

FRILUFTS - AKTUELLT



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Märsta-Sigtuna
Nummer 3 – 2014

På bilden ser vi del av
vår Mullegrupp som
vilar på trappan till
gamla vedboden vid
Björnkälla. Totalt är
det 12 barn i gruppen.

Klassiska Björnkälla
är deras hemvist.

Inne i tidningen får
Du följa med Mulle-
barnen i bild och
text.

Foto: Ann-Sofie Ellefors



INNEHÅLL

| | |
|---|----|
| Att göra..... | 3 |
| Bytesmarknad..... | 3 |
| Annons skridskoskola | 4 |
| <i>Långfärdsskridsko - information</i> | 6 |
| BESÖK MUSEET BIOTOPIA I UPPSALA | 7 |
| GEOCACHING..... | 8 |
| AKTIVITETSGUIDE HÖST/VÅR 2014/15..... | 9 |
| TJEJTRAMPET 2015..... | 9 |
| SKOGSMULLE | 9 |
| TRADITIONELL VANDRING..... | 10 |
| REPORTAGE..... | 11 |
| SKOGSMULLE I MAJ 2014 | 11 |
| VILL DU VARA MED OCH PÅVERKA !!?? | 17 |
| ANNA NORMAN (104) BERÖMD PÅ GAMLA DAGAR..... | 17 |
| TIDLÖSAN HAR EN SÄLLSAM DRAGNINGSKRAFT..... | 18 |
| ÄVENTYRSDAGEN VID EMBARSBODA | 19 |
| Abisko - En vecka i augusti 2014. | 26 |
| MAGISK BRITTSOMMAR VID HJÄLSTAVIKEN | 28 |
| ÄNGSBLOMMOR - PRESENTERAS VID EMBARSBODA | 29 |
| EN FIN HÖST VID EMBARSBODA | 31 |
| VALSTASKOLANS ORIENTERING..... | 32 |
| REKORDARTAD VANDRING RUNT HALMSJÖN | 33 |
| <i>John Muir</i> | 34 |
| HÄNT I REGIONEN | 35 |
| Region Mälardalens stavgångsledarkonferens..... | 35 |
| Friluftsförbundet:s satsning på barnens skidåkning !!..... | 38 |
| Bilder från förr | 39 |
| NYTT IT-SYSTEM I FRILUFTSFRÄMJANDET | 40 |
| En högst personlig rapport från regionens ledningskonferens den 10-11 oktober vid Skeviks kursgård på Norra Lagnö. | 42 |
| LEDNINGSKONFERENS REGION MÄLARDALEN..... | 43 |
| FRILUFTSFRÄMJANDET OCH VALLBY RADIOSTATION | 44 |
| FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA | 45 |
| PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA..... | 45 |
| ANSVARSFÖRDELNING I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA | 46 |

Att göra

Bytesmarknad

för sport- och friluftsutrustning



När: 14–15/11

Inlämning

14/11 kl 18–20 och 15/11 kl 9–11

Försäljning

15/11 kl 9–16

Var: Forum

Stockholmsvägen 25 i Märsta.

Parkering finns norr om Teatergrillen.

Hur?

Hos oss kan du sälja och köpa begagnad sport- och friluftsutrustning som skidor, pjäxor, skridskor, hockeyprylar, ridkläder och friluftskläder. Passa på att rensa ur eller komplettera din friluftsgarderob!

Vid inlämning betalar du 5 kr per inlämnad vara. Sedan betalar du 20% av priset för de varor som blir sålda. OBS! Vi tar inte kort.

Läs mer på vår hemsida: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna.

Skridskoskola

Friluftsförbundet's skridskoskola för barn från 5 år startar i december 2014 i Märsta ishall.

Vi behöver ledare och barn!

Anmälan och info:

Kristina Kleiner
073-511 78 19



www.friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna

BARNSKIDOR, Styrelsen undersöker nu möjligheten att anordna skidträning den kommande vintern för barn i den så kallade HUMBÄCKEN i Sigtuna. Projektet kan komma att genomföras i ett samarbete mellan Sigtuna Alpina klubb, Friluftsförbundet i Upplands Väsby och Märsta-Sigtuna. Håll ögonen öppna (på hemsidan) om detta kommande projekt.



VANDRING Vår vandringsgrupp har utökats med fler ledare. Det informerar vi om på annan plats i Friluftsförbundet. Vi håller ögonen öppna för vandring i Skåne !! Det är inte enbart svenska fjällen som intresserar. Numera finns det anledning att packa vandringskängorna och åka söderut. Man arbetar med att etablera Skåneleden. Det finns också fina vandringar vid Österlen. Vi får se!!



LANDSVÄGSCYKEL, Tjejtrampet är under full utveckling för 2015. Det genomförs intressentmöte den 17 november. Tjejerna siktar denna gång på Göta Kanal. Där finns jämn och fin cykling, vacker natur och många intressanta vandrarhem. Vill Du veta mer om Tjejtrampet ?? Kontakta Kerstin Sturebrant :

kerstin.sturebrant@tele2.se

Långfärdsskridsko - information

Vintern närmar sig nu igen, och vi hoppas på fina skridskoisar i år. Förra året blev en bedrövlig säsong, och Vikingarännet kunde heller inte genomföras. Så undertecknad missade heller inte så mycket, när säsongen blev förstörd av en bruten armbåge. (Osynlig överis är förrädisk.). Och de fyra turer vi hade genomfördes säkert och bra av övriga ledare. Tre av turerna gick på Mälaren, där första turen gick på lätt snötäckta isar runt Biskops-Arnö följt av två turer från Sigtuna och söderut. Avslutningen skedde redan den 16 februari på uttunnande isar på Valloxen.

