

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

FRILUFTSFRÄMJANDET MÄLARÖARNA



INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET	2
.....	3
VÅRA VERKSAMHETER	3
Våra anläggningar.....	4
Friluftsskolan - Vår barnverksamhet	4
Alpin skidåkning.....	6
Längdskidåkning.....	8
Kajak	8
Swimrun	9
Långfärdsskridsko.....	9
Skridskobanan vid tranholmen.....	10
CYKEL.....	12
Fjäll	12
Grenledare: Agneta Magnusson	12
Eftersom vi inte har några certifierade fjälledare har vi inte haft några fjällturer under året.	12
En ledare håller på med sin certifiering. Ansökan är inskickade till Riksorganisation men är fortfarande inte klar. En annan ledare behöver mer praktik för att bli certifierad	12
Vandring Lågland	12
BYTESMARKNADEN	13
.....	14
VÅRA LEDARE	14
VÅRA MEDLEMMAR.....	15
KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN	15
DEMOKRATI OCH ORGANISATION	15
Styrelsens uppdrag och ansvar.....	16
Styrelsen.....	16
Grenledare	17



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

125 år av äventyr - vårt bidrag till ett bättre Sverige

Under 2017 har Friluftsrämjandet firat 125 år med pompa och ståt – på Friluftsrämjandets vis. Redan 1892 såg vi att man kunde använda friluftsliv som lösning till några av de utmaningar som samhälle stod inför då. Idag, 125 år senare, ser utmaningarna lite annorlunda ut, men lösningen består. Vi behöver fortfarande verka för en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje.

Idag håller stillasittandet, inomhusvistelsen och brist på tid i naturen på att bli en ny folksjukdom. Svenska barn sitter stilla nio timmar per dag – de rör sig minst i Norden. Endast 22 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna når den dagliga rekommendationen för rörelse.

Möjlighet till friluftsliv och utevistelse, barn som vuxen, styrs i hög grad av bostadsort och socioekonomisk status. Unga, seniorer, utrikesfödda och boende i tätorter och storstäder kommer mer sällan ut i naturen än inrikesfödda, medelålders och boende i glesbebyggda områden. Samtidigt växer förståelsen för behovet av aktivering, friluftsliv och idrott – hos politiker, myndigheter, media, näringsliv och allmänheten vilket leder till nya möjligheter för Friluftsrämjandet.

Som lokalavdelning är det vi som bidrar till att leverera lösningen på denna samhällsutmaning. Det är vi som ser till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig tillsammans. För det är ju inte bara motionen och den friska luften vi bidrar med. Just "tillsammans" är ju något som är lite nedtonat i samhällsdebatten, men ack så viktigt för att vi ska må bra och vara friska. Genom att göra friluftsliv tillsammans, gör vi en viktig insats inte bara för oss själva, utan för alla som vi delar det med, och alla som blir inspirerande att ta steget själva.

För första gången på mycket länge gjorde vi med tåg en vandringsresa utomlands. 30 Friluftsrämjare åkte till den vackra Gasteindalen i Österrike, där det blev sex fina vandringsdagar i vacker natur och bra väder.

Den 22 september firade vi Mälarearnas 50-årsjubileum med en middag i Ekerö SOK:s stuga. 40 ledare och funktionärer åt inte bara god mat, utan hurrade också för Mälarearnas lokalavdelning och sjöng Friluftsrämjarsånger.

Så genom att vara medlem och deltagare, att vara ledare och skapa aktiviteter, att vara förtroendevald och driva vår lokalavdelning, genom allt vårt engagemang bidrar vi tillsammans till ett bättre Sverige. Tack för ditt bidrag!

Göran Lindwall, Ordförande Friluftsrämjandet Mälarna



VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbund med 95 000 medlemmar och 7000 ideella ledare, varav 1422 medlemmar och 111 aktiva ledare är medlemmar i vår lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla.

Vi arbetar för att behålla och utveckla vår verksamhet utifrån behov och efterfrågan inom Friluftsförbundet, men även baserat på insikter från omvärlden. Våra grenar och de aktiviteter som görs inom varje gren, utgör kärnan i vår verksamhet.

Totalt har vår lokalavdelnings verksamhet på Aktivitetshanteraren skapat 105 aktiviteter och genomfört 12 687 aktivitetstimmar.

Utvärdering av 2019 års mål:

- Vi har inte ökat antalet medlemmar som vi hade som mål utan har ungefär lika många medlemmar som 2018.
- Friluftsförbundsveckan i Ekebyhovsbacken den 30 mars blev inställd på grund av att snön försvann så backen var stängd. Några av Mullegrupperna hade trots det en fin dag i backen med pulkaåkning och korvgrillning.
- Vi hade planerat att ha ett antal aktiviteter vid Ekebyhovs slott när vi har vårt 50-årsjubilerum och samtidigt vår slottshelg. Vi lyckades inte få våra ideellt arbetande ledare att tända på denna idé. Vi hade bara en aktivitet i slottsparken som var att prova på
- Vi har inte varit med i Ekerö centrum när det är Centrumdagar
- Vi välkomnade för våra nya medlemmar genom att skicka ut välkomstmejl
- Vi verkar för att våra befintliga medlemmar stannar kvar i föreningen genom att ha många äventyr och informera om dem genom medlemsutskick

VÅRA ANLÄGGNINGAR

Vi har fyra hus och en flytbrygga vid Tranholmen som vi använder huvudsakligen för kajaker på sommaren och vår skridskobana på vintern.

