

FRILUFTS-AKTUELLT



Nummer 4 – verksamhetsberättelsen – 2016

Årets ledare, Ann-Sofie Ellefors, står framför ingången till Machu Picchu i Peru. Läs mer om hennes färgstarka liv inne i tidningen!



Ordföranden har ordet	3
ATT GÖRA.....	4
Styrelsens verksamhetsplan för 2017	4
Aktivitetsguide - 2017	5
Årsmöte den 8 mars – klockan 18.30	5
Vårvandring till Askarehage i Wenngarn.....	6
MTB-Mountainbike för både vuxna och barn !!.....	7
Information.....	8
RAPPORTER.....	9
Ann-Sofie Ellefors – årets ledare 2016	9
Styrelsens verksamhetsberättelse för 2016	13
Verksamhetsberättelse för barnverksamheten, gröna sidan	14
Förskolan i ur och skur Videknopparna	16
Strövargruppen Älgarna, höstterminen 2016	17
Verksamhetsberättelse Skrinna / Barnskridsko.....	21
Verksamhetsberättelser	22
Embarsboda.....	22
Sommarfjäll.....	23
Äventyrsdagen.....	24
Hur arbetar styrelsen	25
Landsvägscykel	26
Tipspromenader.....	26
Stavgång.....	27
MTB – mountainbike	28
Samarbete med region Mälardalen.....	28
Verksamhetsberättelse – Långfärdsskridsko 2016.....	29
Kajaksäsongen 2016 bjöd på många härliga paddlingar... ..	30
Förtjänstmärken att dela ut på årsmötet 2017	31
REGION/RIKS.....	32
Utbildning och fortbildning gör oss ännu bättre !!.....	32
Barnen driver Friluftsförbundet tillväxt.....	33
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA	34
Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016	34
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016	35

Ordföranden har ordet

Inför årsmötet är det alltid bra att stanna upp lite och fundera över vad vi pysslar med. Vad är Friluftsförbundet's huvudmål? Jo, vi ska skapa friluftaktiviteter ute i naturen som för människor samman.

Det är inte nog med det. Vi gör detta utan att sätta några som helst åldersgränser och vi gör det året om. Det är en utmaning. Våra skogsknoppar är endast mellan 1 och 3 år gamla. Det är början. Vi vet också att vi har en 106-åring som regelbundet kommer och dricker kaffe vid Embarsboda.

När Sara Revell Ford tillträdde som generalsekreterare för Friluftsförbundet för ett antal år sedan sa hon: "Friluftsförbundet's styrka är att vi har den bredaste verksamheten i Sverige. Friluftsförbundet's svaghet kan vara att vi har den bredaste verksamheten i Sverige". Hur ska man vara bra på allt?

Vi själva i Märsta-Sigtuna har en lång tradition av bred verksamhet både för barn och vuxna. Om vi synar dagsläget så frodas verksamheten både för vuxna och barn. Det är vi tacksamma för.

Ännu mer inspirerade är vi över att barnverksamheten nu växer i både antal grupper och antal ledare. Det står mer att läsa om detta inne i tidningen. Årets ledare, Ann-Sofie Ellefors, deltar med entusiasm i den verksamheten

Under 2017 kommer MTB-Mountainbike tillbaka inom lokalavdelningen. MTB kan man utöva även med familjeinriktning. Vi kommer ytterligare att bearbeta ängen vid Embarsboda för att utveckla en tilltalande övningsbana för MTB.

Vad mer kan man då göra vid sidan av att producera friluftaktiviteter. Det gäller att få verksamheten att synas och höras ute i samhället. Konkurrensen är stor från olika sporter och andra aktiviteter. Vi utnyttjar Embarsboda vandrartorp som centrum. På senare år genomför vi en Äventyrsdag för alla. Ju fler Äventyrsdagar vi ordnar, ju mer etablerad blir den i folks medvetande.

Vår största tillgång är våra ledare. Utan ledare, ingen verksamhet. Det är därför viktigt att satsa på utbildning av ledarna. Vi vill också att våra ledare ska synas med den fina blå färgen ute i naturen. Vi genomför därför en målmedveten satsning på profilkläder för ledare och funktionärer..

Friluftsförbundet fyller 125 år 2017 och Skogsmulle fyller 60 år. Det ska vi uppmärksamma! Vi välkomnar alla att röra sig ute i naturen under 2017.

Karl-Erik Sturebrant



ATT GÖRA



Styrelsens verksamhetsplan för 2017

Friluftsförbundets mission och vision

Att främja en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje genom världens bästa friluftsupplevelser, guidade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsförbundet arbetar med ledord som – **synas – locka och behålla**. Dessa passar väl in på vår lokala verksamhet. Friluftsförbundets fokus under 2017 ska vara **verksamhetsutveckling – ledarutveckling och medlemstillväxt**.

Lokalavdelningens mål

- * Våra medlemmar ska vara nöjda med sitt medlemskap i Friluftsförbundet och sprida budskapet vidare mun till mun.
- * Den 30 september ska vi vara minst 550 medlemmar.
- * Våra medlemmar ska vara aktiva och utnyttja lokalavdelningens verksamheter.
- * Vi ska öka antalet barn och ungdomsmedlemmar
- * Styrelsen ska uppmärksamma och inspirera våra ledare och funktionärer.
- * Vi ska starta en MTB sektion.
- * Vi ska öka antalet barngrupper med två nya grupper under 2017.
- * Vi ska öka antalet ledare med 4 nya ledare.

Aktiviteter under 2017, för att nå våra mål.

- * Fortsatt samarbete med Sigtuna Kommun.
- * Att delta vid Vikingarännen
- * Att arrangera träffar för ledare och funktionärer.
- * Att arrangera en Äventyrsdag som är öppen för alla
- * Att uppmärksamma att Skogsmulle fyller 60 år och Friluftsförbundet 125 år...
- * Att fortsätta utrusta våra ledare med profilkläder och övrig utrustning.
- * Att erbjuda utbildning till våra ledare och funktionärer
- * Att fortsätta arbetet med en tillgänglig, informationsrik och aktuell hemsida.
- * Att verka för att lokalavdelningen fortsätter utveckla Facebook.
- * Att verka för att fler ledare blir aktiva inom hemsidan och på Facebook.
- * Att arbeta aktivt med marknadsföring.
- * Att publicera Friluftsförbundet Aktuellt samt två aktivitetsguider.
- * Att arbeta för att våra aktiviteter presenterats i Friluftsförbundet aktivitetsguide.

