

# FRILUFTS – AKTUELLT



**Märsta-Sigtuna**

**No 4 - 2015 – verksamhetsberättelsen**



**Sigtuna Kommuns barn och vuxna bjöds in till Äventyrsdag i Rävsta naturreservat vid vandrartorpet Embarsboda och till Mälarens strand vid Flottviken. Vid Embarsboda njuter man här av ”backstapling” för barn, servering och grillning över öppen eld. En nyfiken Skogsmulle dök också upp vid kommunens rastplats intill Upplandsleden**

**Detta är Friluftsförbundet Friluft Främjandets satsning på folkhälsa och glädje ute i den fria naturen**

## INNEHÅLL

Ordföranden har ordet .....	3
ATT GÖRA .....	4
Styrelsens verksamhetsplan för 2016 .....	4
Aktivitetsguide vår/sommar 2016 .....	5
ALLMÄN INFORMATION .....	6
VÅRVANDRING TILL ASKAREHAGE VID WENNGARN .....	8
RAPPORTER .....	9
Kristina Kleiner, årets ledare/funktionär .....	9
Nostalgi från 1977 .....	14
Styrelsens verksamhetsberättelse för 2015 .....	15
I UR OCH SKUR VIDEKNOPPARNA – 2015 .....	16
Verksamhetsberättelse för barnverksamheten, gröna sidan .....	17
VERKSAMHETSBERÄTTELSE MULLEGRUPPEN – ÄLGARNA .....	19
Verksamhetsberättelse Skrinna- Barnskridskoskola 2015 .....	20
Nostalgikänslor 2016 .....	21
Verksamhetsberättelse - Embarsboda .....	22
Verksamhetsberättelse tipspromenaderna .....	23
Verksamhetsberättelse - Bytesmarknaden .....	24
Verksamhetsberättelse sommarfjäll .....	25
Verksamhetsberättelse stavgång .....	26
Verksamhetsberättelse - landsvägscykel .....	27
Verksamhetsberättelse – långfärdsskridsko .....	28
Verksamhetsberättelse - Kajak .....	29
Samarbete med Region Mälardalen 2015 .....	30
AKTIVITETSSTATISTIK MÄRSTA-SIGTUNA - 2015 .....	31
SYNAS – LOCKA – BEHÅLLA .....	32
Mörker-Mulle 15 november 2015 .....	33
Patrik Kärr – vår nye långfärdsskridskoledare .....	36
SKRIDSKOLEDAREN PELLE LÖVSTRAND PÅ FAST MARK .....	38
DET FINNS GOTT OM PLATS VID EMBARSBODA .....	39
RÅDSLAG PÅ WENNGARN DEN 23 NOVEMBER 2015 .....	40
REGION/RIKS .....	41
REGION MÄLARDALENS VERKSAMHETSKONFERENS .....	41
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA .....	42
PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2015 .....	42
ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA .....	43

## Ordföranden har ordet

Vi känner att verksamhetsåret 2015 har varit ett satsningarnas år. Vad vi helst av allt önskar är att våra medlemmar är nöjda med verksamheten och att vi samtidigt kan inspirera och nå ut till nya medlemmar. Vi hoppas samtidigt att medlemmarna ska vara aktiva och ha roligt ute i verksamheten. Vi själva inom styrelsen har nämligen haft roligt tillsammans ute i naturen.

Våra satsningar har bland annat bestått av utbildning av fler barnledare, etablering av profilkläder för våra aktiva ledare. Vi vill synas med Friluftsförbundet blåa kläder ute i naturen. Den största satsningen blev ändå vår "Äventyrsdag för alla" vid Embarboda och i Rävsta Naturreservat. Vi ser äventyrsdagen som en satsning på folkhälsan i kombination med kunskap om naturen och information om Friluftsförbundets olika verksamheter.

Parallellt med detta har vi hållit igång gamla traditioner som Bytesmarknad, Skrinna och Tipspromenader. Lite nytänkande finns det också i form av exempelvis Vuxenmulle. För att komma tillbaka till våra önsningar för det nya året så hoppas vi att isen lägger sig på Sigtunafjärden och att Vikingarännsockarna kommer att susa förbi Hamnpiren, stärkta av Sigtuna kommuns blåbärssoppa.

Kommunen satsar numera målmedvetet på föreningslivet. Vår styrelse försöker delta i och stödja arbetet med utveckling av detta viktiga samband mellan kommun och ideella föreningar. På det praktiska planet kommer vi att flytta vårt kansli från Östra Bangatan till Frejgården i Valsta. Där etablerar kommunen en föreningslokal för 6-8 olika föreningar.

Årets ledare/funktionär är Kristina Kleiner. Hon har utvecklat stor ideell aktivitet under 2015. Kristina har varit inblandad i styrelsearbetet, äventyrsdagen, Skrinna, Valstadagen och Embarboda med mera. Läs mer om Kicki i Friluftsförbundet Aktuellt.

Jag vill önska alla ett riktigt fint friluftsförbundet 2016

**Karl-Erik Sturebrant**

## UTMÄRKELSER VERKSAMHETSÅRET 2015

### **Förtjänstmärke 3 år**

Sven-Olof Lööwf

### **Silvermedalj 7 år**

David Sandberg-Hjelm, Helene Ullén, Anna Thunberg

### **Guldmedalj 11 år**

Stefan Johansson , Lars Hallberg

# ATT GÖRA

## *Styrelsens verksamhetsplan för 2016*

### **Friluftsförbundetets mission och vision**

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

Friluftsförbundetet arbetar med ledord som – **synas – locka och behålla**. Dessa passar väl in på vår lokala verksamhet.

### **Lokalavdelningens mål**

- \* Våra medlemmar ska vara nöjda med sitt medlemskap i Friluftsförbundetet och sprida budskapet vidare mun till mun.
- \* Den 30 september ska vi vara minst 500 medlemmar.
- \* Våra medlemmar ska vara aktiva och utnyttja lokalavdelningens verksamheter.
- \* Vi ska öka antalet barn och ungdomsmedlemmar
- \* Vi ska starta upp en familjeverksamhet.
- \* Styrelsen ska uppmärksamma och inspirera våra ledare och funktionärer.
- \* Vi ska öka antalet barngrupper med två nya grupper under 2016.
- \* Vi ska öka antalet ledare med 6 nya ledare.

### **Aktiviteter under 2016, för att nå våra mål.**

- \* Fortsatt samarbete med Sigtuna Kommun.
- \* Att delta i Vikingarännet
- \* Att arrangera en säsongsavslutning för ledare, funktionärer med familjer den 8 juni.
- \* Att arrangera en Äventyrsdag i Rävsta, som är öppen för alla..
- \* Att satsa på en ny verksamhet i form av Vuxenmulle.
- \* Att satsa på en ny verksamhet i form av Familjeäventyr.
- \* Att utrusta våra ledare med friluftskläder som identifierar Friluftsförbundetet.
- \* Att erbjuda fortbildning till våra ledare och funktionärer
- \* Att fortsätta arbetet med en tillgänglig, informationsrik och aktuell hemsida..
- \* Att verka för att lokalavdelningen syns på sociala medier.
- \* Att arbeta med markandsföring som passar in i tiden.
- \* Att ge ut en särskild aktivitetsguide under vår och höst.

