

FRILUFTS – AKTUELLT



Märsta-Sigtuna
Nummer 2 2017



Våra två Strövargrupper på paddeläventyr i Fjällnora

Innehåll

ATT GÖRA.....	3
AKTIVITETSGUIDE - 2017.....	3
RAPPORTER.....	5
MTB fick en fin start – TROTS vädret	5
Vedkörning är ett festligt inslag	6
Sommarfest i Embarsboda.....	7
Embarsboda – en sommarprydnad	9
Tältövernattning i Fjällnora med båda Strövargrupperna, juni 2017	10
Sommarrapport från MTB.....	14
En magisk försommarnatt	15
Fin fjällvecka i Edsåsdalen 30 juli-5 augusti 2017.....	16
Jag vill också upp!!!	19
Embarsbodas primus motor, Sven-Olof Lööwf, vårnjuter med söndagsvärden Ulla Bergvall	20
REGION/RIKS.....	21
Innehållsrik ledarvecka i Idre	21
Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017	23
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017	24

ATT GÖRA

AKTIVITETSGUIDE - 2017

30/8	17.00	Stavgångspremiär. Mot Runsa fornborg. Vi startar vid brand- övningsområdet i Rosersberg. Tag med fika.
3/9	11.00	Embarsboda öppnar för höstsäsongen
5/9	18.30	MTB från Embarsboda, Läs mer o anmäl på hemsidan
6/9	17.00	Stavgång till Västerängsudd. Start Stenladugården Steninge.
12/9	18.00	MTB från Rosersbergs slott. Läs mer o anmäl på hemsidan
13/9	17.00	Stavgång Hällsbospåret, Sigtuna. Start Hällsbostugan.
16-17/9		Kajak Bastupaddling. Fulltecknad!
17/9	11.00	Äventyrsdag för alla vid Embarsboda
19/9	18.00	MTB från Embarsboda. Läs mer o anmäl på hemsidan
20/9	17.00	Stavgång Broby Backa. Start Måby vattenpark. Parkering bortom Östra Bangatan, till höger vid vattenparken.
26/9	18.00	MTB Embarsboda. Ingen föranmälan
27/9	17.00	Stavgång Sköndalsskogen. Start Ishallen
3/10	18.00	MTB avslutning Embarsboda. Läs mer o anmäl på hemsidan
4/10	17.00	Stavgång Frejgården, Valsta. Efteråt fika. 20 kr.
14/10	18.00	Kajak Under Vintergatan. Läs mer o anmäl på hemsidan

Hemsida <http://www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna>

TIPSPROMENADER FRÅN EMBARSBODA.

Tipspromaderna från Embarsboda vandrartorp startar den 3 september.

Tipspromenaden är öppen mellan 11.00 – 13.00 på söndagar. Vi välkomnar både stora och små!!

ÄVENTYRS DAG

FÖR ALLA ÅLDRAR VID EMBARSBODA

SEPTEMBER 17

KL. 11–15

Vi visar våra verksamheter:
Kajak - Långfärdsskridskor
Vandring - Stavgång - Cykel
Barn i skogen och på is

Massor av roliga saker
att prova i skogen
och runt torpet.

Häftig cykelbana!
Ta gärna med cykel
och hjälm för att testa.

Alla aktiviteter är gratis.
Serveringen är öppen
och elden är tänd.

VÄLKOMNA!



RAPPORTER

MTB fick en fin start – TROTS vädret



Så här såg det ut på morgonen. Som tur var så smälte snön undan till kvällen. Det kom hela 8 vuxna och 2 barn, vilka kunde pröva MTB-banan på ängen och stigarna runt omkring. Ebba Sandström, assisterad av pappa Magnus Sandström såg till att det blev en upplevelse. Emelie Runfeldt fanns inne i torpet för att svara på frågor. Naturligtvis fanns också Sven-Olof Lööwf (som byggt banan) på plats.



Vedkörning är ett festligt inslag



Sven Seeman och Sven-Olof Lööwf körde veden och Helene Ullén, Margareta Andersson, Hjördis Sandenskog och Margita Linder staplade glatt in i vedboden.



Sommarfest i Embarsboda

I början på juni bjöd styrelsen in våra ledare och funktionärer, med familjer, till Embarsboda för en sommarfest. Det gör vi som tack för allt engagemang och alla insatser som alla lägger ner på att skapa den fina verksamhet vi har i lokalavdelningen. Styrelsen var dagen till ära iklädda midsommarkransar. Det bjöds på grillade hamburgare och en frågerunda där deltagarna bland annat fick gissa bajset, gissa blomman, och lista ut vilken ö i Stockholms skärgård som var vilken. En solig och fin dag vid vårt torp.