Vi har två vindskydd på Jungfrusundsåsen som vi underhåller.

Vi har en Naturstig på Jungfrusundsåsen som börjar och slutar vid Ekebyhovsslott. Denna Naturstig har vi inte underhållit på några år.

Vi sköter Ekeröleden åt kommunen.

FRILUFTSSKOLAN - VÅR BARNVERKSAMHET

Friluftsäventyr är Friluftsfrämjandets barnverksamhet och består av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år. Verksamheten i Familjemulle och Äventyrliga familjen ingår också i Friluftsäventyr.

Friluftsfrämjandet har ca 34 000 barnmedlemmar varav 107 barn finns i vår lokalavdelning. Friluftsfrämjandet har en viktig uppgift att erbjuda barn- och ungdomar meningsfulla aktiviteter. Genom att hjälpa unga att upptäcka glädjen av att vistas i naturen kan vi skapa ett starkt förhållande till natur och friluftsliv. Vi ser också att våra aktiviteter är en viktig inkörsport till ett livslångt medlemskap och engagemang för naturen och friluftslivet. Vi möter barn och ungdomar både på fritiden, i fritidsverksamhet och i skolan/förskolan.

Verksamheten har haft ca. 107 barn under våren och ca 100 under hösten. Det var 39 ledare och hjälpledare under vt. och 33 st. under ht. som skötte aktiviteterna. Stort tack till alla!

Verksamheten har som vanligt handlat om att vara ut i naturen för att lära, upptäcka och ha skoj. Vi har bl.a. vandrat, eldat, klättrat, tältat, paddlat, kollat svampar, lekt med kottar och cyklat.

“Spindelgruppen” fungerar som grenledare för Friluftsskolan och hanterar strategisk planering, kölistor, utbildning, ekonomin m.m. Spindelgruppen bestod under 2019 av Cecilia Toding (ansvarig för informationsmöten med föräldrar), Jan Nordin (grenkassör), Sofia Basil (ansvarig för spindelgruppsmöten), Linda Hellblom (köansvarig), Maria Johansson (kö- och utbildningsansvarig).

Under året har 3 ledare gått grundutbildning (Skogsmulle och skogens värld) och 2 ledare gick påbyggnadsutbildning (Vildmarksäventyr), 1 ledare tog grönt kort klättring och 2 ledare gick karta och kompass.

Det hölls två informationsmöten för föräldrar med barn i “kölistan”, ett i februari och ett i oktober.

Den november anordnades ett öppet familjemulle äventyr - en reflexvandring med korvgrillning, som var öppet för alla, dvs. både medlemmar och icke-medlemmar.

Grupper under vårterminen 2019

Totalt 10 grupper, varav 4 knyttegrupper, 3 Mullegrupper, 1 strövargrupp, 1 frilufsargrupp och 1 TVM grupp. Två strövargrupper har lagts ned sedan HT-18. En ny knyttegrupp startades upp.

Totalt: 60 träffar, 107 barn/ungdomar (54 ledarbarn), 39 ledare, 2620 aktivitetstimmar

Knytte:

Grupp "Malin", Ekerö, 12 barn, 8 träffar, 118 (211) aktivitetstimmar. 5 LB. NY GRUPP

Ledare: Malin Kalen, Ida Bolin, Anna von Scheele, Anders Daréus

Grupp "Rickard", Ekerö, 10 barn, 6 träffar, 56 (80) aktivitetstimmar. 3 LB.

Ledare: Rickard Cedergren, Hedvig Wallander, Per Lidman

Grupp "Arne", Ekerö, 11 barn, 10 träffar, 170 (380) aktivitetstimmar. 4 LB

Ledare: Arne Liljemark, Mattias Hellström, Pontus Grensman, Annika Engström

Grupp "Charlotta", Ekerö: 15 barn, 6 träffar, 96 (188) aktivitetstimmar. 7 LB

Ledare: Charlotta Norell, Mari Stork, Moa Lidman, Ammi Boberg

Mulle:

Grupp "Miia", Ekerö: 11 barn, 6 träffar och 308 (604) aktivitetstimmar. 6 LB

Ledare: Miia Borg, Anna Warensjö Wiksell, Alexandra Pennhag, Mikael Löfgren, Camilla Gustavsson

Grupp "Peter", Ekerö: 15 barn, 8 träffar och 212 (332) aktivitetstimmar. 9 LB

Ledare: Peter Svahn, Jenny Häggkvist, Johan Enoksson, Pia Skogsberg

Grupp "Maria", Ekerö: 14 barn, 7 träffar, 140 (302) aktivitetstimmar. 7 LB

Ledare: Maria Johansson, Linda Hellblom, Joakim Stork, Erica Daréus, Fredrik Lagergren, Sandra Thunander

