



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

FRILUFTSFRÄMJANDET UPPSALA

## ETT TACK FRÅN STYRELSEN I UPPSALA

Styrelsen för Friluftsförbundet Uppsala lokalavdelning lämnar härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2024 (1 januari 2024 – 31 december 2024).

Vi i styrelsen är mycket stolta och glada över det engagemang som anställda, ledare, förtroendevalda och alla medlemmar visat i Uppsala lokalavdelning under 2024. Friluftsförbundet i Uppsala fortsätter att leverera äventyr, för små barn till vuxna människor. Vår omvärld är tuff, naturen helande och vacker. Vi rustar oss för Kris, vi samåker och träffas hellre fysiskt än digitalt. Vi blir äldre och anpassar Äventyren.

Vi har exempelvis:

- ✓ Fortsatt med mindre gruppstorlekar när det behövs, större när det är möjligt.
- ✓ Fortsätter bredda våra aktiviteter och erbjuder fler äventyr till våra medlemmar, många på hemmaplan.
- ✓ Helst träffats fysiskt men använder det digitala när det behövs.
- ✓ Erbjudit medlemmar och ledare att gå utbildningar och ledarkurser – men inte tillräckligt många, vi hade gärna utbildat fler.



Lastade kajaker: Foto: Ulrika Jahrmarkt

Ett stort och varmt tack för år 2024 och 90 stora hurra till oss alla som engagerar oss i Friluftsförbundet Uppsala!

*Styrelsen*

## INNEHÅLL

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ETT TACK FRÅN STYRELSEN I UPPSALA</b> .....  | <b>1</b>  |
| <b>ORDFÖRANDE HAR ORDET</b> .....               | <b>3</b>  |
| <b>VÅR GEMENSAMMA VERKSAMHET 2024</b> .....     | <b>4</b>  |
| Valberedningen.....                             | 4         |
| Revisorer .....                                 | 4         |
| Uppsala och Region Mälardalen .....             | 4         |
| Uppsala och Friluftsförbundet Riks .....        | 5         |
| Samarbete .....                                 | 5         |
| Lucia på Lunsentorpet .....                     | 7         |
| Ledarna .....                                   | 7         |
| Personal .....                                  | 7         |
| Sektionerna .....                               | 8         |
| Bilagor .....                                   | 9         |
| <b>SEKTIONERNAS VERKSAMHETSBERÄTTELSE</b> ..... | <b>10</b> |
| Alpint .....                                    | 10        |
| Barn och ungdom .....                           | 10        |
| Fjäll och vandring.....                         | 12        |
| Kano .....                                      | 14        |
| Långfärdsskridsko.....                          | 15        |
| Låglandsvandring .....                          | 16        |
| Ekonomi .....                                   | 19        |
| Bilagor.....                                    | 19        |



## ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Med sikte på 140 år av äventyr - vårt bidrag till ett bättre Sverige

Friluftsförbundet bildades 1892 och under 2024 fyllde Uppsala lokalavdelning 90 år. Idag ser samhällets utmaningar annorlunda ut än förr, men likväl kan friluftslivet fortsatt bidra till mycket glädje och inspiration. Vi har tagit på oss uppdraget att genom friluftsliv bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Det är vårt bidrag till ett ännu bättre samhälle.

Som lokalavdelning vill vi i Uppsala bidra. Det är vi i lokalavdelningen som ser till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig tillsammans. För det är inte bara motionen och den friska luften vi bidrar med. Just "tillsammans" är det vi önskar betona i vår verksamhet. Genom att utöva friluftsliv tillsammans gör vi en viktig insats, inte bara för oss själva utan för alla som vi delar det med och alla som blir inspirerande att våga ta det första steget själva.

Under 2024 har vi fortsatt leverera Äventyr bl.a.

- Haft 21 grupper i skid- och snowboardskola, barn och vuxna, i Sunnerstabacken med både grupplektioner och privatundervisning
- Varit ute i naturen med många barngrupper i olika åldrar från Knopp, Knytte, Mulle, Strövare, Frilufsare och TVM
- Guidat vuxna över isar
- Guidat deltagare i kajak längs Ekolns stränder och i vågorna utanför Gräsö
- Vandrat på vardagar och helger i vårt närområde men också i grannkommunerna och utforskat Uppsalas ute gym
- Fjällvandrat och skidat vid 4 tillfällen och olika årstider
- Firat Uppsala Lokalavdelning 90 år
- Besvarat remisser
- Samverkat med kommuner och andra föreningar

Vi är oerhört stolta!

