



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

FRILUFTSFRÄMJANDET KARLSTAD



# INNEHÅLL

.....	0
<b>ORDFÖRANDE HAR ORDET .....</b>	<b>3</b>
<b>VÅRA VERKSAMHETER .....</b>	<b>4</b>
Våra anläggningar .....	4
Barn – friluftsäventyr .....	4
Kajak/Kanadensare – öppen kanot.....	5
Vandring Lågländ.....	6
<b>VÅRA LEDARE .....</b>	<b>7</b>
<b>VÅRA MEDLEMMAR.....</b>	<b>7</b>
<b>KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN .....</b>	<b>8</b>
<b>DEMOKRATI OCH ORGANISATION .....</b>	<b>8</b>
Styrelsens uppdrag och ansvar.....	8
Styrelsen .....	9
Grenledare .....	9



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Idag håller stillasittandet, inomhusvistelsen och brist på tid i naturen på att bli en ny folksjukdom.

Som lokalavdelning bidrar vi till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig tillsammans. 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 inspirerade att ta steget själva.

Under 2019 ökar antalet medlemmar i vår lokalavdelning återigen, något jag är övertygad beror på att vi har kunnat erbjuda aktiviteter som lockar olika typer av deltagare.

Utöver våra grenaktiviteter så har vi anordnat 12 tipspromenader som bidrar till att hålla oss kända och naturligtvis stärker vår ekonomi. Vår kassör drar det tyngsta lasset men många ledare och funktionärer har hjälpt till.

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!

Johanna Svanberg, Ordförande Friluftsförbundet Karlstad

## VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsfrämjandet är Sveriges största och bredaste friluftsorganisation med 100 000 medlemmar och 7000 ideella ledare, varav 676 är medlemmar i vår lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 (nationellt) och 1932 (lokalt) 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, 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 vandring, kajak/kanot och barn/friluftsäventyr. Därutöver anordnar vi tipspromenader som dels lockar både gamla och unga, dels är en viktig inkomstkälla.

## VÅRA ANLÄGGNINGAR

Vår stuga på Skutberget är en viktig tillgång. Där håller vi våra styrelsemöten och grenledarträffar samtidigt som den är utgångspunkten för tipspromenaderna. I anslutning till stugan finns också förrådet där vi bl.a. förvarar föreningens kajaker och kanoter.

## BARN – FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är Friluftsfrämjandets barnverksamhet och består nationellt av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år.

Under 2019 har våra viktigaste aktiviteter för barn varit att en Skogsmullegrupp och två Strövargrupper har träffats 6-8 gånger per termin dessutom har vi haft en Frilufsargrupp igång. Skogsmullegruppen har haft sina träffar i Tyrskogen på lördagar under såväl vår- som höstterminen. Nedan följer litet mer detaljerade redovisningar av genomförda aktiviteter för Strövare och Frilufsare.

### Strövare yngre startade hösten 2019

Vid första tillfället i augusti gick vi till "vår" plats i I2 skogen. Barnen byggde en perfekt eldstad för att grilla korv och täljde många spetsiga grillpinnar. Skickliga och engagerade tjejer bar, sågade och knöt ihop stommen till vårt vindskydd. Vi hittade en groda, en riktigt fet larv och en unicorn (i trä). Vi har ofta fått en del regn på oss så vindskyddet har varit toppenbra. Så var det i september, fint att kunna krypa in i vindskyddet och ha en plats att ställa ryggsäckar så de inte blir blöta. Barnen har lekt lekar, hittat på egna varianter av kull. Att få tälja med egen kniv är något som alla barn tycker är så roligt. Vi gjorde löv-verk genom att trä på löv och annat på ståltråd, som blev till drömfångare och svävande mobiler. Tillsammans är man stark!" ropade de när de lyfte en stor stock. Det byggdes en rejäl koja! Självklart skulle det även täljas; smörknivar, skulpturer och jaktverktyg. Vi avslutade dagen med korvgrillning och smygande upptäcktsfärd genom skogen, där vi mötte svampar, ormar och småkryp i höstsolen! I november prickade vi in en av dagarna med snö och gjorde snögubbar, det var rejält blött i skogen och mycket vatten i bäcken, dagens höjdare blev "slurpbäcken" som barnen hoppade i, härligt att få hitta på bus! Vi gjorde även pinnhundar, det gillade alla barn.

