

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2019



Mari-Anne Wallin – årets funktionär

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ATT GÖRA.....	3
Stavgång våren 2020.....	3
Tysta vandringar.....	4
Sammandrag av styrelsens verksamhetsplan för 2020.....	4
VERKSAMHETSRAPPORTER.....	5
Styrelsens verksamhetsberättelse.....	5
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna.....	7
Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida.....	7
Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna.....	11
Verksamhetsberättelse MTB.....	11
Kajaksektionen.....	13
Stavgång.....	14
Långfärdsskridsko.....	14
RAPPORTER.....	16
Mari-Anne Wallin – årets funktionär.....	16
Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna.....	19

ATT GÖRA

Stavgång våren 2020

- 25/3 18.00 Valsta
Samling vid Frejgården. Fika 20 kr
- 1/4 18.00 Strandpromenaden Sigtuna
Samling vid Färjestadsbron
- 8/4 18.00 Steningedalen
Samling vid parkeringen mitt emot CircleK
- 15/4 18.00 Viby by
Samling vid Färjestadsbron. Medtag fika
- 22/4 18.00 Hällsbospåret
Samling vid OK-stugan, Hällsbo
- 29/4 18.00 Nordians hög
Samåkning från parkeringen vid ishallen
- 6/5 18.00 Odensala
Samåkning från parkeringen vid ishallen
- 13/5 18.00 Rosersbergsparken
Samåkning från parkeringen vid ishallen. Medtag fika
- 20/5 18.00 Fårhagen
Samling koloniområdet Lupinen
- 27/5 18.00 Embarsboda
Samling parkeringen vid "gamla campingplatsen". Fika 20 kr

STAVGÅNG HÖSTEN 2020

- 26/8 18.00 Steningeskogen
Samling vid Steningebadets parkering
- 2/9 18.00 Halmsjön runt
Samåkning från parkeringen vid ishallen. Medtag fika
- 9/9 18.00 Västerängsudd med tidlösan
Samling stenladugården Steninge
- 16/9 17.00 Fårhagen
Samling koloniområdet Lupinen
- 23/9 17.00 Sköndalsskogen
Samling vid ishallens parkering
- 30/9 17.00 Hällsbospåret
Samling vid OK-stugan, Hällsbo
- 7/10 17.00 Valsta
Samling Frejgården. Fika 20 kr

Helene Ullén Margareta Andersson
070 359 11 32 070 328 47 07

Tysta vandringar

Häng med på en avkopplande, tyst vandring i naturreservatet Sköndalsskogen i vår. Margareta Yrlid leder vandringarna där naturen upplevs med alla sinnen.

Vårens datum:

28 februari

27 mars

24 april

22 maj

Samling kl. 9 vid gångtunneln under järnvägen 500 m norr om Coop, 600 m söder om Märsta station. Vandringen pågår ca en timme.

Sammandrag av styrelsens verksamhetsplan för 2020

Verksamhetsplanen diskuteras och antas på årsmötet. Verksamhetsplanen prioriterar och sammanfattar vad lokalavdelningen ska göra under verksamhetsåret

Friluftsförbundet har på Riksnivå tagit fram 4 fokusområden för 2020. Dessa fokusområden har även vi valt att använda då dom stämmer väl överens med det som vi anser vara viktiga områden

Mätbara mål

- Utbilda 6 nya ledare under 2020
- Vid medlemsårets slut vara 650 medlemmar

Aktiviteter för att nå målen

Rekrytera, utbilda och vårda ledare

- Skapa en ledarvårdsgrupp
- Underhålla avsnittet "info till ledare inom lokalavdelning" så att där alltid finns aktuell information
- Tillskjuta medel för utbildning av nya ledare
- Erbjuder fortbildningar
- Förse ledarna med profilkädder
- Se till att det är kostnadsneutralt att vara ledare, dvs vi ska betala reseersättningar etc

Verksamhetsutveckling

- Ordna fristående äventyr samt temadagar
- Walk and Talk ska vara en regelbunden aktivitet
- Ordna en lokal verksamhetskonferens

Använda Äventyrshanteraren

- Alla våra aktiviteter ska finnas i Äventyrshanteraren
- Använda möjligheten att ta betalt via webben

