

FRILUFTS – AKTUELLT



Märsta-Sigtuna
Nummer 3 – 2015

Äventyrsdagen blev en populär tilldragelse. Strålande väder, mycket folk med speciellt många barnfamiljer. "Barnens gröna sida" med Emelie och Gustaf Runfeldt plus Stina Alvevik har fått celebret besök av Skogsmulle. En höjdpunkt för barnen.



Vi hoppas kunna presentera får lokalavdelning via en Äventyrsdag vid Embarsboda i Rävsta även under nästa år.

ORDFÖRÄNDEN HAR ORDET	3
PÅ GÅNG	4
AKTIVITETSGUIDE 2015 / 2016	4
LARS LUNDSTRÖM – NY GENERALSEKRETERARE	4
UPPMUNTRAN VID TORPET!!	5
DU HAR VÄL INTE GLÖMT ATT BETALA MEDLEMSAVGIFTEN !?!?	5
INTENSIV STAVGÅNGSHÖST	6
LEKTRÄDET VID EMBARSBODA ÄR POPULÄRT	6
NATUR, VIKTIG ATT BEVARA FOR FRAMTIDEN	7
SKÖNDALSSKOGENS NATUR ÄR PRESSAD!	8
TINGVALLASKOGEN – UPPGRADERAD	8
OVÄNTAT SÄLLSKAP UNDER STAVGÅNG	9
EMBARSBODA HAR EN INTENSIV HÖST !! Höstfärger vid torpet	10
EMBARSBODA BJUDER IN TILL HÖSTKALAS. VÄLKOMNA	12
RAPPORTER	13
.....	13
ÄVENTYRSDAGEN – EN KÄLLA TILL GLÄDJE !	13
ÄVENTYRSDAGEN – HUR GICK DET !?!?	20
Strandmulle 27 september 2015	21
Mulle för mullegrupp Älgarna den 25 oktober 2015, Björnkälla, Rävsta	26
BYTESMARKNADEN – HUR GICK DET!?	29
BARNEN I NATUREN	31
Långfärdsskridsko	32
Ljusfest i Brunnsviken 1a november	35
Den årliga vedkörningen till EmbarSBoda	36
En 90-årsdag att minnas !!	37
TÄVLINGEN – DET VAR EN KROLLILJA	38
NOSTALGI (MED EN LITEN GÅTA) FRÅN ÅR 2007	39
OLD TJIKKO – VÄRLDENS ÄLDSTA TRÄD	40
Några personliga bilder som jag vill minnas från friluftsåret 2015	41
EN HISTORISK PLATS.	42
HÖSTEN ÄR HÄR	44
REGION/RIKS	45
STÄRKT DEMOKRATI – DELAKTIGHET I KOMMUNEN !?	45
VI HAR FÅTT VÅR EGEN LED – RÄVSTALEDEN	46
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA	47
PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA	47
ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA	48

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Det är alltid en positiv upplevelse att åka ned till Rävsta Naturreservat mot vandrar- torpet Embarsboda. Man kan följa naturens skiftningar under året. Vid torpet blommar det intensivt under våren och höstens färger är sprakande bland våra syrenbuskar, vitoxlar, lönnar och kastanjetråd. Den lokala bonden odlar marken runt om torpet På vintern är åkern full av skidspår.

När man passerar stigen ned till gamla Björnkälla ser man ofta massor med barn och föräldrar under helgerna. Björnkälla är numera vårt Mullerike. Det går fortfarande bra att grilla där nere och Mulle skapar spännande äventyr för barnen. Ni kan läsa och se mer om Skogsmulle i detta nummer av Friluft-Aktuellt.

Vår stora satsning under 2015 var **Äventyrsdagen** i september. Vi attraherade nya familjer till Embarsboda, De fick vandra på Upplandsleden, vår tipsrunda och besöka Flottviken. Besökarnas fortsatta intresse har vi registrerat under höstens soliga söndagar vid torpet. Vi förstår också att tipspromenaden är ett bra dragplåster. Vi klurar just nu på om vi kan utöka antalet tipspromenader under 2016. När Ni läser detta nummer av Friluft-Aktuellt har just **Bytesmarknaden** framgångsrikt gått av stapeln vid Forum i Märsta. Nu börjar vi fundera över om vi åter får chansen att genomföra ett **Vikingaränn** 2016. Hoppas det går vägen. Jag lämnar Er med en bild från Sigtunafjärden. Den bilden tog jag under stavgång en tidig morgon. Jag såg för mitt inre hur skridskorännarna susade fram på spegelblank is!

Karl-Erik Sturebrant



PÅ GÅNG

AKTIVITETSGUIDE 2015 / 2016

16/11	19.00	Möte med sektionsledarna
21/11		Verksamhetskonferens med Region Mälardalen
25/11	19.00	Styrelsemöte – Märsta-Sigtuna
13/1	19.00	Styrelsemöte – Märsta-Sigtuna
10/2	19.00	Budgetmöte - Märsta-Sigtuna
2/3	19.00	Arbetsmöte styrelsen
9/3	18.30	Årsmöte Märsta-Sigtuna / Cabinen, Forum
23/3	18.00	Stavgångspremiär

LARS LUNDSTRÖM – NY GENERALSEKRETERARE

Lars Lundström är från 15 oktober, ny generalsekreterare i Friluftsrämjandet, Sverige.

Lars kommer närmast från positionen som VD på reklamföretaget Citat. Lars har själv personlig erfarenhet av barnverksamheten inom Friluftsrämjandet och hans barn har provat på våra barngrupper.

Ledord i Friluftsrämjandet är numera: SYNAS – LOCKA - BEHÅLLA:



UPPMUNTRAN VID TORPET!!