### Strövare äldre, 8 tillfällen februari-juni och lika många i augusti till december

Vi träffades första gången den 2/2, vid Mariebergsviken och hade isvett, alla barn fick prova att använda isdubbar och kastlina och såklart åka skridskor på naturis, nytt för några.

Två tillfällen i mars, tälja, såga och hugga är kul.

I april var vi till strandängarna i Mariebergsskogen och tittade efter fåglar i kikare och tubkikare, vi såg flera arter som barnen kände igen. Svanar, gäss, änder, måsar. Vi var upp i fågeltornet. Det fanns ingen plats att göra upp eld där vi var så vi hade med oss trangiakök och stekte korven på den. Det är lika kul som att grilla.

I maj gick vi tillsammans med Frilufsarna till källan som ligger i skogen vid Skutberget, Frilufsarna lagade Strövarsoppa till alla. En stor gran hade knäckts av och det fanns massor av grenar att såga av, gott om ved och mycket att göra för barnen. I bäcken hittade vi en groda som fick simma i en burk en stund, så kul att titta på. Vi vaskade efter guld också, men tyvärr det var inte guld som glimmade!

I maj var vi i Tyrskogen igen, barnen hittade en avsats att hoppa ifrån, det pirrade i flera magar och barnen fick utmana sig själva, många var modiga!

I slutet på maj var vi till I2 skogen, vi gick till domarringen och till vindskyddet/grillplatsen. Fokus för dagen var väderstreck och att använda kompass. Vi mätte avstånd med steg och måttband.

8/6 hade vi avslutning i Tyrskogen, föräldrar och barn fick gemensamma uppdrag och så fikade vi tillsammans.

Hösten började i slutet av augusti, med några nya Strövarbarn, vi hittade en kopparorm, så spännande! Den 5/9 var Emma och Helene med på Idrottens dag i Mariebergsskogen och fick en till Strövarare i gruppen. Kul!

Den 14/9 var vi till Hammarö fågelstation och fick vara med på ringmärkning av fåglar, vi startade tidigt, var vi parkeringen kl. 07, och tur var väl det för det var den första timmen fåglarna fastnade i näten, de är morgonpigga! En fantastisk morgon, så häftigt att se fåglarna på så nära håll.

I september var vi till Bergviks udde två gånger, första gången var på skräpplockardagen, vi hittade en hel del skräp och upptäckte en pärla nära stan! Alla barn ville tillbaka hit så vi tog favorit i repris vid nästa tillfälle.

I slutet av oktober gjorde vi något riktigt spännande, vi var ute när det var mörkt! Vi gick till Strövarplatsen i Tyrskogen, gjorde upp eld, fikade och lekte kurragömma, vi hade ficklampor men det var ändå en utmaning att hitta varandra! Så glada barn!

I november gick vi till grillplatsen längs Frödingleden, vi tog en genväg dit, gick från Vålsviken station, perfekt! Första gången var det is på alla pölar, kul att undersöka isen, vad den tål, hur tjock den är, hur lätt den går sönder, att den ser ut som glas och vad kall den är! Vid grillplatsen fanns det massor av material till kojbygge, så kojor blev det! Och såklart, tälja, såga och hugga!

Vi avslutade i december med julpyssel i stugan. Det var regnig dag så efter en promenad när vi samlade pysselmateriel så var det fint att komma in i stugan. Vi stekte krabbelurer, gjorde pinntomar och annat fint, en perfekt avslutning!

### Frilufsare

Året inleddes som vanligt med en tur i Vålbergs badhus där vi tränade med kajaker och att trilla i och göra eskimå-vändning. Alla var väldigt duktiga på att trilla i.

Sen efter en vår med några enklare turer i skog och mark så siktade vi om med Frilufsarna på lite större äventyr med övernattningar. Vi gjorde oss återigen en tur ut till Jäverön och tältade allihop på stranden en sommarkväll i Juni. Någon strövarare följde också med.

I Augusti gjorde vi sen en kanothajk. Denna gång från Orrholmen ner mot Skoghall ut i sumpsjön vid "Djupsundet" och sen till Hammarsudde där vi slog läger. Dagen efter tillbaka till Mariebergsviken.

I oktober valde vi höstens kallaste helg för övernattning ute på Brattforsheden och Ångsågen. Men alla ungar kämpade på i -7C. Tappert!

Totalt har vår lokalavdelnings barnverksamhet skapat 900 aktivitetstimmar.

