

# **VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022**

FRILUFTSFRÄMJANDET

SOLNA-SUNDBYBERG-SPÅNGA-KISTA

## VICE ORDFÖRANDE HAR ORDET

### Fortsatt tillväxt över 2 000 medlemmar

*– Till fots, på två hjul, på vattnet, på snö och is och nu även till Fjälls!*

2022 fortsatte uppåt i samma positiva spiral som de senaste 10 åren som tagit oss från 250 till otroliga 2 087 medlemmar i vår lokalavdelning. Fler fantastiska äventyr, fler medlemmar och fler engagerade ledare! Vi är nu den 7:e största lokalavdelningen i hela Sverige.

Vår populära mountainbikeverksamhet fortsätter att växa och under året har vi kört träffar både på tisdagar och torsdagar för barn och ungdomar samt flertalet nybörjarkurser för vuxna. Det är med viss stolthet som jag kan konstatera att vi gett över 80 barn och ungdomar möjlighet att utvecklas som stigcyklister tillsammans med oss under terminerna samt kunnat erbjuda ett sommarläger med 25 deltagare och även ungdomsledare som hjälpte till med lägret. Det är också fantastiskt att se hur fint våra cykel-ledare, tillsammans med föreningen Sundbybergs stigcyklister, lyckats bygga upp barnspåret Grönlingen som komplement till NICK-spåret i Ursvik.

Det som länge varit vår lokalavdelnings stora framgångssaga är våra barngrupper som har fortsatt att växa och utvecklas med barngrupper i alla åldrar. Barnen har vandrat, utforskat, håvat, samlat, gjort hinderbanor, lagat mat, tältat, fiskat, paddlat, badat, åkt skidor, åkt skridskor, spårat, lekt, sjungit, lärt sig massor om naturen och mycket mycket mer! Precis som tidigare är vår största utmaning att vi har större efterfrågan än platser. Trots att vi har mer än 300 barn totalt i 29 olika barngrupper så är kölistan fortfarande alldeles för lång. Behovet av nya ledare är stort och utmaningen är som alltid att fortsätta utbilda nya ledare och få de gamla att stanna kvar.

Vandringsverksamheten är fortfarande lika uppskattad som tidigare. Intresset och utbudet för helgvandringar har ökat och vi har utbildat flera nya ledare även under detta år. Vi ser dock ett fortsatt behov av att rekrytera och utbilda fler engagerade vandringsledare, så att vi kan tillhandahålla ett heltäckande vandringsprogram för höst och vår.

Vår lokalavdelning har fortsatt att satsa på vinteraktiviteter. Vårt vinterprogram vänder sig till flera målgrupper. Både befintliga barngrupper, vandringsgrupper och nya medlemmar. Tack vare vårt fortsatta samarbete med AIK Hockey och Solna Konståkning har vi fortsatt att arrangera ett antal välbesökta tillfällen för Barnskridskor på Bergshamra IP. Tillsammans med Sundbybergs IK arrangerade vi även barnskidskola under senvintern som var en riktig succé.

Slutligen känner jag stolthet över att vi lägger till en ny verksamhetsgren under lokalföreningens utbud, Fjällverksamhet! Lokalföreningen har tre ledare under utbildning till certifierade Fjälledare enligt Fjälledarnormen.

Jag vill passa på att tacka alla våra medlemmar, funktionärer, ledare och grenledare som tillsammans gjort detta möjligt!

*Jenny Rosén*

Vice Ordförande

Friluftsförbundet Solna – Sundbyberg – Spånga – Kista lokalavdelning



## VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsrämjandet är Sveriges största och bredaste friluftsförbund med 110 000 medlemmar och 7 000 ideella ledare, varav **2 087** (2056 föregående år) medlemmar och ca **140** (125 föregående år) ledare är medlemmar i vår lokalavdelning. Lokalavdelningens fokus sedan starten år 1959 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 Friluftsrämjandet, 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 Barnverksamhet inom den så kallade Gröna verksamheten, MTB och Vandringsverksamhet. Parallellt med dessa verksamhetsgrenar försöker vi utveckla verksamheten inom nya områden, där bland annat snö och is varit i fokus under senaste åren och Fjällvandring har tillkommit sista året.

