

FRILUFTS-AKTUELLT



**Märsta-Sigtuna
Nummer 1 – 2015**



Foto: Emelie Runfeldt

Alla barn har rätt till Friluftsliv. Det är bevisat att barn som vistas ute i naturen mår bättre både fysiskt och psykiskt. Här har Arvid hittat årets vårtecken.



ORDFÖRÄNDEN HAR ORDET

Under 15 år har jag suttit med i styrelsen och studerat Sven Seeman och Emelie Runfeldt, som har styrt fram lokalavdelningen på allra bästa sätt. Nu sitter jag själv (plötsligt) på ordförandestolen. Som tur är har jag dessa goda föredömen. Dom har lärt ut viktiga sanningar:

”Man ska försöka behålla sina medlemmar och samtidigt försöka hitta några nya. Medlemmarna ska vara nöjda och aktiva som medlemmar. Om dom är det, så sprids det positiva ryktet vidare via mun till mun metoden”. Man ska ha roligt i naturen!!

Jag har också påverkats positivt av alla fantastiska människor i Embarsbodagruppen, Stavgångsgruppen, Fjällgruppen, Bytesmarknadsgruppen, Vikingarännsgruppen och många, många fler. Friluftsförbundet är ju ett enda stort socialt nätverk som man kan njuta av.

Man kan tycka att jag är lite för gammal (74 år) att vara ordförande, men Friluftsförbundet bryr sig inte så mycket om ålder!! Vi konstaterar att Friluftsförbundet är helt åldersneutralt. Det kan inte alla föreningar skryta med.

Jag sjunger inte på bilden nedan, men jag pratar om Frank Sinatra. Han har också påverkat mig. Han sjöng tills han var 79 år och han samlade hela tiden på sig nya ”medlemmar”. Det gjorde han genom att vara flexibel och hitta nya bra låtar att sjunga.

Karl-Erik Sturebrant

| | |
|---|----|
| ORDFÖRANDE HAR ORDET | 2 |
| ATT GÖRA | 4 |
| AKTIVITETSGUIDE 2015 | 4 |
| NY ANSVARIG FÖR TIPSPROMENADERNA | 4 |
| TIPSPROMENADER – NOSTALGI | 5 |
| VANDRING ASKARE HAGE – 26 APRIL | 6 |
| VANDRING BISKOPS ARNÖ – 30 MAJ | 6 |
| VILDA GRANNAR I RÄVSTA – 24 JUNI – 18.00-20.00 | 6 |
| SVAMPENS DAG - SÖNDAGEN DEN 6 SEPTEMBER | 6 |
| KOMMUNEN TÄNKER PÅ FAREN OCH ASPEN ?? | 7 |
| EN GÅNG FRÄMJARE, ALLTID EN FRÄMJARE | 8 |
| UPPLANDSLEDEN VID RUNSA ÄR EN HÖJDARE !! | 9 |
| SOMMARFJÄLL 2015 | 10 |
| KAJAKPROGRAM 2015 | 11 |
| GÖR EN UTFLYKT TILL WENNGARNES SLOTTSPARK | 13 |
| RAPPORTER | 14 |
| FÖRÄNDRINGAR INOM VÅR STYRELSE | 14 |
| FÖRÄNDRINGAR INOM VÅR STYRELSE | 15 |
| STYRELSEN HAR KONSTITUERAT SIG | 15 |
| ÅRSMÖTET | 15 |
| ALLA BARN HAR RÄTT TILL FRILUFTSLIV | 16 |
| REGION/RIKS | 18 |
| UTDRAG UR REGION MÄLARDALENS VERKSAMHETSPLAN | 18 |
| FRILUFTSMILJÖRÅDET I FRILUFTSFRÄMJANDET | 19 |
| VILDMARKSMÄSSAN 2015 | 21 |
| VIKINGARÄNNET 2016 – FÖRSLAG TILL UPPLÄGG | 22 |
| Det här är Friluftsförbundet | 23 |
| BJÖRNKÄLLAS HISTORIA | 24 |
| TYRESTA NATIONALPARK – BRANDEN – 15 år | 26 |
| FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA | 27 |
| PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA | 27 |
| ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA | 28 |

ATT GÖRA

AKTIVITETSGUIDE 2015

- 12/4 11.00 Tipspromenaderna startar vid Embarsboda**
15/4 18.00 Stavgång Steningehöjden . Samling Idrottshallen/Steningehöjden
18/4 Regionsträff för stavgångsledare. Tore Kjällberget, Södertälje
18/4 08.00 Kajak. Premiär på vatten i Märsta
22/4 18.00 Stavgång Sköndalsskogen. Samling Ishallen
25/4 10.00 Hantverksrundan på cykel. Samling Märsta Station
26/4 10.00 Vandring mot Askare Hage. Samling Färjestadsbron . Tag med fika
29/4 18.00 Stavgång Halmsjön runt. Samling Märsta Station / samåkning
6/5 18.00 Stavgång Rosersbergs Slottspark. Tag med fika.
13/5 18.00 Stavgång i Fårhagen. Samling vid Lupinen. Tag med fika.
20/5 18.00 Stavgångsavslutning. Plats meddelas senare.
30/5 10.00 Vandring på Biskops Arnö. Samling Märsta station . Tag lunch/fika
31/5 10.00 Kajak Prova på i Sigtuna Stad
7/6 Sommarfest för ledare och funktionärer med familjer vid Embarsboda
13/6 09.00 Kajak. Prova på i Rävsta (ev även 14/6)
24/6 18.00 Vilda grannar i Rävsta – Aktivitet vid Embarsboda
27/6 08.00 Kajak. Njutartur övernattning till 28/6
27/6 Kajak En vecka i skärgården 27/6-4/7
13/8 Kajak Gräsö mellan 13-16 aug
6/9 11.00 Svampens dag. Tipspromenad Naturskyddsföreningen
20/9 11.00 Äventyrsdag vid Embarsboda
För frågor kring kajak: sven.seeman@friluftsframjandet.se
För frågor kring barnverksamheten: emelie.runfeldt@gmail.com
Se hemsidan: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna

25/4 HANTVERKSRUNDAN PÅ CYKEL.

