

## BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

För mer info om barnverksamheten, kontakta grenledare Emma Thuresson 072-142 93 42.



**SKOGSKNOPP** Barn 1-2 år.  
*Tillsammans med ledare och föräldrar.*



**SKOGSKNYTTE** Barn 3-4 år.  
*Tryggheten och trivseln i skogen är det viktigaste.*



**SKOGSMULLE** Barn 5-7 år.  
*Naturens samspel och hänsyn i naturen.*

## VANDRINGAR

För alla vandringar gäller...  
Fika i ryggsäck och kläder efter väder.  
För eventuell samåkning kontakta vandringsledare.  
Alla i bilen delar på kostnaden 40:-/mil.

## KANOTING

Följ med på turer som planeras efter väder och intresse,  
kontakt Mårten Persson 070-306 57 84. Vi har fyra  
kanadensare, fyra kajaker, två juniorkajaker och släp som  
går att hyra. Ring Bo Rooth 076-818 52 50 för bokning.

## LERJEVALLEN

Besök gärna Lerjevallens friluftsområde norr om Arkelstorp.  
Det är ett härligt strövmråde med markerade vandringsleder.  
För mer info se vår hemsida.  
Kontaktperson Micke Ovesson 073-184 00 20.

## LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Som medlem får du rabatterat pris på medlemskap i  
skridskonätverket Långfärdsskridskorna i sydöst (LSS) som  
erbjuder ledarledda turer så fort isläget tillåter detta. Mer  
information hittar du på vår hemsida.  
Kontaktperson Crisse Göransson 072-179 01 27.

## MOUNTAINBIKE

Det kommer att genomföras turer i grupp, både i svårare  
och lättare terräng. Alla turer är ledade av utbildade ledare  
i olika svårighetsgrad. Vi kommer mestadels att hålla till i  
Lerjevallen. Mer info på vår hemsida.  
Kontaktperson Mikael Olsson 076-850 36 23.

[www.friluftsframjandet.se/kristianstad](http://www.friluftsframjandet.se/kristianstad)

**Avs. Friluftsfrämjandet  
i Kristianstad  
c/o Kjugevägen 144  
291 68 Fjälkinge**



Adress

### MEDLEMSPRISER

**VUXEN - 26 år och äldre 380 kr**

**UNGDOM - 13-25 år 180 kr**

**BARN - 0-12 år 110 kr**

**FAMILJ - 550 kr**

**För att bli medlem gå in på Friluftsfrämjandets hemsida  
<https://www.friluftsframjandet.se/engagera-dig/bli-medlem>**



**FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK:  
FRILUFTSFRÄMJANDET KRISTIANSTAD**

*Programmet genomförs i samarbete med Studieförbundet.*

**FRILUFTS  
FRÄMJANDET**



**HÖSTEN/VINTERN 2024-2025**

**TISDAGSVANDRINGAR PÅ KJUGEKULL** Varje tisdag året runt  
Följ med på våra populära tisdagsvandringar. Vi samlas kl. 10.00 på Kjugekulls P för ca 5 km vandring i kuperad terräng och storslagen natur. Tag med fika. Åter vid P ca kl. 12.00.  
Kontaktperson Lasse Larsson 073-999 18 22.



### MOUNTAINBIKETRÄNING I LERJEVALLEN

Varje onsdagskväll 14 augusti till 18 september samlas vi på parkeringen vid Mjönäsvägen kl. 18.00. Alla är välkomna oavsett ålder och erfarenhet. Kontaktperson Mikael Olsson 0768-50 36 23.

### SÖNDAG 18 AUGUSTI Vandring i sommarlandskap

Vi startar vid Garvaregården i Nymölla kl. 14.00 (OBS tiden). Följer Skräbeån och Lilla Kungsleden mot havet. Vi tar Edenryds kustled mot Krogstorp. Där följer vi Strådet mot Åby, passerar Årups slott och avslutar genom Årups vackra allé och hjorthägn. Inga höjdskillnader. Stigar, spänger och grusvägar. Ca 9 km (går att korta av). Två fikaraster. Ca 4 tim. Vår guide är Barbro Johnsson.  
Kontaktperson Lisbet Roth 070-826 96 71.

### LÖRDAG 24 AUGUSTI Stigcykling på Ivö

Trevlig runda i bokskogarna på ön. Mer info kommer på hemsidan.  
Kontaktperson Mikael Olsson 0768-50 36 23.

