

Verksamhetsberättelse Friluftsförbundet Exerman Lokalavdelning 2024

Exerman bildades våren 2022 och bestod då av 6 medlemmar som formade en interimstyrelse: I mars 2023 hölls föreningens första ordinarie årsmöte och direkt efterföljande konstituerande styrelsemöte, och i mars 2024 hölls andra ordinarie årsmötet, där följande personer valdes.

Utfallet blev följande, och har så varit under året.

Styrelse:

Ordförande:	Mats Herbert
v ordförande:	Stefan Gran
Kassör:	Gunilla Hamelius
Sekreterare:	Anita Herbert
Ledamot:	Crister Bäcklund
Suppleant:	Helena Scarabin
Suppleant:	Birgitta Segerfelt

Ombud Regionstämma	Victoria Jonsson
Valberedning	Ingen VB valdes utan styrelsen utsågs att ordna det under året.
Revisor:	Peter Nordström

Under året har Crister Bäcklund valt att utgå ur styrelsen och deltog ej på sista mötena.

Under året har Jaak Roosa tillfrågats som valberedning och accepterat uppdraget.

I början av 2024 hade vi närmre 60 medlemmar och i slutet av året var det i princip oförändrat, dock så är 14 av dessa under status "aviserade, obetalda", något som förhoppningsvis ändrar sig då vårens vandringar och kajakverksamhet tar fart igen.

Under 2024 har vi haft årsmöte och 7 styrelsemöten. Alla styrelsemöten är hemma-hos-möten med inkluderad finmiddag. Närvaron är 90-procentig inräknat styrelsen plus två suppleanter. Se tabell nedan.

Eftersom föreningen fortfarande är liten har det ej hållits några planeringsmöten per gren.

En speciell aktivitet vi hade var "Exermandagen", då vi inbjöd till en fin dag i skogen med vandring i två olika längder, med efterföljande wokad lunch och äppelkaka. Vi var i sjön Tärnans strandkant, i kanten av vår fina stiglösa hemmaskog Exerman. Det blev trevligt.

Det administrativa systemet som skapades under 2023 har förbättrats under 2024 och vi har nu tex börjat med webbetalningar. Vi har deltagit i flera av regionens digitala ordförandemöten, kassörsmöten, grenledarmöten mm. Styrelsearbetet har löpt lätt och utan voteringar; vi har resonerat oss fram till bra lösningar.

Till regionsstämma hade Victoria Jonsson förhinder så Exerman var ej representerade.

Under året har vi haft 19 aktiviteter av olika slag, vinterföredrag om vintertältning mm, orienteringskurser, vandringar, kajakturer, kajakkurser, skidtur och skidkurser. Tur och kurser har ofta varit väl bokade. Totalt har de aktiviteter som vi inbjudit till genererat c:a 7 200 friluftstimmar, vilket är ungefär lika mycket som året innan. Se tabell nedan.

Exerman har under året haft flera personer på utbildning, såsom beslöts och planerats i budget inom vandring, MTB, fjäll och kajak.

Exermans möten 2024

Nr	Datum	Möte	Plats	Antal
1	2024-01-22	Styrelsemöte	Gunilla	7
2	2024-03-04	Styrelsemöte	Anita	5
	2024-03-11	Årsmöte	Kvarter	10
3	2024-03-11	Konst styrelsemöte	Kvarter	7
4	2024-04-15	Styrelsemöte	Mats	6
5	2024-05-28	Styrelsemöte	Stefan	6
6	2024-08-19	Styrelsemöte	Crister	7
7	2024-11-04	Styrelsemöte	Birgitta	6

Exermans ledare 2024

Ledare under 2024	Vandring	Kajak	Längd	MTB
Anita Herbert	Grenledare			
Anna Larsson	Ledare			
Crister Bäcklund	Ledare			
Gunilla Hamelius	Ledare			
Helena Scarabin	Ledare *)		Hjälpledare	
Christen Aasen	Ledare *)			
Jessica Fremnell	Hjälpledare			
Annika Lundström	Hjälpledare			
Björn Jakobsson	Hjälpledare			
Mats Herbert	Ledare	Grenledare KLU2	Grenledare	Grenledare *)
Stefan Gran	Hjälpledare	Hjälpledare		
John Snygg		Ledare KLU1 *)		
Sara Windal		Ledare KLU2 *)		

*) utbildad och invald 2024

Inom kajak har Mats blått paddelpass och kan examinera grönt paddelpass.

Vi har haft stor hjälp av andra ledare som inte är medlemmar i Exerman också i samarbetsturer mellan lokalavdelningar, och vi har haft flera externa föredragshållare under våra vinterträffar. Många har hjälp till och bidragit positivt och entusiastiskt.

Vi har också haft en ganska tät dialog med regionkontoret och deltagit i många av dess videoträffar för att lära oss mest möjligt.

Översikt Exermans aktiviteter

Under 2024 arrangerade Exerman 19 aktiviteter som genererade c:a 7 200 s.k. friluftstimmar. Detta är i paritet med 2023.

