

FRILUFTS-AKTUELLT



Märsta-Sigtuna

Nummer 4 - 2014 Verksamhetsberättelsen

**Årets ledare och funktionär 2014 - Gustaf Runfeldt.
i sitt rätta element**



Här med Arvid Runfeldt vid Vikingarännen för ett par år sedan.

Foto: Mats Ljungberg

ATT GÖRA	3
Styrelsens verksamhetsplan 2015	3
AKTIVITETSGUIDE 2015	4
MISSA INTE ÅRSMÖTET – 11 MARS 18.30	5
STAVGÅNG VÅREN 2015	6
OBS – TIPSPROMENADERNA STARTAR 12 APRIL	6
VANDRING ASKARE HAGE – 26 APRIL	6
VANDRING BISKOPS ARNÖ – 30 MAJ	6
LEDARUTBILDNING - GUIDE-TEKNIK 2015	6
FRILUFTS-AKTUELLT	7
KOMMUNENS NATURPLAN	7
RÖSJÖKILEN – SAMMANHÄNGANDE NATUROMRÅDE	8
REGIONENS VERKSAMHETSKONFERENS - SUCCÉ	9
VILDA GRANNAR I RÄVSTA – 24 JUNI – 18.00-20.00	10
SVAMPENS DAG - SÖNDAGEN DEN 6 SEPTEMBER	10
FIN START FÖR LÅNGFÄRDSSKRIDSKO 2015	11
FÖRÄNDRINGAR INOM FRILUFTSFRÄMJANDET	11
VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2014	12
Styrelsens verksamhetsberättelse för 2014	12
Utmärkelser – verksamhetsåret 2014	13
AKTIVITETSSTATISTIK MÄRSTA-SIGTUNA 2014	14
EMBARSBODA	15
SAMARBETSPARTNERS	16
SAMARBETE PÅ REGIONSNIVÅ	17
FRILUFTS-AKTUELLT	17
ÄVENTYRSDAG	17
STAVGÅNG	18
LANDSVÄGSCYKEL	18
TIPSPROMENADER	19
SOMMARFJÄLL	20
VINTERFJÄLL	21
GEOCACHING	22
VANDRING	23
BYTESMARKNAD	24
KAJAK	25
LÅNGFÄRDSSKRIDSKO	26
FRILUFTSMILJÖ	27
BARNSKRIDSKO – SKRINNA	28
I UR OCH SKUR – VIDEKNOPPARNA	29
MEDLEMSUTVECKLINGEN	30
BARNVERKSAMHETEN, GRÖNA SIDAN	31
SKOGSMULLE	32
VINTERMARKNADEN	33
RAPPORTER	34
GUSTAF RUNFELDT – ÅRETS LEDARE 2014	34
MULLE HÄLSAR PÅ	40
Mulle hösten 2014 med Ann-Sofie Ellefors	41
MULLEAVSLUTNING HT 2014 I BJÖRNKÄLLA 23 NOVEMBER	44
CHARLOTTE ELLEFORS STAPLADE HÖGST	44
OLLE LARSSON – WENNGARN – SISYFOS	46
Wenngarns slott och Anstalten (hotell/restaurang) 2015	47
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA	48



Styrelsens verksamhetsplan 2015

Friluftsrämjandets mission och vision

Att främja en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje genom världens bästa friluftsupplevelser, guideade av Sveriges mest eftertraktade ledare och funktionärer..

Lokalavdelningens mål

- * Våra medlemmar ska vara nöjda med sitt medlemskap i Friluftsrämjandet och sprida budskapet vidare mun till mun.
- * Den 30 september 2015 ska vi vara minst 500 medlemmar.
- * Våra medlemmar ska vara aktiva och utnyttja lokalavdelningens verksamheter.
- * Vi ska öka antalet barn och ungdomsmedlemmar och aktivera familjeverksamheten.
- * Vi ska öka antalet ledare med 6 nya. Vi ska ha 10 aktiva barnledare inom den gröna sektorn och utbilda ytterligare en ledare inom barnskridsko/Skrinna.

Aktiviteter under 2015, för att nå våra mål:

- * Fortsatt samarbete med Sigtunahem och Sigtuna Kommun
- * Embarsboda: Utveckla ängen med ängsblommor, lekbacke för små barn, förbättring av sanitära anläggningen. Erbjud Regionens nyttjande av Embarsboda.
- * Valstadagen – 6 juni i samarbete med Sigtunahem
- * Våra ”vilda” grannar vid Embarsboda 24 juni samarbete med Naturskyddsföreningen
- * Äventyrsdag vid Embarsboda 20 september
- * Vuxenmulle, ett projekt som startar under hösten
- * Att delta vid Vikingarännet 2015
- * Fortsatt utveckling av digitala Friluftsliv-Aktuellt och en aktivitetsguide.
- * Förbättrad digital kommunikation med medlemmarna via sociala medier.
- * Att erbjuda bred fortbildning till våra ledare och funktionärer.
- * Att utrusta våra ledare med friluftskläder som identifierar Friluftsrämjandet
- * Att undersöka möjligheten att inrätta en skidskola för barn i Sigtuna.
- * Att vid säsongsavslutningen kraftsamla för ett bredare deltagande av ledarna.

Märsta 10 februari 2015

AKTIVITETSGUIDE 2015

- 11/3 18.30 Årsmöte Märsta-Sigtuna vid Forum, Cabinen
25/3 18.00 Stavgångspremiär vid Kansliet Östra Bangatan.
28/3 Konstituerande styrelsemöte vid Embarsboda
1/4 18.00 Stavgång Steningedalen. Samling parkeringen intill rondellen
8/4 18.00 Stavgång Hällsbospåret. Samling Hällsbostugan
11/4 09.00 Guideteknik Embarsboda (se artikel)
12/4 11.00 Tipspromenaderna startar vid Embarsboda
15/4 18.00 Stavgång Steningehöjden . Samling Idrottshallen/Steningehöjden
18/4 Regionsträff för stavgångsledare. Tore Kjällberget, Södertälje
22/4 18.00 Stavgång Sköndalsskogen. Samling Ishallen
25/4 10.00 Landsvägscykel – Hantverksrundan. Samling Märsta Station.
26/4 10.00 Vandring mot Askare Hage. Samling Färjestadsbron . Tag med fika
29/4 18.00 Stavgång Halmsjön runt. Samling Märsta Station / samåkning
6/5 18.00 Stavgång Rosersbergs Slottspark. Tag med fika.
13/5 18.00 Stavgång i Fårhagen. Samling vid Lupinen. Tag med fika.
20/5 18.00 Stavgångsavslutning. Plats meddelas senare.
30/5 10.00 Vandring på Biskops Arnö. Samling Märsta station . Tag lunch/fika
3/6 18.30 Säsongsavslutning för ledare och funktionärer – Embarsboda
24/6 18.00 Vilda grannar i Rävsta – Aktivitet vid Embarsobda
6/9 11.00 Svampens dag. Tipspromenad Naturskyddsföreningen

För barn och kajak – se hemsidan: friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna



MISSA INTE ÅRSMÖTET – 11 MARS 18.30

Vi träffas i Cabinen vid Forum på Stockholmsvägen. Förutom sedvanliga årsmötesförhandlingar med efterföljande traditionell utspisning välkomnar vi äventyraren och Friluftsförbundet's officiella ambassadör Sören Kjellkvist. Sören kommer att visa bilder och berätta om sina äventyr ute i naturen. En riktig höjdpunkt som Du inte får missa!!

