

Verksamhetsplan 2026

Friluftsrådet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista



Friluftsrådet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista

Org nummer: 815200-8978

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

Ordförande har ordet

Nulägesanalys inför 2026;

- Vi tappade i antalet medlemmar lite under 2025, men till viss del var det baserat på ett kortare verksamhetsår med ny brytpunkt 1:a sep istället för 1:a okt.
- Antalet aktivitetshetstimmar har ökat med cirka 21% från föregående år.
- Barn- och ungdomsverksamheten fortsätter vara en stark bas i verksamheten med 22 aktiva grupper och en stor kölista för intresserade
- MTB för barn och ungdomar fortsatte starkt med verksamhet på både tisdagar och torsdagar.



Välkomna till Solna–Sundbyberg–Spånga–Kista Lokalavdelning!

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

Under förra året har 39 nya ledare utbildat sig till i olika grenar. Vi hoppas kunna rekrytera minst lika många detta verksamhetsår.

Varmt välkomna till vårt ledarteam!

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.



Effektmål 2026 i siffror

- Genomföra 40 250 friluftsanslagstimmar i föreningen under året (8% upp)
- Verksamhet inom 9 olika grenar (barn, MTB, paddling, klättring, skridsko, alpint, längd, vandring, fjäll)
- Utbilda totalt 43 nya ledare under året inom alla grenar
- Öka till minst 2000 medlemmar



Framtidsplaner för 2026 i korthet:

- Fortsatt fokus på barn- och ungdomsgrupperna, främst genom att rekrytera nya ledare samt utbilda ungdomsledare.
- Mål att ytterligare 1 fjälledare ska slutföra sin utbildning och praktik under året.
- Mountainbike-grupper även för vuxna parallellt med barn och ungdoms-MTB.
- Mål att återigen arrangera dagläger för mountainbike i sommar.
- Planer att utöka utbudet av vandringar, t.ex. temavandringar och kortare vandringar samt rekrytera fler vandringsledare.
- Fortsätta att utveckla längdskidor, skridsko och den alpina verksamheten.
- Fortsätta erbjuda verksamhet i alla områden vi verkar i och utöka verksamheten särskilt i våra nyaste geografiska områden Spånga och Kista.
- Kontinuerligt bevaka våra intressen och samverka med de tre olika kommunerna i vårt verksamhetsområde





Friluftsrörelsen har ledare och aktiviteter i många friluftsgrenar

Vi bidrar till att stärka folkhälsa och livsglädje!



Långfärdsskridskor



Vildmarksäventyr



Snowboard



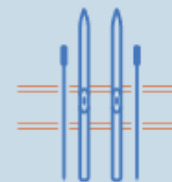
Vandring



Skridskor



Utförsåkning



Längdskidor



Skogsmulle



Naturparkour



Klättring



MTB



Kanot



Kajak

1. Övergripande

• 1.1 Sammanfattning och styrdokument

- Vi tacklar några av vår tids största samhällsutmaningar i dagens samhälle. Vi möter dessa utmaningar genom vår ideella kraft. Vi inspirerar, leder och stöttar varandra till ett friluftsliv för alla. Vi verkar för fler ledare, fler aktiviteter, fler medlemmar, vilket leder till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Det är så vi bidrar till ett ännu bättre samhälle.
- Denna verksamhetsplan utgår från Friluftsrådets stadgar, Friluftsrådets Strategi 2030 samt är skapad tillsammans med lokalavdelningens budget för 2026.

• 1.2 Prioritering 2026

- **Många, bra och engagerade ledare.**
- Prioriteringen kommer ur insikten att för att göra ett ännu större intryck på samhället så behöver vi växa, och för att växa behöver vi främst bli ännu fler ledare.
- Fler ledare blir vi genom att behålla de ledare som vi har, återuppväcka vilande ledare, samt rekrytera nya ledare.
- Fokus är även att utbilda så många ungdomar som möjligt för att behålla unga i organisationen samt kunna arrangera mer aktiviteter med fokus på unga.



