



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

FRILUFTSRÄMJANDET VÄSTERVIK

INNEHÅLL

ORDFÖRANDE HAR ORDET	2
VÅRA MEDLEMMAR.....	3
BARN – FRILUFTSÄVENTYR	3
Knopp.....	3
Knytte	3
Mulle.....	3
Strövare.....	4
Frilufsare	4
Familjeäventyr	5
VUXENVERKSAMHETEN.....	6
Kajak	6
Vandring.....	6
Torsdagsgruppen	6
Helggruppen	7
MTB	7
KOMMUNIKATION, MARKNADSFÖRING OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN.....	8
DEMOKRATI OCH ORGANISATION	8
Styrelsens uppdrag och ansvar.....	9
VÅRA LEDARE	9
Nya ledare och utbildningar.....	10



ORDFÖRANDE HAR ORDET

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

Idag håller stillasittandet, inomhusvistelsen och brist på tid i naturen på att bli en ny folksjukdom. Svenska barn sitter stilla nio timmar per dag – de rör sig minst i Norden. Endast 22 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna når den dagliga rekommendationen för rörelse.

Som lokalavdelning är det vi som bidrar till att leverera lösningen på denna samhällsutmaning. Det är vi som ser till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig tillsammans. För det är ju inte bara motionen och den friska luften vi bidrar med. Just "tillsammans" är ju något som är lite nedtonat i samhällsdebatten, men ack så viktigt för att vi ska må bra och vara friska. Genom att göra friluftsliv tillsammans, gör vi en viktig insats inte bara för oss själva, utan för alla som vi delar det med, och alla som blir inspirerande att ta steget själva.

2023 har varit ett år med verksamhet för barn och vuxna. Barnverksamheten har varit igång och haft hög deltagarnivå vilket har varit viktigt. Kajak, MTB och vandring kämpar med att få tillbaka det engagemang och höga deltagarnivå som vi hade innan Covid och kriget i Ukraina. Förutom MTB så känns det som att vi är på rätt väg.

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!

**Joachim Axelsson,
Ordförande Friluftsförbundet Västervik**



VÅRA MEDLEMMAR

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbund med över 110 000 medlemmar och 7000 ideella ledare. I Västervik är vi 311 medlemmar i februari 2024, vilket är i nivå med samma tidpunkt föregående år. Av medlemmarna är 64 st under 15 år.

BARN – FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är den gemensamma benämningen för Friluftsförbundets 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 Familjeäventyr ingår Friluftsäventyr.

KNOPP

Tyvärr ingen knapp under verksamhetsåret pga ledarbrist.

KNYTTE

På våren höll vi mestadels till vid knyttstället på VO. Där har vi utforskat naturen och djurlivet med hela kroppen. Vi har gått på motorisk skattjakt, undersökt med luppar och förstoringsglas, skapat med naturens utbud, spelat spel och tittat på förändringarna på vår ”naturruta”.

Det har blivit många härliga aktiviteter, lekar och fika ur ryggsäcken.

Höstterminen började den 9 september och slutade den 28 oktober. En träff blev inställd på grund av väldigt blåsig väder. Som utgångspunkt har vi haft VO-skogen och där besökt några olika platser.

Avslutningen hölls vid grillplatsen bakom nya kyrkogården. Vi har använt oss av uppdragskort, plockat skräp, upptäckt skogen och dess små invånare genom luppar, byggt hinderbana, utforskat skogens olika färger, poppat popcorn över eld samt grillat pinnbröd. Träffarna innehöll även barnens val av lek samt barnens favoritstund – fiket.

Våren

Antal träffar: 7

Antal barn: 11

Hösten

Antal träffar: 8

Antal barn: 9

MULLE

Vårterminen startade den 4 mars. Sammanlagt blev det 10 träffar med avslutning den 13:e maj, då Mulle kom på besök. De flesta tillfällena var i vår mulleskog vid Kvännarens friluftsområde. Vi har tillsammans upptäckt naturen, lekt och fiket vid vår koja. Vi hade ett tillfälle då vi träffades vid bäcken i Jennyskogen och byggde barkbåtar och ett annat tillfälle som vi besökte en gård med lamm. Den 6:e maj, på Nordiska Kusträddardagen, städade vi tillsammans med Knyttgruppen på Lögarberget.



