

# Frilufsarna 2024

Program från vinter till sommar och nytt i ledningen



*Nuvarande ledningsgrupp för Frilufsarna, från vänster Eva Wallin, Hans Löthman, Leif Korsman, Doris Rutemark och Roger Stark.*

**Sedan Maj-Britt Besterman** efter tio år i ledningsgruppen tackat för sig har ledningsgruppen kompletterats med Ewa Wallin och Doris Rutemark. Hans Löthman, Leif Korsman och Roger Stark finns kvar sedan tidigare.

Det program som här presenteras för 2024 kommer helt säkert utökas med ytterligare träffar. När nya idéer till besöksställen för promenader blommar upp ska också kalendern kompletteras.

**Torsdagen 18 januari, VILSTA/SKJULSTA.** Säsongstart, obs! ovanliga starttiden **klockan 11:00** från Vilsta raststuga. Promenaden går till Skjulsta. Vilka stigar eller vägar vi väljer beror på eventuella skidspår eller bra vägar. VI BJUDER på grillad korv (vildsvinschorizo), vilket kan passa bra som en enkel med god lunch. Därav den ovanliga starttiden.



*SPF Seniorerna Eskilstuna bjuder sina Frilufsare på grillad korv vid premiären 2024. Vid grillen Roger Stark (till vänster) och Anders Ersson.*

**Foto: Leif Korsman**

SPF Seniorerna Eskilstuna bjuder sina Frilufsare på korv, senap, ketchup och korvbröd. Men dryck får du själv ta med dig. Det finns också möjlighet för Frilufsare att själv lägga på något eget alternativ.

Efter korvgrillningen återstår att promenera tillbaka till Vilsta. Hela sträckan, tur och retur, är cirka 5 kilometer.

**Hans Löthman vet mera om promenaden, telefon 073 950 88 20.**

**Roger Stark vet mera om grillningen, telefon 070 514 6308.**

**Torsdagen 8 februari, EKEBY/EKBACKEN.** Start klockan 10:00 från Ekeby reningsverk och våtmark. Vi går fram till Naturreservatet Ekbacken, där vi hittar platser för att äta vår matsäck. Samma väg tillbaka. Totalt cirka fem kilometer.

**Roger Stark vet mera, telefon 070 514 6308.**

**Torsdag 29 februari, EKEBY KYRORUIN.** Vi samlas vid Tuna Parks parkering närmast rondellen vid Västerleden. Klockan 10:00 startar promenaden som företrädesvis går på lättgångna grusvägar, men under rådande årstid kan det vara halt.

Förutom att det är en bana utan direkta svårigheter är det en relativt kort sträcka, cirka 4 kilometer. Tur och retur cirka fyra kilometer. (Eftersom det är skottdagen går det bra att fria till sin käresta, övriga Frilufsare lyckönskar).

**Doris Rutemark vet mera, telefon 070 304 24 94.**

**Torsdag 21 mars, DJURGÅRDEN – ODLAREN.** Vi samlas vid Pilkrog och inleder promenaden på Djurgården klockan 10:00. Det blir en promenad på cirka 4-5 kilometer, lite beroende på underlaget.

Förhoppningsvis kan vi ta oss upp till vattentornet på en stig som delvis är lite brant. Vi hoppas kunna fortsätta till kanten av golfbanan innan vi åter är på Djurgården.

Matsäcken äter vi efter motionsrundan.

**Leif Korsman vet mera, telefon 070 283 2020.**

**Torsdag 11 april, TORSHARG.** Vi samlas på parkeringen utanför Torshargs idrottsplats i Torshälla. Promenaden startar klockan 10:00 med att en sträcka följa asfaltsvägen fram till en bana med ett par tuffa backar, men med ett perfekt underlag. Sträckan blir cirka 5 kilometer.

Matsäcken äter vi utmed banan, platsen är lite beroende på hur många vi är den här dagen.

**Roger Stark vet mera, telefon 070 514 6308.**

**Torsdagen 25 april, HÄLLEFORSNÄS.** Vi återvänder till spångarna i Hälleforsnäs där vi var på sensommaren 2022 och försommaren 2023.

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

Vi äter matsäcken på naturskön plats.

**Maj-Britt Besterman vet mera, telefon 073 224 62 72.**

**Torsdagen 16 maj, MESTA KULTURLANDSKAP.** Vi samlas vid Tuna Parks parkering närmast rondellen vid Västerleden. Vi hade en succéartad promenad här på sensommaren 2023 och återvänder gärna. Vi inleder promenaden klockan 10:00 på gång- och cykelbanor i rena lantidyllen, men kommer in i villaområde och går fram till S:t Eskils kyrkogård.

På vägen tillbaka korsar vi en bondgård och där i närheten äter vi vår medhavda matsäck.

**Doris Rutemark vet mera, telefon 070 304 24 94.**

**Torsdagen 30 maj. SUNDBY KYRKA – SUNDBYHOLM.** Avfärd från parkeringsplatsen mellan Dollar Store och Biltema klockan 10:00. Passagerare betalar 20 kronor till chauffören. Efter samåkning parkerar vi bilarna vid Sundby kyrka och promenerar

på åsen med god utsikt och genom bokskogen fram till båthamnen och därefter ut på udden så långt vägen räcker.

Vi slår oss ner och äter matsäcken där det för dagen verkar bäst.

På väg tillbaka till bilarna passerar vi Sigurdsristningen och Ramsunds fantastiska äppelodling, där vi var gäster förra året hos Eva och Patrik.

**Leif Korsman vet mera telefon 070 283 2020.**

**Torsdagen 13 juni, STORA SUNDBY.** Säsongsavslutning anordnas för tredje året i rad i den vackra, djurrika slottsparken vid Stora Sundby.

Samåkning med avfärd från Tuna Parks parkering närmast rondellen vid Västerleden.

Passagerare betalar 30 kronor till chauffören.

Föreningen SPF Seniorerna Eskilstuna betalar entréavgiften för alla Frilufsare.

Var och en kan välja att ströva fritt eller gå i grupp. Gruppen väljer en bana på cirka fyra-fem kilometer. Vi hoppas få se hjortar och sjöfåglar.

Matsäcken äter vi gärna med utsikt mot slottet och över Hjälmarens.

**Eva Wallin vet mera, telefon 070 953 5671.**