Samling vid Märsta station klockan 10.00

NY ANSVARIG FÖR TIPSPROMENADERNA

Tipspromenaderna rullar igång den 12 april. Karl-Erik Breid avslutar nu, med ålderns rätt, sitt ansvar för tipspromenaderna. Inför höstsäsongen behöver vi en ny ansvarig för att plocka ihop, och placera ut gänget som gör tipspromenader.

I regel har vi 6-7 tipspromenader på vår och höst. **Är Du Intresserad !!??**
Hör av Dig till: karl-erik.sturebrant@tele2.se - 0703425984

TIPSPROMENADER – NOSTALGI

På bilden ser vi herrarna Bengt Lincoln och Karl-Erik Breid fundera över tipspromenader vid Björnkälla vandrartorp. Bengt skötte under många år promenaderna och efterföljdes sedan av Karl-Erik Breid.



VANDRING ASKARE HAGE – 26 APRIL

Vi samlas klockan 10.00 vid parkeringen, Färjestadsbron. Vi vandrar genom Viby, förbi golfbanan och Wenngarn fram mot Askare hage. Vi fikar i hagarna och vandrar samma väg hem. Du som har kikare. Tag med den. Temat är fåglar och natur. Referens: Eva Sagevid – evasagevid@home.se

VANDRING BISKOPS ARNÖ – 30 MAJ

Vi samlas vid Märsta Station klockan 10.00, alternativt vid Sigtuna Busstorg 10.15. för samåkning till Biskops Arnö. Där vandrar vi på någon av vandringslederna på ön. Vi tittar på Biskopseken och flera andra sevärdheter. Vi äter medhavd matsäck och fika. Tema för vandringen är Natur och Kultur. Referens: Eva Sagevid – evasagevid@home.se

VILDA GRANNAR I RÄVSTA – 24 JUNI – 18.00-20.00

Kom till Embarsboda för en kväll om våra vilda grannar. I Rävsta finns det gott om djur, bl.a. räv, grävling, ekorre, hare, rådjur, fladdermöss och olika fåglar. De mindre djurvännerna som fjärilar, humlor och bin vill vi gynna lite extra och i september 2014 anlade vi en blomsteräng vid Embarsboda. Vi hoppas nu att några av ängsblommorna har tittat upp !! **Ola Jennersten**, biolog med bakgrund som pollinationsforskare, berättar om hur vi kan gynna våra vilda grannar och visar samtidigt upp holkar och bon. Vi håller serveringen öppen denna kväll. Vi välkomnar både stora och små deltagare. Detta är ett samarbetsprojekt.

Friluftsförbundet och Naturskyddsföreningen

Kontakt: Karl-Erik Sturebrant – karl-erik.sturebrant@friluftsförbundet.se
070-3425984 och Tove Björnin – tovebjorlin@gmail.com . 070-496 07 00

SVAMPENS DAG - SÖNDAGEN DEN 6 SEPTEMBER

Svampens dag firar vi med tipspromenad och svampplockning runt Embarsboda. Vi har upptäckt att det finns mycket svamp i miljön kring tipspromenadslinjan. Vi har chansen att lära oss nya läckre svampsorter.

Då vi kommer tillbaka till torpet får vi hjälp att identifiera sorterna. Tipsrundan startar som vanligt klockan 11.00. Detta är ett samarbetsprojekt.

Friluftsförbundet och Naturskyddsföreningen

KOMMUNEN TÄNKER PÅ FAREN OCH ASPEN ??

Kommunen har då Garnsviken i fokus. Till vardags tänker vi på golfspel, fågelliv, bebyggelse, strandskydd och vandringsstigar i samband med Garnsviken. Vi har just lyssnat på kommunens Janne Franzén, som på Naturskyddsföreningens vårmöte pratade om Garnsviken. Janne koncentrerade sig dock på fisk denna gång.. Man har nämligen upptäckt att två relativt sällsynta fiskar frodas i Garnsviken.

Det gäller **Faren och Aspen**, vilka båda till utseendet närmar sig Braxen. Kommunen konstaterar, att för sin fortplantning behöver dessa fiskar tillgång till översvämmade sjöängar på våren. Kommunen ska nu försöka reglera detta.

Det gäller att hålla vattnet kvar lite längre och därmed gynna fiskarnas tillväxt. Man funderar också på vart Aspen och Faren tar vägen under sin livstid. Som fullvuxna är dom ganska stora. Nu testas chipmärkning av dessa fiskar. Denna märkning hjälper naturintresserade skolelever från Sigtuna till med. Eleverna har visat stort intresse för projektet.

Garnsviken är rent allmänt ett hett ämne. Det har uppstått stor oro inför en eventuell villabebyggelse mellan Viby By och Golfbanan. Denna kan ske på mark som golfklubben sålt till ett företag som vill bygga ett samhälle här. En sådan bebyggelse kommer att påverka strandskyddet och fågellivet. Bostadsbebyggelse på denna plats bryter den sammanhängande naturkilen kring Garnsviken.

Det kommer för övrigt att byggas ca 700 bostäder i Norra Sigtuna stad/Sigtuna stadsängar bakom brandstationen vid Pilsbo-rondellen.

Det är helt klart att människorna som ska bo här behöver tillgång till fri natur både in mot Hällsbo och ner mot Mälaren..

Det kan synes lämpligare att bygga på andra sidan golfbanan närmare Wenngarn slott. Sisyfos/Wenngarn bygger just nu ett större antal röda småhus i trä. Dessa passar väl in i miljön. Det växer fram ett samhälle här. Ett samhälle som kommer att behöva allmänna kommunikationer i framtiden.

