webb där vi annonserar våra vandringar.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden](http://friluftsframjandet.se/nacka-saltsjobaden)

## VANDRING BLÅ LEDEN - DEL 1 DOMARUDDEN

**Datum:** lördag 2 april 2016

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Busstorget, Åkersberga station

**Anmälan:** Via webben eller till [osteraker@friluftsframjandet.se](mailto:osteraker@friluftsframjandet.se).

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Claes Tådne

**Beskrivning:** Blå leden sträcker sig mellan Domarudden och Vaxholm. Vi tänkte vandra den i tre etapper. Välkommen till en eller alla! Första etappen; Domarudden till Stava, ca 10-13 km. Vi går till Stava värdshus och passerar många historiska platser och fina stråk. Vandringen är lätt, mestadels grus eller asfalterade sträckor. Någon kortare sträcka i skog.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/osteraker](http://friluftsframjandet.se/osteraker)

## VANDRING I NACKARESERVATET

**Datum:** söndag 3 april 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Björkhagens T-bana

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Vandring i Nackareservatet. Sträcka: Björkhagen-Hellas-Söderbysjön-Björkhagen (börjar och slutar i Björkhagen). Samling vid Björkhagens T-bana 10.00. Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/haninge](http://friluftsframjandet.se/haninge)

## TISDAGSVANDRING

**Datum:** tisdag 5 april 2016

**Tid:** 09.00 - 13.00

**Plats:** Samling korsningen Liljewalchsgatan - Väster-  
gatan i Södertälje för samåkning till startplatsen.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Margareta Nyström

**Beskrivning:** Vi vandrar varje tisdag under perioden 5 april - 15 juni samt 30 augusti - 7 december. Vandringarna går på småvägar och skogsstigar i Södertäljetrakten och är mellan 6 och 10 km. Såväl ansvarig ledare som samlingsplats varierar. Ring alltid vår telefonsvarare 08-550 300 97 kvällen före vandringen för att få aktuell information!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/sodertalje](http://friluftsframjandet.se/sodertalje)

## ONSDAGSVANDRING

**Datum:** onsdag 6 april 2016

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Södertälje

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Margareta Nyström

**Beskrivning:** Varje onsdag under perioden 5 april - 15 juni samt 30 augusti - 7 december vandrar vi 10-15 km i trakten runt Södertälje - Nykvarn. Både samlingsplats och ansvarig ledare varierar. Ring alltid vår telefonsvarare 08-550 300 97 kvällen före vandringen för att få aktuell information!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/sodertalje](http://friluftsframjandet.se/sodertalje)

## TORSDAGSVANDRINGAR FÖR VARDAGSLEDIGA

**Datum:** torsdag 7 april - torsdag 24 november 2016

**Tid:** 09.30 - 12.30

**Plats:** Träkvista torg, Ekerö

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, 30 kr för övriga.

**Ansvarig ledare:** Ivar Danefjäll

**Beskrivning:** Torsdagsvandring för vardagslediga.

Vi varierar vårt val av stigar och vägar och eftersträvar att få lite motion samtidigt som vi lär oss lite om hembygd, fågel, djurliv och växter. Den som vill använda stavar är också välkommen. Tag gärna med lite fika för en kortare rast.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malaroarna](http://friluftsframjandet.se/malaroarna)

## VANDRING PÅ SÖDRA LIDINGÖ

**Datum:** lördag 9 april 2016

**Tid:** 09.30 - 14.00

**Plats:** Lidingö, samling vid busshållplats Torsvikstorg och vi avslutar vandringen vid busshållplats Toppmurklevägen.

**Anmälan:** Via webben eller till

[karin.stridh@friluftsframjandet.se](mailto:karin.stridh@friluftsframjandet.se) för icke medlem.

**Pris:** 50 kr för medlem och 80 kr för icke medlem.

**Ansvarig ledare:** Karin Stridh

**Beskrivning:** Följ med på en vandring på södra Lidingö. Vi kommer gå drygt 1 mil i ett normalt vandringstempo och räknar med att vara ute i 4-5 timmar. Vi går utmed Lilla Värtan där vi njuter av den fina utsikten på vår vandring mot naturreservatet Kappsta där vi letar efter vårens första blåsippor. Vi besöker även Raoul Wallenbergs födelseplats och tittar på bronsportföljen som är ett minnesmärke efter Wallenberg. Sedan fortsätter vi till Långängen-Elfviks naturreservat där vi kommer att passera flera sjöar och fågelrika kärr. Det blir en trevlig blandning av såväl naturupplevelser som lite kulturhistoria.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/lidingo](http://friluftsframjandet.se/lidingo)

## VILDMARKSVANDRING MED JANNE

**Datum:** lördag 9 april 2016

**Tid:** 09.45 - 15.00

**Plats:** Samling 9.45 på parkeringen utanför COOP i Tyresö C, därifrån samåkning 10.00 till Haninge.

**Pris:** Medlemspris 50 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Jan Bergström

**Beskrivning:** Vandring i Tyresta Nationalpark, ca 8 km. Vi vandrar från Höjden till Långsjöns norra spets på skogsstigar. Därifrån går vi vidare till Stensjön där vi tar rast. Kaffe eller te bjuder vi på. Sedan följer vi Årsjöbäcken genom brandområdet upp till Årsjön, därifrån är det inte långt kvar tills vi åter är vid Höjden.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/tyreso](http://friluftsframjandet.se/tyreso)

## VANDRING UTMED MAGELUNGEN

**Datum:** söndag 17 april 2016

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Rågsveds T-bana

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Från Rågsved tar vi oss via Kräppaldalen ner till sjön Magelungen. Vi vandrar ibland i omedelbar närhet av sjön och ibland lite längre bort från den på vägar, stigar och gator på södra sidan av den. Efter Högmora och Svartvik kommer vi till Ågesta friluftsgård där vi rastar för att ta oss vidare till Trångsund där vandringen avslutas. Vandringen är ca 12 km lång. Ta med fika och kläder efter vädret.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)

## VÅRVANDRING I NACKARESERYATET, FRÅN BJÖRKHAGEN TILL SALTSJÖBADEN

**Datum:** söndag 17 april 2016

**Tid:** 10.00 - 16.00

**Plats:** Björkhagens T-bana

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Jan Sandberg

**Beskrivning:** Samling vid Björkhagens T-banestation. Avslutning vid Solsidans station. Ca 16 km. Vi går genom Nackareservatet, från Björkhagen till Solsidans station. Gruppen kommer att passera vackra naturområden längs vägen, bland annat flera sjöar. För den som vill gå lite längre kan vandringen avslutas vid Saltsjöbadens station. Vi genomför vandringen i gott tempo, vi stannar kort då och då för vattenpauser samt för lunch. Ta med vatten och något att äta. Kläder efter väderlek. Varmt välkomna!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/haninge](http://friluftsframjandet.se/haninge)

## LÅNGHOLMEN/REIMERSHOLME

**Datum:** söndag 17 april 2016

**Tid:** 10.00 - 13.00

**Plats:** Hornstulls T-bana

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlemmar, övriga 20 kr.

**Ansvarig ledare:** Stefan Larsson, 070-465 79 19

**Beskrivning:** Medtag fika. Vid otjänligt väder - inställt.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/hagersten](http://friluftsframjandet.se/hagersten)

## FÅGELSKÅDNING OCH VANDRING RUNT SVARTSJÖVIKEN

**Datum:** söndag 17 april 2016

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Svartsjö slott, samling vid parkeringen.

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Egon Edwinson

**Beskrivning:** I samarbete med Mälardalens Ornitologiska Förening har vi en dag med fågelskådning och vandring. Området ger rika möjligheter att njuta av ett rikt fågelliv, sällsynta växter t.ex. nunneört, tibast och ramslök, vackra lundar och en intressant kulturhistoria. Ta gärna med fika för en kortare rast.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malardalarna](http://friluftsframjandet.se/malardalarna)



## VANDRING PÅ SÖRMLANDSLEDEN

**Datum:** lördag 23 april 2016

**Tid:** 08.35 - 16.00

**Plats:** Ropstens T-bana

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 50 kr för medlem och 80 kr för icke medlem.

