



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

FRILUFTSFRÄMJANDET ÖSTERÅKER

## INNEHÅLL

<b>ORDFÖRANDE HAR ORDET .....</b>	<b>2</b>
<b>VÅRA VERKSAMHETER .....</b>	<b>3</b>
Våra anläggningar .....	4
Barn – friluftsäventyr .....	5
Alpin skidåkning .....	6
Paddling .....	7
Långfärdsskridsko .....	8
MTB .....	9
Vandring - lågland .....	10
Inomhusklättring .....	11
Fjäll .....	11
<b>VÅRA LEDARE .....</b>	<b>12</b>
Grenledare 2022 .....	12
<b>VÅRA MEDLEMMAR.....</b>	<b>13</b>
<b>KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN .....</b>	<b>14</b>
<b>DEMOKRATI OCH ORGANISATION .....</b>	<b>15</b>
Styrelsens uppdrag och ansvar.....	15
Styrelsen 2022 .....	15
<b>BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS .....</b>	<b>16</b>



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Över 100 år av äventyr - vårt bidrag till ett bättre Sverige

**Redan 1892 såg vi att man kunde använda friluftsliv som lösning till några av de utmaningar som samhälle stod inför då. Idag, 130 år senare, ser utmaningarna lite annorlunda ut, men lösningen består. Vi behöver fortfarande verka för en aktiv fritid genom friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje.**

Friluftsförbundet Österåker har haft ett år med otroligt många aktiviteter, 2022. Intresset för våra äventyr växer och det märks då medlemsantalet ständigt stiger.

Vi har paddlat, cyklat, vandrat, klättrat, åkt skidor och långfärdsskridsko mm. Dessutom har vi haft aktiviteter inomhus då vi fått tillgång till ny klätterhall i Österåkers Multiarena och utökat klättringen från en gång i veckan till fyra gånger i veckan och vi har hyrt Söra simhall för träna att kajak inte mindre än 25 lördagsmorgnar.

Tack vare fler engagerade ledare har vi lyckats skapa alla dessa aktiviteter.

Det märks att många kommuninvånare i grunden friluftsintrasserade och nyfikna på oss och våra aktiviteter.

Kortfattat så började vi 2022 med vår alpina skidskola för barn i Kvisthamrabacken i Norrtälje. Sedan full fart med kajakkurser i inomhusmiljö under våren. Skridskosäsongen infann sig faktiskt redan före nyår och med nya ledare höll vi flera fina turer. I slutet av april kom vi igång med MTB på måndagar och även vissa torsdagar. Ett sommaruppehåll sedan fortsatte vi till oktober, och vissa helger, vilket lockade många cykelintresserade. Barngrupperna höll i gång hela våren och hela hösten, med en mängd äventyr i skog och mark, och på vattnet.

Inomhusklättringen tog fart på riktigt igen under hösten i Österåkers nya Multiarena som invigdes 25:e augusti. Vi bokade hallen 4 dagar i veckan och många har klättrat med oss. Dessutom hann vi med att genomföra 6 stycken kurser i grönt kort.

Våra kajakledare genomförde dagsturer, helgturer och kvällsturer under årets alla månader. Kanoten utanför Slussvaktarbostaden som medlemmar kan låna gratis, användes flitigt under året.

Så genom att vara medlem och deltagare, att vara ledare och skapa aktiviteter, att vara förtroendevald och driva vår lokalavdelning, genom allt vårt engagemang bidrar vi tillsammans till ett bättre Sverige.

Tack för ditt bidrag!

Tobias Lundberg, Ordförande Friluftsförbundet Österåker



## VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbundet med 100 000 medlemmar och 9000 ideella ledare, varav 1060 medlemmar och ca 50 ledare är medlemmar i vår lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla.

Vi arbetar för att behålla och utveckla vår verksamhet utifrån behov och efterfrågan inom Friluftsförbundet, men även baserat på insikter från omvärlden. Våra grenar och de aktiviteter som görs inom varje gren, utgör kärnan i vår verksamhet.

