

Frilufsarnas

höstprogram 2024

Torsdagen 8 augusti, Vilsta/Skjulsta. Säsongspremiär, start från Vilsta Raststuga klockan 10:00.

Den här vägen känner vi alla, *eller inte!* Under några år har Frilufsarna både inlett säsongerna och avslutat dem på stigar i Vilstaskogen. Men Vilsta- och Skjulstaskogen är omväxlande och har många olika stigar. Vilken stig som Leif Korsman leder oss till Skjulsta får vi uppleva när vi kommer på plats.

I alla fall är det klart att promenaden till Skjulsta går genom skogen. I Skjulsta äter vi vår matsäck.

Det blir promenad på grusvägen utmed ån på vår väg tillbaka till Raststugan. Total sträcka cirka 5 kilometer.

Leif Korsman vet mera, telefon 070 283 2020.

Torsdagen 22 augusti, Åsborgen Ärla. När vi samsats om plats i bilar för samåkning startar vi mot Ärla från Skogsängens idrottsplats klockan 10:00. Passagerare betalar 30 kronor till chauffören.

Bilresan till Ärla är cirka 15 kilometer och banan vi ska gå är cirka fyra kilometer.

Promenaden utgår från Åsborgens idrottsplats, ledda av Leif Korsman. Den första biten är uppförsbacke, men inte brant och det är breda fina banor. Lite längre fram går vi på en smalare stig.

När vi nått toppen av åsen är det fin utsikt mot ravinen.

När vi sett oss mätta vänder vi och snart är vi vid den konstgjorda sjön. I närheten av den äter vi vår matsäck.

Leif Korsman vet mera, telefon 070 283 2020.

Torsdagen 5 september, Åholmen. Avfärd klockan 10:00 från parkeringen från bortre delen av Biltema. Samåkning, passagerare betalar 30 kronor till chauffören.

Denna sommarpromenad tar oss Frilufsare vidare till andra sidan Kvicksundsbron. Strövområdet innehåller trevliga och lättframkomliga stigar både kors och tvärs, där vi i maklig takt tar oss fram. Dagens ledare, Eva Wallin, kanske kommer med rekommendationen att ömsom höja blicken och titta på trädkronorna, ömsom kolla alla växter på marken.

Lite mera om Åholmen. Inspirerad av Linné skapade dåvarande ägaren, Gustaf Reuterholm, år 1760 en plantage med olika växter. Där finns fortfarande olika parkträd, buskar och örter. 1913 donerades Åholmen till staten och från 1999 ansvarar Statens fastighetsverk för tillsyn och förvaltning av detta kulturområde.



Vår fikarast när vi var på Åholmen 2 maj i år.

Foto: Roger Stark

Samtalen är viktigare än motionen.

Den här dagen kan vi troligen också passa på att köpa fryst fisk hos yrkesfiskaren Gustav Welin. Det är välkänt och känns riktigt att ringa på dörrklockan och be få köpa gös eller abborre. Eftersom det är vardag är säkert någon hemma och öppnar gärna dörren till frysboxarna.

Glöm inte matsäcken. Det finns fina platser för fikastunden.

Eva Wallin vet mera, telefon 070 953 5671.

Torsdagen 12 september, Ekeby kyrkoruin. Promenaden inleds klockan 10:00 från parkeringen vid Tuna Park. Om du kommer i bil kör du in från rondellen på Västerleden där du både ser Mekonomen och Tuna Park.

Förra året var det här är en helt ny runda för oss Frilufsare inom SPF Seniorerna Eskilstuna. Då, som nu, med Doris Rutemark som ledare fram till Ekeby kyrkoruin.



Sväng av från Västerleden vid rondellen där du både kan se entréerna till Tuna Park och Mekonomen.



Strax bakom Ekeby Ridskola finns den anslagstavla som upplyser om Ekeby kyrkoruin.

Från parkeringen vid Tuna Park går vi företrädesvis på lättgångna vägar. Inte förrän vi kommer nära kyrkoruinen hamnar vi på en skogsstig. Förutom att det är en bana utan direkta svårigheter är det en relativt kort sträcka. Tur och retur cirka fyra kilometer.

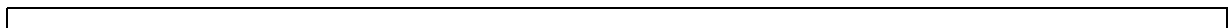
Fikarasten kan vi antingen ha på murarna till den gamla kyrkan eller på stenar med utsikt över Ekeby våtmark.

