

# FRILUFTS – AKTUELLT



## Märsta-Sigtuna lokalavdelning Nummer Ett – 2017

Våra ban- och åkarfunktionärer gjorde en utmärkt insats under Vikingarännet.  
Här ser vi Lasse Hallberg redo att ge sig ut på isen, trots blåst och kyla!



## Innehåll

### ATT GÖRA

[Aktivitetsguide - 2017](#)

[Tipspromenader från Embarsboda](#)

[Glöm inte anmäla er till mountainsbike !!](#)

[Nu ser vi fram emot kajaksäsongen](#)

### RAPPORTER

[Knyttegruppen är igång i Fårhagen](#)

[Mullesången](#)

[Årsmötet gick som en dans!](#)

[Vikingarännet – en utmaning](#)

[Funktionärerna viktiga vid Vikingarännet](#)

[Sigtuna hamnpaviljong – ett minnesmärke](#)

[Region Mälardalen utbildar vid Embarsboda](#)

[Mentorskap inom långfärdsskridsko](#)

[Långfärdsskridskosäsongen 2016/2017](#)

[Styrelsen har genomfört en workshop om integration](#)

### FORMALIA

[Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017](#)

[Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017](#)

# ATT GÖRA

## **Aktivitetsguide - 2017**

5/4	18.00	Stavgång. Parkeringen Steningebadet. mot Botele Udd.
12/4	18.00	Stavgång Rosersbergs Slotts parkering. Tag med fika.
19/4	18.00	Stavgång Kämpasten. Parkera bortom Sjudarbadet, Sigtuna
22/4	10.00	Landsvägscykel/Konstrundan/Odensala. Samlas Märsta Station
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.
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.
24/5	18.00	Stavgång Brista Torp Start Parkeringen vid Steningebadet.
31/5	18.00	Stavgångsavslutning Embarsboda. Fika 20 kr
11/6	11.00	Säsongsavslutning för ledare/funktionärer vid Embarsboda
30/8	17.00	Stavgångspremiär. Mot Runsa fornborg. Vi startar vid brandövningsområdet i Rosersberg. Tag med fika.
3/9	11.00	Embarsboda 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 Embarsboda
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.

### **Tipspromenader från Embarsboda**

Tipspromanderna från Embarsboda vandrartorp startade den 2 april och pågår fram till den 21 maj. Tipspromenaden är öppen mellan 11.00 – 13.00 på söndagen. Vi välkomnar både stora och små!!

**Glöm inte anmäla er till mountainsbike !!**

## MTB-schema 2017

<b>Tid och plats</b>	<b>Aktivitet</b>
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	

**Allt sker med start vid Embarsboda**

## ***Nu ser vi fram emot kajaksäsongen***



- \* Vårhelg i skärgården – 20-21 maj
- \* Försomarnattspaddling – 31 maj
- \* Kvällspaddlingar i Flottvik – 7, 14, 21 och 28 juni
- \* Prov på kajak – 17 juni
- \* Njutartur – 1-2 juli
- \* Oxelösund – 3-6 august
- \* Norra Skärgården – 18-20 augusti
- \* Familjehelg i Roslagens skärgård – 25-27 augusti
- \* Bastupaddlingen – 16-17 september
- \* Under Vintergatan – 14 oktober

Se kajakprogrammet samt Aktivitetsguiden för detaljerade beskrivningar samt anmälan !!

# RAPPORTER

## *Knyttegruppen är igång i Fårhagen*

Här kommer ett par drömbilder från vår knytteledare Johanna Enström. Dom små barnen trivs ute i skogen och dom jobbar på med kottarna. Det har alla barn gjort i alla tider.

Fårhagen (intill Aspvägen) bjuder fortfarande på ett fint sammanhängande och omväxlande skogsområde.





## ***Mullesången***

Melodi: Här kommer Pippi Långstrump

Här kommer skogens Mulle  
kollikok, kollikok, här kommer han  
Här kommer skogens Mulle  
ja, här kommer faktiskt han

Han har gröna kläder  
och en näverhatt med fjäder  
skor för alla väder  
och en svans att sopa med

Här kommer skogens Mulle  
kollikok, kollikok, här kommer han  
här kommer skogens Mulle  
ja, här kommer faktiskt han

## ***Årsmötet gick som en dans!***

Vi genomförde vårt årsmöte den 8 mars vid Forum i lokalen Cabinen. Det är en attraktiv, välutrustad lokal med tillgång till förhöjd scen.