Söndag vid Embarboda, Nya gäster kommenterar::

”Fikar man på konditori i Märsta eller Sigtuna så kostar det minst 150:00. Här på Embarboda kostar det 50:00 och man får naturen på köpet. Tur att det fortfarande finns ideella organisationer!”

DU HAR VÄL INTE GLÖMT ATT BETALA MEDLEMSAVGIFTEN !?!?

Vi vill gärna behålla Dig som medlem i vår gemenskap. Hos oss får Du chansen att uppleva naturen på olika sätt och samtidigt knyta band till likasinnade. Våra aktiviteter kring vandrartorpet Embarboda är också mycket populära.

Inbetalningskortet för medlemskap under 2016 kom tillsammans med senaste numret av tidningen FRILUFTSLIV. Missa inte det. Se nedan, vad Du kan njuta av hos oss.



INTENSIV STAVGÅNGSHÖST

Hela 17 stavgångare (inkl fotografen) samlas vid Ishallen, redo att tackla backarna i Sköndalsskogen. Foto: Karl-Erik Sturebrant



LEKTRÄDET VID EMBARSBODA ÄR POPULÄRT



Barnen tävlar vem som kan ta sig fram snabbast.

NATUR, VIKTIG ATT BEVARA FOR FRAMTIDEN



Sträckan från Färjestadsbron via Viby By, strandängarna, golfbanan och Wenngarn fram till Askare hage framstår mer och mer som viktig natur att bevara. Självklart ligger också Rävsta naturreservat med Embarsboda nära hjärtat för framtiden



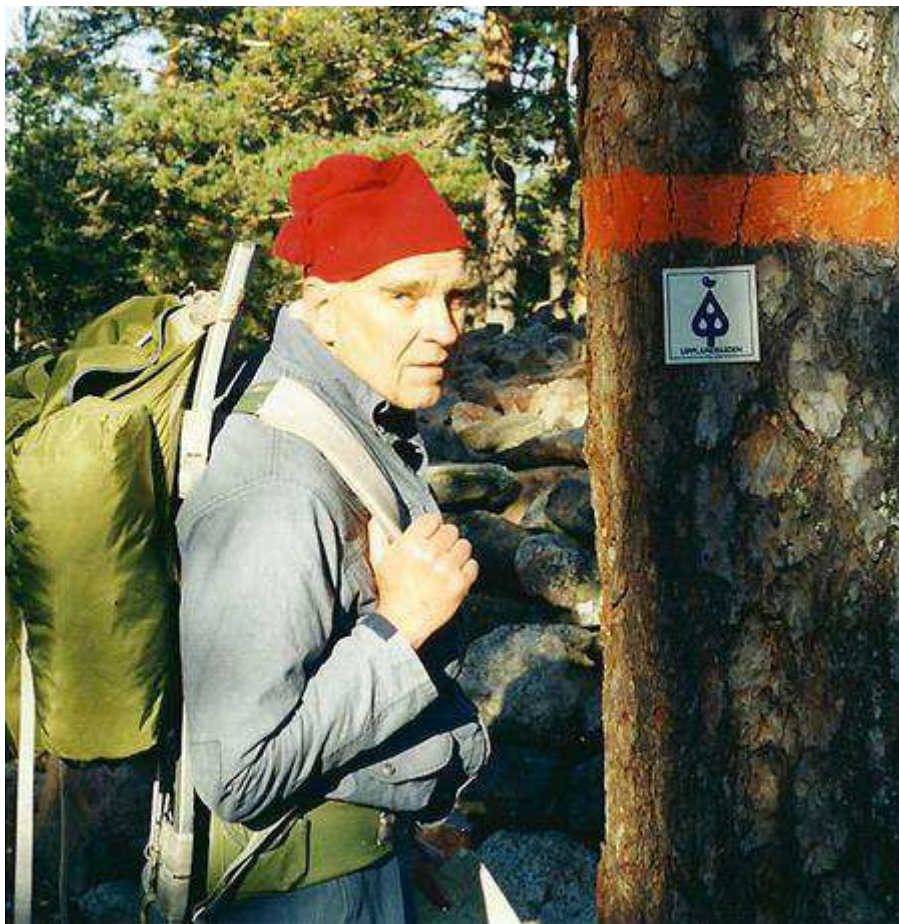
SKÖNDALSSKOGENS NATUR ÄR PRESSAD!

Ny byggnation slukar stadigt naturen runt om Sköndalsskogens naturreservat. Numera är det också ett stort antal människor som övernattar i skogen och där lämnar efter sig kläder och allmänt skräp. Vi får hoppas att Sigtuna Kommun satsar på att bevara denna fina, samhällsnära skog. Vi i Friluftsförbundet har njutit där under 55 år!! Vår egen Sven-Olof Lööwf tog saken i egna händer och har samlat ihop skräp utefter gångstigarna. Det fick han en ros för i Sigtunabygden.

TINGVALLASKOGEN – UPPGRADERAD

Tingvallaskogen representerar samhällsnära natur. Den lilla skogen ligger mellan Ekillaskolan-Årlingheden och Lyckostigen-Tingvallavägen. Vår mångårige medlem Allan Lundberg har lyckats få kommunen att uppgradera naturen i Tingvallaskogen. Allan Lundberg fyller snart 94 år och bor i sin lägenhet på Stockholmsvägen. Allans känsla för naturen förblir stark. Bra jobbat Allan !!!

Vi minns arbetet som Allan Lundberg la ned på Sköndalsskogen för ett antal år sedan. Det resulterade i att det kom till ett naturreservat på platsen.



OVÄNTAT SÄLLSKAP UNDER STAVGÅNG



Denna vuxna Räv mötte mig när jag kom vandrande med stavar klockan 6 på morgonen vid Sigtuna strandpromenad. Den ville leka, och följde sedan med mig fram mot minigolfbanan. Vandrare och cyklister vi mötte trodde att det var min personliga kompis. Den ser ut att komma från Mars, men den är faktiskt äkta.