### KAJAK/KANADENSARE – ÖPPEN KANOT

Kajak har på riksplanet idag 13 881 intresserade medlemmar och står för 20 % av de inlagda aktiviteterna det senaste året. Verksamheten har en stark ställning i Friluftsrådet, framförallt i Mälardalen och på västkusten. Kanadensare/öppen kanot har en lång tradition i Friluftsrådet och friluftslivet i Sverige. Under ett antal år har kajaken tagit större plats på bekostnad av den öppna kanoten.

Under 2019 har vi haft 20 dagar med kajak/kanadensaraktiviteter varav 8 tältnätter och här följer en sammanställning av vad dessa dagar har innehållit;

- 6 gånger har vi tränat räddningstekniker med kajaker i Vålbergs badhus. Totalt 60 deltagare.
- 2 helger har vi varit i Glaskogen
- 3 gånger med introduktion av kajak i Klarälven.
- 5 dagar paddlade vi runt i Lurö skärgård.
- 1 gång prova på kajak på Skutberget tillsammans med Vänerkajak och Karlstads långfärds paddlare med cirka 50 deltagare

Totalt har vår lokalavdelnings kajak/kanadensare öppen kanot-verksamhet skapat 500 aktivitetstimmar.

## VANDRING LÅGLAND

Under 2019 har vårt vandringsteam genomfört följande aktiviteter;

2019-04-08 Knapstadviken, 11 deltagare. Lätt kvällsvandring på ca 3 km. Vi var 11, varav 2 stycken som provade på. Soligt, men kyligt. Helene var vår fågelguide. Vi såg tranor, grågäss, kanadagås, sothöna, talgoxe, bofink mfl. Vi såg också färsk spår efter bäver.

2019-04-10 Renstadsnipans naturreservat, 10 deltagare. En solig eftermiddag när vi bestiger berget med en nivåskillnad på 150 meter väl uppe på toppen fick vi en skön fikastund med vacker utsikt.

2019-05-15 Kycklingleden, 13 deltagare. Härlig kväll med vår i luften och vacker fågelsång efter denna vackra och varierande led. Vätterosen, gökörört, liljekonvalj, blåbär och skogsviol blommade. Torrt i skog och mark.

2019-05-21 Vildmarksleden i Molkom, en kvällsvandring med 15 deltagare varav flera nya även från annan lokalavdelning.

2019-06-06 Finntorpsleden, 12 deltagare. Mycket varm dag med en del knott efter leden. Vandringen krävde många stopp och mycket vätska. Liljekonvaljerna vid Ritamäki var magnifika. Hann precis sätta oss i bilarna när åskregnet kom. En lyckad tur.

2019-06-15—16 Tiveden, 7 deltagare. Under två dagar vandrar och umgås vi i Tivedens nationalpark där vi får uppleva orörd natur formad av inlandsisens framfart. Vi bor på camping Stenkällegården. Vandringen genomförs tillsammans med Jönköpings lokalförening.

2019-08-14 Matlagningsevent, 12 deltagare. För första gången provade vi att laga mat utomhus. Vi höll till utanför stugan vid Skutberget. Det blev en blandning av teori och praktik där vi gick igenom torkning, förvaring, redskap och hur man lagar mat i friluftskök. En upprepning gjordes även vid ett senare datum. Då deltog 5 st.

2019-09-04 Arnäs udde, 5+ deltagare. Varm och regnig kväll. Många avbokningar pga vädret. Vi fick testa våra kläder och utrustning under säkra förhållanden. Fika gjorde vi i vindskyddet på Hamnholmarna. Regnet upphörde efter fikapausen. Skrämd upp en gräsand på väg ut till hamnholmarna.

2019-09-12 Alsters herrgård, 5 deltagare + 2 ledare. Fint väder och extra trevligt att det kom med 3 helt nya medlemmar. Få anmälda då vi arrangerade turen med mycket kort varsel. Vi gick 5,1 km efter en rundslinga, med fika stopp efter Väneren.

2019-09-15 Hovfjället, Råkullsleden 9,5 km + Pekkerhalla 1,3 km, 6 deltagare. Fantastiskt väder under hela dagen. Vi började med en liten vandring till Pekkerhalla 1,3 km ToR där vi fikade första gången med milsvid

utsikt. Därefter tog vi bilarna till toppen och påbörjade vandringen efter Råkullsrundan. Vi passerade flera rofyllda platser som Baggtjärn och Råkullstjärn där vi fikade. Hovfjällets finaste utsiktsplats fanns också efter denna led vid Råkullsberget. Skogen var grön och bäckarna porlade härligt. Trattkantareller och tranbär fann vi många av.

