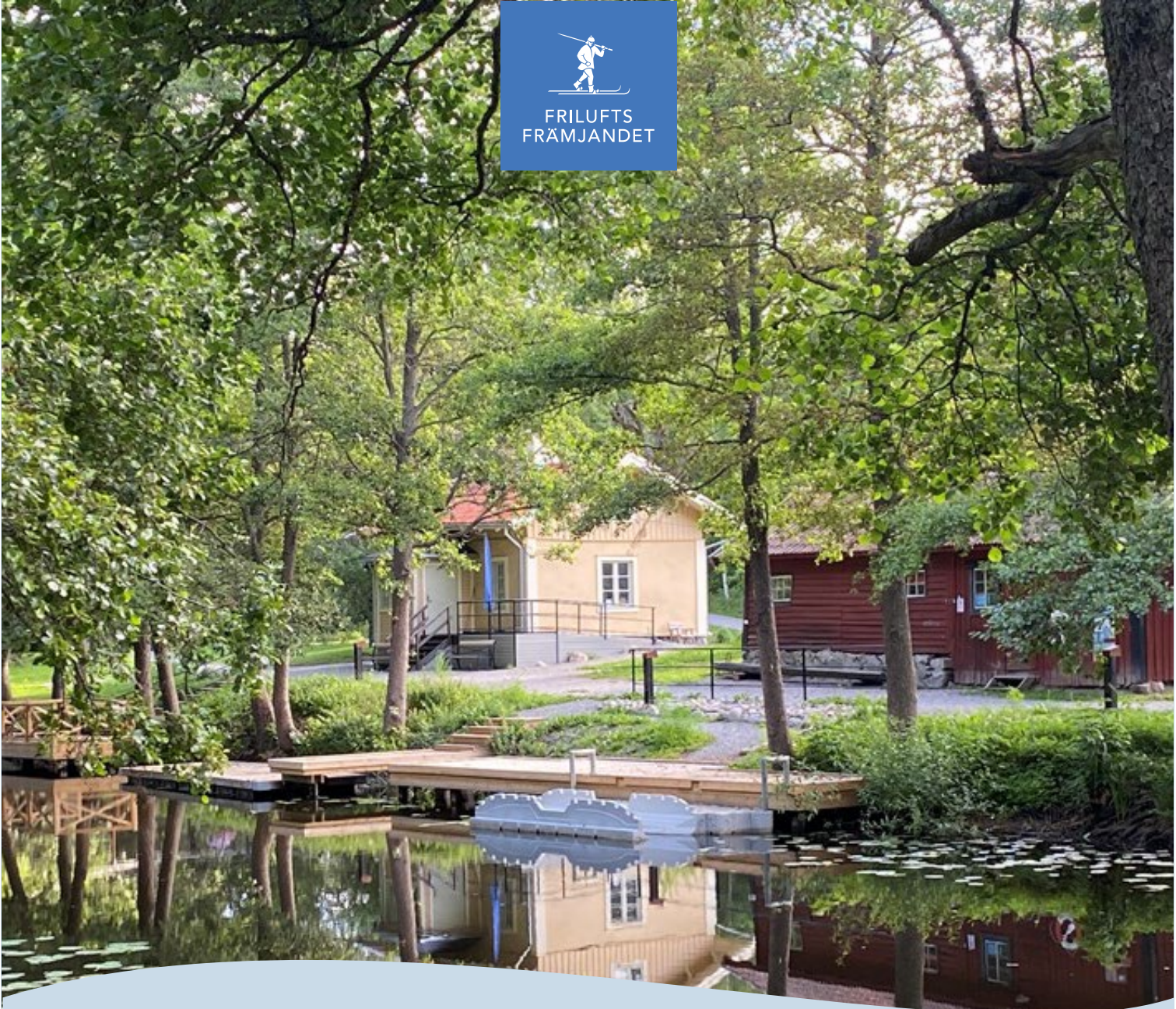




VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2025

Friluftsförbundet Österåker



Innehållsförteckning

Ordföranden har ordet	2
Våra verksamheter	3
Våra anläggningar	3
Alpin skidåkning	3
Fjäll	3
Barn – friluftsäventyr	4
Paddling	5
Långfärdsskridsko	6
MTB	7
Vandring - lågland	8
Inomhusklättring	9
Utomhusklättring	10
Krisvis	11
Längdskidor	12
Våra ledare	13
Våra medlemmar	14
Kommunikation och samhällspåverkan	15
Demokrati och organisation	16
Bidragsgivare och samarbetspartners	17



Ordföranden har ordet

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

Redan 1892 insåg vi att friluftsliv kunde vara en lösning på några av de samhällsutmaningar vi stod inför. Idag, 133 år senare, har utmaningarna förändrats, men lösningen är densamma. Vi behöver fortfarande uppmuntra till en aktiv fritid genom friluftsliv för att främja folkhälsa och livsglädje.

