

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2022



Åsa Sundman – årets ledare

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<i>VERKSAMHETSRAPPORTER</i>	3
Styrelsens verksamhetsberättelse för 2022	3
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2022.....	4
Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida	5
Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna	5
Verksamhetsberättelse Embarsboda	6
Verksamhetsberättelse kajak	7
Verksamhetsberättelse vandring.....	8
Verksamhetsberättelse långfärdsskridsko	9
<i>RAPPORTER</i>	11
Vi säger GRATIS till årets ledare, Åsa Sundman.....	11
Åsa och långfärdsskridsko	11
Åsa som kajakledare	12
Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2022	13
Resultatrapport	14
Balansrapport	15

VERKSAMHETSRAPPORTER

Styrelsens verksamhetsberättelse för 2022

Plötsligt var pandemin slut och det mesta har återgått till att vara som förut igen. I styrelsen hade vi redan planerat för ett digitalt årsmöte och bestämde oss för att genomföra det så, trots att vi enligt rekommendationerna hade fått genomföra det fysiskt. Årsmötet hölls den 9 mars. Jag, Emelie Runfeldt, fick förtroendet att sitta kvar som ordförande ytterligare ett år. Från styrelsen avgick Ebba Sandström och som ny ledamot valdes Ida Niklasson. Mari-Anne Zachrisson avgick som revisorssuppleant och som efterträdare för henne valdes Heléne Seeman. Efter mötet fick vi lyssna till en inspirerande föreläsning av Ola Jennersten, om hur man jobbat med att öka den biologiska mångfalden på Sigtuna golfbana.

Ett av årets mål var att fortsätta jobba med ledarvård på olika sätt. Bland annat vill vi hitta tillfällen för våra ledare att träffas över sektionsgränserna för att alla ska känna att vi är en gemensam förening. Som en del i detta arrangerade vi en sommarfest i början på juni då vi bjöd in till en tacokväll vid Embarsboda. Eftersom vi samtidigt ville fira att pandemin var över så bjöd vi in både ledare, funktionärer och övriga medlemmar. Ca 40 personer deltog. I december arrangerade vi ett vintermingel för ledare och funktionärer med gröt och skinkmacka, även det i Embarsboda men inomhus denna gång. Det blev en trevlig kväll med en bra blandning av ledare och funktionärer som söndagsvärdar, styrelsemedlemmar och ledare för kajak, vandring, barn och långfärdsskridsko. En plan var också att våra olika sektioner skulle bjuda in andra ledare till en prova på aktivitet. Kajak gjorde ett försök, men fick tyvärr inga deltagare. Vi kommer att göra ett nytt försök med denna idé 2023.

I april arrangerade vi med hjälp av kommunen två kurser i Första hjälpen för våra ledare. Kurserna hölls i Cabinen, Forum och leddes av Nicklas Larsson från företaget säkerhetsutbildningar.

Ett annat mål för året var att arrangera minst fyra fristående äventyr, som alltså inte var kopplade till någon av våra sektioner. Den första aktiviteten blev en norrskensspaning den 1 april. Under förra året var jorden utsatt för fler solstormar än på flera år och fredagen den 1 april var chanserna extra goda. Initiativtagare till denna träff var Caroline Bramklev som även är ledare för en av våra barngrupper. Vi samlades vid grillplatsen i Askare hage varifrån man har bra utsikt mot norr. Vi spanade och spanade, samtidigt som vi värmdes oss vid elden och fikade. Tyvärr fick vi ge upp utan att ha sett något norrsken, men alla var ändå överens om att det en trevlig kväll. Under året arrangerade vi även ett par fredagar med kvällshäng och grillning vid Embarsboda, blåbärsplockning och skridskoåkning i ishallen i december.

Under året har vi i styrelsen haft lite extra fokus på att nå ut med information om allemansrätten. Vi har sett till att det finns foldrar om allemansrätten i Embarsboda och försökt upplysa vad den handlar om i utskickade nyhetsbrev och på sociala medier. På vår hemsida har vi haft en informationsflik på allemansrätten där vi bytt tema flera gånger under året. Vi gjorde också en insats under allemansrättsveckan i slutet av september. Då hade vi information om Friluftsrämjandet och allemansrätten i flera butiker i Sigtuna och såg till att turistbyrån hade Naturvårdsverkets broschyr

om allemansrätten. Söndagen i den veckan, den 25 september, hade också tipspromenaden i Embarsboda temat just, allemansrätten.