Strövare:

Grupp "Linda", Stenhamra: 12 barn, 4 träffar, 271 (396) aktivitetstimmar. 8 LB

Ledare: Linda Svensson, Mikael Borg, Johan Petterson, Rikard Wiksell, Charlotte Hybinette

Frilufsare:

Grupp "Spindlarna": 7 barn, 5 träffar, 108 (181) aktivitetstimmar. 4 LB

Ledare: Therese Rosén, Monica Barnard, Per Åhrén, Cecilia Toding

TVM:

En grupp men ingen statistik tillgänglig

Grupper under höstterminen 2019

Totalt 10 grupper, varav 2 knyttegrupper, 5 Mullegrupper, 1 strövargrupp, 2 frilufsargrupper och 1 TVM grupp.

Totalt: 50 träffar, 99 barn/ungdomar (48 ledarbarn), 34 ledare, 1801 aktivitetstimmar.

Knytte:

Grupp "Malin", Ekerö, 12 barn, 8 träffar, 118 (211) aktivitetstimmar. 5 LB.

Ledare: Malin Kalen, Ida Bolin, Anna von Scheele, Anders Daréus

Grupp "Charlotta", Ekerö: 15 barn, 8 träffar, 107 (176) aktivitetstimmar. 9 LB

Ledare: Charlotta Norell, Mari Stork, Ammi Boberg

Mulle:

Grupp "Arne", Ekerö, 11 barn, 9 träffar, 194 (340) aktivitetstimmar. 4 LB

Ledare: Arne Liljemark, Mattias Hellström, Pontus Grensman, Annika Engström

Grupp "Richard", Ekerö, 9 barn, 4 träffar, 44 (87) aktivitetstimmar. 5 LB

Ledare: Rickard Cedergren, Hedvig Wallander, Hanna Marie Wallnäs

Grupp "Peter", Ekerö: 15 barn, 8 träffar och 208 (316) aktivitetstimmar. 7LB

Ledare: Peter Svahn, Jenny Häggkvist, Johan Enoksson, Pia Skogsberg

Grupp "Maria", Ekerö: 13 barn, 7 träffar, 136 (180) aktivitetstimmar. 7 LB

Ledare: Maria Johansson, Linda Hellblom, Joakim Stork, Erica Daréus, Fredrik Lagergren, Sandra Thunander

Strövare:

Grupp "Miia", Ekerö: 13 barn, 6 träffar och 151 (260) aktivitetstimmar. 6 LB

Ledare: Miia Borg, Anna Warensjö Wiksell, Alexandra Pennhag, Mikael Löfgren, Camilla Gustavsson

Frilufsare:

Grupp "Linda", Stenhamra: 12 barn, 4 träffar, 157 (225) aktivitetstimmar. 8 LB

Ledare: Linda Svensson, Mikael Borg, Johan Petterson, Rikard Wiksell, Charlotte Hybinette

Grupp "Spindlarna": Ingen aktivitet under hösten

Ledare: Therese Rosén, Monica Barnard, Per Åhrén, Cecilia Toding, Anna Elinghem

TVM:

En grupp men ingen statistik tillgänglig

*) LB = Ledarbarn

Totalt har vår lokalavdelnings barnverksamhet skapat 3701 aktivitetstimmar.

ALPIN SKIDÅKNING

Friluftsförbundets historia bygger till stor del på skidåkning. Grunden i snöverksamheten är skidskolan i hemmabacken. Lokalavdelningen har ett stort tryck på verksamheten där platserna till skidskolan snabbt blir bokade. Ca 10 000 barn går i Friluftsförbundets skidskola, varav 160 barn i vår lokalavdelning. Genom Freeskiers har skidverksamheten breddats till barn och ungdomar mellan 8–15 år.

Snöverksamheten omfattar också verksamhet i våra ca 25 egna anläggningar, resor med olika teman till skidanläggningarna i fjällen, Norge och alperna.

Grenledare: Johan Enoksson, Kim Wibeck, Sophia Kniberg.

Mälaröarnas alpina skidskola bedriver skidverksamhet för alpin utförsåkning på skidor och snowboard. Vi riktar främst in oss mot barn och ungdomar. Vi bedriver även kurser i fjällen för vuxna deltagare.

Under januari och februari 2019 utfördes helgskidskola under 4 st lördagar för drygt 160 elever. Dessa är indelade i flera olika nivåer och åldersgrupper, ca 650 elevtimmar.

Freeskiers riktar sig till goda och avancerade skidåkare i åldern 9 - 12 som vill träna på en vardagkväll. Freeskiers träffades vid 8 tillfällen en gång i veckan under säsongen 2019. Fokus har från deltagarna varit på park och hopp. Gästinstruktörer med specialkompetens har bjudits in för att boosta ungdomarna med sin kompetens inom hopp och park. Där har 7 barn deltagit, 84 elevtimmar.

