



# Verksamhetsberättelse 2024

Friluftsförbundet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista



Friluftsförbundet Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista

Org nummer: 815200-8978

<https://www.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/solna-sundbyberg-spanga-kista/>

## Ordförande har ordet

Tack till alla för ännu ett fantastiskt år!



Dessa höjdpunkter vill jag lyfta;

- Vår lokalavdelning fortsätter att växa och medlemsantalet har under 2024 ökat till ny rekordsiffra.
- Antalet verksamhetstimmar har ökat med cirka 30%.
- Vi fortsätter att bredda vår verksamhet med fler grupper inom MTB. Vi utökar vår vinterverksamhet i form av tex skidresor, skridskoskolor samt skidskolor. Vi arrangerar fler fjällvandringar, både sommar och höstresor.
- Flera av våra TVM ungdomar fortbildar sig till ledare inom flera områden och kommer förhoppningsvis att bli kvar inom Friluftetsfrämjandet i många år.

## Stort tack till alla er som är med och bidrar till vår verksamhet!

Vår verksamhet drivs tack vare insatser av ideella ledare, funktionärer och förtroendevalda. Ni är alla med och bidrar till folkhälsa och livsglädje!

Under året har 26 nya ledare utbildat sig till i olika grenar.

Varmt välkomna till vårt ledarteam!

### Lokalavdelningen:

Friluftetsfrämjandet har 109 000 medlemmar nationellt.

Vår lokalavdelning tillhör Region Mälardalen med 44 000 medlemmar och en stor bredd av olika friluftsgrenar.

### Historik antal medlemmar:

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Lokalavdelningen	1376	1720	2065	2087	2050	2104
Region Mälardalen	42 659	42 537	44 114	43 731	43 708	43 906
Riks-org	108 371	108 559	112 083	109 290	108 166	109 404





# Året 2024 i siffror

- Lokalavdelningen har växt till nytt rekord av 2104 medlemmar!
- Vi har genomfört 31 000 friluftaktivitetstimmar i föreningen under året.
- Vi har haft verksamhet inom 8 olika grenar (barn, MTB, paddling, skridsko, alpint, längd, vandring, fjäll).
- Vi har fått 26 antal nya ledare samt fortbildat 8 ledare.
- Vi har utbildat 3 ungdomsledare inom MTB och 5 ungdomsledare inom Vildmarksäventyr.



## Betydelsefulla händelser under året (1/3)

### Äventyr och utbildning för unga i fokus

2024 fick verksamhet för unga extra stort fokus:

- 3 ungdomar genomförde en MTB-ledarutbildning för unga ledare.
- 5 ungdomar genomförde en "Ung ledarutbildning – Vildmarksäventyr".
- Lokalavdelningens första TVM fjällvandring genomfördes på Fulufjället i augusti.
- Lokalavdelningens först TVM skidresa till Järvsö genomfördes en helg i februari.
- Våra ungdomar assisterade som ledare eller funktionärer i flera uppskattade regionala äventyr för unga såsom Camp Vår, Rommesresan och TVM-ting.

### Friluftsliv Framjandet öppnar dörrar

Våra ungdomsledare hjälpte Region Mälardalen att genomföra ett MTB dagläger för barn från socialt utsatta områden på Järvafältet under sommaren 2024.

<https://www.friluftslivframjandet.se/om-oss/friluftsliv/friluftsliv-for-alla/friluftsliv-for-den-som-ar-ny-i-naturen/>

Flera av ungdomsledarna hjälpte även till att genomföra en tredagarskurs om utforskande av friluftsliv för friluftsovana under höstlovet 2024 på Överjärva Gård.



### Häng med oss ut

Konceptet [\*Häng med oss ut - friluftsliv för psykisk hälsa\*](#) fortsatte för 4:e året i rad i samarbete med Solna stad.

Med hjälp av våra ledare genomfördes träffar med teman som bland annat eld, kanotpaddling, orientering och lägerbygge.





