



VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET 2026

FRILUFTSFRÄMJANDET SANDVIKENS LOKALAVDELNING

Org.nr 88 55 00-1395

Äventyret är nära

På fjället, vattnet, snön, isen eller i skogen – året runt och för alla – skapar Friluftsfrämjandet roliga, trygga och lärorika äventyr.

Vi har tagit på oss uppdraget att bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv. Med vår ideella kraft främjar och stärker vi fysisk aktivitet och hälsa, mångfald och inkludering, demokratin och respekten för naturen. Det är vårt bidrag till ett ännu bättre samhälle.

Vi är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Sedan år 1892 har vi värnat allemansrätten och främjat friluftslivet.

Som medlemmar inspirerar, stöttar och leder vi varandra. Verksamheten bedrivs lokalt, och stöttas av våra regioner och riksorganisationen.

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA

Innehåll

1. Äventyr - vår verksamhet	
1.1 Mulle /Strövare	4
1.2 Funktionell skidåkning	4
1.3 Långfärdsskridsko	5
1.4 Fjällvandring	6
1.5 Vandring	7
1.6 Kajak	8
1.7 Unga äventyrare	8
1.8 Håll-i-form	9
2. Finansiering	10
3. Budget	11

1. ÄVENTYR – VÅR VERKSAMHET

1.1 MULLE och STRÖVARE

Vi vill ha Mulle- och Strövarverksamhet men för närvarande saknar vi ledare. Vi svarar för utbildningskostnaden för den som önskar bli Mulle- eller Strövarledare.

1.2 FUNKTIONELL SKIDÅKNING

Vår målsättning är att ge våra gäster ett öppet och varmt mottagande som gör att vi skapar en trygghet för dem. Vi vill bjuda våra åkare på en upplevelse som ger mersmak och gör att de vill återkomma. Våra återkommande gäster vill vi ska utvecklas och hitta glädjen i att bli självständiga åkare med ett intresse för friluftsliv och skidåkning.

Vi vill:

- Att nya gäster kommer till grenen Funktionell skidåkning LA Sandviken
- Att gäster efter utbildning ska åka själv alternativt med utbildade medåkare.
- Förmedla känslan av glädje och frihet genom skidåkning till alla gäster.
- Behålla våra utbildade instruktörer och allmänmedåkare.
- Hålla vår utrustning till grenen funktionellskidåkning uppdaterad så att våra gäster kan åka med fräscht och funktionssäkert material.

Våra mål är satta så att vi kontinuerligt jobbar mot målen, där samma målsättning återkommer från säsong till säsong.

Framtiden Vi strävar efter att hålla en hög ledarkompetens som skapar trygghet och säkerhet för både ledare och åkare. Vi vill skapa möjlighet för fler personer med funktionsvariationer att få ett rikare friluftsliv genom att uppleva glädjen och friheten i alpin skidåkning.

Vi vill kontinuerligt uppdatera och förbättra vår utrustning för att bibehålla säkerheten i åkningen och ge en attraktiv upplevelse för våra åkare.

Vi ser ett fortsatt behov av att vidareutbilda våra nuvarande ledare kontinuerligt och även hitta nya instruktörer.

Ett exempel på vidareutbildning är att 3 av våra ledare deltog i Region Mälardalen och Regions Östs gemensamma avrostning inför säsongen 2024–2025. Under upptakten övades egen skidåkning, användes utrustningen för funktionell skidåkning och nya idéer provades. Dessutom

hade vi en ny ledare som deltog i utbildning av biski allmänmedåkare som hölls parallellt med avrostningen. Feedbacken från alla som deltog visar att detta var mycket uppskattat.