Garnsviken är en värdefull naturplats som är värd att försvara.

EN GÅNG FRÄMJARE, ALLTID EN FRÄMJARE



Här ser vi ett par fräscha barnledare från Märsta-Sigtuna. Dom spanar in sina barngrupper vid Östa Läger. Bilden är tagen för så där 40 år sedan !!!!

Vart tog dessa snygga tjejer vägen ??? Jo dom är i allra högsta grad med oss fortfarande. **Anja Hyttlös** (till vänster) är söndagsvärd vid Embarsboda.

Anja deltar också i alla former av vandring. **Käthe Sivander** (till höger) gjorde stor succé som söndagsvärd vid Embarsboda så sent som den 15 mars. Maken Håkan eldade på för fullt i kaminen och stödde arbetet vid serveringsdisken. Familjen Sivander är aktiva med bl.a. golfspel, skid och skridskoåkning samt friluftsliv i största allmänhet.

Vi skriver på annan plats i Frilufts-Aktuellt att våra barn mår väl av att vistas ute i naturen. Det gör vi vuxna också. På köpet får vi tillgång till sociala nätverk som förgyller tillvaron. Kom ned till Embarsboda och nätverka Du också !!!!!

UPPLANDSLEDEN VID RUNSA ÄR EN HÖJDARE !!

Vill gärna förmedla en bild som jag just tog på Upplandsleden. Vi vandrade nära Runsa ned till Runsa Varggrop. Vandringsleden är fantastiskt väl utmärkt här. På denna sträcka hade man satt upp inte mindre än 17 orange fågelholkar. Tjusigt. Hoppas fåglarna gillar dom också.

Camilla

Wikström



Runsa Fornborg är lätt att nå genom att starta vid Rosersbergs Slottspark och följa Mälaren fram till det gamla området för träning av brandmän. Håll sedan höger. Det tar cirka 45 minuter att gå från Rosersbergs Slott. Härlig utsikt från fornborgen in mot Sigtuna. **Redaktionen**

SOMMARFJÄLL 2015



Fjällgruppen har haft möte om vandring 2015. Vi diskuterade vandringsmål som: Omberg, Tiveden, Österlen, Bergslagsleden och Skåneleden.

Vi fastnade till slut för.....**Idre Fjäll !!** Dragningen mot fjällen är fortfarande stark. Vi avser att genomföra en kombination med boende vid Idre Fjäll och vandringar både vid Idre och vid Grövelsjön, som ligger ganska nära.

Vi siktar på att genomföra transporten till Idre med privata bilar. Det skapar flexibilitet. En preliminär tidtabell indikerar utresa den 16 augusti, med retur den 23 augusti.

Gruppen diskuterade även att arrangera en förlängd helgresa till Omberg. Denna ber vi att få återkomma till. Är Du intresserad av att vandra vid Idre Fjäll och Grövelsjön ??? Hör av Dig till:

Karl-Erik Sturebrant - 070-3425984 – karl-erik.sturebrant@tele2.se

Bokning av boende och transport sker den 8 maj

KAJAKPROGRAM 2015

PREMIÄR Å VATTEN Nivå: 3

Datum: 18 april

Tid: kl 8-16

Plats: Märsta

Anmälan: filip.ranby@gmail.com

Pris: 150 kr medlem, 200 kr icke medlem

Ansvarig ledare: Filip Ranby

Beskrivning: Vi tar oss genom lugna och svala vatten och ser våra fåglar.



PROVA PÅ Nivå: 1

Datum: 31 maj

Tid: kl 10-15, 1 timme per grupp

Plats: Sigtuna stad

Anmälan: På plats

Pris: 20 kr

Ansvarig ledare: Sven Seeman + alla kajakledare

Beskrivning: Har du fyllt femton och kan simma är du välkommen att testa hur det känns att paddla kajak under en timme. Du behöver inte ha paddlat tidigare. Vi tar det lugnt och instruerar. Medtag torrt ombyte. Kajakhyra ingår!

PROVA PÅ DAG Nivå: 1

Datum: 13 juni (14 juni ev extra)

Tid: kl 9-13

Plats: Rävsta friluftsområde

Anmälan: sven.seeman@friluftsframjandet.se

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Helene Seeman/Gustaf Runfeldt

Beskrivning: Har du fyllt femton och kan simma är du välkommen att testa hur det känns att paddla kajak. Du behöver inte ha paddlat tidigare. Vi tar det lugnt och instruerar. Medtag fika och torrt ombyte. Kajakhyra ingår!

NJUTARTUR Nivå: 2

Datum: 27-28 juni

Tid: samling kl 8.00

Plats: Märsta

Anmälan: gustaf.runfeldt@gmail.com

Pris: 200 kr medlem, 300 kr icke medlem. Kajakhyra tillkommer

Ansvarig ledare: Gustaf Runfeldt

Beskrivning: Du har provat på och vill utveckla dig vidare i havspaddling och övernattnings ute under trygga förhållanden. Du kan få låna tält och kök och hyra kajak 300/400 kr. Vi hjälper till med planering av mat och packning

EN VECKA I SKÄRGÅRDEN Nivå: 4

Datum: 27 juni-4 juli

Tid: Morgonen

Plats: Märsta

Anmälan: asa.sandgren@yahoo.com

Pris: 700 kr medlem, 900 kr icke medlem. Kajakhyra tillkommer

Ansvarig ledare: Åsa Sandgren

Beskrivning: Vi håller oss i de södra delarna av Stockholms skärgård öster om Ornö/Nämdö. Målet är att nå Huvudskär, men det får väder och vind avgöra. Mer detaljer om turen skickas ut till deltagarna någon vecka innan.