Friluftsförbundet Österåker har haft ett fantastiskt 2025 med massor av roliga aktiviteter. Intresset för våra äventyr fortsatt stort, och vi behåller vårt stora medlemsantal.

Under året har vi paddlat, cyklat, vandrat, klättrat, åkt skidor och långfärdsskridskor – och mycket mer! Vi har också haft inomhusaktiviteter, som inomhusklättring fyra gånger i veckan i Österåkers Multiarena, samt att vi bokade hela Söra simhall för att träna kajak 20 lördagsmorgnar. Vi genomförde även KrisVis-kurser med stöd av MSB, där deltagarna lärde sig matlagning utan el och rent vatten – ett mycket uppskattat koncept.

Tack vare våra engagerade ledare har vi kunnat erbjuda alla dessa aktiviteter. Många kommuninvånare har ett grundläggande intresse för friluftsliv och är nyfikna på vad vi har att erbjuda.

Vi började 2025 med kurser i Långfärdsskridsko och kurser i längdskidåkning. Därefter körde vi full fart med kajakkurser inomhus i Söra simhall under våren. Skridskosäsongen började och med nya ledare kunde vi genomföra flera fina turer. Inomhusklättringen i Multiarens nya klätterhall gick på högvarv fyra kvällar i veckan. I slutet av april började vi med MTB-stigcykling på måndagar och MTB-grusvägcykling på torsdagar. Efter ett sommaruppehåll fortsatte vi ända in i december och även vissa helger, vilket lockade många cykelentusiaster.

Barngrupperna var aktiva både vår och höst, med äventyr i skog, mark och på vatten. Inomhusklättringen fortsatte under hösten med samma intensitet, och vi genomförde dessutom cirka tio kurser i grönt kort. Våra kajakledare anordnade dagsturer, helgturer och kvällsturer under årets alla månader. Kanoten utanför Slussvaktarbostaden, som medlemmar kan låna gratis, användes flitigt under året.

Under 2025 öppnade vi med stöd av bidrag upp Paddelhubben i Täljöviken. Ett antal kanoter och dubbelkajaker finns nu att låna gratis även, där, av alla medlemmar i vår lokalavdelning.

Genom att vara medlem och deltagare, ledare som skapar aktiviteter, förtroendevald som driver vår lokalavdelning, bidrar vi alla tillsammans till ett bättre Sverige genom vårt gemensamma engagemang.

Tack för ditt bidrag!

Tobias Lundberg, Ordförande Friluftsförbundet Österåker



Våra verksamheter

Friluftsrörbundet är Sveriges största och bredaste friluftsrörorganisation med 143 000 medlemmar och 6 450 ideella ledare, varav 1 779 medlemmar och ca 65 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 Friluftsrörbundet, 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 gamla Slussvaktarbostaden vid Åkers kanal av kommunen. Bostaden har sina anor från sent 1800-tal och 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 2025 av både våra ledare och medlemmar i samband med äventyr och utbildningar samt vid våra initiativ med Friluftsrörsteget!

Alpin skidåkning

Vintern 2025 erbjuder vår lokalavdelning ingen skidskola. Norrtäljes lokalavdelning erbjuder oss att ansluta deras verksamhet, men vi kunde inte driva skidskola i egen regi i Kvisthamrabacken.

Fjäll

Österåkers lokalavdelning har för avsikt att bilda en fullvärdig fjällsektion. Under 2025 genomfördes dock endast enskild praktik. För att bli fjälledare behövs många tältnätter i fjällmiljö och vi kunde räkna in detta som en del i utbildningen.

Förhoppningen är att de kommande år kommer kunna slutföra den krävande utbildningen så att vi i framtiden kan stödja våra medlemmar med fjälläventyr!