Genom våra uppskattade äventyr, vår fina verksamhet är jag övertygad om att vi kommer fortsätta anta framtidens utmaningar på ett lika härligt sätt tillsammans framöver.

*Ulrika Jahrmarkt*

Ordförande Friluftsförbundet Uppsala verksamhetsåret 2024

## VÅR GEMENSAMMA VERKSAMHET 2024

Friluftsförbundet Uppsala är en av de större lokalavdelningarna inom Friluftsförbundet i Sverige. Vi är medlemmar i G1000 inom Friluftsförbundet, dvs de lokalavdelningar som har fler än 1000 medlemmar och träffas en gång per år. Att vara en stor förening ställer krav på att balansera de ideella drivkrafterna med ett större och professionellt ansvarstagande för en större förening med många medlemmar, med anställda och en större ekonomi. Under året har vi näst intill haft en styrelse med samma medlemmar som året innan. Några nya suppleanter, vilket har varit roligt. Ändå uppkommer frågor hur Friluftsförbundet fungerar och är uppbyggt. Det finns oändliga möjligheter att fortsätta utveckla föreningen.

Äventyrshanteraren har fortsatt varit huvudplattformen för att öka Uppsalas synlighet på Friluftsförbundets webb där vi vill synliggöra våra aktiviteter och vår verksamhet. Vi behöver ändå använda ett anmälningssystem som fungerar för vår verksamhet där det är enkelt att administrera deltagarstatistik och aktivitetstimmar digitalt.

Under år 2024 har vi fortsatt städa och ordna i Swedbanks banksystem. Det är hög säkerhet men inte heller det allra enklaste för ideella föreningar och styrelser innan rutiner kommer på plats. Vi använder flitigt våra Swish-konton för respektive grenarna.

Vi har haft 10 protokollförda styrelsemöten, ett budgetmöte tillsammans med grenarna

Under sista kvartalet 2024 har en ny grenledare för barnsektionen rekryterats.

### VALBEREDNINGEN

Valberedningen har bestått av Carolina Wallström-Pan (sammankallande), Andreas Kjellin och Tove Västibacken.

### REVISORER

Revisorer har varit Lars Hjertson och Anders Emdén. Suppleanter var Pär Sundquist och Maria Storgårds.

### UPPSALA OCH REGION MÄLARDALEN

Genom vår storlek har Uppsala lokalavdelning relativt många röster i de föreningsdemokratiska ordningarna. Vi har nyttjat vår rösträtt i flera sammanhang under året:

- På Region Mälardalens årsstämma den 13 april på Tollare Folkhögskola deltog Ulrika Jahrmarkt, Carolina Walström-Pan, Andreas Kjellin och Ella Ollonen.

- Styrelseutbildning den 6 maj deltog Anki Söder, Ella Ollonen och Ulrica Jakobsson.
- På Region Mälardalens ordförandeträffar den 13 november deltog Ulrika Jahrmarkt 13 mars krockade med styrelsemöte.
- Regionen har haft workshops/verksamhetsplanering/digitala tematräffar där vi deltagit
- En av två träffar för lokalavdelningar i Regionen genomfördes i bl.a. 12 oktober. Ledare och styrelsemedlemmar från Uppsala var representerade

## UPPSALA OCH FRILUFTSFRÄMJANDET RIKS

Vi har även deltagit i de nationella arrangemangen från Friluftsförbundet Riks.

- 28/1 2024 deltog Uppsala lokalavdelning genom Isa Lindqvist i Riks planeringskonferens vilken skedde digitalt.
- På Riksstämman den 25–26 i Jönköping deltog Ulrika Jahrmarkt.
- På G1000+ konferensen, för lokalavdelningar med mer än 1 000 medlemmar, den 22–23 november på Profilhotellet Nacka deltog Ulrika Jahrmarkt och Anna Lyckeld.

## SAMARBETE

Under året har vi haft ett fortsatt samarbete med Studieförbundet och Uppsala kommun. Vi har dessutom verkat och samarbetat med ett flertal andra föreningar och grupper med syftet att skapa förutsättningar för fler att komma ut i naturen.