// Sven-Erik Lindgren, grenledare Funktionell skidåkning

1.3 LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

- Ordna avslutande ledarträff för säsongen i april/maj och en uppstartsträff i oktober samt en gemensam ledarträff med Gävle utomhus i början av vintersäsongen
- Skicka mejl via Friluftsförbundet till skridskoåkare att säsongen närmar sig
- Ordna ledarschema och ha ledda turer på lördagar och söndagar när ismöjlighet finns från mitten av november till mitten av mars
- Ordna rekognosceringsturer på lördagar, gärna tillsammans med Gävles ledare och erfarna åkare för att sondera isläget när det inte är tillräckligt känt
- Ordna "komma-i-gång-turer" på konstfrusen bana inför skridskosäsongen
- Ordna några tillfällen för nybörjare att öva extra
- Rapportera in antal deltagare per tur till Friluftsförbundet
- Ordna aktivitet vid plogade banan på Storsjön en lördag, kanske första helgen i februari om banan är i bruk
- Ordna kurs för intresserade av långfärdsskridskoåkning i november i samarbete med Studieförbundet
- Övernattningsresa med skridskoåkning för ledare och vana åkare tillsammans med Friluftsförbundet Gävle
- Rekrytera ny långfärdsskridskoledare till kurs
- Uppdatera vår hemsida vid behov
- Lägga in frestande skridskobilder och informera om säsongen på vår Facebooksida
- Delta i Region Mälardalens ledarträffar vid möjlighet
- Skicka ombud och eventuellt deltagare till Iskongressen – som nästa gång blir i Eskilstuna oktober 2026

// Inga-Greta Andersson, grenledare Långfärdsskridsko

1.4 FJÄLLVANDRING

Under 2026 planerar vi att genomföra en fjällvandring i Vålådalen med boende i fyra fjällstugor. Turen är tänkt att genomföras 13–19 juli och ge deltagarna möjlighet att uppleva fjällvärlden i en trygg grupp med fokus på natur, gemenskap och friluftsglädje. Turen passar både den som vill vandra med lätt packning och bo i stugor samt den som vill prova att bo i tält för första gången, då det finns möjlighet att lägga in en frivillig tältnatt.

Vålådalens naturreservat är en säregen fjällmiljö formad av istiden. Här finns dalgångar, fjällhedar, jokkar och mäktiga moränformationer. I området ligger även Vålådalens Pyramider, ett geologiskt fenomen från istiden som gör platsen särskilt spännande att utforska. Naturen ger goda möjligheter till toppturer, bad i klara fjällvatten och möten med både flora och fauna. Reservatet är rikt på kulturspår och inspirerar till reflektion kring naturens krafter och fjällens historia.

Turen riktar sig till vuxna och unga vuxna, både nybörjare och mer erfarna fjällvandrare som vill utvecklas i friluftsliv tillsammans med ledare. Den passar även deltagare som vill prova tältövernattning för första gången under trygga former. Stugboendet gör det möjligt att vandra med lägre packningsvikt, vilket underlättar för deltagare med varierad erfarenhet.

Syftet med turen är att ge fler möjlighet att vistas i fjällen på ett tryggt och hållbart sätt. Deltagarna får kunskap om fjällnatur, istidshistoria, samisk kultur, säkerhet och allemansrätt. Målet är att skapa stärkande naturupplevelser som utvecklar deltagarnas friluftskompetens och väcker lust till fortsatt friluftsliv och eventuellt vidare ledarutbildning.

Den preliminära rutten är Vålådalen – Lunndörren – Vålåstugorna – Stensdalsstugan – Vålådalen, med reservering för eventuella förändringar. Dagsetapperna planeras till cirka 10–22 km. Gruppen bor i fjällstugor, lagar mat tillsammans och vandrar i varierad terräng. En frivillig tältnatt kan erbjudas för den som vill prova på.

Under turen får deltagarna uppleva Vålådalens istidslandskap, pyramider och fjällnatur. Det finns möjlighet till toppturer, bad, fjällblommor och djurliv. Deltagarna får kunskap om fjällsäkerhet, navigation och lämplig utrustning samt får erfarenhet av matlagning och kvällsgemenskap i stugor. Fokus ligger på hållbart friluftsliv och att lämna så lite spår som möjligt.

