



**Friluftsförbundet  
Uppsala**

**Verksamhets-  
berättelse**

**1/1-31/12  
2019**



**FRILUFTS  
FRÄMJANDET**

Uppsala Lokalavdelning

## **VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR FRILUFTSFRÄMJANDET UPPSALA 2017**

Styrelsen för Friluftsförbundet Uppsala lokalavdelning lämnar härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2019 (1 januari 2019 – 31 december 2019).

### **Inledning**

Föreningen har under året bedrivit en omfattande verksamhet för barn, ungdomar och vuxna.

Sektionernas verksamhet framgår av deras egna verksamhetsberättelser som bifogas.

### **Ekonomi**

Föreningens resultat blev 2019 **- 55 267,84**

Resultatet för föreningen 2018 **101 517,52**

### **Årsmöten**

Årsmötet hölls den 7 mars 2019 i Sunnerstakyrkans församlingsgård, Uppsala. 26 medlemmar närvarade vid mötet.

### **Medlemsutveckling**

Uppsala är landets näst största lokalavdelning. Antalet aktiva medlemmar, de flesta i Uppsala, var vid medlemsårsskiftet den 30 september totalt 3099 vilket är en ökning med 29 medlemmar från 2018 samma tid.

### **Medlemsfördelning**

- Barn 0-12 år 877 (746 st 2018)
- Ungdom 13-25 år 317 (266 st 2018)
- Övriga är vuxna 26 år och äldre 1905 (2058 st 2018)

### **Facebook**

Antalet följare på Friluftsförbundet Uppsalas Facebooksida ökade från (930 följare 2018) 1541 till 2096 följare under 2019 och vi har en fortsatt ökning av antal följare.

## **Styrelsen**

Styrelsen har efter årsmötet 7 mars 2019 bestått av

Isabelle Jeanneau, ordförande

Ulrika Jahrmarkt, vice ordförande

Johanna Elnersson, ledamot, kassör

Olga Kaj, ledamot

Andreas Kjellin, ledamot

Ida Pennlöv, ledamot, sekreterare

Carolina Wallström Pan, ledamot

Arvid Bäärnhelm, suppleant

Lars Nilsson, suppleant

Styrelsen har haft 12 protokollförda möten under året och ett informationsmöte och ett budgetmöte med grenledarna.

## **Valberedning**

Valberedningen har bestått av Sofie Wikberg.

## **Revisorer**

Revisorer har varit Lasse Jansson och Lars Hjertson med Christina Holm och Göran Elfverson som suppleanter

## **Regionen**

- På Region Mälardalens årsstämma den 6 april på Tom Tits i Södertälje deltog Isabell Jeanneau, Johanna Elnersson, Carolina Wallström Pan, Andreas Kjellin och Håkan Ekström deltog.
- På regionens ordförandeträff den 8 oktober i Uppsala deltog Ulrika Jahrmarkt.
- På Region Mälardalens verksamhetskonferens 16 november på Svartsjö Slott, Ekerö deltog Isabelle Jeanneau.

## **Riks**

- På riksstämman 25 maj, Bryggarsalen i Stockholm deltog Ulrika Jahrmarkt.
- På G1000+ konferensen, för lokalavdelningar med mer än 1 000 medlemmar, den 8-9 november i Stockholm deltog Ulrika Jahrmarkt och Johanna Elnersson.

### **Samarbete**

Under året har vi haft ett fortsatt samarbete med **Studieförbundet** och vi har rapporterat ungefär lika många, ca 170, kulturevenemang och studiecirkel som året innan. Av dessa är 34 st upplagda i Äventyrsguiden på Friluftsförbundets hemsida. Vi har dessutom samarbetat med ett flertal andra föreningar och grupper samt med Uppsala kommun med syftet att skapa förutsättningar för fler att komma ut i naturen.

### **Lucia på Lunsentorpet**

Föreningen arrangerade, i samarbete med Uppsala kommun och Knivsta kommun, Lucia i Lunsentorpet den 8 december. Barn och ungdomssektionen höll under natten liv i elden i torpet för att möjliggöra tunnbrödsbak under Luciadagen. Medverkande från Friluftsförbundet Uppsala stod för pinnbrödsbakning, kaffekokning och jultomtande.

### **Ledarna**

Under 2019 har Uppsala 34 rapporterade Äventyr på Friluftsförbundets hemsida. Mörkertalet är dock stort eftersom fler verksamheter inte använder Äventyrshanteraren. Under året har mössor och även en del t-shirts till barn- och fjälledare, så långt lagret räcker, fortsatt att delats ut.

