

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2020



Mattias Seeman – årets ledare

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<i>ATT GÖRA</i>	3
Verksamhetsplan för 2021	3
Styrelsens verksamhetsplan	4
Sektionernas verksamhetsplan	4
<i>VERKSAMHETSRAPPORTER</i>	5
Styrelsens verksamhetsberättelse för 2020	5
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2020.....	7
Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida	7
Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna	8
Verksamhetsberättelse MTB	9
Verksamhetsberättelse kajak	9
Verksamhetsberättelse vandring.....	11
Verksamhetsberättelse långfärdsskridsko	13
<i>RAPPORTER</i>	15
Mattias Seeman – årets ledare	15
Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2020	16

ATT GÖRA

Här har vi tidigare kunnat presentera ett antal aktivitetsplaner, men då detta är svårplanerat pga Coronaregler och korta uppdateringar av dessa får man hålla uppsikt på vår hemsida och lokala upprop.

Verksamhetsplan för 2021

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

Kanske har friluftsliv aldrig varit så viktigt som just nu. För när Covid-19-krisen drabbade vårt samhälle fanns naturen där och erbjöd ett tryggt livsrum för stillsamma stunder, för vandrande möten, för motion och för lek. Det innebar också att vi fick ställa in och ställa om vår verksamhet och därför är många av verksamhetsplanens aktiviteter för 2021 samma som för 2020.

2021 är av regeringen och riksdagen utsett till Friluftslivets år. Friluftsfrämjandet Märsta-Sigtuna kommer vara en del av detta. Vi kommer ordna egna aktiviteter och verka för mer friluftsliv genom att i våra sociala medier sprida Riks nyhetsbrevet "Veckans äventyr".

Lokalavdelningen har alltid haft ett kansli i lokal som vi hyrt av Sigtuna kommun, lokalen har varierat genom åren och dom senaste åren har vi haft kansli i Frejgården i Valsta. Kansliet har mest använts för förvaring av utrustning och för möten. Under 2019 renoverades lokalen och vi fick lösa mötesfrågan på annat sätt och under 2020 har vi haft styrelsemötena digitalt. Detta har gjort att vi har ifrågasatt behovet av ett kansli och vi har under 2020 undersökt möjligheten att sätta upp en friggebod vid Embarsboda för att där förvara utrustningen. Glädjande nog har vi nu fått ett positivt förhandsbesked från kommunen och vi har som mål att under 2021 bygga en friggebod och därmed också kunna säga upp kansliet. Det innebär en engångskostnad 2021 för inköp och bygge men kommer på sikt att bli en besparing då vi slipper lokalhyran. Detta innebär en förenkling för alla ledare då vi nu kommer ha all vår utrustning etc på ett och samma ställe.

De friluftsgrenar som Friluftsfrämjandet Märsta-Sigtuna skapar äventyr inom är: låglandsvandring, stavgång, kajak, långfärdsskridsko, mountainbike, barnskridskoskola och barnverksamheterna Skogsknopp, Skogsknytte, Skogsmulle, Strövare och Frilufsare.

I vår lokalavdelning jobbar vi utifrån ambitionen: FLER UTE MER.

Mätbara mål

- Utbilda 6 nya ledare under 2021
- Vid medlemsårets slut vara 660 medlemmar
- Anordna 4 stycken fristående äventyr eller temadag

Styrelsens verksamhetsplan

Aktiviteter för att nå målen

Rekrytera, utbilda och vårda ledare

- Skapa en ledarvårdsgrupp
- Se till att det är kostnadsneutralt att vara ledare

Verksamhetsutveckling

Ordna fristående äventyr samt temadagar

Använda Äventyrshanteraren

Alla våra aktiviteter ska finnas i Äventyrshanteraren

Alltid erbjuda möjlighet att betala deltagaravgift via Äventyrshanteraren

Samhällsdialog- och påverkan

Bevaka utskick från kommunen rörande bl.a. detaljplaner

Tillse att lokalavdelningens kommunikation sker enligt vår nya kommunikationsplan

I enlighet med vårt hållbarhetstänk ordna klädbytdagar tillsammans med andra aktörer i kommunen

Använda Embarsboda som inspirationskälla för miljötänk i vardagslivet

Sektionernas verksamhetsplan

Vandring

Sektionen har under 2020 utbildat nya ledare och satsar nu på att lugnt och metodiskt öka antalet aktiviteter. Den lyckade omställningen av tipspromenaderna fortsätter även under våren.

