

Verksamhetsberättelse Friluftsförbundet Exerman Lokalavdelning 2022

Exerman bildades våren 2022. Ellinor Nordqvist från Region Mälardalen var på möte med oss 22 mars, då vi berättade vad vi hade för erfarenheter och visioner. Hon godkände oss och vi bildade vår ideella förening 9 april under Elisabet Mattssons vägledning. Föreningen bestod då av 6 medlemmar som formade en interimsstyrelse:

Ordförande: Mats Herbert
v ordförande: Gunilla Hamelius
Kassör: Crister Bäcklund
Sekreterare: Anita Herbert
Ledamot: Stefan Gran
Ledamot: Rickard Nilsson

På möte i slutet av maj beslöt Friluftsförbundets riksstyrelse att godkänna Exerman som ny lokalavdelning.

Då hade vi redan arrangerat den första aktiviteten, en kajaktur på Dalälven. Därefter startade direkt både nybörjarkurs i kajak och i orientering med fulltecknade kurser.

Därefter följde fler aktiviteter, totalt 9 stycken under året, som beskrivas här nedan. Vi deltog i 3 olika utbildningar i Friluftsförbundets regi och hade 7 styrelsemöten:

- I början handlade styrelsemötena till stor del om hur vi skulle organisera oss för att bli en ledarvänlig lokalavdelning med enkel administration, goda villkor och trivsel. Alla aktiva ledare och styrelsemedlemmar får nu medlemsavgift ersatt, på våra styrelsemöten bjuds vi på middag, och vi började arrangera små träffar med olika teman.
- Därefter handlade styrelsemötena mer om medlemsförmåner, hur vi gör oss attraktiva för nya medlemmar och ledare, hur vi använder hemsidan effektivt mm. Vi tycker nu att vi har en ovanligt bra hemsida.
- De senare styrelsemötena har i stort ägnats åt förberedelse inför första ordinarie årsmötet.

Styrelsearbetet har gjorts konfliktfritt och utan voteringar; vi har resonerat oss fram till bra lösningar.

Exerman har valt att minimera kostnader, ha enklast möjlig administration, att inte bygga upp något materiallager, men att ändå fullgöra sina plikter vad gäller närvarorapportering, att delta i FF-informationsmöten mm.

Möten - 2022	Vad	Tid	Deltagare
Styrelsen	mat+möte	3tim, 9 st	4-5
med Revisor	bokf-principer	3tim	2
med region på nätet	olika teman	c:a 5 ggr	1

Medlemmar i Exerman

Från starten i maj då vi hade 6 medlemmar har medlemsantalet ökat till 37 (2023-02-07).

Exermans ledare

Exerman har 8 ledare. Några har inte kunnat vara aktiva under året men kommer tillbaks nästa år.

Ledare	Vandring	Kajak	Längd- åkning	Fjällvandring
Anita Herbert	Ledare + Grenledare			
Anna Larsson	Ledare			
Crister Bäcklund	Hjälpledare			
Gunilla Hamelius	Ledare			
Mats Herbert	Ledare	Ledare + Grenledare	Ledare + Grenledare	
Rickard Nilsson	Ledare			Grenledare
Stefan Gran	Hjälpledare	Hjälpledare		
Annika Lundström	Hjälpledare			

Inom kajak har Mats blått paddelpass och kan examinera grönt paddelpass.

Översikt Exermans aktiviteter

	Tur	månad	Vad	Tid	Exerman Deltagare	Andra Ledare	Andra ledare	Friluft- timmar	timmar
1	Dalälvens delta	maj	Kajak	fre-sönd	2	2	2	36	216
2	Kajakkurs	juni	Kajak	3 kv + helg	11	2	1	45	630
3	Orienteringskurs	juni	Vandring	2 inne 2 ute	12	1		20	260
4	Kajaktur Ljusterö	aug	Kajak	lö-sö	4	1	1	36	216
5	Föredrag skin-on-frame	okt	Kajak	kväll	13	6	3	3	66
6	Rävsten bastu&badtunna	okt	Kajak	lö-sö	13	1	2	36	576
7	Orienteringskurs	okt	Vandring	2 inne 2 ute	19	4	1	20	480
8	Tältbastutur Exerman	nov	Vandring	lö-sö	10	2	2	36	504
9	Skidläger Åbotunneln	nov	Skidor	fre-sönd	6	1		48	336
					90	20	12		3 284