Lärandemoment under turen omfattar orientering med karta och kompass, fjällsäkerhet och väderbedömning, hänsyn till naturreservat och samisk kultur, boende i stugor och introduktion till tältning.

Ledare för turen planeras vara fjälledare Susanne Holmqvist och hjälpledare Karin Jakobsson. Antalet deltagare beräknas till 12 personer.

Planeringen sker under perioden januari till mars. Anmälan planeras att öppna våren 2026 och turen genomförs under sommaren. Deltagaravgiften ska täcka huvuddelen av kostnaderna, som exempelvis stugor, utrustning, ledarresor och administration.

Målet är att deltagarna ska känna ökad trygghet i fjällmiljö och få lust att återvända till fjällen. Förhoppningen är att turen skapar intresse för mer friluftsliv, fördjupning inom fjällturer och ledarutveckling. Vi vill att deltagarna ska bära med sig gemenskap, naturupplevelser och minnen från en meningsfull och lärorik vandringsvecka.

// Susanne Vandraren, grenledare Fjällvandring

1.5 LÅGLANDSVANDRING

Stormen Johannes som drog in över länet den 27 december förra året ställer nya krav på vår planering. Länsstyrelsen har meddelat att flera av de drabbade skogsområdena inte hinner röjas under året och riskerar vara farliga för besökare. Under 2026 kommer vi i stället erbjuda flera vandringar i tätortsnära miljöer vilket innebär att många vandringar kan bli kortare än vi är vana med.

Det tryckta programmet som även i år görs tillsammans med Gävle lokalavdelning, kommer ha ett begränsat innehåll; en samlingsplats (Lidl i Sandviken), preliminärt område för vandring (ex. Storvik) samt en ungefärlig längd på turen. I Äventyrshanteraren kommer vi till en början presentera motsvarande uppgifter som i det tryckta programmet – samt ansvarig ledare för äventyret. Då status på skog uppdateras löpande räknar vi med att resterande detaljer kommer finnas i Äventyrshanteraren samt på Sandvikens Facebooksida ungefär en á två veckor innan respektive vandring. Då tillfälle finns kommer vi marknadsföra våra vandringar via mail från Äventyrshanteraren.

Vandringssäsongen för lågland beräknar vi komma igång i maj och avslutas i november med traditionsenlig reflexvandring och kanske en djurspårvandring. Med åtta vandringsledare hoppas vi erbjuda ett tiotal vandringar med både kultur, natur och historia som tema. Skulle delar av Gästrikeleden bli framkomlig under året vill vi gärna, utöver tätortsnära vandringar, erbjuda någon vandring där, kanske med övernattning och/eller med Gävle LA.

Tillsammans med Naturum i Gysinge planerar vi, i samband med Nationalparkernas dag, en vandring i Färnebofjärdens nationalpark. Vi vill fortsätta samarbeta med organisationen Matvärden genom att bjuda in till "Smakvandringar" där deltagarna är med och lagar mat på stormkök eller öppen eld.

Nytt för i år är att vi kommer införa frivillig deltagaravgift på våra vandringar. Även beloppet kommer vara frivilligt och betalning sker i första hand via Swish med QR-kod.

// Pia Grönvall, grenledare Vandring lågland

1.6 KAJAK

Även 2026 planerar vi liksom tidigare år att fortsätta med kvällspaddlingar veckovis på vardagkvällar, från början av maj till september ut, med ett kortare uppehåll i juli och så länge vädret tillåter. Kamratpaddlingarna utannonseras som äventyr/evenemang på hemsidan och sena ändringar meddelas via Facebook. Vi kommer främst att paddla på Storsjön och Öjaren, samt i Gävle och Skutskär. Vi är ute 2,5–3 timmar varje gång med fikastopp och paddlar ca en mil.