**Ansvarig ledare:** Tina Lalander

**Beskrivning:** Följ med på vandring på Sörmlandsleden, etapp 5 mellan Handen och Paradiset (13 km). Det är en mycket charmig etapp med sjöar och vildmarks kvalitéer. Hanveden, som skogen kallas, bjuder på ett sammanhängande naturområde med myrar, sötvattenssjöar och hållmarkshöjder. Du bör ha en god kondition, bra skor, matsäck för två raster, vatten och kläder efter väder.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/lidingo](http://friluftsframjandet.se/lidingo)

## VANDRING I TYRESTA NATIONALPARK

**Datum:** söndag 24 april 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Tyresta By, samling vid serveringen.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Vandring i Tyresta Nationalpark (börjar och slutar vid Tyresta By). Samling vid Tyresta By vid serveringen 10.00. Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/haninge](http://friluftsframjandet.se/haninge)

## VÅRVANDRING PÅ EKERÖLEDEN

**Datum:** söndag 24 april 2016

**Tid:** 08.45 - 15.00

**Plats:** Träkvista torg, Ekerö, från Brommaplan går buss 177 8.40, med byte till buss 312 vid hållplats Träkvista, där övriga deltagare ansluter.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, 30 kr för övriga.

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Vi tar bussen till hållplats Rastavägen. Här börjar vandringen mot Skytteholm, en herrgård med anor från järnåldern. Skytteholm är också bekant för sin fina samling av Carl Milles skulpturer. Fortsätter efter Långtarmens strand med dess skira vårgrönska. Har bofinkarna och lärkorna anlänt från södern? Vi avslutar vandringen vid Träkvista, och har då gått ca 15 km.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malardalarna](http://friluftsframjandet.se/malardalarna)

## SÖNDAGSVANDRING

**Datum:** söndag 24 april 2016

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Parkeringen vid Södertälje C för samåkning till startplatsen.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Margareta Nyström

**Beskrivning:** En söndag varje månad vandrar vi 10-15 km i Södertäljetrakten. Ansvarig ledare varierar. Ring alltid vår telefonsvarare 08-550 300 97 kvällen före vandringen för att få aktuell information!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/sodertalje](http://friluftsframjandet.se/sodertalje)

## SÖRMLANDSLEDEN

**Datum:** söndag 1 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Björkhagens T-bana

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Denna dag går vi Sörmlandsledens första och andra etapp: Björkhagen - Skogshyddan - Alby Friluftsgård. Turen går förbi ett flertal sjöar: Söderbysjön, Sandasjön och Strålsjön för att nämna några. Ett par kilometer efter starten kommer vi till källan i närheten av Sandasjön där vi kan fylla på våra vattenreserver. Rast blir det vid Strålsjön med påtår vid Öringesjön. Underlaget är grusvägar samt vältrampade skogsvägar. Vandringen avslutas efter ca 14 km vid Nyfors busshållplats (i närheten av Alby friluftsgård). Det är möjligt att bryta vandringen efter ca 10 km. Ta med fika och kläder efter vädret.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)

## VANDRINGAR FÖR VARDAGSLEDIGA

**Datum:** tisdagar 3 - 24 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 12.30

**Plats:** Lida, vid den stora informationstavlan.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 0 kr för medlem i Friluftsförbundet, 30 kr för övriga.

**Ansvarig ledare:** Allan Andersson

**Beskrivning:** Vandra med gamla bekanta eller lär känna nya vänner. Lätta vandringar, ca 3 km. Vi är ute ca 2 tim. Vi varierar vårt val av stigar och vägar och eftersträvar att få lite motion samtidigt som vi lär oss litet om vår hembygd och om djurliv och växtlighet under vägen. Tag gärna med fika.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/botkyrka](http://friluftsframjandet.se/botkyrka)



## VANDRING PÅ NORRA ÖLAND

**Datum:** torsdag 5 - söndag 8 maj 2016

**Plats:** Kommunalhuset, Ekerö

**Pris:** 3000 kr

**Ansvarig ledare:** Egon Edwinson

**Beskrivning:** Orkidé- och kulturvandring. Vi vandrar på norra Öland tillsammans med en auktoriserad Ölandsguide. Inkvartering med vandrarhemsstandard, inklusive frukost. Vi åker gemensamt i egna bilar. De som ställer upp med bil får milersättning. Detta är ramarna för vandringen så vi återkommer med detaljer senare.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/maleroarna](http://friluftsframjandet.se/maleroarna)

## ADELSÖLEDENS DAG

**Datum:** torsdag 5 maj 2016

**Tid:** 08.40 - 15.00

**Plats:** Adelsö, buss 177 går från Brommaplan 8.40 resp. 9.40, byt till buss 312 resp. 311 vid hållplats Ekvägen. Åk till Sjöängen och tag färjan över till Adelsö och gå till ledens början.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Kristi himmelsfärdsdag är "Adelsöledens dag". Gå den 14 alt 17 km långa leden, där föreningar och adelsöfiskaren m.fl. ställer upp med olika aktiviteter efter leden. Leden är lättgången och väl märkt. Du går leden utan ledare.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/maleroarna](http://friluftsframjandet.se/maleroarna)



## VANDRING HJÄLSTAVIKEN RUNT

**Datum:** lördag 7 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Vi träffas intill ishallen i Märsta för samäkning till Hjälstaviken.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Karl-Erik Sturebrant

**Beskrivning:** Vi vandrar runt fågelparadiset Hjälstaviken, cirka 8 kilometer. Från Märsta ordnar vi samäkning till Hjälstaviken, som ligger mellan Sigtuna och Enköping på gamla Enköpingsvägen. Tag med fika och matsäck. Det går givetvis bra att själv åka till parkeringen vid Hjälstaviken.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

## VILL DU TITTA PÅ SKUNKKALLORNA?

**Datum:** söndag 8 maj 2016

**Tid:** 10.10 - 15.00

**Plats:** Järna

**Pris:** Medlem deltar gratis medan ej medlem betalar 50 kr kontant på plats.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Följ med på Sörmlandsleden. Du tar pendeltåget från Stockholm C 9.16 mot Södertälje, byter tåg i Södertälje hamn och åker till Järna, ankomst 10.08. Från Huddinge 9.32. Från Järna vandrar vi i vacker försommarnatur till Skunkkallorna som blommar och avslutar turen i Södertälje Syd. Medtag kläder och skor för vandring samt fika för uterast. Vandringslängd ca 14 km.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/huddinge](http://friluftsfamjandet.se/huddinge)

## SKÄRHOLMSVANDRING

**Datum:** söndag 8 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 12.00

**Plats:** Skärholmens T-bana

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlemmar, övriga 20 kr.

**Ansvarig ledare:** Anita Björk, 070-615 58 40

**Beskrivning:** Lätt vandring, handikappanpassad. Medtag fika. Vid otjänligt väder - inställt.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/hagersten](http://friluftsfamjandet.se/hagersten)

## VANDRING BLAND KOLONITRÄDGÅRDAR I BROMMA

**Datum:** tisdag 10 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Brommaplans T-bana

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, 30 kr för övriga.

**Ansvarig ledare:** Gunilla Edberg

**Beskrivning:** Upplev våren i Brommas koloniträdgårdar. Besöker först Åkeslund, en liten dold oas. Vidare mot Iris-Lillsjön. Vi rundar den idylliska sjön, gör en avstickare och kollar om bäverhyddan nära Ulvsunda slott ännu används och vad som hänt med slottets vackra äppelträdgård. Fortsätter genom Riksby till Glia, där vi rastar vid ledarens stuga. Därefter genom skogen till Linnéa. Korsar sedan Spångavägen och passerar genom Kyrksjölötens naturreservat till Åkeshov där vandringen kan avslutas med fika på café Blomma i växthuset. Vandringens längd ca 9 km.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malaroarna](http://friluftsfamjandet.se/malaroarna)

## TRASTARNAS VÅRKONSERT

**Datum:** tisdag 10 maj 2016

**Tid:** 18.00 - 21.00

**Plats:** Parkeringen vid Södertälje C för samäkning till startplatsen.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Niklas Jonson

**Beskrivning:** Våren är kommen och alla trastar är på plats. Fågelkören ökar för varje dag då flyttfåglarna kommer åter från sina vinterkvarter. Ta med liten kvällsmatsäck och kikare.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/sodertalje](http://friluftsfamjandet.se/sodertalje)