1.3 Effektmål – Aktivitetstimmar och verksamheter

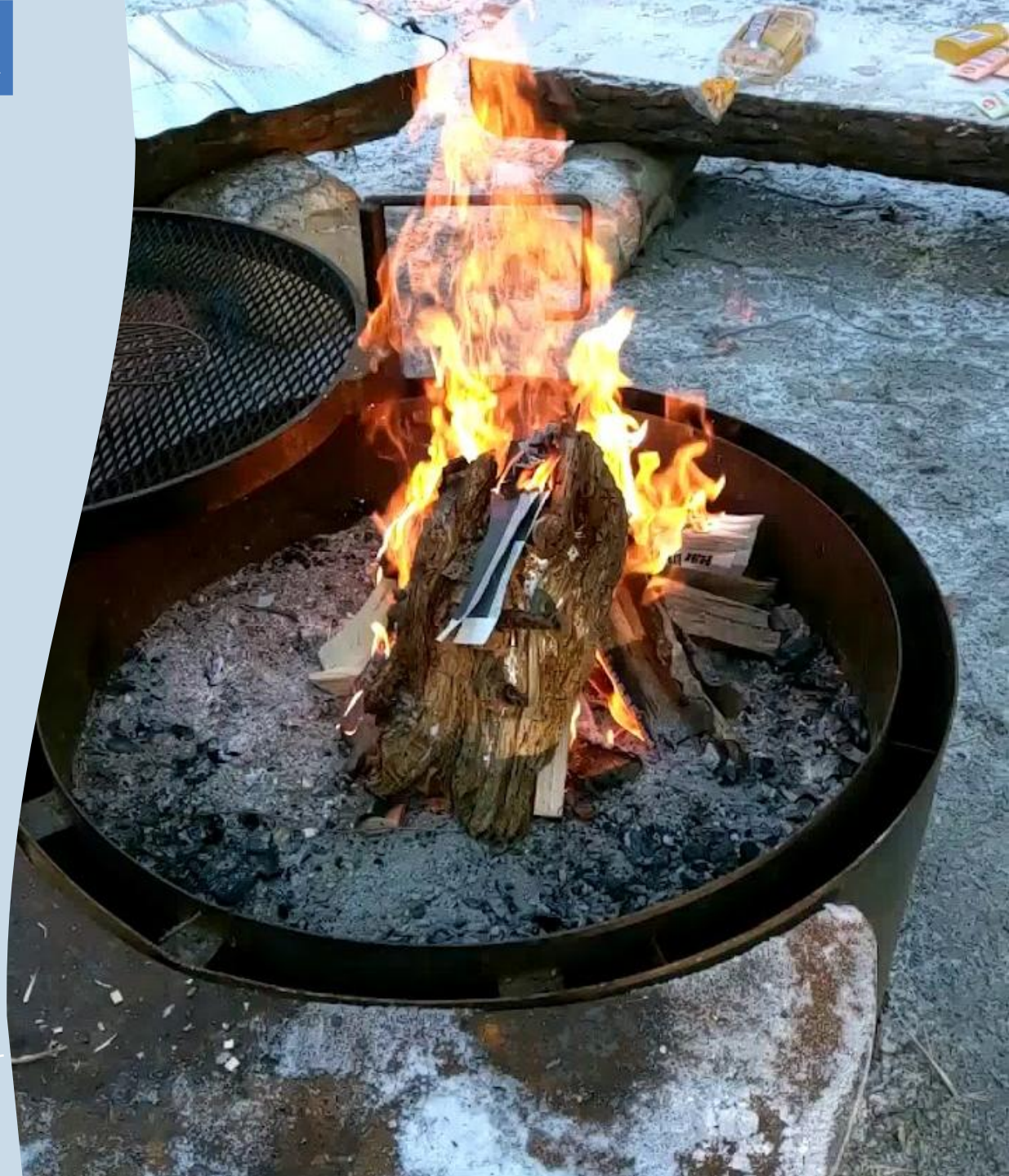
Totalt planerat vår lokalavdelning att genomföra cirka 40 250 friluftstimmar under 2026 (jämfört med 37 500 timmar under 2025)