Vikingarännet planeras i år igen, den 8 februari. Mer information kommer att finnas på <http://www.vikingarannet.com> och på vår hemsida.

Vår **hemsida**, under länken *Vuxen – Långfärdsskridsko*, innehåller information, som är kontinuerligt uppdaterad. Hemsidan är vår huvudsakliga kanal för informationen. Telefonsvararen har avskaffats.

Vi kommer att fortsätta att använda oss mer av **skridskonätet** www.skridsko.net, som erbjuder väldigt mycket information om isar och turer. Här lägger vi också ut detaljerade färdrapporter. Vi gör även parallellt turutlysning här, och man kan även se vad vissa andra lokalavdelningar har för turer. Från vår hemsida finns en länk till vår sida på skridskonätet (www.skridsko.net/ffms). Man använder sitt medlemsnummer och lösenord från Friluftsförbundet. På vår hemsida finns en **instruktion** hur man använder skridskonätet. Gå in och titta på Skridskonätet.

Vi räknar med att hålla en **nybörjarkurs på långfärdsskridsko** i början på januari. Mer information kommer på hemsidan. Vi ses på isarna hälsar Mats Ljungberg och övriga ledare, inklusive Filip Ranby som återkommit efter 5 år i den varma sanden i Mellersta Östern.

Mats Ljungberg



BESÖK MUSEET BIOTOPIA I UPPSALA



I den vackra Vasaparken i Uppsala ligger Biotopia, ett spännande interaktivt museum, där Du, Dina barn och barnbarn tillsammans kan upptäcka och uppleva naturen direkt på plats. Museet fungerar som vägvisare till naturen i Uppland och står också med en fast utställning kring Upplands uppkomst.

Det finns dioramor (stora tittrum) med flera hundra svenska djur, utställda i naturtroget återgivna landskap. Du upplever samtidigt ljud direkt från naturen.

Det här är lika häftigt som att gå på 3D bioföreställning !!

Här finns bl.a. en uppländsk sjö, en havsstrand och olika skogsområden med djur som är vanliga i just dessa naturtyper. I museet ligger även Café Wilma som serverar smörgåsar och fika.

Du får naturligtvis se Upplands landskapsdjur – havsörnen (ovan).

Har Du tur, så träffar Du på Emelie Runfeldt från Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna. Emelie jobbar på Biotopia. Välkomna !!!!



Karl-Erik Sturebrant

GEOCACHING



* Tycker Du och Din familj om att vistas i naturen och upptäcka nya platser !!??

* Gillar Du tekniska prylar kombinerade med äventyr !!??

Då är skattjakt via geocaching något Du och Dina barn ska satsa på.

På nära håll inom vår kommun, bl.a. i Rävsta naturreservat, finns det redan mellan 50 och 100 cacher/skattplatser.

Kolla på vår hemsida för mer information:

www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna

AKTIVITETSGUIDE HÖST/VÅR 2014/15

- 14-15/11 Bytesmarknad i Cabinen, Forum Märsta
17/11 19.00 Intressentmöte Tjejtrampet 2015. Lokal - Mångatan 11
29/11 - Verksamhetskonferens för Region Mälardalen
3/12 18.30 Ledar och funktionärsavslutning, Salen, Forum Märsta
6/12 Skrinna börjar i Ishallen plus 8-9 gånger
8/2 Vikingarännet
10/2 18.00 Budgetmöte 2015 kansliet
11/3 18.30 Årsmöte, Cabinen, Forum
25/3 18.00 Stavgångspremiär vid kansliet, Östra Bangatan.
28/3 - Konstituerande styrelsemöte
26/4 Vandring till Askare Hage
30/5 Vandring på Biskops Arnö

Kolla aktuella detaljer kring våra aktiviteter på vår hemsida:

www.friluftsframjandet-se/marsta-sigtuna

TJEJTRAMPET 2015

Välkomna till intressentmöte för Tjejtrampet 2015. Vi träffas den 17 nov. klockan 19.00 i möteslokalen vid Mångatan 11 i Märsta.

Lokalen: maj-lis.vindahl@telia.com

0730614848

Tjejtrampet: kerstin.sturebrant@tele2.se 0702727310

SKOGSMULLE

På nästföljande sidor presenterar vi reportage från vad vi ofta kallar vår huvudverksamhet – **SKOGSMULLE**. Vi har två aktiva grupper med ledarna **Ann-Sofie Ellefors** vid Björnkälla och **Emelie Runfeldt och Gustaf Runfeldt** ute i Odensala.. I reportaget får vi följa Ann-Sofies grupp i miljön runt vårt gamla vandrartorp..

Det råder inget tvivel om att dessa mullebarn får bästa möjliga start på sin kunskap om naturen. Vi vet av lång erfarenhet att dom i sin tur kommer att föra kunskapen vidare till sina egna barn i framtiden.

Det finns flera exempel på tre generationsled, aktiva främjare inom vår egen lokalavdelning. Vi har ju funnits här i snart 57 år !!

TRADITIONELL VANDRING



Det har tillkommit nya ledare som intresserar sig för vandring. För vårsäsongen ska vi göra två vandringar vid sidan av det ordinarie stavgångsprogrammet.

Boka redan nu in följande datum:

Söndagen den 26/4 förmiddag – Vandrar vi via Viby och Wenngarn fram till Askare hagar. Vi fikar i hagarna och går tillbaka samma väg. Temat är fåglar. Du som har kikare. Ta med den. Detaljer om startplats kommer på det nya året.

Lördagen den 30 maj - Vandring kring Biskops Arnö. Vi ordnar samåkning klockan 10.00 och går någon av vandringslederna på ön. Vi tittar på Biskopseken och flera andra sevärdheter. Vi äter naturligtvis medhavd matsäck. Tema: Natur och kultur. Detaljer om samlingsplatser kommer på det nya året.