Styrelsen för Märsta-Sigtuna lokalavdelning  
2016 02 10

## **Aktivitetsguide vår/sommar 2016**

- 2/3 19.00 Styrelsens arbetsmöte inför årsmötet.  
9/3 18.30 Årsmöte vid Cabinen (Forum)  
23/3 18.00 Stavgångspremiär från Frejgården, Valsta. Fika för kr 20:00  
30/3 18.00 Stavgång i Sigtuna. Samling Färjestadsbron  
6/4 18.00 Stavgång.Rävsta. Samling Embarsboda. Fika för kr 20:00  
10/4 11.00 Tipspromenadpremiär vid Embarsboda.  
13/4 18.00 Stavgång Sköndalsskogen. Samling Ishallen.  
17/4 11.00 Tipspromenad vid Embarsboda.  
20/4 18.00 Stavgång från Rosersbergs Slottsparkering. Tag med fika  
23/4 10.00 Landsvägscykel Konstrundan. Samling Märsta station.  
24/4 11.00 Tipspromenad Embarsboda  
27/4 18.00 Stavgång Hällsbospåret i Sigtuna. Samling Hällsbostugan  
4/5 18.00 Stavgång Västerbytorp/Norrsunda..Samling Ishallen Märsta för samåkning. Vi bli bjudna på kaffe i Norrsunda/Skoby efteråt.  
7/5 10.00 Hjälstaviken runt. Samling Ishallen. Tag med lunch och fika.  
8/5 11.00 Tipspromenad Embarsboda  
11/5 18.00 Stavgång Halmsjön runt. Samling Ishallen. Tag med fika  
16/5 17.00 Landsvägscykel till Runsa Fornborg. Samling Ishallen. Tag med matsäck och fika.  
18/5 18.00 Stavgång Steningedalen. Samling mittemot Statoil.  
21/5 10.00 Vandring till Askare hage. Samling Färjestadsbron. Tag med Matsäck och fika  
22/5 11.00 Tipspromenad Embarsboda  
25/5 18.00 Stavgång Morga Fornborg. Samling Tullen Märsta. Tag med fika  
29/5 11.00 Tipspromenadavslutning Embarsboda. Embarsboda stänger för sommaren  
1/6 Kajak – Kvällspaddling  
4-6/6 Kajak – Nationalhelgspaddling  
8/6 Kajak - Kvällspaddling  
11/6 Kajak – prova på paddling  
12/6 Säsongsavslutning Embarsboda, ledare,funktionärer familjer  
15/6 Kajak – kvällsspaddling  
22/6 Kajak – kvällspaddling  
29/6 Kajak - kvällsspaddling  
2-3/7 Kajak - Njutartur

Vi samlas ofta vid Ishallen, Märsta för samåkning till utflyktsmålet. Detta med hänsyn till att det finns bra parkeringsmöjligheter intill Ishallen..

Har Du frågor kring aktiviteterna? Kontakta Karl-Erik Sturebrant 070 3425984 alternativt – [karl-erik.sturebrant@tele2.se](mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se)

**Kolla alltid vår hemsida - [friluftsframjandet.se/marsta.sigtuna](http://friluftsframjandet.se/marsta.sigtuna)**  
För information om våra aktiviteter.

## **ALLMÄN INFORMATION**

### **Välkomna till årsmöte – 9 mars klockan 18.30**

Vi träffas för årsmöte i Märsta-Sigtuna lokalavdelning vid Cabinen, Forum på Stockholmsvägen 25.. Förutom traditionella årsmötesförhandlingar bjuder vi på förtäring och bildvisning av Mats Ljungberg. Välkomna!!!

### **Aktivitetstävling för lokalavdelningar**

Region Mälardalen utlyste i höstas en tävling i aktivitetshantering på den nya hemsidan. Märsta-Sigtuna vann första pris. Priset består av ett marknads-föringskit – vilket ska hjälpa oss att synas ännu bättre i vår marknadsföring.

### **Friluftsförbundet flyttar till Frejgården i Valsta.**

Sigtuna Kommun behöver alla tillgängliga lokaler vid Östra Bangatan. Vi har erbjudits att flytta till Frejgården i Valsta. Där har vi funnits tidigare i historien.

Kommunen har tagit över lokalen från Sigtunahem och skall nu etablera ett "Föreningarnas hus" på Frejgården. Vi kommer att ha tillgång till ett kontor, ett mindre kök samt en möteslokal som bokas via kommunen. Flytten sker i februari månad..

### **Wenngarn – facit 2015**

Det har varit full aktivitet vid Wenngarn under 2015. Man har startat upp förskola, bageri, bryggeri, orangeri, företagscenter, turridning och inte minst Dammstugans uppskattade vedugn.

Det har under året flyttat in 200 personer i Wenngarns Alléby. Det har skapats 100 arbetsplatser och Wenngarn har haft 100.000 besökare under året. Vi kan bara tänka tillbaka till hur det såg ut vid Wenngarn för ett par år sedan. Sisyfos går nu vidare med utveckling av Margarethahemmet i Knivsta.

### **Äventyrsdag den 25 september**

Vi vill att alla i kommunen ska ha möjlighet att lära känna mer Rävsta Naturreservat med Embarsboda och om Friluftsförbundets verksamhet.

Vi arrangerar därför åter en äventyrsdag söndagen den 25 september 11.00 – 15.00. Det blir grillning, café, tipspromenad och massor med äventyr i skogen runt Embarsboda vandrartorp. Pricka av denna dag i Din almanacka.

## Sven Seeman lämnar över ansvaret som sektionsledare - kajak



Sven Seeman vid kajakförrådet.

Sven Seeman lämnar över sektionsledarpaddeln till **Åsa Sandgren**. Sven har ansvarat för vår kajaksektion i cirka 15 år. Det har hänt mycket under den tiden: Vi har etablerat ett särskilt kajakförråd nere vid Flottviken. Vår lokal- avdelning har utbildat mängder av kajakpaddlare. Sven introducerade tidigt prova-på-träning i bassäng och senare ut på Flottviken.

Under Svens fina ledning har det sedan tillkommit Ålandspaddlingar, Bastuturer, Njutarturer, Ljuspaddling vid Brunnsviken och mycket mer.

Vi har också, under åren investerat i en rejäl flotta av kajaker som sätter stark prägel på vår lokalavdelning. En särskild kajakställning har svetsats ihop för att möjliggöra transport av de flesta kajakerna.

På det privata planet har Sven och Helen Seeman klarat av att paddla på ställen som Alaska, Nya Zeeland, Lofoten, Kroatien, Grönland och Norska Helgelandskusten. Det har förekommit björnar och valar i deras väg.

Sven kommer naturligtvis vara kvar som kajakledare, men låter nu Åsa Sandgren ta över sektionsledaransvaret.

Vi tackar Sven för ett framgångsrikt arbete och vi önskar Åsa Sandgren hjärtligt välkommen och lycka till.



## VÄRVANDRING TILL ASKAREHAGE VID WENNGARN



### **Arrangör Friluftsfrämjandet i Märsta - Sigtuna**

Vandringen är öppen för alla och det är gratis.

### **Lördagen den 21 maj**

Vi vandrar från mötesplatsen vid gamla bron i Sigtuna via Viby by till Askarehages naturreservat vid Garnsviken som är ett riktigt fågelparadis. På vägen kan vi se det nya bysamhället Wenngarn växa fram. Har vi tur kan vi få syn på havsörn eller fiskgjuse. Tag gärna med kikare om du har. Vi äter medhavd matsäck eller fika vid fågeltornet. På återvägen går vi från Viby på en stig utefter vattnet tillbaka till mötesplatsen.

### **Samlingsplats**

Vi träffas kl 10.00 vid Färjestadsbron i Sigtuna där det finns goda parkeringsmöjligheter om du kommer med bil. Vandringsturen tar ca 2-3 timmar.

[evasagevid@home.se](mailto:evasagevid@home.se)



## RAPPORTER

### *Kristina Kleiner, årets ledare/funktionär*



Skrinna 2015

Kicki Kleiner har under 2015 varit sällsamt aktiv inom vår förening. Här finns inslag som: Skrinna/Barnskridsko, Äventyrsdag, Vuxenmulle, Embarsboda, nya ledarkläder och inte minst stekning av strömning på Valstadagen. Kicki är en av dessa eldsjälarna som får Friluftsförbundet att röra sig framåt. Det måste uppmärksammas. Kicki har blivit utsedd till årets ledare och funktionär 2015!!



Ett av de mest populära inslagen vid Valstadagarna var Friluftsförbundets stekta strömning med alla tillbehör. Kicki var drivfjädern i detta projekt. Man kan Ni se en viss skillnad i hennes ansikte på de här två bilderna? Kicki har målmedvetet jobbat på sitt näringsintag och sin träning under det gångna året. Faktum är att hon trimmat

bort en hel kilon från sin kropp. Det kunde vi notera när hon susade fram på isen med Skrinna-barnen i Märsta Ishall under december månad.



I skogen 2005

Kicki föddes på Löwenströmska BB 1970. Hon blev första barnet till Jan-Erik och Margareta Holm. Familjen bodde i Sollentuna till 1972, då det blev dags för flytt till Fasanvägen i Märsta. Där bor föräldrarna fortfarande kvar.

Kicki provade på den traditionella skolgången i Märsta, Tingvallaskolan årskurs 1 till 4, sedan Ekillaskolan årskurs 5 till 9 och slutligen Märstagymnasiets ekonomiska linje, där hon tog studenten 1989.