### **Personal**

Eva Hartman-Juhlin, verksamhetsansvarig, har under året haft en deltidstjänst på Friluftsförbundet Uppsala och utöver det arbetat med projekt som varit externfinansierade.

Daniel Johansson har arbetat halvtid med kanotuthyrning, administration av skidskolorna, rapportering av verksamhetsstatistik till kommunen mm.

Susanna Sundström har skött vår bokföring och löner på timbasis.

Totalt har 7 timanställda arbetat som liftvakter, med kanotuthyrning och i externfinansierade projekt. Styrelsen vill framföra ett extra varmt tack till personalen för ett mycket väl utfört arbete under 2019.

### **Sektionerna**

Totalt fanns det 174 ledarkompetenser inom Friluftsförbundet Uppsala 2019. Det innebär att en och samma person kan vara ledare inom mer än en sektion.

Sektionerna inom lokalavdelningen lämnar egna verksamhetsberättelser. Arbetet inom sektionerna har bedrivits på ett utmärkt sätt och vi vill därför rikta ett stort och varmt tack till alla våra fantastiska ledare som bär upp vår verksamhet år efter år.

### **Mångfaldsarbete med natur- och friluftintegration**

I Uppsala har vi nu arbetat med integration och lågtröskelaktiviteter under ett par års tid. I samarbete med andra föreningar har vi engagerat personer i alla åldrar från 1 – 80 år och speciellt många ungdomar i åldern 15 - 25 år.

Vi vill att alla ska ha möjlighet att känna sig trygga, trivas och ha roligt i naturen. I vår integrations-verksamhet fokuserar vi på att främja möten mellan människor med olika bakgrund med ett gemensamt intresse för natur och friluftsliv.

Under 2019 avslutade vi våra NFI-projekt eftersom alla projektmedel var helt slut den 31 oktober. Sedan starten 2016 har vi haft aktiviteter för ca 2500 personer från 67 olika länder som har deltagit i ca 150 aktiviteter.

Syftet med verksamheten har varit

- Att fler invandrare ska hitta ut i naturen i Uppsala, antingen på egen hand eller tillsammans med andra, och att de i sin tur får med sig andra invandrare som vi inte lyckas nå direkt.
- Att involvera fler invandrare i Friluftsförbundets verksamhet.
- Att få fler invandrare bland de som deltar i våra aktiviteter.
- Att få fler invandrare bland våra ledare.
- Att fler invandrare och svenskar ska träffas och lära känna varandra
- Att satsa på integration genom att alla våra aktiviteter är öppna för alla, oavsett om man är ny i Sverige eller är född här.

Vi har haft lågtröskel-aktiviteter i närområdet för den som är ny i Sverige och för de som vill träffa människor från andra länder. Natur- och friluftintegration är en process; inspiration – information – introduktion – integration

Det är Sofie Wikberg och Eva Hartman-Juhlin som har drivit NFI-verksamheten tillsammans med ett antal ledare vid olika tillfällen.

### **Finansiering**

Vi har under 2019 haft 96.000 kronor i bidrag från Naturvårdsverket för allemansrätt och allemansvett i teori och praktik för SFI-elever.

#### **1. "Allemansrätt och allemansvett i teori och praktik" - Naturvårdsverket**

Vi har sökt och fått bidrag från Naturvårdsverket för en aktivitet som ska leda till att fler som är nya i Sverige känner sig trygga med hur man uppför sig i naturen.

Vi har först under ca 1 timme besökt en SFI-klass och berättat om allemansrätt, eldning och utekläder med hjälp av PowerPoint och studiematerial och sedan ordnat en halv friluftsdag (3 timmar) ute med klassen. Under friluftsdagen har vi tränat praktiskt både på allemansrätt (var är tomten, vilka pinnar får jag ta, hur tittar jag på fåglar och djur, vilka blommor får jag plocka var får jag tälta, var och hur får jag fiska, var får jag cykla osv) och på eldning (när, var, hur och vad får jag elda?).

Aktivitet	Målgrupp	Antal som nåtts
Inomhuspass med allemansrätt i teorin i SFI-klasser på skolorna	SFI-elever	Ca 300
Utomhuspass med allemansrätt i praktiken i Sunnerstaåsens friluftsområde	SFI-elever	Ca 200
Totalt antal deltagare	SFI-elever	Ca 500

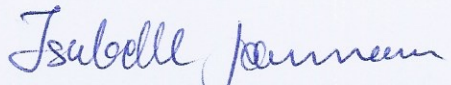
### Samverkan

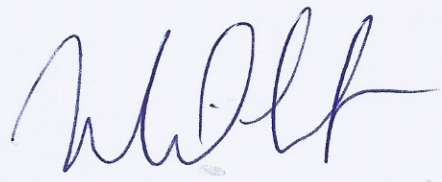
Vi har fortsatt med vårt samarbete med flera olika organisationer/föreningar eftersom många arbetar med liknande frågor. Samverkan bidrar också till att vi mer effektivt har kunnat använda de bidrag vi fått.