Barn – friluftsäventyr

Friluftsförbundets barnverksamhet och består av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn ca 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn ca 7–14 år. Aktiviteterna utvecklas i takt med barnen – först upptäcker de precis där de sitter, för att sedan kanske gå på kort vandring, studera naturens kretslopp eller grilla marshmallows. De lite äldre barnen går längre turer och lär sig om friluftsteknik; hantera täljkniv och yxa, bygga vindskydd och laga mat. Genom att hjälpa barn och unga att upptäcka glädjen av att vistas i naturen kan vi skapa ett starkt förhållande till natur och friluftsliv.

Under 2025 har barn- och ungdomsverksamheten haft äventyr för närmare 100 barn i 7 olika grupper fördelat på 3 grupper inom Skogsgläntan/Skogsknytte/ Skogsmulle och 4 grupper inom Strövare/ Frilufsare. Deltagarna har tältat, badat, paddlat, lagat mat, sjungit sånger, plockat svamp, pysslat, träffat Mulle och mycket mer.

Våra äldsta Frilufsare gjorde en mycket uppskattad längre resa till Järvsö där de vandrade, badade, chillade, lagade mat och besökte lokala sevärdheter.

Vi startade Öppna Skogsgläntan som under året har haft totalt 8 fristående träffar och träffat barn mellan 3–15 månader och deras daglediga vuxna, många föräldrar som inte tidigare varit medlemmar i Friluftsförbundet.

En av årets höjdpunkter var premiären av Mulleloppet som arrangerades i samband med föreningens stora prova-på dag Friluftsteget. Uppskattningsvis runt 100 barn (och medföljande föräldrar) sprang eller promenerade den kilometerlånga banan runt Åkers kanal. Skogsmulle var på plats och alla barn fick frukt och buff efter loppet.

På ledarsidan har vi har vidareutbildat ledare inom Vildmarksäventyr, TVM, Öppna Skogsgläntan och Barnskidor, samt utbildat en ny ledare inom Vildmarksäventyr. Vi har även haft ledarträffar och representerat föreningen på event som Kanalens Dag, Barnens Dag, sommarfest och julmarknad.



Paddling

Året började med fem inomhuskurser med 14 nöjda deltagare. De två tillhörande utomhustillfällena för inomhusdeltagarna hålls i juni. Vi hade även 29 deltagare på våra "träna-själv" tillfällen i Söra simhall.

Den 1 maj paddlade vi Långhundraleden, vilket vi har som en återkommande paddling under våren i lugnt vatten men kallt vatten. Senare under året växer ån igen och våren lämpar sig bäst. 2025 startade vi i norra delen av Garnsviken och paddlade upp till Helgö sjö. Vi anordnade också fyra familjevänliga bäverpaddlingar i kanalen under våren med totalt 51 deltagare i alla åldrar. Paddlingen sker med en blandning av kanoter och kajaker.

Den fina Ängsö-turen fylldes med nio deltagare, som uppskattade att beskåda orkidéerna Adam och Eva. En härlig dagstur i vår inre skärgård.

En kvällspaddling med slussning lockade ett antal deltagare innan vi tog en sommarpaus.

Hösten kom med ytterligare tre bäverpaddlingar med 27 deltagare.

Vi paddlade flera fullmånepaddlingar runt Kullön i Vaxholm, samt en med utgångspunkt från vår Paddelhubb i Täljö.

Dessutom genomförde vi två vandrarhemsutflykter, en till Svartsö och en till Vindsö, med nio deltagare vardera. Dessa turer passar de lite mer avancerade paddlingarna då hösten kan vara blåsiga och vattnet kallt. Vi kräver också torrdräkt på dessa turer av säkerhetsskäl.

För första gången höll vi även en ledarpaddling i Friluftsförbundet Österåker ut till Sveriges nyaste nationalpark Nämöskärgårdens nationalpark

Vi höll också fyra inomhuskurser under hösten med 16 deltagare och 20 deltagare som tränade själva.

Sammanlagt genomförde vi cirka **30 äventyr med över 200 deltagare.**



Långfärdsskridsko

Långfärdsskridskosektionen växer och vi är nu 13 ledare varav 10 är mer aktiva och några är med någon gång då och då. Det finns bra energi och vilja bland ledarna att ordna turer och kurser för våra medlemmar.

Vi genomförde tre introduktionskurser under 2025. Efterfrågan har varit stor så vi har fått utöka antal platser för att erbjuda alla intresserade möjlighet att delta - roligt! Dessa kurser består av två tillfällen; en teorikväll och en praktiktur/nybörjartur på Östermalms IP.

