

Verksamhetsberättelse 2025

Friluftsrämjandet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista



Friluftsrämjandet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista

Org nummer: 815200-8978

<https://www.friluftsrämjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/solna-sundbyberg-spanga-kista/>

Ordförande har ordet

Tack till alla för ännu ett fantastiskt år!



Dessa höjdpunkter under 2025 vill jag lyfta;

- Antalet aktivitetshetstimmar har ökat med cirka 21%.
- Vi utbildade mer ledare än något år tidigare.
- MTB-verksamheten fortsätter stabilt med flera grupper både på tisdagar och torsdagar
- Vi fortsatte utöka vår vinterverksamhet i form av tex skidresor, skridskoskolor samt skidskolor.
- Vi arrangerar fler fjällvandringar, både sommar och höstresor.
- Våra TVM ungdomar fortsätter att fortbilda sig till ledare inom flera områden och kommer förhoppningsvis att bli kvar inom Friluftsrörelsen i många år.



Stort tack till alla er som är med och bidrar till vår verksamhet!

Vår verksamhet drivs tack vare insatser av ideella ledare, funktionärer och förtroendevalda. Ni är alla med och bidrar till folkhälsa och livsglädje!

Under året har 39 nya ledare utbildat sig till i olika grenar.

Varmt välkomna till vårt ledarteam!

Friluftsrörelsen nationellt och regionalt:

Friluftsrörelsen har 101 000 medlemmar nationellt under 2025. Vår lokalavdelning tillhör Region Mälardalen med 40 400 Medlemmar, 53 lokalavdelningar och en stor bredd av olika friluftsgrenar.

Historik antal medlemmar i SSSK LA:

	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Lokalavdelning	1376	1720	2065	2087	2050	2104	1914
Region Mälardalen	42 659	42 537	44 114	43 731	43 708	43 576	40 388
Riks	108 371	108 559	112 083	109 290	108 166	108 307	100 950



Året i siffror – Friluftsrämjandet SSSK

- Genomfört 37 500 friluftsraktivitetstimmar i föreningen under året (21% upp).
- Verksamhet inom åtta olika grenar (barn, MTB, paddling, skridsko, alpint, längd, vandring, fjäll).
- Utbildat totalt 39 nya ledare och fortbildat sju under året, inom alla grenar!
- Vi har fått tillskott med en ny certifierad fjällledare sommarfjäll.
- Vi har utbildat tre ungdomsledare inom barnskridsko, två ungdomsledare inom vandring och tre ungdomsledare inom Vildmarksäventyr.
- Lokalavdelningen har minskat något till 1914 medlemmar (beroende på förkortat medlemsår med ny brytpunkt 1:a sep istället för 1:a oktober).
- Redovisar ett negativt resultat på -6 569 SEK med omsättning på 1 064 KSEK.



Aktivitetstimmar och verksamheter

Totalt har vår lokalavdelning genomfört cirka 37 500 friluftstimmar under 2025 (jämfört med 31 000 timmar under 2024)

- Barnverksamheten	- 19 800 timmar	(13 200 timmar 2024)
- Fjällvandring	- 11 700 timmar	(10 100)
- MTB	- 3 300 timmar	(3 400)
- Alpint	- 1 600 timmar	(1 400)
- Låglandsvandring	- 655 timmar	(930)
- Skridskor	- 306 timmar	
- Längdskidor	- 40 timmar	
- Friluftsevent	- 45 timmar	(700)
- Övrigt, årsmöte mm	- 60 timmar	(70)