## Betydelsefulla händelser under året (2/3)

### Växande intresse för fjällvandring

Tack vare vårt växande ledarteam inom fjäll så kunde lokalavdelningen genomföra en mycket uppskattad och välfylld första - men garanterat inte sista - resa med ca 40 deltagare till Bruksvallarna under en långhelg i september.

Teamet genomförde även 4 fjällvandringar under perioden juli-september med 6-10 deltagare på varje vandring samt en fjällvandring för TVM ungdomar innan skolstarten i augusti.



### En friluftsnatt i månaden

Vår lokalavdelning har fortsatt att arrangera en övernattningsnatt ute varje månad under året.

Vissa nätter genomfördes lokalt i området och andra nätter inkluderade en utflykt och vandring som t.ex. till Runmarö i skärgården i juni.



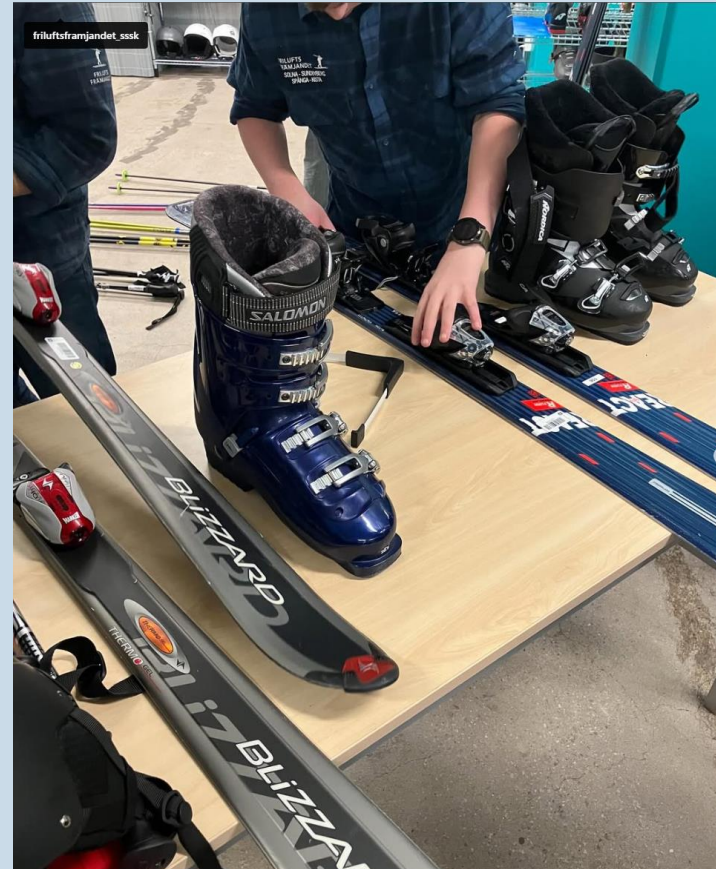


## Betydelsefulla händelser under året (3/3)

### Samarbete med Fritidsbiblioteket

Ledare och ungdomsledare i lokalavdelningen har arbetat i Solna stads Fritidsbibliotek på torsdagar under december månad för att låna ut alpin, längd och skridskoutrustning samt ställa in bindningar och prova ut pjäxor.

Samarbetet kommer att fortsätta under 2025.



### Pröva-på skridskoskola för barn

Lokalavdelningen har fortsatt att arrangera vår välbesökta pröva-på skridskoskola under fyra tillfällen 2024. Verksamheten genomfördes även detta år i samarbete med AIK Hockey och Solna Konståkning på Bergshamra IP.

Ca 40-50 barn fick instruktioner, korb med bröd och fika vid varje tillfälle.



## Lokalavdelningen i regionen

### Nytt grepp ger nyfikenhet på samarbete och utveckling

Regionen samordnar [workshopen "Locka och behålla ledare"](#) lokalavdelningar emellan. Det har medfört en ökad nyfikenhet och öppenhet för samarbete inom lokalavdelningarnas verksamheter och även med närliggande lokalavdelningar. De ideella har uppskattat att fokusera på en angelägen fråga.

