



**Hej och välkommen
till Friluftsförbundets lokalavdelning i Härnösand!**

Vi erbjuder härliga naturupplevelser genom en mängd små och stora friluftsäventyr. Våra aktiviteter leds av utbildade ledare och det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inbiten fantast, för hos oss finns ingen tävlan. Aktiviteterna anpassas efter deltagarna och vårt syfte är att ha roligt tillsammans. Det är bara att hänga med oss ut!

Mer information om alla våra aktiviteter finns på vår lokala hemsida:
www.friluftsfremjandet.se/regioner/norr/lokalavdelningar/harnosand/

Det finns flera möjligheter att betala för en aktivitet:

Kontant på plats.

Bankgiro nr: 512-4045

Swish nr: 123 099 7361 (Märk med namn och aktivitet).

Medlemsförmåner i Friluftsförbundet

Som medlem har du rabatt på alla våra aktiviteter och under dessa är du samtidigt försäkrad. Genom lokalavdelningen får du också rabatt på att hyra Friluftsförbundets stuga på Fälleberget. Du får tidningen Friluftsliv, erbjudanden om rabatter på fjällanläggningar och friluftsutrustning, rabatt på litteratur och tågresor med SJ.

Intresserad av att bli ledare?

Då är du välkommen att kontakta: Elving Karlsson, tel: 073-058 99 10.

Fällestugan

Friluftsförbundet stuga ligger i Fällebergets friluftsområde, 4 km söder om Härnösand och skyltning finns från E4:an. Man når stugan genom att vandra, åka skidor/gå med snöskor till den. I stugan finns det ett kök och sittplatser framför den öppna spisen. Utomhus finns dess, vindskydd och flera eldstäder som är lämpliga för grillning. Det finns även möjlighet att hyra Fällestugan till olika evenemang. Kontakt: Elving Karlsson.

ÅRSMÖTE 2018 Torsdag den 15/3

Friluftsförbundets lokalavdelning håller årsmöte på Portalen kl. 18.30.
Varmt välkomna!

Friluftsförbundet Härnösands lokalavdelnings styrelse

Ordförande:

Elving Karlsson tel: 073-058 99 10, mail: elving.karlsson@tele2.se

Övriga styrelsemedlemmar:

Clas Tjäder, tel: 070-227 74 51, mail: clastjader@live.se

Lena Hamrén, tel: 070-586 82 05, mail: lena.hamren.friluftsgmail.com

Anna-Lena Lundblad, tel: 070-338 81 77, mail: info@resklara.se

Annika Sparvh, tel: 070-564 34 34, mail: annika.sparvh@harnosand.se

Heidi Magnessen, tel: 073-810 78 92, mail: heidimagnessen@me.com

David Lauritz, tel: 070-636 37 52, mail: david.lauritz@gmail.com

Ann-Mari Karlsson, tel: 0611-212 18, mail: ann_mari-karlsson@tele2.se

Malin Olofsson, tel: 076-771 74 44, mail: anna.malin.olofsson@gmail.com

Övrig ledare:

Jean Esselström tel: 070-210 17 14, mail: jean.esselstrom@gmail.com

VÅRA AKTIVITETER UNDER ÅR 2017-2018

Bungypump/Intensiv Nordic walking

Start: 29/8

På Bondsjöspåret. Tisdagar, kl. 18.30. (8 ggr). Samling: Bondsjö-höjdens IP:s parkering. Ledare: Annika Sparvh och Lena Hamrén.

Bushcraft

Söndag den 3/9

Träffar under 6 söndagar, udda veckor. Detta handlar om överlevnads-teknik om ätliga växter, men även naturnära hantverk för friluftslivet och att inte lämna några spår efter sig. Kan bli övernattnig i det vilda. Ledare: Jean Esselström

Motionsbingo

Start: 10/9

Söndagar, kl. 10.00-13.00 (7 ggr). Bingon utgår från Högslättens parkering vid entrén till fotbollsplanen. Där sker också försäljningen av bingobrickor. Kontant betalning eller via Swish.

Stavgång/Nordic walking

Start: 13/9

Onsdagar, "drop in" kl. 09.00. Samling: vid Högslättens elljusspår. Ledare: Elving Karlsson.

Frilufsare

Start 3/10

För barn mellan 10-12 år. Denna aktivitet är planerad att genomföras i form av 3 st. expeditioner/äventyr under 2017-2018. Anmälan via vår hemsida. Ledare: Jean Esselström och David Lauritz.

Bytesmarknad

Lördag den 11/11_

På Parkaden i Härnösand. Inlämning av varor mellan kl. 9.00-11.00. Försäljning mellan kl. 12.00-13.30. Obs! vi kommer att ta en inlämningsavgift på 5 kr för varje sak som lämnas in. Kontakt: Elving Karlsson.

Långfärdsskridsko

November-December

Ledarledda skridskoturer på sjö och havsisar på söndagar. Upptakt med teori och iskunskap på Torsdag den 9/11. Ledare: Clas Tjäder.

Snöskor

Mitten/slutet av Januari

Snöskoaktiviteter i form av kvällskurs/motionspass Nordic snowshoeing och längre söndagsvandringar. Ledare: Lena Hamrén

Alpin skidskola

Januari-Februari

Friluftsförbundet erbjuder både skidlekis, skidskola samt ev kurs för vuxna i Vårdkasbacken. Anmälan sker via vår hemsida. Kontakt: Jean Esselström.

Månskensvandring

Fredag den 2/2

Kvällsvandring i månens sken upp till Fällestugan på skidor, snöskor eller till fots i uppkört skoterspår. Ingen samlingstid, man går eller åker helt i egen takt. Fällestugan är öppen från kl.18.00. Plats: övre stora parkeringen. Inställs vid dåligt väder.

Reservdag är fredagen den 2/3.

Kontakt: Elving Karlsson.

Härnösands snöskolopp

Söndag den 25/2

Vårt populära snöskolopp på Vårdkasen där man kan gå/springa 2,5 eller 5 km på pistat underlag. Fina priser samt försäljning av fika.

Kontakt: Lena Hamrén.

Skogsknopp

Maj-juni

För barn mellan 2-3 år. Vi upptäcker naturen i närområdet tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen som är med.

Ledare: Jean Esselström

Vandring på Gådeåleden

Måndag den 14/5

Naturskön vandring längs Gådeåleden. Kl. 18.00. Samling: vid f.d. Solgården, (Olofhögbergsgatan-Hagagatan).

Ledare: Elving Karlsson.

Övriga vandringar

Vi planerar att ha fler vandringar till våren.

Ledare: Heidi Magnessen.

Kajak

Maj-Augusti

Härnösand är en fantastisk plats och utgångspunkt för kajakpaddling.

Vi har både nybörjarturer och turer för mer erfarna paddlare.

Ledare: Malin Olofsson och Clas Tjäder.