Styrelsen för Märsta-Sigtuna lokalavdelning

Aktivitetsguide - 2017

- 8/3 18.30 Årsmöte på Cabinen, Forum i Märsta
22/3 18.00 Stavgångsupptakt från Frejgården. Efteråt fika 20 kr
29/3 18.00 Stavgång Sigtuna. Start parkeringen Färjestadsbron
5/4 18.00 Stavgång.Parkeringen Steningebadet. mot Botele Udd.
12/4 18.00 Stavgång Rosersbergs Slotts parkering. Tag med fika.
18/4 18.00 MTB Embarboda Uppstartskväll och teknikbana
19/4 18.00 Stavgång Kämpasten. Parkera bortom Sjudarbadet, Sigtuna
22/4 10.00 Landsvägscykel/Konstrundan/Odensala. Samlas Märsta Station
25/4 18.00 MTB Embarboda Cykelkväll i skogen
26/4 18.00 Stavgång Hällsbospåret, Sigtuna
3/5 18.00 Stavgång Fårhagen vid Aspvägen. Tag med fika
6/5 10.00 Stavgång Järvafältet. Samling Märsta station pendeltåg till Häggvik. Vandring direkt från Häggvik. Tag med lunch och fika.
9/5 18.00 MTB Embarboda Cykelkväll i skogen
10/5 18.00 Stavgång Halmsjön runt. Tag med fika.
15/5 18.00 Landsvägscykel, Steningedalen-Steningehöjden-Eneby. Samling mitt emot gamla "Statoil – K". Tag med fika.
17/5 18.00 Stavgång Sköndalsskogen. Start vid Ishallen.
20/5 10.00 Traditionell vandring till Askare Hage. Se annons.
23/5 18.00 MTB Embarboda Teknikträning
24/5 18.00 Stavgång Brista Torp Start Parkeringen vid Steningebadet.
31/5 18.00 Stavgångsavslutning Embarboda. Fika 20 kr
6/6 18.00 MTB Embarboda
11/6 11.00 Säsongsavslutning för ledare/funktionärer vid Embarboda
20/6 18.00 MTB Embarboda
30/8 17.00 Stavgångspremiär. Mot Runsa fornborg. Vi startar vid brandövningsområdet i Rosersberg. Tag med fika.
3/9 11.00 Embarboda öppnar för höstsäsongen
6/9 17.00 Stavgång till Västerängsudd. Start Stenladugården Steninge.
13/9 17.00 Stavgång Hällsbospåret, Sigtuna. Start Hällsbostugan.
17/9 11.00 Äventyrsdag för alla vid Embarboda
20/9 17.00 Stavgång Broby Backa. Start Måby vattenpark. Parkering bortom Östra Bangatan, till höger vid vattenparken.
27/9 17.00 Stavgång Sköndalsskogen. Start Ishallen
4/10 17.00 Stavgång Frejgården, Valsta. Efteråt fika. 20 kr.

Tipspromanderna från Embarboda vandrartorp startar den 9 april och pågår fram till den 21 maj. Tipspromenaden är öppen mellan 11.00 – 13.00 på söndagen. Vi välkomnar både stora och små!!

Årsmöte den 8 mars – klockan 18.30

Vi samlas i Cabinen, vid Forum på Stockholmsvägen klockan 18.30.

Förutom de sedvanliga årsmötesförhandlingarna bjuder vi på förtäring och underhållning i form av musik framförd av orkestern "Music Maestro Please" Denna orkester vårdar bl.a. den amerikanska musikskatten. Det finns Friluftsförmedlare med i orkestern. Välkomna !!...

Vårvandring till Askarehage i Wenngarn



Arrangör Friluftsförbundet i Märsta - Sigtuna

Vandringen är öppen för alla och det är gratis.

Lördagen den 20 maj

Vi vandrar från mötesplatsen vid gamla bron (Färjestadsbron) i Sigtuna via Viby by till Askarehages naturreservat vid Garnsviken som är ett riktigt fågelparadis. Har vi tur kan vi få syn på havsörn eller fiskgjuse. Tag gärna med kikare om du har. Vi äter medhavd matsäck eller fika vid fågeltornet. På återvägen går vi från Viby på en stig utefter vattnet tillbaka till mötesplatsen.

Samlingsplats

Vi träffas kl 10.00 vid Färjestadsbron i Sigtuna där det finns goda parkeringsmöjligheter om du kommer med bil. Vandringsturen tar ca 3-5 timmar.

evasagevid@home.se

MTB-Mountainbike för både vuxna och barn !!

Tid och plats	Aktivitet
Tisdag 18/4 kl. 18.00-19.30 Embarsboda	Uppstartskväll på ängen, information och teknikbana
Tisdag 25/4 kl. 18.00-19.30 Embarsboda	Cykelkväll i skogen
Tisdag 9/5 kl. 18.00-19.30 Embarsboda	Cykelkväll i skogen
Tisdag 23/5 kl. 18.00-19.30 Embarsboda	Teknikträning
Tisdag 6/6 kl. 18.00-19.30 Embarsboda	
Tisdag 20/6 kl. 18.00-19.30 Embarsboda	
SOMMARUPPEHÅLL	

Detta är ett preliminärt schema som kan ändras under 2017. Beroende på hur stort intresset är och hur många vi blir per gång kan fler grupper behöva bildas och fler tider kan uppkomma. I samråd med deltagare kan även vissa pass bli längre alternativt kortare. Beroende på deltagare kommer även aktiviteter anpassas och därför är inte alla aktiviteter förbestämda i schemat.

Efter våren och sommarens cykling utvärderar vi hur vi ska göra till hösten. Första terminen fram till sommaren kommer att vara gratis för samtliga deltagare MEN ni måste vara medlemmar. Det går bra att komma på Uppstartskvällen och prova en gång utan medlemskap men för resterande gånger krävs medlemskap. Ni blir lättast medlem på hemsidan via denna länk: <http://www.friluftsframjandet.se/engagera-dig/bli-medlem/>. Genom medlemskapet är ni försäkrade under aktiviteten. Efter utvärdering av första terminen kan det tillkomma en avgift för fortsatta aktiviteter.