Embarsboda – en sommarprydnad

Torpet visar sig från sin bästa sida, vid midsommartid. Den lilla blomsterängen har åter blommat upp. Naturskyddsföreningen har varit på plats och rensat ut lite.



Tältövernattning i Fjällnora med båda Strövargrupperna, juni 2017



Det var den första tältövernattningen för båda Strövargrupperna. Ledarna Gustaf, Mathias, Calle och Ann-Sofie hade under våren 2017 några uppskattade gemensamma träffar och ville gärna ordna en övernattning tillsammans. 18 barn kunde följa med så vi var ett härligt gäng!



Alla barn tog med sina saker till vår lägerplats. Gustaf och Ann-Sofie gav information om lägerövernattningen och hur tälten skulle placeras.



Gott att laga mat över öppen eld. Barnen hade tagit med sig en egen vald grönsak som de hackade och vi gjorde sedan en korv- och grönsaksgryta med pasta. Mums! Till efterrätt åt vi bananer med choklad och mashmallows och vi hann nästan klart innan regnet kom!



Frukost i tältlägret. Det var första gången i tält för flera av barnen.



Sedan provade vi kanot. Viktigt att veta vilka regler som gäller när man är på sjön.



Det blev ett fint kanotäventyr innan vi avslutade med bad och lunch. Många barn somnade i bilarna hem till Sigtuna. Vi ledare tackar för en mycket lyckad övernattnig med många skratt och mycket glädje!



Sommarrapport från MTB

Igår (20 juni) hade vi en fantastisk avslutningstur på MTB – säsongen, som påbörjades den 18 april. Vi har genomfört 6 MTB-träffar i anslutning till vandrartorpet Embarsboda. På avslutningen var vi nio deltagare. Jag, mamma och pappa var ledare för aktiviteten. I strålände sol cyklade vi iväg från Embarsboda, genom skogen ner mot det "gömda" badet bakom Munkholmen. Med fika i ryggsäckarna, tog vi en paus vid badet och hade samtidigt genomgång av MTB-cykeln.

Vi delade sedan upp oss i två grupper. Pappa Magnus tog herrarna och körde en tuff slinga medan jag och mamma Susanne tog hand om barnen och körde roliga slingor i skogen. Vilken utveckling dessa barn har gjort sedan säsongens starten. Efter att ha tagit sig upp för den långa Djupviksbacken, bjöd mamma på lite kex innan vi klarade av sista stigen tillbaka till Embarsboda.

Vi hade inte kunnat ha en bättre avslutning på säsongen och vi klarade oss från regnet. Vi tänkte tillbaka till den första träffen i april, då det snöade häftigt på morgonen. Föräldrarna var tacksamma, barnen var glada och alla längtade redan till hösten. **Med andra ord: Vi kan inte lägga av nu !!!! -**

Ebba Sandström

Lokalavdelningen ber att få framföra ett varmt tack till familjen Sandström, som har engagerat sig helhjärtat i vår nya MTB-verksamhet

Karl-Erik Sturebrant



En magisk försommarnatt

Min kajak hänger nu för tiden mest i taket i garaget och samlar damm, i väntan på att barnen ska bli lite större så att vi kan ge oss ut hela familjen. Men i år har vi faktiskt lyckats anmäla oss till två (!) kajakturer. Just nu står ryggsäckarna packade inför avfärden till den andra turen. Ikväll tar vi bilen, färjan och båten ut till ön Rävsten alldeles utanför Gräsö. Där är det familjehelg, där vuxna kan turas om att vara ute och paddla och att vara i land och hitta på aktiviteter tillsammans med barnen. Ett jättetrevligt initiativ från vår nya kajakledare Per Toräng.

Den första turen var en kvällspaddling från Flottvik till Oxundasjön, med lyssning efter nattsångare. När vi startade var det solig och fin kväll. Medan vi fikade på en klippa vid Oxundasjön gick solen ned och tillbakafärden skedde i det vindstilla skymningsljuset. Det var en magisk kväll med några nattsångare och en fantastisk himmel. Man tänker, det här borde jag verkligen göra oftare! Men kanske skulle man inte uppskatta det lika mycket då...

Emelie Runfeldt



Fin fjällvecka i Edsåsdalen 30 juli-5 augusti 2017.

Tio främjare bilade ca 60 mil, två kom med egen husbil, upp till Edsåsdalen 8 Km från Undersåker i Jämtland. Vi inkvarterades på Hedungs gård i två fina hus. Husen var från 1700-talet med stora öppna spisar och nu fullt modernt utrustade.