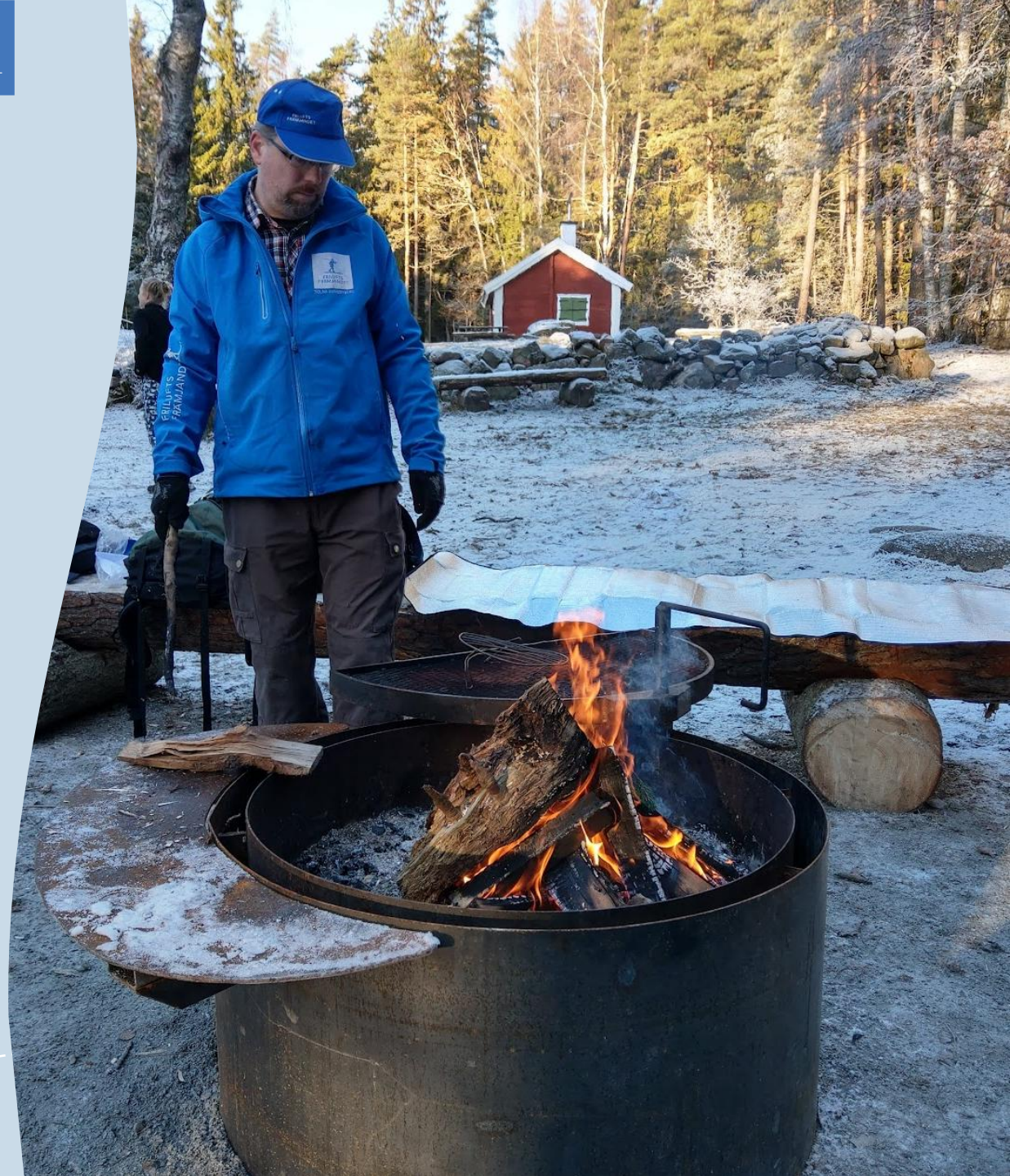
Nya och aktiva ledare

Lokalavdelningen har totalt cirka 180 aktiva ledare och hjälpledare.

- Barn: 84 ledare, 37 hjälpledare
- MTB: 24 ledare, 9 hjälpledare
- Fjäll: 5 ledare, 3 aspiranter
- Vandring: 15 ledare
- Kanadensare: 3 ledare

Under året utbildades 39 nya ledare

- Barn: 20 vuxna och 3 ungdomsledare
- MTB: 6 vuxna ledare
- Fjäll: 2 ledare steg 2 – varav 1 fullständigt godkänd
- Vandring: 2 vuxna ledare och 2 ungdomsledare
- Naturparkour: 1 ny ledare
- Skridsko: 3 nya ungdomsledare



Betydelsefulla händelser under året (1/4)

Äventyr och utbildning för unga i fokus

2025 fortsatte fokuset på ungdomar i lokalavdelningen:

- Utbildning:
 - 3 ungdomar gick skridskoledarutbildning för barnskridsko
 - 3 ungdomar gick "Ung ledare" utbildning.
 - 2 ungdomar gick vandringsledarutbildning
- Lokalavdelningens fortsatte med TVM fjällvandring. Detta år i samarbete med Järfälla LA. Vandrigen genomfördes i Vålådalen i augusti med 30 deltagare.
- Lokalavdelningens arrangerade en skidresa till Järvsö för 30 ungdomar som genomfördes en helg i februari.
- Våra ungdomar assisterade som ledare eller funktionärer i flera uppskattade regionala äventyr för unga såsom Camp Vår, Romme-resan och TVM-ting.