**Totalt har vår lokalavdelnings verksamhet genomfört ca 24 000 friluftstimmar under helåret 2022;**

- **Barnverksamheten - 16 100 aktivitetstimmar**
- **MTB – 3 600 timmar**
- **Snö och Is - 340 timmar**
- **Vandringsverksamheten – 1 500 timmar**
- **Fjällvandring – 2 200 timmar**
- **Övrig verksamhet, inklusive ledarträffar, årsmöte mm – 240 timmar**

## BARNVERKSAMHETEN

Friluftsrämjandets barnverksamhet består av tre delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, Vildmarksäventyr för barn 7–12 år samt Ungdomsverksamheten (TVM).

**Friluftsrämjandet har ca 35 000 barnmedlemmar varav drygt 1 000 barn finns i vår lokalavdelning.**

Friluftsförbundet 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 inkörsport till ett livslångt medlemskap och engagemang för naturen och friluftslivet. Vi möter barn och ungdomar både på fritiden, i fritidsverksamhet och i skolan/förskolan.

Under 2022 har våra viktigaste aktiviteter för barn och ungdomar varit; Skogsknytte (2–4 år), Skogsmulle (5–7 år), Strövare (7–9 år), Frilufsare (10–13 år) samt TVM (+14år).

**Lokalavdelningen har totalt haft tjugonio (29) aktiva barn- och ungdomsgrupper med sammanlagt över 300 deltagande barn.**

Antalet grupper växte mot föregående år och vi fyllde på flera grupper med fler ledare och ersatte även några ledare som slutat av olika orsaker.

**Totalt skickade föreningen 20 nya barnledare på utbildning under 2022. Utöver det vidareutbildades 6 ledare till vildmarksäventyr, en till TVM ledare, samt en till ungdomsledare.**

## SKOGSMULLE® OCH SKOGENS VÄRLD

**Grenledare:** Helene Westberg

**I Skogsmulle och skogens värld har föreningen haft totalt 16 aktiva grupper under 2022.**

### SKOGSKNOPP

Lokalavdelningen startade **2 nya skogsknoppgrupper** under 2022 med barn födda 2020. Varje grupp bestod av 2-3 ledare och 10-12 barn med föräldrar som träffades 6-7 gånger per termin om vardera 1,5h.

### SKOGSKNYTTE

Lokalavdelningen har under 2022 haft **8 Skogsknyttegrupper** födda 2019, 2018, 2017 eller blandade åldersgrupper. Varje grupp har haft minst två ledare som träffade 8–12 barn samt föräldrar vid 6–8 tillfällen per termin under vardera 1,5 timme.

### SKOGSMULLE

Lokalavdelningen har haft **6 skogsmullegrupper** med 2-3 ledare samt 10–12 barn i varje grupp som träffats 6–8 gånger var per termin med två timmar per tillfälle.

## VILDMARKSÄVENTYR

**Grenledare:** Magnus Grape

Vildmarksäventyr är Friluftsförbundets barnverksamhet för de äldre barnen: Strövare för barn 7–9 år, Frilufsare för barn 9–13 år och TVM (TreVildmarksMål) för barn över 14 år.

**Lokalavdelningen har under 2022 haft 13 aktiva barn- och ungdomsgrupper inom Vildmarksäventyr.**

### ÄVENTYRLIGA FAMILJEN

Lokalavdelningens grupp för Äventyrliga Familjen baserad i Bergshamra pausades tyvärr under året på grund av ledarbortfall.

### STRÖVARE

Lokalavdelningen har under 2022 haft totalt **8 Strövargrupper** med barn födda mellan 2014 och 2012 i denna kategori som träffats 6–8 ggr per termin med 2–3 timmar per gång. Ett antal övernattningar har genomförts i varje grupp under terminerna.

### FRILUFSARE

Lokalavdelningen har under 2022 haft **4 Frilufsargrupper** med barn födda mellan 2011 och 2008. Varje grupp har haft två eller tre ledare som träffade 8–12 barn vid 6–8 tillfällen per termin under vardera 3–5 timmar. Ett antal tältövernattningar har genomförts i varje grupp under terminerna. Den äldsta gruppen invigdes till TVM verksamheten i september 2022.

### TVM

Lokalavdelningar har under 2022 haft **en äldre TVM grupp** med två ledare samt 5 barn i gruppen som träffats 5 gånger per termin med mellan 5 och 8 timmar per tillfälle. Dessutom har 3 övernattningar genomförts under året samt vissa av ungdomarna följde med på en 5 dagars fjällvandring som lokalavdelningen arrangerade.