2019-09-22 Brattforsheden, 14 deltagare. En dagstur på cirka 10 km.

2019-10-01 Pannlampevandring i Tyrskogen, 9 deltagare. Avslutades med grillning över öppen eld.

2019-10-04—06 Lurö, 12 personer. En helg med yoga, meditation och vandring på fina vandringsleder längs kusten. På kvällen kopplade vi av med bad i både bastu och tunna samt av god mat som vi lagade tillsammans. Aktiviteten lockade deltagare från Göteborg, Stockholm, Filipstad och Karlskoga såväl som medlemmar från Karlstad lokalförening.

2019-11-02—03 Fryksta, 11 personer. En helg med yoga, meditation och vandring på fina vandringsleder i Lökeneskogen. Vi bodde ombonat och mysigt på Sköna Rum B&B där vi serverades en härlig middag och frukostbuffe. Aktiviteten lockade deltagare från Göteborg, Linköping, Kristinehamn och Karlskoga såväl som medlemmar från Karlstad lokalförening.

2019-10-11 Vandring AW, 8 deltagare. Ett skönt sätt att avsluta veckan med en kortare vandring i Tyrskogen med fokus på att grilla och att umgås.

2019-10-27 Dagstur i Tyrskogen, 11 deltagare.

2019-12-12 Mörkervandring i Luciatid, Skutbergets naturstig 3 km, 11 Deltagare + 2 ledare. Mörkervandring i pannlampans sken efter naturstigen. Vid Vänerens strand brann elden och vi bjöd på varm glögg och pepparkakor.

Totalt har vår lokalavdelnings vandrings-verksamhet skapat 800 aktivitetstimmar.

## VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Under 2019 har vi haft en heldagsträff för ledare från alla verksamhetsgrenar. Den gick av stapeln lördagen den 9 november och hade formen av en workshop med temat Det välkomnande värdskapet. Förutom att se på film och diskutera ett antal frågeställningar under ledning av Anna Haglund, verksamhetsledare i Region Väst, så diskuterade vi hur vi ska arbeta vidare med Säkerhetsplaner.

Vi är totalt 25 funktionärer varav 15 ledare. Under 2019 har vi utökat kadern med en utbildad strövarledare och en kajakledare. Dessutom har en av våra vandringsledare godkänts som ledarutbildare och har i regionens regi hållit en låglandsvandringsutbildning lokalt i Värmland.

## 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 friluftaktiviteter levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Vi har under 2019 blivit 177 stycken fler medlemmar i vår lokalavdelning jämfört med året innan och vid utgången av verksamhetsåret var vi 676 medlemmar.

## KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

För att underlätta vår möjlighet att arbeta för vårt ändamål behöver Friluftsrämjandet och vår lokalavdelning vara välkända i samhället, och då kända för vår verksamhet och värderingar. Vi kommunicerar framförallt via:

- Vår plats på Främjandets hemsida samt vår lokalavdelnings del i Äventyrshanteraren på Friluftsrämjandet.se. Våra många, varierande aktiviteter har bidragit till att göra vår verksamhet mer känd lokalt och Friluftsrämjandet som helhet mer attraktivt.
- Vår lokalavdelnings Facebooksida

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 2019 har våra viktigaste aktiviteter när det gäller samhällspåverkan varit att lämna synpunkter till kommunen på vilka tätortsnära friluftsområden vi utnyttjar samt finnas med på kommunens karta över delningstjänster (kanotuthyrning till medlemmar).

## DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Friluftsrämjandet 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.

Friluftsrämjandets 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 en styrelse bestående av ordförande plus fyra ledamöter. Årsmötet hölls i början av mars och förutom sedvanliga mötesförhandlingar delades ett antal förtjänstmärken ut.

### STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

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**

Ordförande	Johanna Svanberg
Vice ordförande	Anders Sjökvist
Kassör	Lennart Boqvist
Sekreterare	Malin Olin
Ledamot	Michael Kahlow

**GRENLEDARE**

Barn/ungdom	Helene Gullhav
Kajak/kanot	Malin Olin/Michael Kahlow
Vandring	Mia Lewin-Lundh



## 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.