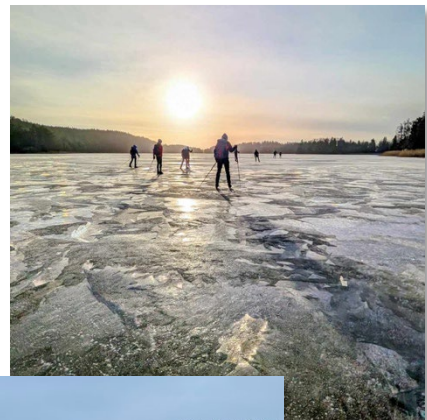
Vi hade ett antal fina turer i början av året. I december 2024 erbjöd vi ett par turer på våra fina Roslagssjöar, bl a en tur med Luciatema. Det var lyckat att vi denna säsong erbjöd flera kortare turer för de som är relativt nya på skridskor och specifika turer för nybörjare där vi hade grillning vid Garnsviken.

Ett uppskattat inslag i början av september 2025 var att vi höll ett sommarplurr, där deltagarna under lättsamma former fick chans att testa sin utrustning och hur den beter sig när det hamnar i vattnet.

Vi fick chans att börja säsongen 2025/2026 redan den 22 november med en utlyst tur och sedan en utlyst dagstur den 26 november. Sedan kom regnet och värmen tillbaka, så får se när näst tur blir av.

Vi är värdar på Östermalms IP vid två tillfällen i början av december. Tillfällen som är öppna för alla, även de som inte är medlemmar i Friluftetsfrämjandet.

Kurs i Steg 1 genomfördes för en av våra nya ledare. Dessutom deltog ett par ledare på den nationella ledarträffen för FF-långfärdsskridskor som hölls i Uppsala. De kom tillbaka med mycket energi och inspiration till vidareutveckling för oss ledare.



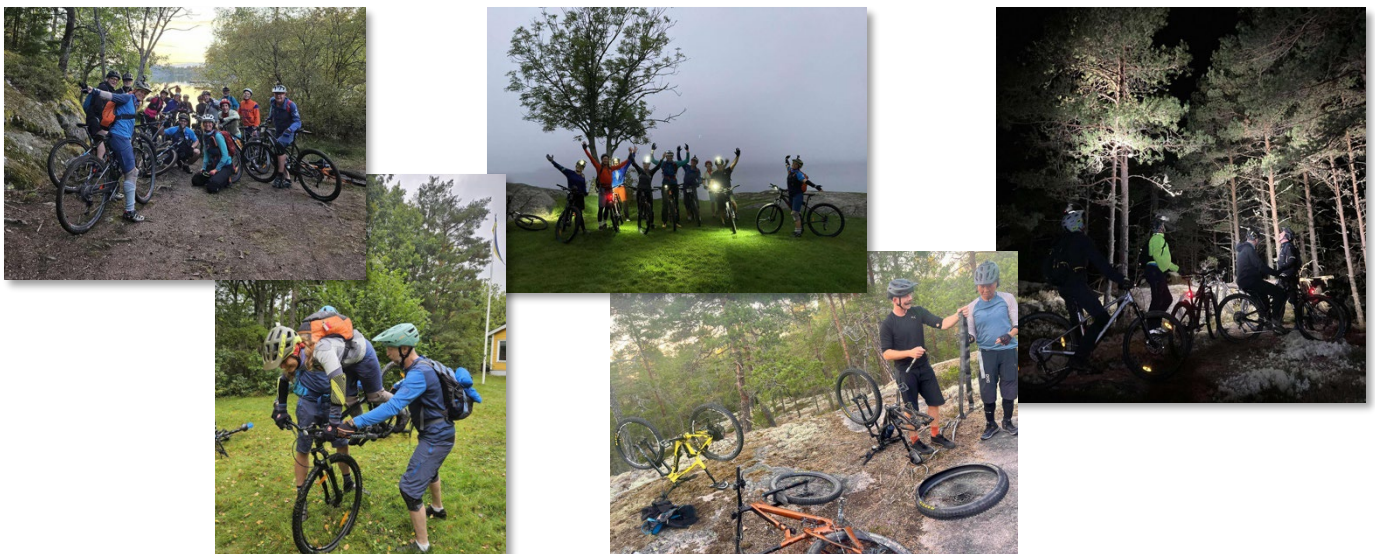
MTB

Vi har i MTB under 2025 haft 82 aktiviteter (+32%), 972 st deltagande på dessa (+ 22%), 2 084 aktivitetstimmar (+ 20%). Vi har haft snitt 12 deltagare per aktivitet som aktiverats 2h 10 min