### KANADENSARE

Lokalavdelningen har tillgång till Solna Kommuns kanadensare som finns i Bergshamra. Vi har även tre utbildade ledare för denna gren. Under 2022 har ett antal prova-på tillfällen hållits för både Strövar- och Frilufsargrupper. Ett antal Frilufsar- och strövargrupper har även utnyttjat kanoterna under året. Flera grupper har paddlat till Kaninholmen samt några har även övernattnat där.

## MTB - ÄVENTYRSCYKLING

**Grenledare:** Lena Brunefors och Joachim Nässlander

Under både vår- och höstterminen cyklade ca 80 barn uppdelat på 8 grupper med totalt drygt 35 ledare och hjälpledare en gång i veckan.

Verksamheten bedrivs på tisdagar och torsdagar. Kötrycket har inte varit lika hårt under året och vi har kunnat erbjuda nästan alla intresserade plats.

Grenen jobbar för att behålla en stabil verksamhet med de ledare och grupper som finns samt rekrytera nya ledare.



**Lokalavdelningen utbildade 6 MTB ledare under 2022.**

Lokalavdelningen erbjöd 2 nybörjarkurser för vuxna som blev fullbokade på några timmar. Det arrangerades även några inspirationscyklingar för ledare och familjer med utflykt till Sigtuna XCO samt några ledarutflykter till bland annat Järvsö Bikepark.

Under 2022 fortsatte samarbetet mellan Lokalavdelningen med föreningen Sundbybergs Stigcyklister för att bygga hinder och underhålla NICK-spåret, byta skyltar och bygga hinder på barnspåret Grönlingen.

SommarDagKollo genomfördes vecka 26 under 2022 med ca 30 deltagande barn i åldrarna 10-14 år samt med hjälp av 4 ungdomsledare.

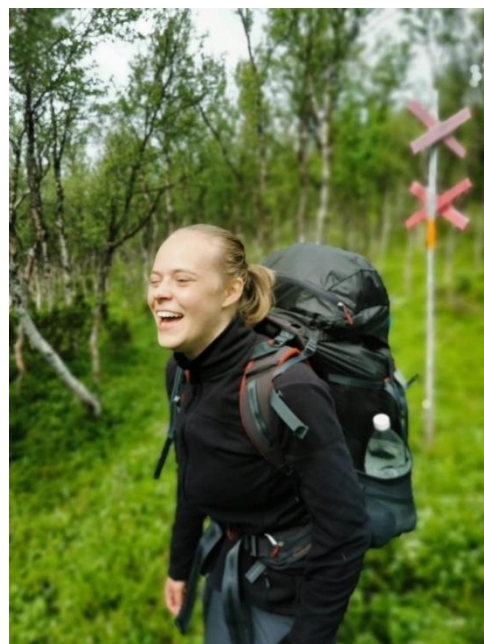


Under hösten 2022 köpte lokalavdelningen in 12 MTB cyklar i olika storlekar med bidrag på 80 000 kr från Region Stockholm för att kunna erbjuda aktiviteter för Ukrainska flyktingar våren 2023.

## FJÄLLVANDRING

Grenledare: -

Under 2022 hölls lokalavdelningens första arrangerade fjällvandring med en extern certifierad fjälledare, 2 ledaraspiranter från lokalavdelningen samt 11 deltagare. Vandringen gick längs Lapplandsleden från Gränssjö till Klimpfjäll med 5 övernattningar i tält längs vägen.



## VANDRING LÅGLAND

**Grenledare:** Maria Nikolajeva (Göran Lindegårdh fram till Juni)

Lokalavdelningens låglandsvandringar sker både vardagar, tisdagar och torsdagar samt vissa helger. Under 2022 har lokalavdelningen haft 15 aktiva vandringsledare. Två nya ledare för vandringar tillkom under året.

Anmälning via websidan för att synliggöra antalet deltagare fortsatte under 2022 med gott resultat. För att vandrarna skulle kunna välja mellan att åka kommunalt eller kunna gå, cykla eller åka bil till samlingsplatsen så har vandringarna i möjligaste mån startat och slutat på samma plats.