Välkomna !!!



SÖREN KJELLKVIST

Att överleva i vildmarken utan att ta med sig varken pengar eller mat. Det är Sörens motto. Sören Kjellkvist har tidigare paddlat utmed Norges hela kust, han levde direkt av naturen. Under 2014 rodde han i en liten öppen båt från Stockholm till Ryssland. Under sina äventyr har han tidigare uppmärksammat frågor som **hållbarhet, miljö och jämställdhet**. I dagsläget fokuserar han på allemansrätten. Den 8 augusti 2015 ger sig Sören ut igen för att under 50 dygn överleva utan medtagen mat i den jämtländska vildmarken runt Anarisfjällen. Det finns ju många möjligheter att försörja kroppen med naturens egna produkter. Sörens alla äventyr går ut på att lämna minsta möjliga miljöpåverkan. **Låt oss påverkas av Sörens inspirerande livsfilosofi på årsmötet.**

STAVGÅNG VÅREN 2015

Vi påbörjar säsongen vid kansliet på Östra Bangatan klockan 18.00 den 25 mars. Vi serverar fika med bröd till en kostnad av 20:00. Vi vandrar sedan varje onsdag klockan 18.00 på olika platser inom Sigtuna Kommun. Kolla in vandringarna på hemsidan. Referens – karl-erik.sturebrant@tele2.se

OBS – TIPSPROMENADERNA STARTAR 12 APRIL

Pågår sedan till säsong avslutningen för Embarsboda.

VANDRING ASKARE HAGE – 26 APRIL

Vi samlas klockan 10.00 vid parkeringen, Färjestadsbron. Vi vandrar genom Viby, förbi golfbanan och Wenngarn fram mot Askare hage. Vi fikar i hagarna och vandrar samma väg hem. Du som har kikare. Tag med den. Temat är fåglar och natur. Referens: Eva Sagevid – evasagevid@home.se

VANDRING BISKOPS ARNÖ – 30 MAJ

Vi samlas vid Märsta Station klockan 10.00, alternativt vid Sigtuna Busstorg 10.15. för samåkning till Biskops Arnö. Där vandrar vi på någon av vandringslederna på ön. Vi tittar på Biskopseken och flera andra sevärdheter. Vi äter medhavd matsäck och fika. Tema för vandringen är Natur och Kultur. Referens: Eva Sagevid – evasagevid@home.se

LEDARUTBILDNING - GUIDE-TEKNIK 2015

En främjarvän från Rosersberg – Helena Hassinen – ställer upp på ideell basis och utbildar våra ledare i guideteknikens hemligheter. Det gäller alltså förmågan att fånga gruppen i ögonblicket och förmedla information och aktivitet på ett tillgängligt och intressant sätt. Helena genomför ett morgonpass med våra ledare den 11/4 kl 09.00-12.00 vid Embarsboda. Vi ser till att det finns fika och smörgåsar. Helena Hassinen besitter bred erfarenhet av guidning i många länder runt om i Europa.

Anmälan till: Karl-Erik Sturebrant karl-erik.sturebrant@tele2.se

FRILUFTS-AKTUELLT

Friluftsfrämjandet i Märsta-Sigtuna har som bekant gått över till en digital **Frilufts-Aktuellt** som distribueras via hemsidan. Varje utgivning meddelas medlemmarna via en personlig e-mail.

Vi finner dock att många av våra medlemmar saknar en registrerad e-postadress i vårt system. Detta medför att Ni missar mycket av vår information och speciellt när vi påminner om att en ny tidning är skapad och ligger tillgänglig på hemsidan

www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna.

Inför årsmötet kommer vi att trycka upp ett antal Frilufts-Aktuellt i pappersformat. Årsmötesdeltagarna får ett exemplar och vi kommer också att dela ut verksamhetsberättelsen till Sigtuna Kommun, Sigtunahem samt vid Embarsboda.

Vi är säkra på att de allra flesta har dator och egen e-postadress. Du vill säkert ha en påminnelse om e-tidningen !! Skicka ett e-postmeddelande, med information om Din e-postadress till:

sven.seeman@friluftsframjandet.se eller karl-erik.sturebrant@tele2.se

KOMMUNENS NATURPLAN

Om Ni har tips eller tankar kring kommunens natur. Hör av Er till styrelsen

Naturskyddsföreningen höll traditionellt höstmöte på Frejgården i Valsta. Friluftsfrämjandet var närvarande med en grupp representanter.

Huvudnummer för kvällen var ett besök av Jan Franzén, som arbetar med dessa frågor inom kommunorganisationen. Det är egentligen bara Jan plus en person som är anställd för att bereda naturfrågorna. Man kan konstatera att det finns en vilja inom kommunen att ta hand om våra naturområden och bevara så många som möjligt av dessa till kommande generationer..

Det synes vara svårare att försvara de skogsdungar som ligger intill bebyggelse. Det finns en tendens att fortsätta bygga bostäder på dessa platser. Politikerna kan nog tänka sig att ”byta” naturmark. Det innebär i så fall att man satsar mer på sammanhängande skogs och åkerpartier som finns runt kommunen mot att få förtäta byggnationen i tätorten. Det står också klart att kommunen inte äger all naturmark. Den är ofta i privat ägo. Jan Franzén redovisar tankar på att binda ihop grönområdena. Detta kan ske genom att utöka Rävsta Naturreservat, bilda

ett nytt naturreservat vid Vitberget samt knyta vidare mot Verka och Oxundasjön. Vi skulle i så fall få ett sammanhängande område ner mot Upplands Väsby. Se artikel om Rösjökilen.

Jan Franzén konstaterar också att begreppet naturreservat ger ett mycket starkt skydd för naturen. Vi naturvänner oroar oss givetvis över utvecklingen. Vi publicerar en solnedgång från Sigtuna strandpromenad och hoppas givetvis att solen går upp över våra skogsområden och utflyktsstigar även i framtiden.



RÖSJÖKILEN – SAMMANHÄNGANDE NATUROMRÅDE

Sex kommuner i norra Stockholmsområdet samarbetar för att skapa ett sammanhängande naturområde som är till glädje för människor som strävar ut i naturen. (Se artikel om Sigtuna kommuns naturplan.)

De deltagande kommunerna är Sollentuna, Upplands Väsby, Sigtuna, Danderyd, Täby och Vallentuna. Värdskap för projektet skiftar mellan kommunerna.

Samarbetsprojektet heter **Rösjökilen**. Detta naturområde sträcker sig från Sigtuna i norr till Danderyd i söder. Avsikten är att även inkludera organisationer utanför kommunorganisationerna att delta i arbetet och planeringen för utveckling och skydd för naturen. Här hittar vi ett genuint

Uppländskt sprickdalslandskap med flacka dalbottnar, sprickdalssjöar och låga beskogade bergknallar. Vi finner också skogar som ger en känsla av orördhet.

Det är viktigt att Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna har **utrymme och bemanning för arbete med friluftsmiljön**. Vi utnyttjar naturen för våra verksamheter, men det gäller se till att det finns en natur att vistas i.



REGIONENS VERKSAMHETSKONFERENS - SUCCÉ

Region Mälardalen genomförde sin traditionella verksamhetskonferens lördagen den 29 november på Clarion/Choice hotell vid Skanstull i Stockholm. Det blev en positiv upplevelse.

Hela **84** personer representerande **34** lokalavdelningar, regionens kanslipersonal samt regionstyrelsen var närvarande.

Märsta-Sigtuna hade en egen delegation i form av Sven Seeman, Kristina Kleiner, Eva Sagevid och Karl-Erik Sturebrant.