Snowboardskola har genomförts på fyra vardagkvällar under jan-feb med 8 elever, 32 elevtimmar.

Har arrangerat en dagresa till Romme, i första hand för Freeskiers med anhöriga men det blev platser över till fler familjer från Mälaröarnas LA. Totalt ca 40st barn och vuxna deltog.

Ledare från Mälaröarnas lokalavdelning har arrangerat kurs i fjällen för 20 vuxna deltagare (lössnöhelg med topptur), totalt 400 deltagartimmar plus 80 ledartimmar.

Vi har även rapporterat in vår statistik via äventyr på FF:S äventyrshanterare på webben.

Verksamma ledare för skidskolan under 2019

1. Johan Enoksson, Grenledare
2. Kim Wibeck, Grenledare
3. Sophia Kniberg, Grenledare
4. Anna Nehlmark
5. Catharina Fjelkner
6. Daniel Heikenberg
7. Edith Rosén
8. Einar Hestmann
9. Elise Vera JR
10. Emma Lindfelt
11. Hannes Sallstedt
12. Jens Ohlsson
13. Johannes Evers Gester
14. Karin Sigge
15. Malin Sandell
16. Marcus Ahl
17. Maria Jansson
18. Nisse Gejer
19. Pelle Lennartzon
20. Tova Nyström
21. Vera Fjelkner

Innehåll

Fokus på barngrupper mellan 5 och 11 år. Vi har haft 7 olika nivåer i helgskidskolan. Dessa har tydliga utbildningsmål.

Vi har en fortsatt stor omsättning på ledare. Vilket medfört att vi alla ledare fick jobba extra hårt för att få ihop en kvalitativ skidskola. Rekryteringen gick lite trögt, men vi jobbade på det under året. Vilket resulterade att vi hade knutit till oss fler skidlärare under hösten.

Kvalitet

Ambitionen är att hålla en hög kvalitet och till det behövs en bra bas med erfarna och utbildade ledare.

Vi kör Friluftsförbundet skidskola på lördagar för att inte krocka med backens entreprenör som kör sin skidskola på söndagar. Vi har en ökad kontakt med skidledarna under skidskolans gång via mejl och ledarvård i form av sammankomster med mat och utbildning/träningsClinics. Vi var med på regionens upptaktsresa i december med ett par deltagare från lokalavdelningen, samt några som gick kurs samtidigt.

Ledarutbildning

Ambitionen hos den Alpina skidskolan är att samtliga ledare som vill skall ha möjlighet att vidareutbilda sig för att vi skall kunna hålla en hög kvalitet i skidskolan. Vi har tillgång till alpina utbildningsteam som håller skidlärarkurser, vanligen en vecka. Dessa är uppskattade för vidare utbildning och egen kompetenshöjning. Ledarna subventioneras med del av kursavgiften.

Ledarna ska vara uppdaterade och välutbildade!

Att ledarna känner att de själva utvecklar sig i sin roll är också väsentligt för att bygga upp en stabil instruktörsbas med flera entusiastiska och kunniga instruktörer.

Grenledarfortbildning, certifieringar och grenledarrådet.

Via grenledarrådet försöker vi samordna och synkronisera så att vi har liknande upplägg sinsemellan

Friluftsförbundets skidskolor i regionen vad gäller t.ex. pris och gruppindelningar. Harmoniseringen mellan

Friluftsförbundets skidskolor i regionen planeras fortgå. Freeskiers har även startat ett samarbete mellan Lokalavdelningarna i region Mälardalens Grenledarråd är ett forum för att dryfta såväl små som stora frågor, och har även grenledarfortbildning en gång om året inför säsongstarten.

Riks och region ställer krav på certifieringar för att vi ska kunna bibehålla vår höga nivå på skidskolan och ledarnas fortbildning genom certifieringar, som numera är en del av kursplanen. Vi har två godkända certifierare i lokalavdelningen. Under året har ett par ledare genomfört certifieringar på olika nivåer.

Främjardag i backen

Aktiviteten "Friluftsförbundsdag i Ekebyhovsbacken", där flera olika verksamheter sammanstrålar i skidbacken, ströks pga snöbrist.

LÄNGDSKIDÅKNING

Friluftsförbundets historia bygger till stor del på skidåkning. Längdskidåkning är en träningsgren/träningsform som har ökat i deltagare de senaste åren. Längdskidåkning är populärt, oavsett om det är för att bara vistas i naturen, röra på sig eller om man vill träna för att prestera. Inom Friluftsförbundet är längdskidåkning den sjätte mest efterfrågade aktiviteten med ett intresseantal på över 13 000 medlemmar. I

Under 2018 har våra viktigaste aktiviteter inom längdskidåkning varit att anordna två skidresor till Orsa Grönklitt i januari. Den ena resa var från torsdag kväll till söndag kväll och den andra från söndag morgon till torsdag kväll.

Totalt har vår lokalavdelnings längdskidåknings-verksamhet skapat 1608 aktivitetstimmar.