19-20:e Maj genomfördes en vandring med övernattnig i Riddersholms Natureservat. 11 deltagare vandrade och övernattade på Kappelskärs Vandrarhem.

Vandringarna avslutades för året den 27:e Oktober med en vandring på Järvafältet med 14 deltagare.

Totalt har 43 vandringar genomförts under året. Antalet vandringsdeltagare har varit allt mellan 2-3 till över 25 personer per vandring.

Ett antal av vardagsvandringarna har varit kortare för att erbjuda äldre och vandringsovana ett lättare alternativ. Vandringarna har varit mellan 6–25 km långa.

## LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

**Grenledare:** -

Ledarledd Långfärdsskridsko har inte genomförts i egen regi år 2022. Däremot åker ett antal av ledarna i olika konstellationer. Av våra medlemmar är ca 150 aktiva skridskoåkare.

Samarbete med Västerskrinnarna för att säkerställa att våra medlemmar även fortsättningsvis har tillgång till Skridskonätet. Vissa diskussioner har hållits om möjligheten att återstarta egen verksamhet för långfärdsskridsko.



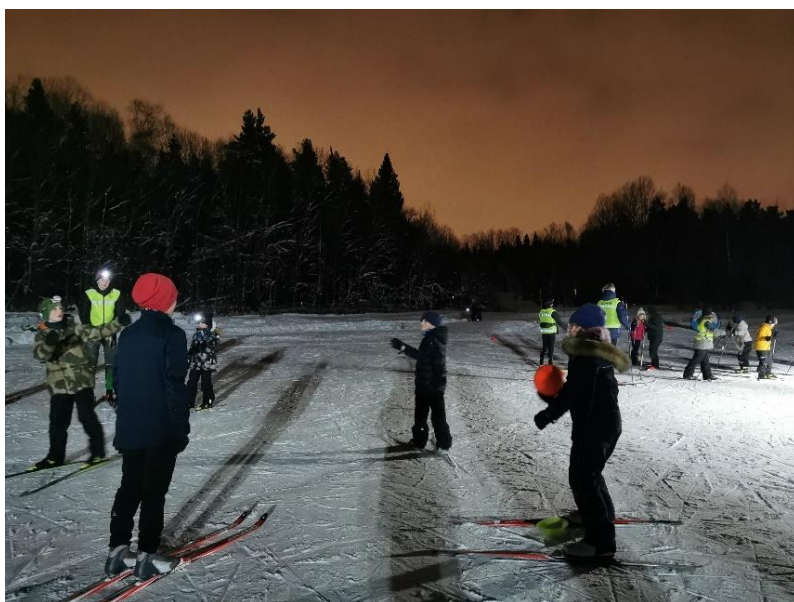


## SNÖ & IS

### Grenledare: -

Under senvintern 2022 genomförde vi **två träffar** där barn gavs möjlighet att **Pröva-på Längdskidåkning**. Aktiviteten, som ägde rum på konstsnöspåret i Ursvik, var ett samarbete mellan lokalavdelningen och Sundbybergs IK Skidor.

Sammantaget deltog ca 80 barn vid aktiviteterna.



Under 2022 genomfördes **4 tillfällen** med **Pröva-på skridskosko-verksamhet** för barn på Bergshamra IP.

Lokalavdelningen har inlett ett samarbete med AIK Hockey och Solna konståkning för att kunna bemanna upp för att kunna ge många barn möjlighet att delta.

Vid varje tillfälle deltog ca 30-40 barn.