Konferensen gick igenom regionens verksamhetsplan för 2015. Det förekom workshops i ämnen som utbildning, framtidens kansli, marknadsföring och att rekrytera och behålla ledare. En höjdpunkt blev ett framträdande av Friluftsförbundet officiella ambassadör äventyraren Sören Kjellkvist. Märsta-Sigtuna var inte sena i att boka in Sören till vår eget årsmöte den 11 mars. Kom och inspireras av honom.

VILDA GRANNAR I RÄVSTA – 24 JUNI – 18.00-20.00

Kom till Embarsboda för en kväll om våra vilda grannar. I Rävsta finns det gott om djur, bl.a. räv, grävling, ekorre, hare, rådjur, fladdermöss och olika fåglar. De mindre djurvännerna som fjärilar, humlor och bin vill vi gynna lite extra och i september 2014 anlade vi en blomsteräng vid Embarsboda. Vi hoppas nu att några av ängsblommorna har tittat upp !! **Ola Jennersten**, biolog med bakgrund som pollinationsforskare, berättar om hur vi kan gynna våra vilda grannar och visar samtidigt upp holkar och bon. Vi håller serveringen öppen denna kväll. Vi välkomnar både stora och små deltagare. Detta är ett samarbetsprojekt.

Friluftsförbundet och Naturskyddsföreningen

Kontakt: Karl-Erik Sturebrant – karl-erik.sturebrant@friluftsförbundet.se
070-3425984

Kontakt: Tove Björnin – tovebjorlin@gmail.com . 070-496 07 00

SVAMPENS DAG - SÖNDAGEN DEN 6 SEPTEMBER

Svampens dag firar vi med tipspromenad och svampplockning runt Embarsboda. Vi har upptäckt att det finns mycket svamp i miljön kring tipspromenadslingan. Vi har chansen att lära oss nya läckre svampsorter.

Då vi kommer tillbaka till torpet får vi hjälp att identifiera sorterna. Tipsrundan startar som vanligt klockan 11.00. Detta är ett samarbetsprojekt.

Friluftsförbundet och Naturskyddsföreningen

FIN START FÖR LÅNGFÄRDSSKRIDSKO 2015

Vi kan inte låta bli att, redan nu, skvallra om starten för långfärdsskridsko 2015.

Mats Ljungberg och våra övriga skridskoledare startade en nybörjarkurs i januari. Det kom hela 30 personer till kursen. Glädjande. Vi var också snabba att nyttja isen runt årsskiftet och har redan den 10 januari klarat av tre turer med 30, 35 respektive 27 deltagare. Mats meddelar att det är många nya ansikten och skiftande åldrar. Det är precis vad vår lokalavdelning behöver.

Det är skönt att vi startade i tid. Vintern och isarna är osäkra dessa dagar.

FÖRÄNDRINGAR INOM FRILUFTSFRÄMJANDET

Vår generalsekreterare **Sara Revel Ford** lämnar Friluftsförbundet efter tre år, för att tillträda en befattning som nationell chef för Röda Korset.

Berndt Cahn, kanslichef på Region Mälardalen går i pension under 2015. Rekrytering av en ersättare är i full gång.

Valberedningen för Region Mälardalens styrelse söker nya funktionärer till styrelsen samt en ny ordförande för regionen. **Ragnar Santesson** har fullgjort sin valperiod.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2014

Styrelsens verksamhetsberättelse för 2014

Under 2014 har styrelsen arbetat vidare med projektet ”Att lyckas på hemmaplan”. Detta har skett genom inriktningen att föreningen ska synas mer i samhället. Som exempel kan nämnas: Äventyrsdagen för alla, deltagande vid Valstadagen, Vintermarknaden och Äldreriksdagen samt vid Ett landskap för alla vid Sigtuna golfklubb. Flera av dessa inslag är förknippade med det nya samarbetsavtal vi har tecknat med Sigtunahem.

Under 2014 har vi hållit 10 styrelsemöten. Det konstituerande mötet hölls på Wenngars slott och styrelsen genomförde också ett långmöte vid Embarsboda.

Styrelsen bjöd in sektionsledare till ett möte vid Embarsboda och arrangerade säsongsavslutningar för ledare och funktionärer vid Embarsboda på våren och vid Forum på hösten.

Vandrartorpet Embarsboda är en central punkt för vår lokalavdelning. Torpet har under större delen av året haft söndagsöppet med servering och grillning. Vi har varit förskonade från inbrott och skador. En förbättring av torpet sker kontinuerligt. Förhandling med Sigtuna Kommun om en ny sanitetsanläggning har pågått. Detta har resulterat i att Sigtuna Kommun har beslutat ge ett extra föreningsbidrag till Friluftsförbundet. Samarbetet med Naturskyddsföreningen har ökat under 2014. Detta har bl.a. resulterat i anläggandet av en blomsteräng intill Embarsboda.

Fyra nummer av tidningen Friluft-Aktuellt har utgivits under året. Två av dessa var i tryckt form och två var i det nya digitala formatet. Delar av styrelsen har deltagit vid region Mälardalens årsstämma och verksamhetskonferens. Representanter från Märsta-Sigtuna har även varit aktiva i regionens ledningsgrupper och råd.

Satsningen på utbildning har fortsatt under 2014. Vi har utbildat ledare inom Skogsknytte, vandring, kajak och Skrinna. Fortbildning av ledare har skett inom krishantering, hjärta/lungräddning, väder och allemansrätten

Kansliet på Östra Bangatan har haft 201 besök under 2014. Detta speglar en ökad aktivitet. Under 2013 hade kansliet 168 besök.

Märsta den 10 februari 2015
Sven Seeman, ordförande



Utmärkelser – verksamhetsåret 2014

Förtjänstmärke – 3 år

Johanna Dermer	Knytte
Pelle Lövstrand	Långfärdsskridsko
Bo Sundman	Styrelse, kajak

Guldmedalj – 11 år

Inga-Britt Carlsson	Styrelse, stavgång
Lena Hellgren	Tjejtrampet, Internationell vandring
Carina Leek	Styrelse

Stora förtjänstmärket – 15 år

Karl-Erik Sturebrant	Styrelse, vandring
----------------------	--------------------

Lokala utmärkelser

Emelie Runfeldt	20 år
Kristina Kleiner	20 år
Helene Seeman	25 år



AKTIVITETSSTATISTIK MÄRSTA-SIGTUNA 2014

Aktivitet	Deltagare	Tillfällen	Timmar	Målgrupp
Ur&Skur-Videknopp	24	42	5178	Barn/ledare
Skogsknopp	vilande			
Skogsknytte	20	28	390	Barn/vuxna
Skogsmulle	23	16	350	Barn/ledare
Strövare	vilande			
Frilufsare	9	8	370	Barn/ledare
TVM	vilande			
Skrinna	25	7	130	Barn
Skrinna	5	7	108	Ledare
Långfärdsskridsko	50	4	400	Vuxna/Ledare
Vandringar	20	30	1380	Vuxna
Stavgång	192	16	460	Vuxna
Stav/Regionmöte	12	1	48	Ledare
Vinterfjäll	7	1	392	Vuxna
Sommarfjäll samling	12	2	90	Vuxna
Sommarfjäll	12	7 dag	672	Vuxna
Tipspromenader	28	15	140	Funktionär
Tipspromenader	520	16	1040	Familj
Bytesmarknad	50	2	550	Funk/Ledare
Bytesmarknad/plan	7	3	100	Ledare
Embarsboda	79	36	610	Söndagsvärd
Embarsboda	6	52	720	Underhåll
Vikingarännet	5	3	90	Funktionär
Cykel landsväg	18	3	72	Vuxna
Tjejtrampet	25	3	110	Förberedande
Kajak	70	7	1716	Vuxna
Utbildning 15	18		1250	Vuxna
Regionsarbete	3	15	700	Vuxna
Frilufts-Aktuellt	10	4	500	Vuxna
Geocaching	25	2	100	Vuxna
Äventyrsdagen	5	2	50	Förberedelse
Äventyrsdagen	20	1	200	Ledare
Äventyrsdagen	150	1	450	Familj
Summa 2013			19.948	
Summa 2014			18.366	

EMBARSBODA

Vandrartorpet har haft en framgångsrik säsong. Vi har även detta år förskonats från negativa inslag som inbrott, nedskräpning o.s.v. Söndagsverksamheten har gått mycket bra, speciellt i april/maj och september/oktober månader.