Vi gör här ett romantiskt mellanstick. På 90-talet var det full aktivitet i Märsta Centrum. På restaurang Adriatic hade man disco på helgerna. Det ville Kicki pröva på. Där dök det upp en kille som heter Håkan Kleiner. Håkan är uppväxt i Sigtuna, men gjorde just då militärtjänst i Södertälje. Trots att disco ju är en fri dans, så uppstod kontakt mellan Kicki och Håkan. Detta ledde till att paret förlovade sig i december 1990. Sonen Jimmy föddes i oktober 1992 och i maj 1995 gifte sig Håkan och Kicki. Jimmy fick vi lära känna lite närmare då vår styrelse cyklade på Åland då han fortfarande var pojke. Jimmy hängde med bra på cykeln.

Åter till den praktiska verkligheten. Det är ju alltid bra att prova på extrajobb när man fortfarande går i skolan. Det gjorde Kicki på Domus i Märsta Centrum. Domus hade en kiosk med spelhörna på den tiden. Där fann Kicki en hemvist. Domus rankas fortfarande som ett av dom roligaste jobben av Kicki, med alla dessa återkommande stamkunder. Varuhuschefen Janne Andersson som bodde granne på Fasanvägen värvade Kicki till detta extrajobb.

Efter gymnasietiden hägrade Arlanda flygplats, som för så många andra ungdomar i Märsta-Sigtuna. Det blev ekonomijobb på Cargo Center (fraktterminalen) och senare på flygbolaget British Airways. Det här med ekonomi har alltid fascinerat Kicki. Utbildningen från gymnasiet räckte liksom inte till. Efter åren på Arlanda började Kicki åter plugga 1996. Det blev datautbildning på Komvux och ekonomiprogrammet på Uppsala Universitet. Kicki praktiserade ekonomi genom att jobba som dealer på krogar, i Stockholmsområdet, vilka hade spel på programmet. Arlanda lockade fortfarande och speditörsföretaget ASG erbjöd träning som flygspeditör.

När ekonomistudierna var klara blev det Stockholms Läns landsting, Visma Services och Anmedic AB. I dagsläget jobbar Kicki på en liten redovisningsbyrå. Där kan man påverka sin arbetssituation, vilket passar Kicki perfekt.



Mulle 50 år – 2008

Det finns alltså mycket ekonomi i huvudet på Kristina Kleiner. Det har vi dragit nytta av inom Friluftsförbundet. Undertecknad och dagens kassör Mari-Anne Wallin är ju i grunden flygspeditörer. Som tur är kan vi luta oss mot Kicki när det blir dags för bokslut och ekonomiska dispositioner.

Ekonomi ligger i släkten hos Kicki. Mamma och Pappa är ekonomer, farbror, faster och kusiner är ekonomer. Det hela kommer nog från Farfar som drev försäkringskassan och lokal bank från hemmet i Stugun. Stugun ligger vid Indalsälven.

Man undrar om Kicki hinner röra på sig utanför kommunens gränser. Jodå, det har blivit weekendresenär på ställen som Nice, Wien, Budapest och nu senast på julmarknad till Hamburg. Som vi indikerade i början av denna artikel har Kicki numera satsat mer på att röra sig fysiskt. Skidresor till Dolomiterna med Upplands Väsby står på programmet och när jag försökte värva Kicki som funktionär vid Vikingarännet blev svaret: Tyvärr, jag deltar i Engelbrektsloppet den helgen!!

Kickis föräldrar såg till att hon tidigt kom med i Friluftsförbundets barnverksamhet. Det blev Mulle, Strövare och Friluftsförbundet samt skidskola vid Björnkälla. Kickis barnledare i Förbundet var bl.a. Lage och Berit Hållberg som bor på Solgatan i Märsta. Lage var också aktiv vid torpet Björnkälla. Undertecknad stöter i dagsläget på Lage på SATS Gym i Märsta. Lage och Berit hälsar ibland på vid Embarboda. En gång Främjare, alltid en främjare.

När sonen Jimmy var något år gammal såg Kicki och Håkan i Sigtunabygden att det skulle bildas en ny barnverksamhet i kommunen – I Ur och Skur. Det var Hans och Annika Dagberg som stod bakom detta projektet. Hans Dagberg blev faktiskt, för ett antal år sedan, tillsammans med Erik Säfsten, årets ledare i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna. Föräldrarna bildade tillsammans en I Ur och Skur förening. Denna förening lever faktiskt vidare även idag i form av Videknopparna vid Til. I den här vevan startade även en Knyttegrupp i lokalavdelningen. Den tog Kicki hand om. Kicki belönades med att bli sektionsledare för barnens gröna sida i lokalavdelningen.

Vi kommer ihåg att Göran Nilsson var en aktiv valberedare i vår lokalavdelning. Han har värvat många funktionärer till lokalavdelningens styrelser. Göran hittade även Kristina Kleiner och år 1998 blev hon invald i styrelsen. Göran Nilsson var själv var då t.f. ordförande i styrelsen. Året efter kom Sven Seeman in som ordförande. Kicki är fortfarande kvar i styrelsen. Vi hoppas det räcker länge.

Här har vi alltså samlat ihop en kort presentation av årets ledare/funktionär. Hur kan man då karaktärisera Kristina Kleiner som person. Hon är idérisk och förändringsbenägen. Kicki har stor erfarenhet från arbetslivet och föreningslivet. Den förmedlar



hon till det ideella arbetet. Hon kan ibland vara envis och lite dominerande. Kicki är inte rädd för att ta på sig uppdrag och själv jobba på. Ett leende är dock aldrig långt borta. Det här är en flicka som det är bra att luta sig mot när det blåser till lite.

Karl-Erik Sturebrant



Här ser vi Kicki som barnledare ute i naturen iförd främjarjacka och rejäla stövlar. Idag är det barnskridsko-Skrinna som står högt på dagordningen.





**Kicki (till höger på båda bilderna) är ute och tränar skidåkning på ången nedanför Fasanvägen och ställer, lite senare, upp i löpartävling.**





## Nostalgi från 1977



Barnens Skidskola vid vandrartorpet Björnkälla var en stor händelse under senare delen av 70-talet. Kyla och snö fanns det oftast gott om.. Många barn ville lära sig åka skidor. Vi hade också skidtävlingar i form av Barnens Vasalopp vid torpet.

Alla barn fick förtjänsttecken. På bilden, från 1977, ser vi barn och ledare uppställda framför vårt kära torp Björnkälla. Detta var avslutning för skidskolan..

**Faktum är att nummer 4 från vänster i första ledet är årets ledare och funktionär Kristina Kleiner. Det borgar alltså för en snart 40-årig karriär i Friluftsförbundet för Kicki.**

Det är en ju vedertagen sanning att Du kan trivas i Friluftsförbundet från 2 år till (idag) 105 år. Vad gäller 2 år så tänker jag på skogsknopparna och vad gäller 105 år så tänker jag på Anna Norman som fortfarande kommer till Embarsboda. Härligt !!!

Karl-Erik Sturebrant.



## **Styrelsens verksamhetsberättelse för 2015**

Under 2015 har styrelsen arbetat med ett antal projekt som: Äventyrsdagen. Bytesmarknaden, Vikingarännet, Valstadagen, Sponsorsavtal med Sigtunahem och Friluftsförbundet nya hemsida. Ledarkläder i form av jacka, fleecväst och t-shirt har arbetats fram. Ledarna har fått tillfälle att prova ut dessa ledarkläder. En ny aktivitet, Vuxenmulle, har diskuterats inom styrelsen..

Vi har under året genomfört 10 styrelsemöten, samt ett långmöte vid Embarboda. Delar av styrelsen har deltagit vid Region Mälardalens verksamhetskonferens samt i regionens ledningsgrupper.

Styrelsen organiserade en uppskattad säsongsavslutning vid Embarboda i juni för ledare och funktionärer med familjer. Styrelsen har också haft ett möte med sektionsledarna vid Hällsboskolan i november. Budget och verksamhet stod på agendan.

Vandrartorpet Embarboda är en fortsatt central punkt för lokalavdelningen. Torpet har under större delen av året hållit öppet på söndagar med servering, grillning och tipspromenader. Vi är fortfarande begränsade i nyttjandet av torpet på grund av den sanitära anläggningens begränsade kapacitet. En ny mulltota finns tillgänglig vid Embarboda, men kommunen har ännu ej haft kapacitet att installera den.

Samarbetet med Naturskyddsföreningen fortsätter att skapa information och aktivitet. Vi har tillsammans genomfört informationstillfället "Vilda grannar" och fortsatt utveckla blomsterängen.