	Planerade aktivitetstimmar 2026	2025	kommentar
Barnverksamheten	20 000	19 800	
Fjällvandring	12 000	11 700	
MTB	4 000	3 300	
Alpint	1 700	1 600	Järvsöresan
Låglandsvandring	1 000	655	
Paddling	500		nytt
Klättring	300		nytt
Friluftsevent	500	45	En utenatt i månaden
Skridskor	100	306	3 tillfällen á 30 barn (minskning)
Längdskidor	50	40	
Övrigt, årsmöte mm	100	60	



1.4 Utbildning av nya aktiva ledare

	Nya ledare 2026	Nya 2025	kommentar
Barnverksamheten	20	20	
Ung ledare	3	3	
Fjällvandring	1	2	Varav en godkänd och en fortfarande aspirant.
MTB	8	6	
Alpint	0	0	
Låglandsvandring	4	4	
Paddling	3	0	2 kajak, 1 kanadensare
Klättring	0	0	
Skridskor	3	3	
Längdskidor	1	0	
Naturparkour	0	1	
TOTALT	43	39	



1.5 Hållbart Friluftsliv

- Friluftsliv Framjandet strävar efter att spegla samhällets mångfald och erbjuda verksamheter som är välkomnande, anpassade och trygga för alla, oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.
- Som organisation har vi mycket goda förutsättningar att vara ett föredöme inom ekologisk hållbarhet. Vi strävar efter att maximera organisationens positiva och minimera organisationens negativa inverkan på ekosystemen och klimatet, samt att "respekt för naturen" är en tydlig del i alla våra verksamheter.
- Som ideell organisation är vår främsta resurs det ideella engagemanget i våra lokalavdelningar. Vi ska ständigt inspirera, stötta och leda det ideella engagemanget. Vår ekonomi ska också vara stark, som grund för att växa som organisationen.
- Friluftsliv Framjandet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista lokalavdelning bidrar till förverkligandet av Sveriges nationella mål för friluftspolitik.
- Syftet är att stödja människors möjligheter att vara i naturen och utöva friluftsliv, med allemansrätten som grund. Riksdagen har satt upp 10 mål för friluftspolitik:
 - Tillgänglig natur för alla.
 - Starkt engagemang och samverkan för friluftslivet.
 - Allemansrätten – värna och sprida kunskap.
 - Tillgång till natur för friluftsliv.
 - Attraktiv tätortsnära natur.
 - Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling.
 - Skyddade områden som resurs för friluftslivet.
 - Ett rikt friluftsliv i skolan.
 - Friluftsliv ger god folkhälsa.
 - God kunskap om friluftslivet.



1.5.1 Lokalavdelningens lokala mål inom hållbart friluftsliv under 2026;

- Arbeta för att ett aktivt friluftsliv i närliggande natur och angränsande naturreservat.
- Underhålla och utveckla NICK, det lokala MTB-spåret.
- Arbeta för att återuppväcka Järvaleden
- Samarbeta med Fritidsbiblioteket för utlåning av friluftsutrustning
- Samarbeta med Sundbybergs stad för att aktivera personers som står långt från arbetsmarknaden



2. Äventyr – vår verksamhet

De friluftsgrenar som Friluftetsfrämjandet Solna–Sundbyberg–Spånga–Kista skapar äventyr inom är:

- Skogsmulle och skogens värld
- Vildmarksäventyr
- Låglandsvandring
- Fjällvandring
- Mountainbike
- prova-på barnskridskor
- Prova-på längdskidor



Vi har även aktiva planeringsgrupper för att starta verksamhet inom:

- Långfärdsskridsko
- kajak/kanot



2.1 Grenverksamheten 2026 – planer i detalj (1/3)

Barngrupperna (gröna verksamheten)

- Grenledare: Tove Griffin
- Administratör: Johanna Lavett (Region Mälardalen)
- Vi ser fortsatt högt tryck på kölistan, speciellt för de yngre grupperna. Grenen planerar att utöka till 25 barngrupper om vi hittar tillräckligt med nya ledare.
 - 3 Skogsknopp
 - 3 Skogsknytte
 - 4 Skogsmulle
 - 10 Strövare
 - 3 Frilufsare
 - 2 TVM grupper
- Vi planerar att utbilda 20 nya ledare inom verksamheten, 14 inom Knytte/Knopp/Mulle och 6 inom Strövare/Frilufsare samt fortbilda 6-7 ledare till Strövarledare från Mulle.
- Vi planerar även att satsa på ledarvård och kortare utbildningar för att stärka ledarkompetenserna.
- Planen är även att fortsätta att fortbilda ledare inom första hjälpen.