Du SKA ha hjälm! Ta gärna med extra slang och pump. Föräldrar ansvarar för att både barns och egen cykel är funktionell och säker. Om hjälm saknas eller om cykeln på något sett är osäker nekas deltagande på aktiviteten. Friluftsfrämjandet har inga MTB-cyklar eller hjälmar för utlåning. Vi cyklar i alla väder

Ebba Sandström – MTB-ledare / ebba.sandstrom22@hotmail.com



Information

Bengt Lincoln

Bengt Lincoln har lämnat oss, 93 år gammal. Bengt besökte Embarsboda så sent som i december 2016..

Bengt Lincoln var aktiv inom vår lokalavdelning under många år. Han satt med i vår styrelse. Han återstartade vår fjällverksamhet 1995 och skötte tips-promenaderna vid Björnkälla.

Lokalavdelningen var representerad vid hans begravning. Bengt var en föreningsmänniska och en friluftsförare av högsta rang.

Ny föreningskonsult

Monica Fries återkommer som föreningskonsult med placering på Kultur och Fritid. Ing-Marie Hoffner som tidigare var fritidskonsult, har tillträtt en annan befattning inom kommunorganisationen.

Röstlängden inom region Mälardalen

Märsta-Sigtuna rankas på 23 plats med våra 531 medlemmar, bland lokalavdelningarna inom region Mälardalen.. Röstlängden upprättas då medlemsåret skiftar sista september. Största lokalavdelningar är Stockholm med 2917 medlemmar, Uppsala med 2740 och Huddinge med 2478 medlemmar. Det finns totalt 57 lokalavdelningar inom regionen, med totalt 34.886 medlemmar.

Armbindlar för våra ledare och funktionärer.

Eva Sagevid och Ebba Sandström i styrelsen har tagit fram två typer av armbindlar som presenterar våra ledare och funktionärer. Vi har en vit variant och vi har en främjarblå variant.

Barngrupper vid Wenngarn

Befolkningen vid Wenngarn växer. Nu har Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna barngrupper på gång med lokala, utbildade ledare.

Anna Eleonora Norman besöker Embarsboda

Den 22 januari besökte Anna Embarsboda för en fika och lite kommunikation med de andra gästerna. Anna Norman är född den 9 november 1910 och har alltså fyllt 106 år. Vi är stolta över att få ett så celebret besök vid torpet.

RAPPORTER

Ann-Sofie Ellefors – årets ledare 2016

Styrelsen har utsett Ann-Sofie Ellefors till årets ledare inom Märsta-Sigtuna lokalavdelning. Ann-Sofie startade en Mullegrupp hos oss 2014. Det var med stor glädje vi tog emot denna grupp. Vi hade inte haft någon fri Mullegrupp på ett tag. Dessa barn har sedan hängt med Ann-Sofie hela tiden och har i dagsläget avancerat till att vara strövargruppen Älgarna. Ann-Sofie jobbade länge med hjälpledaren Lars van Dassen och hon jobbar i nuläget till-sammans med Calle Gustén. Det är numera 13 barn i Ann-Sofies grupp..

Vem är då Ann-Sofie Ellefors? Hon föddes i Jönköping, men flyttade som två-åring upp till Östersund. Nästa flytt gjorde hon som 14-åring och då var det Norrköping som gällde. Hennes familj lyckade också skjuta in ett lärorikt halvår vid foten av Jurabergen utanför Geneve. Här påbörjades den internationella delen av Ann-Sofies liv.

Under perioden i Östersund köpte Ann-Sofies föräldrar en fritidsstuga vid Ottsjö i södra Årefjällen. Årefjällen ligger Ann-Sofie varmt om hjärtat. Familjen åker gärna dit upp både sommar och vinter. På bilden nedan ser vi lilla Ann-Sofie grilla korv med sin pappa i Ottsjöfjällen.



När Ann-Sofie tänker tillbaka till sina barndomssomrar är det ofta Hamnö i Misterhults skärgård i Småland som gäller. Dessa minnen sitter så djupt att familjen Ellefors fortfarande åker tillbaka varje sommar för att fira "kusinvecka"

Grundskola och gymnasium genomfördes i Östersund och i Norrköping. Ann-Sofie har också läst ekonomi i Uppsala. Denna utbildning inkluderade en utbytestermi i Calgary, Kanada. Där uppstod en fin chans att pröva på skidåkning i Rocky Mountains. Utbildning är ju en löpande företeelse som aldrig tar slut. I dagsläget läser Ann-Sofie in kompletterande pedagogik på lärarhögskolan. Målet är att få en lärarlegitimation i ekonomi och ledarskap på gymnasienivå.

Ann-Sofie är en nyfiken person. Hon är fascinerad av människorna i sin omgivning och de olika kulturer som människorna lever i. Denna nyfikenhet kompletteras av en stark känsla för varierad träning som yoga, tennis och vandring. Hon gillar att resa ut i världen samt att tillsammans med sin familj vistas ute i naturen. Det blev också ett första Vasalopp 2015. Detta avverkades på 9 timmar och 38 minuter. Olika språk är ett intressant inslag i Ann-Sofies vardag. Hon pratar engelska, tyska, franska och lite spanska. Vi inser att Ann-Sofie med familj gillar att röra på sig.. Nedan ser vi hela gänget på vandring i Schweiz, nära Davos och S:t Moritz.



Det för oss vidare till Ann-Sofies familj. Hon är gift med Per-Magnus och hon har en egen liten strövargrupp i de fyra barnen Olivia 13, Sofie 11, Charlotte 10 och Erik 8 år. En stor familj är toppen. Ann-Sofie tycker att det är den bästa ledarskapsskolan. Inga som helst sysselsättningsproblem. Familjen Ellefors

bor i eget hus på Prästängarna i Sigtuna. Dit kom de år 2007. Då hade man hunnit sticka in 3 år i London och 2 år på Södermalm i Stockholm. Faktum är att det kändes lite lantligt efter de här storstäderna. Det visade sig dock vara en välsignelse. Nära till naturen på alla håll.