Till vår glädje kom hela 42 medlemmar till årsmötet. Det känns naturligtvis tillfredsställande att bedriva styrelsearbete när man har stöd av ledare, funktionärer och medlemmar. Vår redovisning av det gångna och det kommande verksamhetsåret indikerar att styrelsen för Märsta-Sigtuna koncentrerar sig på ledare och funktionärer. Utan ledare har vi ingen verksamhet. Vi vill samtidigt att Friluftsförbundet ska synas i samhället och att våra representanter ska vara välutbildade.

Vi ökar ut styrelsen under 2017 till totalt 10 personer. Två nykomlingar i styrelsen är Anders Esselin och Ebba Sandström. Anders är en erfaren friluftsförbudsfrämjare. Han har tidigare varit ordförande i Umeå lokalavdelning och deltagit i Friluftsförbundets utbildningsteam för fjäll. Ebba Sandström har varit uppe i Idre och utbildat sig till MTB-ledare inom Friluftsförbundet. Ebba startar upp en MTB-sektion hos oss under 2017. Vi hälsar Anders och Ebba välkomna till styrelsen.

Det blev faktiskt dans på årsmötet. När årsmötesförhandlingarna var över och smörgåsarna inmundigade så besöktes vi av trio "Music Maestro Please". Denna lilla orkester framför härliga melodier från vårt liv. Två av deltagarna, Pelle Lövstrand och Per Edvinsson, är aktiva inom vår långfärdsskridsko-sektion. Vår förre ordförande Sven Seeman är dansant och ledde styrkorna upp på dansgolvet. Dom som inte dansade kunde njuta av musiken och hembakat kaffebröd i olika former. Vi visar nedan en bild på trion, tagen på Kulturstugan i Märsta.





## ***Vikingarännet – en utmaning***

Vikingarännet skulle egentligen ha gått den 12 februari. Det var en fin och kall söndag, men isarna var inte tillräckligt tjocka för att tåla körning med fordon.

Lösningen blev att arrangera loppet den 19 februari istället. Det var verkligen dramatiskt att komma ned till Hamnpiren tidigt på morgonen. Det blåste en intensiv vind på 12 sekundmeter från Eriksundshället. Allting som ställdes ut på isen ville glida över till Munkholmen.

Så gjorde också en av våra beachflaggor. Camilla Wikström hoppade in i bilen och körde runt hela viken och hittade faktiskt flaggan på andra sidan.



Lösningen blev att förtöja allt vid våra serveringsbord. Cirka 15 funktionärer servade åkarna med blåbärssoppa, varmt vatten och bananer. Kristina Konferens delade också ut stärkande saltgurka. Sven Seeman och Karl-Erik Sturebrant hade ansvar för åkarstationen.

Start och mål, för hela Vikingarännet, skedde detta år från gamla badbryggan på strandpromenaden i Sigtuna.

Vi hade också ansvar för säkerheten på isen på hela vårt banavsnitt, vilket täckte stor del av banan. Det var en utmaning denna blåsiga dag. Man kunde inte alltid skönja banans sträckning. Vi mönstrade hela 30 banfunktionärer. Det var Gustaf Runfeldt och Filip Ranby som hade ansvar för denna grupp..

**Här vill vi slå fast att alla våra ideellt arbetande funktionärer uppträdde med glädje och serviceanda. Det ger gott rykte till Märsta-Sigtuna lokalavdelning och Friluftsförbundet i stort.**

Gustaf Runfeldt hade också ansvaret att fungera som köfordon på eftermiddagen. Det var några ihärdiga åkare som gick i mål prick 17.00. Det blev en lång dag ut på isen för Gustaf, från 07.00 till 17.00..

Det var som vanligt fin stämning på Hamnprisen. Extra stämning stod våra fantastiska speakers för. Vi ser Erik Säfsten och Joel Klang intill Våfflan. Dessa herrar informerade publiken, hejade på åkare och funktionärer samt stack mellan med musik.



Hamnpiren var välbesökt. Lagg märke till Hamnpaviljongen i bakgrund. Vi ska återkomma till detta minnesmärke i Sigtuna senare i denna artikel



Sigtuna Kommun var i allra högsta grad inblandad i Rännet. Ekillaskolan kokade blåbärssoppa, åkeriet Budab ställde upp med lastbil och Söderbygänget körde ut bord, bänkar och pallar till åkarstationen. Destination Sigtuna lar stor energi på att

presentera Vikingarännnet på bästa sätt. Bakom allt detta ligger Sigtuna Kommuns Kultur och Fritidsförvaltningen

På bilden nedan ser vi Gustaf Runfeldt och Stefan Johansson bevaka driften av vattenvärmarna. På den nedre bilden förbereder sig våra funktionärer i blåsten: Helene Ullén, Margareta Andersson, Eva Sagevid, Camilla Wikström och Margita Linder.