Vi informerar om våra vandringar på: Embarsboda, på hemsidan och via Frilufts-Aktuellt.

Vill Du veta mer? Kontakta Eva Sagevid - evasagevid@home.se

REPORTAGE

SKOGSMULLE I MAJ 2014



SKOGSMULLE I MÄRSTA-SIGTUNA

Vi är nu 12 barn i Mullegruppen. Dom är födda 2008 och 2009. Det är en härlig grupp. Vi håller till nere vid Björnkälla. I våras träffade vi Mulle. Vi kollar på vår ”kompostbräda” vid varje träff. Vi har lärt oss olika färger i naturen och haft ”skogsmemory”. Vi har sett ett träd som (antagligen) blixten har slagit ned i. Vi sjunger naturligtvis Mullerången och leker ”knack-knack-är-Mulle-inne”. Vi leker trädkull och har fri lek runt dom stora stenarna på ängen. Det är barnens sjörövarskepp. Vi har använt lappar och hittat en massa spännande i naturen. Vi studerar svampar, småkryp och alla dom fina myrstackarna längst med Mullerången. Nu har vi lärt oss hur många ben djuren har. Vi har också haft ”strand-Mulle” utefter Mälarens strand. Där fick vi lära känna Muller kompis - Laxe. Naturligtvis prövar vi på att elda och baka pinn-bröd. Det känns att barnen blir väl förberedda för ett vuxet liv i naturen.

Ann-Sofie Ellefors





Här ser vi ett riktigt Mulle-reportage från Ann-Sofie Ellefors. Barnen fann alla möjliga saker i naturen. Bark, blommor, mossa, kottar och barr. Dom gjorde en Mille-tårta av allt. Den gav dom till Mulle som blev riktigt glad !!!

Mulle i oktober 2014 med Ann-Sofie Ellefors - Björnkälla



Vi fann massor av "guldpengar" bland aspens gula blad. Bladen föll ner hela tiden.



Vi kikade på vår kompostbräda. Bananerna hade blivit svarta, svampen förmultnat lite men plastpåsen och hårspännet såg likadana ut.



Fina Mulle-killar!



Vi gick en runda i skogen och fann ett dött träd som vi alla försökte få omkull, det var inte lätt.



Vad har hänt med trädet? Vi tror att åskan har slagit ner i trädet.



Vi avslutade med ett "skogs – memory", hur många rutor kunde vi hitta i skogen?

VILL DU VARA MED OCH PÅVERKA !!??

Välkommen in i vår styrelsegemenskap. Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna bjuder in nya krafter till styrelsen. Vi söker några intresserade medlemmar, ledare eller funktionärer som vill vara med och påverka utvecklingen inom vår lokalavdelning. Du kommer få möjlighet att delta vid styrelsemöten, budget och verksamhetsmöten både på lokal och regional nivå. Du får också tillgång till utbildning i styrelsearbete.

Vår styrelse har i dagsläget en god ålders och könsfördelning, men vi är intresserade av att lyssna till nya röster och nya idéer. Vi vill utvecklas !!

Är Du intresserad ? Kontakta vår ordförande Sven Seeman eller någon annan inom styrelsen, som Du känner sedan tidigare.



ANNA NORMAN (104) BERÖMD PÅ GAMLA DAGAR

Dom flesta inom Sigtuna Kommun har säkert läst den fina artikeln om Anna Normans arbete för konsten. Anna som i dagarna fyllt 104 år arbetar med ull och textil. Hon är en aktiv kvinna som fortfarande deltar fullt i aktiviteterna inom samhället.

Vi inom Friluftsförbundet är stolta över Anna. Hon kommer regelbundet ned till Embarsboda på söndagarna. Anna har skänkt en vacker tavla till hushållet vid vandrartorpet. Vi har försett den varma naturtavlan med en spotlight. Kom ned du också och njut av Annas konst samtidigt som Du tar en fika !!

TIDLÖSAN HAR EN SÄLLSAM DRAGNINGSKRAFT

Mitten av september är Tidlösans tid. Det är en sällsynt blomma i vilt tillstånd. Naturreservatet Västerängsudd, nedanför Steninge Slott, har dock en hälsosam och trogen population av Tidlösan. Dit vandrar vi gärna varje år. Då kan också, samtidigt, vara intressant att besöka "Dödskalleklippan" som ligger strax intill.



Även detta år skedde den traditionella vandringen. Den utvecklade sig till ett samarbetsprojekt mellan Mästa-Sigtuna och Solna lokalavdelningar. Margita Linder, medlem i både Solna och Märsta-Sigtuna, ledde med förtjänst vandringen. Hela 15 deltagare från de båda lokalavdelningarna kände sig kallade att njuta av upplevelsen. Förutom Tidlösan hittade dom också svamp.

Margita startade gruppen vid Steningehöjden. En viktig tradition för dessa vandringar är att det ska finnas tillgång till allmänna kommunikationer. Färden gick via Upplandsleden till Naturreservatet. Totalt avverkades 10 kilometer vandring. Margita gav populär, sakkunnig information kring leden.

ÄVENTYRSDAGEN VID EMBARSBODA

Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna satsade, den 21 september, på att visa upp alla verk samheter som finns inom föreningen. Vi gynnades av varmt och soligt väder. Cirka 250 gäster kom ned till torpet och njöt av aktiviteten. På bilden ser vi en av arrangörerna, Inga-Britt Carlsson, redo vid informationsbordet. Arrangemanget utspelade sig vid torpet, på ängen och uppe i skogen intill Upplandsleden. Skogsmulle lockades, till alla barns förtjusning, fram ur skogen



Tipspromenaden med Bengt och Sigbritt Gålnander blev en succé med cirka 70 deltagare, stora som små. Inne i torpet stod Margareta Andersson och Ingela Kronsjö för serveringen. Ett rekordartat antal ostmackor och olika sorts korvar passerade över disken. Grillen bakom torpet blev en riktig publikmagnet.