Vi har legat lågt vad gäller uthyrningsverksamheten på grund av begränsad kapacitet på sanitetssidan. En dialog pågår fortfarande med kommunen om att förstärka mulltoan.

Torpet har varit uthyrt 55 gånger under 2014. Antalet besökare strävar upp mot 8.000 personer. Mest frekventa nyttjare av torpet, vid sidan av oss själva, är I Ur och Skur Videknopparna samt Tove Björling. Naturskyddsföreningen i samarbete med Friluftsförbundet har anlagt en blomsteräng intill torpet.

Embarsbodagruppen (6 personer) har lagt ned 720 aktivitetstimmar vid torpet och söndagsvärdarna har lagt ned 510 timmar.



SAMARBETSPARTNERS

Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna har ett samarbetsavtal med Sigtunahem. I detta avtal kan ingå aktiviteter på Nationaldagen, Valstadagarna, Vikingarännet och prova på långfärdsskridsko eller annan verksamhet.

Den dåliga vintern skapade problem vad gäller skridskoträningen.

Vi hade däremot en mycket populär aktivitet på Nationaldagen. Vår lokalavdelning var på plats intill Vattentornet i Valsta. En grupp främjare, under ledning av Kristina Kleiner, stekte strömming och bemannade ett informationsbord. Strömmingen blev ett populärt inslag under den välbesökta Nationaldagen. Vi lyckades samtidigt få fram vårt Friluftsbudskap till de olika politiska partierna som var på plats.

Diskussionen pågår nu om aktiviteter för 2015.



SAMARBETE PÅ REGIONSNIVÅ

Representanter för Märsta-Sigtuna har deltagit vid region Mälardalens årsstämma (där Karl-Erik Sturebrant var ordförande) och verksamhetskonferens. Märsta-Sigtuna har under året stått som värd för regionens stavgångsledarträff och geocachingutbildning. Ingela Kronsjö är aktiv inom regionens friluftsmiljöråd och Karl-Erik Sturebrant är medlem av regionens bemanningsgrupp samt ledningsgrupperna för vandring och fjäll.

FRILUFTS-AKTUELLT

Lokalavdelningen har under året gått över till digital utgivning av Frilufts-aktuellt. Vi har etablerat en redaktionsgrupp där med Sven Seeman, Emelie Runfeldt och Karl-Erik Sturebrant. Denna redaktionsgrupp kommer arbeta för att ytterligare utveckla Frilufts-Aktuellt under 2015.

Ett viktigt inslag är att samla in så många e-postadresser från medlemmarna som möjligt. Detta underlättar kommunikation och information.

ÄVENTYRS DAG

I september genomförde vi en "äventyrsdag" vid Embarsboda. Målet var att presentera våra verksamheter. Över 200 gäster och över 20 funktionärer var på plats. Vi fick viktiga erfarenheter inför en upprepning i framtiden.



STAVGÅNG

Stavgången är fortsatt livlig. Vi har ett genomsnitt på över 10 deltagare vid vandringarna. Vi vandrar på onsdagar och byter miljö vid varje vandring. Alla delar av vår kommun får besök. Stavgången samlade cirka 200 deltagare vid sexton tillfällen. På bilden ser vi ett fridfullt Halmsjön intill Arlanda. Hela 16 deltagare noterades vid vandringen runt Halmsjön.



LANDSVÄGSCYKEL

Detta var ett mellanår som dock innehöll våra vanliga utflykter, Arlanda runt och konstrundan i Odensala. Vi noterade 20 deltagare vid utflykterna. Just nu är planeringen i full gång inför ”Tjejetrampet 2015”. Siktet är inställt på att cykla utmed Göta Kanal under en vecka i maj/juni. Det blir boende på fina vandrarhem intill kanalen. Sträckan går Söderköping- Motala-Vadstena.

TIPSPROMENADER

Tipspromenaderna är en mångårig tradition inom Märsta-Sigtuna lokalavdelning. De första tipspromenaderna registrerades redan 1961. På den tiden låg tipsrundan i Sköndalsskogen på andra sidan järnvägen. Deltagarantalet under 2014 var jämnt och högt, med en topp under äventyrsdagen (ca 70 stycken) . Vår nuvarande tipsrunda ligger intill Upplandsleden i fin natur med mycket svamp och blommor. Ibland kan det ta lång tid att gå promenaden, men folk kommer fram med en påse full med svamp.

Vi kunde glädja oss åt över 500 deltagare under vår och höst. En idé som växte fram är att presentera våra verksamheter i form av en tipspromenad. Alla gäster vid en ”äventyrsdag” kan erbjudas denna fina vandring. Vi etablerar sedan stationer (med överraskningar) utefter vägen.

Vore inte det kul att pröva detta under 2015. Vårt mål är ju att synas ännu mer ute i naturen.



SOMMARFJÄLL

Vi återvände till Abisko under 2014. Vi fick en underbar vecka som var både mygg och regnfri. Tolv deltagare njöt i fulla drag. Vi fick tillfälle att besöka fjällkedjan utefter Abisko, Björkliden och fram mot Riksgränsen. Höjdpunkter blev vandringar på Kungsleden, Låtkatjåkko och Trollsjön.

Halva gruppen flög upp till Kiruna och andra halvan tog tåget direkt upp till Abisko Fjällstation. Vi hyrde en minibuss för lokala transporter.

Vi arrangerar vandringar med varierad svårighet. Det medför att alla kan delta efter egen förmåga. Vi måste också ta tag i frågan om **certifierad fjälledare**.

Utflykten till Abisko fick en värdig avslutning i Jukkasjärvi fjällby, där vi njöt av Bror Hjorts altarsniderier. Detta var tredje gången (2005, 2009, 2014) som vår fjällgrupp besökte Abisko.



VINTERFJÄLL

Skidåkning på längden över större avstånd återuppstod i vår lokalavdelning under 2014. Sven Seeman ledde en grupp över vidderna i Jämtland-Härjedalen. Det hela var väl förberett. Starten skedde i Vålådalen för att via Stensdalen komma fram till Helags Fjällstation.

Från Helags planerades en fortsatt tur över till Fältjägaren för att slutligen anlända i Ramundberget. Ramundberget hägrade med logi och en fin 3-rätters middag. Naturen ville dock ha ett ord med i laget. I Vålådalen fanns ingen snö!! Fram mot Stensdalen var det mest is och i Helags var det för mycket snö. Det var faktiskt snöstorm. Fältjägaren blev ett omöjligt mål.