Höstterminsstarten den 2/9 skedde utan samverkan med de andra barngrupperna. Sammanlagt blev det 10 träffar med avslutning den 18/11 med besök av Mulle. Vid ett tillfälle hade vi strandtema på Bondbacken. Vi hade också en kvällsträff med korvgrillning i mörkret. På Håll Sverige Rent-dagen den 16/9 så städade vi VO-skogen tillsammans med Knyttegruppen. De övriga träffarna var i vår mulleskog vid Kvännarens friluftsområde, där vi bland annat använde stormkök och tändstål.

Våren

Antal träffar: 10

Antal barn: 11

Hösten

Antal träffar: 10

Antal barn: 13

STRÖVARE

Vi ses under våren på lördagar och börjar terminen med temat: hitta vilse och STOP. Andra träffen passade vi på att gå igenom isvett och deltagarna fick bekanta sig med isdubbar, kastlina och ispik.

De flesta i gruppen har varit med tidigare men några är nytillkomna från Skogsmulle. Vi har gott om snö i början av terminen och kan titta på djurspår. Vi ägnar också flera träffar till att bygga vindskydd samt en A-bro. Vi får hjälp av en ledare från en annan barngrupp vid ett tillfälle samt en förälder vid ett tillfälle för att slippa ställa in träffar på grund av ledarbrist.

Under påsken gör vi en utflykt till Lillön kvällstid och vi gör en utflykt till Fruberget / Segersgårde där vi har vår avslutning för våren. Vi har utöver detta bland annat använt kniv, såg och yxa, lekt samarbetslekar, lagat mat på stormkök, hängt i hängmattor och gjort nyckelringar och armband med paracord.

Vi hade fin start av höstterminen med en uppfriskning av våra knivkunskaper och sedan blev det svampletarträff då även föräldrar och syskon var välkomna och deltog. Vi sågs mestadels söndagar kl 10.00 - kl 13.00 vid Kvännarskogen med undantag för en kvällsträff, med reflexvandring och spontanfotboll vid stranden/grillplatsen i Gertrudsvik, barkbåtsrace i Jennyskogen och vår avslutning då vi vandrade från Marsbäcken till Gagnaren och genomförde olika uppgifter som fanns utplacerade i fågelholkar längs med leden. Vi har bland annat lagat strövarsoppa över öppen eld, letat, hittat och tittat på svampar, tagit oss över Vassbäcksån med hjälp av en A-bro, vandrat till Gagnaren, grillat och poppat popcorn över öppen eld.

Våren

Antal träffar: 11

Antal barn: 12

Hösten

Antal träffar: 10

Antal barn: 13

FRILUFSARE

Under vårterminen 2023 har lufsarna hade Lufsarna en uppstart på bonnbacken med grillning och tipsprenad. Därefter hålls några olika äventyr i närområdet, tex karta- och kompassövningar som avslutades med grillning vid grillplatsen bakom nya kyrkogården.

Terminen avslutades med ett mycket trevligt och uppskattat äventyr där vi åkte dressin från Hultsfred till Målilla. Övernattningen var vid en fin sjö nära Målilla, där vi lagade mat och hade trevligt. Bad för de som ville. Detta var maj och det var mycket varmt på dagen men endast några



plusgrader på natten. Äventyret fortsatte efter frukost med att vi tog dressinerna in till Målilla och undersökte det gamla sanatoriet.

Tyvänn på grund av ledarbrist blev det ingen Lufsargrupp på höstterminen.

Våren

Antal träffar: 6

Antal barn: 18

FAMILJEÄVENTYR

Ett mycket uppskattat familjeäventyr anordnades av Jan Henriksson och Mattias Darlin.

Två nätter och tre fantastiska dagar på Omberg med både kvällskonsert och morgonsymfoni av skogens alla fåglar, mäktiga lövsalar, vårblommor, pårlande bäckar, branta stup och milsvid utsikt. Ja, och så hade vi god mat och roligt tillsammans.

Vi var 9 deltagare, 5 barn och 4 vuxna. Väl på Omberg och Stocklycke hamn vandrade vi till Strand. Första middagen var gemensam och det blev tacos. Tältplatsen fick tjäna som läger båda nätterna. Dag två vandrade vi upp på Hjässan som är Ombergs högsta punkt. Varmt och svettigt men värt det. Efter lunch fick vi besök av Kjell Antonsson som inventerat insekter på Omberg och för dagen var ute och inventerade maskrosor. Det finns över 1000 olika maskrosarter i Sverige. Det ni!