Ett verkligt äventyr erbjöd Erik och Björn Viking Säfsten med klättring på plastbackar med sele. Under tecknad såg en flicka som lyckades stapla 18 backar under sig, innan hon till slut nådde toppen på den gamla vitoxeln. Vi kan nog konstatera att klättringsinslaget blev dagens höjdpunkt för alla besökande barn.

Äventyrets höjdpunkt



På ängen hade vi satt upp information vid olika verksamhetsstationer:

Kajak: Sven Seeman och Bosse Sundman.

Landsvägscykel: Kerstin Sturebrant.

Långfärdsskridsko: Mats Ljungberg

Bytesmarknaden: Helene Ullén

SkrinnaBarnskridsko: Kristina Kleiner

Stavgång/Vandring: Maj-Lis Vindahl och Anja Hyttnäs

Svamp och växter: Birgit Hagman

Geocaching: Camilla Wikström

Här bjuder vi på bildsvep över den välkomnande ängen.

Kicki Kleiner hade t.o.m. snö vid sin station



Sven Seeman provsatt kajaken påhejad av barnbarn och Margareta Andersson



Det var många som var nyfikna på Geocaching hos Camilla Wikström



Sven Seeman rörde upp en ny stig från torpet ned till ängen. Här ser vi en fin vy i grönskan ner till Birgit Hagmans svampstation.



Skogsmulle är alltid en inspiration. Emelie och Gustav Runfeldt stod för barnstationen vid grillplatsen intill Upplandsleden.



Emelie Runfeldt interagerar med nyfikna barn



Funktionärerna ville också ha information. Anja Hytttä, Maj-Lis Vindhall, och Kerstin Sturebrant får svamptips av Birgit Hagman.



Det finns flera sätt att klättra på. Helene Seeman hejar på.



Mats Ljungberg längtar efter is för sina långfärdsskridskor. Han kunde i alla fall ståta med frestande bilder.



Vi avslutar med en bild från den populära klätteraktiviteten. Bilderna är tagna av Margita Linder och Karl-Erik Sturebrant. Karl-Erik är vid pennan.



Abisko - En vecka i augusti 2014.

Sju förväntansfulla vandrare åker upp med flyg och fyra , lika förväntansfulla, tar som vanligt tåget norrut, när det är dags för vandring i fjällvärlden.

Veckan bjuder på riktigt bra väder endast i början av veckan är det litet regn.

Abisko är känt för sitt fina väder. Samma vecka som vi var uppe kunde man i Kebnekajse inte vandra till syltoppen på grund av snö och regn.

Vi bodde i stugor vid turiststationen. Gott om plats då högsäsongen nu var över.

Vi gjorde dagsturer så gott som varje dag.

Höjdpunkten under veckan var vandringen till Trollsjön som vi fyra tågresenärer inte varit till tidigare. Karl-Erik skjutsade oss med hyrbilen till Låktatjåkka tågstation och därifrån började vår vandring på ca 13 km. Fantastiskt landskap. När vi kom högre upp kunde vi se ända till Vassijaure som ligger på väg till Riksgränsen.

Landskapet vi vandrade i hade fina blomsterängar. Blåklockor i mängd. Och vilka stenformationer!

Framme vid Trollsjön tog vi långrast och njöt av den fantastiska sjön med höga bergssidor runt om.

En annan tur var till Låktatjåkkastugan där vi också övernattade efter att ha ätit en jättegod tre-rättersmiddag. På väg dit och hem fick vi gå över en bergssida täckt av snö och is. Då gällde det att ta försiktiga kliv, gå på snedden och våra gångstavar var oundgängliga .

På hemvägen råkade vi in i riktigt låga moln som var så regnfuktiga att det rann i våra ansikten som regn. Det var en häftig upplevelse!

Ännu en fantastisk dag var när jag som inte ville åka med linbanan upp till Njulla, istället valde att besöka det fina lilla museum som ligger nära turiststationen. Utanför museet brann en stockeld och museivärden bjöd på kaffe och kaka. Där kunde man lära sig om rallarnas mödor när järnvägen byggdes och dessutom fanns mycket information om verksamheten i fjällen under andra världskriget. Jätteintressant.

På gårdstunet låg förutom museet också den gamla turiststationen i Abisko. Där bodde Selma Lagerlöf när hon avslutade boken Nils Holgersson.

Ytterligare ett utflyktsmål är Naturum nära turiststationen. Där kan man få se flera intressanta kortfilmer. Visste ni att det finns en fågel – blåhaken! Nordens näktergal som övervintrar ända borta i Indien.

Detta var mitt tredje besök och det längsta i Abisko. Jag tycker att dit kan man åka och njuta av en veckas fjällvistelse runt turiststationen utan att gå långa dagsetapper. Långa fjällturer har sin tjusning men att bara få komma upp och njuta av den fina naturen och rena luften är helt underbart.

Nedtecknat av **Inga-Britt Carlsson**, som nu har Abisko som favoritställe.



Kommentar från redaktionen. Inga-Britt är den perfekta fjällvandraren. Hon orkar gå långt med rejäl packning och visar ändå hela tiden upp sitt bästa humör. Det viktigaste är ändå att Inga-Britt har förmågan att absorbera stämning, dofter och ljud i fjällen. På bilden bekantar hon sig med en gammal fjälltall intill Abisko 2014.