GRÄSÖ BÅDOR OCH SKÄR Nivå: 3

Datum: 13-16 aug

Tid: Morgonen

Plats: Märsta

Anmälan: mats.ljungberg@friluftsframjandet.se

Pris: 400 kr medlem, 500 kr icke medlem. Kajakhyra tillkommer

Ansvarig ledare: Mats Ljungberg

Beskrivning: En härlig skärgård med mycket klippor att bese i strålände sol. Det är relativt öppna vatten men vi tar det lugnt och utsätter oss inte för besvärliga förhållanden.



BASTUPADDLING Nivå: 3

Datum: 12-13 september

Tid: Samling kl 8.00

Plats: Märsta

Anmälan: sven.seeman@friluftsframjandet.se

Pris: 550 kr medlemmar

Ansvarig ledare: Sven Seeman

Beskrivning: Traditionen bjuder att vi söker upp ett vandrarhem med bastu och avslutar kvällen med gemensam medhavd middag. Vandrarhem och bastu ingår. Vi gör kortare paddlingar med prioritet för samvaro. Kajakhyra tillkommer. Vandrarhem ingår.

LJUSFEST Nivå: 3

Datum: 1 nov

Tid: Samling kl 12.00

Plats: Märsta

Anmälan: sven.seeman@friluftsframjandet.se

Pris: 100 kr

Ansvarig ledare: Sven Seeman

Beskrivning: Månen är inte uppe så vi paddlar i mörker med ljus och lykta i Brunnsviken till Stora Pelousen för en festlig kväll. Kajakhyra tillkommer.

Klassificering av svårighetsgrad

Nivå 1 - Nybörjare. Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon tidigare friluftsvana.

Nivå 2 - Ovana paddlare. Du har varit med på prova-på-turer, eller motsvarande. Du känner dig trygg i och kan manövrera kajaken. Ingen tidigare friluftsvana.

Nivå 3 - Du har varit ute på flera heldagsturer där du paddlat 2-3 timmar i sträck. Du har genomfört kamraträddning. Du har paddlat i vågor och dåligt väder och behärskar det. Du har gjort kortare tältutflykter.

Nivå 4 - Säker paddlare. Du har varit ute på flera fler-dags-turer eller minst en veckotur där du paddlat 2-3 timmar i sträck såväl före som efter lunch. Du har paddlat i dåligt väder och brytande vågor och behärskar det. Du behärskar kamraträddning. Du har veckotältat eller gjort flera kortare tältutflykter.

GÖR EN UTFLYKT TILL WENNGARNNS SLOTTSPARK

Slottsparken är utrustad med ett stort antal soffor, vackra trä-alléer och vattenspeglar. Växtligheten är på full gång. Ta med fikakorgen. Fortsätt sedan till naturreservatet Askare hage och titta på fåglarna i Garnsviken. NU är bästa tiden!



RAPPORTER

FÖRÄNDRINGAR INOM VÅR STYRELSE

Vi har egentligen inte hittat någon långsiktig lösning på ordförandestolen efter Emelie Runfeldt. **Sven Seeman** återkom under verksamhetsåret 2014. Sven övergår nu till valberedningen under 2015. **Karl-Erik Sturebrant** flyttar upp från suppleantpositionen till att bli ordförande under 2015.

Carina Leek har arbetat i styrelsen under i hela 11 år och avgår nu för att sikta in sig på andra aktiviteter. **Erik Säfsten** har flyttat till Uppsala och hans arbete för honom vida omkring. Erik lämnar styrelsen, men går liksom Sven, över till valberedningen.

Monika Andersson, vår sekreterare, har flyttat till Solna. Där är Monika i högsta grad aktiv inom Friluftsförbundet. Hon har startat upp barnverksamheten i Solna lokalavdelning, vilken länge dominerats av vuxenvandring. Det blir tufft för att Monika ska klara av även styrelseuppdraget i Märsta-Sigtuna, varför hon avgår från vår styrelse.

Eva Sagevid blir ny medlem i styrelsen. Eva är egen företagare och bor intill Sigtuna Hamn. Eva har under året utbildat sig till vandringsledare inom lokalavdelningen och kommer under våren att leda vandringar till Askare Hage och till Biskops Arnö.

Emelie Runfeldt återvänder till styrelsen efter ett års frånvaro. Emelie har under 2014 satsat på barnverksamheterna och Friluftsförbundet. Vi är glada att Emelie är tillbaka i styrelsen. Det borgar för erfarenhet, stabilitet och framåtanda.

Åsa Krantz (född Strandell) är ett nytillskott i styrelsen. Åsa har mångårig erfarenhet av Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna. Åsa är söndagsvärd vid Embarsboda och hon har också varit revisor i vår lokalavdelning. Nu tar hon steget in i styrelsen.

Kerstin Wirén efterträder Åsa som revisor. Kerstin har lång erfarenhet av vår verksamhet, bl.a. som funktionär, söndagsvärd och fjällvandrare.

Övriga styrelsemedlemmar som fortsätter framåt är **Mari-Anne Wallin, Bosse Sundman, Inga-Britt Carlsson, Ylva Strandell och Kristina Kleiner.**

Vi tackar avgående styrelsemedlemmar för ett fint ideellt arbete.

FÖRÄNDRINGAR INOM VÅR STYRELSE



Emelie Runfeldt



Åsa Krantz

STYRELSEN HAR KONSTITUERAT SIG

Årsmötet valde **Karl-Erik Sturebrant** till ordförande på ett år. **Bosse Sundman** är konstituerad som vice ordförande. **Mari-Anne Wallin** fortsätter som kassör i lokalavdelningen.

Inga-Britt Carlsson återkommer som sekreterare och Emelie Runfeldt blev friluftsmiljöombud. Särskilda projekt som möter den nya styrelsen vid sidan av den vanliga verksamheten är:

Samarbetet med Sigtunahem, Vilda grannar i Rävsta, höstens äventyrsdag, vuxenmulle, bytesmarknaden, svampens dag, Vikingarännen, etablerandet av en aktivitetsguide och profilkläder till ledarna.