För att hinna se mer och spara lite på benen, det blev ändå 14 000 steg till slut, besökte vi Storpissan och Västra väggar i bil. Inte så mycket vatten i Storpissan men intressant vandring ner till Vättern genom örtrik barrskog. Västra väggar var otäckt högt men ändå fascinerande.

Dag tre bröt vi lägret och åkte till Tåkern och det häftiga naturrummet som finns där. Det blev en bra avslutning innan vi summerade äventyret över en pizza i Mjölby.

Nya upplevelser, insikter och minnen tar vi med oss, och i Hästholmen har de magisk glass. Vi som var med kan tänka oss en repris.



VUXENVERKSAMHETEN

Under 2023 har verksamheten bestått av Kajak, Vandring och MTB.

KAJAK

Kajaksektionen har under 2024 haft en blandad kompott av turer. Som vi brukar så har vi kunnat erbjuda alla möjliga typer av paddlingar. Det har varit kvällsturer, dagsturer, två och tredagarsturer. Vi har under vissa äventyr haft teman eller mervärden. Det har vari allt från tekniktips, navigering rundvandringar på öar mm.

Totalt har vi haft 11 äventyr.

3 kvällspaddlingar

5 dagspaddlingar

2 2-dagarspaddlingar

1 3-dagarspaddling

I år har vi också fått två nya ledare. De vill vi hälsa hjärtlig välkomna in i ledargänget. Det är Femke Kooistra Thåström och Anders Sandström som är nyutbildade ledare.

Lars Good och Katrin Thorén har varit med i arrangörsgruppen för Rågöfestivalen. Den genomfördes en helg i september med ett 40-tal deltagare. Den vänder sig till kajakledare och blivande kajakledare i främjandet.

VANDRING

TORSDAGSGRUPPEN

Under året som gått har det genomförts 26 vandringar, fördelat på 13 vandringar under våren och 13 vandringar under hösten. Se sammanställning nedan.

Våren 2023				Hösten 2023			
Datum	Sträcka	Längd km	Antal deltagare	Datum	Sträcka	Längd km	Antal deltagare
2.3	Ekhagen/Piperskärr	8	38	7.9	Slipslingan	10	28
9.3	Inställt/snö	0	0	14.9	Kvarnsjön (Gladhammar)	10	39
16.3	Slingsö/Kvällinge	11	23	21.9	Stensjö By	11	33
23.3	Lunds By	14	24	28.9	Botorp-Antvarden	12	25
30.3	Kvarnstensbrottet	12	19	5.10	Dalaskogarna	10	15
6.4	Botorpström/Sundsholm	12	16	12.10	Gränsö	11	35
13.4	Strömsfors/Brännhult	9	34	19.10	Ryven, Överum	11	31
20.4	Frösvisnäs	11	33	26.10	Axsjön runt	12	22
27.4	Hängesten	12	25	9.11	Karlhult	8	19
4.5	Hörtingerum	9	27	16.11	Rumhult	12	25
11.5	Stenicket Djursdala	12	31	23.11	Fisksätter	12	32
25.5	Falsterbo	10	25	30.11	Ekenässjön runt	14	17
1.6	Hulöhamn	8	25	7.12	Gunnebo	8	25
8.6	Gertrudsvik	8	25				

Det betyder ett snitt av 26 vandrare som gått en sträcka på 13,6 kilometer under våren och ett snitt på 27 vandrare som gått en sträcka på 14,1 kilometer under hösten. Sammanlagt nästan 280 kilometer, under året. En mycket bra siffra med tanke på att alla vandrare, med något undantag, är pensionärer och i åldern 70+. Under dessa 280 kilometer har det dessvärre inträffat en incident där en vandrare föll och fick en fraktur på vänster axel.



Endast en vandring har ställts in, det var den 9 mars, och den ställdes in pga. av för mycket snö i markerna.

Vi har blivit en ledare mindre eftersom Anders Ålstam har helt fransagt sig allt ledarskap i gruppen.

För närvarande består vandringsgruppen av 60, mer eller mindre, aktiva vandrare. Tre nya vandrare har anslutit till gruppen under året.

För närvarande står fyra personer på väntelista för att delta i våra vandringar. Den 7 december avslutades terminen med en gemensam lunch på "Carolans catering" där 36 vandrare deltog.