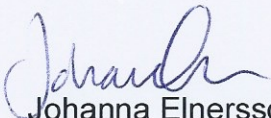
### Genomförda integrationsaktiviteter 2019

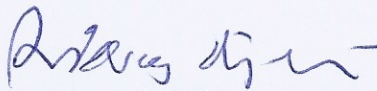
Typ av aktivitet:	Datum	Timmar	0-12 år	12-25 år	Vuxna	Totalt	Tjejer/kvinnor
1 Skridsko	20-Jan	2		22		22	5
1 Allemansrätt - Lernia 1, grupp 1 inomhus	08-Apr	1			30	30	20
1 Allemansrätt - Lernia 1, grupp 2, inomhus	08-Apr	1			15	15	10
1 Allemansrätt - Lernia 1, grupp 1, utomhus	09-Apr	3			20	20	15
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter inomhus	11-Apr	1			19	19	13
1 Allemansrätt - Hermods inomhus (grupp 1 och 2)	11-Apr	1			24	24	17
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter utomhus	18-Apr	3	3		24	27	16
1 Allemansrätt - Lernia 1, grupp 2, utomhus	24-Apr	3			16	16	8
1 Allemansrätt - Lernia 2 inomhus (Lise L)	24-Apr	1	1		50	51	19
1 Allemansrätt - Hermods utomhus grupp 1	25-Apr	3	1		14	15	10
1 Allemansrätt - KUI inomhus (grupp 1 och 2)	3-Maj	1			32	32	32
1 Allemansrätt - KUI utomhus grupp 1	6-Maj	3			18	18	18
1 Allemansrätt - Lernia 2 utomhus (Lise L)	6-Maj	3			24	24	11
1 Allemansrätt - KUI utomhus grupp 2	8-Maj	3			13	13	8
1 Allemansrätt - Hermods utomhus grupp 2	9-Maj	3			9	9	5
1 Allemansrätt - Lernia 3, inomhus	21-Maj	1			14	14	12
1 Allemansrätt - Lernia 4, inomhus	29-Maj	1			16	16	12
1 Allemansrätt - Lernia grupp 5, inomhus	17-Jun	1			11	11	6
1 Allemansrätt - Lernia 3, utomhus	19-Jun	3			7	7	3
1 Allemansrätt - Lernia 4+5, utomhus	19-Jun	3			29	29	14
1 Knep o knåp med Tillsammans	15-Jul	2		15		15	2
1 Paddling med Tillsammans	23-Jul	3	1	32		33	7
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter inomhus 2	3-Okt	1			21	21	12
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter inomhus 3	3-Okt	1			22	22	14
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter utomhus 2	7-Okt	3			2	2	1
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter utomhus 3	9-Okt	3			8	8	4
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter inomhus 4	14-Okt	1			7	7	5
1 Allemansrätt - Utbildnings- och jobbcenter utomhus 4	18-Okt	3			7	7	5
1 Allemansrätt - Hermods utomhus grupp 3	28-Okt	3			21	21	18
1 Allemansrätt - Hermods utomhus grupp 4	29-Okt	3			10	10	6
30 Totalt antal deltagare under samtliga aktiviteter		64	6	69	483	558	328