Kajak

Kajak var den av våra verksamheter för vuxna som lättast ställde om sin verksamhet för att följa coronarestriktionerna under 2020. Det syns även på planerna inför 2021 där fortsatt förnyring av kajakparken planeras och där 3 ledare ska utbildas.

Långfärdsskridsko,

Långfärdsskridskosektionens mål är att i god gemenskap erbjuda intressanta och säkra, ledarledda turer. Vi ordnar normalt turer varje helg. Innan turerna rekar vi isen, det vanligaste åkområdet är Uppland och Sörmland, men även turer längre bort kan förekomma. Vi har också nybörjarkurser, i regel vartannat år.

I år har vi utmaningen (förutom att det inte funnits åkbara isar i vårt närområde) att hantera turerna på ett säkert sätt när det gäller corona. Vi har två ledare under utbildning, som i år ska gå steg 3.

Mountainbike

Till turerna kommer både barn och vuxna. Mountainbike är en av våra mest ledarintensiva verksamheter, dvs gränsen för antal deltagare per ledare är lägre än för andra grenar. Förhoppningen är att under 2021 rekrytera och utbilda minst en till ledare.

Barnskridskoskola

Sektionen gick miste om säsongen 20/21 p.g.a. corona. Därför blir utmaningen under 2021 att hitta nya ledare och nå ut till kommuninnevånarna med att vi fortsatt erbjuder skridskoskola för barn.

Knopp, Knytte, Mulle, Strövare och Frilufsare

Det ser ut som att sektionen kommer ha 8 grupper igång, och att vi har grupper från knopp upp till frilufsare. Om det är möjligt så planerar vi för en gemensam aktivitetsdag för alla grupper till hösten. Sektionens ledare ser fram mot att kunna samla all utrustning i friggeboden i Embarsboda, istället för att som nu ha den utspridd hos olika ledare.

VERKSAMHETSRAPPORTER

Styrelsens verksamhetsberättelse för 2020

Ja, vad ska man säga om år 2020 som inte redan är sagt?

Vi kan i alla fall säga att det är ett år som vi kommer att minnas för all framtid.

En sak som året förde med sig var en enorm ökning av antalet människor som begav sig ut i naturen för att motionera, umgås, leka och koppla av. Och den största skillnaden mot tidigare år var kanske att även den gråaste, mörkaste och blötaste novemberdagen träffade man på människor i alla vrår, vid grillplatser och på stigar i tätortsnära naturreservat och friluftsområden.

Och ute var ju där vi kunde träffas, vilket gjorde att vår verksamhet i Friluftsfrämjandet påverkades betydligt mindre än många andra verksamheter. Men visst fick vi också ställa in och planera om för att kunna följa de råd och rekommendationer som kom. Mest påverkades verksamheten vid vårt torp Stora Embarsboda. Vi valde att helt stänga serveringen och torpet från mars, och nu i februari 2021 ser det ut som att det kommer vara stängt även i vår. Däremot har tomten och grillplatsen utanför använts flitigt av många besökare under hela året. Vi har också haft tipspromenader med ett lite annat upplägg, mer om detta på annan plats i verksamhetsberättelsen. Medan Embarsboda varit stängt har vi passat på att låta slipa golvet i båda rummen, det blev verkligen fint.

Vi fortsätter satsa på utbildning och fortbildning av våra ledare. I år har vi bland annat utbildat ledare inom barnverksamheten, MTB och vandring. En ny vandringssektion har startat och arrangerade några vandringar på olika platser i kommunen under hösten. Även stavgången ingår nu i vandringssektionen.