## VANDRING BLÅ LEDEN - DEL 2 STAVA VÄRDSHUS

**Datum:** lördag 14 maj 2016

**Tid:** 08.30 - 16.00

**Plats:** Busstorget, Åkersberga station

**Anmälan:** Via webben eller till [osteraker@friluftsfamjandet.se](mailto:osteraker@friluftsfamjandet.se).

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Claes Tådne

**Beskrivning:** Blå leden sträcker sig mellan Domarud den och Vaxholm. Vi tänkte vandra den i tre etapper. Välkommen till en eller alla! Andra etappen; Stava värdshus till Nyboda/Ladvik, ca 11 km. Etappen är på medelnivå, mycket skogsvandring och en del grusväg.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/osteraker](http://friluftsfamjandet.se/osteraker)

## ROSLAGSLEDEN

**Datum:** söndag 15 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Karby gård, Täby

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Vi fortsätter vår vandring utmed Roslagsleden som vi påbörjade i maj 2015. Andra etappen börjar i lagom kuperade motionsspår som övergår i vältrampade stigar över vackra hällar. Bronsåldersrösen samt skyttevärn från första världskriget kryddar vandringen. Turen är på ca 14 km. Medtar matsäck och kläder efter vädret.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enskede](http://friluftsfamjandet.se/enskede)

## VANDRING PÅ ELDGARNSÖ

**Datum:** tisdag 17 maj 2016

**Tid:** 18.30 - 21.00

**Plats:** Kommunalhusets parkering, Ekerö, 18.30 för gemensam bilfärd till Eldgarnsö.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi vandrar i vårkvällen och möter den skira vårgrönskan på Eldgarnsö med sina speciella örter och blommor. Vi får också tillfälle att se och höra på vårfåglar. Lättare matsäck med havs, samt gärna kikare och flora.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/maleroarna](http://friluftsfamjandet.se/maleroarna)

## FÅGELMORGON

**Datum:** lördag 21 maj 2016

**Tid:** 06.30 - 09.00

**Plats:** Stockby parkering

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Jan Scheja

**Beskrivning:** Fågelmorgon! Medtag kikare och kafetermos. Vi vandrar runt i Långängsområdet och rastar vid fågeltornet. Klädsel efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/lidingo](http://friluftsfamjandet.se/lidingo)

## VANDRING FÖR ALLA TILL NATURRESERVATET ASKARE HAGE

**Datum:** lördag 21 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 13.00

**Plats:** Samling på parkeringen intill Färjestadsbron vid Vibyvägens början, Sigtuna.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Eva Sagevid

**Beskrivning:** Vi vandrar från Sigtuna via Viby by till naturreservatet Askare Hage vid fågelparadiset Garnsviken. På vägen passerar vi det nya bysamhället vid Wenngarns slott. Har vi tur kan vi få syn på havsörn och fiskgjuse. Tag gärna med kikare. Vi äter medhavd matsäck intill fågeltornet vid Askare Hage. På hemvägen går vi via Viby utmed naturstig intill Garnsvikens vatten.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

## VILDMARKSVANDRING MED JANNE

**Datum:** lördag 21 maj 2016

**Tid:** 09.45 - 16.00

**Plats:** Samling 9.45 på parkeringen utanför COOP i Tyresö C, därifrån samåkning 10.00 till Spirudden på Ävavägen.

**Pris:** Medlemspris 50 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Jan Bergström

**Beskrivning:** Vandring på Stavholmen och i Tyresta Nationalpark, längd ca 2 + 6 km. Efter samling åker vi från Tyresö C till Spiruddens parkering. Därifrån vandrar vi ut på Stavholmen för att titta på vårens orkidéer och andra blommor, kanske även en del fåglar. Efter det åker vi tillbaka till Tyresta Nationalparks parkering vid Stensjödal. Sedan vandrar vi Fornborgs-slingan runt Stensjön. Vi tar rast vid Stensjön och vi bjuder på kaffe eller te.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/tyreso](http://friluftsfamjandet.se/tyreso)

## VANDRING TILL LÖVHAGEN

**Datum:** söndag 22 maj 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Nynäshamns station

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Lövhagen ca 10-12 km. Sträcka: Nynäshamn-Lövhagen-Hamnviiken-Nynäshamn (börjar och slutar i Nynäshamn). Samling på Nynäshamns station 10.15. Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)

## KULTURVANDRING DJURSHOLM-STOCKSUND

**Datum:** söndag 22 maj 2016

**Tid:** 08.45 - 15.00

**Plats:** Djursholm, Danderyd. Samling vid pendeltågsstationen Södertälje C.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 50 kr för medlem, 100 kr för prova-på för icke medlem. Möjlighet att köpa vandringskort.

**Ansvarig ledare:** Birgit Nyberg

**Beskrivning:** Vi vandrar ca 7 km från Djursholms centrum ner till Samsöviken, Sveaviken och Skärviken och passerar många speciella villor längs vägen. Vi fortsätter tätt intill vattnet vid Lilla Värtan fram till Stocksunds station. Ta med matsäck för en rast och SL-kort.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/sodertalje](http://friluftsfamjandet.se/sodertalje)



## VANDRING I SVARTSJÖ SLOTTSPARK MED LARS GRUNDBERG

**Datum:** tisdag 24 maj 2016

**Tid:** 18.30 - 21.00

**Plats:** Svartsjö slott

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi guidas runt i Svartsjö slottspark förbi den gamla Vasaslottsruinen, karpdammen och den vackra parken och får höra historien om det nuvarande slottets mycket skiftande historia. Lättare matsäck medhavs.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/maleroarna](http://friluftsframjandet.se/maleroarna)

## WEEKENDVANDRING PÅ SÖRMLANDSLEDEN

**Datum:** fredag 27 - söndag 29 maj 2016

**Plats:** Mölnbo

**Pris:** Medlem 200 kr, ej medlem 300 kr.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Vandra i vacker natur i försommarskrud och bo i tält eller vindskydd. Vi startar i Mölnbo och vandrar till Laxne och bor, lagar mat och trivs. Tag pendeltåget på fredagen 15.01 från Stockholm C, byt tåg i Södertälje hamn och stig av i Mölnbo 15.58. På söndagen tar vi bussen till Gnesta. Vatten ordnas längs vandringen. Välkommen på en fin vandring!

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## GÖKOTTA MED SILLFRUKOST

**Datum:** lördag 28 maj 2016

**Tid:** 07.00 - 11.00

**Plats:** Bromma gård, Säby

**Pris:** 100 kr för medlem, 130 kr för övriga.

**Ansvarig ledare:** Egon Edwinson

**Beskrivning:** Det blir en tur i markerna runt Bromma gård på Färingsö för att titta och lyssna på fåglar, med lite tur hör vi göken. Efter turen blir det sillfrukost vid Mälaren med tillfälle till bad. Buss 317 avgår från Brommaplan kl 06.10 till hållplats Gatan.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/maleroarna](http://friluftsframjandet.se/maleroarna)

## KVÄLLSFÅGELSÅNG

**Datum:** tisdag 31 maj 2016

**Tid:** 19.30 - 21.00

**Plats:** Lidingö, samling vid Ekholmsnäsbackens parkering.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Jan Scheja

**Beskrivning:** Under denna vandring lyssnar vi på kvällsfågelsång. Medtag kikare. Vi vandrar förbi Långängens Gård och fågeltornet. Klädsel efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/lidingo](http://friluftsframjandet.se/lidingo)

## VANDRING BLÅ LEDEN - DEL 3 NYBODA/LADVIK

**Datum:** lördag 11 juni 2016

**Tid:** 08.30 - 15.00

**Plats:** Nyboda/Ladvik, Åkersberga

**Anmälan:** Via webben eller till [osteraker@friluftsframjandet.se](mailto:osteraker@friluftsframjandet.se).

**Pris:** 20 kr

**Ansvarig ledare:** Claes Tådne

**Beskrivning:** Blå leden sträcker sig mellan Domarudden och Vaxholm. Vi tänkte vandra den i tre etapper. Välkommen till en eller alla! Tredje etappen; Nyboda/Ladvik till Vaxholm, ca 15 km. Vi kommer att gå på fina Bogesundslandet och få flera tillfällen att se vatten. Vandringen är på medelnivå. Största delen är vandring i skog och på grusade vägar.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/osteraker](http://friluftsframjandet.se/osteraker)

## LANDA VID EN BRYGGA

**Datum:** söndag 12 juni 2016

**Tid:** 10.00 - 16.00

**Plats:** Strömkajen

**Pris:** 30 kr för medlemmar.

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** Denna dag ger vi oss ut till en ö i Skärgården. Vilken det blir och vilka tider som gäller meddelas senare när tillfället närmar sig. Deltagaravgift inkluderar inte båtbiljetten som du själv ansvarar för. Medtag mat för uterast och kläder efter vädret.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)



## VANDRING EKERÖLEDEN FRÅN RASTABORG

**Datum:** söndag 12 juni 2016

**Tid:** 09.30 - 15.00

**Plats:** Träkvista torg, Ekerö, för vidare transport med bilar till startplatsen vid Rastaborg.

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Följ med på en heldagsvandring i försommartid! Vi vandrar Ekeröleden från Rastaborg via Rasta och Menhammar och tillbaka till utgångspunkten.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/maleroarna](http://friluftsfamjandet.se/maleroarna)

## SKÄRGÅRDVANDRING

**Datum:** söndag 3 juli 2016

**Tid:** 11.00 - 14.00

**Plats:** Samling vid hållplats Lillström. Resväg från Danderyd Sjukhus, buss 626 9.25, framme i Åkersberga 10.00.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlemmar, övriga 20 kr.