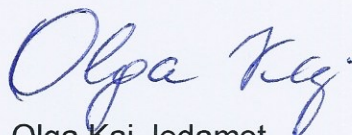
Uppsala den 31 december 2019


  
Isabelle Jeanneau, ordförande

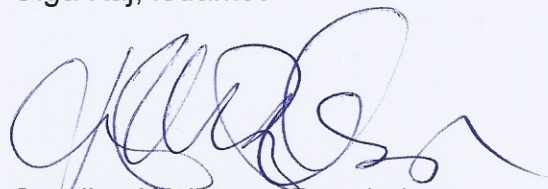
  
Ulrika Jahrmarkt, vice ordförande

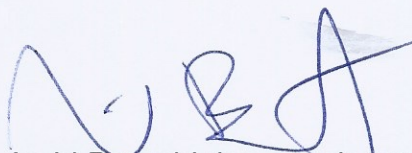
  
Johanna Elnersson, kassör

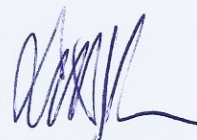
  
Andreas Kjellin, ledamot

  
Olga Kaj, ledamot

  
Ida Pennlöv, ledamot

  
Carolina Wallström Pan, ledamot

  
Arvid Bäärnhelm, suppleant

  
Lars Nilsson, suppleant

**Bilagor**

1. Resultaträkning för 2019
2. Balansräkning per den 31 december 2019

## Sektionernas verksamhetsberättelser

### 1 Alpin

#### Alpina ledningsgruppen

Sektionsledare, Rekrytering, Certifiering - Gudrun Jarl

Ledaransvarig och Ledarvård – Jenny Eriksson

Planering skidskolegrupperna och ledartillsättning - Roger Nykom

Administrativa uppgifter och marknadsföring – Jeanette Westerberg

Rekrytering admin - Jin Moen

Alpina ledningsgruppen - möten 28/5, 18/6, 10/10, 3/1, 25/3

Rekryteringsmöte - 23/8

Skidplaneringsgruppsmöten - 15/9, 25/9

	2019	2018
Omsättning	204 402 kr	204 330 kr
Kostnader	141 900 kr	150 124 kr
Resultat	ca 62 000 kr	54 205 kr

Förväntat resultat när resultatrapporten blir fastställd för 2019

Bidrag till den gemensamma delen i föreningen 2019; 62 000 kr, 2018; 54 205 kr

#### Rekrytering

Rekryteringsarbetet är ett omfattande arbete vilket vi lägger ner mycket arbete på. Det krävs om vi ska få in nya ledare med rätt kompetens, ålder och social förmåga. Sker ingen nyrekrytering kan vi inte heller skapa grupper och verksamheten stagnerar. Det krävs inte bara rekryteringsprocess utan ett oerhört resurskrävande arbete för att skapa en bra dynamik och motivation att vilja fortsätta sitt deltagande som ledare. Vi vill främst hitta personer som bor och stannar i stan och att ledargruppen får en kontinuitet. Vi har givetvis mycket glädje av dem som är unga och vill lära sig mer om skidåkning och ledarskap. Vi bor och verkar i en stad, där vi har förmånen vilka många nya människor flyttar in och som söker sig till alpinsektionen för att påbörja sin dröm.

Rekryteringsmöte - 23/8 - planering ansvarig grupp

Sätter upp affischer på stan - 31/8 - 14 st deltog

Facebook - event - informationsträff för intresserade - 13/9 - 11 st deltog

Vi fortsatte med det lyckade eventet, Facebook evenemang, annonserade och tog in intresseanmälningar. Vi informerade om In troutbildningen och Friluftsförbundet skidskola i Sunnerstabacken. Därifrån kan man gå vidare - om man vill - till att bli ledare/skidinstruktör.

Info träff för nya ledare som tackat ja – 12/11 - 5 st deltog

Ett möte för de som tackat ja till att utbilda sig på Introkursen + 3 från rekryteringsgruppen.

Genomgång av rutiner och policy i ledargruppen och i skidskolan.

#### Sektionsmöten

Upptaktsmöte - 12/11, 17 st deltog

Upptakt och info vad som händer i sektionen den kommande säsongen.

Uppvisande av Belastningsregistret.



Feedbackmöte och Handledarmöte - 15/1 - 17 st deltog

Presentation och genomgång av hur vi är agerar som ledare i backen, vad som är viktigt och vad vi tänker på. Vi värnar kvalitet och att behålla vårt mycket goda renommé genom att vi agerar professionellt och har ett gott bemötande mot både föräldrar och barn.

Genomgång av feedback och hur vi hjälps åt att utveckla vårt ledarskap i backen.

Backmöte - 17/1 - 12 st deltog

Visar Sunnerstaområdet, nycklar, förråd, material för undervisning etc. Går igenom schemat och fyller i luckorna i skidskolegrupperna.

### Skid- och snowboardgrupperna

Enligt planeringen skulle vi starta säsongen v03, men snötilgången och färdigställande av backen försenades och blev uppskjuten en vecka. Det innebär stora logistikproblem för planeringsgruppen av skidskolegrupperna. Deltagare ska informeras på mycket kort tid och ledarna ska kunna förskjuta sina planerade uppdrag med en vecka. Detta ställer till det, eftersom vi vill kunna hålla en hög nivå bland grupperna med en och samma huvudledare som kan hålla i sin grupp under alla tillfällen. Det är inte bra för deltagarna om vi måste sätta in ny ledare vid varje tillfälle.