Det blev istället skidåkning ned till Ljungdalen och taxi över Flatruet fram till Ramundberget. Slutet gott, allting gott. Det är bra att vi har erfarna ledare med på dessa turer. Hela turen demonstreras via ett häftigt kort nedan, vilket Sven Seeman tog vid Helags.



GEOCACHING

Som jag tidigare påpekat är det svårt att göra Geocaching till en gruppaktivitet inom Friluftsförbundet. Intresset för sådana aktiviteter har varit måttligt och sällan fört fram till någon fortsättning. Denna typ av verksamhet verkar för tillfället ha upphört på regional nivå. Vid vår äventyrsdag fanns möjlighet att pröva på geocaching och det var några familjer som nappade på detta. Dom geocacher som finns i vår närhet i Rävsta har varit välbesökta under året. Dom flesta cacherna har haft runt 30 besök. Det finns för närvarande ca 40 cacher i Rävsta.

Under våren genomförde Region Mälardalen en utbildningsdag vid Embarsboda. Det kom deltagare i alla åldrar från en mängd lokalavdelningar. Emelie Runfeldt bedrev utbildningen och Karl-Erik Sturebrant höll torpet öppet.

Camilla Wickström



VANDRING

Begreppet vandring sammanfaller numera ofta med stavgång. Vi skiljer dock på dessa företeelser genom att stavgång hålls på onsdagar och annonseras ut som stavgång. Vandring sker på andra platser och vid andra tillfällen. Solna lokalavdelning har en mycket fin vandringstradition. Vår egen Margita Linder, deltar vid och leder vandringar där. Vandringarna sker ibland inom vår kommun. Andra representanter från Märsta-Sigtuna deltar också.

Under 2014 har det bildats en ny vandringsgrupp inom vår lokalavdelning. Initiativtagare är **Eva Sagevid**, Sigtuna. Vi kommer att testa ett par vandringar under vårsäsongen. Häng gärna med på dom. Information kommer i Friluftsk-Aktuellt och på vår hemsida.



BYTESMARKNAD

Bytesmarknaden är en tradition som hänger med sedan 70-talet. Man kan tro att Blocket, Tradera, Lopp och stormarknader har tagit död på intresset, men när november månad kommer så är vi igång igen. Vi har hittat en bra miljö i Cabinen vid Forum. Nytänkande i form av kaffeservering med hembakat bröd, prissättningen, skridskoslipning med mera. har gjort det hela attraktivt.

För två år sedan kunde vi köpa in begagnade utförsåkarskidor från Fjällvärlden. Det drog många intresserade gäster. Vi har vi inte kunnat göra detta, de två senaste åren. Bytesmarknaden 2014 bestod av utrustning som lämnades in. Upplands Väsby lokalavdelning, som har lagt ned sin marknad, bidrog med en del prylar. Vi fick in ett mycket fint sortiment på skridskor, skidor, kläder m.m. Vad vi hade önskat oss är lite fler köpare. Det blev en rush direkt på lördagsmorgonen, men det var tyst på lördagseftermiddagen.

Bytesmarknaden är ett bra medium att marknadsföra Friluftsförbundet. Bytesmarknaden skapar också stämning och gott samarbete mellan våra funktionärer.



KAJAK



En utmärkt säsong som producerade hela 1.556 aktivitetstimmar med totalt cirka 70 deltagare.

Vi har åter upplevt underbar skärgård i form av turer till Ängsö, Södra skärgården, Ålands skärgård, Stendörren och Bastuturen. På Bastuturen var vi hela 14 deltagare.

Det känns som om kajak åter får ökad aktivitet med nya ansikten. När vi tittar på bilden ovan så längtar vi naturligtvis efter sommaren. David och Francoise praktiserar på kajakledarutbildningen. Det lovar gott inför framtiden.

Vårt kajaklager fungerar fortfarande väl nere vid Flottvik

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Årets säsong blev vår sämsta någonsin, med endast 4 turer, från mitten av januari till mitten av februari. 2 turer gick på hemmaisarna på Mälaren, söder om Sigtuna, en på isarna i Mälaren vid Biskops Arnö. Den sista turen gick på den sista isen på Valloxen. Isarna var i huvudsak bra. De finaste fanns dock under veckorna på centrala Mälaren, men ofta blev det snö till helgerna. Även längre bort, i Gästrikland, fanns det fina isar i december.

Av de skärgårdisar, som Mats tänkte befara i mars i vårsolens glans, när den brutna armbågen var tillräckligt läkt, syntes tyvärr inte ett spår av. Sällan har en säsong tagit slut så brutalt, där minusgraderna envist lyst med sin frånvaro. Till den tänkta Vikingaränns helgen hade Mälarens isar totalt degenererat.

Vi deltog i en lokal israppportörsträff i Västerås i november. Tyvärr har vi ingen ny ledare under 2014. Däremot återvänder Filip Ranby från sina 5 år i öken-sanden, vilket ger en förstärkning inför en förhoppningsvis bättre säsong 2015.

Redaktionen: Låt oss ändå minnas Vikingarännet 2013 (nedan) och hoppas på bättre tider innevarande år.



FRILUFTSMILJÖ

Vår friluftsmiljömiljö är grundförutsättningen för Friluftsförbundet hela existens. I dagens expansiva samhälle tar behovet av byggnation och exploatering överhanden när det gäller samhällsplanering. Behovet av skog och skogsdungar och den bästa tänkbara friluftsmiljön får sitta i baksätet.

Friluftsförbundet har inom Region Mälardalen ett aktivt friluftsmiljöråd. Märsta-Sigtuna är där representerat av **Ingela Kronsjö**.

Detta råd har under verksamhetsåret haft 7 möten inne på kanslikontoret i Hägersten och har arbetat med frågor som:

Strandskyddet, Det rörliga friluftslivet, Stadsplaner, Friluftspaner och Allemansrätten har gått som en röd tråd genom Friluftsmiljörådets arbete.

Ingela Kronsjö har personligen engagerat sig i och kollat upp friluftsområden i kommunen som bör bevaras för friluftslivet i närheten av skolor och förskolor. Varje dunge är här värdefull.

Trafikfria gårdar och barnens lekplatser är viktiga att skydda. Intresse har också fokuserats på den framtida byggnationen vid Steninge Slott. En uppvaktning av Trafiknämnden har påpekat vikten av att SL planerar för sin linjedragning i god tid innan byggnationen inleds.

Strandskyddet är en hjärtefråga, inte minst runt Garnsviken. Om myndigheterna inte följer upp detta skydd, så är det förlorat för all framtid. Friluftsmänniskor kommer inte fram till strandkanten och fågellivet går förlorat.

Den ”gamla” sammanslutningen kring Skogsgruppen i Märsta-Sigtuna ligger för tillfället i träda. Naturskyddsföreningen söker vägar att fylla detta tomrum.

Vår egen lokalavdelning kommer under 2015 att försöka besätta en funktion som friluftsmiljöombud inom vår styrelse.

Det gäller att hålla trycket uppe gentemot politikerna.

BARNSKRIDSKO – SKRINNA

Januari 2014 startade skridskoterminen. Då det var andra året efter nystarten av Skrinna, erbjöd vi även fortsättningskurs. 6 barn anmälde sig till fortsättningskursen och till nybörjarkursen anmälde sig 23 barn. Björn, Marcus och jag fick sällskap av Gustaf Runfeldt, Vilma Thilander och Amanda som ledare. Extra roligt tycker jag det är med Marcus, Vilma och Amanda som ledare, då de är ungdomar.