Betydelsefulla händelser under året (2/4)

Friluftsrådet i samarbete med kommunen

Vår lokalavdelning inledde under året samarbete med Sundbybergs stad för att aktivera personer som står långt från arbetsmarknaden.

I projektet arrangerade våra vandringsledare 4 vandringar med olika teman på vardagseftermiddagar för vardagslediga.

Projektet kommer fortsätta under 2026.



Nationaldagen

Med hjälp av våra ledare och ungdomsledare medverkade lokalavdelningen för första gången under nationaldagsfirandet vid golfängarna i Sundbyberg. Det stektes krabelurer och barn fick prova på att cykla MTB.

Häng med oss ut

Konceptet [Häng med oss ut - friluftsliv för psykisk hälsa](#) fortsatte för 5:e året i rad i samarbete med Solna stad.

Med hjälp av våra ledare genomfördes flera träffar med teman som bland annat eld, kanotpaddling mm.



Betydelsefulla händelser under året (3/4)

Fortsatt stort intresse för fjällvandring

Vårt växande ledarteam inom fjäll genomförde även detta år en mycket uppskattad och välfylld resa med ca 45 deltagare till Bruksvallarna under en långhelg i september.

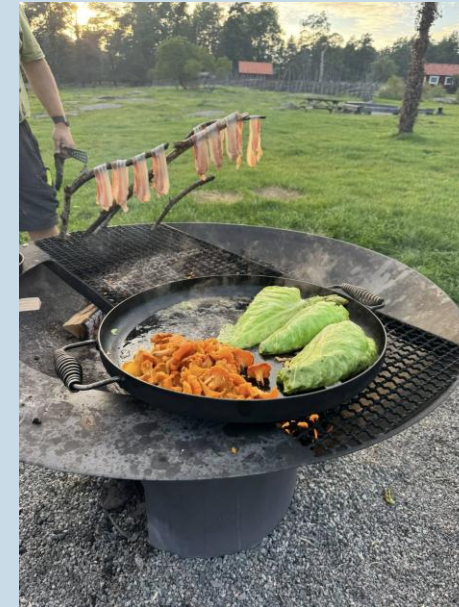
Teamet genomförde även 3 fjällvandringar under perioden juli-september samt en fjällvandring för 30 TVM ungdomar innan skolstarten i augusti.

De genomförde även en första "Fjällskola" med 4 tillfällen där intresserade fick lära sig om utrustning, fjällmat, karta och kompass samt slutligen testa sina kunskaper praktiskt under en vandring och övernattnings i närmiljö.



Kurs i utomhusmatlagning med Eric Tornblad

Vår lokalavdelning arrangerade under september två kvällar med kurs i utomhusmatlagning på Överjärva gård för alla våra ledare under ledning av Eric Tornblad som är känd genom flera böcker om matlagning i naturen.



Betydelsefulla händelser under året (4/4)

Samarbete med Fritidsbiblioteket

Ledare och ungdomsledare i lokalavdelningen har arbetat i Solna stads Fritidsbibliotek på torsdag eftermiddagar under hela vintersäsongen fram till påsklovet för att låna ut alpin, längd och skridskoutrustning samt ställa in bindningar och prova ut pjäxor.

Samarbetet kommer att fortsätta även under 2026.



Pröva-på skridskoskola för barn

Lokalavdelningen har fortsatt att arrangera vår välbesökta pröva-på skridskoskola under fyra tillfällen 2025. Verksamheten genomfördes även detta år i samarbete med AIK Hockey och Solna Konståkning på Bergshamra IP.

Ca 40-50 barn fick instruktioner, korv med bröd och fika vid varje tillfälle.





Friluftsrörelsen har ledare och aktiviteter i många friluftsgrenar

Vi bidrar till att stärka folkhälsa och livsglädje!



Långfärdsskridskor



Vildmarksäventyr



Snowboard



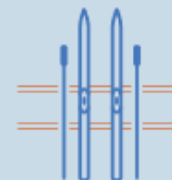
Vandring



Skridskor



Utförsåkning



Längdskidor



Skogsmulle



Naturparkour



Klättring



MTB



Kanot



Kajak

Grenverksamheten 2025 i detalj (1/3)

Barngrupperna (gröna verksamheten)

- Grenledare: Tove Griffin
- Admin: Johanna Lavett (Region Mälardalen)

• 22 barngrupper

- 2 Skogsknopp
- 1 Skogsknytte
- 4 Skogsmulle
- 10 Strövare
- 3 Frilufsare
- 2 TVM grupper



- Vi utbildade 20 nya ledare inom verksamheten, 14 inom Knytte/Knopp/Mulle och 6 inom Strövare/Frilufsare samt fortbildade 7 ledare till Strövarledare
- Ett antal grupper pausades under året på grund av ledarbrist. Grenen försökte under året stärka upp antalet ledare i flera av grupperna för att kunna ta emot alla deltagare.