MTB-verksamheten

- Grenledare: Lena Brunefors, Anders Engelsson, Johan Västfält, Joachim Nässlander
- Fortsatt fokus på barngrupperna och att rekrytera fler ledare och hjälpledare samt utbilda fler ungdomsledare för att kunna fortsätta växa verksamheten.
- Planer på ett MTB dagläger i sommar med stöd av våra ungdomsledare
- Planer på att fortsätta bygga ut onsdagscycklingen för vuxna genom att utöka med grupper för olika nivåer (både nybörjare och mer avancerat) för att kunna attrahera fler deltagare.
- Planer på att genomföra ett antal teknikkurser för vuxna som heldagar med fokus både på nybörjare och mer tekniskt kunniga.
- Planerar att utbilda minst 8 nya MTB-ledare under 2026
- Planerar att tillsätta en arbetsgrupp för NICK spårets utveckling och underhåll.
- Plan för att diskutera markanvisning med Sundbyberg och Solna för att utveckla MTB-spåret samt ev. göra en ansökan hos Allmänna Arvsfonden för att få finansiellt stöd.
- Undersöka möjligheterna för ev. anslutning av MTB-verksamheten till Cykelförbundet och därigenom bli medlemmar i Riksidrottsförbundet.

Snö- och isverksamheten

- Grenledare: vakant

Barnskridsko

- Pröva-på skridskoskola för barn
- Utbilda fler barnskridskoledare

Längdskidor

- Utbilda minst en längdskidsledare
- Grundkurser i längdskidor (klassiskt/skate)
- Pröva-på längdskidor för barn
- Utlåning av längdskidor till barngrupperna

Alpint

- Slalomresa till Järvsö för TVM ungdomarna
- Planera för att kunna arrangera ledarledda alpinresor för vuxna/familjer

Långfärdsskridsko

- Fortsatt fokus på att hitta intresserade som vill bli ledare inom Långfärdsskridsko och bygga upp verksamhet inom den grenen.



2.1 Grenverksamheten 2026 – planer i detalj (2/3)

Fjällvandring

- Grenledare: Magnus Grape, Eva Rozenbeek
- Teamet har nu fem godkända fjälledare enligt fjälledarnormen och tre aspiranter under utbildning. Under 2026 planerar grenen att utöka med ytterligare en ledare som certifierad fjälledare sommar enligt fjälledarnormen.
- Flera av ledarna planerar att utöka sina kunskaper inom vinterfjäll för att kunna bli godkända även för vinter.
- Några av ledarna kommer även att göras repetition på Vildmarksmedicinutbildningen inom NOLS eller Wilderness Medicin.
- Under året planeras fem fjällvandringar
 - Tre olika veckovandringar i sommar/höstfjäll
 - En TVM fjällvandring för ungdomar i vår lokalavdelning
 - En helgresa med buss till Funäsfjällen i september med boende på hotell och dagsvandringar i fjällen.
- Grenen planerar även att hålla Fjällskola för intresserade medlemmar som vill lära sig mer om att vandra i fjällen.

Låglandsvandring

- Grenledare: Maria Nikolajeva
- Under 2026 planerar grenen att utbildade fyra nya vandringsledare.
- Plan att hålla rekryteringsvandring med fokus på att informera om vad det innebär att bli vandringsledare inom Friluftetsfrämjandet och rekrytera nya ledare.
- Vi planerar att arrangerar vandringar både på vardagar och vissa helger.
- Plan även för vandringsresa till Tiveden för en vandringshelg.
- Exempel på planerade teman under året:
 - Kuslig halloweenvandring
 - Sociala kvällsvandringar i stadsmiljö
 - Boktipsvandring
 - Strandnära vandring
 - Skärgårdsvandring
 - Vintervandring
 - Skogsbad

Paddling

- Grenledare: vakant
- Idag ingen stående verksamhet inom vare sig kanadensare eller kajak. Lokalavdelningen har idag två utbildade kanadensarledare som vid behov assisterar barngrupper eller håller i prova-på tillfällen.
- Planering för att kunna utbilda två ledare inom kajakpaddling och hitta plats för en kajakcontainer för att kunna komma igång med mer fast verksamhet.
- Planering för att utbilda minst en ny kanadensarledare för att kunna stödja barngrupper som vill prova på att paddla med sina grupper men även för att långsiktigt kunna få igång kanadensarpaddling som egen gren.