Fyra nummer av Friluft-Aktuellt har distribuerats i digital form under året. Det fjärde numret, verksamhetsberättelsen, trycktes även upp i en begränsad upplaga.

Satsning på utbildning av ledare har fortsatt under 2015. Det har tillkommit nya ledare inom områden som barn, kajak och långfärdsskridsko. Vårt mål var sex nya ledare under året och detta mål har överträffats.

Kansliet på Östra Bangatan har haft **160** besök. Kansliet har dock varit stängt under hösten på grund av asbestsanering. Sigtuna Kommun har meddelat att vi måste flytta kansliet från Östra Bangatan. Kommunen erbjuder Frejgården i Valsta som ny föreningslokal.. Styrelsen har besökt Frejgården vid två tillfällen..

Representanter från styrelsen har deltagit vid ett antal aktiviteter som anordnats av Sigtuna Kommun. Mötena har gällt samhälls och föreningsfrågor.

Märsta-Sigtuna har vunnit första pris i Region Mälardalens aktivitetstävling för lokalavdelningar. Tävligen gällde det lokala arbetet med nya hemsidan.

Märsta-Sigtuna 2016 02 01

Karl-Erik Sturebrant - ordförande

## **I UR OCH SKUR VIDEKNOPPARNA – 2015**

Videknopparna huserar i TIL, Sigtuna och har Embarsboda som mål på torsdagarna. Videknopparna drivs som ett personalkooperativ med 4 pedagoger och 18 barn.

I Ur och Skur är anslutet till Friluftsrämjandet och nyttjar Friluftsrämjandets fina tradition att föra barnen närmare naturen. Grundprincipen för I Ur och skur är:

**Att ge barnen natur och miljöfostran, genom friluftsliv, lek och äventyr, året om. Barnet är alltid i centrum. Ett huvudmål är att ge barnen början till ett livslångt intresse för naturen.**

I Ur och Skur siktar in sig på barn i åldern 2-3 år. Det kan ju sedan vara lämpligt för dem att vandra vidare via Knytte, Mulle, Strövare och Frilufsare.

Här ser vi en härlig bild från det lilla berget framför vedboden vid Embarsboda.



Vill ni se fler bilder från denna verksamhet. Besök facebook – förskolan I Ur och Skur – Videknopparna.

## **Verksamhetsberättelse för barnverksamheten, gröna sidan**

Under våren hade vi fem barngrupper igång och under hösten tre. För första gången på länge startade vi upp en knoppgrupp som leddes av en ny ledare, Jenny Ekström. Under sommaren blev Jenny själv mamma till sitt första barn och tyvärr lyckades vi inte hitta någon ny ledare till gruppen under hösten.

Vi hade även två knyttegrupper igång. Den ena höll till i skogen vid Steningebadet som enligt ledaren Johanna Dermer var ett fantastiskt område. Johanna har varit ledare i många år men nu till hösten kände hon att tiden inte längre räckte till så hon avslutade sin verksamhet. Vi tackar Johanna för alla de fina och roliga friluftsupplevelser hon gett till sina knyttebarn under åren! De av Johannas barn som ville fortsätta i verksamheten kunde vi ge plats i Gustafs Mullegrupp.

Den andra knyttegruppen ledde jag själv och vi höll till i skogen nära Björnkälla i Rävsta. Samma tid och plats träffades den ene Mullegruppen som leddes av min man Gustaf. Många av barnen har syskon i den andra gruppen så det blev ett bra upplägg. Vi gick sedan till olika platser i skogen. Knyttarna hade djurtema under hösten där vi spelade naturbingo och letade älgmat, tillverkade igelkottar av lera, tittade på spillning från olika djur, hoppade lika långt som en ekorre mm. Mullegruppen lärde sig vad man gör om man går vilse, kokade blåbär- och lingonmarmelad, tillverkade fettbollar till vinterfåglarna, städade i skogen och bakade bröd på muurikka. Se bilden nedan.

Den äldsta gruppen vi har haft i år är Ann-Sofie och Lars Mullegrupp för barn som är födda -08 och -09. Den här gruppen har haft sitt basläger vid Björnkälla, men även gjort några utflykter till andra platser. Se Ann-Sofies berättelse om verksamhetsåret längre fram.

Nu har vi fullt upp med att sätta ihop grupperna inför vårterminen. Glädjande nog kommer vi att starta två nya grupper i vår. Det är en knyttegrupp för barn födda 2011 och en familjegrupp där både föräldrar och barn i olika åldrar deltar i verksamheten. Det känns jätte spännande. Den äldsta gruppen kommer att starta våren som Mulle och sluta som strövare. Som strövare väntar nya äventyr, ibland lite längre och ibland lite längre bort.

**Emelie Runfeldt** - Sektionsledare, barnens gröna sida, som längtar ut i skogen!







Skogsknyttarna njuter av skogen, och Gustaf Runfeldt är naturens gourmetkock .  
Foto: Mia Alm och Emelie Runfeldt

## **VERKSAMHETSBERÄTTELSE MULLEGRUPPEN – ÄLGARNA**

Under 2015 har Älgarna bestått av 10 barn födda 2008 och 2009. Vårterminen hade vi fokus på svenska vilda djur och lärde oss om älgen, björnen, vargen, ekorren, räven och andra djur. I maj gjorde vi en fågelskådartur till Askare Hage i arla morgonstund. På hösten hade vi en favorit i repris: Strandmulle vid Munkholmsbadet. Vi fann levande musslor i vattnet och vi byggde vattenkanaler i sanden. Vi lärde oss om fotosyntesen och "kocken klorofyll".

Vi har haft kartkunskap och lärt oss om överlevnad i naturen. Vi lärde oss att elda och att det är viktigt att hålla oss varma om vi skulle gå vilse i naturen. När novembermörkret lagt sig prövade vi Mörker Mulle, vilket Ni kan läsa om på annan plats. Det tyckte barnen mycket om.

Skogmulle kom på uppskattat besök på båda våra avslutningar och lärde oss om skogen samt lekte med oss. Under 2016 ser vi fram emot att bli Strövargruppen Älgarna. Tack för ett härligt Mulle-år, hälsar ledarna

**Ann-Sofie Ellefors och Lars van Dassen**





## **Verksamhetsberättelse Skrinna- Barnskridskoskola 2015**

I december 2014 startade skridskoterminen. Vi erbjöd i år åtta lördagar, fortsättning kl 800-845 och nybörjare kl 900-945 i Märsta Ishall.

Vi lär ut grunderna i skridskoåkning och många av barnen är helt nybörjare när de kommer första gången. När terminen är slut så har de flesta barnen fått riktigt bra kläm på åkning med glid och riktiga skridskoskär.

För fortsättningsgruppen var Gustaf Runfeldt huvudledare med undertecknad som hjälpledare. Vi hade 6 barn med i gruppen.

För nybörjargruppen var undertecknad huvudledare med Mathias Hedin, Anton Nyström och Tove Nyström som hjälpledare. 3 jätteduktiga ungdomar som gjort en superbra insats som ledare. De är alla 3 med även denna vinter. Det var 22 barn med i nybörjargruppen

Sista gången hade vi uppvisning för föräldrarna och åkte en hinderbana med slalom, broms, baklänges och köttbulle genom en tunnel. Sedan blev det utdelning av terminsmärke, diplom och kåsor till alla barnen och förstås fika med bulle till barn och föräldrar!

När denna tidning går i tryck har vi nästan slutfört ytterligare ett år med Skrinna, vi började i december för att få ihop 8 träffar. 40 barn har deltagit denna vinter, så vår verksamhet växer!

Karl-Erik har uppmärksammat att Märsta-Sigtuna LA har haft skridskoskola för barn sedan 1965! Kul att kunna föra en sådan fin tradition vidare tycker nuvarande ledare.

Stort tack till Gustaf, Mathias, Anton och Tove för era insatser för Skridskoskolan under 2015!

**Sektionsledare Kristina Kleiner**





## Nostalgikänslor 2016

# Skrinna/Barnskridsko – 50 års jubileum.

### Samling – uppvärmning



### Full fart



En ögonblicksbild från den 16 januari 2016. Det är 20 grader kallt ute, men i Ishallen pågår en av våra äldsta verksamheter - Skrinna-Barnskridsko. Vi höll vår första Skrinna-Barnskridsko utbildning ute på Ärlingheden kring 1965.