Bilderna från Schweiz och Machu Picchu (på framsidan) indikerar att förflyttning över jordklotet ligger Ann-Sofie varmt om hjärtat. Faktum är att hon besökt mellan 45-50 länder! Innan barnen föddes passade hon också på att vara reseledare inom EF Education.

Ann-Sofie har vandrat på spännande ställen som Nepal, Sarek och Inkaleden i Peru. Resor i hela Fjärran Östern har klarats av, kompletterat av Nya Zeeland och Nordamerika. Hon har ändå lärt sig att det vanliga vardags-äventyret rankas högt. Att upptäcka ett naturreservat, åka skridsko med fika eller göra en liten vandring i Hällsboskogen. Det betyder oerhört mycket.

Det ser vi också exempel på i bilden nedan. Ann-Sofie är ute vid rastplatsen intill Upplandsleden tillsammans med Calle Gustén och Gustaf Runfeldt. Det är på vår Äventyrsdag för alla 2016.



Man kan ju inte bara vandra omkring och njuta av naturen runt på jordklotet. Man måste jobba också. Sedan 11 år driver Ann-Sofie ett eget företag "Ellefors leadership". Det är ledarskapsutveckling som gäller. Ann-Sofie arbetar som ledarskapstränare och coach till enskilda chefer och team i olika företag som Ericsson, Microsoft, Sandvik och Telia. Ann-Sofie älskar sitt jobb. Hon får hjälpa till att utbilda enskilda människor och team och sedan se hur de utvecklas. Vi inom Friluftsfrämjandet är glada över att ha tillgång till denna eminenta kraft när det gäller att utveckla våra små främjarbarn.

Ann-Sofie Ellefors har levt och lever ett ovanligt spännande och omväxlande liv. Många människor skulle försvinna upp i det blå med alla dessa upplevelser i ryggen.

Det gäller inte Ann-Sofie Ellerfors. Hon står med båda fötterna fast förankrade på jorden. Det är en glädje att se henne pröva alla knep ute i Rävsta med barngruppen. De har sin egen rastplats. Hennes barngrupp får lära sig det mesta om skog, vatten, väder, växter, djurliv samt att elda, tälja och laga mat i naturen med mera.

Detta passar perfekt in på Friluftsförbundets mission och mål. Har vi tur kanske vi kan få anlita Ann-Sofie Ellerfors som vandringsledare inom vår lokalavdelning, när barnen omkring henne växer upp.

Ann-Sofie uppskattar bredden på våra verksamheter med bl.a. Embarsboda, Vikingarännen, vuxenverksamheten och barnverksamheten.

Vi tackar Ann-Sofie för hennes insatser inom lokalavdelningen och önskar henne och hennes familj lycka till i framtiden.

Vi gratulerar också Ann-Sofie till utnämningen som årets ledare och firar henne med en bild, där lek och glädje är i högsätet. Naturligtvis tillsammans med barn ute i pulkabacken.

Karl-Erik Sturebrant



Styrelsens verksamhetsberättelse för 2016

Under 2016 har styrelsen arbetat med ett antal projekt som: Äventyrsdagen, Vikingarännet, Ledarutbildning, Integrationsfrågor, Facebook, profilkädder och ledarutrustning. Styrelsen har även planerat en ledarresa, vilken dock ställdes in på grund av begränsat intresse.

Styrelsen har fört en kontinuerlig dialog kring hur vi bäst skall kunna utveckla kontakten mellan styrelse och ledare samt kontakten mellan ledarna. Ledarna är vår viktigaste tillgång som skapar aktivitet. Utan aktivitet har vi ingen verksamhet. Vårt mål har varit att öka ledarnas delaktighet inom lokalavdelningen.

Vi har stöttat en fortsatt satsning på utbildning och fortbildning.. Det har tillkommit nya ledare inom verksamheterna barn, kajak, långfärdsskridsko och MTB. Vårt mål för 2016 var sex nya ledare. Detta mål har överträffats. En ny gammal verksamhet MTB har startats.

Styrelsen organiserade en uppskattad säsongsavslutning för ledare och funktionärer med familjer vid Embarsboda vandrartorp..

Vårt mål att uppnå 500 medlemmar inom lokalavdelningen har också överträffats. Den 30 september, då medlemsåret avslutades, hade vi 534 medlemmar.

Vi har under året genomfört 10 styrelsemöten, samt ett långmöte vid Embarsboda. Två extra adjungerade suppleanter har deltagit i styrelsearbetet. Delar av styrelsen har deltagit vid Region Mälardalens verksamhetskonferens och årsstämma samt i regionens ledningsgrupper. Styrelsen har upplåtit vandrartorpet Embarsboda för utbildning inom Region Mälardalen.

Embarsboda är en fortsatt central punkt för lokalavdelningen. Torpet har under större delen av året hållit öppet på söndagar med servering, grillning och tipspromenader.

Samarbetet med Sigtuna Kommun har fungerat väl. Delar av styrelsen har deltagit på kommunens föreningsgala vid Wenngarn. En dialog har förts kring integrationsfrågor. Sigtuna Kommun har givit särskilt stöd till vår Äventyrsdag. Delar av styrelsen har också deltagit i ett antal möten anordnade av kommunen. Dessa möten har behandlat samhälls- och föreningsfrågor.

Fyra nummer av Friluft-Aktuellt har publicerats i digital form under året. Det fjärde numret, verksamhetsberättelsen, trycktes även upp i en begränsad upplaga att delas ut vid årsmötet och vid Embarsboda..

Styrelsen har arbetat för att ytterligare utveckla Facebook som ett socialt medium att marknadsföra Friluftsrämjandet. Föreningens nya kansli vid Frejgården vid Valsta Centrum har etablerats och vi har tecknat avtal om postbox i Märsta Centrum

Karl-Erik Sturebrant – ordförande 2017 01 18

Verksamhetsberättelse för barnverksamheten, gröna sidan

Under året har vi haft fem barngrupper igång vilket känns väldigt roligt! Vi har satsat mycket på ledarna i år. Dels har alla ledare i fått profilkläder. Ledarna för barngrupperna har även fått ut ett utrustningskit med böcker, lappar, täljknivar och annat material som de får låna och använda så länge de är aktiva ledare.