Doris Rutemark vet mera, telefon 070 304 24 94.

Torsdagen 26 september, spångarna i Hälleforsnäs. Enligt tradition återvänder vi till spångarna i Hälleforsnäs.

Klockan 10:00 åker vi från parkeringen vid Skogsängens Idrottsplats. Samåkning i bilarna och passagerare betalar 30 kronor till chauffören.

Bilkaravanen söker sig fram till Edströmsvallen där vi parkerar bilarna och riktigt kan känna historiens vingslag att här spelades svensk toppbandy för några årtionden sedan med spelare som till exempel Håkan Spångberg, Kent "Kösa" Pettersson, Wille Zazis, Pelle Holmén och Börje Hellberg.





På skogsvägar tar vi oss fram till spångarna, som är breda och nygjorda.

Skogsvägarna är breda och fina, samt att spångarna fått översyn och delvis är nya, delvis reparerade, Det finns flera goda anledningar till att vi återvänder till den här platsen varje år, gärna både vår och höst.

Vi äter matsäcken på naturskön plats med utsikt över vattnet. Vindskydd finns det också ifall vädret skulle vara vrångt.

När vi hunnit prata och äta vår matsäck fortsätter vi på en liten smalare stig och är snart tillbaka vid bilarna.

Inte långt därifrån ligger Jürs Mejeri med många goda ostar.

Roger Stark vet mera, telefon 070 514 6308.

Torsdagen 10 oktober, Måsta äng/Årbystugan. Sensommarpromenad, eller rent av höstpromenad, i Årby naturreservat.



Måsta Äng ligger naturskönt. På en grusväg lämnar vi Måsta för att snart nå Årbyskogen.

Vi samlas framför äldreboendet Måsta Äng, där det finns gott om parkeringsplatser. Det är också nära till busshållplats.

Dagens ledare, Hans Löthman, är väl bekant i området eftersom han kan se Måsta Äng från villan.

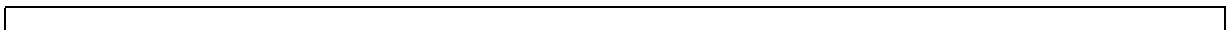
Vi startar promenaden klockan 10:00 och går cirka fem kilometer. Det är varierande natur med smala stigar och öppna områden, men vi ger oss också i kast med en del av naturen med ett par rejäla höjdskillnader. De brantaste backarna har vi dock valt bort.

Matsäcken äter vi förmodligen vid Raststugan. Förr var Raststugan centrum för Friluftsförbundet som med egen personal hade café. Nu är det kommunen som sett till att det finns många fina bänkar och bord. Kanske får vi se skogsmulle också?

Hans Löthman vet mera, telefon 073 950 8820.

Torsdagen 24 oktober, Sörmlandsleden vid Näshultasjön, avfärd från Skogsängens IP klockan 10:00. Möjlighet till samåkning, passagerare betalar 30 kronor till chauffören.

Det var med en promenad på den här sträckan för elva år sedan som vår vandringsgrupp bildades. Gruppen har senare självständigt tagit sig namnet Frilufsarna.





Denna bild togs 2023, nämligen tio år efter att Roger Stark och Maj-Britt Besterman startar Frilufsarna.

Foto: Leif Korsman

Från den tiden är alltså Roger Stark med och arrangerar utflykterna. Roger och Maj-Britt Besterman ligger bakom idéerna med gemensamma promenader. Maj-Britt var ledare under tio år, men valde att inför 2024 lämna sin plats i arrangörgruppen. Hon avtackades förstå grundligt vid SPF Seniorens senaste årsmöte.

Vi planerar att gå genom skog och ängsmark åt ena hållet, fram till fikaplats. Vi går på grusvägar tillbaka. Totalt cirka 5 kilometer.

Ett hett tips; vid våra tidigare höstpromenader i det här området har vi gett oss tid att plocka både gula kantareller och svart trumpetsvamp.

Leif Korsman vet mera, telefon 070 283 2020.

Torsdagen 14 november, Kronskogen. Vi samlas vid Tuna Parks parkering närmast rondellen vid Västerleden. Klockan 10:00 ger vi oss iväg på skogsstigar utmed Parken Zoo och

campingstugor. Någonstans utmed den cirka fem kilometer långa banan äter vi vår medhavda matsäck. Dagens ledare Eva Wallin anvisar bra plats för fikarasten. Bakom Parken Zoos stängsel kanske vi kan hälsa på kameler och zebror.