Kurser	månad	Var	Tid	Delt
FF Riks Rågå kajakfestival	sept	Västervik	3 dagar	Mats
FF Reg kajakledarträff	okt	Vindalsö	2 dagar	Mats
FF Reg Vandringsledarkurs	okt	Södertälje	2 dagar	Crister

Dalälvens delta 20-22 maj

Mats och Stefan arrangerade med hjälp av Mia Sildén och Martin Tiberg (Mälarö resp. Stockholm) paddling som startade vid Untraverken nära Söderfors. Vi tältade 2 nätter, den första precis där flottningsrännan börjar. Vi rullade kajaker ner för kraftstation, och uppför stenig fors, paddlade i delta med små kanaler och hade en väldigt fin helg i solskenet.



Flottningsrännan Untraffjärden-Älvkarleby



En fin söndagmorgon



Untrafjärdens vikar



Ett rull mellan Klittesjön och Kågbosjön

Kajakkurs i juni

Vi körde kajakkurs: teori, 2*teknikkväll och en övernattningstur i Skärgården. Många entusiastiska och läroaktiga elever som vi körde hårt med och många av dem valde att examineras för gult paddelpass. Ledare var Mats och Stefan, och Clara Thunberg från Lidingö hjälpte oss på ett jättebra sätt.



Första gången i kajak för många. Vid Skavlötens strand.



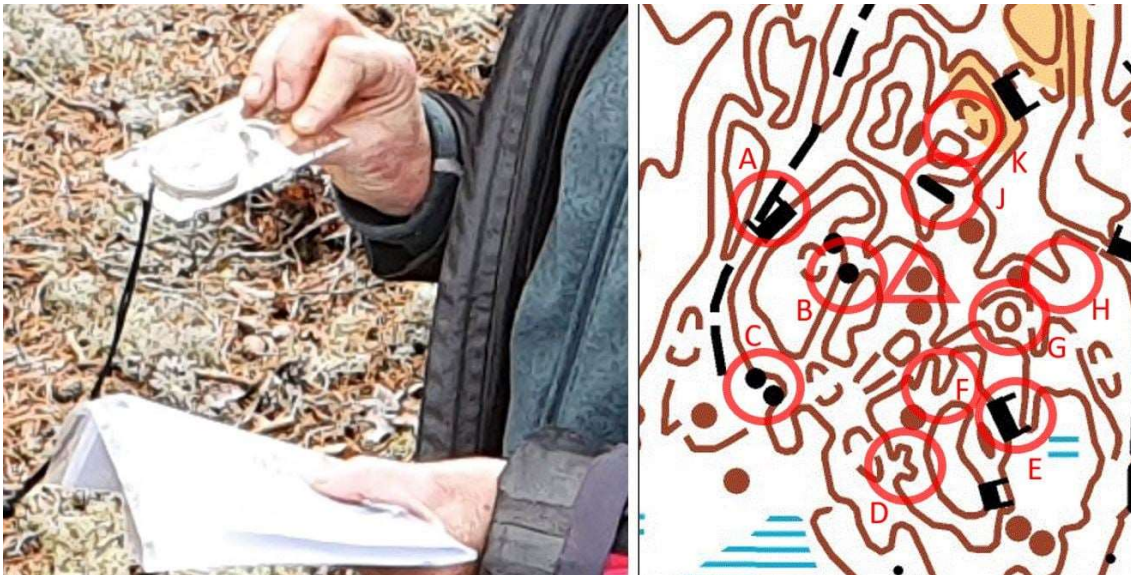
Skön kväll vid tältlägret.