Jag själv var ledare för den yngsta gruppen som startade som skogsknyttar i våras. Vi höll till i skogen nära Björnkälla där vi hade en fin knytteplats med träd att balansera på, stenar att hoppa från och berghällar att leka på. När höstterminen började blev vi Skogsmullar och vid första träffen fick vi ett brev från Mulle som visade oss till en ny lägerplats. Vi hade också turen att träffa på Mulle vid ett tillfälle under hösten, spännande tyckte både stora och små! Några gånger under året gjorde vi utflykter till andra platser. Vi har håvat småkryp både vid Flottvik och i ån vid Steningebadet och besökt fågeltornet i Steningedalen.

Vi fick en ny barnledare i våras, Anna Toräng som tidigare varit ledare i Uppsala lokalavdelning. Hon startade upp en ny Mullegrupp som hade sina träffar vid lägerplatsen i närheten av Embarsboda. Under våren handlade en träff om allemansrätten, en annan om fåglar och vid ett tillfälle lagades det soppa på stormkök. Även den här gruppen hade turen att få träffa skogsmulle, både under våren och hösten.

Vi fick ytterligare en ny ledare till våren, Johanna Enström, som var sugen på att starta en familjemullegrupp där hela familjen kunde delta. Hon fick ihop en grupp med barn som var mellan två och sju år gamla. Gruppen träffades några gånger i fårhagen i Märsta och några gånger i skogen vid Embarsboda. Man snickrade fågelholkar, lärde sig vad man ska göra om man går vilse i skogen och hade kvällsmys runt lägerelden, och mörkerspår. Det finns utmaningar med att ha en grupp där det är så stor åldersspridning, så till våren kommer Johanna att fortsätta som Knytteledare för de yngre barnen medan de äldre erbjuds plats i våra andra barngrupper.

Gustaf Runfeldt var ledare för en Mullegrupp som blev Strövare i början på hösten. Gruppen hade sina träffar samma tid som jag eftersom många har syskon i den andra gruppen. Men vi höll till på olika platser i skogen vid Björnkälla. Gustaf fick en hjälpledare till hösten, Mathias Tollbom. En uppskattad aktivitet var äventyrsbanan där de fick testa att ta sig över ett dike med hjälp av en A-bro. De besteg också Järnberget, kommunens högsta berg! Fiskade i ån vid Steningebadet och lärde sig göra upp eld och använda kniv.

Den äldsta gruppen vi har nu är för barn födda -08 och -09. Den leddes av Ann-Sofie Ellefors och Lars van Dassen under våren. Till hösten valde Lars att sluta som ledare. Vi tackar Lars för det fina arbete han gjort som barnledare! Istället fick Ann-Sofie napp från en pappa, Calle Gusten, som blev hennes nya hjälpledare. Den här gruppen började som Mullar i våras, men snart var det dags att invigas till strövare, något som gjordes under en spännande övernattnings i Embarsboda, som ni kunde läsa om i Friluftskaktuellt nr 2 2016. Även den här gruppen lyckades under hösten ta sig upp på Järnberget.

Nu börjar en ny termin och till våren är vi jätteglada att kunna starta upp ytterligare en grupp! Det är en knyttegrupp som kommer att hålla till ute på Venngarn och vi hälsar Pia och Frida välkomna till vår ledarskara. Vi har även ytterligare en ny ledare, Anne Holmborn som kommer att vara ledare tillsammans med Anna.

Emelie Runfeldt
Sektionsledare för barnverksamheten, gröna sidan



Ann-Sofies Strövargrupp har hittat en geocache i skogen nära Embarsboda.



Gustafs och Mathias grupp på toppen av Järnberget.



Besök av Skogsmulle

Förskolan i ur och skur Videknopparna

I Ur och Skur Videknopparna finns i Til i Sigtuna. Sedan maj 2016 har vi fått nya fina lokaler med en stor tillhörande förskolegård. På förskolan är vi cirka 20 barn och fyra pedagoger, två förskollärare och två barnskötare. Vi är ute i naturen i stort sett varje dag och på torsdagar promenerar vi till främjartorpet Embarsboda i Rävsta där vi grillar över öppen eld eller äter medhavd lunch utomhus.

Lärande i och om naturen

Grundidén i pedagogiken är att barns lust att lära samt behov av rörelse, spänning och gemenskap tillfredsställs genom vistelse i naturen. I planeringen utgår vi från Läroplanen för förskolan (Lpfö 98), Sigtuna kommuns skolplan, I Ur och Skurs mål och modell för förskoleverksamhet (se bild) samt I Ur och Skurs miljöplan.

Skogsknytte och Skogsmulle

På tisdagar bedriver vi Skogsknytte och Skogsmulle verksamhet. Då delas barnen in i två grupper efter ålder. Skogsknyttar är de yngsta barnen på vår förskola, ca 1-3 år. Här ligger fokus på att barnen ska känna sig trygga i naturen och ha roligt tillsammans. Vi upptäcker och upplever tillsammans med våra sinnen. I Skogsknytte har vi under hösten bekantat oss med bland annat löv och blåbär genom att samla, smaka, och skapat med dessa. Vi har även vid varje tillfälle sjungit sånger om skogensdjur som vi haft med i vår sångpåse. För Skogsknyttarna är dock matsäcken ofta dagens höjdpunkt.

De äldre barnen på förskolan, ca 3-5år går på Skogsmulle. Målsättningen med Skogsmulle är att lära barnen att vara rädda om och ta hänsyn till naturen, att upptäcka och uppleva naturens små och stora under i alla väder. I Mullegruppen har barnen under hösten njutit av egenmedhavd matsäck, men även kokat blåbärssoppa på triangiakök. De har lekt lekar, byggt kojor, lärt känna växter och småkryp med hjälp av lupp, kikare samt flora och fauna. Självklart har de också fått besök av självaste Mulle som berättat för barnen om allemansrätten.



Strövargruppen Älgarna, höstterminen 2016



Vandring i Morga Hage.
Samarbetsövning kring den stora eken.



Som strövare lär vi oss att göra upp eld.



Vi lyckades med elden! Vilka Strövarbarn vi har!



På Äventyrsdagen fick vi krypa, hoppa, leka och prova att baka magbröd.



Reflektion i trollskogen. Nära vår lägerplats finns denna fina plats i Rävsta reservatet.



Vi klär oss efter väder!