I vår lokalavdelning ligger huvudfokus på barnverksamheten som är efterfrågad och uppskattad. Utöver detta stärker vi upp inom alla delar av vår övriga verksamhet för vuxna såsom paddling, vandring, cykla MTB, långfärdsskridsko, klättring fjällverksamhet då vi ser en ökad efterfrågan.



## VÅRA ANLÄGGNINGAR

Vi hyr den av kommunen nyrenoverade Slussvaktarbostaden vid Åkers kanal. Bostaden har sina anor från sent 1800-tal och vi hoppas att den och omgivningen runt omkring kommer kunna användas som en naturlig del i vår verksamhet de kommande åren. Vi är mycket glada att detta hus och omgivningarna runt omkring har kunnat utnyttjas under 2022 av både våra ledare och medlemmar i samband med utbildningar samt vid våra initiativ med Friluftsteget samt Rensa-kanalen-dagen!



## BARN – FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är Friluftsfrämjandets barnverksamhet och består av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år. Verksamheten i Familjemulle och Äventyrliga familjen ingår också i Friluftsäventyr.

Friluftsfrämjandet har en viktig uppgift att erbjuda barn- och ungdomar meningsfulla aktiviteter. Genom att hjälpa unga att upptäcka glädjen av att vistas i naturen kan vi skapa ett starkt förhållande till natur och friluftsliv. Vi ser också att våra aktiviteter är en viktig inkörspport till ett livslångt medlemskap och engagemang för naturen och friluftslivet.

Under 2022 har våra vi haft olika aktiviteter för barn i de olika grupperna. Vi har varit 9 grupper under året:

- 1st Knyttegrupp,
- 2st Skogsmullegrupper,
- 3st Strövargrupper
- 3st Frilufsargrupp

Grupperna har bland annat paddlat, vandrat, lagat mat på stormkök, gått reflexvandringar, grillat korv, ätit krabbelurer, gjort hajkbomber, övernattnat i tält och vindskydd och upptäckt både små och stora saker i skog och mark.

En ny Vildmarksledare har utbildats under året samt att två stycken Skogsmulleledare har vidareutbildat sig till Vildmarksledare. Utöver detta har en barnledare vidareutbildat sig inom parkour och en inom paddling av kanadensare.

Under året har 3st barnledarträffar i lokalföreningen anordnats. Vid dessa har vi träffats för att utbyta erfarenhet samt planerat kommande verksamhet.

Under hösten 2022 var fyra stycken barnledare på region Mälardalens barnledarträff där det övades på friluftsteknik, lekar och delades idéer för matlagning utomhus.

Grenledare Jeanette Blomgren har haft möjligheten att tillsammans med ca 50st andra grenledare delta på 1st digital grenledarträff för region Mälardalen.



## ALPIN SKIDÅKNING

Österåkers Alpina uppställning:

Ledare: Anders Flatow | Tobias Lundberg

Hjälpledare: Nora Lundberg | Nora Rönnbro | Albin Flatow | Hannes Mutschlechner | Eva Stavenberg

Vintern 2022 erbjöd ännu en härlig skidskola och denna termin kunde vi bedriva vår verksamhet i Kvisthamrabacken (Norrtälje) helt enligt plan.

Vecka 4 var det dags och 18 ivriga skidåkare intog backen (en utökning med 2 barn från -21). Sammanlagt blev det 8 kurstillfällen a 60 min, en förändring från året innan då vi hade 6 kurstillfällen a 75 min. Lite mer krävande för ledarna då detta innebar 1 extra dag, men med vinsten att deltagarna får 4 tillfällen i backen.

Vid varje tillfälle hade vi först en nybörjargrupp (Lämlar | grön grupp) och med en kort paus därefter en fortsättningsgrupp (Rävar | blå grupp). Fungerade väldigt bra och viktigast av allt, barn/(föräldrar) var mycket nöjda med upplägget av skidskolan. För oss ledare är det varje år en fröjd att se lyckan hos deltagarna när de går från att knäppa på/av skidor och stå på dem till att åka från toppen på båda sidor av backen och även köra på boxar (rails). OTROLIGT hur snabbt de lär sig!