MAGISK BRITTSOMMAR VID HJÄLSTAVIKEN

Stavgångsgruppen styrde stavarna mot Hjälstaviken den 3 september. Vi möttes av sol, värme och 1000-tals grågäss på väg söderut. Hjälstaviken har numera utrustats med fler skyddade platser för fågelskådare. Vi njöt av kvällsfikat på toppen av Kvarnberget. Där är utsikten magnifik.



ÄNGSBLOMMOR - PRESENTERAS VID EMBARSBODA



Tove Björlin, vår granne vid Embarsboda och tillika ordförande i Naturskyddsföreningen i Sigtuna kommun har inspirerat etablerandet av en blomsteräng intill torpet. Där ska så småningom alla vanliga ängsblommor växa upp.

Man måste vara noga med hur man anlägger en blomsteräng. Den hårda ytan ska hyvlas bort. Sedan tillkommer sand, jord och till slut mull. Tove fixade till allt detta. Hela projektet blev ett positivt samarbete mellan Friluftsrådet och Naturskyddsföreningen. Den lilla ängen ligger vid gångstigen fram till torpet. Den 13 september dök det upp ett 25-tal representanter från de båda föreningarna. Det var dags att gräva, kratta och så blomsterfrön.

För att sätta guldkant på aktiviteten stod **Kerstin Sturebrant** inne i torpet och fixade fika med ostmackor och bullar. **Sven-Olof Lööwf** hade tillverkat en fin skylt som ger bra information om projektet. Nu är det bara att vänta på ett lätt höstregn och tillväxt av ängsblommorna.



EN FIN HÖST VID EMBARSBODA

Vi har haft en fin inledning på hösten vid torpet. Många gäster, fin fart på serveringen och många gäster på tipspromenaden. Vi ser med glädje nya familjer som kommer till Embarboda. Nedan ser vi tredje generationen främjare (**Oscar Sturebrant**) som pysslar med krattning av lönnlöven.



Sven-Olof Lööwf har jobbat inne i vedboden för att skapa mer lagerutrymme. Den gamla himmel-sängen är riven och möjliggör plats för nya hyllor.





VALSTASKOLANS ORIENTERING

Ett av våra huvudmål är att hålla god kontakt med Sigtuna Kommuns organisation samt med förskolor och skolor i kommunen.

En tradition (minst 15 år) är att Valstaskolan kommer ut i Rävsta Naturresevat och håller orientering. Tidigare var målet Björnkälla, men numera är målet Embarsboda.

Den 9 oktober kom åttio 9-klassare och sextio 8-klassare tillsammans med 20 lärare till vandrartorp. Det orienterades för glatta livet i skogen runt torpet. Det var t.o.m. några som samtidigt lyckades hitta svamp.

Tyvärr regnade det ordentligt på förmiddagen, men det sken upp runt lunchtid.

Vid tillfällen av detta slag är det bra att vi har tillgång till regnskyddet nere vid grillen. Där höll man "sekretariatet" för orienteringen.

Det hela avlöpte väl och vi ser nu fram emot att välkomna Valstaskolan även under 2015.

Vi kunde dessvärre inte erbjuda toalettfaciliteter. Vår lilla mulltoa räcker inte till för en anstormning av detta slag.

Vår fortsätter vår dialog med Sigtuna kommunen om installation av en mer kraftfull toalett. Vi återkommer till detta i framtida nummer av Frilufts-Aktuellt.

Embarsboda etablerar sig som ett självklart mål för naturintresserade.

Embarsbodagruppen

REKORDARTAD VANDRING RUNT HALMSJÖN



Sexton stavgångare septembervandrade i härligt väder runt Halmsjön. Trots närheten till Arlanda störcdes vi ej av flygplanen. Vi kunde inmundiga kvällsfikat på en flytande farkost som låg i sjön. En magisk kväll. Foto: K-E Sturebrant





*Torne Träsk, Abisko
Sturebrant*

Foto: Karl-Erik

*”Ord kan aldrig få någon att verkligen lära känna
dessa vilda trakter.*

Man måste uppleva dom på ort och ställe.

Direkt, omedelbart och utan konstlad förmedling”

John Muir

(Naturalist – 1830 – 1914)

HÄNT I REGIONEN

Region Mälardalens stavgångsledarkonferens.

Stavgångsledare från Märsta-Sigtuna, Rimbo, Björklinge, Långhundra och Nacka-Saltsjöbaden träffades för den årliga verksamhetskonferensen, vid vandrartorpet Embarsboda i Rävsta Naturresevat, mellan Märsta och Sigtuna.



På agendan stod information om utrustning och allmän utveckling av stavgång. Naturligtvis hade vi lagt in ett rejält stavgångspass med allahanda stretching och uppmjukning vilket resulterade i allmän glädje och munterhet i gruppen. Sveriges stavgångsguru från Rimbo, **Birgitta Åberg-Andersson** ledde övningarna.

Morgonen inleddes med fika och ostmackor. Lunchen bestod av gulashsoppa och eftermiddagen bjöd på en tipspromenad i Rävsta fina natur samt kaffe och hembakat bröd (Helene Ullén hade bakat). Vädret var i bästa höstslag och färgerna i naturen inspirerade. .

Stavgång kallas egentligen **Nordic Walking** och målet för konferensen var hur vi ska inspirera våra ledare och ytterligare utveckla Nordic Walking. **Barbro**

Grans från regionskansliet tecknade ned alla goda förslag. Vi kan räkna med nya initiativ av ledningsgrupp vandring/stavgång under 2015.





Friluftsförbundets satsning på barnens skidåkning !!

Målet är att alla Sveriges 10-åringar ska få uppleva kostnadsfri snöglädje under skoltid. Detta i trygg och inspirerande miljö, för att ge barnen ett livslångt intresse för skidåkning.