Det är för övrigt liv och rörelse utmed Sigtuna strandpromenad tidigt på morgonen. Gäster från kringliggande hotell är ute och joggar. Dom vanliga Sigtunaborna njuter av promenad, jogging och landsvägscykel. Gryningen är spektakulär över Sigtunafjärden.

Karl-Erik Sturebrant

EMBARSBODA HAR EN INTENSIV HÖST !!

Höstfärger vid torpet



Tipspromenaden är populär. Det är knappt man får plats vid frågorna.



Att klättra är alltid populärt. Det gamla körsbärsträdet duger väl.



Barnen vid Embarsboda är viktiga för oss. Här ser vi pigga barnbarn till vår ledare och funktionär Helene Ullén.



EMBARSBODA BJUDER IN TILL HÖSTKALAS. VÄLKOMNA



RAPPORTER

ÄVENTYRSDAGEN – EN KÄLLA TILL GLÄDJE !



Låt oss inleda reportaget med en bild från Rävsta naturskola klockan sju på morgonen. Där etablerade vi en station med aktiviteter och servering. Solen skiner !!



Några timmar senare var barnen i full gång med kottkastning. Populärt.



Nere vid Mälaren stod Mats Ljungberg och Bosse Sundman redo att informera om kajak och långfärdsskridsko. Det fanns chans att provsitta kajakerna på vatten.

Det tog tid för besökarna att strila ned till Mälaren. Det var ju så trevligt upp vid Embarsboda vandrartorp med information, servering, tipspromenad och inte minst backstapling. Det var kö hos Erik och Björn Säfsten.



Första stationen på ängen på väg mot skogen var Kristina Kleiner, redo att informera om kommande Skrinna/Barnskridsko. Där fanns det också chans att leka lite.



En gammal tradition inom Friluftsförbundet är att baka pinnbröd. Det är enkelt, det går snabbt och det smakar bra. Naturligtvis kunde man baka pinnbröd på Äventyrsdagen.



När man fortsatte på tipsromenaden från Embarsboda hade vi inrättat stationer som presenterade: **Barnverksamheten, Geocaching, stavgång/vandring, bytesmarknad och landvägscykel**. Då besökarna vandrat lite över 2 kilometer var man tillbaka vid Embarsboda där Birgit Hagman stod redo att informera om svamp och natur. Erik och Björn Säfsten organiserade "backstapling". I bakgrunden ser Ni vårt informationsbord med Eva Sagevid och Åsa krantz.



Backstapling under överinseende av Erik Säfsten var ett huvudnummer.



Att balansera på lina är också populärt. Foto: Anna Thunberg



**ATT KOKA KAFFE I GAMMAL PANNA ÖVER ÖPPEN ELD BLIR GOTT!
GUSTAF RUNFELDT KOLLAR LÄGET. Foto: Anna Thunberg.**



Den stora rastplatsen som ligger på en kulle utmed Upplandsleden, nära Embarsboda, är en bra tillgång. Sigtuna Kommun har gjort en fin insats och byggt upp rejäla vind och regnskydd kring grillplatsen. Där finns också tillgång till ved för besökare. Det är bara att grilla!

Det finns stor skog i närheten. Detta inbjuder till både barn och vuxenaktiviteter. Svampar och blåbär växer runt knuten.

I samband med Äventyrsdagen drog vi tipspromenaden via kullen. Det var så populärt att uppleva äventyret här, att efterföljande stationer undrade när gästerna skulle komma.

Som vi kan se på förstasidan av Frilufts Aktuellt, bemannade Emelie och Gustaf Runfeldt stationen. Båda är barnledare i vår lokalavdelning. Emelie ansvarar också för barnens "gröna sida" inom Märsta-Sigtuna. Där finns det plats för Knopp, Knytte, Strövare, Frilufsare och naturligtvis våra kära Skogsmullar.

ÄVENTYRSDAGEN – HUR GICK DET !?!?

Äventyrsdagen (den 20/9) var vår största satsning under 2015. Vad hade vi då för mål med denna satsning. **Att synas mer i samhället, skaffa fler medlemmar, samt underhålla våra nuvarande medlemmar.**

Det uppstod fler bonusar med aktiviteten: Att svetsa samman vår styrelse, våra ledare och funktionärer samt stolt visa upp våra verksamheter.

Vi gynnades av en molnfri himmel och lagom temperatur under hela dagen. Det strömmande till över 250 besökare, många var presumtiva medlemmar. Vi hade 150 (rekord) deltagare på tipspromenaden. Detta trots att det vimlade av intressanta aktiviteter på andra platser i kommunen denna söndag. Wenngarn hade exempelvis stor skördefest.

En extra tillgång blev att besökarna till stor del bestod av familjer med barn. Barnen hade roligt. Dom bakade, balanserade, grillade, prövade hinderbana, tränade geocaching, kastade kottar och staplade sig upp mot himlen på plastbackar.

Barnen är vår framtid och vi lär oss mer och mer att barnen måste få komma ut i naturen, lära sig mer om den och röra på sig fysiskt.

Denna gång hade vi lagt in bemannad information utmed tipsrundan. Vi hade också två huvudpunkter, Embarsboda och Rävsta naturskola vid Flottviken. Man kunde få information och servering på båda ställena. Man kunde också välja att starta tipspromenaden från båda hållen.

Vi i styrelsen är glada över det stöd vi fick från vår ledare och funktionärer. Dom bidrog med ett strålande ideellt arbete under hela helgen. Dom bidrog också med glädje. Det är ju roligt att göra bra saker tillsammans ute i naturen.