**Ansvarig ledare:** Nahid Sabaghi, 08-756 26 73

**Beskrivning:** Medtag fika. Vid otjänligt väder - inställt. Längd: 7,5 km.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/hagersten](http://friluftsfamjandet.se/hagersten)

## SKÄRGÅRDSTUR MED VANDRING PÅ NORRA MÖJA

**Datum:** torsdag 28 juli 2016

**Tid:** 08.30 - 19.10

**Plats:** Strömkajen, se avgångstid Waxholmsbolaget.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Båtbiljett och ev. inträde.

**Ansvarig ledare:** Gunilla Edberg

**Beskrivning:** Efter drygt 3 timmar genom vacker skärgårdsnatur når vi semesterbyn Dragedet. Vandringen går på lättgången skogsstig till Långvik där vi rastar med möjlighet till havsbad. Därefter följer vi grusvägen ner till Rams Mora. Där väljer vi mellan bad i Mellansjön eller besök på Roland Svensson museum. Vandringens längd ca 6 km. Tag med matsäck.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/maleroarna](http://friluftsfamjandet.se/maleroarna)

## LÅNGSJÖN RUNT

**Datum:** söndag 21 augusti 2016

**Tid:** 10.00 - 13.00

**Plats:** Fruängens T-bana

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlemmar, övriga 20 kr.

**Ansvarig ledare:** Stefan Larsson, 070-465 79 19

**Beskrivning:** Medtag fika. Vid otjänligt väder - inställt. Längd: 8 km.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/hagersten](http://friluftsfamjandet.se/hagersten)

## VANDRING I EN AV STOCKHOLMS GRÖNA KILAR

**Datum:** söndag 28 augusti 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Gullmarsplans T-bana

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Vandring i en av Stockholms gröna kilar, 10-12 km. Sträcka: Gullmarsplan-Hammarbybacken-Nackareservatet-Björkhagen (börjar vid Gullmarsplan och slutar i Björkhagen). Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)

## VANDRING PÅ SÖRMLANDSLEDEN

**Datum:** fredag 9 - söndag 11 september 2016

**Plats:** Kommunhuset, Ekerö

**Pris:** 1500 kr

**Ansvarig ledare:** Egon Edwinson

**Beskrivning:** Tvådagarsvandring med lätt packning i ett par etapper. En längre etapp på lördagen och en kortare på söndagen. Sträckningen är inte fastlagd än men kommer att ligga mellan lätt och medelsvår. Samåkning i privatbilar från Ekerö eller direkt till övernattningsstället. Övernattning i 2-bäddrum på vandrarhem inklusive frukost. Gemensam middag lördag kväll ingår i avgiften. Övriga måltider betalar var och en.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/maleroarna](http://friluftsfamjandet.se/maleroarna)

## VANDRING I TYRESTA NATIONALPARK

**Datum:** söndag 11 september 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Samling utanför Nationalparkernas hus.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Vandring i Tyresta Nationalpark, ca 10 km (börjar och slutar vid Tyresta By). Samling utanför Nationalparkernas hus. Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)

## VANDRING FRÅN NOCKEBY TILL HÄSSELBY

**Datum:** söndag 11 september 2016

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Samling Grönviksvägen under bron, busshållplats Nockeby på Drottningholmsvägen.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlem, 30 kr för övriga.

**Ansvarig ledare:** Gunilla Edberg

**Beskrivning:** Början av vandringen går genom Stockholms äldsta naturreservat Judarskogen. Vi går ner till sjön och förbi Salamanderdammen, därefter till Lugnet (torp från 1700-talet). Där tar vi en kort paus och fortsätter sedan förbi Ångbybadet och vidare genom Grimstareservatet. När vi kommer till Kvarnen stannar vi och tar en längre paus. Det är Kulturhusets dag och museet kan besökas. Kvarnen mal och caféet har öppet. Vi fortsätter sedan mot Hässelby Slott och vi avslutar vid lämplig TB-station. Vandringens längd ca 9 km.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarnoarna](http://friluftsfamjandet.se/malarnoarna)

## SKÄRHOLMSVANDRING

**Datum:** söndag 18 september 2016

**Tid:** 10.00 - 12.00

**Plats:** Skärholmens T-bana, utgång mot torget.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlemmar, övriga 20 kr.

**Ansvarig ledare:** Anita Björk, 070-615 58 40

**Beskrivning:** Lätt vandring, handikappanpassad. Medtag fika. Vid otjänligt väder - inställt.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/hagersten](http://friluftsfamjandet.se/hagersten)

## KULTURVANDRING PÅ SKOGSKYRKOGRÅDEN

**Datum:** söndag 18 september 2016

**Tid:** 08.45 - 15.00

**Plats:** Enskededalen, samling vid Södertälje C för att ta pendeln mot Stockholm.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 50 kr för medlem, 100 kr för prova-på för icke medlem. Möjlighet att köpa vandringskort.

**Ansvarig ledare:** Birgit Nyberg

**Beskrivning:** Vi besöker Skogskyrkogården i Gamla Enskede, ett av Unescos Världsarv. Skogskyrkogården har 100.000 gravplatser och är störst i landet. Ta med matsäck för en rast och SL-kort.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/sodertalje](http://friluftsfamjandet.se/sodertalje)

## VANDRING I EKEBYHOVS SLOTT

**Datum:** lördag 24 september 2016

**Tid:** 09.00 - 13.00

**Plats:** Kommunalhusets parkering, Ekerö för gemensam bilfärd till Ekebyhovs slott.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi kommer att guidas i denna historiska miljö och få höra om de skiftande människooöden som levt där. Det kommer även att berättas om märkliga närvaro som anställda upplevt på kvällar och tidiga mornar av oförklarligt slag. Vi kommer att vandra i äppelträdgården och den vackra bokskogen. Matsäck medhavs.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarnoarna](http://friluftsfamjandet.se/malarnoarna)

## VILDMARKSVANDRING MED JANNE

**Datum:** lördag 24 september 2016

**Tid:** 09.30 - 17.00

**Plats:** Samling 9.30 för samåkning vid parkeringen utanför COOP i Tyresö C. Alternativt 10.00 vid parkeringen vid Tyresta By dit du kan ta dig kommunalt.

**Pris:** Medlemspris 50 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Jan Bergström

**Beskrivning:** Vildmarksvandring i Tyresta Nationalpark, ca 12 km. Vi vandrar från Tyresta by förbi Bylsjön och Årsjön till Stensjön där vi rastar. Sedan följer vi leden västerut genom brandområdet tillbaka till Tyresta by. Vandringen tar 6 - 7 timmar. Vi bjuder på kaffe eller te. Kom ihåg ta med matsäck.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/tyreso](http://friluftsfamjandet.se/tyreso)



## VANDRING MED MEDITATION I NACKARESERVATET

**Datum:** söndag 25 september 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Björkhagens T-bana

**Anmälan:** Anmälan enbart via webben.

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** En tur i fina Nackareservatet där vi två - tre gånger stannar upp för en stunds stillhet med olika övningar. Vandringsen blir ca 12 km lång och går på varierande underlag; allt från plana gångvägar till mindre skogsstigar. Medtag matsäck för uterast samt glatt humör.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enskede](http://friluftsfamjandet.se/enskede)

## VANDRING MUSKAN RUNT

**Datum:** söndag 25 september 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Ösmo station

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Muskan runt, ca 10-12 km (börjar och slutar i Ösmo). Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek. Samling vid Ösmo station på perrongen 10.00.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/haninge](http://friluftsfamjandet.se/haninge)

## VANDRING VID VÄRTAN

**Datum:** söndag 25 september 2016

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Samling vid hållplats Näsby Park. Resväg från Östra station, Roslagsbanan 9.40, framme 10.00.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Gratis för medlemmar, övriga 20 kr.