Samhällsdialog- och påverkan

- Bevaka utskick från kommunen rörande bla detaljplaner
- Ta fram en kommunikationsplan
- I enlighet med vårt hållbarhetstänk ordna klädbytdagar tillsammans med andra aktörer i kommunen
- Använda Embarsboda som inspirationskälla för miljötank i vardagslivet

VERKSAMHETSRAPPORTER

Styrelsens verksamhetsberättelse

Styrelsen har under året haft åtta ordinarie styrelsemöten och ett långmöte vid Embarsboda. Flera av mötena hade vi i Embarsboda då kommunen genomförde omfattande renoveringar i Frejgården där vi har vårt kansli. Vi har fortsatt arbetet med att effektivisera våra styrelsemöten genom att göra förändringar i dagordningen. Vi har också börjat använda den digitala anslagstavlan Trello. Två från styrelsen deltog på Region Mälardalens årsstämma på Tom Tits i Södertälje. En deltog på regionens verksamhetskonferens på Svartsjö slott på Färingsö. Vi planerade att delta med ett informationsbord och aktiviteter på Hälsans dag i Valsta 11/5. Tyvärr ställdes dagen in på grund av för få anmälda utställare.

Vi är stolta över att vi på föreningsgalan som kommunen arrangerade den 8 maj fick ta emot priset som årets förening 2018. Motiveringen löd: En pigg 60-åring som riktar sig till både ung och gammal med olika sorters aktiviteter. Förutom diplom fick vi också 5000 kr till vår lokalavdelning. Styrelsen funderar på att använda dessa till någon åtgärd vid Embarsboda.

Styrelsen har fortsatt att ha stort fokus på hur vi kan stötta och visa våra ledare uppskattning. Planer finns på en ledarvårdsgrupp som kan arrangera träffar och fortbildningar. Under året har vi arrangerat fortbildning i första hjälpen och en uppskattad workshop i utomhusmatlagning. Vi bjöd också in till traditionsenlig grillmiddag för ledare och funktionärer med familjer vid Embarsboda i början på juni. Vår egen styrelsemedlem och utekock Joacim lagade till en god middag med linsgryta och äppelpaj till efterrätt.

I år arrangerade vi inte någon äventyrsdag som tidigare år då alla sektioner deltog och visade upp sin verksamhet. Istället bjöd vi in barnfamiljer att prova på en skogshinderbana. Vid lägerplatsen i skogen intill Embarsboda fick deltagarna följa ett snöre upp i träd, under en presenning, längs repbro och över hinder. Ett 80-tal barn och vuxna deltog.

Vårt torp Stora Embarsboda har som vanligt haft öppet med servering och tipspromenad under vår och höst. Torpet är uppskattat och välbesökt och ligger på lagom promenad- och cykelavstånd för många. Vår husmor Margareta, och Margita som varit ansvarig för tipspromenaderna sa ifrån sig sina uppdrag i slutet av våren. Båda två har lagt ner otroligt mycket ideell tid och engagemang vid Embarsboda under många år. Vi tackar för deras insats! Det innebar att styrelsen behövde hitta någon ny som kunde ta över. Det blev vår engagerade kassör Mari-Anne Wallin som tog över tills vidare. Som ett steg i att göra caféverksamheten i Embarsboda lite mer miljövänlig har vi köpt in en komposttunna och börjat sopsortera plast, papper och

kompost. Vi har också öppnat ett kåshotell där besökare kan lämna sin kåsa till nästa besök, istället för att använda engångsmuggar.

Vi har fortsatt arbetet med att försöka lägga in så många av våra aktiviteter som möjligt i äventyrshanteraren på Friluftsförbundets hemsida. Under året har det också blivit möjligt för våra deltagare att betala aktiviteterna på webben i samband med att man bokar, något som har underlättat mycket för framför allt barn- och kajaksektionen.

Vårt mål att uppnå 620 medlemmar inom lokalavdelningen kunde vi med glädje bocka av då vi vid verksamhetsårets slut sista september var 626 medlemmar. Vår lokalavdelning växte med 3,3 % 2019. Friluftsförbundet i stort växte med hela 6,6 %!