Man kan inte genomföra ett evenemang av den här storleken utan reklam. Vi informerade om Äventyrsdagen via vår hemsida, direkt e-post, vår digitala tidning Frilufts Aktuellt, Sigtunabygden och Märsta.nu. Ett stort antal beachflaggor i Friluftsfrämjandets fina blåa färg prydde Rävsta naturreservat.

Vi längtar faktiskt redan till nästa Äventyrsdag. Man blir ju bättre och bättre med mer erfarenhet och budskapet sprider sig i omvärlden via mun till mun metoden.

Det här är också ett bra sätt att främja folkhälsan och Friluftsfrämjandet.

Styrelsen för Märsta-Sigtuna

Strandmulle 27 september 2015

Det var kyligt på morgonen och det kan alla intyga som spelade fotboll för sista gången. Men när vi började Strandmulle så hade vi fantastisk tur. Vädret blev strålande som motvikt till förra gångens regn. Vatten är skoj! Sanna hittade en kvarglömd håv som snabbt kom till användning. Vi började med att leka "Knack, knack är Laxe hemma?". Laxe är Mulles kompis som bor vid stranden och i vattnet. Sen blundade vi och lyssnade på ljuden vid vattnet. Vågorna som skvalpade och bladen som susade i vinden. Bra att lära sig använda alla sina sinnen i naturen.



Vi lät barnen leta efter spännande föremål på stranden. I vattnet fann vi både döda och levande musslor som vi placerade i en hink och studerade innan vi tog fikapaus.



Efter fikat blev det snabbt spontan lek med att bygga vattenfall. Så roligt med många inblandade.
Gott samarbete



Barnen fick prova på en samarbetsövning med vatten. Man skulle fylla vatten i en kåsa och sända vattnet vidare i en kedja och sedan hälla vattnet i hinken på slutet. Det gick strålande. Sedan gjorde vi det lite svårare – alla fick blunda - och göra samma sak!! Barnen var oerhört duktiga! De kände sig fram, pratade med varandra och var mycket bättre än vi vuxna! Lars och jag provade nämligen denna övning när vi var på Ledarträffen med Friluftsförbundet.



Tack för en härlig Strandmulle dag hälsar Lars & Ann-Sofie



Bilden tagen från Ledarträffen, Friluftsförbundet när vi testade övningar för Strövare. Vi ämnar att bli Strövare VT 2016.

Mulle för mullegrupp Älgarna den 25 oktober 2015, Björnkälla, Rävsta

Vi var ett härligt gäng som begav sig in i skogen.

Vi började med att titta på kartan och lära oss om de olika karttecknen.



Vårt tema för träffen var överlevnad. Vi fann flera saker som man kan ha nytta av i naturen. Vi kan koka te på tall-och granbarr, innehåller c-vitamin och det alltid bra med något varmt för att hålla värmen. Vi fann taggsvamp (ätbar), björknäver – på våren kan vi tappa trädet på näringsrik björksav eller äta björklöven. Vi fann vitmossa som vi kan tvätta oss med. Vi fann blåbär och bär kan ses mer som efterrätt vid en överlevnadssituation. Det är bättre att få i sig kolhydrater i form av lavar, maskrosor och andra växter såsom björk, nypon, rallarros/mjölkört, skägglav, vass, hundkåx. I en överlevnadssituation är din egen vilja, din kropp och hjärna det allra viktigaste!

Vi pratade om STOP!

S – Stanna upp – lugna ner dig och gör inget förhastat

T – Tänk efter, vad har hänt? Hur är situationen?

O – Orientera/observera – Var är du? Vad finns runtomkring dig?

P – Planera – vad kan du göra? Vad har du för möjligheter?



Lars visar att elden inte tar fyr om man börjar med att elda på ett stort vedträd. Varför då undrar han och Oscar vet svaret. - Man måste ha mindre pinnar och skära loss fyrved för att få igång elden.



Siffran 3 är viktig att komma ihåg ur överlevnadssynvinkel:

- 3 sekunder utan vilja (lätt att det kan gå fel om du drabbas av panik)
- 3 minuter utan syre (utan syre dör vi)
- 3 timmar utan värme
- 3 dagar utan vätska
- 3 veckor utan mat

Som vi ser ovan är bland det viktigaste att skapa värme, om vi inte får värme, fryser vi ihjäl. Det är alltid bra att ha med sig tändstickor, tändare eller eldstål för att tända och en kniv för att tälja

mindre bitar av trä och få elden att ta fyr.

Om vi till exempel blir överraskade i svampskogen och går vilse, dimma kommer och vi hittar inte hem och vi kanske behöver övernatta i skogen finns det några saker att tänka på. Läg dig inte på en mossbädd – den är mjuk men ofta väldigt fuktig och det är viktigt att hålla värme. Samma gäller för att lägga sig på en sten eller stenhäll. Det blir kallt. Det som rekommenderas är att bygga ett vindskydd eller hitta en tät gran och göra en bädd av större och mindre pinnar för att komma upp från marken och sedan täcka med granris 2-3 dm. Vi testade detta under en tät gran som vi fann.



Om vi måste övernatta ska vi ta av oss skorna, täcka oss med vår rock eller krypa in i vår sovsäck. Man tar av sig skorna för att skapa luftfickor och har du skor på dig bildas inga sådana. Det bästa är att ha en sovsäck och krypa in i på din granbädd om det blir nödvändigt att övernatta och du inte har tält med dig.

Det är viktigare att skaffa vätska än att skaffa föda. I fjällen har vi det fantastiskt bra i Sverige som kan dricka vatten direkt ur bäcken. Annars behöver vi koka vattnet så det blir stora bubblor. Att skaffa föda har en större nytta än själva födan. Vi får en sysselsättning och rör på oss. Så den psykologiska orsaken är viktigare än att äta, vi klarar oss hela 3 veckor el mer utan föda, men då är det viktigt att vi dricker. Får vi ingen vätska dör vi efter 3 dagar!