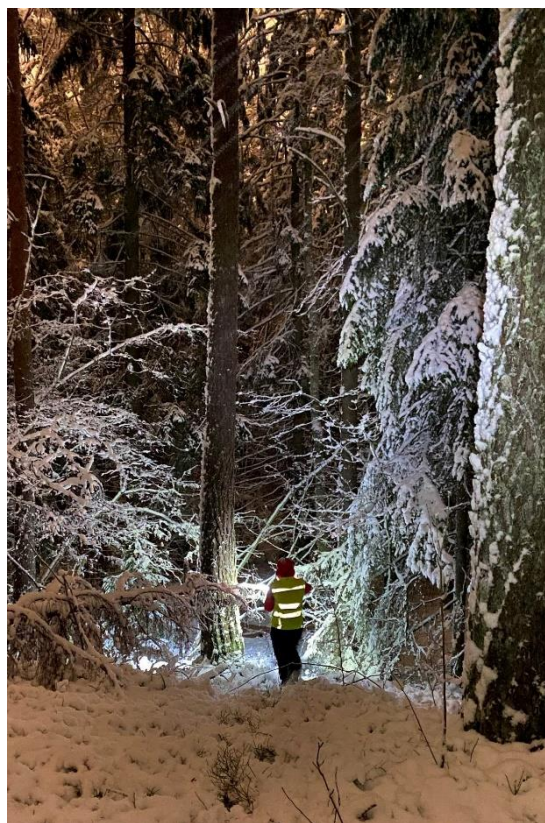


## ÖVRIG VERKSAMHET

### HÄNG MED OSS UT

Under 2022 samarbetade lokalavdelningen med socialförvaltningen i Solna Stad under konceptet "Häng med oss ut!" där personer med psykiska problem får chansen att ta sig ut i naturen under ordnade former. Solna stad har 4 utbildade ledare genom konceptet och träffades en gång i månaden under barmarkssäsongen för olika aktiviteter.

Lokalavdelningens ledare stöttade under året med aktiviteter som Eldkunskap, Paddla Kanadensare, Lägerbygge och Orientering.



### REFLEXBANA

Under jullovet 2022-23 satte föreningen upp en reflexbana i Ursviksskogen på ca 1.3 km för medlemmar och barngrupper att använda.

Det fanns även möjlighet att vinna lite priser om man anmälde sig på hemsidan efter vandringen.

### ÖPPET HUS PÅ ÖVERJÄRVA GÅRD

Den 22:a Maj 2022 genomförde lokalavdelningen en öppet-hus-dag på Överjärva gård där vi visade upp vår verksamhet.

Föreningens olika grenar mötte besökare som fick möjlighet att pröva på ett cykla MTB, Gå mullespåret och titta på olika tält och smaka pöslättar.

### PEP DAGEN – 18 SEPTEMBER I HAGA PARKEN

Lokalavdelningen deltog tillsammans med Riksorganisationen på PEP dagen i Haga parken. Besökarna fick möjlighet att pröva på en kortare MTB bana, gå en Mullestig samt inspektera ett av lokalavdelningens grupptält. Ca 4-5 000 personer besökte PEP dagen och ett stort antal av dessa besökte Friluftsrämjandets område.

### UNGDOMSLEDARE OCH FUNKTIONÄRER

Under 2022 började lokalavdelningen använda sig av ungdomsledare och ungdomsfunktionärer. Bland annat under MTB sommarlägret arvoderades 4 ungdomar för att hjälpa till samt 4 ungdomar som deltog under PEP Dagen i september.



## PROJEKT

### CYKLAR

Lokalavdelningen fick under 2022 bidrag från Region stockholm på 80 000kr för inköp av MTB cyklar.

Totalt 12 stycken cyklar i storlekar från 24 tum till 29 tum köptes in från Jarla Cykel.

Syftet med dessa är att kunna erbjuda aktiviteter för Ukrainska flyktingar under våren 2023

Vi önskar särskilt tacka Region Stockholm för det beviljade bidraget!



## VÅRA LEDARE

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.

Vi är nu totalt drygt 140 ledare och hjälpledare och har under 2022 utbildat och fortbildat 44 ledare.

### NYUTBILDADE LEDARE FÖRDELAT GRENVIS;

Öppna skogsgläntan	-
Skogsmulle och Skogens värld	12 nya ledare
Vildmarksäventyr	5 nya ledare och 7 påbyggnadsutbildning
På väg mot TVM	1 fortbildning
Naturparkour	-
MTB	7 nya ledare
Vandring långland	2 nya ledare
Kanadensare	1 ny ledare
Fjäll	2 ledare (Steg2) och 1 ledare (Steg 1)

### GENOMFÖRDA LEDARTRÄFFAR OCH FORTBILDNINGAR

Under 2022 genomfördes ett antal aktiviteter för att stärka sammanhållningen mellan våra ledare och erbjuda fortbildning i egen regi.

- Eldkunskap på Överjärva Gård
- Första hjälpen i samarbete med Röda Korset
- Karta och kompass
- Vandring med Jourhavande Biolog
- Cyckel-mek
- Julpyssel

### LEDARÖVERNATTNING

Lokalavdelningen har under 2022 tyvärr inte haft några gemensamma ledarövernattningar.

