

FRILUFTS – AKTUELLT



**Märsta-Sigtuna
Nummer 3 – 2016**



Vår Äventyrsdag 2016 blev åter en framgång. Bra väder och många besökare.

Bilden ovan (tagen av familjen Runfeldt) är bästa möjliga reklam för Friluftsförbundet. Den representerar allt som vi drömmer om. En skön lägerplats i skogen, matlagning och aktiviteter med barnen.

Bilden är tagen vid lägerplatsen i Rävsta naturreservat, intill Upplandsleden och vandrartorpet Embarsboda.

Ordföranden har ordet	3
ATT GÖRA	4
Aktivitetsguide	4
Mountainbike, ladda era batterier!!	5
Nytt i korthet	6
Försäkringar	6
Embarsboda då och nu	7
Stavgången håller i sig	8
Grattis till lokalavdelningen i Märsta-Sigtuna	8
Skogsmulle fyller snart 60 år	8
Integrationsarbete	9
Hur kan vi förebygga extremism ?	9
Att synas, locka och behålla	10
Långfärdsskridsko	12
En ny säsong är på gång	12
Långfärdsskridskokurs	12
Förra säsongen.....	12
RAPPORTER.....	15
Äventyrsdagen för alla	15
Intensiva MTB-förberedelser till äventyrsdagen.....	18
Förskolan I Ur och Skur Videknopparna	19
Hemavan-vårt fjällmål sommaren 2016	22
”Tomgång” vid Hemavan.....	24
Glimtar	26
Sommaren lämnar Embarsboda	28
Tack Lars!!!.....	29
REGION/RIKS.....	30
Region Mälardalens huvuduppgifter	30
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA	31
Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016	31
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016	32

Ordföranden har ordet

De senaste tolv månaderna känns som utvecklande för Märsta-Sigtuna. Vi har guidats av region Mälardalens strategi – **synas, locka och behålla** - Vi har tagit dessa ledord på allvar. Det har medfört en rejäl satsning på utveckling och förnyelse. Satsningen har inte minst varit ekonomisk.

Arbetet har resulterat i att vi nu syns mer ute i naturen med våra profilkädror och våra vackra blå färger. Utbildning har hamnat högt bland våra mål. Glädje, trevnad och social kontakt kommer som ett brev på posten via inlägg som äventyrsdag, ledarresa, säsongsavslutning. Den bästa kvittensen är att notera att Friluftsförbundet vinner framgång genom attraktiv verksamhet. Våra barngrupper växer till sig och det gör även vuxenverksamheterna via bl.a. stavgång, kajak och långfärdsskridsko.

Jag var på ordförandeträff i slutet av oktober. Det är alltid intressant att få information om vad som rör sig inom Friluftsförbundet. En fast punkt är att man redovisar hur det går med medlemsutvecklingen. Det rullar fram siffror från Mälardalens alla hörn. Man blir lite nervös när det närmar sig M som i Märsta-Sigtuna. Det är olika färger på de positiva och negativa siffrorna.

Skönt....när redovisningen kom fram till oss så visade det sig att vi hade lyckats klättra uppåt med hela 12 procent mellan 2015 och 2016. Varför är detta så viktigt? Jo, det är en indikation på att vi vandrar åt rätt håll. Vi är ju resultatorienterade även inom vår ideella verksamhet.

Jag vill gärna avsluta med en bild när strövargruppen Älgarna gör frågesport på allemansrätten. Ann-Sofie Ellefors läser frågorna och barnen svarar. En härlig känsla av friluftskola uppstår. Att det regnar gör ingenting. Ann-Sofie har en ny hjälpledare med sig – Calle Gustén. Vi önskar välkommen!!

Karl-Erik Sturebrant



ATT GÖRA



Aktivitetsguide

9/11	19.00	Styrelsemöte vid Frejgården
12/11	08.30	Ledaresa till Morgongåva
26/11		Region Mälardalens verksamhetskonferens
4/12	11-15	Embarsboda stänger för jul
7/12	19:00	Styrelsemöte – arbete med verksamhetsplan
2017		

2 0 1 7

8/1	11.00	Embarsboda öppnar för våren
18/1	19.00	Styrelsemöte vid Frejgården
15/2	18.30	Budgetmöte 2017
1/3	19:00	Arbetsmöte inför årsmötet
8/3	18.30	Årsmöte i Cabinen, Märsta
22/3	17.00	Stavgångspremiär – start vid Embarsboda



Tidig morgonsol vid Embarboda. Foto: Karl-Erik Sturebrant



Mountainbike, ladda era batterier!!