Det är även viktigt att tänka på hygien i naturen. Färsk vitmossa kan användas som tvättsvamp och som ersättning för toalettpapper. Färsk kåda från gran kan användas på små sår och stoppar blödning och att smuts kommer in i såret. Som tandborste kan du ta en färsk björkpinne och tugga på tills den blir fnasig.

Tack för ett fint äventyr i Mulleskogen hälsar Ann-Sofie & Lars



BYTESMARKNADEN – HUR GICK DET!?

Bytesmarknaden i Märsta-Sigtuna fyllde 42 i år. Den har uppträtt i flera skepnader, som sommarmarknad, skridskomarknad och vintermarknad. Den har huserat på många platser i Märsta, vid Frejgårdens, Ekillaskolan, Valsta sporthall och numera i Forum på Stockholmsvägen. I år gick den av stapeln i Forum den 6 och 7 november. Inte var det mycket vinterkänsla bland skridskor och skidor. Det var tio grader varmt ute och någon snö fanns inte i sikte. Däremot regnade det ordentligt.

Folk är numera vana vid att handla på Blocket, Tradera, Internet i allmänhet och det kommer ständigt tjocka kataloger från XXL. Trots detta, dök det upp människor som ville sälja, byta och köpa prylar som andra begagnat tidigare. På bilden ser vi den verkliga "bytesmarknadsnestorn" Camilla Wickström ströva fram på fredagskvällen..



Bytesmarknader är ett minne blott för många lokalavdelningar. Märsta-Sigtuna lokalavdelning är dock begåvad med en ung, entusiastisk bytesmarknadskommitté i form av: **Emelie och Gustaf Runfeldt, Anna Thunberg och Ulf Eklund**. Det är inte nog med det. Hos oss finns också en rejäl stab med serviceinriktade funktionärer.

Det gick vägen även denna gång. Vi ser marknaden som en service till allmänheten, en bra marknadsföring av Friluftsförbundet samt en fin social samvaro mellan ledare, funktionärer, medlemmar och besökare. Förra året introducerade Sven Seeman swishöverföring av pengar. Den gången gick cirka 10 procent av pengarna den vägen. Under årets bytesmarknad gick säkert 80 procent av pengarna via Swish!! .

För att sätta profil på marknaden hade vi inhandlat ett parti fina carvingskidor från Ramundberget.. Det var en bra investering.



Ett trevligt inslag var också serveringen av fika med hembakade bullar! Gun Strandell, Helene Ullén och Mari-Anne Wallin bakade. Det tackar vi för!

BARNEN I NATUREN

Överlevnad är ett viktigt tema för dagens skogsmullar. Många barn tar idag för givet att vatten, el, mobil och iPad funkar utan problem. Hur gör vi då om vi går vilse ute i skogen eller på fjället? Hur länge klarar vi oss utan mat och vatten?

Det är ett viktigt tema för vår Mullegrupp, vid träffarna nere vid Björnkälla i Rävsta.

Ann-Sofie Ellerfors – mulleledare



Nostalgibild från Björnkälla. En av våra tidiga barngrupper lagar mat och sover i tält ute i naturen. OBS... Det gamla kokkärlet lever fortfarande vidare inom lokalavdelningen (redaktionen)

Långfärdsskridsko

Det finns alltid is

Det finns alltid is varje år. Ibland svår att hitta, och den kan vara mer eller mindre långt borta. Vi har israpporteringssystem som hittar alla isar. Det är ingen mening att titta på om Sigtunafjärden ligger eller inte, eller om det har snöat eller varit mildväder. Kolla på vår hemsida och lita på informationen där: om vi säger att det finns bra is så finns det bra is, skulle isen vara halvdan säger vi det också. Så att man kan ta ställning till om man vill följa med eller inte. Ofta har vi varit och rekognoscerat isen innan. Och ge inte upp bara för att det varit snöigt eller mildt några veckor. Se även resumén nedan.

Så se över utrustningen och var beredda inför kommande säsong!

Förra säsongen

Förra årets säsong blev halvdan, och igen så spelade snö och mildväder ett spratt för Vikingarännen. Till och med reservplanen med den säkra Drevviken gick om intet p.g.a. stora snömängder och slask.

Säsongen blev till stor del bedrövlig, om man höll sig i hemmatrakterna. Den började så lovande, om än sent, med tre mycket fina turer på Skofjärdens nyisar, på de suveräna isarna på Fysingen och Oxundasjön samt på Valloxen. Därimellan en månskenstur på Garnsviken. Många deltagare hade vi glädjande nog på dessa turer under drygt två veckors tid.



Vi hade även en nybörjarkurs, med ett stort antal entusiastiska deltagare, som precis hann ut på de fina isarna, innan förfallet började den 11 januari. Därefter följde snö- och mildvädnersperioder, och meteorologiskt blev det vår i mitten på februari med varma nätter.

I början på februari blev det en tur med blöta fötter på Trehörningen och en månad senare en tur på Mälaren omkring Biskops-Arnö där en kall natt råkade ge bra isar. Säsongen avslutades med en tur på jättefina isar på Roslagssjön Sparren i början på mars samt en suverän tur i strålande sol och på fina isar på Dalälvens is väster om Söderfors. Men då hade de flesta redan gett upp.



Totalt blev det åtta turer, dubbelt så bra som förra säsongen, men långt ifrån det vi önskar.

Om man åkte längre bort bjöd Siljan på fin is i mitten på februari (några av oss provade Siljan), och även Runn vid Falun har ibland haft fin is. Vi hoppas på att kunna ordna övernattningsstur.