Söndag morgon vid frukost. Därefter blev det tillämpad kajak-uppvärmnings-Yoga

Orienteringskurs i juni

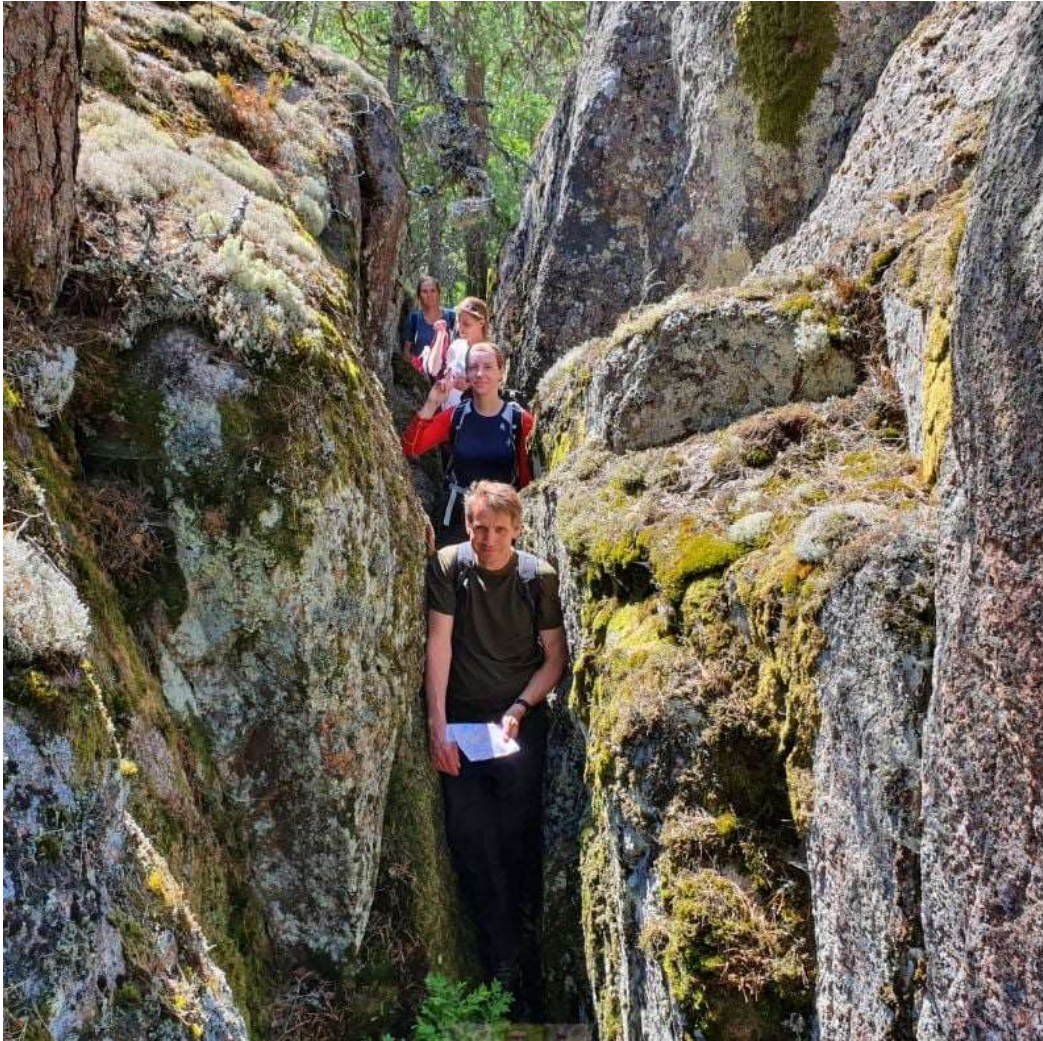
Vi körde orienteringskurs med 4 tillfällen: Två kvällar teori och två lördagar heldagsvandring i stiglös skog. Till alla tillfällen hade en mastig hemläxa givits för att komma framåt i rask fart, och vid träffarna blev det alltså repetition, tillämpning och övning i det man lärt sig teoretiskt. Banorna var väldigt svåra, men korta och med behjälpliga ledare. Ledare var Mats och externa kompisar.