Vår styrelsemedlem Anders Esselin, har även i år arrangerat vandringar för utrikes födda i olika naturreservat i kommunen i nära samarbete med projektet "Human library" på Märsta bibliotek.

Styrelsen riktar sitt varma tack till alla som är med och bidrar till vår lokalavdelning! Jag personligen vill också rikta ett stort tack till alla engagerade, kloka, kreativa och glada styrelsemedlemmar. Det är fantastiskt roligt att få arbeta med er.

Emelie Runfeldt
Ordförande

Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna

STYRELSE

Ordförande	Emelie Runfeldt	Styrelserepresentant för
V. ordf.	Kristina Kleiner	Barnskridsko, Långfärdsskridsko
Kassör	Mari-Anne Wallin	Barnverksamhet
Sekreterare	Åsa Krantz	Stavgång, Embarsboda
Ledamot	Ebba Sandström	MTB
Ledamot	Ylva Strandell	
Ledamot	Anders Esselin	Kajak
Suppleant	Joakim Norberg	

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt
Skrinna	Kristina Kleiner
Skridsko	Mats Ljungberg
Stavgång	Margareta Andersson och Helén Ullén
Kajak	Åsa Sundman
Tipsprom.	Margita Linder / Mari-Anne Wallin

ANSVAR SOMRÅDEN

Husmor	Margareta Andersson / Mari-Anne Wallin
Stugfogde	Sven Olof Lööwf
Webmaster	Ylva Strandell
Bokningsansvar	Per Toräng

Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida

Under 2019 hade vi sju barngrupper igång i vår lokalavdelning. Grupperna träffas runt 8 gånger per termin. De yngre grupperna har ofta en lägerplats som de går till varje gång. De äldre grupperna ger sig ibland iväg på lite längre äventyr, på andra platser både i och utanför kommunen. Vår yngsta grupp var en knyttgrupp för barn runt 3 år och den äldsta var en frilufsargrupp för 10-11-åringar. Under hösten startade vi för första gången Öppna skogsglántan med vår nyutbildade ledare Emma. Öppna skogsglántan är för föräldralediga med riktigt små barn, som träffas i skogen, sjunger och leker tillsammans. Vi körde verksamheten på prov några gånger i höstas.

Jag bad några av våra ledare att berätta ett minne från verksamhetsåret 2019 och också vad som är det bästa med att vara ledare i Friluftsförbundet. Här är berättelserna jag fick. Sist kommer en från min egen strövargrupp.

Familjemulle i Hällsboskogen

Vi hade barn i åldrarna 4-5 år förra terminen. Vår Skogsmulleplats är i Hällsboskogen i Sigtuna där det finns många gömställen bland stora stenar och många träd. Vi har grillat ett flertal gånger vilket har varit uppskattat. Barnen har fått vara med och hjälpa

till att samla lite ved och även att släcka elden efteråt. Vi har haft ett eldfat med en trefot för att inte lämna några spår efter oss.



Det bästa med att vara ledare är att se hur barnens ögon blir genuint lyckliga när dom får leka fritt i skogen. Att se dom använda sin fantasi och verkligen ta in allt dom ser och hör i skogen. Nu har jag haft några barn sen början, då dom var två år. Och det är så kul och få följa deras utveckling.

- Joacim Schött

Knytte i Steningehönden

Mata myrorna!

Dela Glädje och kunskap

- Joacim Norberg

Skogsmulle i Rävsta

Jag och Anne har haft en Mullegrupp för barn mellan 5 och 7 år. Vi har haft Björnkälla som utgångspunkt, men även gjort utflykter.

En uppskattad träff var när vi lånade Embarsbodatorpet för att tvåltova ull. Det blev fina ormar, möss och ulliga julgranskulor. Och så grillade vi förstås. Att ha fredagsmys tillsammans i skymningen runt elden i Björnkälla var också jättekul! Med Tacos och reflexspår.