För att delta i skidskolan måste man vara medlem i Friluftsförbundet, kostnaden för skidskolan låg detta år på 950 kr och i det priset ingår liftkort för kvällen som skidskolan genomförs. Åldern på deltagarna var 6-11 år.

Vi har nu under ett flertal år bedrivit vår skidskola hos FF Norrtälje som ansvarar för backen och varje år ideellt står för ett jättejobb när det kommer till planering/snöläggning etc. De gör ett fantastiskt jobb och att de kan få ihop de ofantligt många timmar som krävs för att få till backen är en enorm bedrift. Under förra året drog vi ett litet, litet strå till stacken genom att Ander/Albin vid några tillfällen hjälpte till med snöläggning/driften av liften. Dessvärre är det en bit upp till Norrtälje, så även om viljan att hjälpa till mer finns där gör avståndet att den delen är svår att utveckla. Vi får göra punktinsatser när det går.



## PADDLING

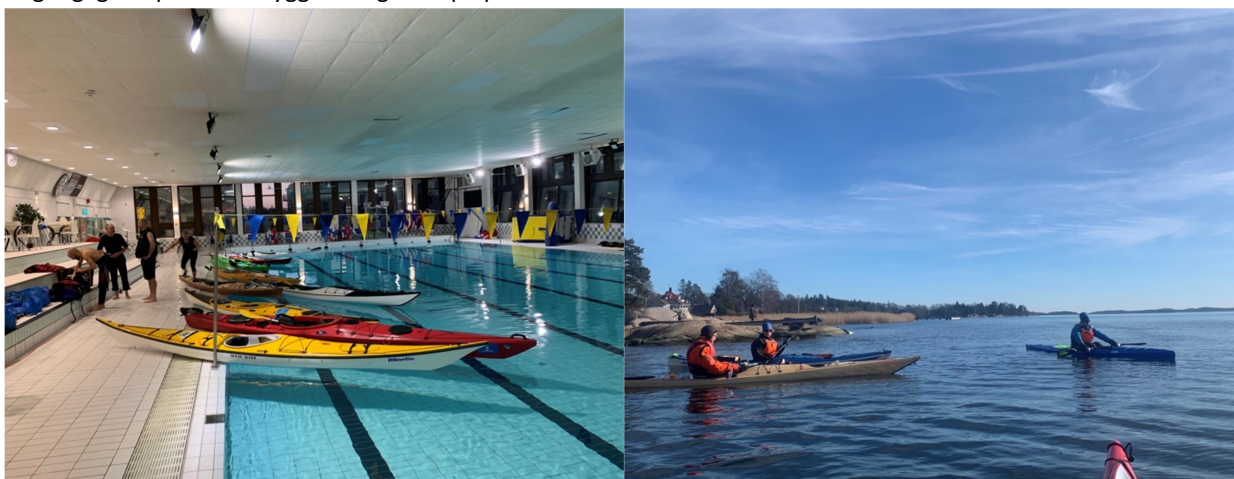
Österåkers paddlingssektion växer, roligt! Nu är vi många ledare som har möjlighet att leda stor variation inom paddling såsom:

- kajakteknikträning både ute- och inomhus.
- både enkla och mer avancerade kajakpaddlingar i vår fina skärgård.
- paddling i lugna vatten med både kajak och kanadensare i vårt närområde.

Årets verksamhet har bestått av:

- 3st dagspaddlingar
- 8st paddelsafari i/vid Åkers kanal
- 1st helgtur med tältövernattning
- 3st helgturer med boende på vandrarhem på Ingmarsö, Svartsö samt Vindalsö
- 25st kajaktekniktillfällen inomhus i Söra simhall samt 2st kajaktekniktillfällen utomhus. Totalt 5st kurser.
- att kunna hjälpa lokalföreningen Täby-Vallentuna-Vaxholm med ledarhjälp vid helgpaddling och vi i vår tur har fått hjälp av dem vid två tillfällen. Härligt när man kan hjälpas åt över lokalföreningsgränserna!
- Vi har en ledare som har utbildats i kanadensare steg 1.
- Vi har tre ledare som har påbörjat utbildning i blått paddelpass
- Vi har haft 3st ledare på fortbildning Rågö

Vi är mycket glada över att bryggorna vid Slussvaktarbostaden nu har rustats upp av kommunen samt att vår tillgänglighetspassade brygga äntligen är på plats!





## LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Vi har fina möjligheter till långfärdsskridsko i vår kommun, om vi har vädret på vår sida vill säga.

Säsongen 2022 bjöd på följande aktiviteter:

- en lystur på Stora Harsjön-Tärnan-Hersen-Storsjön i januari.
- I januari och februari så var det teknikträning på Östermalms IP som avslut på 2021 års introkurs. Vi fick en fin artikel i lokaltidningen den 20 januari.
- Under februari genomfördes en lystur på Kyrkfjärden/Säbyviken
- ytterligare en lystur på Vallentunasjön i mars.
- Ledarutbildning för skridskoledare steg 1 och 2 utfördes i oktober
- Introduktionskurs genomfördes med tillhörande teknikträning på Östermalms IP genomfördes i december. FFÖ var även värdar på Östermalms IP vid ett annat tillfälle i december.

# Skridskoåkning med säkerhetstänk

■ ÖSTERÅKER Det kan vara härligt att färdas snabbt över isen, men det är viktigt att ha ett säkerhetstänk under turen. Bokstäverna KUS bildar en bra minnesregel - kunskap, utrustning och sällskap.

Efter en tid med minusgrader har flera isar runt om i kommunerna plögats och skridskoarna vill gärna ut på isen. Men att ge sig ut på en is är inte helt utan risk. Isar förändras efter väder och vind och kan se olika ut när man rör sig över ett stort område.

Peter Näsland på Friluftsrådet i Österåker berättar att man ska tänka på att ha rätt kunskap, ta med sig säkerhetsutrustning och att aldrig åka ensam. Detta kan sammanfattas

med bokstäverna KUS - kunskap, utrustning och sällskap.

När det kommer till utrustningen är det isdubbar runt halsen och en ispick att testa isen med som gäller. Man bör även ha en ryggsäck packad med torra kläder i vattentäta fäsepäckningar som fungerar som en flytväst om man skulle gå genom isen. Ryggsäcken ska sitta med en rem mellan benen så att den inte åker upp över huvudet i vattnet.



PETER NÄSLUND ÄR guide för långfärdsskridsko på Friluftsrådet i Österåker och tar sig gärna en skridskotur när isarna tillåter. Foto: Peter

**Checklista inför åket.**

- ✓ Isdubbar
- ✓ Ispick
- ✓ Ryggsäck packad med kläder liggande i vattentäta påsar
- ✓ Kastlina med karbinhake fäst i ryggsäcken
- ✓ Ryggsäcken ska vara knäppt runt magen och ska ha en rem mellan benen
- ✓ Ha med dig en vän



I ryggsäcken ska en kastrem med en karbinhake finnas.

Man blir svag i det kalla vattnet. Det är många som inte klarar att ta sig upp på egen hand och då gäller det att ha en lina att kasta till någon uppe på isen eller att den på isen kan kasta till den som ramlat i, säger

Peter och fortsätter:

Skridskoåkning handlar främst om att få njuta av härliga naturupplevelser och komma ut och röra på sig.

Lina Abrahamsson

linab@friluftsradet.se



## MTB

MTB är en mycket populär fritidssysselsättning i Österåker och det är så kul att vi har så många medlemmar som hänger med oss ut!

Vi har under maj månad genomfört en introduktionskurs för ca 15 personer vid tre tillfällen. Kursen innehöll grunder i MTB-cykling och vid varje tillfälle varvades teori med praktisk träning:

- Den teoretiska delen innefattas av Allemansrätten vid cykling.
- Praktiskt uppför/nedför backe, bromsteknik, ta sig över olika hinder rotmattor/stenkistor.