Hur håller man kompassen, och hur passar man kartan?



Fullt fokus



En av finesserna med att lära sig kartan är att man kan hitta fina ställen.



Här går vi bara norrut.

Augustitur från Ljusterö

Tillsammans med Ann-Charlotte Zingmark från Täby-Vallentuna-Vaxholm gjordes en fin augustitur. Efter en fin start på lördagen började det blåsa och hagla rejält, men genom att runda några extra öar kunde vi ändå ta oss fram säkert. Söndagen blev toppen, med glasspaus på Finnhamn.



Här var det hala klippor.



På lördagkvällen tränade vi kamratreddningar och annat. Det brukar vi göra.

Rågö-festivalen

Till Friluftsrämjandet riksträff för kajakledare åkte Mats och tog del av andras pass och ledde också två egna. Det är bra erfarenhetsutbyte och vi räknar det som utbildning.



Imponerande många kajaker på Rågö.

Region Mälardalens kajakledarpaddling

Mats deltog också på Regionpaddling som arrangerades av Mälareörarna, ett bra och kul tillfälle att träffa andra ledare i närheten. Lokalavdelningen Exerman tilldelades också ansvaret att arrangera denna kajakledarträff 2023, och tackade ja utan dröjsmål. Men med tillägget att andra måste hjälpa till, vilket många lovade direkt.



Mälardalens ledarpaddling.

Föredrag att bygga SOF, Skin-On-Frame-kajak

Vi hade inom styrelsen talat om att hålla styrelsemöte med tema, och Julijana Nyhaga svarade direkt "JA" på frågan om vi fick se hennes grönlandsbygge. Och så kom vi på att vi kunde inbjuda fler, och vips var evenemanget fullbokat så att tyvärr några inte kunde ges plats. Julijana och Tibor Berki höll jättebra föredrag för oss om hur man bygger. Även Clara Thunberg bygger kajak där och vi fick se hur det går till i praktiken.



En kajaks träskelett färdigbyggt, bara ytan kvar. Clara basade och böjde ribbor på plats.

Rävsten bastutur med badtunna

Efter det fina samarbetet med AnnCharlotte Z i augusti följde vi upp med en tur till Rävsten i oktober. Här var också Håkan Hedtjärn från Borensberg med som ledare. Vi fick en toppenhelg med mycket paddling, badtunna, bastu, gemensam matlagning och middag. Ingenting att klaga på alltså.



Lastning av kajaker.



Fint med varmvatten.

Orienteringskurs i oktober

En ny orienteringskurs arrangerades i oktober-november, med lite andra förutsättningar än på våren eftersom det nu var mörkt och vi tog första tillfället ute i mörkret. Kursen var full, överbokad och bokad, så vi lovade att ge höstens anmälda företrädare till våren-23s kurs. Vi körde samma koncept som

på våren och de entusiastiska deltagarna lärde sig snabbt att bli väldigt säkra på kartan även i svåra skogar.