**SÖNDAG 25 AUGUSTI Naturreservatet Hanö erbjuder en variationsrik natur**  
Promenad från hamnen till Norra Vindhalla, där vi fikar. Vidare till Bön-säcken och tillbaka till hamnen. Titta in i Bödeboden, Hanös eget museum. Det finns även en hamnkrog. Vi åker från Nogersund kl. 10.00. Återresa från Hanö 13.25, eller på egen hand (båten avgår en gång i timmen). Överfarten tar 25 minuter. Resan kostar 39 kr/enkel resa. Anmälan på hemsidan. Kontaktperson Anna Adamsson 073-1424566.

### SÖNDAG 1 SEPTEMBER Vandring i Bockeboda

Vi vandrar längs med stigar och skogsvägar. Ingen större höjdskillnad. Cirka 9 km. En fikapaus. Vandringsstart kl. 10.00 vid Bockatorpet.  
Kontaktperson Lennart Lövgren 073-154 89 08.

### SÖNDAG 8 SEPTEMBER Lila vandring

Favorit i repris. Dags för en söndag längs Blåvingeleden vid Maglehem. Vi vandrar över böljande backarna runt Drakamöllan, över åar och genom flera naturreservat. Vi hoppas ljungen färgar vår vandring vackert lila. 10 km mycket kuperad vandring, ett fikastopp. Samling kl. 10.00 på parkeringen strax innan Drakamöllans Gärdshotell. Slutar senast 13.00 Medel. Välkomna Carina Nilsson 070-250 55 18 och Crisse Ehmman Göransson, 072-179 01 27.

### LÖRDAG 14 SEPTEMBER Stigcykling i Brösarp

Det blir underbara stigar på vackra Österlen. Mer info kommer på hemsidan. Kontaktperson Mikael Olsson 0768-50 36 23.

### SÖNDAG 15 SEPTEMBER Vandring längs Mörrumsån

Vi vandrar från Hemsjö uppströms längs Mörrumsåns östra sida till Hovmansbygd. Lätt vandring. Vi fortsätter vandringen nedströms på åns västra sida. Här är leden kuperad och bitvis stenig. Man kan välja att i stället gå samma väg tillbaka. Totalt ca 12 km. Tid ca 5 timmar. Tre fikapaus. Samling vid Hemsjö station (nedlagd) kl. 10.00. Samåk gärna. Kontaktpersoner Lilian/Börje Lavesson. Ring gärna för mer info och vägbeskrivning. Börje 0766-33 46 10 / Lilian 0761-13 51 30.

### SÖNDAG 22 SEPTEMBER Stenberget/Sanatorieskogen Tyringe

Samling kl. 10.00 på parkeringen Stenberget/Sanatorieskogen utanför Tyringe. Från riksväg 21 i rondellen ta av mot Mattered och kör Malmövägen några kilometer. Vi går ca 10 km på grusväg och stigar och bara smått kuperat. En fikapaus. Mer info Agneta Löwgren 0733-64 58 85.

### SÖNDAG 29 SEPTEMBER Vandring Kjugekull / Bäckaskog slott

Vi vandrar från Kjugekull via vandringsleden som går till Bäckaskog slott. I Slottsparken vandrar vi sedan den röda leden runt slottet och vid Oppmannasjön. Efter fikastopp vänder vi tillbaka till Kjugekull. Ca 8 km i mindre kuperad terräng. Samling på Kjugekulls P kl.10.00. Åter ca kl. 13.00. Vandringsledare Bo och Lisbet Roth 070-826 96 71.

### SÖNDAG 6 OKTOBER Kors och tvärs på Balsberget

Vi vandrar ca 8 km på kända och okända stigar på Balsberget, i ganska kuperad terräng med en fikapaus.  
Samling på Balsbergets P kl. 10.00. Avslut ca kl. 13.00.  
Vandringsledare Gith Åhlund 0730-69 56 09 och Inger Hellsten.

### SÖNDAG 13 OKTOBER Lunch på Araslövs golfkrog och promenad

Ta en promenad på ca 5 km och njut därefter av en söndagslunch på Araslövs golfkrog. Det går fint att bara promenera eller bara äta lunch. Vi kommer att boka bord. Självkostnadspris.  
Samling för vandring kl. 11.00. Samling för lunch kl. 13.00.  
Anmälan lunch senast 10/10 till Lisbet Roth 070-826 96 71.  
Vandringsledare Lena Raftmark 076-109 0456.