Foto: Karl-Erik Sturebrant

## Verksamhetsberättelse - Embarsboda



På bilden har barnen Runfeldt/Thunberg dekorerat bordet vid säsongsavslutningen vid torpet i december. Det skapade en hemtrevlig stämning!!

Embarsboda har varit uthyrt externt **43** gånger. Vi har själva haft interna möten **12** gånger. I ur och Skur har besökt torpet **42** gånger och caféverksamheten har haft öppet **36** söndagar. Detta medför att torpet har huserat aktiviteter ca **133** gånger under 2015. Det är en bra siffra. Däremellan arbetar Embarsbodagruppen vid torpet med underhåll, förbättringar, leverans av varor, klippning av gräs, vedkörning, lövkrottning med mera.

Till vår glädje konstaterar vi att det ej har förekommit inbrott eller förstörelse. Vi har upplevt en del problem med tillgång till vatten, men kommunen har installerat en ny vattenpump. Vårt stora problem har varit mulltoan. Den nuvarande mulltoan daterar sig från invigningen för snart 10 år sedan. Den är av vanlig familjestorlek och är alltså inte lämpad för besök av större sällskap. Vi har genom bidrag från kommunen inhandlat en större mulltoa. Den väntar nu på att bli installerad.

Generellt sett kan man säga att besöksfrekvensen ökar vid torpet. Vår Äventyrsdag har bidragit till att folk blivit mer medvetna om Embarsbodas förtjänster. Vi har kunnat hålla miljön på tomten attraktiv för såväl vuxna som barn. Vi bedömer att över **7000** personer har besökt Embarsboda.

Grönskan på tomten sätter en fin karaktär. Vi har vitoxlar, syrener, lönnar, kanstanjeträd med mera. Det finns alltid tillgång till ved i vedlåren.

Embarsbodagruppen



## **Verksamhetsberättelse tipspromenaderna**

Tipspromenaderna är en av våra äldsta verksamheter. Vi tipsvandrade så tidigt som 1961 i Sköndalsskogen. Denna tradition hålls levande, under vår och höst, vid Embarsboda vandrartorp. Antalet deltagare kan variera från 25 till 150.

Vi nådde en höjdpunkt under Äventyrsdagen i september. Vår promenad går utefter Upplandsleden, svänger till vänster mot Djupviksvägen och kommer tillbaka via ridstigen intill Rävsta Ridcenter. Det är en fin promenad på cirka 2 kilometer. Här kan man uppleva vårblommor svamp på hösten.

Tipspromenaden siktar in sig på hela familjen. Det är kul att gnugga geniknölarna ute i skogen. Det blir inte sämre av att man kan njuta av fika och grillning vid återkomsten till Embarsboda. Vi har genomfört 15 tipspromenader under 2015. Över 500 personer har vandrat. Margita Linder har under året tagit över administrationen från Karl-Erik Breid.

Tre generationer Främjare tipsvandrar här nedan. Maria, Oscar, Kerstin och Gustav Sturebrant. Ett problem vid det här specifika tillfället var att välja om man skulle fika innan eller efter promenaden. Det var nämligen så att söndagsvärdarna Helene Ullén och Hjördis Sandenskog hade fixat härligt hembakat bröd till torpet. Det uppstod lite oro i spåret om kanelbullarna skulle räcka tills man hann tillbaka. För säkerhets skull åt man bullar både innan och efter vandringen. Positiva problem löses snabbt.



## Verksamhetsberättelse - Bytesmarknaden

Vår bytesmarknadsgrupp består av Emelie Runfeldt, Gustaf Rundfeldt, Anna Thunberg och Ulf Eklund. Vi har hållit på med bytesmarknader i över 40 år.

Årets marknad hölls i hållande regn och plusgrader. Tankarna var säkert långt borta från vintersporter. Totalt 50 funktionärer var igång på tre olika arbetspass. Vi hade bra inlämning på fredag kväll och lördag morgon. Vi hade nog önskat oss lite fler köpare under lördagen. Det var dock bra fart på morgonen, men mattades av fram mot eftermiddagen.

Forum, Cabinen är en bra lokal. Cabinen är lagom stor, ljus, välkomnande och med en utrustning som passar Bytesmarknaden. Helt klart har internet och de stora sportmarknaderna minskat volymen på den traditionella bytesmarknaden. Det medför att man får fundera över hur stort det framtida behovet att komma och byta prylar..

Vi har dock sett Bytesmarknaden som en tjänst i samhället, en god reklam för Friluftsrämjandet och en social samvaro för ledare, funktionärer och besökare.



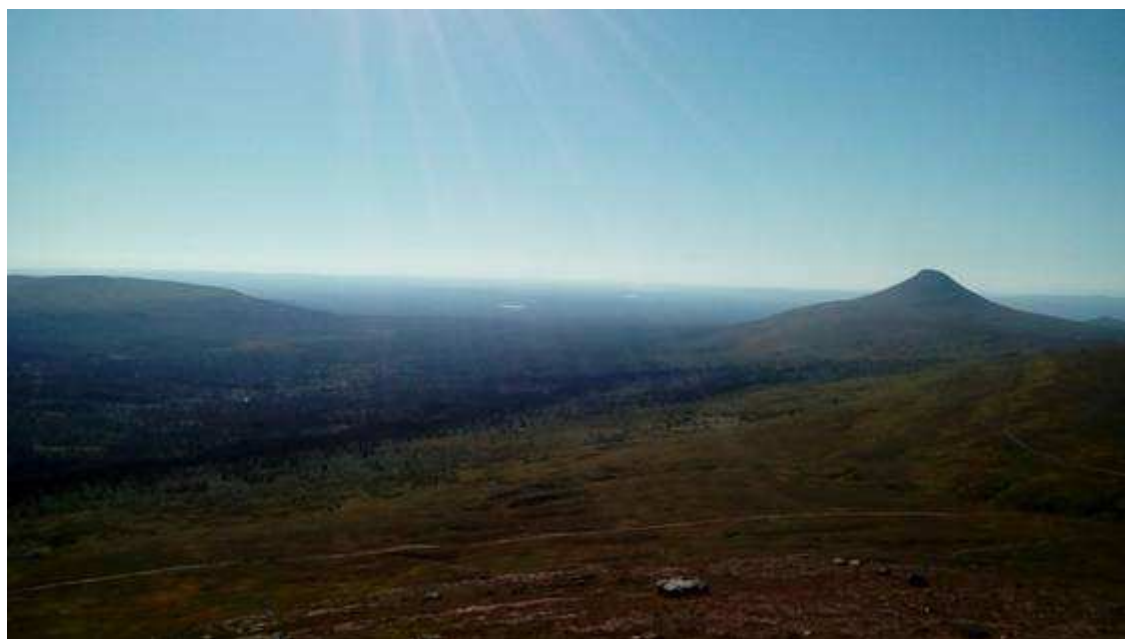
Vi hade köpt en ett litet parti Carvingskidor från Ramundberget. Det visade sig vara en positiv investering för årets Bytesmarknad.



## **Verksamhetsberättelse sommarfjäll**

Fjällgruppen siktade detta år in sig på Idre Fjäll. När man vandrar kring Idre fjäll är det praktiskt att genomföra en kombination med besök vid Grövelsjön och på Fulufjällets nationalpark.. Det hela blev ännu bättre av att solen sken obehindrat under en hel vecka. Vi var detta år 11 deltagare som åkte upp i egna bilar.

Vi genomförde två planeringsträffar på hemmaplan innan resan och genomförde också en säkerhetsplan för fjällvandring enligt Fjällsäkerhetsrådets regler. Det var första gången som Märsta-Sigtuna besökte Idre Fjäll för sommarvandring



## Verksamhetsberättelse stavgång

Från att tidigare ha haft 9-10 deltagare vid stavgången, har vi under 2015 nått cirka 14-15 deltagare per gång. Som vanligt leder ofta stavgången vidare inom Friluftsrådet till traditionell vandring, landsvägscykel, sommarfjäll och Embarsboda vandrarort.

Stavgången leds nu av **Margareta Andersson och Helene Ullén**. Vi håller ett relativt raskt vandringstempo. Om det kommer deltagare som vill gå lite lugnare så finns **Karl-Erik Sturebrant** till hands för att bilda en särskild grupp. Vi vandrar på onsdagar och startar 18.00 på våren och 17.00 på hösten. Vi håller strikt på rutinen att besöka på olika ställen i varje onsdag. Vi rör oss därmed över hela kommunen..

