

FRILUFTSFRÄMJANDETS PROGRAM FÖR STAVGÅNG, VANDRING, FJÄLL OCH RESOR 2010



FRILUFTSFRÄMJANDET
STOCKHOLMS DISTRIKTSFÖRBUND

INNEHÅLL

DAGSTURER

- Stavgång och vandring sid 3 - 16

TURER/RESOR MED ÖVERNATTNING

- Stockholm, fjällen och utomlands sid 16 - 22

VANDRA MED FRILUFTSFRÄMJANDET

Fötternas rytm, andetagen och naturens ljud vävs in i varandra och fördrivar vardagens ekorrhjul. I stället kommer något annat, lugn och befriade tankar. Att gå, är ett utmärkt sätt att motionera. Människan är utformad för att gå långa sträckor och mår bra av att göra det. Det stärker kroppen och gör sömnen djup och maten godare. Upptäcktsfärder till fots är ett sätt att vara närvarande och leva långsamt för några dagar. Du märker alla små detaljer när du är mitt bland dem och har tid att reflektera. Vandring har något att ge de flesta. Du kan styra dina etapper och utmaningar så att du får ut det du vill oavsett om du är otränad eller elitidrottare.

Klicka gärna runt på vår hemsida för att läsa mer om vandring längs markerade leder och hur du hittar turer i fjällmark sommar som vinter och inte minst alla våra stavgångsturer. Här hittar du handfasta tips och råd om hur du kan lägga upp en upplevelse som passar för just dig.

GOD TUR!



DAGSTURER

Stavgång och vandring

VANDRINGAR FÖR VARDAGSLEDIGA

Datum: Första torsdagen i varje månad

Tid: Info finns på telefonsvarare

08-718 16 66 ca en vecka före.

Anmälan: Ingen föränmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr övriga

Ansvarig: Bo-Ingemar Darlin

Beskrivning: Vandring i vacker natur.
Ta med fika.

www.friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden

Friluftsförbundet
Nacka-Saltsjobaden

STAVGÅNG PÅ SÖNDAGAR I EKTORP

Datum: 24 januari - 13 juni samt

22 augusti - 19 december

Tid: 11

Anmälan: Ingen föränmälan

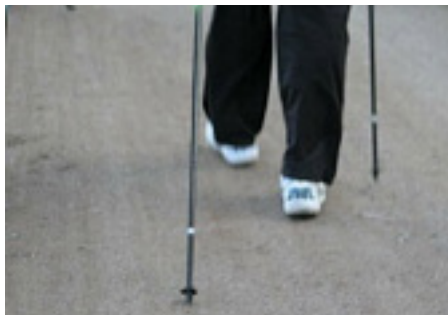
Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr övriga

Ansvarig: Inger Hogebrandt och Inger-Lena
Thomsen

Beskrivning: Ledarledd stavgång för ovana
och vana deltagare. Samling vid Lagerdistribu-
tion på Ektorpsvägen. Vi går ca 1 timme i
Nyckelviken. Vi tar emot personer med moti-
on på recept. FaR-utbildade ledare finns.

www.friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden

Friluftsförbundet
Nacka-Saltsjobaden



STAVGÅNG PÅ SÖNDAGAR I ÄLTA

Datum: 24 januari - 30 maj samt

5 september - 19 december

Tid: 9.15

Anmälan: Ingen föränmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr övriga

Ansvarig: Inger Höglund

Beskrivning: Ledarledd stavgång för ovana
och vana deltagare. Start vid bommen Ersta-
viksvägen, slut i Älta, ca 1,5 timmes vandring
i Erstaviksområdet. P-plats finns. Vi tar emot
personer med motion på recept. FaR-utbildade
ledare finns.

www.friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden

Friluftsförbundet
Nacka-Saltsjobaden

VINTERVANDRING I HANSTA NATURRESERVAT

Datum: 31 januari

Tid: 10 - 14

Plats: Samling vid Mellangården i Akalla by

Ansvarig: Håkan Pettersson 08-751 68 68

Beskrivning: Vi vandrar till Hägerstalund,
där vi följer Hanstaleden genom Hansta
Naturreservat. Vi tar en lunchpaus på Väsby
gård, där du antingen kan äta medhavd mat-
säck eller köpa mackor och dryck i Kaféet. På
vägen tillbaka passerar vi Astrid Lindgrens
berg och kommer tillbaka till Mellangår-
den. Klä dig för en 4-timmars vandring och
rådande årstid. Vandringen sker i samarbete
med Norra Järva Hembygdsförening.

www.friluftsliv.nu

Friluftsförbundet Norra Järva

STAVGÅNG MÅNDAGAR I BRO

Datum: måndagar från 8 mars - 10 maj samt 20 september - 22 november

Tid: 16 i ca 1 timme

Anmälan: Majvor Hellqvist 08-582 413 48, Ingrid Pettersson 08-582 416 31

Pris: 0 kr för medlemmar, 50 kr/termin för övriga

Ansvarig: Majvor Hellqvist

Beskrivning: Vi samlas vid Härneviskolan i Bro och går olika slingor, beroende på väderlek. Vi värmer upp före och stretchar efter vandringen! Stavar finns att låna.

www.friluftsframjandet.se/kungsangen

Friluftsfrämjandet Kungsängen-Bro



VANDRING I NACKARESERVATET

Datum: 15 mars

Tid: 9.42

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Åke Nygren 08-646 63 88

Beskrivning: Vandring 8-12 km. Startblocken vid Dammtorp. Från Slussen 9.42 med buss 401 till startplatsen. Ta med matsäck (med "påår" i) för uterast. Kläder efter väder.

www.friluftsframjandet.se/enskede

Friluftsfrämjandet Enskede

VANDRING I NACKARESERVATET

Datum: Söndagen den 28 mars

Tid: 10 ~ 14

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem

Ansvarig: Björn Hallberg, tel. 771 12 14. Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730 92 70 14.

Beskrivning: Samling vid Björkhagens T-bana kl 10.

Vi går sträckan: Björkhagen - Hellasgården - Söderbysjön - Björkhagen.

Vi går en sträcka på 10-12 km och är ute ca fyra timmar. Vi tar en matrast samt kortare raster efter behov. Packa matsäck och dryck och klä dig efter väderlek.

www.friluftsframjandet.se/haninge

Friluftsfrämjandet Haninge

VANDRINGAR TISDAGAR

Datum: 30 mars - 15 juni samt

31 augusti - 16 november

Tid: 8.30 - ca 16-17

Anmälan: kolla med vår telefonsvarare 08-83 12 98 eller vår hemsida

Ansvarig: Vandringsledaren

Beskrivning: Motionsinriktad vandring mellan 15 - 20 km

www.friluftsframjandet.se/solna

Friluftsfrämjandet Solna

STAVGÅNG I HAGAPARKEN

Datum: lördagar april – juni samt sept - nov.