ÅRSMÖTET

Årsmötet den 11 mars drog hela 40 medlemmar. Vi gläder oss åt det stora intresset för vårt årsmöte. Efter sedvanliga förhandlingar med efterföljande förtäring, höll Friluftsfrämjandets officiella ambassadör **Sören Kjellqvist**, ett kombinerat föredrag och bildvisning. Sören berättade om hur man faktiskt kan röra sig ute i naturen utan både pengar och medhavd mat.

ALLA BARN HAR RÄTT TILL FRILUFTSLIV

Detta konstaterar vi på Frilufts-Aktuellts framsida. Det är faktiskt vetenskapligt bevisat att barn som vistas regelbundet ute i naturen mår bättre både fysiskt och psykiskt. Ute i skogen får fantasin fritt spelrum, samtidigt som kroppens motorik och rörelseförmåga tränas.

Barnen leker och lär och skaffar samtidigt nya kompisar. Under hela tiden lägger dom en naturlig grund för relationen till naturen. Den relationen kan vara livslång. **Kontakta oss för att bli ledare för barnen ute i skogen !!!**

Ansvarig för barnens gröna sidan: emelie.runfeldt@gmail.com

KORT OM FRILUFTSFRÄMJANDETS BARNVERKSAMHET



SKOGSKNOPPARNA träffas i naturens snubbelvärd, tillsammans med ledare och föräldrar.



SKOGSKNYTTARNA leker, sjunger och blir vänner med småkrypen i skogsdungen nära hemmet.



I **SKOGSMULLE** går barnen själva ut i skogen med ledare och kompisar. Ibland träffar de Skogsmulle, barnens vän och fantasifigur.



STRÖVARNA gör upptäcktsfärder tillsammans med en ledare, ordnar lägerplatser och samlas kring elden.



FRILUFSARNA gör längre turer till fots, med kanot eller på skidor tillsammans med sina ledare. Ibland övernattar de i tält eller i vindskydd.



TVM, Tre VildmarksMål, är friluftsliv för 14-åringar och uppåt. TVM-grupperna planerar själva turer i fjällen, i skogen och på vatten.



I **BARNSKRIDSKOLAN SKRINNA** börjar både hockeyproffsen och isprinsessorna. Genom roliga lekar och övningar tränar barnen skridskoteknikens grunder.



I **BARNSKRIDSKOLAN LAGGE** får barnen lära sig att åka längdskidor i backar och spår. Genom lekfulla övningar lär de sig behärska sina skidor.

I **ALPINA BARNSKRIDSKOLAN** på utförsskidor leker barnen på utförsskidor fram teknik och säkerhet.

Döda träd *är* livsviktiga



I framtiden kommer vi se högar med avverkat virke ligga lite här och där. Det är Sigtuna Kommun som satsar på att fåglar och andra insekter ska ha en naturlig miljö att frodas i. Tidigare skulle det vara helt rent i skogen, men det gynnade inte den biologiska mångfalden. En sådan faunadepå finns vid Embarsbodas parkering!

”Det är mer liv i döda träd, än det är i levande träd.”

REGION/RIKS



UTDRAG UR REGION MÄLARDALENS VERKSAMHETSPLAN

Regionkontoret (tidigare kallat regionkansliet)

- * Delta i ledningsgrupper, råd och andra grupper
- * Stödja lokalavdelningarna
- * Söka bidrag
- * Arbeta med marknadsföring/kommunikation
- * Administrera regionens verksamhet, exempelvis utbildning

Lokalavdelningarna

- * Regionstyrelsen och regionkontoret vill ha ett aktivt samarbete
- * Stimulera kontakt mellan lokalavdelningarna

För att uppnå detta ska regionen bland annat:

- * Arrangera minst en årlig verksamhetskonferens
- * Arrangera minst två ordförandeträffar på olika platser i regionen
- * Arrangera minst två styrelseutbildningar på olika platser i regionen
- * Arrangera minst en träff för nyvalda i lokalavdelningarnas styrelser
- * Erbjud utvecklingsprogrammet – Att Lyckas på hemmaplan
- * Vara lyhörd för lokalavdelningarnas behov av stöd och service
- * Fördela utvecklingsbidrag till verksamhets och ledarutveckling



FRILUFTSMILJÖRÅDET I FRILUFTSFRÄMJANDET

Inom region Mälardalen finns ett friluftsmiljöråd. Friluftsmiljörådet består av en ordförande, ledamöter och kanslistöd. Ingela Kronsjö från Märsta-Sigtuna är ledamot i rådet. Den i särklass viktigaste förutsättningen för att Friluftsfrämjandet ska kunna bedriva verksamhet i enlighet med föreningens vision är tillgång till friluftsmiljön. Med friluftsmiljö avses naturen samt vissa anläggningar. Rådet ska säkerställa förekomst av och tillgång till friluftsmiljö.

Friluftsmiljörådets vision är:

- * **Närhet.** Alla ska ha tillgång till natur inom rimligt avstånd.
- * **Tillgänglighet.** Natur och anläggningar ska vara tillgängliga för alla.

Friluftsmiljörådet ska informera såväl internt som externt genom:

- * Framtagande av policydokument.
- * Framtagande av informationsmaterial.
- * Anordna konferenser, seminarier och workshops.
- * Besöka myndigheter och intresseorganisationer.
- * Besöka lokalavdelningar.
- * Besvara friluftsremisser för räkning Friluftsfrämjandet.
- * Biträda lokalavdelningarna att svara på remisser.
- * Ta fram verksamhetsmaterial om Allemansrätten.





Med över 82.000 medlemmar är Friluftsförbundet landets största friluftsförorganisation. Varje år guidar vi barn och vuxna på både små och stora äventyr, där glädje, kunskap och säkerhet alltid är i fokus.