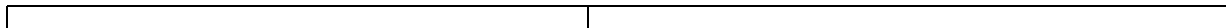
Bland hasselbuskar kanske det finns svart trumpetsvamp, men att plocka hasselnötter är förbjudet enligt en mycket gammal lag. Så strunta i nötterna och håll er till matsäcken, som vi njuter av någonstans utmed den cirka fem kilometer långa banan.

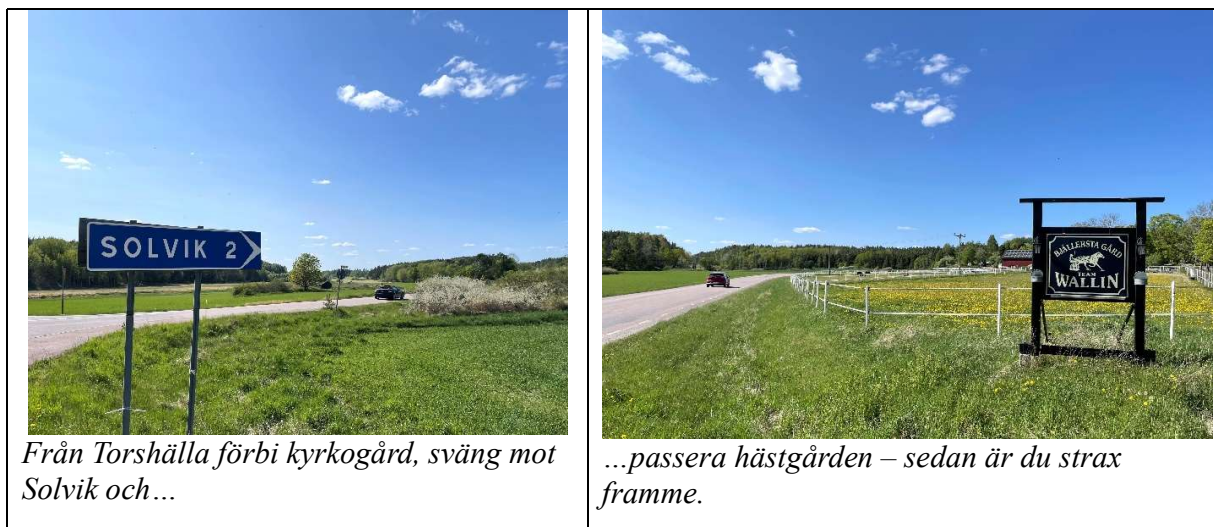
Eva Wallin vet mera, telefon 070 953 5671.

Torsdagen 28 november, OK Tors bana i Torshälla. Avfärd från borte delen av Biltema klockan 10:00. Samåkning, passagerare betalar 20 kronor till chauffören.

Obs! Om du vill åka direkt till startplatsen så följ anvisningarna på bilderna nedan.

Dagens ledare, Roger Stark, åker inte till samlingsplatsen vid Biltema, utan kör direkt till nästa samlingspunkt och inväntar de som samåker för att vara på plats för att anvisa parkeringsplatser.





Från Torshälla förbi kyrkogård, sväng mot Solvik och...

...passera hästgården – sedan är du strax framme.

Vilken bana vi väljer beror på väder och underlag. Flera alternativ finns. Lockas vi att ta elljusspåret kan vi lova brett och jämnt underlag om än med några branta backar. Om vi istället tar någon annan sträcka blir det lite längre, men istället plattare.

Du slipper bära på ryggsäcken med matsäck eftersom vi fikar när vi har klarat av promenaden. Några bänkar att sitta vid finns inte, utan det är gott om stenar, stubbar och liggande stockar att slå sig ner på.

Roger Stark vet mera, telefon 070 514 6308.

Torsdagen 12 december, säsongsavslutning Vilsta/Skjulsta. Säsongsavslutning med start och mål vid Vilsta Raststuga. Promenaden, som inleds klockan 10:00, blir cirka 4 kilometer. Hur vi väljer bana beror på väder och eventuell snö. Är det snö får vi inte gå i skidspåren. Troligen äter vi matsäcken utomhus i Skjulsta, men inomhus i Raststugan är ett alternativ om vädret är vrångt.

Hans Löthman vet mera, telefon 073 950 8820.