Vi har, under 2015, vandrat vid 17 tillfällen och registrerat 221 deltagare. Vi vandrar ungefär 1,5 timme. Flera nya deltagare har tillkommit vilket bidrar till utveckling och omväxling..



En fin vandring är besöket till Tidlösan i naturreservatet Västerängsudd. Vi ser gänget redo att starta från Stenladugården vid Steninge Slott. Tidlösan blommar i mitten av september. Färden dit går via den gamla slottsallén ner till Mälaren. Detta är en vacker vandring i tät skog.

Märsta-Sigtuna erbjöd under 2015 ett riksmöte för stavgång. Detta skulle ha skett vid Sigtunastiftelsen och Embarsboda. Vi fick dock för få deltagare och tvingades ställa in aktiviteten.



## Verksamhetsberättelse - landsvägscykel



Vår cykelgrupp har genomfört det traditionella Tjejtrampet under 2015. Det skedde under en vecka utmed Göta Kanal. Fjorton damer kämpade i förvånansvärt kuperad terräng. Kompensationen kom i form av en härlig passage vid Bergs Slussar. Cykelturer har också genomförts runt Hantverksrundan i Odensala, till Fysingen i Upplands Väsby och genom Steningedalen mot Steningehöjden och Eneby. Vi ser en bild från Steningedalen, med hösthimmel i bakgrunden. Nedan ser vi Margareta Andersson, med full packning, passera en sluss vid Göta Kanal. Foto: Margita Linder och Karl-Erik Sturebrant.



## Verksamhetsberättelse – långfärdsskridsko



Patrik Kärr (vä) och Patrik Ådén flankerar Mats Ljungberg och Filip Ranby i nya ledarkläder som visar upp Friluftsfrämjandet i Märsta-Sigtuna. Pelle Lövstrand fotograferar

**Det finns alltid is.** Den kan vara svår att hitta, men den finns alltid någonstans. Det förnämliga israpporteringsystemet hittar alla isar.

Vi kan säga att säsong 2015 blev ganska bedrövlig, totalt sett. Det började dock lovande med mycket fina turer på Skofjärdens nyis (Skofjärden ligger i Sigtuna kommun med dragning mot Eriksund), sedan på suverän is vid Fysingen, Oxundasjön samt på Valloxen. Vi hann också med en månskenstur på Garnsviken. Många deltagare tog chansen att åka under denna korta tid.

Ett stort glädjeämne detta år var att vi kunde arrangera en nybörjarkurs med många entusiastiska deltagare. Dom hann precis ut på dom fina isarna.

Det blev totalt åtta turer under säsongen. Vi hann också med Trehörningen, Biskops Arnö, Sparren (Roslagen) och Dalälvens suveräna is vid Söderfors. Det fanns senare chans att dra iväg upp till exempelvis Siljan.

V ser med förväntan in mot framtiden. Det vore ju toppen om Vikingarännet kan göra en "come back" nu i februari 2016. Det vet Ni mer om när Frilufts-Aktuellt kommer ut.

**Mats Ljungberg.**



## Verksamhetsberättelse - Kajak



Vi har under 2015 arrangerat prova på för nybörjare. En av dessa prova-på gick i halv storm. Det blev ju en bra introduktion. Vi har bl.a. paddlat en vecka i Stockholms södra skärgård, paddlat vid Gräsö Skär samt genomfört traditionell bastupaddling med start vid Blidö samt en härlig höstpaddling från Stocksund till Haga ljusfest. Brunnsviken kan bjuda på mycket.

Åsa Sandgren har, vid årsskiftet, blivit sektionsledare för kajakverksamheten. Sven Seeman har därmed lämnat över sektionsledarpaddeln efter många framgångsrika år som ansvarig för kajakpaddling i Märsta-Sigtuna. Se artikel på annan plats.



## **Samarbete med Region Mälardalen 2015**

Regionkontoret ger positivt stöd till lokalavdelningarna i Mälardalen. Vi själva har bl.a. lånat beachflaggor och vi får även hjälp med dokumentation och andra frågor.

Regionkontorets huvuduppgift är att utbilda nya ledare och organisera fortbildning till redan etablerade ledare.

Region Mälardalen försöker nu sprida aktiviteter till platser norr och söder om centrala Stockholm. Det kan ibland vara knepigt att ta sig in till Hägersten i rusningstrafiken..

Vi har erbjudit vandrartorpet Embarsboda för vissa aktiviteter. Under hösten har man haft en Röda Kors kurs vid Embarsboda. Margareta Andersson deltog som lokal representant för Märsta-Sigtuna. Regionen genomförde också en kurs för nya knytteledare. Karl-Erik Sturebrant var värd vid detta tillfälle.

Karl-Erik Sturebrant är engagerad i arbetet inne vid Region Mälardalen, främst i ledningsgruppen för vandring, stavgång och geocaching..

Nedan ser vi en bild från Knytteutbildningen vid Embarsboda.



## AKTIVITETSSTATISTIK MÄRSTA-SIGTUNA - 2015

Aktivitet	Deltagare	Tillfällen	Timmar	Målgrupp
Ur&Skur-Vide.	24	42	5200	Barn/ledare
Barnens Gröna sida			760	Barn
Skrinna	25		400	Barn
Skrinna	5		110	Ledare
Långfärdsskridsko	170	11	1000	Vuxna/Ledare
Vandringar	20	30	1320	Vuxna
Stavgång	221	17	480	Vuxna
Vinterfjäll	5	1	392	Vuxna
Sommarfjäll saml.	11	3	92	Vuxna
Sommarfjäll	11	7 dag	680	Vuxna
Tipspromenader	28	16	140	Funktionär
Tipspromenader	520	15	1040	Familj
Bytesmarknad	50	2	550	Funk/Ledare
Bytesmarknad/plan	4	3	100	Ledare
Embarsboda	79	36	610	Söndagsvärd
Embarsboda	6	52	720	Underhåll
Embarsboda/region	2	2	40	Vårdar
Vikingarännet	5	3	100	Förberedande
Cykel landsväg	32	10	654	Vuxna
Tjejtrampet	17	3	110	Förberedande
Kajak	70	7	1716	Vuxna
Utbildning	15	18	1250	Vuxna
Regionsarbete	2	12	800	Vuxna
Frilufts-Aktuellt	3	4	500	Vuxna
Geocaching	25	2	100	Vuxna
Äventyrsdagen	6	4	90	Förberedelse
Äventyrsdagen	25	1	210	Funktionärer
Äventyrsdagen	250	1	1100	Familj
<b>Summa 2014</b>	--		<b>18.366</b>	
<b>Summa 2015</b>	--		<b>20.264</b>	

**Kommentar:** Det är aktivitetstimmarna som är viktiga att redovisa. Deltagarantalet blir en mix av fasta grupper och öppna grupper. Mulle är ju samma barn varje gång, men stavgången och långfärdsskridsko kan vara olika personer vid aktiviteten. Det medför att deltagare och tillfällen redovisas endast som intern information. Äventyrsdagen har påverkat antalet aktivitetstimmar positivt.





## **SYNAS – LOCKA – BEHÅLLA**

Friluftsförbundet har Sveriges bredaste och bästa aktivitetsprogram, baserat på friluftsliv ute i naturen. Det är en etablerad sanning. Aktivitetsprogrammet siktar in sig på människor i alla åldrar och fungerar året om. Vi har däremot haft lite svårare att föra ut det här budskapet och synas mer i samhället. Människor av idag har inte som första prioritet att tillhöra en specifik förening under livstiden. Man vill hellre hitta aktiviteter för dagen för sin familj. Det är alltså våra äventyr/aktiviteter som lockar. Den nya hemsidan är byggd för att presentera vad vi gör ute i naturen. Det ska också vara lätt att anmäla sig och att betala för deltagandet.

Grunden för allt detta är naturligtvis våra aktiva ledare. Vi inom Märsta-Sigtuna lokalavdelning vill att våra ledare ska synas där ute och locka människor till friluftsliv. Styrelsen har därför tagit fram ett **"ledarkit"**, bestående av ytterjacka, fleeceväst och t-shirt. Dessa har vi försett med Friluftsförbundet logotype. Det finns också ett tillval bestående av mössa, keps eller buff. För att vi ska glänsa riktigt i mörker har vi även tillgång till en ny mörkerreflex med vildmannen på.

Våra aktiva ledare har, under december, provat ut storlekar. Vi kommer att få se mycket av den fina blå färgen med vildmannen, när vi rör oss ute i kommunen.