### Uppskattat webbstöd & nya webbsidor

Regionen har haft dialog med och stöttat lokalavdelningar med utveckling av deras hemsidor. I samarbete med Riks utvecklades också [webbsidor för ideellt engagemang](#) som stöd för lokalavdelningarnas rekryteringsarbete.

### Utmaningar i lokalavdelningarna

Inför skapandet av [Friluftetsfrämjandet Region Mälardalens verksamhetsplan 2025-2027](#) undersöktes [lokalavdelningarnas utmaningar via en enkät](#). Bland svaren framgår att de tre största utmaningarna är att rekrytera ledare, att behålla ledare samt att rekrytera styrelseledamöter.



### Längdskidalliansen - Samverkan kring längdskidåkning

Under hösten bildade åtta lokalavdelningar en Längdallians för att stärka samarbetet kring längdskidåkning, ett initiativ som är öppet för fler. Särskilt värdefullt har detta varit för ledare som är ensamma i sin lokalavdelning. Genom samarbetet har det bland annat lokaliserats och aktivt arbetats med att skapa goda kontakter med några av [Stockholmsregionens konstsnöspåsanläggningar](#).





# Friluftsrämjandet har ledare och aktiviteter i många friluftsgrenar

Vi bidrar till att stärka folkhälsa och livsglädje!

 Långfärdsskridskor	 Vildmarksäventyr	 Snowboard	 Vandring	
 Skridskor	 Utförsäkning	 Längdskidor	 Skogsmulle	
 Naturparkour	 Klättring	 MTB	 Kanut	 Kajak



## Aktivitetstimmar och verksamheter

**Totalt har vår lokalavdelning genomfört cirka 31 000 friluftstimmar under 2024**  
(jämfört med 24 000 timmar under 2023)

- Barnverksamheten - 13 200 timmar (14 700)
- Fjällvandring - 10 100 timmar (3 050)
- MTB - 3 400 timmar (2 800)
- Snö och is - 1 400 timmar (300)
- En utenatt i månaden - 1 200 timmar (nytt)
- Låglandsvandring - 930 timmar (970)
- Friluftsevent - 700 timmar (935)
- Övrigt, årsmöte mm - 70 timmar (50)





## Aktiva ledare

**Lokalavdelningen har totalt cirka 165 aktiva ledare och hjälpledare.**

- Barn: 68 ledare, 22 hjälpledare
- MTB: 21 ledare, 29 hjälpledare
- Fjäll: 4 ledare, 3 aspiranter
- Vandring: 15 ledare
- Kanadensare: 3 ledare

**Under året utbildades 26 nya ledare**

- Barn: 10 vuxna, 5 ungdomsledare
- MTB: 3 ungdomsledare, 3 vuxna ledare
- Fjäll: 2 ledaraspiranter, steg 1
- Vandring: 3 ledare





## Grenverksamheten 2024 i detalj (1/3)

### Barngrupperna (gröna verksamheten)

- Grenledare: Petter Bellander
- Admin: Johanna Lavett (Region Mälardalen)

#### • 22 barngrupper

- 2 Skogsknopp
- 1 Skogsknytte
- 4 Skogsmulle
- 10 Strövare
- 3 Frilufsare
- 2 TVM grupper



- Ett antal grupper pausades under året på grund av ledarbrist. Grenen försökte under året stärka upp antalet ledare i flera av grupperna för att kunna ta emot alla deltagare.