Under våren och hösten 2022 fortsatte vi med våra klassiska kvällsturer på måndagar. Intresset växer konstant och då det oftast samlats 15–45 cyklister har vi fått dela upp oss i flera grupper. För att möta detta har vi utbildat fler ledare och hjälpledare och kan på så sätt hantera mindre och fler grupper med tanke på att tillmötesgå önskemål av olika nivå och typ av MTB-cykling. Så här har gruppindelningen sett ut:

- Grön grupp, för den som vill cykla i lugnt tempo eller är nybörjare i skogen.
- Blå grupp, för den som cyklat i skog tidigare, men inte vill trycka på än.
- Röd grupp, här utmanas man i fart och på mer tekniska stigar.

Under hösten växte det fram en teknikgrupp med inriktning på att hitta utmanande utförlöpor i Trastsjöskogen. I denna grupp har linjeval diskuterats och tekniker provats, allt för att lära sig hantera de olika utmaningar stigcykling kan erbjuda.

Vi kompletterade våra måndagscyklingar med Grusvägscyklning under torsdagskvällar, enklare turer med lite högre fart och fokus på grusvägar och skogsvägar. Detta som komplement till måndagar för de som ville cykla lite mer och hitta i våra fantastiska omgivningar. Dessa körde vi vanligen i en samlad grupp med 5–15 deltagare.

Under säsongen anordnades även längre helgdagsturer. Dessa äventyr flyttades detta år utanför vår hemmaarena Åkersberga och vi hamnade bland annat på Bogesundslandet mot Vaxholm.

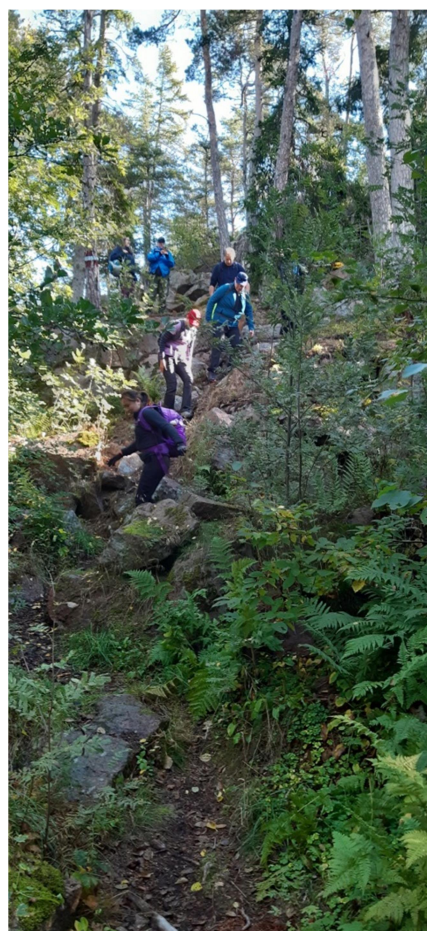
Totalt har vår lokalavdelnings MTB-verksamhet skapat ca. 20 måndagscyklingar, ca 12 torsdagscyklingar och ca 3 helgäventyr.



## VANDRING - LÅGLAND

Vandringssektionen i Österåker försöker säkerställa vandringar både i närområdet samt längre bort samt med olika svårighetsgrader. Under 2022 har följande vandringar arrangerats:

- Vintervandring i Trehörningsskogens naturreservat i januari
- Vandrarmemstur i april
- Vårvandring i obanad terräng vid Domarudden och Tärnanområdet i april
- Vandringsträning i hackstabilacken varje onsdag i maj
- Vandring i obanad terräng i Tärnanområdet - cykling och vandring i september
- Vandring, "Smaka på Åland" i september
- Vandring i Tärnanområdet i oktober



## INOMHUSKLÄTTRING

Under 2022 så blev det ett stort ökat intresse för inomhusklättringen, jättekul!  
Verksamheten under året:

- Vi började året med klättring på söndagar i Åkersberga sporthall. Prova på klättring, både för vuxna och barn. Här får alla möjligheten att känna på topprepsklättring efter sin egen förmåga, med ledare som säkrar.
- När multihallen öppnade i slutet på augusti, så fick större möjligheter. Vi öppnade upp klättring för alla med grönt kort på tisdagar kl18-20 och torsdagar kl20-22. Dvs alla som är medlemmar med grönt kort är välkomna. Vi ledare är fortfarande på plats för att se att allt går säkert till.
- Vi har fortfarande prova på klättring på söndagar men har delat upp passet, familjer mellan kl. 17-19 och för ungdomar och vuxna mellan kl. 19-20.
- Under hösten har vi haft fredagsmys varannan fredag för familjer med småbarn.
- Vi har haft sex stycken grönt kort utbildningar under hösten och utbildat nästan 50 medlemmar. Genom att erbjuda utbildning för våra egna deltagare skapar vi en växande gemenskap där alla samlas kring ett och samma mål - att klättra och ha kul tillsammans.