Vid verksamhetsårets slut den 30 september hade vi 594 medlemmar vilket är 43 färre än samma tid föregående år.

Styrelsen har under året haft 10 styrelsemöten varav ett var ett långmöte i Fjällnora där vi påbörjade planeringen för 2023 års verksamhet. Vi hade ett möte i konferenslokalen där och gick en promenad i fina omgivningar. Ida hade förberett en fantastisk lunch som vi tillredde på muurikkan. Tre personer delog i region Mälardalens lokalavdelningsträff i Björklinge i oktober.

Under 2022 påbörjades också flytten av vårt kansli från Frejgården i Valsta till Embarsbodatorpet, ett stort steg i detta har Patrik Kärr möjliggjort genom att snickra ihop en Friggebod vid torpet där föreningsmateriel kan förvaras lättillgängligt.

Styrelsen har under året börjat använda Teams som kommunikationsplattform, både för digitala möten och för gemensamma dokument och planering.

Emelie Runfeldt

Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2022

STYRELSE

Ordförande	Emelie Runfeldt	Styrelserepresentant för
V. ordf.	Anders Esselin	Barnskridsko, Långfärdsskridsko
Kassör	Kristina Kleiner	Kajak, vandring
Sekreterare	Åsa Krantz	Embarsboda
Ledamot	Patrik Kärr	
Ledamot	Ylva Strandell	
Ledamot	Ida Niklasson	
Suppleant	Per Huss	
Suppleant	Lena Söder	Barnverksamheten

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt
Skrinna	Kristina Kleiner
Skridsko	Mats Ljungberg
Kajak	Åsa Sundman
Tipsprom.	Mari-Anne Wallin
Vandring	Anders Esselin

ANSVARSOMRÅDEN

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

Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida

Under 2022 har vi haft sex barngrupper i gång i vår lokalavdelning. Vilka åldersgrupper vi har varierar lite från år till år. Oftast brukar vi ha många barn i mulleåldern, men just i år så är dom flesta av våra barn frilufsare. Vår äldsta grupp är i TVM-ålder, d v s 13-14 år gamla och planerar för att kunna delta i en TVM-invigning under 2023. Jätteroligt!

Våra barngrupper träffas 7-8 gånger per termin. De yngre grupperna har ofta en och samma plats som de går till varje gång, medan de äldre grupperna ibland ger sig i väg på lite längre äventyr till andra platser, både i och utanför kommunen. Många grupper har sina lägerplatser i Rävsta naturreservat.



En nyhet för i år var ett gemensamt läger som vi arrangerade den 11-12 juni för alla våra barngrupper ute på Näsudden i Rävsta naturreservat. Den allra yngsta gruppen var inte med, men övriga hade en jättefin lördag med mycket bad och lek, tacomidag och lägerbål. Övernattade gjorde vi i tält.

Emelie Runfeldt

Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna

Vintern 2022 har vi inte haft någon skridskoskola för barn. Vi hoppas kunna komma tillbaka med förnyad kraft under 2023, men för det så behöver vi ett gäng nya ledare. Så om du känner att du vill lära barn åka skridskor så är du välkommen att anmäla dig som ledare. Friluftsförbundet har jättebra utbildningar där du både får öva på din egen åkning och lära dig hur man planerar en lektion med lekar och övningar. Vi har även i lokalavdelningen erfarna ledare som stöttar.

Med förhoppning om en vinter i ishallen 2023!

Kristina Kleiner

Verksamhetsberättelse Embarsboda

Embarsboda har hållit öppet nästan som vanligt under 2022. Undantaget var första månaden, från mitten av januari till mitten av februari, då fikaförsäljningen skedde genom fönstret eftersom pandemirestriktionerna fanns kvar och gjorde att vi inte ville tränga ihop oss inne i torpet. Vi har också återgått till att sälja toast vilket nog är den populäraste varan just nu. En nyhet för 2022 var också att Embarsboda nu stänger en timme tidigare d v s kl. 14.

Från april till oktober fanns som vanligt kluriga tipspromenader för både barn och vuxna uppsatta på söndagar.



Under hösten kunde vi äntligen få på plats den nya friggeboden vid torpet. Flera personer har hjälpts åt med att bygga, måla och inreda med lagerhyllor och solcellsbelysning. I dagsläget är friggeboden ungefär halvfull med aktivitetsmaterial som främst används av barngrupperna.