2.1 Grenverksamheten 2026 – planer i detalj (3/3)

Häng med oss ut

- Under 2026 planerar lokalavdelningen fortsatt samarbete 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 stöttar under året med aktiviteter som eldkunskap, paddla kanadensare, lägerbygge och orientering.

Övriga projekt och aktiviteter

- Lokalavdelningen planerar att sätta upp en **reflexbana** under jullovet även detta år.
- Lokalavdelningen planerar att delta med **pröva-på aktiviteter** under **Pep-dagen i Hagaparken** i september.
- Lokalavdelningen planerar att delta under **nationaldagsfirandet på Golfängarna** i Sundbyberg.



3. Skolor och förskolor

- **3.1 Lokalavdelningens arbete med förskolor och skolor**
- Inom det geografiska området för Friluftsrådet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista är Friluftsrådet aktivt i följande förskolor:
 - Ur och Skur Grönlingen, Solna
 - Ur och Skur Järvastaden, Solna
- Lokalföreningen ska under 2026 öka samarbetet med dessa förskolor. Bland annat genom att rekrytera ledare från föräldragrupperna och på så sätt erbjuda platser inom barnverksamheten för barnen som går ut från förskolorna.
- Bland personalen för dessa förskolor finns även utbildade ledare inom barnskridsko och barnskidlärare. Här kan knytas kontakter om eventuellt hjälpa till att bygga upp vår ideella verksamhet.



4. Opinionsbildning och påverkan

• 4.1 Prioriteringar

För att främja en samhällsutveckling som gynnar våra prioriteringar ska lokalavdelningen bevaka våra intressen lokalt för att säkerställa en fortsatt tillgänglig friluftsmiljö. T.ex.

- Naturresevat
- Grillplatser
- Kartor /infotavlor
- Spår /leder
- Vandring
- Cykel
- Skidor

• 4.2 Aktiviteter

- Vi vill bibehålla en **bra relation och en aktiv dialog** med våra kommuner och ev. regionen samt övriga organisationer (t.ex. Scouterna och Idrottsföreningar).
- Styrelsen har sedan ett par år tillbaka en pågående dialog med Solna kommun, angående möjlighet för oss att bedriva verksamhet på och ev få tillgång till **lokaler på Överjärva gård**. Dock är det fortfarande oklart från kommunen vad det skulle kunna innebära för oss. Då vi bedömer att det finns stor potential på Överjärva gård för Friluftsförbundet så kommer vi fortsätta att bevaka våra intressen.



5. Kommunikation och medlemsrekrytering

5.1 Nulägesanalys

- Målen med Friluftsrådets arbete med kommunikation är att stötta vår utveckling, samt bevara varumärkena Friluftsrådet och Skogsmulle mycket starka.
- Kommunikationsstrategin är att kommunicera Friluftsrådets unika styrkor (engagemanget och kompetensen hos våra ledare, bredden på vår verksamhet samt kvaliteten i våra äventyr/aktiviteter till målgruppen (friluftssintresserad allmänhet) i syfte att uppmuntra målgruppen att

1. bli medlem (eller fortsätta vara medlem)
2. anmäla sig till äventyr/aktiviteter
3. uppleva Friluftsrådets unika styrkor, vilket i sin tur möjliggör syftet: folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv.