Datum	Aktivitet	Antal Timmar		Friluftstimmar
2024-01-08	Skidor hela vintern	9	5	45
2024-01-13	Skidtältning Florarna	11	19	209
2024-01-19	Skidhelg Ånnaboda	16	44	704
2024-02-18	Vandring Hansta	10	4,5	45
2024-03-04	Föredrag vintertältning	13	3	39
2024-05-04	Vandring Rösjö	15	6	90
2024-03-15	Skidtältning Gyllbergen	8	44	352
2024-04-22	Orienteringskurs	16	18	288
2024-05-03	Paddelpasset grön kurs+examination	8	54	432
2024-05-18	Vandring Myggstenen	14	7	98
2024-05-20	Nybörjakurs kajak	13	32	416
2024-05-25	Kajaktur Kolarmora	17	45	765
2024-06-03	Vandring Siljansringen	4	96	384
2024-06-06	Vandring Holmingeviken	9	6	54
2024-08-01	Kajaktur Åland	14	132	1 848
2024-08-31	Exermandagen	20	6	120
2024-10-20	Färgsprakande hösttur kajak	8	7,5	60
2024-10-20	Färgsprakande hösttur vandring	6	6	36
2024-11-11	Orienteringskurs	13	18	234
2024-11-13	Skidhelg Grönklitt	14	69	966
2024-11-24	Skidor Rivstart	5	2	10

7 195

Förträff inför skidaktiviteter 8 januari

Vi höll förträff för tre aktiviteter: Skidor-hela-vintern, Ånnaboda och djupsnötur. För de första två så var det huvudsakligen information om praktiska detaljer som resor och mat, och för djupsnöturen gjorde vi först beskrivning av tidigare turer, info om området och möjliga färdvägar, och sedan en diskussion om utrustning, riskmoment och möjliga sätt att undvika riskerna. Vi hade ett IRL-möte men med några på video, och även Christina Vaaranperä som är van fjälledare som gav oss goda råd och tips.

Djupsnötur i Florarnas naturreservat 13-14 januari.

Vi samlades på pizzerian i Österbybruk och åkte därefter gemensamt ut till startplatsen, varifrån vi for precis då skymningen lade sig och snart blev det mörkt. Terrängen mycket flack och svårorienterad, utstörd GPS-signal, några pulkareparationer, några plurrningar och felkörningar hittade vi fram till Gammelåkojan. Där bjöds det på fria tältplatser, torkhus och utedass, och förstas fin eld fixad av eldaren Oskar. Sittningen blev några timmar lång sen blev det sovdags. Söndagmorgonen blev lugn med avfärd framåt 11. Vi följde Agnsjön västerut och sen norrut till den större myren och därefter hemåt. Många lärde sig både det ena och det andra inom materialvård, hålla sig torr och varm, och pulkadragning. En väldigt lyckad tur tyckte nog alla hoppas vi, det lät som om de flesta var taggade på vår kommande Gyllbergen-tur i mars och datum diskuterades. Tills dess får vi försöka lära oss hur man undviker kondens i tältet så att det är torrt även andra natten. Vi kommer hålla förträff innan.

Skidor-hela-vintern

Teknikträning varje tisdag och torsdag på morgnarna hela vintern. Detta blev andra året och ett bra koncept för dem som har möjlighet på morgonen

Teknikträningshelg i Kilsbergen

Vi åkte på intensivträningshelg med massor av skidteknik: balans, spårbyten, hopp, svängar, slalom, bakåtåkning, stafetter mm. Fyra intensiva träningspass på fina konstsnöbanor i platt och kuperad terräng. Och massor med trevligt folk i de tre stugor vi bodde i, med gemensam matlagning, taktiksnack och vallakurs. Alla gjorde framsteg och vågade prova nya saker på skidorna.

Stigpromenad i Hansta naturreservat på Järvafältet, söndagen 18 februari

Vi fick en skön vandring i snön på små stigar i skogen. Vi åt lunch i en raststuga med en härlig brasa.

Sjukvårdskurs NOLS 8-10 Mars

Olyckor kan ju ske i friluftslivet såväl som hemma, och vi ledare behöver kunna ta hand om deltagare. Här en bild från en 3 dagars sjukvårdskurs för fjälledarkursen.

Skidtur med två tältnätter i Gyllbergen 15-17 Mars

Efter vår skidtur i Florarna i januari funderade vi på ifall vi skulle kunna hålla saker torra också till en andra tältnatt, så vi gjorde därför en fre-söndagstur med start i dimma och duggregn och mörker, i ymnigt snöfall och blåst, och sen strålande solsken på söndagen.

Stiglös vandring vid Rösjön, lördagen 4 maj

Vi gick stiglöst efter en orienteringskarta och de som ville kunde hänga med på kartan och träna själva. Det blev en toppendag i skogen med en spännande och varierad vandring.

Orienteringskurs 8 april-28 april 2024

Som tidigare körde vi en 4-stegskurs och deltagarna lärde sig massor, som vanligt.