### **Lördagar på Hammarskog den 5 oktober (med kommunen)**

FF Uppsala 90-år firade vi i Hammarskog i samarbete med "Lördagar i Hammarskog". Temat var Krisvis, eldning och matlagning i naturen. Ca 150 personer kom mellan 4 månader och 84 år gamla.

### **Nyinvigning av Hammarskogs herrgård den 21 september**

FF medverkade med information om FF vid ny-invigningen av Hammarskogs herrgård.

## LÖK

FF har medverkat på föreningsdialoger med kommun och andra föreningar eftersom FF är med i LÖK.

## Fjällfinastigen

Projektarbetet har fortsatt under året för att färdigställa Fjällfinastigen i Sunnerstaåsens friluftsområde.

## **Alewalds**

Rese- och vandringsdagarna på Alewalds den 23 maj och 24 maj  
Personlig medverkan från FF i två dagar med bord, flagga och dator.

Alewaldskväll den 12 augusti med tema vandring

På kvällen var det specialöppet bara för Friluftsförbundet medlemmar. Ett par av FF:s vandringsledare berättade om verksamheten, Marianne från berättade om en vandringsresa till Nepal och Alewalds visade sin utrustning. Drygt 20 deltagare.

Alewaldskväll den 13 november med tema långfärdsskridskor

På kvällen var det specialöppet bara för Friluftsförbundet medlemmar.

Friluftsförbundet berättade och visade bilder om lusten, lättheten och äventyret som isen på åar, sjöar och skärgård.

Alewalds gick igenom vad som är viktigt att tänka på när det gäller val av pjäxor, skenor och annan skridskoutrustning. Alewalds sortiment med möjlighet att handla till rabatterat pris. 28 deltagare.

## **Diabetesföreningen**

Kanotaktivitet måndag kväll den 20 maj med två ledare från FF. Ca 15 deltagare.

## **KFUM**

Utedag på Alnäs den 14 april

FF medverkade på KFUM Alnäs utefestival för främjande av friluftsliv söndagen den 14 april. Fullt med folk hela dagen.

## **Mimer daglig verksamhet**

Kulturveckan den 11 november

Ledare från FF förberedde olika aktiviteter att prova på där man använder sina sinnen. Det fanns en brasa att värma sig vid och olika titta på vilka tillgängliga aktiviteter man kan hitta på i naturen. Ca 25 brukare med lika många anställda deltog under ca 1 ½ timme. Kulturveckan är en inkluderande vecka fylld med roliga och kreativa kulturupplevelser för personer med intellektuell funktionsnedsättning.



**STUNS (Stiftelsen för samverkan mellan universiteten i Uppsala, näringsliv och samhälle)**

1 Kanotaktivitet i samarbete med STUNS den 7 september.

2 Minimässa i samarbete med STUNS den 5 december.

”Frisk och aktiv: Vägar till jobb och fritid”.

**Uppsala International Hub**

Påbörjat ett samarbete med Uppsala International Hub under nästa år 2025.

**Upplandsstiftelsen**

Medverkat på Upplandsstiftelsens friluftsgrupps träffar. FF med i nätverket.

**Volontärbyrå**

Medverkat på Volontärnätverkets träffar. FF med i nätverket.

**LUCIA PÅ LUNSENTORPET**

Det årliga arrangemanget med *Lucia på Lunsentorpet* i samarbete med Uppsala kommun och Knivsta kommun samt Friluftsfrämjandet Knivsta arrangerades söndagen den 8 december.

Ledare ledde en vandring från Flottsundsbron till Lunsentorpet. På plats ställde även några funktionärer från Friluftsfrämjandet upp och bidrog bland annat med kaffekokning

**LEDARNA**

Under 2024 har Uppsala 79 slutrapporterade Äventyr på Friluftsfrämjandets hemsida, 7 ej slutrapporterade. Totalantalet är nästan lika mot föregående år men mörkertalet är fortfarande stort eftersom flera verksamheter inte använder Äventyrshanteraren.

Ledarträff i Botaniska trädgården den 23 maj.

Guidad visning av Botaniska trädgården och sallad utanför orangeriet efteråt.

**PERSONAL**

Eva Hartman-Juhlin, verksamhetsansvarig, har under året haft en deltidstjänst på Friluftsfrämjandet Uppsala.

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

Susanna Sundström har skött vår bokföring och löner på timbasis.



Totalt har 7 timanställda arbetat som liftvakter och med kanotuthyrning. Styrelsen vill framföra ett extra varmt tack till personalen för ett mycket väl utfört arbete under 2024.