Tid: kl 9, samling P-plats Haga Norra

Anmälan: ingen, kolla med vår telefonsvarare 08-83 12 98

Beskrivning: Lätt stavgång

www.friluftsframjandet.se/solna

Friluftsfrämjandet Solna

VANDRINGAR TORSDAGAR VÅR OCH HÖST

Datum: 1 april - 17 juni samt

31 september - 18 november

Tid: Start mellan 9-10 - ca 14-15

Anmälan: kolla med vår telefonsvarare 08-83 12 98 eller vår hemsida

Ansvarig: Vandringsledaren

Beskrivning: Lätt vandring ca 10 km

www.friluftsframjandet.se/solna

Friluftsfrämjandet Solna



Ta med egna stavar och förmiddagsfika.
Eventuella ändringar meddelas på
08-767 39 07.

www.friluftsfamjandet.se/lidingo
Friluftsfamjandet Lidingö

VANDRING FÖR VARDAGSLEDIGA

Datum: torsdagar 8 april – 10 juni (inte 13 maj) samt 19 augusti – 25 november

Tid: 9.30 - ca 12

Anmälan: Ivar Danefjäll 08-560 317 17
eller 070-560 50 56

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Ivar Danefjäll

Beskrivning: Vi varierar vårt val av stigar och vägar och eftersträvar att få lite motion samtidigt som vi lär oss lite om hembygd, fågel och djurliv och växter.

Den som vill använda stavar är också välkommen.

Ta gärna med lite fika för en kortare rast.

www.friluftsfamjandet.se/malaroarna
Friluftsfamjandet Mälardöarna

TISDAGSVANDRINGAR FÖR VARDAGSLEDIGA MED SIW OCH MAGNUS

Datum: 6 april - 25 maj samt
7 september - 30 november

Tid: 10 - ca 12

Ansvarig: Siw och Magnus Linde,
08-765 90 36

Beskrivning: Samling vid Lidingöloppsmomentet, Grönsta gårde, Lidingö. Lätt vandring i ca 2 timmar. Ta med förmiddagsfika.

Ev. ändringar meddelas på 08-767 39 07.

www.friluftsfamjandet.se/lidingo

Friluftsfamjandet Lidingö

STAVGÅNG FÖR KROPP OCH SJÄL MED NATURUPP- LEVELSER OCH KAFFEPAUS

Datum: onsdagar 7 april - 26 maj samt
8 september - 1 december

Tid: 10 - ca 12

Ansvarig: Siw och Magnus Linde,
08-765 90 36

Beskrivning: Samling vid Lidingövallens entré, Lidingö. Lätt stavgångsvandring.



VÅRVANDRING KISTA TORG - JÄRVAFÄLTET

Datum: 10 april

Tid: 10 - 14

Plats: Samling vid statyn på Kista Torg

Ansvarig: Anne Hurri 073-96 750 48

Beskrivning: Vi startar vid Kista Torg och går runt till intressanta platser i Kista och ut en slinga på det vackra Järvafältet och tillbaka till Kista Torg. Vi tar en paus på någon trevlig plats, där du kan inta din medhavda matsäck. Vandrningen sker i samarbete med Norra Järva Hembygdsförening.

www.friluftsliv.nu

Friluftsförbundet Norra Järva

VANDRING I TYRESTA NATIONALPARK

Datum: Söndagen den 11 april

Tid: 10 ~ 14

Anmälan: Ingen förhandsanmälan

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem

Ansvarig: Björn Hallberg, tel. 771 12 14
Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730 92 70 14.

Beskrivning: Samling vid serveringen i Tyresta By kl. 10

Vi går en sträcka på 10 km och är ute ca fyra timmar. Vi tar en matrast samt kortare raster efter behov. Packa matsäck och dryck och klä dig efter väderlek.

www.friluftsförbundet.se/haninge

Friluftsförbundet Haninge

FAMILJEVANDRING MED KORVGRILLNING PÅ JUNGFRUSUNDSÅSEN

Datum: 18 april

Tid: 10.40 - 14

Anmälan: Karin Fant 070-687 03 31

Pris: 0 kr för medlemmar, 30 kr för övriga.
Korv finns att grilla till självkostnadspris.

Ansvarig: Teresa Soler och Karin Fant

Beskrivning: Familjevandring med korvgrillning. Vi träffas vid Knalleborgs daghem och vandrar tillsammans mot vindskyddet Gläntan på Jungfrusundsåsen. Där grillar vi



korv, äter vår medhavda matsäck och går på upptäcktsfärd i omgivningarna. Vindskyddet ligger ca en km från daghemmet.

Ta med dricka och matsäck, kläder efter väder, kängor eller stövlar.

Samling: vid Knalleborgs daghem 10.40.

Buss 177 går från Brommaplan 10.10 (byte till buss 342 vid Ekebyhov mot Älvnäs, framme vid Knalleborg 10.37).

www.friluftsförbundet.se/malarioarna

Friluftsförbundet Mälardalen

VANDRING UPPLANDS-BRO-LEDEN

Datum: 18 april

Tid: samling kl. 10 vid Bro centrum

Anmälan: 08-582 413 48, 08-582 416 31

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Majvor Hellqvist

Beskrivning: Vi samlas vid Bro C och går en del av Upplands-Bro-leden mot Bro IP och Hällkana. Ta med eget fika, vi gör en paus efter vägen. Gångtid ca 2 timmar.

www.friluftsförbundet.se/kungsangen

Friluftsförbundet Kungsängen-Bro



VANDRING I TYRESTA NATIONALPARK

Datum: 18 april

Tid: 10.03

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Susanne Lüders 08-568 792 13 alt. 073-949 80 27

Beskrivning: Buss 807 avgår ifrån Gullmarsplan till Tyresta By 10.03. Vi går ca 13 km förbi Bylsjön och Årsjön till Stensjön. Vandrigen avslutas i Tyresta By. Medtag matsäck för uterast. Kläder efter väder.

www.friluftsfraamjandet.se/enskede

Friluftsfraamjandet Enskede

VANDRING I JARLABANKES SKOGAR

Datum: 19 april

Tid: 9.31

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr övriga

Ansvarig: Åke Nygren 08-646 63 88

Beskrivning: På stigfinnarstig mellan Karby gård och Hägernäs. Vandring 8-12 km. Från Danderyds sjukhus 9.31 med buss 610 till Karby gård. (T-bana 14, Södra utgången.)

Ta med matsäck (med "påtar" i) för uterast. Kläder efter väder.

www.friluftsfraamjandet.se/enskede

Friluftsfraamjandet Enskede

SÖDRA LOVÖN

Datum: 25 april

Tid: 9.30 – ca 15:30

Pris: 0 kr för medlemmar, 30 kr övriga

Ansvarig: Gunilla Edberg,

gunilla-edberg@spray.se

Beskrivning: Samling på parkeringen Orangeriet 9.30. Buss 176 från Brommaplan 9.25. Vi gör en natur- och kulturvandring med start vid Drottningholm och med sluttmål Kina slott. Längd ca 14 km. Delvis på kuperade stigar. Uterast vid fornborgen.

www.friluftsfraamjandet.se/maleroarna

Friluftsfraamjandet Mälaraöarna

VANDRING TILL LÖVHAGEN

Datum: Söndag 25 april

Tid: 10.22 ~ 15.30

Pris: 20 kr medlem och 40 kr för ej medlem

Ansvarig: Björn Hallberg, tel. 771 12 14.

Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730 92 70 14

Beskrivning: Samling vid Gröndalsvikens hållplats ca kl. 10.22. (Pendel från Sth C kl. 9.19 mot Nynäshamn).

Vi går från Gröndalsviken mot Lövhagen och Bötet och sedan tillbaka till Nynäshamn.

Vi går en sträcka på 10-12 km och är ute ca fyra timmar.

Vi tar en matras samt kortare raster efter behov. Packa matsäck och dryck och klä dig efter väderlek.

www.friluftsfraamjandet.se/haninge

Friluftsfraamjandet Haninge



STADSVANDRING

Datum: Torsdagen 29 april

Tid: 10

Anmälan: till ansvarig ledare två dagar före vandringen.

Pris: 20 Kr för medlem och 40 kr för ej medlem.

Ansvärg: Sören Jarbrand 741 07 73 eller Rune Andersson 777 61 03.

Beskrivning: Vi går på intressanta platser i Stockholm och avslutar med lunch på någon lunschrestaurang i närheten.

Tag med förmiddagsfika.

Platsen är inte bestämda ännu men håll utkik på vår hemsida eller ring någon av våra stadsvandningsledare när det börjar närma sig.

www.friluftsframjandet.se/haninge

Friluftsfrämjandet Haninge

VALBORGSFACKELTÅG OCH BRASA

Datum: 30 april

Tid: 20

Anmälan: Samling vid Östra station 20



Ansvärg: Marian Boström 070-561 12 34

Beskrivning: Vi tar upp den gamla vårtraditionen igen.

Vi träffas vid Östra station kl. 20 där finns det möjlighet att köpa facklor till vandringen.

När det skymmer startar vi vår vandring genom Lill-Jansskogen till Fiskartorpet, där Friluftsfrämjandet föddes.

Vid mörkrets inbrott samlas vi kring majbrasan och hälsar våren välkommen med sång. Ta med fika.

Info kommer att finnas på vår hemsida.

www.friluftsframjandet.se/stockholm

Friluftsfrämjandet Stockholm

GÖKOTTA MED SILLFRUKOST

Datum: 9 maj

Tid: Kl. 7 vid Bromma gård på Färingsö.

Åter ca 13. Buss 317 avgår från Brommaplan 6.15 till hpl Gatan

Anmälan: Egon Edwinson 08-560 430 12, edwinson@telia.com

Pris: ca 70 kr inkl. frukost för medlemmar, övriga 100 kr.

Ansvärg: Egon Edwinson

Beskrivning: Vi gör en tur i markerna runt Bromma Gård på Färingsö för att titta och lyssna på fåglar.

Efter turen blir det sillfrukost vid Mälaren med tillfälle till bad.

www.friluftsframjandet.se/malarioarna

Friluftsfrämjandet Mälarioarna

NOBELS FABRIKSHUS VINTERVIKEN

Datum: 9 maj

Tid: 10

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr övriga

Ansvarig: Karl-Erik Karlsson 08-26 40 41

Beskrivning: Vandring Liljeholmen - Trekanten - Vinterviken - Ekensberg. Samling vid T-banan i Liljeholmen, utgång mot tvärbanan. Vandringsleden avslutas i Ekensberg, där SL-buss 133 finns.

Ta med matsäck (med "påår" i) för uterast.

Kläder efter väder.

www.friluftsframjandet.se/enskede

Friluftsfrämjandet Enskede

STADSVANDRING FÖR VARDAGSLEDIGA

Datum: tisdagar 11 maj, 10 och 24 aug,
7 och 21 september

Tid: 10 – 12

Anmälan: Sören Svensson 08-20 47 51 eller
070-948 97 34 eller soren.sosv@gmail.com.

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Sören Svensson

Beskrivning: Vi varierar våra stadsvandringar och kommer att vandra både i innerstan och i parker och på Djurgården. Startplats meddelas vid anmälan.

Vi får lite motion och lär varandra mera om vår stad - dess historia, byggnader, människor, djurliv och växter.

Ta med fika till rasten.

www.friluftsframjandet.se/stockholm

Friluftsfrämjandet Stockholm

ADELSÖLEDEN – UTAN LEDARE.

Datum: 13 maj

Tid: 9 - ca 15

Anmälan: Ingen

Pris: Ingen avgift

Ansvarig: För info dag.wigle@friluftsframjandet.se, 08-560 312 85

Beskrivning: Kristi Himmelfärds dag är Adelsöledens dag. Du kan gå den 14 eller 17

km långa vandringsleden där föreningar, fiskaren med flera ställer upp med olika aktiviteter efter vägen. Leden är mycket lättgången och väl utmärkt. Ta med matsäck och framför allt vätska.

Buss 177 från Brommaplan 9.10, byte vid Ekerö C till buss 311. Buss från Sjöängen (färjeläget på Munsö) 13.38 resp.15.38.

www.friluftsframjandet.se/malarnoarna
Friluftsfrämjandet Mäläröarna

GÖKOTTA PÅ ASTRID LINDGREN'S BERG I HANSTA NATURRESERVAT

Datum: 13 maj

Tid: 8 - 10

Plats: Samling vid Hägerstalunds P-plats

Ansvarig: Bengt Rundquist 0708-39 07 01

Beskrivning : Vi upprepar för åttonde gången succén med gökotta på Kristi Himmelfärds dag.

Idén är att vi ska vandra upp till Astrid Lindgrens berg och lyssna på Hanstaskogens fåglar, horn- och näverlurslåtar samt uppleva praktiken av vårbloomor, ha en liten betraktelse och äta medhavd frukost tillsammans. Gökottan sker i samarbete med Norra Järva Hembygdsförening.

www.friluftsframjandet.se

Friluftsfrämjandet Norra Järva





VÄSBY HAGE NATURRESERVAT

Datum: 16 maj

Tid: Kl. 9 på Träkvista torg, för vidare samåkning i bilar. Buss från 177 från Brommaplan avgår 8.40 åter ca 15.

Pris: 0 kr för medlemmar, 30 kr för övriga

Ansvarig: Dag Wigle 08-560 312 85
073-064 22 43

Beskrivning: Längst ut på Munsö i Mälaren ligger Väsby hage. I reservatet finns stora sammanhängande hagmarker med pampiga ekar som ger området dess karaktär. Vi fortsätter på Ekeröleden ca 7 km till Löten där Marianne och Bengt har sin biodling. Vi får ta del av deras kunskaper och får tillfälle att bekanta oss med kupornas innevånare och provsmaka av deras utbud.

Ta med matsäck, grova skor rekommenderas.

www.friluftsförbundet.se/malvaroarna

Friluftsförbundet Mälardalen

VANDRING PÅ JÄRVAFÄLTET

Datum: 17 maj

Tid: 9.28

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr övriga

Ansvarig: Åke Nygren 08-646 63 88

Beskrivning: Vi söker efter Anemone i Hansstaskogen. Vandringssträcka 8-12 km. Pendeltåg 9:28 från Stockholms Central till Jakobsberg.