När vi blir tvungna att skjuta upp starten till v04 - v05 - v06, innebär att det blir svårt att hålla skidskola eftersom v06 lördag och söndag, har USLK en slalomtävling med mycket publik och tävlingsåkare. Det innebär att Backe 2 är helt blockerad av uppsatta banor och målgång och att det är trångt och svårt att komma upp i liften. Vi måste därmed planera om gruppernas tider för att inte krocka med tävlingarna. Vi behöver samtidigt få lugn och ro och kunna bedriva skidskola i Backe 2 och 3. Gröna grupper fick kvarstå med 60 min lektioner under v4+v05+v06. Blå- och röda grupper fick förlängas till 90 min under v04 + v05.

Heat 1 – Gröna grupper 60 min lördag + söndag v04 +v05+v06 -

- Blåa och Röda grupper 90 min lördag och söndag v04 + v05

Heat 2 – 4 lektioner á 60 min lektioner, v09 + v10

### Antal grupper

	2019	(2018)	
Totalt	23 st	(27 st)	diff på 4 grupper x10 barn = 40 000
Skidor	20 st	(24 st)	
Snowboard	3 st	(3 st)	
Heat 1:	19 st	(24 st)	
Heat 2:	4 st	(3 st)	

### Antal deltagare

	2019	(2018)	
Totalt	181 st	(222 st)	diff på 41 st vilket innebär 41 000 netto färre intäkter
Heat 1:	156 st	(197 st)	
Heat 2:	25 st	(25 st)	
Skidor:	160 st	(195 st)	
Snowboard:	21 st	(27 st)	

### Antal ledare

	2019	(2018)
Totalt	22 st	(25 st)
Huvudledare:		(13 st)
Hjälpledare:		(12 st)

Skidor:	17st	(22 st)
Huvudledare:	14 st	
Hjälpledare:	3 st	
Snowboard:	5 st	(3 st)
Huvudledare:	2 st	(1 st)
Hjälpledare:	3 st	(3 st)

#### Utbildning

För att kunna hålla en kvalitativ skidskola måste vi utbilda ledare. Vi kräver minst Utb1 för att vara huvudledare för att kunna vara ansvarig för en egen grupp och Introutbildning för att vara hjälpledare.

Vi behöver främst de som vill gå vidare till Utb1 och vi vill att de gör det direkt efter första säsongen, för då kan vi öppna upp flera grupper. Vi behöver också ett visst antal hjälpledare för det går inte att vara endast en ledare i de gröna grupperna. På 10 deltagare är vi ofta 3 ledare. Är det en säsong där vi har färre hjälpledare måste vi ha alla i de gröna grupperna men om vi har gått om hjälpledare, kan de även vara med i de ljusblå grupperna. Vi satte också som krav att alla som inte gått kurs via FF måste gå värdegrundsutbildningen för att få jobba som ledare i skidskolan.

Likaså i år står sig trenden att vi får färre som går utbildningarna. Facebook eventet gav 11 st intresserade, 3 av dessa valde att gå vidare, 2 skidor och 1 på snowboard. De som inte gick vidare sa att det berodde dels på att de inte hade råd, och dels att det innebar mycket mer arbete och deltagande än vad de hade förväntat sig. När utbildningen om barn med särskilda behov kom på tal, kontaktade vi Ilona Jonsson och sedan när denna kom så gick vi igenom den för att sedan kunna presentera för denna säsong och uppmana alla att gå den.

Antal deltagare på:

Introkursen: skidor 2, Snowboard 1 st

Utb 1: 2

Utb 2: 1 st

Utb 3: 0 st

Utbildning 4: 0

Snowboard 1: 0 st

Snowboard 2: 0 st

#### Övriga utbildningar, Clinic

Vi har haft interna utbildningstillfällen Clinic i Sunnerstabacken.

13/2 – Skidteknik, Tom Alvå Utb teamet Mälardalen

27/2 - Skidteknik, Martin Signeul Utb teamet Mälardalen

6/3 – Skidteknik, Martin Signeul Utb teamet Mälardalen

#### Ledarvård

Ledarträff och "Höstupptakt" på Turbo i Uppsala. Nya och "gamla" ledare träffas för att skapa kontakt mellan varandra.

#### Uppsala kommun och USLK

Vi har ett mycket gott samarbete med Uppsala kommun och Uppsala Slalomklubb.

Vi har 1 - 2 möten på hösten för att uppdatera oss vad som gäller inför säsongen och ett möte på våren för en återblick hur säsongen har varit och vad vi ska ta med till nästa säsong.

För vår del är det viktigt att kommunen sprutar snö och kör ut snön tidigt med pistmaskinen så att backarna blir klara i tid. Parkområdet i den Övre delen av Backe 1, är också en viktig del i undervisningen som måste iordningställas och fungerar.