## **Mörker-Mulle 15 november 2015**

Hela Mullegänget "Älgarna" ville testa mörker-Mulle. Vi började med en gruppbild kl 16 när det fortfarande var skymning.



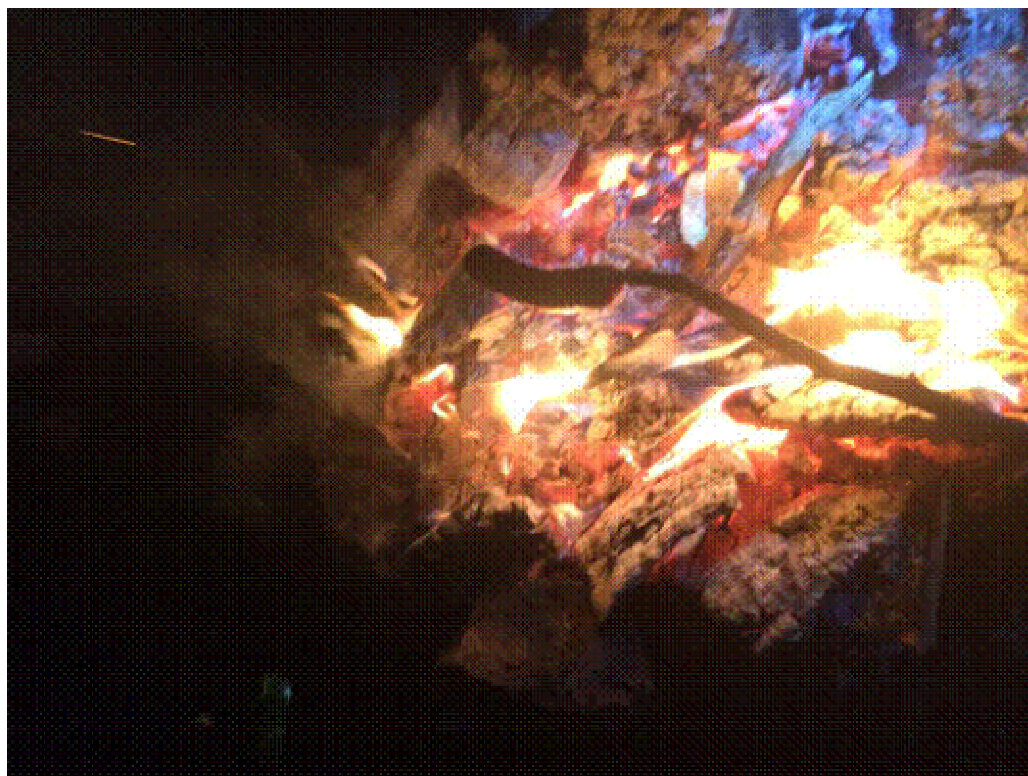
Vi fortsatte ned mot Björnkälla utan ficklampa och barnen fick blunda och lyssna. Det fanns både flygplan och läten av bilar från vägen. Några hörde trädens sus. Vi tände en stor brasa i skogsgläntan innan det var dags för ett reflexspår att följa i skogen.



Triss i tjejer, Sanna, Liv och Eriks syster Charlotte busade med ficklamporna under reflexspåret.



Alla som ville fick grilla korv när det blev glöd.



Vad hände? Mullespöken!



Det var riktigt mildt väder som det har varit hela november. När vi körde Mullebussen tillbaka, och barnen bestämde att vi skulle vara ormar, älgar, leoparder, ugglor, motorcyklar så släckte vi även lamporna. Ögonen vänjer sig och det gick riktigt bra att gå utan ljus. Ingen var rädd heller. Skogen är säker även i mörker. Alla tyckte Mörker-Mulle var riktigt skoj!! Vi kanske får tillfälle att laga mat i skogen i mörker nästa termin när vi ämnar ha övernattnig med gänget. Mullehälsningar,

Ann-Sofie & Lars



## ***Patrik Kärr – vår nye långfärdsskridskoledare***

Patrik Kärr är vårt senaste tillskott som ledare inom långfärdsskridskoverksamheten. Patrik har åkt med oss några år på våra turer, och när jag frågade honom för ett år sedan om han ville bli ledare så svarade han till min glädje ja. Det har syns på turerna att han varit intresserad av is, och han har dessutom en väldigt vänlig framtoning.

Jag har drivit långfärdsskridskoverksamheten nu i 25 år, i början ensam som ledare, sedan har några ledare tillkommit efter några år och på senare år har vi verkligen fått medvind. Vi har fått en förnyring, och vi har fått nya ledare som passar väldigt bra in i vår verksamhet. Vi vill inte bara åka skridsko för fullt, utan det sociala är väldigt viktigt, att man kan prata med varandra, att ingen känner sig utanför, att det ska vara roligt att komma på våra turer, att även de som inte åker så fort ska kunna vara med. Och att det också ska vara en naturupplevelse, inte bara åka skridskor.



Patrik passar väldigt bra in i den bilden. Han är otroligt vänlig och omtänksam. Han är dessutom väldigt naturintresserad och tycker det viktigaste är att komma ut i naturen och på isen, inte bara att åka i den takt han tycker är bekväm utan att hjälpa till när det behövs.

Som en del i naturintresset finns målsättningen att komma ut och tälta en gång i månaden, i Märstas omgivning eller längre bort.

Patrik är uppväxt i Märsta och har även bott i Odensala. Efter att ha varit borta i ett antal år så har han återvänt till Märsta, där han bor tillsammans med sambon Pia. De har också ett genuint matintresse.

Patrik jobbar som koordinator på Arlanda, inom assistansverksamheten, att ta hand om dem som behöver hjälp från/till flygplanen. Det är oregelbundna arbetstider med jobb på helger och ledigt i veckorna ibland. För mig har det passat väldigt bra, då jag ett flertal gånger förra säsongen och denna säsong varit ute på isarna i veckorna (på

mina lediga dagar från mitt jobb) tillsammans med Patrik (och ibland har Camilla varit med). Patrik får då möjlighet att få mer iskunskap och även lokalkunskap, vilket är nog så viktigt inom långfärdsskridskoverksamheten. Och jag har fått större möjlighet att komma ut i veckorna och åka skridskor, och det är väldigt kul att åka med Patrik. Patrik är också engagerad inom några eventföretag. Det kan vara företagseven, att sysselsätta de företagsanställda med "lekar" eller dyligt, eller också med flerdagars kajakturer. Patrik har gått kurser inom kajak, och vi hoppas också att han ska hjälpa till inom vår kajakverksamhet. Den är också lite lättare att planera, och schemalägga, än långfärdsskridskoverksamheten.

Patrik har i höstas gått steg 1 inom långfärdsskridskoledarutbildningen. Steg 2 är att praktisera inom lokalavdelningen, och Patrik är med och leder varje tur vi har denna säsong, i långsammare grupper eller i snabbare. Senast idag (31 januari) körde vi från Sigtuna till Uppsala. Pelle Lövstrand är också en god mentor i detta. I höst blir det sedan steg 3 och därefter är Patrik en officiell ledare.

Som sagt, jag är jätteglad över att vår gamla ledarkader har förstärkts de senaste sex åren med yngre och entusiastiska ledare, och att Filip är tillbaka från öknen, och att nu Patrik Kärr ansluter sig till dessa. Vi kan nu erbjuda turer varje helg, och i flera grupper, och det bådar gott för framtiden.

Presentationen sammanställd av Mats Ljungberg. Välkommen Patrik



## **SKRIDSKOLEDAREN PELLE LÖVSTRAND PÅ FAST MARK**

Vi ser vår skridskoledare Pelle Lövstrand bakom sitt trumset i Kulturstugan, vårdande den amerikanska musikskatten. Vilken spännvid mellan olika hobbies!!





## **DET FINNS GOTT OM PLATS VID EMBARSBODA**

Om det blåser snålt och duggar regn så kan man krypa in i regnskyddet. Det finns också nyfikna åhörare utanför !! Bilderna är från "Våra vilda grannar". Embarseboda har öppet varje söndag mellan 10-15 till och med 29 maj.



## **RÅDSLAG PÅ WENNGARN DEN 23 NOVEMBER 2015**



Wenngarn-Sisyfos har som mål att kommunicera med sitt sociala nätverk, bestående av boende, företag och föreningar. Över 500 personer samlades på Wenngarn i november och fick information om nuläge och framtid. Vid mötet fick samtliga (via surfplattor) tillfälle att förmedla sina åsikter. Bok nummer två om Wenngarn – från tanke till genomförande – delades ut. Det stundar bråda dagar vid denna, Sigtuna Kommuns pärla, även under 2016.