KAJAK

Kajak har idag 13 881 intresserade medlemmar och står för 20 % av de inlagda aktiviteterna det senaste året. Verksamheten har en stark ställning i Friluftsförbundet, framförallt i Mälardalen och på västkusten.

Grenledare: Mats Ellström

Kajakverksamheten på Mälaren har som huvudinriktning att lättillgängligt erbjuda möjligheter, att såväl prova på och upptäcka paddling, som att utveckla paddlingserfarenhet. Vi erbjuder allt från nybörjararrangemang till avancerade övernattningssturer där både god paddel- och friluftsvana är ett krav. Säsongen är upplagd så att man successivt kan öka sina färdigheter från nybörjarnivå och uppåt. Våra kvällspaddlingar på tisdagar, där även prova-på för nybörjare ordnas i början av säsongen, utgör en viktig grund för att nå ut till nya intresserade deltagare.

Form och volym

Vi har under 2019 liksom de senaste åren haft en omfattande verksamhet. Volymen har varit något mindre än 2018 beroende på att sommaren inte varit lika varmt.

Innehåll/Kvalitet

Årets säsong har liksom tidigare år varit varierad och omfångsrik. Ledargänget är väl inarbetat och har och nya ledare har tillkommit. Den varma sommaren gjorde att det var många deltagare och stor uthyrning. Det slet både på ledare och materiel.

Förutom tisdagspaddlingarna och torsdagskvällar, då medlemmar kunde paddla på egen hand, har ytterligare några kvällspaddlingar med tema genomförts. Därtill har programmet omfattat ett några dagsturer och ungefär ett halvdussin helg- eller flerdagsturer.

Ledarutbildning

Egna ledarpaddlingar är viktiga för ledargruppens sammanhållning och erfarenhetsutbyte. Kajakgrenen brukar ordna sådana vår och/eller höst. På regionens ledarpaddling under vårens deltog flera av våra ledare. Ledare inom regionen träffades, diskuterade ledarskap och tog del av det som varit och är aktuellt inom kajakverksamhet i regionen. På vår egen höst-ledarpaddling deltog 12 ledare. Den ledarpaddlingen var ett samarrangemang med Stockholms kajaksektion.

Övrigt

Nya paddlar, kapell och flottörer införskaffades. En gammal kajak såldes. Vi har idag en god ledarförsörjning och en fin kajakflotta, som vi aktivt förnyar efter hand för att fortsatt kunna hålla god klass på våra paddlingar

SWIMRUN

Swimrun i Friluftsrämjandet Mälardöarna LA är Sveriges första gren. Det är även den första organiserade friluftsverksamheten överhuvudtaget i Swimrun. Swimrunmotion som begrepp myntades första gången 2014 på Ekerö.

Grenledare: Magnus Karnefors

Året som varit bestod i måndagssamlingar med 3 - 12 deltagare. En del har deltagit partiellt genom att tex enbart ligga och simma i fjärden. Det har varit ett lyckosamt koncept då man passerar varandra flera gånger. Verksamheten har prioriterat kontinuiteten och därför inte ordnat egna events..

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Långfärdsskridsko har funnits länge i organisationen. 13 713 medlemmar är intresserade av långfärdsskridskoäventyr vilket ger grenen stor potential.

Grenledare: Margareta Thorhagen

Långfärdsskridskoverksamheten erbjuder medlemmar och andra intresserade skridskoåkning på sjöis i vårt närområde och när det finns tillfällen även på alternativa sjöar och i skärgården. Erbjuder skridskokurs som

innehåller både teori och praktik. Fortsätta samarbetet med Västerorts lokalavdelning under namnet Västerskrinnarna (FFVSK).

Form och volym

Under 2019 rapporterades 15 turer fördelade på grupp III, IV, V isspaning och annan. Antalet deltagare på turerna var totalt 120 st som åkt 453 km

- Skridskoåret inleddes den 20 januari med tur på Långtarmen
- Den 2 februari genomfördes evenemanget "Skridskodag" vid Tranholmen. Många ledare var med och hjälpte till på stationerna skridskoslipning, åkteknik, att åka i grupp, genomgång av säkerhetsutrustning, information om våra turer och försäljning av skridskor som fanns kvar efter bytardagar. Café Tranan var också öppet. Vi uppskattade till att 260 personer hade kommit och gått där under dagen.
- Två ledare var på ett företag och föreläste om Isvett.
- Två ledarmöten för ledarna i Västerskrinnarna den 2/4 avslutning för säsongen 2018/2019 och den 23/10 upptakt inför säsongen 2019/2020
- Säsongens sista tur blev på Hilleshög/Väntholmsviken den 20/3.

Innehåll och kvalitet

Kvällen innan en turdag finns alla uppgifter om turen tillgängliga för medlemmar och övriga på www.skridsko.net. Där finns också möjlighet att anmäla sig till en tur.