Ta med matsäck med "påtår" i för uterast.

Kläder efter väder.

www.friluftsförbundet.se/enskede

Friluftsförbundet Enschede

FÖRSOMMARNATUR + HERRGÅRDSKULTUR

Datum: 18 maj

Tid: 18

Anmälan: var Danefjäll 070-560 50 56 eller 08-560 317 17

Pris: 20 kr för medlemmar, 40 kr för övriga

Ansvarig: Ivar Danefjäll

Beskrivning: Friluftsförbundet arrangerar i samarbete med Ekerö - Munsö Hembyggsförening en vandring längs Norrsundet genom Älby Hage fram till Stafsund, där Hembyggsföreningens Lars Gundberg berättar om Stafsund och dess historia.

Följ med på en lugn kvälls promenad i vår kvällen med ögon och öron öppna för att insuppa stämningen och för att som avslutning få en inspirerande stunds kulturhistoria. Samling i Träkvista kl. 18 och återkomst ca 22.30

www.friluftsförbundet.se/malvaroarna

Friluftsförbundet Mälardalen





GÖKOTTA

Datum: 22 maj

Tid: 6 - ca 8

Ansvarig: Jan Scheja

Beskrivning: Samling Breviksbadets P-plats, Lidingö. Lätt vandring 3 km. Klädsel efter väderlek, ta med morgonfika, sittunderlag och kikare.

www.friluftsframjandet.se/lidingo

Friluftsfrämjandet Lidingö

KVÄLLSFÅGELVANDRING

Datum: 22 maj

Tid: 20 - ca 21

Ansvarig: Jan Scheja

Beskrivning: Samling Stockby motionsgårds P-plats, Lidingö. Ta med kikare.

www.friluftsframjandet.se/lidingo

Friluftsfrämjandet Lidingö

VANDRING I ORLÅNGSLANDSKAPET

Datum: Söndagen den 23 maj

Tid: 9.20 ~ 15

Anmälan: Ingen förhandsanmälan

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem

Ansvarig: Björn Hallberg, tel. 771 12 14.

Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730 92 70 14

Beskrivning: Samling vid Huddinge station för vidare färd med buss 744 mot Balingsta kl 9.26.

Vi går från Balingsta längs Orslången, förbi Ågestasjön och Magelungen mot Skogås. Vi går en sträcka på 10-12 km och är ute ca fyra timmar. Vi tar en matrast samt kortare raster efter behov. Packa matsäck och dryck och klä dig efter väderlek.

www.friluftsframjandet.se/haninge

Friluftsfrämjandet Haninge

VANDRING FRÅN NOCKEBY VIA KVARNVIKENS SÅG OCH KVARN TILL HÄSSELBY

Datum: 23 maj

Tid: 9.30

Anmälan:

gosta.norrgard@friluftsframjandet.se

Pris: 0 kr för medlemmar, 30 kr för övriga

Ansvarig: Gösta Norrgård och

Gunilla Edberg

Beskrivning: Samling vid affärshuset på Tyska bottens väg 9.30. Vi vandrar längs stranden från Nockebybron till Hässelby. Vid Kvarnvikens såg och kvarn stannar vi för en guidad visning av detta unika industriminne. Eventuell kostnad för visningen tillkommer. Vandringen fortsätter till Hässelby slott och avslutas vi lämplig T-banestation. Ta med matsäck. Vandringens längd ca 8 km.

www.friluftsframjandet.se/malaroarna

Friluftsfrämjandet Mälaröarna

STADSVANDRING I SOMMARKVÄLLEN

Datum: 25 maj och 8 juni

Tid: 18.30 – 21

Anmälan: Sören Svensson 08-20 47 51 eller 070-948 97 34 eller soren.sosv@gmail.com.

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Sören Svensson

Beskrivning: Upplev vår vackra hembygd en ljummen sommarkväll. Startplats meddelas vid anmälan. Vi får lite motion och lär varandra mera om vår stad - dess historia, byggnader, människor, djurliv och växter. Ta med fika till rasten.

www.friluftsframjandet.se/stockholm

Friluftsfrämjandet Stockholm



ELDGARNSÖ

Datum: 26 maj

Tid: 18.30 - ca 22.30

Anmälan: Ivar Danefjäll 070-560 50 56 eller 08-560 317 17

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Ivar Danefjäll

Beskrivning: Friluftsförbundet leder en vandring i det intressanta naturreservatet för att bland annat titta på mistlarna, mängderna av liljekonvalj och för att lyssna på vårfåglarnas kvällskonsert. Vi går i lugn takt, stannar ofta för att lyssna på fåglar och titta på växter. Samling vid kommunhuset, Tappström för samåkning. Ta med kikare och kvällsfika. Stövlar eller grova skor rekommenderas.
www.friluftsförbundet.se/malaroarna

STAVGÅNGSBRÄNNET - ETT LOPP I HAGAPARKEN

Datum: torsdag 28 maj 2009

Start: 18.30

Anmälan: www.stavgangsbrannet.se

Pris: Medlemmar 150 kr. Övriga 175 kr

Ansvarig: Åsa Barrén 08-556 307 40

Beskrivning: Alla kan vara med!

Du kan välja om du vill gå fort eller ta det lugnare.

Stavgångsbrännnet är för alla, ung som gammal.

Ett stavgångslopp utan stress och utan tidtagning. Du kan välja på två olika banor.

En lättare bana på ca 5 km eller en tuffare, mycket mer kuperad bana på ca 6,5 km.

Start och mål är på Tingshusslätten vid Haga Södra.

www.stavgangsbrannet.se

Friluftsförbundet Stockholms DF

VANDRING IFRÅN SOLSIDAN

Datum: 30 maj

Tid: 9.45

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr övriga

Ansvarig: Susanne Lüders 08-568 792 13 eller 073-949 80 27

Beskrivning: Saltsjöbanan avgår 9.45 ifrån Slussen till Solsidan. Vandrigen är på ca 13 km och avslutas i Skarpnäck.

Ta med matsäck för uterast.

Kläder efter väder.

www.friluftsförbundet.se/enskede

Friluftsförbundet Enskede





SVARTSJÖ SLOTTSPARK

Datum: 2 juni

Tid: 18.30 - ca 22

Anmälan: Ingen

Pris: 0 kr för medlemmar, 30 kr för övriga

Ansvarig: Egon Edwinson 08-560 430 12, edwinson@telia.com

Beskrivning: samling på Svartsjö Slotts bilparkering. Buss 318 avgår från Brommaplan 17.45 och från Ekerö C kl. 18. Det blir en vandring i parken kring Svartsjö Slott och en tur runt Svartsjöviken med dess fågeltorn. Vi väntar att få se såväl nunneört som tibast och ramslök. Vandringen går runt en mycket intressant fågelsjö, så ta gärna med kikaren och kvällsfika.