Redan första morgonen var vi startklara vid nio-tiden och vi vandrade upp mot Renfjället. Några gick nästan till toppen och vi såg Åreskutan, som majestätiskt reste sig (norr?) om oss. Under nedfarten passerade vi en snöleiga och där var vuxna och flera barn som kastade snöboll och åkte på ändan i sina kortbyxor. Det såg ut som de hade väldigt roligt!

Veckans enda ren kom springande i full karriär. Först på kvällen kom regnet när vi satt i våra stugor.



Dag två , tänkte vi gå upp mot Grofjället. Nu blev det jobbigt då den ena myren efter den andra var i vår väg och hur skulle vi vandra? Några ville gå till det mål vi hade satt upp, andra ville ta annan väg och några valde efter en stunds vandring att ställa kosan tillbaka till våra stugor.

Vi var fyra som gick ganska långt och det var uppför mest hela tiden. Beslöt vända efter välbehövlig fikapaus. Arn som var i gruppen mätte dagens vandring till 16,5 km. Den andra gruppen ,som också gick långt, kom fram till Grofjällsmålet. En 1,5km vandring tog en timme pga av jobbig vandring uppför fjället. Trots diverse strapatser var alla nöjda på kvällen.

Dag tre, vilodag.Vi åkte till Tännforsen. Vilket mäktigt vattenfall! Måste besökas!



Dag fyra, torsdag åkte vi till Trillevallen.

Underbar dag, fint väder. Efter ett segt motlut kom vi upp genom fjällbjörksskogen och upp på kalfjället. Fantastiskt vilken blomsterprakt det var överallt. Såg också paddor, grodor och grodyngel. Väl uppe på Vällistetoppen hade vi en skön lunchpaus. Vi kunde nu se Sylarna i väster och Anarismassivet i söder. Vi skrev i gästboken som fanns i toppstugan. Att komma upp på kalfjället är värt alla strapatser.

Dag fem åkte vi till Vålådalen och gick ner till Nulltjärnarna med sin fina sandstrand och fikade där. Vi besökte också Naturum och avslutade Vålådalsturen med våffelfrosseri med hjortronsylt och vispgrädde på turiststationen. Våfflorna gräddade man själv. Det får vara vår hemlighet hur många våfflor man lätt kan sätta i sig!

Dag sex delade vi upp oss, några tog sagostigen och andra gick för att plocka hjortron. Vi såg många hjortron men de flesta var inte riktigt mogna. På eftermiddagen var vi ett gäng som gick för att lyssna på Lars Nittve, fd Moderna Museet chef mm. Han berättade om kvinnliga konstnärer och gjorde det på ett lättsamt sätt. Därefter var det dags för grillbuffé på Köjagården.



Det går att skriva hur mycket som helst eftersom både Fjällmaraton och Skidlandslagets träningsläger var i våra trakter. Dessutom kräver egentligen alla blommor en egen berättelse.

Sammanfattning

Alla nöjda, ingen skadade sig trots att det ibland var halt efter alla regnskurarna. Ljuset, lugnet, tystnaden och den fantastiska blomsterprakten önskar jag att fler kan få uppleva. Vägarna och fjällsluttningarna var fulla av prästkragar, klöver, rallarrosor mm mm.

Nöjd fjällvandrare
Inga-Britt Carlsson

,

Övriga vandrare: Margita, Margareta, Arn, Inger S, Helen, MariAnne, Hjärdis, Inger O, Inger M, Majsan och Anders.

Blommor jag sett

Linnea (massor), prästkrage, rödklöver, torta, kung karls spira, kattfot, rallarros, fjällsippa, blåklocka, nordisk stormhatt, tätört, kvanne, fjällvedel, fjällglim, ripbär och smörblomma.

Obs det fanns säkert minst dubbelt så många sorter än dem jag räknat upp!

Jag vill också upp!!!

Det lutande, gamla körsbärsträdet vid Embarsboda är en populär klättringsplats för barnen. Där är lätt kliva upp och det är inte för högt. Det är viktigt att det finns aktiviteter även på tomten till vandrartorpet.



Embarsbodas primus motor, Sven-Olof Lööwf, vårnjuter med söndagsvärden Ulla Bergvall

Sven-Olof har putsat upp sittytan vid torpet. Nu slipper vi lera.



REGION/RIKS

Innehållsrik ledarvecka i Idre

Två gånger per år, vecka 2 i januari och vecka 27 i början av juli, arrangeras Friluftsrådets ledarvecka i Idre. Till ledarveckan kommer ledare från alla verksamhetsgrenar, från hela Sverige med sina familjer. I år var det region Mälardalen som stod som arrangörer. Och här kommer ett tips till alla er ledare, åk till ledarveckan nästa år! Här finns otroligt många roliga aktiviteter att välja på och de allra flesta kostar inget. Och du får chansen att träffa andra trevliga, inspirerande ledare.