Det finns ett produkt-team på Region Mälardalen som introducerar och stödjer ALLA PÅ SNÖ direkt till lokalavdelningarna.

Projektet pågår på ett 15-tal platser inom Region Mälardalen. Besök vår webbplats www.allapasno.nu

Friluftsförbundet

SLAO

Svenska Skidförbundet

Matilda Rignell - regionkansliet

matilda.rignell@friluftsforamjandet.se

mobil: 070-8511285

Bilder från förr



Fjällsäkerhet


INNEHÅLL

- Fjällsäkerhet
- Natur och kultur
- Rensköttsel
- Utrustning
- Fjällväder
- Spår och leder
- Turteknik
- Snöskoter
- Allemansrätten
- Snökunskap
- Bivackering
- Skador
- Utrustning
- Färdmedelände

Producerad av
Fjällsäkerhetsorganisationerna
i Jämtland och Härjedalen.

Fjällturen börjar hemma
Fjällsäkerhetsrådet

© Fjällsäkerhetsförbundet i Åre kommun



Allemansrätten

Det som göms i snö...
Fjällsäkerhetsrådet

© Fjällsäkerhetsförbundet i Åre kommun



NYTT IT-SYSTEM I FRILUFTSFRÄMJANDET

Friluftsförbundet introducerar ett nytt IT-system under 2015. Riksorganisationen arbetar för fullt med utveckling och kommande implementering. Detta kan i vissa fall komma att gå ut över övrig service inom organisationen. Nästan hela rikskansliet är fokuserat på detta.

Kerstin Erman från regionkansliet ingår också i utvecklingsgruppen.

Systemet kommer att heta **Panorama** och det levereras av företaget **Cinteros**.

Det blir en stor satsning på att skapa en användarvänlig systemplattform som ger våra ledare och funktionärer ett tillgängligt och praktiskt verktyg.

Det nya systemet implementeras i **april 2015**. Det är ett tvingande implementationsdatum med tanke på att det gamla systemet då försvinner och ej längre har någon support av leverantören.

Vårt nya system baserar sig på Microsofts standardsystem och Microsofts etablerade grundplatta. Vi kommer bl.a. få det lättare att registrera aktiviteter och boka in oss på aktiviteter. Det ska också bli smidigare att kommunicera med ledare, funktionärer och medlemmar.

I Märsta-Sigtuna aktualiserar vi just nu vårt ledarregister.

Denna gång kommer Friluftsförbundet att äga systemet och blir alltså inte sårbart om nuvarande IT-leverantör kommer på obestånd.

Karl-Erik Sturebrant

VI VILL LOCKA NYA OCH BEHÅLLA VÅRA LEDARE

Region Mälardalen har gjort en omfattande utredning kring möjligheten att locka in nya ledare och samtidigt behålla gamla ledare i Friluftsförbundet's verksamhet. Tydligt är att det upplevs vara en ganska hög tröskel att gå in och utbilda sig till ny ledare.

Hinder som anförs vid intervjuer är: **Tidsbrist och kunskapsbrist.**

Utredningen förslår ett antal åtgärder:

- * mer flexibla bas och vidareutbildningar. Hårdare gallring av nödvändiga moment. Använd gärna webben för interaktiv utbildning.
- * tillåt hela familjen att delta i prioriterade utbildningar och regionala sammankomster., (med eller utan egen kostnad)
- * Kartlägg och matcha deltagarna bättre mot kurstillfällena och val av kursplats. Jobba mer med "lokala" kurser/kursmoment.
- * Regionen måste driva på att ett genomtänkt arbete görs på riksnivå för att utveckla/förändra utbildningsplanerna.

Inom många lokalavdelningar kostar det i praktiken att bli och att vara ledare. Det kan gälla utbildning, kläder, transport, boende och mat. Utredningen anser att det är orimligt att ledarna ska behöva betala för att ställa upp och arbeta för Friluftsförbundet på sin fritid. Utredningen föreslår icke-kostnadspolicy och att det skapas en likvärdighet i riktlinjerna mellan olika lokalavdelningar.

- * I många lokalavdelningar saknas en klar strategi för ledar-rekrytering.
- * Regionen saknar en tydlig och gemensam strategi för hur lojalitet och utveckling ska premieras.
- * Friluftsförbundet hämnas av att organisationen är så åtskild i sin uppbyggnad. Samarbetet mellan de olika nivåerna och de olika verksamheterna måste förbättras. **Detta är frågor som kommer att sysselsätta såväl Riks, Region som vår egen lokalavdelning under 2015.**

Informationsutskottet



Region Mälardalen

En högst personlig rapport från regionens ledningskonferens den 10-11 oktober vid Skeviks kursgård på Norra Lagnö.

Till konferensen kom 31 personer från regionstyrelse, regionkansli, ledningsgrupper (från de olika verksamheterna) och råd (t.ex friluftsmiljö och mångfald). Anna Vikholm (verksamhets och utbildningschef) representerade Riks och Sara Ford (generalsekreterare) gjorde ett populärt gästspel.

Jag tvingas faktiskt konstatera att jag denna gång var **äldste** deltagare vid konferensen. Detta faktum stämmer till personlig eftertanke. Samtidigt noterar man att det inte är någon som bryr sig särskilt mycket om ålder inom Friluftetsfrämjandet.

Jag slogs direkt av hur många unga, livliga, entusiastiska deltagare som finns i alla hörn av regionledningen. Det känns lovande. På plats fanns också en **decibelmätare** vilken mätte ljudnivån efter olika fram-trädanden och beslut. Ett sporrande inslag!