## ***Funktionärerna viktiga vid Vikingarännen***

Vi ser i texten från Vikingarännen, att funktionärerna bär upp hela loppet till åkarna. Här ser vi Sven-Olof Lööwf lasta in saft i Hamnkontoret.



På grund av det förändrade datumet och på grund av det häftiga vädret så kom bara cirka hälften av det normala antalet åkare. Vi saknade särskilt alla holländare som hade fått boka av sina resor. Det var ändå viktigt att Vikinga-rännen kunde köras. Mentalt sett har vi redan börjat tänka på nästa år!



Funktionären Lennart Drejmo på den blöta banan.

## **Sigtuna hamnpaviljong – ett minnesmärke**

Hamnpaviljongen har varit vår hemvist under alla år med Vikingarännnet. Sigtuna Båtklubb lånar generöst ut paviljongen och elstolparna varje år.

Det visar sig att Hamnpaviljongen är en gammal byggnad. Den byggdes redan 1884. Det fanns ingen båtklubb på den tiden. Paviljongen var faktiskt biljettkontor och väntsal för ångbåtstrafiken, förbi Sigtuna, mellan Stockholm och Uppsala. Det fanns t.o.m. en liten järnvägsräls från paviljongen ut på piren. Där drog man gods och reseffekter. På nästa sida ser vi en bild på paviljongen som är tagen i juli 1909. .



Transporter till Sigtuna skedde endast med hästskjuts på den tiden.. Järnvägen kom till Märsta redan 1866, men bussförbindelse till Sigtuna etablerades först 1920. Sigtuna Båtklubb tog sedan över hamnpaviljongen 1948 och där är dom ännu idag.

## ***Region Mälardalen utbildar vid Embarsboda***

Anställda vid region Mälardalen har utbildat blivande pedagoger vid förskolorna i Mälardalen i hur man bäst kan lära upp barn enligt våra principer kring I Ur och Skur och kring Skogsmulle. Embarsboda och Rävsta Naturreservat är ett favoritställe för regionkontoret inne i Hägersten..

Vi själva ställer upp med torpet, förmiddagsfika och eftermiddagsfika. Lunchen levereras ut till torpet. Vi ställer också upp med en värd.

Bland dessa pedagoger i förskolan fanns ett markant inslag av invandrade till Sverige. Det gjorde det hela ännu mer intressant.

Vår ledare – **Helene Ullén** – stod som värd för aktiviteten. Helene fick tillfälle att visa hur den gamla spisen på torpet fungerar. Den går att använda till mycket: värmning av vatten, bakning med mera. Det sprakade härligt i spisen.

Det blev en livlig dag vi Embarsboda med både solsken och blåst..



"våristur"



Henrik på  
Patrik på "våristur"

## ***Mentorskap inom långfärdsskridsko***

I Friluftsrådets vision står "**Världens bästa friluftsupplevelser för alla, guidade av Sveriges mest eftertraktade ledare**". Värdeorden som är kompassen till vår vision är **lust, tillgänglighet** och **kunskap**.

För blivande ledare kan steget verka stort att bli ledare om denne inte får vägledning under sin utbildning. För långfärdsskridskoledare har man valt att ge denna vägledning under mentorskap. Utbildningen till långfärdsskridskoledare är indelad i tre faser, varav fas 2 är praktik under mentorskap.

Syftet med mentorskapet är att den blivande ledaren gradvis ska få växa in i ledarskapet och få en möjlighet att utveckla ledarskapet dels i dialogform men även hitta egna verktyg för att utveckla sin roll i framtiden.

Utifrån det material som är framtaget planerar den blivande ledaren tillsammans med sin mentor praktikperioden. För Henrik Englesson som genomgick sin praktik denna vinter 2016/2017 planerade vi att genomföra 4 turer under säsongen. I dessa turerna ingår då is-jakt, rekognosering, tur-planering, genomförande av planerad tur och avslutande dokumentation. I rekognoseringen sker is-bedömning, åkbarhet och planering av alternativa åtgärder. Efter varje avslutad tur har Henrik tillsammans med mentorn gått igenom turen från ett antal punkter. De olika punkterna hanterar händelser under turen utifrån vad som har varit bra och vad som kan göras annorlunda. På det sättet ges den blivande ledaren hela tiden möjlighet att utvecklas genom att prova sina egna tankar tillsammans med mentorn. Samma kontrollpunkter är även ett verktyg att utvecklas på egen hand i sin framtida ledarroll. Jag kan lova att Henrik har haft en tuff vinter, men han har verkligen skapat **tillgänglighet** till långfärdsskridskoåkningen.

De olika turerna har olika innehåll, någon tur får den blivande ledaren åka tillsammans med andra ledare eller leda själv, med mentorn som kö-ledare. Mentorn finns alltid med för att stötta men också för att observera och ge återkoppling efter genomförd tur.