Jag tycker det är så roligt att få vara ute med barnen och tillsammans lära sig en massa nytt. Öppet för impulser :)

- Johanna Enström

Öppna skogsgläntan i Märsta

Vi var en grupp om 5 barn och några ivriga föräldrar. Barnen var mellan 7 månader och 2 år. Vi hade vår bas i Äppelparken, och möttes till en början av strålande sol och ett hav av guldfärgade löv, för att längre in på hösten mötas av lera och regn. Vi började varje träff med att hälsa på Mickel räv. Vi körde uppvärmningssång och sedan gick vi på upptäcktsfärd. Vi träffade nyckelpigan, björnen, ugglan och igelkotten - och vi sjöng sånger för de allihopa! Förutom att jag får en strålande sångröst, är det värdefullt att möta människor med samma intressen och tillsammans utforska och glädjas av vår fantastiska natur!

- Emma Öhlund

Strövargruppen Ekorrarna i Rävsta

Jag har svårt att välja bara ett minne från 2019. Kanske den fantastiska soliga dagen då vi åkte skridskor på Garnsviken. Eller den dag då vår Mullegrupp blev till strövare och fick utföra uppdrag och samarbetsövningar längs en ganska lång vandring. Eller den soliga vårdagen då vi hävdade vid Steningebadet. Eller vår avslutning i Embarboda i december, då min fantastiska nya ledarkollega lärde oss göra tändrosor av äggkartonger och gamla ljusstumpar. Nej, jag väljer nog den enda dagen på hela året då vi fick regn på vår strövarträff. På programmet stod vandring till utsiktsberget bortanför Steningeslott. Det var en dag i oktober och det var blött och kallt. Men var det någon som klagade för det? Nej, ingen! Vi vandrade genom en lövfull slottspark, fikade under en tarp på toppen av berget, blev lite blöta och hittade fina höstiga saker i naturen.



Det bästa med att vara ledare är att få upptäcka naturen tillsammans med alla underbara, frågvisa, nyfikna barn. Vi lär oss tillsammans och våra träffar blir sällan som jag har tänkt, ofta leder barnens intresse iväg åt ett annat håll än jag hade planerat. Precis som det ska vara!

- Emelie Runfeldt Sektionsledare för barnverksamheten

Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna

Vintern 2018/2019 hade vi inte någon skridskoskola. Det blev lite tunt på ledarsidan samtidigt som sektionsledaren började på nytt arbete så vi maktade inte med skridskoskola. Men vintern 2019/2020 kom vi igång igen. Efter uppehållet behövdes nya ledare och ett mail till medlemmar samt en förfrågan via Facebook resulterade i 3 hjälpledare. Vi började med en träff för ledarna på isen och gick igenom lektionsupplägg, övningar och lekar och sedan drog vi igång 16 november med två grupper. En del barn kände vi igen från tidigare år men de flesta var nya, vissa var helt nybörjare på skridskoåkning, men vid terminsavslutningen så kunde alla ta sig fram för egen maskin utan stöd. Vi har haft ca 25 barn med på de 9 träffarna och terminen avslutades med märkes- och diplomutdelning den 25 januari, självklart blev det festis och bulle efteråt.

Tack till Gustaf, Isak, Per och Kristin för er ledarinsats samt Mari-Anne Wallin och tack alla barn för er kämpaglöd på isen!

Kristina Kleiner
Sektionsledare Barnskridskor



Verksamhetsberättelse MTB

MTB-året inleddes med en workshop för våra vuxna deltagare tillsammans med Andreas Danielsson (projektledare för Äventyrscyckling med barn) där vi, förutom att cykla, pratade stigbygge och teknik. Andreas är (via sitt andra jobb) även inblandad i det ambitiösa bygget av MTB-bana vid Sigtuna stadsängar. Vi ställer oss bakom det projektet och bidrar i den mån vi kan med arbetskraft.



Vi träffades sedan vid sju respektive sex tillfällen under vår- och höstterminen där vi som mest var 14 deltagare plus ledare. Vi cyklade oftast på Sigtunas fina stigar i Rävsta och Hällsbo, men gjorde även uppskattade utflykter till Upplands Väsby's pump track och Knivsta CKs fina MTB-spår. Säsongen avslutades den första oktober med mek-snack och mysig mörkercykling i reflexbana. Vid det efterföljande fiket tackade deltagarna av Ebba Sandström för hennes fantastiska insatser med att dra igång och leda MTB-sektionen.



Återigen tack, Ebba, för senaste tre åren. Nu ser vi fram emot ännu ett fint cykelår med både gamla och nya deltagare och ledare.