Vi kommer att fortsätta samarbetet med FF Skutskär-Älvkarleby och turas om att leda turer för att kunna vara minst två ledare vid varje tillfälle. Vi planerar att anordna minst en längre dagstur och en övernattningstur

// Karin Jakobsson, grenledare Kajak

1.7 UNGA ÄVENTYRARE

- Fortsätta att marknadsföra oss men samtidigt fokusera på att möta efterfrågan
- Vidareutbilda våra ledare och fortsätta värva fler
- Hålla äventyr med Rapatac, Scouterna och Rädda barnen där vi lär ungdomar grunderna i friluftsliv och allemansrätt

- Fortsätta vårt samarbete med Spira och Sandviken kommun genom att stötta på de sätt vi kan. Spira är ett projekt i Sandviken kommun där man ska främja de goda krafterna i samhället så som skolan, sportföreningar och föreningar som genomför aktiviteter för unga.
- Försöka få fler möjligheter att hålla presentationer på olika evenemang för att visa att vi finns och vad vi gör samt höra av oss till skolor i Sandviken kommun.
- Delta som veckans gäst på Bessemerskolan.
- Hålla i minst 1 aktivitet per kvartal (helst fler!).
- Marknadsföra ledarskap på bland annat sociala medier för att locka nya ledare.

Verksamhetsplan

Q1 jan-mars

- Skridskoaktivitet
- Naturpyssel med Rapatac inomhus

Q2 april-juni

- Klättring i Kungsbergsgrottorna
- Överlevnadsvandring

Q3 juli-september

- Pilbågsaktivitet utomhus med Reconyou i Järbo som är ett företag som erbjuder pilbågsaktiviteter.
- Havspaddling tillsammans med Gävle lokalavdelning

Q4 oktober-december

- Nedsläckthus i Årsunda
- Övernattning i Militärtält

// Nora Hadin, grenledare Unga Äventyrare

1.8 HÅLL-I-FORM

Vi kommer liksom tidigare år att träffas på tisdagskvällar under perioderna januari-april och september-december. Vi håller som vanligt till i Murgårdsskolans röda gymnastiksal med vår motionsgymnastik till inspelade instruktioner och musik

// Lars-Ove Skogh, grenledare Håll-i-form

2 FINANSIERING

Friluftsförbundet Sandvikens verksamhet finansieras av medlemsavgifter och bidrag, samt i viss mån av deltagaravgifter.

3 BUDGET

Styrelsen Friluftsförbundet Sandviken föreslår följande budget för verksamhetsåret 2026 (tusentals kronor).

		Totalt	Styrelse	Funktionell skidåkning	Långfärds-skridskor	Vandring lågland	Fjäll-vandring	Håll i form	Kajak	Unga Äventyrare
INTÄKTER Verksamhet										
	Avgifter	109		20	5	5	70	6	3	
	Medlemsavgifter	34	34							
	Kommunala bidrag	15	15							
	Övriga bidrag	4	4							
SUMMA INTÄKTER		162	53	20	5	5	70	6	3	0
KOSTNADER Verksamhet										
	Möteskostnader	-5	-5							
	Lokalhyra	-6	-1					-5		
	Rep o underhåll	-80		-40			-40			
	Ledarutrustning	-45	-45							
	Ledarutbildning	-20	-20							
	Ledarträffar	0								
	Reseersättning	-26		-15	-4	-4	-3			
	Övriga kostnader	-40	-8		-4	-4	-9	-1	-4	-10
SUMMA KOSTNADER		-222	-79	-55	-8	-8	-52	-6	-4	-10
ÖVRIGT										
	Avskrivningar	-20		-20						
	Ränteintäkter	25	25							
SUMMA ÖVRIGT		5	25	-20	0	0	0	0	0	0
RESULTAT		-55	-1	-55	-3	-3	18	0	-1	-10