Våra aktiviteter har varit i fallande storleksordning:

- Måndags MTB - som har kört fram i november pga. mild höst
- Söndags MTB för barn 7-12år - nyhet för året som gick under hösten under Daniels ledning ihop med hans fru.
- Även de körde oktober ut. Vi hoppas på fortsättning på detta samt att vi kan få till fler ledare på söndagar.
- Torsdags Gravel /MTB skogsväg hade stora grupper under våren men tappade på hösten. Tror att träningen inför cykelvasan driver våren.
Här behöver vi se mer på trenden Gravel och lära oss hur detta ska gå till så vi fångar denna trendande aktivitet.
- +55 MTB körde på och när det blev för halt gick de över till vandring istället, blandat antal deltagare men viktigt att vi skapar kontinuitet.
Vi har mycket att tillföra för daglediga och pensionärer.
- Introkurs Barn 8-12 år vid två tillfällen, en bra aktivitet som vi nu har lärt oss hur att lägga upp. Vi använder vår stuga som utgångspunkt.
- Teknikkurs "Hopp och Dropp" vid två tillfällen har varit populär och skapat förflyttning i våra måndagsgrupper när deltagare utvecklats.
Detta är något vi ska bygga vidare på. Körs inne i Trastsjöskogen på naturliga träningsytor.
Denna kurs skulle även kunna locka fler ungdomar.

Vi har inte utbildat några nya ledare under året men vi har varit på steg 2 kurs under hösten med 3 ledare i Stenungsund. Vi har tappat en ledare under året som stöttar oss på andra sätt i FFÖ, annars är vi samma ledarstab. Daniel har gått första steget i Mtb-Eoing (Europeiska MTB Utbildningar) för att kunna certifiera nya ledare inom denna. Detta är vi aktiva i för vi tror det är ett sätt att locka unga ledare framåt som vill kunna jobba som MTB Instruktorer.



Vandring - lågland

Vandringssektionen i Österåker håller vandringar med olika svårighetsgrader både i närområdet samt längre bort. Under 2025 har följande vandringar arrangerats:

- Vintervandring i Tärnanområdet
- Vandring runt Åkers kanal med yoga och mindfulness
- Svampvandring Domarudden
- Höstvandring Tärnan runt

Två av våra ledare har under året gått Friluftsförbundets 2-dagars vandringsledarutbildning. FFÖ har nu 7 utbildade vandringsledare och flera hjälpledare.



Inomhusklättring

Det har varit ett fortsatt stort intresse för inomhusklättringen under 2025.

Verksamheten under året:

- När multihallen öppnade i slutet på augusti 2022, så fick Friluftsförbundet större möjligheter. Vi öppnade upp klättring för alla med grönt kort på tisdagar kl. 18-20 och torsdagar kl. 20-22. 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 prova-på-klättring på söndagar men har delat upp passet, familjer mellan kl. 15-17 och för ungdomar och vuxna med grönt kort mellan kl. 19-20. Tiden 17-19 är bokad för klätterkurser. Tommy och Ida C håller i detta varje söndag. Under hösten startar vi upp Jourhavande klätterkompis, ett koncept där vi tydligt informerar om att man inte behöver en klätterkompis för att klättra med oss. Vi säkrar varandra.
- Under våren har vi fortsatt med fredagsmys varannan fredag för familjer med småbarn.
- Vi har haft tio Grönt kort-utbildningar under året och utbildat ca 80 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. Under 2025 har Ida L utbildat fler klätterinstruktörer och vi alltså fler kursledare nu.
- Under 2025 har vi låtit utbilda fyra klätterledare att leda klättring utomhus. Dessa utbildningstillfällen var utspridda under sommarhalvåret 2025 och de blev klara under hösten. Första klättertillfället de höll var vid Törnrosklippan och bjöd in övriga klätterledare i vår lokalavdelning.



Utomhusklättring

Lokalföreningen har sedan september 4 klätterledare som är utbildade för att arrangera topprepsklättring utomhus. Rep och utrustning har köpts in av lokalföreningen och vi ser nu fram emot att börja med utomhusklättring så fort klipporna har torkat.