Genom våra lokalavdelningar kan vi erbjuda Sveriges bredaste utbud av friluftsföraktiviteter.

Vi är stolta över vår utbildningsorganisation som vi gärna vill kalla – Friluftsförakademien.



FRILUFTSFRÄMJANDET FORTSATT MOMSBEFRIAT

EU har beslutat att Sveriges ideella föreningar ska få vara fortsatt befriat från momsredovisning. Det underlättar utan tvivel vår verksamhet



VILDMARKSMÄSSAN 2015

Den 6-8 mars deltog Friluftsförbundet på Vildmarksmässan – Nordens största event för friluftsliv. Med en monter på 150 kvm full med friluftsliv-äventyr för alla visade organisationen upp sitt breda utbud av friluftslivsaktiviteter. Halva montern var vit med snö där besökarna kunde utmana sig själv i snowboardsimulatorn eller slå sig ner i en solgrop där de bl a kunde få en demonstration av lavinutrustning inför en topptur.

På den gröna sidan presenterade vi vårt rykande färska kajak- & vandringsprogram, vi lanserade Friluftsakademin och här kunde man tävla genom att "Nominera en ledare". Ambassadör Sören Kjellkvist inspirerade besökarna kring friluftsliv och sitt kommande äventyr "Överleva vildmarken" och kring konceptet "Äventyrliga dagen". Skogsmulle i förskolan och I Ur och Skur fanns också på plats och Allemans-spåret lockade många barn och ungdomar. Med fint erbjudande registrerades medlemskap som aldrig förr!

Vår stora bike-arena på 600 kvm med ramper, velodromer och en mängd häftiga utmaningar som gav äventyrskänsla på riktigt lockade såväl nybörjare som proffs. Aktiviteten var mycket populär och kön ringlade lång.

Från Äventyrsscenen höll Friluftsförbundet föredrag 2 gånger/dag samt att vi i eget konferensrum arrangerade tre olika interna möten.

Utfall i siffror;

- 362 nya medlemskap tecknades
- 76 nya potentiella ledare
- 141 ifyllda svarstalonger på Allemans-spåret "Håll Sverige Rent"
- 60 personer som vill cykla vidare med FF
- 8 media besökte montern och hämtade en mössa
- 67 personer i bemanningen
- Facebook, över 1000 gilla-markeringar, över 90 kommentarer och över 40 delningar

Vi vann pris för bästa monter - i år igen!

Så här löd juryns motivering;

Med relativt enkla medel har en välkomnande och inspirerande monter skapats där naturen är en självklar del i den och där besökarna får ta del av både sommar- och vinteräventyr på härligt sätt.

Med tydlig information, fina bilder och kunnig personal skapas ett engagemang hos besökarna som vi tror kommer locka fler ut i friluftslivet.

Dessutom...

- Många synpunkter från funktionärer och verksamma i FF att de kände glädje, stolthet och tillhörighet. Att FF har så mycket att ge och att vi hänger med i utvecklingen.
- Flera ungdomar kom till Friluftsförbundets monter för de ville få tips och råd hur man blir "äventyrare".
- Synpunkter från personer i branschen tycker att Friluftsförbundet har blivit coola och en aktör man vill hänga med. Friluftsförbundet är en bas för allt vad friluftsliv heter!

STORT TACK till alla fantastiska funktionärer och alla som bidragit på olika sätt!

*Det har varit otroligt roligt att få gå i mål med detta fina resultat, jag är så stolt, glad och nöjd!
/Annika Norlén, projektledare för mässan.*

VIKINGARÄNNET 2016 – FÖRSLAG TILL UPPLÄGG

Sammanställning, efter möte (150309) med huvudfunktionärerna..

1. Plats för loppet

Vikingarännet

För att Vikingarännet ska kunna benämnas Vikingarännet ska det gå någonstans efter sträckan Stockholm - Uppsala, d.v.s efter den ursprungliga banan. 80 km ska ambitionen vara för längden på loppet.

Drevviken

Utöver Vikingarännet ska det undersökas om organisationen Vikingarännet ska initiera och driva ytterligare ett lopp på Drevviken. Kontakter ska i första hand tas med kommunerna som nu står för plogningen av 20 km banan på Drevviken. Kontakter ska också tas med de föreningar söder om Stockholm som är kopplade till Friluftsförbundet eller Svenska Skridskoförbundet. Andra föreningar kan också komma i fråga.

2. Tid

Vikingarännet

Andra söndagen i februari. Två reservdagar bestäms tre veckor innan. Dom kan ligga före och/eller efter. På så sätt kan vi anpassa tiderna efter de långsiktiga prognoserna. Frågan är om vi ska kalla något av dessa "Huvudalternativet"?? Vi borde kunna benämna det något annat.

Drevviken

Om vi hittar en lösning;

Tredje söndagen i januari. Reservdag fjärde söndagen i januari.

3. Bemanning

Vikingarännet

Som tidigare med god kontakt och god framförhållning vad gäller kontakt med funktionärer.

Drevviken

Kontakt ska tas främst med friluftsförbundsfrämjareföreningarna på Södertörn. Även andra föreningar kan komma i fråga

4. Dessutom

- a. Initiera och marknadsföra medlemskap i "Vikingarännets vänner" Man betalar 100-200 kr. Detta kan eventuellt ge rabatt på anmälningspriset.
Ta fram ett fint tygmärke som man kan fästa på ryggsäcken.
- b. Fler motorfordon minskar behovet av banfunktionärer
- c. Sätta upp kriterier för bemanningen efter banan
- d. Ha ett särskilt möte för banfunktionärerna