5.2 Prioriteringar

För att stötta organisationens utveckling ska lokalavdelningen;

- säkerställa att lokalavdelningens alla äventyr/aktiviteter publiceras på Friluftsrådets webbplats (i den s.k. Äventyrshanteraren), samt att informationen är tydlig och inbjudande för potentiella medlemmar.
- säkerställa att informationen om lokalavdelningens olika äventyr/aktiviteter sprids till medlemmar och potentiella medlemmar (friluftssintresserad allmänhet), exempelvis genom mail, nyhetsbrev, sociala medier och lokalmedia.
- säkerställa att informationen om lokalavdelningen på Friluftsrådets webbplats är komplett och uppdaterad,
- säkerställa att lokalavdelningen inom ett fåtal dagar svarar på email från målgruppen.
- uppmuntra alla ledare att använda ett blått profilplagg i samband med att de leder äventyr/aktiviteter.
- säkerställa att ledarna är varma, öppna och välkomnande mot målgruppen, samt strävar efter att äventyr/aktiviteter ska vara roliga, trygga och lärorika, för alla deltagare.
- kontakta lokalmedia i samband med intressant verksamhet för att fråga om de är intresserade att göra ett reportage.
- delta på något lokalt event årligen (t.ex. marknadsdagar eller en föreningarnas dag), i syfte att träffa potentiella medlemmar.

5.3 Aktiviteter

Lokalavdelningen ska under 2026 ta fram en egen kommunikationsplan för att börja jobba mer strategiskt med kommunikation både internt och externt.

T.ex:

- Rikta kommunikationen till potentiella nya ledare.
- Deltagande på PEP-dagen, Nationaldagsfirandet, aktivitetsdagar eller liknande för att hitta nya ledare och marknadsföra oss i alla våra olika områden med olika prova-på-aktiviteter.
- Marknadsföra våra aktiviteter både genom vår Facebooksida och Instagram, samt i lokala Facebookgrupper i hela vårt upptagningsområde.



6. Organisation och samarbeten

• 6.1 Årsmöte

- Årsmötet är lokalavdelningens högsta beslutande organ som varje år och fastställer bokslut, verksamhetsberättelse, verksamhetsplan, väljer ordförande samt styrelse och beviljar avgående styrelse ansvarsfrihet.
- Årsmötet fastställer även varje år lokalavdelningens stadgar.
- Årsmötet 2026 äger rum 10:e mars kl. 18:30–21.00



• 6.2 Styrelse och valberedning

- Styrelsen ska strategiskt leda, driva och utveckla lokalavdelningen.
- Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftetsfrämjandets stadgar.
- Styrelsen har för avsikt att genomföra möten 5–7 gånger under året med uppehåll under sommaren.
- Under året planerar styrelsen även att genomföra minst en verksamhetskonferens för aktiva ledare.
- Styrelsen kommer löpande att se över processen med hur och i vilken omfattning vi hyr in administrativ hjälp från regionen för att avlasta styrelse och grenledare.



• 6.3 Samarbeten

- Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista LA samarbetar i dagsläget med ett flertal organisationer. De viktigaste är Solna stad, Sundbybergs kommun, Järfälla LA, Norra Järva hembygdsförening samt Järva folkets park.
- Under året önskar vi vidare öka samarbetet med stadsdelsnämnden och förvaltning i Stockholms stad för Spånga och Kista-området (Järva stadsdelsförvaltning).



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.friluftsframjandet.se/>

Under 2026 planerar lokalavdelningen att **köpa in marknadsföringsmaterial**;

- Gatupratat med marknadsföringstryck
- Vikbord
- Partytält med FF-logotyper

Lokalavdelningen kommer även fortsatt att köpa in olika typer av Friluftsutrustning som föreningens olika grenar har nytta av enligt avsatt budget för detta.

Befintlig Utrustning:

Tält och övernattnig

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

Matlagning

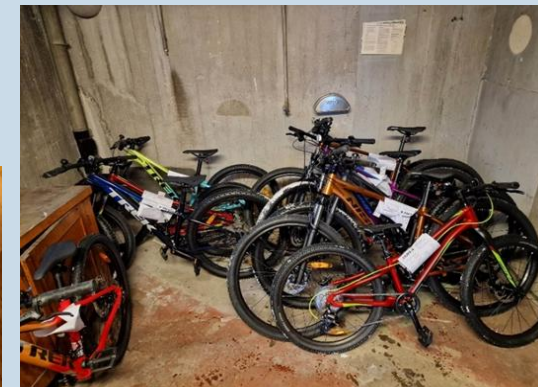
- 4 stekhällar
- 2 gasbrännare på ben med gasol
- 2 stora kastruller
- 1 dutch-oven

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





FRILUFTS
FRÄMJANDET

Låt äventyret börja!