### MTB verksamheten

- Grenledare: Lena Brunefors, Anders Engelsson, David Norman, Joachim Nässlander

#### • Barngrupper

##### • Tisdagar

- Nivå blå (5-6 år)
- Nivå blå (7-9 år)
- Nivå blå/grön (9-12 år)
- Nybörjare (6-7 år)

##### • Torsdagar

- Nivå blå/röd (13-15 år)
- Nivå röd (9-11 år)
- Nivå röd/svart (13-17 år)

##### • Helger

- Utflyktsgrupp (9-12 år)

#### • Vuxen

- Torsdagskvällar och lördagar

### Snö och is verksamheten

- Grenledare: vakant

- Pröva-på skridskoskola för barn
- Grundkurser i längdskidor (klassiskt/skate)
- Utlåning av längdskidor till barngrupperna
- Slalomresa till Järvsö för TVM ungdomarna



## Grenverksamheten 2024 i detalj (2/3)

### Fjällvandring

- Grenledare: Magnus Grape
- 4 godkända fjälledare enligt fjälledarnormen och 3 aspiranter under utbildning.
- Under året arrangerades 4 fjällvandringar
  - Artfjället, Vindelfjällen
  - Bland toppar och glaciärer, Vindelfjällen
  - Till Helags topp, Jämtlandsfjällen
  - Tjejtur till Helags, Jämtlandsfjällen
- Vi arrangerade även en TVM fjällvandring för ungdomar i vår lokalavdelning födda 2008-2010 på Fulufjället inklusive Njupesjär.
- I september arrangerades även en helgresa med buss till Bruksvallarna med boende på hotell och dagsvandringar i fjällen.

### Låglandsvandring

- Grenledare: Maria Nikolajeva
- 15 ledare som arrangerar vandringar på tisdagar, torsdagar och vissa helger.
- Under året har 30 vandringar arrangerats med varierande längder från 4-7km upp till 20km.
- Exempel på teman:
  - Kuslig halloweenvandring
  - Sociala kvällsvandringar i stadsmiljö
  - Strandvandring
  - Skogsvandring
  - Höstvandring
  - Vårvandring
  - Pilgrimsvandring

### Långfärdsskridskor

- Grenledare: vakant
- Ingen egen ledarledd verksamhet men cirka 150 medlemmar som åker med andra lokalavdelningar.
- Vi har ett hängavtal med Mälarearnas lokalavdelning om anslutning till skridskonätet genom Västerskrinnarna.





## Verksamheten 2024 i detalj (3/3)

### Paddling

- Grenledare: vakant
- Lokalavdelningen har tillgång till Solna stads kanadensare som finns i Bergshamra.
- Vi har tre utbildade ledare för denna gren.
- Under 2024 har ett antal pröva-på tillfällen hållits för både Strövar- och Frilufsargrupper.
- Ett antal Frilufsar- och Strövargrupper har även utnyttjat kanoterna under året.
- Flera grupper har paddlat till Kaninholmen samt några har även övernattat där.

### Häng med oss ut

- Grenledare: vakant
- Under 2024 samarbetade lokalavdelningen med socialförvaltningen i Solna stad under konceptet "Häng med oss ut" där personer med psykisk ohälsa får chansen att ta sig ut i naturen under ordnade former.
- Solna stad har 5 utbildade ledare genom konceptet och de arrangerade en träff i månaden under barmarkssäsongen med olika aktiviteter.
- Lokalavdelningens ledare stöttade under året med aktiviteter som eldkunskap, paddla kanadensare, lägerbygge och orientering.

### Övriga projekt och aktiviteter

- Lokalavdelningen satte upp en reflexbana under jullovet.
- Lokalavdelningen deltog med pröva-på aktiviteter under Pep-dagen i Hagaparken i september.
- Workshop om lättviktsutrustning på Överjärva Gård i juni.



## Utrustning och material

Lokalavdelningen tillhandahåller profilkläder och en del annan utrustning till alla ledare.

Vi har även en utrustningsbank där ledare och grupper kan boka utrustning för olika äventyr.