**Ansvarig ledare:** Nahid Sabaghi, 08-756 26 73

**Beskrivning:** Medtag matsäck. Vid otjänligt väder - inställt. Längd: 11,5 km.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/hagersten](http://friluftsfamjandet.se/hagersten)

## SVAMPVANDRING

**Datum:** söndag 25 september 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Kommunalhuset, Ekerö

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi kommer att vandra i för tillfället lämplig svampskog någonstans på Mälarearna. Vi kommer att lära oss de vanligaste matsvamparna och plocka dessa samt lära oss de vanliga giftsvamparna för att känna igen dessa och undvika farliga misstag. Om det ges möjlighet kommer vi att göra en svamputställning på plats eller uppsöka utställningen i scoutstugan om den ännu pågår. Matsäck, svampkorg, svampkniv, gärna liten svampbok medhavs.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/malarioarna](http://friluftsfamjandet.se/malarioarna)

## SVAMPVANDRING

**Datum:** söndag 2 oktober 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Kommunhuset, Ekerö

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Gunnar Thorsell

**Beskrivning:** Vi kommer att vandra i för tillfället lämplig svampskog någonstans på Mälarsöarna. Vi kommer att lära oss de vanligaste matsvamparna och plocka dessa samt lära oss de vanliga giftsvamparna för att känna igen dessa och undvika farliga misstag. Om det ges möjlighet kommer vi att göra en svamputställning på plats eller uppsöka utställningen i scoutstugan om den ännu pågår. Matsäck, svampkorg, svampkniv, gärna liten svampbok medhavs.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## BOGESUNDSLAND

**Datum:** söndag 9 oktober 2016

**Tid:** 08.30 - 14.00

**Plats:** Danderyd sjukhus T-bana

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** En vandring på Blå leden på Bogesundslandet. Vi tar bussarna 670 och 681 från Danderyds Sjukhus till hållplatsen Bogesunds gård (med byte vid Kulla Vägsäl) dit vi ankommer 8.57. Här börjar själva vandringen. Vi vandrar utmed Blå leden genom vacker Roslagsnatur. Vandringen avslutas efter ca 13 km vid Kulla vägsäl. Medtag kläder efter väder och matsäck för uterast.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/enskede](http://friluftsframjandet.se/enskede)

## VANDRING I HANVEDEN

**Datum:** söndag 9 oktober 2016

**Tid:** 10.00 - 15.00

**Plats:** Handenterminalen, Haninge. Samling utanför Pressbyrån.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Medlem 20 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Björn Hallberg

**Beskrivning:** Sträcka: Lisma-Brink-Riddartorp-VH (börjar vid Handenterminalen och slutar i Västerhaninge). Samling vid Handen station utanför Pressbyrån 10.00 för vidare färd med buss 865 (10.12) till Lissma skola. Medtag matsäck & dryck, kläder efter väderlek.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/haninge](http://friluftsframjandet.se/haninge)



## VANDRING PÅ LOVÖN

**Datum:** söndag 9 oktober 2016

**Tid:** 09.00 - 15.00

**Plats:** Samling på stora parkeringen mitt emot Orangeriet vid Drottningholm.

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Fuktig luft, doft av multna löv, ljud av fåglar som samlas för sin flytt söderut. Lite vemodigt att sommaren är över men också skönt att allt blir lugnare. Härliga promenader i skogen, stunder vid vattnet, tid för reflektion. Hösten är härlig, njut av den här och nu. Vi går dels i gamla kulturbygder dels i terräng. "Förfärd Stockholm" kommer att passera i tunnlar under Lovön. Har naturen påverkats, hur kommer den att förändras? Vandringens längd ca 12 km.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## VILDMARKSVANDRING MED JANNE

**Datum:** lördag 22 oktober 2016

**Tid:** 09.45 - 15.00

**Plats:** Samling 9.45 på parkeringen utanför COOP i Tyresö C, därifrån samåkning 10.00 till Höjden, Haninge.

**Pris:** Medlemspris 50 kr, övriga 100 kr.

**Ansvarig ledare:** Jan Bergström

**Beskrivning:** Vandring i Tyresta Nationalpark, ca 8 km. Vi vandrar från Höjden till Långsjöns norra spets på skogsstigar. Därifrån går vi vidare till Stensjön där vi tar rast. Kaffe eller te bjuder vi på, glöm inte matsäck. Sedan följer vi Årsjöbäcken genom brandområdet upp till Årsjön, därifrån är det inte långt kvar tills vi åter är vid Höjden.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/tyreso](http://friluftsfamjandet.se/tyreso)

## TRADITIONELL HÖSTVANDRING

**Datum:** söndag 30 oktober 2016

**Tid:** 10.00 - 14.30

**Plats:** Skarpnäcks T-bana

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** En klassiker i repris. Det är sedan många år tradition att gå på tur runt sjön Flaten någon gång under hösten. Ibland tidigt i september och ibland så sent som i november. Det blir olika upplevelser varje gång. Vad bjuder sjön på denna gång? Följ med så får du se! Turen är på ca 13 km. Vi går på skogsvägar med få ojämnheter. Medtag matsäck för uterast och ett glatt humör.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enskede](http://friluftsfamjandet.se/enskede)

## TÄBY KYRKBY TILL HÄGERNÄS

**Datum:** söndag 13 november 2016

**Tid:** 10.00 - 14.00

**Plats:** Kyrkby station, Täby

**Pris:** 30 kr

**Ansvarig ledare:** Susanne Lüders

**Beskrivning:** En fin och omväxlande tur i Täbys vackra kulturmarker. I området kring Täby Kyrkby hittar man många fornnordiska lämningar. De tidigaste är från bronsåldern. Området har bebotts och kultiverats sedan dess. Vi kommer bland annat förbi en varggrop som troligen är från 1600-talet och som användes långt in på 1800-talet. Vandringen är ca 11 km lång och går mestadels på motionsspår och välordnade vägar. En bit Roslagsleden hinner vi också med. Medtag matsäck för uterast och ett glatt humör.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enskede](http://friluftsfamjandet.se/enskede)





# FJÄLLVANDRINGAR

---

## SÄKER SOMMARFJÄLLTUR

**Datum:** tisdag 26 april - tisdag 10 maj 2016

**Tid:** 18.30 - 20.30

**Plats:** Friluftsförbundet lokaler,  
Arrendatorsvägen 2B, Huddinge.

**Anmälan:** Anmälan via webben.

**Pris:** Medlem 400 kr, ej medlem 500 kr.

**Ansvarig ledare:** Ove Håkansson

**Beskrivning:** Denna kurs vänder sig till dig som gillar fjällerna på sommaren. Kursen leds av certifierade fjällledare och behandlar det mesta du behöver veta för en skön och säker fjälltur sommartid. Vi kommer att gå igenom lämplig utrustning som minimerar vikten på ryggsäcken men som ökar säkerheten. Förslag på bra turer i olika fjällområden, mat och boende samt säkerhetsfrågor kommer att behandlas. Kursen genomförs under tre vardagskvällar i april-maj 2016; tisdag 26 april, tisdag 3 maj och tisdag 10 maj. Kaffe/te och smörgås ingår. Välkommen på en givande kurs!

**Hemsida:** [friluftsförbundet.se/huddinge](http://friluftsförbundet.se/huddinge)

## SOMMARVANDRING RUNT KEBNEKAISE MED TÄLT ELLER I STUGOR

**Datum:** fredag 29 juli - måndag 8 augusti 2016

**Plats:** Nikkaluokta

**Pris:** 500 kr

**Ansvarig ledare:** Rune Lindqvist

**Beskrivning:** Vi tar tåget från Stockholm C fredag kväll till Kiruna och därifrån buss till Nikkaluokta, där vi övernattar efter en eftermiddagsvandring. Söndag, båt upp i Vistasdalen och vandring till Vistas. Vi fortsätter till Nallo - vår favoritstuga med högalpin känsla. Fortsatt vandring via Sälka, Singi, Kaitumjau-re, Tesajaure, till Vakkotavare, varifrån vi beräknar ta buss på söndag till Gällivare för tåg söderut under natten. Du väljer själv att bo i tält eller stuga. Mat finns i ett flertal av stugorna varför packningen kan hållas under 10 kilo. Dagsetapperna blir mellan 9 och 22 km. Välkomna till en tur i vårt favoritområde!