Vid konferensen förekom föreläsning, grupparbeten och work shops plus livliga framträdanden av grupperna. Det hela inramades av fin skärgårds-miljö och vackert höstväder. Från konferenslokalen kunde man se kocken gå ut i trädgården och hämta/gräva upp färska grönsaker till middagen.

Vad kan då Märsta-Sigtuna och jag själv bidra med på en sådan konferens?? Vår lokalavdelning står bl.a. i spetsen för utveckling av Nordic Walking – stavgång, vandring och fortsatt utveckling av fjällverksamheten. Märsta-Sigtuna har under 2014 varit och kommer under 2015 att vara värd för olika regionverksamheter.

Jag hade förmånen att få Sara Revell Ford till bordet under middagen. Sara utstrålar styrka, målmedvetenhet och positivt tänkande. Hon har lätt till skratt och uppskattar våra ideella insatser. Sara omger sig numera med ett dynamiskt kansli. Där finns både kompetens och ödmjukhet. Vi kan förvänta oss positiva initiativ från det hållet.

LEDNINGSKONFERENS REGION MÄLARDALEN

Konferensen är regionstyrelsens sätt att ta pulsen på verksamheten. Den pulsen kommer att framträda med tydliga slag på höstens verksamhets-konferensen den **29 november**. Jag hoppas att Märsta-Sigtuna blir väl representerat till denna begivenhet.

Regionstyrelsens fokusområden är:

- * Locka nya och behålla gamla ledare
- * Framtidens regionkansli
- * Förskolorna och medlemstappet. Nytt system.
- * Att synas
- * Fortbildning
- * **Uppmärksamma lokalavdelningarna.**

Regionen har projektanställt en konsult och organisationsutvecklare som heter **Henrik Tunér**. Henrik kommer främst att arbeta med att utveckla vårt regionkansli till en ännu mer tidsenlig och utåtriktad organisation.

Regionen söker också, för anställning, en säljare som kan hjälpa Friluftsförbundet att göra come back hos förskolorna. Det är viktigt för barnens framtid och för Friluftsförbundets medlemsprofil.

För den som vill fördjupa sin kunskap ytterligare, finns följande dokument på regionens hemsida:

- * Verksamhetsplan 2015-2016 – region Mälardalen.
- * Kansliet inom region Mälardalen
- * Locka och behålla – ledare

Vårt arbete, den närmaste tiden, kommer att fokusera på att sjösätta ett nytt IT-system. Vi är tvingade att göra detta snabbt. Den gamla leverantören av IT-service försvinner i slutet av mars 2015. Friluftsförbundet har valt ett nytt system. Vi skriver om detta på annan plats i Friluftsförbundet-Aktuellt.

Kom gärna till verksamhetskonferensen den 29 november. Den är ett utmärkt tillfälle att informera sig vad som händer i vår förening samt att lära känna kollegor inom Friluftsförbundets olika hörn av Mälardalen.

Karl-Erik Sturebrant

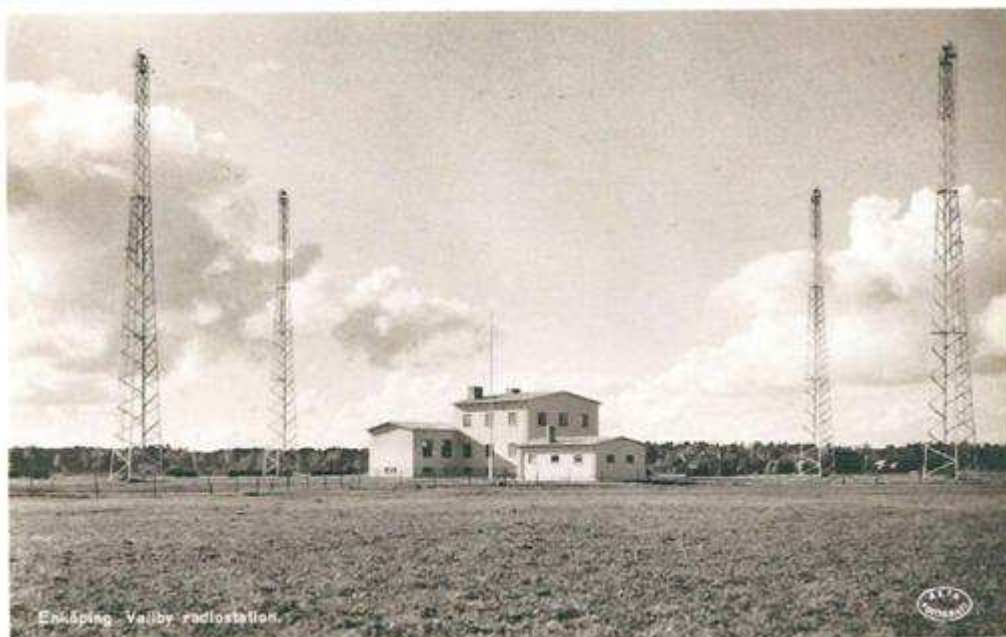
FRILUFTSFRÄMJANDET OCH VALLBY RADIOSTATION

Region Mälardalens ledningsgrupper för vandring, stavgång och fjäll hade sin årliga konferens vid Vallby Radiostation den 24-25 oktober.

Ledarutbildningarna för vandring och stavgång sker numera vid Vallby Radiostation i Enköping. Denna radiostation är en doldis, beroende på att den under lång tid var hemlig och bevakad av militär och polis. Vi ger här lite information om radiostationen och vårt nya kursställe..