## REGION/RIKS

### **REGION MÄLARDALENS VERKSAMHETSKONFERENS**

Verksamhetskonferensen 2015 var förlagd till Nyloftet, på Skansen. Den inleddes med fika ute i det fria intill Skogsvaktarkojan. Konferensen sammanföll med årets första köldknäpp. Det var med frusna fingrar vi stoppade i oss en rejäl smörgås.

Märsta-Sigtuna representerades av Åsa Krantz, Ylva Strandell och Karl-Erik Sturebrant. På Nyloftet gällde sedan Främjandets ledord:

Synas – Locka – Behålla.

Cirka 65 deltagare från 30 lokalavdelningar fick ta del av regionens ledningsgrupper och råds kommande verksamhetsplan för 2015/2016. Arbetet inom Friluftsakademin redovisades också. Deltagarna genomförde sedan "workshops" med ledorden som riktmärke. Mycket lärorikt!! Det är intressant att notera hur relativt olika våra lokalavdelningar fungerar i praktiken.

Vår nye generalsekreterare Lars Lundström besökte konferensen och presenterade sig själv..

Verksamhetskonferensen är ett utmärkt tillfälle att få träffa lokalavdelningar, vårt regionkontor samt styrelsen för Region Mälardalen. Man får också chansen att ta del av vad som försiggår inom Friluftsförbundet.

Karl-Erik Sturebrant



Annika Norlén, regionkontoret, framför en fin friluftsutställning vid Nyloftet.



# FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

## PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2015

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

<b>Medlemsavgift/år</b>	<b>Vuxen</b> 26- år	<b>Ungdom</b> 13-25 år	<b>Barn</b> 0-12 år	<b>Familj</b>
	360:-	170:-	100:-	530:-

<b>Barnaktiviteter</b>	<b>Knopp/Knytte/Mulle</b> 250:-/termin	<b>Ströv/Frilufs/TVM</b> 300:-/termin
	<b>Barnskridsko/Skrinna</b>	<b>400:-/termin</b>
	<b>Förskola Mulle/Knytte</b>	<b>70:-/ termin</b>
	<b>Ledare betalar 50% av bruttokostnaden</b>	

<b>Bytesmarknad</b>	<b>Betalas vid inlämning</b> 5:00 per artikel Vid försäljning tar Friluftsförbundet 20% av försäljningssumman.
---------------------	--

	<b>Medlem</b>	<b>Icke medlem</b>	<b>Barn</b>
<b>Hyra av Embarsboda</b>	200:00	400:00 (betalas till 5013-3297)	
<b>Tipspromenad</b>	10:-/gång	10:-/gång	Gratis
<b>Vandring/Cykel</b>	20:-/gång	för dagsutflykt	
<b>Långfärdsskridsko</b>	50:-/gång	100:-/gång	
<b>Hyra av stavar</b>	20:-/gång	20:-gång	

<b>Kajak</b>	<b>Tur</b>	<b>Turpris</b>	<b>Ej medlem</b>	<b>Kajakhyra</b>
	1 dag	150:-	200:-	200:-
	2 dag	200:-	300:-	300:-
	3 dag	300:-	400:-	400:-
	4 dag	400:-	500:-	500:-
	Vecka	700:-	900:-	900:-
	<b>Kajakledare, men ej för den aktuella turen och ungdomar har halva priset</b>			
	<b>Kajakhyrorna är fullpris – medlemmar får rabatt 25%.</b>			
	<b>Passagerare m kajak i bil betalar kr 10:00 per mil.</b>			

<b>Rese-ersättning</b>	<b>Passagerare betalar kr 7:- per mil till chauffören</b> <b>Vid körning för Friluftsförbundet kr 18:50 per mil</b>
------------------------	--

# ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2015

## STYRELSE

Ordförande	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
V. ordf.	Bo Sundman	<a href="mailto:bo.sundman@imtech.se">bo.sundman@imtech.se</a>	0737197746
Kassör	Mari-Anne Wallin	<a href="mailto:mari-annewallin3@hotmail.com">mari-annewallin3@hotmail.com</a>	0730278674
Sekreterare	Inga-Britt Carlsson	<a href="mailto:inga-britt.carlsson@passagen.se">inga-britt.carlsson@passagen.se</a>	0706087486
Ledamot	Ylva Strandell	<a href="mailto:ylva.strandell@tele2.se">ylva.strandell@tele2.se</a>	0735310137
Ledamot	Kristina Kleiner	<a href="mailto:hakankleiner@telia.com">hakankleiner@telia.com</a>	0735117819
Ledamot	Eva Sagevid	<a href="mailto:eva.sagevid@home.se">eva.sagevid@home.se</a>	0760236825
Suppleant	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@gmail.com">emelie.runfeldt@gmail.com</a>	0736816851
Suppleant	Åsa Krantz	<a href="mailto:asakrantz127@gmail.com">asakrantz127@gmail.com</a>	0702152204

## SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@gmail.com">emelie.runfeldt@gmail.com</a>	0736816851
Skrinna	Kristina Kleiner	<a href="mailto:hakankleiner@telia.com">hakankleiner@telia.com</a>	0735117819
Skridsko	Mats Ljungberg	<a href="mailto:mljungberg@telia.com">mljungberg@telia.com</a>	0737081812
Vandring	Eva Sagevid	<a href="mailto:eva.sagevid@home.se">eva.sagevid@home.se</a>	0760236825
Int.vandring	Lena Hellgren	<a href="mailto:lena.hellgren@telia.com">lena.hellgren@telia.com</a>	0702338312
Stavgång	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
Kajak	Åsa Sandgren	<a href="mailto:asa.sandgren@yahoo.com">asa.sandgren@yahoo.com</a>	
Cykel	Kerstin Sturebrant	<a href="mailto:kerstin.sturebrant@tele2.se">kerstin.sturebrant@tele2.se</a>	0702727310
Sommarfjäll	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
Vinterfjäll	Sven Seeman	<a href="mailto:sven.seeman@friluftsframjandet.se">sven.seeman@friluftsframjandet.se</a>	0725659845
Geocaching	Camilla Wikström	<a href="mailto:cwikstrom@telia.com">cwikstrom@telia.com</a>	0706672371
Bytesmarknad	Anna Thunberg	<a href="mailto:annamargareta@rocketmail.com">annamargareta@rocketmail.com</a>	
	0730394402		

## ANSVAR SOMRÅDEN

Husmor	Margareta Andersson	<a href="mailto:margande003@bredband.net">margande003@bredband.net</a>	0703284707
Stugfogde	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
Tipsprom	Margita Linder	<a href="mailto:margita.l@telia.com">margita.l@telia.com</a>	0705695829
Fri-lufts-	Sven Seeman	<a href="mailto:sven.seeman@friluftsframjandet.se">sven.seeman@friluftsframjandet.se</a>	0725659845
Aktuellt	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@gmail.com">emelie.runfeldt@gmail.com</a>	0736816851
Medlemmar	Karl-Erik Sturebrant	<a href="mailto:karl-erik.sturebrant@tele2.se">karl-erik.sturebrant@tele2.se</a>	0703425984
Friluftsmiljö	Camilla Wikström	<a href="mailto:cwikstrom@telia.com">cwikstrom@telia.com</a>	0706672371
Vikinga-	Emelie Runfeldt	<a href="mailto:emelie.runfeldt@gmail.com">emelie.runfeldt@gmail.com</a>	0736816851
Rännnet	Gustaf Runfeldt	<a href="mailto:gustaf.runfeldt@gmail.com">gustaf.runfeldt@gmail.com</a>	0706816890
”	Lars Hallberg	<a href="mailto:lhallberg@glocalnet.net">lhallberg@glocalnet.net</a>	0707476805
”	Stefan Johansson	<a href="mailto:johansson147@passagen.se">johansson147@passagen.se</a>	0705754735
”	Fili Ranby	<a href="mailto:filip.ranby@gmail.com">filip.ranby@gmail.com</a>	0730372087
Webmaster	Ylva Strandell	<a href="mailto:ylva.strandell@swipnet.se">ylva.strandell@swipnet.se</a>	0735310137

**FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA**  
Östra Bangatan 3  
195 60 MÄRSTA

**Bankgiro: 5013 – 3297**

**Hemsida: [www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna](http://www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna)**

---