Stövlar eller grova skor rekommenderas.

www.friluftsfamjandet.se/malarioarna

Friluftsfamjandet Mälärörarna

STADSVANDRING

Datum: torsdagen 3 juni

Tid: 10

Anmälan: Förhandsanmälan till ansvarig ledare två dagar före vandringen.

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem.

Ansvarig: Sören Jarbrand 741 07 73 eller Rune Andersson 777 61 03.

Beskrivning: Vi går på intressanta platser i Stockholm och avslutar med lunch på någon lunchrestaurang i närheten. Tag med förmiddagsfika. Platsen är inte bestämda ännu men håll utkik på vår hemsida eller ring någon av våra stadsvandringsledare när det börjar

närma sig.

www.friluftsfamjandet.se/haninge

Friluftsfamjandet Haninge

LANDSTIGNING

Datum: 9 juni

Ansvarig: Åke Nygren 08-646 63 88

Beskrivning: Brygga och restider meddelas under våren.

www.friluftsfamjandet.se/enskede

Friluftsfamjandet Enskede

VANDRING UTMED SÖRMLANDSLEDEN

Datum: 13 juni

Tid: 10

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Susanne Lüders 08-568 792 13 eller 073-949 80 27

Beskrivning: Samling vid Björkhagens T-banestation. Vi går utmed Sörmlandsledens första och andra etapp. Vandringen är på ca 14 km och avslutas i Nyfors. Ta med matsäck för uterast. Kläder efter väder.

www.friluftsfamjandet.se/enskede

Friluftsfamjandet Enskede

VANDRING I TYRESTA NATIONALPARK

Datum: Söndag 22 augusti

Tid: 09.15 ~ 15.30

Anmälan: Ingen förhandsanmälan

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem

Ansvarig: Björn Hallberg, tel. 771 12 14. Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730 92 70 14

Beskrivning: Samling vid Handenterminalen, ovanför rulltrapporna för vidare färd med buss 839 kl. 09.22 till Sandemar. Vi går från Sandemar mot Åva samt genom brandområdet till Tyresta By. Sträckan är 12-15 km. Vi tar två matraster samt kortare raster efter behov. Packa matsäck och dryck för två raster samt klä dig efter väderlek.

www.friluftsfamjandet.se/haninge

Friluftsfamjandet Haninge



VANDRING LEJONDALSSJÖN RUNT

Datum: 5 september

Tid: Samling vid ladan Hällkana kl. 10

Anmälan: 08-582 413 48 eller
08-582 416 31

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvärlig: Majvor Hellqvist

Beskrivning: Vi samlas vid Hällkanaladan 10. Vi går mot Lejondals Slott och vidare runt hela sjön. Ta med eget fika. Turen beräknas ta ca 4 timmar.

www.friluftsförbundet.se/kungsängen

Friluftsförbundet Kungsängen-Bro

ADELSÖLEDEN

Datum: 12 september

Tid: 9 - ca 15. Samling på Träkvista torg för vidare samäkning i bilar. Buss 177 avgår från Brommaplan 8:40, vg. kontrollera med höstens turlista

Pris: 0 kr för medlemmar, 30 kr för övriga

Ansvärlig: Leif Hammarlund, 070-278 26 20

Beskrivning: Vi går den 14 alt. 17 km långa leden, med bl.a. besök på Kunstaberg med dess utsiktstorn. Leden är lättgången och väl märkt. Matsäck och grova skor rekommenderas.

www.friluftsförbundet.se/malarioarna

Friluftsförbundet Mälardalen

LÄNGS NORRSUNDET PÅ EKERÖ

Datum: 26 september

Tid: 9.15 - ca 15.30

Anmälan: Ivar Danefjäll 070-560 50 56
eller 08-560 317 17

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvärlig: Ivar Danefjäll

Beskrivning: Vi vandrar från Rastaborg via Stafsund, Ålby, Marielund, Asknäs till Träkvista. Vi kommer alltså att passera platser med vacker natur och mycket intressant historia. Vandringen är ca 12 km i lättgången terräng. Ta med matsäck, busskort, grova skor eller stövlar. Samling vid Träkvista torg för vidare färd med buss 311, alternativt stig på bussen som går från Brommaplan 9.10 (enligt vintertidtabell 2009).

www.friluftsförbundet.se/malarioarna

Friluftsförbundet Mälardalen

VANDRING PÅ BOGESUNDSLANDET

Datum: 26 september

Tid: 9.35

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar 20 kr för övriga

Ansvärlig: Susanne Lüders 08-568 792 13
eller 073-949 80 27

Beskrivning: Buss 670 avgår ifrån Tekniska Högskolan till Kulla vägskäl. Vi går ca 13 km utmed Blå leden. Vandringen avslutas vid Bogesundsslott (buss tar oss tillbaka till Tekniska högskolan). Medtag matsäck för uterast. Kläder efter väder.

www.friluftsförbundet.se/enskede

Friluftsförbundet Enschede





HÖSTVANDRING KISTA KYRKA - AKALLA BY

Datum: 26 september

Tid: 10 - 14

Plats: Samling vid Kista kyrka

Anmälan: Bengt Rundquist 0708-39 07 01

Beskrivning: På temat det vikingatida kulturarvet eller "Runstenssafari". Vi startar vid Kista kyrka och går ut på det vackra Järvafältet, där vi följer grusvägarna förbi de flesta runstenar och gravfält i Igelbäckens kulturreservat, för att komma fram till Akalla by. Där kan du inta din medhavda matsäck eller handla i Mellangårdens Kafé. Sker i samarbete med Norra Järva Hembygdsförening.
www.friluftsliv.nu

Friluftsförbundet Norra Järva

VANDRING MUSKAN RUNT

Datum: Söndag 26 september

Tid: 10 ~ 14

Anmälan: Ingen förhandsanmälan

Pris: 20 kr, och 40 kr för ej medlem

Ansvaret: Björn Hallberg, tel. 771 12 14.
Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730 92 70 14

Samling: Ösmo stn kl. 10.00 vid gamla stationshuset. (Pendeltåg från Sth C kl. 09.19 mot Nynäshamn.) Vi går tunt sjön Muskan 10-12 km och tar en matrast samt kortare raster efter behov. Packa matsäck och dryck och klä dig efter väderlek.

www.friluftsförbundet.se/haninge

Friluftsförbundet Haninge

STADSVANDRING

Datum: torsdagen 7 oktober

Tid: 10

Anmälan: Förhandsanmälan två dagar före.

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem.

Ansvaret: Sören Jarbrand 741 07 73 eller Rune Andersson 777 61 03.

Beskrivning: Vi går på intressanta platser i Stockholm och avslutar med lunch på någon lunschrestaurang i närheten. Tag med fika. Platsen är inte bestämda ännu men håll utkik på vår hemsida eller ring någon av våra ledare när det börjar närma sig.

www.friluftsförbundet.se/haninge

Friluftsförbundet Haninge

VANDRING I HANVEDEN

Datum: Lördag 9 oktober

Tid: 10 ~ 14

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem

Ansvaret: Björn Hallberg, tel. 771 12 14.
Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730-92 70 14

Beskrivning: Samling vid Handenterminalen ovanför rulltrapporna för vidare färd med buss 865 kl. 10.12 till Lisma skola.