Under 2022 har Mari-Anne Wallin varit ansvarig för torpet, söndagsvärdarna och tipspromenaderna. Då hon tyvärr flyttade ifrån oss under hösten tog styrelsen tillfälligt över ansvaret för caféet. Sigbritt Gållnander tog över som ansvarig för tipspromenaderna.

Styrelsen vill ta tillfället i akt att tacka alla söndagsvärdar som håller det uppskattade Embarsbodakaféet öppet och alla ni som möjliggör att vi kan erbjuda alla tipspromenader under året. Vi ser att många nya besökare hittar till vårt fina torp, vilket är mycket glädjande!

Kanske vill du också bli cafévärd? Hör av dig till Kikki Kleiner: hakankleiner@telia.com. Vi söker också efter en eller flera personer som kan tänka sig att ansvara för caféverksamheten vid Embarsboda. Vi ser gärna att det är någon utanför styrelsen som har det ansvaret.

Styrelsen

Verksamhetsberättelse kajak

Kajaksäsongen 2022 inleddes i mitten av maj med en utmanande tur till Biskopsön och avslutades i slutet av november med en dagstur vid Singö tillsammans med Friluftsrådet i Uppsala. Där emellan anordnades kajakkurs, kvällspaddling, njutartur, veckopaddling på Åland, paddling mot Söderarm, långhelg i Stora Nassa, bastutur med gourmetmiddag och månskenstur. Totalt deltog drygt 60 personer i kajaksektionens evenemang.



Alla turer har sin charm. Höjdpunkten för egen del var paddlingen till Stora Nassa. Väderprognosen var inte den bästa med både vind och regn. Vi var beredda på att styra kosan mot annat mål och inledde turen söderut mot Möja istället för österut som vi hade tänkt. Andra dagen hade det mojnat lite och prognosen framåt såg bättre ut så vi bestämde oss för att prova hur det kändes österut. Man kan ju alltid vända. Lite guppigt och bitvis motigt var det, gruppen var stark och trygg och att nå vackra Stora Nassa var en riktig belöning. Hemresan blev enligt vissa lite tråkig med spegelblankt hav och en hel del sol (jag gillar spegelblankt hav och sol). Vilken tur att vi gav oss ut och vilken tur att vi planerade om rutten så att vi kunde nå målet om än från annat håll.

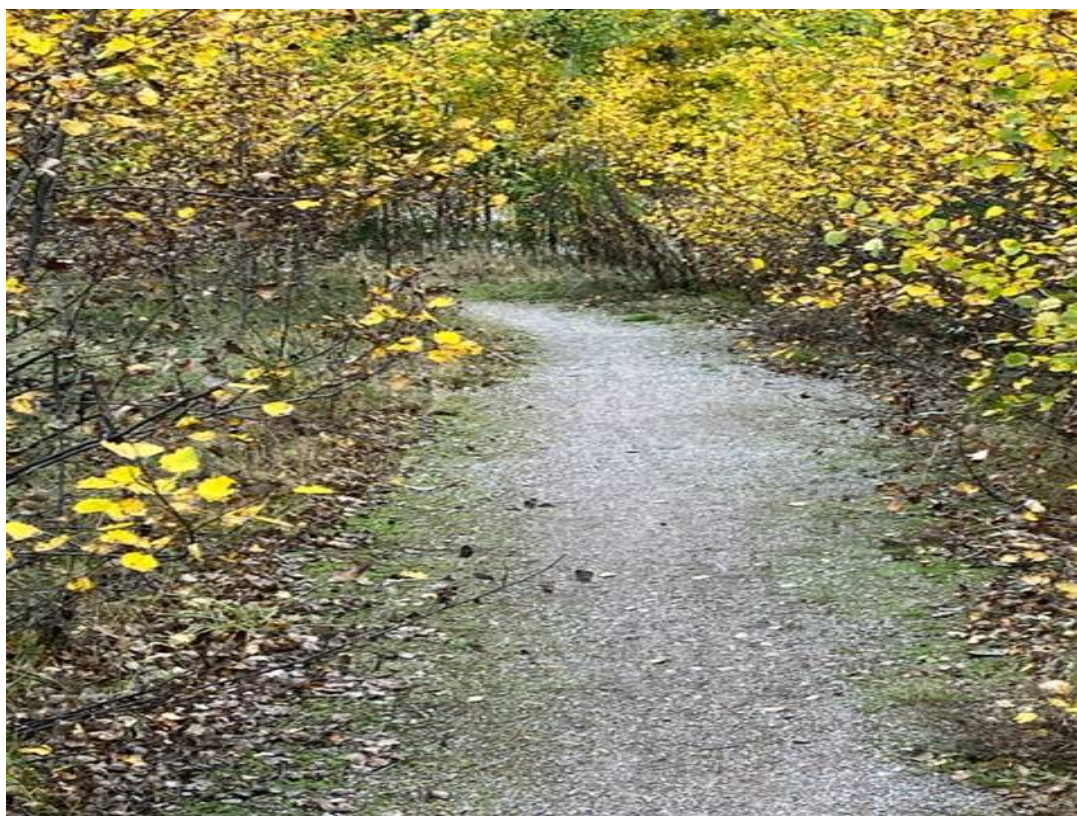
Nu ser vi fram emot kajaksäsongen 2023!