## FJÄLL

Österåkers lokalavdelning har inte ännu en fjällsektion i gång men detta år har vi kommit ett steg närmare då 2st ledare har gått steg två i sin fjälledarutbildning. Förhoppningen är att de kommande år kommer kunna slutföra den krävande utbildningen så att vi i framtiden kan stödja våra medlemmar med fjälläventyr!



## VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Varje år utbildar Friluftsförbundet flera hundra ledare till våra olika verksamheter. Vi stöttar det viktiga jobb som de gör, ge dem möjlighet att utvecklas och uppmuntra dem stanna i organisationen.

Friluftsakademin har ett ansvar i att säkerställa lokalavdelningarnas försörjning av ledare och förtroendevalda, genom kvalitativa utbildningar inom ramen för våra utbildningsplaner. Utbildningarna genomförs av våra kursledare med ledning och stöd av samordningsgrupper, utbildningsteam och tjänstemän på nationell och regional nivå.

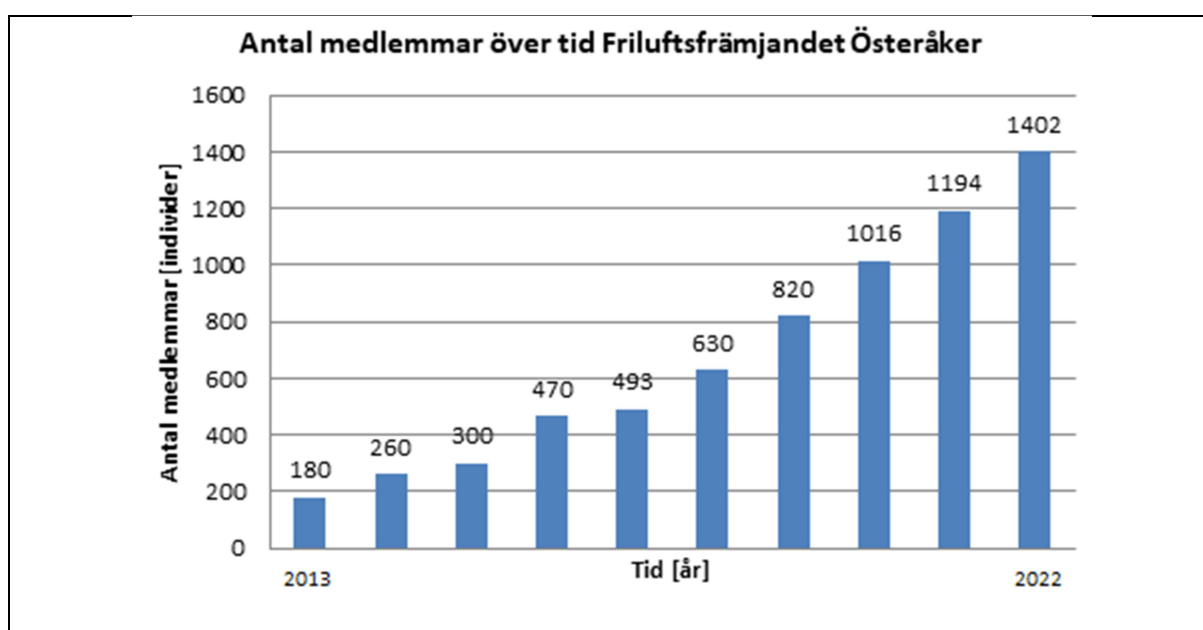
### GRENLEDARE 2022

<b>Barn -friluftsäventyr:</b>	Jeanette Blomgren
<b>Alpin skidåkning:</b>	Anders Flatow
<b>Paddling:</b>	Vilhelm Wejke
<b>Långfärdsskridsko:</b>	Peter Näslund
<b>MTB:</b>	Torleif Cumleus
<b>Vandring lågland:</b>	Agneta Pantzare
<b>Inomhusklättring:</b>	Evelina Ohlin

