

# FRILUFTS – AKTUELLT

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



Märsta-Sigtuna  
Nummer 2 – 2016



**Vår nya mountainbike ledare, Ebba Sandström, har fått punktering under utbildningen vid Idre Fjäll. Det fixades lätt genom att hänga upp cykeln och laga punkan. Läs mer om utbildningen och Ebba inne i Friluft-Aktuellt.**

**Foto: Eva Lindell-Jonsson**

## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	2
ORDFÖRANDEN HAR ORDET .....	3
ATT GÖRA .....	4
Aktivitetsguide hösten 2016 .....	4
Kolla alltid vår hemsida och följ oss på Facebook .....	4
ÄVENTYRS DAG .....	5
UTBILDNING OCH FORTBILDNING GÖR OSS ÄNNU BÄTTRE !! .....	6
HJÄLP TILL SKRIDSKOSKOLAN .....	7
Tipspromenaderna börjar 4 september! .....	8
LOKAL INFORMATION .....	9
Utflyktstips: Vandring från Garnsviken till Askare hage .....	10
SIGTUNA GOLFKLUBB .....	12
VID WENNGARN VÄXER ETT HELT NYTT SAMHÄLLE FRAM. ....	14
GARNSVIKEN I VÅRA HJÄRTAN .....	16
Intresserad av planfrågor? .....	17
RAPPORTER .....	18
IDRE FJÄLL – LEDARVECKAN – LEDARUTBILDNING .....	18
Redaktionens anmärkning .....	19
Aprilsöndag vid Embarsboda .....	20
SANDSTRÖMS ELFIRMA FIRAR FRILUFTSMORGNON VID EMBARSBODA .....	22
NATUREN GER INTE UPP .....	23
TURF – ETT KOMPLEMENT TILL GEOCACHING .....	23
SÅSONGSAVSLUTNING VID EMBARSBODA .....	24
ATT SYNAS, LOCKA OCH BEHÅLLA .....	25
NY BALANSANORDNING VID EMBARSBODA .....	25
SOMMARHÄLSNING FRÅN FJÄLLEN .....	26
TRÄDGÅRDSMÄSTAREN ÄR IGÅNG .....	27
VÅR REVISOR OCH HENRIK STENSON .....	28
Minnen av Kalle Skålberg .....	28
FLAGGAN I TOPP VID EMBARSBODA .....	29
HUS UTAN SLADD VID WENNGARN .....	29
Nationaldagshelg med kajak i Mjöskärgården (4-6 juni 2016) .....	30
Strövare-övernattning 28-29 maj 2016 i Embarsboda .....	32
EN STAVGÅNGSKVÄLL ATT MINNAS .....	38
SANITÄRA ANLÄGGNINGEN FÖRSTÄRKS .....	39
FRILUFTSLIVET BJUDER PÅ ÖVERASKNINGAR .....	40
MINNESORD – BIRGER BROLUND .....	41
REGION/RIKS .....	42
N Y H E T E R .....	42
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA .....	43
PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2016 .....	43
ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2016 .....	44

## ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Vår lokalavdelning möter nu en intensiv höst. Det ska bli roligt. Ett särskilt glädjeämne är att den gröna barnsidan visar livskraft. Vi har fem olika barn-grupper igång och vi planerar att försöka få fram ännu fler barngrupper via ett samarbetsprojekt med Region Mälardalen.

Medlemsantalet i Märsta-Sigtuna synes ha stabiliserats och vänt uppåt. Det gör det enklare att satsa framåt. Vår äventyrsdag i Rävsta hägrar i horisonten. Den är till för alla våra medlemmar samt alla andra kommuninnevånarna, gamla som nyanlända. Sigtuna Kommun har beslutat stödja detta arrangemang genom att ge oss ett extra bidrag. Vårt motto är att Friluftsliv ska vara tillgängligt för alla.

Vår fjällgrupp har just kommit tillbaka från vandringar vid Hemavan. Stav-gångsprogrammet går igång med ett besök i Fårhagen vid Aspvägen. Kajaksektionen har varit igång under sommaren och har fler glädjeämnen inför hösten. Det ser ut som att vi får en återstart med MTB-cykling framöver.

Generalsekreteraren för Vikingarännet, Anders Tysk, känner att det blir is även i år på Sigtunafjärden. Det kan t.o.m. bli så att Sigtuna kommer att tjäna som nav för Vikingarännet. Under 2016 hade vi ju både start och mål i Sigtuna. Kicki Kleiner säkerställer att Skrinna fortsätter sin långa saga.

Låt oss inte tänka för mycket på vintern ännu. Kom istället ned till vandrar-torpet Embarboda för en fika och en grillkorv. Missa inte tipspromenaderna utefter Rävstaleden.

Karl-Erik Sturebrant



Redaktionsmöte i Odensala. Notera att tidningsredaktionen är en samlingsplats för nya och gamla ordförande.

## ATT GÖRA

### Aktivitetsguide hösten 2016

4/9	11.00	Embarsboda öppnar för höstsäsongen
4/9	11.00	Tipspromenaderna vid Embarsboda startar för säsongen.
7/9	17.00	Stavgång Västerängsudd. Samling Stenladugården.
10/9		Naturskyddsföreningens svampdag vid Embarsboda
14/9	17.00	Stavgång Hällsbospåret. Samling Hällsbostugan
16-18/9		Kajak – bastupaddling Åland
21/9	17.00	Stavgång Steningedalen. Samling mittemot Statoil.
25/9	11.00	Äventyrsdag för alla – Embarsboda/Rävsta
28/9	17.00	Stavgång Sköndalsskogen. Samling Ishallen
3/10	19.00	Styrelsemöte.
5/10	17.00	Stavgångsavslutning från Frejgården. Fika 20:00
6/11		Kajak – Ljufestpaddling Brunnsviken/Haga
9/11	19.00	Styrelsemöte
12/11		Prel. Ledarresa till Biotopia och Morgongåva
26/11		Region Mälardalens verksamhetskonferens

Barngrupperna genomför sina egna program. Referens: Emelie Runfeldt

**Kolla alltid vår hemsida och följ oss på Facebook**



STRÖVARE  
FRILUFTSFRAMJANDET

Några platser kvar!