MTB-ledarkurs 4-5 maj 2024

För att, på sikt, kunna starta verksamhet inom MTB var vår lokalavdelning representerade på regionens MTB-ledarkurs. Så nu vet vi hur man kan leda MTB-turer och vara beredda på ifall någon vill börja leda turer.

Paddelpassträning och -examination 9-11 maj 2024

Såsom tidigare år arrangerar vi kurs i paddelpasset, med efterföljande examination. Denna gång startade det lite bistert med 3 grader varmt första dagen men med bra utrustning och gick det bra, och så blev följande dagar varmare.

Vandring till Myggstenen 18 maj 2024

Vi gjorde en lång dagstur till Upplands största sten, Myggstenen. Den väger c:a 3000 ton och är c:a 10x10x10 meter, som en tärning. För att komma upp klättrar man på stege, och väl däruppe var det myggfritt och fläktade skönt i solen, uppe bland trädtopparna. På vägen dit gick vi i blandat fint och vresigt "glup-landskap" med myrar, stenmark och åkerlandskap.

Vandring Holmingeviken runt, torsdagen 6 juni

Vi utgick från Kulla vägskäl och vandrade bort mot Bogesundslandet och Holmingeviken som egentligen är en sjö. Det blev en fin dag trots att stigarna runt sjön bjöd på en del tuffa passager. Vi åt lunch på en härlig klippa med sjön rakt i söder.

Kolarmoraån 25 maj

Vi hade spejat in denna å och hade hört att massor med träd hade blåst ned över ån så man måste såga sig fram, därmed ville vi dit och prova. Nu var dock de flesta träd bortsågade, men vi fick en väldigt fin tur och vackert väder.

Nybörjarkurs i kajak i maj

Som varje vår så arrangerade vi en 4-stegskurs i kajak, med en innekväll, två prova-påkvällar och en övernattningsstur. Vi examinerar för gult paddelpass på nybörjarkurserna, och vi lät också en inbjuden person komplettera för grönt paddelpass

Vandring Siljansringen 6-9 juni 2024

Vi utforskade Siljansringen, Europas största och världens 12:e meteoritkrater. Det är ett väldigt varierat landskap som består av isälvslandskap med höga sandåsar och djupa dödisgröpar, släta storslutningar med bara gran, gran, gran, förkastningsbranter med fors och grottor, och en stor flack rest av meteoritkratern med mycket myr. Dessutom fina historiska gårdar i Boda kyrkby men också småtorp mitt inne i skogen.

Fjälledarutbildning 30 juni-7 juni 2024

Exerman siktar på att starta fjällturer så småningom, och därför deltog vår lokalavdelning under en vecka i första delen av fjälledarkurs i Storulvån.

Ålandspaddling 4-10 augusti 2024 Såsom många gånger tidigare arrangerade vi en veckopaddling på Åland, där det finns så fina ställen att tälta på, och där det också finns fina vandringar göra för att titta på grottor, stup, stenfält och annat.

Exermandagen 31 augusti 2024

Vi provade att arrangera Exermandagen, och det blev väldigt lyckat. Medlemmar och gäster kom och vandrade två olika långa slingor i vår fina "hemmaskog", badade och bjöds på mat av vår bästa kock tillika vice ordförande. Alla njöt och hade en skön dag i solen, på vår lilla strand, i vår stora hemmaskog, den stiglösa Exerman. Vi besökte också Exermantorpet, som vi funderade på om vi borde försöka köpa.

Fjälledarträff 6 oktober 2024

Exerman närvarade vid fjälledarträff i Järfälla i oktober för att snappa upp lite av varje inom fjällverksamheten. En ny ledar-pedagogikbok har publicerats under året som presenterades nu.

Orienteringskurs 11-23 november 2024

Såsom många gånger tidigare gjorde vi orienteringskurs som leder nybörjare till nästan proffs. Denna gång blev det dock stort manfall till sista tillfället så vi blev bara 6 personer kvar den andra skogsdagen. Det var synd för det blev en härlig dag i det ljusa vinterlandskapet. Denna gång hade vi ändrat lite så sista tillfället gick på ny karta norr om Brottbys, och vi avverkade den längsta och svåraste sträckan från Stockholms distriktsmästerskap i orientering.

Rivstart på vintern 24 november 2024

Då det plötsligt blev vinter så blixtonnoserades rivstart på vintern och c:a 5 deltagare nappade på 1 dags varsel. Vi körde i egetrampade spår förstås för att vara först ute.

Skidhelg i Grönklitt 28 nov-1 dec 2024

För andra året i rad gjorde vi skidteknik-träningshelg i Grönklitt. Vissa rutinerade och andra lite vingligare åkare tränade tillsammans på korta teknikbanor med minsta möjliga ståtid. Mycket balansträning och utmanande för alla, eftersom man enkelt kan välja ytter eller innerspår i övningarna. Och så lyxiga middagar i fina stugor förstås.