Vi går mot Brink och Öran samt vidare mot Rudan och Handen 10-12 km. Vi tar en matrast samt raster efter behov. Packa matsäck och dryck och klä dig efter väderlek.

www.friluftsförbundet.se/haninge

Friluftsförbundet Haninge

NORRA LOVÖN

Datum: 10 oktober

Tid: 9 - ca 14.

Samling på stora parkeringen mitt emot vägen till "Hogsta" och "Lambarudd" vid Drottningholm för vidare samåkning med bilar. Alla bussar från Brommaplan till "Orangeriet".

Pris: 0 kr för medlemmar, 30 kr för övriga

Ansvaret: Dag Wigle 08-560 312 85 eller 073-064 22 43

Beskrivning: Vi gör en vandring efter stränderna på norra Lovön med dess höga berg och de odlade dalarna, en tur på ca 12 km

www.friluftsförbundet.se/malaroarna

Friluftsförbundet Mälaröarna

HÖSTVANDRINGEN FLATEN RUNT

Datum: 10 oktober

Tid: 10

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar, 20 kr för övriga

Ansvarig: Susanne Lüders 08-568 792 13 eller 073-949 80 27

Beskrivning: Vi samlas vid Skarpnäcks T-banestation där vi även avslutar vandringen på ca 12 km.

Medtag matsäck för uterast. Kläder efter väder.

www.friluftsframjandet.se/enskede

Friluftsfrämjandet Enskede

VANDRING UTMED SÖRMLANDSLEDEN

Datum: 31 oktober

Tid: 10

Anmälan: Ingen anmälan

Pris: 0 kr för medlemmar 20 kr för övriga

Ansvarig: Susanne Lüders 08-568 792 13 eller 073-949 80 27

Beskrivning: Vi samlas vid pendeltågsstationen i Handen och går utmed fjärde etappen av Sörmlandsleden mot Tyresta By där vandringen på ca 9 km avslutas.

Medtag matsäck för uterast. Kläder efter väder.

www.friluftsframjandet.se/enskede

Friluftsfrämjandet Enskede

VANDRING I ÅGESTA

Datum: Söndag 31 oktober

Tid: 10 - 14

Pris: 20 kr och 40 kr för ej medlem

Ansvarig: Björn Hallberg, tel. 771 12 14. Göte Lindholm, tel. 745 28 25, 0730 92 70 14

Beskrivning: Vi går från Farsta mot Farstanäset och Ågesta, längs Magelungen förbi jättegrytorna till Skogås. 10-12 km.

Vi tar en matrast samt kortare raster efter behov. Packa matsäck och dryck och klä dig efter väderlek.

www.friluftsframjandet.se/haninge

Friluftsfrämjandet Haninge

TURER/RESOR MED ÖVERNATTNING Stockholm, fjällen och utlandet

FJÄLLRESA FÖR SENIORER

Datum: 7 - 11 mars

Anmälan: Sören Svensson 08-20 47 51 eller 070-948 97 34 eller soren.sosv@gmail.com.

Pris: 3300 kr/person.

Bussresa, boende, alla måltider i Hamra och tillgång till utbildade skidinstruktörer från Friluftsfrämjandet som utöver skidskola kan ge råd om utrustning och skidvård för utförsåkning ingår. För de som vill åka utför tillkommer liftkort (155 kr/dag mot normalt 305 kr/dag). Beställ liftkort senast vid slutbetalning.

Ansvarig: Sören Svensson

Beskrivning: Friluftsfrämjandet, Stockholms lokalavdelning, ordnar i mars 2010 en skidresa för seniorer (50+-are) med buss till Hamrafjällen i Härjedalen.

Vi bor i lägenheter och har nära både till liftar och skidspår. I Hamra i Tännadalen har vi tillgång till sammanlagt 52 nerfarter och 300 km pistade skidspår. Området är ett av Sveriges snösäkraste skidområden.

Under veckan får vi möjlighet att följa med på topptur då en av våra skidinstruktörer är aktiv inom alpin klättring och van topptursåkare.

www.friluftsframjandet.se/stockholm

Friluftsfrämjandet Stockholm





VINTERTUR I KEBNEKAISE

Datum: 23 april – 2 maj

Anmälan: Tommy Pilarp

e-post: tommy.pilarp@telia.com eller
070 - 372 37 04

Pris: 7 500 kr. I priset ingår resa
Arlanda-Nikkaluokta ToR, logi på fjällstation
och fjällstugor och måltider på fjällstation.

Ansvarig: Tommy Pilarp

Beskrivning: 10-dagarsturen följer rutten
Nikkaluokta-Kebnekaise - Singi -Sälka -Nallo
- Tarfala - Kebnekaise med toppturer där
väder och snötillgång så tillåter.

Turen vänder sig till vana skidåkare med god
kondition.

Vi kommer att gemensamt studera karta och
väder och fatta beslut om vilka toppar vi vill/
kan bestiga, vilka leder vi kan ta upp och var
det är säkert att åka ner.

Alla i gruppen delar med sig av sina
erfarenheter och kompetens.

Utrustningslista och ytterligare info kontakta
Tommy Pilarp.

www.friluftsframjandet.se/stockholm

Friluftsfrämjandet Stockholm

VANDRING I MALINGSBO - KLOTEN I KRISTI HIMMELFÄRDSHELGEN

Datum: 12 - 16 maj

Tid: Avresa sent onsdag em. hem söndag
kväll

Anmälan: senast 25 februari till Siw Boman
08-26 55 14, Torbjörn Larsson 08-560 316 35

Pris: ca 2 200 – 2 300 kr inkl. transporter,
boende och entréavgifter.

Anmälningsavgift 300 kr, sätts in på
pg 152 05 54-5 senast 25 februari.

Ange Bergslagvandring på talongen. Denna
avgift återbetalas inte vid ev. förhinder att
delta. Återstående belopp betalas till angivet
pg senast 28 april.

Ansvarig: Siw Boman och Torbjörn Larsson

Beskrivning: Det blir en vandring i
Malingsbo - Kloten på gränsen mellan
Västmanland och Dalarna i
Kristi Himmelfärdshelgen.

Vi kommer att bo i en stugby i Kloten och gör
dagsturer därifrån.

Förträff planeras 14 april 18.30 i Bromma.

Vandringen arrangeras av Mäläröarnas och
Västerorts lokalavdelningar

www.friluftsframjandet.se/malarioarna

**Friluftsfrämjandet Mäläröarna och
Västerort i samarbete**



GOURMET- OCH KULTURVANDRING

Datum: 29 - 30 maj

Tid: samling på buss till Ekerö från Brommaplan lördag morgon.

Åter söndag ca 15.

Anmälan: ivar.danefjall@friluftsförbundet.se eller 070-560 50 56

Pris: prel. 1 200 kr/pers i dubbelrum, inkl. eftermiddagskaffe, trerätters middag och frukostbuffé.

Ansvarig: Ivar Danefjall

Beskrivning: Det här är en annorlunda vandring där vi blir guidade till Mälaramråden längs stigar som få personer hittar.