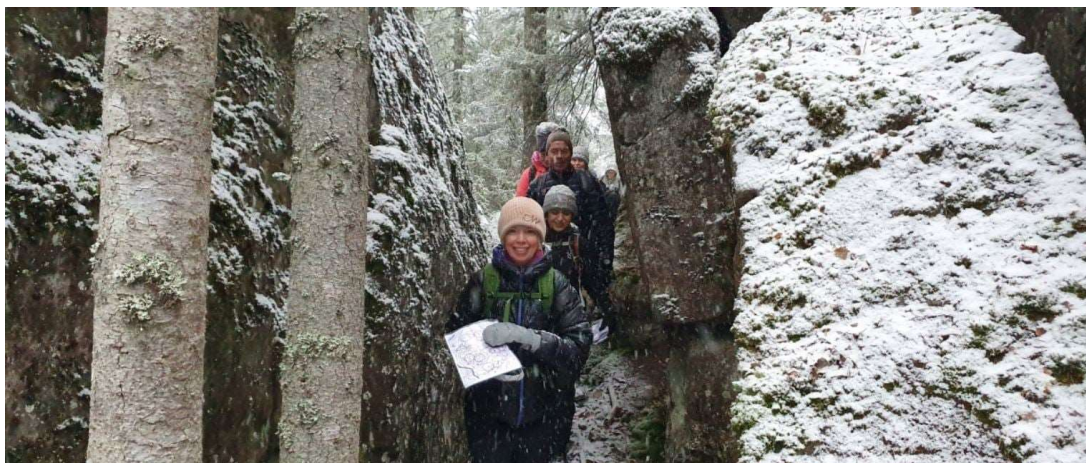
Första tillfället en vardagkväll



Här är vi på Rövarbergets topp, Vallentunas högsta punkt 82 möh.



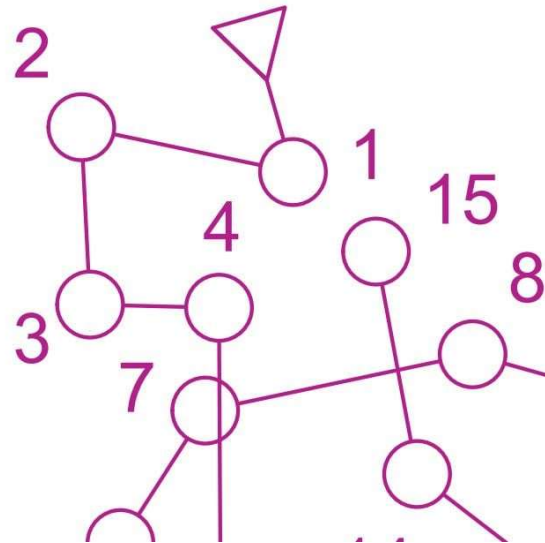
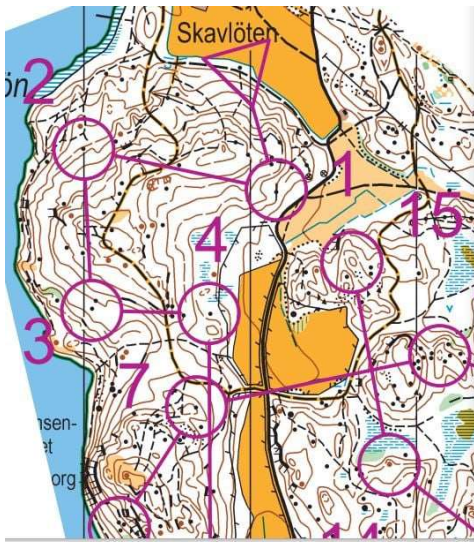
I Komossen utanför Brottby.



Rövarberget, där rövorna höll junfrun fångslad, enligt sägnen.



Typiska orienteringsövningar på Exermans nybörjarkurs. Och eleverna fixar det!



En övningsuppgift som eleverna fick som hemläxa.