Åsa Sundman

Verksamhetsberättelse vandring

Vandringssektionens ambition är att omfamna all slags vandring, t ex stavgång, tysta vandringar, walk-and-talks med utrikes födda, lågländsvandringar, fjällvandringar och även längd- och turskidåkning när tillfälle bjuds. Den bärande tanken med att samla all vandring i en sektion är att lokalavdelningens vandringsledare ska kunna inspirera och stötta varandra och att lokalavdelningen ska kunna erbjuda fler vandringsaktiviteter.

Av olika anledningar blev det tyvärr förhållandevis få vandringar under 2022 jämfört med tidigare år.



Tyst vandring i Sköndalsskogens naturreservat.

Tysta vandringar. Tio tysta vandringar genomfördes under året i Sköndalsskogen, med 2–3 deltagare per vandring. Alltid samling vid gångtunneln mellan Coop och Märsta station, fredagar kl 9:00. Cirka en timmes vandring, och sedan för den som vill, medhavd fika. Naturen bjöd på fina upplevelser. Härligt sätt att ta in naturen, och livet!

Längdskidor. Under våren genomfördes två grundkurser för nybörjare, ungdomar och vuxna på olika platser beroende på snö- och spårtillgång. Den ena grundkursen omfattade tre utbildningstillfällen och lockade en deltagare, och den andra omfattade fyra utbildningstillfällen och lockade fem deltagare.



Mörkervandring med glöggfika på Sigtuna golfbana. Precis som 2021 anordnades en mörkervandring i adventstid på Sigtuna golfbana. Den här gången med fem deltagare, fika med glögg och lussebullar och många goda historier.

Ledarutbildning. Under 2022 gick en ledare i lokalavdelningen ledarutbildning för låglandsvandring.

Anders Esselin

Verksamhetsberättelse långfärdsskridsko

Säsongen 2021–2022 kom i gång tidigt, med flera turer i december 2021. Våra turer har både gått i närområdet (Sigtunafjärden, Garnsviken, Fysingen, Valloxen, Vallentunasjön, Skofjärden) och på Mälarfjärdar lite längre bort (Brofjärden, Säbyholmsviken och Ekolsundsviken). Det var några år sedan vi kunde njuta av hemmaisarna. Vi har även varit på den fina sörmlandssjön Sillen och också fått nöjet att genomföra det klassiska stråket med 10 vildmarkssjöar mellan Åkers Styckebruk och Nykvarn på fina isar och i medvind.



Totalt har vi haft turer under 16 helgdagar, i olika grupper. Vi har även haft en nybörjarkurs med 20 deltagare.

Många av våra deltagare kommer från andra lokalavdelningar eller andra långfärdsskridskoklubbar, vilket är roligt. Vi försöker dock stärka den lokala förankringen genom annonsering i olika kanaler och vi genomförde ett inspirationsmöte i december inför kommande säsong.



Sigtunarännet, där vi deltar som funktionärer, kunde genomföras i år under mycket fina förhållanden.

Glädjande nog har säsongen varit skadefri, det är så trist med skador (och den har även varit plurfri).

En ny ledare påbörjade steg-1-utbildningen under hösten och fick börja praktisera i december när några isar blev åkbara. Ett tragiskt dödsfall bland ledarna inträffade efter säsongen, vilket påverkat oss mycket.