Guðrun Jarl Sektionsledare

## 2 Barn och Ungdom

### Barn- och ungdomsgrupper

Vi har haft totalt 37 gruppomgångar under 2019. En gruppomgång är ca 6-10 träffar och varje träff är 2-5 timmar. Totalt hade vi 365 deltagare, 190 tjejer och 175 killar.

Dessa fördelar sig så här:

- Skogsknopp (1 - 2 år) 4 grupper
- Skogsknytte (3 - 4 år) 7 grupper
- Skogsmulle (5 - 6 år) 7 grupper
- Skogsströvare (7 - 9 år) 12 grupper
- Frilufsare (10 - 13 år) 5 grupper
- TVM (14 - 25 år) 2 grupper

### Skogsmullestigen

- Rekade stigen tillsammans med Uppsala kommun för att påpeka fel och brister 4 april
- Guidad vandring för personer med funktionsvariationer 18 och 22 oktober
- Information om guidade vandringar för personal ute på daglig verksamhet 3, 8 och 18 oktober
- Guidad vandring under Kulturveckan för personer med funktionsvariationer 13 november
- Info-blad om guidade vandringar fanns med på Fritid för alla-dagen 26 januari

### Fjällfinaprojektet

- Rekade området tillsammans med Agneta Säfsten och Anna Lennartsson från Uppsala kommun 22 mars
- Planeringsmöte med Anna Lennartsson på Uppsala kommun 28 november

### Aktiviteter

- Lilla Vikingarännet Björn Söderström deltog som funktionär 3 februari
- Ca 50 barn deltog i skattjakt utmed Skogsmullestigen 8 september

### Ledare

- Vi har två sektionsledare.
- Vi har haft 37 kvinnliga och 23 manliga ledare.
- Dessutom har vi ett antal ledare som ställer upp och rycker in där det behövs.

### Ledaraktiviteter

Två ledarträffar och en 10-timmars fortbildning i första hjälpen i vildmarken.

Sofie Wikberg

### 3 Fjäll och vandring

#### Sektionens ledare:

Certifierade ledare sommar: 3 personer

Certifierade ledare vinter: 3 personer

Ledare under utbildning: 5 (6) personer Sommarfjäll,

Utbildning: Sommarfjäll praktik, 3 personer  
Sjukvårdskurs, NOLS, 1 person

Ledarträffar: 3 st

#### Aktiviteter

##### **Kvikkjokk -Saltoluokta 29 mars – 6 april**

Turens upplägg med tre dagstursdagar föll väl ut då det gav flera möjligheter att åka utanför lederna, medan de som behövde kunde ta en vilodag. En lyckad tur trots att många var förkylda och solen dolde sig de första dagarna.

Ledare: Maria Rolf, Ulrika Jahrmarkt

Deltagare: 11

##### **Vindelfjällen. Hemavan-Ammarnäs 12 - 20 juli**

Vi fick inte se Syterskalet i solsken, men i stället såg vi hur man driver renar med helikopter. När vi startade från Syterstugan kunde vi packa ner regnkläderna för gott och njuta av vida utsikter under resten av vandringen. Vi kunde också pricka av alla blommorna i häftet som Ulrika hade försett oss med.

Ledare: Lena Douhan Håkansson, Ulrika Jahrmarkt och Anna Paulson (ledarpraktik).

Deltagare: 11

##### **Kebnekaisefjällen 3 - 10 augusti**

Det här blev sommarens soligaste vandring med många bad. Med start i Katterjåkk passerade vandringen Trollsjön, Låktatjåkka fjällstation, Kårsavagge och Hoiganvagge och sedan norrut tillbaka till Katterjåkk.

Ledare Ulrika Jahrmarkt och Ida Clemensson Lindell (ledarpraktik)

Deltagare: 6

##### **Härjedalsfjällen 14 - 18 september**

Höstvandring Ramundberget – Fältjägarstugan – Helags – Ljungdalen

På vandringens andra dag slog vintern till och gruppen fick testa sin utrustning i blåst och snö, men kom fram välbehållna till Helags fjällstation. Efter en dagsvandring kring Helags följde sista dagens vandring till Ljungdalen.