Patrik Kärr som genomförde sin praktik 2015/2016 hade som exempel att i slutskedet genomföra "den perfekta turen". Och den blev verkligen av! Ett bättre sätt att locka till långfärdsskridskoåkningen finns nog inte, den turen skapade verkligen **lust**.

I dokumentationen till mentorskapet står ” till mentor utser grenledaren passande ledare inom lokalavdelningen”. Mats Ljungberg som är grenledare i FFMS långfärdsskridskosektion var min mentor för ett antal säsonger sedan, om jag är passande beror det mycket på att jag har haft Mats som mentor, som är en stor källa till **kunskap** inom långfärdsskridskoåkning.

Pelle Lövstrand

## ***Långfärdsskridskosäsongen 2016/2017***

Den gångna säsongen blev lite blandad, där snöfall i februari och mars ofta ställde till det. De snöfriaste isarna fanns på sjöarna i södra Sörmland, dit det ofta kändes för långt att åka.

Totalt blev det nio turer (ofta uppdelade i två eller tre grupper), varav två turer på Norrviken resp. Edsviken och Brunnsviken på fina isar. Dessutom hade vi två medvindsturer på Mälaren, där vi utnyttjade buss i ena riktningen, från Sånka resp. Kungsängen till Sigtuna. Vi hade även en fin tur på Marvikarna och Klämningen i Sörmland samt en skärgårdstur utanför Hargshamn. Till detta hade vi tre turer på olika delar av Mälaren i närheten av Sigtuna, varav de två sista gick på lite blandade isar och då även intresset för turerna sjönk.

Henrik Englesson, ledare under praktik, har lett en grupp på de flesta av turerna och fått god övning. För övrigt har vi haft relativt gott om ledare, vilket är kul. Vi hade även en nybörjarkurs, samt en uppskattad plurrövning utanför Flottviken.

Vikingsarännet genomfördes trots att vädret gjorde sitt bästa för att sätta käppar i hjulet. Just Vikingsarännsdagen bjöd dock på mestadels fin, vattentäckt is men en hel del blåst.

Nu hoppas vi på en fin vår, sommar och höst innan det är dags för nästa säsong. Det finns bl.a. kajakturer att välja på inom lokalavdelningen.

Tack för den gångna säsongen hälsar Mats Ljungberg och övriga ledare



Framför en älg.



Tack och hej då.





# FORMALIA

## Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017

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>Medlem</b>	<b>Icke medlem</b>	<b>Barn</b>	
<b>Tipspromenad</b>	10:-/gång	10:-/gång	Gratis	
<b>Hyra av Embarsboda</b>	200:00	400:00	(betalas till 5013-3297)	
<b>Vandring/Cykel</b>	20:-/gång för dagsutflykt			
<b>Stavgångsgruppen</b>	100:00	per år		
<b>Långfärdsskridsko</b>	50:-/gång	100:-/gång		
<b>Kajak</b>	<b>Tur</b>	<b>Turpris</b>	<b>Ej medlem</b>	<b>Kajakhyra</b>
	1 dag	80:-	100:-	200:-
	Helg	150:-	200:-	400:-
	Vecka		400:-	600:-
				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 Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2017

## 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@friluftsförbundet.se">emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se</a>	0736816851
Suppleant	Ingemar Gustafsson	<a href="mailto:pock@bredband.net">pock@bredband.net</a>	0736394285
Suppleant	Ebba Sandström	<a href="mailto:ebba.sandstrom@hotmail.com">ebba.sandstrom@hotmail.com</a>	
Suppleant	Anders Esselin	<a href="mailto:anders@mannature.se">anders@mannature.se</a>	0702730945

## SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se">emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se</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@friluftsförbundet.se">sven.seeman@friluftsförbundet.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@friluftsförbundet.se">sven.seeman@friluftsförbundet.se</a>	0725659845
Aktuellt	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se">emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se</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@friluftsförbundet.se">emelie.runfeldt@friluftsförbundet.se</a>	0736816851
Rännnet	Gustaf Runfeldt	<a href="mailto:gustaf.runfeldt@gmail.com">gustaf.runfeldt@gmail.com</a>	0706816890
”	Sven Seeman	<a href="mailto:sven.seeman@friluftsförbundet.se">sven.seeman@friluftsförbundet.se</a>	0725659845
Webmaster	Filip Ranby	<a href="mailto:filip.ranby@gmail.com">filip.ranby@gmail.com</a>	0730372087
	Ylva Strandell	<a href="mailto:ylva.strandell@swipnet.se">ylva.strandell@swipnet.se</a>	0735310137