Lördagens vandring börjar vid Rastaborg.

Vi kommer att vandra genom vacker Mälarnatur med mängder av intressant kulturhistoria. Vi passerar bl. a Stafsund, Helgöboplatsen och Marielund.

På det vackra Kaggeholms slott kommer vi att övernatta. Till kvällen serveras vi en trerätters middag i slottets salong.

Efter söndagsfrukosten startar vi vandringen mot Träkvista, som är slutmålet.

www.friluftsförbundet.se/malarioarna innehåller mer detaljerad info.

Friluftsförbundet Mälarioarna



TILL FJÄLLS MED FAMILJEN

Datum: 18 - 25 juli

Anmälan: senast 30 april till karin.fant@friluftsförbundet.se eller teresa.soler@friluftsförbundet.se

Pris: Prel. logikostnad 1700 kr/vuxen, 850 kr/barn.

Deltagaravgift samt resekostnad tillkommer.

Ansvarig: Teresa Soler 070-151 07 56

Beskrivning: Har du längtat efter att uppleva fjällen med barnen, men inte vetat hur? Följ med oss till Ljungdalen en vecka. Vi bor i mysiga Postvallen och gör kortare dagsutflykter på 5-7 km.

På barnens villkor undersöker vi fjällvärlden med fjällbäckar, vattenfall och tar oss upp på minst en fjälltopp.

Lämplig ålder för vandringarna är från 7 år och uppåt.

Vi bor i 4-bädd-stugor med 2 sovhytter och 2 extrabäddar i allrum.

För detaljerad information se Mälarioarnas hemsida eller aktivitetsguiden

www.friluftsförbundet.se/malarioarna

Friluftsförbundet Mälarioarna

VANDRING I RILABERGEN, BULGARIEN

Datum: 24 - 31 juli 2010

Anmälan: senast den 1 juni 2010

Pris: 12 900 kr

Ansvarig: Åsa Barrén 08-556 307 47

Beskrivning: Vandring i Rilabergen är en mäktig upplevelse. Terrängen är högalpin och bjuder på stor rikedom i fråga om djur och växtliv. I bergen finns även stora kulturskatter i form av medeltida kloster och fina byar. Vi bor bekvämt på medelklasshotell och gör olika dagsturer varje dag.

Mer info finns under resor på följande hemsida.

www.friluftsframjandet.se/stockholm-df

Friluftsfrämjandet Stockholms DF

MAMMA-BARNVANDRING I JÄMTLANDSFJÄLLEN

Datum: 31 juli - 6 augusti

Anmälan: Anmälan senast 25 april till jarfalla@friluftsframjandet.se eller 08-580 126 00



Pris: 950 kr mamma, 150 kr per barn

Ansvarig: Gabriella Nilsson

Beskrivning: Våga vandra och tälta själv med dina barn! Den här turen vänder sig till dig som är mamma och vill pröva på att fjällvandra med dina barn, men även till mammor med fjällvandringserfarenhet som söker sällskap för fjällvandring för sig och sina barn. För barn är vandringsäventyret dubbelt så kul tillsammans med jämnåriga.

Den ledarledda vandringen startar i Storulvåns fjällstation den 31 juli kl. 18 och är åter Storulvån senast förmiddagen den 6 augusti. Turen leds av två fjällvana vandringsledare som ansvarar för turupplägg, övningar och överraskningar under vägen.

Miniålder 9 år.

Tält och övrig packning, mat och resa till och från Storulvån ansvarar varje deltagare för själv.

Förträff med övningsvandring den 5 juni kl. 9, Säby gårds parkering i Järfälla.

Max antal deltagare: 8 sällskap.

www.friluftsframjandet.se/jarfalla

Friluftsfrämjandet Järfälla



FJÄLLVANDRING I JOTUNHEIMEN

Datum: 1 - 8 augusti

Anmälan: Sören Svensson 08-20 48 51 eller 070-948 97 34 e-post soren.sosv@gmail.com.

Ansvarig: Tommy Pilarp 070 - 372 37 04 och Sören Svensson

Beskrivning: Stugvecka i Jotunheimen, Norges mest högalpina område. Vi följer upp fjolårets bestigning av Sveriges högsta berg med topptur till Galdhøpiggen Norges högsta topp. Vi provar på Jostedalbreen, Norges största glaciärområde.

Detaljplanering, utrustningslista, mm läggs ut på vår hemsida

www.friluftsförbundet.se/stockholm

Friluftsförbundet Stockholm

FJÄLLEN KRING FUNÄSDALEN

Datum: 15 - 21 augusti

Anmälan: Intresseanmälan kan göras till Dag Wigle, dag@wigle.se

Info: Vi lämnar detaljerad information om denna resa i början av maj till dem som lämnat en intresseanmälan.

Pris: ca 5 000 kr, inkl. resa ToR Funäsdalen, lokala transporter till vandringarna, del i dubbelrum på hotell inkl. fyra måltider. Möjlighet finns för budgetvariant i vandrarhemsdelen på hotellet.

Ansvarig: Ivar Danefjäll och Dag Wigle.

Beskrivning: Vi fortsätter våra vandringar på lederna runt Funäsdalen, en fjällby i norra Härjedalen.

Här finner man de högsta svenska fjällen söder om polcirkeln, den kalkrika jordmånen erbjuder ovanligt bördiga, blomstrande och lättvandrade fjäll. Vi gör vandringarna i två grupper, där du kan välja grupp efter dagsform. Eventuellt kan det bli en resa till Röros, beroende på intresse i gruppen.

www.friluftsförbundet.se/malarioarna

Friluftsförbundet Mälardalen

SÖRMLANDSLEDEN

Datum: 4 - 5 september

Tid: kl. 7 på lördagen till ca kl. 16 på söndagen

Anmälan: Till Lars Engdegård 08-560 329 88, lars.engdegard@tele2.se,

Pris: ca 350 kr för medlemmar, ca 450 kr för övriga. Ledarrabatt 100 kr

Ansvarig: Lars Engdegård

Beskrivning: 2-dagars vandring med lätt packning på ett par av Sörmlandsledens etapper. Övernattning på vandrarhem eller liknande. Deltagare svarar själva för mat-hållningen. Vi samåker med privatbilar till vandringen. Mer detaljer på hemsidan.

www.friluftsförbundet.se/malarioarna

Friluftsförbundet Mälardalen





TJEJVANDRING

Datum: 9 - 14 september

Anmälan: senast 1 juni till
agneta.magnusson@friluftsframjandet.se

Pris: ca 3900 kr för medlemmar i Friluftsfrämjandet och STF

Ansvarig: Agneta Magnusson
070-308 33 32

Beskrivning: Tjejevandringen går denna gång i Härjedalen/Jämtland. Hösten har börjat komma med sina vackra färger. Det är en underbar tid att vara på fjället. Vi startar i Ljungdalen och avslutar vandringen i Vålådalen. Vi bor bekvämt i STF's stugor. Avresa torsdag den 9/9 med buss från Stockholm till Funäsdalen och hemkomst tidigt tisdag morgon den 14/9. Vi bor en natt på vandrarhem i Funäsdalen, därefter 3 nätter i STF's stugor. Packningen blir lätt eftersom vi inte behöver tält eller kök.

