

## SPF vandring 29 november 2022

Det var 11 st tuffa SPF-are som vågade sig ut på vandring denna kalla och regniga dag. Nytt för denna vandring var att vi tog miljöaspekten på allvar och träffades på ICA-parkeringen för samåkning, detta enligt förslag av Inger Heinemark från förra vandringen, fungerade bra. Nästa gång ska vi planera detta bättre så att de som bor nära ICA inte behöver ta med bilen.

På grund av mycket snö och avverkning hoppade vi över en planerad avstickare ner till Skvättan vid Bråviken, en mysig plats som vi får ta på annan vandring. I stället gick vi direkt mot Skvättsjön, vi valde att gå runt sjön med början på den västra sidan till grillplatsen med vindskyddet som ligger på sjöns östra sida. Vi gick 3,2 km.

Det var blött, snöslask och ibland halt så Marie-Louise Westerbergs råd om att ta broddskor var mycket bra.



Per Adler fixade en grillglöd med hjälp av lite extra blås och pyssel, det tar lite tid när det regnar.



Regnet hade ökat men vindskyddet var torrt och fint, det var perfekt för fiket i väntan på den perfekta grillglöden.



Vi hade korvar av olika sort, alla verkade mätta och nöjda.



Marie-Louise och Annmari blev tackade för planering och rekning av höstens vandringar.

Vårt tema för denna vandring var "Mina bästa huskurer". Vi delade med oss tips och råd hur avbryta tendens till och påskynda bättring vid förkylning.

Vid pennan Annmari Johansson