I regn och med glada miner besteg vi kommunens högsta berg, Järnberget, 65 möh. Vi såg många flygplan som landade på Arlanda.



Sista gången vi gick till vår lägerplats hade snön kommit!! Alla muntra och glada, snöänglar gjordes, vi fann djurspår i snön, trots snön fick vi fyr på elden.



Calle och Ann-Sofie tackar för en härlig termin med alla Strövarbarn! Nu ser vi fram emot en innehållsrik vårtermin med många äventyr!

Verksamhetsberättelse Skrinna / Barnskridsko

En av våra äldsta barnverksamheter, vilken pågått sedan 60-talet, är Skrinna - Barnskridsko. Förr hade vi tillgång till spolad ute is eller t.o.m. på Mälaren. Numera håller vi till inne i Ishallen. Vintrarna har blivit mer osäkra..



Ett problem är att konkurrensen inne i Ishallen är maximal. Vi får räkna med att våra ledare, föräldrar och Skrinnaelever får stiga upp tidigt på lördags- morgonen. Vi har 5 år som åldersgräns för Skrinna barnen.

Mellan 25 – 30 barn har kommit till Ishallen de olika lördagarna. Skridsko- utbildningen började den 26 november 2016 och fortsatte sedan under 8 lördagar med avbrott för jul och nyårshelgerna. Det var säsongsavslutning den 28 januari.

Vi erbjöd utbildning för nybörjare, samt fortsättningsutbildning för elever som började förra året. Våra ledare kommer också att få utbildning under 2017.



Verksamhetsberättelser

Embarsboda

Embarsboda har varit uthyrt externt 33 gånger under 2016. Region Mälardalen har använt torpet för utbildning vid 2 tillfällen och våra egna grupper har utnyttjat torpet 12 gånger.

Stora dagar vid Embarsboda har varit säsongsavslutningen i juni månad och Äventyrsdagen i september månad. Det är många människor som har Embarsboda som rastplats under sina vandringar mellan Märsta och Sigtuna. Vi har sett till att det ligger ved i vedlåren om dom vill grilla.



Söndagsaktiviteten vid Embarsboda är intensivast i april-maj och i september-oktober. Då förekommer också tipspromenader vid torpet. Mot senhösten märker vi av att det är hög aktivitet inne i Sigtuna, vid Wenngarn samt i Märsta. Det finns då inte alltid tid att vandra ned till torpet.

Vi har åter varit förskonade från inbrott och förstörelse. Embarsbodagruppen har bestått av 6 personer som ser till uthyrning, gräsklippning, reparationer men främst upphandling av varor för driften avcaféörelsen. Ett problem för oss är att medelåldern i Embarsbodagruppen är hela 79 år !!!

Ängen vid Embarsboda har för första gången utnyttjats. Vi etablerade en testbana för MTB-Mountainbike runt om ängen, vilken var populär under Äventyrsdagen! Denna kommer att utvecklas ytterligare under 2017.

Sommarfjäll

Med hänsyn till att vi för tillfället ej har någon certifierad fjälledare inom lokalavdelningen har vi ej genomfört annonserad tur till sommarfjället. Av säkerhetskäl har Friluftsförbundet infört regler att officiella turer med föreningen ska ledas av certifierad ledare.

En "kompisgrupp" från vår vandringssektion genomförde ändå ett populärt besök vid Hemavan.



Vi ser på bilden vår husmor vid Embarsboda Margareta Andersson njuta av förnämlig utsikt och solsken.

Gruppen bodde i lägenheter på världsmästaren Stig Strands Trolltunet. Hemavan markandsför sig numera som ett ställe där man kan tillbringa en fjällvecka. Tidigare var det mest en utgångspunkt för veckovandringar till Ammarnäs.

Ett fascinerande inslag är att man kan flyga från Arlanda och landa mitt i byn. Det är bara att väskorna och gå 300 meter till boendet Trolltunet.

Vi hoppas framöver från fram en ledare inom lokalavdelningen som kan fjällutbildning inom Friluftsförbundet.

Äventyrsdagen

"Äventyrsdagen för alla" genomfördes traditionsenligt i september Det är en stor.satsning för styrelse och ledare. Äventyrsdagen är vårt ansikte utåt. Sigtuna Kommun lämnade under 2016 ett särskilt bidrag till genomförandet

På bilderna ser vi barnsektionen vid Upplandsleden och den nya MTB-sektionen på ängen vid Embarsobda..



Vårt mål med Äventyrsdagen är att presentera så många av våra verksamheter som möjligt. Vi huserar från Embarsboda till Flottviken.

Sträckan binds samman av en tipspromenad. Äventyrsdagen är öppen för alla i Sigtuna Kommun. Friluftsförare från hela Mälardalen är naturligtvis välkomna.

Inför 2017 har vi tankar på att kanske komprimera området för Äventyrs-dagen. Aktiviteten blir mer samlad då.

Årets Äventyrsdag var välbesökt. Det kom till en del nya medlemmar denna dag. Det var intensivt folkvimmel kring vandrartorpet, där barnen staplade plastbackar upp i höjden, tränade MTB på ängen, kollade svamp, grillade och fikade.

Nere vid Flottviken fanns Skrinna/Barnskridsko, långfärdsskridsko och kajak.

Vi hoppas att Äventyrsdagen nu är en etablerad tradition som kan fortsätta leva under lång tid.

Hur arbetar styrelsen

Vår styrelse har bestått av 1 ordförande, 6 ordinarie ledamöter och 3 suppleanter. Två av dessa suppleanter har varit särskilt adjungerade under året. Vi hoppas att dom under 2017 kommer med i den nya styrelsen.

Den yngsta styrelsemedlemmen är 23 år gammal och den äldsta 75 år. Där emellan finns de flesta åldersnivåer representerade. Faktum är att medelåldern i styrelsen just nu är 52 år. Det är en bra spridning.

Det är inte bara styrelsearbete som gäller. Flera styrelsemedlemmar är också ledare och ansvariga för sektioner. Styrelsen aktiverar sig i samband med exempelvis Äventyrsdagen.

Styrelsen representerar Märsta-Sigtuna inne vid Region Mälardalen i samband med ledningsgrupper, verksamhetskonferenser och årsstämmor.