Vi erbjöd 2014 sju lördagar, fortsättning 0800-0845 och nybörjare 09.00-09.45 i Märsta Ishall. Att åka framåt, ramla, resa sig, svänga, bromsa och "köttbullen" tränades flitigt. Det gav gott resultat även i år. Det är härligt att se barnen som på första träffen kämpar med den hala isen, utvecklas och lär sig åka skridskor. **Detta är den bästa belöningen en ledare kan få!!!** Sista gången hade vi även i år uppvisning för föräldrarna och åkte hinderbana med slalom, bromsa, baklängens och köttbulle genom tunnel. Det blev utdelning av terminsmärke, diplom och kåsor till barnen och fika med bulle till barn och föräldrar.

Under hösten har Gustaf gått Skrinns ledarutbildning. När denna tidning givs ut har vi redan slutfört vårt tredje år med Skrinna, vi började i december för att få ihop 8 träffar. Tre nya ungdomar har anslutit sig som ledare. Jag riktar ett stort tack till Björn, Marcus, Gustaf, Vilma och Amanda för fina ledarinsatser !!

Kristina Kleiner (Med föräldrar och Skrinna barn)



I UR OCH SKUR – VIDEKNOPPARNA

Videknopparna fortsätter sina vandringar från TIL till Embarsboda varje vecka. Det sätter färg, liv och rörelse vid torpet. Säkerheten fungerar för barnen. I dagsläget har vi ej någon plan på att sätta upp ett staket runt tomten. Plan finns dock att förbättra grinden ut mot Flottviksvägen.

Grundidén i Ur och Skur är att barns lust att lära samt behov av rörelse, spänning och gemenskap tillfredsställs bäst genom vistelse ute i naturen. Vi förmedlar kunskap och känsla för naturen kombinerad med ekologi.

I Ur och Skur Videknopparna består av 18-23 barn och 4 pedagoger. Föräldraföreningen brukar fira midsommar (med en liten majstång) vid torpet.

Vårt huvudmål är att ge barnen ett livslångt intresse för friluftsliv.



MEDLEMSUTVECKLINGEN



Människors inställning till medlemskap i föreningar har förändrats med tiden. För 20-30 år sedan blev man ofta medlem i en förening av ideologiska skäl. Man stannade kvar i samma förening under en stor del av livet.

I dagsläget går man med i en förening på grund av dess utbud av aktiviteter, vilka stämmer överens med de egna intressena. När man sedan inte utnyttjar aktiviteterna längre, så lämnar man föreningen och går vidare till någon annan förening som bättre stämmer in på dagsintresset. Våra barn (inte minst flickorna) har också tillgång till ett betydligt bredare sortiment på aktiviteter än vad dom hade på 60-70 talen.

Det är alltså viktigt för oss inom Friluftsförbundet att ha intressanta aktiviteter samtidigt som vi syns väl ute i samhället. Vi kan inte längre lite på att folk betalar medlemsavgift bara för att dom tycker att det vi pysslar med är positivt för samhället i stort.

Under Skogsmulles storhetstid hade vi runt 1.500 medlemmar i vår lokalavdelning. På den tiden var det en självklarhet att alla barn skulle gå på Mulle. Medlemsciffran minskade kraftigt när mammorna i större utsträckning kom ut i förvärvslivet och Mullerörelsen tappade i kraft. Under början av 2000-talet lyckades vi ta oss tillbaka till runt 700 medlemmar. I dagsläget har vi kring 500 medlemmar, vilket ändå är en hyfsad siffra när man ser till omgivningen.

Aktiviteter för familjen är attraktivt. Människor har också behov av sociala nätverk i olika skeden av livet. Friluftsförbundet är väl positionerat att möta sådana förväntningar. Styrelsen kommer givetvis att arbeta med denna fråga.

BARNVERKSAMHETEN, GRÖNA SIDAN

Under 2014 har vi haft fyra barngrupper igång; en Knytte-, två Mulle- och en Frilufsaregrupp. Den ena Mullegruppen var helt nystartad med Ann-Sofie Ellefors som ledare. Den andra Mullegruppen är en familjegrupp med barn som är födda mellan 2009 och 2012.

Grupp	Plats	Ålder	Ledare
Knytte	Valsta	10/11	Johanna Dermer
Familjemulle	Björnkälla	09-12	Emelie och Gustaf
Mulle	Björnkälla	08/09	Ann-Sofie Ellefors och Lars van Dasken
Frilufsare	Fri plats	02/03	Åsa Sandgren

Nu har vi många barn i knopp-åldern på kölistan. Vi hoppas kunna starta upp en knoppgrupp under året. Sektionsledare för barnens gröna sida har under året varit Emelie Runfeldt. På bilden har Emelie undervisning för barn och föräldrar vid Upplandsleden på äventyrsdagen.



SKOGSMULLE

Vi har två fria Mullegrupper igång inom vår lokalavdelning. Båda kommer under 2015 att hålla till på klassisk mark – Björnkälla.

Den ena gruppen leds av **Ann-Sofie Ellefors** tillsammans med hjälpledaren **Lars van Dassen**. Vi har rapporterat en hel del om Mulle i Frilufts-Aktuellt. Det ska påpekas att många av dom fina bilderna även har tagits av Lars van Dassen !! Denna Mullegrupp består av 12 barn som är födda 2008 och 2009.

Den andra Mullegruppen har vuxit fram via Skogsknopp och Skogsknytte ute i Odensala. Den leds av **Gustaf Runfeldt och Emelie Runfeldt**. Dom kommer också att förlägga verksamheten till Björnkälla.

Mullegrupperna är en källa till stor glädje. Detta firar vi med två reportage på annan plats i vår verksamhetsberättelse. Trots allt är Skogsmulle Friluftsfrämjandets viktigaste symbol.



VINTERMARKNADEN



Sigtuna Kommun och Sigtunahem satsar på en upprustning av Valsta Centrum. Detta sker bl.a. genom nya bostäder och nya funktioner inne i Centrum. På Luciadagen den 13 december hade man anordnat en Vintermarknad på Valsta Kyrkotorg.

Samtidigt passade man på att inviga det nya biblioteket. Det var inte fråga om att klippa ett invigningsband utan snarare att knyta ihop ett band.. Kristina Kleiner och Karl-Erik Sturebrant knöt ett band för räkning Friluftsförbundet.

Föreningsrörelsen var också inbjuden att marknadsföra sina produkter via utställningsbord. Vi ser en bild från vårt "salubord". Vi representerade också Vikingarännet med broschyrer och beachflagga.

RAPPORTER

GUSTAF RUNFELDT – ÅRETS LEDARE 2014

Vi förknippar Gustaf och Emelie Runfeldt med natur, friskt luft och solsken.

Paret utnyttjar naturen via vandringsfötterna, trampande på cykel, paddlande i kajak eller på skidor och långfärds-kridskor . Alla sätt att ta sig fram därute, är väl beprövade. Här ser vi paret i ensamhet, men i regel är barnen Arvid och Tyra också med ute i naturen, samt skänker glädje på föreningsmöten, vandrartorp eller bytesmarknad m.m.

Är det så att solen inte lyser ute, så lyser familjen Runfeldt upp tillvaron av egen kraft.

Friluftsfrämjandet i Märsta-Sigtuna framför ett varmt tack till dessa formidabla friluftsvänner.

Styrelsen



Gustaf Runfeldt föddes den 18 juli 1978. Han var mamma Lena och pappa Pers första barn. Senare skulle det komma tre småsyskon, två systrar och en bror.