## SEKTIONERNA

Vi har ca 110 aktiva ledare och utöver det tillkommer hjälpledare och ledare under utbildning. Antalet ledarkompetenser inom Friluftsförbundet Uppsala är fler beroende på att en och samma person kan vara ledare inom mer än en gren och dessutom ha roller som ledare, hjälpledare och samtidigt vara under utbildning i en ny gren.

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

*Styrelsen, Uppsala den 31 december 2024*

Ulrika Jahrmarkt, ordförande

Robert Reinsson, vice ordförande

Ann-Christin Söder, kassör

Isa Lindqvist, ledamot

Ulrica Jakobsson, ledamot

Jin Moen, ledamot

Anders Nilsson, ledamot

Anna Lyckeld, suppleant

Ella Ollonen, suppleant

Maria Nordholm, suppleant

## BILAGOR

1. Resultaträkning för 2024.
2. Balansräkning per den 31 december 2024.

## SEKTIONERNAS VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Här presenteras årets verksamhet inom var och en av de grenar som lokalavdelningen hade under år 2024.

### ALPINT

Säsongen började bra med tidig snö och kyla. Sunnersta backen öppnade i gott skick under julhelgen. Med goda snöförhållanden och med alla tre backarna öppna genomfördes skid- och snowboardsskolan med mycket nöjda barn, vuxna, ledare och föräldrar.

Totalt deltog ca 160 personer uppdelade i 21 grupper, varav 137 åkte skidor och 20 snowboard. Deltagarna var fördelade på två perioder, med 116 under Heat 1 (vecka 4–5) och 42 under Heat 2 (vecka 9–10). Åldersmässigt var det 48 barn i åldrarna 5–6 år, 74 barn i åldrarna 7–9 år, 20 ungdomar i åldrarna 10–15 år och 16 vuxna. Nivåmässigt var 72 deltagare helt nybörjare (ljusgröna), 47 nybörjare/fortsättning (mörkgröna), 31 fortsättning (blå) och 5 avancerade åkare (röda). Utöver gruppskiskolan genomfördes 16 timmar privatlektioner.

Totalt fanns 27 aktiva ledare, varav 23 på skidor och 4 på snowboard. Dessa ledare var involverade under olika perioder och höll även utbildningar för att förbättra sin kompetens. Under verksamhetsåret genomfördes flera utbildningar för att höja ledarnas kompetens inom både skid- och snowboardåkning samt inom ledarskap.

Aktiviteter som organiserades under säsongen inkluderade gemensam skid- och snowboarddag i Kungsberget den 22 januari med clinics. Ledarmöten hölls för att förbereda och utvärdera säsongen, inklusive digitala infomöten, backmöte samt utbildningstillfällen för nya ledare. Förberedelser inför nästa års skid- och snowboardskola är redan i gång, med preliminär anmälningsstart den 15 december.

Grenledare: Linda Stertman

### BARN OCH UNGDOM

Friluftsrådets lokalavdelning Uppsala har under året givit barn och ungdomar, i olika åldrar, möjlighet att delta i Friluftsrådets populära, trygga och säkra barn- och ungdomsgruppsverksamhet.

#### Grupper

Vi har under våren och hösten haft 14 grupper (2024 års siffror). En gruppomgång är ca 6 – 10 träffar och varje träff är 1 1/2 – 4 timmar lång. Ibland någon övernattningsnatt med de äldre barnen. En lufsargrupp åkte till TVM-invingning med friluftsrådet den 7 - 8 september.

Grupperna fördelar sig så här:

- Skogsknopp (1 – 2 år): 1 grupp
- Skogsknytte (3 – 4 år): 1 grupp
- Skogsmulle (5 – 6 år): 5 grupper (varav en grupp med familjemulle)
- Skogsströvare (7 – 9 år): 2 grupper
- Frilufsare (10 – 13 år): 4 grupper
- TVM (= Tre Vildmarks Mål) (14 – 25 år): 1 grupp

### Ledare

Vi har under året haft 22 st. kvinnor och 14 st. män som ledare i de olika aktiviteterna. Samtliga ordinarie ledare är förstås väl utbildade inom Friluftsförbundet barn- och ungdomsverksamhet. Hjälpredare har hjälpt till vid vissa av aktiviteterna. Dessa har inte alltid hunnit utbilda sig ännu.