## Skogsmulle och Skogsströvare



SKOGSMULLE  
FRILUFTSFRAMJANDET

I höst har vi några platser kvar i vår barnverksamhet:

- Skogsmulle för barn födda 2011
- Familjemulle för barn födda 2010 och 2011 med yngre syskon
- Skogsströvare för barn födda 2008-2010

Grupperna träffas för det mesta på lördag- eller söndagförmiddagar i Rävsta naturreservat mellan Märsta och Sigtuna.

Är du intresserad? Hör av dig så snart som möjligt till:  
[emelie.runfeldt@friluftsfamjandet.se](mailto:emelie.runfeldt@friluftsfamjandet.se)

Har du yngre barn? Kanske är du själv sugen på att leda en grupp med små Skogsknoppar eller Skogsknyttar? Hör av dig så får du veta mer om hur det går till och om våra ledarutbildningar.

## ÄVENTYRS DAG

# ÄVENTYRS DAG

FÖR ALLA ÅLDRAR VID EMBARSBODA

25 SEPTEMBER  
KL. 11-15

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

Massor av roliga saker  
att prova på längs en slinga  
på ca 2 km i skogen 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!



[www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsfremjandet.se/marsta-sigtuna)



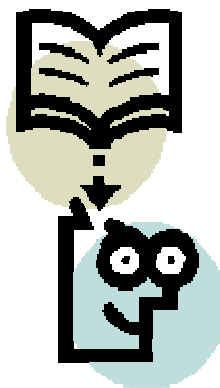
***UTBILDNING OCH FORTBILDNING GÖR OSS ÄNNU BÄTTRE !!***

**Friluftsförbundet i Region Mälardalen förmedlar, inom en mängd områden, ett stort utbud av utbildningar och fortbildningar.**

**Sök på Friluftsförbundet, region Mälardalen och klicka på utbildningar. Där kan Du se vad som finns tillgängligt.**

**Styrelsen i Märsta-Sigtuna stödjer ny utbildning och fortbildning om föreningens ekonomi så tillåter. Om Du är intresserad av utbildning kan Du ansöka om det via Din sektionsledare eller via styrelsen. Välkommen.**

**Har Du frågor? Kontakta [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)**





## ***HJÄLP TILL SKRIDSKOSKOLAN***

Vi behöver förstärka ledarstaben med en vuxen som finns vid sidan av isen inför och under lektionstid. Din roll blir att peppa barnen att kliva på isen, att ta hand om de som behöver vila en stund och se till att de kommer ut på isen igen, kanske bjuda på lite vatten och snyta en och annan näsa.

Vi kör åtta tillfällen, lördagar, utspridda från slutet av november till slutet av januari.

Är det något du kan tänka dig?

Hör då av dig till Kristina Kleiner, 073-511 78 19



## **Tipspromenaderna börjar 4 september!**

Här ser vi två pojkar som genomförde sin premiär som tipsarrangörer i våras. Det är Sven-Olof Lööwf och Ingemar Gustafsson. Dom är propret utstydda i främjandets blå färger.



Birgit, Inga-Britt, Marianne och Stina uppskattade frågorna!



## **LOKAL INFORMATION**

**Tranor** vid Garnsviken. Ett tranpar har förgyllt strandängarna vid Garnsviken. Deras mäktiga vingslag och särplägrade rop är en upplevelse.

Styrelsen har introducerat **Facebook** inom vår lokalavdelning. Facebook är ett utmärkt medium att hålla kontakten med varandra samt att marknadsföra vår verksamhet.

Den **nya mulltoan** är nu installerad vid Embarsboda. Den har större kapacitet än den gamla.

**Naturskyddsföreningen** har satt fler ängsblommor på denna lilla blomsterängen vid Embarsoda. Det tar ett par år för ängsblommorna att etablera sig ordentligt.

**MTB – Mountbike** kan bli en nygammal verksamhet inom vår lokalavdelning. Ebba Sandström har just gått MTB-ledarutbildning vid Idre Fjäll.

**Vikingarännet 2017** planeras till den 12 februari. Friluftsförbundet och Vikingarännet AB har startat förhandlingar med Sigtuna Kommun. Det synes som om Sigtuna kan komma att spela en stor roll för loppet.

**Missa inte att följa oss på Facebook.**



Välkomnande entré till Embarsboda, tillverkad av Sven-Olof Lööwf.

### **Utflyktstips: Vandring från Garnsviken till Askare hage**

Naturen kring Garnsviken i Sigtuna, bjuder på förstklassig naturupplevelse och fina möjligheter till friluftsliv. Där förekommer jogging, vandring, cykelturer, fågelskådning, kulturupplevelser modellplansflygning och golfspel. Till allt detta kommer ett aktivt jordbruk på åkrarna. Man kan följa med när säden växer och skördas. Området inkluderar Viby By, Garnsvikens strandängar, Sigtuna Golfklubb, Wenngarns Slottsområde och naturreservatet Askare Hage. Vi förmedlar här en bildkavalkad från denna speciella plats.