**Hemsida:** [friluftsförbundet.se/huddinge](http://friluftsförbundet.se/huddinge)



## FJÄLLVANDRING TILL STUGOR I ABISKOTRAKTEN

**Datum:** fredag 5 - söndag 14 augusti 2016

**Plats:** Abisko turiststation

**Anmälan:** Preliminäranmälan via webben

**Pris:** Ej klart

**Ansvarig ledare:** Lars Hallgren

**Beskrivning:** Vandring på kända och mindre kända leder med start och slut i Abisko. För att delta ska du kunna vandra 2 mil med en packning på 10-12 kilo. Vi köper mat i de stugor som har butik för att minimera packningen och turas om att laga middagsmat till alla. Vi bor i Abiskojaure, Unna Allakas, Allesjaure och Kårsavagge. Detaljerad information bland annat pris och bokningsvillkor kommer.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/enskede](http://friluftsfamjandet.se/enskede)

## TÄLTVANDRING I LUNNDÖRRSFJÄLLEN

**Datum:** fredag 5 - onsdag 10 augusti 2016

**Plats:** Undersåker

**Pris:** 2400 kr

**Ansvarig ledare:** Agneta Magnusson

**Beskrivning:** I västra Jämtland ligger de geologiskt spännande Lunndörssfjällen. Här har inlandsisen lämnat tydliga spår och skapat fina U-dalar med branta bergsidor. Vi vandrar med tält i Lunndörssfjällen och utforskar dalgångarna som sedan länge använts som färdväg mellan Härjedalen och Jämtland. Vi passerar också Issjön och Pyramiderna. Vandringen är tänkt både för dig som vill börja fjällvandring med tält, och för dig som vandrat tidigare. Dagsetapperna är ca 1,2-1,5 mil. Innan vandringen har vi en förträff där vi går igenom planering och utrustning. För att få en bra upplevelse på vandringen har du friluftsvana, erfarenhet att bära ryggsäck med tältutrustning samt god kondition.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/maleroarna](http://friluftsfamjandet.se/maleroarna)

## TÄLTTUR I ABISKOFJÄLLEN

**Datum:** måndag 8 - söndag 14 augusti 2016

**Plats:** Abisko

**Anmälan:** Via Din Kurs <https://dinkurs.se/35249>.

**Pris:** 3500 kr

**Ansvarig ledare:** Ulrika Jahrmarkt

**Beskrivning:** Årets tälttur på 4 tältnätter, kommer vi förlägga till norra Sverige och i området väster om Abisko. Avfärd sker på måndagskvällen och vi anländer i Abisko innan lunch på tisdagen. För en snabb start tar vi liften uppför Njulla och så är vi på fjället! Vi vandrar vidare mot Låktatjåkka och mot Trollsjön. Vandringen fortsätter sedan hemåt i Kårsavagge. På lördagseftermiddagen tar vi nattåget hemåt och anländer i Uppsala/Stockholm på förmiddagen/lunchtid på söndagen. Du kommer få smaka på fjällen, uppleva omväxlande sidor av fjällen, uppförsbackar och nedförsbackar, trevligt sällskap och förhoppningsvis god mat.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/upsala](http://friluftsfamjandet.se/upsala)





## VANDRINGAR I FJÄLLEN KRING FUNÄSDALEN

**Datum:** söndag 14 - lördag 20 augusti 2016

**Plats:** Funäsdalen, samling på Brommaplan för samåkning i bilar.

**Anmälan:** Senast 1 juni till dag@wagle.se, alt. 073-064 22 43.

**Pris:** 6600 kr

**Ansvarig ledare:** Dag Wigle

**Beskrivning:** Sommarfjällen är magiska med stor-slagna orörda vidder, frodiga dalgångar, lekfulla bäckar, fiskrika sjöar och fascinerande karg miljö. I Funäsfjällen finns också den klara luften, tystnaden och lugnet. Vi vandrar på de markerade lederna, bor bra och äter gott i Funäsdalen i norra Härjedalen. Den kalkrika marken erbjuder ovanligt bördiga, blomstrande och lättvandrade fjäll. Vi gör fyra dagsvandringar, i grupper anpassade efter våra deltagare. En dag är ledig med möjlighet att t.ex. resa till Röros, besöka myskoxar, paddla på Ljusnan, eller kanske göra en egen vandring. Vi bor på hotell i Funäsdalen med del i dubbelrum och fri tillgång till pool och bastu.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/malarnoarna](http://friluftsframjandet.se/malarnoarna)

## FJÄLLVANDRING I SÖDRA LAPPLAND

**Datum:** torsdag 8 - onsdag 14 september 2016

**Plats:** Hemavans Fjällstation, nattåg går från Stockholm till Umeå, där buss till Hemavan ansluter.

**Pris:** 4000 kr

**Ansvarig ledare:** Eva Buhre

**Beskrivning:** Efter övernattnig i Hemavan vandrar vi fem hela dagar med en övernattnig i Viterskalsstugan och tre övernattningar i Syterstugan där vi gör dagsturer. Turen avslutas i Hemavan. Vi som reser från Stockholm tar nattåg till Umeå på kvällen den 7 september och är åter i Stockholm på morgonen den 15 september.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/lidingo](http://friluftsframjandet.se/lidingo)

## HÖSTFÄRGER I JÄMTLANDSFJÄLLEN - VANDRING TILL GÅSEN OCH SYLARNAS

**Datum:** lördag 17 - onsdag 21 september 2016

**Plats:** Sylarnas fjällstation

**Anmälan:** Se hemsida för mer info om anmälan.

**Pris:** 3500 kr

**Ansvarig ledare:** Lena Douhan Håkansson

**Beskrivning:** När sommaren definitivt har övergått i höst beger vi oss till fjälls för några härliga dagars avbrott i vardagen. Med start i Storulvån vandrar vi upp på kalfjället till fjällstationen nedanför Sylarnas imponerande toppar och fortsätter dagen därpå till Gåsen, en högt belägen fjällstuga med strålande utsikt. Tredje dagen når vi vandringens högsta punkt 1200 möh innan leden vänder neråt till Stensdalen. Den sista etappen går i gles skog och över myrar med utsikt över Vålådalen. Dagsetapperna är ca 13-17 km och terrängen relativt lättvandrad. Vi bor i STF's fjällstugor Gåsen och Stensdalen och på Sylarnas fjällstation. Som vanligt samlas vi på kvällarna till gemensam middag tillagad av kvällens matlag, ett väl beprövat och trevligt sätt att umgås.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/uppsala](http://friluftsframjandet.se/uppsala)

## HÖSTRESA TILL BRUKSVALLARNA MED FJÄLLVANDRING

**Datum:** torsdag 22 - söndag 25 september 2016

**Plats:** Bruksvallarna, samling vid parkeringen framför Welcome Hotel, Barkarby, Järfälla.

**Anmälan:** Bindande anmälan via webben.

**Pris:** 3400 kr

**Ansvarig ledare:** Gabriella Nilsson

**Beskrivning:** Häng med till Härjedalsfjällen i bästa höstskrud och dagtursvandra! Vi reser med buss från Järfälla och bor bekvämt på Bruksvallarnas fjällhotell med helpension (lunchmatsäck) i två eller fyrbäddsrum. Vi erbjuder tre vandringgrupper som går sträckor från 12-22 km per tur. Förutom vandringar arrangeras gemensamma kvällsaktiviteter.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/jarfalla](http://friluftsframjandet.se/jarfalla)