Ledare Ulrika Jahrmarkt och Sofie Wikberg (ledarpraktik)

Deltagare: 10

Förträffar inför turer: 4 st

	Överskott	Övriga kostnader	
<b>Kvikkjokk-Salto april</b>	<b>11169</b>	<b>Förträffar</b>	<b>2100</b>

<b>Vindelfjällen juli</b>	<b>3888</b>	<b>Sjukvårdskurs NOLS</b>	<b>4000</b>
<b>Kebnekaisefjällen augusti</b>	<b>103</b>	<b>Utblick</b>	<b>2800</b>
<b>Härjedalen september</b>	<b>11274</b>	<b>Fjälledarkurs</b>	<b>5500</b>
<b>Summa</b>	<b>26434</b>		<b>14400</b>
<b>Resultat</b>	<b>12034</b>		

Rönby 191203  
Lena Douhan Håkansson

#### 4 Kanot

Sektionen har 20 ledare varav 17 är aktiva och leder aktiviteter. En ny ledarkandidat har fullfört kajakledarutbildning steg 1 och en ledare har gått steg 2 kajakutbildning under året. En stor utmaning för sektionen framöver är att rekrytera nya ledare.

#### Ledarutbildning/ledarvård

Bassängträning (säkerhets-/räddningsövningar) för ledare

#### Samverkan

Verksamheten är välintegrerad med kajakaktiviteterna inom Region Mälardalen. Sektionen är representerad i regionens ledningsgrupp kajak och utbildningsteam kajak (2 kursledare) samt i Friluftsförbundet utvecklingsgrupp kajak.

#### Webb och sociala medier:

Sektionens Facebooksida har utvecklats väl under året och vi har fortsatt ökning av antal följare. Inläggsräckvidden, dvs. hur många som har nåtts av ett inlägg brukar ligga på mellan 800 till 1600 personer.

#### Verksamhet

Det har varit i bra kajaksäsong med ett stort antal deltagare på främst nybörjarkurser och prova-på-paddlingar. Kajakledarna har tillsammans producerat 188 "aktivitetsdagar" under 2019 vilket visar på ett stort engagemang. Deltagarna har "producerat" 2008 friluftstimmar.

<b>Aktivitet</b>	<b>Antal tillfällen 2019</b>	<b>Antal deltagare 2019</b>	<b>Antal tillfällen 2018</b>	<b>Antal deltagare 2018</b>	<b>Antal tillfällen 2017</b>	<b>Antal deltagare 2017</b>	<b>Antal tillfällen 2016</b>	<b>Antal deltagare 2016</b>
Räddning sövningar	<b>2</b>	<b>35</b>	2	36	2	36	2	36
Prova på kajak	<b>7</b>	<b>67</b>	8	80	8	87	7	80

Kvällspaddling	9	78	9	88	7	70	8	92
Teknikkvä II	2	20	2	20	2	17	2	23
Nybörjarkurs	2	24	2	24	2	19	1	12
Dagsturer	5	35	3	19	1	2	2	12
Veckoslutsturer	5	20	7	51	6	36	5	49
Veckotur							1	8
Kanadensare Veckoslutstur	1	1	1	1	1	2	1	2
<b>Totalt</b>	33	279	34	319	29	268	30	326

### Utrustning, kanothus och brygganläggning

Sektionen har haft två arbetsdagar i kanothuset. 12 ledare har ansvarat för en reparationsvecka var under uthyrningssäsongen.

Kanoter hyrs ut när de inte används i sektionens verksamhet. Tyvärr utsätts de för hårt slitage och drabbas av mycket skador.

Sektionen disponerar 24 K1:or, 4 K2:or och 15 kanadensare. Kapell och säkerhetsutrustning har köpts in under året.

Pga. det stora slitaget har sektionen ett kontinuerligt behov av att förnya kanotflottan de kommande åren.

Lars Kristian Stölen

## 5 Långfärdsskridsko

### Verksamhetsutveckling:

Långfärdssektionen har

- Varit medlem av och aktivt deltagit i skridskonätet, en rikstäckande organisation av skridskoklubbar för utveckling av israpportering och långfärdsskridskoåkning

### Verksamhet

Följande verksamheter har genomförts;

- Turer i grupperna II, III, IV och V på söndagar
- Turer i grupp IV och V på onsdagar
- Åkträning på Studenternas IP i början av säsongen
- Kurs i iskunskap, 35 deltagare
- Nybörjarkurs, 34 deltagare
- 2 Prova-på-turer

### Ledarutveckling:

- 2 aspiranter har gått ledarkurs steg 1
- 2 blivande ledare har gått steg 3
- Vi har haft 9 (9) kvinnliga och 18 (20) manliga ledare

- Ledarvård i form av trevlig samvaro under en kväll har genomförts.
- Ledarturer på lördagar för rekognosering och praktisk ledarfortbildning.

### Positionering

Friluftsförbundet i Uppsala är den ledande föreningen för långfärdsskridsko i Uppsala.