MTB verksamheten

- Grenledare: Lena Brunefors, Anders Engelsson, Johan Västfält, Joachim Nässlander

• 7 Barngrupper

Tisdagar

- Nivå blå (5-6 år)
- Nivå blå (7-9 år)
- Nivå blå/grön (9-12 år)
- Nybörjare (6-7 år)



Torsdagar

- Nivå blå/röd (13-15 år)
- Nivå röd (9-11 år)
- Nivå röd/svart (13-17 år)

• 1 Vuxen grupp

- Onsdagskvällar

- Vi utbildade 6 nya ledare inom MTB och har ett antal nya hjälpledare

Snö och is verksamheten

- Grenledare: vakant

- Pröva-på skridskoskola för barn
- Grundkurser i längdskidor (klassiskt/skate)
- Utlåning av längdskidor till barngrupperna
- Slalomresa till Järvsö för TVM ungdomarna



Grenverksamheten 2025 i detalj (2/3)

Fjällvandring

- Grenledare: Magnus Grape, Eva Rozenbeek
- Under 2025 godkändes ytterligare en ledare som certifierad fjälledare sommar enligt fjälledarnormen.
- Teamet har nu 5 godkända fjälledare enligt fjälledarnormen och 3 aspiranter under utbildning.
- Under året arrangerades 5 fjällvandringar
 - Abisko till Katterjåkk
 - Kebnekaisemassivet runt
 - Sylarna runt
 - TVM fjällvandring för ungdomar i vår lokalavdelning samt Järfälla LA med start i Vålådalen.
 - Helgresa med buss till Bruksvallarna i september med boende på hotell och dagsvandringar i fjällen.

Låglandsvandring

- Grenledare: Maria Nikolajeva
- Under 2025 utbildades 4 nya vandringsledare, varav 2 ungdomsledare.
- 15 ledare som arrangerar vandringar både på vardagar och vissa helger.
- Under året har 18 vandringar arrangerats med varierande längder från 4-7km upp till 20km.
- Exempel på teman:
 - Kuslig halloweenvandring
 - Sociala kvällsvandringar i stadsmiljö
 - Boktipsvandring
 - Strandvandring
 - Skogsvandring
 - Höstvandring
 - Vårvandring

Långfärdsskridskor

- Grenledare: vakant
- Ingen egen ledarledd verksamhet men cirka 150 medlemmar som åker med andra lokalavdelningar.
- Vi har ett hängavtal med Mäläröarnas lokalavdelning om anslutning till skridskonätet genom Västerskrinnarna.



Grenverksamheten 2025 i detalj (3/3)

Paddling

- Grenledare: vakant
- Lokalavdelningen har tillgång till Solna stads kanadensare som finns i Bergshamra.
- Vi har tre utbildade ledare för denna gren.
- Under 2025 har ett antal pröva-på tillfällen hållits för både Strövar- och Frilufsargrupper.
- Ett antal Frilufsar- och Strövargrupper har även utnyttjat kanoterna under året.
- Flera grupper har paddlat till Ulriksdals slott eller Kaninholmen.



Häng med oss ut

- Under 2025 samarbetade lokalavdelningen med socialförvaltningen i Solna stad under konceptet "Häng med oss ut" där personer med psykisk ohälsa får chansen att ta sig ut i naturen under ordnade former.
- Solna stad har flera utbildade ledare samt en utbildningsledare genom konceptet och de arrangerade en träff i månaden under barmarkssäsongen med olika aktiviteter.
- Lokalavdelningens ledare stöttade under året med aktiviteter som eldkunskap, paddla kanadensare, lägerbygge och orientering.



Övriga projekt och aktiviteter

- Lokalavdelningen satte upp en **reflexbana** under jullovet även detta år.
- Lokalavdelningen deltog med pröva-på aktiviteter under **Pep-dagen** i Hagaparken i september.
- Lokalavdelningen deltog för första gången under **nationaldagsfirandet på Golfängarna** i Sundbyberg.



Utrustning och material

Lokalavdelningen tillhandahåller profilkläder och en del annan utrustning till alla ledare.