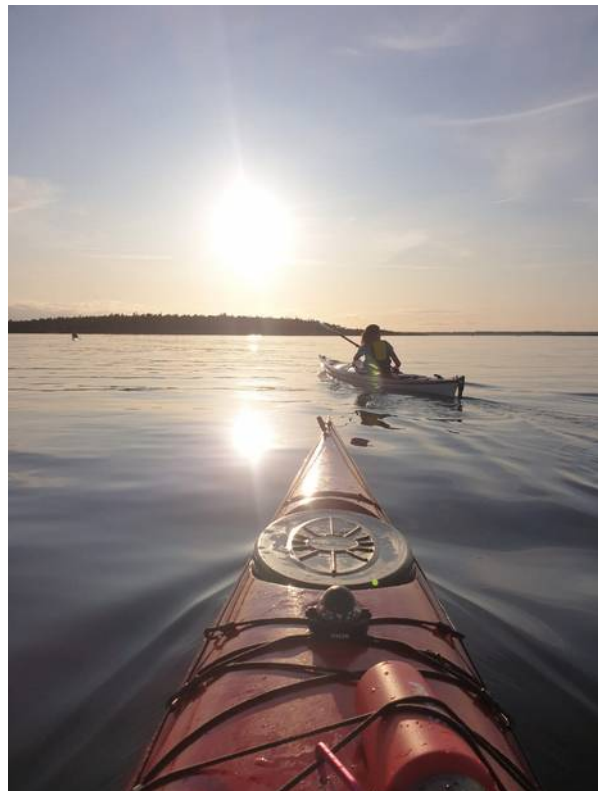
Mattias Seeman

Kajaksektionen

Kajaksäsongen 2019 bjöd på många fina turer i trevligt sällskap!

Totalt sett anordnade kajaksektionen 9 paddlingar under 2019 varav 8 med övernattnig. Vi hade i snitt åtta deltagare per tur, vilket är en ökning från 2018. Även den här säsongen kom huvuddelen av deltagarna från andra lokalavdelningar.

- **Vårtur runt Lövstabukten** i samarbete med Friluftsförbundet i Uppsala där några tappra deltagare fick uppleva en fortfarande vårkarg skärgård full av fågelsång.
- **Försommarpaddling** med fokus på navigation där deltagarna själva fick planera och leda turen. Viktigt att



tänka på 5V, dvs. vindlä, våglä, vinkelräta farledspassager, vackert och varierat vägval.

- **Kvällstur med fågelsång**, en uppskattad paddling på hemnavatten från Rävsta till Oxundasjön där deltagarna mötte bäver och fick höra bland annat rörsångare, sävsångare, näktergal och gök.
- **Långhelg till Söderarm** med besök i fyren och nationaldagstårta på Håkansskär. Hotande oväder tvingade oss att korta turen en dag.
- **Åland 2019** var svalt, men huvudsakligen soligt. Aldrig har så många klätt sig i ullunderställ, mössa och dunjacka i juli. Nordanvinden drev oss att upptäcka nya vackra öar.
- **Njutartur** två gånger om i strålande sommarväder. Den ena turen utgick från Östra Lagnö och den andra från Gräddö. Riktigt kul att vi kunde mönstra både ledare och deltagare till två turer samma helg!
- **Ytterskärgårdstur** till Biskopsö en långhelg i mitten av september med växlande väder och vindar. Det här var andra turen för säsongen som kortades ner en dag pga hotande vindar.
- **Bastutur** i växlande sensommarväder med brakbuffe på Rävsten.

På återseende våren 2020!

Åsa Sundman, sektionsledare kajak

Stavgång

Intresset för stavgång håller i sig. Vi har gått vid 9 tillfällen under våren och 6 under hösten. Under 2019 har vi alltså vandrat 15 gånger och haft 170 st. deltagare.

Vi går onsdagkvällar kl. 18.00 på våren och kl. 17.00 på hösten på varierande ställen. Det medför att Märsta, Sigtuna och Rosersberg även i år fått sina sina årliga besök.