Det visade sig att intresset var väldigt stort för MTB på vår Äventyrsdag den 25/9 nere vid Emabrsboda. Det var många som provade att cykla vår tekniska MTB-bana, ung som gammal. Nu hoppas vi på att kunna starta upp en sektion för MTB där vi alla kan cykla tillsammans ute i vår vackra natur. På grund av väderomslaget som skett den senaste veckan har vi valt att spara vår första MTB-träff till våren så att vi inte riskerar några skador eller kalla fingrar och tår. Nu när hösten kommit blir det blötare ute i skogen och löven faller till marken vilket gör det både halare och svårare att se vad som finns där under. Vi laddar därför våra batterier till våren och väntar tills det blivit lite varmare ute. Men för er som inte kan vänta på att cykla lite MTB kan vi meddela att vår bana vid Emabrsboda finns kvar, ni cyklar på egen risk och har självklart hjälm!

Håll koll på vår hemsida och facebook-sida för mer information när våren närmar sig. Ni som anmälde intresse på Äventyrsdagen kommer även att få information på mail. Är det fler som är intresserade av att prova på att cykla MTB eller cyklar ni redan MTB och vill hänga på så hör av er till: ebba.sandstrom22@hotmail.com

Cykla ordentligt, vi ses i skogen!





Nytt i korthet

Vi har fått in fler **barnledare** i lokalavdelningen. Vi har därmed öka på antalet barngrupper. Vi annonserade faktiskt efter fler barn. Mullegrupperna håller till på platsen för vårt gamla vandrartorp Björnkälla. Oavsett hur man ser på verksamheten så är det ändå barnen man gärna kollar in först.

Undersökningar visar att barn som före åtta års ålder, skapar en relation till natur och friluftsliv, också bibehåller denna nära relation till naturen även i vuxen ålder. Våra barnverksamheter hjälper till med detta.

Försäkringar

Medlemmar som deltar vid våra aktiviteter är försäkrade mot olycks-händelser inom Folksam. Våra ledare är försäkrade inom Trygg Hansa.

Det kan faktiskt löna sig att klättra upp i utsiktstornet vid vattenlandskapet i Steningedalen. Man har fin utsikt över vattenrike, nötboskap, fåglar och i bakgrunden brusar trafiken i Märsta bebyggelse.



Embarsboda då och nu

Ett ensamt övergivet torp ute i Rävsta. Genom insatser av Friluftsförbundet och Sigtuna kommun har det nu förvandlats till vårt välkomnande Embarsboda. Visst har det hänt mycket !!!



Här syns fönsterluckorna, ny dörr, låsbalk till dörren, ljugarbänken och några bord. MEN det som inte syns här är renoveringen av pumpanordningen, nytt dass i två omgångar, allmän grillplats, det stora vindskyddet vid grillen i gåva från Videknopparna, rensning och inredning av vedboden, igenbommad källare i vedboden, ängen och ängsblommorna, ingångportal, vedlår och cykelställ. Torrdasset som fanns inne är avstängt och omvandlat till förråd. Även möbleringen inne är helt omgjord med gåvor från främjare.

Stavgången håller i sig

Det är viktigt med stretching efter stavgången. Vår stavgångsgrupp är glädjande stor, Vi har 13-14 deltagare vid varje tillfälle. Här ser vi Ingegerd Drejmo och Anita Sandström tänja på musklerna.



Grattis till lokalavdelningen i Märsta-Sigtuna

Den 30 september 2016 var vi **534** medlemmar!! Den 30 september 2015 var vi **476**. Det är en ökning med 12 procent. Friluftsförbundet i Sverige noterar åter ökande medlemssiffror. Ökningen i landet är i snitt 6 procent. Vi är nu **89.000** främjare av fri luft. Fler medlemmar leder till ökande verksamhet inom friluftslivet och det gynnar folkhälsan. Glöm nu inte att betala in medlemsavgiften !!!