Mats Ljungberg

RAPPORTER

Vi säger GRATTIS till årets ledare, Åsa Sundman

Styrelsen har utsett Åsa Sundman till årets ledare 2022! Det är inte alltid lätt att välja bland våra engagerade och duktiga ledare. Det finns många som gör stora insatser i vår lokalavdelning för att andra ska få komma ut på isen, vattnet och till i skogen. Åsa har fått utmärkelsen en gång förut, 2011, och vi tror hon är den första som får den en andra gång. I år kändes det självklart att välja Åsa som förutom ett stort engagemang inom långfärdsskridsko och kajak, som ni kan läsa om nedan, även har varit en del av vår valberedning som i år haft en extra tuff uppgift. Grattis Åsa, du är mycket väl värd denna utmärkelse!

Åsa och långfärdsskridsko

Åsa har nu varit med i långfärdsskridskosektionen i ca 15 år och blev utbildad ledare i januari 2009. Hon har ju gott påbrå genom sin pappa, som var med i SSSK (den största långfärdsskridskoklubben) och även blev långfärdsskridskoledare i Friluftsrådet Gävle.

Det är ett nöje att ha med Åsa i verksamheten, alltid glad och positiv och inte rädd för att hoppa in där det behövs. För ca 6 år sedan tog hon, tillsammans med Pelle Lövstrand, på eget initiativ över ansvaret för kursverksamheten och vi har genomfört uppskattade kurser de flesta år efter det, där även flera ledare har deltagit som instruktörer.



Åsa och Patrik i samspråk

Vid två tillfällen har Åsa, tillsammans med några andra ledare, genomgått åkteknikkurs i Falun. Förutom att förbättra deras egna åktekniker så har kunskaperna kommit väl till pass i våra kurser när det gäller att utbilda nya deltagare i åkteknik. Åsa flyger/svävar fram på isen på ett snyggt och effektivt sätt.

På våra turer är Åsa en uppskattad ledare, glad, trygg och kunnig. Åsa bidrar i hög grad till vår målsättning att turen ska bli en helhetsupplevelse med skridskoåkning, natur- och kulturupplevelser och social gemenskap.

Vi har på senare år utökat turverksamheten, och Åsa leder numera både snabba och långsammare grupper. Hon har även lärt sig att hålla igen, när det behövs, risken har varit att det kan gå för fort när hon svävar fram. Jag kan citera från Åsas första färdrapport den 8 mars 2009 mellan Bro och Kungsängen "Efter en för snabb start tappade vi tre deltagare till V-gruppen (den långsammare gruppen, min anmärkning). Resten av turen flöt på utan missöden."

Åsa deltar nu också mer aktivt i turplaneringen inför helgerna.

Vi har även fått in flera duktiga ledare under senare år, vilket har givit möjlighet att tillsammans genomföra en del privata turer eller rekognosceringsturer som förhoppningsvis ger utlopp för den överskottsenergi som finns. Flera sådana genomfördes under året.

Mats Ljungberg

Åsa som kajakledare



Sedan 2013 är Åsa också sektionsledare för vår kajakverksamhet. Hon leder verksamheten med god framförhållning och årets möte för att planera säsongens turer sker alltid i god tid. Åsa är bra på att leda och hålla ihop gruppen och har samlat på sig ett fint gäng ledare som trivs ihop. Tillsammans sätter vi ihop ett gediget paddelprogram varje säsong. Våra turer är uppskattade med många återkommande deltagare.

Patrik Kärr

Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2022

Medlemsavgift/år	Vuxen 26- år 380:-	Ungdom 13-25 år 180:-	Barn 0-12 år 110:-	Familj 550:-
	Medlem	Icke medlem	Barn	
Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis	
Hyra av Embarsboda	200:-	400:- (Städar själva) 600:- (Lämnar ostädat) (betalas till 5013-3297)		
Långfärdsskridsko	60:-/gång	100:-/gång		
Vandring	50:-/gång	100:-/gång		
Kajak	Tur per dag 4 dag Vecka	Turpris 200:- 650:- 1100:-	Kajakhyra 200:- 1 till 3 dagar 650:- 1100:- Prova på/kväll 300:- inkl kajak 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 Ströv/Frilufs/TVM Barnskridsko/Skrinna Ledares barn deltagar utan avgift		350:-/termin 400:-/termin 450:-/termin	
Reseersättning	Vid körning för ledare och funktionär i Friluftsförbundet är reseersättningen 18:50 per mil			