## VÅRA MEDLEMMAR

För att verka i enlighet med vårt ändamål, behöver vi en hållbar och stark medlemstillväxt. Friluftsförbundet arbetar för att öka antalet medlemmar – dels genom nya medlemmar, men framförallt att få befintliga medlemmar att stanna kvar hos oss. Det gör vi genom att göra medlemskapet attraktivt – aktivera dem med både äventyr, kunskap och inspiration över hela året. Vi strävar mot världens bästa friluftsanslag levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsförbundet har vänt medlemsutvecklingstrenden till tillväxt de senaste tre åren. Detta är särskilt viktigt efter den nedgång som föreningen befunnit sig i under en längre tid. Tillväxten är en spegling av den intensiva utvecklingsfas som organisationen är inne i. Medlemssiffran 2022 är den högsta någonsin för Friluftsförbundet Österåker.



## KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

För att underlätta vår möjlighet att arbeta för vårt ändamål behöver Friluftsförbundet och vår lokalavdelning vara välkända i samhället, och då kända för vår verksamhet och värderingar. Det gör vi genom att arbeta i enlighet med vår varumärkesplattform – Blå boken, vår grafiska manual, vår uppförandekod och Friluftsförbundet.se – vårt gemensamma fönster mot samhället. Vi kommunicerar i följande kanaler:

- Vår egen sida på [friluftsförbundet.se/osteraker](https://friluftsförbundet.se/osteraker)
- Vår lokalavdelnings egna Facebooksida när man genom att söka på #ffosteraker.
- Vårt egna Instagramkonto "friluftsförbundetosteraker"

Insikten om friluftslivets betydelse för såväl människors hälsa och välbefinnande, som för stimulans av miljömedvetenhet har ökat. Därför måste friluftslivets intressen väga tungt i samhällets planering och verksamhet. Naturen är den miljö där huvuddelen av vår verksamhet bedrivs. Allemansrätten är en förutsättning för att vi, genom friluftslivet ska kunna bidra till folkhälsa och livsglädje. Den är också avgörande när det gäller allas tillgänglighet till naturen.

Under 2022 har våra viktigaste aktiviteter syftat till att bevara vår lokala friluftsmiljö genom att synas i kommunen och inspirera till ett aktivt friluftsliv. Detta har vi åstadkommit genom att synliggöra våra aktiviteter på plats, i sociala medier och lokalpressen. Vi har dessutom varit aktiva i kommunens olika nätverk. Såsom IFA (Idrotts- och Friluftssalliansen) där kommunens alla föreningar bjuds in samt att vi deltagit i Miljö- och klimatrådet.



## DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Friluftsförbundet är en ideell organisation och vi bygger vår verksamhet på demokratiska principer. Vår organisationsstruktur Riks/Region/Lokalavdelning styrs av gemensamma stadgar. Som enskild medlem kan man vara med och påverka i både mikro- och makroperspektivet genom vår modell för representativ demokrati.

Friluftsförbundets verksamhet leds av styrelsen och generalsekreteraren i enlighet med organisationens stadgar, beslut tagna på stämmor, gällande strategiska riktningsskildokument och andra styrdokument. Vår lokalavdelning leds av styrelsen.

Styrelsen har under 2022 bestått av förutom ordförande totalt 6st ledamöter plus 1st suppleanter. Under året har vi genomfört 11st protokollförda styrelsemöten.

Årsmötet för år 2021 genomfördes i Slussvaktarbostaden 2022-03-15 och protokollfördes i enlighet med stadgarna.

### STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

Vår Lokalavdelnings styrelse ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen uppfylls långsiktigt. Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftsförbundets stadgar och styrelsens arbetsordning.