Träningsbana på berget vid Nyby i Törnskogen



Välförtjänt lunchpaus



En krafledning

Tältbastutur i Exermanskogen

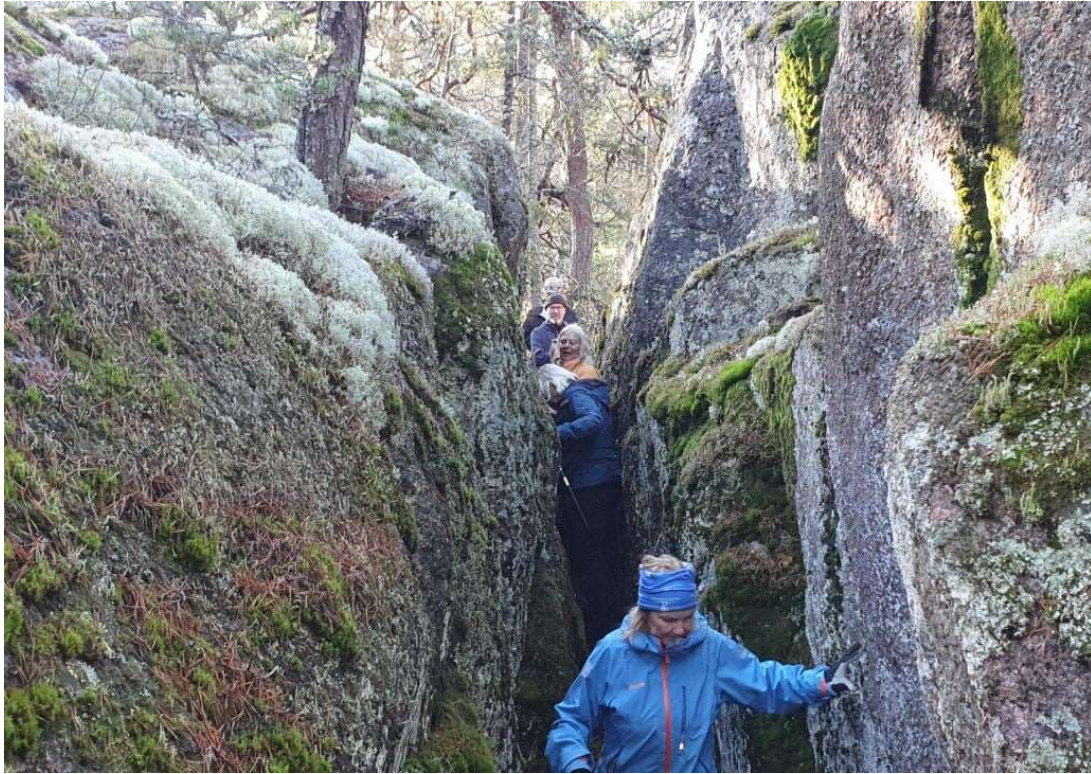
Ett resultat av Regionpaddlingen tidigare var denna gemensamma Exerman/Mälaröarna-tur, där Tomas Jarnehed och Ann Kessler delade ledarskapet. De paddlade medan Mats och Stefan vandrade med gruppen till Tärnans nordstrand där vi med gemensamma ingenjörs krafter byggde en tältbastu för första gången. Den blev ganska bra men inte 100 grader, men tillräckligt varmt för att man skulle vilja bada i sjön, och bastulavarna blev robusta. Denna och liknande turer ska göras om, helt klart. På söndagens vandring hem lämnade vi ryggsäckarna och tog en fin extrasväng i Exermanskogens kuperade terräng.



Kajaker och transportkajaker



Tältbastun fungerade



Exermanskogen



Fina blåbärs- och lingonmarker, och hal mossa då det är blött.

Skidkurs i Åbo-tunneln

För att komma igång i god tid till skidsäsongen körde vi en träningshelg i Skidtunneln i Åbo i november. Det ger perfekta förutsättningar med pålitligt skidföre, en enkel, trevlig och kort resa och så hittade vi bra logi också. Vid en förträff i mörkret en vardagkväll gick vi igenom förberedande teknik- och muskelövningar för att undvika alltför mycket träningsvärk på plats.



Bra balansövningar på ett ben



Förevisning av växel 3 i skejt.



Vilan mellan passen på lördag blev "aktiv vila", dvs en två timmars promenad...



... och kallbad för de hugade.



I skidtunneln var det fina förhållanden, ljust och fint.



Teknikövningar, här kör vi slalom mellan stolparna.



Och skidvallning förstås.