



# AKTIVITETSGUIDE

För de aktiviteter där ingen anmälan anges, är det bara att dyka upp på samlingsplatsen.

För mer information om våra aktiviteter, se hemsidan eller kontakta ordförande Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

**12 april kl. 18**

**Stavgång vid Rosersbergs slott.**

Samling på parkeringen vid slottet.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

**18 april kl. 18–19.30**

**MTB, Uppstartskväll**

Första träffen för vår nya MTB(mountainbike)-sektion. Vi testar teknikbanan vid Embarsboda och pratar om vårens träffar. Ingen avgift den här terminen, men du måste vara medlem.

Kontakt: [ebba.sandstrom22@hotmail.com](mailto:ebba.sandstrom22@hotmail.com)

Anmälan via hemsidan.

**19 april kl. 18**

**Stavgång vid Kämpasten, Sigtuna**

Samling på parkeringen bortanför Sjudargårdsbadet.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

**22 april kl. 10**

**Landsvägscykel, konstrundan i Odensala**

Samling vid Märsta station

Kontakt: [kerstin.sturebrant@tele2.se](mailto:kerstin.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan

**25 april kl. 18–19.30**

**MTB**

Cykelkväll i skogen, samling vid Embarsboda. Ingen avgift den här terminen, men du måste vara medlem.

Kontakt: [ebba.sandstrom22@hotmail.com](mailto:ebba.sandstrom22@hotmail.com)

Anmälan via hemsidan.

Läs mer:

[www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna)

**26 april kl. 18**

**Stavgång, Hällsbospåret i Sigtuna**

Samling vid Hällsbostugan.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

**3 maj kl. 18**

**Stavgång, Fårhagen i Märsta**

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

**6 maj kl. 10**

**Stavgång på Järvafältet**

Samling vid Märsta station. Vi tar pendeltåget till Häggvik. Vandring från Häggvik ut till Järvafältet. Ta med lunch och fika.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

**9 maj kl. 18–19.30**

**MTB**

Cykelkväll i skogen, samling vid Embarsboda. Ingen avgift den här terminen, men du måste vara medlem.

Kontakt: [ebba.sandstrom22@hotmail.com](mailto:ebba.sandstrom22@hotmail.com)

Anmälan via hemsidan.

**10 maj kl. 18**

**Stavgång, Halmsjön runt**

Ta med fika.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.



Vill du vet mer? Kontakta ordförande

Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)



**15 maj kl. 18**

**Landsvägscykel, Stenigedalen-  
Steningehöjden-Eneby**

Samling på parkeringen mitt emot Circle K (gamla Statoil). Ta med fika!

Kontakt: [kerstin.sturebrant@tele2.se](mailto:kerstin.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan

**17 maj kl. 18**

**Stavgång, Sköndalsskogen**

Samling vid ishallen i Märsta.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

**20 maj kl. 10**

**Vandring i Askare hage, Wenngarn**

Vi vandrar från gamla bron (Färjestadsbron) i Sigtuna via Viby by till Askarehages naturreservat vid Garnsviken som är ett riktigt fågelparadis. Har vi tur kan vi få syn på havsörn eller fiskgjuse. Tag gärna med kikare  
Vi äter medhavd matsäck vid fågeltornet. På återvägen går vi från Viby på en stig utefter vattnet tillbaka till mötesplatsen.

Vandringsturen tar ca 3-5 timmar.

Kontakt: [evasagevid@home.se](mailto:evasagevid@home.se)

Ingen anmälan eller kostnad

**20–21 maj (Medel)**

**Paddling, vårhelg i skärgården**

Vi ger oss ut för att uppleva när skärgården slår ut och vårsolen (hoppas vi) värmer upp klipporna.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: [asasundman@yahoo.se](mailto:asasundman@yahoo.se)

Anmälan via hemsidan.

**23 maj kl. 18–19.30**

**MTB, teknikträning**

Vi cyklar på teknikbanan vid Embarboda. Ingen avgift den här terminen, men du måste vara medlem.

Kontakt: [ebba.sandstrom22@hotmail.com](mailto:ebba.sandstrom22@hotmail.com)

Anmälan via hemsidan.

**24 maj kl. 18**

**Stavgång, Brista torp**

Samling på parkeringen vid Steningebadet.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

**31 maj kl. 18**

**Stavgångsavslutning**

Vi träffas i Embarboda. Fika finns att köpa för 20 kr.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.



**Stora Embarboda**

Embarboda är Friluftsförbundets torp.

Här finns servering på söndagar kl. 11–15 under vår och höst.

För att hitta till torpet kör du väg 263 och svänger av mot Rävsta naturreservat, mellan Märsta och Sigtuna. Följ vägen i 2 km. Embarboda ligger på höger sida efter att du passerat Lunda ridskola.

Vi har även **barnverksamhet** i form av Skogsknytte, Skogsmulle och Strövare.

Se vår hemsidan för mer information

Läs mer:

[www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna)

Vill du vet mer? Kontakta ordförande

Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

**6 juni kl. 18–19.20****MTB**

Samling vid Embarboda.  
Ingen avgift den här terminen, men du måste vara medlem.  
Kontakt: [ebba.sandstrom22@hotmail.com](mailto:ebba.sandstrom22@hotmail.com)  
Anmälan via hemsidan.