Kommande säsong

Vikingarännet planeras i år igen, den 14 februari. Mer information kommer att finnas på <http://www.vikingarannet.com> och på vår hemsida.

Friluftsförbundet har bytt system för webben, vilket medför att vår hemsida är totalt omgjord. Långfärdsskridskons **hemsida**, under länken *Äventyr för vuxna* –

Långfärdsskridsko, innehåller information, som ska vara kontinuerligt uppdaterad. Just nu håller vi på och bygger upp hemsidan. Hemsidan är vår huvudsakliga kanal för informationen.

Vi kommer att fortsätta att använda oss mer av **skridskonätet** www.skridsko.net, som erbjuder väldigt mycket information om isar och turer. Här lägger vi också ut detaljerade färdrapporter. Vi gör även parallellt turutlysning här, och man kan även se vad vissa andra lokalavdelningar har för turer. Från vår hemsida finns en länk till vår sida på skridskonätet (www.skridsko.net/ffms). Man använder sitt medlemsnummer och lösenord från Friluftsrådet. På vår hemsida finns en **instruktion** hur man använder skridskonätet. Gå in och titta på Skridskonätet.



Vi ses på isarna hälsar Mats Ljungberg och övriga ledare.

Ljusfest i Brunnsviken 1a november

Haga-Brunnsvikens vänner arrangerar med hjälp av många lokala sponsorer en ljusfest med tusentalet(!) marshaller runt Brunnsviken och många fackeltåg. På eftermiddagen samlades några paddlare från Märsta-Sigtuna och paddlade från Stocksund till Haga. Koppartälten i Hagaparken var en av flera aktivitetspunkter vid Brunnsviken. Här framfördes solosång och körsång i mörkret. Den hundrafemtiohövdade kören med varsin fackla både hördes och syntes väl. Efter en måltid i mörker paddlade vi vid 8-tiden sedan tillbaka till Stocksund där kajakerna och vi tog bil hem. Det var en njutning att glida i Stockholms återljus och marshaller hem ...



Med detta inlägg tackar kajaksektionen för ett händelserikt år med prova på varav en gång i halv storm, en vecka i Stockholms södra skärgård i juli, Gräsö bådor och skär i augusti, bastupaddling med start vid Blidö hamnkrog och bad i deras nya vedeldade bastu i september och som de ställde upp för oss, måste upplevas ...

Njuta är bara förnamnet och aktivt friluftsliv är efternamnet. Vi tar hand om er och ser till att ni utvecklas på er nivå säger kajakledarna!

Genom kajakledarna Sven o Heléne Seeman

Den årliga vedkörningen till Embarsboda

Vi har besökt Söderby och hämtat ved. Sven Seeman och Sven-Olof Lööwf körde veden. Margita Linder, Kerstin Sturebrant, Margareta Andersson, Inga-Britt Carlsson och Anja Hyttlös viftar triumferande med dyrgriparna, på väg in i vedboden.

Foto: K-E Sturebrant



En 90-årsdag att minnas !!

Vår fjälledare, söndagsvärd, och tipspromenadgeneral **Bengt Lincoln** har fyllt 90 år.



Detta firades med finess på YMER i Märsta. Bengts främjar och fjällkompisar hälsade på.

Vi ser från vänster Margita Linder, Anja Hyttlös, Inger Stenlund (på knä), Margareta Andersson, Inga-Britt Carlsson och Kerstin Sturebrant.

Bengt Lincoln var bland annat vår fjälledare från 1995 till in på 2000-talet. Tipspromenaderna skötte Bengt vid Björnkälla under många år..

I det privata jobbade Bengt på SAS tekniska sida. Han var bl.a. flygande mekaniker på de första Atlantflygningarna till New York.

Redaktionen blir (förutom av Bengt) inspirerad av damernas festliga klädsel. Vi är liksom vana att se dom i fritidskläder med toppluva, ryggsäck och vandrarkängor.

TÄVLINGEN – DET VAR EN KROLLILJA



Dom första korrekta svaren kom från:

- 1) Gun Strandell**
- 2) Åsa Berg**
- 3) Camilla Wikström**

Krolliljan har varierande färger från vitt mot rosa och rött. Vid Embarboda har vi haft tre exemplar av blomman, i skiftande färger. Blomman är en flerårig ört med lök. Vi kommer troligen att få se Krolliljan även nästa år.

Vinnarna har vederbörligen uppvaktats med Friluftsförbundet's nya mössa.

Redaktionen

NOSTALGI (MED EN LITEN GÅTA) FRÅN ÅR 2007

Vi tillträdde Embarsboda under loppet av 2006. Bland dom första grupper som under vintern 2007 pulsade fram mot torpet var japanska mulleledare. Torpet blev snabbt fullt. Om man synar bilden noga så ser man även, i mängden, en ledare från Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna! Japanerna kom vandrande från Til i Sigtuna. Alla hade sommarskor. Det var minus 8 grader. I Ur och Skur Videknopparna var inte sämre än att dom försåg alla japanerna med ICA-kassar att trä över fötterna. Här sjunger gänget den japanska mullesången.