Gustaf växte upp i Surahammar, en gammal bruksort i Bergslagen två mil norr om Västerås. Exakt i Surahammar var det kanske inte, huset, som föräldrarna lade mycket tid på att renovera och bygga ut, låg åtta kilometer utanför. Naturen var in på knuten. Att vara ute och bygga kojor och leka i uthusen som hörde till gården var en naturlig del av uppväxten.

Föräldrarna fick skjutsa mycket till skolan och aktiviteter när barnen var små. Åtta kilometer är en ganska lång bit att ta sig själv. Därför kändes det säkert som en stor frihet när Gustaf blev tillräckligt gammal för att skaffa en epatraktor. Den var väl inte helt pålitlig, men att mecka med trasiga bilar och klura ut var problemet sitter är också en hobby. Kanske har det bidragit till att Gustaf idag är en fixare som uppfinner lösningar på alla problem.

Gustaf var inte den största friluftsentusiasten av syskonen. Det var lillebror Johan! När Gustaf gick på lågstadiet startade pappa Per upp en scoutkår hemma i Surahammar. Genom att bjuda in intresserade till ett möte lyckades han skaka fram ledare och starta upp verksamheten. Syskonen deltog också. Så småningom, när Gustaf blev äldre, blev han själv ledare och scouterna upptog under en period en stor del av fritiden.

Under gymnasietiden gick Gustaf på Skogslundsskolan i Västerås. Han valde hotell- och restaurangprogrammet och efter första året inriktningen hotell. Under en period gick han i skolan på dagarna och jobbade som nattportier på ett hotell på kvällar och nätter. När Gustaf slutade grundskolan, årskurs 9 fick han en premie för sina goda natur- och miljökunskaper.

År 1997 tog han studenten och dagen efter bar det av upp till Sollefteå för att göra värnplikten som plutonssjukvårdare. Jag tror han trivdes bra i lumpen och med att få lära sig lite sjukvård. Han fick även en utmärkelse, en klocka, som främste soldat i 6:e kompaniet.

Efter lumpen fick han snabbt jobb på hotell Green i Tällberg. Där jobbade han i ett och ett halvt år. Hotellet ligger otroligt vackert med utsikt över Siljan.

Även här blev han ledare i Rättviks scoutkår. Han lärde känna en kille från Leksand, Anders, som också jobbade på hotellet. Så småningom flyttade Anders ner till Stockholmstrakten och fick jobb på Fjällräven outlet vid Arlanda stad. När det blev en tjänst ledig där hade Anders snabbt ett tips på en bra kille som skulle passa för jobbet. Gustaf slutade på Green och flyttade ner till sin dåvarande flickvän i Knivsta.

År 2000 träffades vi när jag fick jobb på Fjällräven outlet. Vi upptäckte ganska snabbt att vi hade mycket gemensamt. Första dejten blev inte ett biobesök utan en långfärdsskridskotur i Sigtuna. Jag hade planer på att ta över en barngrupp i Friluftsrådet som saknade ledare, men jag behövde en ledare till. Gustaf kom som på beställning och han var inte sen att nappa på erbjudandet. Barnen i gruppen var 7-8 år när vi startade och vi följde gruppen i sex år, ungefär. Mot slutet var dom fem stycken grabbar och vi tre ledare, jag Gustaf och Daniel Möller. Men alla kom i stort sett varje gång så gruppen kändes lagom stor och vi gjorde många roliga och spännande äventyr. Något av det sista vi gjorde var en tur till Jämtlandsfjällen där vi vandrade med tält i fyra dagar.

År 2003 gjorde vi vår Sverigeresa – Smygehuk till Trelikersröset.. Det var från början Gustaf som planerat att göra resan tillsammans med en kompis. De hade då tänkt att

gå genom hela Sverige. Av olika anledningar kom dom aldrig iväg. Gustaf berättade om projektet för mig och jag sa väl lite på skämt, att kanske vi två skulle göra äventyret istället. Ju mer vi pratade om det desto mer sugna blev vi på att göra det. Vi började väl planera ett år i förväg ungefär. Eftersom vi nyligen börjat paddla kajak så var vi sugna på att få med det i resan också. Cykel minns jag inte varför vi bestämde oss för. Vi startade i alla fall den 31 mars 2003 med att vandra genom Skåne och halva Halland. Sen blev det kajak via Nissan, Vättern, Hjälmaren, Mälaren och Strömholms kanal upp till södra Dalarna. Därefter cykel till Hemavan och från Hemavan vandring genom fjällvärlden upp till Trieriksroset. Vi var framme i mitten av augusti. Det var flera som sa: klarar ni att bo tillsammans i tält i fem månader så kommer ni nog att hålla ihop resten av livet. Men faktum är att det livet vi levde 2003 var enkelt. Inga måsten, inga tider att passa, ingen stress, bara ta dagen som den kom.



Bild. Vid Trieriksroset

År 2006 gifte vi oss. Vi ville ha ett utebröllop och den plats som kändes mest rätt var Björnkälla, trots att torpet inte stod kvar längre. Jag har många och positiva minnen därifrån, och även jag och Gustaf hade tillsammans hunnit vara där en hel del med vår barngrupp och med gamla TVM:are.

Kanske har det faktum att Gustaf var äldst av fyra syskon lett till att han redan som liten antog en viss ledarroll. Redan som ung gillade han att organisera och planera. Idag är han ledare för flera verksamheter inom främjandet och dessutom sedan många år tillbaka chef på jobbet. Han blev ganska snart min chef på Fjällräven outlet. Så småningom blev han säljare på Tierra och därefter butikschef på Naturkompaniet i Stockholm. Gustaf arbetar just nu som butikschef på en nyöppnad Nakompanietbutik i Täby centrum. Han trivs i chefsrollen, och han trivs med sitt jobb, där han får hjälpa kunder att hitta rätt utrustning för sitt friluftsliv.

Två barn har det blivit också. När Arvid föddes levde vi ett aktivt liv med massor av friluftsliv, kajak, skidor, skridskor och tältnätter. Vi fortsatte med det så gott vi kunde när Arvid var liten. Mycket går att göra med en bebis i ryggsäck, pulka eller vagn. Nu

med en 6-åring och en 3-åring blir det en annan typ av friluftsliv. Vi har tillsammans en familjemullegrupp där båda barnen är med. Gustaf är även ledare för långfärdsskridsko och försöker vara med på så många turer han hinner. Han är även ledare för kajak, ett par turer per år. Sedan förra året är han skrinnaledare för en fortsättningsgrupp där Arvid är med. Han är med och arrangerar bytesmarknaden samt ansvarig för banfunktionärerna på Vikingarännen. Det är roligt att styrelsen utsett honom till årets ledare 2014.

Emelie Runfeldt



Bild Den härliga bröllopsdagen vid Björnkälla

Vi kan inte låta bli att publicera ledarbilden på Gustaf. Barnen har vält omkull sin populära ledare. Nedan ser vi Gustaf i olika skeden av livet. Vi gratulerar Gustaf till utmärkelsen !!



Här ser vi familjen Runfeldt i sitt rätta element. Vinden viner i den fria och friska luften vid Lofsdalen.

Gustaf betyder mycket för lokalavdelningen i Märsta-Sigtuna. Som avslutning på vår historia om årets ledare 2014, vill vi upprepa vad denne unga friluftsveteran hinner med vid sidan av sitt ansvarsfulla jobb på Naturkompaniet:

- Barnledare för Skogsmulle och Skrinna.
- Ledare vid Kajak och Långfärdsskridsko
- Funktionär i Bytesmarknadsgruppen och Vikingarännsgruppen.