Vi håller till på vårt kansli vid Frejgården i Valsta. Det är en trevlig lokal. Kommunen har haft problem med att få ordning på låssystemen varför vi hittills haft tillgång till ett begränsat antal nycklar. Detta löser sig i början av året. Styrelsen har, vid sidan av ordinarie agenda, koncentrerat sig på profilkläder, ledarutbildning och ledarkontakter.

Vi konstaterar med kraft att våra ledare är vår största tillgång. Inga ledare, ingen verksamhet. Vi arbetar just nu med att ta fram en ledarenkät för att undersöka vad mer vi kan göra för våra ledare. .

Styrelsen håller 10 möten om året och vi har i regel en heldagskonferens i samband med höststarten.

Landsvägscykel

2016 har varit ett mellanår för landsvägscyking. Det var ju inget "tjejtramp" planerat för detta år. Häftiga regn ställde också in ett par turer.

En höjdpunkt varje år är cykel kring konstrundan i Odensala. Detta sker tredje helgen i april. Så även i år. Det började väl nere vi Märsta station. Fint vårväder. Det hela avslutades dock uppe vid Tullen-Knivsta-avfarten i stark motvind och snöblandat regn

Tipspromenader

Tipspromenaderna är en populär syselsättning på söndagarna vid Embarsboda. Det är Margita Linder som är ansvarig för att plocka fram arrangörer och se till att finns paper och penna.



Tipspromenad kan man gå även om det regnar lite. Fikat väntar ju vid återkomsten till Embarsboda. Vi ser på de glada minerna att man längtar efter kanelbullarna. Det är Maj-Lis Vindahl, Inga-Britt Carlsson och Kerstin Sturebrant som klurar på frågor.

Vår tipsrunda är cirka 2,5 kilometer lång. Stigen går utefter Rävstaleden och viker av i vacker skogsmark ned mot Lunda Gård.

Vi ordnar cirka 7 promenader på våren och 7 promenader på hösten.

Stavgång

Stavgången i Märsta-Sigtuna är ett glädjeämne. Det är alltid mellan 10-15 deltagare vid vandringarna.

Margareta Andersson och Heléne Ullén är stavgångsledare. Vi startar verksamheten tredje veckan i mars och avslutar första veckan i oktober.



Här ser vi gruppen i trolska Morga Hage med Heléne Ullén i spetsen.

Stavgång sker varje onsdag kväll. På våren startar vi klockan 18.00 och på hösten klockan 17.00. Vi vandrar på olika ställen varje onsdag. Det medför att såväl Märsta som Sigtuna och Rosersberg får sina årliga besök.

Denna verksamhet har pågått oavbrutet sedan 2002. Det blir alltså 15-årsjubileum till våren. Man ska vara medveten om att stavgång kom inte till Sverige förrän år 2000. Det var i Finland verksamheten startade.

Det är helt klarlagt att man stegrar kroppsansträngningen med minst 25 % när man går aktivt med stavar. Pulsen ökar, rygg, nacke och axlar får stöd. Du går också mycket säkrare.

Numera ser man att i stort sett alla går med stavar när dom vandrar uppe i fjällvärlden. Det förekom inte tidigare. I början skämdes man lite för att gå med stavar. Det är ett minne blott.

MTB – mountainbike

Vi tjuvstartade en ny verksamhet under Äventyrsdagen. Ebba Sandström har gått ledarutbildning vid Idre Fjäll och kommer att ansvara för verksamheten. Vi utrustade ängen vid Embarssboda med en testbana som familjerna fick pröva på.

Under våren 2017 kommer reguljära MTB-turer ske i Rävsta Naturreservat.



Ebba hjälper barn över hinder på ängen.

Samarbete med region Mälardalen

Regionen har utbildat ungdomsledare vid Embarssboda under våren och hösten. Då inbjöds deltagare från hela Mälardalen. Det kom deltagare från så långt håll som Gotland. Man höll till på tomten vid torpet och i skogen intill Upplandsleden. Alla måltider intogs vid torpet.

Kursledarna kom från Björklinge lokalavdelning. Regionen försöker sprida utbildningarna till norr och söder om Stockholm.

Karl-Erik Sturebrant har också deltagit i ledningsgrupper inom regionorganisationen.

Verksamhetsberättelse – Långfärdsskridsko 2016

Förra säsongen blev ganska bra. Under 12 helger hade vi 14 turer, och under de flesta av turerna kunde vi köra i två, ibland 3, grupper, vilket är glädjande. Vi har även haft många deltagare från andra avdelningar, vilket också är glädjande och några har till och med bytt lokalavdelning. Skridskonätet bidrar till dessa möjligheter att hitta intressanta turer från andra avdelningar.

Säsongen med organiserade turer inleddes på nyisar vid **Österbybruk** och **Gimo** i norra Uppland på nyårsdagen, följt av en fantastisk tur i det fina vildmarksområdet **Florarna** i norra Uppland, där det är ovanligt att man kan åka. Vi har även haft två skärgårdsturer, en medvindstur utanför **Ljusterö-Blidö**, där vi använde buss, och en innanför **Muskö** på mycket fina isar. En höjdpunkt var att kunna åka under **Lidingöbron** en kall och solig dag i mitten på januari.

Förutom en medvindstur till Uppsala, med buss tillbaka, och en tur på **Fysingen/Oxundasjön**, så har vi även kört sju turer på **Mälaren** under helt olika förhållanden, från vattentäckta isar, snötäckta isar, snöfria isar och på de senaste turerna avslutning på isar som mjuknade lite i solens värme.

Vikingarännet genomfördes under fina förhållanden, på en mycket fin rundbana från Sigtuna. Vi skötte bandelen från Sigtuna ner till Västerängsudd.

Två ledare har även gått **ledarutbildning**. Patrik Kärr gick färdigt del 3, efter praktik i lokalavdelningen, och Henrik Englesson gick del 1. Kul. Som vanligt har vi haft kul under våra turer, som inte enbart går ut på att åka skridskor utan också att se andra omgivningar, komma ut i naturen och att umgås.

Mats Ljungberg



Kajaksäsongen 2016 bjöd på många härliga paddlingar...

Vi inledde en blåsig nationaldagshelg i överlden kring Möja. Signum för turen var rast i sällskap av kor. 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.