HELGGRUPPEN

Söndagsgruppen inledde vandringsåret 2023 i mars, och vi fick bland annat en vackert snöklädd promenad runt Sixgöl och genom Ålhults naturreservat. Vi tog också hjälp av kollektivtrafiken för att ta oss ut till Verkeback och sedan till fots leta oss tillbaka till Västervik.

Efter sommaruppehållet återupptogs vandringarna i augusti, och vi fortsatte samarbetet med Naturskyddsföreningen, och vandrade ihop med dem. Vi såg också till att publicera ett program för att våra medlemmar skulle kunna planera och inspireras av kommande vandringar.

En uppskattad vandring var Björnsholms Rocky Mountains där vi tog hjälp av lokala förmågor i guidningen. Vi såg också till att spana in de nya läckra vindskydden i ArkNat-projektet. Vandringarna fortsatte året ut och avslutades på annandagen då Gränsös hemligheter utforskades.

MTB

MTB kämpade på under vårterminen med en del torsdagscyklingar tillsammans med Västervik Bike and running club. Tyvärr blev det sista säsongen med MTB-cykling då vår enda ledare i grenen valde att ta ett steg tillbaka.

MTB är något vi skulle vilja bygga upp igen men då behövs det tre-fyra personer som vill utbilda sig till ledare.



KOMMUNIKATION, MARKNADSFÖRING OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

Friluftsförbundet och vår lokalavdelning ska 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 plats på friluftsförbundet.se, www.friluftsförbundet.se/västervik

Vår lokalavdelnings egna Facebooksida och Facebook-grupp för medlemmar.

Vi brukar delta på Västerviks Outdoor och var med på Västervik Resort under 2023.

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 riktningsskildringar och andra styrdokument. Vår lokalavdelning leds av styrelsen.

STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

Vi har under året haft sju ledamöter i styrelsen. Under året har vi genomfört sju protokollförda styrelsemöten.

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

Ordförande	Joachim Axelsson
Kassör	Ariane Van Der Lans
Sekreterare	Ingen utsedd, uppdraget går runt på övriga styrelsemedlemmar under styrelsemöten.
Ledamot	Henrik Frisell Ronja Rönqvist Lotta Lindström Görel Larsson Jonas Torkull

VÅRA LEDARE

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

Lokalavdelningen hade en ledarträff i november vid Gläntan, där styrelsen, ledare och valberedning var inbjudna.

Temat var matlagning. Det bjöds på pizza, råakor, korv och sallad. Till efterrätt blev det bullar och äpplekaka. Recepten från antingen boken Portioner under 10:an-äta ute eller allergisäkra äventyr som FF och allergiförbundet har tagit fram.

Det var en mycket lyckad eftermiddag i vindstilla uppehållsväder.

Grenledare och ledare

Knytte	Ansvarig; Vårterminen: Linda Sernfalk; Höstterminen: Johanna Thoreson Ledare; Vårterminen; Linda Sernfalk Höstterminen; Johanna Thoreson
Mulle	Ansvarig; Maria Larsson Ledare Vårterminen; Johanna Thoresson Höstterminen: Linda Sernfalk
Strövarna	Ansvarig; Daniel Olausson Ledare; Vårtermin: Jan Henriksson, Mikael Johansson och Fredrik Görfeldt Hösttermin: Jan Henriksson och Mikael Johansson
Frilufsarna	Ansvarig; Vårterminen: Charlotte Frisell Ledare; Denise Westerholm, Joachim Axelsson och Mattias Darlin
Kajak	Ansvarig; Katrin Thorén och Lars Good Ledare; Kenneth Gustavsson, Anders Wetter, Anders Sandström, Femke Kooistra Thåström och Peter Wihlborg
Vandring	Ansvarig; Anders Rönnerberg. Ledare; Stefan Arkström, Ulf Sjöholm, Sven-Olof Johansson, Tommy Olofsson, Joachim Axelsson, Johan Hägglund, Anders Sandström, Charlotte Frisell, Michael Söderström
MTB	Ansvarig; Torbjörn Dahlqvist

NYA LEDARE OCH UTBILDNINGAR

De ledare som har utbildats under året är:

Anders Sandström och Femke Kooistra Thåström har gått kajakledarutbildning steg 1.

Daniel Olausson och Mickael Johansson gick utbildning i Vildmarksäventyr (Strövare och Lufsare) som påbörjades 2022 men blev avbruten på grund av sjukdom. Resterande delar kommer genomfördes våren 2023.

Vi söker alltid flera ledare så är du intresserad, kontakta ansvarig grenledare.