Krisvis

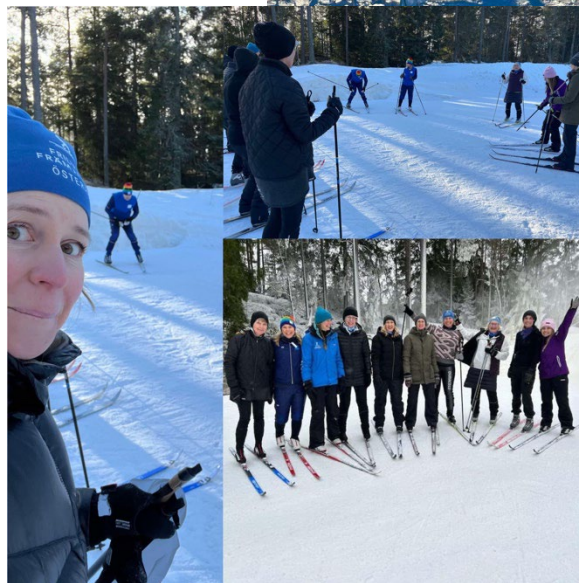
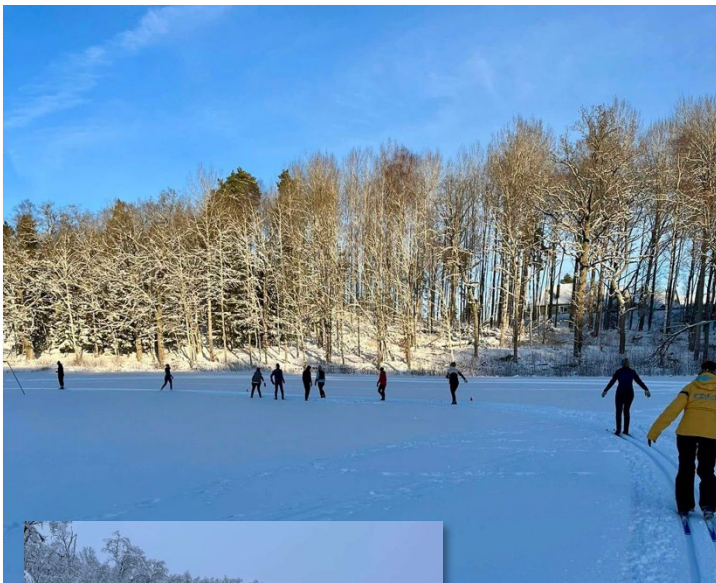
Under Friluftstekniks första år genomfördes Krisvis som vanligt men vi hade även en Friluftsteknikkväll i oktober på temat matlagning som var väldigt uppskattad med deltagare från flera lokalavdelningar. Vi övade på att starta en eld, bygga trefot, göra fjäderstickor samt laga mat på både stormkök och över öppen eld. En sommarkväll i augusti så hade vi ett äventyr med tältning över natten för tjejer vid Domarudden som även det var väldigt uppskattat och lyckat.

Sammanfattningsvis så hade gren Friluftsteknik under året en handfull äventyr som var väldigt uppskattade och eftertraktade, något vi ska ta vara på, bygga vidare på och fortsätta erbjuda fler äventyr av samma slag.



Längdskidor

Det var en utmaning med snötillgången men vi genomförde 4 grundskidkurser, 2 av dem hölls på amerikanska fotbollsplanen och 2 genomfördes på Täby konstsnöspår. Vi satsade mer på utbildning inför kommande säsonger och skickade tre ledare på Steg 1-utbildning i Lida: Torleif Cumleus, Mikael R Björklund och Torsten Björklund. Vi har även fått en utbildad skidledare för barn i Maja Karlsson Dela Rosa.





Våra ledare

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Varje år utbildar Friluftsrådet 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.