Ambitionen är att försöka komma i gång igen under 2023. Tanken har varit att hitta olika platser i närområdet som passar för våra barngrupper och även skapa en gemenskap i ledargruppen.

### FÖRSTA HJÄLPEN FÖR LEDARE

Under hösten 2022 höll Röda Korset två tillfällen med första hjälpen kurs för totalt ca 25 ledare i Villa Odin i Hagalund som Solna Stad lånade ut.

## UTRUSTNING

### LEDARUTRUSTNING

Ytterligare Trangiakök med gasbrännare har köpts in under året till några barngrupper.

Tält – 5 st vandringstält (3-4 personers) har köpts in för utlåning till barngrupperna.

Alla tält samt annan utrustning finns att boka på: <https://boka.friluftsframjandet.se/>

Ytterligare 5 nya flytvästar köptes in under 2022 för att kunna användas med de kanoter vi disponerar genom Solna Stad.

### NYA LEDARKLÄDER

Lokalavdelningen fortsatt under 2022 att köpa in och dela ut ledarjackor till Engelssons jacka Falkenberg, som vi lät trycka upp på ett lokalt tryckeri i Solna. Alla nya barn- och vandringsledare har under året fått dessa jackor.

Syftet med jackorna med profiltryck är att ledarna ska synas bättre i grupperna och dessutom synas i skogen med Friluftsfrämjandets färger och logotyper. Varje ledare får låna en jacka som ska återlämnas om personen slutar som ledare.

Till MTB ledarna har lokalavdelningen köpt in både västar med tryck samt blå hjälmar med FF logga på. Under året har även koner köpts in för användning i MTB grupperna.