Skogsmulle fyller snart 60 år

Hösten 2017 fyller Skogsmulle 60 år. Det måste vi fira. Mulle ser fortfarande ung ut!



Den 23 oktober hade vi en kulen, regnig söndag vid Embarboda. Trots höstvädret kom det en hel del gäster till stugan och till tipspromenaden. Plötsligt blev det livligt på tomten. Våra mullegrupper hade träffar vid Björnkälla under helgen. Dom hade besök av Skogsmulle. Mulle gick i skogen från Björn källa och hälsade på också vid Embarboda. Barn och vuxne fick tillfälle at leka kull bland träden!!

Det kan konstateras att såväl barn som föräldrar blir inspirerade när Skogsmulle träder ut ur skogen.



Integrationsarbete

Styrelsen har börjat känna på frågan och genomfört försök med kajakpaddling. Vi planerar nu för en work-shop för styrelsen i denna samhällsfråga. Anders Esselin som är adjungerad suppleant i styrelsen kan tänka sig att hålla i work-shopen.

Hur kan vi förebygga extremism ?

Sigtuna Kommun håller en omgång möten med föreningslivet i denna heta fråga. Inga-Britt Carlsson från vår styrelse representerar oss i Friluftsförbundet. Arbetet behandlar trygghetsfrågor och skall mynna ut i en plan mot våldsbejakande extremism.

Drivande inom Sigtuna Kommun är Carlos Rojas

Att synas, locka och behålla

Vi jobbar vidare med dessa ledord. Vi fick oväntad hjälp av nyhetsorganet **Märsta.nu**. Märsta.nu vistas egentligen på internet, men man ger också ut en papperstidning i kommunen ett par gånger om året. Den delas ut till hushållen i Sigtuna Kommun.

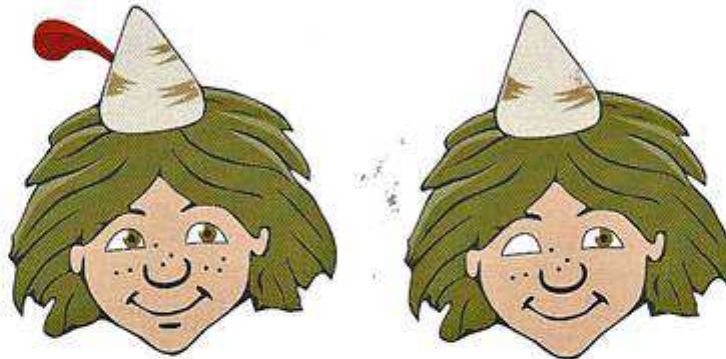
Märsta.nu beslöt att skriva en artikel om Friluftsförbundets barnverksamhet. Emelie Runfeldt fick tillfälle att berätta om vad gör för barnverksamheten och samtidigt visa några bilder. Detta initiativ hjälper oss att synas och locka!!



PYSSLA MED SKOGSMULLE

FINN FEM FEL!