Anders Tysk

Det här är Friluftsförbundet

Finns i hela Sverige. Du är välkommen att delta i hela landet
Ledarledda aktiviteter - Sveriges bästa ledare
Funktionärstätt verksamhet med kvalitet
Bredaste aktivitetstillgången i Sverige
Alla åldrar kan delta efter egna villkor och egen kapacitet
Könsneutralt
Året runt verksamhet
Friluftsvandring i och utanför Sverige
Ingen tävling
Prestigelös verksamhet
Prestigelös utrustning
Låg ingångströskel - prova på aktiviteter
Medlemsförsäkring vid deltagande i aktiviteter
Medlemsbidrag
Värnar om naturen - allemansrätten
Nyttjar naturen på rätt sätt
Ger barnen en introduktion till natur och friluftsliv
Skapar sociala nätverk - gemenskap
Ger möjlighet att få träffa likasinnade
Utbildar Dig i natur och friluftsliv
Tar hänsyn till individen
Utvecklar individen
Familjeverksamhet
Påverkar samhällsinstitutioner
Remissinstans för myndighet
Äventyr i nya miljöer
Kunskapsbank
Ideell verksamhet
Befrämjar friskvård och folkhälsa



BJÖRNKÄLLAS HISTORIA

Dom flesta har väl passerat platsen för vårt gamla vandrartorp - Björnkälla. Torpet brändes under tragisk omständigheter ned i mitten av 2000-talet. Vi fick då tillgång till vandrartorpet Embarsboda.



Den första lantmäterikarta som tar upp Björnkälla (stavat Biörnkällan) är en ägoredovisning från 31 mars 1764. Lägenheten markeras då som ett torp under Steninge, omfattande 4 tunnland, 10 kappland åker och två hagar. Av åkerarealen sägs 2 tunnland vara utbrutna från Dalen, närmaste bosättning i söder. Övriga granntorp var liksom idag Snickartorp, Norrboda och Gloskärret.

En byggnad finns angiven på kartan, men det går inte att utröna dess exakta läge i förhållande till senare bebyggelse. Sannolikt rör det sig om ett hus som nu är borta. Inte heller kan man veta om ännu äldre byggnader har funnits på platsen.

Lantmäteriverkets arkiv innehåller ytterligare en karta över Björnkälla, vilken redovisar en ägoredovisning gjord 1910 inför det förestående laga skiftet. Den fastighet som torpet tillhörde betecknas som N:o 3 Räfsta, 1 mantal frälse, med Erik Olsson Trävaru AB som ägare. Bolaget rådde för övrigt om större delen av den mark och bebyggelse som nu ingår i Rävsta friluftsområde.

Vilka som har bott i Björnkälla finns det ströuppgifter om från 1700-talets mitt. Fortlöpande data föreligger sedan 1772. Det är husförhörslängder och församlingsböcker som ger dessa upplysningar för tiden fram till 1871. Dessa finns i Landsarkivet och för senare år i Sankt Olofs församlingsarkiv. De äldsta noteringarna är synnerligen svårlästa men ger ändå besked om att den första kyrkobokförde torparen hette Simon Olofsson.

Simon och hans anhöriga husförhördes 1746. Den längd som fördes innehåller kolumner för färdighet i innanläsning, behärskning av Lilla respektive Stora Katechesen utantill, nattvarden undfående med mera.

Ytterligare tretton torpare eller arrendatorer avlöser varandra genom åren. De har i regel stora hushåll – någon gång hela dussintalet personer – som utöver söner och döttrar kunde innehålla en eller annan överlevande ur en äldre generation, fosterbarn, inhysesshjon, ”oäktingar”, barnhusbarn, drängar och pigor. Sedan den löpande kyrkobokföringens början torde genom åren minst 100 personer varit bosatta i Björnkälla.

År 1924 tillträder den första boende vid Björnkälla som verkligen betecknas som ägare, nämligen plåtslagaren Anton Malmberg. Hans efterträdare från 1932, bokförd som småbrukare och fabriksarbetare, hette Karl Zackeus Bergman och bodde här till 1951, då hans familj flyttade till Huddinge. De var de sista bofasta i Björnkälla.

Torpet har sedan utnyttjats som fritidsbostad. Vi vet exempelvis att nyttjaren från 60-talet Seth Ove Brink hade en fast bostad på Nässelvägen i Sigtuna. I samband med att friluftsområdet bildades år 1972 övergick Björnkälla i kommunens ägo, och jorden utarrenderades. Bostadshuset stod oanvänt tills det år 1974 uppläts åt Friluftsförbundet, som sedan dess med frivilliga medlemsinsatser har hållit det öppet med servering för allmänheten på söndagarna och i övrigt utnyttjat det som bas för skidundervisning, tipspromenader, ungdomsverksamhet, fjällkurser och mycket annat.

Denna historia är utforskad och skriven av **Allan Lundberg** i samband med en skärmutställning för ett antal år sedan. Allans hustru Kristina var den drivande kraften i samband med Friluftsförbundets involvering 1974. Allan är numera väl över 90 år gammal men är fortfarande i högsta grad intresserad av vår lokalavdelning. Allan bor på Stockholmsvägen i Märsta.

Embarsbodagruppen, vintern 2015

TYRESTA NATIONALPARK – BRANDEN – 15 år

Kl 10.58 söndagen den 1/8 **1999** larmades Södertörns Brandförsvär. Det brinner i Tyresta Nationalpark!! Brandmännen möttes av en gigantisk rökpelare. Man begärde förstärkning av Stockholmsregionens alla tillgängliga brandkårer plus militärförband och polishelikoptrar.

Branden rasade okontrollerad under flera dagar. Röken spred sig med vinden över Stockholm och Stockholms skärgård, för att till slut nå Finlands skärgård utanför Åbo. Branden gick fram som ett lokomotiv. Den snabbaste spridningen skedde mellan trädtopparna. Brandmännen tvingades under flera perioder fly undan. Man högg brandgator och på 3:e dygnet fick man äntligen kontroll över branden. Flera gårdar hotades och man förberedde evakuering. Den front som först kom under kontroll var mot Bylsjön i söder. Det är via den vägen som vi vid vandring numera går in i brandområdet.