# VANDRINGAR UTOMLANDS

---

## VÅRVANDRING I SPANSKA ANDALUSIEN

**Datum:** lördag 23 - lördag 30 april 2016

**Plats:** Spanien

**Pris:** 9440 kr

**Ansvarig ledare:** Ewa Hedlund

**Beskrivning:** Möt våren till fots i vackra Andalusien. Njut av blomsterprakten, bergen och de moriska byarna. Vi vandrar med guide mellan små, charmiga bergsbyar och övernattar på genuina, andalusiska familjehotell, långt bort från de stora turiststråken. Bagaget fraktas mellan byarna så du behöver bara bära en liten ryggsäck. Vi börjar vår vandring i Ronda, ett av UNESCOs världsarv och går in i Sierra de Grazalema Natural Park. Vi är en liten, exklusiv grupp på 10 personer, så skynda att anmäla dig så du är säker på att få en plats.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/huddinge](http://friluftsframjandet.se/huddinge)

## VANDRING MED TÄLT I MERCANTOUR

**Datum:** måndag 27 juni- måndag 4 juli 2016

**Plats:** Frankrike

**Anmälan:** Anmälan via webben.

**Pris:** 1700 kr

**Ansvarig ledare:** Francois Herrault

**Beskrivning:** 6 dagars tältvandring i Mercantour (norr om Nice), en nationalpark i södra alperna, precis vid gränsen mot Italien. I Mercantour nationalpark är vyerna storartade med rik flora och fauna. Vargar är sällsynta men det finns goda möjligheter att se uter, rådjur, bergsgetter och rovfåglar. Vandringsen går i kuperad terräng. Ingen speciell utrustning krävs utöver väldigt bra vandrings skor och tält. Vi kommer att äta de flesta luncherna ute i naturen men kvällsmaten kommer vi oftast att ta vid fjällstugorna. Vi vandrar 4-7 timmar per dag i lugnt tempo. I priset ingår transport till och från flygplatsen, första och sista natten på hotell samt själva guidningen.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/haninge](http://friluftsframjandet.se/haninge)

## VANDRINGSRESA SYD TYROLEN

**Datum:** lördag 2 - lördag 9 juli 2016

**Plats:** Italien

**Anmälan:** Via mail till

[sydytyrolen.upplands-vasby@friluftsframjandet.se](mailto:sydytyrolen.upplands-vasby@friluftsframjandet.se).

**Pris:** 10400 kr

**Ansvarig ledare:** Erik Lundvik

**Beskrivning:** Vi reser till Sydtyrolen i norra Italien och vandrar i såväl Dolomiterna som Alperna i berg, som ger oförglömliga naturupplevelser med allt från vandringar på blomsterängar till mer avancerade högalpina vandringar. Vandringarna går längs stigar på kalvfjället och ibland i skogsterräng. Ibland är det lättgången, ibland rejält brant. Vandringarna tar 5 - 8 timmar. Vi kommer att bo på Hotel Mühlwald, där vi kan koppla av i bastun och poolen samt njuta av tre- eller fyrrätters middagar med det bästa från det italienska och sydtirolska köket. Frukostbuffén kommer att vara full av läckerheter så att alla orkar vara ute på vandring hela dagen.

**Hemsida:** [friluftsframjandet.se/upplands-vasby](http://friluftsframjandet.se/upplands-vasby)



# TIPSPROMENADER

---

## ALLEMANUT – VÅR

**Datum:** söndagar 28 februari - 22 maj 2016

**Tid:** 09.30 - 11.30

**Plats:** Gläntan, Rimbo

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Vuxen 15 kr/gång, barn gratis. Motionsbingo 10 kr/bricka.

**Ansvarig ledare:** Stefan Andersson

**Beskrivning:** Aktiviteten är för både vuxna och barn, med tipspromenad och motionsbingo på söndagar. Vinster varje gång i form av presentkort på butiker i Rimbo. Fina finalvinster vid finaldragningen 22 maj. Ta gärna med vänner & bekanta i alla åldrar på denna trevliga och lärorika aktivitet!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)

## ALLEMANUT – HÖST

**Datum:** söndagar 28 augusti - 20 november 2016

**Tid:** 09.30 - 11.30

**Plats:** Gläntan, Rimbo

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** Vuxen 15 kr/gång, barn gratis. Motionsbingo 10 kr/bricka.

**Ansvarig ledare:** Stefan Andersson

**Beskrivning:** Aktiviteten är för både vuxna och barn, med tipspromenad och motionsbingo på söndagar. Vinster varje gång i form av presentkort på butiker i Rimbo. Fina finalvinster vid finaldragningen 20 november. Ta gärna med vänner & bekanta i alla åldrar på denna trevliga och lärorika aktivitet!

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)

## TIPSPROMENADER I EMBARSBODA - VÅR

**Datum:** söndagar 17 april - 29 maj 2016

**Tid:** 11.00 - 13.00

**Plats:** Embarboda vandrartorp,  
Rävsta Naturreservat

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 10 kr

**Ansvarig ledare:** Margita Linder

**Beskrivning:** Tipspromenad varje söndag i april och maj. Vi har tipspromenad för vuxna och barn på 2,5 kilometers naturslinga vid vandrartorpet Embarboda. Barnen går gratis. Torpet är öppet för fika efteråt.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

## TIPSPROMENADER I EMBARSBODA - HÖST

**Datum:** söndagar 4 september - 16 oktober 2016

**Tid:** 11.00 - 13.00

**Plats:** Embarboda vandrartorp,  
Rävsta Naturreservat

**Anmälan:** Ingen anmälan

**Pris:** 10 kr

**Ansvarig ledare:** Margita Linder

**Beskrivning:** Tipspromenad varje söndag i september och oktober. Vi har tipspromenad för vuxna och barn på 2,5 kilometers naturslinga vid vandrartorpet Embarboda. Barnen går gratis. Torpet är öppet för fika efteråt.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna](http://friluftsfamjandet.se/marsta-sigtuna)

# GEOCACHING

---



## GEOCACHINGUTFLYKT

**Datum:** lördag 23 april 2016

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Samling vid parkeringen bakom Kinarestaurangen i Rimbo.

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Inger Karlsson

**Beskrivning:** Gemensam geocachingutflykt till cache-tätt område. Medtag matsäck för en heldagsutflykt. Möjlighet att låna GPS. Introduktion av kunniga ledare. Vi samåker i privat bil.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)

## GEOCACHINGUTFLYKT

**Datum:** lördag 8 oktober 2016

**Tid:** 09.00 - 16.00

**Plats:** Samling vid parkeringen bakom Kinarestaurangen i Rimbo.

**Pris:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Inger Karlsson

**Beskrivning:** Gemensam geocachingutflykt till cache-tätt område. Medtag matsäck för en heldagsutflykt. Möjlighet att låna GPS. Introduktion av kunniga ledare. Vi samåker i privat bil.

**Hemsida:** [friluftsfamjandet.se/rimbo](http://friluftsfamjandet.se/rimbo)



# UTBILDNINGSPROGRAM OCH FORTBILDNINGAR

---

## FÖRSTA HJÄLPEN MED L-ABCDE

**Datum:** 7 + 14 mars 2016

(observera att utbildningen är två kvällar)