Vi har även en utrustningsbank där ledare och grupper kan boka utrustning för olika äventyr. <https://boka.friluftetsframjandet.se/>

Tält och övernattnig

- 3 stora tipitält
- 5 mellanstora tält
- 14 mindre tält (vandring)
- 3 tarpar
- 5 sovsäckar
- 4 liggunderlag



Matlagning

- 4 stekhällar
- 2 gasbrännare på ben med gasol
- 2 stora kastruller
- 1 dutch-oven

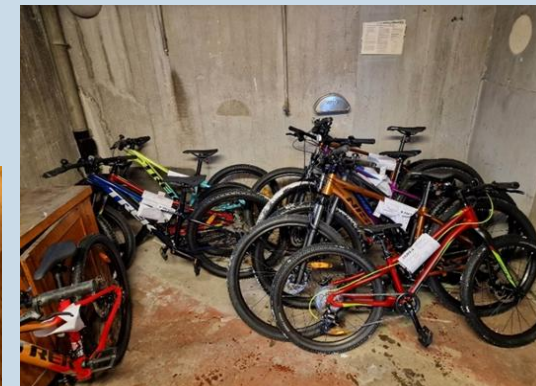
Mulle

- 3 Mulledräkter
- Skyltar för Mullespår
- Skyltar för hinderbana



Övrigt

- 20 uppsättningar längdskidutrustning för barn
- 17 MTB cyklar i olika storlekar
- >30 cykelhjälm
- 20 flytvästar
- 2 SUP-brädor
- Tillgång till 10 kanadensare genom Solna stad
- 10 isdubbar
- 5 kastlinor för långfärdsskridsko



Organisation (1/2)



Lokalavdelningens styrelse 2025

Lokalavdelningens styrelse har under året bestått av nio ledamöter inklusive ordförande.

Styrelsen har under året haft fem styrelsemöten och däremellan använt en chattgrupp för löpande ärenden.

Till styrelsen har även samtliga grenledare varit stående adjungerade.



Regionstyrelse och regionstämma

I regionstyrelsen är nio engagerade medlemmar från region Mälardalen invalda.

Lokalavdelningen har under året haft en ledamot i form av Magnus Grape.

Regionstyrelsen har haft 11 styrelsemöten under året.

På regionstämman varje år deltar ombud från lokalavdelningarna i regionen.

På regionstämman 2025 deltog två ombud från vår lokalavdelning.



Verksamhetsgrupper och råd

Lokalavdelningen har medverkat i regionala grenledarträffar, ledarträffar samt lokalavdelningsträffar under året.

Dessa grupper arbetar ideellt för att utveckla respektive verksamhetsgrenar med stöd från regionkontoret.

Organisation (2/2)



Samverkan

Lokalavdelningen har aktivt valt att samverka med andra organisationer och föreningar under det gångna året.

Delar av styrelsen har samverkat med både Solna och Sundbybergs stads idrotts och fritidsavdelningar på föreningsträffar.

Lokalavdelningen har även ett mycket gott samarbete på flera områden med Friluftsliv Framjandet i Järfälla och Västerort.

Sociala medier

Vi har tre olika adresser som leder till samma hemsida.

<http://www.friluftslivframjandet.se/solna-sundbyberg>

<http://www.friluftslivframjandet.se/spanga>

<http://www.friluftslivframjandet.se/kista>

Lokalavdelningen förvaltar och uppdaterar konton på Facebook och Instagram (en allmän och en för MTB) för att nå medlemmar och potentiella medlemmar.

<https://www.facebook.com/friluftslivframjandetsolnasundbyberg>

https://www.instagram.com/friluftslivframjandet_sssk/

https://www.instagram.com/sundbyberg_mtb/



Bidragsgivare och samarbetspartners

Lokalavdelningen har haft projektsamarbete med riktade bidrag under året med både Solna stad för Fritidsbiblioteket respektive Sundbybergs stad för aktivering av personer som står långt från arbetsmarknaden.



Styrelse och grenledare under 2025

Styrelsen

Ordförande: Magnus Grape

Vice ordförande: Jenny Rosén

Sekreterare: Morgan Christoffersson

Kassör: Thomas Lundström

Ledamot: Klas Sjöholm

Ledamot: Joachim Nässlander

Ledamot: Mubeen Arshid

Ledamot: Lena Brunefors

Ledamot: Cesar Chirino

Grenledare

Barn: Tove Griffin

MTB: Lena Brunefors, Anders Englesson, Joachim Nässlander, Johan Västfält

Vandring: Maria Nikolajeva

Fjäll: Magnus Grape, Eva Rozenbeek

Långfärdsskridsko: vakant

Paddling: vakant

Snö och is: vakant





FRILUFTS
FRÄMJANDET

Låt äventyret börja!