Styrelsen i Märsta-Sigtuna



MULLE HÄLSAR PÅ

Skogsmulle har kommit ut ur skogen för att hälsa på barnen som avslutar en fin Mullesäsong 2014



Foto: Emelie Runfeldt

Mulle hösten 2014 med Ann-Sofie Ellefors

En Mulleträff på hösten, vi fann många svampar, bl.a en falsk flugsvamp.



Vår kompostbräda, nu ska vi kolla under hösten hur våra saker förändras. Våra föremål är: en svamp, ett blad, en eko-banan, en vanlig banan, ett hårspänne, en bit av Sigtunabygden, våtservett, plastpåse och rönnbär.





Det fanns många svampar i skogen och intresset var stort. Vi lärde oss om hur svampar ser ut under hatten, rör, skivor och taggar.



Flugsvamparna är vackra men de ska vi inte äta!



Trädklättring är skoj!!

Är det inte härligt med en riktig Mulle-grupp i lokalavdelningen.

Mulle är ju ändå det fundament som vi bygger på. Styrelsen



MULLEAVSLUTNING HT 2014 I BJÖRNKÄLLA 23 NOVEMBER

Föräldrar, syskon och Mullebarn går stigen till vår rastplats.

Vi inledde med ett Mullespår där barnen gick med sina föräldrar. Kul att hoppa svikthopp, kasta kottar och visa mamma och pappa vad vi har lärt oss om skogen och djuren.

Krypa under stocken var skoj!

Brasan tändes, vi satte grytan med äppelglögg på brasan, åt pepparkakor och till sist det bästa, vi fick grilla mashmallows!!



*

I terminspresent fick alla Mullebarn en luppburk för att studera djur och natur i vår samt ett terminsmärke.

Tack alla Mullebarn för denna termin. Vi har verkligen trivts med er alla i skogen. Tack även till alla föräldrar för förtroendet att få rå om era underbara barn!!

Hälsningar,
Ann-Sofie & Lars

CHARLOTTE ELLEFORS STAPLADE HÖGST

En höjdpunkt på Äventyrsdagen vid Embarsboda var staplingen av plastbackar. **Erik och Björn Säfsten** såg till att det hela gick rätt till.

Det var **Charlotte Ellefors** som klarade av att stapla flest backar utan att falla. Vi tror nog att Charlotte hade kunnat komma ännu högre om inte den gamla vitoxeln hade tagit emot på höjden.



OLLE LARSSON – WENNGARN – SISYFOS

Jag har haft förmånen att uppleva Wenngarn i sin prydno under 80-talet. Min fru och jag besökte flera gånger slottet för eftermiddagskaffe i stora salongen med dess 1600-tals konst på väggarna. Vi strövade också i trädgården.

Friluftsförbundet har i nutid varit lite inblandat i projektet ”Nya Wenngarn”. Det har medfört att jag kunnat kolla in Olle Larsson, projektets härskare, på nära håll. Vi blev inkopplade via ”Ett landskap för alla” på Sigtuna Golfklubb. Det var spännande när ryktet gick att någon hade köpt Wenngarn och äntligen skulle göra något åt Sigtuna Kommuns skamfläck. Det gick dock inte att se vem Olle Larsson var på mötena. Han var ju bara en vanlig kille från Odensala. Det visade sig dock att det fanns mycket mer bakom skjortbrösten på denna kille. Olle Larsson är utan tvivel en tuff, pragmatisk affärsman, med kraft och pondus, kopplat till kapital, att kunna genomföra en affär av den här storleken.

Det tar dock inte lång tid att även förnimma att Olle Larsson besitter ödmjukhet, hjärta och samhällsansvar nog för att genomföra projektet även på det mänskliga planet. Olle bor i Odensala och är alltså i dagsläget en kommunens son. Det är ganska ovanligt idag när dom flesta tjänstemännen kommer utsocknes ifrån och pendlar in. Ett budskap som konsekvent kommer över Olle Larssons läppar är: **Öppenhet, delaktighet, passion, helhetssyn och förädling**. Ordet förädling ska då inte förväxlas med ordet förändring. Olle Larsson vill förädla det som finns och det som har funnits. Det här kan naturligtvis tolkas som vackra ord, men jag har dragit slutsatsen att Olle Larsson verkligen tror på och menar allt detta. För att ro projektet iland, krävs etablerandet av bostäder och många besökare.

Vi inom Friluftsförbundet fick en tidig, handfast kontakt med Sisyfos-Wenngarn. Vi planerade vårt konstituerande styrelsemöte i mars 2014. Vandrartorpet Embarboda var inte tillgängligt. Vi hade alltså ingen lokal. Sisyfos välkomnade oss snabbt ut till Wenngarns slott. Vi genomförde vårt möte inne på deras eget kontor, i deras eget mötesrum. Det var lördag, men vi fick ändå en trevlig visning på slottet. Sisyfos och Olle Larsson är redo att stödja föreningslivet i kommunen. Detta medför att man direkt, både som föreningsmänniska och privatperson, känner stark delaktighet i projektet ”Wenngarn”. Vi hoppas nu att Olle Larsson och Sisyfos får framgång med satsningen.

OBS..Vi vandrar till Wenngarn och Askare hage den 26 april med Eva Sagevid.

Karl-Erik Sturebrant

Wenngarns slott och Anstalten (hotell/restaurang) 2015



Det finns en utmärkt ny bok, ”**Wenngarn – åtta månader och 120.000 arbetstimmer**”, som beskriver dåtida, nutida historia och hela arbetsprocessen. Denna utgåva är lättläst och intressant. Den finns tillgänglig på slottet.



ANSVARSFÖRDELNING I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2014

STYRELSE

Ordförande	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
V.ordförande	Bo Sundman	bo.sundman@imtech.se	59115150
Kassör	Mari-Anne Wallin	mari-annewallin3@hotmail.com	59112318
Sekreterare	Monika Andersson	amonika@hotmail.com	0727444297
Ledamot	Inga-Britt Carlsson	inga-britt.carlsson@passagen.se	0706087486
Ledamot	Carina Leek	carina.sigstuna@gmail.com	59255081
Ledamot	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	59113176
Ledamot	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	59118343
Ledamot	Erik Säfsten	erik@safsten.net	0739401964
Suppleant	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984

Arbetsutskott Sven Seeman Mari-Anne Wallin Monika Andersson

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan är lika med: Skogsknytte-Skogsmulle-Strövare och Frilufsare

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Skrinna	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	59118343
Skridsko	Mats Ljungberg	mljungberg@telia.com	0737081812
Vandring	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele.se	0703425984
Kajak	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Cykel	Kerstin Sturebrant	kerstin.sturebrant@tele2.se	59113123
Sommarfjäll	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Vinterfjäll	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Geocaching	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371

ANSVARSOMRÅDEN

Stugfogde	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Husmor	Margareta Andersson	margande003@bredband.net	59114707
Frilufts-	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	070-3425984
Aktuellt	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
-”-	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Tipsprom.	Karl-Erik Breid	karlerik.breid@gmail.com	59113739
Bytesmark.	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Friluftsmiljö	Vakant*		
Medlem	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371
Vikinga-	Stefan Johansson	johansson147@passagen.se	59140631
rännnet	Gustaf Runfeldt	gustav.runfeldt@gmail.com	0706816890
-”-	Lasse Hallberg	lhallberg@globalnet.net	59250622
Webmaster	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	59113176