**Plats:** Friluftsklubben Region Mälardalens lokaler,  
Intstrumentvägen 14, Hägersten

**Tid:** 18.30 – 21.00

**Kostnad:** 450 kr

**Beskrivning:** Utbildningen fokuserar på  
Första hjälpen och L-ABCDE.

## UTBILDNING 1 VANDRING (LÅGLANDSVANDRING)

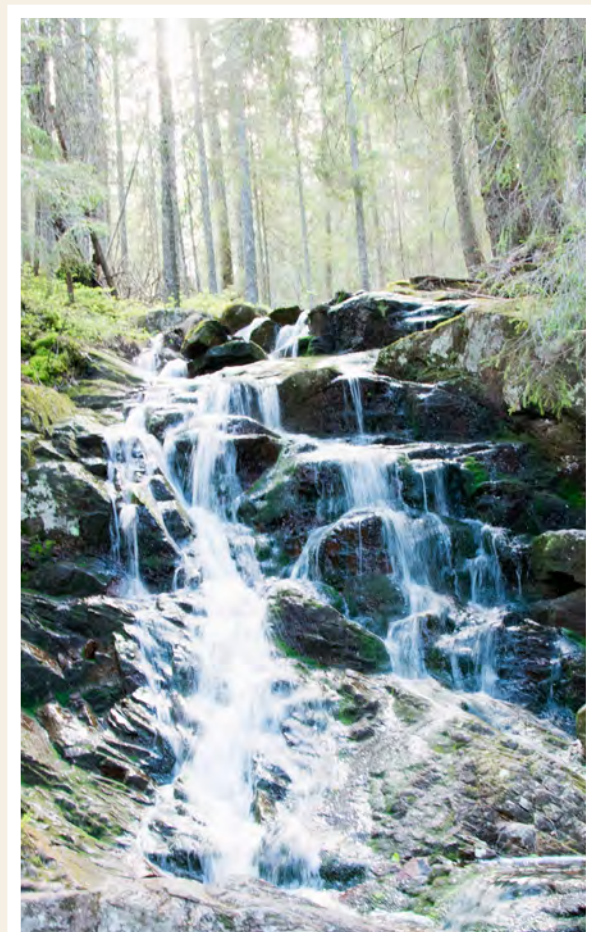
**Datum:** 22 – 24 april 2016

**Plats:** Vallby, Enköping

**Tid:** Start 22 april kl. 18.00, Slut 24 april kl. 16.00

**Kostnad:** 3000 kr

**Beskrivning:** Grundläggande kunskaper i låglands-  
vandring för att få och kunna leda vandringsgrupper.





## FORTBILDNING - SPÅR AV DJUR

**Datum:** 23 april 2016

**Plats:** Balingsta gård i Huddinge

**Tid:** 9.30 – 13.00

**Kostnad:** 500 kr

**Beskrivning:** Möten med djur i landskapet är inte det vanligaste. Vi låter, doftar och uppfattas som jobbiga av de flesta vilda djur. Börjar vi bara upptäcka, tolka och förstå djurens spår så öppnar sig en helt ny värld av upplevelser. Lär dig läsa landskapet genom spåren av våra vilda djur.

## FÖRSTA HJÄLPEN FÖR FJÄLLEDARE

**Datum:** 24 april 2016

**Plats:** Tveta, Södertälje

**Tid:** 10 – 15

**Kostnad:** 450 kr

**Beskrivning:** Utbildningen fokuserar på Första hjälpen, L-ABCDE enligt fjällsäkerhetsrådets normer och är för dig som är fjälledare.

## FÖRSTA HJÄLPEN FÖR VANDRINGSLEDARE

**Datum:** 14 maj 2016

**Plats:** Embarsboda i Märsta

**Tid:** 10 – 15

**Kostnad:** 450 kr

**Beskrivning:** Utbildningen fokuserar på Första hjälpen, L-ABCDE för dig som är vandringsledare.

## FORTBILDNING - HUMLESURR OCH MYRORS SLIT

**Datum:** 25 maj 2016

**Plats:** Naturskolan i Sollentuna

**Tid:** 18.00 – 20.30

**Kostnad:** 200 kr

**Beskrivning:** På våren vaknar naturen till liv. Humlorna surrar, myrorna stretar och de övervintrande fjärrilarna börjar flyga igen. Upplev insekternas vår och den aktivitet som är så betydelsefull för de spirande växterna. Vi lär oss några av de vanligaste arterna, djurens miljö mm. Ekosystem och ekosystemtjänster.

För mer information om utbildningar och fortbildningar besök:  
[friluftsfamjandet.se/regioner/malardalen/utbildningar/](http://friluftsfamjandet.se/regioner/malardalen/utbildningar/)



# SÖKA AKTIVITETER PÅ WEBBEN

---

Mer information om aktiviteterna i programmet och hur man anmäler sig till dem visas på respektive lokalavdelnings hemsida, som står angiven vid de olika aktivitetsbeskrivningarna.

På lokalavdelningens hemsida under HITTA AKTIVITET visas ett urval av deras aktiviteter. Du kan göra en specifik sökning genom att välja verksamhetsområde i rutan till höger om HITTA AKTIVITET, till exempel "Vandring" eller "Fjällturer". När du sedan klickar på den rosa pilen till höger uppdateras sidan och endast aktiviteter inom valt verksamhetsområde visas för den aktuella lokalavdelningen.

Om du vill söka efter aktiviteter i hela landet, klickar du på rutan MER längst till höger. Under rubriken SÖK OCH HITTA ÄVENTYR visas nu ett urval av olika aktiviteter som arrangeras runt om i landet. Du kan också göra en specifik sökning här. Enklast är att välja TYP AV ÄVENTYR till exempel "Vatten och paddling" och PLATS och sedan klicka på den rosa knappen SÖK ÄVENTYR, tidsintervallet som är förinställt visar aktiviteter ett halvår framåt i tiden. Län är alltid förinställt, ta bort eller ändra om du vill utöka din sökning. Du kan också göra en fritextsökning i det första vita fältet om du vet namnet på aktiviteten du söker.

# HÄR HITTAR DU ALLA VÅRA VANDRINGAR

---

Friluftsförbundet Botkyrka  
[www.friluftsförbundet.se/botkyrka](http://www.friluftsförbundet.se/botkyrka)

Friluftsförbundet Enskede  
[www.friluftsförbundet.se/enskede](http://www.friluftsförbundet.se/enskede)

Friluftsförbundet Haninge  
[www.friluftsförbundet.se/haninge](http://www.friluftsförbundet.se/haninge)

Friluftsförbundet Huddinge  
[www.friluftsförbundet.se/huddinge](http://www.friluftsförbundet.se/huddinge)

Friluftsförbundet Hägersten  
[www.friluftsförbundet.se/hagersten](http://www.friluftsförbundet.se/hagersten)

Friluftsförbundet Järfälla  
[www.friluftsförbundet.se/jarfalla](http://www.friluftsförbundet.se/jarfalla)

Friluftsförbundet Lidingö  
[www.friluftsförbundet.se/lidingo](http://www.friluftsförbundet.se/lidingo)

Friluftsförbundet Mälardalen  
[www.friluftsförbundet.se/malardalen](http://www.friluftsförbundet.se/malardalen)

Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna  
[www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna)

Friluftsförbundet Nacka-Saltsjöbaden  
[www.friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden](http://www.friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden)

Friluftsförbundet Rimbo  
[www.friluftsförbundet.se/rimbo](http://www.friluftsförbundet.se/rimbo)

Friluftsförbundet Södertälje  
[www.friluftsförbundet.se/sodertalje](http://www.friluftsförbundet.se/sodertalje)

Friluftsförbundet Tyresö  
[www.friluftsförbundet.se/tyreso](http://www.friluftsförbundet.se/tyreso)

Friluftsförbundet Upplands Väsby  
[www.friluftsförbundet.se/upplandsvasby](http://www.friluftsförbundet.se/upplandsvasby)

Friluftsförbundet Uppsala  
[www.friluftsförbundet.se/upsala](http://www.friluftsförbundet.se/upsala)

Friluftsförbundet Österåker  
[www.friluftsförbundet.se/osteraker](http://www.friluftsförbundet.se/osteraker)





## LÅT ÄVENTYRET BÖRJA - BLI MEDLEM IDAG

---

Som medlem får du tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter. Våra engagerade ideella ledare brinner för att dela med sig av sina kunskaper och bjuda på härliga upplevelser i naturen. Som medlem blir du knuten till en lokalavdelning, men kan välja aktiviteter var du vill i hela landet.

Vet du också att du som medlem stöder vårt arbete för att stärka förutsättningarna för hela det svenska friluftslivet? Allemansrätten, en hållbar utveckling i fjällen och tillgänglighet till tätortsnära natur är några av de frågor som vi påverkar. Vi arbetar också för att stärka barns möjligheter till stimulerande utevistelser och en aktiv livstil.

Barn	0-12 år	100 kr
Ungdom	13-25 år	170 kr
Vuxen	26 år och äldre	360 kr
Familj	Personer skrivna på samma adress	530 kr



Med över 84 000 medlemmar är Friluftsförbundet landets största friluftsförbund. Varje år guidar vi barn och vuxna på både små och stora äventyr, där glädje, kunskap och säkerhet alltid är i fokus. Genom våra lokalavdelningar kan vi erbjuda Sveriges bredaste utbud av friluftsförbund.

**Låt äventyret börja.**

---

**Friluftsförbundet Region Mälardalen**  
Box 9023, 126 09 Hägersten  
Tele: 08-556 307 40

[friluftsförbundet.se/regionmalardalen](https://friluftsförbundet.se/regionmalardalen)  
[regionmalardalen@friluftsförbundet.se](mailto:regionmalardalen@friluftsförbundet.se)

**FRILUFTS  
FRÄMJANDET**