Vi börjar med att visa Sveriges snyggaste stängsel i Viby By. Viby är en s.k. oskiftad klungby, som även idag ser ut som den gjorde för över 200 år sedan. På den tiden bodde där arrendetorpere under Wenngarns Kungsgård.

Man har nyligen funnit lämningar av en romansk stenkyrka som byggdes under medeltiden. I Viby by fanns också ett kloster på 1100-talet. Där bodde invandrade munkar som senare etablerade kloster i Alvastra och Nydala..

När Du skrider fram genom byn, så känner Du historiens vingslag. Det är bara att njuta.



Tiden synes stå still i denna unika by. Man kan känna hur folk levde här för 100-tals år sedan. Det finns flera platser i byn där Du kan sätta Dig ned med matsäcken och beundra Viby med Mälaren i bakgrunden.

Efter upplevelsen i Viby kommer Du snabbt fram till strandängarna som bjuder på jordbruk och rikt fågelliv. Det är en perfekt rastplats för gäss under förflyttning.



## SIGTUNA GOLFKLUBB

Golfbanans logo påminner oss om runstenarna runt om i bygden. Morgondagen blänker på träningsbanan



Det är dags att fortsätta vandringen fram mot Wenngarn. Vi passerar bondens skörd av årets hö. Vem, i dagens samhälle, bygger trähus i gammal stil, med stora fönster?? Jo, Sisyfos vid Wenngarn. Man vill hålla på det traditionella boende som funnits vid Wenngarn i 100-tals år.



Det läggs stor energi att bevara karaktären av en by i ursprunglig utformning. .

Den viktigaste huvudprincipen vid Wenngarn, är att det nya samhället ska vara öppet för alla. Det gäller hela slottsområdet och alla servicebyggnader.

När man har passerat Wenngarn kommer man snart fram till **naturreservatet Askare Hage**. Det är en populär strövarplats för Friluftsrådet. Här finns fågeltorn och rastplatser. Naturreservatet blir en logisk avslutning på vandringen från Sigtuna strandpromenad, via Viby, Golfbanan och Wenngarn.

## VID WENNGARN VÄXER ETT HELT NYTT SAMHÄLLE FRAM.



Vid Wenngarns slott möts man av betande getter på klippan intill klockstapeln. Den gamla Dammstugan är uppbyggd på ursprungligt sätt efter en förödande brand. Dammstugan är nu en lugn och tilltalande hermvist för hungriga besökare. Där kan man äta förstklassig pizza. Klungbyn, modell 2016, består av röda trähus med trädgårdar.



Det råder en intensiv debatt om att bygga bostadshus på strandängarna intill golfbanan. På så sätt skulle man förtäta och täppa till det fria området mellan Viby by och Sigtuna Golfbana. Det känns förödande för denna miljö. Man kan bara tänka sig ökad trafik med busslinje och andra ingrepp på strandängarna. Inte ens golfspelarna kan vara trakterade av en långa bostadshus när dom kommer in på artonde hålet.

Vi hoppas att den unika naturmiljön kan bevaras och att byggplanerna nu är överspelade. Det blir massor med byggnader tvärs över gatan i Norra Sigtuna.

## GARNSVIKEN I VÅRA HJÄRTAN

Det finns dock en del problem i själva vattnet vid Garnsviken. Det märker vi inte så mycket av när vi strävar fram uppe på land. Detta kan vi läsa mer om på Sigtunabygdens hemsida.

Det har uppstått en övergödning av vattnet i Garnsviken. Arbetet att skydda vikens naturvärden fortgår dock. Tillförseln av näringsämnen i viken måste minska. De näringsämnen som vi talar om kommer främst från Knivsta reningsverk. Med tanke på att Garnsviken är ganska grund och är nästan stillastående, så påverkas växtlighet och fiskbestånd av övergödningen.

Planerna för ett utökat naturreservat fortgår också. Sigtuna Kommun kommer att ta upp en dialog med boende och andra intressenter kring Garnsviken, för att gemensamt bidra till en bättre utveckling för vattnet.

Sigtuna Kommun har nu anställt lite folk som ska arbeta med naturfrågor. Joakim Wester är arbetsledare för naturvårdslaget, Maria Pettersson är kommunekolog och Emma Asterhag är miljö och vattenplanerare.

Vi rekommenderar alla att besöka området vid Garnsviken. Detta för att njuta av ett av Sigtuna Kommuns finaste, sammanhängande smultronställen..

Foto och text - Karl-Erik Sturebrant





## **Intresserad av planfrågor?**

Det kom ett brev från Naturskyddsföreningen:

”Hej Friluftsförbundet Märsta - Sigtuna

Som bekant har vi en mycket hög exploateringstakt i Sigtuna kommun – man planerar för 775 bostäder per år 2016-2020! Det innebär naturligtvis många avvägningar där miljö-, natur- och kulturvärden kan komma att ställas mot behovet av bostäder och annan exploatering. Vi vet alla att behovet av bostäder är stort, men så är även våra behov av tätortsnära grönområden, ekosystemtjänster och möjligheter till framtida lokal matproduktion. Det handlar både om *var* och *hur* det är lämpligt att bygga.

Naturskyddsföreningen i Sigtunabygden har en bred verksamhet och styrelsen lägger mycket tid på samhällsbyggnadsfrågor. Föreningen har möjlighet att ge synpunkter på genomförandet av Översiktsplanen 2014 samt yttra sig över detaljplaner för planerad byggnation och strandskyddsdispenser.