Alla turer åktes på sötvattenis. Turer har det varit på Långtarmen, Vallentunasjön, Orången, Hilleshög/Igelviken, Hovgårdsfjärden, Väntholmsviken. Alla turer rapporteras på www.skridsko.net. Samma dag som en tur rapporterats kan den läsas av alla som har behörighet till www.skridsko.net. Sju dagar efter turdatum finns det möjlighet för övriga att läsa om våra turer. I alla färdrapporter finns både bilder och färdspår inlagt.

Ledare under året: Margareta Thorhagen, Dag Wigle, Gösta Norrgård, C-G Franzén, Göran Lindgren, Monika Wedengren, Therese Rosén, Jan Nordin, Per-Erik Olsson, Pär Sörme, Johan Swedbrink, Anna af Ugglas, Niklas Hagdahl.

Övrigt

- Två ledare har deltagit i skridskomöte på regionen
- Vi har fortsatt vårt samarbete med skridskoledarna i Västerorts lokalavdelning
- Turerna utlystes på www.skridsko.net/ffvsk.

SKRIDSKOBANAN VID TRANHOLMEN

Grenledare: Gösta Norrgård

17:e säsongen sedan starten 2003.

Öppethållande

Skridskobanan öppnades onsdag den 23 januari och hölls öppen till och med lördag den 2 mars, då den stängdes på grund av att mildvädret gjort isen olämplig för säker skridskobaneverksamhet. Under denna period var banan stängd 14 dagar på grund av is och väderproblem.

Banan har varit öppen 25 dagar (2018 - 41 dagar), varav 16 lördag – söndagar. Sammantaget har det varit den fjärde sämsta säsongen sedan starten pga den ovanligt milda vintern med omväxlande plus och minusgrader.

Statistik: 2019 – 25 dagar, 2018 – 41, 2017 – 56, 2016 – 48, 2015 – 0, 2014 – 19, 2013 – 82, 2012 – 44, 2011 – 87, 2010 – 69, 2009 – 69, 2008 – 0, 2007 – 40, 2006 – 76, 2005 – 37, 2004 – 64. 2003 – ingen statistik.

Banornas längd och sträckning har varierat beroende på istjocklek och väder. Den första banan för säsongen var 1,6 km. Banan förlängdes senare med en slinga på 1 km ner mot Närlundabadet. Vi lyckades inte dra någon bana till Busviken pga snö- och isförhållanden. Vi hade denna säsong inga problem med cirkulationspumpar vid bryggor. Ett separat åkområde för barn har funnits hela säsongen.

Under helgerna har det varit stor tillströmning av skridskoåkare i ALLA åldrar, med ett dominerande inslag av barnfamiljer. Även scout- och friluftsfrämjargrupper. Under veckorna har banan, av naturliga orsaker, främst utnyttjats av vardagslediga vuxna.

Aktiviteter

Utöver "normalt" öppethållande för allmänhetens åkning har banan använts för:

Skridskodag lördag 2 februari i Friluftsfrämjandets regi:

Årets skridskodag genomfördes i fint vinterväder med många deltagare med band annat.

- Genomgång av säkerhetsutrustning för långfärdsskridskoåkare.
- Teknikträning för långfärdsskridskoåkare

"Friluftsdagar" för skola och fritids"

Vi har igen uppföljning på antalet skolor och barn som besöker banan. De skolor vi sett vid banan i år är Ekebyhovsskolan 300, Sundby skola 30 och Uppgårdsskolan 30 elever och lärare. Fler var på gång men kunde inte komma på grund av att vi på grund av vädret tvingats stänga banan under 14 dagar.

Arbetsinsats

För öppethållande har under vintern krävts totalt ca 210 arbetstimmar. I förhållande till det korta öppethållandet en arbetsintensiv säsong pga av det växlande vädret.

Friluftsfrämjandet arbetar med issäkerhet, bansträckning, banskötsel och plogning. Kommunens Belostraktor, Fyrhjuling, Snöslunga och ishyvel har använts i arbetet med banan. Ishyveln har bidragit till isens fina kvalitet. Tyvärr drabbades vi i slutet av säsongen av ett "totalhaveri" på Belostraktorn. Den har inte bedömts vara möjlig att reparera på grund av brist på reservdelar och kostnaden för reparation även om reservdelar kunnat skaffas. Inför kommande säsong står vi därför med en halverad plogningsresurs.

Parkeringsytorna har plogats vid ett tillfälle av Spånga Mälare LBC.

Kafé Tranan

Ansvarig för att hålla igång kaféet med inköp, planering och administration av personalen har varit Gunilla Hammarlund med hjälp av Leif.

På grund av den korta skridskobanesäsongen kunde kaféet endast hålla öppet 3 dagar. Bemannades av 12 frivilliga.

Denna verksamhet förgyller söndagarna vid Tranholmen och ökar skridskobanans attraktionskraft som mötesplats för stora och små skridskoåkare.

Övrigt

Osäkerheten om formerna för den framtida driften av skridskobanan kvarstår. Till detta kommer nu den havererade Belosmaskinen.