Resultatrapport

Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna

Räkenskapsår 2022-01-01 – 2022-12-31

	Budget 2022	Utfall 2021	Utfall 2022
INTÄKTER			
3010 Medlemsavgifter	40 000	36 586	39 699
3020 Deltagaravgifter	92 600	92 430	134 835
3030 Uthyrning	3 000	3 000	1 850
3050 Förmedling varor		0	0
3120 Kommunala bidrag	9 685	22 341	1 000
3210 Försäljning varor	20 000	8 920	25 854
3220 Försäljning tjänster	3 000	0	10 000
3230 Reseverksamhet		0	0
3990 Övriga intäkter	4 500	9 000	17 950
8300 Ränteintäkter			139
Underskott		0	0
	172 785	172 277	231 327
KOSTNADER			
4010 Inköp förs mtrl	9 000	7 557	10 259
5010 Hyra	15 594	9 034	9 196
5030 Underhåll fastighet	5 000	48 190	9 295
5460 Verksamhetsmtrl	51 050	34 039	31 963
5470 Utdelat material	10 050	6 097	5 199
5800 Resekostnader		0	16 707
5910 Annonsering	9 000	3 643	2 480
5930 Trycksaker/Frilufts-Akt.	5 000	0	0
6110 Kontorsmaterial	500	664	0
6211 Telefon		0	0
6250 Postbefodran	6 300	5 920	5 830
6410 Utbildning o läger	22 800	21 100	14 958
6420 Ledarkostnader	45 000	37 730	39 682
6430 Reseersättningar	6 500	3 731	6 479
6440 Möten o konf	9 500	1 967	11 537
6570 Bankkostnader	8 300	6 267	7 545
6310 Företagsförsäkringar		0	0
6990 Övriga kostnader	4 800	7 328	4 096
8400 Räntekostnader		0	
Överskott			
	208 394	193 267	175 226
Resultat 2022	-35 609,00	-20 989,80	56 101
Resultat 2021			-20 990

Balansrapport

Friluftsfrämjandet Märsta-Sigtuna
Räkenskapsår 2022-01-01 – 2022-12-31

	Ingående balans	Ingående saldo	Perioden	Utgående saldo
TILLGÅNGAR				
Anläggningstillgångar				
Finansiella anläggningstillgångar				
1360 Långfristig fordran	0,00	0,00	50 000,00	50 000,00
S:a Finansiella anläggningstillgångar	0,00	0,00	50 000,00	50 000,00
 S:a Anläggningstillgångar	 0,00	 0,00	 50 000,00	 50 000,00
 Omsättningstillgångar				
Kassa och bank				
1930 Checkräkningskonto	5 177,00	5 177,00	13 727,50	18 904,50
1940 Depåkonto	132 286,00	132 286,00	0,00	132 286,00
1950 Placeringskonto	223 156,94	223 156,94	-3 725,81	219 431,13
S:a Kassa och bank	360 619,94	360 619,94	10 001,69	370 621,63
 S:a Omsättningstillgångar	 360 619,94	 360 619,94	 10 001,69	 370 621,63
 S:a TILLGÅNGAR	 360 619,94	 360 619,94	 60 001,69	 420 621,63
 EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER				
Eget kapital				
Balanserad vinst eller förlust				
2091 Eget kapital	-414 090,74	-414 090,74	33 011,00	-381 079,74
2098 Vinst/förlust föregående år	54 000,80	54 000,80	-33 011,00	20 989,80
S:a Balanserad vinst eller förlust	-360 089,94	-360 089,94	0,00	-360 089,94
 Årets resultat				
2099 Årets resultat	0,00	0,00	-56 101,69	-56 101,69
S:a Årets resultat	0,00	0,00	-56 101,69	-56 101,69
 S:a Eget kapital	 -360 089,94	 -360 089,94	 -56 101,69	 -416 191,63
 Skulder				
Kortfristiga skulder				
2999 Förutbetalda intäkter & upplupn kostna	-530,00	-530,00	-3 900,00	-4 430,00
S:a Kortfristiga skulder	-530,00	-530,00	-3 900,00	-4 430,00
 S:a Skulder	 -530,00	 -530,00	 -3 900,00	 -4 430,00
 S:a EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER	 -360 619,94	 -360 619,94	 -60 001,69	 -420 621,63
 Beräknat resultat:	 0,00	 0,00	 0,00	 0,00