Några exempel på idag aktuella rubriker:

- Förändringsområde Granby. Här har kommunen påbörjat arbetet. Flera sådana förändringsområden finns upptagna i Översiktsplanen och kommer senare upp för diskussion om hur områdena ska användas.
- Femte stadsdelen inom Arlanda stad, ett detaljplaneförslag av strategiskt stor betydelse för utveckling av Arlanda.
- Ytterligare bostadsbyggande i anslutning till Wenngarn.
- Västra Rosersberg och Pendelvallen.
- Landsbygdsutveckling som bland annat innebär planläggning för bostäder i grupp

Just nu räcker vi i Naturskyddsföreningen dock inte riktigt till för att bevaka hela kommunen. Friluftsförbundet yttrande sig över Översiktsplanen 2014 och vi tror att ni har ett intresse för samhällsbyggnadsfrågor. Kanske finns det i er förening personer som vill vara med och påverka byggande och exploatering i kommunen genom att engagera sig i planfrågor tillsammans med oss i Naturskyddsföreningen? I så fall är dessa varmt välkomna att höra av sig till vår ordförande **Tove Björlin: tovebjorlin@gmail.com**

Hälsningar

Styrelsen för Naturskyddsföreningen i Sigtunabygden”

Det går också bra att höra av sig till vår ordförande, Karl-Erik Sturebrant:  
karl-erik.sturebrant@tele2.se

## RAPPORTER

### ***IDRE FJÄLL – LEDARVECKAN – LEDARUTBILDNING***

Vi skriver på annan plats i Frilufts-Aktuellt om friluftsfamiljen Sandström, som också bedriver verksamhet inom Sigtuna Kommun i form av Sandströms Elfirma. Ett stort intresse inom företaget är cykel och mountainbike.

Ebba Sandström, fjärde generationen Sandström, har just kommit tillbaka från Idre Fjäll och ledarutbildning inom Friluftsfrämjandet.



Sent igår kväll kom jag hem efter 92 mils total körning. Jag har haft tre fantastiskt fina och intensiva dagar vid Idre Fjäll på en MTB ledarutbildning under Friluftsfrämjandets ledarvecka. Det har varit väldigt lärorikt och jag har utvecklats som MTB-förare och ledare för MTB-grupper. Peter och Calle som har hållit i utbildningen har gjort ett mycket bra jobb tillsammans med andra kollegor inom Friluftsfrämjandet.

Vi var ett gäng på 12 personer som alla hade en gediget positiv inställning till utbildningen. Vi är alla nu godkända som ledare i MTB för räkning Frilufts-främjandet. Jag vill tacka lokalavdelningen i Märsta-Sigtuna för att jag fick gå kursen och hoppas nu kunna bidra med denna kunskap inom Märsta-Sigtunas verksamhet. I september månad är ju Äventyrsdagen 2016 vårt första fokus. Vi hoppas kunna presentera MTB som en nygammal verksamhet i samband med Äventyrsdagen. Jag träffade på Friluftsfrämjandets loga förra året när jag var nere i franska Alperna och cyklade. I anslutning till detta budskap bifogar jag några bilder från gemenskapen i Idre

Hälsningar Ebba Sandström



MTB-utbildning vid Idre fjäll

### **Redaktionens anmärkning**

”Ebba Sandström är en proffsig, pigg och glad friluftsmänniska. Hon har provat på det mesta inom friluftslivet och har alltid ett leende på läpparna.

Ebba har jobbat på Naturvårdsverket och ska just nu pröva på hur det är att jobba inom släktföretaget, Sandströms EI. Om vi inte är fel underrättade kommer Ebba att jobba fram ett miljöcertifikat för firman. Ebba Sandström blir ett välkommet ledartillskott i vår lokalavdelning. Det gäller bara att hinna med allt. Det vore kul om vi kan återuppliva MTB-verksamheten inom Märsta-Sigtuna.

Karl-Erik Sturebrant



## **Aprilsöndag vid Embarsboda**

Kyligt med snöblandat regn utomhus. Värmande och välkomnande inomhus.

Karin och Tarras Holmberg med Eva Tiilikka var värdar. Fikat var frestande!! Det såg ut som ett konditori på fina gatan



## **HUR ÄR DET ATT GÅ STAVGÅNG I LONDON OCH WASHINGTON ??**

Vår ordförande Karl-Erik Sturebrant har provat på detta under ett antal år. Som tur är går han oftast ut tidigt på morgonen.

Karl-Erik konstaterar att man är helt ensam med stavarna i dessa stora metropoler. Ingen går med stavar där. Så var det i Sverige i början av 2000-talet. Nyfikna och undrande blickar följde vandringen på gatan.

Nu senast i London, noterar Karl-Erik att stavgång där snarare kopplas ihop med att personen med stavar behöver hjälp att röra sig framåt. När man uppenbarar sig i parken eller på bussen så flyger människor genast upp för att erbjuda hjälp och sittplats. Stavarna uppfattas inte som träningsredskap utan som stödkäppar. Skönt att vi kommit längre här på våra nordliga breddgrader.

Som inspiration publicerar vi gärna en bild från vår senaste stavgång i Morga Naturreservat i maj månad. Naturen där är magisk. Man känner att vikingarna har bott på platsen. Passa gärna på att passera Morga Fornborg högt ovanför Mälaren. På bilden ser vi stavgångsledaren Helene Ullén i spetsen för sin trogna grupp.

Efter att ha beundrat grönskan i Morga Hage var det dags att sätta sig för fika vid **Ekolns** strand, Ekoln är Mälarens nordligaste fjärd. Där brukar Vikinga-rännarna fara fram på sina skridskor..