Diskussioner med kommunen om möjliga lösningar och samarbetsformer genomfördes hösten 2019 med resultat att en extern entreprenör kommer att anlitas för "grovplogning" av isen och parkeringsytor som komplement till våra ideella resurser under säsongen 2020.

CYKEL

Antalet cyklister har ökat stadigt under många år

Grenledare: Göran Lindwall.

Under 2019 har det inte varit någon aktivitet i denna gren.

FJÄLL

Friluftsfrämjandets fjällverksamhet är som störst under sommaren med fjällvandringar. Den består även av fjällturer på skidor vintertid och andra verksamheter som ibland använder fjällen som arena. På grund av förändrade krav från omvärlden har Friluftsfrämjandet under 2017 övergått till en anpassning efter Fjällsäkerhetsrådets grundläggande norm för fjälledare.

Grenledare: Agneta Magnusson

Eftersom vi inte har några certifierade fjälledare har vi inte haft några fjällturer under året.

En ledare håller på med sin certifiering. Ansökan är inskickade till Riksorganisation men är fortfarande inte klar. En annan ledare behöver mer praktik för att bli certifierad

VANDRING LÅGLAND

Vandring lågland är en vardags- och helgverksamhet, oftast dagsturer men också med övernattnig. Vandringsgrenen erbjuder otaliga variationer på inriktningar och teman såsom: barnvagnsvandring, vandring med meditation, veckodagsvandringar etc. I vår Lokalavdelning har vi stort intresse för vandring.

Grenledare: Egon Edwinsson

Vandringsverksamheten på Mäläröarna har som huvudinriktning att erbjuda vandring i hemmaterrängen och vandringsresor i Sverige och övriga Europa. Kärnan i verksamheten är halvdagsvandringar på torsdagar där vi i första hand vänder oss till vardagslediga. Dessutom har vi ett antal heldags- och flerdagsvandringar och vi erbjuder också några vandringsresor till utlandet

Vi har under 2019 har vi haft 22 halvdagsvandringar på torsdagar, glädjande nog har det blivit fler som kommer på vandringarna. När det inte är några utannonserade torsdagsvandringar har vi varje torsdag under hela året lite mer informella vandringar. Vi har haft lika många heldagsvandringar som tidigare år och också två svampvandringar.

Vi har också haft två veckolånga vandringsresor utomlands. En av dessa var en resa med tåg till Gasteindalen i Österrike, Denna resa väckte mycket uppmärksamhet på sociala medier och det blev också en kort artikel i Friluftsfrämjandet tidning Friluftsliv. En av våra ledare har varit med som ledare på två av regionen anordnade vandringsresor: En gick till Småländska nationalparker och den andra till okända nationalparker i norr.

Årets säsong har liksom tidigare år varit varierad och omfångsrik. Vi har ett väl inarbetat ledargäng.

Inte någon ledare har genomgått någon grundutbildning däremot har några ledare gått vidareutbildningar.

BYTESMARKNADEN

Grenledare Linda Hellblom

En mycket lyckad och uppskattad bytesmarknad för vinterutrustning och vinterkläder genomfördes den 24 november på Tappströmsskolan. Planering och förberedande arbete stod Linda Hellblom, Louise Sörme, Gösta Norrgård, Monika Wedengren och Pär Sörme för.

Denna gång genomfördes bytesmarknaden med resurser endast från Friluftsfrämjandet, Mäläröarnas Alpina Skidklubb (MASK) som varit med tidigare år hade inte möjlighet att delta. Under dagen var det 26 funktionärer som tillsammans hjälptes åt att genomföra bytesmarknaden. Två av dessa ansvarade för kaféet.

Under dagen så var det 148 personer som fick saker sålda och 1 060 prylar bytte ägare. Omsättningen var något lägre jämfört med tidigare år, vilken kanske kan förklaras av att ingen bytesmarknad genomfördes förra året vilket kan ha lett till att vi tappat några trogna säljare/köpare.

Reklam för bytesmarknaden gjordes i sociala medier (olika grupper på Facebook), reklamblad på bilar och i brevlådor, annonser i evenemangskalendrar i tidning och på nätet, reklamaffischer på anslagstavlor.

Nytt för i år var även att betalning endast gjordes genom Swish (även i kaféet), vilket fungerade bra.



VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Varje år utbildar Friluftsrämjandet flera hundra ledare till våra olika verksamheter. Vi stöttar det viktiga jobb som de gör, ge dem möjlighet att utvecklas och uppmuntra dem stanna i organisationen.

Föreningens sammansättning av ledare och medlemmar speglar inte samhället 2018. Vi har därmed en mångfaldsutmaning. Utmaningen är störst när det gäller etnisk och kulturell mångfald, samt att alltför få barn fortsätter som ungdomar i organisationen. Vi vill underlätta nyrekrytering av både ledare, kursledare och förtroendevalda.

Friluftsakademin har ett ansvar i att säkerställa lokalavdelningarnas försörjning av ledare och förtroendevalda, genom kvalitativa utbildningar inom ramen för våra utbildningsplaner. Utbildningarna genomförs av våra kursledare med ledning och stöd av samordningsgrupper, utbildningsteam och tjänstemän på nationell och regional nivå.