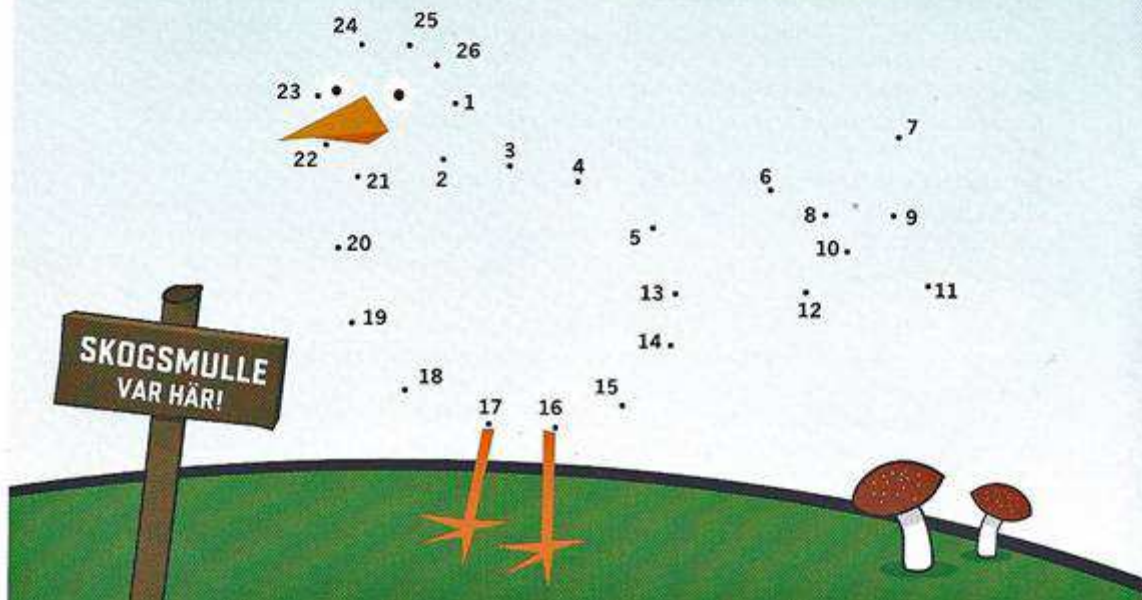
KAN DU SE VAD SOM SKILJER SIG MELLAN DE TVÅ BILDERNA?



Flädern i hatten saknas. Lite av nävermönstret är borta. Färrer träknekar på höger kind. Gropen under hakan är borta. En pupill i ögat saknas.

RITA KLART

SER DU VAD SOM FINNS BAKOM PRICKARNA?



Långfärdsskridsko

En ny säsong är på gång

En ny säsong är på gång, som förhoppningsvis kommer att ge bra isar. Finns det is så hittar vi den. Vi har även fler ledare på gång och vi tänker hålla en långfärdsskridskokurs efter nyår. Så se över utrustningen och var beredda inför säsongen!

Vikingsaräppet planeras i år igen, den 12 februari. Mer information kommer att finnas på www.vikingsarannet.com och på vår hemsida.

Vår hemsida finns på lokalavdelningens hemsida, under länken *Äventyr för vuxna – Långfärdsskridsko*. Vi använder oss dock mer och mer av **skridskonätet** www.skridsko.net, som erbjuder väldigt mycket information om isar och turer. Här lägger vi också ut detaljerade färdrapporter. Vi gör även parallellt turutlysning här, och man kan även se vad vissa andra lokalavdelningar har för turer. Från vår hemsida finns en länk till vår sida på skridskonätet (www.skridsko.net/ffms). Man använder sitt medlemsnummer och lösenord från Friluftsförbundet. Du som har gått kurs hos oss, eller deltagit i större antal turer med oss, kan få full behörighet på skridskonätet och se all information, annars finns det begränsningar. Kontakta mats.ljungberg@friluftsforbundet.se för full behörighet.

För oss underlättar det också att i förväg veta vilka som tänker komma på en tur, och om vi ordnar buss tar vi upp anmälningar den vägen.

Långfärdsskridskokurs

Vi ordnar en **långfärdsskridskokurs** efter nyår, information kommer på hemsidan och i aktivitetsguiden. Den omfattar två teoritillfällen samt praktik på naturis och behandlar iskunskap, utrustning, säkerhet, åkområden etc. Den är då både tänkt för nybörjare men även för dig som åkt en del och vill få mer kunskap om t.ex. is och säkerhet.

Förra säsongen

Förra säsongen blev ganska bra. Under 12 helger hade vi 14 turer, och under de flesta av turerna kunde vi köra i två, ibland 3, grupper, vilket är glädjande. Vi har även haft många deltagare från andra avdelningar, vilket också är glädjande och några har till och med bytt lokalavdelning. Skridskonätet bidrar till dessa möjligheter att hitta intressanta turer från andra avdelningar. Säsongen med organiserade turer inleddes på nyårsdagen, följt av en fantastisk tur i det fina vildmarksområdet

Florarna i norra Uppland, där det är ovanligt att man kan åka. Vi har även haft två skärgårdsturer, en medvindstur utanför **Ljusterö-Blidö**, där vi använde buss, och en innanför **Muskö** på mycket fina isar. En höjdpunkt var att kunna åka under **Lidingöbron** en kall och solig dag i mitten på januari.