Styrelsen har fortsatt stort fokus på hur vi kan stötta och visa våra ledare uppskattning. Tyvärr kunde vi inte genomföra den traditionsenliga sommarfesten för våra ledare vid Embarsboda, och inte heller några fortbildningar. Däremot arrangerade vi en sektionsledarträff under hösten där en deltagare från varje sektion, plus styrelsen var med och delade med sig av erfarenheter från verksamheten. Vi vill att det ska vara kostnadsneutralt att vara ledare och i arbetet med det beslöt årsmötet, efter styrelsens förslag, att från och med hösten 2020 betala medlemsavgiften för alla aktiva ledare.

Vi hade som mål att arrangera ett antal fristående äventyr och temadagar under året, både för våra medlemmar och för att locka nya till att testa på föreningens verksamhet. Vi planerade också att arrangera en lokal verksamhetskonferens. Inget av detta hade vi möjlighet att genomföra. Vi hoppas att det ska gå bättre under 2021.

Under hösten jobbade vi med att ta fram en kommunikationsplan för vår lokalavdelning. Planen innehåller beskrivningar av våra olika roller, vad vi vill kommunicera och ett förslag till ansvarsfördelning. Kommunikationsplanen kommer att börja användas och utvecklas under 2021.

Styrelsen har under året haft 8 ordinarie styrelsemöten och ett långmöte vid Embarsboda. De flesta mötena genomfördes digitalt.

Vid medlemsårets slut sista september hade vi 643 medlemmar, vilket är 23 fler än samma tid 2019, men något färre än vårt uppsatta mål på 650 medlemmar. Friluftsförbundet i stort växte under 2020 med 5,6%!

Styrelsen riktar sitt varma tack till alla er som är med och bidrar till verksamheten i vår lokalavdelning! Nu ser vi fram emot ett nytt verksamhetsår med nya möjligheter och många spännande äventyr i naturen!

Emelie Runfeldt
Ordförande

Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2020

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, vandring
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
Vandring	Anders Esselin

ANSVAROMRÅDEN

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

Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida

Under 2020 har vi haft åtta barngrupper igång i vår lokalavdelning, vilket är fler än på länge. Glädjande är också att vi haft verksamhet inom alla åldersgrupper förutom de allra äldsta, TVM.

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. I år blev dessa äventyr lite svårare att genomföra då vi skulle undvika att samåka. Alla våra ledare är otroligt engagerade och hittar på mängder av spännande och roliga aktiviteter för barnen. För de allra yngsta handlar det om att komma ut, bära sin egen ryggsäck med matsäck, hoppa från en sten, balansera på en stock eller mata myrorna med pärlsocker. För de lite äldre kan äventyret vara att gå på småkrypsjakt, håva vatteninsekter i en å, leta spår av djur och leka lekar. De äldsta, strövarna och frilufsarna, lär sig göra upp eld, använda såg och stormkök och att övernatta i tält och vindskydd.

Vår yngsta grupp var en knoppgrupp för barn runt 2 år, som vår nya ledare Lena

Munters startade upp i mitten av hösten. Tyvärr hann hon bara genomföra två träffar innan de nya restriktionerna satte stopp. Våra Mulle-, strövare- och frilufsargrupper kunde fortsätta med sin verksamhet, men för knopp och knytte som har föräldrar med fick vi ställa in från mitten av hösten.

Många grupper har sina lägerplatser i Rävsta naturreservat. Men vi har också grupper som ses på Venngarn, i Hällsbo och vid Steningehöjden.

- Emelie Runfeldt
Sektionsledare för barnverksamheten



Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna

Säsong 2019-20 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!

Säsong 2020/21 är Coronainställd. Ingen aktivitet tillåten i isahallen.