Här finns fortbildningar inom ämnen som meteorologi, första hjälpen och aktivitetstips för barngrupper. Här finns aktiviteter som canadensarpaddling, prova på naturparkour, familjevandring med tältövernattning och matlagning. Och här finns familjefysträning (våldigt roligt och jobbigt!), tidig morgonyoga på fjället och så förstås MTB-turer av olika längd för både stora och små. Vår egen MTB-ledare Ebba Sandström var där och ledde en del turer under veckan! Utbudet är stort och varierat. Det svåra är att det finns så mycket roligt att göra och det är lätt att glömma att man kan behöva lite paus mellan alla aktiviteter.

Jag och min familj var med på vinterveckan i januari, men det här var första gången på sommarveckan. Vi var lite sena med att boka in oss så många av aktiviteterna var redan fullbokade. Vilket nog var ganska bra egentligen för det kändes som att vi lyckades boka in lagom mycket. För det finns ju mycket annat att göra i Idre också, som att vandra upp på Stådjan till exempel. Det gjorde vi dagen efter att ledarveckan officiellt var slut, och vi fick sällskap av vår utflyttade styrelsemedlem Monica Andersson och hennes familj, som vi träffat under veckan!

Emelie Runfeledt



Lift till toppen var en favoritaktivitet.



Målarverkstad på fjället.



Mot toppen på Städjan.



Fjället runt på MTB. Vår MTB-ledare Ebba Sandström.

Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

Medlemsavgift/år	Vuxen 26- år 360:-	Ungdom 13-25 år 170:-	Barn 0-12 år 100:-	Familj 530:-
Barnaktiviteter	Knopp/Knytte/Mulle		300:-/termin	
	Ströv/Frilufs/TVM		350:-/termin	
	Barnskridsko/Skrinna		400:-/termin	
	Förskola Mulle/Knytte		70:-/ termin	
	Ledare betalar 50% av bruttokostnaden			
	Medlem	Icke medlem	Barn	
Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis	
Hyra av Embarboda	200:00	400:00 (betalas till 5013-3297)		
Vandring/Cykel	20:-/gång för dagsutflykt			
Stavgångsgruppen	100:00	per år		
Långfärdsskridsko	50:-/gång	100:-/gång		
Kajak	Tur	Turpris	Ej medlem	Kajakhyra
	1 dag	80:-	100:-	200:-
	Helg	150:-	200:-	400:-
	Vecka	400:-	600:-	800:-
	Kajakledare, men ej för den aktuella turen och ungdomar har halva priset			
	Kajakhyrorna är fullpris – medlemmar får rabatt 25%.			
	Passagerare 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 Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017

STYRELSE

Ordförande	Karl-Erik Sturebrant	sturebrant@gmail.com	0703425984
V. ordf.	Eva Sagevid	eva.sagevid@home.se	0760236825
Kassör	Mari-Anne Wallin	mari-annewallin3@hotmail.com	0730278674
Sekreterare	Åsa Krantz	asakrantz127@gmail.com	0702152204
Ledamot	Inga-Britt Carlsson	inga-britt.carlsson@passagen.se	0706087486
Ledamot	Ylva Strandell	ylva.strandell@tele2.se	0735310137
Ledamot	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	0735117819
Suppleant	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se	0736816851
Suppleant	Ebba Sandström	ebba.sandstrom@hotmail.com	
Suppleant	Anders Esselin	anders@mannature.se	<u>0702730945</u>

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se	0736816851
Skrinna	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	0735117819
Skridsko	Mats Ljungberg	mljungberg@telia.com	0737081812
Vandring	Eva Sagevid	eva.sagevid@home.se	0760236825
Int.vandring	Lena Hellgren	lena.hellgren@telia.com	0702338312
Stavgång	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Kajak	Åsa Sundman	asasundman@yahoo.se	
Cykel	Kerstin Sturebrant	kerstin.sturebrant@tele2.se	0702727310
Sommarfjäll	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Vinterfjäll	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsförbundet.se	0725659845
Geocaching	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371
Tipsprom.	Margita Linder	margita.l@telia.com	0705695829

ANSVARSRÅDEN

Husmor	Margareta Andersson	margande003@bredband.net	0703284707
Stugfogde	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Fri-lufts-	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsförbundet.se	0725659845
Aktuellt	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se	0736816851
Medlemmar	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Friluftsmiljö	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371
Vikinga-	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se	0736816851
Rännert	Gustaf Runfeldt	gustaf.runfeldt@gmail.com	0706816890
”	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsförbundet.se	0725659845
Webmaster	Filip Ranby	filip.ranby@gmail.com	0730372087
	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	0735310137