Förutom en medvindstur till Uppsala, med buss tillbaka, och en tur på **Fysingen/Oxundasjön**, så har vi även kört sju turer på **Mälaren** under helt olika förhållanden, från vattentäckta isar,

snötäckt isar, snöfria isar och på de senaste turerna avslutning på isar som mjuknade lite i solens värme.

Vikingarännen genomfördes under fina förhållanden, på en mycket fin rundbana från Sigtuna.

Som vanligt har vi haft kul under våra turer, som inte enbart går ut på att åka skridskor utan också att se andra omgivningar, komma ut i naturen och att umgås. Vi ses på isarna igen hälsar **Mats Ljungberg** och övriga ledare.



Gladlynt genomgång vid Ljusterö (ovan) och man kan faktiskt bli solbränd även på vintern vid Muskö (nedan) Foto: Mats Ljungberg



Det går bra att åka på både blank och snötäckt is. Övre bilden är från Muskö och den undre är från Fysingen. Solen skiner pålitligt. Foto: Mats Ljungberg



RAPPORTER

Äventyrsdagen för alla

Genom en stor insats av styrelse, ledare och funktionärer kunde vi framgångsrikt genom en Äventyrsdag för alla även under 2016. Ni finner ett separat reportage med fler bilder på vår hemsida under Äventyrsdagen 2016. Vi vill dock ge våra läsare av Frilufts-Aktuellt ett smakprov över aktiviteterna.



Besökare samlas vid Embarsboda



Birgit Hagman lär ut svampkunskap



Ebba Sandström ger barnen instruktion vid MTB-banan



Vid barnens gröna sida. Emelie Runfeldt bakom kameran och barnen Arvid och Tyra, plus Gustaf Runfeldt framför kameran. Arvid och Tyra jäser bröd på magen medan Gustaf gör potatiships på muurikkan. Det ser gott ut!



Barnen får lite spännande balansering på rep upp vid barnens gröna sida.



Det var många som vandrade och cyklade till Embarboda under Äventyrsdagen. Vi klarade därmed av parkeringsproblemen för bilar.

Intensiva MTB-förberedelser till äventyrsdagen

Embarsbodagruppen har konstruerat olika hinder till en liten MTB-bana ute på ängen vid Embarsboda. Här prövar MTB-ledaren Ebba Sandström på de nya anordningarna.



Förskolan I Ur och Skur Videknopparna



I Ur och Skur Videknopparna finns i nya lokaler i Til i Sigtuna. Vi har naturen in på knuten och närhet till Til- och Munkholmsskogarna, främjartorpet Embarsboda i Rävsta samt Mälaren. Förskolan drivs som ett personalkooperativ. På förskolan är vi ca 20 barn och fyra pedagoger, två förskollärare och två barnskötare.

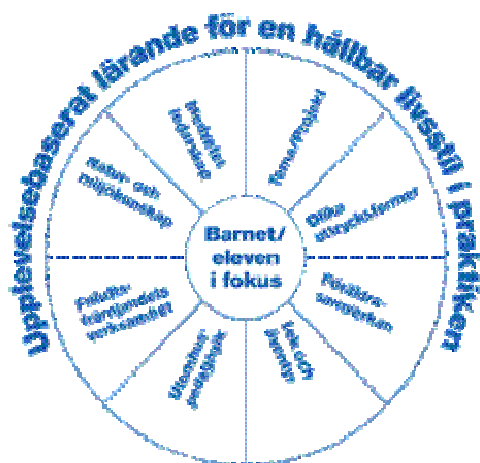
Lärande i och om naturen

Grundidén i pedagogiken är att barns lust att lära samt behov av rörelse, spänning och gemenskap tillfredsställs genom vistelse i naturen. I Ur och Skurs mål är att med

Läroplanen som grund sträva efter att varje barn:

- Utvecklar intresse för och kunskaper om naturen samt utvecklar en naturkänsla.
- Utvecklar kunskap om en hållbar livsstil.
- Utvecklar kunskap om och praktiskt handlande efter allemansrätten.
- Får stöd och stimulans i hela sin utveckling genom vistelse i naturen.
- Får möjlighet till rörelse och gemenskap på ett lustfyllt sätt i naturen.
- Får utveckla grunden till ett livslångt intresse för friluftsliv.