Vi är totalt 111 ledare.



VÅRA MEDLEMMAR

För att verka i enlighet med vårt ändamål, behöver vi en hållbar och stark medlemstillväxt. Friluftsförbundet arbetar för att öka antalet medlemmar – dels genom nya medlemmar, men framförallt att få befintliga medlemmar att stanna kvar hos oss. Det gör vi genom att göra medlemskapet attraktivt – aktivera dem med både äventyr, kunskap och inspiration över hela året. Vi strävar mot världens bästa friluftsanslagställen levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsförbundet har vänt medlemsutvecklingstrenden till tillväxt de senaste tre åren. Detta är särskilt viktigt efter den nedgång som föreningen befunnit sig i under en längre tid. Tillväxten är en spegling av den intensiva utvecklingsfas som organisationen är inne i. Medlemsiffran 2019 är den högsta sedan 2007.

Vi har 1422 medlemmar i vår lokalavdelning.

KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

För att underlätta vår möjlighet att arbeta för vårt ändamål behöver Friluftsförbundet och vår lokalavdelning vara välkända i samhället, och då kända för vår verksamhet och värderingar. Det gör vi genom att arbeta i enlighet med vår varumärkesplattform – Blå boken, vår grafiska manual, vår uppförandekod och Friluftsförbundet.se – vårt gemensamma fönster mot samhället. Vi kommunicerar i följande kanaler:

www.friluftsförbundet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/malardalen/

Vår lokalavdelning hade under året 105 äventyr på Äventyrshanteraren på Friluftsförbundet.se. Genom våra totalt 12 687 antal aktivitetstimmar på Äventyrshanteraren har vi bidragit till att göra vår verksamhet mer känd lokalt och Friluftsförbundet som helhet mer attraktivt.

Insikten om friluftslivets betydelse för såväl människors hälsa och välbefinnande, som för stimulans av miljömedvetenhet har ökat. Därför måste friluftslivets intressen väga tungt i samhällets planering och verksamhet. Naturen är den miljö där huvuddelen av vår verksamhet bedrivs. Allemansrätten är en förutsättning för att vi, genom friluftslivet ska kunna bidra till folkhälsa och livsglädje. Den är också avgörande när det gäller allas tillgänglighet till naturen.

Under 2019 har våra viktigaste aktiviteter för att bevara vår lokala friluftsmiljö varit att bevaka vad kommunen har för planer när det gäller byggnation i första hand vid och på Jungfrusundsåsen och vad som händer med att göra Jungfrusundsåsen till naturreservat.

DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Friluftsförbundet är en ideell organisation och vi bygger vår verksamhet på demokratiska principer. Vår organisationsstruktur Riks/Region/Lokalavdelning styrs av gemensamma stadgar. Som enskild medlem kan man vara med och påverka i både mikro- och makroperspektivet genom vår modell för representativ demokrati.

Friluftsförbundets verksamhet leds av styrelsen och generalsekreteraren i enlighet med organisationens stadgar, beslut tagna på stämmor, gällande strategiska riktningsskildokument och andra styrdokument. Vår lokalavdelning leds av styrelsen.

Vi har 7 ledamöter och 3 suppleanter i styrelsen varav inte någon är ung/a representant/er. Under året har vi genomfört 10 styrelsemöten.

Årsmötet hölls den 7 mars på Träkvistagården på Ekerö och besöktes av 26 röstberättigade medlemmar.

STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

Vår Lokalavdelnings styrelse ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen uppfylls långsiktigt. Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftsförbundets stadgar och styrelsens arbetsordning.

STYRELSEN

Ordförande	Göran Lindwall
Vice ordförande	Therese Rosén
Kassör	Johan Enoksson
Sekreterare	Louise Sörme
Ledamot	Kim Widbeck Jytte Grundberg Ursula Belding
Suppleant	Henrik Dider Maria Johansson Susan Renman

GRENLEDARE

Friluftsskolan - Vår barnverksamhet	Cecilia Toding
	Linda Hellbom
	Maria Johansson
	Sofia Bassill
Kajak	Mats Ellström
SwimRun	Magnus Karnefors
Skridskor	Margareta Thorhagen
Vandring	Egon Edwinsson
Svampvandring	Gunnar Thorsell
Fjäll	Agneta Magnusson
Snö Alpinski skola	Kim Wibeck
	Johan Enoksson
	Sophia Kniberg
Cykel	Göran Lindwall



TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får du en möjlighet att komma ut i naturen, speciellt dem som annars inte hittar dit. Du är med och stärker förutsättningarna för en tillgänglig friluftsmiljö för alla. Som medlem får du också tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter, attraktiva medlemsförmåner samt Magasin Friluftsliv fyra gånger per år. Försäkring ingår i alla aktiviteter och du har möjlighet att vidareutvecklas genom att bli ledare i organisationen.

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.



Friluftsrämmandet har 90-konto: plusgiro 900176-9.
Tack för din gåva – den gör stor skillnad.