### TISDAG 15 OKTOBER

#### Sara Wänseth berättar om en svensk outdoorklassiker

Under 60 dagar skidade Sara 130 mil, från Grövesjön till Trekröset. Gratis föreläsning på Biljardkompaniet kl. 18.30-20.30. Läs mer och anmäl dig på <https://www.studieframjandet.se/skane-lan/gustav-arrang-emang/kalenderhandelser/2024/oktober/sara-wanseth-berattar-om-en-svensk-outdoorklassiker/>

### FREDAG 18 OKTOBER Stilla vandring i lyktors sken

Vi går en kort kvällspromenad i lyktors sken runt halva Lerjesjön. Efter promenaden samlas vi för att avnjuta egen medhavd fika. Möjlighet att grilla finns. Tag gärna med en fotogenlykta om du har, eller en liten ficklampa. Samling kl. 19.00 på Lerjevallens parkering vid Mjönäsvägen. För information och anmälan Lilian 0761-13 51 30 eller Börje Lavesson 0766-33 46 10.

### SÖNDAG 20 OKTOBER Svampexkursion på Balsberget

Vår svampguide är Per Gunnarsson. Vi är ute i skogen ca 3 tim. Samling på Balsbergets P kl. 09.30. Ta med fika och svampkorg.  
Kontaktperson Per Gunnarsson 070-327 40 61.



### SÖNDAG 27 OKTOBER Järngrytor, stekhallar

Vi provar olika sätt att göra mat på i våra fältugnar och på stekhall samtidigt som vi testar olika metoder när vi skall göra upp eld. Anmälan på hemsidan.  
Kontaktperson Märten Persson 070-306 57 84



### SÖNDAG 3 NOVEMBER Höstvandring på Åbjär

Ca 7 km vandring i den vackra Åbjärravinen. Kuperad terräng med en fikapaus.  
Samling vid kyrkan i Östra Sönnarslöv kl. 10.00.  
Avslut ca kl. 13.00. Vandringsledare Gith Åhlund 0730-69 56 09.

### SÖNDAG 10 NOVEMBER Vandring Åhus/Äsplet

Samling vid torget i Åhus kl. 10.00. Ca 10 km i Kronoskogen och längs havet, 1 fika. Samling vid torget i Åhus. Buss 551 hållplats Glashyttan eller Replageriet.  
Kontaktperson Kerstin Andersson 0708-32 47 50.

### TISDAG 12 NOVEMBER Idé- och spårarträff

Tillsammans försöker vi få ihop ett trevligt program inför våren/sommaren 2025. Vi samlas i Studieförbundets lokaler, Västra Storgatan 51 H, Kristianstad, kl. 18.30. Anmälan på hemsidan för planering av fika.

### SÖNDAG 17 NOVEMBER Vandring med bastubad

Dags att ge oss ut och njuta av en höstvandring med efterföljande bastubad (för den som så önskar). Längd ca 12-13 km. 1-2 fikastopp. Samling kl. 10.00. Mer info om plats, svårighetsgrad och längd hittar du på hemsidan. Välkomna Crisse Ehmman Göransson, 072-179 01 27 och Carina Nilsson 070-250 55 18.

### SÖNDAG 24 NOVEMBER Kura skymning på slottet

Välkommen till söndagsmys på Bäckaskogs slott kl. 16.00. Vi njuter av varm glögg, risgrynsgröt och skinksmörgås i Stallet. Kvällens trubadur Josef Underdal. Det blir musikquiz. Kostnad: Medlem 150 kr/person, ej medlem 250 kr/person. Max 50 personer.  
Anmälan senast 17 november till  
Ewa Palmér-Wikdahl 070-531 92 45 eller  
Lisbet Roth 070-826 96 71.



### SÖNDAG 1 DECEMBER Lerjevallen – med vandring och lunch

Välj den kuperade gulmarkerade vandringsleden 4,3 km eller den rullbarhetsanpassade rödmarkerade runt Lerjesjön 2,5 km. Vi erbjuder en vegetarisk gryta efter vandringen som vi tillagar över öppen eld. Kostnad 30 kr. Medtag egen dryck, matkåsa/skål och sked. Samling vid Lerjevallens P Mjönäsvägen kl. 11.00. Vandringsledare Bo och Lisbet Roth. Anmälan till Lisbet Roth 070-826 96 71 eller via hemsidan senast 28/11.

### SÖNDAG 12 JANUARI Vintervandring Fårabäck

En härlig vintervandring ca 8 km, Åhus-Fårabäck-Åhus, vid Fårabäck finns möjlighet att grilla sin medhavda matsäck. Vandringstart kl. 10.00. Samlingsplats meddelas på vår hemsida/facebook sida. Kontaktperson Lena Raftmark 076-109 04 56.

**UTFÖRLIGARE PRESENTATION AV VÅRA AKTIVITETER FINNS PÅ VÅR HEMSIDA: [WWW.FRILUFTSFRAMJANDET.SE/KRISTIANSTAD](http://WWW.FRILUFTSFRAMJANDET.SE/KRISTIANSTAD)**