Kristina Kleiner
Sektionsledare Barnskridskor

Verksamhetsberättelse MTB

MTB-sektion genomförde under 2020 – som tidigare år – ett äventyr under vårterminen och ett under höstterminen. Höstterminens äventyr var dock uppdelat i två grupper baserat på ålder och cykelvana. Vardera äventyr bestod av sex tillfällen. Målgrupp och inriktning har fortsatt vara familjecykling, med fokus på barn och ungdomar.

Till 2020 fick vi ett välkommet ledartillskott i Christopher Hamilton som, pandemirestriktioner till trots, till slut fick sin ledarutbildning till hösten.

Nytt för året var att vi höll oss på en plats. Under våren utgick vi från Embarsboda och cyklade i Rävsta-skogarna. Intresset för äventyret var glädjande stort, och trots att vi utökade deltagarantalet något hade vi en väntelista. Terminens avslutades en solig junikväll med en tur till Dödskallesklipporna där medhavd fika intogs.

Under hösten cyklade vi i Hällsboskogen. Ledartillgång och deltagarintresse ledde till uppdelning i flera grupper, vilket föll väl ut. Vi avslutade hösten en blöt oktoberkväll i Rävsta, med mörkercykling längs reflexmärkta stigar och efterföljande korvgrillning och fika i torpet.

Mattias Seeman

Verksamhetsberättelse kajak

Kajaksäsongen 2020 bjöd på 10 äventyr med omkring 70 deltagare. Coronarestriktionerna påverkade verksamheten på så sätt att den planerade paddlingen på Åland flyttade till Söderarms skärgård, en tur med övernattnin på vandrarhem ställdes in och flera spontana kvällsaktiviteter tillkom. För första gången på många år anordnades en kurs "från bassäng till ytterskärgård" där en grupp nya paddlare guidades i allt från paddel teknik, och säkerhet till allemansrätt och utematlagning. Pricken över i:et var den avslutande helgturen till fina Tippen där det bjöds på både solsken och middag i hällregn.



Bystaviken startplats



Gräsö stenhällar

Under året har kajakflottan utökats med en ny kajak, nya paddlar och nya flytvästar samtidigt som föreningens gamla canadensare har sålts till en verksamhet som kan ge dem den kärlek de behöver.

Nu är planeringen för säsongen 2021 i full gång. De populära njutarturerna finns kvar på schemat liksom ett par mer krävande paddlingar under försommar och höst. Det

blir en ny omgång "från bassäng till ytterskärgård" och om restriktionerna lättar så kan det även bli en tur till Åland.

Tack till kajakledarna för att ni bjuder deltagarna på avslappnade äventyr genom att vara lyhörda, flexibla och ansvarstagande!

På återseende våren 2021!

Åsa Sundman, sektionsledare kajak

Verksamhetsberättelse vandring

Sommaren 2020 bildade vi en vandringssektion i Märsta Sigtuna lokalavdelning. Tanken är att sektionen ska omfatta all slags vandring, t ex stavgång, tysta vandringar, walk-and-talks med utrikes födda, låglandsvandringar och fjällvandringar. Många av dessa aktiviteter har varit pågående under de senaste åren medan andra nu får en nystart. 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.

Som alla andra aktiviteter under 2020 så påverkades även vandringsverksamheten av den pågående pandemin. Det innebar t ex att vi inte arrangerade några walk-and-talks med utrikes födda, som vi gjort tidigare år, eftersom dessa vandringar bygger på att vi kan gå nära varandra och samtala. Däremot fortsatte stavgången och de tysta vandringarna som tidigare år. Vi genomförde även ett par seniorvandringar och en lite längre, medelsvår vandring.

Stavgång har funnits många år i lokalavdelningen. Under våren ställdes de planerade stavgångsvandringarna in då samåkning i bilar inte var lämpligt. Under hösten genomfördes dock åtta vandringar i Fårhagen och Sköndalsskogen. Totalt deltog 81 personer.

Tysta vandringar i Sköndalsskogen genomfördes två gånger under våren och tre gånger under hösten. Deltagarantalet var i snitt fem per gång. Därtill har dessa vandringar inspirerat till diverse andra vandringar, typ Walk and Talk och andaktsvandringar utanför Friluftsrämjandets ram.