Kungliga telegrafstyrelsen etablerar radiotillsyn i Enköping år **1924**. Vallby öppnar år **1938** med sex man. Vallby spelar en viktig roll **1940** genom att hålla kontakt med länder som invaderats av Tyskland. Enköping Radio förmedlar Gunder Häggs löpartävlingar i USA **1943**. Meddelandet om Tyskland kapitulation **1945** förmedlas av Vallby över hela Sverige. Sveriges tidssignal börjar sändas från Vallby **1946**. Radiostation börjar förmedla trådlösa telefonsamtal till utlandet år **1947**. Under **1960** arbetar 31 personer vid radiostationen. Radioförbindelse upprätthålls med 22 länder. Telefontrafiken med USA är helt beroende av Enköpings radio. Den första testen med telefonsamtal till flygplan sker **1967**. Detta blir sedan Vallby Radiostations huvudsysselsättning. Under **1979** betjänar Enköpings Radio 70 flygbolag. En episod att minnas var att en flygradioförbindelse som var aktiv under 10 timmar i sträck, mellan flygkapare och myndigheter. Personalen berättade för oss att Usama Bin Ladins bror har besökt radiostationen. Denne bror var av ett annat politiskt snitt än Usama och var mest intresserad av radiotrafik. År **1997** flyttar radiotillsynen in till Stockholm, men en del av Post och Telestyrelsen utrustning finns ännu idag kvar vid Vallby.

Karl-Erik Sturebrant



FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2 0 1 4

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

| Medlemsavgift/år | Vuxen 26- år | Ungdom 13-25 år | Barn 0-12 år | Familj |
|-----------------------------|---|--------------------|-----------------------------------|-----------|
| | 360:- | 170:- | 100:- | 530:- |
| Barnaktiviteter | Knopp/Knytte/Mulle 250:-/termin | | Ströv/Frilufs/TVM 300:-/termin | |
| Barnskridsko/Skrinna | 400:-/termin Förskola Mulle/Knytte 70:-/ termin Ledare betalar 50% av bruttokostnaden | | | |
| Bytesmarknad | Betalas vid inlämning 5:00 per artikel Vid försäljning tar Friluftsförbundet 20% av försäljningssumman. | | | |
| | Medlem | Icke medlem | Barn | |
| Hyra av Embarboda | 200:00 | 400:00 | (betalas till 5013-3297) | |
| Tipspromenad | 10:-/gång | 10:-/gång | Gratis | |
| Vandring/Cykel | 20:-/gång | för dagsutflykt | | |
| Långfärdsskridsko | 50:-/gång | 100:-/gång | | |
| Hyra av stavar | 20:-/gång | 20:-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 | | | |

ANSVARSFÖRDELNING I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2014

STYRELSE

| | | | |
|--------------|---------------------|--|------------|
| Ordförande | Sven Seeman | sven.seeman@friluftsframjandet.se | 0725659845 |
| V.ordförande | Bo Sundman | bo.sundman@imtech.se | 59115150 |
| Kassör | Mari-Anne Wallin | mari-annewallin3@hotmail.com | 59112318 |
| Sekreterare | Monika Andersson | amonika@hotmail.com | 0727444297 |
| Ledamot | Inga-Britt Carlsson | inga-britt.carlsson@passagen.se | 0706087486 |
| Ledamot | Carina Leek | carina.sigtuna@gmail.com | 59255081 |
| Ledamot | Ylva Strandell | ylva.strandell@swipnet.se | 59113176 |
| Ledamot | Kristina Kleiner | hakankleiner@telia.com | 59118343 |
| Ledamot | Erik Säfsten | erik@safsten.net | 0739401964 |
| Suppleant | K-E Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |

Arbetsutskott Sven Seeman Mari-Anne Wallin Monika Andersson

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan är lika med: Skogsknytte-Skogsmulle-Strövare och Frilufsare

| | | | |
|-------------|--------------------|--|------------|
| Gröna sidan | Emelie Runfeldt | emelie.runfeldt@gmail.com | 0736816851 |
| Skrinna | Kristina Kleiner | hakankleiner@telia.com | 59118343 |
| Skridsko | Mats Ljungberg | mljungberg@telia.com | 0737081812 |
| Vandring | K-E Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele.se | 0703425984 |
| Kajak | Sven Seeman | sven.seeman@friluftsframjandet.se | 0725659845 |
| Cykel | Kerstin Sturebrant | kerstin.sturebrant@tele2.se | 59113123 |
| Sommarfjäll | K-E Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |
| Vinterfjäll | Sven Seeman | sven.seeman@friluftsframjandet.se | 0725659845 |
| Geocaching | Camilla Wikström | cwikstrom@telia.com | 0706672371 |

ANSVARSOMRÅDEN

| | | | |
|-----------------------|---------------------|--|-------------|
| Stugfogde | K-E Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 0703425984 |
| Husmor | Margareta Andersson | margande003@bredband.net | 59114707 |
| Frilufts- Aktuellt | K-E Sturebrant | karl-erik.sturebrant@tele2.se | 070-3425984 |
| -?- | Sven Seeman | sven.seeman@friluftsframjandet.se | 0725659845 |
| -?- | Emelie Runfeldt | emelie.runfeldt@gmail.com | 0736816851 |
| Tipsprom. | Karl-Erik Breid | karlerik.breid@gmail.com | 59113739 |
| Bytesmark. | Emelie Runfeldt | emelie.runfeldt@gmail.com | 0736816851 |
| Friluftsmiljö | Vakant* | | |
| Medlem | Camilla Wikström | cwikstrom@telia.com | 0706672371 |
| Vikinga- rännnet | Stefan Johansson | johansson147@passagen.se | 59140631 |
| -?- | Gustaf Runfeldt | gustav.runfeldt@gmail.com | 0706816890 |
| -?- | Lasse Hallberg | lhallberg@globalnet.net | 59250622 |
| Webmaster | Ylva Strandell | ylva.strandell@swipnet.se | 59113176 |