## **SANDSTRÖMS ELFIRMA FIRAR FRILUFTSMORGON VID EMBARSBODA**



Sandströms Elfirma med Magnus Sandström i ledningen valdes till årets företag i Sigtuna Kommun. Firman är en av Sveriges äldsta elföretag. Företaget bildades redan 1918. Det är nu tredje generationen Sandström som leder firman. Årets företagare motiveras enligt följande:

”Magnus Sandström tilldelas priset för att ha kombinerat ett modernt affärs-mannaskap med tradition och lokalt engagemang, framgång och hög kompetens. Magnus Sandström sätter medarbetarna i centrum samt är kreativ och företagsam.”

Friluftsfrämjandet spelar också en roll inom familjen Sandström. Inte mindre än fem i familjen, täckande i tre generationer, är medlemmar i vår lokalavdelning.

En mångårig tradition är att Sandström Elfirma firar friluftsmorgon med frukost nere vid Embarboda. Det är Sandströms som står för frukosten och detta har också utvecklats till en vidhängande sponsring av vårt vandrarorp. Embarboda. Det uppskattar vi mycket.



Vi njuter av strålande försommarväder vid Embarboda. Foto: K-E Sturebrant

## **NATUREN GER INTE UPP**

Vi har ett gammalt träd nere vid Embarsboda. Det är säkerligen 100 år och sattes i samband med att torpet byggdes.

Det finns knappast någon stam kvar. Till vår glädje blommar och grönskar trädet i alla fall. Barnen är förtjusta att besöka denna urgamla varelse på tomten.



## **TURF – ETT KOMPLEMENT TILL GEOCACHING**

Turf är ett spel som ungdomarna ägnar sig åt. Man ska ha tillgång till en mobiltelefon med GPS. Där jagar man turfzoner. Vid varje turf får man poäng som adderas samman och jämförs med andra. Givetvis tävlar man med varandra hur många man kan samla ihop och hur lång tid det tar..Man måste i regel besöka intressant platser, som exempelvis ruinerna i Sigtuna.

Turf kompletterades snabbt av Pokemon Go som attraherar människor i alla åldrar. Man kan se hela familjer som går med mobilen i högsta hugg på strandpromenaden i Sigtuna. Det gäller att fånga och kladda ner pokemon-figurer som snurrar i luften. Det är dock bara geocaching som verkligen driver ut människorna i naturen.

Karl-Erik Sturebrant

## **SÄSONGSAVSLUTNING VID EMBARSBODA**

Ledare och funktionärer firade en bra vårsäsong med traditionell säsongsavslutning vid Embarseboda. Fåglarna kvittrade och flög ut och in i våra holkar, solen strålade och vi hade grillparty i bästa tänkbara miljö. Sommaren är här.





## **ATT SYNAS, LOCKA OCH BEHÅLLA**

Vi vill att Friluftsförbundet ska synas mer i samhället, Vi vill locka människor till vår verksamhet När dom väl har kommit, så vill vi naturligtvis att dom ska stanna kvar och delta i friluftslivet.

Styrelsen har arbetat målmedvetet med dessa tankar under ett par år. Vi har utrustat våra ledare och funktionärer med profilkläder som syns väl ute i naturen.

Vi har ökat på våra kontakter med Sigtuna Kommunorganisation för att bidra till och ta hjälp på den sidan. Vi kommer också att delta i ett pilotprojekt med region Mälardalen att försöka finna fler barnledare. Vi har i dagsläget redan fem barngrupper igång, men man kan alltid försöka att bli ännu bättre. Emelie Runfeldt gör ett fint jobb på den gröna barnsidan.

Vår satsning på en – **Äventyrsdag för alla** – riktar in sig på alla friluftsförbund-intresserade människor inom vår kommun. Det gäller även nyanlända.

Detta arbete har i dagsläget medfört att vi uppfyller våra mål för 2016.

## **NY BALANSANORDNING VID EMBARSBODA**

Det är svårare än man tror att balansera fram och tillbaka på den här pinnen. Framförallt kan det vara svårt att vända. Konstruktion: Sven-Olof Lööwf.



## **SOMMARHÄLSNING FRÅN FJÄLLEN**

Vår pålitliga och inspirerande medlem Agnetha Säfsten sänder en sommarhälsning från fjällen. Agnetha arbetar med friluftsliv inom Uppsala Kommun. Agnetha var tidigare ansvarig för gröna barnsidan inom Märsta-Sigtuna. Hon och maken Erik är också söndagsvärdar vid Embarsboda. Bilden nedan medför att man längtar till fjälls.



## TRÄDGÅRDSMÄSTAREN ÄR IGÅNG

**Sven-Olof Lööwf** pysslar regelbundet om vårt torp Embarsboda. Det har nyligen tillkommit ett litet staket kring ängsblommorna. Nytt gräs har också såtts kring stugan. Embarsboda är grönare än på mycket länge. I dagsläget växer också en ny plantering fram intill grillplatsen. Där ska vi kunna njuta av växter som har sin höjdpunkt vid olika tider på året. Vi vill ju att torpet ska vara en prydnad för folk som besöker det med sina familjer.



## **VÅR REVISOR OCH HENRIK STENSON**

Vår revisor, Marianne Zachrisson, kollar tillsammans med Kerstin Wirén att vår bokföring sköts ordentligt. Det visar sig att vår kassör Mari-Anne Wallin, håller böckerna i bästa trim,.

Marianne håller också reda på var golfstjärnan Henrik Stenson befinner sig på jordklotet. Här är dom båda på Bro Hof slott. Lyckan var stor efter "The Open" i England. Den första majorn var i hamn.