Våra barn- och ungdomsledare måste alltid lämna in ett utdrag från Polisens belastningsregister innan de får leda en grupp, för barnens säkerhet.

Även i Uppsala har vi under året givit barn möjlighet att delta i Friluftsförbundets välkända barn- och ungdomsgruppverksamhet.

### Ledaraktiviteter och ledarvård:

Det har genomförts ett antal utbildningar för nya ledare och för ledare som har kompetensutvecklats till nya grupper.

Några ledarträffar har genomförts, några digitalt via Teams och andra där ledare har träffats.

Grenledare har saknats under större delen av året.

Friluftsförbundet LA Uppsalas verksamhetsansvarige har under tiden varit samordnare och administratör för gruppens ledare.

Ny grenledare från och med den 25 november är Ulrica Jakobsson, som höll i ett digitalt startmöte via Teams den 11 december.



## FJÄLL OCH VANDRING

**Ledare:** Sektionen har nu totalt 11 ledare. Tre ledare är certifierade fjälledare sommar och vinter. Fyra ledare är certifierade för sommarfjäll. Två ledare är nästan färdiga sommarfjälledare, men saknar ett antal dagar ledarpraktik eller egna fjällvandringar. Två personer har gått fjälledarutbildning sommar steg 1.

**Möten:** Sektionen hade under året fyra möten för att planera och utvärdera verksamheten. Dessutom anordnades fem förträffar inför skidturen/fjällvandringarna/. Förträffarna är ofta digitala pga. att många av deltagarna kommer från andra orter än Uppsala.

### Aktiviteter

- Skidtur Hemavan-Ammarnäs 15 – 24 mars, övernattnig i stugor. 10 deltagare två ledare. En fantastisk tur i fint väder och före, med undantag för en dag med vitt väder. Svag/måttlig vind och oftast i ryggen/bakifrån. Härliga deltagare som var/är ganska jämna i humör, styrka, ålder och hjälpsamhet. Ledare: Ulrika Jahrmarkt och Maria Rolf.



- Fåglar i fjällen Abisko 12 – 18 juni 10 deltagare och 2 ledare. Vi hade strul med



tågbiljetterna som blev tillgängliga väldigt sent och det blev endast en avgång per dag. Men sedan flöt allting och efter någon dag fungerade den lite spretiga gruppen. Sommaren hade kommit lite för långt för att vara optimal ur fågelsynpunkt, men vädret var strålande för det mesta och deltagarna var nöjda. Höjdpunkterna var nog vandringen till Kratersjön i

midnattssol och den strålande dagen i Gearggevagge. Ledare: Lena Douhan Håkansson och Anita Lundberg.

- Storsteinfiellet runt 26 juli - 4 augusti. 8 deltagare. En vandring i krävande terräng omgiven av branta vackra berg. Dålig tillgång på vatten. Andreas blev tvungen att avbryta på grund av svåra skavsår. Erfarenheten av detta är att se till att man inte har hål i kängan så att det tränger in vatten. En annan lärdom är att skriva in en extra måltid i utrustningslistan till denna typ av vandring. En nyhet var att ledarna utnyttjade möjligheten att få en färsk väderprognos mha inReach. Ledare: Ulrika Jahrmarkt och Andreas Kjellin.



- Tält tur i Anarisfjällen - med fokus på turplanering och navigering 13–18 augusti. Fjällvana och trevliga deltagare som ville bestämma vart de skulle gå och tälta, men även hade klart för sig att ledarna hade sista ordet. Med på vandringen var också en praktikant från Karlstad, vilket blev lite för mycket när deltagarna skulle delta i planeringen. Morgongympan blev mycket uppskattad. Ledare: Gry Benediktson och Sofie Wikberg, Ulf Olsson praktikant från Karlstad.
- Höst vandring till Helags 2 – 9 september. Vandringen blev inställd pga. för få anmälningar. Kanske berodde det på att det stora antalet vandringar i samma område och att informationen kom ut ganska sent.
- Fem ledare deltog i ett nationellt möte för fjälledare den 6 oktober.

Grenledare: Lena Douhan Håkansson

## KANOT

Sektionen har 18 ledare varav 15 var aktiva under 2024. 2 blivande ledare har gått steg 1 kajakutbildning 2024 och en ledare har gått steg 2 kajakledarutbildning. 3 befintliga steg 1 ledare planerar att gå steg 2 kajakledarutbildning 2025. En stor utmaning för sektionen framöver är att rekrytera nya ledare.