I planeringen utgår vi från Läroplanen för förskolan (Lpfö 98), Sigtuna kommuns utvecklingsprogram för förskolan, I Ur och Skurs mål och modell för förskoleverksamhet (se bild) samt I Ur och Skurs miljöplan.



Positiva effekter

I Utomhuspedagogik som kunskapskälla lyfter Szczepanski fram följande vinster med utomhusvistelse;

- Utvecklar/ökad koncentrationsförmåga och uppmärksamhet.
- Vi blir friskare, piggare, lugnare och mindre konfliktbenägna.
- Variationsrik lek.
- Sänkta salivcortisolhalter (stresshormon) och därmed ökad minneskapacitet.

Granberg betonar följande positiva effekter i Småbarns utevistelse;

- Barnen har markant lägre sjukfrånvaro och blir fortare friska.
- Starkare fysik, bättre motorik och vigare.
- Utvecklar mer fantasifull och mindre stereotyp lek.
- Bättre förutsättningar för hänsyn och lyhördhet mellan barnen.



Skogsknytte

Skogsknyttar är de yngsta barnen på vår förskola, ca 1-3 år. Här ligger fokus på att barnen ska känna sig trygga i naturen och ha roligt tillsammans. Vi upptäcker och upplever tillsammans med våra sinnen. För Skogsknyttarna är matsäcken ofta dagens höjdpunkt.



Skogsmulle

De äldre barnen på förskolan går på Skogsmulle. Målsättningen med Skogsmulle är att lära barnen att vara rädda om och ta hänsyn till naturen, att upptäcka och uppleva naturens små och stora under i alla väder.



Skrinna med Videknopparna

Barnskridskoskola har vi för barn från 3 år. Vi börjar så fort man spolat isen som ligger ca 250 meter från förskolan. Med hjälp av roliga lekar och sånger lär sig barnen snabbt att behärska sina skridskor.



Laxe

Laxe är Skogsmulles vän som bor i sjöar och floder och håller rent i vattnet. Med närheten till Mälaren kan vi enkelt göra utflykter till vatten för Laxepass, då barnen bl.a. får håva och artbestämma.

Välkomna att hälsa på!

Anna

Zandra

Karin

Kristin

I Ur och Skur Videknopparna

Besöksadress: Granitvägen 18, 193 41 Sigtuna

Telefon: 070-592 52 07

e-post: videknopparna@tele2.se

webbsida: www.sigtuna.se

facebook: Förskolan I Ur och Skur Videknopparna

Hemavan-vårt fjällmål sommaren 2016

Vi har landat på Hemavan Airport. Det var bara att gå 300 meter från landningsbanan till hotell Trolltunet. Där stod världsmästaren Stig Strand och välkomnade i receptionen. Foto: Margita Linder



Hjördis Sandenskog stretar upp på fjället. Solen skiner!





Sommarfjället Hemavan är paradiset. Maj-Lis Vindahl funderar över riktningen och Inger Stenlund vilar i solskenet lutad mot fjällbjörken.



Margareta Andersson har äntligen nått toppen. Utsikten är magnifik.
Foto: Margita Linder

”Tomgång” vid Hemavan

Vi är nio fjällvandrare som tar flyget till fjällen. Efter mellanlandning i Vilhelmina är vi i Hemavan efter en och en halv timme. Hemavan ligger vid Blå vägen med Mo i Rana ca tio mil bort och någon mil till Tärnaby.

Fantastiskt att efter en kvarts promenad från flygplatsen vara framme vid Stig Strands stugby Trolltunet, där vi inkvarterar oss i två fullt moderna stugor.

Stig Strand i egen hög person står i receptionen. Allt vi behöver inhandlas i välförsedda butiker som ligger på promenadavstånd. Vi turas om att laga kulinariska middagar. Varje dag efter frukost beger vi oss av på heldagsutflykt och har då förstås matsäck.

Dag 1 inkvartering, proviantering och några gör mindre utflykter i området.