### Tält och övernattnig

- 3 stora tipitält
- 5 mellanstora tält
- 12 mindre tält
- 3 tarpar
- 4 sovsäckar
- 4 liggunderlag

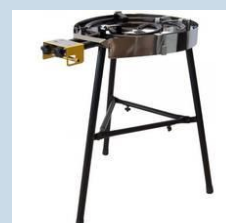


### Matlagning

- 4 stekhällar
- 2 gasbrännare på ben med gasol
- 2 stora kastruller
- 1 dutch-oven

### Mulle

- 3 Mulledräkter
- Skyltar för Mullespår
- Skyltar för hinderbana



### Övrigt

- 20 uppsättningar längdskidutrustning för barn
- 17 MTB cyklar i olika storlekar
- >30 cykelhjälm
- 20 flytvästar
- 2 SUP-bräddor
- Tillgång till 10 kanadensare genom Solna stad
- 10 isdubbar
- 5 kastlinor för långfärdsskridsko





## Organisation (1/2)



### Lokalavdelningens styrelse 2024

Lokalavdelningens styrelse har under året bestått av 9 ledamöter inklusive ordförande.

Styrelsen har under året haft 6 styrelsemöten och däremellan använt en chattgrupp för löpande ärenden.

Till styrelsen har även samtliga grenledare varit stående adjungerade.



### Regionstyrelse och regionstämma

I regionstyrelsen är nio engagerade medlemmar från region Mälardalen invalda.

Lokalavdelningen har under året haft en ledamot i form av Magnus Grape.

Regionstyrelsen har haft 11 styrelsemöten under året.

På regionstämman varje år deltar ombud från lokalavdelningarna i regionen.

På regionstämman 2024 deltog två ombud från vår lokalavdelning.



### Verksamhetsgrupper och råd

Lokalavdelningen har medverkat i regionala grenledarträffar, ledarträffar samt lokalavdelningsträffar under året.

Dessa grupper arbetar ideellt för att utveckla respektive verksamhetsgrenar med stöd från regionkontoret.

## Organisation (2/2)



### Samverkan

Lokalavdelningen har aktivt valt att samverka med andra organisationer och föreningar under det gångna året.

Delar av styrelsen träffade även kommunledningen i Solna stad vid ett möte där vi diskuterade friluftsliv och samarbete.

Lokalavdelningen har även ett gott samarbete med AIK Hockey och Solna Konståkning samt ett mycket gott samarbete på flera områden med Friluftsförbundet i Järfälla.



### Synts och hörts i media

Lokalavdelningen medverkade i invigningen av Ursviks Flow trail och syntes i lokaltidningen Mitt-i under två olika tillfällen kopplade till MTB.

Vi har tre olika adresser som leder till samma hemsida.

<http://www.friluftsförbundet.se/solna-sundbyberg>

<http://www.friluftsförbundet.se/spanga>

<http://www.friluftsförbundet.se/kista>

Lokalavdelningen förvaltar och uppdaterar konton på Facebook och Instagram (en allmän och en för MTB) för att nå medlemmar och potentiella medlemmar.

<https://www.facebook.com/friluftsförbundet/solnasundbyberg>

[https://www.instagram.com/friluftsförbundet\\_ssk/](https://www.instagram.com/friluftsförbundet_ssk/)

[https://www.instagram.com/sundbyberg\\_mtb/](https://www.instagram.com/sundbyberg_mtb/)

### Bidragsgivare och samarbetspartners

Lokalavdelningen har samarbete med ICA Järvastaden där vi får rabatt på inköp.

Vi har fått sponsring av utrustning och material till underhåll och utbyggnad av NICK spåret från både Jarla Cykel och Hornbach.







# Styrelse och grenledare under 2024

## Styrelsen

Ordförande: Magnus Grape

Vice ordförande: Jenny Rosén

Kassör: Thomas Lundström

Ledamot: Klas Sjöholm

Ledamot: Joachim Nässlander

Ledamot: Pär Landegren

Ledamot: Lena Brunefors

Ledamot: Fredrik Killander

Ledamot: Ulla Nilsson

## Grenledare

Barn: Petter Bellander

MTB: Lena Brunefors, Anders Englesson, Joachim Nässlander, David Norman

Vandring: Maria Nikolajeva

Fjäll: Magnus Grape

Långfärdsskridsko: vakant

Paddling: vakant

Snö och is: vakant



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

**Låt äventyret börja!**