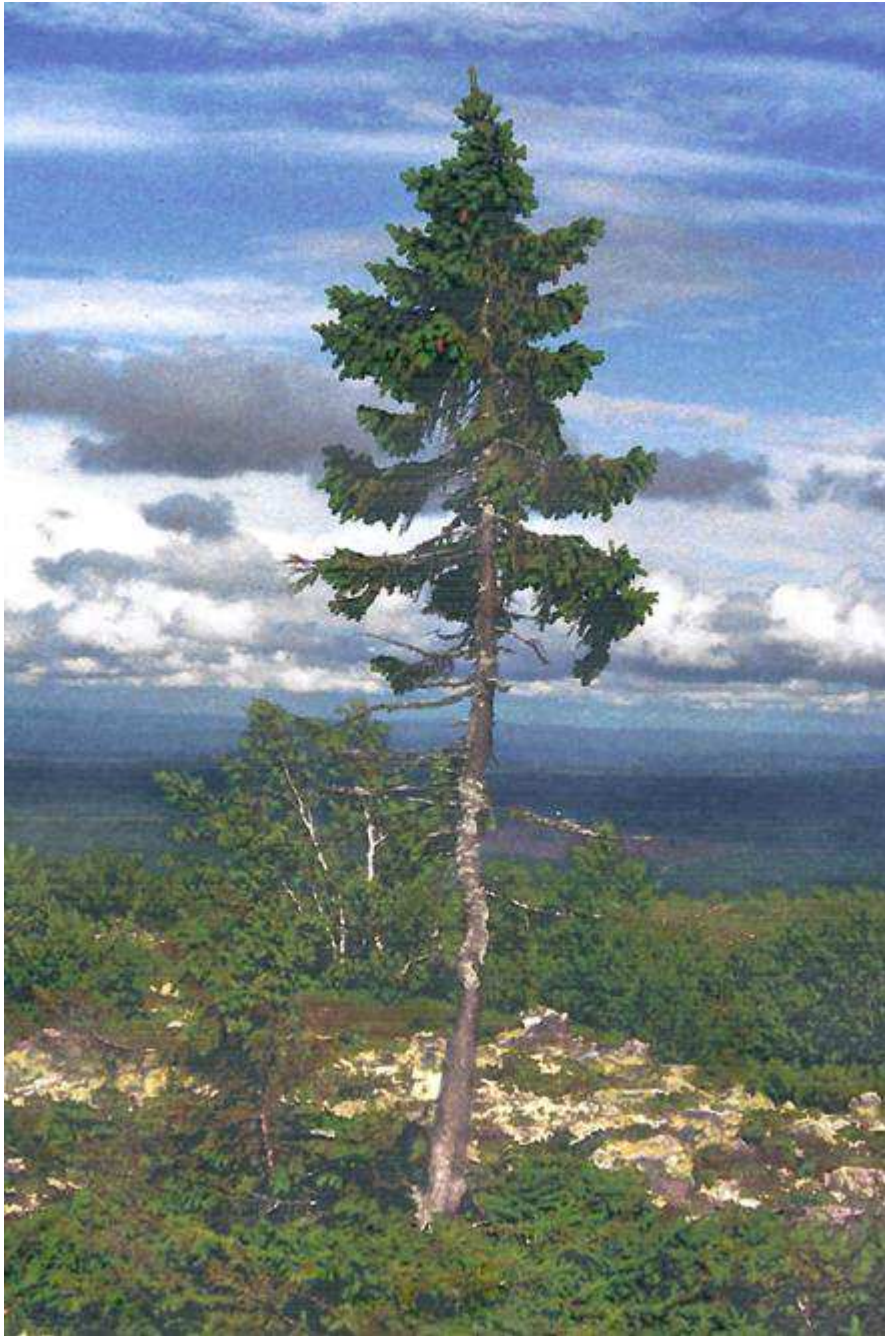
Embarsbodagruppen stod redo med korvgrillning vid Embarsboda. Det var en ny erfarenhet för dessa Mulleledare från andra sidan jordklotet..

Skogsmulle är en mycket populär aktivitet i Japan. Man följer noga den utbildning och de regler som etablerades i Sverige på 50-talet.



Vem är främjarledaren från Sverige ??

OLD TJIKKO – VÄRLDENS ÄLDSTA TRÄD



När man besöker Fulufjäll blir man snabbt medveten om att där finns världens äldsta individuella trädklon. Old Tjikko är en gran på Fulufjäll. Enligt tester är rötterna på denna gran minst **9.550** år gamla. Dessa rötter har producerat många stammar under årens lopp. Varje stam lever i regel inte mer än ett par hundra år. Omkring 20 granar, äldre än 8.000 år, har identifierats runt om i Lappland och Dalarna.