### Ledarutbildning/ledarvård

1 ledare deltog på Friluftsförbundet's årliga kajakledarträff i Stensund. I september arrangerades en gemensam ledarpaddling. Ledarna har även övat räddningstekniker inomhus i bassäng.

### Verksamhet



Även om många aktiviteter var fullbokade så dras vi med en god del avbokningar. Det finns ett stort intresse för aktiviteter som innehåller utbildningsmoment, men även för enklare aktiviteter i närmiljön dvs. Ekoln.

Inga incidenter eller olyckor har förekommit.

| Aktivitet/<br>deltagare | Tillfällen<br>2024 | Deltagare<br>2024 | Tillfällen<br>2023 | Deltagare<br>2023 | Tillfällen<br>2022 | Deltagare<br>2022 | Tillfällen<br>2021 | Deltagare<br>2021 |
|-------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Antal                   | 28                 | 245               | 27                 | 201               | 37                 | 260               | 33                 | 226               |

### Kanoter, utrustning och kanothus

Sektionen äger 24 K1:or, 4 K2:or och 15 kanadensare. Kanoterna hyrs ut när sektionen inte har behov av dem för egna aktiviteter. Inga kajaker har bytts ut under året. 15 kajakledare har ansvarat för en reparationsvecka var under uthyrningssäsongen. Flera ledare har tagit ett mycket större ansvar för reparationer än vad man kan kräva av ledare som

jobbar ideellt. Långsiktig är det inte hållbart att lägga så mycket underhållsarbete på ideellt arbetade ledare.

Sektionen har haft tre arbetsdagar/kvällar i kanothuset.

Kanoter hyrs ut till allmänheten när de inte används i sektionens verksamhet. Uthyrningssäsongen 2024 resulterade i samma låga nivå av uthyrningar 2023. Orsaker kan vara dåligt väder under vår och försommar, obefintlig marknadsföring, ingen möjlighet att boka via webb-bokningssystem, begränsade öppettider och konkurrens från kommersiella aktörer.

Vi har fortfarande ett stort slitage på kanoterna vilket resulterar i ett stort investeringsbehov för nya kajaker de kommande åren samtidigt som nuvarande uthyrningsmodell måste ses över.

### **Samverkan**

Verksamheten är välintegrerad med kajakaktiviteterna inom Region Mälardalen. Sektionen är representerad i regionens verksamhetsgrupp kajak och utbildningsteam kajak samt i Friluftsförbundet Riks utvecklingsgrupp kajak.

### **Webb och sociala medier:**

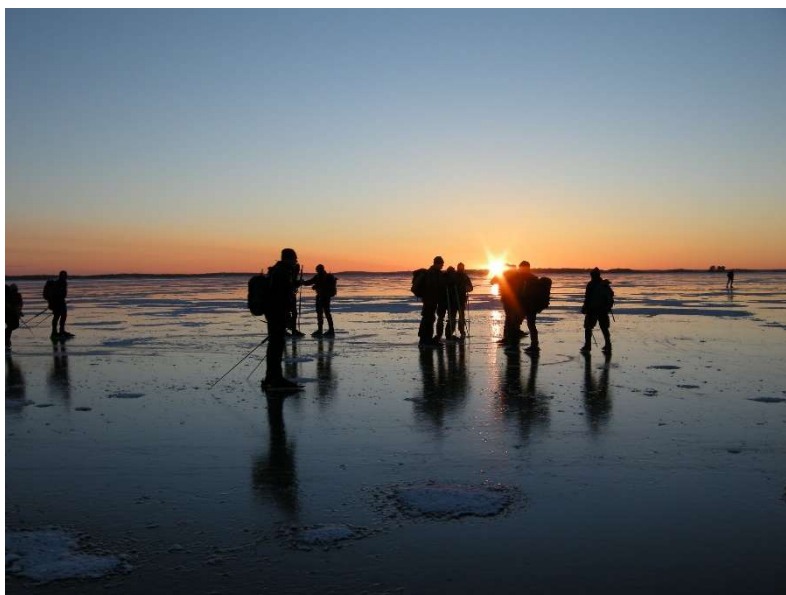
Sektionens Facebooksida har utvecklats väl under året och vi har fortsatt ökning av antal följare.