Exempel på utflyktsmål: Nordians hög, Fysingen, Rosersbergsparken, Halmsjön runt, Hällsbospåret, Sköndalsskogen och Västerängsudd med tidlösan. Vid några tillfällen har vi fika med oss. Vi njuter av årstidernas variationer.

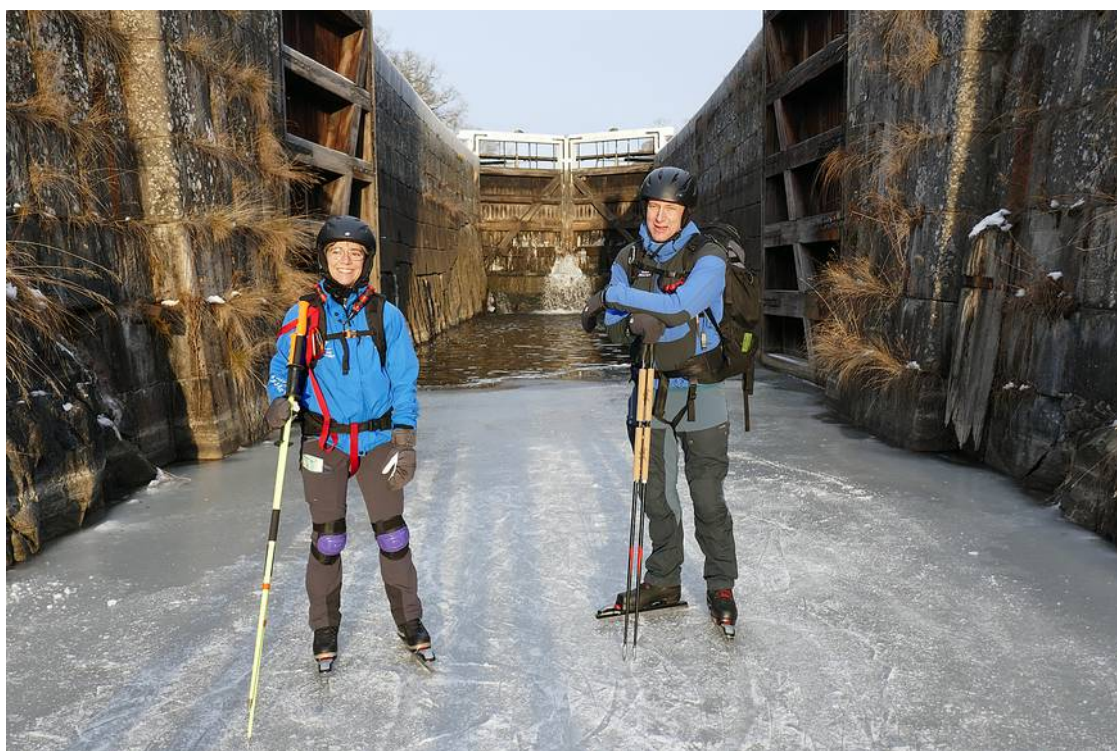
Helene Ullén och Margareta Andersson

Långfärdsskridsko

Säsongen har varit lite blandad för vår del. Under en lång tid var det snö, slask, snöfräs och bulor på isarna. Sedan har det ofta varit bättre förhållanden i veckorna än på helgerna, och även längre bort såsom i mellersta och södra Sörmland. Avståndet dit på cirka 2 timmar i kombination med inte helt perfekta förhållanden gjorde att vi t.ex. inte åkte på Båven.



Totalt har det dock blivit klubbture under 9 helger, många på olika delar av Mälaren. Galten och Strömsholms kanal var kul att uppleva, och vi har även åkt vid Ängsö och Biskops Arnö samt på isarna söder om Sigtuna. För övrigt en tur på de fina Salasjöarna, samt på hemmasjöarna Garnsviken, Fysingen och Oxundasjön.



Sigtunarännen blev inställt p.g.a. besvärliga isförhållanden innan loppet, men ironiskt nog skulle det gått att genomföra just den dagen. Det är inte lätt att planera lopp eller turer när det gäller is. Vi var med och rekognoscerade inför loppet, och skulle ha varit funktionärer längs banan.



Vi har haft en nybörjarkurs med många deltagare, samt en realistisk plurningsövning.