**7 juni kl. 18–21****Kvällspaddling**

Samling i Flottvik för paddling i lugnt tempo i Sigtunas vackra närområde.  
Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra  
Kontakt: [asasundman@yahoo.se](mailto:asasundman@yahoo.se)  
Anmälan via hemsidan

**11 juni kl. 11****Våravslutning för ledare och funktionärer**

Aktiva ledare och funktionärer är välkomna till Embarboda där vi bjuder på mat och fika, trevligt umgänge och någon aktivitet. Hela familjen är välkommen!  
Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)  
Ingen anmälan.

**14 juni kl. 18–21****Kvällspaddling**

Samling i Flottvik för paddling i lugnt tempo i Sigtunas vackra närområde.  
Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra  
Kontakt: [asasundman@yahoo.se](mailto:asasundman@yahoo.se)  
Anmälan via hemsidan

**17 juni kl. 9–13****Paddling, prova-på**

För dig som inte tidigare paddlat och är nyfiken på kajakpaddling. Vi går igenom utrustning och paddelteknik innan vi ger oss ut på vattnet. Samling i Flottvik  
Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra Kontakt: [sven@seeman.se](mailto:sven@seeman.se)  
Anmälan via hemsidan

**20 juni kl. 18–19.20****MTB**

Samling vid Embarboda.  
Ingen avgift den här terminen, men du måste vara medlem.  
Kontakt: [ebba.sandstrom22@hotmail.com](mailto:ebba.sandstrom22@hotmail.com)  
Anmälan via hemsidan.

**21 juni 18–21****Kvällspaddling**

Samling i Flottvik för paddling i lugnt tempo i Sigtunas vackra närområde.  
Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra  
Kontakt: [asasundman@yahoo.se](mailto:asasundman@yahoo.se)  
Anmälan via hemsidan

**1–2 juli****Paddling, Njutartur (Lätt)**

En tur på trygga vatten i Stockholms skärgård för dig som inte paddlat så mycket tidigare eller som värderar upplevelsen högre än sträckan.  
Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr  
Kontakt: [henrik.englishon@gmail.se](mailto:henrik.englishon@gmail.se)  
Anmälan via hemsidan.

**3–6 augusti****Paddling, Oxelösund (Medel)**

En härlig naturupplevelse i Oxelösunds rofyllda skärgård. Området bjuder på en blandning av skyddade vatten och fri horisont.  
Kostnad: 400 kr, kajak kan hyras för 400 kr  
Kontakt: [henrik.englishon@gmail.se](mailto:henrik.englishon@gmail.se)  
Anmälan via hemsidan

**18–20 augusti****Paddling, norra skärgården (Medel)**

I Stockholms vackra norra skärgård vakar Söderarms fyr och Tjärven över havet. Slåta klippor erbjuder tältplatser och bad. Vi utgår från Rådmansö och utforskar områdena kring Håkansskär och Vattungarna.  
Kostnad: 300 kr, kajak kan hyras för 300 kr  
Kontakt: [sandberg\\_d@hotmail.com](mailto:sandberg_d@hotmail.com)  
Anmälan via hemsidan.



Läs mer:

[www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna)

Vill du vet mer? Kontakta ordförande

Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)



### 25–27 augusti

#### **Paddling, familjehelg i Roslagens skärgård (Inga förkunskaper)**

Under de här dagarna kommer både stora och små ha möjlighet att äventyra i Roslagens skärgård. Vuxna kan prova på kajak och följa med på en dagstur till havs samtidigt som vi tillsammans ordnar aktiviteter för barn på land.

Kostnad: 200 kr/vuxen och 50 kr/barn + resa och logi

Kontakt: [perorang@gmail.com](mailto:perorang@gmail.com)

Bindande anmälan via hemsidan, senast 24 juli.

### 30 augusti kl. 17

#### **Stavgångspremiär, mot Runsa fornborg**

Start vid brandövningsområdet i Rosersberg. Ta med fika!

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

### 3 september kl. 11

#### **Embarsboda öppnar för höstsäsongen!**

### 6 september kl. 17

#### **Stavgång mot Västerängs udd**

Samling vid stenladugården i Steninge.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

### 13 september kl. 17

#### **Stavgång, Hällsbospåret**

Samling vid Hällsbostugan.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

### 16–17 september

#### **Bastupaddling (Medel)**

Vi återvänder till Stora Karlholmens vandrarhem och bastu efter att ha provat andra bastuöar de senaste åren. På vägen får vi uppleva skärgården i höstskrud.

Kostnad: 600 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: [bo.sundman@assemblin.se](mailto:bo.sundman@assemblin.se)

Anmälan via hemsidan

### 17 september kl. 11

#### **Äventyrsdag för alla vid Embarsboda!**

Alla våra sektioner visar upp sina verksamheter. Massor av aktiviteter och äventyr för stora och små. Fikaförsäljning i torpet.

### 20 september kl. 17

#### **Stavgång vid Broby Backa**

Start vid Måby vattenpark, samling på parkeringen bortom östra Bangatan, till höger vid vattenparken.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

### 27 september kl. 17

#### **Stavgång, Sköndalsskogen**

Samling vid ishallen i Märsta

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.

### 4 oktober kl. 17

#### **Stavgång**

Start vid Frejgården i Valsta. Efteråt går vi in och fikar. Fika finns att köpa för 20 kr.

Kontakt: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

Ingen anmälan.



Läs mer:

[www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna)

Vill du vet mer? Kontakta ordförande

Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



Aktivitetsguide våren 2017  
Friluftsförbundet  
Märsta-Sigtuna lokalavdelning

Läs mer:  
[www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna)

Vill du vet mer? Kontakta ordförande  
Karl-Erik Sturebrant: [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)