Grenledare: Lars Kristian Stölen

## **LÅNGFÄRDSSKRIDSKO**

Säsongen 2023–2024 startade tämligen tidigt med en utlyst tur 1: a advent. På grund av snö blev det ändå inte fler än fyra utlysta turer före nyår men med många deltagare totalt 71 st.

Som vi gjort de senaste åren, hade vi introduktionskurs för långfärdsskridskoåkning, för 30 personer, i slutet av november och han då med naturismomentet före jul.





Några av kursdeltagarna har också med att skriva egna rapporter före årets slut. Iskunskapskurs hölls i början av februari och var för en gångs skull inte helt fulltecknad.

I början av 2024 var vi på saltis två helger i rad. Den första var strax utanför Lidingö i Stockholm medan nästa var ett försök till att runda Blidö. Det blev dock inte så mycket skridskoåkning på grund av att isen var svårläst med den snö som låg på den. Sista helgen i januari åkte två grupper i centrala Stockholm på mycket fin is. En häftig upplevelse att se de stora husen och båtarna från sjösidan. De helger som det blev flest deltagare vid var sista i februari och första i mars, båda på samma åk område. Den första drygt trettio deltagare i tre grupper. Isen var ganska dålig och i en av grupperna plurrade två ledare vid olika tillfällen. Helgen efter var det också tre grupper på bättre is. Vårens sista organiserade turer var utanför Gräsö på en inte särskilt fin och åkbar is.

Under 2024 gjordes 36 utlysta turer, för allmänheten att anmäla sig till. På dessa turer blev det totalt 247 deltagare. Antalet utlysta turer såväl som antalet deltagare på dessa, var något lite högre än föregående år.

Det gjordes fler spaningar, som redovisats på Skridskonätet, än föregående år. Totalt 57 mot 45 året innan.

Grenledare: Lars Nilsson

## LÅGLANDSVANDRING

Uppsala Lokalavdelning hade under många år en aktiv fjälledargrupp och en grupp ledare som anordnade onsdagsvandringar - men ingen lågländsvandring som riktade sig till personer som inte var daglediga. Under 2022 startades en ny grupp för lågländsvandring där sedan 2023 även onsdagsvandringar ingår. Förutom vandringar har vi utökat våra aktiviteter med orientering med Hittaut-kartan och under 2024 har vi även erbjudit utomhusträning på olika ute gym runt om i staden under höstterminen september-november.

Under 2024 har sju ledare varit aktiva samt till sin hjälp haft några inhopps hjälpledare och andra ledare. Tillsammans har vi anordnat 80 äventyr fördelade på 34 onsdagsvandringar, 19 Hittaut-äventyr, 12 utomhusträningar och 15 övriga vandringar.



## Onsdagsvandringar

Onsdagsvandringarna har framförallt genomförts i närområdet på Linnestigarna runt om Uppsala, men några vandringar längre bort har också anordnats. I juni åkte vi till Ängsö nationalpark och under hösten till Billudden och Färnebofjärdens nationalpark. Nämnas särskilt kan den morgontidiga utflykten med fågeltema, två vandringar med matlagning på muurikka, "vitsippssafari" i Hammarskog samt kvällsvandringar i månsken med korv och dessert tillagad på grill.

Nytt för året har varit att erbjuda ett "vandringpass" för årets alla onsdagsvandringar till priset 250 kr. Konceptet har varit mycket lyckat och flera av deltagarna har återkommit onsdag efter onsdag. I vandringspasset ingick också guidning av utbildad guide i Ängsö nationalpark.

## Hittaut

Vi har totalt erbjudit 19 tillfällen att ta samtliga Hittaut-kontroller på Uppsalakartan tillsammans med oss. Precis som förra året har vi haft förstärkning av Anna Jansson som är ledare i STF. Ett par gånger har vi varit ute med cykel men de flesta gånger har vi promenerat och tagit kontrollerna. Vid ett tillfälle har vi avslutat med bad för de som vill. Vi har varit ute på vardagskvällar och söndagar. Hittaut har varit gratis för alla deltagare och inget krav på anmälan eller medlemskap har funnits.

## Roslagsleden

Tillsammans med två vandringsledare i Österåkers lokalavdelning har vi gått alla Roslagsledens elva etapper. En sammanlagd sträcka på 19 mil. Två av deltagarna genomförde nio av etapperna.