Seniorvandringar arrangerades två gånger under hösten. Den första i september i området Kämpasten-Billby (7 km) med 11 deltagare, och den andra i oktober – i hållande regn – runt det kommunala naturreservatet Askarehage (ca 3 km) med 5 deltagare.



Seniorvandring i området kring Kämpasten-Billby i september 2020.



En regntung men kul seniorvandring i Askarehage oktober 2020.

I mitten av oktober arrangerades också en lite längre, medelsvår vandring i Rävstareservatet (11 km) med 8 deltagare.



En lite längre vandring i Rävstareservatet oktober 2020.

Särskilt roligt med de genomförda vandringarna var att folk i alla åldrar och från många olika lokalavdelningar deltog.

Under året genomgick tre ledare i lokalavdelningen vandringsledarutbildning lågland. Det var också tänkt att två personer skulle påbörja sin fjälledarutbildning, men på grund av pandemin kunde inte denna genomföras.

Anders Esselin

Verksamhetsberättelse långfärdsskridsko

Säsongen blev mycket märklig p.g.a. det milda vädret. I Uppland fanns knappt några isar.

I framförallt Gästrikland var det däremot ett himmelrike, där isarna klarade sig från snö i flera månader (eller att snön stöpte). Isarna var tunna vissa veckor, men den fina och flikiga sjön Fjärden var ett tag Europas skridskocentrum. På slutet drog sig isarna mot Hälsingland och Dalarna.

Vi ordnade sju turer under säsongen, varav fyra på Fjärden (Gästrikland), en på Tönnångersjön och Näsjärden (Hälsingland), en på Ågsjön (Dalarna) och en på Edsken och Fullen (Gästrikland, Dalarna). Vi hade inte så många deltagare på

turerna (där många också kom från andra klubbar) men bortsett från någon blåsig tur så hade vi fina förhållanden, med fina isar, på de vackra sjöarna. Sjöarna var nog nya för de allra flesta, och det märkliga vädret hade i alla fall det goda med sig att vi fick uppleva dessa nya sjöar.

Alla deltagare har varit nöjda och tyckt att de långa resorna varit värt besväret.

Turerna i Gästrikland medförde också ökade kontakter med FF Gävle och Sandviken, vilket var kul.

Sigtunarännen blev inställt eftersom det saknades is.

Vår nybörjarkurs fick sin första tur på Fjärden, men det är ju inte så bra med premiärturer på långt avstånd hemifrån.

Våra ledarpraktikanter fick en del övning på ovanstående isar, men vi ser gärna att det blir fler, och varierande isar till nästa säsong.

Mats Ljungberg

RAPPORTER

Mattias Seeman – årets ledare

Mattias är nominerad till årets ledare för sitt engagemang och driv att utveckla MTB sektionen.

Mattias Seeman ska ha en stor eloge för att tagit över MTB-sektionen till en början på egen hand och med hjälp av en ny ledare lyckats utveckla konceptet. Trots få resurser har verksamheten vuxit, utvecklats och gett möjlighet till många olika deltagare på olika nivåer. Mattias är väldigt erfaren MTB-cyklist och delar gärna med sig av knep och tips för att bli en bättre cyklist. Han har god kunskap på mekning vilket är guld värt när något inträffar med cykeln. Mattias är som person väldigt lugn vilket smittar av sig på deltagarna och skapar en trygghet. Han har mycket tålamod vilket är oerhört viktigt när man har väldigt varierande nivå på deltagarna.



Mattias är helt klart värd Årets Ledare, utöver sina goda ledarkunskaper bakar han väldigt gott fika - alltid ett plus i kanten när man är ledare.

Ebba Sandström

Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2020

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 Embarsboda	200:-	400:- (Städar själva) 600:- (Lämnar ostädad) (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 (syskonrabatt)	150:- per termin, 100:- andra barnet			
Resersättning	Vid körning för ledare och funktionär i Friluftsförbundet är resersättningen 18:50 per mil			