### STYRELSEN 2022

<b>Ordförande:</b>	Tobias Lundberg
<b>Ledamot, vice ordförande:</b>	Dennis Norefjord
<b>Ledamot, kassör:</b>	Anders Flatow
<b>Ledamot, sekreterare:</b>	Kerstin Lundin
<b>Ledamot:</b>	Elisabet Mattsson
<b>Ledamot:</b>	Petra Liljecrantz
<b>Ledamot:</b>	Hanna Linderstål
<b>Suppleant:</b>	Eva Stavenberg

Under 2022 har en majoritet av styrelsen gemensamt gått en styrelseutbildning som var mycket givande. Arbetsätt har förbättrats genom att bokföringsprogram har köpts in samt att arkivering av viktiga filer har övergått i digital lagringsform i "molnet".



## BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS

Friluftsförbundet har ett starkt stöd i våra långsiktiga samarbetspartners vad gäller ekonomiskt stöd samt samarbete i gemensamma frågor, kommunikation, nätverk och kompetensutbyte. Våra viktigaste samarbetspartners är:

- Österåkers kommun
- Studieförbundet Norrtälje

Inför 2022 så hade vi sökt och fått Miljöbidrag från Österåkers kommun för två aktiviteter:

- "Rensa-kanalen" dagen
- "Friluftsteget"

Under "Rensa-kanalen-dagen" säkerställde vi att kraftiga magneter med tillhörande lina fanns tillgängliga för att kunna rensa kanalen kring Slussvaktarbostaden på metallskrot. Utöver detta så utnyttjades skräp-plockartänger till att rensa skräp på land kring kanalen. Tråkigt nog så gav magnetfisket en hel del skrot men det blev ett lyckat event där förhoppningsvis både vuxna och barn fick sig en tankeställare om nedskräpning.



Magnetfiske pågår!

Under "Friluftssteket" kraftsamlade samtliga aktiva grenar inom Friluftsförbundet Österåker och bjöd på en uppskattad introduktionsdag till vår verksamhet. Detta erbjöds både medlemmar och andra nyfikna kommuninvånare. Det blev en storslagen dag med många härliga aktiviteter och möten mellan människor!

FRILUFTS  
FRÄMJANDET  
ÖSTERÅKER

BJUDER IN TILL  
**FRILUFTSSTEGET**  
Lördag 14 maj kl 11-15

Gillar du naturen och vill du veta mer om friluftsliv i Österåker? Då är du välkommen på Öppet Hus runt vår nya fina lösningslökal Svavelsvartstossen vid Åkers Kanal på Vårdshavsvägen 17. Närmsta parkering finns på infartsparkeringen vid Trevebovägen.

**PROGRAM**

Kl 12.00 Vandrning i närområdet  
Kl 12.00-13.00 Mountainbike-tur i närområdet  
Kl 12.30 Mulle kommer på besök

**GRATIS** PROVA PÅ UNDER DAGEN:

KAJAKKANOT • KLÄTTRA • VANDRA  
MAGNETFISKE • SLACKLINE  
MTB I NÄROMRÅDET • CYKLA PÅ BANA  
(Prislaggen 1000)

Du är även välkommen att gå en löp-  
promenad eller prata med våra ledare.

Fika och enklare mat finns att köpa

RENSA KANALEN-DAGEN PÅGÅR SAMTIDIGT



Under 2022 fick vi äntligen vår tillgänglighetsanpassade brygga på plats! Den möjliggjordes tack vare bidrag från kommunen tidigare år. Nu hoppas vi att än fler får en bra möjlighet att kunna prova på paddling.





## TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får du möjlighet att komma ut i naturen, speciellt dem som annars inte hittar dit. Du är med och stärker förutsättningarna för en tillgänglig friluftsmiljö för alla. Som medlem får du också tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter, attraktiva medlemsförmåner samt Magasin Friluftsliv fyra gånger per år. Försäkring ingår i alla aktiviteter och du har möjlighet att vidareutvecklas genom att bli ledare i organisationen.

---

**LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.**



Friluftsrämjandet har 90-konto: plusgiro 900176-9.  
Tack för din gåva – den gör stor skillnad.