Juni fortsatte med en serie kvällspaddlingar och en prova-på dag med start i Rävsta. Mycket trevligt att komma ut i närområdet!

Njutarturen i början av juli i trakten av Östra Lagnö var populär som vanligt. Kul att se att flera av deltagarna från kvällspaddlingarna dök upp. Gustav och David ordnade med kajakhyra och transport på Östra Lagnö för dem som inte hade egen bil.

Årets höjdpunkt för min del var Söderarmsturen där delar av gruppen efter start i arla morgonstund kunde paddla över stilla vatten, i närkontakt med sälar, till både Tjärvens fyr och Söderarms fyr. Resten av gruppen snirklade i mer önära vatten mot vår gemensamma lägerplats.

Säsongen avslutades traditionsenligt med bastupaddling – för första gången på Åland. Vi morgonpigga fick ännu en magisk gryningspaddling där solen sakta brände bort dimman.

Nu ligger kajakerna i träda över vintern, men planeringen inför säsongen 2017 är i full gång. Jag kan redan nu utlova en minst lika bra säsong som 2016!



Åsa Sundman, sektionsledare kajak

Förtjänstmärken att dela ut på årsmötet 2017

Förtjänstmärket - 3 år

Ann-Sofie Ellefors
Eva Sagevid

Strövarledare
Styrelsen, vandring

Silvermedalj - 7 år

Mats Forsberg
Marianne Zachrisson Revisor

Långfärdsskridsko

Guldmedalj - 11 år

Eivor Jansson

Embarsbodagruppen

Stora förtjänstmärket - 15 år

Gustaf Runfeldt
Vikingarännen

Strövare, kajak, långfärdsskridsko,

Lokala utmärkelser

Sven Dagberg - 30 år
Margareta Andersson - 35 år

Kommentar:

De lokala utmärkelserna för Sven Dagberg, 30 år och Margareta Andersson, 35 år är imponerande.

Vi vill gärna påpeka att Sven och Margareta fortfarande i högsta grad är aktiva inom lokalavdelningen.

Sven Dagberg är söndagsvärd vid Embarsboda och stöttar upp inom revisionen.

Margareta Andersson är husmor vid Embarsboda. Margareta är också vandringsledare och deltar vid fjällresor med mera..

Båda dessa uppfyller en gammal slogan: En gång Främjare, alltid en Främjare!!

Styrelsen



REGION/RIKS



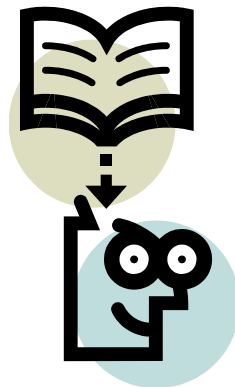
Utbildning och fortbildning gör oss ännu bättre !!

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



Barnen driver Friluftsförbundet tillväxt

För andra medlemsåret i rad växer Friluftsförbundet. Den tidigare nedåtgående trenden är bruten och ersatt av tillväxt. Förändringen kopplas till ett ökat intresse för friluftsliv, en bättre exponering av aktiviteterna på webben och organisationens vägar att erbjuda förskolebarn friluftsliv.

När Friluftsförbundets medlemsår 2016 tog slut den sista september, landade slutresultatet på 89021 medlemmar. Det är en ökning med 5,8 procent eller 4900 medlemmar. Tillväxten påbörjades redan medlemsåret innan, då med en ökning på 4,8 procent. Den medlemskategori som ökat mest är familjer. Antalet familjemedlemmar har ökat med 3700 stycken eller 7,6 %. Det finns framförallt tre orsaker till denna positiva trend:

- Rådande trend för friluftsliv och utomhusaktiviteter
- Nya webben friluftsförbundet.se har gjort 10 % fler aktiviteter synliga och sökbara
- Ökat intresse för Friluftsförbundets utomhuspedagogik och förskoleerbjudande

De enskilt viktigaste faktorerna är förskoleerbjudandena. De är uppbyggda av Friluftsförbundets utomhuspedagogik, vilket är en modell för lekfullt lärande i naturen där pedagogerna får verktyg att fylla utevistelsen med ett innehåll kopplat till läroplanen. Erbjudandena består dels av I Ur och Skur, förskolor helt byggda på pedagogiken, och dels av Skogsmulle i förskolan, ett koncept som kan kombineras med annan förskolepedagogik.

Genom de bägge koncepten vägleder Skogsmulle och hans vänner förskolebarnens in i friluftslivet. Det leder till att deras familjer i allt högre grad också blir medlemmar, för att ta del av utbudet för övriga familjemedlemmar och att hela familjen ska ha tillgång till friluftslivet på fritiden. När sedan förskolebarnen tar med sig två föräldrar och i snitt 0,5 syskon in i friluftslivet blir resultatet att Friluftsförbundets största ökning sker bland familjer.

- I en tid där stillasittande är på väg att bli vårt största folkhälsoproblem, är det fantastiskt roligt att vi genom barnen kan ta med hela familjer till friluftslivet. På så vis tar vi än mer plats för att skapa folkhälsa genom friluftsliv. Nu ser jag fram emot att vi ska nå ännu fler förskolebarn och deras familjer. Men det räcker inte med det. Ju längre upp i skolåldern barnen kommer desto mer ökar stillasittandet, samtidigt minskar kontakten med friluftslivet. Här har vi nästa utmaning för både samhället och oss på Friluftsförbundet, säger Lars Lundström, Generalsekreterare på Friluftsförbundet.

FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

Medlemsavgift/år	Vuxen	Ungdom	Barn	Familj
	26- år	13-25 år	0-12 år	
	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	

	Medlem	Icke medlem	Barn
--	---------------	--------------------	-------------

Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis
---------------------	-----------	-----------	--------

Hyra av Embarsboda	200:00	400:00 (betalas till 5013-3297)
---------------------------	--------	---------------------------------

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		

Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016

STYRELSE

Ordförande	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	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	Ingemar Gustafsson	pock@bredband.net	0736394285

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

ANSVARsområDEN

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
Rännnet	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

FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA
Box 2042
195 02 Märsta

Bankgiro: 5013-3297

Hemsida: www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna
Gilla oss gärna på Facebook: Friluftsfrämjandet Märsta-Sigtuna



Frilufts-Aktuellt nr 4 2016
Märsta-Sigtuna