Vi syns utåt för allmänheten genom att:

- Vår hemsida har gett bra information om vår verksamhet
- Samarbete med UNT för publicering av israppporter har skett
- Information om isar och skridskoåkning har skett i UNT

### Ekonomi

#### Inkomster.

Turavgifter	11 682,80
Kursintäkter	31 597,60
<b>Summa</b>	<b>43 280,40</b>

#### Utgifter

Kursverksamhet	6 401,00
Ledare möten -	2 218,00
Ledare utbildning	11 000,00
Ledare resor	4 043,00
Skridskonätet	2 412,00
<b>Summa</b>	<b>26 074,00</b>

**Resultat**                    **17 206,40**

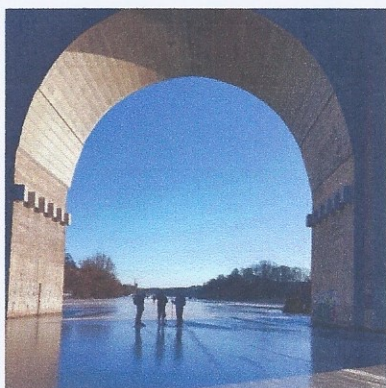
### Grenledare.

Lars Hjertson har slutat som grenledare och en ledningsgrupp bestående av Lars Nilsson, Magnus Simonsson och Rolf Henriksen har tagit över

### Statistik över genomförda turer 2018/19.

Siffror inom parentes avser 2017/18

	<b>Totalt</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>Prova på</b>	<b>Rek</b>
Antal utfärder	<b>44(43)</b>	1(4)	6(6)	8(6)	10(14)	2(3)	16(12)
Antal deltagare	<b>381(374)</b>	5(23)	41(34)	101(70)	124(120)	19(49)	88(71)
Genomsnittligt deltagarantal	<b>9 (9)</b>	5(6)	7(6)	13 (12)	12 (12)	10(16)	6 (6)
Total färdlängd	<b>1435</b>	62	281	235	229	34	556
Medelfärdlängd	<b>33</b>	62	47	29	23	17	35
Totalt antal plurrningar	<b>3</b>	0	0	0	3	0	0
Totalt antal olycksfall	<b>0</b>	0	0	0	0	0	0



Kungsholmen runt:  
Foto Ulroika Söderberg



Strängnäs Domkyrka  
Foto Kristina Wallén



Strängnäs: Foto Mark Harris



Ekoln Foto My Nordström

## 6 Onsdagsvandringar

### Vår

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>24 april</b> | Vandring på gula stigen från Skarholmen till Uppsala. 23 deltagare       |
| <b>1 maj</b>    | Vårvandring i Kungshamn – Morgaområdet. 16 deltagare                     |
| <b>8 maj</b>    | Vandring runt Hjälstaviken. 19 deltagare                                 |
| <b>15 maj</b>   | Vandring Upplandsleden mellan Sigtuna och Märsta. 15 deltagare           |
| <b>22 maj</b>   | Vandring vid Tämnaren Harbonäs till Kalvnäset. 21 deltagare              |
| <b>29 maj</b>   | Vandring på Mattön Gysinge. 20 deltagare                                 |
| <b>6 juni</b>   | Vandring på Ångsö utanför Västerås. 21 deltagare                         |
| <b>13 juni</b>  | Vandring på Hälleskogsbrännan 5 år efter den stora branden. 13 deltagare |





### Höst

- 21 augusti** Vandring från Sunnerstastugan till Håga by. 32 deltagare varav en del inte gick hela vägen.
- 28 augusti** Vandring Upplandsleden från Häggeby till Yttergran. 22 deltagare.
- 4 september** Vandring med svamptema på Tinäset Färnebofjärdens nationalpark. 24 deltagare.
- 11 september** Havsnära vandring på Kapplasse Upplands nordkust Hållnähavön. 19 deltagare.
- 18 september** Höstvandring Kungshamn – Morga. 23 deltagare.
- 25 september** Vandring runt sjön Velången NV Björklinge. 26 deltagare.
- 2 oktober** Strövtåg i Nåsten 12 deltagare. Vi hade planerat en vandring på Flororna men regnvädret gjorde att vi ändrade planerna.
- 9 oktober** Vandring på Billudden där Uppsalaåsen försvinner ut i Gävlebukten. 19 deltagare.
- 16 oktober** Vandring Vreta – Hammarskogsområdet. 22 deltagare.

Totalt 17 vandringar med 347 deltagare är drygt 20 personer i snitt.  
Det var 249 kvinnor och 98 män. Kvinnorna utgör alltså 72 % av deltagarna.

Lasse Jansson