Etapp 11 och 10 på Vaddö och utmed Vaddö kanal genomfördes under en solig helg i augusti. Vi övernattade i små stugor på Vaddö camping och lagade gemensam middag på kvällen. Etapp 6 avslutades med bad i Bergshamra och att "Roslagstrubaduren" kom förbi och spelade en låt för oss. Etapp 9 var lång men vi ville vi ville ändå inte att den skulle ta slut då Roslagen visade sig från sin allra vackraste sida denna septemberlördag. Etapp 1 mellan Täby och Danderyd var full av midsommarblommor då vi gick den i början på juni. Vi stannade för bad och glass vid Rösjön i Sollentuna.



## Övriga vandringar

En mycket uppskattad vandring var vandringen utmed Libroäckan på Annandag påsk där geologen Cecilia berättade om landskapets historia och de så kallade "korvsjöarna". Vi stekte också korv till deltagarna under vår rast.

Även vandringen till Östahalvön och Ingbo källor hade många deltagare.

Som vanligt anordnade Friluftsförbundet en vandring till Luciafirandet i Lunsentorpet och en vandring runt "Allt Ljus på Uppsala".

### Utomhusträning

Under hösten erbjöd vi medlemmarna att ingå i en grupp för utomhusträning där vi under tolv måndagskvällar besökte nio olika ute gym runt om i Uppsala. Kvällarna var upplagda så att vi träffades 18:30 för genomgång av gymmet. Efter detta använde vi oss av den omgivande naturen för



ungefär 30 minuter uppvärmning och konditionsträning. Träningen var upplagd så att den skulle passa såväl den som ville springa som den som ville gå. Elljusspåren i Stabby och Eriksberg, backträning i Årstaparken med pannlampa och "tipspromenad" med olika instruktioner längs cykelbanan i Libroäck är några exempel på hur vi använde oss av naturen runt omkring gymmen för motion och konditionsträning.

Styrketräningen var oftast upplagd så att deltagarna var indelade i par. En som tränar och en som vilar med rekommendationen tre set per person. Eftersom de flesta gym erbjuder en lättare och en tyngre station för t ex bänkpress, marklyft och axelpress kunde också träningskompisen hjälpa till att reglera så att vikten blev rätt genom att lätta upp eller tynga ner. Träningen anpassades därmed så att alla kunde träna i par med varandra, oavsett dagsform, ambition och styrka.

Vi räknar till 562 individuella friluftstillfällen under året.

I genomsnitt har vi anordnat 1,5 aktiviteter per vecka.

Grenledare: Anna Lyckeld

## EKONOMI

Föreningen hade i sin budget för 2024 budgeterat att få in intäkter om totalt 1 328 tkr, utfallet blev intäkter om 1 150 tkr en skillnad på -179 tkr. Vi hade också budgeterat ett underskott på sista raden med -140 tkr vilket istället blev ett positivt utfall på 90 tkr. Nedan berättar vi varför.

Bidraget från Uppsala kommun – 11tkr, medlemsavgifter – 26tkr, nettoomsättning som innefattar deltagarkursavgifter mm – 142 tkr.

Nettoomsättningen som kommer från våra verksamheter olika grenar har fallit ut lite olika. Alpin, lågland, skridsko har lyckats att överträffa sina mål på intäkter medans övriga har av olika skäl inte kommit upp till målen, vilket inte alls betyder att de har gått med förlust då även kostnaderna minskar i samma grad.



*Nya sedlar: Astrid Lindgren, Birgit Nilsson, Dag Hammarskjöld, del av Ingmar Bergman, Evert Taube*

Kostnader i samband med aktiviteter är alltså lägre och likaså omkostnader. Ex vis den budget som vi ex vis satte för utbildning av ledare var 161tkr har vi bara använt 72tkr av och likaså för ledare möten 77 000 kr har vi inte använt hela beloppet.

Lönerna har överskridit budget i verksamheten, men en korrigerings av felaktiga saldon i balansräkningen har gjort att det ser ut som om lönerna är under budget. Inför 2025 kommer lönekostnaderna att troligtvis vara högre.

Utan den korrigeringen som görs av tidigare fel hade verksamheten gjort ett minusresultat på 7 tkr i stället för budgeterade – 140 tkr. I balansräkningen finns en skatteskuld om 31 tkr som avser tidigare ej inbetalda löneskatter, de kommer att korrigeras och betalas in under 2025.

## BILAGOR

### Resultatrapport 2024

### Balansrapport per den 31 december 2024