Dag 2 Efter frukost vandring backe upp till Naturum och vidare till Fjällfinakåtan för paus och sen vidare mot Kobåset där vi till slut får vända då en alltför strid bäck satte stopp. Åter till Naturum där vi tittar på utställning om Plupp 60 år.

Dag 3 Vi tar sommarlinbanan upp till Kungsleden, som vi vandrar en bit mot Viterskalsstugan.

Fin vandringsled. Vi möter en hel 8:e klass som använder första terminsveckan till fjällvandring med tältövernattning. Åsikterna skiftade om nyttan och nöjet av vandringen. “Hur kan ni gå här frivilligt?” En trött kille orkade inte knyta sina skosnören men tog tacksamt hjälp av Majsan som fick knyta!

Nedfärden i liften bjöd på en sagolik utsikt över fjällen, långt borta de norska topparna. Kvällen avslutas i Naturum med jätteintressant föredrag om våra humlor.

Dag 4 Taxi till Laisaliden och därifrån går vi Drottningleden tillbaka till Hemavan.

Större delen av leden går uppe på kalfjället med fantastisk utsikt. Avslutningen ganska brant så då får vi ta det väldigt försiktigt när vi närmar oss Hemavan.

Dag 5 Nu styr vi, efter tips från liftskötaren, stegen förbi flygplatsen och vandrar uppåt. Efter en regnig natt är stigen blöt och det blir kämpigt. De flesta går till slutmålet, ett vindskydd, när regnskuren kommer.

Kvällen avslutas på trevlig restaurang som serverar närproducerat. Vi beställer röding förstås.

Dag 6 är vilodag. Dagen börjar med en väldigt vacker morgon och sol! Vi gör utflykter i omgivningarna.

Dag 7 Tidig skolbuss till Tärnaby. Två väljer att stanna i byn och vi andra envisas med att gå uppför hela den närmaste slalombacken. Jobbigt men det går!

Innan uppfärden ser jag Tull på ett hus och som gammal tulltjänsteman måste jag bara gå in och hälsa på. Jättekul tyckte jag. De andra får snällt stå och vänta på mig.

Väl uppe på toppen kan vi se Ingemarsbacken och Anja liften.

Åter i byn, när vi fikar på trevligt kafé och besöker en souvenirbutik, kommer störtregnet.

Dag 8 Hemresedag. Vi hinner ta en tur till Kvarnbäcken, en stig som startar mitt i byn och vi ser små vattenfall i bäcken. Efter städning av stugorna tackar vi för oss och tar promenaden till flygplatsen. Slutsatsen är en mycket trevlig vecka och alla dessa turer hittade vi i den lilla vandringsguiden som fanns i receptionen.

Här är förklaringen till ordet ”tomgå”, det är när man är ute och går utan att ta hunden med, att bara gå själv. Bra ord eller hur? Nedtecknad av nöjd fjällvandrare – Inga-Britt Carlsson (Ni får också några bilder som jag tog.



Social gemenskap med goda vänner är det bästa som finns



Glimtar

Visst är det härligt med en fika efter tipspromenaden vid Embarboda. Det är Helene Ullén och Mar-Anne Wallin som bemannar "tipsbordet". Nog känner vi igen Margita Linder, Inga-Britt Carlsson och Anja Hytnäs som söndagsgäster.



Vi är väldigt stolta över våra "vårdträd" nere vid Embarboda. Vi tror oss kunna konstaterat att dessa vitoxlar kom till för 100 år sedan när torpet byggdes. Fåglar och allahanda kryp får frid i träden och oxlarna erbjuder skön skugga och grönska intill torpet. Må träden leva länge.



Vi har våra trogna gäster som kommer till Embarboda varje söndag för att pröva på tipspromenad och fika. Vi ser två av våra söndagsherran nedan. Tidigt på morgonen får man vara beredd på morgondimman, men solen bränner snabbt igenom och man kan njuta av kaffet utomhus.



Sommaren lämnar Embarsboda

Höstlöven är härliga på träden, men dom ramlar ned. Det gäller att kratta!!.



Tack Lars!!!