### ***Minnen av Kalle Skålberg***

"Vi vandrade i Slovenien sommaren 2003. Gruppen stod andfådd, på 2300 meters höjd, vid toppen av linbanan. Kalle Skålberg och vår guide Stickkan stretade vidare upp på berget i ganska djup snö. Vi andra tog det lugnare. Dom kom tillbaka glada och pigga efter någon timme. Kalle var en tuff vandrare, som inte var rädd för utmaning."  
Karl-Erik Sturebrant

"Kalle Skålberg var en av de skridskoåkare som jag hade som förebild när jag började åka med på Märsta-Sigtunas turer. Det såg alltid ut som om Kalle elegant gled fram ett par centimeter ovanför isen!"  
Mats Forsberg

## **FLAGGAN I TOPP VID EMBARSBODA**

Det är alltid välkommet med en färgklick ute i naturen. Vad är bättre än den svenska flaggan, kompletterad med Friluftsfrämjandets färger.



## **HUS UTAN SLADD VID WENNGARN**

Det är som en vanlig villa, men det finns ingen elanslutning. Huset är självförsörjande och blev klart den 1 maj. Det är inte kopplat till el, vatten eller avlopp. El kommer från solen, duschen återvinner vatten och avloppsreningen syns som en fin damm i trädgården. Framtidens byggande!!??





### **Nationaldagshelg med kajak i Möjaskärgården (4-6 juni 2016)**

Vi var en stor grupp paddlingsugna som lastade kajakerna vid Gräddö brygga morgonen den 4 juni. Solen strålade från en klarblå himmel, precis som det ska vara. Vårt enda bekymmer var den onödigt starka nordliga vinden, men efter en kort överfart med Sollenkroka ö kunde vi snirkla i lä bland mellanskärgårdens öar, till stor del inom Hjälmö-Lådna naturreservat. Den här delen av skärgården är vacker, speciellt på försommaren innan alla fritidsbåtar hittat ut.

Natthamn hittade vi efter 25 km paddling på den skyddade stranden på Södra Stavsudda. Några tappra badade innan middagen i det försommarkalla vattnet, men jag måste erkänna att jag inte var en av dem...



Dag två vågade vi oss, trots fortsatt stark nordlig vind, över Möjafjärde, via skrakholkarna vid Ostholmen in i kanalen mellan Hemö och Hemholmen. Nu har vi äntrat Storö-Bockö-Lökaö naturreservat där vi kommer tillbringa större delen av turen. Lunch intas även denna dag i sällskap av kor, mer närgångna den här dagen. Tur att vi hade Sigbritt med oss, som med van hand motade bort de nyfikna djuren.

Historiskt sett var jordbruket viktigt för skärgårdsborna och djuren hjälpte till att hålla landskapet öppet. Efter ett århundrade då landskapet tillåtits växa igen arbetar Skärgårdsstiftelsen nu aktivt med att återuppliva skärgårdsjordbruken och därmed bidra till miljön på öarna. Det är positivt på alla sätt och innebär att vi i delar av skärgården får vänja oss med att dela rastplats med en och annan kossa.

Sista biten mot nattlägret på Kilskäret bjöd på välförtjänt medvind. Middagen intogs på en håll med sjöutsikt och läande träd. Bättre kan det knappast bli.



Söndag morgon hade vinden äntligen mojnat så resan västerut, tillbaks mot bilarna kunde vi genomföra utan större ansträngning. Lena och Thomas tog nationalhelgspaddlingen till en ny nivå genom att montera svenska flaggor på kajakerna. Vi andra kunde inte annat än avundsjukt titta på.

Med detta vill vi tacka för en härlig paddling i trevligt sällskap, som det så ofta är på Friluftsförbundets evenemang.

Helgens ledare  
Bo och Åsa

## **Strövare-övernattning 28-29 maj 2016 i Embarsboda**

Vi började med att fika och leka lite vid Embarsboda och förklarade om Geo-caching. Sedan gav vi oss ut och prövade Geo-caching och vi hittade 4 stycken i omgivningen.



Oscar håller i "termosen" som var Geo-cachen – skatten denna gång. Här låg den bland "Ronja Rövardotter" stenar.



Lo fann det största granskottet!

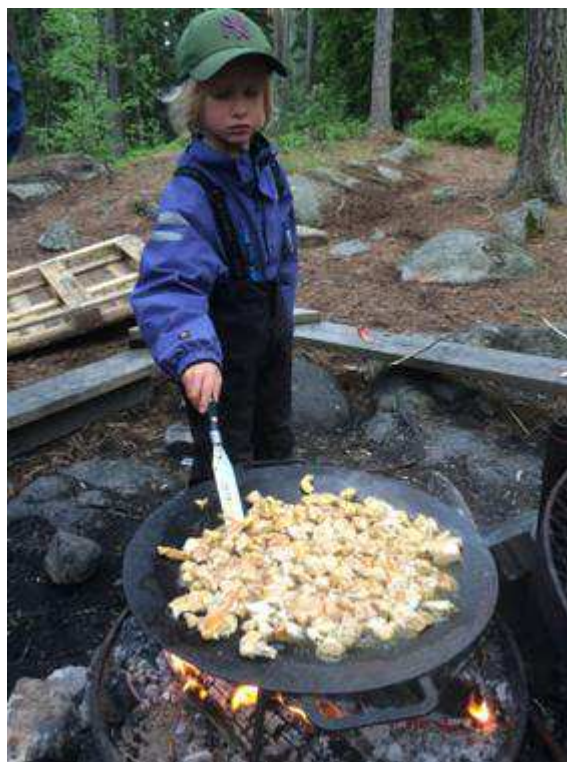




Här fann vi Geo-cachen i stubben! Och vi bytte vår snäcka mot en kapsyl med en älg på. Mycket passande då vi faktiskt är Strövargruppen Älgarna!