www.friluftsframjandet.se/malarioarna
Friluftsfrämjandet Mälardalen

HÖSTRESA TILL HÄRJEDALSFJÄLLEN

Datum: 23 - 26 september

Tid: Avresa kl. 15 från Jakobsbergs
pendeltågsstation/busscentral, Järfälla

Anmälan: jarfalla@friluftsframjandet.se,
08-580 126 00

Pris: 2 850 kr

Ansvarig: Järfälla lokalavdelning, Lena
Mörby Sjöblom

Beskrivning: Häng med till Härjedalsfjällen i bästa höstskrud och dagtursvandra! Avresa kl. 15 den 23/9, åter ca kl. 22 den 26/9. Vi reser med buss från Järfälla och bor bekvämt på Bruksvallarnas fjällhotell med helpension (lunchmatsäck). Vi erbjuder tre vandringsgrupper som går sträckor från 12 km - 20 km per tur. Förutom vandringar arrangeras gemensamma kvällsaktiviteter.
www.friluftsframjandet.se/jarfalla
Friluftsfrämjandet Järfälla

VANDRING PYRENÉERNA

Datum: 27 september – 3 oktober

Anmälan: Torbjörn Stenbeck 073-767 42 55

Pris: Anmälningsavgift 600 kr, logi ca 3 000 kr, mat ca 3 000 kr, flyg ca 2 000 kr

Ansvarig: Torbjörn Stenbeck

Beskrivning: Vandring i pilgrimernas fotspår några etapper av den välkända leden Santiago de Compostela med övernattnin i pilgrimshärbärgen av olika standard, dock alltid med lagad mat, kudde, madrass och filt för att möjliggöra lätt packning.

Vi tar lågprisflyg som betalas av var och en, lämpligast efter att man fått bekräftelse på att man fått plats på turen.

Transport av packning mellan stugor kan ev. ordnas mot extratillägg, ange i anmälan om detta är av intresse.

www.friluftsframjandet.se/malarioarna
Friluftsfrämjandet Mälardalen



FAMILJEVANDRING I MAROCKO

Datum: prel. 28 okt - 4 nov 2010

Anmälan: senast den 1 juli 2009

Pris: 14 900 kr vuxen, 12 900 kr barn 6-16 år

Ansvarig: Åsa Barrén 08-556 307 47

Beskrivning: För barn från 6 år. Vandra genom berberbyar i Atlasbergen, leta efter en gnistrande skatt i Marrakech myller och surfa i Essaouiras atlantvågor.

www.friluftsframjandet.se/stockholm-df

Friluftsfrämjandet Stockholms DF

HISSNANDE UTSIKTER I SPANIEN

Datum: 31 oktober - 6 november 2010

Anmälan: senast den 1 oktober 2010

Pris: prel. 8 950 kr, exkl. flyg. Priset inkl. transfer, sju hotellnätter, sju frukostar, fem



picknick luncher, fem måltider på restaurang samt fem guidade vandringar med lokalguide.

Ansvarig: Åsa Barrén 08-556 307 47

Beskrivning: Vandring till hisnande utsikt bland borgar och försvarstorn till doft av timjan och rosmarin nära Medelhavskusten. Vandringarna är 10-16 km per dag och du bör vara en van vandrare även om tempot på vaningarna är lugnt. Mer info finns under följande hemsida.

www.friluftsframjandet.se/stockholm-df

Friluftsfrämjandet Stockholms DF

SIERRA NEVADA, SPANEN

Datum: 20 - 27 oktober 2010

Anmälan: senast den 1 september 2010

Pris: Prel. 8 750 kr, exkl flyg. Priset inkl. transfer, sju hotellnätter, sju frukostar, 5 picknick luncher, fem måltider på restaurang.

Ansvarig: Åsa Barrén 08-556 307 47

Beskrivning: En vandring för dig som vill njuta i ett behagligt klimat och med mycket avkoppling och naturupplevelser. Mer info finns under följande hemsida.

www.friluftsframjandet.se/stockholm-df

Friluftsfrämjandet Stockholms DF

FJÄLLTURER

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

VANDRING

Friluftsförbundets 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 turena ett tema.

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, sittskydd. Ha gärna med en kamera, telefon och någon naturbok/flora. Sist men inte minst njut av vandringen, naturen och samvaron.

STAVGÅNG

En av Friluftsförbundets mest populära aktiviteter. Motionsgång med stavar på stigar och motionsslingor ger allsidig träning och kan anpassas från pratvänliga promenader till svettigaste hårdträning.

Tänk på att

- Stavarna ska ha rätt längd
- Jobba aktivt med stavarna, skjut ifrån
- Låt armarna pendla från axelleden
- Ha händerna lätt öppna och låt dem röra sig i höfthöjd.
- Kraften läggs i staven när handen passerar höften. Armen är lätt böjd i armbågen och kan gärna sträckas ut i det bakre läget.

STAVGÅNGSBRÄNNET

Anmäl dig till motionsloppet som går genom den vackra Hagaparken den 27 maj 2010. Läs mer på sid 12 och på www.stavgangsbrannet.se

ALLEMANSRÄTTEN

Inte störa inte förstöra är huvudregeln i allemansrätten.

Utän 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.friluftsförbundet.se för mer information.

- Take nothing but photos
- Leave nothing but footprints
- Waste nothing but time



VÄLKOMMEN DU OCKSÅ!

Detta program är ett utdrag av vandring, fjäll, stavgång och resor inom lokalavdelningarna inom Stockholms Distriktsförbund.

Friluftsförbundet Stockholms Distriktsförbund, Box 9023, 126 09, STOCKHOLM, Tel. 08/556 307 40 Fax 08/549 012 50, e-post friluft@telia.com

Foto: Curt Jansson, Iréne Grankvist, Solveig Skogesjö, Sören Svensson, Göte Lindholm m fl.

HÄR HITTAR DU MASSOR AV AKTIVITETER!

Friluftsförbundet Enskede
friluftsförbundet.se/enskede

Friluftsförbundet Haninge
friluftsförbundet.se/haninge

Friluftsförbundet Järfälla
friluftsförbundet.se/jarfalla

Friluftsförbundet
Kungsängen-Bro
friluftsförbundet.se/kungsangen

Friluftsförbundet Lidingö
friluftsförbundet.se/lidingo

Friluftsförbundet Mälardalen
friluftsförbundet.se/malardalen

Friluftsförbundet
Nacka-Saltsjöbaden
friluftsförbundet.se/nacka-saltsjobaden

Friluftsförbundet Norra Järva
friluftsliv.nu

Friluftsförbundet Solna
friluftsförbundet.se/solna

Friluftsförbundet Stockholm
friluftsförbundet.se/stockholm

WWW.FRILUFTSFRAMJANDET.SE/STOCKHOLM-DF
08-556 307 40
FRILUFT@TELIA.COM