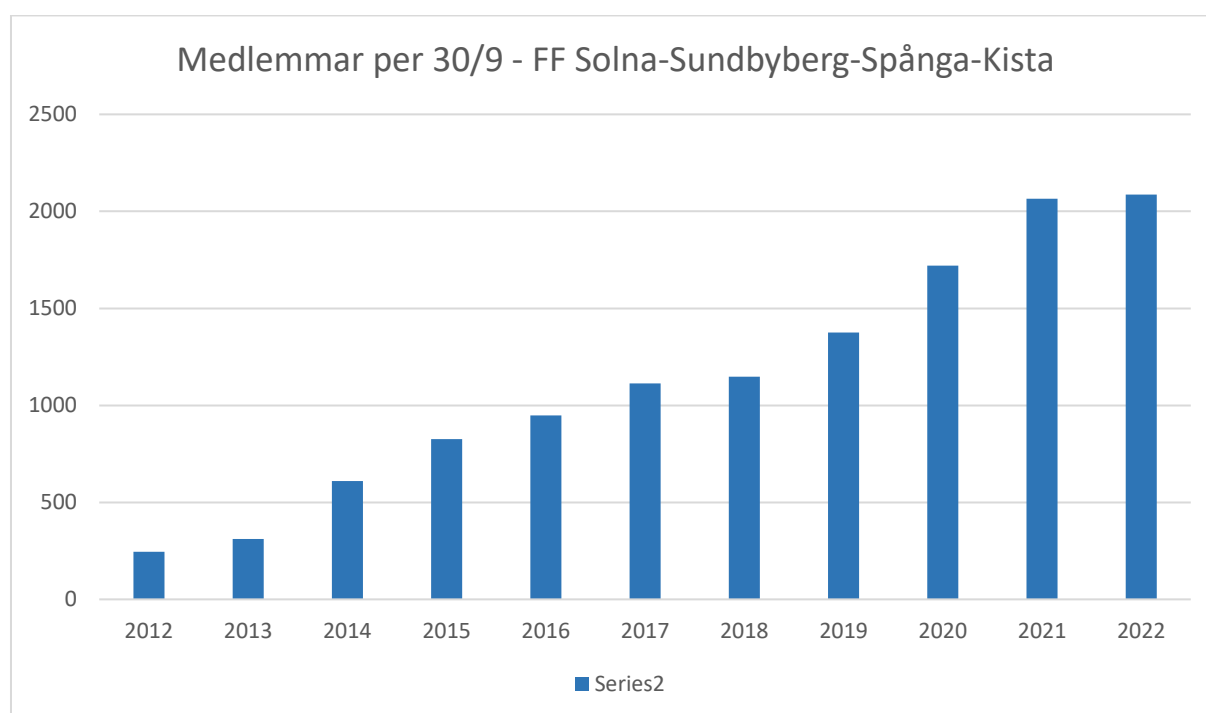


## VÅRA MEDLEMMAR

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 framför allt 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 friluftsförbund levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsförbundet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista har sedan 2012 vänt medlemsutvecklingstrenden till tillväxt. Under dessa 10 år har lokalavdelningen ökat från 250 medlemmar 2012, till **2 087 medlemmar under 2022** (2 054 under 2021) och vi är nu den 7:e största lokalföreningen i Sverige.

Tillväxten är en spegling av den intensiva utvecklingsfas som organisationen är inne i. Medlemssiffran 2022 är den högsta någonsin, även om tillväxten bromsats in sedan förra året.



## 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. Under 2022 har föreningen marknadsfört alla äventyr på vår egen lokala hemsida på [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se). Givet det numera ganska långa namnet på lokalavdelningen är det viktigt att underlätta för medlemmar och allmänhet att hitta till våra sidor på [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se). Av denna anledning har vi säkrat tre möjliga URL:er till oss;

<http://www.friluftsförbundet.se/solna-sundbyberg>

<http://www.friluftsförbundet.se/spanga>

<http://www.friluftsförbundet.se/kista>

Lokalavdelningen har fortsatt att förvalta och uppdatera vår öppna Facebookgrupp, för att nå ut ännu bättre till medlemmar och potentiella medlemmar. Dessutom skapades i slutet av året även Instagramprofiler, en allmän och en för MTB.

<https://www.facebook.com/friluftsförbundetSolnaSundbyberg>

[https://www.instagram.com/friluftsförbundet\\_sssk/](https://www.instagram.com/friluftsförbundet_sssk/)

[https://www.instagram.com/sundbyberg\\_mtb/](https://www.instagram.com/sundbyberg_mtb/)

Förutom dessa profiler har vi även spridit information och inspiration på flera lokala digitala anslagstavlor i Solna och Sundbyberg. Den interna kommunikationen till alla ledare sköts huvudsakligen genom stängda facebookgrupper, sk Ledarforum.

Genom våra över 24 000 antal aktivitetstimmar har vi bidragit till att göra vår verksamhet mer känd lokalt och Friluftsförbundet som helhet mer attraktivt.

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.

## 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. Vi har 8 ledamöter i styrelsen som under året har genomfört 7 styrelsemöten.

De olika grenar har grenledare samt löst sammansatta rådsgrupper som arbetat med det operativa under året.

**Lokalföreningens årsmöte** ägde rum den 10 Mars 2022 i Fabeges lokaler på Gårdsvägen 6 i Solna. Ordförande för mötet var Fredrik Wallén och närvarande ca 25 medlemmar.

### 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, samt se till att lokalavdelningens Verksamhetsplan genomförs.

Magnus Grape har under verksamhetsåret varit invald i Friluftsförbundet Mälardalens regionstyrelse som ledamot samt även deltagit i referensgruppen för utvecklingen av FF:s nationella hemsida.

### STYRELSEN

Ordförande	Fredrik von Unge
Kassör	Thomas Lundström
Sekreterare	Magnus Grape
Ledamot och vice ordförande	Jenny Rosén
Ledamot	Lena Brunefors
Ledamot	Fredrik Kilander
Ledamot	Joachim Nässlander
Ledamot	Erik Spiegelberg