Sanna på upptäcktsfärd!



Middag lagade vi vid vindskyddet uppe i skogen. Oj, vad barnen lekte å skojade med varandra! Stekmästare Sixten, steker kycklingen på Murikken över elden



Här hackas det gurka, tomat och paprika till vår taco-kyckling med tortilla!



Sanna och Liv fixar efterrätten: Vildmarks äppelpaj med vaniljsås. Mums!



Favorit i repris: Mashmallows grillning



En liten stund spelades det kort och andra spel i stugan, men barnen bad snart om att få gå lägga sig. Utelivet är rena sömn-pillret. Straxt efter 22 var det tyst i stugan.



Kl 7:20 ljud Lars vackra stämma – å alla började packa ihop sina, många saker. Sen fixade vi ledare frukost till alla.



Nu blir ni Strövare!! Elden är Strövare-symbolen, förklarar Ann-Sofie. Alla barn fick en spork att äta med, Strövare-tygmärket och Strövare-brosch.



Hurra! Vi har varit på vår första Strövare- övernattning! Det gick strålande!!

## **EN STAVGÅNGSKVÄLL ATT MINNAS**

Den 4 maj kunde vi förnimma den första sommarkvällen. Det var 15 grader varmt och solen sken långt in på kvällen. Vi kunde t.o.m. bekanta oss med de första myggorna.

Vi vandrade med stavarna i Norrsunda-Skoby fram mot Västerbytorp. Norrsunda-Skoby ligger alldeles utanför Rosersberg på vägen mot Arlanda. På den platsen bildades år 1918 Sandströms Elfirma. År 1918 fanns det bara levande ljus i stugorna. Den nystartade elfirman fick börja med att dra ledningar till bönder i bygden. Det gällde att sätta upp stolpar här och där, klättra upp och fästa ledningar. Elarbeten i kommunen gör Sandströms fortfarande efter snart 100 år. Numera är det tredje generationen som sköter firman.

Vi fick vår belöning efter en väl genomförd stavgång. **Anita Sandström** bjöd på kaffekalas i sin bostad. Där inne vimlade det av hembakat i många olika former. Det var fest. Anita själv hjälpte sin man Sune, dåvarande ägaren till företaget att lägga ut tegelstenar som skydd för ledningarna när man drog belysning till nya motorvägen till Märsta-Sigtuna i början av 1964. Undertecknad gladdes åt nya motorvägen när jag flyttade till Märsta i maj 1964.

Stavgångsgruppen är rejäl. Vi pendlar mellan 14 och 16 deltagare. Vi vandrar varje onsdagkväll på olika ställen i kommunen. Margareta Andersson och Helene Ullén är stavgångsledare. Nedan ser vi gänget på trappan hemma hos Anita Sandström. Man måste faktiskt undra lite över hur könsfördelningen har blivit inom stavgången!? Jag klagar inte över att få umgås med dessa trevliga damer - **Karl-Erik Sturebrant**



## **SANITÄRA ANLÄGGNINGEN FÖRSTÄRKS**

På morgonen den 2 maj kom äntligen kommunens styrkor till Embarsboda. Vi fick vår nya MULLIS installerad.



Den gamla är på väg ut



Den nya är på väg in

## **FRILUFTSLIVET BJUDER PÅ ÖVERASKNINGAR**

På onsdagen, stavgång i Rosersberg, vår, sol och vitsippor. På lördagen, cykel runt konstrundan. Hård vind och snöblandat regn. Främjarna stretar på.



Helene Ullén, Margita Linder, Kerstin Sturebrant, Margareta Andersson



## MINNESORD – BIRGER BROLUND



Birger Brolund lämnade oss den 27 mars 2016. Han var då 86 år gammal. Birger är för evigt sammanlänkad med Märsta-Sigtuna Kommun och Friluftsförbundet på orten. Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna bildades i april 1958. I september 1958 genomförde vi vårt första större arrangemang. Det var en filmafton. Vi kan läsa att Birger Brolund äntrade estraden och sjöng visor kompad av sin älskade gitarr. Det gjorde han åter då vi fyllde 50 år 2008.. Den efterföljande filmen 1958 visade en skidinstruktion från Schweiz samt en svensk kanotpaddling genom fagra landskap. Birger Brolund var vid denna tid lärare vid Märsta skolor. Senare i livet ägnade sig Birger åt det politiska livet. Han var t.o.m. kommunalfullmäktiges ordförande under två perioder.. Sin musik utövade Birger bl.a. i Sigtuna Kammarkör, vilken lever vidare idag som Sigtuna Röster.

Birger representerade naturligtvis sin särskilda politiska inriktning, men han var alltid lyhörd och intresserad av att lyssna på åsikter från andra inriktningar. Tålmod och vänlighet var en dygd hos Birger Brolund.

Birger Brolund var ordförande i vår förening under åren 1988-1990. Han och hustrun Gerda bidrog tidigare till att skapa Friluftsförbundet första vandrartorp i kommunen – Lövstaholm. På bilden ovan ser vi Birger (med toppluva), tillsammans med Gerda sticka ut huvudet från torpet. Med på bilden finns också Birger och Gerdas barn.

Vi minns Birger Brolund med värme. Han skapade alltid gemenskap och välbefinnande inom de grupper som han verkade. Hans breda livserfarenhet förde livet framåt i Märsta.