500 personer deltog vid släckningen. Tolv helikoptrar gjorde 5000 vattenbombningar. Tio mil slang drogs ut i skogen och 2,5 miljoner kubikmeter vatten förbrukades. Detta sänkte rejält vattennivån i sjöarna. Sista dagarna tvingades man pumpa vatten från havet. Räddningspådraget var det största någonsin i Sverige och kostade 20 miljoner kronor. Polisundersökningen drog senare slutsatsen att detta inte var en olycka utan att branden var anlagd med berätt mod.

Det bör påpekas att den senaste storbranden i Tyresta inträffade år 1914. År 2000 var brandområdet stängt för allmänheten, men fr.o.m. 2001 har Friluftsförbundet besökt Tyresta Nationalpark många gånger.

Karl-Erik Sturebrant



FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2 0 1 5

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

| | | | | |
|-------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| Medlemsavgift/år | Vuxen | Ungdom | Barn | Familj |
| | 26- år | 13-25 år | 0-12 år | |
| | 360:- | 170:- | 100:- | 530:- |

| | | |
|------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| Barnaktiviteter | Knopp/Knytte/Mulle | Ströv/Frilufs/TVM |
| | 250:-/termin | 300:-/termin |
| | Barnskridsko/Skrinna | 400:-/termin |
| | Förskola Mulle/Knytte | 70:-/ termin |
| | Ledare betalar 50% av bruttokostnaden | |

| | |
|---------------------|--|
| Bytesmarknad | Betalas vid inlämning |
| | 5:00 per artikel |
| | Vid försäljning tar Friluftsförbundet 20% av försäljningssumman. |

| | Medlem | Icke medlem | Barn |
|---------------------------|---------------|---------------------------------|-------------|
| Hyra av Embarsboda | 200:00 | 400:00 (betalas till 5013-3297) | |
| Tipspromenad | 10:-/gång | 10:-/gång | Gratis |
| Vandring/Cykel | 20:-/gång | för dagsutflykt | |
| Långfärdsskridsko | 50:-/gång | 100:-/gång | |
| Hyra av stavar | 20:-/gång | 20:-gång | |

| | | | | |
|--------------|--|----------------|------------------|------------------|
| Kajak | Tur | Turpris | Ej medlem | Kajakhyra |
| | 1 dag | 150:- | 200:- | 200:- |
| | 2 dag | 200:- | 300:- | 300:- |
| | 3 dag | 300:- | 400:- | 400:- |
| | 4 dag | 400:- | 500:- | 500:- |
| | Vecka | 700:- | 900:- | 900:- |
| | Kajakledare, men ej för den aktuella turen och ungdomar har halva priset | | | |
| | Kajakhyrorna är fullpris – medlemmar får rabatt 25%. | | | |
| | Passagerare m kajak i bil betalar kr 10:00 per mil. | | | |

| | |
|------------------------|--|
| Rese-ersättning | Passagerare betalar kr 7:- per mil till chauffören |
| | Vid körning för Friluftsförbundet kr 18:50 per mil |

ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2015

STYRELSE

| | | | |
|-------------|----------------------|--|------------|
| Ordförande | Karl-Erik Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |
| V. ordf. | Bo Sundman | bo.sundman@imtech.se | 0737197746 |
| Kassör | Mari-Anne Wallin | mari-annewallin3@hotmail.com | 0730278674 |
| Sekreterare | Inga-Britt Carlsson | inga-britt.carlsson@passagen.se | 0706087486 |
| Ledamot | Ylva Strandell | ylva.strandell@tele2.se | 0735310137 |
| Ledamot | Kristina Kleiner | hakankleiner@telia.com | 0735117819 |
| Ledamot | Eva Sagevid | eva.sagevid@home.se | 0760236825 |
| Suppleant | Emelie Runfeldt | emelie.runfeldt@gmail.com | 0736816851 |
| Suppleant | Åsa Krantz | asakrantz127@gmail.com | 0702152204 |

SEKTIONSLEDARE

| | | | |
|-------------|----------------------|--|-------------|
| Gröna sidan | Emelie Runfeldt | emelie.runfeldt@gmail.com | 0736816851 |
| Skrinna | Kristina Kleiner | hakankleiner@telia.com | 0735117819 |
| Skridsko | Mats Ljungberg | mljungberg@telia.com | 0737081812 |
| Vandring | Karl-Erik Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |
| Kajak | Sven Seeman | sven.seeman@friluftsframjandet.se | 07256559845 |
| Cykel | Kerstin Sturebrant | kerstin.sturebrant@tele2.se | 0702727310 |
| Sommarfjäll | Karl-Erik Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |
| Vinterfjäll | Sven Seeman | sven.seeman@friluftsframjandet.se | 07256559845 |
| Geocaching | Camilla Wikström | cwikstrom@telia.com | 0706672371 |

ANSVAR SOMRÅDEN

| | | | |
|---------------|----------------------|--|-------------|
| Husmor | Margareta Andersson | margande003@bredband.net | 0703284707 |
| Stugfogde | Karl-Erik Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |
| Fri-lufts- | Sven Seeman | sven.seeman@friluftsframjandet.se | 07256559845 |
| Aktuellt | Emelie Runfeldt | emelie.runfeldt@gmail.com | 0736816851 |
| Medlemmar | Karl-Erik Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |
| Friluftsmiljö | Camilla Wikström | cwikstrom@telia.com | 0706672371 |
| Vikinga- | Emelie Runfeldt | emelie.runfeldt@gmail.com | 0736816851 |
| Rännet | Gustaf Runfeldt | gustaf.runfeldt@gmail.com | 0706816890 |
| Webmaster | Lars Hallberg | lhallberg@globalnet.net | 0707476805 |
| | Ylva Strandell | ylva.strandell@swipnet.se | 0735310137 |