## GRENLEDARE OCH LEDARE

<b>Vandringsverksamheten</b>	<p><b>Grenledare:</b> Maria Nikolajeva</p> <p><b>Ledare vardagar:</b> Göran Lindegårdh, Ann-Mari Åberg, Ulla Nilsson, Maria Brunn, Maria Nikolajeva, Rolf Rosenblüth, Kenneth Abbt, Halina Hylander, Lennart Johansson, Kerstin Fruchter, Klas Sjöblom</p> <p><b>Ledare Helgvandring:</b> Reza Neshat, Arlinda Hedsand, Stephan Andersson, Per Jonsson, Fredrik Killander, Ruslan Altyinnikov</p>
<b>Skogsmulle och skogens värld</b>	<p><b>Grenledare:</b> Helene Westberg</p> <p><b>Ledare:</b> Edward De Geer, Malin Wadsby, Jonas Malmberg, Fredrik Pusa, Aron Kerenyi, Sara Ehre, Simon Backe, Helena Rassat, Anna Skarpman, Malin Börestam, Erik Holmgren, Pia Elenius, Leonor Catalyud, Besma Sdiri, Maria Larsson, Tove Thylberg, Yvonne Fängström, Ida Kvist, Jonathan Kviberg, Thereze Unogård, Amelie Rother-Schirren, Berit Lindberg, Jenny Rosén, Anna Wallén, Tove Griffin, Anna Dreyfert, Emma Sandelius, Anna Hasselkvist, Sebastian Fedriksson, Jenny Tägtström, Maria Linderöth,</p> <p><b>Slutat eller paus under året:</b> Nadia Chapuis, Josefin Eriksson, Rawand Hassan, Saija Kritiz, Joar Johansson, Annelie Hansson</p> <p><b>Hjälpledare:</b> Linda Kiprowska, Emma Sjökvist, Sandra Sennerlöv, Anders Eglesson</p>
<b>Vildmarksäventyr</b>	<p><b>Grenledare:</b> Magnus Grape</p> <p><b>Ledare:</b> Åsa Svahn, Joanna Andersson Olsson, Sofie Grinell, David Sennerlöv, Petter Bellander, Stella Rössborn, Åsa Åkerstedt Earon, Pär Landegren, Helene Westberg, Christine Sjöholm, Katarina Österlund, Izabela Grape, Patrik Svennerstam, Therese Färsjö, Fredrik von Unge, Martin Wessman, Sigge Vartainen, Howard Andersson, Hannes Lilliefeldt, Ruzica Anusic, Marcus Dahbo, Monika Andersson, Susanna Sjöholm, Martin Stigsson, Jan Edén, Fredrik Bultmark, Anna Burholm, Magnus Grape, Thomas Lundström.</p> <p><b>Hjälpledare:</b> Johanna Tellrud, Pernilla Jacobsson, Katarina Österlund, Maria Henningsson, Lars Ekman</p> <p><b>Slutat eller paus under året:</b> Elisabet Wimark, Tomas Söderlund, Maria Werner, Andreas Staaf, Karin Liljefors, Karin Palmlund, Oskar Jönsson</p>
<b>Fjäll</b>	<p><b>Grenledare:</b> vakant</p> <p><b>Ledare:</b> Magnus Grape, Helene Westberg, Stephan Andersson (samtliga under utbildning)</p>
<b>Kanadensare</b>	<p><b>Grenledare:</b> Magnus Grape (del av Vildmarksäventyr)</p> <p><b>Ledare:</b> Magnus Grape, Martin Stigsson, Karin Palmlund, Reza Neshat</p>
<b>Långfärdsskridsko</b>	<p><b>Grenledare:</b> Fredrik von Unge</p>





---

**MTB -  
Äventyrscyckling**

**Grenledare:** Lena Brunefors

**Ledare:** Emanuel Bergsten, Lena Brunefors, Anders Englesson, Viktor Fridh, Tobias Gabrielsson, Martin Grödeberg Forslund, Johan Haeger, Anders Hjelm, Oskar Jönsson, Lisen Kaiser, Oskar Levin, David Norman, Joachim Nässlander, Eirik Pihlstrøm, Paula Palmgren, Maria Huuva.

Utbildade ledare på paus eller slutat: Peter Johansson, Jan Edén, Sammy Löwsahl, Emelie Lilliefeldt, John Eklund, Katia Storm-Lax.

**Hjälpledare:** Helene Westberg, Magnus Grape, Mikael Ax, Karen McDougall, Daniel Ekman, Albert Schnelzer, Elin Niklasson Brunefors, Marie Fordal, Rikard Wiklund, Viktor Fridh.

## BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS

Friluftsrämjandet 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: Solna och Sundbybergs kommuner, Stockholms vandrareförening, Sundbybergs IK (skidsektionen), AIK Hockey, Solna konståkning och Sundbybergs stigcyklister.

Vi vill även rikta ett stort tack för vår lokala sponsor, ICA Nära Järvastaden!



## TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får du en möjlighet att komma ut i naturen, speciellt om du 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.