Två blivande ledare har påbörjat ledarutbildningen och är nu redo för en säsongs praktik.

Mats Ljungberg

RAPPORTER

Mari-Anne Wallin – årets funktionär

När vi andra hastar in på kansliet två minuter efter att styrelsemötet skulle ha börjat, vet man att det finns en person som redan varit där i en halvtimme. Hon har kokat kaffevatten, dukat fram fikatillbehör, kanske passat på att gå igenom vårt lager av funktionärskläder, eller dammsugit, eller hängt upp nya gardiner.

När det är dags för årsmöte eller ledaravslutning finns en person som alltid räcker upp handen när vi funderar på vilka som kan hjälpa till att baka fikabröd.



När både vår husmor i Embarsboda och vår tipspromenadansvarige sa ifrån sig sina uppdrag i höstas, efter många års lång och trogen tjänst, var vi nog några i styrelsen som kände viss oro för framtiden. Men då fanns det en person, som lite i smyg och på egen hand, började ragga nya söndagsvärdar till caféet och funktionärer till tipspromenaderna. Och plötsligt fanns ett färdigt schema för alla söndagar 2020, och funktionärer till alla tipspromenader dessutom.

Denna någon är inte vem som helst utan vår fantastiska Mari-Anne Wallin, som också sitter i styrelsen och är vår kassör sedan många år tillbaka. Det är ordning och reda på vår bokföring kan jag lova, Mari-Anne gör ett ambitiöst och noggrant jobb med vår ekonomi.



I ur och skur, sommar som vinter kommer hon trampande på sin cykel. Till styrelsemöten, till Embarsboda, till stavgångsträffar och andra arrangemang som vår lokalavdelning har. Hon är, och har länge varit, en flitig deltagare i olika aktiviteter som kvällsturer på cykel, tjejtrampet, vandringsresor utomlands, stavgång och fjällvandring. Hon har också ordnat tipspromenader och ställer upp som Embarsbodavärd regelbundet.

Så här säger några av personerna som ofta deltar i samma aktiviteter som Mari-Anne "Vi tycker att styrelsen har gjort ett perfekt val av årets funktionär. En mer kunnig, lojal och plikttrogen medarbetare finns nog inte. Mari-Anne är en tystlåten men handlingskraftig person, som får mycket uträttat. Hon är ansvarsfull och mycket lätt att samarbeta med. Hon sprider dessutom ofta trevnad omkring sig genom att t ex baka goda bullar".

Mari-Anne är född och uppvuxen på Gotland, i Visby. Där har hon gått i grundskola och flickskola. Som vuxen jobbade hon som sekreterare i flygfraktbranchen. Hon har tre vuxna barn.

Tack Mari-Anne för många år av stort engagemang i olika delar av verksamheten i vår lokalavdelning. Och framför allt, ett extra stort tack för dina insatser under 2019 då du ordnade upp verksamheten vid Embarsboda så att allt nu bara flyter på in i 2020. Och vi ser så klart fram emot många fler år tillsammans med dig.

Emelie Runfeldt

Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna

Medlemsavgift/år	Vuxen 26- år 360:-	Ungdom 13-25 år 170:-	Barn 0-12 år 100:-	Familj 530:-
	Medlem	Icke medlem	Barn	
Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis	
Hyra av Embarboda	200:-	400:- (Städar själva) 600:- (Lämnar ostädat) (betalas till 5013-3297)		
Långfärdsskridsko	50:-/gång	100:-/gång		
Kajak	Tur	Turpris	Kajakhyra	
	1 dag 100:-		100:-	
	Helg 200:-		200:-	
	Vecka 800:-		800:-	
	Kajakledare, men ej för den aktuella turen och ungdomar har halva priset			
	Passagerare i bil betalar kr 10:00 per mil.			
Barnaktiviteter	Knopp/Knytte/Mulle		300:-/termin	
	Ströv/Frilufs/TVM		350:-/termin	
	Barnskridsko/Skrinna		450:-/termin	
	Ledares barn deltar utan avgift			
MTB	150:- per termin, 100:- andra barnet (syskonrabatt)			
Reseersättning	Vid körning för ledare och funktionär i Friluftsförbundet är reseersättningen 18:50 per mil			