Vi ber att få framföra ett varmt tack till Lars van Dassen för hans fina insats som barnledare inom vår lokalavdelning. Lars har, under lång tid, jobbat tillsammans med Ann-Sofie Ellefors (med på bilden). Nu pysslar Lars med andra aktiviteter.



REGION/RIKS

Region Mälardalens huvuduppgifter

Regionen samordnar och stödjer lokalavdelningarna i Mälardalen.

- * Ansvara för stöd och samordning av ledarutbildning och fortbildning inom regionen i samarbete med ledningsgrupper, utbildningsteam och riksorganisationen.
- * Verka för och följa upp Friluftsförbundet's vision och mål utifrån regionens medel och förutsättningar.
- * Skapa förutsättningar för och stödja lokal verksamhetsutveckling i regionen bland annat genom samarbete med verksamhetsutvecklare.

NYCKELOMRÅDEN

- * Verksamhetsutveckling
- * Ledarutveckling
- * Medlemstillväxt
- * Långsiktig finansiering

FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

Prislista Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

Medlemsavgift/år	Vuxen 26- år 360:-	Ungdom 13-25 år 170:-	Barn 0-12 år 100:-	Familj 530:-
Barnaktiviteter	Knopp/Knytte/Mulle Ströv/Frilufs/TVM Barnskridsko/Skrinna Förskola Mulle/Knytte Ledare betalar 50% av bruttokostnaden		250:-/termin 300:-/termin 400:-/termin 70:-/ termin	
	Medlem	Icke medlem	Barn	
Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis	
Hyra av Embarsboda	200:00	400:00	(betalas till 5013-3297)	
Vandring/Cykel	20:-/gång	för dagsutflykt		
Långfärdsskridsko	50:-/gång	100:-/gång		
Hyra av stavar	20:-/gång	20:-gång		
Kajak	Tur 1 dag Helg Vecka	Turpris 80:- 150:- 400:-	Ej medlem 100:- 200:- 600:-	Kajakhyra 200:- 400:- 800:-
	Kajakledare, men ej för den aktuella turen och ungdomar har halva priset			
	Kajakhyrorna är fullpris – medlemmar får rabatt 25%.			
	Passagerare i bil betalar kr 10:00 per mil.			
Rese-ersättning	Passagerare betalar kr 7:- per mil till chauffören			
	Vid körning för Friluftsförbundet kr 18:50 per mil			

Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2016

STYRELSE

Ordförande	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
V. ordf.	Eva Sagevid	eva.sagevid@home.se	0760236825
Kassör	Mari-Anne Wallin	mari-annewallin3@hotmail.com	0730278674
Sekreterare	Åsa Krantz	asakrantz127@gmail.com	0702152204
Ledamot	Inga-Britt Carlsson	inga-britt.carlsson@passagen.se	0706087486
Ledamot	Ylva Strandell	ylva.strandell@tele2.se	0735310137
Ledamot	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	0735117819
Suppleant	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsframjandet.se	0736816851
Suppleant	Ingemar Gustafsson	pock@bredband.net	0736394285

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsframjandet.se	0736816851
Skrinna	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	0735117819
Skridsko	Mats Ljungberg	mljungberg@telia.com	0737081812
Vandring	Eva Sagevid	eva.sagevid@home.se	0760236825
Int.vandring	Lena Hellgren	lena.hellgren@telia.com	0702338312
Stavgång	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Kajak	Åsa Sundman	asasundman@yahoo.se	
Cykel	Kerstin Sturebrant	kerstin.sturebrant@tele2.se	0702727310
Sommarfjäll	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Vinterfjäll	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Geocaching	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371
Tipsprom.	Margita Linder	margita.l@telia.com	0705695829

ANSVARsområDEN

Husmor	Margareta Andersson	margande003@bredband.net	0703284707
Stugfogde	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Fri-lufts-	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Aktuellt	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsframjandet.se	0736816851
Medlemmar	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Friluftsmiljö	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371
Vikinga-	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@friluftsframjandet.se	0736816851
Rännnet	Gustaf Runfeldt	gustaf.runfeldt@gmail.com	0706816890
”	Stefan Johansson	johansson147@passagen.se	0705754735
Webmaster	Filip Ranby	filip.ranby@gmail.com	0730372087
	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	0735310137