Några personliga bilder som jag vill minnas från friluftsåret 2015

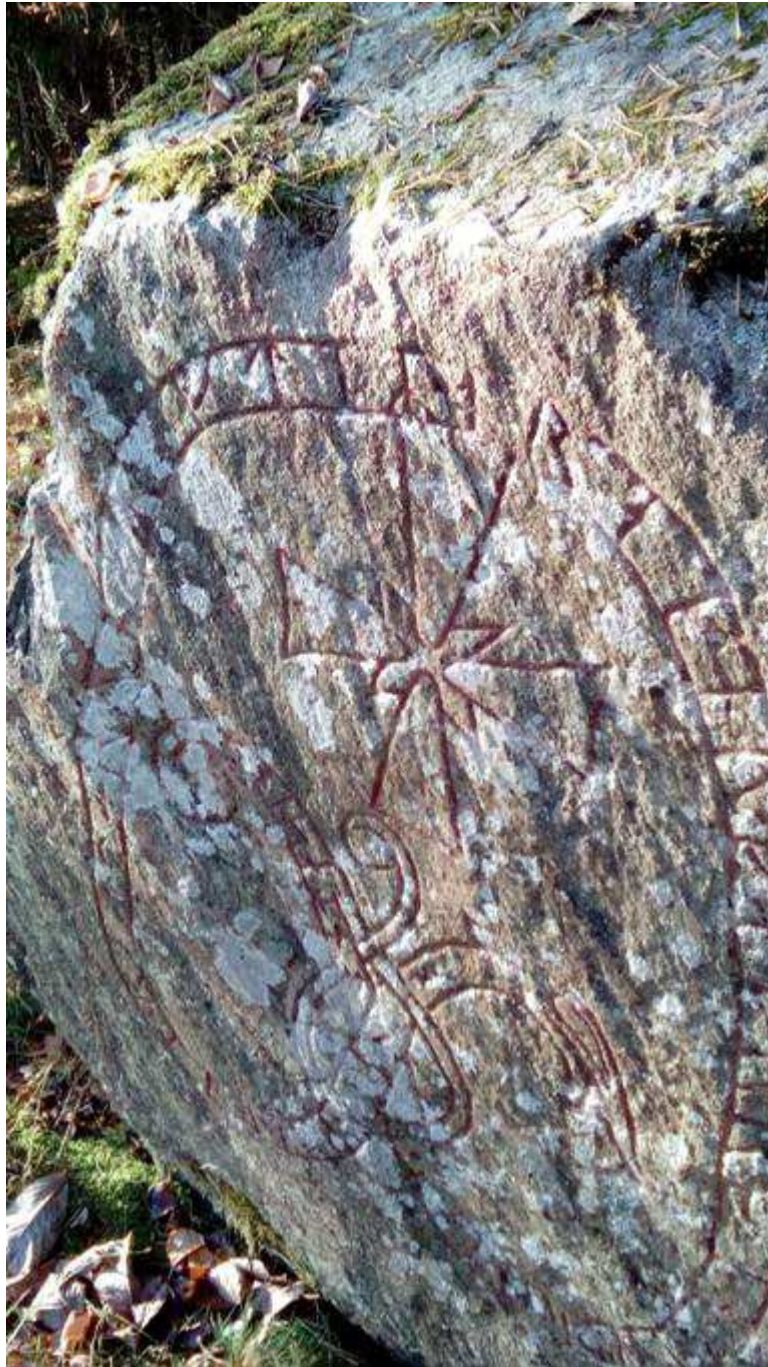
Fikarast med trendiga fjällkompisarna Margareta Andersson, Carina Leek och Maj-Lis Vindahl, uppe på Nipfjället vid Idre samt en vacker höstdag vid Embarsboda.

Karl-Erik Sturebrant



EN HISTORISK PLATS.

Du kör över Färjestadsbron och parkerar direkt till höger vid parkeringen på vägen mot Viby i Sigtuna . Gå ca 500 meter och ta sedan till höger ned i skogen vid pil som pekar mot Upplandsleden. Håll höger på stigen ned mot Mälaren och Garnsviken. Där träffar Du snabbt på runsten nummer 412. Runstenen kom dit i mitten av 1000-talet. Då låg runstenen i något som kallades Rosendal, Sant Olofs socken (Sigtuna).



Stenen är ristad av runmästaren FOT, som var verksam i mitten 1000-talet. Det här var en landningsplats för överfarten till Til där vägen kom upp från Stockholm och Märsta. Det fanns ju inga broar. Vägen fortsatte förbi runstenen in i Sant Olofs socken (Sigtuna).



Sankt Olofs socken tillhörde Ärlinghundra härad. Socknen införlivades år 1948 i Sigtuna stad och slutligen, år 1971, uppgick Sigtuna i Sigtuna-Märsta kommun.

Som exempel kan nämnas att år 1912 hade Sant Olofs socken 403 innevånare.

Upplandsleden smiter förbi runstenen. Där har vi vandrat många gånger. Det är lätt att tänka sig hästar med vagn och vandrande människor som kom ned till Garnsvikens strand och ville över vattnet till eller från vägen mot Stockholm. Där fanns tillgång till flottar och båtar. Låt oss säga att detta skede för så där 600-700 år sedan.

Det växer imponerande tallar i området och jättelika stenblock ligger runt runstenen. Det är bara att komma hit och njuta och lyssna till historiens vingar.

Redaktionen

HÖSTEN ÄR HÄR

Sigtuna strandpromenad och Wenngarns slott. Två lokala paradiser i höstljus.
Foto: Karl-Erik Sturebrant



REGION/RIKS STÄRKT DEMOKRATI – DELAKTIGHET I KOMMUNEN !?

Sigtuna kommunorganisation bjuder in kommunens föreningar att vara med i ett delaktighetsarbete. Detta arbete syftar mot stärkt demokrati och större engagemang i beslutsprocessen. Kommunen har identifierat följande ledord:

Information – konsultation – dialog – samarbete – medbestämmande

Sigtuna Kommun (som många andra kommuner) visar upp klyftor mellan olika kommundelar. Det kommer att inrättas särskilda kommundelsråd i Valsta, Sigtuna och Rosersberg. Detta för att bygga broar mellan kommundelarna. Man kan bl.a. se skillnaden mellan kommundelarna genom att studera valdeltagandet. Sigtuna Kommun ligger 3,3 procent under riksgenomsnittet i valdeltagande. Vissa delar av Sigtuna Kommun har högt valdeltagande och vissa lågt.

Undertecknad deltar i denna dialog som representant för Friluftsförbundet. Jag har beskrivit Friluftsförbundets ledord:

Folkhälsa–naturupplevelse–året runt–alla åldrar–ingen tävling-ideellt

Vi kommer att rapportera i Friluftsförbundet om hur detta projekt utvecklas.

Redaktionen



Odling av solrosor vid Wenngarns slott.

VI HAR FÅTT VÅR EGEN LED – RÄVSTALEDEN

Rävstaleden är 8 kilometer lång och går förbi Embarsboda samt följer sedan vår tipsromenadrunda en bit. Tyvärr regnade det ordentligt när vi invigde vandringen.



Maj-Lis Vindahl, Inga-Britt Carlsson och Kerstin Sturebrant löser tipsfrågor.

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	0725659845
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	0725659845
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	0725659845
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
Rännnet	Gustaf Runfeldt	gustaf.runfeldt@gmail.com	0706816890
Webmaster	Lars Hallberg	lhallberg@globalnet.net	0707476805
	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	0735310137