Karl-Erik Sturebrant

## REGION/RIKS

### NYHETER

**Kung Carl Gustaf** har som alla vet fyllt 70 år. Friluftsförbundet uppvaktade med en vacker, lättpaddlad kajak.

**Mångfaldsgruppen** inom Region Mälardalen har tagit fram presentationsbroschyrer på fyra olika språk. Svenska, engelska, arabiska och persiska.

**Postkodslotteriet** har åter delat ut 7 miljoner kronor till Friluftsförbundet i Sverige.

Medlemmar i Friluftsförbundet har fina rabatter vid **Idre Fjäll**. Ledare inom Friluftsförbundet har ytterligare 20 % rabatt.

Fr-o-m- oktober 2015 får medlemmar i Friluftsförbundet 15 % rabatt på tågresor med **SJ – Statens Järnvägar**.

**Utbildningen av barnledare** inom Friluftsförbundet kommer numera att ske under 3 dagar istället för tidigare 4 dagar.



Besök i Tyresta nationalpark är spännande för både stora och små.

# FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

## PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2016

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

<b>Medlemsavgift/år</b>	<b>Vuxen</b> 26- år 360:-	<b>Ungdom</b> 13-25 år 170:-	<b>Barn</b> 0-12 år 100:-	<b>Familj</b>  530:-
<b>Barnaktiviteter</b>	<b>Knopp/Knytte/Mulle</b> 250:-/termin	<b>Ströv/Frilufs/TVM</b> 300:-/termin		
	<b>Barnskridsko/Skrinna</b> 400:-/termin			
	<b>Förskola Mulle/Knytte</b> 70:-/ termin			
	<b>Ledare betalar 50% av bruttokostnaden</b>			
<b>Hyra av Embarsboda</b>	<b>Medlem</b> 200:00	<b>Icke medlem</b> 400:00	<b>Barn</b> (betalas till 5013-3297)	
<b>Tipspromenad</b>	10:-/gång	10:-/gång	Gratis	
<b>Vandring/Cykel</b>	20:-/gång	för dagsutflykt		
<b>Långfärdsskridsko</b>	50:-/gång	100:-/gång		
<b>Hyra av stavar</b>	20:-/gång	20:-gång		
<b>Kajak</b>	<b>Tur</b> 1 dag 80:- Helg 150:- Vecka 400:-	<b>Turpris</b> 100:- 200:- 600:-	<b>Ej medlem</b> 100:- 200:- 600:-	<b>Kajakhyra</b> 200:- 400:- 800:-
	<b>Kajakledare, men ej för den aktuella turen och ungdomar har halva priset</b>			
	<b>Kajakhyrorna är fullpris – medlemmar får rabatt 25%.</b>			
	<b>Passagerare i bil betalar kr 10:00 per mil.</b>			
<b>Rese-ersättning</b>	<b>Passagerare betalar kr 7:- per mil till chauffören</b>			
	<b>Vid körning för Friluftsförbundet kr 18:50 per mil</b>			

## ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2016

### STYRELSE

Ordförande	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
V. ordf.	Eva Sagevid	<a href="mailto:eva.sagevid@home.se">eva.sagevid@home.se</a>	0760236825
Kassör	Mari-Anne Wallin	<a href="mailto:mari-annewallin3@hotmail.com">mari-annewallin3@hotmail.com</a>	0730278674
Sekreterare	Åsa Krantz	<a href="mailto:asakrantz127@gmail.com">asakrantz127@gmail.com</a>	0702152204
Ledamot	Inga-Britt Carlsson	<a href="mailto:inga-britt.carlsson@passagen.se">inga-britt.carlsson@passagen.se</a>	0706087486
Ledamot	Ylva Strandell	<a href="mailto:ylva.strandell@tele2.se">ylva.strandell@tele2.se</a>	0735310137
Ledamot	Kristina Kleiner	<a href="mailto:hakankleiner@telia.com">hakankleiner@telia.com</a>	0735117819
Suppleant	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@gmail.com">emelie.runfeldt@gmail.com</a>	0736816851
Suppleant	Ingemar Gustafsson	<a href="mailto:pock@bredband.net">pock@bredband.net</a>	0736394285

### SEKTIONSLEDARE

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

### ANSVAR SOMRÅDEN

Husmor	Margareta Andersson	<a href="mailto:margande003@bredband.net">margande003@bredband.net</a>	0703284707
Stugfogde	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
Fri-lufts-	Sven Seeman	<a href="mailto:sven.seeman@friluftsframjandet.se">sven.seeman@friluftsframjandet.se</a>	0725659845
Aktuellt	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@gmail.com">emelie.runfeldt@gmail.com</a>	0736816851
Medlemmar	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
Friluftsmiljö	Camilla Wikström	<a href="mailto:cwikstrom@telia.com">cwikstrom@telia.com</a>	0706672371
Vikinga-	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@gmail.com">emelie.runfeldt@gmail.com</a>	0736816851
Rännnet	Gustaf Runfeldt	<a href="mailto:gustaf.runfeldt@gmail.com">gustaf.runfeldt@gmail.com</a>	0706816890
”	Lars Hallberg	<a href="mailto:lhallberg@globalnet.net">lhallberg@globalnet.net</a>	0707476805
”	Stefan Johansson	<a href="mailto:johansson147@passagen.se">johansson147@passagen.se</a>	0705754735
”	Fili Ranby	<a href="mailto:filip.ranby@gmail.com">filip.ranby@gmail.com</a>	0730372087
Webmaster	Ylva Strandell	<a href="mailto:ylva.strandell@swipnet.se">ylva.strandell@swipnet.se</a>	0735310137