Friluftsskolan 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 2025

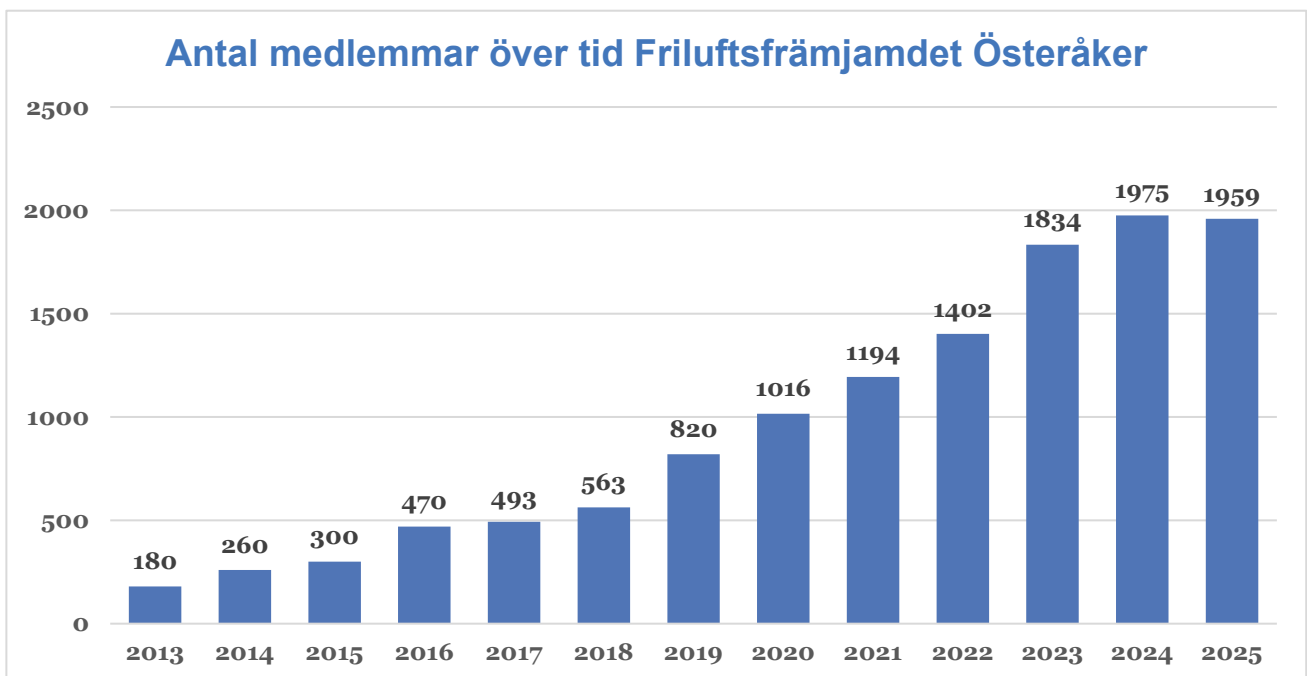
Barn friluftssäventyr:	Maja Karlsson de la Rosa
Fjäll (sommare)	Tobias Lundberg / Anders Flatow
Alpin skidåkning:	Anders Flatow
Paddling:	Vilhelm Wejke
Långfärdsskridsko:	Anette Wallström
MTB:	Torleif Cumleus
Vandring lågland:	Kristina Lindkvist
Inomhusklättring:	Tobias Lundberg
Utomhusklättring	Fredrik Bergström
Längdskidåkning	Torsten Björklund
Friluftskunskap	Petra Liljecrantz



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.





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 tråden, vår grafiska manual, vår uppförandekod och Friluftsförbundet.se – vårt gemensamma fönster mot samhället. Vi kommunicerar i följande kanaler:

- Vår egen sida på friluftsfremjandet.se/osteraker
- Vår egen [Facebooksida](#) när man genom att söka på #ffosteraker.
- Vårt eget [Instagramkonto](#) ”friluftsfremjandetosteraker”

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 2025 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 Friluftsförbundet) 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 2025 bestått av förutom ordförande totalt sex ledamöter och en suppleant. Under året har vi genomfört tio protokollförda styrelsemöten inklusive konstituerande styrelsemöte.

Årsmötet 2025 genomfördes i Slussvaktarbostaden den 11 mars 2025 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 2025

Ordförande:	Tobias Lundberg
Ledamot, vice ordförande:	Anders Flatow
Ledamot, kassör:	Elisabet Mattsson
Ledamot, sekreterare:	Johan Lundh
Ledamot:	Stefan Wallin
Ledamot:	Petra Liljecrantz
Ledamot:	Kristina Lindkvist
Suppleant:	Jonas Rossander



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

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-plockar-tänger 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.

Under Friluftsstegget 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!



TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får I er 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 medlemstörnåner 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.



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